



F I T H E I D

2^e graad lager onderwijs



afstemming

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

Integratie

Kan passen binnen het thema vrienden, racisme, samenwerken, ...

Doelstelling

De leerlingen werken met anderen samen.

Materiaal

Evenwichtsbalk, touwladder

Mogelijke activiteiten

Hieronder staan verschillende oefeningen die de leerlingen telkens per twee moeten uitvoeren. Voor elke oefening moet iedere leerling een andere partner hebben.

De leerkracht legt de eerste opdracht uit en doet ze voor met een leerling.

De leerkracht wijst op het doel van elke oefening. De leerlingen zetten zich per twee en voeren de opdracht uit.

Daarna worden nieuwe paren gevormd en wordt de volgende oefening uitgelegd en voorgetoond.

- Twee spelers houden elk beide handen vast en vormen zo een visnet, waarin ze de overige vrij rondlopende spelers proberen te vangen zonder de handen los te laten. De twee gevangenen vormen een nieuw visnet.
Doel: richtinglopen afstemmen op elkaar.
- Per twee in hurkzit, de voetzolen op de grond en elkaars handen vastnemen. Elk om beurt voorwaarts en

achterwaarts trekken. In de handen klappen, rugwaarts rollen. Terugrollen in hurkzit en handen vastnemen.

Doel: samen het evenwicht trachten te bewaren.

- Per 2 tegenover elkaar in buiklig, de handen vast. Rollen om de lengteas.
Doel: samen vloeiend trachten te rollen.
- Eén leerling in ruglig met knieën ingetrokken en de voetzolen naar boven. De andere zit op de voetzolen van de eerste met de voeten op de grond. De eerste strekt de benen en duwt de tweede weg. De tweede zweeft voorwaarts.
Doel: samen ontspannen.
- Op evenwichtsbalk per twee tegenover elkaar. Handen vasthouden en verschillende manieren zoeken om vanuit stand tot zit te komen en omgekeerd. Dit kan tegelijk en om beurten.
Doel: elkaar steun geven.
- Per twee zijdelings opklimmen met gekruiste hand - voetcoördinatie.
Doel: juiste hand – voetcoördinatie.
- De leerlingen staan per twee met het aangezicht naar elkaar. Een van de twee speelt de hoofdrol en gaat een aantal bewegingen doen, waarbij de voeten steeds op de grond blijven. De andere doet deze bewegingen na in spiegelbeeld.
Doel: samen ontspannen.

Aandachtspunt

- Bij deze oefeningen moet erop gelet worden dat de leerlingen hun coördinatie aanpassen aan hun partner.
- De leerlingen moeten zich een duidelijk beeld vormen van hun partner.
- Ze moeten voortdurend rekening houden met hun partner.

Gezondheid, je kunt er zelf iets aan doen

FITHEID

2^e graad lager onderwijs



atletiek

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

Integratie

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

Doelstelling

De leerlingen ervaren vermoeidheid bij fysieke activiteiten.

Materiaal

Chronometer, kegels

Mogelijke activiteiten

* Opwarming

De leerlingen lopen 5 à 10 minuten met afwisselend even gaan, lopen en spurten.

* Lopen

Een parcours aanduiden en ongeveer 200 meter lopen.

De aankomst is aan het vertrekpunt. Van elke leerling afzonderlijk de tijd opnemen. De leerlingen die dezelfde tijden halen, lopen nog eens tegen elkaar.

Bij vertrek en aankomst meten we de hartslag en vergelijken.

* Aflossing

Aflossingskoers met kegel.
Hetzelfde parcours kan gebruikt worden.
Elke leerling loopt 200 meter.

Het aflossen gebeurt aan de vertreklijn.

Aandacht besteden aan:

- de technieken van start: met startritueel: 'aan de lijn - klaar- start!', voet achter de lijn houden, opletten.
- de technieken van aflossing: met de linkerhand doorgeven, met de rechterhand aannemen, niet te vroeg of te laat lossen.

