



# **F I T H E I D**

**1<sup>e</sup> graad lager onderwijs**



## **bekken**

**ET LO 2.1 De leerlingen hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.**

### **Integratie**

Deze oefeningen kunnen best regelmatig tussen de lessen ingevoegd worden.

### **Doelstelling**

De leerlingen maken hun bekken los door golfbewegingen en schommelen.

### **Materiaal**

Matten

### **Mogelijke activiteiten**

#### **\* Losmaken van het bekken**

De kinderen liggen in ruglig op de mat. Ze trachten zich voort te bewegen door het maken van golfbewegingen. De leerlingen trekken de knieën op en heffen het bekken. Ze laten het bekken zakken door de wervels één voor één op de grond te laten komen (afrollen). Zo vorderen ze naar voren, naar achter, naar links en naar rechts.

#### **\* Schommelen**

De leerlingen zitten gehurkt. Ze nemen met de handen de knieën vast, de armen langs de dijen en het voorhoofd tussen de knieën. Zo gaan ze schommelen. Daarna doen ze de oefening met de armen los.

#### **\* Dieren in het bos**

De leerlingen stellen zich voor dat ze dieren zijn die ontwaken in een bos. Alle dieren rekken zich eerst goed uit. Sommige dieren bewegen heel soepel en heupwiegend. Jonge dieren zijn soms stuntelig op hun hoge poten. Oude dieren lopen stram.

### **Aandachtspunt**

- De leerkracht moet er vooral op letten dat de kinderen niet te lang in dezelfde houding blijven zitten. Ze moeten regelmatig kunnen bewegen en andere houdingen aannemen.
- Bij het zitten is het belangrijk dat de voeten kunnen steunen.



## fairplay

**ET LO 3.3 De kinderen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fairplay.**

### **Integratie**

Kan passen in het thema turnen, sport, vrienden, fairplay, ...

### **Doelstelling**

De leerlingen nemen verantwoordelijkheid voor elkaar op bij spel.  
De leerlingen volgen de spelregels.

### **Materiaal**

Knikkers en lepels

### **Mogelijke activiteiten**

De leerlingen mogen een estafettespel spelen.  
De leerlingen verdelen zich in drie groepen. De helft van iedere groep gaat aan de overkant van de zaal staan. De opdracht is: zo vlug mogelijk een knikker in een lepel naar de overkant van de zaal te brengen, de knikker doorgeven aan iemand van de groep. Hetzelfde herhalen tot iedereen over geweest is.

#### *Opmerking.*

Aanvankelijk wordt er niets meer afgesproken.  
De spelers merken echter vlug dat iedereen op een andere manier de knikker doorgeeft.

- Enkel door middel van de lepel.
- Met hulp van de handen.
- Wanneer de knikker valt, wordt er een eind verder gelopen alvorens de knikker opnieuw in de lepel te leggen.

#### *Resultaat:*

Wanneer de kinderen deze verschillende handelingswijzen bij elkaar opmerken, komen er gauw woorden van.  
De leerkracht legt het spel stil en vraagt wat er misgelopen is.

Iedereen gaat in een kring zitten en samen wordt het belang van goede afspraken en duidelijke spelregels besproken.

De leerlingen bepalen samen hoe ze de knikkers zullen doorgeven .  
Ze bepalen ook samen welke groep de winnaar is. Daarbij wordt afgesproken hoe ze de winnende ploeg zullen toejuichen.

Wanneer alles duidelijk afgesproken is, wordt het spel opnieuw gespeeld.

### **Aandachtspunt**

- Deze oefening kan best regelmatig herhaald worden bij andere estafettespelen of groepsspelen.
- Het is de bedoeling dat de leerlingen na enkele keren spontaan vooraf de spelregels overlopen en afspraken maken.



**ET.LO 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.**

### **Integratie**

Kan passen in het thema: ons lichaam, sport, spel, in een 'spel zonder grenzen', ...

### **Doelstelling**

De leerlingen leveren een fysieke inspanning en verwoorden het effect hiervan op hun lichaam.

### **Materiaal**

Zweedse banken, touwladders, plint en bok, lange mat, chronometer, fluitje, 1 joker per groep (een kaart of een voorwerp), 1 scorebord (grote flap en stift)

### **Mogelijke activiteiten**

#### **\* Spel zonder grenzen**

De leerlingen worden verdeeld in groepjes van 5. Ze zoeken een originele naam en kreet voor hun groep. Iedere groep krijgt A joker. De leerkracht (of leerling die omwille van een bepaalde reden niet meedoet) houdt het scorebord bij.

De puntenverdeling gebeurt als volgt:

- de beste groep (=meest aantal oefeningen op korte tijd): 5 punten
- dan: 5, 4, 3, 2, 1

De joker mogen ze slechts eenmaal inzetten. Deze verdubbelt de punten.

De leerkracht overloopt het parcours met de leerlingen en legt uit wat ze moeten doen.

Voor sommige oefeningen moet de groep enkele leerlingen afvaardigen. Andere oefeningen moet iedereen doen.

