

**SCHOLENTOUR  
BEWEEG-  
PROGRAMMA  
GROEP 7 & 8**





# 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 7&8.....	10
3.2 Beweegweek 2.....	20
3.2.1 Week 2 – Schieten en Passen als Ronald Koeman voor groep 7&8.....	20
3.3 Beweegweek 3.....	30
3.3.1 Week 3 – Hooghouden als Bjorn Meijer voor groep 7&8.....	30
3.4 Beweegweek 4.....	40
3.4.1 Week 4 – Slalommen en passeren als Arjen Robben voor groep 7&8.....	40
3.5 Beweegweek 5.....	50
3.5.1 Week 5 - Dribbelen en balanceren als Luis Suarez voor groep 7&8.....	50
3.6 Beweegweek 6.....	64
3.6.1 Week 6 – Bewegen op de clubmuziek van FC Groningen voor groep 7&8.....	64

# 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 beweeglessen 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 beweeglessen zijn zo ontworpen dat de groepsleerkracht of docent lichamelijke opvoeding aan de slag kan met de inhoud.

De beweeglessen 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 beweeglessen. Tijdens deze beweeglessen 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 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. Op deze manier kan het kind een beweegvorm of sport kiezen die hij of zij bij zich vindt passen of gewoon leuk vindt!

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	Kick-off Scholentour	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les
1	Ontbijten	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt
2	Groente en fruit	Rollen, duikelen en draaien Tomáš Suslov	Schieten en passen als Ronald Koeman	Schieten en passen als Ronald Koeman
3	Bewegen	Gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer	Hooghouden als Bjorn Meijer	Hooghouden als Bjorn Meijer
4	Water drinken	Springen en landen als Virgil van Dijk	Slalommen en passeren als Arjen Robben	Slalommen en passeren als Arjen Robben
5	Slapen	Balanceren en vallen als Strand Larsen	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez
6	Geluk	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 7&8

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

*Alle kinderen dribbelen in tweetallen met een bal 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 tweetallen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle tweetallen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.*

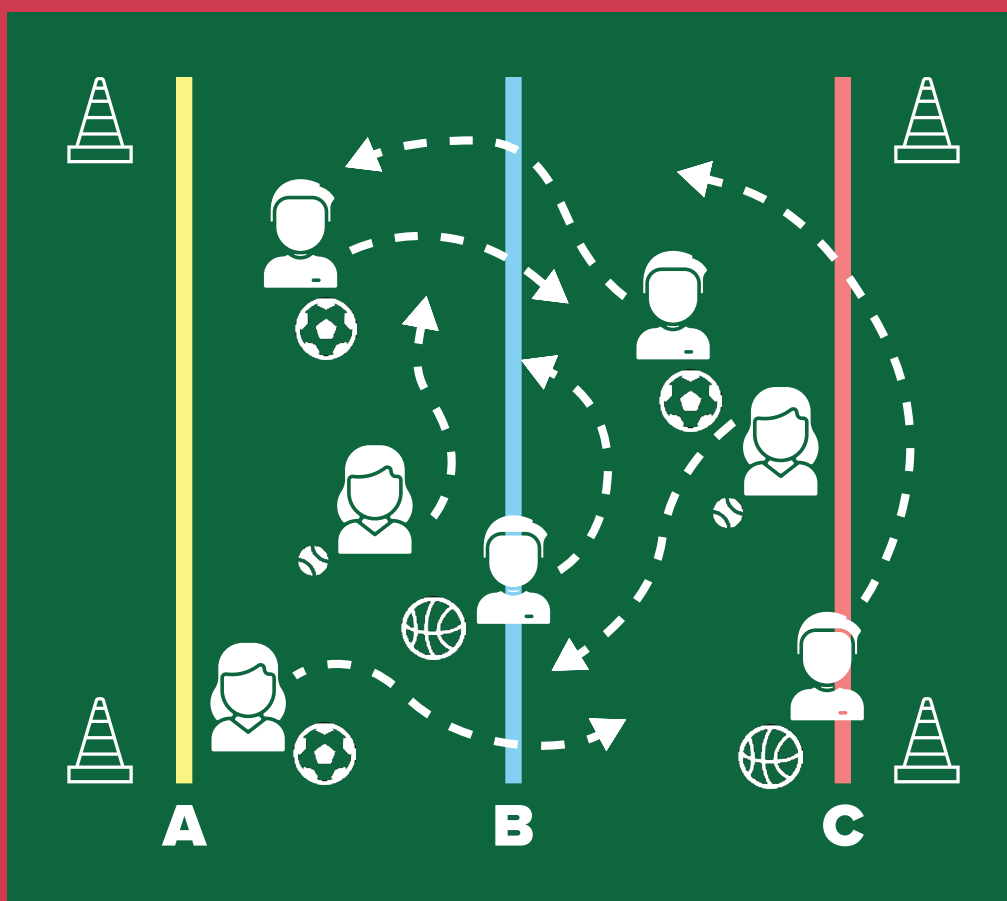
1	Waar zorgt een goed ontbijt onder andere voor?	A. Dat je lichaam zich goed kan opstarten	B. Omdat dit je lichaam energie geeft om de dag goed te starten	C. Ontbijten is niet heel belangrijk
2	Waar zorgt een goed ontbijt voor?	A. Dat je lichaam zich goed kan opladen	B. Dat het moeilijker is om je in de ochtend goed te kunnen concentreren	C. Dat je snel trek krijgt in snoep en koek
3	Waarom is het belangrijk om soms af te wisselen in soorten ontbijt?	A. Omdat het beter is voor je botten en spieren	B. Omdat het lekkerder is	C. Omdat je dan verschillende soorten vitamines binnenkrijgt
4	Welk brood is het meest gezond?	A. Volkorenbrood	B. Meergranenbrood	C. Bruinbrood
5	Hoeveel sneetjes brood moet iemand van 11 jaar oud per dag gemiddeld eten?	A. 3-5 sneetjes	B. 4-6 sneetjes	C. 5-7 sneetjes
6	Wat hoort niet bij een gezond ontbijt?	A. Zuivel	B. Fruit	C. Thee met suiker

### 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 je klasgenoot over het goede antwoord;
- ▶ Probeer de bal vaak naar elkaar over te passen.

**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 tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*Bij deze beweegactiviteit zijn er drie verschillende fasen van overgooien. Bij elke fase mogen de kinderen zelf kiezen met wat voor soort bal ze willen overgooien en op wat voor level (zie differentiatiemogelijkheden):*

*1) De leerlingen staan in een tweetal op een zelf gekozen afstand tegenover elkaar en proberen de bal over te gooien.*

*2) Bij deze fase worden de tweetallen samengevoegd en gaan ze in een vierkant staan. De kinderen proberen de bal met de klok mee over te gooien.*

*3) Bij deze fase staat het viertal kinderen in een driehoek. Twee deelnemers op één hoek en op de andere hoeken één deelnemer. De kinderen gooien de bal steeds schuin naar voren en rennen achter hun bal aan. De hoek met de twee deelnemers start zodat op elke hoek een kind blijft staan. Welk groepje gooit als eerste 20 keer over zonder dat de bal valt?*

#### **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!

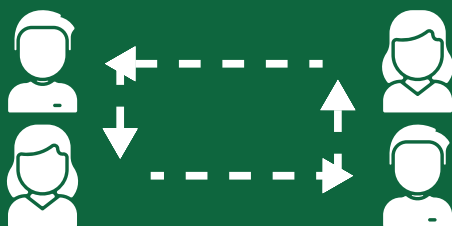
### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand vergroten of verkleinen tussen deelnemers;
- ▶ Met de klok mee en tegen de klok in gooien;
- ▶ Werk met punten en tijd om er een wedstrijd van te maken;
- ▶ Gebruik verschillende balvormen om het makkelijker of moeilijker te maken (foam bal is makkelijk, tennisbal is moeilijk);
- ▶ Bij alle drie de fases kunnen de kinderen uit 5 levels 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;
  - Level 5: Overgooien op één been met een tennisbal.

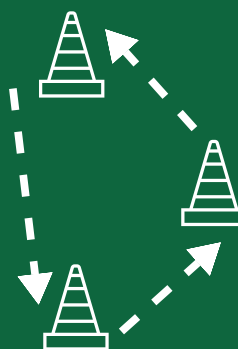
### FASE 1



### FASE 2



### FASE 3



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

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

## 10 MIN. I DE WORP-SPRINT

*Alle deelnemers staan achter de lijn met een bal naar keuze in de hand. De deelnemers proberen aan de andere kant van het veld te komen waarbij de volgende regel geldt: je mag alleen lopen als de bal in de lucht is. De deelnemers gooien dus de bal op en moeten deze weer vangen. Op het moment van vangen staat de speler helemaal stil. Wie lukt het om in de minste worpen heen en terug te rennen? De deelnemers kunnen meerdere keren heen en weer rennen.*

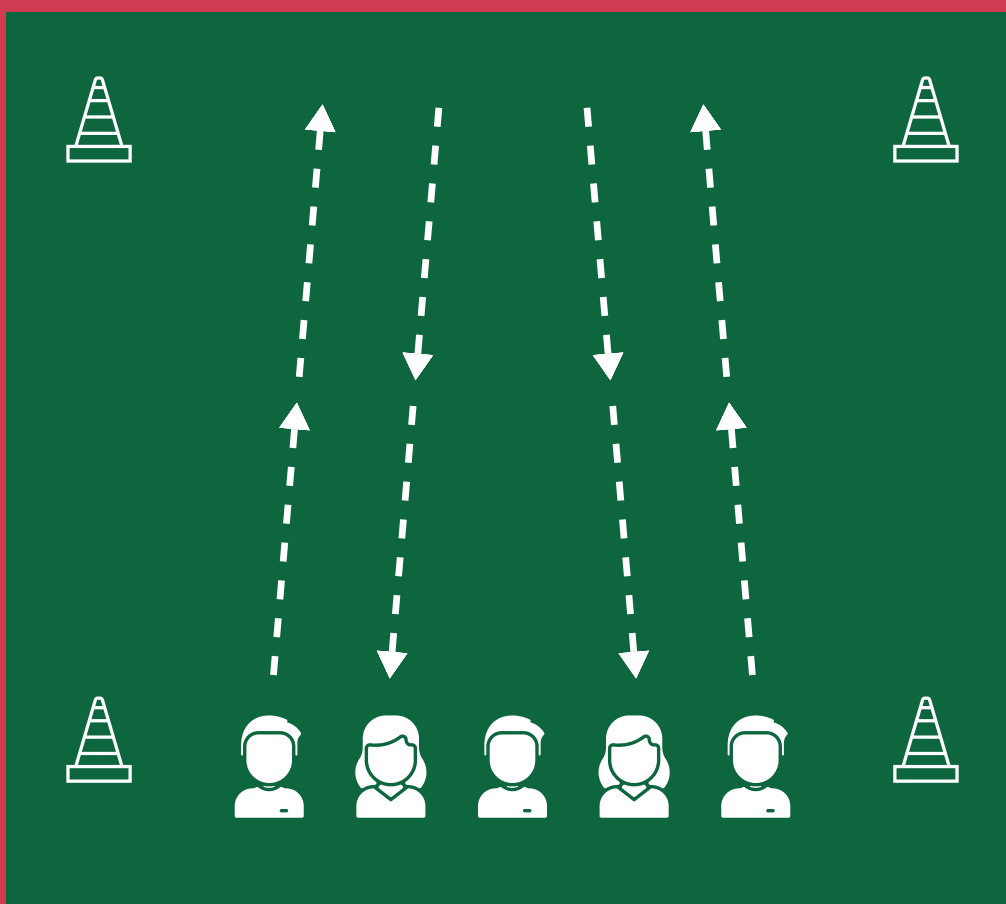
### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer de worp goed te timen;
- ▶ Klem de bal bij het vangen goed tussen je handen net als een keeper;
- ▶ Blijf goed naar de bal en voor je kijken tijdens het rennen. Zo voorkom je botsingen;
- ▶ Kijk zelf met wat voor bal en op wat voor manier je wilt gooien. Een tennisbal is uitdagender met bijvoorbeeld één hand.

### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Gooien met kleinere of grotere ballen;
- ▶ Met een hand gooien en vangen;
- ▶ Hinkelen of huppelen tijdens het gooien;
- ▶ Tijdens het rennen een hele of halve draai maken voordat je de bal weer vangt.





**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Voor elke deelnemer een bal (indien er niet genoeg ballen zijn kan er in tweetallen worden afgewisseld met een bal);
- ▶ Verschillende soorten ballen;
- ▶ 4 pionnen.