* Relaxatie

In ruglig ontspannen liggen met de benen opgetrokken.



behendigheid

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, bewegen, ...

Doelstelling

De leerlingen oefenen in behendigheid.
De leerlingen oefenen in kracht.

Materiaal

Klimrek, matten, banken

Mogelijke activiteiten

* Opwarming

De leerlingen staan op één frontale lijn en op een teken gaan en lopen ze in de zaal. Galloppas naar binnen.
Galloppas naar buiten.

* Beenoefening

Op het klimrek klimmen, tegen de bovenste sport tikken, terug naar beneden klimmen, tegen de laagste sport tikken met de hand en terug naar eigen plaats lopen.

* Armoefening

Kleermakerszit naast de banken in groepen van 6 leerlingen.
De bank samen optillen en zacht weer neerplaatsen.

* Buikspieroefening

In handen- en voetensteun, drie keer springen tot buigstand en komen tot strekstand.

* Spel

De leerlingen staan achter elkaar in spreidstand zijwaarts. De laatste leerling kruipt onder de benen van de anderen door tot hij vooraan komt. Dan loopt hij vlug naar achteren en tikt de tweede (laatste) leerling en gaat vooraan in de rij staan.

* Behendigheid

De matten liggen verspreid over de zaal. Voorwaarts tuimelen op de mat vanuit buigstand.

Spreidstand zijwaarts en voorwaarts tuimelen.

Eén leerling maakt zich klein, de anderen tuimelen erover.

* Grond oefening

De leerlingen zitten in hand- en voetensteun op een vrije plaats in de zaal. Afwisselend op handen en voeten springen. De handen steunen en spartelen met de benen.

Spreidstand handen opwaarts, romp diep buigen, tikken tegen de grond en blijven. Spreidstand verkleinen tot strekstand tik tegen de grond en blijven.

* Klimrek

Klimmen tot bovenaan het klimrek met het aangezicht naar het rek, voeten los, actieve hang vast en los.

Hangen aan het klimrek met rug naar het rek, benen gebogen intrekken, voeten afwisselend los-vast-los.



controle

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

Integratie

Kan passen binnen het thema ons lichaam, rusten, ...
De ademoefeningen kunnen als ontspanner tussen twee lessen gedaan worden. De spieroefeningen kunnen ook bij het begin van de les LO aan bod komen.

Doelstelling

De leerlingen controleren ademhaling en spieren in rust.

Materiaal

Klimrek

Mogelijke activiteiten

* **Spiercontrole**

Dwarse stand aan klimrek.
De leerlingen haken 1 voet in een sport van het klimrek op iets lager dan bekkenhoogte, de romp is voorwaarts gericht.
Ze neigen met de armen in het verlengde van de romp.

De leerlingen liggen in ruglig voor het klimrek en de handen grijpen de onderste sport. Ze brengen hun benen achterwaarts en klauteren langs het klimrek omhoog, ze komen tot kaarsstand met de armen op de grond. Ze komen zachtjes terug neer.

In ruglig liggen met de armen in het verlengde van het lichaam, 3x rollen over de zijde naar rechts en 3x naar links.
We letten op een ontspannen lighouding.

* **Ademcontrole**

Zittend ontspannen.

We zitten op een stoel en sluiten de ogen. De voeten rusten op de grond, het bekken in contact met de stoel.

De lichaamsdelen beurtelings spannen en ontspannen.

We beginnen bij het hoofd en eindigen bij de voeten.

Spierspanning kunnen we bekomen door: de handen tot vuisten te maken de voeten tegen de grond aan te drukken.

Zittend ademen.

De handen op de buik leggen met de duimen in de flanken.

Net zoals bij de ademhaling in lig, bij inademing de buik en de flanken laten uitdeinen, bij uitademing de buik weer plat maken door de buikspieren te spannen.

