



## BEWEGINGSHOEK

---

### *Materiaal:*

- Hometrainer
- Notitieboekje
- Keukenwekker
- Stappenteller
- Loopband
- Fluohesje

### *Locatie:*

In een klashoek

### *Thema:*

Stappen, fietsen, verkeer, sport, gezondheid

### *Achtergrondinformatie:*

Mobiliteit wil zeggen in beweging zijn. Bij stappen en fietsen is de voortbeweging vanzelfsprekend actiever dan wanneer je je verplaats in een bus, auto, vrachtwagen,... Ook worden deze vormen van voortbewegen vaak als sport beoefend. Een goede gelegenheid om in de klas iets mee te doen.

### *Verloop van de activiteit:*

#### *INLEIDING*

Laat de kinderen experimenteren met de loopband of hometrainer. Doorheen de week kan je extra's aanbieden om het spel in de bewegingshoek uitdagender te maken.

#### *VERLOOP*

##### *Voor de allerkleinsten*

- Zet een mand met verkleedkleden naast de hometrainer/loopband. Voor de hometrainer is dat een helm en een vestje. Voor de loopband een muts, een paraplu,...
- Bied een hondje, kinderwagen, winkelmandje, handtasjes, rugzakjes aan om mee te gaan wandelen/fietsen
- We gaan de sportieve toer op en bieden een echte koersoutfit aan en zweetbandjes, jogging. We brouwen sportdrinkjes.

##### *Voor de oudere kinderen*

- De kinderen kunnen in de klas fietsen en wandelen op de hometrainer en/of op de loopband. De eerste keer kan je het gewoon experimenteel aanbieden. Nadien kan je zelf een keer meespelen in de bewegingshoek en aanzetten geven om hun spel uit te breiden.
- De kinderen die aangeduid zijn om in de hoek te spelen doen een fluovest aan.
- Je kan een aanzet geven om de kinderen 1 min te laten stappen op de loopband en met de stappenteller te laten tellen hoeveel stappen ze binnen een minuut stappen. Via het notitieboekje kunnen ze de verschillen tussen de kinderen bijhouden, maar ook de verschillen in tijd (vb. meten hoeveel stappen op 1 minuut, op 2 minuten en op 3 minuten)



- Ze kunnen in het notitieboekje ook aangeven wat ze het vermoeiendst vinden door zweetdruppels bij een kindje te zetten. Vb. bij 1 minuut 1 zweetdruppel of een kleine tong, bij drie minuten veel druppeltjes en een hele lange tong.

SLOT

Wanneer de hoek wordt gesloten kan je met oranje kegels of rood-wit lint de hoek afsluiten.

*Doelen:*

***Lichamelijke Opvoeding***

MOTORISCHE COMPETENTIES: 1.6 – 1.25

GEZONDE EN VEILIGE LEVENSTIJL: 2.3 – 2.9

***Wiskundige initiatie***

METEN: 2.1 – 2.3 – 2.7