bron: http://www1.katho.be/download/Bijlage%207.pdf

Bijlage 7: Bewegingstussendoortjes

1. Evenwichtsgevoel

Tussendoortje 1: Op één been staan

Titel: Op één been staan
Aard: activerend
Klemtoon op: motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 46) →evenwicht bewaren
Materiaal: radio, handpop, muziek

Verloop:
Handpop Pompon komt op en vertelt aan de kinderen dat hij zin heeft om te bewegen.
De kinderen kijken hoe hij turnoefeningen doet, maar Pompon valt constant op de grond.
Pompon heeft een groot probleem, hij kan niet zo goed recht blijven staan, want zijn evenwicht is niet zo goed. Met een beetje oefenen zal het misschien beter lukken voor Pompon, zouden jullie het willen tonen aan Pompon hoe dit moet?

- Ik geef de kinderen de opdracht om op hun één been te staan, ze mogen kiezen welk kant. (experimenteren)
- Ik geef de kinderen de opdracht om op hun andere been te staan.(experimenteren)
- Ze moeten op hun ene been blijven staan zolang het liedje speelt. (kort liedje)
- Ze moeten op hun ene been staan zolang ze zelf een lied zingen of een vers opzeggen.
- Springen op één been
- Oefeningen samen met andere leerling

Tussendoortje 2: (deze oefeningen kan je ook in de klas voorzien →kleine bewegingshoek)

Titel: Balanceren over smalle vlakken
Aard: activerend
Klemtoon op: motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 46) →evenwicht bewaren
Materiaal: hoepels, banken, touw (dik en dun), klimrek, dikke mat, stapstenen

Verloop:
opstelling 1
Er liggen hoepels op de grond, de kinderen springen op hun één been van de ene hoepel naar de ander hoepel.

Makkelijker	moeilijker
- De hoepels liggen dicht bij elkaar. - De leerlingen springen twee voeten - De leerlingen springen met begeleiding - De hoepels vastkleven op de grond, zodat ze niet wegglijden - De leerlingen nemen geen voorwerpen mee tijdens het springen.	- De hoepels liggen verder van elkaar. - De leerlingen springen op hun één been. - De leerlingen springen in eenzelfde kleur. - De hoepels niet vast kleven - De leerlingen springen zonder begeleiding - De leerlingen nemen voorwerpen mee tijden het uitvoeren van de oefeningen.

Opstelling 2
Er staan twee banken in de zaal. Een bank met het smalle vlak omhoog en een bank met het brede vlak omhoog. De leerlingen krijgen de opdracht om over de banken te lopen.

differentiatie:

Makkelijker	moeilijker
- Een bank tegen een klimrek plaatsen (hoe lager je de bank plaats hoe makkelijker het is) - Balanceren op de bank met hulp van de leerkracht - De leerlingen krijgen de opdracht om klein materiaal mee te nemen.	- Een bank tegen een klimrek plaatsen (hoe hoger je de bank plaats hoe moeilijker het is) - Balanceren op de bank met hulp van stokken - De leerlingen krijgen de opdracht om groot materiaal mee te nemen.

Opstelling 3
De kinderen krijgen de opdracht om een pad af te leggen op staptegels. Deze tegels verschillen in grootte en hoogte.

Makkelijker	moeilijker
- De staptegels liggen dicht bij elkaar. - De leerlingen springen met begeleiding - Tegels voorzien van dezelfde hoogte. - De leerlingen nemen geen voorwerpen mee tijdens het springen.	- De staptegels liggen verder van elkaar. - De leerlingen springen op eenzelfde kleur. - De leerlingen springen zonder begeleiding - De leerlingen nemen voorwerpen mee tijden het uitvoeren van de oefeningen.

Opstelling 4
De kinderen kunnen bij de volgende post lopen op een dikke mat.

Makkelijker	moeilijker
- De leerlingen begeleiden tijdens het stappen op de mat. - Een harde dikke mat	- De leerlingen de opdracht zelfstandig laten uitvoeren. - De leerlingen opdrachten geven (bv op één been staan, springen,…) - Een zachte dikke mat

Opstelling 5
Op de grond ligt een lang touw, de kinderen krijgen de opdracht om over het touw te lopen en er niet van te vallen.