*Bij deze beweegactiviteit staan er drie korfbalkorven op drie verschillende hoogtes. Achter deze korven staan drie pionnen op verschillende afstanden van de korf. De groep wordt in tweeën verdeeld waarvan een deel start met een bal bij de korven. Het doel voor deze groep is om zo veel mogelijk ballen in de korf te gooien. Wordt de bal in de laagste korf gegooid, krijgt het team 1 punt. In de op twee na hoogste 2 punten en de hoogste 3. Het aantal punten dat je krijgt als je de bal in de korf gooit, wordt vermenigvuldigd met de afstand van de pionnen. Gooi je bij de laagste korf vanaf de eerste pion dan is dit  $1 \times 1 = 1$  punt. Vanaf de tweede pion bij de hoogste korf is dan  $2 \times 3 = 6$  punten. Het team dient zelf bij te houden hoeveel punten zij in totaal scoren.*

*Aan de zijkant van de zaal staat de andere groep met het gezicht naar de muur. De deelnemers staan 1 tot 2 meter uit elkaar. Deze groep krijgt de taak om de bal via de muur naar elkaar over te gooien zonder dat deze de grond raakt. Indien het deze groep lukt om 5 keer van links naar rechts en terug te gooien zonder dat de bal valt, stopt de groep bij de korven met gooien en wisselen de groepen van activiteit.*

*Welke groep scoort de meeste punten?*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ **Strek je armen goed uit en wijs de bal na (basketbal);**
- ▶ **Buig licht door je knieën voordat je de beweging maakt;**
- ▶ **Probeer zelf te kiezen of je liever bovenhands- of onderhands wil gooien;**
- ▶ **Communiceer als een team en moedig elkaar aan net als de spelers van FC Groningen;**
- ▶ **Roep hardop als je een punt hebt gescoord!**

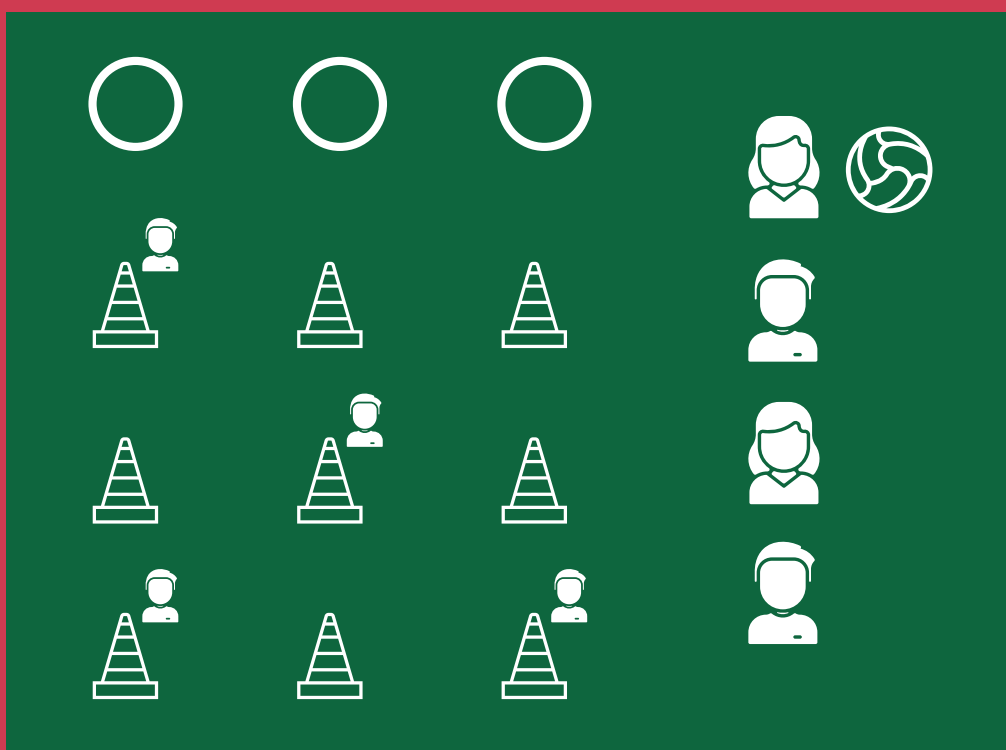
### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

#### Basketbal:

- ▶ Afstand van de pionnen naar de baskets kleiner of groter maken;
- ▶ Eventueel pionnen weghalen zodat er vanaf één afstand gegooid dient te worden;
- ▶ De baskets hoger of lager zetten.

#### Activiteit bij de muur:

- ▶ De groep dient de bal onderhands of bovenhands via de muur te spelen;
- ▶ Het aantal keer dat over is gespeeld vervalt als de bal de grond heeft geraakt, of er mag juist doorgeteld worden;
- ▶ Het aantal keer dat de bal heen en weer gegooid mag worden wordt verlaagd of verhoogd.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Basketballen/ballen;
- ▶ 9 pionnen;
- ▶ Drie baskets of korfbal korven.

## 3.2 Beweegweek 2

*Vandaag staat in het thema van passen en schieten als Ronald Koeman. Deze vaardigheden zijn erg belangrijk voor de speelpositie waar Ronald Koeman stond. Dit omdat hij met deze vaardigheden het team kon helpen met het geven van vele assists en het maken van doelpunten. De kinderen kunnen op hun eigen niveau oefenen met verschillende soorten oefeningen om zo een niveau te kiezen dat zij bij zichzelf vinden passen. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'groente en fruit' centraal.*





## WEEK 2

# SCHIETEN EN PASSEN ALS RONALD KOEMAN

### VOOR GROEP 7&8

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

*Alle kinderen dribbelen in tweetallen met een bal 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 tweetallen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle tweetallen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder*

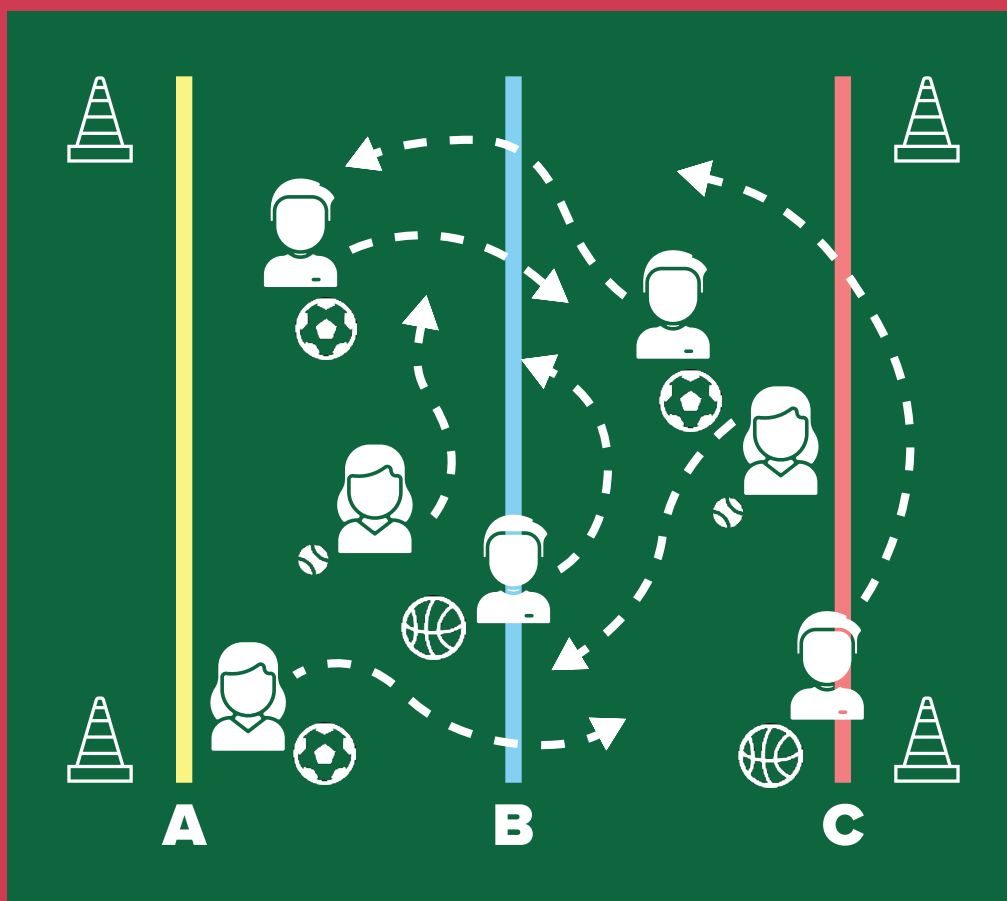
1	Hoeveel gram groente moet je per dag minimaal eten?	A. 100 tot 150 gram	B. 150 tot 200 gram	C. 200 tot 250 gram
2	Wat is GEEN groente?	A. Komkommer	B. Paprika	C. Blauwe bessen
3	Hoeveel stukken fruit moet je minimaal op een dag eten?	A. 1 stuk	B. 2 stukken	C. 3 stukken
4	Uit hoeveel vakken van de schijf van vijf moet je elke dag iets eten?	A. Minimaal 3 vakken	B. Minimaal 4 vakken	C. Uit elk vak
5	Wat staat er NIET in de schijf van 5?	A. Zout	B. Water	C. Groente en fruit
6	Hoeveel liter water moet iemand van 11 jaar oud per dag drinken?	A. 1 liter	B. 1,5 liter	C. 2 liter

#### 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 je klasgenoot over het goede antwoord;
- ▶ Probeer de bal vaak naar elkaar over te passen.

### 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 tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*De zaal wordt in tweeën gedeeld. In het ene deel van de zaal wordt een vak uitgezet waarbinnen een tik-spel wordt uitgevoerd. In het andere deel van de zaal wordt een ‘challenge vak’ uitgezet zoals in het organisatiekaartje.*

*Zodra een deelnemer is getikt moet deze uit het tik-spel vak naar het challenge vak. Hier staat een omgekeerde bovenkant van een kast of bak gevuld met meerdere, verschillende soorten ballen. Vanuit hier kiest de deelnemer een bal en gaat hij of zij bij één van de drie pionnen staan die op verschillende afstanden van de uitgezette poortjes zijn neergezet. De deelnemers mogen dus zelf kiezen vanaf welke afstand en met welke bal zij door het poortje willen schieten. De bal moet met de voet worden geschoten.*

*Als het de deelnemer is gelukt een bal door het poortje te schieten, pakt hij/zij de bal en legt deze weer in de omgekeerde kast. Deze deelnemer mag weer terug naar het tik-spel vak. Lukt het niet op de bal door het poortje te schieten? Dan pakt de deelnemer de bal en sluit hij of zij achteraan de rij bij de pion vanaf waar hij of zij wil schieten.*

*De tikkers winnen als het tik-spel vak binnen 2 minuten leeg is. Lukt dit niet wordt er alsnog van tikkers gewisseld.*

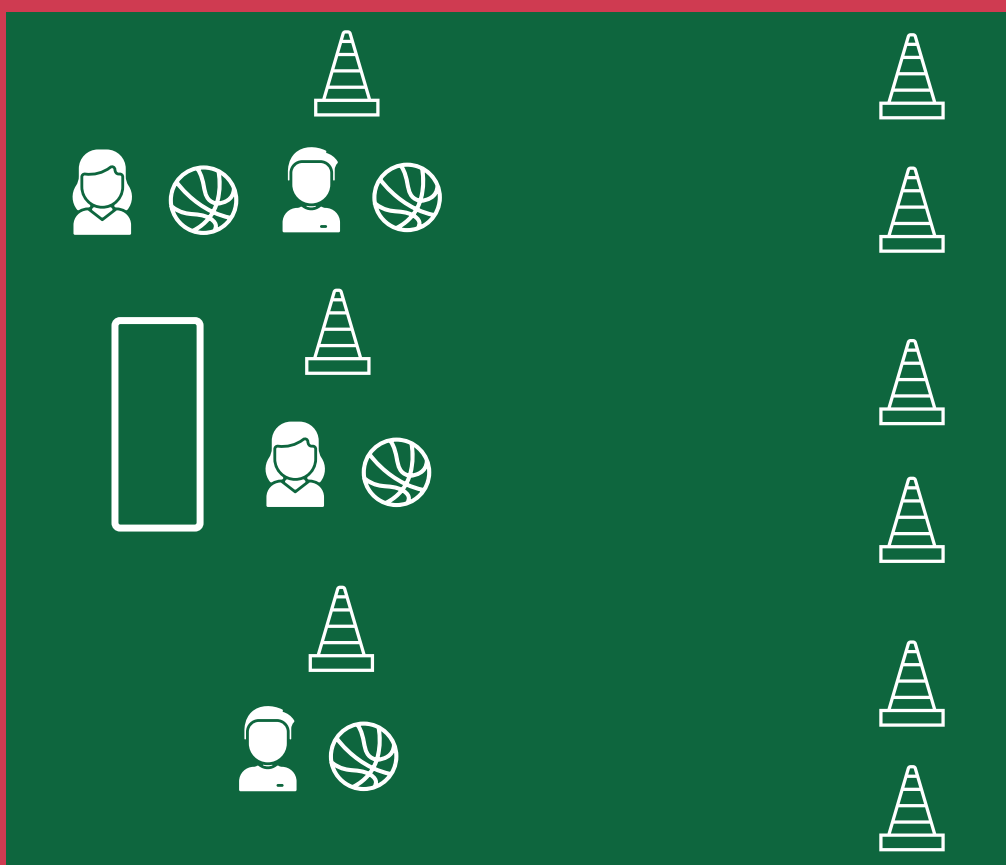
#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer de bal met de binnenkant van de voet te raken;
- ▶ Zet je standbeen naast de bal, je tenen van je standbeen wijzen naar de richting waar je heen wil spelen;
- ▶ Kies een balmaat of afstand die jou uitdaagt!



### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Indien passen met de voet te uitdagend is, kan er voor gekozen worden om met de hand rollen als optie aan te bieden;
- ▶ Probeer het niveau van de groep in te schatten en op basis daarvan de afstanden tot de poortjes te bepalen: de dichtstbijzijnde moet voor iedereen haalbaar zijn en de verste afstand moet voldoende uitdaging bieden aan leerlingen die goed kunnen schieten;
- ▶ Als schieten door de poortjes goed gaat kan er voor gekozen worden om een enkele pion neer te zetten die geraakt moet worden.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Omgekeerde kast of bak met daarin verschillende soorten en maten ballen;
- ▶ 9 Pionnen (3 startpionnen en 6 pionnen voor de poortjes).

