

Organisatie

Een uitgebreidere lesbeschrijving is te vinden in het boek.



Vak 1 Bobbelbaan – steunspringen **Vak 3 Boompje wisselen**

Vak 2 Lintje klimmen

Vak 4 Mikken

Opstelling en plattegrond



Opstellingsfoto 1



Opstellingsfoto 2

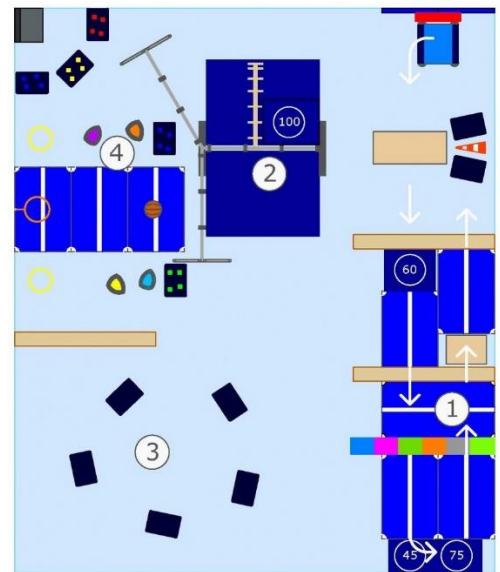
Neerzetten van materiaal

1. Bobbelbaan

- Zet de hindernissen tussen knie en heuphoogte neer, zodat kinderen kunnen steunspringen.
- Zorg voor slimme keerpunten.
- Maak de baan zo lang mogelijk.

2. Lintje klimmen

- Maak de lintjes zo vast dat de kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand, voet, hoofd.



Plattegrond

Groepering

Houd rekening met vaardigheidsverschillen door de kinderen bij de Bobbelbaan en Boompje wisselen in te delen op basis van snelheid en wendbaarheid. Lees verder.

Veel kinderen in kleine ruimte

Voor meer informatie over diverse mogelijkheden voor het geven van verantwoord (goed) bewegingsonderwijs aan (te) grote groepen in (te) kleine speelzalen: zie boek en website.

Specifiek in deze basislessen zijn er de volgende mogelijkheden:

- Bied 'Boompje wisselen' niet aan. In plaats daarvan wordt gekozen voor één van de activiteiten in de kleine ruimte: knikkers oppakken, mikmachine, trampoline, met blokken bouwen. Zie beschrijving van deze activiteiten
- Bied bij minder dan 24 kinderen 3 activiteiten aan.

Veiligheid

- Gebruik alle beschikbare matten
- Kinderen gymmen op blote voeten of met passend schoeisel met goede grip
- De bomen bij 'Boompje wisselen' niet te dicht bij de muur (> 1 m.)
- Lees meer over de regels rondom het springen op de (kleuter)trampoline
- Gebruik geen hoepels bij 'Boompje wisselen'!

Vak 1 – Bobbelbaan steunspringen

Veel hindernissen in de bobbelbaan zijn tussen knie- en heuphoogte neergezet, waardoor de kinderen worden uitgedaagd om steunspringend over de baan gaan.

Materiaal

- 3 freerunning blokken
- 2 banken
- 1 kast
- 1 mat van 1 x 2 m.
- 4 - 6 matten 1 x 1,5 m.
- 1 combiframe
- 2 kleine matjes
- 1 pylon

Uitleggen

Begin aan deze kant en loop naar de overkant. Inhalen mag als je een ander niet stoort (aanraakt). Als je moe bent, stop je even. Probeer je handen te gebruiken als je springt (steunsprong). Ook het nadoen van dieren kan steunsprongen uitlokken. Met name het hippen van konijn, kikker en haas.

Regels

- Geef de loop/springrichting aan
- Iedereen doet het op zijn eigen manier. Geen wedstrijdjes of opjagen
- Loop/ren zonder iemand aan te raken

Minder vaardig kind

Maak de hindernissen voor elk kind haalbaar.

