

GROENE VOETSTAPPEN



GROEP 5/6 – Sta je stevig op je voeten?

Lesdoel

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

Inleiding

Bewegen is gezond! Per dag is het goed dat je een uur beweegt. Dat hoeft geen sport te zijn, maar bijvoorbeeld fietsen, lopen of stappen. Door met de fiets naar school te gaan doen sommige leerlingen dit al. Daarnaast wordt geadviseerd om driemaal per week te springen, te dansen of een andere sport te doen. Zo blijven de botten en spieren sterk. En Vooral niet te veel stilzitten!

Aan de slag

Vertel de leerlingen dat het gezond is om regelmatig te bewegen en te sporten. Doe vervolgens de beweegopdrachten met de leerlingen.

Reflectie

Hoeveel beweeg jij? Hoe lang duurt de weg van huis naar school te voet, op de fiets of met de step? Beweeg je dan genoeg? Welke sport doe je? Welke sport vind je leuk?

Benodigheden:

- Werkblad 1a en b
- Materialen voor de opdrachten (zie werkblad 1a)



WERKBLAD 1a- Sta je stevig op je voeten?

Opdrachten:

- 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 schooltas, 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.
- Drie-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 op de volgende pagina.



WERKBLAD 1b- Sta je stevig op je voeten?

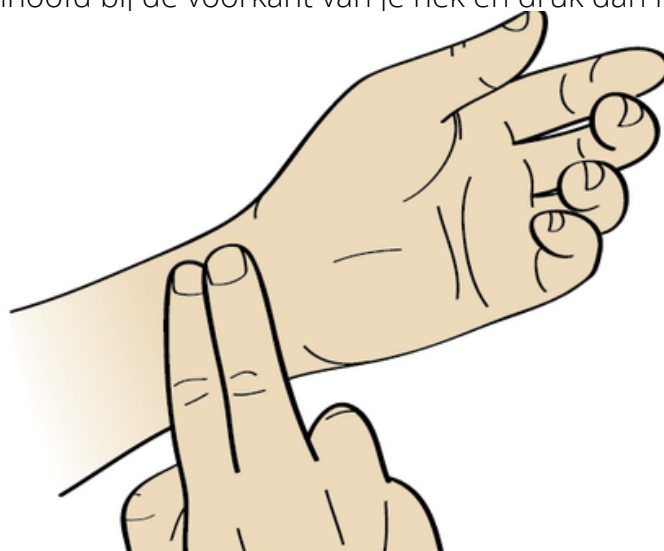
Hoe meet je de hartslag?

Je kunt je eigen hartslag meten met behulp van je vingers en een stopwatch.

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/ haar 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 (aantal hartslagen per minuut).

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?