#### *Oefeningen:*

- 1) Vier zweedse banken staan op een bepaalde afstand naast elkaar geplaatst. Twee groepen stellen zich achter de eerste bank. De eerste leerling van elke groep springt met beide voeten samen over de vier banken en loopt langs de banken om naar de vertrekplaats. Hij tikt de volgende leerling die dan mag vertrekken. De leerkracht neemt de tijd op. Als die twee groepen klaar zijn is het de beurt aan de 2 volgende groepen, enzovoort.
- 2) Van een bepaalde kant van de zaal loopt de eerste leerling van elke groep naar touwladders of klimramen, ze klimmen tot boven en vorderen zijwaarts over de andere touwladders of klimramen. Ze klimmen terug naar beneden en lopen naar de vertrekplaats. Daar tikken ze de volgende tot iedereen de oefening gedaan heeft.
- 3) Dan volgt een combinatie van tuimelen en springen. De leerlingen maken een koprol over de lange mat, gevolgd door een sprong voorwaarts. Ze lopen terug en tikken de volgende tot iedereen de oefening gedaan heeft.
- 4) De volgende combinatie is lopen, springen en neerkomen op de plint met handen- en voetensteun. Dan moeten de leerlingen opspringen en neerkomen op mat. Met tussensteun springen ze over de volgende plint en komen neer op de mat. Tot slot maken ze een boksprong.

- 5) Haasje- over. Iedere groep vaardigt 2 leerlingen af. De ene leerling springt over de andere (bokkensprong) en kruipt tussen de benen van diegene die in bokstand staat, 10x. Daarna wisselen ze. De leerkracht chronometreert wie het snelst is.
  
- 6) Kruiwagen-estafette. Twee leerlingen van elke groep gaan als 'kruiwagen' over een bepaalde afstand. Degene die 'kruiwagen' was loopt terug en gaat samen met de volgende als 'kruiwagen' terug. Enzovoort tot iedereen over is.



# Freek wil graag naar bed

ET. LO 1.8 De leerlingen zijn bereid een sfeer van rust te creëren.

## Integratie

Kan passen binnen het thema rust, slapen, ...

## Doelstelling

De leerlingen bespreken goede slaapgewoonten zoals op tijd naar bed gaan, het gebruik van een vast slaapritueel en voldoende nachtrust. De leerlingen sommen de gevolgen op van te weinig nachtrust.

## Materiaal

Anekdote

## Mogelijke activiteiten

### \* Uitbeelden

De leerlingen zitten in een kring. Ze beelden uit wat ze doen als ze slaap hebben: geeuwen, de slaap uit de ogen wrijven, moe en hongerig zijn, ...

### \* Anekdote

De leerkracht vertelt een anekdote over een kind dat graag naar bed gaat:

*Het is avond en Freek kijkt naar een TV - programma.*

*Wanneer dit afgelopen is, zegt moeder: "Freek, het is bedtijd!"*

*Freek luistert onmiddellijk, want dan gaat moeder mee en doet na het wassen en tanden poetsen nog leuke dingen met hem.*

De leerlingen mogen hier verzinnen wat moeder en Freek doen.

*Mogelijke antwoorden:*

- een verhaal vertellen
- raadsels verzinnen
- een liedje zingen
- naar muziek luisteren
- een spel spelen
- een puzzel elke dag verder afmaken
- ...

Vader komt ook nog even kijken en vertelt wat er voor morgen op het programma staat. Dan doet vader het licht uit.

"Slaap maar lekker en tot morgen!"

Hierna volgt een gesprek over slapen:

- Waarom moeten we slapen?  
*Om fit te zijn, om ons lichaam te laten rusten, ...*
- Heeft iedereen evenveel slaap nodig?  
*Ouders hebben minder slaap nodig, baby'tjes slapen bijna de hele dag*
- Wie mocht wel eens langer opblijven?
- Wanneer was dat?
- Vonden jullie dat prettig?

De klas praat over de gevolgen van laat gaan slapen.

Hierbij wordt niet alleen gepraat over wat de kinderen zelf voelen, maar ook wat de anderen hiervan merken.

*Mogelijke antwoorden:*

- Je wordt vlug boos.
- Je maakt ruzie.
- Je kan niet goed opletten.
- Je krijgt hoofdpijn.
- Je bent moe.
- ...

## Aandachtspunt

- Naar bed gaan mag nooit als straf voorgesteld worden.



# golven

**ET.LO 2.2 De leerlingen beschikken over uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.**

## Integratie

Kan passen binnen het thema: vakantie, de zee, ...

## Doelstelling

De leerlingen oefenen hun spierontwikkeling en uithouding.

De leerlingen oefenen hun coördinatie en evenwicht.

## Materiaal

Tamboerijn

## Mogelijke activiteiten

### \* Aan zee

De leerkracht vraagt de leerlingen zich in te beelden dat ze aan zee zijn. Het is er stormachtig weer en de golven zijn heel hoog.

Dan geeft de leerkracht de volgende opdrachten:

- Spring over de golven!  
Springen met de voeten samen.  
Springen met de voeten gespreid naar voren.  
Springen met de voeten gespreid naar achter.  
Springen met de voeten gekruist.

- Hinken afwisselend op linker- en rechter voet:  
ter plaatse  
met verplaatsing voorwaarts  
met verplaatsing achterwaarts  
met verplaatsing zijwaarts
- Springen met aanloop.  
(Hier wordt het lopen en springen gecombineerd.)  
De leerlingen beelden zich in een eind naar een golf toe te lopen en er dan over te springen.
- Volgens ritme opgelegd door de tamboerijn over de golven springen.
- Met armbewegingen: zijwaarts en omhoog over de golven springen.

