

**SCHOLENTOUR  
BEWEEG-  
PROGRAMMA  
GROEP 3 & 4**





# INHOUDSOPGAVE

1.0 Wat is het Scholentour programma?.....	4
1.1 Aanleiding en doel.....	4
1.2 Waarom dit concept?.....	4
1.3 Het concept nader beschreven.....	5
2.0 Opzet en ondersteuning.....	7
2.1 Basisopzet.....	7
2.1.1 De FC Groningen kick-off beweeg les.....	8
3.0 Het beweegprogramma.....	10
3.1 Beweegweek 1.....	10
3.1.1 Week 1 – Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt voor groep 3&4.....	10
3.2 Beweegweek 2.....	20
3.2.1 Week 2 – Rollen, duikelen en draaien als Tomas Suslov voor groep 3&4.....	20
3.3 Beweegweek 3.....	30
3.3.1 Week 3 – Gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer voor groep 3&4.....	30
3.4 Beweegweek 4.....	42
3.4.1 Week 4 – Springen en landen als Virgil van Dijk voor groep 3&4.....	42
3.5 Beweegweek 5.....	52
3.5.1 Week 5 - Balanceren en vallen als Strand Larsen voor groep 3&4.....	52
3.6 Beweegweek 6.....	66
3.6.1 Week 6 – Bewegen op de clubmuziek van FC Groningen voor groep 3&4.....	66

# 1.0 WAT IS HET SCHOLENTOUR PROGRAMMA?

## 1.1 Aanleiding en doel

De helft van alle Nederlanders beweegt te weinig en ontwikkelt overgewicht. Hiermee zijn zij niet alleen gevoeliger voor een verlaagde weerstand, maar ook voor chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie en alzheimer. De kans op deze chronische ziekten kan aanzienlijk verminderd worden door middel van een gezonde leefstijl waarin meer bewegen, minder zitten en goede voeding centraal staan. Nederlanders blijken namelijk koploper zitten in Europa te zijn. Zo brengen Nederlanders van 4 jaar en ouder de dag gemiddeld 9 uur zittend door. Activiteiten die hier voor kinderen een grote bijdrage leveren aan dit hoge aantal zijn: zitten tijdens de les, huiswerk maken, gamen of tabletgebruik.

Om deze trend te doorbreken dienen basisschoolkinderen te worden gestimuleerd om meer en beter te bewegen. Hierbij is de breed motorische ontwikkeling van een kind de basis. Indien dit niet goed ontwikkeld is, zal het sporten en bewegen minder eenvoudig gaan en de kans op blessures stijgen. Daarnaast daalt de succes- en plezierervaring bij bewegen wat later de kans verkleint op een actieve en gezonde leefstijl.

Stichting FC Groningen in de Maatschappij ziet dit structurele probleem ook in haar verzorgingsgebied groeien en wil hier in samenwerking met partners en basisscholen graag structurele oplossingen voor bieden. Dit door middel van de inspirerende waarde van topsport kinderen binnen zes weken met plezier bewust te maken van de voordelen van een gezonde leefstijl en ze meer en beter te laten bewegen.

## 1.2 Waarom dit concept?

- ▶ Het programma is onderbouwd en opgesteld aan de hand van wetenschappelijk onderzoek;
  - Tijdens dit onderzoek is er met ondersteuning van literatuur en kennisexperts gekeken naar de succesfactoren voor het duurzaam in beweging krijgen van basisschoolkinderen;
- ▶ Het programma draagt bij aan het versterken van de breed motorische vaardigheden:
  - Breed motorische vaardigheden zijn essentieel voor een duurzaam, actieve en sportieve leefstijl;
  - De beweglessen zijn gedifferentieerd op de verschillende beweegontwikkelingsfasen waar een basisschoolkind zich in begeeft en zijn opgesteld met ondersteuning van professionals;
  - Ondersteuning vanuit het Instituut voor Sportstudies aan de Hanzehogeschool in Groningen, het Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap en FC Groningen.
- ▶ De inspirerende waarde van topsport wordt benut:
  - Dit wordt gedaan door gebruik te maken van het merk FC Groningen en door zowel tegenwoordige als legendarische spelers van het 1e elftal in te zetten;
- ▶ De beweegactiviteiten hebben een kleine transfer met de praktijk;
  - Dit houdt in dat de beweegactiviteiten op een dusdanige manier eenvoudig zijn, dat kinderen dit thuis ook kunnen uitvoeren;

- ▶ Niet een eenmalige prikkel maar gefocust op duurzaamheid;
  - Veel interventies zijn eenmalige prikkels zoals 'een enkele sportmiddag' of 'een dag in het teken van gezond eten'. Op deze wijze is het lastig om een duurzaam gezonde leefstijl te stimuleren.

## 1.3 Het concept nader beschreven

De komende zes weken gaat uw school bezig met het Scholentour programma. Tijdens dit programma staat er elke week een beweegthema centraal gekoppeld aan een gezondheidsthema. De beweglessen zijn zo ontworpen dat de groepsleerkracht of docent lichamelijke opvoeding aan de slag kan met de inhoud.

De beweglessen duren maximaal zestig minuten en staan uitgewerkt in lesvoorbereidingsformulieren. Indien de lichamelijke opvoedingslessen op de basisschool korter dan zestig minuten duren, kunnen de beweegactiviteiten in een kortere tijd worden uitgevoerd dan dat er wordt geadviseerd.

De activiteiten staan uitgeschreven, inclusief benodigd materiaal, organisatie, didactische aanwijzingen en differentiatiemogelijkheden. Op deze manier wordt er naar een succeservaring bij ieder kind gestreefd. Elke week staat er een thema centraal dat gerelateerd is aan FC Groningen. Daarnaast komen elke week de gezondheidsthema's terug in de beweglessen. Tijdens deze beweglessen wordt de focus gelegd op het versterken van de breed motorische vaardigheden van basisschoolkinderen uit groep drie tot en met acht. Hierin wordt er onderscheid gemaakt tussen de verschillende beweegontwikkelingsfasen waar een kind zich in begeeft. Dit betekent dat er voor de basisschoolgroepen drie en vier, vijf en zes, en zeven en acht een een gedifferentieerde les is uitgewerkt gericht op de beweegontwikkelingsfase.

Zo is het voor kinderen uit groep drie en vier goed om in een multidisciplinaire beweegomgeving te bewegen en de focus te leggen op fundamentele beweegvaardigheden. Dit zijn bewegingen zoals rennen, springen, kruipen, draaien enzovoort. Deze vaardigheden zijn de basis voor het goed kunnen sporten en bewegen. Indien deze vaardigheden niet goed zijn ontwikkeld, is de kans groot dat een kind minder snel succes ervaart tijdens sport- en beweegactiviteiten, wat kan leiden tot negatieve ervaringen met sport en bewegen. Daarnaast is de kans op blessures groter. Ten slotte zorgt een multidisciplinaire beweegomgeving ervoor dat een kind zoveel mogelijk verschillende beweegvormen en sporten kan uitproberen.

Vanaf groep vijf en zes wordt er meer gefocust op object- en balans skills. Dit zijn bewegingen waar een materiaal bij komt kijken zoals een bal, racket, springtouw etc. Deze vaardigheden zijn het meest lastig om te leren. De leeftijd waar een kind zich in groep vijf en zes in begeeft wordt ook wel de 'golden age of learning' genoemd. Aldus een mooie leeftijd om te starten met het aanleren van de lastigere beweegvaardigheden die essentieel zijn voor het dagelijks functioneren. Denk hierbij aan onder anderen coördinatie, balans en reactievermogen.

Bij groep zeven en acht blijft de focus op de object- en balans skills. Naast deze focus wordt de nadruk gelegd op het samen met elkaar bewegen. Dit wordt gedaan omdat kinderen in deze levensfase bewegen en sporten leuk kunnen vinden, omdat ze dit met vrienden of vriendinnen kunnen doen. Presteren of iets leren staat niet altijd voor alle kinderen centraal. Vaak willen ze ook gewoon sporten en bewegen om plezier te hebben, aan te klooiën of om iets uit te proberen!

### 1.4 Sturing en coaching

FC Groningen wil door middel van het Scholentour programma kinderen bewust maken van hun eigen gezondheid en de breed motorische vaardigheden versterken om een duurzame actieve leefstijl te stimuleren. Om dit te bereiken wordt er door meerdere partijen met verschillende achtergronden samengewerkt aan de ambitie: meer en beter bewegen.

De rol van de docent is hierbij belangrijk en uitdagend. Tijdens de beweeglessen en activiteiten maakt uw enthousiasme en persoonlijke coaching het verschil. Een duim omhoog, schouderklop of compliment naar een leerling kan al een wereld van verschil maken. Voor een effectieve, individuele coaching van kinderen wordt geadviseerd dat docenten per klas nagaan wie zij (om wat voor reden dan ook) tijdens de zes weken extra aandacht willen geven.

Ongetwijfeld heeft u zelf voldoende ervaring hoe u de leerlingen in uw klas het beste kunt begeleiden. Wij hebben nog een paar aanvullende tips op een rijtje gezet die de kans op succeservaring en een positieve sportomgeving bij basisschoolkinderen vergroot, wat uiteindelijk effect heeft op het aannemen van een duurzaam actieve leefstijl:

- ▶ **Positief sportklimaat**
  - Kinderen die negatieve ervaringen opdoen tijdens sportbeoefening zijn moeilijk terug te winnen voor de sport. Daardoor is het belangrijk te zorgen voor een veilig sportklimaat, door goed te differentiëren in de oefeningen, zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen. Benadruk daarnaast wat allemaal goed gaat en stimuleer om dit voort te zetten. Verander 'het lukt niet' in 'het lukt mij NOG niet'.
- ▶ **Self efficacy (het gevoel dat je het kan)**
  - Als kinderen vaker succes ervaren tijdens sport- en beweegactiviteiten, krijgen ze meer zelfvertrouwen in het feit dat ze het kunnen. Hierdoor gaan ze vaker oefenen. De succeservaring is een bepalende factor in het deelnemen aan sport- en spelsituaties (self efficacy: het gevoel dat je het kan). De succeservaringen zijn een motor voor het vergroten van het zelfvertrouwen. Probeer daarom te streven naar een succeservaring bij ieder kind. Als iets lukt is het leuk!
- ▶ **Motivatie**
  - Om erachter te komen wat de motivatie van het kind is om wel of niet te bewegen, kunnen er vragen worden gesteld zoals: 'Wat wil je leren en waarom wil je dit leren?'. Dit leidt ertoe dat het kind zelf in staat is om zijn/haar niveau en voorkeuren aan te geven. Op deze manier zal de motivatie aansluiten bij hetgeen dat er gedaan wordt en is de kans op succeservaring groter.
- ▶ **Verschillen in doel om te sporten**
  - Het motorisch beter worden of winnen is niet bij alle kinderen het doel om te sporten. Sommige kinderen vinden het leuk om samen iets te doen, gezellig of doen het om te ontspannen. Houdt dit in gedachten en probeer hierop in te spelen.

## 2.0 OPZET & ONDERSTEUNING

### 2.1 Basisopzet

Elke week van het Scholentour programma staat in het teken van een speciaal thema. Het thema heeft direct te maken met een gezonde leefstijl en een beweegvaardigheid. De aankomende zes weken worden de gezondheidsthema's besproken door middel van een educatieve warming-up aan de start van elke beweeg les. Daarnaast zullen er tijdens de gymlessen beweegvormen worden geoefend, die ertoe leiden dat de breed motorische vaardigheden van de basisschoolkinderen worden versterkt. Door bewustwording en bewegen samen te brengen wil FC Groningen in samenwerking met basisscholen kinderen stimuleren tot een duurzame, gezonde en actieve leefstijl.

Alle beweeglessen van het Scholentour programma bestaan uit:

- ▶ Educatief warming-up gedeelte met vragen over de gezondheidsthema's;
- ▶ Kernactiviteiten met verschillende differentiatiemogelijkheden in de sfeer van FC Groningen;
- ▶ Een leuke afsluiting.

Daarnaast duren de beweeglessen maximaal zestig minuten en zijn de lessen gedifferentieerd voor groep 3&4, 5&6 en 7&8 in verband met de verschillende beweegontwikkelingsfasen. Globaal ziet het Scholentour programma er als volgt uit:

PLANNING SCHOLENTOUR PROGRAMMA				
WEEK	GEZONDHEIDSTHEMA	Beweegthema Groep 3&4 <i>Fundamentele beweegvaardigheden + Multidisciplinaire beweegomgeving</i>	Beweegthema Groep 5&6 <i>Object skills + Balance skills</i>	Beweegthema Groep 7&8 <i>Object skills + Balance skills + samen</i>
START	<b>Kick-off Scholentour</b>	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les
1	<b>Ontbijten</b>	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt
2	<b>Groente en fruit</b>	Rollen, duikelen en draaien Tomáš Suslov	Schieten en passen als Ronald Koeman	Schieten en passen als Ronald Koeman
3	<b>Bewegen</b>	Gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer	Hooghouden als Bjorn Meijer	Hooghouden als Bjorn Meijer
4	<b>Water drinken</b>	Springen en landen als Virgil van Dijk	Slalommen en passeren als Arjen Robben	Slalommen en passeren als Arjen Robben
5	<b>Slapen</b>	Balanceren en vallen als Strand Larsen	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez
6	<b>Geluk</b>	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg

### **2.1.1 De FC Groningen kick-off beweeg les**

Het Scholentour programma start met een kick-off beweeg les in het gymlokaal. Deze wordt gegeven door onze eigen trainers van FC Groningen. Tijdens de kick-off wordt de gymzaal omgetoverd tot een FC Groningen sportomgeving, gevuld met onze eigen materialen en staan de thema's breed motorisch leren, plezier en FC Groningen centraal. De lessen zijn net zoals de lessen uit het handboek gedifferentieerd voor basisschoolkinderen uit groep drie en vier, vijf en zes en ook groep zeven en acht.

De drie kick-off beweeg lessen worden op één dag gegeven en duren alle drie maximaal zestig minuten. De volgorde waarin de basisschoolgroepen de les krijgen mag de school zelf bepalen. Dit zolang de groepen drie en vier, vijf en zes & zeven en acht maar gescheiden komen in verband met de verschillende beweegontwikkelingsfasen en differentiatie. Ter afsluiting van de beweeg les krijgen alle kinderen een goodiebag mee naar huis met verschillende fan-artikelen en beweegopdrachten om thuis te oefenen.



## 3.0 HET BEWEEGPROGRAMMA

### 3.1 Beweegweek 1

*Deze week staat in het thema van keeper Sergio Padt. De kinderen gaan bezig met het thema gooien, vangen, slaan en mikken. Deze vaardigheden zijn cruciaal voor het dagelijks functioneren. Daarnaast zijn ze natuurlijk ook nodig om het doel te blijven verdedigen en om je team te ondersteunen tijdens een voetbalwedstrijd! De kinderen kunnen op hun eigen niveau oefenen met verschillende soorten ballen om zo hun hand- oog coördinatie en behendigheid te versterken. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'ontbijten' centraal.*



## WEEK 1 GOOIEN, VANGEN EN MIKKEN ALS SERGIO PADT

### VOOR GROEP 3&4

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'ontbijten'.

Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuze antwoorden. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

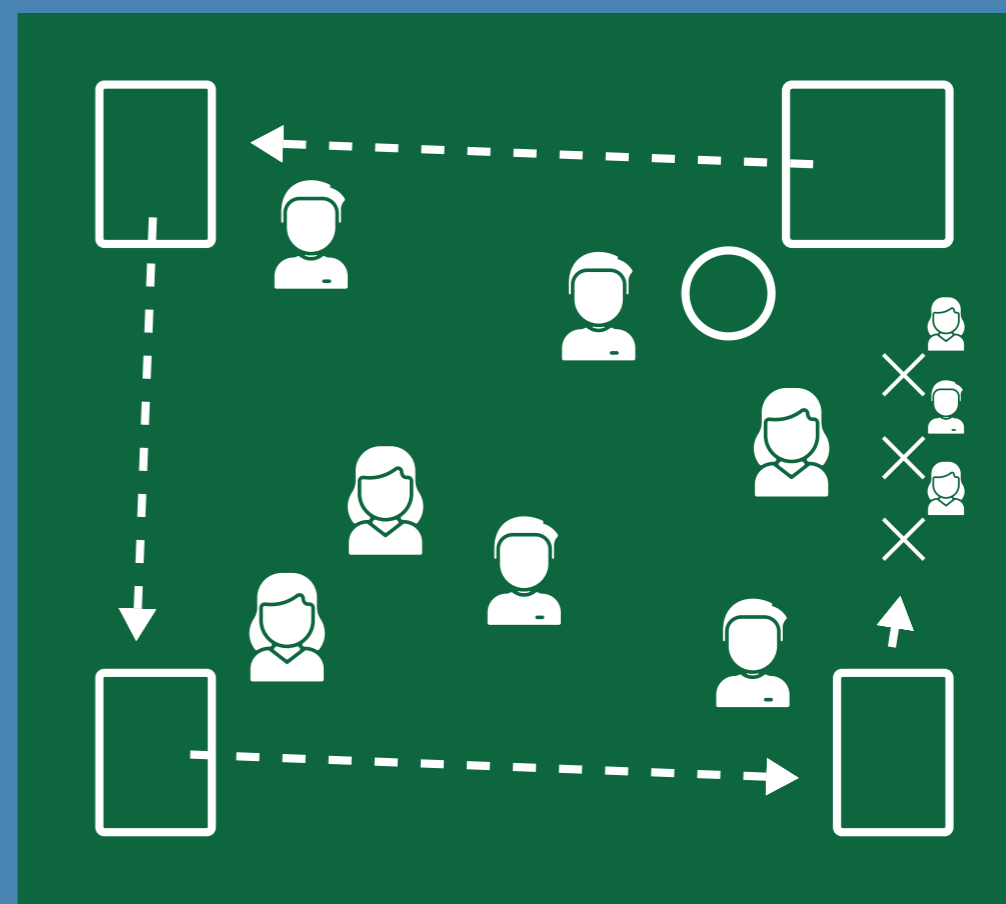
1	Wat hoort bij gezond eten?	A. Brood	B. Hagelslag	C. Chocolademelk
2	Welk dier maakt karnemelk?	A. Koe	B. Geit	C. Geen dier
3	Wat kun je het beste op je brood eten?	A. Boter	B. Hagelslag	C. Chocopasta
4	Ontbijten is belangrijk?	A. Ja	B. Nee	
5	Ik eet altijd een gezond ontbijt	A. Ja	B. Nee	C. Nee
6	Wat is belangrijk om te eten	A. Fruit	B. Jam	C. Suiker in de thee

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes.

*Bij deze beweegactiviteit zijn er twee verschillende fasen van overgooien:*

*1) De leerlingen staan op een zelf gekozen afstand tegenover elkaar en proberen de foam bal onderhands over te gooien. De kinderen mogen ervoor kiezen om met een andere bal over te gooien (tennisbal, volleybal etc.). Daarnaast mogen ze een level kiezen:*

*Level 1: Onderhands overgooien;*

*Level 2: Met één hand overgooien en vangen;*

*Level 3: Op één been overgooien;*

*Level 4: Op één been overgooien met één hand.*

*2) Bij deze fase worden de tweetallen samengevoegd en gaan ze in een vierkant staan. De kinderen proberen de foambal onderhands met de klok mee over te gooien. De kinderen mogen zelf bepalen met wat voor soort bal ze willen overgooien (foam bal, tennisbal).*

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Probeer de kinderen bij fase 1 zelf te laten ervaren wat wel en niet lukt - Vind je het lastig ga dan dichterbij staan of kies een andere bal;
- ▶ Probeer de bal te vangen alsof je een belangrijke goal wil stoppen!

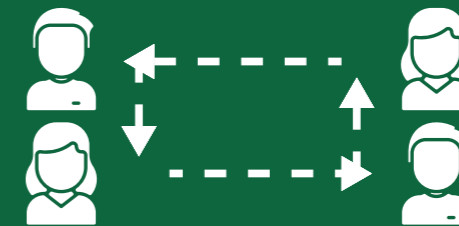
#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand vergroten of verkleinen tussen deelnemers;
- ▶ Met de klok mee en tegen de klok in gooien;
- ▶ Om een wedstrijdelement toe te voegen, zorg dat je met punten en tijd werkt;
- ▶ Gebruik verschillende balvormen om het makkelijker of moeilijker te maken (foam bal is makkelijk, tennisbal is moeilijk).

#### FASE 1



#### FASE 2



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Per tweetal 1 foambal;
- ▶ Verschillende balsoorten.



*Bij deze beweegactiviteit staat het gooien en mikken centraal in de vorm van een handbalactiviteit.*

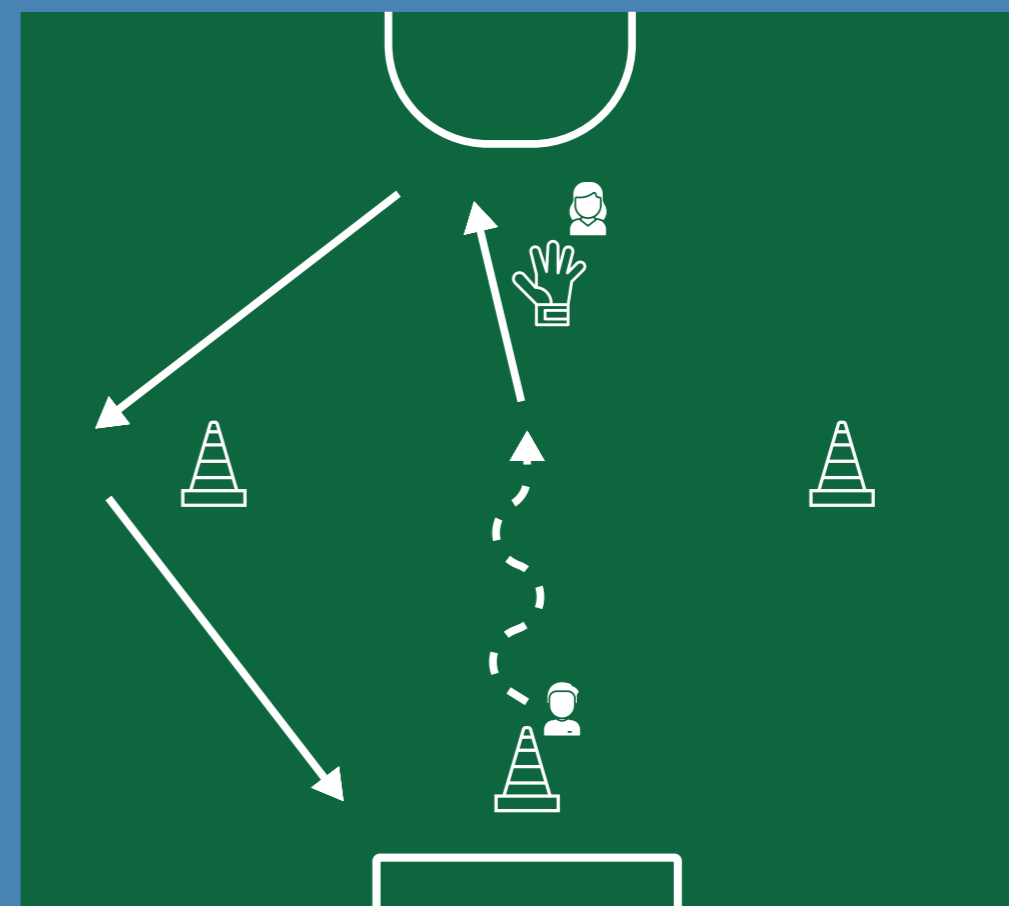
*De kinderen worden in groepjes van 5 ingedeeld per organisatie. In elk groepje begint 1 leerling als keeper. De andere vier kinderen zitten op de bank. De leerling die vooraan in de rij zit mag beginnen. Deze leerling neemt met de bal een aanloop en probeert te scoren door de bal in de goal te gooien. Degene die gooit, mag niet verder rennen dan de lijn van de pionnen. De keeper probeert de bal tegen te houden. Degene die gegooid heeft neemt de plek van de keeper over. De keeper geeft de bal aan het kind dat als eerste aan de beurt is en gaat achteraan in de rij, op de bank zitten. Doe het doordraaisysteem een paar keer goed voor met de kinderen zodat ze dit begrijpen.*

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer bovenhands te gooien en te mikken;
- ▶ Als het moeilijk gaat, coachen om meer de tijd te nemen voor het gooien;
- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Om het de keeper moeilijker te maken kun je gooien met een stuit!

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand van pionnen tot de goal vergroten of verkleinen;
- ▶ Wel of geen keeper in de goal;
- ▶ Goal verkleinen of vergroten.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 1 goal per organisatie (indien er geen goal aanwezig is kan er 1 kleine mat horizontaal tegen de muur worden aangezet);
- ▶ 1 bank per organisatie;
- ▶ 2 foam/schuimballen per organisatie;
- ▶ 3 pionnen per organisatie.

*Bij deze beweegactiviteit wordt de zaal in tweeën gedeeld en zijn er twee beweegvormen. Op de ene helft van de zaal wordt een handbal- partijvorm gespeeld en op de andere helft het Teambal spel.*

*De totale groep wordt in vieren gedeeld. Twee groepen starten bij het Teambal spel en de andere twee bij de partijvorm. Indien een groep bij de partijvorm 3 keer heeft gescoord, wisselt het andere team met een groep van het Teambal spel.*

*Bij de partijvorm mogen de kinderen niet met de bal lopen. Het doel is om te scoren in de doeltjes.*

*Er wordt snel door gewisseld op het moment dat een groep meer deelnemers heeft dan de tegenpartij.*

*Het doorwisselen kan bijvoorbeeld na elk doelpunt, als de bal buiten het speelveld is of op aangeven van de lesgever. Het mag uiterlijk 2 minuten duren totdat er een leerling wordt gewisseld.*

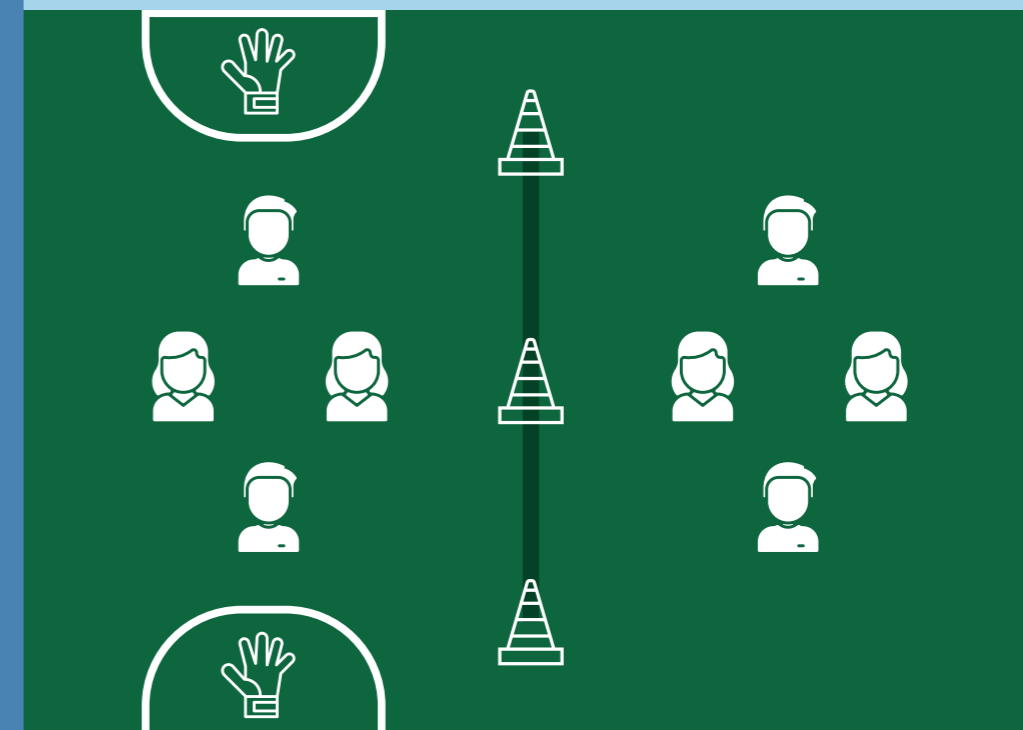
*Bij het Teambal spel dienen de kinderen de bal 10 keer te hebben overgegooid voor één punt. Hierbij mag de bal de grond niet geraakt hebben of onderschept zijn door de tegenpartij.*

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Probeer bij de partijvorm vrij te lopen, net als de spelers van de FC;
- ▶ Probeer te scoren als Stand Larsen. Mik dus goed in de hoeken of gooi met een stuit!

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Verhoog of verlaag het aantal seconden dat de bal mag worden vastgehouden;
- ▶ Voordat er gescoord mag worden bij de handbal- partijvorm moet er minimaal 5 keer worden overgespeeld;
- ▶ Voeg een doelgebied toe waarin de tegenpartij niet mag komen om scoren moeilijker te maken;
- ▶ Laat de kinderen bij het Teambal spel zelf kiezen hoe vaak ze moeten overgooien voor een punt;
- ▶ Om het Teambal spel moeilijker te maken kan er in plaats van met een foambal, met een tennisbal worden overgegooid.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Twee goals (indien er geen goals aanwezig zijn kan er aan elke kant 1 kleine mat horizontaal tegen de muur of kast aan worden aangezet);
- ▶ Minimaal twee foam ballen;
- ▶ 4 pionnen (middenlijn kan ook met banken worden aangegeven).

## 3.2 Beweegweek 2

*Deze week staat voor groep drie en vier in het thema van rollen, duikelen en draaien als Tomáš Suslov. Hier is voor gekozen omdat het versterken van de fundamentele bewegingsvaardigheden bij groep drie en vier centraal staat. Rol-, duikel- en draaibewegingen vallen onder deze vaardigheden. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema groente en fruit.*



## WEEK 2 ROLLEN, DUIKELEN EN DRAAIEN ALS TOMÁŠ SUSLOV

### VOOR GROEP 3&4

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'groente en fruit'.

Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuze antwoorden. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

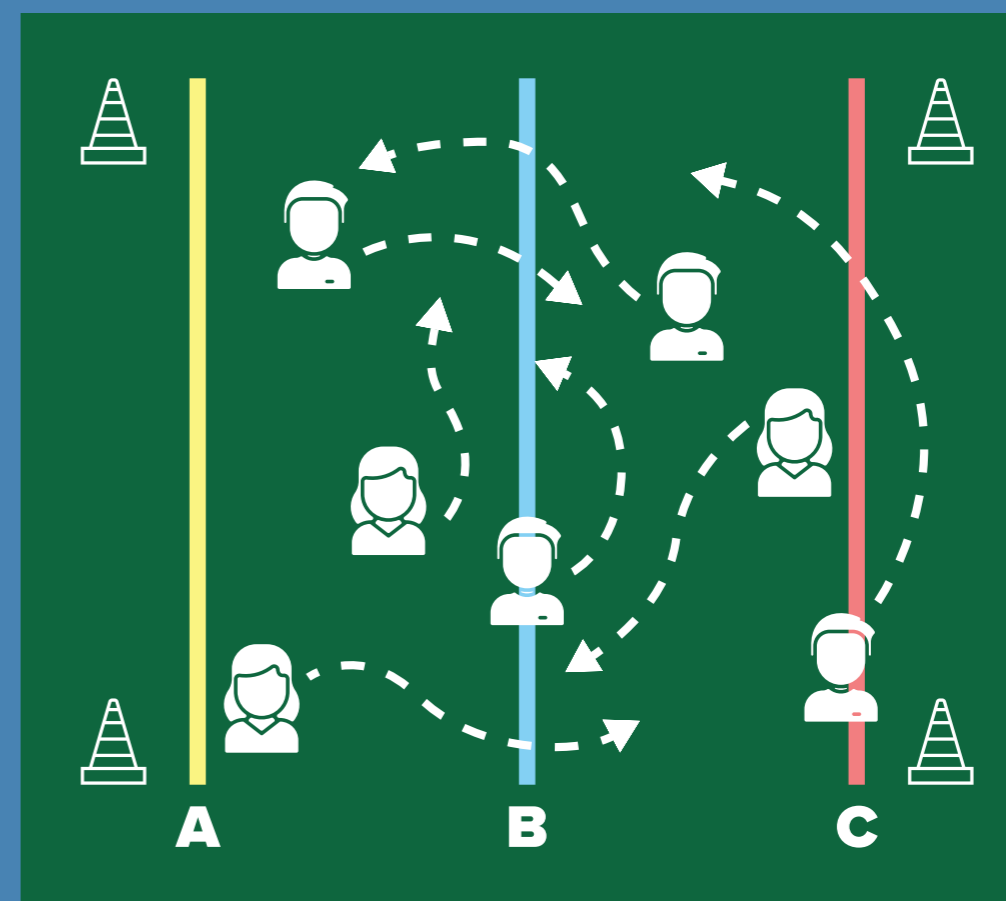
1	Hoeveel groente moet je elke dag minimaal eten?	A. Eén opscheplepel	B. Een half bord	C. Een heel bord vol
2	Hoeveel fruit moet je elke dag minimaal eten?	A. 1 stuk	B. 2 stukken	C. 5 stukken
3	Wat is een fruitsoort?	A. Paprika	B. Spinazie	C. Peer
4	Welke van de drie is niet gezond?	A. Chocola	B. Banaan	C. Melk
5	Als je veel groente eet wordt je...?	A. Slap	B. Sterk	C. Slordig
6	Groente en fruit eten is goed voor je gezondheid	A. Waar	B. Niet waar	

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.

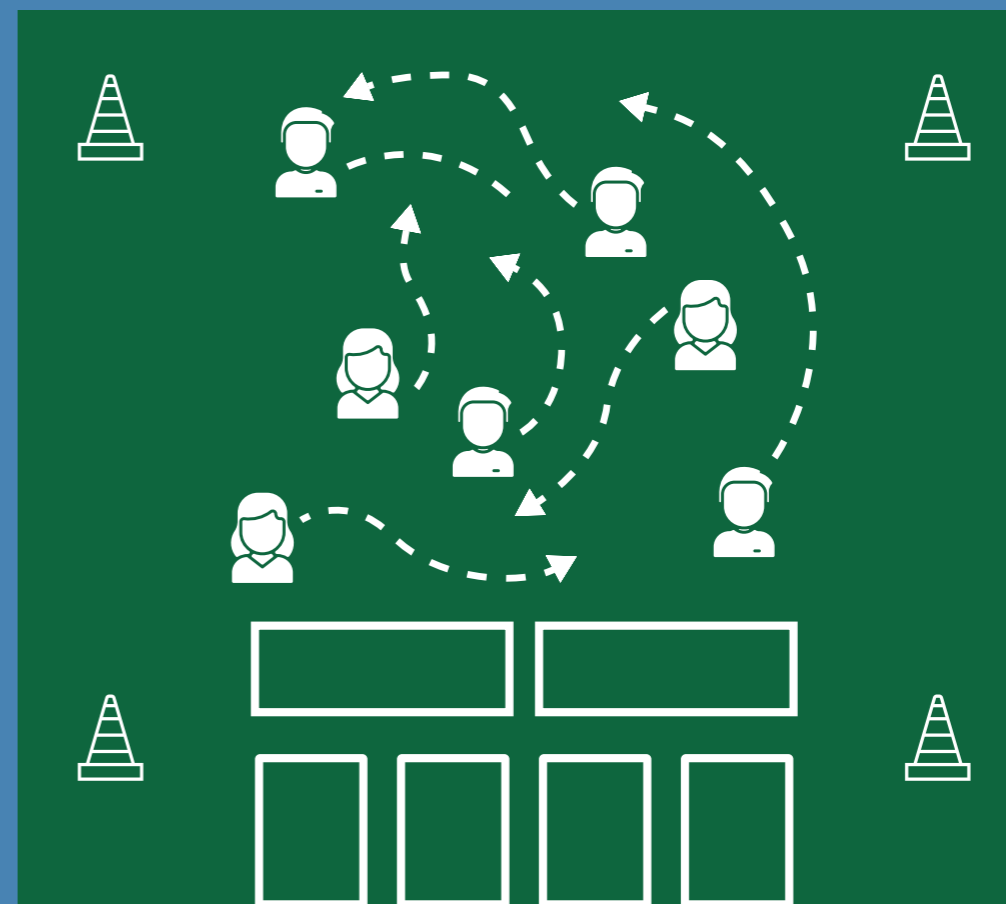
*De leerlingen verdelen zich binnen het uitgezette vierkant. Het tikspel start met twee tikkers in het midden met een hesje/lintje aan/om. Indien een deelnemer wordt getikt, kan deze zich weer vrij spelen door zijwaarts over de kleine mat aan de zijkant van het veld te rollen. Het spel stopt als alle deelnemers zijn getikt of als er maximaal 3 minuten zijn verstreken. Hierna worden er nieuwe tikkers gekozen.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ De vloer is lava (beeldspraak, de kinderen moeten blijven bewegen om niet gepakt te worden);
- ▶ Probeer de ruimte op te zoeken net als Tomáš Suslov!;
- ▶ Probeer je bij het zijwaarts rollen zo lang mogelijk te maken door je armen boven je hoofd uit te strekken;
- ▶ Houdt bij het zijwaarts rollen je kin op je borst.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Meer of minder tikkers in het veld;
- ▶ Het veld kleiner of groter maken;
- ▶ De kinderen 2 of meerdere keren heen en weer laten rollen op het matje voordat ze weer vrijgespeeld zijn;
- ▶ De kinderen de keuze bieden dat ze in plaats van zijwaarts rollen, ook een koprol of radslag mogen maken;
- ▶ Twee kleine matjes achter elkaar leggen.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 2 banken;
- ▶ 4 kleine matjes of meer;
- ▶ Twee hesjes of lintjes.

Aan de zijkant van de zaal komt één dikke mat rechtop tegen de muur te staan en één dikke mat plat op de grond tegen de andere mat aan. Op deze manier heb je een doel en een mat om op te duiken. De kinderen komen 1 voor 1 vanaf de zijkant richting de mat gerend. Hierna gooit de lesgever de bal onderhands richting het doel. De kinderen proberen te bal tegen te houden terwijl ze duiken. Hierna doet de deelnemer de bal terug in de korf naast de lesgever en rent om de pion richting de hoepels. De deelnemer springt door de hoepels richting de kleine matjes.

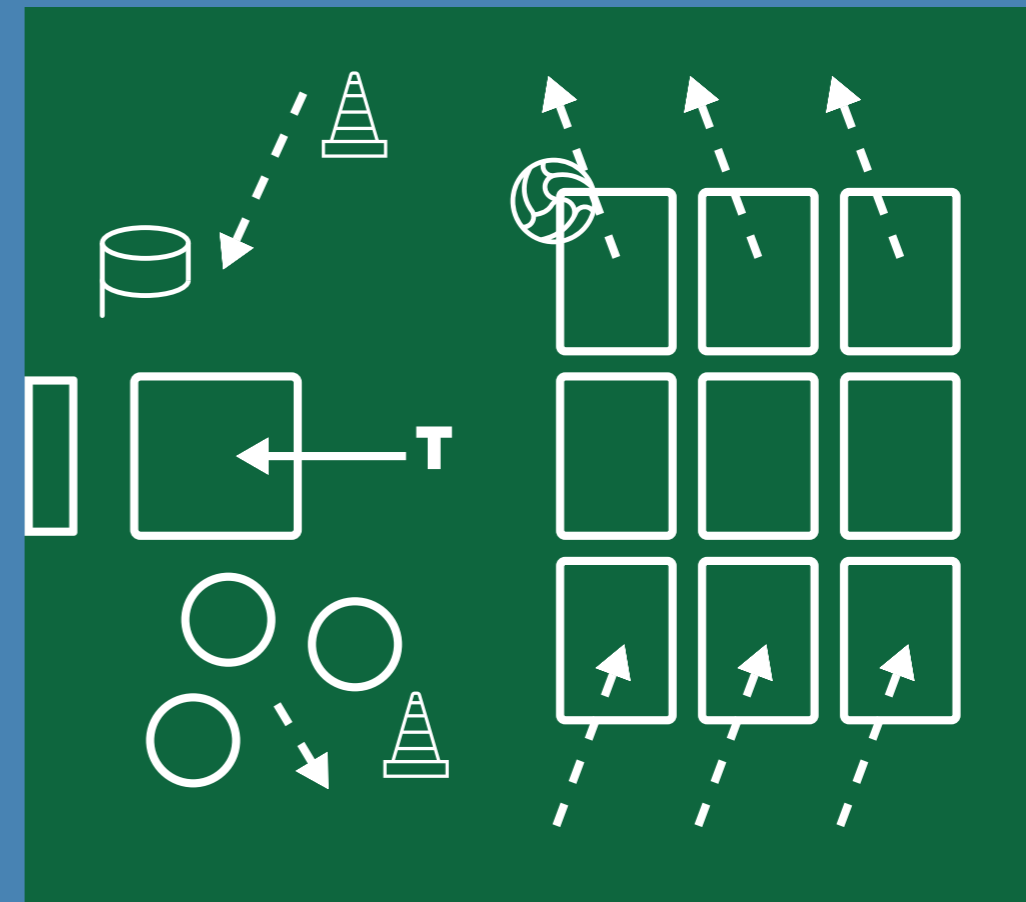
Bij het eerste matje maken de kinderen een koprol, bij het tweede matje rollen ze zijwaarts en bij de laatste mogen ze een radslag proberen of weer een koprol maken. Hebben ze dit gedaan rennen ze weer om de pion richting de dikke mat om te duiken.

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Laatste minuut van de wedstrijd wat doet de keeper van de FC Groningen om de bal tegen te houden? Of wat doet een verdediger van de FC Groningen om de bal tegen te houden? Een sliding!;
- ▶ Toeslaan als een tijger (op het juiste moment duiken of rollen);
- ▶ Houd bij het rollen je kin op je borst.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Variëren in balmaten bij het aangooien;
- ▶ Variëren in opdrachten bij de kleine matjes;
- ▶ Kinderen zelf laten bedenken wat voor rolbeweging ze op de kleine matjes willen maken;
- ▶ Kinderen zelf laten bepalen of ze bij de dikke mat willen duiken of op de mat willen staan om de bal tegen te houden.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 2 grote dikke matten (als er maar 1 dikke mat aanwezig is kan de muur als 'goal' worden gebruikt);
- ▶ 4 foamballen;
- ▶ 1 korf;
- ▶ 5 hoepels of meer;
- ▶ 2 pionnen;
- ▶ 9 kleine matjes.

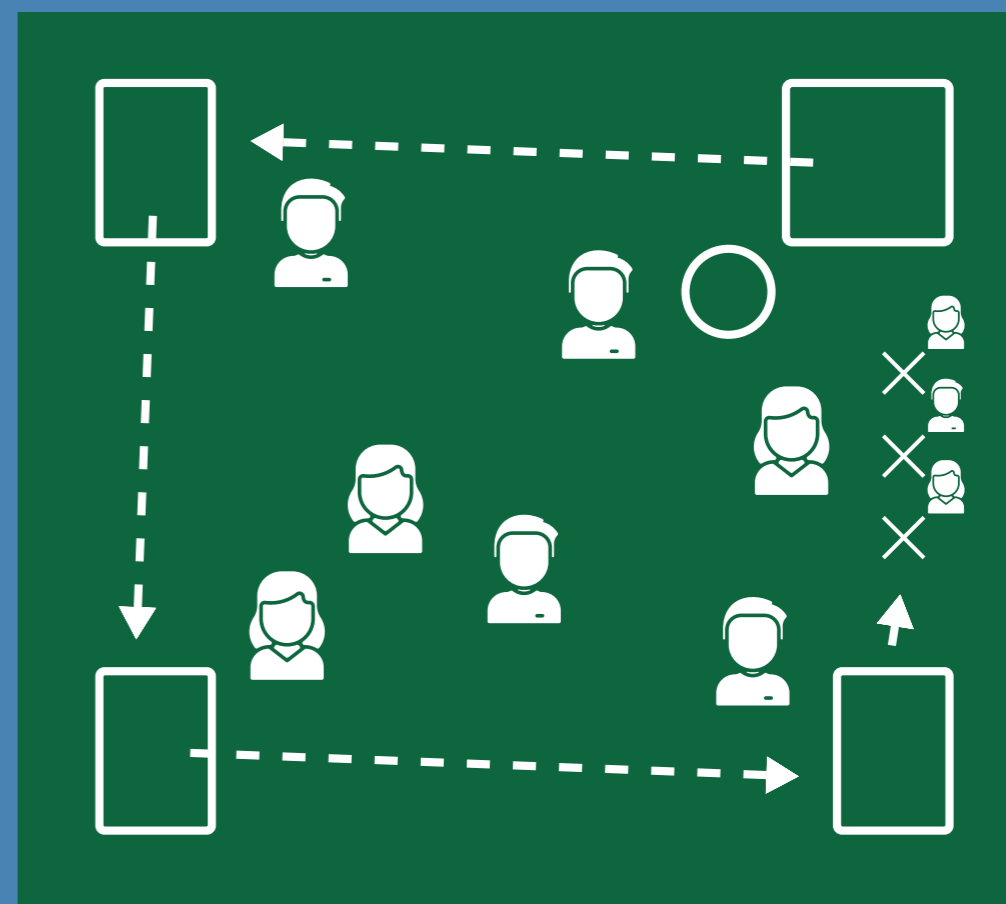
De groep wordt in twee teams verdeeld. Het ene team is de veldpartij en het andere team is de schietpartij. De regels van slagbal worden gehanteerd, echter mag de bal vanaf de dikke mat de zaal in worden geschopt of gegoid. Dit mag door middel van een omhaal achterwaarts, zijwaarts of door de bal de zaal in te gooien. Indien de kinderen bij het kleine matje (checkpoint) aankomen dienen ze op de mat een koprol, radslag of zijwaartse rol te maken. Hierna mogen ze verder rennen naar het volgende checkpoint. Indien de bal door de veldpartij wordt 'gebrand' in de korf terwijl de deelnemer niet op het matje staat, is deze af. Zodra er drie deelnemers af zijn wisselen de teams van rol.

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Houdt bij het rollen je kin op je borst;
- ▶ Toeslaan als een tijger (op het juiste moment rennen);
- ▶ Heb je Tomáš Suslov wel eens een omhaal zien maken? Probeer eens!

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De bal de zaal in gooien of slaan;
- ▶ De kinderen zelf laten kiezen hoe ze de bal het veld in willen brengen;
- ▶ Als de bal niet ver komt, de kinderen met een tennisbal laten gooien;
- ▶ De kinderen zelf laten kiezen wat voor rolbeweging zij op de kleine matjes willen maken;
- ▶ Variëren in opdrachten op de kleine matjes;
- ▶ Meer of minder checkpoints.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 1 dikke mat;
- ▶ 3 kleine matjes;
- ▶ 1 foam bal;
- ▶ 1 tennisbal;
- ▶ 1 korf/hoepel op de grond.