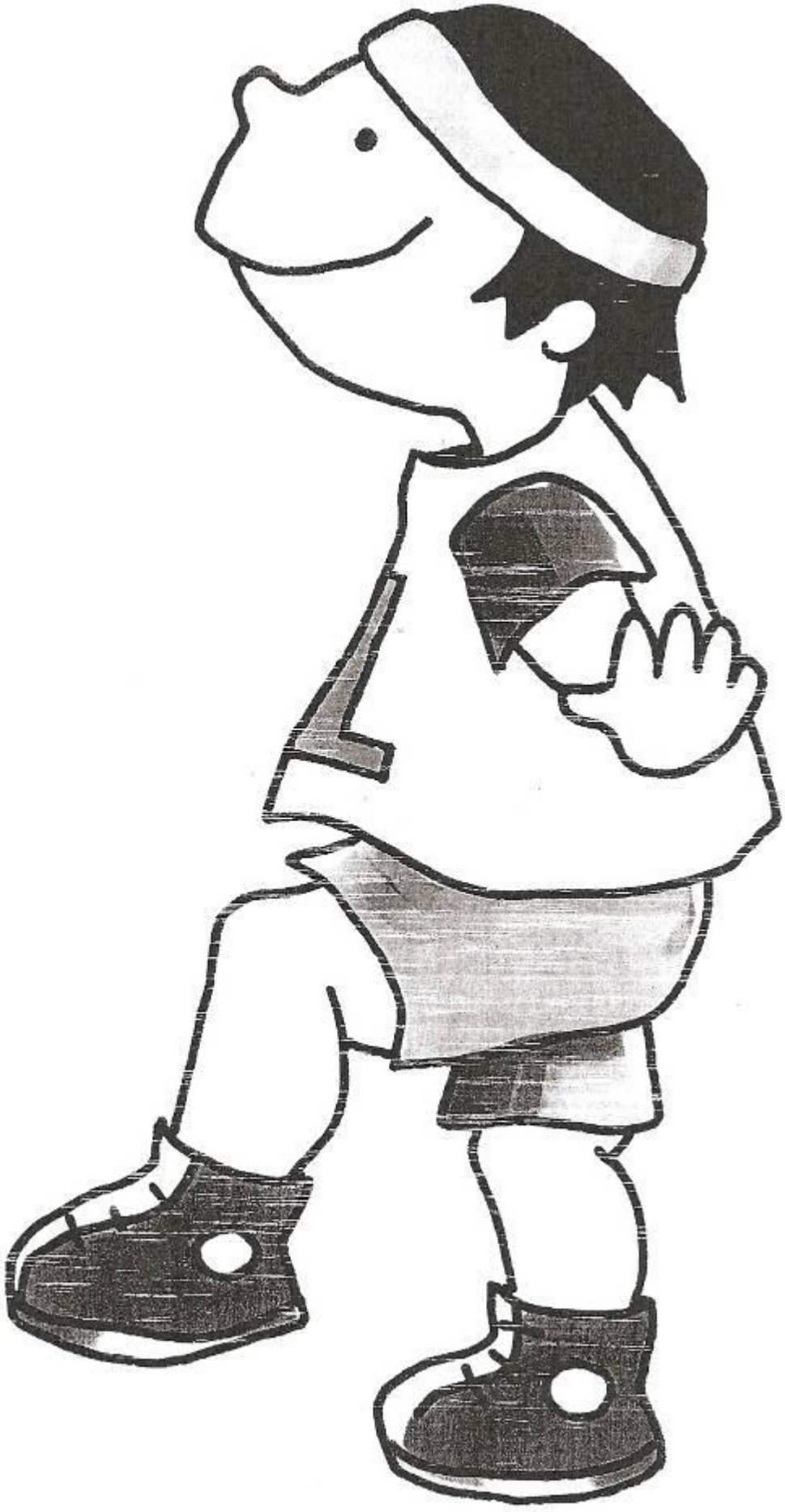
Makkelijker	moeilijker
- De leerlingen begeleiden tijdens het stappen op het touw. - De leerlingen krijgen de opdracht om te lopen over een dun touw - Een touw die recht ligt op de grond.	- De leerlingen de opdracht zelfstandig laten uitvoeren. - De leerlingen krijgen de opdrachten om te lopen over een dik touw. - Een touw die gekronkeld ligt op de grond.