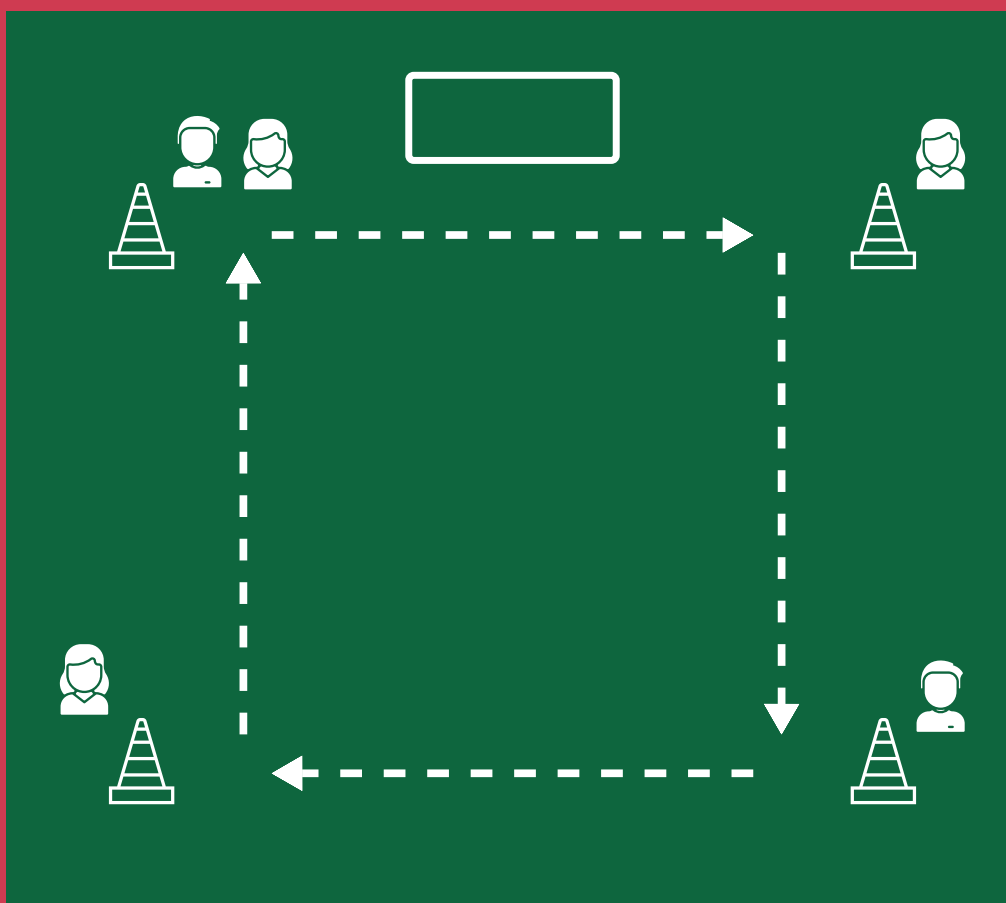
*Bij deze beweegactiviteit staan de deelnemers in vijftallen in een vierkant. Twee deelnemers op één hoek en op de andere hoeken één deelnemer. De kinderen passen de bal steeds naar voren en rennen achter hun bal aan. De hoek met de twee deelnemers start zodat op elke hoek een kind blijft staan. Welk groepje passt als eerste 20 keer over? (In tegenstelling tot vorige week wordt bij deze activiteit de bal met de voet gepast en aangenomen i.p.v. overgegooid).*

**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer de bal met de binnenkant van de voet te raken;
- ▶ Zet je standbeen naast de bal, je tenen van je standbeen wijzen naar de richting waar je heen wil spelen;
- ▶ Kies een balsoort die voor jullie uitdagend is!

**DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Differentiëren in soort bal;
- ▶ Eerst een aantal keren oefenen daarna een wedstrijdje spelen: Probeer binnen 30 sec je eigen score te verbreken / wie speelt het vaakste over binnen 30 sec / wie is als eerste 10x rond?;
- ▶ Differentiëren in wijze van rondspelen: passen met linker- of rechterbeen, bal mag met handen gestopt worden of met een voet op de bal.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Omgekeerde kast of bak met daarin verschillende soorten en maten ballen;
- ▶ Per vijftal een bal.

*Bij deze beweegactiviteit worden er twee teams gemaakt.*

*Team 1 (links op afbeelding) probeert alle pionnen op de kast omver te gooien. Deelnemer A. in de rij start met een worp naar deelnemer B. bij de eerste pion. Na de worp neemt deelnemer A. gelijk de plek over van deelnemer B. Deelnemer B. gooit de bal naar deelnemer C. etc.*

*De laatste speler in de reeks die de bal ontvangt probeert de pionnen op de kast omver te gooien. Dat doet hij door met een aanloop in de trampoline of springplank te springen en in de sprong de bal over de rechtopstaande dikke mat (nog op de kar) heen te gooien richting de pionnen op de kast. Vanuit de sprong landt hij op een dikke mat.*

*Als de dikke mat weer vrij is begint de hele reeks opnieuw en sluit de speler die gegooid heeft achteraan met zijn bal.*

*Team 2 (rechts op afbeelding) is in de tussentijd bezig met een opdracht die de tijd voor team 1 bepaalt;*

*De eerste speler van team 2 legt een slalom dribbel met de bal aan de hand af. Na zijn slalom mag hij proberen de bal door de basket/korf te gooien. Speler 2 van team 2 mag beginnen met de slalom als zijn voorganger klaar is met de slalom. Zodra team 2 de bal tien keer door de korf/basket heeft gegooid stopt de tijd voor team 1.*

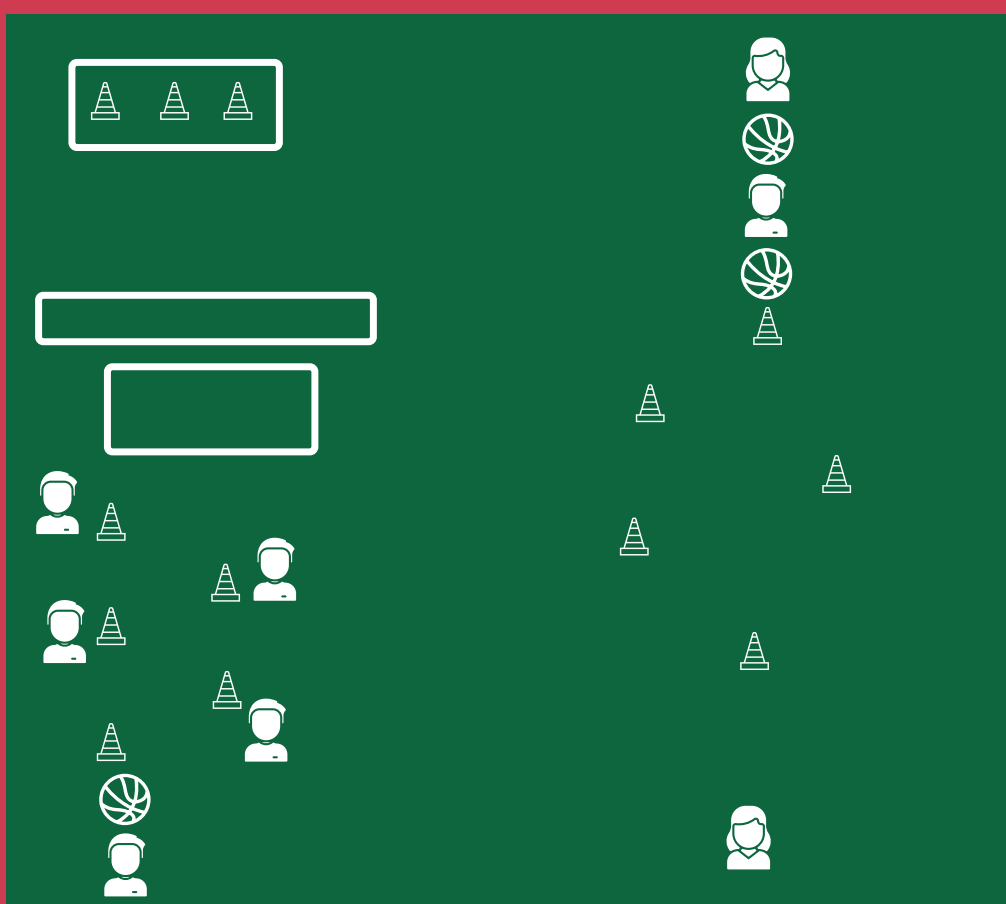
*Lukt het team 1 om binnen de tijd alle pionnen van de kast te gooien? Na een ronde wisselen beide teams van rol.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ **Communiceer als team met elkaar en probeer goed samen te werken;**
- ▶ **Geef beide teams de gelegenheid om te overleggen en om de strategie te bepalen/elkaar tips te geven;**
- ▶ **Geef beide teams eerst de gelegenheid om te oefenen voordat er de wedstrijdvorm van start gaat.**

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Meer of minder pionnen op de kast;
- ▶ Het aantal keer dat team 2 moet scoren op de basket/ korf verhogen of verlagen;
- ▶ Bal aan de voet tijdens het dribbelen;
- ▶ Variëren in balmaten en soorten. Bijvoorbeeld gooien en dribbelen met een tennisbal.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 8 pionnen;
- ▶ 2 dikke matten;
- ▶ 1 trampoline of springplank;
- ▶ 1 kast;
- ▶ 5 slalompalen;
- ▶ 1 korf of basket;
- ▶ Voldoende ballen.

## 3.3 Beweegweek 3

*Vandaag staat in het thema van hooghouden als Björn Meijer. Door deze vaardigheid te oefenen, verbetert de eigen techniek, de balans en het inschattingsvermogen. Tijdens de wedstrijd is het belangrijk om te kunnen inschatten waar een hoge bal komt en hoe een bal geraakt moet worden als deze uit de lucht komt. Op die manier kan jij je team ondersteunen tijdens bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd! De kinderen gaan in deze training bezig met het onder controle krijgen van allerlei verschillende ballen in de lucht. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'bewegen' centraal.*





## WEEK 3 HOOGHOUDEN ALS BJORN MEIJER

### VOOR GROEP 7&8

*In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met veel verschillende ballen en attributen.*

*Bjorn Meijer weet dat als hij met allerlei verschillende ballen en attributen kan hooghouden, hij een betere atleet wordt.*

*De bedoeling is om zo lang en vaak mogelijk de bal hoog te houden. Hierbij mag iedereen een eigen level kiezen.*

- 1). Bal met 1 hand omhooggooien en vangen;
- 2). Bal met 1 hand op 1 been omhooggooien en vangen;
- 3). Bal omhooggooien en tussendoor met de handen voor-, achter-, voor lichaam klappen en dan de bal vangen;
- 4). Met tennisbal en slagbalplankje tennisbal hooghouden.

*Na 1 of 2 minuten draait iedereen door naar een ander type bal of materiaal. Word jij net zo'n goede atleet als Bjorn Meijer? Ga maar eens oefenen.*

1	Hoeveel minuten op een dag moet je minimaal matig intensief (bijv. lopen) bewegen?	A. 30 min.	B. 60 min.	C. 90 min.
2	Hoe vaak moet je per week minimaal intensief (hijgen, zweten) bewegen?	A. 3x 10 min.	B. 3x 20 min.	C. 3x 30 min.
3	Wat gebeurt er met je hartslag als je buiten gaat spelen/bewegen?	A. Hartslag daalt	A. Hartslag blijft hetzelfde	C. Hartslag stijgt
4	Wat gebeurt er met je bloeddruk als je vaak beweegt?	A. Gaat omlaag	B. Er gebeurt niets	C. Gaat omhoog
5	Wat zijn gevolgen van bewegen?	A. Je voelt je sneller en gelukkig	B. Je botten en spieren worden minder sterk	C. Je kun je minder goed concentreren
6	Hoe kun je het meest gezond naar school?	A. In de auto	B. Lopend	C. Achterop de fiets

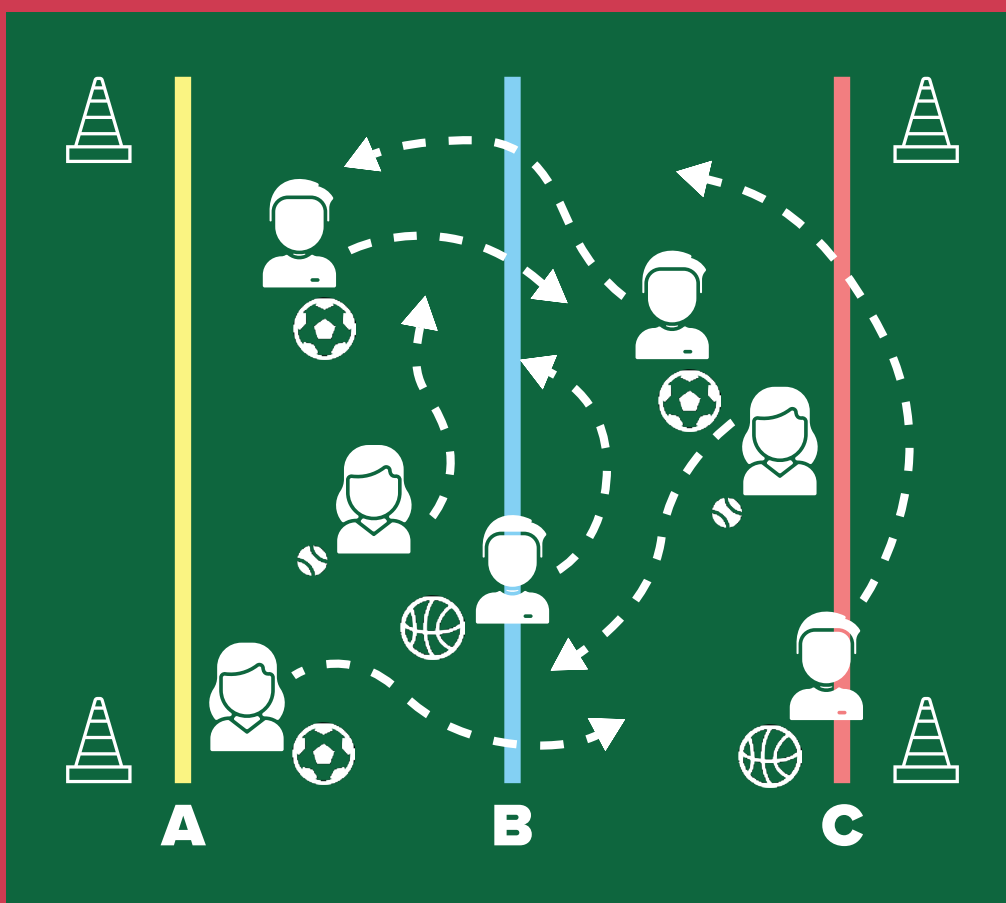
### DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

Bjorn Meijer zorgt ervoor dat hij de bal altijd dicht bij zich heeft zodat hij controle kan houden over de bal. Hij staat in een actieve houding, op zijn voorvoeten (tenen).



