

GROEP 5 – Sta je stevig op je voeten?

Een leuk bewegingsonderdeel van een halfuurtje om de ochtend mee te beginnen of eindigen.

Iets op je hoofd dragen: In Afrika lopen mensen vaak met spullen op hun hoofd terwijl ze recht vooruit kijken. Hoever kom jij met je schoeltas, een bloempot, een zitkussentje?

Balanceren: Over een evenwichtsbalk maar ook een dikke krijtstreep op straat is het niet gemakkelijk te blijven lopen; je stapt er al snel een keer naast; hoever komt iedereen?

Slow biking: Trek op het schoolplein 2 strepen ca. 10 cm uit elkaar; wie kan zo lang mogelijk tussen de strepen rijden? Je bent af als je echt duidelijk over de streep bent gegaan.

3-poot lopen: Elk tweetal bindt het linker- en rechterbeen aan elkaar en steekt op deze wijze het grasveld of het schoolplein over.

Op handen staan/lopen: Hoe lang/hoe ver?

Blindemannetje: Geblinddoekt lopen op de tast, op een geluid of een geur af.

Tast: bind een lang touw langs speeltoestellen op het schoolplein, door de zandbak, het hek of struiken. Het geblinddoekte kind moet zoveel mogelijk op de 'voetentast' de weg vinden. Te overwegen is om een tweede kind mee te laten lopen die op 'onveilige' op- of afstapjes kan wijzen.

Geluid: Maak op het schoolplein/grasveld vanaf een vast punt elke 10 seconde een geluid; de kandidaten met een blinddoek (kan met vijf tegelijk) beginnen aan de andere kant en moeten de geluidsbron opsporen.

Bokspringen: Ga ter afsluiting allemaal (diep) gebukt staan en ga al bokspringend de school binnen en het klaslokaal weer in.

Meet je hartslag: Dit kan zowel buiten als binnen. Het kan ook al afzonderlijke activiteit. De eerste meting wordt gedaan in rust, nog voordat er activiteiten gedaan zijn. De tweede meting wordt gedaan na 10 diepe kniebuigingen. Hoe je de hartslag meet, is te vinden in de bijlage op de volgende pagina.

BIJLAGE – Meet je hartslag

Meet je hartslag

Met behulp van je vingers en een stopwatch (NB op heel veel mobieltjes is onder 'klok' ook de functie van stopwatch te vinden).

Pols: Houd je wijsvinger en middelvinger bij elkaar en voel met je vingertoppen op de plek waar je duim overgaat in de pols.

Of:

Keel: Houd je wijsvinger en middelvinger bij elkaar, voel dan voorzichtig links of rechts in je hals achter je strottenhoofd bij de voorkant van je nek en druk dan lichtjes op je huid.



Als (bijna) iedereen zijn hartslag voelt neem je de stopwatch en telt iedereen zijn hartslag 15 of 30 seconden lang. Hoeveel hartslagen heb je geteld? Doe dit maal vier of maal twee. Maak nu 10 diepe kniebuigingen en meet weer 15 of 30 seconden je hartslag op. Vermenigvuldig dit weer met vier of twee. Is er een groot verschil met de eerste keer?

NB. Natuurlijk is het ook mogelijk om een tabel te maken en daarop de namen en hartslagen 'in rust' en 'na 10 kniebuigingen' te noteren