## Aandachtspunt

- Wanneer de leerlingen niet springen, kunnen er banken gezet worden om de golven te verbeelden.



# het toverspel

**ET.LO 2.3 De leerlingen beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.**

## Integratie

Kan passen binnen het thema spel, sport, ...

## Doelstelling

De leerlingen maken een onderscheid tussen activiteiten met veel en weinig beweging.

## Materiaal

Toverstok

## Mogelijke activiteiten

### \* Toverles

De leerkracht heeft een toverstok en gaat toveren.

De leerlingen staan in een kring en de leerkracht telt af:

"Hocus-pocus-pas, ik wou dat je een huppelend konijntje was".

De leerling die aangeduid werd, bootst het huppelend konijn na en de anderen volgen. De betovering wordt verbroken door een signaal.

Het konijn wordt nu de tovenaar en het aftelrijm begint opnieuw.

Zo gaat deze beweging verder tot alle kinderen eens tovenaar geweest zijn.

Om beurten toveren ze de kinderen om in:

- een rennend paard
- een springende kangoeroe
- een dansende beer
- een gekke aap
- een vliegende vogel
- een stampende olifant
- een waggelende eend
- een sluipende kat
- een brullende leeuw
- een grazende koe
- een snelle haas
- een springende kikker

De leerlingen bespreken en vergelijken de bewegingen.

Ze delen ze in naar veel en weinig beweging.

Aan de ene kant van het lokaal staan de leerlingen die 'veel bewegen' hebben uitgebeeld. Aan de andere kant die van 'weinig bewegen'.

Daarna beschrijven ze om beurten hoe ze zich voelen. Ze verwoorden het effect van beweging op hun lichaam.

## Aandachtspunt

- De nadruk ligt op veel bewegen en weinig bewegen.
- We besteden aandacht aan de ademhaling, de hartslag en de transpiratie.



## in de stad

FITHEID 12

**ET.LO 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.**

### Integratie

Kan passen in het thema de stad, fit zijn, mijn dag, naar school...

### Doelstelling

De leerlingen noemen hinderlijke factoren die hun fitheid belemmeren.

De leerlingen herkennen verschillende factoren uit het verhaal als elementen uit hun eigen ervaringswereld, die fitheid beïnvloeden.

### Materiaal

Prentenreeks: "In de stad"

### Mogelijke activiteiten

De leerlingen zitten in groepjes. Bij de samenstelling van de groepen werd rekening gehouden met dezelfde vervoermogelijkheden van en naar school:

- de auto, de fiets, te voet...
- en de opvangmogelijkheden na school:
- nabewaking, oma, burens...

Elke leerling heeft de prentenreeks. In de verschillende groepen worden de prenten bekeken. De leerlingen zoeken een naam voor het meisje.

De leerkracht voert een leergesprek met de leerlingen waarin aan de hand van 5 prenten het verhaal "in de stad" wordt samengesteld.

Het verhaal is zo opgebouwd dat bij elke prent een aantal factoren naar voren komen die de fitheid beïnvloeden.

Elk groepje maakt een verhaal over de gemeenschappelijke ervaringen, waarin factoren die hun fitheid belemmeren of bevorderen naar voren komen.

Het verhaal wordt door elk groepje gedramatiseerd. De andere leerlingen kijken en zoeken welke elementen in het verhaal bepalend zijn voor hun fitheid.

### prent 1

---

Een leerling komt van school en gaat naar huis. Op de straat is het erg druk en er rijden vele auto's. Hun uitlaatgassen laten een vuile lucht achter. Er zijn ook veel huizen in de stad. De schoorstenen van deze huizen en vooral ook die van de fabrieken blazen vuile rookwolken uit. Sommige mensen roken.

#### **opdracht:**

De verschillende luchtvervuilers aanduiden.

De gevolgen van het drukke stadsverkeer beschrijven.

### prent 2

---

Het meisje neemt de bus. Er is veel volk op de autobus. Ze moet blijven rechtstaan. Met al dat volk heeft ze niet veel ruimte.

#### **opdracht:**

Persoonlijke beleving van een busrit vertellen.

Omschrijven hoe het meisje zich voelt in een overvolle bus.

### prent 3

---

Het meisje is thuisgekomen, kijkt televisie en eet chocolade.

#### **opdracht:**

De ongezonde factoren aanhalen.

**Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen**

**FITHEID**

**1<sup>e</sup> graad lager onderwijs**

Eigen ervaringen vertellen over tekort aan beweging.

#### **prent 4**

---

Zij gaat heel laat naar bed. Dan leest ze nog in een boek.

#### ***opdracht:***

De leerlingen vertellen wanneer ze gaan slapen.

De leerlingen bespreken in groep of dat al dan niet te laat is.

#### **prent 5**

---

Zij is nog heel moe 's morgens. Ze kan niet uit haar bed.

#### ***opdracht:***

De leerlingen vertellen hoe ze zich voelen wanneer ze niet uitgeslapen zijn.



# voel je pols

FITHEID 13

**ET.LO 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.**

Rondstappen afwisselend zeer stil en stampend met de voeten.

Marcheren en voetstampen om de 4 tijden.

Ontspannen gaan: polsslag meten en vergelijken na 1 minuut wandelen en 1 minuut stilstaan.

## Integratie

Kan passen in het thema ons lichaam, rust, beweging, gezondheid...