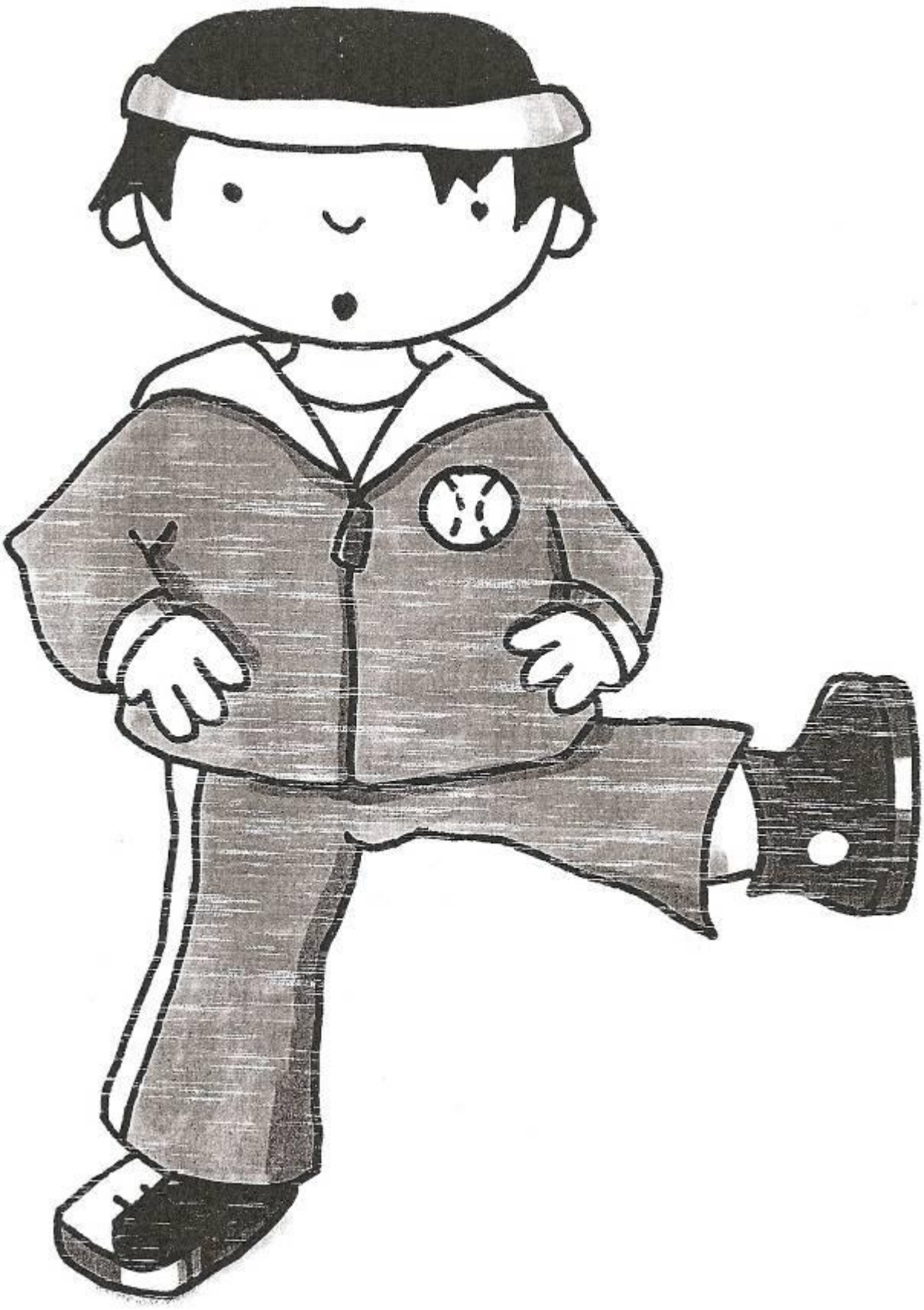
Opstelling 6:
- Op een mat worden er voeten getekend. De leerlingen moeten op de voeten lopen. Je kan variëren in moeilijkheidsgraad door de voeten dicht of ver van elkaar te tekenen.
- De leerlingen springen van de banken en moeten landen op voeten die op de mat staan getekend.