Aandachtspunt

- We controleren goed of de juiste adembeweging actief en ook spontaan wordt uitgevoerd.
- We laten de leerlingen regelmatig bij zichzelf controleren of ze juist ademen. Ademoefeningen nooit te lang na elkaar laten uitvoeren om duizeligheid te vermijden.



etalagepop

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

Integratie

Kan passen binnen het thema een ongeluk, bewegen, sport, ...

Doelstelling

De leerlingen vinden oplossingen voor bewegingsproblemen.

Materiaal

Geen

Mogelijke activiteiten

De leerlingen worden in groepjes van vier ingedeeld. In elke groep is één leerling een etalagepop. Deze leerling kan dus niet praten, niet bewegen.

De leerkracht geeft aan de klas de opdracht met alle poppen een etalage van bijvoorbeeld een sportwinkel te maken.

Iedere groep kiest een sport en voert zijn opdracht uit.

De leerkracht kijkt vooral toe of de leerlingen rekening houden met het niet kunnen bewegen van de pop. Het is ook belangrijk na te gaan welke oplossingen gevonden worden om de pop te verplaatsen en in een bepaalde houding in de etalage te zetten.

Nabespreking

t.a.v. de pop:

- Hoe voelde je je als pop?
- Was het moeilijk om je stil te houden?
- Wat vond je van de beperkingen (niet praten, niet bewegen),
- Had je zelf andere ideeën?

t.a.v. de etalagisten:

- Wat was moeilijk?
- Wat was gemakkelijk?
- Welke afspraken hebben jullie gemaakt?
- Welke oplossingen hebben jullie gevonden om de pop te verplaatsen?

Link naar mensen met tijdelijke en blijvende bewegingsproblemen:

- Hoe zou het zijn om altijd zo beperkt te zijn?
- Welke oplossingen en/of alternatieven zouden jullie dan bedenken?
- Kennen jullie zo iemand?



help je vriend

ET.LO 3.5 De leerlingen zijn bereid tot medewerking en samenwerking met alle medeleerlingen zonder onderscheid van geslacht of etnische origine.

Integratie

Kan passen binnen het thema samenwerken, helpen, vrienden, ...

Doelstelling

De leerlingen helpen elkaar in een bewegingsspel.

De leerlingen bootsen elkaar na.

De leerlingen letten op elkaar.

Materiaal

Blokjes, bal

Mogelijke activiteiten

* Bevroren

Elke leerling heeft een blokje en legt het op zijn hoofd. De leerlingen lopen door elkaar. Als een blokje van iemands hoofd valt, moet hij blijven stilstaan met de handen in de zij.

De bevroren speler mag slechts verder wandelen als een andere speler het blokje terug op zijn hoofd legt zonder het blokje te laten vallen.

* Niemand raken

De leerlingen staan op een vrije plaats in de zaal. Op een startsignaal lopen de spelers vrij door de zaal. Als ze een andere speler tegenkomen, moet pas op het laatste ogenblik uitgeweken worden. Ze mogen elkaar niet raken.

* Tikkertje verlos

Een leerling krijgt een bal. Een andere leerling wordt aangeduid als 'tikker'. De leerlingen lopen door elkaar. De leerlingen die door de tikker aangetikt worden, moeten blijven staan met de benen gespreid. De andere leerlingen kunnen hem verlossen door de bal tussen zijn benen te rollen.

De leerling met de bal mag niet lopen.

De bal mag wel doorgegooid worden naar andere leerlingen.

Regelmatig duidt de leerkracht een andere tikker aan.



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

Integratie

Kan passen in het thema lichaam, kracht, spieren, ...

Doelstelling

De leerlingen beleven plezier aan fysieke inspanning en samenwerking.
De leerlingen oefenen in kracht.
De leerlingen ervaren dat bewegen plezierig is.