- Via een verhoging (bank, bokje etc.) op de hindernis komen
- Voorkom opstoppingen door het maken van 'bypasses'
- (Beetje) hulpverleners bij hurkwendsprong
- Samen nadenken over de route
- Klimmen in plaats van steunspringen

Vaardig kind

- In één keer op de kast springen
- Op één hand steunen
- Radslag van een blok
- Hurkwendsprong bij het afspringen
- Koppelen aan een ander vaardig kind: voor- en nadoen

Veiligheid

Voorkom wedstrijdelementen. Elkaar opjagen en vermoeidheid zijn de belangrijkste oorzaken van een ongelukje. Geef aan dat het goed is om te stoppen of rustig aan te doen als je moe bent en wees alert op opjagen. Eventueel wordt een pylon geplaatst als teken wanneer een volgend kind mag starten. Echter: de intensiteit daalt behoorlijk (vaak halvering) en kinderen leren minder goed hun eigen grenzen kennen en rekening te houden met elkaar.

Verrijking

- Loop/spring/ren de andere kant van de bobbelbaan op!
- Elkaar nadoen met tweetallen of de hele groep. Als je iets niet durft, hoef je het niet na te doen.

Bewegen als dieren

- Kronkel als een slang
- Hip als een konijn
- Spring als een kikker
- * Spring als een kikker
- * Sluip als een panter/kat
- * Ren en spring als een haas
- * Slof als een schildpad

Analogieën (beweeg als...)

- Robot
- Ruiters op een paard
- Zo licht als een veertje



Op je eigen manier over de hindernissen



Moelijk: voeten op de hindernissen te zetten

Vak 2 – Lintje klimmen

De kinderen klimmen via een – met lintjes - aangegeven route door het klimraam en/of de klimtoren. De kinderen kunnen kiezen tussen een groene, gele, blauwe of rode route.

Materiaal

- 1 klimeiland
- 1 zigzag ladder
- 2 grote matten
- 1 freerunningblok
- 4 x 6 -10 lintjes (in 4 kleuren)

Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

Mark begint bij het startpunt (pylon) en klimt naar het eerste groene lintje. Je raakt het lintje aan met je hand. Dan ga je naar het volgende groene lintje. Enzovoort. Als de groene route (weg) goed lukt, dan ga je de blauwe proberen, dan de gele en als dat ook goed lukt, de rode route (weg).

Regels

- Help elkaar bij het klimmen. De kinderen geven elkaar de ruimte en de tijd. Niet opjagen/geen wedstrijdjes
- Volg de lintjes en raak deze alleen aan. Niet vasthouden
- Je mag inhalen als je een andere route klimt
- Raak een ander niet aan

Minder vaardig kind

- Vrij klimmen in plaats van een route
- Maak een eenvoudige (lage) route die voor elk kind haalbaar is
- Leg tapijttegels op de grond waar kinderen op kunnen stappen

Vaardig kind

- Lintjes verder uit elkaar
- Hoge route
- Moeilijkere opdracht als aanraken met je voet, knie, elleboog, oor etc.

Lintje aanraken

Lintje aanraken met je hand of met je oor ...

Veiligheid

Maak de lintjes zo vast dat kinderen er niet in kunnen blijven steken/hangen met hand/voet/hoofd.

Indien er matten over zijn, worden deze neergelegd op de meest logische (val)plek bij het klimraam.

Verrijking

‘Door de hoepel’: ophangen van hoepels waar de kinderen doorheen klimmen. Groene route door groene hoepel (of hoepel met groene lintje).

Probeer de hoepel niet aan te raken.

Maak de hoepels goed en stevig vast met touwen of lintjes.

Als de kinderen de hoepel vastpakken bij een misstap, moet deze vast blijven zitten.



Volg de route en raak de lintjes aan met je hand



Met je hand

met je oor....



Voorkom een lus, knoop lintjes op



Vak 3 – Boompje wisselen

De kabouters wisselen van boom. Eén kabouter zonder boom probeert in een boom te komen. Als dat lukt, is er een andere kabouter zonder boom.

Materiaal

Maak 5 tot 7 'bomen' met krijt, rubber vloermarkeringen of Ikea deurmatjes.

Uitleggen (1)

Wijs 5 kinderen aan. Jullie zijn kabouters en gaan allemaal op een boom staan (wijs de matjes aan).

Kabouters zijn nieuwsgierig en willen graag van boom wisselen. Kijk naar een andere kabouter en wissel van boom.



