



F I T H E I D

3^e graad lager onderwijs



cool down

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

Integratie

Deze activiteit volgt best op een fysieke inspanning, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden wat ze voelen na een fysieke inspanning.

Materiaal

Individuele matten
Zachte muziek

Mogelijke activiteiten

*** Kringgesprek**

Na een belangrijke fysieke inspanning zetten de leerlingen zich in een kring. Ze verwoorden om beurten wat ze voelen. Ze beschrijven aan hun buurman hoe die er uitziet na de inspanning.

Mogelijke antwoorden:

Ze voelen:

- dat hun hart sneller klopt
- hun hartslag in de keel
- de ademhaling die frequenter gebeurt
- een prettig gevoel
- een loom gevoel

Ze zien:

- een rood hoofd
- een bezweet gezicht
- het haar in de war
- tevreden gezichten

Daarna wordt besproken wat je best kan doen na een fysieke inspanning

Mogelijke antwoorden:

- een douche nemen
- een glas water drinken
- stretchingoefeningen
- ontspanningsoefeningen

*** Afkoeling**

Dit gebeurt op de tonen van zachte muziek.

De leerlingen gaan op de mat staan met de handen in de lucht.

Terwijl ze diep uitademen brengen ze de armen naast de romp en laten de romp voorover zakken.

Bij de volgende uitademing zakken ze door de knieën en gaan zitten.

Tijdens de derde uitademing gaan ze languit op de mat liggen.

Ze sluiten de ogen en gebruiken bewust de buik-flankademhaling.



estafette

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

Integratie

Kan passen in een les LO, of binnen het thema vrienden, sport, ...

Doelstelling

De leerlingen beleven plezier aan lichamelijke inspanning.
De leerlingen stellen fairplayregels op.

Materiaal

Ballen, kegels, medecinbal

Mogelijke activiteiten

De leerlingen noemen fairplayregels die ze belangrijk vinden.
Ze schrijven deze regels op een groot blad en nemen het mee 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 anderen met zorg.

* Jagersbal

De leerling die de bal heeft is de jager. Hij loopt met de bal in de handen en probeert andere leerlingen aan te tikken met de bal. Eenmaal aangetikt moeten de leerlingen de tikker helpen door passen naar elkaar te geven en zo de anderen te tikken.

* Estafette

Vier geledingen van 5 leerlingen doen de volgende estafettes rond kegels:

- in buigstand voortspringen tot aan de kegels en teruglopen, telkens aflossen
- op handen en voeten lopen
- hoog op de tenen gaan met de armen opwaarts geheven

* Kangoeroe-estafette

Bij deze estafette moeten de leerlingen met een bal tussen de knieën springen en elkaar met de bal aflossen.

Aandachtspunt

Opmerking bij jagersbal:

- Zolang de jager alleen is mag hij met de bal lopen.
- Niet boven de bekkengordel gooien.



klauteren, botsen en trekken

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 sport, spel, beweging, ...

Doelstelling

De leerlingen tonen durf en behendigheid.

De leerlingen oefenen lenigheid en balvaardigheid.

Materiaal

Klimrekken, ballen, touw

Mogelijke activiteiten

*** Opwarming**

De leerlingen lopen de zaal rond: gaan en lopen afwisselend.

Ze maken een zijwaartse spreidstand en buigen de romp 10 maal voorwaarts.

Ze buigen en strekken de benen.

*** Klimmen**

- Het klimrek opklimmen en langzaam afdalen.
- Op het klimrek klimmen van laag naar hoog zijwaarts.
- Naar beneden klimmen van hoog naar laag zijwaarts.
- Twee leerlingen klimmen over en onder elkaar op het klimrek.
- Rugwaarts het rek opklimmen.
- Een vooraf afgesproken tocht maken langs de verschillende toestellen.

*** Botsen**

Botsen is een zeer karakteristieke beweging die we uitvoeren met een bal in verschillende ritmen.

- botsen met één of twee handen in alle richtingen
- botsen met buigen van benen
- botsen in rechtopstaande houding: verschillende hoogte
rond lichaam
voor lichaam
- botsen met verplaatsingen / galloppas
- botsen met sprong
- botsen met partner

*** Touwtrekken**

De leerlingen worden in twee groepen verdeeld. In de lengt van de zaal ligt een lang touw. In het midden van de zaal zijn 2 parallelle strepen getrokken (ongeveer op 2m afstand). In het midden van het touw hangt een vlag.

De twee groepen stellen zich tegenover elkaar op, langs het touw.