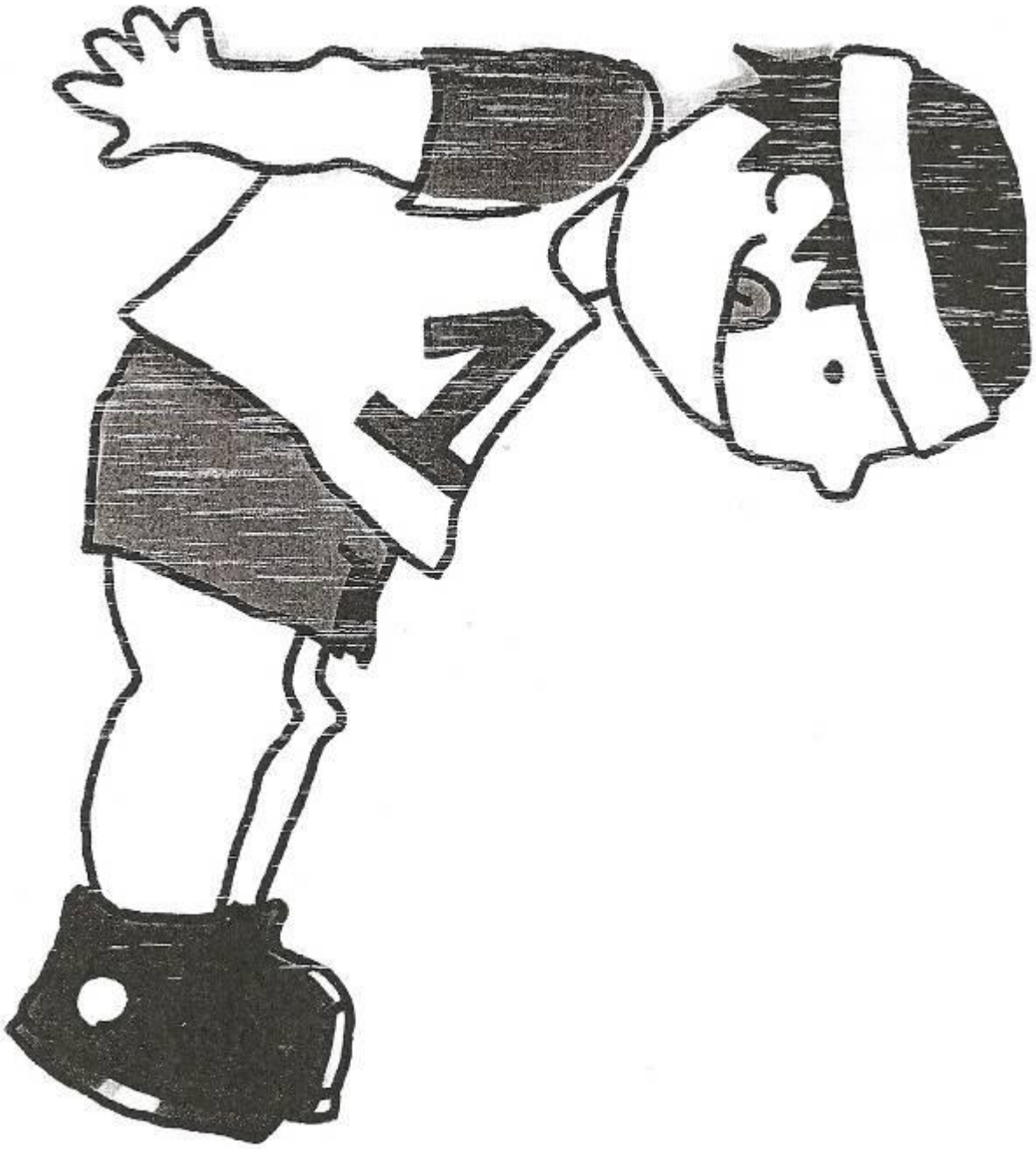
Makkelijker	moeilijker
- De voeten staan dichter bij elkaar getekend. - De voeten worden groter getekend. - De bank staat dicht bij de getekende voeten.	- De voeten staan dichter bij elkaar getekend. - De voeten worden kleiner getekend. - De bank staat verder bij de getekende voeten.