## Aandachtspunt

- Wanneer het tellen van de hartslag te moeilijk is, kan dit vervangen worden door voelen of het na de inspanning sneller gaat of niet.

## Doelstelling

De leerlingen meten hun hartslag voor en na een inspanning.

De leerlingen verwoorden dat de polsslag opgevoerd wordt bij inspanning.

## Materiaal

Kegels en plint, chronometer of horloge met secondenwijzer

## Mogelijke activiteiten

Door elkaar gaan zonder elkaar aan te raken, stilstaan en hartslag meten.

Door elkaar lopen zonder elkaar aan te raken, stilstaan en hartslag meten.

Afwisselend op afgesproken teken zeer langzaam gaan en dan weer lopen.

Gaan en lopen afwisselend met kleine en grote passen.

Verspreid gaan en op een fluitsignaal 1, 2 of 3 rijen vormen.

Verspreid gaan en op een fluitsignaal een grote kring of 2, 3, 4 kringen vormen.

Slalom lopen tussen kegels en elkaar aflossen, dan hartslag voelen en vergelijken na lopen en na rusten.



## fairplay

FITHEID 14

**ET LO 3.3 De kinderen nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fairplay.**

### **Integratie**

Kan passen in het thema turnen, sport, vrienden, sportiviteit...

### **Doelstelling**

De leerlingen nemen verantwoordelijkheid voor elkaar op bij spel.

De leerlingen volgen de spelregels.

### **Materiaal**

Turnzaal met matten

Kegels, knikkers en lepels, allerhande estafettemateriaal

### **Mogelijke activiteiten**

De leerlingen mogen een estafettespel spelen.

Ze beginnen met bij voorbeeld in drie groepen zo vlug mogelijk een knikker in een lepel via 5 spelers naar de overkant van de zaal te brengen.

#### *Opmerking.*

Aanvankelijk wordt er niets meer afgesproken.

De spelers merken echter vlug dat iedereen op een andere manier de knikker doorgeeft.

- . Enkel door middel van de lepel.
- . Met hulp van de handen.
- . Wanneer de knikker valt, wordt er een eind verder gelopen alvorens de knikker opnieuw in de lepel te leggen.

*Resultaat:*

Wanneer de kinderen deze verschillende handelingswijzen bij elkaar opmerken, komen er gauw woorden van.

De leerkracht legt het spel stil en vraagt wat er misgelopen is.

Iedereen gaat in een kring zitten en samen wordt het belang van goede afspraken en duidelijke spelregels besproken.

De leerlingen bepalen samen hoe ze de knikkers zullen doorgeven .

Ze bepalen ook samen welke groep de winnaar is. Daarbij wordt afgesproken hoe ze de winnende ploeg zullen toejuichen.

Wanneer alles duidelijk afgesproken is, wordt het spel opnieuw gespeeld.

### **Aandachtspunt**

- Deze oefening kan best regelmatig herhaald worden bij andere estafettespelen of groepsspelen.
- Het is de bedoeling dat de leerlingen na enkele keren spontaan vooraf de spelregels overlopen en afspraken maken.



## partner

FITHEID 15

**ET.SV 3 De leerlingen zijn bereid tot medewerking en samenwerking met alle medeleerlingen zonder onderscheid van geslacht of etnische origine.**

### Integratie

Kan passen in een spelnamiddag.

### Doelstelling

De leerlingen beleven plezier aan een gezamenlijke fysieke inspanning.  
De leerlingen kiezen spontaan een andere partner.

### Materiaal

Grote ruimte

### Mogelijke activiteiten

#### Beenoefeningen

"schommel"

De leerlingen vormen groepjes van twee. De ene leerling zit en de andere staat. Ze geven elkaar de handen en zetten de voetpunten tegen elkaar. Ze veranderen afwisselend van houding en schommelen zo op en neer.

Op een fluitsignaal verwisselen ze van partner via een doorschuifstelsel.

#### Reactie

De leerlingen staan achter elkaar, per twee.

Op een afgesproken teken blijft de ene staan in spreidstand zijwaarts terwijl de tweede tussen haar benen kruipt.

Variant: de ene neemt een haasje-overstand en de tweede neemt de sprong.

#### Huppen

De leerlingen huppen per twee naast elkaar hand in hand. Beiden haken hun binnenste been in elkaar en huppen voorwaarts. Op een fluitsignaal verwisselen ze van partner.

### Aandachtspunt

- Bij deze oefening is het vooral belangrijk regelmatig van partner te wisselen zodat elke leerling met elke leerling in contact is geweest.
- We besteden er bijzondere aandacht aan dat er geen favoritisme of afkeer geuit wordt.



# pantomime

FITHEID 16

**ET MV 4.1 De kinderen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.**

## Integratie

Kan passen in het thema spelen, circus, toneel...

## Materiaal

Bal, kookpan, grote lepel, telefoon, pakjes

## Doelstelling

De kinderen bewegen in pantomime

## Mogelijke activiteiten

De leerlingen leren bewegen in pantomime.

Aanvankelijk mogen ze bij deze oefeningen nog echte voorwerpen gebruiken, daarna spelen ze zonder voorwerpen. Om voorwerpen-eigen te worden in de pantomimetaal werken de leerlingen eerst met voorwerpen, daarna zonder.

De leerlingen worden in 3 groepjes van drie verdeeld en een grote groep. Ze krijgen een opdracht per groep.