### 3.3 Beweegweek 3

*Deze week staat voor groep drie en vier in het thema van gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer. Hier is voor gekozen omdat het versterken van de fundamentele bewegingsvaardigheden bij groep drie en vier centraal staat. Loop- en renbewegingen vallen onder deze vaardigheden. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema bewegen.*





## WEEK 3 GAAN, LOPEN EN RENNEN ALS HANS HATEBOER

### VOOR GROEP 3&4

Vandaag staat in het thema gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer. Deze vaardigheden zijn erg belangrijk bij verschillende sporten en in het dagelijkse leven. Daarnaast zijn ze natuurlijk ook nodig om tegenstanders te kunnen passeren en om doelpunten te maken. Op die manier kan jij je team ondersteunen tijdens een voetbalwedstrijd!

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van de kinderen getest over het thema 'bewegen'.

Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

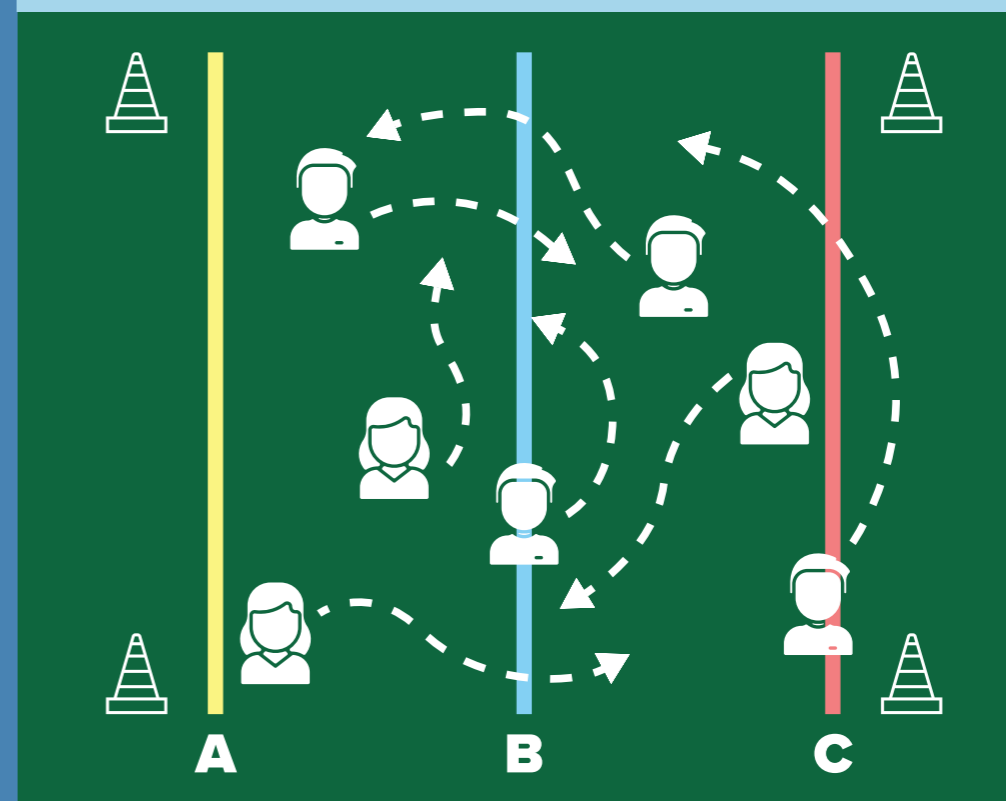
1	Als je veel beweegt wordt je.....	A. Fit	B. Eenzaam	C. Ziek
2	Hoe kun je het meest gezond naar school komen?	A. In de auto	B. Achter op de fiets	C. Door zelf te fietsen
3	Speel jij vaak buiten?	A. Ja	B. Nee	C. Weet ik niet
4	Lopend naar school gaan is ook gezond	A. Waar	B. Niet waar	
5	Wat is belangrijk als je vele beweegt?	A. Dat je frisdrank drinkt	B. Dat je thee met suiker drinkt	C. Dat je goed water drinkt
6	Hoe vaak moet je minimaal per week goed bewegen? (Zo goed dat je gaat zweten)	A. 1 keer	B. 2 keer	C. 3 keer

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.

Bij deze beweegactiviteit stellen de kinderen zich op achter een van de achterlijnen. De tikker(s) bevinden zich in het midden van het veld in een uitgezette 'tik-zone'. Op het signaal van de lesgever mag iedereen gaan overlopen. De tikkers in het midden proberen zoveel mogelijk kinderen in de tik-zone te tikken. De kinderen krijgen 10 seconden te tijd om aan de overkant te komen. Kinderen die getikt zijn rennen naar pion A. en kunnen verschillende opdrachten uitvoeren om weer mee te doen:

- 1) Eén rondjes om het veld rennen;
- 2) Eén rondje om het veld huppelen;
- 3) Eén rondje zijwaarts om het veld rennen;

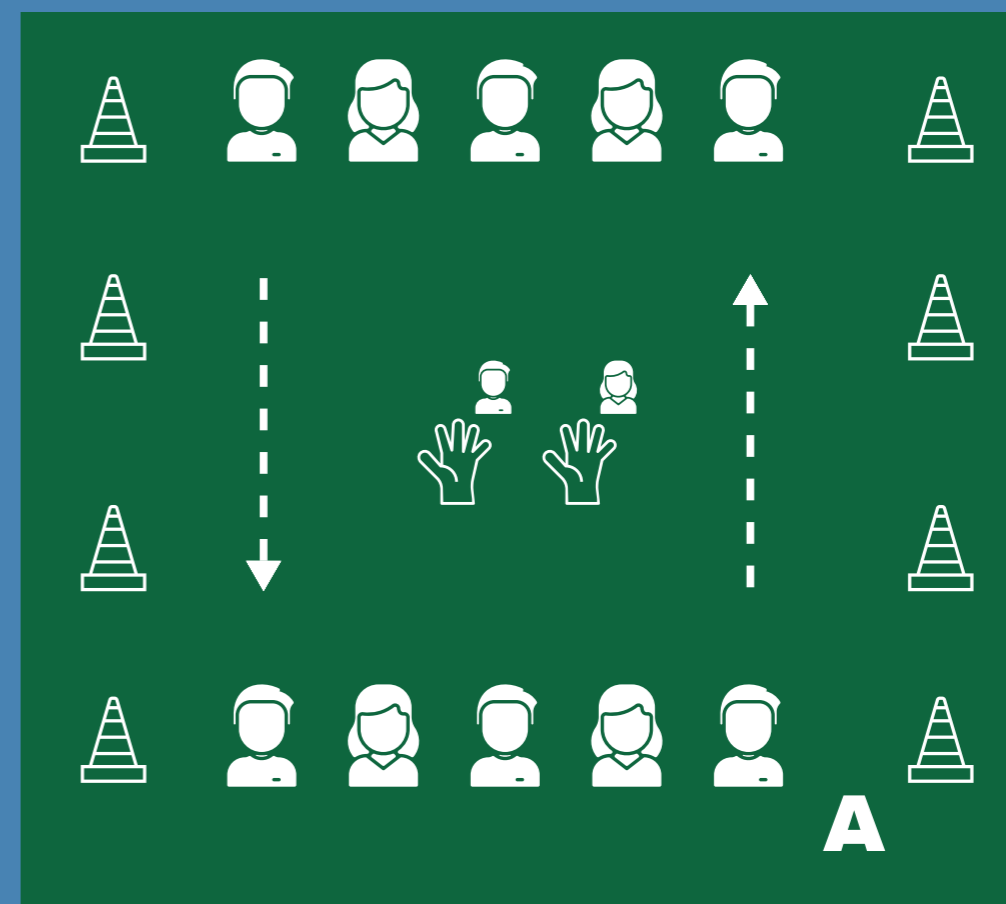
De kinderen die het rondje hebben gerend en weer mee mogen doen wachten bij pion A. totdat de rest van de groep weer aan die kant is.

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijken waar de ruimte is om over te steken (niet blind gaan rennen). Als Hans Hateboer op de tegenstander afloopt om hem te passeren, welke acties maakt hij? En waar vindt hij de ruimte om langs de verdediger te komen?

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Wandelend naar de overkant lopen;
- ▶ Snel wandelend naar de overkant lopen of hinkelend naar de overkant;
- ▶ Huppelend naar de overkant.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 6 pionnen.

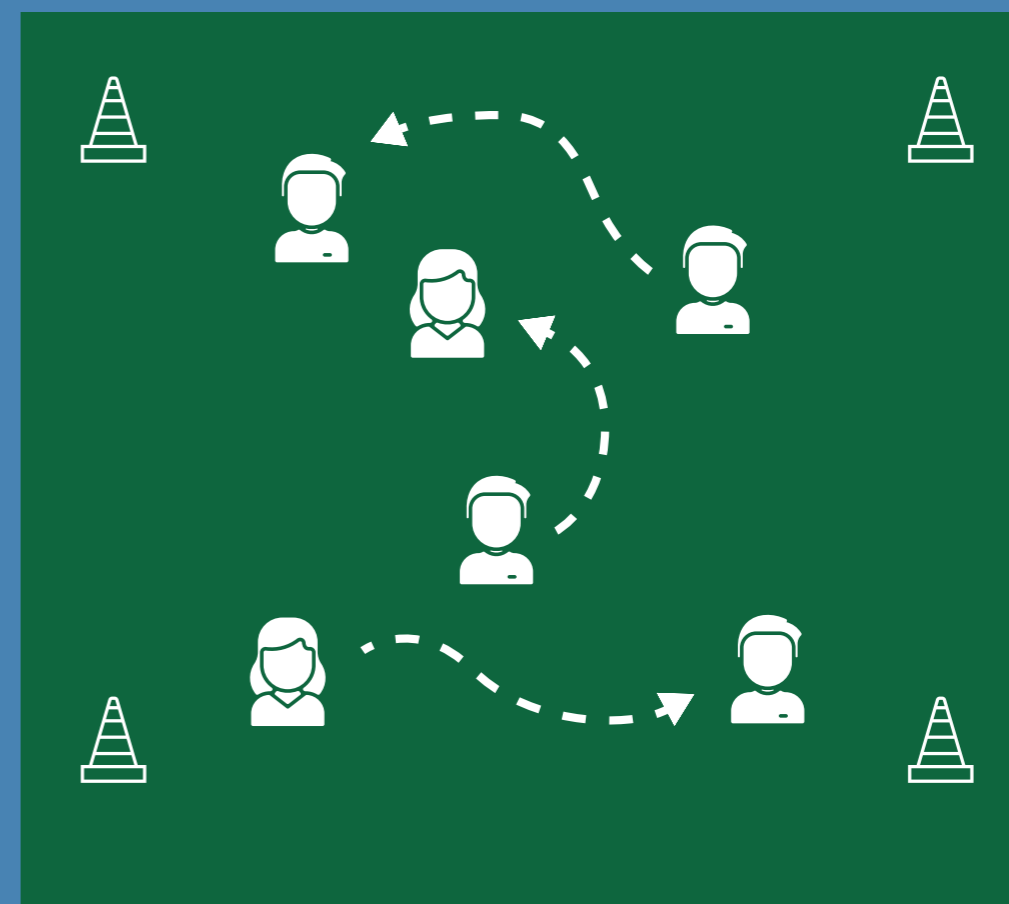
*Bij deze beweegactiviteit wordt er in tweetallen achter elkaar aangerend. De voorste leerling bepaalt de route en de achterste leerling achtervolgt deze leerling. Op het fluitsignaal wordt er gewisseld van rol.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ In deze oefening ga je als verdediger Virgil van Dijk achter de aanvaller aan. Je zorgt ervoor dat je constant druk houdt op de aanvaller. Je laat hem/haar niet te ver uit je buurt.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Wanneer de kinderen door hebben hoe het wordt uitgevoerd, kunnen er verschillende taken worden toegevoegd. Op signaal van de lesgever wordt er een oefening uitgevoerd. Bijvoorbeeld drie keer fluiten is de grond aantikken. De volgende oefeningen kunnen worden gegeven:
  - 1) Wisselen van rol
  - 2) Halve draai maken
  - 3) De grond aantikken
  - 4) Springen
  - 5) Huppelen
  - 6) Hinkelen
  - 7) Bedenk zelf een beweging



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen.

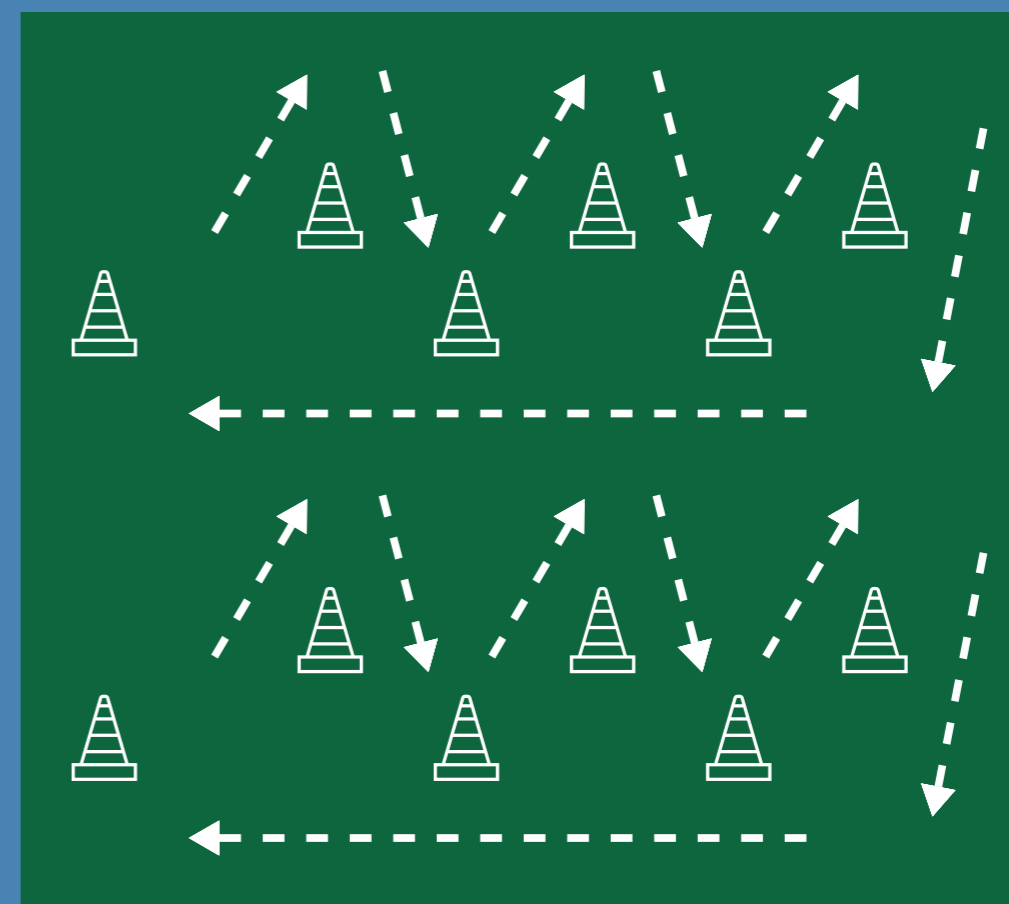
*Bij deze estafettevorm leggen de kinderen zo snel mogelijk een parcours af. Ze gaan om alle slalompalen heen en rennen zo snel mogelijk terug naar de eerste pion waar de volgende speler staat te wachten. Hij/zij wordt aangetikt en mag dan beginnen aan het parcours. Wanneer ze geweest zijn gaan zij op de grond zitten. Het team dat als eerste allemaal over het parcours is geweest en achter de pion zit, heeft gewonnen.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer te bewegen op je voorvoeten. Op deze manier kan je het snelst reageren;
- ▶ Ga zo kort mogelijk om de tegenstanders (slalompalen) heen.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ De kinderen omgedraaid laten beginnen;
- ▶ Verander het parcours door de slalompalen of pionnen; korter op elkaar te zetten;
- ▶ Vanaf de grond zo snel mogelijk staan (zittend, liggend op rug/buik);
- ▶ Parcours op de weg terug ook volgen;
- ▶ In tweetallen het parcours afleggen (handen vast).



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Minimaal 6 slalompalen per organisatie (indien deze niet aanwezig zijn kunnen er pionnen worden gebruikt).