Materiaal

Zweedse banken, touwen, bal, kegels

Mogelijke activiteiten

*** Opwarming**

De leerlingen lopen per twee rond.
Op een signaal duwt leerling 1 leerling 2 in de rug voorwaarts.
Op een ander signaal wordt 1 getrokken door 2.

Twee leerlingen staan tegenover elkaar, geven elkaar een hand en staan op één been. Door trekken en duwen trachten ze de ander de opgeheven voet te doen plaatsen.

*** Hurkzit**

In hurkzit, een hand geven, door trekken en duwen elkaar op het zitvlak proberen te krijgen.

*** Buigzit**

In buigzit, rug tegen elkaar. Armen in elkaar haken, door duwen rechtekomen.

Twee leerlingen staan op de bank, door duwen trachten ze elkaar van de bank te krijgen.

Touwtrekken, de leerlingen zijn verdeeld in twee groepen, welke groep wint?

*** Voetbal**

Bal boven het hoofd uitgooien naar een andere leerling die deze bal stopt met de borst of met de voet (5x).

De leerlingen staan opgesteld in 4 rijen. De bal door de benen naar voor schoppen, de voorste leerling neemt de bal en geeft hem boven het hoofd terug.

De leerlingen staan per twee. De bal boven het hoofd werpen naar leerling 2 en leerling 2 kopt de bal terug.

Slalom met de bal tussen de kegels.

Twee leerlingen schoppen de bal naar elkaar.

Een bal verder drijven over een bepaalde afstand.
Met vier in een vierkant opstellen en 10 x de bal rondspelen met de voeten.

Iedereen tracht twee keer te scoren in het doel vanop een bepaalde plaats.

Aandachtspunt

- We letten er vooral op dat er niet te hard geduwd en getrokken wordt.



recreatie- spelen

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

Integratie

Kan als ontspanning tussen de lessen gebeuren.

Doelstelling

De leerlingen beleven plezier aan lichamelijke inspanning.
De leerlingen stellen fairplay regels op.

Materiaal

Ballen, kegels, medecinbal

Mogelijke activiteiten

De leerlingen worden in 4 groepen ingedeeld. Ze stellen elk 3 fairplayregels op die ze belangrijk vinden. Deze regels worden samengebracht op een groot blad en worden meegenomen naar de speelruimte. Daar spelen ze een aantal spelen. Ze toetsen hun idee over fairplay aan de werkelijkheid.

Mogelijke regels:

- We volgen de spelregels.
- We lachen niemand uit.
- We moedigen iedereen aan.
- We blijven vriendelijk tegen tegenstanders.
- We spreken de scheidsrechter niet tegen.
- We behandelen onze sportuitrusting en die van de anderen met zorg.

Als opwarming lopen de leerlingen enkele rondjes.

*** Geitenbal**

Op handen en voeten steunen, de bal wordt met het hoofd verder gerold tot aan de kegel en terug.

*** Drijfbal**

De klas wordt in twee ploegen verdeeld. Een medecinbal ligt in het midden van de zaal. Beide ploegen gaan met een bal op de medecinbal gooien zodanig dat de bal over de lijn rolt. Als de leerlingen de ballen gegooid hebben, geeft de leerkracht het signaal om samen alle ballen te gaan halen.

*** Inhaalbal**

Twee groepen van 4 leerlingen staan in een kring en worden genummerd. De nummers 1 geven passen naar elkaar. De nummers 2 geven de bal door in de aangeduide richting.
De ene bal probeert de andere in te halen.

*** Fopbal**

Twee groepen van 4 leerlingen staan in een kring, 1 of 2 verdedigers staan binnen in de kring. De bal wordt doorgegeven naar iemand in de kring door een botspas. De verdediger probeert de bal te onderscheppen.

*** Vijfbal**

Twee groepen van vier leerlingen geven passen door naar leerlingen van hun eigen ploeg. Anderen proberen de bal af te pakken zonder lichamenlijk contact. Bij de vijfde pas krijgt deze ploeg een punt toegekend.