Op een teken van de leerkracht nemen ze allemaal het touw vast. Op een volgend signaal beginnen de leerlingen te trekken. Het is de bedoeling de vlag in het eigen kamp te krijgen.



laddercompetitie

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

Integratie

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

Doelstelling

De leerlingen oefenen hun spiersterkte.
De leerlingen oefenen hun behendigheid.
De leerlingen werken samen.

Materiaal

Touw (wasdraad), knijpers
Naamkaartjes voor elke leerlingen
1 grote flap met opdrachten
Elastiek, medicinbal, staander,
springtouw, bank, plint, klimrek

Mogelijke activiteiten

Aan een lang touw hangt de leerkracht de naamkaartjes van de leerlingen in alfabetische volgorde (= ladder).

De leerlingen krijgen de keuze uit verschillende oefeningen (staan op grote flap geschreven) om andere leerlingen uit te dagen een oefening te doen.

De leerling die het laagst op de ladder hangt kiest een partner en een oefening.

Als de oefening uitgevoerd is mogen de kaartjes van die twee leerlingen verwisseld worden, tenzij degene die het hoogst hangt de oefening het best of het snelst uitgevoerd heeft.

Dan blijven de kaartjes gewoon op dezelfde plaats hangen en dagen beide leerlingen een andere leerling uit.

De bedoeling van het spel is zo hoog mogelijk op de ladder te klimmen. De duur van de laddercompetitie wordt bepaald door de leerkracht. Minimaal 30 minuten.

Mogelijke opdrachten:

- 10 keer schaarsprong over een laaggeplaatste elastiek op staander
- twee keer rond de zaal lopen
- twee keer hinken op één been over de breedte van de zaal
- kogelstoten met medecinbal, 5 beurten elk
- sprinten over een afstand van 60 meter
- 30 keer touwtje springen
- vertesprong op lange mat
- op een schuine bank ruglig met handen aan het klimrek, benen heffen en weer langzaam neerlaten
- stappen op twee delen van de plint (30x)
- aan het rek 20 keer de armen buigen en strekken
- zich op de schuine bank opwaarts trekken en terug laten glijden
- sit-up aan het klimrek met gebogen benen 10 keer
- in voorlig met handen en voeten gesteund, de armen plooiën en weer strekken
- kikkersprong over de lengte van de zaal

Opmerking: probeer zoveel mogelijk leerlingen tegelijk aan het bewegen te zetten.



opwarmen en afkoelen

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

Integratie

Voor en na elke fysieke activiteit.

Doelstelling

De leerlingen verwoorden het belang van opwarmen en afkoelen na een fysieke activiteit.

De leerlingen voeren zelfstandig de oefeningen voor 'opwarmen' uit voor een fysieke activiteit.

De leerlingen voeren zelfstandig de oefeningen voor 'afkoelen' uit na een fysieke activiteit.

Materiaal

Werkblad 'opwarmen en afkoelen' per leerling

Mogelijke activiteiten

In een kringgesprek polst de leerkracht in hoeverre de leerlingen gewoon zijn om opwarming en afkoeling te doen bij fysieke activiteit.

Wie is er bij een sportclub?

Wat moet je daar altijd doen?

Wie was er al eens stijf na een turnles?

Hoe komt dat?

Waarom moeten we opwarmen? (om kwetsuren te vermijden)

Waarom moeten we afkoelen? (om de spieren tot rust te laten komen, om zo stijfheid te voorkomen)

Waaruit bestaat een goede opwarming?

De leerkracht deelt de werkbladen uit. De

leerlingen kunnen zo de oefeningen volgen en oefenen.

Een goede opwarming bestaat uit:
(15-20 minuten)

1. Lichte looppas
2. Rekoefeningen
3. Licht loslopen

1. Lichte looppas, na een tijdje armen langs lichaam zwaaien. Enkele meters knieën hoog heffen. Enkele meters hielen tegen billen.

2. Rekoefeningen:

- Deze oefeningen dienen om alle spieren warm te maken en zo kwetsuren te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de oefeningen correct worden uitgevoerd.
- Elke rekoefening wordt ongeveer 10 à 12 tellen aangehouden, niet veren, rustig blijven ademen.
- Forceer niet, ga niet voorbij de pijngrens.
- Herhaal de oefeningen links en rechts.

Buik- en rugspieren:

Ruglig – zich zo lang mogelijk maken.

Vierhoofdige dijspier:

In stand op een been, voet van gebogen knie naar zitvlak duwen, knieën dicht bij elkaar. Rug niet hol maken, bekken fixeren.