Voor jonge kinderen - 4 jaar

Voor jonge onervaren kinderen kan deze uitleg voldoende zijn. De kinderen spelen het spel met evenveel kabouters als bomen, zodat je steeds kan blijven wisselen.

Uitleggen (2)

Laat de kinderen een aantal keer wisselen en zeg dan: Ik doe mee en ik ben een kabouter zonder boom. Ik zoek een lege boom. Wacht tot twee kinderen wisselen, ga op een tapijttegel staan en zeg: Nu heb ik een boom gevonden en Lisa is nu de kabouter die een lege boom zoekt. Speel het spel kort door, zodat het wisselen duidelijk wordt.

Spelbegin en speleinde

De kabouters staan op hun boom. De zoekende kabouter staat in het midden. De kabouters gaan wisselen van boom. Het spel blijft doorgaan, er komen steeds nieuwe zoekende kabouters.

Regels

- Er mag één kabouter in één boom staan
- De boom is van de kabouter die er het eerst staat
- Verover een boom zonder een kabouter eruit te duwen

Minder vaardige kind

- Verklein de afstand tussen de bomen
- Speel met evenveel bomen als kinderen (dus zonder zoeker)
- Geef het kind een hand en help het met wisselen van boom
- Voor sommige jonge kinderen is het spelelement nog nietszeggend. Deze kinderen kunnen ook aan een andere activiteit gaan deelnemen

Vaardige kind

- Vergroot de afstand tussen bomen
- Tel hoe vaak je van boom kan wisselen

Veiligheid

Gebruik geen hoepels (uitglijden), maar Ikea deurmatjes.

Of teken de bomen met krijt op de vloer.

De 'bomen' minimaal 1 meter van de muur.

Verrijking met 'Wintervoorraad'

Als er met grotere bomen wordt gespeeld, kunnen de kabouters een wintervoorraad van zakjes met noten (pittenzakken) verzamelen. Elke kabouter mag van andere bomen 1 zakje nootjes meenemen. Op of bij elke boom ligt een voorraad zakjes. Spreek met de kinderen af of het meegenomen zakje wordt vastgehouden of neergelegd bij de eigen boom.

Achter elke boom een wintervoorraad (van pittenzakken) en een kluis (met pylon).



Vak 4 – Mikken



Materiaal

- Mikdoelen creëren met korven, dozen, baskets e.d.
- Matjes, hoepels of pylonen om mikafstand aan te geven
- Materiaal om mee te mikken: pittenzakken, (zachte) ballen, ringen, papierpropen
- Liever geen tennisballen i.v.m. weggrollen

Uitleggen

Aan de hand van een voorbeeld:

Toby, Fons en Faiza, ga op een matje staan en pak de pittenzakken, ringen of bal. Mik in de bak die er vlakbij staat. Als je niets meer hebt om mee te mikken, haal je het altijd op en breng je het terug.

Ga zelf op een matje staan en zeg: Kijk, Fons haalt alle 4 de pittenzakken op en geeft ze aan mij. Nu mag ik mikken en Fons mag een andere plek kiezen. Of wachten tot ik weer klaar ben.

Gooi ook 4 keer en zeg: Nu heb ik geen pittenzakken meer. Ik ga ze eerst ophalen voor ik ergens anders ga mikken.



Alternatief: elk kind heeft één eigen mikvoorwerp. Meer structuur, minder mikken.

Regels

- Gooi één pittenzak/ring/bal tegelijk
- Haal na het mikken de pittenzakken of ringen of ballen op. Leg ze terug of geef ze aan de volgende, voor je naar een andere plek gaat
- Als er geen wachter is, mag je het spel best een tweede keer doen

Minder vaardige kind

- Grotere doelen maken
- Afstand tot het doel verkleinen
- Rollen in plaats van gooien

Vaardige kind

- Doelen kleiner en/of hoger
- Afstand tot het doel vergroten
- Moeilijker materiaal gebruiken zoals ringen

Veiligheid

- Mik als het doel vrij is en als er niemand voor staat.
- Er wordt overal in de richting van de muur gemikt. Dat voorkomt dat er vaak ballen door andere activiteiten rollen.



Met ringen mikken is moeilijker