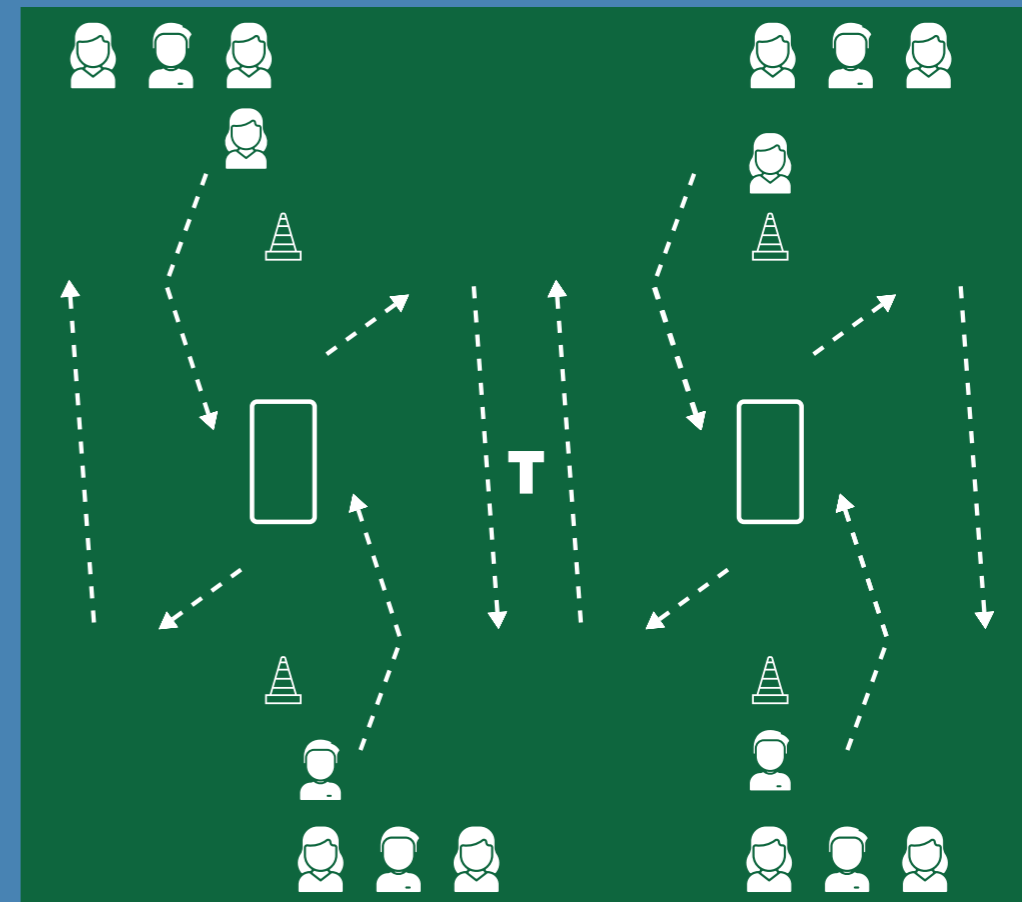
Bij deze beweegactiviteit staan bij beide organisaties twee kinderen aan het einde van de sportzaal tegenover elkaar. Op het (fluit)signaal van de lesgever sprinten ze langs de kast en proberen ze als eerste een lintje (of tennisbal) van de kast te pakken. Daarna rennen de deelnemers door naar de rij deelnemers aan de overkant van de zaal. De deelnemer die als eerste het lintje te pakken heeft mag deze omdoen. De lesgever legt een nieuw lintje op beide kasten voor de nieuwe tweetallen. Wie heeft aan het eind de meeste lintjes? Let op: leg het lintje als een 'propje' op de kast! Dit zodat kinderen het lintje niet tegelijkertijd kunnen vastpakken. Tip: oefen het doordraaien één keer met de kinderen zodat iedereen dit goed begrijpt.

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer te bewegen op je voorvoeten. Op deze manier kan je het snelst reageren;

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Meerdere pionnen of andere obstakels toevoegen waar de kinderen omheen moeten bewegen onderweg naar de kast;
- ▶ Vanaf de grond zo snel mogelijk staan (zittend, liggend op rug/buik).



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 2 pionnen per organisatie;
- ▶ 1 kast per organisatie (indien deze te hoog is kan er een laag uit worden gepakt);
- ▶ Zoveel mogelijk lintjes.

## 3.4 Beweegweek 4

*Deze week staat voor groep drie en vier in het thema van springen en landen als Virgil van Dijk. Hier is met name voor gekozen omdat het versterken van de fundamentele bewegingsvaardigheden bij groep drie en vier centraal staat. Springen en landen vallen onder deze vaardigheden. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema water drinken.*



## WEEK 4 SPRINGEN EN LANDEN ALS VIRGIL VAN DIJK

### VOOR GROEP 3&4

*Beter bewegen doe je niet door alleen te voetballen. Door andere vaardigheden aan te leren ontwikkel je jezelf als persoon en als voetballer. Een voorbeeld hiervan is springen en landen. Heb je wel eens gezien hoe hoog Virgil van Dijk springt voordat hij een bal binnen kopt? Probeer het zelf eens!*

*Tijdens deze warming-up wordt de kennis van de kinderen getest over het thema 'water drinken'.*

*Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.*

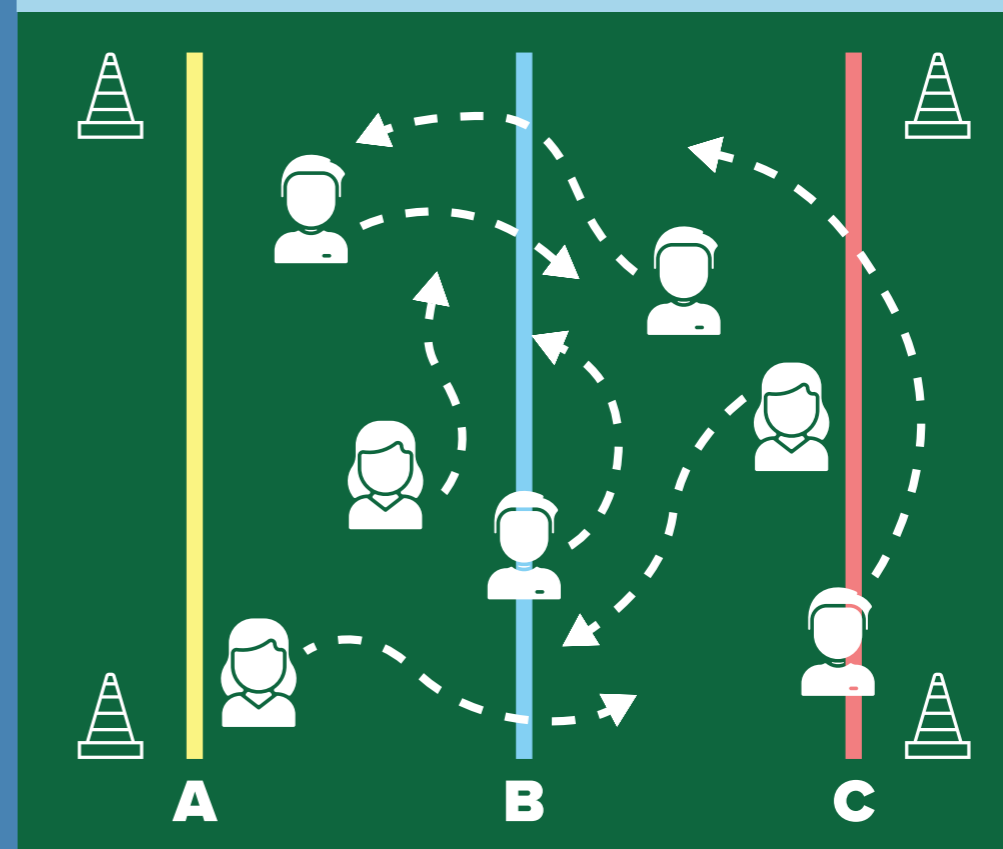
1	Wat is het meest gezond om te drinken?	A. Cola	B. Citroenlimonade	C. Water
2	Hoeveel water moeten jullie gemiddeld per dag drinken?	A. 1,5 liter	B. 2 liter	C. 2,5 liter
3	Welk drinken is het meest slecht voor je?	A. Melk	B. Thee zonder suiker	C. Sinas
4	Welke kleur heeft je plas als je goed hebt gedronken?	A. Doorzichtig	A. Donkergeel	C. Oranje
5	Wat moet je altijd meenemen als je gaat sporten?	A. Snoep voor na het sporten	B. Een koekje	C. Een flesje water
6	Waar zorgt goed water drinken voor?	A. Dat je je niet lekker voelt	A. Voor een gezond lichaam	C. Dat je sneller ziek bent

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.

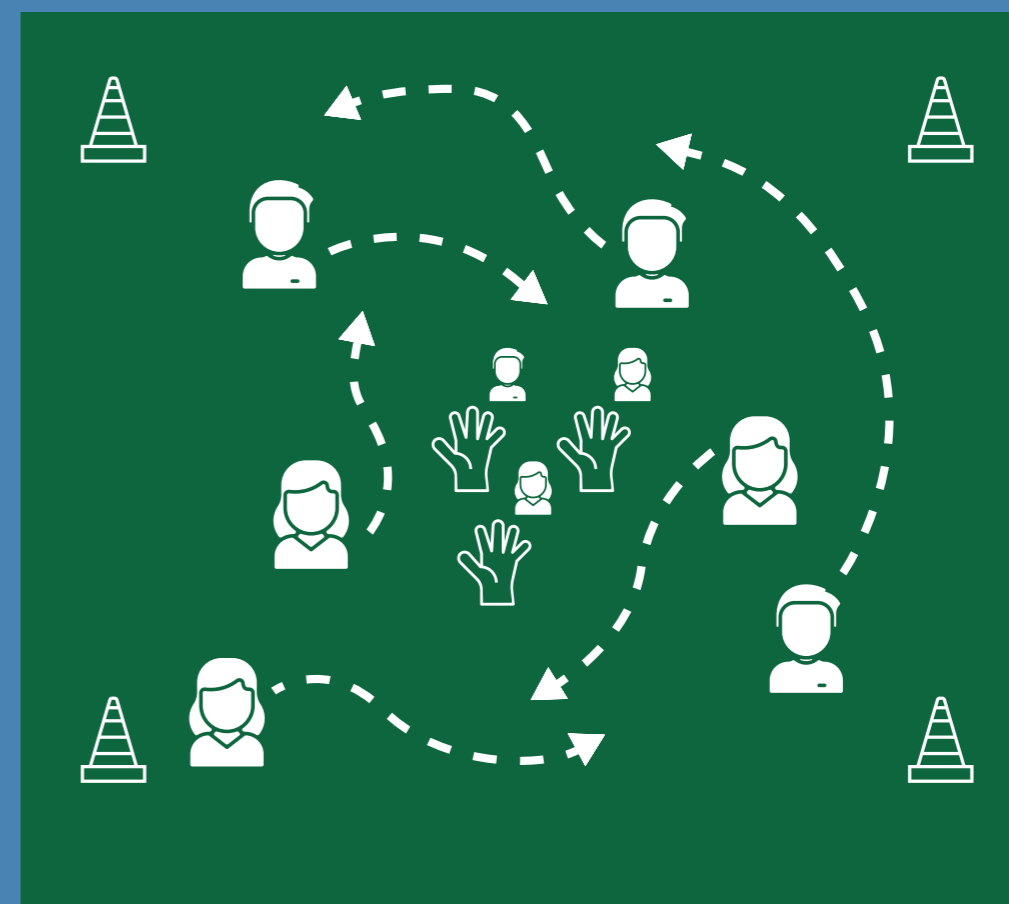
Deze beweegactiviteit is een tik-vorm waarbij deelnemers vrij bewegen door een uitgezet vak. Er zijn 3 tikkers op 20 deelnemers. De tikkers moeten zo snel mogelijk deelnemers proberen te tikken. Als iemand getikt is, moet diegene 10x met twee voeten over een zijlijn van het veld springen om weer mee te mogen doen. Als diegene 10x over de lijn heeft gesprongen, is hij/zij weer vrij en mag hij/deelnemen.

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Beweeg veel door de zaal heen, de vloer is lava!;
- ▶ Ben je getikt? Ren snel naar de zijkant om te springen;
- ▶ Vaak als een speler van FC Groningen scoort springen spelers uit blijdschap in de lucht! Hoe zou jij dit doen?

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Meer of minder tikkers;
- ▶ Als je getikt bent over de lijn springen met je rechter- of linker been i.p.v. twee benen;
- ▶ Sneller of langzamer van tikkers wisselen.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 hesjes/lintjes voor de tikkers.



Bij deze beweegactiviteit staan er meerdere springparcours met voldoende ruimte tussen elkaar uitgezet in de zaal. De deelnemers worden verdeeld over alle vier de parcours en na twee minuten wisselen ze door. Nadat alle deelnemers alle vier de oefenvormen hebben gehad, mogen ze vrij kiezen welk parcours ze willen doen en hoe ze deze willen uitvoeren.

#### Oefenvorm 1

Bij deze vorm springen de deelnemers met twee voeten van hoepel naar hoepel.

#### Oefenvorm 2

Bij deze vorm zetten de deelnemers hun handen op de bank en springen ze met hun benen van kant naar kant (hazensprong) totdat ze bij het einde van de bank zijn aangekomen.

#### Oefenvorm 3

Bij deze oefening springen de deelnemers met een been van pion naar pion. Daag de deelnemers uit om steeds van been te wisselen.

#### Oefenvorm 4

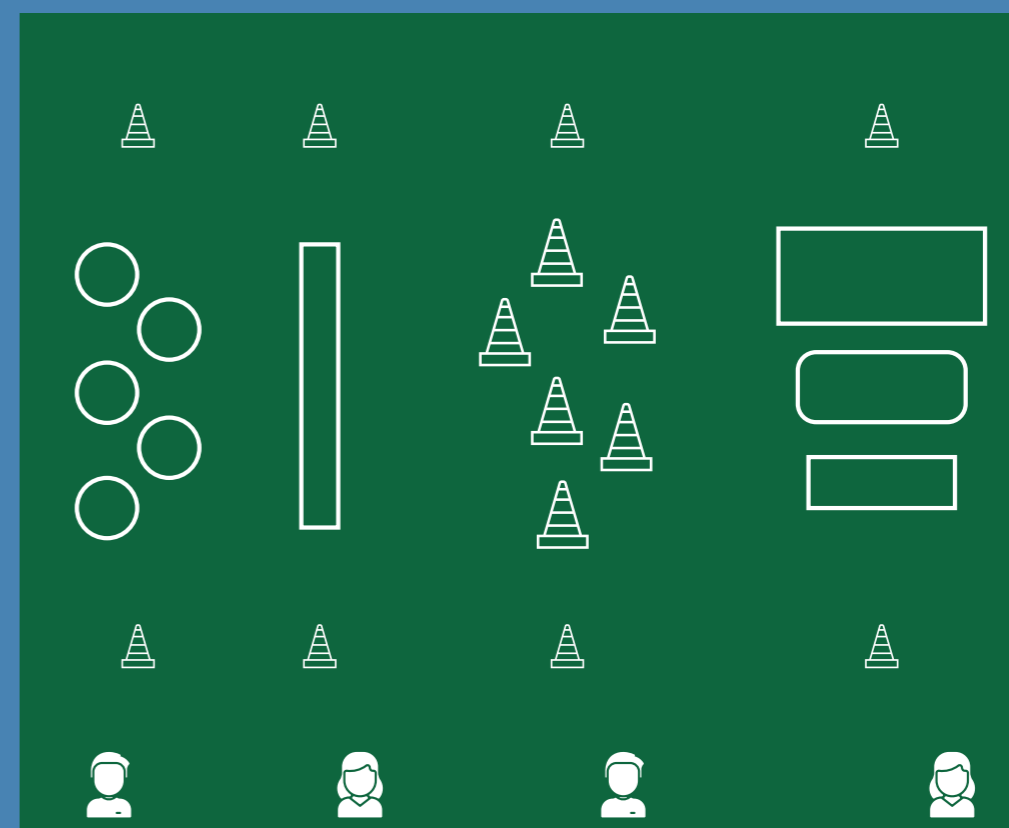
De deelnemers rennen vanaf de pion naar de kleine mat en klimmen op de kast. Vanaf de kast maken ze een sprong en landen zij op de grote mat. Deze sprong kan allerlei verschillende manieren. Bijvoorbeeld in één keer stil staan, rondje draaien, half rondje draaien, hurksprong. De lesgever staat bij deze activiteit met het gezicht naar de andere parcours.

### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Bij deze beweegactiviteit ligt de nadruk op de uitvoering. Het gaat hierbij niet om snelheid;
- ▶ Oefenvorm 1: Probeer je armen mee te bewegen tijdens het springen. Hoe spring jij als je een bal wil koppen?;
- ▶ De kinderen mogen niet op de hoepels staan i.v.m. de kans op uitglijden;
- ▶ Oefenvorm 2: Probeer in een ritme te komen waardoor het springen makkelijker wordt;
- ▶ Oefenvorm 3: Probeer je armen mee omhoog te bewegen tijdens het springen;
- ▶ Oefenvorm 4: Zorg ervoor dat je bij het landen goed door je knieën zakt.

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- Makkelijker/moeilijker maken door verschillende sprongen en verschillende manieren van landen uit te voeren;
- Deelnemers vrij laten in de manier waarop zij willen springen
- Verschillende sprongvormen die kunnen worden uitgevoerd:
  - Eén been (links/rechts);
  - Twee benen (uit stand);
  - Eén been vasthouden (knie naar de buik); - Hurk sprong;
  - Achterwaarts springen.
- Verschillende vormen van landen bij de dikke mat:
  - Halve draai in de lucht;
  - Hele draai in de lucht;
  - In één keer stilstaan;
  - Met sprong (na het landen).



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 8 pionnen;
- ▶ 1 bank;
- ▶ 1 grote mat;
- ▶ 1 kleine mat.
- ▶ 5 hoepels;
- ▶ 6 grote pionnen (flatmarkers gewenst);
- ▶ 1 kast;

*Zet afhankelijk van het aantal kinderen meerdere organisaties uit. De teams die tegen elkaar spelen staan tegenover elkaar met een parcours van hoepels er tussen.*

*Op het teken van de lesgever gaat van beide teams 1 speler het parcours in. De twee leerlingen springen van hoepel naar hoepel totdat ze elkaar treffen.*

*Als ze elkaar treffen spelen de kinderen steen, papier, schaar. De winnaar van steen, papier, schaar mag door springen, de verliezer gaat uit het parcours en sluit achter in de rij aan. Van zijn/haar team komt gelijk een nieuwe speler het parcours in springen.*

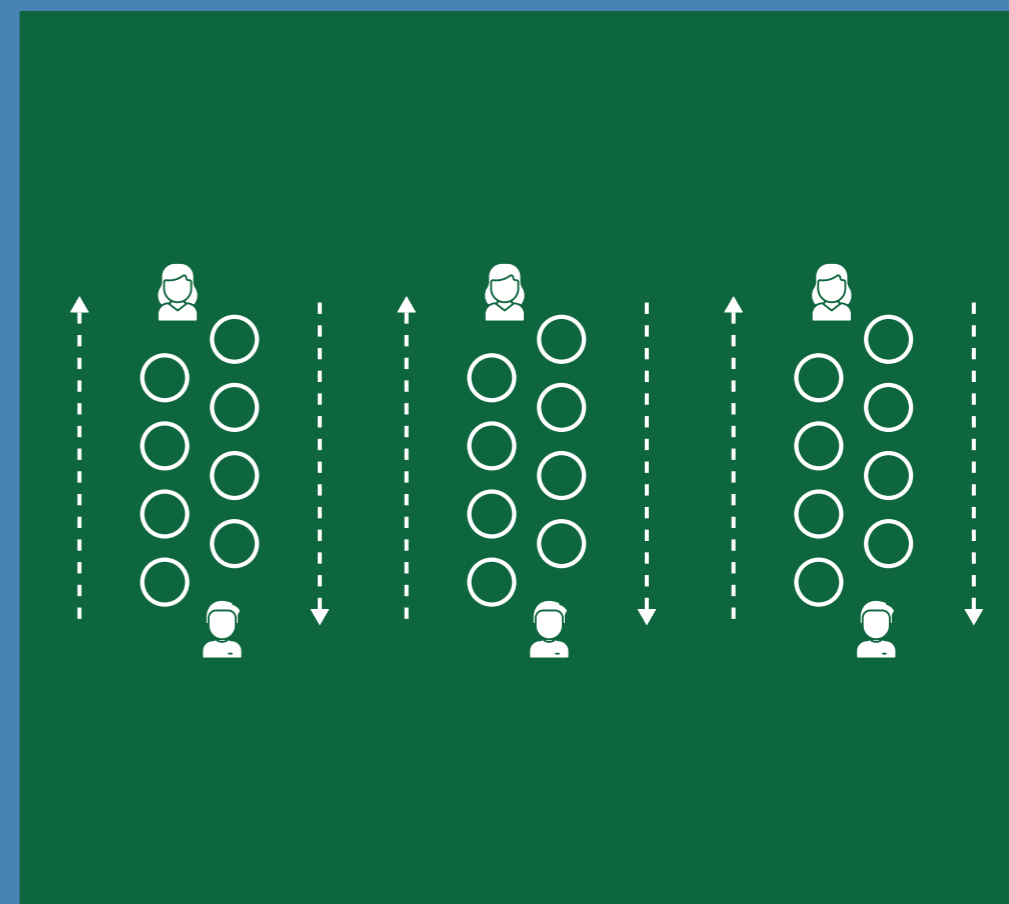
*Als het lukt om in de laatste hoepel van het parcours te komen, heeft dat team een punt. Als er een punt is gescoord gaat het spel gelijk door met 2 nieuwe spelers van beide teams.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ De kinderen mogen niet op de hoepels staan i.v.m. de kans op uitglijden.

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Variëren met het aantal hoepels om de frequentie van behaalde punten te bepalen: hoe meer punten hoe meer beleving!;
- ▶ Kinderen laten hinkelen met hun rechter -of linkerbeen;
- ▶ Bij minimaal 4 teams werken met een winnaarsparcours. Verlies je een potje dan ga je naar de organisatie rechts, maar win je een potje ga je een organisatie naar links.



#### **TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per organisatie minimaal 7 hoepels (Niet genoeg hoepels? Zet vakken uit met pionnen waar de kinderen in mogen springen).

## 3.5 Beweegweek 5

*Deze week staat voor groep drie en vier in het thema van balanceren en vallen als Strand Larsen. Hier is met name voor gekozen omdat het versterken van de fundamentele bewegingsvaardigheden bij groep drie en vier centraal staat. Op een goede manier vallen en balanceren vallen onder deze vaardigheden. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema slapen.*



## WEEK 5 BALANCEREN EN VALLEN ALS STRAND LARSEN

### VOOR GROEP 3&4

Deze week staat in het thema van balanceren en vallen als Strand Larsen. Naast van Larsen zijn vaardigheid aan de bal is hij ook enorm sterk. Om sterk te zijn aan de bal en je in de duels niet van de bal te laten zetten is balans een belangrijke vaardigheid. In deze les staan er verschillende spelvormen en oefeningen centraal waarbij het houden van balans geoefend wordt. Een aantal oefeningen worden in verschillende levels aangeboden waaruit leerlingen zelf kunnen kiezen. Tijdens deze warming-up wordt de kennis van de kinderen getest over het thema 'slapen'.

Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hi-eronder.

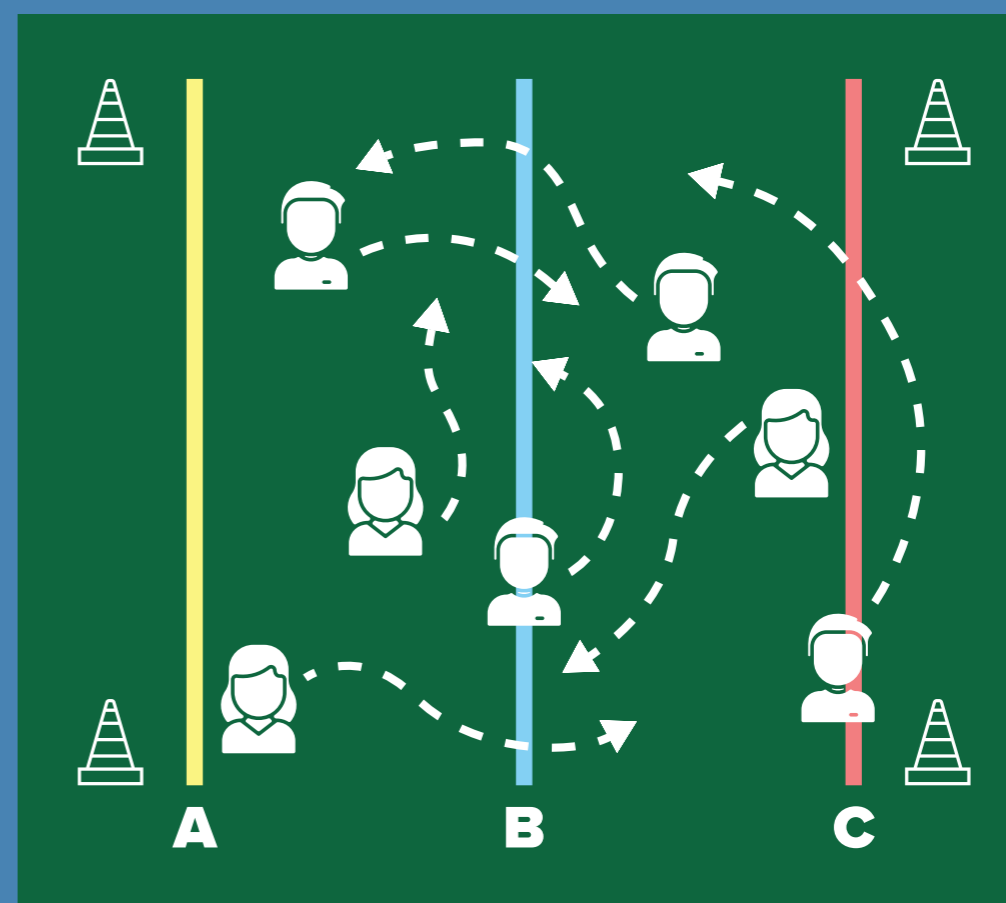
1	Goed slapen is belangrijk voor je gezondheid	A. Waar	B. Niet waar	
2	Hoeveel slaap hebben jullie per dag nodig?	A. 10-11 uur	B. 8-9 uur	C. 7-8 uur
3	Wat kun je het beste doen voor het slapen?	A. Gamen	B. Een puzzel maken	C. Filmpje kijken
4	Als je goed slaapt heb je in de ochtend meer energie	A. Waar	B. Niet waar	
5	Slapen zorgt ervoor dat.....	A. Je lichaam heel moe wordt	A. Je je ziek gaat voelen	C. Je lichaam goed uitrust
6	Droom jij vaak over leuke dingen?	A. Ja	B. Soms	C. Nee

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.

*De hele groep staat in een grote kring met de lesgever in het midden. Op het teken van de lesgever sluiten alle kinderen hun ogen en gaat iedereen 'slapen'. De leerkracht noemt op wat de leerlingen met gesloten ogen moeten doen.*

- 1) Gewicht naar linkerbeen;
- 2) Gewicht naar rechterbeen;
- 3) Langzaam op het linkerbeen of rechterbeen gaan staan.

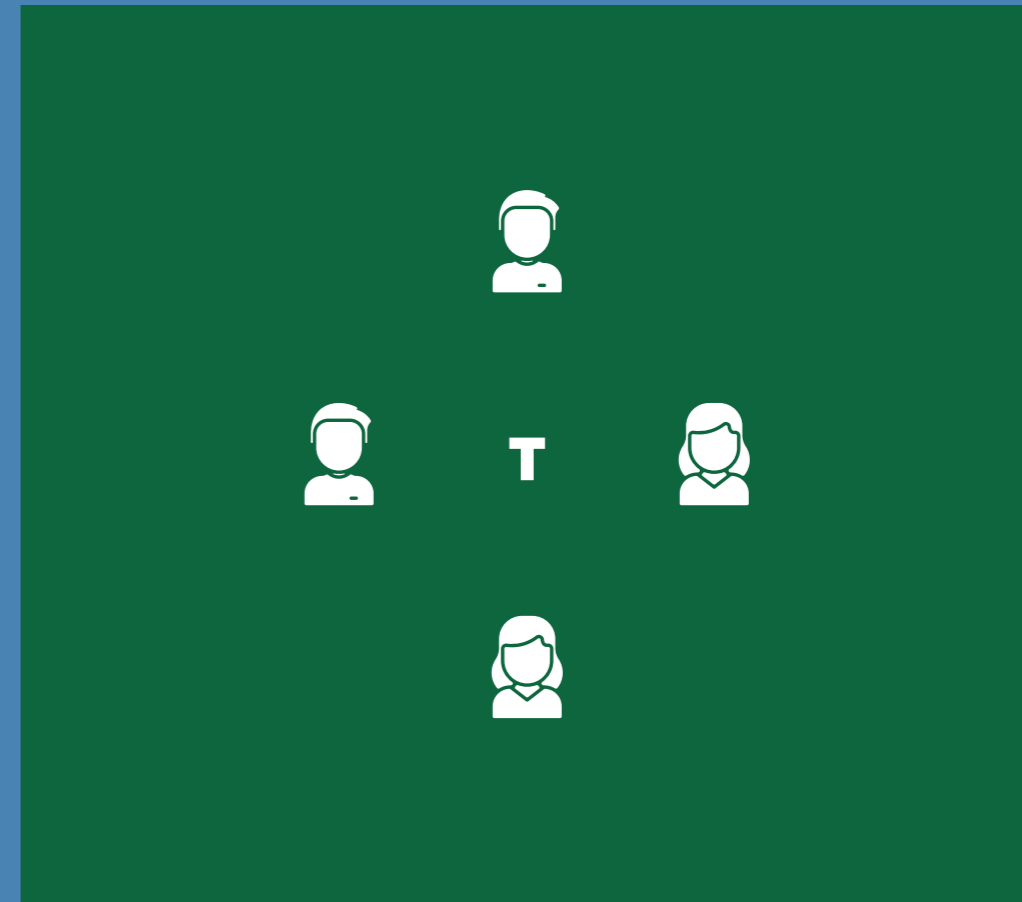
*De kinderen dienen alle stappen ongeveer 10 seconden vol te houden.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Spreid je armen voor extra evenwicht;
- ▶ Probeer je zo goed mogelijk te concentreren.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Eerst een keer zonder de ogen te sluiten;
- ▶ Alle stappen korter/langer uitvoeren dan 10 seconden.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Geen.

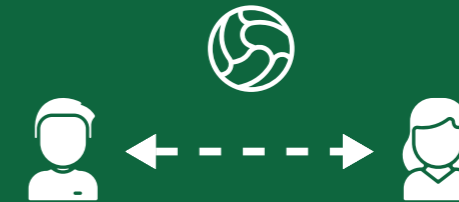
*Bij deze beweegvorm worden de kinderen in tweetallen verdeelt en krijgt ieder tweetal 1 foambal. De tweetallen gaan tegenover elkaar op 1 been staan. Op het teken van de lesgever proberen de kinderen zo vaak mogelijk de bal onderhands over te gooien. Na het behandelen van alle levels (zie differentiatiemogelijkheden) mogen de kinderen zelf kiezen welk level zij willen door oefenen. Hoe vaak kunnen de kinderen binnen 30 seconden overgooien zonder dat de bal valt?*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Stevig staan: knie licht gebogen;
- ▶ Rustig onderhands gooien.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Wisselen van been;
- ▶ Afstand vergroten/verkleinen;
- ▶ Duur vergroten/verkleinen;
- ▶ Level 1: zoals beschreven;
- ▶ Level 2: met een stuit overspelen;
- ▶ Level 3: met 1 hand gooien en vangen.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per tweetal 1 foambal;
- ▶ De lijnen in de zaal.