Lange aanvoeders (adductoren) en schuine rompspieren:

Op 1 knie steunen, ander been zijwaarts gestrekt.

Arm en romp naar de kant van het gestrekte been buigen, blik naar voor en bekken naar beneden duwen.

Korte aanvoeders:

Kleermakerszit, hielen tegen elkaar, romp recht, schouders naar beneden duwen, blik naar voor, met handen of ellebogen de knieën naar beneden drukken.

Heupbeenspier en korte kuitspier:

Voorlingse knie- en voetensteun: romp recht houden, knie van voorste been naar

voren brengen (kuitspieren rekken) en bekken naar beneden duwen (heupbeenspier rekken).

Lange kuitspier:

Voorlingse spreidstand: voeten recht met de tippen naar voor.

Achterste been gestrekt houden.

Achterste hiel in de grond houden.

Grote borstspier:

Rechtstaand met 1 gestrekte arm tegen muur, hand op schouderhoogte. Romp wegdraaien.

Armspieren:

Kleermakerszit, romp recht, rechterhand op rechterschouderblad, linkerhand op rechterelleboog.

Met hand de elleboog achter de rug naar beneden duwen en afwisselen.

Buikspieren:

Sit up met handen kruislings op de borst, knieën gebogen en voeten op grond.

3. Lichte loslopen.

Een goede afkoeling bestaat uit:
(10 minuten)

1. Rekoefeningen
2. Armen en benen losschudden
3. Zachtjes loslopen

Aandachtspunt

- De opwarming mag zeker op een speelse manier gebeuren.
- Zorg dat de leerlingen de oefening zo snel mogelijk zelfstandig kunnen uitvoeren.
- Neem voldoende tijd voor afkoeling. De leerlingen moeten leren elke fysieke inspanning rustig te beëindigen.

opwarmen en afkoelen

Een goede **opwarming** bestaat uit:
(15-20 minuten)

1. lichte looppas
2. rekoefeningen
3. licht loslopen

1. Lichte looppas, na een tijdje armen langs lichaam zwaaien. Enkele meters knieën hoog heffen. Enkele meters hielen tegen billen.

2. Rekoefening :

Deze oefeningen dienen om alle spieren warm te maken en zo kwetsuren te voorkomen.

Zorg ervoor dat de oefeningen correct worden uitgevoerd.

Elke rekoefening wordt ongeveer 10 à 12 tellen aangehouden, niet veren, rustig blijven ademen.

Forceer niet, ga niet voorbij de pijngrens.

Herhaal de oefeningen links en rechts.

buik- en rugspieren :

Ruglig - zich zo lang mogelijk maken



vierhoofdige dijspier:

In stand op een been

voet van gebogen knie naar zitvlak duwen,
knieën dicht bij elkaar.

Rug niet hol maken, bekken fixeren.



lange aanvoerders (adductoren)

en schuine rompspieren:

Op 1 knie steunen, ander been zijwaarts gestrekt.

Arm en romp naar de kant van het gestrekte been buigen,
blik naar voor en

bekken naar beneden duwen.





korte aanvoerders :

Kleermakerszit, hielen tegen elkaar
romp recht, schouders naar beneden
duwen, blik naar voor met handen of ellebogen
de knieën naar beneden drukken.

heupbeenspier en korte kuitspier :

Voorlingse knie- en voetensteun:
romp recht houden, knie van voorste been
naar voren brengen (kuitspieren rekken) en bekken
naar beneden duwen (heupbeenspier rekken).



lange kuitspier :

Voorlingse spreidstand:
voeten recht met de tippen naar voor.
Achterste been gestrekt houden.
Achterste hiel in de grond houden.

grote borstspier :

Rechtstaand met 1 gestrekte arm tegen muur,
hand op schouderhoogte. Romp wegdraaien.

armspieren :

Kleermakerszit, romp recht, rechterhand op
rechterschouderblad, linkerhand op rechterelleboog,
met hand de elleboog achter de rug naar beneden
duwen en afwisselen.



buikspieren:

Sit up met handen kruislings op de
borst, knieën gebogen en
voeten op grond.

3. Licht loslopen.

Een goede **afkoeling** bestaat uit :
(10 minuten)

1. Rekoefeningen (zie opwarming)
2. Armen en benen losschudden
3. Zachtjes loslopen





parcours

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, circus, ...

Doelstelling

De leerlingen beleven voldoening aan de fysieke inspanning en zoeken zelfstandig de gevraagde beweging.

Materiaal

Turnzaal met touwen, banken, bok, matten

Mogelijke activiteiten

De leerkracht stelt een parcours op in de turnzaal. Ze overloopt de verschillende hindernissen met de leerlingen en doet de oefeningen voor waar nodig.