**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.
- ▶ De tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met veel verschillende ballen en attributen. Bjorn Meijer weet dat als hij met allerlei verschillende ballen en attributen kan hooghouden, hij een betere atleet wordt.*

*De bedoeling is om zo lang en vaak mogelijk de bal hoog te houden. Hierbij mag iedereen een eigen level kiezen.*

- 1). Bal met 1 hand omhooggooien en vangen;
- 2). Bal met 1 hand op 1 been omhooggooien en vangen;
- 3). Bal omhooggooien en tussendoor met de handen voor-, achter-, voor lichaam klappen en dan de bal vangen;
- 4). Met tennisbal en slagbalplankje tennisbal hooghouden.

*Na 1 of 2 minuten draait iedereen door naar een ander type bal of materiaal. Word jij net zo'n goede atleet als Bjorn Meijer? Ga maar eens oefenen.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Bjorn Meijer zorgt ervoor dat hij de bal altijd dicht bij zich houdt zodat hij controle heeft over de bal.
- ▶ Hij staat in een actieve houding op zijn voorvoeten (tenen).

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Probeer je andere been of arm te gebruiken;
- ▶ Probeer de bal laag of juist hoog te gooien;
- ▶ Probeer als je de bal opgooit met je handen achter en voor je lichaam te klappen voordat je de bal weer vangt;
- ▶ Probeer eens met een kleinere of andere bal te gooien.



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ **Basketballen;**
- ▶ **Volleyballen;**
- ▶ **Slagbalplankjes;**
- ▶ **Tennisballen;**
- ▶ **Voetballen.**

*Alle kinderen hebben een voetbal (of andere bal waar ze mee mogen voetballen) en gaan proberen hoog te houden. Dit kan in vijf verschillende fases die staan beschreven bij 'differentiatiemogelijkheden'. De kinderen mogen zelf kiezen welke fase ze willen proberen.*

*Na 5 minuten oefenen, worden alle kinderen bij elkaar geroepen en vraagt de lesgever wie het voor wil doen.*

*Mocht een leerling dit willen, dan leren de andere kinderen hiervan. De lesgever kan vragen wat hij/zij doet zodat de andere kinderen de tips te horen krijgen!*

*Hierna wordt er weer even geoefend.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Bjorn Meijer zorgt ervoor dat hij de bal altijd dicht bij zich heeft zodat hij controle kan houden over de bal. Hij staat in een actieve houding, op zijn voorvoeten (tenen);
- ▶ Wijs je tenen naar de maan;
- ▶ Hou je knieën licht gebogen;
- ▶ Probeer de bal recht omhoog te schieten en niet hoger dan je middel.

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ 5 verschillende fasen:
  1. Hooghouden door de bal vanuit de handen na elke aanraking weer in de handen te pakken en daarna weer opnieuw te proberen;
  2. Hooghouden met stuit door na elke aanraking de bal op de grond te laten stuiten;
  3. De reguliere manier van hooghouden met een been;
  4. Hooghouden met twee benen;
  5. Hooghouden met een kleinere bal.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Voetballen: zo veel als deelnemers (niet genoeg ballen? In tweetallen bezig gaan. Zo kunnen ze elkaar tips geven).

*Bij deze beweegactiviteit is het de bedoeling dat de deelnemers zoveel mogelijk ballen, door middel van hooghouden en mee naar de overkant nemen. Dit proberen zij zonder dat de ballen en zij zelf de grond hebben geraakt. Zodra de leerling of de bal de vloer raakt moet hij/zij het onderdeel opnieuw uitvoeren. Aan de hand van het aantal kinderen en het aantal materialen kan het parcours meerdere keren worden uitgezet. Zorg ervoor dat het parcours minimaal 2 keer wordt uitgezet.*

1) *De leerling start door over de bank te lopen en tegelijkertijd een tennisbal hoog te houden met de hand. Is de leerling aan de overkant gekomen, gooit hij/zij snel de bal terug naar de eerst volgende in de rij. Hierna gaat hij/zij door naar de kleine mat.*

2) *Bij de tweede pion probeert de leerling de voetbal 5 keer met de voet of knie hoog te houden. Het maakt niet uit op welke manier (van de 5 fases). Is dit gelukt legt hij/zij de bal weer neer op de mat. Daarna loopt hij/zij door naar de hoepel. De eerstvolgende in de rij mag nu op de bank beginnen aan het parcours.*

3) *In de hoepel gooit hij/zij de bal voor zichzelf omhoog en vangt de bal weer, dit moet 3x. Daarna wordt de bal weer neergelegd en springt de leerling door naar de volgende mat.*

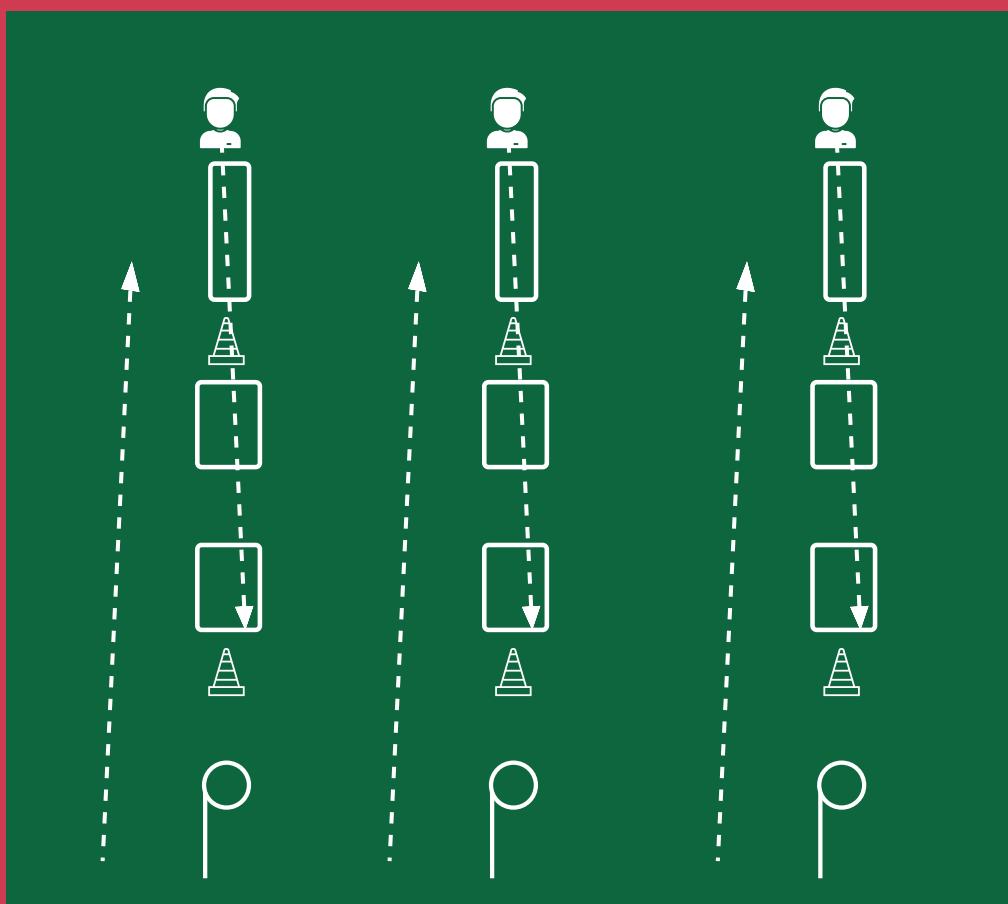
4) *Op de mat probeert de leerling de bal in de korfbal korf/basket te gooien. Deze korf staat maximaal 1,5 meter van het matje af en niet te hoog. Zodra de deelnemer de bal in de korf heeft gegooid, legt hij/zij de bal op het matje en rent hij/zij buitenom weer terug naar het startpunt.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Zorg dat je tenen naar het plafond wijzen;
- ▶ Wijs de bal na bij het gooien;
- ▶ Alles wat behandeld is in de voorgaande vormen komt terug tijdens deze beweegactiviteit;
- ▶ Tip voor de lesgever: doe het parcours en elk onderdeel voor. Zorg daarnaast dat de kinderen helpen het parcours op te bouwen/op te ruimen.

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Wedstrijdvorm, meerdere teams tegen elkaar (estafettevorm);
- ▶ Obstakels weghalen of toevoegen;
- ▶ Niet praten tijdens het spel;
- ▶ Vaker of minder vaak hooghouden;
- ▶ Als de grond wordt geraakt door de leerling of door de bal moet het hele parcours opnieuw worden gedaan of deze regel weglaten.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 3 banken;
- ▶ 3 tennisballen;
- ▶ 6 kleine matjes;
- ▶ 3 korven/baskets;

## 3.4 Beweegweek 4

*Vandaag staat in het thema van slalommen en passeren als Arjen Robben. Door deze vaardigheden te oefenen, verbeter jij je behendigheid en balans wat belangrijk is bij bijvoorbeeld een tik spel of voetbalwedstrijd! Hoe mooi is het om tijdens een potje voetbal één of meerdere spelers uit te spelen en zo een goal te maken of voor te bereiden? De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema water drinken.*







## WEEK 4 SLALOMMEN EN PASSEREN ALS ARJEN ROBBEN

### VOOR GROEP 7&8

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

*Alle kinderen dribbelen in tweetallen met een bal 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 tweetallen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle tweetallen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.*

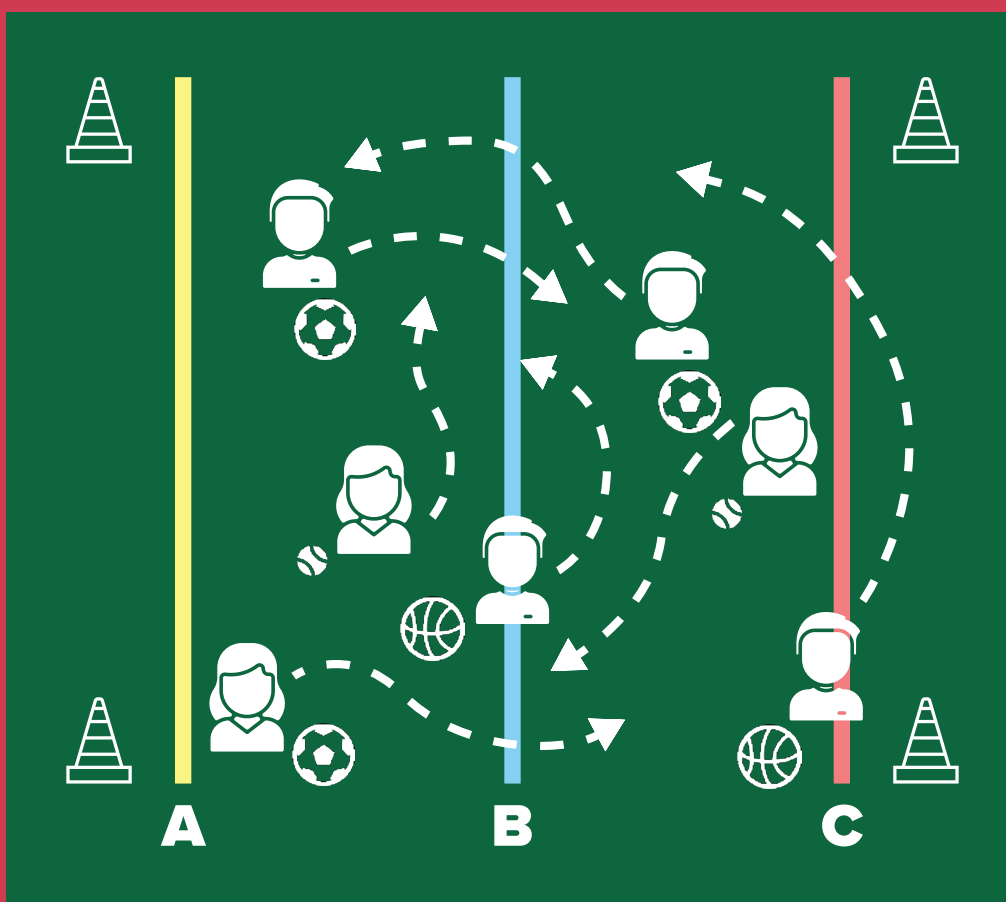
<b>1</b>	Uit hoeveel procent bestaat een volwassen man gemiddeld uit water?	A. 50%	B. 57%	C. 63%
<b>2</b>	Wat is GEEN kenmerk van uitdroging?	A. Vermoeidheid	B. Je voelt je ziek	C. Je hebt geen hoofdpijn
<b>3</b>	Hoe veel liter moeten jullie gemiddeld op een dag drinken?	A. 1,5 liter	B. 2,5 liter	C. 3 liter
<b>4</b>	Hoe veel calorieën zitten er in één glas water?	A. 0 calorieën	B. 10 calorieën	C. 200 calorieën
<b>5</b>	Welke kleur heeft je urine (plas) als je veel gedronken hebt?	A. Geel	B. Geen kleur	C. Oranje
<b>6</b>	Is het jou deze week gelukt om veel water te drinken?	A. Ja	B. Een beetje	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 je klasgenoot over het goede antwoord;
- ▶ Probeer de bal vaak naar elkaar over te passen.