Tussendoortje 3: Evenwichtskunstenaar

Titel: Evenwichtskunstenaar
Aard: activerend
Klemtoon op: motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 46) →evenwicht bewaren OA47) de lichaamsruimte aanvoelen en gebruiken.
Materiaal: gelamineerde tekeningen
Verloop: Je toont een gelamineerde tekening en de kleuters moeten nabootsen wat er op de tekening staat. Het is de bedoeling dat de kleuters dit zo snel mogelijk nadoen en het volhouden tot de juf zegt dat het goed is. We gebruiken verschillende lichaamshoudingen en lichaamsdelen. Bijhorende prenten vindt u hierna.










1

2. Grove motoriek (coördinatie)

Tussendoortje 1: Op ritme stappen

Titel: Op ritme stappen
Aard: activerend
Klemtoon op: de motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: 50) aangepast bewegen in de ruimte
Materiaal: een tamboerijn

Verloop:
De kleuters stappen rond in de klas. Vooraf wordt afgesproken dat wanneer de juf een bepaald ritme speelt op de tamboerijn, de kinderen als volgt stappen:

- Met reuze stappen
- Gewoon
- Heel snel
- …

Voor iedere pas wordt een ander ritme voorzien. De kleuters die op het verkeerde ritme stappen, worden er op gewezen en kijken even naar een vriendje hoe het moet. We proberen opnieuw. De kleuters die het goed doen, proberen zo verder te doen.

Variatie:

- Een kleuter toont bepaalde staptechnieken met het bijhorende ritme. De anderen doen dit na.

Tussendoortje 2: Tikspelen

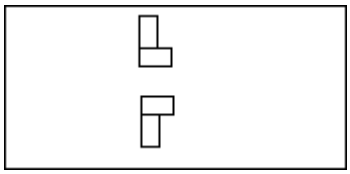
Titel: tikspel met geheime tikker
Aard: motorische ontwikkeling
Klemtoon op: grove motoriek
Ontwikkelingsaspect: OA 50) aangepast bewegen in de ruimte
Materiaal: /

Verloop:

Staarttikkertje
De kinderen die getikt moeten worden stoppen een lintje of een touwtje als staart in hun gymbroek. De tikker probeert de staarten te pakken. Als bij een kind de staart gepakt is gaat het aan de kant zitten.

Tweelingtikkertje
Een tweetal houdt elkaar bij de hand vast. Met de vrije hand proberen ze andere kinderen te tikken. Lukt dit dan sluit dit kind dat getikt is zich bij het tweetal aan. Wordt er weer een kind getikt dan splitst het viertal zich weer in twee tweetallen. Dit gaat door totdat alle kinderen getikt zijn.

- Meerdere tikkers (4 à 5) staan in hoepels in het vak. Ze moeten één voet in de hoepel houden. De hoepels liggen zo dat er geen vrije doorgaan is (de tikkers moeten overal bij kunnen).



Poorttikkertje
Kinderen die getikt worden gaan op de plek waar ze getikt zijn met hun benen wijd staan. Kruipt er een ander kind door hun benen heen dan zijn ze weer vrij.

Variant(en)
- Kinderen gaan staan als 'bok'. Ze zijn vrij als een ander kind er overheen springt

Overlooptikspel
Eén of twee tikkers staan in een vak. De andere kinderen proberen over te steken zonder getikt te worden. Lukt dat dan lopen ze om het vak heen weer naar het begin en proberen ze het nog een keer. Worden ze getikt dan gaan ze aan de kant zitten. Kinderen mogen zelf weten wanneer ze gaan oversteken.