### **groep 1**

#### Imiteren van de bewegingen van dieren.

Het eerste kind beeldt een zwaar log dier uit zoals bv. een olifant.

Het tweede kind van de groep een zeer lenig en snel dier zoals de aap.

Tenslotte volgt een dier dat heimelijk dichterbij sluipt zoals de slang of een panter.

De dieren ontmoeten elkaar...wat gebeurt er dan?

### **groep 2**

#### Imiteren van spelende kinderen

Het eerste kind speelt met een bal.

Een tweede komt erbij en ze werpen de bal naar elkaar.

Een derde roept de eerste weg en de tweede blijft beteuterd achter.

### **groep 3**

#### Imiteren van een keukentafereel

Papa roert in de pap.

Zijn dochter komt in de keuken terwijl papa even de telefoon opneemt.

Het kind proeft van de pap en neemt verschillende grote scheppen.

Papa komt terug, ziet wat er gebeurd is en wordt boos.

### **groep 4**

#### Een verjaardagsfeest

De kinderen feliciteren de jarige, geven een pakje en zoentjes.

Ze blazen kaarsjes, eten taart, zingen en dansen.



# kracht

**ET.LO 2.2 De leerlingen beschikken over uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning m.b.t. het bereiken van de motorische competenties.**

## Integratie

Kan passen binnen het thema ons lichaam, spel, sport, ...

## Doelstelling

De leerlingen oefenen in kracht.

## Materiaal

Eén bank per zes leerlingen, fluitje

## Mogelijke activiteiten

### \* Pompen

De leerlingen lopen verspreid rond in de zaal en moeten op een fluitsignaal (1x) 1 maal pompen.

Op een ander fluitsignaal (2x) zullen ze 3 maal de benen buigen en hoog opwaarts springen, na de uitvoering terug lopen.

Bij 3 korte fluitsignalen gaan de leerlingen languit op de grond liggen en duwen zich direct weer op.

De leerkracht kijkt of ze het pompen correct uitvoeren.

### \* Kruiwagen

De leerlingen stellen zich per twee op, verspreid over de lengte van de zaal en lopen om de beurt kruiwagen over de breedte van de zaal.

### \* Zweedse bank tillen

Zes leerlingen staan naast een Zweedse bank, ze tillen de bank op en zetten ze aan de andere kant neer.

### \* Zweedse bank verplaatsen

De leerlingen staan naast elkaar op de bank. Op een signaal springen ze er af, dragen de bank naar de overkant en gaan weer op de bank staan.

### \* Brandweergreep

De leerlingen zoeken verschillende manieren om iemand te dragen. De anderen doen deze mogelijkheden na.

### \* Opruimen

De toestellen wegbergen.

## Aandachtspunt

- Op deze leeftijd nemen de kinderen nog spontaan een correcte tilhouding aan. Indien dit niet het geval mocht zijn kan u terecht bij de educatieve materialen van het thema hygiëne voor het inoefenen van een juiste tiltechniek.



# lappenpop

**ET.LO 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren.**

## Integratie

Kan passen binnen het thema slapen, rust, ons lichaam, ...

## Doelstelling

De leerlingen ontspannen zich actief in lighouding door zich afwisselend op te spannen en te ontspannen.

## Materiaal

Zachte muziek, ruimte met matten

## Mogelijke activiteiten

De leerlingen lopen vrij rond in een ruimte waarin matten verspreid liggen.

De leerkracht nodigt de kinderen uit om zich in ruglig op een mat te leggen met de ogen gesloten. De kinderen luisteren een poosje naar de muziek, zodat ze zich langzaam ontspannen.

De bedoeling is dat de leerlingen van boven naar onder de verschillende grote spiergroepen van hun lichaam opspannen en weer ontspannen.

De leerkracht spreekt langzaam volgende suggesties uit :

- “ We maken ons heel zwaar.”
- “ We drukken ons hoofd tegen de mat...en weer los.”
- “ We drukken onze schouders tegen de mat...en weer los.”

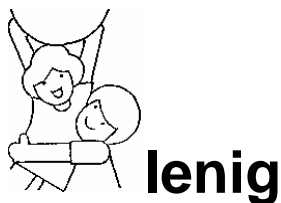
- “ We drukken onze armen tegen de mat... en weer los.”
- “ We drukken onze handen tegen de mat ... en weer los.”

Zo gaat het verder met de rug, de billen, de benen en de voeten.

De leerlingen voelen zich nu loom en ontspannen. Ze moeten zich indenken dat ze een lappenpop zijn, helemaal slap. De leerkracht loopt de zaal rond en heft de hoofden, armen en benen van de kinderen op om de graad van ontspanning te controleren.

## Aandachtspunt

- Deze oefening kan best aan het einde van de dag of na een intensieve fysieke activiteit uitgevoerd worden. Dan voelen de kinderen zich reeds een beetje moe.
- De ruimte kan een beetje verduisterd worden, zeker geen fel kunstlicht.
- Opletten dat de ledematen steeds heel zacht neergelegd worden.
- Wanneer de kinderen erg gespannen blijven, kunnen we deze oefening regelmatig gedurende verschillende dagen blijven herhalen, tot er een gevoel van ontspanning optreedt.
- De muziek helpt om zich gemakkelijker te kunnen ontspannen.
- Met ‘*grote spiergroepen*’ bedoelen we achtereenvolgens de spieren van het hoofd en de hals, de schouders, armen en handen, de rug, de billen, de bovenbenen, onderbenen en voeten.