### 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 tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*De deelnemers dribbelen in de vrije ruimte met de bal aan de voet of stuiterend via de hand. Tijdens het dribbelen krijgen geeft de lesgever de kinderen af en toe een opdracht mee.*

*Zodra de lesgever het cijfer "1" roept, moeten de deelnemers iemand anders passeren. Bij het cijfer "2" moeten de deelnemers een zelfbedacht trucje doen, bij cijfer "3" laten ze de bal liggen en proberen ze elkaar al sprintend te passeren. Hierna pakken ze een bal naar keuze weer op en gaan ze verder met de activiteit.*

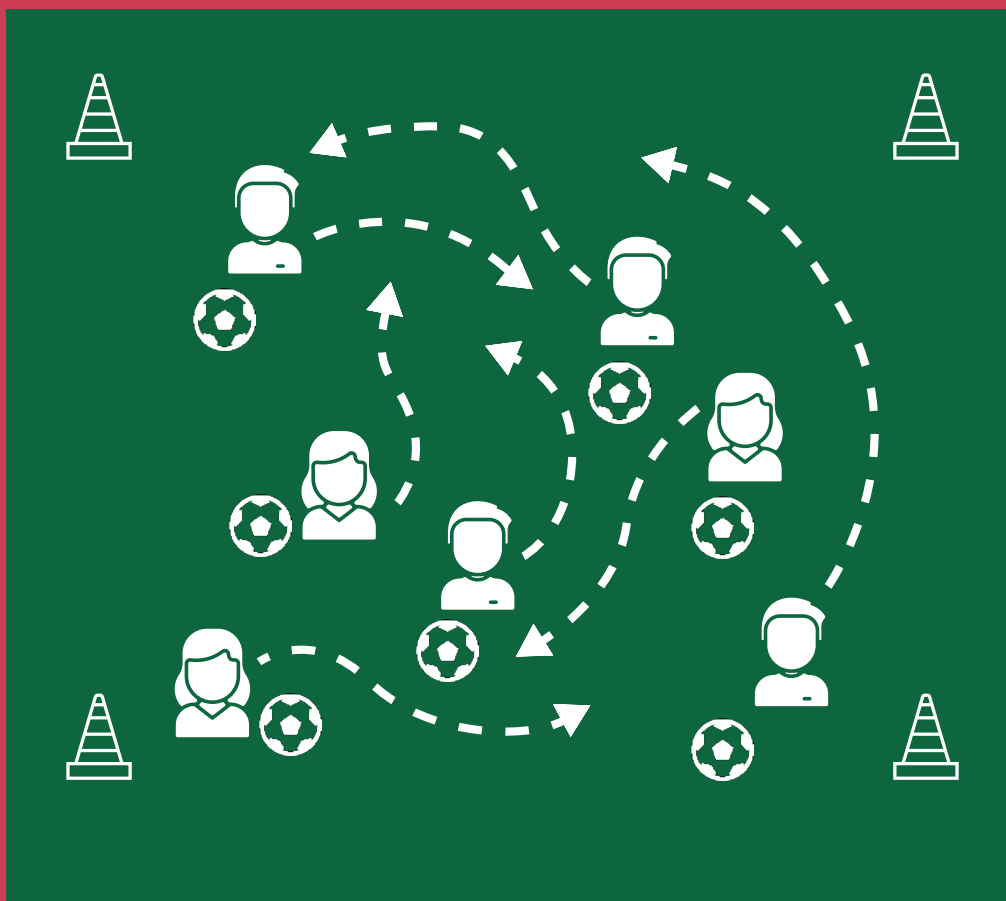
*Wees creatief in het aanbieden van vormen en opdrachten.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Luister snel naar de opdrachten;
- ▶ Zoek de ruimte om een opdracht uit te voeren;
- ▶ 'Met wie werk jij samen';
- ▶ Probeer de bal zo dicht mogelijk bij je te houden.

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Werk met tijdsdruk tijdens de oefeningen, voer opdracht X binnen 10 seconden uit!;
- ▶ Werk met verschillende soorten ballen om de kinderen steeds weer uit te dagen (als je thuis een eigen bal hebt, mag je deze meenemen naar de gymles!);
- ▶ De bal mag niet stil liggen!



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 1 voetbal/bal voor iedere deelnemer.

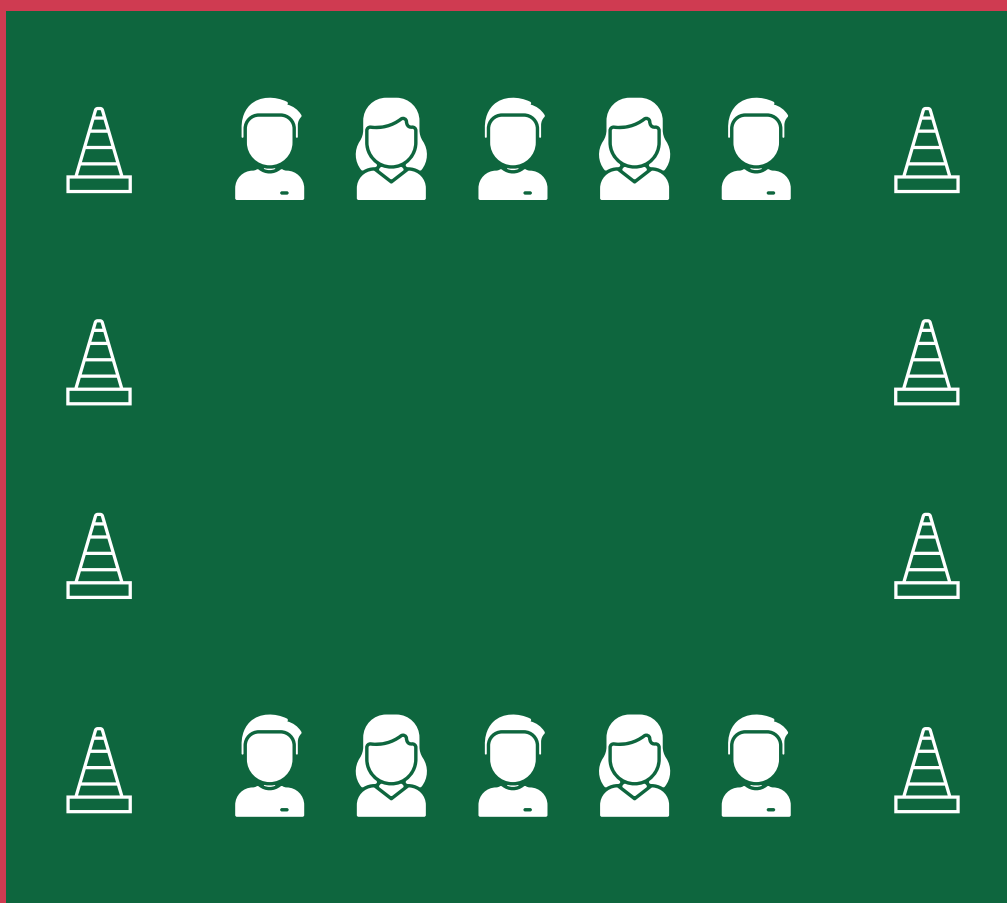
*Bij deze beweegactiviteit moeten de rode deelnemers in tweetallen met één bal aan de overkant zien te komen zonder dat hun bal wordt afgepakt door de twee groene deelnemers in de tik-zone in het midden van het veld. De tweetallen mogen zelf bepalen of ze dit met de bal aan de voet of stuiterend in met de hand willen doen. Op teken van de lesgever starten alle rode spelers met dribbelen naar hun overkant. Wordt hun bal afgepakt? Dan leggen ze de bal aan de zijkant van het veld en moeten ze de groene tikkers helpen. Speel door tot het laatste tweetal moet oversteken. Kies bij de volgende ronde twee nieuwe startende tikkers.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Hoe komen jullie aan de overkant? Op welk moment steken jullie over?;
- ▶ Wat gebeurt er als jullie in duel komen? Wat kunnen jullie dan doen?;
- ▶ Probeer te verdedigen als Virgil van Dijk of te passeren als Arjen Robben!;
- ▶ Nog één minuut, er staat nog één verdediger, deze moeten jullie passeren om te scoren! Hoe gaan jullie dit doen?

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Meerdere of minder tikkers inzetten;
- ▶ De kinderen die af zijn een opdracht aan de zijkant van het veld laten uitvoeren i.p.v. de tikkers helpen;
- ▶ De kinderen eerst zonder bal laten oversteken. Als ze dan getikt worden dienen ze de tikkers te helpen;
- ▶ Indien mogelijk alle deelnemers een bal geven i.p.v. per tweetal;
- ▶ De tikkers in het midden ook met een bal laten dribbelen;
- ▶ Moeilijkheidsgraad van bal afpakken/tikker (of bal veroveren, of alleen aanraken van dribbelende deelnemer).



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 8 pionnen;
- ▶ Alle tweetallen hebben een bal.

## 15 MIN. | PASSEER-ESTAFETTE

*Deze beweegactiviteit is een estafettevorm waarbij in eerste instantie de nadruk ligt op de uitvoering van het passeren van de slalompalen. De kinderen staan verdeelt aan beide kanten van het parcours.*

*Alle deelnemers mogen de slalompalen passeren op hun eigen manier. De kinderen mogen dribbelen met de hand, met de bal aan de voet of zonder bal er doorheen rennen om te ontwijken. Aan het eind van het parcours geven ze de bal aan de eerstvolgende deelnemer.*

*Na een X aantal rondes wordt er toegewerkt naar een estafette waarbij de deelnemers zo snel mogelijk door het parcours moeten gaan. Dit kan zowel voetballend, dribbelend met de bal aan de hand als met bal vast in de handen. Het verschil met groep 5/6 is dat nu de nadruk wel (meer) mag liggen op het wedstrijdelement. Je kan dus sneller toewerken naar een wedstrijdvorm en kijken welke groep het snelst is. Mogelijkheid om twee organisaties op twee niveaus te maken.*

### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Start aan het parcours zodra je teamgenoot aan de overkant is geweest;
- ▶ Hoe kan je je team(genoot) helpen? (Tips geven);
- ▶ De nadruk ligt op uitvoering! Niet op winst.

### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Meerdere beweegvarianties aangeven in de slalom (voorbeelden, rondje erom, achteruit, hinkelend);
- ▶ De slalompalen dichter of verder uit elkaar zetten;
- ▶ Meerdere rijen maken vanwege meer herhalingen.





**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ 20 slalompalen (indien deze niet aanwezig zijn kan er gebruik worden gemaakt van pionnen);
- ▶ Eén bal per organisatie.