De leerlingen doorlopen het parcours op eigen tempo. Dit wil zeggen: dat tempo aanhouden zodat je het hele parcours kan doorlopen.

Ze houden rekening met de anderen (wachten, niet voorsteken, ...). Volhouden is belangrijker dan winnen.

Tussen de oefeningen wordt er traag gelopen.

Mogelijke opdrachten:

- De leerlingen zwaaien, hangend aan een touw, van de bank waar ze opstaan naar de bank aan de overkant.
- De leerlingen tuimelen over de lengte van een lange mat.
- De leerlingen springen over de bok.
- 10x sit-up.
- De leerlingen zetten zich in hurk. Ze duwen zich af op hun handen en strekken de benen naar achter en terug.
- De leerlingen springen met twee voeten samen op en weer af een bank, dit over de lengte van de bank.
- De leerlingen lopen zijwaarts over de breedte van de zaal, tikken de vloer, terug zijwaarts lopen en terug de vloer tikken.
- De leerlingen springen afwisselend met linker en rechter voet op de bank (of trede) 10x.
- 30x touwtje springen.
- 5x pompen.



playback

ET.LO 1.7 De leerlingen kunnen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.

Integratie

Kan passen binnen het thema cultuur, dansen, vrije tijd, kunst of naar aanleiding van een speciale gebeurtenis (verjaardag, schoolfeest, ...)

Doelstelling

De leerlingen genieten van beweging en dans.

De leerlingen maken afspraken en houden zich eraan.

De leerlingen respecteren elkaar en houden rekening met elkaars wensen.

Materiaal

CD speler, muziek (CD's) door de leerlingen zelf mee te brengen

Mogelijke activiteiten

De leerkracht kondigt aan dat de klas een playback mag organiseren voor alle leerlingen en leerkrachten van de school. De leerlingen mogen zelf de muziek kiezen.

De leerkracht moet er alleen voor zorgen dat de leerlingen af en toe de gelegenheid hebben om te oefenen.

Bij een klas die niet gewend is zelfstandig te werken, kan de leerkracht met de leerlingen een stappenplan opstellen:

- Welke liedjes kiezen we?
- Wie kan de muziek meebrengen?
- Wie vertolkt welke rol? (komt iedereen aan bod?)
- Welke kleren doen we aan?
- Welke danspasjes doen we? (die van een bestaande clip of zoeken we zelf pasjes?)
- Wanneer oefenen we?
- Wie presenteert?
- ...

Aandachtspunt

- De samenwerking mag niet uit het oog verloren worden.
- Iedereen moet zich goed voelen in zijn rol.
- De playback schow moet niet vlekkeloos verlopen. Het belangrijkste is dat de leerlingen genieten van hun dans.



relax!

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

Integratie

Kan passen als voorbereiding van een projectweek over rust, ontspanning, ...

Doelstelling

De leerlingen vinden bezigheden waarvan ze rustig worden.

De leerlingen gebruiken de buikflankademhaling

De leerlingen kunnen zich ontspannen.

Materiaal

Leestekst, stille ruimte

Mogelijke activiteiten

De leerlingen verspreiden zich in de ruimte en leggen zich languit op de grond. Ze passen de buikflankademhaling toe. (inademen: buik dik, uitademen: buik plat)

Als de leerlingen rustig ademen leest de leerkracht de relaxatie tekst voor terwijl de leerlingen zich verder ontspannen.

Het is nacht.

Je ligt in bed.

Opeens waait je raam helemaal open.

Je krijgt het heel koud.

*Dan hoor je iets:
een soort gezoem.*

zoem zoem zoem zoem zoem

Nu voel je iets over je tenen kruipen. Je denkt dat het een beestje is.

Het beestje kruipt langzaam over je benen, langs je knieën, je buik, je borstkas en je hals naar je hoofd.

Het kruipt verder over je lippen naar je rechter neusgat.

Het kruipt erin en komt uit je linker oor.

Daarna vliegt het beestje weg.

freya

Mogelijke vragen voor nabespreking:

- Welk dier stelde jij je voor?
- Was het net alsof een echt diertje over je liep?
- Welk gevoel gaf dit?
- ...



samen sterk

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 diversiteit, vrienden, ...

Doelstelling

De leerlingen beleven vreugde aan beweging en samenspel.