**ET.LO 2.2 De leerlingen beschikken over uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning de motorische competenties te bereiken.**

### **Integratie**

Kan passen binnen het thema ons lichaam, sport, spel, als ontspannertje, ...  
Kan regelmatig tussen de lessen ingelast worden.

### **Doelstelling**

De leerlingen oefenen hun lenigheid.

### **Materiaal**

Touwen, matten

### **Mogelijke activiteiten**

De volgende opdrachten worden gezamenlijk uitgevoerd. De leerlingen zoeken zich een plaatsje zodat ze ruimte hebben om armen en benen te strekken. Dit kan eventueel in de klas achter hun stoel. De leerkracht staat vooraan en doet de oefeningen voor. De leerlingen voeren de oefening gezamenlijk uit.

#### **\* Armoefeningen**

In strekstand, armen voorwaarts op schouderhoogte, één arm ronddraaien, rechterarm achterwaarts ronddraaien. Beide armen achterwaarts en voorwaarts ronddraaien.

#### **\* Romp en steun**

Strekstand voorlingse handen- en voetensteun, armen voorwaarts verplaatsen, benen bijeenbrengen door kleine pasjes, met gestrekte knieën voorwaarts vorderen.

#### **\* Correctie en uitrekking**

In zit met de benen gekruist zich uitrekken in alle mogelijke richtingen.

#### **\* Evenwicht**

In strekstand handen samen voor de romp, door de handen stappen en weer terug.

Indien de oefeningen in de turnzaal uitgevoerd worden, kunnen volgende oefeningen eveneens aan bod komen:

#### **\* Hang**

Hangend aan twee evenwijdige touwen voorwaarts en achterwaarts tuimelen.

#### **\* Rugspieren**

In ruglig armen opwaarts heffen. Benen boven het hoofd heffen en de voetpunten in de handpalm leggen. Zeer zacht terug in ruglig komen door wervel per wervel neer te laten.

#### **\* Buikspieren**

De leerlingen zetten zich per twee. Eén leerling legt zich op de grond met de knieën opgetrokken, het aangezicht naar boven, de handen kruislings op de schouders. De partner houdt de voeten van de op de grond liggende leerling stevig vast tegen de grond. De eerste leerling richt de romp langzaam op. Na 10x de romp opgericht te hebben wisselen de partners van plaats.



# mijn buik is een ballon

ET.LO 1.7 De leerlingen hebben in rust controle over ademhaling en spieren

## Integratie

Kan passen binnen het thema slapen, ons lichaam, ...

## Doelstelling

De leerlingen passen de buik-flank ademhaling toe.

## Materiaal

Zachte muziek, ruimte met matten

## Mogelijke activiteiten

Na een ontspanningsoefening zoals de vorige oefening 'tappenpop' liggen de kinderen in ruglig op de mat.

De leerkracht vraagt de kinderen de handen op de buik te leggen.

Ze gaan samen diep inademen door de neus.

Hierbij wordt de buik heel dik zoals een opgeblazen ballon.

Daarna ademen ze uit door de mond.

De buik wordt helemaal plat.

Goed de vergelijking benadrukken:

- lucht in de buik: dikke ballon
- lucht uit de buik: platte ballon.

Als tweede stap zetten de kinderen de handen in de zij. De duim wijst naar de rug en de vingers liggen op de buik.

We herhalen de oefening met in- en uitademing maar letten er op dat ook de flanken uitzetten.

Een ballon wordt immers ook langs alle zijden dikker.

We onderbreken de ademhalings-oefeningen regelmatig voor het uitvoeren van een ontspanningsoefening.

We staan ook af en toe eens recht om willekeurig door de ruimte te bewegen.

## Aandachtspunt

- Goed controleren of de adembeweging correct gebeurt. Vele kinderen zullen de neiging hebben de oefening totaal omgekeerd uit te voeren, vooral wanneer ze gewoon zijn een borstademhaling te gebruiken.
- Opletten dat de kinderen losse kleding dragen, geen riemen of nauwsluitende broeken of rokken.
- De kinderen niet te lang na elkaar diep in en uit laten ademen, ze kunnen er onwel van worden.
- De buik-flank ademhaling brengt de lucht tot diep in de longen, waardoor het volume vergroot. Door de natuurlijke werking van het middenrif wordt de buikwand naar buiten gedrukt bij de inademing. Door de omliggende spieren te gebruiken is het ook mogelijk de lucht zeer geleidelijk uit te ademen, wat de beheersing ten goede komt. Daarom is het nuttig regelmatig de leerlingen te oefenen in het gebruik van de natuurlijke buik-flankademhaling.



# pantomime

**ET MV 4.1 De kinderen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.**

## **Integratie**

Kan passen in het thema spelen, circus, toneel, ...

## **Doelstelling**

De kinderen bewegen in pantomime

## **Materiaal**

Bal, kookpan, grote lepel, telefoon, pakjes

## **Mogelijke activiteiten**

De leerlingen worden in 3 groepjes van drie verdeeld en een grote groep. Ze krijgen een opdracht per groep. Het is de bedoeling dat de leerlingen uitbeelden (zonder woorden en zonder voorwerpen). Ze moeten gewoon bewegen met hun lichaam en zo de opdracht uitbeelden. De leerkracht legt uit dat dit pantomime is.