## 3.5 Beweegweek 5

*Om net als Luis Suárez 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 geïfend wordt in combinatie met een aantal dribbeloefeningen. De meeste oefeningen worden in verschillende levels aangeboden. De leerlingen kunnen hier zelf uit kiezen. Ook wordt er stilgestaan bij het thema slaap; waarom is slaap belangrijk en hoeveel slaap heb je nodig?*





## WEEK 5 DRIBBELEN EN BALANCEREN ALS LUIS SUÁREZ

### VOOR GROEP 7&8

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

*Alle kinderen dribbelen in tweetallen met een bal 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 tweetallen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle tweetallen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.*

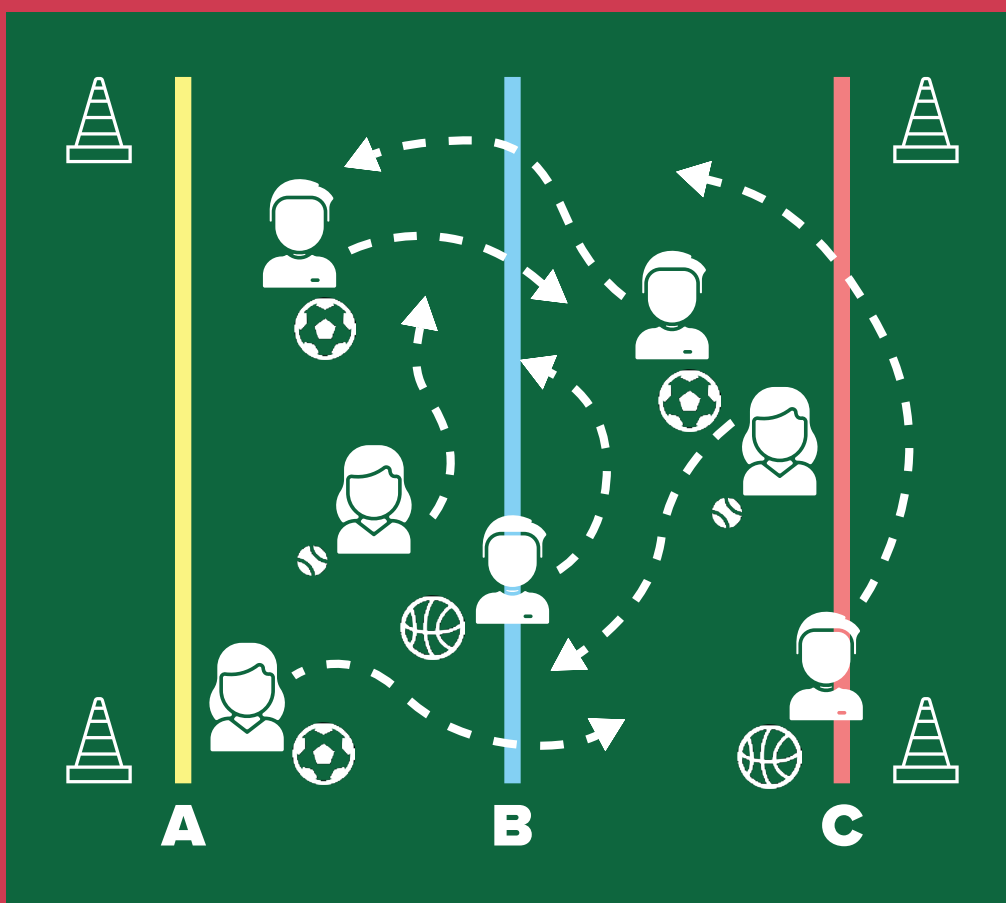
1	Waarom is het belangrijk om voldoende te slapen?	A. Om lichamelijk en mentaal tot rust te komen	B. Om de dag korter te laten duren	C. Om je energie kwijt te kunnen
2	Hoe veel uur moet iemand van 11 jaar oud gemiddeld slapen?	A. 7 tot 8 uur	B. 9 tot 10 uur	C. 11 tot 12 uur
3	Na een dutje van ... minuten word je waarschijnlijk slaperig wakker	A. 10 - 20 min.	B. 60 minuten	C. 90 minuten
4	Hoelang duurt de 'remslaap'?	A. 10 - 20 min.	B. 15 - 25 minuten	C. 25 - 30 minuten
5	Hoelang duurt een 'slaapcirkel'?	A. 40 min.	B. 60 minuten	C. 90 minuten
6	Wat kun je het beste doen voor het slapen gaan?	A. Puzzelen	B. TV kijken	C. Spelletje spelen op de iPad

#### 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 je klasgenoot over het goede antwoord;
- ▶ Probeer de bal vaak naar elkaar over te passen.

### 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 tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*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.*

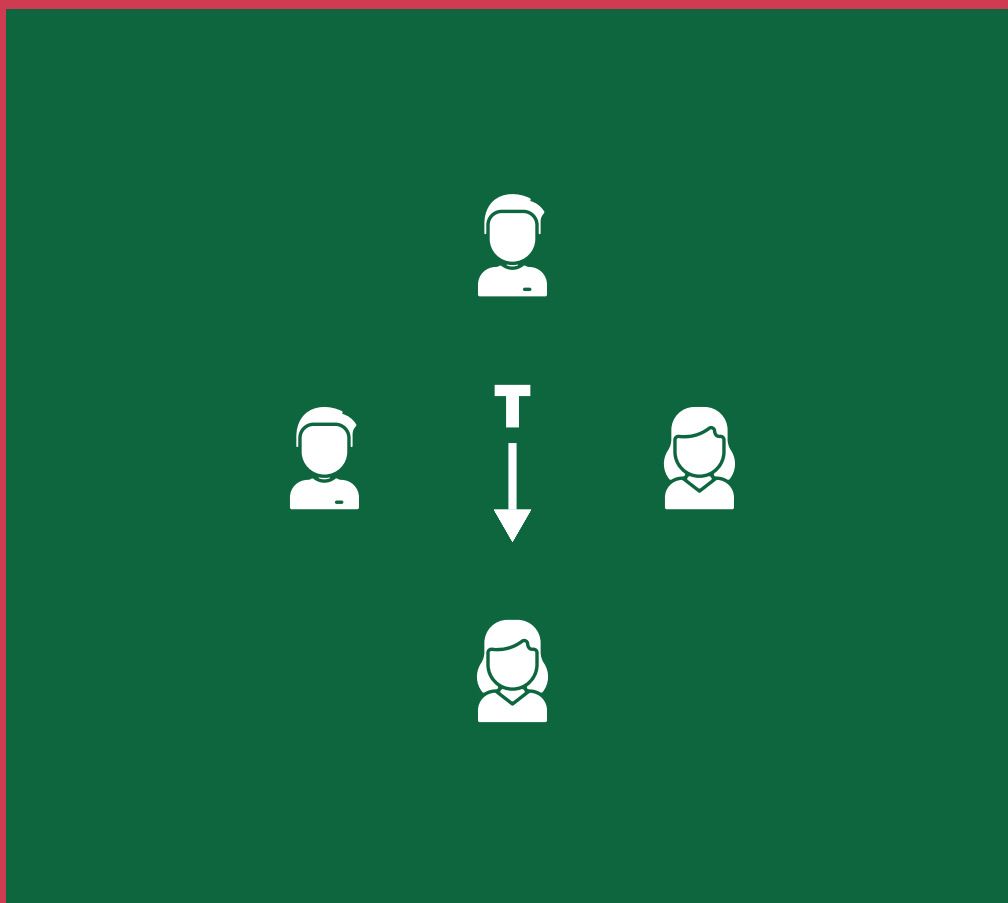
*De kinderen dienen alle stappen ongeveer 10 seconden vol te houden.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ **Spread je armen voor extra evenwicht;**
- ▶ **Probeer je knie licht te buigen zodat je extra stabiel staat;**
- ▶ **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

*De deelnemers pakken per tweetal een kleine mat en staan verdeeld in de ruimte op een halve armlengte afstand van elkaar met de gezichten naar elkaar toe. Ze zitten stevig op hun knieën op het matje en hebben hun beide handen op elkaars schouders. Op het teken van de lesgever mogen de deelnemers elkaar om proberen te duwen. Dit kan door elkaar om te duwen naar de zijkant, achteren of voren. Raakt de deelnemer de mat met zijn of haar schouder of rug heeft de ander een punt. De handen blijven op de schouders! Na enkele minuten kan er gewisseld worden van tegenstander.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Stevig staan: knieën op schouderbreedte;
- ▶ Eerst zelf stabiel staan en stabiel blijven;
- ▶ Terwijl je de tegenstander uit balans probeert te brengen is de eigen balans nog steeds het belangrijkste;
- ▶ Beslis net als tijdens een voetbalwedstrijd snel en kies het juiste moment om kracht te zetten of te reageren!

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ 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: De deelnemers mogen elkaar bij de bovenarmen pakken.





**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per tweetal één kleine mat.

*Bij deze beweegvorm worden de kinderen in tweetallen verdeelt en krijgt ieder tweetal 1 bal. De kinderen mogen zelf weten met wat voor soort bal zij willen overgooien (tennisbal, basketbal, voetbal).*

*De tweetallen gaan tegenover elkaar op 1 been staan. Op het teken van de lesgever proberen de kinderen zo vaak mogelijk de bal over te gooien. Na het behandelen van alle levels mogen de kinderen zelf kiezen welke zij willen door oefenen. Hoe vaak kunnen de kinderen binnen 30 seconden overgooien zonder dat de bal valt?*

- ▶ *Level 1: zoals beschreven;*
- ▶ *Level 2: met een stuit overspelen;*
- ▶ *Level 3: vanuit de nek (als ingooi) overgooien;*
- ▶ *Level 4: met 1 hand gooien en vangen;*
- ▶ *Level 5: de bal met één hand overkaatsen (dus overslaan) via een stuit.*

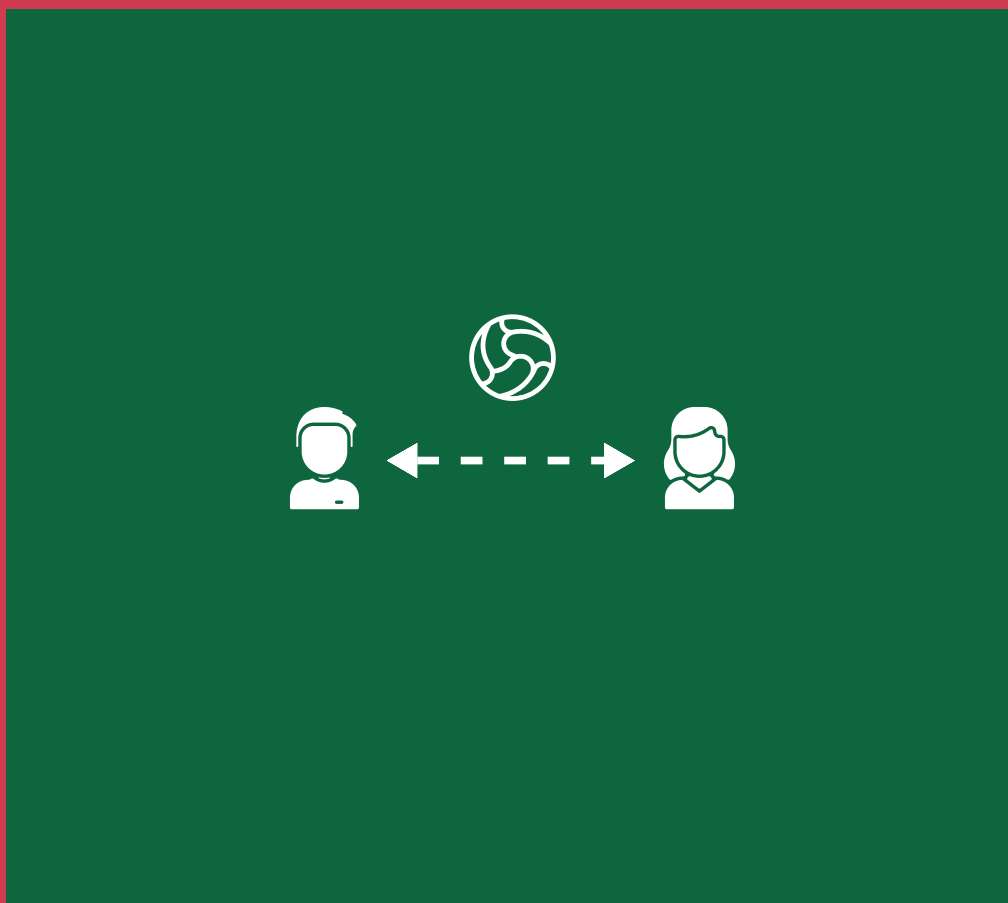
*Hoe vaak kunnen de kinderen binnen 30 seconden overgooien zonder dat de bal valt?*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

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

#### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ **Wisselen van been;**
- ▶ **Afstand vergroten/verkleinen;**
- ▶ **Duur (30 seconden) verlengen of verkorten;**



**TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:**

- ▶ Per tweetal één bal naar keuze.

## 10 MIN. | HINKEL - DRIBBEL

*Bij deze beweegactiviteit vormen de kinderen tweetallen. Leerling 1 heeft de bal in zijn/haar handen en leerling 2 heeft de bal aan de voet. Tegelijkertijd gaan zij vanuit het midden van het veld richting de buitenste pionnen. Vanaf hier draaien ze om de pion heen en gaan ze weer terug naar het midden van het veld. Leerling 1 doet dit hinkelend met de bal in de handen en leerling twee dribbelt met de bal aan de voet.*

*Zodra de kinderen weer in het midden van het veld staan wisselen zij van bal. Leerling 1 met de bal in de handen gooit deze rustig aan en tegelijkertijd passt de leerling 2 de bal met de voet over de grond. Leerling 2 die de bal aange-gooit krijgt moet deze vangen, leerling 1 die de pass ont-vangt moet deze met de voet aannemen.*

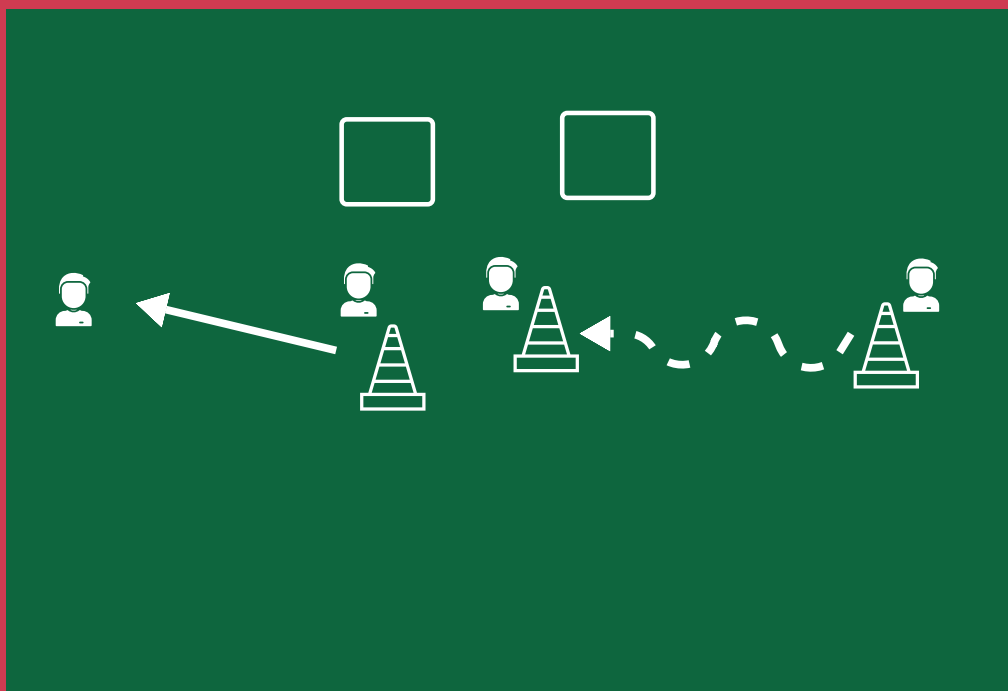
*Op dit moment zijn de rollen omgedraaid en moet leerling 1 dus dribbelen en leerling 2 hinkelen. Dit herhaalt zich een aantal keer.*

### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Probeer bij het dribbelen de bal bij elke stap te raken;
- ▶ Zorg dat je borst tijdens het dribbelen vooruit wijst en niet naar beneden;
- ▶ Tel samen af (3, 2, 1, nu!) om tegelijkertijd van bal te wisselen.