3. Fijne motoriek

Tussendoortje 1: Regendruppels

Titel: regendruppels
Aard: activerend
Klemtoon op: de motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: 45) klein motorisch bewegen
Materiaal:
Verloop: De juf fantaseert dat de vingers van de kleuters veranderen in regendruppels. Hij/zij vraagt de kleuter te luisteren naar het geluid van de regendruppels/vingers en het na te bootsen. - het regent heel zachtjes - het begint harder te regenen - het regent heel hard - het begint te donderen - het lijkt wel of de wolken tegen elkaar botsen…BOEM - de regen verminderd - de druppels tikken zachter en zachter - af en toe valt er nog één op de grond Gradatie: - doe het geluid van de regenmaker na met je vingers: luid, zacht, hard, traag - laat het geluid van de regen alleen tijdens het versje horen - laat het geluid van de donder op de botsende regenwolken horen met je handen Variatie: - de kleuters kunnen dit ook uitvoeren met enkele vingers, met de handen, met de voeten of met stopjes -de leidster dirigeert het regenconcert en doen samen de regenwave (golfbewegingen)

Tussendoortje 2: Pittenzakken

Titel: pittenzakken
Aard: activerend
Klemtoon op: motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 45) klein motorisch bewegen
Materiaal: drie gelijke stiften (rood, blauw, geel), drie gekleurde emmer (idem), acht pittenzakken per hoofdkleur
Verloop: De kleuters worden in drie groepen verdeeld en per groep krijgen de kleuters een stip op hun hand met de kleur van hun groep (rood, blauw, geel). Per groep mag en kleuter een pittenzak van zijn groep in de juiste emmer gooien. Wanneer de kleuter terug is mag hij de volgende kleuter een hand geven, die dan ook mag vertrekken. ➔ Enkel derde of tweede kleuterklas omwille van het wachten Opstelling: X X X (emmers) PPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPPP (pittenzakken) KKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKKK (kleuters)

Tussendoortje 3: Binnen en buiten

Titel: binnen en buiten
Aard: activerend
Klemtoon op: motorische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 45) klein motorisch bewegen
Materiaal: een grote kom en paperclips of voorwerpen binnen het thema
Verloop: Zet een grote kom op de vloer op een afstand van één of twee meter vanaf een afgesproken plaats. Elke kleuter krijgt vijf paperclips. Het is de bedoeling dat ze hun paperclips één voor één naar de kom gooien. We oefenen het tellen door even de paperclips in de kom te tellen, hoeveel hebben we er? Er zijn geen winnaars want we proberen steeds om de volgende keer nog meer paperclips in de kom te gooien.

4. Muzisch bewegen

Tussendoortje 1: Bewegen op muziek

Titel: bewegen op muziek
Aard: activerend
Klemtoon op: muzische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 39) muzisch omgaan met lichaamshoudingen bewegingen
Materiaal: radio, muziek
Verloop: Geschikte muziek is van doorslag gevende betekenis voor het slagen van deze les. Zorg voor muziek. - Die de kinderen aanspreekt of in thema - In het juiste tempo - Met een duidelijk hoorbare structuur (veel herhaling is belangrijk voor kinderen)

Tussendoortje 2: Bevriezen en ontdooien

Titel: bevriezen en ontdooien
Aard: activerend
Klemtoon op: muzische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA49) dynamisch bewegen
Materiaal: cd-speler, muziek
Verloop: 1. stappen, snel bevriezen en ontdooien (makkelijker) → zoek een plek in de zaal en gaan op de grond zitten. Ik geef een voorbeeld, eventueel zonder muziek. Als de muziek begint, stap je door de zaal. Stopt de muziek, dan bevries je zo snel mogelijk tot standbeeld en kun je niet meer bewegen. Start de muziek weer, dan ontdooi je en mag je stappen door de zaal. 2. Stappen, langzaam bevriezen en langzaam ontdooien (moeilijker) →Als de muziek start, stap je door de zaal. Gaat de muziek zachter, dan beweeg je steeds langzamer en stop je met bewegen. Als je de muziek niet meer hoort, ben je bevroren. Begint de muziek weer zacht te spelen, dan ontdooi je langzaam. Je begint heel langzaam te bewegen. Is de muziek op volle sterkte, dan stap je weer door de ruimte. Tip: - Laat de kinderen in het begin van het spel langer tijd op de muziek bewegen voordat de muziek wordt stop gezet. Dan kunnen ze eerst volop bewegen, daarna kan je variëren in tijdsduur, tussenstops. -Spoor de kinderen aan zonder lawaai te bewegen, zodat ze goed horen wanneer de muziek harder en zachter draait.