Aanvankelijk mogen de leerlingen bij de oefeningen nog echte voorwerpen gebruiken, daarna spelen ze zonder voorwerpen.

### **\* Groep 1 – Imiteren van de bewegingen van dieren**

Het eerste kind beeldt een zwaar log dier uit zoals bv. een olifant.

Het tweede kind van de groep een zeer lenig en snel dier zoals de aap.

Tenslotte volgt een dier dat heimelijk dichterbij sluipt zoals de slang of een panter.

De dieren ontmoeten elkaar ... wat gebeurt er dan?

### **Groep 2 – Imiteren van spelende kinderen**

Het eerste kind speelt met een bal.

Een tweede komt erbij en ze werpen de bal naar elkaar.

Een derde roept de eerste weg en de tweede blijft beteuterd achter.

### **Groep 3 – Imiteren van een keukentafereel**

Papa roert in de pap.

Zijn dochter komt in de keuken terwijl papa even de telefoon opneemt.

Het kind proeft van de pap en neemt verschillende grote scheppen.

Papa komt terug, ziet wat er gebeurd is en wordt boos.

### **Groep 4 – Een verjaardagsfeest**

De kinderen feliciteren de jarige, geven een pakje en zoentjes.

Ze blazen kaarsjes, eten taart, zingen en dansen.



## partner

**ET.SV 3 De leerlingen zijn bereid tot medewerking en samenwerking met alle medeleerlingen zonder onderscheid van geslacht of etnische origine.**

### Integratie

Kan passen in een spelnamiddag.

### Doelstelling

De leerlingen beleven plezier aan een gezamenlijke fysieke inspanning.  
De leerlingen kiezen spontaan een andere partner.

### Materiaal

Grote ruimte

### Mogelijke activiteiten

#### \* **Beenoefeningen** 'schommel'

De leerlingen vormen groepjes van twee. De ene leerling zit en de andere staat. Ze geven elkaar de handen en zetten de voetpunten tegen elkaar. Ze veranderen afwisselend van houding en schommelen zo op en neer.

Op een fluitsignaal verwisselen ze van partner via een doorschuifstelsel.

#### \* **Reactie**

De leerlingen staan achter elkaar, per twee.

Op een afgesproken teken blijft de ene staan in spreidstand zijwaarts terwijl de tweede tussen haar benen kruipt.

*Variant:* de ene neemt een haasje-overstand en de tweede neemt de sprong.

#### \* **Huppen**

De leerlingen huppen per twee naast elkaar hand in hand. Beiden haken hun binnenste been in elkaar en huppen voorwaarts. Op een fluitsignaal verwisselen ze van partner.

### Aandachtspunt

- Bij deze oefening is het vooral belangrijk regelmatig van partner te wisselen zodat elke leerling met elke leerling in contact is geweest.
- We besteden er bijzondere aandacht aan dat er geen favorietisme of afkeer geuit wordt.



# Pieter nodigt uit

**LO 1.29** De leerlingen zoeken zelfstandig en op creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem.

## Integratie

Kan passen in het thema feest, kinderen met problemen, ...

## Doelstelling

De leerlingen formuleren oplossingen voor bewegingsproblemen.

## Materiaal

Verhaal  
Tekensmateriaal

## Mogelijke activiteiten

### \* De leerlingen vertellen hun ervaringen over zitten in een rolstoel.

De oefening is opgebouwd rond een verhaal. Het verhaal wordt onderbroken bij een probleemstelling.

De leerlingen moeten dan een oplossing zoeken voor dat probleem. Ze kunnen hun oplossing vertellen, dramatiseren of tekenen.

Dan wordt het verhaal verder verteld met eventuele aanvullingen.

Bij een tweede probleem moeten de leerlingen opnieuw naar alternatieven zoeken. Dan wordt het verhaal afgerond.

## \* Verhaal

### Wout

*Pieter is jarig vandaag. Er komen een heleboel vrienden en vriendinnetjes. De woonkamer is versierd met gekleurde linten. Dat heeft Pieter gedaan. Op tafel staan lekkere hapjes klaar. Dat wordt fijn, denkt Pieter, dat ze nu maar gauw komen. Eindelijk is het zover. Alle kinderen zijn er. Er wordt druk heen en weer gelopen en veel gepraat. Plots zegt Pieter: "Ik had zo graag Wout ook uitgenodigd, maar ja, dat kan niet." Wout heeft verlamde benen en zijn rolstoel kan niet op de trappen voor het huis van Pieter.*

De leerlingen zoeken een oplossing.  
(papa kan hem met de auto halen en de trap op dragen)

*Wout staat al aan het raam te kijken. Hij wacht op zijn vrienden. Intussen heeft hij vlug een cadeautje voor Pieter klaargemaakt. Kijk daar zijn ze. Wout rijdt met zijn rolstoel naar de voordeur. Samen gaan ze naar het huis van Pieter. Het feest begint met het eten van een heerlijke verjaardagstaart. Daarna worden de pakjes opengemaakt. Er staat natuurlijk nog veel meer op het programma. Ze gaan spelletjes spelen. De kinderen moeten wel spelletjes bedenken die Wout kan meespelen.*

De leerlingen zoeken spelletjes die Wout kan meespelen.  
(denkspelletjes, tekenen, knutselen, ...)