### **DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:**

- ▶ Level 1: zoals omschreven;
- ▶ Level 2: hinkelen met de bal boven je hoofd;
- ▶ Level 3: in plaats van hinkelen, grote kikker sprongen maken met de bal in je handen;
- ▶ Level 4: dribbelen met je ontwikkelbeen (ben je rechts, dribbel je met links);
- ▶ Level 5: tijdens het hinkelen, de bal met de hand stuiterend dribbelen;
- ▶ Wissel regelmatig van het been waarop je hinkelt;
- ▶ Variëren in de wijze waarop je om de pion heen gaat: binnenkant voet – buitenkant voet;
- ▶ Afstand tussen pionnen vergroten of verkleinen.



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

- ▶ Per tweetal 2 ballen.

*Bij deze beweegactiviteit is de vloer lava. De deelnemers proberen van onderdeel naar onderdeel te komen zonder de vloer aan te raken. Hiervoor moeten zij in hoepels of op matjes springen. Per onderdeel is er een veilige ruimte / vak (zie getallen) waar de deelnemers wel de grond mogen aanraken. De focus ligt voor deze groep op het zo veel verschillende materialen over het parcours meenemen.*

- 1). Bij dit onderdeel balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank. Hier staan verschillende obstakels zoals pionnen op staan waar de deelnemers over / omheen moeten.*
- 2). Hier dienen de deelnemers van de ene bank naar de andere bank te springen. Doordat de banken schuin tegenover elkaar staan kunnen de deelnemers zelf een afstand kiezen die ze willen overbruggen.*
- 3). Bij deze vorm balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank die op een springplank staat. Hierdoor is de bank een soort wip die ongeveer halverwege omslaat.*
- 4). Bij de laatste vorm balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank die schuin omhoog tegen een kast staat. Deze dient wel vastgezet te worden in de kast. Vanaf boven op de kast springen de deelnemers op het matje. De lesgever staat bij dit onderdeel met het gezicht naar de beweegvormen.*

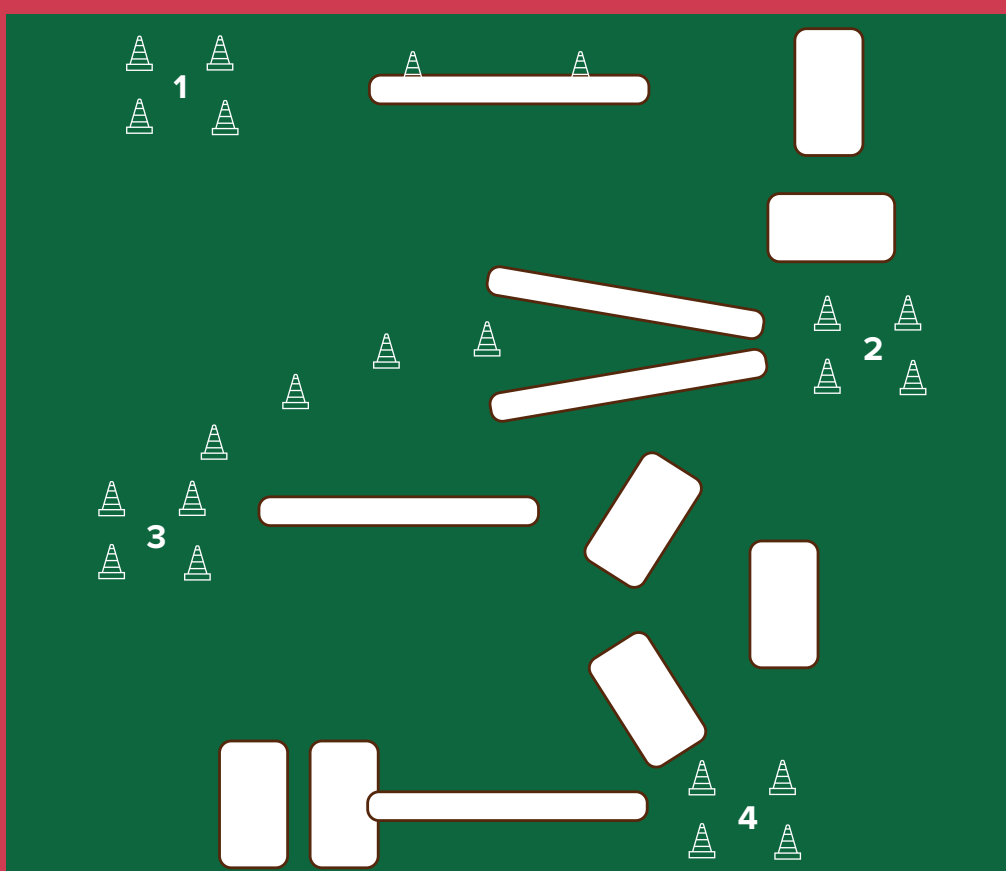
*(Als er ook aan groep 3, 4, 7 & 8 wordt lesgegeven kan dit parcours een keer worden uitgezet en blijven staan. De andere oefeningen kunnen dan in de vrije ruimte worden uitgevoerd).*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Gebruik je armen om je evenwicht te bewaren;
- ▶ Voer alles rustig en geconcentreerd uit;
- ▶ Je wacht rustig op elkaar als dat nodig is.

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Laat deelnemers die bepaalde onderdelen spannend vinden 'maatjes' maken zodat zij elkaar hulp kunnen verlenen. Dit door bijvoorbeeld naast je maatje te lopen met een stok die vastgepakt kan worden;
- ▶ Deelnemers die het gemakkelijk afgaat kunnen ook extra challenges krijgen door bepaalde materialen mee te nemen over het parcours zoals bijvoorbeeld een bal of pittenzakje op het hoofd.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 6 matjes;
- ▶ +/- 6 hoepels;
- ▶ 16 pionnen;
- ▶ Obstakels voor op de bank;
- ▶ 1 kast;
- ▶ 5 banken;
- ▶ Eventueel stokken voor hulpverlening;
- ▶ Doeken / lintjes voor geblinddoekt het parcours af te leggen.

## 3.6 Beweegweek 6

*Deze week staat in het thema van bewegen op muziek. 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, beleavingswereld en ritmegevoel wordt aangesproken. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidstema geluk.*





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

### VOOR GROEP 7&8

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

*Alle kinderen dribbelen in tweetallen met een bal 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 tweetallen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle tweetallen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder*

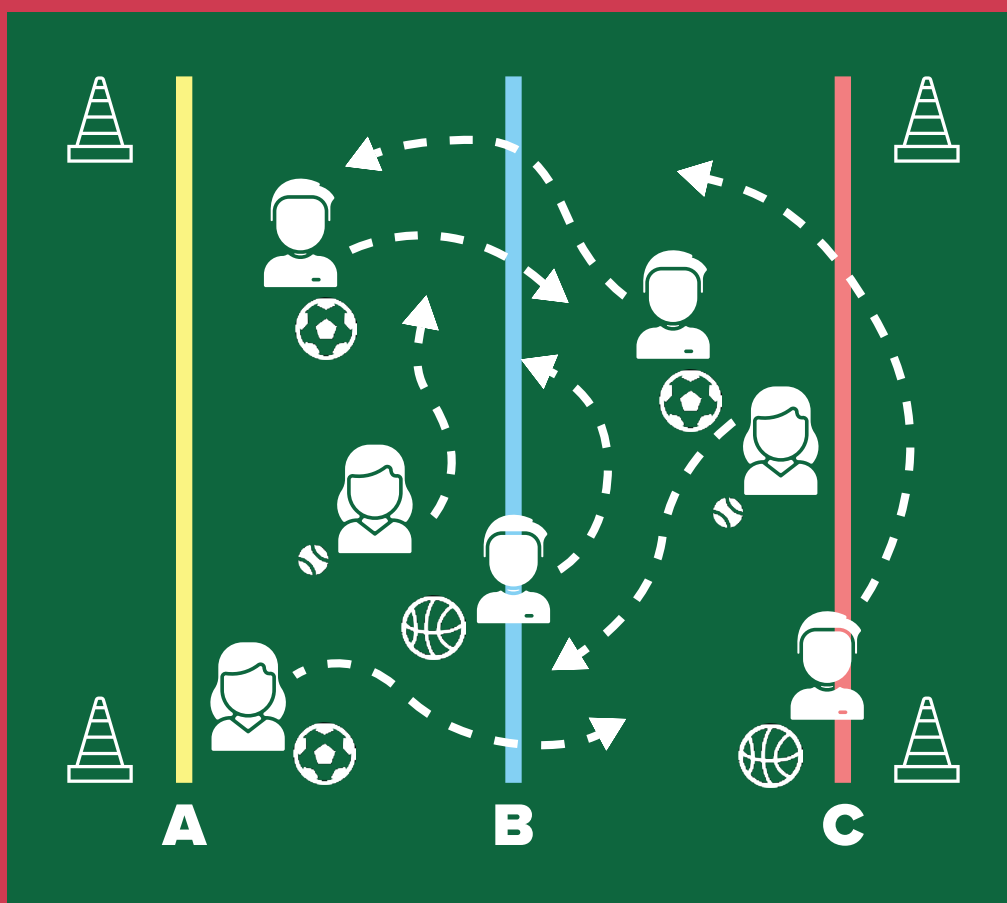
1	Geluk is een emotie	A. Waar	B. Niet waar	
2	Wat ben je als je je gelukkig voelt?	A. Gespannen	B. Boos	C. Vrolijk
3	Welk stofje zorgt voor een gelukkig gevoel?	A. Endorfine	B. Serotonine	C. Oxytocine
4	Wanneer wordt endorfine aangemaakt?	A. Tijdens en na het stil zitten	B. Tijdens en na het bewegen	C. Tijdens en na het slapen
5	Wie bepalen jouw geluk?	A. Je ouders	B. Je vrienden	C. Jij zelf
6	Word jij gelukkig van sporten en bewegen?	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 je klasgenoot over het goede antwoord;
- ▶ Probeer de bal vaak naar elkaar over te passen.

### 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 tweetallen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen;
- ▶ De kinderen moeten in drietallen of viertallen werken.



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder tweetal kinderen.

*In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met verschillende ballen waar de kinderen één van mogen pakken.*

*Tijdens deze beweegactiviteit dribbelen alle kinderen binnen het uitgezette vierkant kris-kras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken. Alle kinderen hebben een bal. Zij mogen zelf kiezen of deze dribbelend aan de voet of stuiterend met de hand mee willen nemen. Als de muziek uit is, dribbelen de kinderen zonder oefening door het vierkant. Zodra de spelleider de muziek aan zet, voeren de kinderen een beweegactiviteit uit zoals:*

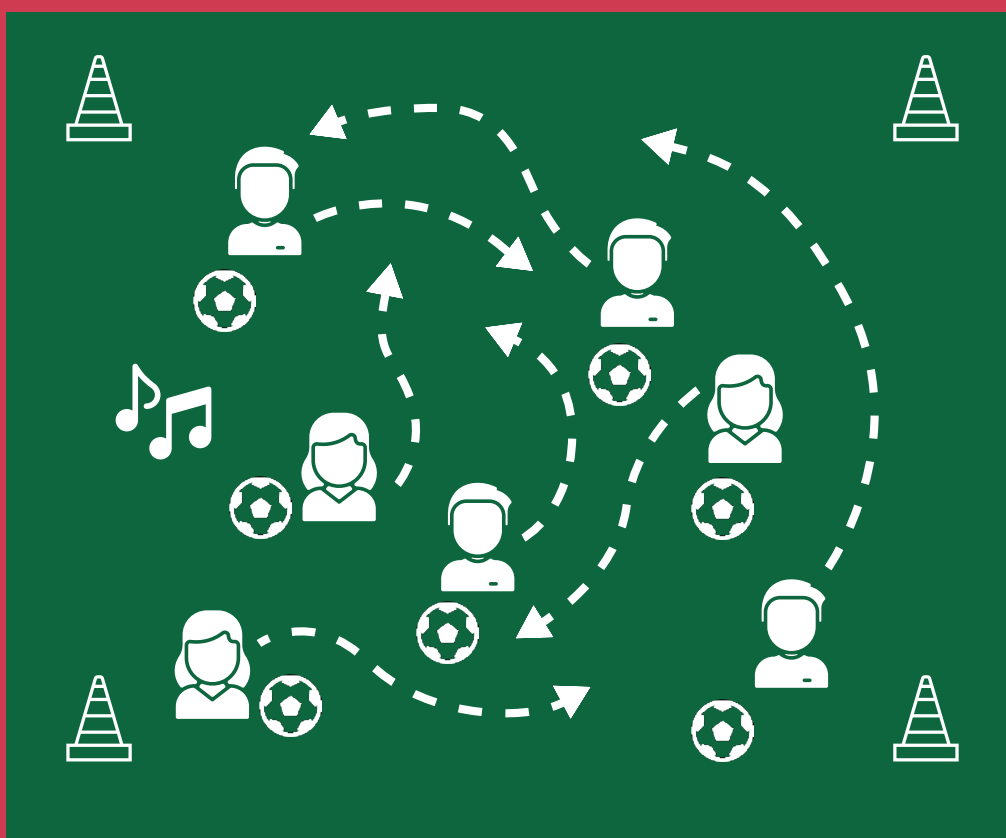
- 1) Sta stil en probeer de bal op de maat van de muziek met de hand op de grond te laten stuiteren;*
- 2) Maak een tweetal en zorg dat je achter elkaar aan rent terwijl je dribbelt;*
- 3) Pass de bal naar iemand anders en ontvang zijn of haar bal. Dit kan betekenen dat je nu bijvoorbeeld met de hand moet dribbelen in plaats van met de voet.*

**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 lopen en zorg dat je niemand aanraakt.**

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

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



### TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 1 muziekbox/speaker;
- ▶ Voor ieder kind 1 bal (niet genoeg ballen? Geef per tweetal 1 bal zodat ze afwisselend kunnen dribbelen).