Om tot rust te komen stretchen de leerlingen hun dijspieren. Hiervoor plooiën ze hun linkerbeen en duwen hun linkervoet met hun linkerhand tegen hun poep. Dit houden ze 10 tellen vol.
Dezelfde oefening met rechterbeen.

Aandachtspunt

- De leerlingen bespreken hun eigen sportief gedrag.



spierversterkend met twee

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

Integratie

Kan passen binnen het thema ons lichaam, kracht, gezondheid, ...

Doelstelling

De leerlingen oefenen in kracht en spierspanning .

Materiaal

Opdrachtkaarten
Grote ruimte
1 scorekaart per leerling, pen

Mogelijke activiteiten

* Oefenen

De leerkracht hangt de opdrachtkaarten uit in de zaal. Bij elke opdracht zijn punten te verdienen afhankelijk van de moeilijkheidsgraad. Elke oefening mag 3 maal gedaan worden.

Extra punten zijn voor de leerlingen die de verschillende oefeningen geprobeerd hebben.

De leerlingen kiezen een partner en een oefening. Als de oefening correct wordt uitgevoerd, krijgen ze elk de punten. Iedere leerling houdt zelf zijn scorekaart bij.

De leerkracht let op de fairplay.

- De eerste leerling ligt in ruglig met de benen gebogen. De tweede leerling ligt in streklig op de voeten van de eerste ter hoogte van de heup. Leerling 1 gaat de benen buigen en strekken (10x). Wisselen.
3 punten
- In ruglig met de hoofden naar mekaar, samen de benen gestrekt opwaarts brengen. De voeten tikken elkaar zo hoog mogelijk (20x). Wisselen.
3 punten
- Op handen en voeten tegenover elkaar staan. Door de armen buigen op het tempo van de partner (10x).
5 punten
- Leerling 1 en leerling 2 zitten in gesloten strekzit met elleboogsteun frontaal naar elkaar. Voeten op kniehoogte brengen 10x. Cirkelbeweging rond de voeten van partner uitvoeren in wijzerzin daarna 10x in de andere zin.
5 punten
- In buiklig met de hoofden naar mekaar, opduwen en in elkaars handen klappen (3x).
7 punten
- De eerste leerling zit in hand- en knie-steun, 1 been strekken tot horizontaal en weer buigen tot bij het andere been. De tweede leerling kruipt onder de romp van de partner door op armkracht in lig en springt over romp tot de beginplaats.
8 punten

opdrachtkaarten

Leerling 1 ligt in ruglig met de benen gebogen.
Leerling 2 ligt in streklig met zijn heupen op de voeten van 1.
Leerling 1 buigt en strekt de benen (10x).

Wisselen.

3 punten

Leerling 1 en leerling 2 liggen in ruglig met de hoofden naar mekaar. Breng samen de benen gestrekt opwaarts brengen.
De voeten tikken elkaar zo hoog mogelijk (20x).

Wisselen.

3 punten

Ga op handen en voeten tegenover elkaar staan.
Buig door de armen op het tempo van je partner (10x).

5 punten

Leerling 1 en leerling 2 zitten in gesloten strekzit met elleboog-steun frontaal naar elkaar. Breng 10x de voeten op kniehoogte.
Maak een cirkelbeweging rond de voeten van je partner. Eerst in wijzerzin, daarna 10 x in de andere zin.

5 punten

In buiklig met de hoofden naar mekaar, opduwen en in elkaars handen klappen. (3x)

7 punten

Leerling 1 zit in hand- en knie-steun, strekt 1 been tot horizontaal en buigt het weer tot bij het andere been.
Leerling 2 kruipt in lig onder de romp van de partner door op armkracht en springt over romp tot de beginplaats.