*De kinderen hebben veel pret, maar... ondertussen is het al laat geworden. Eerst spreken ze nog af om zaterdag samen naar de poppenkast te gaan. Wout gaat natuurlijk ook mee.*

Hoe?

*(iemand gaat hem ophalen)*

De leerlingen bespreken hoe toegankelijk hun school is voor mensen in een rolstoel.

Dit kan nadien even geprobeerd worden.

Daarna kan ook de toegankelijkheid van andere gebouwen besproken worden.

We denken hierbij aan: het zwembad, het poppentheater, de bioscoop, het station,

...



## voel je pols

**ET.LO 2.4 De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.**

### **Integratie**

Kan passen in het thema ons lichaam, rust, beweging, gezondheid, ...

### **Doelstelling**

De leerlingen meten hun hartslag voor en na een inspanning.

De leerlingen verwoorden dat de polsslag opgevoerd wordt bij inspanning.

### **Materiaal**

Kegels, chronometer of horloge met secondenwijzer, voor iedere leerlingen: een pen en een blad papier

### **Mogelijke activiteiten**

Ter voorbereiding leert de leerkracht hoe de leerlingen hun hartslag kunnen meten. Hiervoor leggen ze hun rechterduim op hun linkerpols zodat ze de ader voelen kloppen. Op een teken van de leerkracht beginnen de leerlingen het aantal hartslagen te tellen. Na 15 seconden vermenigvuldigen de leerlingen het aantal met 4 en noteren ze het resultaat op een blad.

De leerkracht geeft volgende opdrachten (elke opdracht duurt 2 minuten):

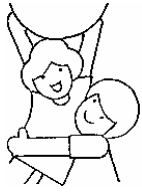
- Door elkaar lopen zonder elkaar aan te raken, stilstaan en hartslag meten.
- Afwisselend op afgesproken teken zeer langzaam gaan en dan weer lopen. Hartslag meten.
- Verspreid gaan en op een fluitsignaal zo snel mogelijk 1, 2 of 3 rijen vormen. Hartslag meten.
- Slalom lopen tussen kegels en elkaar aflossen, dan hartslag voelen.
- Rondstappen afwisselend zeer stil en stampend met de voeten.
- Ontspannen gaan: 1 minuut wandelen en 1 minuut stilstaan. Hartslag meten.

De leerlingen vergelijken hun resultaten:

- Wat merken jullie?
- Wanneer verhoogt je hartslag?
- Mag dat zo plots? Is dat goed?
- Wat moet je dan doen?

### **Aandachtspunt**

- Wanneer het tellen van de hartslag te moeilijk is, kan dit vervangen worden door voelen of het na de inspanning sneller gaat of niet.



## wie kan dit ook?

**ET.LO 2.2 De leerlingen beschikken over uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning m.b.t.. het bereiken van de motorische competenties.**

### **Integratie**

Kan passen in het thema circus, kermis, feest, ...

### **Doelstelling**

De leerlingen voeren correct en met de juiste spierspanning een beweging uit.

### **Materiaal**

Lege kaas- en margarinedoosjes, oude breiwol, blikjes, borstelsteel

### **Mogelijke activiteiten**

#### **\* Kermis!**

Het is kermis. De turnzaal of de speelplaats wordt omgetoverd tot een soort Vlaamse kermis.

Verskillende attracties worden opgesteld:

- 1) De kermisbezoekers trachten een prop papier vanaf een bepaalde afstand in een kartonnen doos te gooien. (5 pogingen)
- 2) Ze spelen petanque met ronde kaasdoosjes. Ze moeten trachten zo dicht mogelijk het margarinedoosje te benaderen. (5 pogingen)
- 3) Bij de volgende attractie moet een bepaalde afstand afgelegd worden met een stok verticaal of horizontaal in evenwicht op de hand.

- 4) Tien voorwerpen worden op de grond geplaatst, bv. boekentassen, stokken, krijtlijnen, ... op een bepaalde afstand van elkaar. De kinderen springen met twee voeten samen over de hinderissen. (2 maal)
- 5) Dan bereiken ze het blikkenkraam. Daar worden opeengestapelde blikjes (5) omver gegooid met een bol oude breiwol, van op een bepaalde afstand.
- 6) Volgende opdracht: in strekstand op één been gedurende 1 minuut in evenwicht blijven met een voorwerp (blikje) op je schoen.
- 7) Een lijn op de grond tekenen. Hierover stappen de leerlingen zoals een koorddanser:
  - met een paraplu in de hand
  - met een emmer op het hoofd
- 8) Een bepaalde afstand afleggen met een bal tussen de benen.
- 9) Tenslotte moeten ze een rond kaasdoosje op 1 lijn doen rollen tussen de vier poten van een stoel (5 pogingen).

De andere leerlingen worden verdeeld over de verschillende oefeningen en doorlopen alle kraampjes via een doorschuifstelsel. Zo zijn alle leerlingen intensief bezig.

Achter elk kraampje wordt een leerling gezet die kijkt of de oefening juist uitgevoerd wordt.

Als de leerlingen alle kraampjes gedaan hebben worden de leerlingen achter de kraampjes vervangen. Deze doen nu ook de oefeningen. De overige leerlingen supporteren.

### **Aandachtspunt**

- Je kan met enkele attracties beginnen en dan de kermis steeds uitbreiden.

**Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen**  
**FITHEID**

**1<sup>e</sup> graad lager onderwijs**