*Tijdens dit tik spel wordt een tikker aangewezen. Deze tikker krijgt een hesje of lintje zodat hij/zij herkenbaar is. Tijdens het tik spel wordt er muziek afgespeeld. De kinderen rennen door het uitzette vierkant en proberen niet getikt te worden. Zodra iemand is getikt, gaat hij/zij in een 'T-houding' staan (benen bij elkaar en armen wijd). De getikte deelnemer kan 'bevrijdt' worden als iemand die niet is getikt 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.*

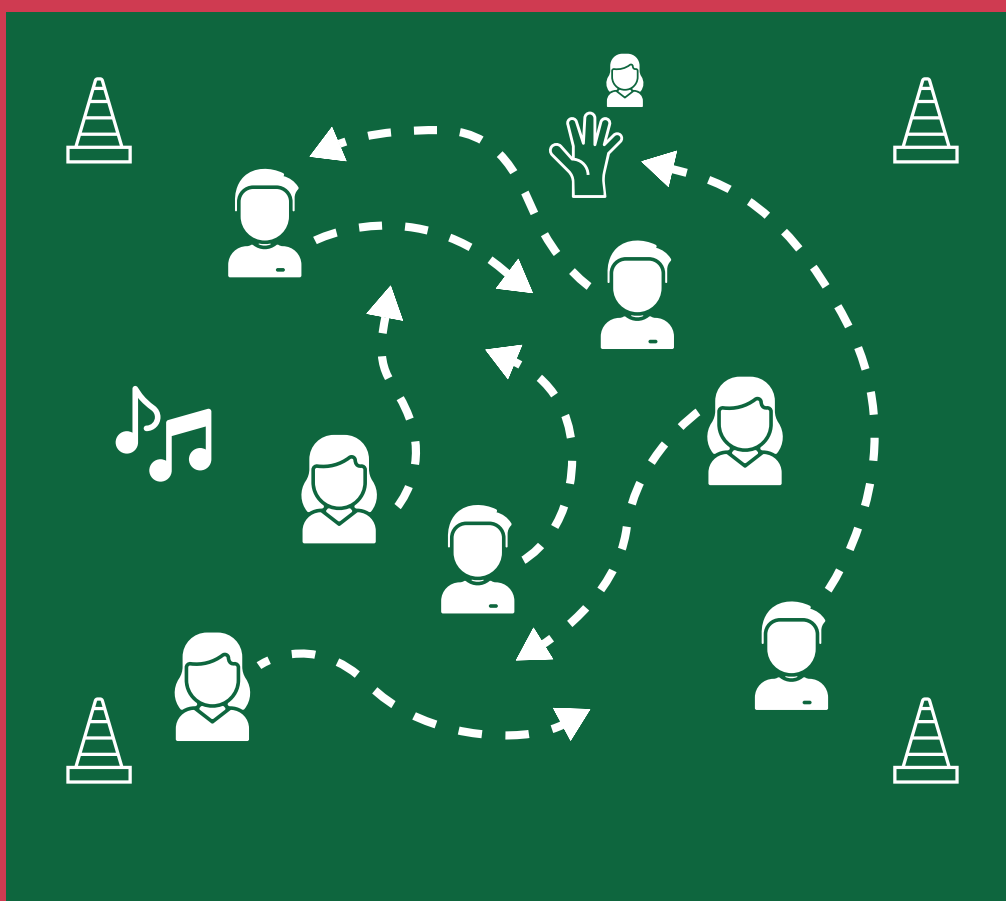
*Er wordt een nieuwe tikker aangewezen zodra alle kinderen zij getikt of als er 3 minuten voorbij zijn. Het spel pauzeert als de muziek stopt.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Doe twee of drie bewegingen voor die de kinderen op de maat van de muziek moeten doen om bevrijdt te worden. De kinderen mogen hieruit kiezen als zij getikt zijn;
- ▶ Probeer een duidelijke 'T-houding' aan te nemen zodat iemand kan zien dat jij bent getikt;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen;
- ▶ Probeer de beweging op de maat van de muziek uit te voeren.

### DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Meer of minder tikkers inzetten;
- ▶ De kinderen één beweegoptie geven in plaats van drie;
- ▶ De kinderen en de tikker dienen te rennen, huppelen, hinkelen, of zijwaarts te lopen;
- ▶ 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 muziekbox/speakers;
- ▶ 1 of meerdere 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.*

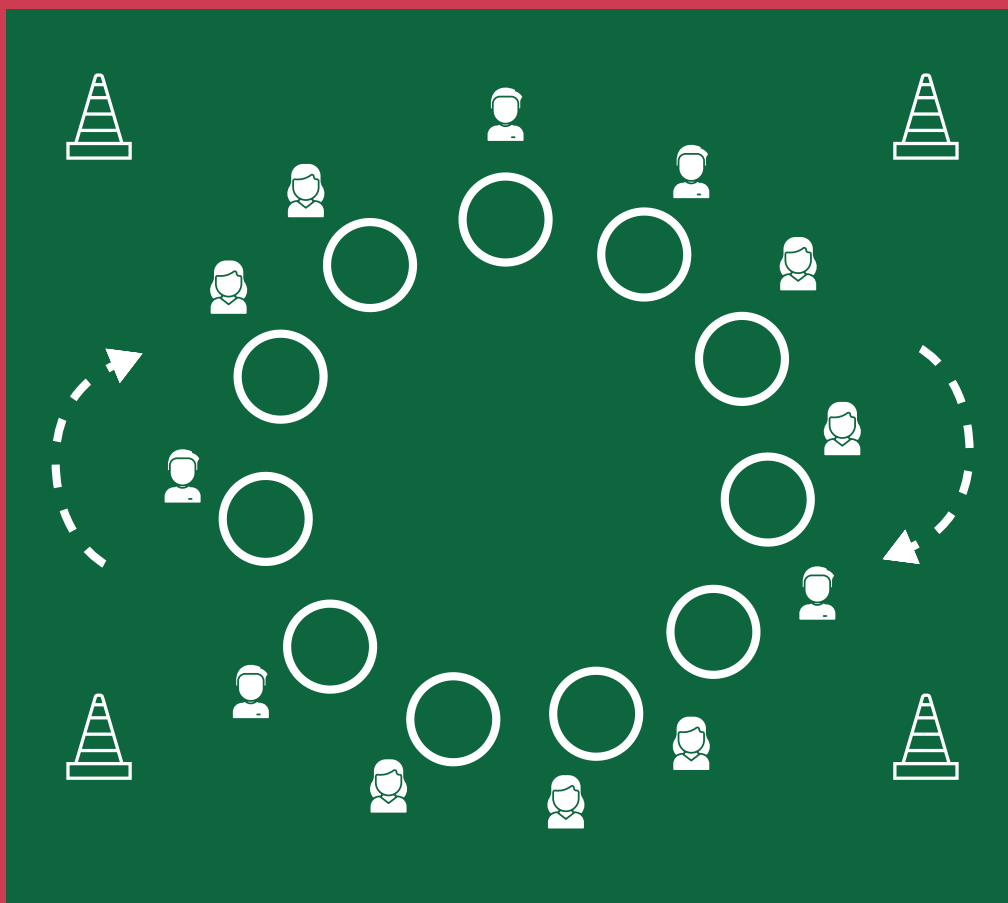
**DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Loop met een ruime bocht om de hoepels heen. Hier door sta je niet op de hoepels in verband met het risico op uitglijden;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het lopen;
- ▶ Probeer te lopen op de maat van de muziek. Zodra de muziek stopt kan je 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 hoepel;
- ▶ 1 muziek box/speaker.

*Tijdens de afsluiting mogen alle kinderen een tweetal maken en per tweetal (op 1 tweetal na) een hoepel pakken. Als de tweetallen de hoepels in een kring hebben gelegd mogen ze per tweetal één bal pakken.*

*Tijdens deze 'stoelendansvariantie' dribbelen de tweetallen samen met een bal aan de voet of stuiterend met de hand om het Euroborg stadion. De kinderen dribbelen stapvoets om de kring met hoepels (oftewel tribuneplaatsen). Het doel is dat als de muziek stopt, de tweetallen zo snel mogelijk met de bal in hun handen 'een plaats in het stadion' proberen te krijgen (oftewel in de hoepel proberen te staan). Het tweetal dat geen plek heeft kunnen bemachtigen, 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 zonder bal maar staat stil als de muziek gepauzeerd wordt.*

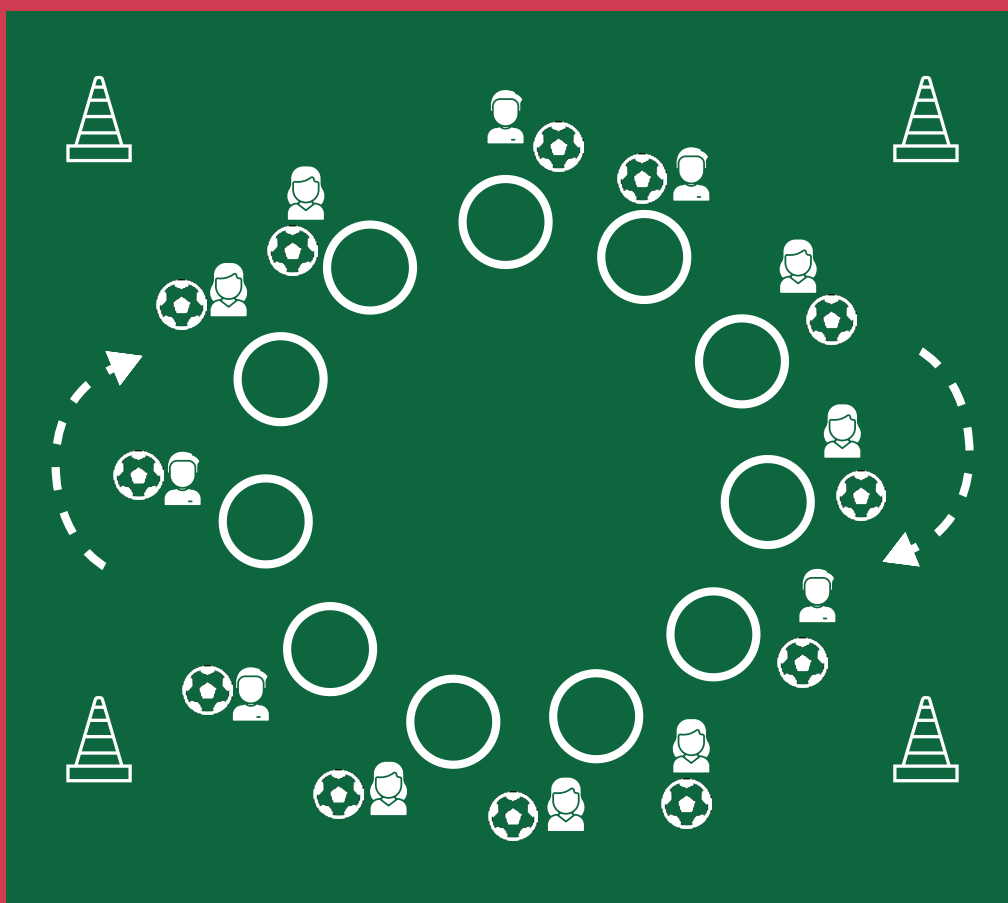
*Het spel kan gevarieerd worden door een andere looprichting te kiezen of door meerdere kringen uit te zetten.*

#### **DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:**

- ▶ Loop met een ruime bocht om de hoepels heen. Hier door sta je niet op de hoepels in verband met het risico op uitglijden;
- ▶ Probeer de bal dicht bij je te houden;
- ▶ 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;
- ▶ Met of zonder bal rondlopen;
- ▶ Alle kinderen met een bal laten dribbelen;
- ▶ 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:

- ▶ 1 bal per tweetal;
- ▶ 1 hoepel per tweetal deelnemers -1 hoepel;
- ▶ 1 muziekbox/speaker;
- ▶ Lintjes of hesjes.