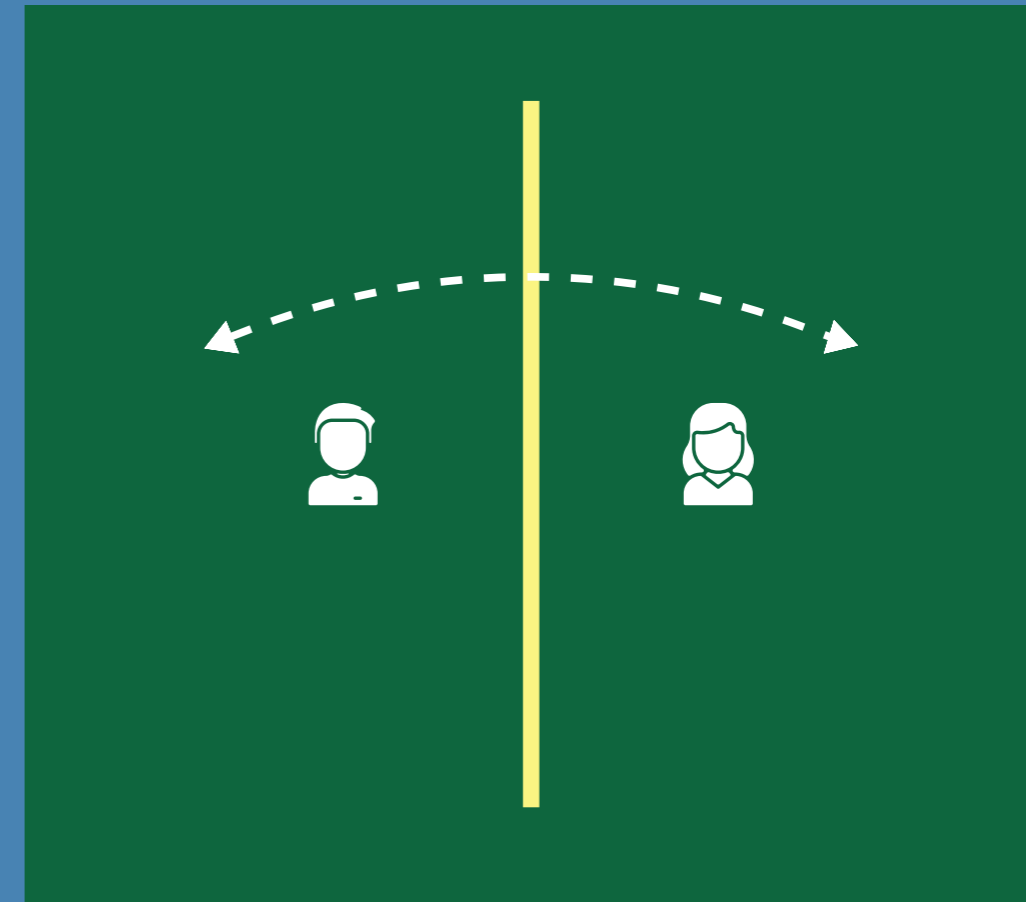
*Bij deze beweegvorm worden de kinderen wederom in tweetallen verdeelt. Ieder tweetal zoekt een lijn op de vloer van de zaal. Eén van het tweetal springt zijwaarts 10x over de lijn, de andere leerling heeft rust. Als de leerling 10x heeft gesprongen is de ander aan de beurt. Na het behandelen van alle levels mogen de kinderen zelf kiezen welke zij willen door oefenen.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Zachte landing: zo min mogelijk geluid maken;
- ▶ Door de knieën zakken bij de landing.

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Afwisselen van been;
- ▶ Level 1: zoals beschreven;
- ▶ Level 2: met 1 been springen en landen;
- ▶ Level 3: voorwaarts/achterwaarts springen 2 benen;
- ▶ Level 4: voorwaarts/achterwaarts springen 1 been;
- ▶ Level 5: zijwaarts springen met 1 been.



**DE LIJNEN OP DE ZAALVLOER:**

- ▶ De lijnen in de zaal.

*De kinderen staan in tweetallen op armlengte tegenover elkaar. Beide van het tweetal hebben het uiteinde van een hesje/lintje vast. Op het teken van de leerkracht gaan beide kinderen op 1 been staan en proberen elkaar uit balans te krijgen door aan het hesje te trekken, of door juist mee te geven.*

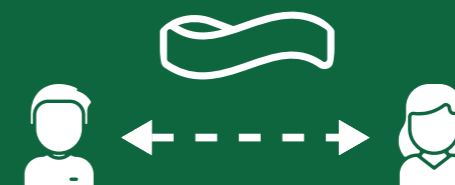
*Je krijgt een punt als je tegenstander met beide benen de grond raakt. Als je zelf vlak daarna ook de grond raakt met beide benen telt het punt niet.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Eerst zelf stabiel staan en stabiel blijven;
- ▶ Terwijl je de tegenstander uit balans probeert te brengen is de eigen balans nog steeds het belangrijkste;
- ▶ Je mag niet plotseling hard aan het lintje trekken i.v.m. de veiligheid!

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Regelmatig variëren van tweetallen;
- ▶ Level 1: zoals beschreven;
- ▶ Level 2: ook een 'hupje' om de balans te bewaken levert de tegenstander een punt op;
- ▶ Level 3: beide leerlingen hebben vlakke handen tegen elkaar en proberen met de handen te duwen en/of mee te geven, waarbij de regel van het 'hupje' geldt.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per tweetal 1 hesje of lintje.



*Bij deze beweegactiviteit staan de kinderen in tweetallen tegenover elkaar. Tussen het tweetal in ligt een bal op de grond. De lesgever roept een aantal beweegopdrachten die de kinderen moeten uitvoeren. Zodra de lesgever 'bal' roept, proberen de kinderen de bal zo snel mogelijk te pakken. Het gaat hierom welke leerling de bal als eerste te pakken heeft.*

**Voorbeelden van wat je kan roepen:**

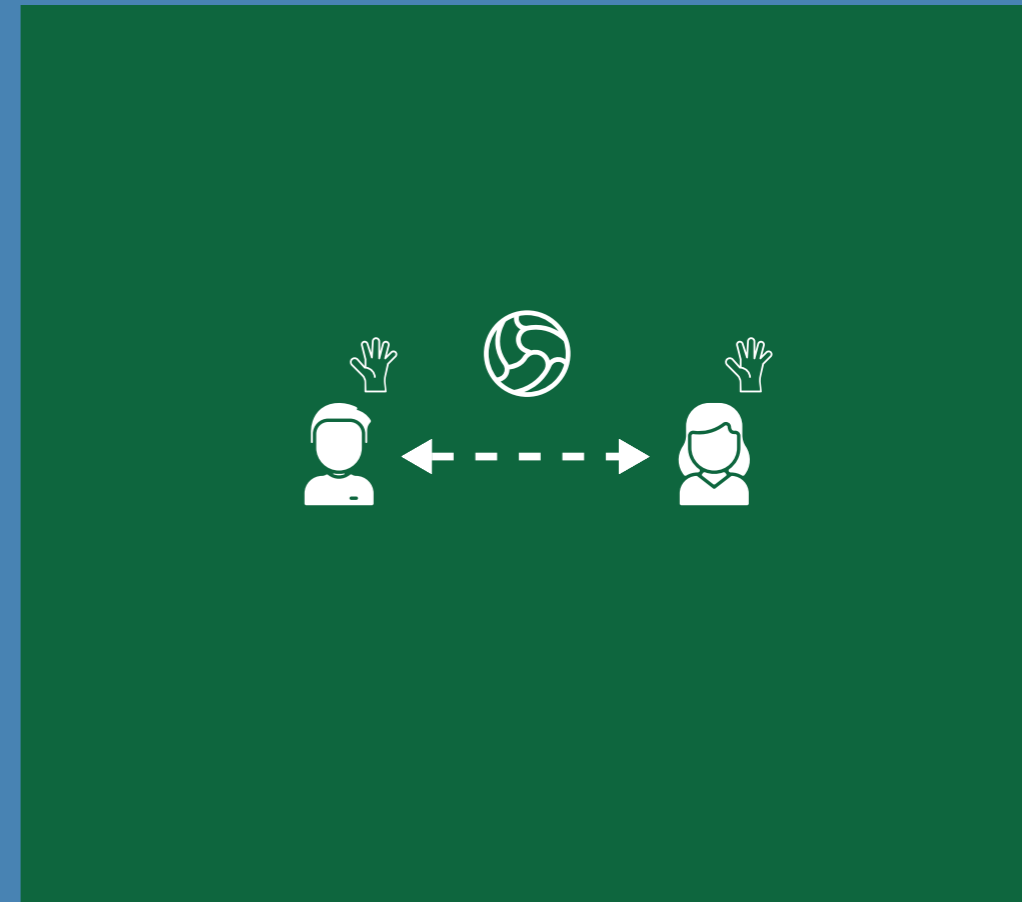
- 1) Springen;
- 2) Springen en landen linkerbeen/rechterbeen;
- 3) Snel een rondje draaien;
- 4) Halve draai springen;
- 5) Hinkelend de plek van de ander overnemen.

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Zachte landing: zo min mogelijk geluid maken;
- ▶ Door de knieën zakken in landing.

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Regelmatig variëren van tweetallen;
- ▶ Variëren in tempo van opdrachten opnoemen;
- ▶ Als leerkracht geen opdrachten geven, maar lichaamsdelen opnoemen die de leerlingen moeten aanraken terwijl zij op 1 been staan;
- ▶ Niemand mag praten. Het is 'muisstil'.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per tweetal 1 bal.

## 3.6 Beweegweek 6

*Deze week staat in het thema van bewegen op muziek als de sfeermakers in de Euroborg. Op deze manier ervaren de kinderen hoe het is om deel uit te maken van de tribune van FC Groningen en proeven zij aan de sfeer van de fans. De kinderen gaan bezig met verschillende spelvormen waarbij het bewegen op muziek en reactievermogen centraal staan. Naast dat deze vaardigheden belangrijk zijn voor het dagelijks functioneren, zijn de beweegvormen natuurlijk ook erg leuk om te doen. Daarnaast komen deze vaardigheden goed van pas bij het kijken van een voetbalwedstrijd in het stadion! De kinderen kunnen op hun eigen niveau meedoen, waarbij hun creativiteit en de belevingswereld wordt aangesproken, waardoor hun ritmegevoel wordt versterkt. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema geluk.*



## WEEK 6 BEWEGEN OP DE CLUBMU- ZIEK VAN FC GRONINGEN

### VOOR GROEP 3&4

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van de kinderen getest over het thema 'geluk'. Alle kinderen rennen binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te rennen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

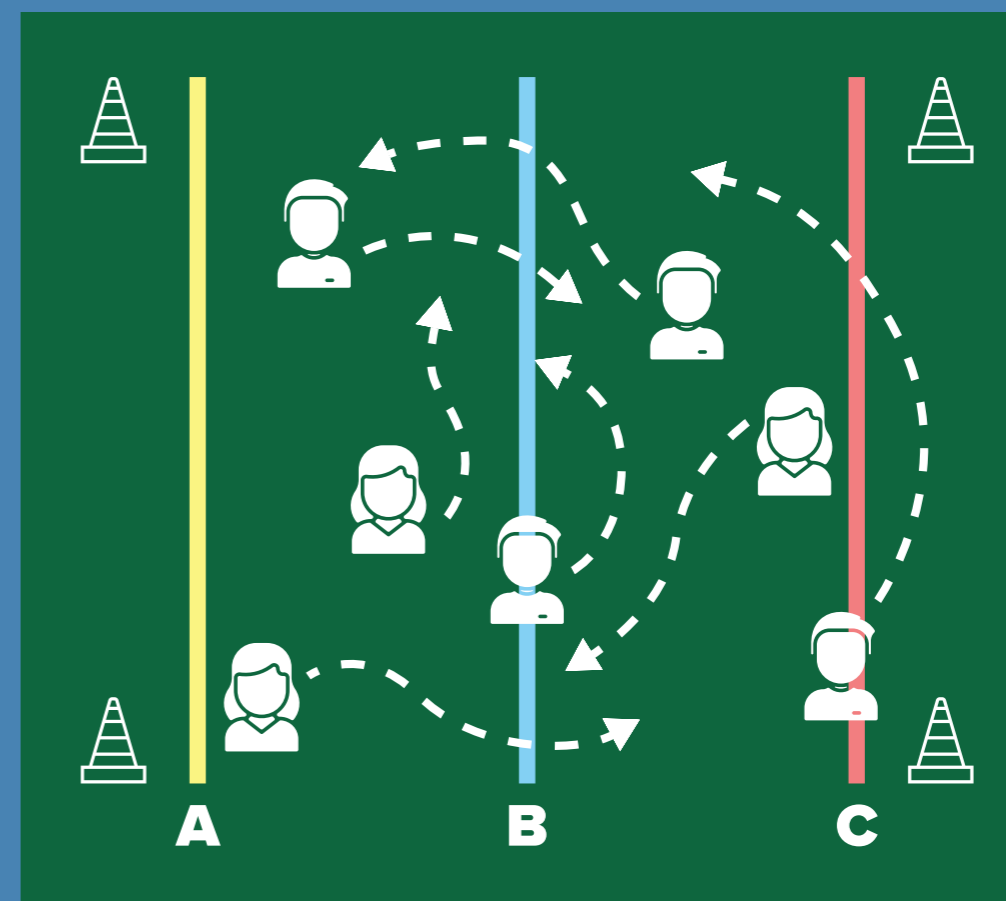
1	Als je gezond leeft, voel je je sneller gelukkig	A. Waar	B. Niet waar	
2	Wat zorgt ervoor dat je je sneller gelukkig voelt?	A. Veel stilzitten	B. Vermoeid zijn	C. Veel bewegen
3	Als je veel dingen doet die je leuk vindt, maakt dat je sneller..	A. Boos	B. Gelukkig	C. Verdrietig
4	Doe jij veel dingen die je gelukkig maken?	A. Ja	B. Nee	
5	Maakt muziek jou gelukkig?	A. Ja	B. Soms	C. Nee
6	Wat maakt jou gelukkig?	Overleg kort in twee-/driertallen		

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.

