



Schoolbrengweek



Bewegen is gezond

Leerdoel

Een kind heeft op een dag rond de 60 minuten beweging nodig. Kinderen die veel bewegen blijken beter te presteren op cognitieve vaardigheden als lezen en rekenen.

De leerlingen zijn zich bewust dat voldoende bewegen belangrijk is

De les

Bewegingsdagboek

Het effect van bewegen is afhankelijk van de intensiteit; licht intensief (afwassen), matig intensief (wandelen, fietsen) en zwaar intensief (hardlopen, voetballen). Laat de leerlingen een week lang een dagboek bijhouden met welke activiteiten ze hebben gedaan, wat de intensiteit volgens hen was en hoe lang ze dit hebben gedaan. Komen ze aan een uur per dag? Door lopend of op de fiets naar school te gaan, kom je al een heel eind!

Bewegen tijdens de les

Kinderen die bewegend leren rekenen en spellen, pikken de lesstof sneller op dan klasgenootjes die stilzitten tijdens de les. Het loont dus om kinderen in de klas extra veel te laten bewegen:

- 🚲 Laat de leerlingen (op hun stoel) gaan staan als ze een vraag willen stellen of het antwoord weten op een vraag.
- 🚲 Ga met je klas naar het schoolplein. Een meter of twintig vanaf de startlijn leg je een stuk papier met een stift. De kinderen rennen daar naartoe en schrijven het antwoord van de vraag op.
- 🚲 Kind 1 bedenkt een som en gooit de bal naar een kind dat de som moet beantwoorden. Het kind met de bal bedenkt de volgende som en gooit de bal naar een ander kind.
- 🚲 Laat de leerlingen automatiserings- of herhalingsoefeningen doen terwijl ze rondje fietsen op het schoolplein.
- 🚲 Doe een Zweeds renspel op het schoolplein. Verderop vindt u een uitleg over dit spel.
- 🚲 Links en rechts, doe met de leerlingen de '[Hokey Pokey](#)' (of in het [Engels](#))



SCHOOL op SEEF

maakt een punt

van nul



Schoolbrengweek

Zweeds renspel

Een kind heeft op een dag rond de 60 minuten beweging nodig. Kinderen die veel bewegen blijken beter te presteren op cognitieve vaardigheden als lezen en rekenen. Kinderen die bewegend leren rekenen en spellen, pikken de lesstof sneller op dan klasgenootjes die stilzitten tijdens de les. Het loont dus om kinderen in de klas extra veel te laten bewegen. Laat de leerlingen extra bewegen tijdens de les met dit Zweeds renspel.

Nodig

- 🚲 Maak vijftien tot twintig meerkeuzevragen over verkeer (met duidelijke nummering erop). Bij de antwoorden staan letters die straks een woord of zin moeten vormen (bijvoorbeeld: "Schoolbrengdag" of "Op de fiets naar school").
- 🚲 Maak per groepje een antwoordkaart.

Het spel

- 🚲 Leg overal op het schoolplein de verkeersvragen die de leerlingen moeten oplossen.
- 🚲 Verdeel de klas in tweetallen.
- 🚲 Het eerste tweetal begint met vraag 1, het tweede tweetal met vraag 3, het derde met 5, etc. Daarna beantwoorden ze de vragen gewoon opvolgend.
- 🚲 Eén leerling uit het tweetal rent naar de vraag, onthoud de letter van het juiste antwoord en rent terug naar het maatje. Samen vullen ze de letter in op de antwoordenkaart.
- 🚲 Wanneer het antwoord is ingevuld, is het de beurt aan het maatje om naar de volgende vraag te rennen.
- 🚲 Aan het eind moet het tweetal met de gevonden letters de zin of het woord zien te maken.

Extra

- 🚲 Maak de vragen extra leuk door verkeerssituaties uit de schoolomgeving te gebruiken.
- 🚲 U kunt het spel gemakkelijker maken door het maken van de zin achterwege te laten.



SCHOOL op SEEF

maakt een punt

van nul

Voorbeeld

Vraag:



Vraag 16

Wat een bordenbos staat er hier. Toch staat één soort bord hier niet, welke is dat?

- S - 'kijk hier is een ...' bord
- P - 'je moet hier...' bord
- E - 'pas op' bord
- A - 'je mag hier niet...' bord
- U - Voorrangsbord

Antwoordenkaart:

Antwoordenkaart groepje 3

Vraag	Gevonden letter
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

Vraag	Gevonden letter
15	
16	
17	S
18	
19	
1	
2	
3	
4	



Maak met de gevonden letters een zin:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	S
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



SCHOOL op SEEF

maakt een punt

van nul