8 punten



SCOREKAART

naam :

	met wie	punten	met wie	punten	met wie	punten	totaal
oefening 1							
oefening 2							
oefening 3							
oefening 4							
oefening 5							
oefening 6							
	totaal		totaal		totaal		
						+ bonus <i>indien de 6 oefeningen werden uitgevoerd</i>	10





stilte

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

Integratie

Kan passen binnen het thema rust, ontspanning, ...
Deze activiteit kan best regelmatig tussen de lessen ingelast worden.

Doelstelling

De leerlingen ontspannen zich en luisteren naar de stilte.

Materiaal

Matten

Mogelijke activiteiten

De leerlingen en leerkracht trekken alle spannende kledingstukken en hun schoenen uit.

De leerkracht geeft volgende opdrachten:

We gaan elk op een mat liggen, rekken ons uit en geeuwen enkele malen.

We rollen om en bewegen als een poes in de zon.

Wanneer we goed uitgerekt en uitgegeeuwd zijn, blijven we wijduit liggen.

We sluiten de ogen. We voelen waar we de grond raken: de hielen, kuiten, dijbenen, bekken, rug en schouderbladen, schoudergordel, armen, handen en hoofd.

Dan zetten we de voeten op de grond, knieën opgetrokken, voeten iets uit elkaar.

Voeten optillen en knieën los naar de buik laten vallen. Handen om de knieën en heen en weer wiegen.

De knieën naar buiten laten vallen en voetzolen tegen elkaar brengen.
Daarna de benen weer laten wegglijden en wijduit liggen.
Diep zuchten.

Dan gaan we luisteren naar de stilte. We ontdekken dat veel geluiden de stilte doorbreken. We horen geluiden van buiten zoals vrachtwagens, auto's, stemmen, dierengeluiden, een vliegtuig. We registreren wat we allemaal horen. Daarna trachten we deze geluiden buiten te sluiten. We luisteren wat er binnen te horen is: een tikkende klok, het druppelen van een kraan...

Tenslotte weer diep zuchten.

We leggen de handen op de buik en voelen onze buikademhaling.



strek en sterk je rug

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

Integratie

Kan passen in het thema ons lichaam, houding, beweging, turnles, als tussendoortje, ...

Doelstelling

De leerlingen ontwikkelen een rug die voldoende soepel en stevig is.

Materiaal

Matten

Mogelijke activiteiten

De leerlingen staan door elkaar met ieder voldoende ruimte rond zich.

De leerkracht geeft volgende opdrachten:

- Hoog op de tenen staan, handen opwaarts geheven. De armen naar boven trekken en het lichaam zo maximaal mogelijk uitrekken.
- Handen in de heupen en de romp in alle richtingen bewegen. De romp blijft gestrekt.
- Alle gewrichten van hals, rug, lenden, voeten, armen en benen losmaken al springend en huppend.
- Allen in één rechte lijn rechtop naar omhoog springen, kort na elkaar op de tenen huppen.

- Ruglig en de voetzolen wegduwen. Handpalmen opwaarts over de grond wegduwen.
- De rechtervoet en linkerhand wegduwen. De linkervoet en rechterhand wegduwen.
- In ruglig, benen over zwaaien, tenen op de grond en hiel naar de grond duwen. Traag overgaan naar ruglig.
- In buiklig, de handen grijpen de voeten op rugzijde, voorwaarts en achterwaarts wiegen.
- Buiklig, handen plaatsen naast de romp en opduwen. Buik en kin glijden zo ver mogelijk over de grond.
- Oefening per drie:
Leerling 1 buigt in de lenden en buigt de romp voorwaarts met de armen voorwaarts gestrekt in het verlengde van de romp. De romp blijft loodrecht op de benen. Een helper trekt aan de handen en een tweede helper fixeert het bekken van de leerling die oefent.

Aandachtspunt

- We letten erop dat de ruggen niet te extreem gebogen worden.
- Wanneer leerlingen rugklachten hebben, vragen we aan de ouders om de arts te laten bepalen of alle oefeningen uitgevoerd mogen worden.