Tussendoortje 3: Stappen op het ritme van de muziek

Titel: stappen op het ritme van de muziek
Aard: activerend
Klemtoon op: muzische ontwikkeling
Ontwikkelingsaspect: OA 51) aangepast bewegen in de tijd
Materiaal: muziek, radio, banken

Verloop:

1. Met z'n tweeën door de zaal stappen in het tempo van de muziek.
   Maak tweetallen, zoek ene plek in de zaal en ga daar op de grond zitten. We gaan straks in de maat van de muziek door de zaal stappen. Geef samen met een kind een voorbeeld op muziek. Geef de onderstaande instructie en het voorbeeld op hetzelfde moment.
   Spreek af wie als eerste voorop loop t en ga dan achter elkaar staan. Als de muziek begint, mag je in de maat van de muziek door de zaal stappen. Wanneer ik fluit, mag de andere voorop. Zet ik de muziek stop, dan ga ik op de plaats waar je staat op de grond zitten.
   ➔ Variatie: wanneer de muziek stopt ga je zitten

2. In treintjes van 4 kinderen stappen in het tempo van de muziek.
   Organisatie:
   - de banken zijn de stations.
   - er worden groepjes van 4 kinderen gemaakt
   - bij iedere bank komen 1 of 2 groepjes in een rijtje achter elkaar.
   - de treintjes staan naast de bank.

   Zoek met z'n tweeën een ander tweetal en ga met z'n vieren op de bank zitten. Er kunnen 2 viertallen op een bank staan. Wanneer de kinderen bij een bank staan begint de muziek, dan ga je met z'n vieren in een treintje door de zaal stappen. Ga van het ene station naar het ander station. De voorste is de machinist van de trein en hij bedenkt de route. Is de trein bij het volgende station aangekomen, dan wordt nummer 2 de machinist en sluit nummer 1 achter aan, enzovoort. Stopt de muziek, dan ga je terug naar de bank waar je bent begonnen. Welk treintje kan goed in de maat lopen.
   Tips:
   - Gaan de kinderen snel en rechtstreeks naar de bank, zeg dan dat de rails niet altijd rechtdoor gaan, maar ook in bochten.
   - Als het goed gaat, probeer dan ook bij het wisselen in de maat te blijven stappen.

3. De machinist haalt passagiers op: in treintjes stappen in het tempo van de muziek.
   Organisatie:
   Bij iedere bank staat een rijtje van 4 tot 6 kinderen: de wachtende passagiers.
   Uitleggen:
   Ga zelf bij een groepje staan. Leg de activiteit uit en geef tegelijk het voorbeeld zonder muziek. De machinist stapt in de maat van de muziek van het ene station naar het andere, op iedere station stapt er een passagier in. (een kind staat te wachten) voordat je instapt maak je met de machinist een high five. Elke trein mag vijf of een ander aantal passagiers ophalen. Zijn alle passagiers door de treintje opgehaald dan rijden de treinen door de zaal, totdat de muziek stopt. Stopt de muziek, dan stopt ook de trein en ga je terug naar het station waar je bent begonnen. We beginnen dan opnieuw met een ander kind, dat nog niet aan de beurt is geweest als machinist. Het is leuk om de lijnen in de zaal te gebruiken als rails. Je kan ook een parcours met krijt maken.
   Tips:
   - Stimuleer de kinderen om niet rechtstreeks naar de bank te gaan die het dichtste bij is. Je mag best via een omweg naar de volgende bank of naar een bank die het verst weg is.
   - Het spel gaat door tot alle kinderen machinist zijn geweest