*Tijdens deze beweegactiviteit rennen alle kinderen binnen het uitgezette vierkant kris-kras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Als de muziek uit is, rennen de kinderen zonder oefening door het vierkant. Zodra de spelleider de muziek aan zet, voeren de kinderen een beweegopdracht uit zoals:*

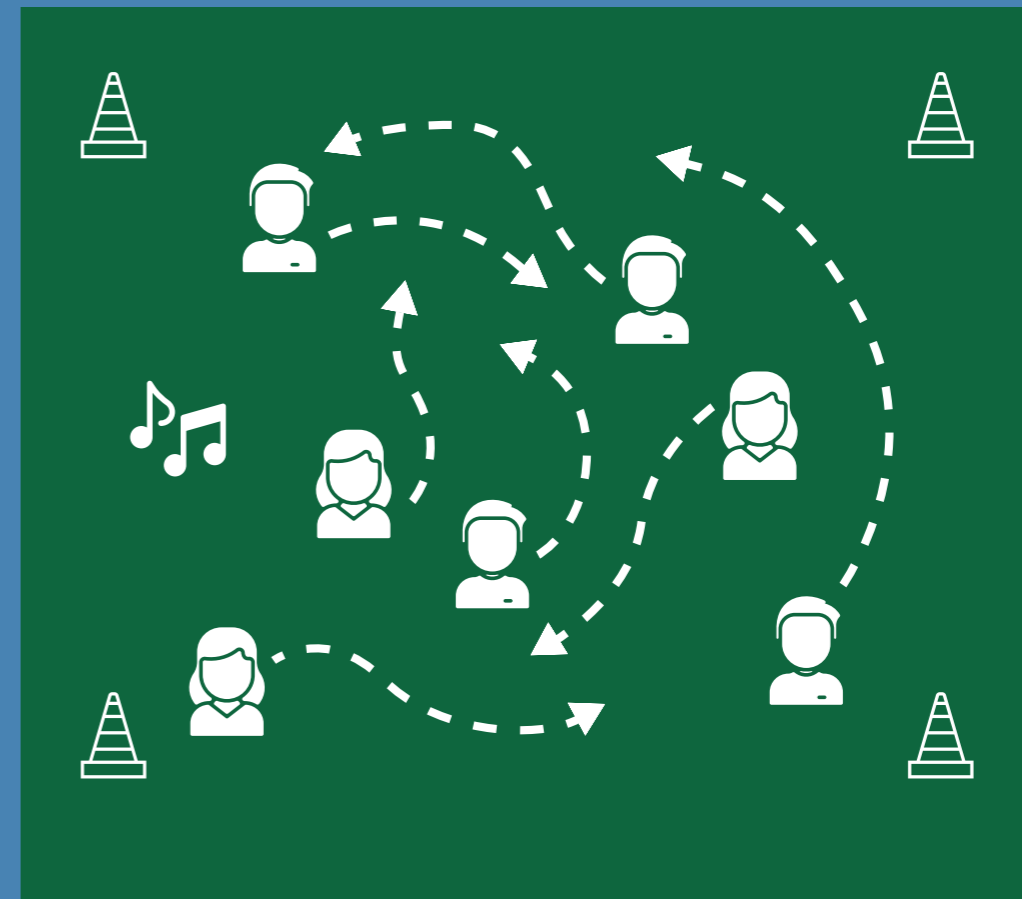
- 1) Springen op de plaats met je handen in de lucht alsof je op de voetbaltribune staat;
- 2) Star-Jumps (spreidsprong) op de plaats en klap in je handen als deze boven samenkomen. Doe dit alsof je klapt voor een mooie actie tijdens de wedstrijd!;
- 3) Geef een high-five aan een klasgenoot + een compliment;
- 4) Bedenk zelf een beweging.

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer goed te luisteren naar de muziek en binnen het vierkant te blijven;
- ▶ Zorg dat als de muziek stopt, je genoeg ruimte om je heen hebt om de beweging uit te voeren;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Tip: je kan van te voren de kinderen naar de maat van de muziek laten luisteren en mee laten klappen. Op deze manier zijn zij zich meer bewust van het ritme.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De pauzes tussen het stoppen en afspelen van de muziek verkleinen of vergroten;
- ▶ Probeer de beweging op de maat van de muziek uit te voeren;
- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts te lopen als de muziek uit is;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: FC Groningen – Jump.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 1 muziek box/speakers.

*Tijdens dit tik spel wordt een tikker aangewezen. Deze tikker krijgt een hesje of lintje zodat hij/zij herkenbaar is. Tijdens het tikspel wordt er muziek afgespeeld.*

*De kinderen rennen door het uitzette vierkant en proberen niet getikt te worden. Indien een kind wordt getikt, gaat deze in een 'T-houding' staan (benen bij elkaar en armen wijd). Dit kind kan 'bevrijd' worden als een kind dat niet getikt is ertegenover gaat staan en dezelfde dansbeweging in spiegelbeeld uitvoert (bijvoorbeeld handen in de lucht, armen zwaaien van links naar rechts). Deze dansbeweging moet minimaal 5x worden gedaan en worden afgesloten met een high-10. De kinderen mogen tijdens de dansbeweging niet getikt worden.*

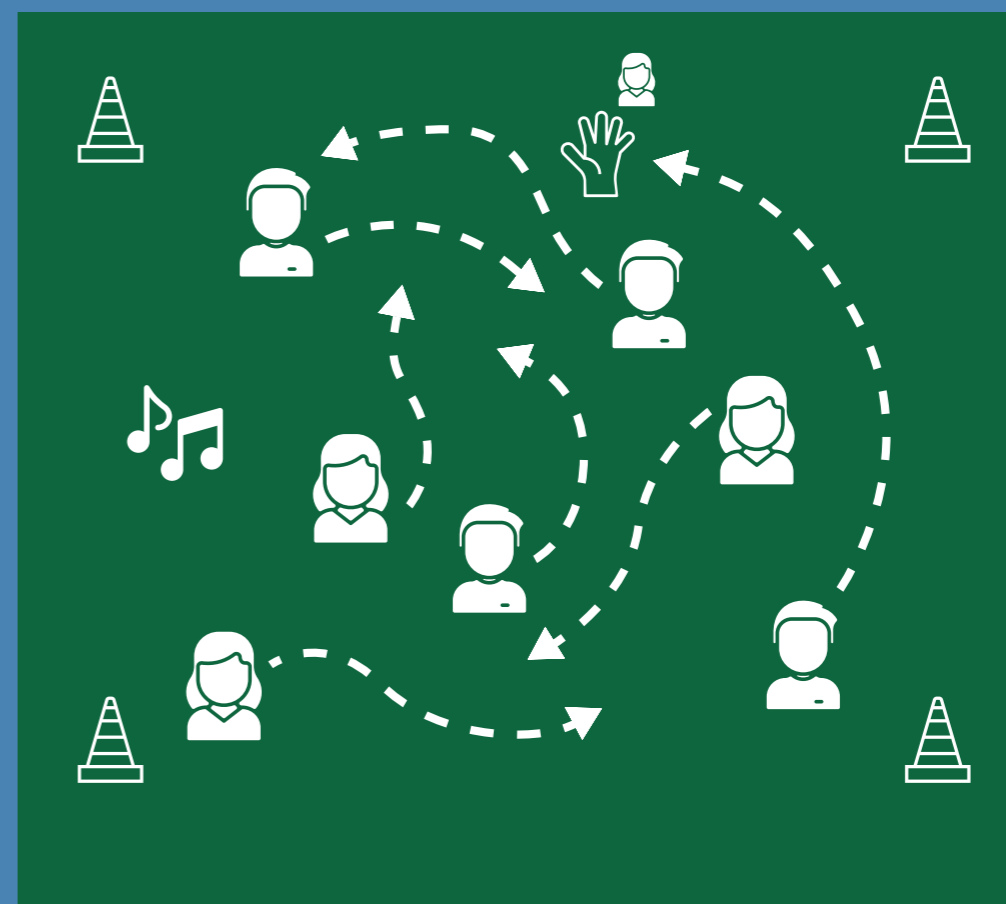
*Er wordt een nieuwe tikker aangewezen als alle kinderen zijn getikt of als er 3 minuten voorbij zijn. Het spel pauzeert als de muziek stopt.*

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Wees creatief in je dansbeweging, welke dansbeweging zou jij maken als je hebt gescoord tijdens een belangrijke wedstrijd?;
- ▶ Tip: geef de kinderen voor de activiteit 2 minuten de tijd om in tweetallen een dansbeweging te bedenken;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen;
- ▶ Probeer de dansbeweging op de maat van de muziek uit te voeren.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Meer of minder tikkers inzetten;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: Sweet Caroline (Remastered 2019).



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 1 muziek box/speakers;
- ▶ 1 of meerder hesjes/lintjes.

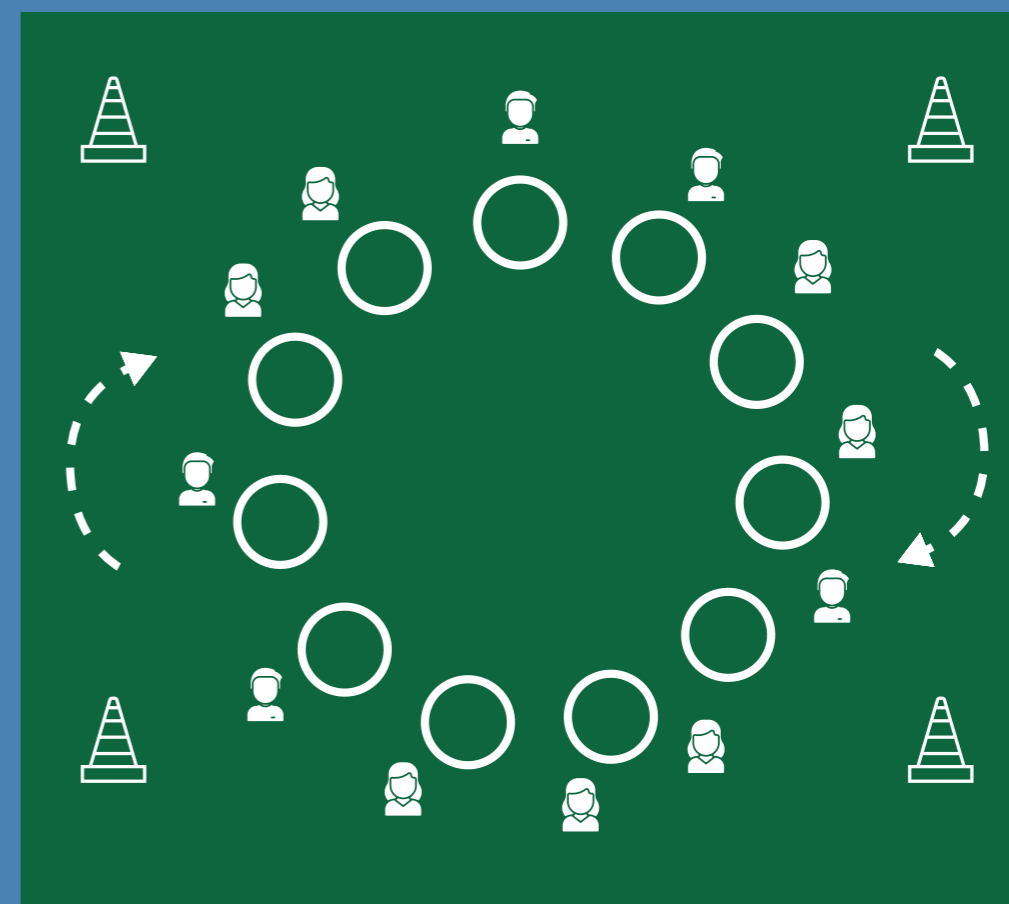
*Tijdens deze activiteit lopen de kinderen in een cirkel rond de hoepels op de maat van de muziek. Als de spelleider de muziek stopt, proberen de kinderen verder op de maat te blijven lopen. De spelleider zet later de muziek weer aan zodat de kinderen kunnen testen of zij nog steeds op de maat lopen. Deze variant kan worden uitgevoerd door te lopen, stampen, klappen, springen, huppelen of een andere beweging die de kinderen zelf kunnen bedenken.*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Neem een ruime bocht om de hoepels, je mag hier niet op staan in verband met uitglijden;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het lopen;
- ▶ Probeer te lopen op de maat van de muziek als de muziek stopt, je kan in je hoofd meetellen (1,2,3,4 & 1,2,3,4).

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Het veranderen van de looprichting of twee rijen in tegenovergestelde richting laten lopen;
- ▶ Het versnellen of vertragen van de muziek;
- ▶ Het pauzeren van de muziek langer of korter laten duren;
- ▶ De kring groter of kleiner maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: The Soca Boys - El Tropicana [FC Groningen].



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Net zoveel hoepels als deelnemers;
- ▶ 1 muziek box/speakers;
- ▶ 1 of meerdere hesjes/lintjes;

*Tijdens de afsluiting mag ieder kind een hoepel pakken. Tijdens deze ‘stoelendansvariantie’ lopen de kinderen om het Euroborg stadion. De kinderen lopen stapvoets om de kring met hoepels (oftewel tribune- plaatsen). Het doel is dat als de muziek stopt, de kinderen zo snel mogelijk ‘een plaats in het stadion’ proberen te krijgen (oftewel in de hoepel proberen te staan).*

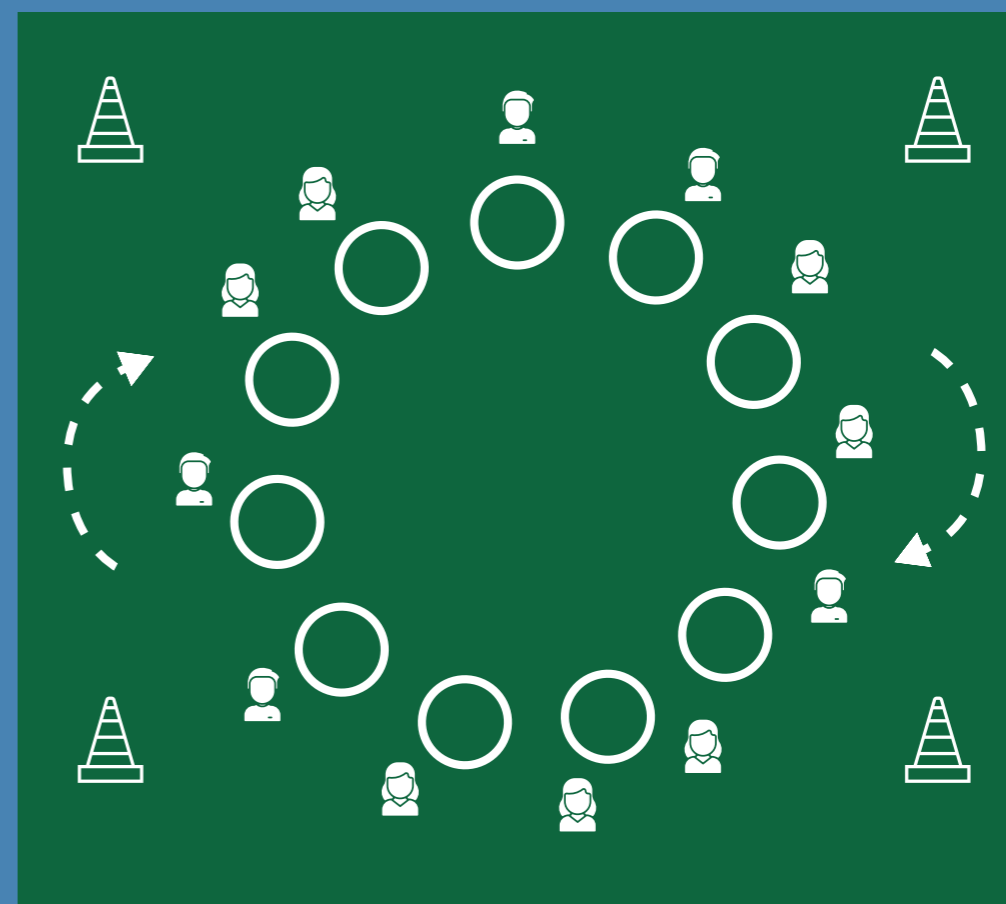
*Het kind dat geen plek heeft kunnen pakken, mag 1 hoepel uit de kring halen en buiten het veld neerleggen. Wie af is krijgt een lintje om en mag nog wel meelopen of huppelen maar staat stil als de muziek gepauzeerd wordt.*

#### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Neem een ruime bocht om de hoepels, je mag hier niet op staan in verband met uitglijden;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het lopen;
- ▶ Probeer te lopen op de maat van de muziek.

#### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Het veranderen van de looprichting of twee rijen in tegenovergestelde richting laten lopen;
- ▶ Het versnellen of vertragen van de muziek;
- ▶ Meerdere hoepels weghalen of toevoegen;
- ▶ De kring groter of kleiner maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: Rooie Rinus & Pé Daalemmer - Grönnens Laid.



#### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Net zoveel hoepels als deelnemers -1 hoepel;
- ▶ 1 muziek box/speaker;
- ▶ Lintjes/hesjes.