Materiaal

Blinddoeken, kaarten met spelletjes

Mogelijke activiteiten

De leerkracht laat een willekeurige leerling een spel trekken uit de kaartjes. Deze leest de opdracht en is meteen ook de spelleider. De spelleider geeft de nodige signalen, verdeelt de groepen, bepaalt eventueel de spelregels en beslist wanneer een oefening goed uitgevoerd werd. Voor elk nieuw spel wordt een andere spelleider aangeduid.

* Spel 1: stappen, springen, hurken

Leerlingen staan op twee rijen tegenover elkaar.

- Op een teken gaan ze vlug van de ene naar de andere kant lopen zonder op elkaar te botsen.
- Op een teken gaan ze achterwaarts zonder mekaar te raken.

De leerlingen gaan willekeurig door elkaar en op een teken gaat de helft van de klas hurken waarna de andere helft erover springt.

* Spel 2: bruggen maken

De leerlingen zijn verdeeld in twee groepen.

Eén groep krijgt een opdracht: per twee poorten en bruggen vormen door elkaars handen vast te nemen.

De andere groep kruipt door de poorten en over de bruggen.

* Spel 3: dragen van een leerling

De leerlingen zijn verdeeld in vier groepen. De opdracht luidt: een leerling van hun eigen groep over een bepaalde afstand verplaatsen zonder dat deze de grond raakt.

* Spel 4: 'blinde leider'

De leerlingen zijn verdeeld in vier groepen. Eén leerling is geblinddoekt en moet een bepaalde weg afleggen, door de aanwijzingen van de anderen te volgen.

* Spel 5: 'ongemerkt naderen'

Een leerling staat vooraan tegen een muur met de rug naar de andere leerlingen.

Deze proberen ongemerkt te naderen.

Wanneer de leerling vooraan kijkt moeten ze onbeweeglijk staan.

Wie nog beweegt moet herbeginnen.

Om het eerst op muur tikken.

* Spel 6: pyramide bouwen

De leerlingen worden in groepen van 10 ingedeeld. De opdracht: vorm een levende pyramide met 10 personen.

Let wel: slechts 4 voeten, 3 handen, 2 knieën mogen de grond raken.

Aandachtspunt

De in een vorige oefening opgemaakte regels voor fairplay kunnen ook hier getoetst worden.



standbeelden

ET LO 4.1 De leerlingen genieten van lichaamstaal, beweging en dans.

- Een carnavalstoet die door de straten trekt.
- Een fotograaf die een groepsportret maakt.
- Een overval van een bank.
- Mensen die naar vuurwerk kijken.

Integratie

Kan passen in het thema vrije tijd, hobby's, bewegen, kunst, lichaam, ...

Doelstelling

De leerlingen beelden uit door middel van hun eigen lichaam.

Materiaal

Geen

Mogelijke activiteiten

'Standbeelden' is een spelvorm waarin kinderen een levend schilderij of beeld maken met hun lichamen.

Er wordt niet gesproken.

De leerlingen worden in groepen van zes verdeeld.

Elke groep krijgt een opdracht.

Ze moeten een tafereel verzinnen dat een situatie in beeld zet.

Wanneer de rest van de klas de situatie geraden heeft, komt het beeld gedurende één minuut in beweging.

Mogelijke opdrachten:

- Een marktkramer die zijn waren aanprijst op de zaterdagmarkt.
- Een dirigent die zijn orkest leidt.
- Een politieagent die in een drukke straat het verkeer regelt.
- Een volleybalmatch waar zonet een punt gescoord werd.



werpen en vangen

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

Integratie

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

Doelstelling

De leerlingen geven het gepaste antwoord op een opdracht.
De leerlingen zijn balvaardig.

Materiaal

Voor iedere leerling een bal

Mogelijke activiteiten

De bal rondrollen en oprapen.
Zelfde oefening met één hand.

De bal opwaarts werpen en vangen.
Afwisselend hoog en laag gooien.
Zelfde oefening met afwisseling van linker- en rechterhand.

Al lopend de bal werpen en vangen.

De bal werpen van linker- naar rechterhand en terug.

De bal opwerpen 2x (5x) in handen klappen en vangen.
De bal opwerpen, klappen, handen op de grond en vangen.

De bal vasthouden in de handen achter de benen, bal voorwaarts werpen en vangen voor de benen.

De bal op de rug houden, over het hoofd werpen en vangen.

De bal in handen voor, werpen en vangen op rug.

De leerlingen staan per 2, één werpt de bal en de andere vangt.

De leerlingen worden in twee groepen verdeeld, elke groep heeft een plint zonder bovenstuk.

De bedoeling is de meeste ballen vanop een bepaalde afstand in de plint te werpen.