

Lesbrief les 1 groep 7 en 8 Fit zijn is fijn



Lesdoelen

De kinderen zijn zich bewust van het belang van gezond eten. De kinderen ervaren het belang van regelmatig bewegen.

De kinderen krijgen inzicht in hun eigen eetgedrag.

De kinderen krijgen inzicht in hun eigen mate van beweging.

Voorbereiding

Lees deze lesbrief door en bekijk de stelling.

Zet de stelling klaar op het bord.

Benodigdheden

- De stelling behorende bij deze les
- Het werkblad 'Hoe fit ben jij? Doe de test!'

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- De bewegingsvideo behorende bij deze les
- 2 pylonen
- 3 ballen (voetbal of basketbal)
- 3 springtouwen
- 10-uurtje van de kinderen

Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de stelling van Naomi van As: Als je fit bent, kun je je op school beter concentreren dan wanneer je niet fit bent. Zet de video na de stelling op pauze.

Praat klassikaal kort na over de stelling. Is de stelling waar, of niet waar?

Wat is eigenlijk fit zijn? Je hebt een goede conditie. Je wordt niet moe als je een trap oploopt of als je naar school fietst. Je kunt goed meedoen met andere kinderen als je bijvoorbeeld tikkertje speelt. Je bent ook niet vaak ziek, omdat je een goede weerstand hebt. Je kunt je goed concentreren op school. Kortom: je zit lekker in je vel.

Voor iedereen, jong en oud, is het goed om lekker veel te bewegen. Hiervan word je fit, waardoor je bijvoorbeeld niet zo snel moe wordt als je een stukje rent. Ook ben je als je fit bent minder vaak ziek dan de meeste kinderen. Fit worden kunnen we allemaal, al zijn we groen, blauw of grijs, dun of niet. Je kunt fit worden en blijven door regelmatig te bewegen en gezond te eten. Om fit te zijn moeten kinderen elke dag een uur bewegen, zoals buitenspelen. Door twee keer per week te sporten train je je hart, je longen en je spieren. En je krijgt sterkere botten. Daarnaast speelt voeding een grote rol bij het fit worden. Als je teveel eet of te veel suiker binnen krijgt, gaat je lijf dat opslaan als vet voor als er tijden zijn dat je geen eten hebt. Maar ja, die tijden komen nooit en daardoor kan je dik worden. Eet vooral fruit en groente, bruin brood en volkoren pasta zoals spaghetti. Eet als toetje bijvoorbeeld kwark of yoghurt. Je kan er lekker fruit aan toevoegen. Drink melk en thee of water. Dan krijgt je lijf alles binnen om fit te blijven. Kortom: de stelling klopt.

Bekijk klassikaal het tweede gedeelte van de video met daarin het antwoord van Naomi van As.



Sta op als..... – 10 minuten

Zeg tegen de kinderen dat ze even gaan opwarmen met wat vragen. En dat ze gewoon eerlijk mogen antwoorden. Niks is fout.

Zeg nu: Sta op als:

- *Je elke dag minimaal een uur buiten bent.*
- *Je niet ontbijt.*
- *Je op een sport zit.*
- *Je elke dag 2 stuks fruit eet.*
- *Je melk drinkt.*
- *Je dol bent op sporten en bewegen.*
- *Je vaak moe bent.*
- *Je fitter wil worden.*
- *Je zin hebt in deze lessen en van plan bent de adviezen te gebruiken.*

Test je fitheid – 15 minuten

Deel de werkbladen 'Hoe fit ben jij? Doe de test!' uit. Neem de test kort met de kinderen door.

De kinderen kunnen zelfstandig de test invullen. Zeg dat als de test is ingevuld de kinderen hun score kunnen uitrekenen in de tabel onder de vragen. Ze kunnen onderaan de tabel invullen wat hun score is en daaronder lezen hoe fit ze zijn.

Benadruk dat niets fout is en dat de kinderen de test eerlijk mogen invullen.

Laat kinderen die dat willen, vertellen wat ze gescoord hebben.

Afsluiting – 5 minuten

Stel de volgende reflectievragen aan de kinderen:

- *Ben je blij met de uitslag van de fittest? Waarom wel of niet?*
- *Wat doe je al heel goed als het op bewegen aankomt?*
- *Ga je iets veranderen in jouw leefpatroon om fitter te worden?*
- *Wat doe je al heel goed met eten?*

Kern met bewegen – 30 min

In de bewegingsvideo legt de vakdocent bewegingsonderwijs uit welke spelletjes u met de kinderen kunt spelen. De uitleg van de spellen staan hieronder ook uitgeschreven.

Ga met de kinderen naar het plein. Buiten zijn is gezond. Als het regent, wijkt u uit naar het spellokaal. De bewegingsles bestaat uit spelletjes waarin de kinderen spelenderwijs met gezond eten bezig zijn.

1. Gezond-ongezond

Wijs een hoek aan op het plein dat 'gezond' voorstelt. En een hoek aan de andere kant dat 'ongezond' voorstelt. Laat de kinderen rennen naar de juiste hoek. Je rent naar 'gezond' als je denkt dat wat ik zeg gezond is, ren naar 'ongezond' als je denkt dat het ongezond is.

Noem gezonde en ongezonde producten door elkaar op.

Gezond: melk, thee, kwark, prei, volkoren brood, noten, 30+ kaas, magere yoghurt, vette vis (vette vis bevat omega3-vetzuren, goed voor je hart en bloedvaten. Let op: gefrituurde vis zoals kibbeling is niet goed. Daar zitten veel meer calorieën in door het frituurvet en ook door het laagje deeg).

Ongezond: koekje, paprikachips, mayonaise, ketchup, croissant, energy drink, frisdrank

Toelichting: De genoemde ongezonde producten bevatten teveel suiker en/of vet en te weinig voedingsstoffen. Veel kinderen weten wel dat mayonaise ongezond is. Maar ook ketchup is ongezond, het bevat namelijk (net als mayonaise) teveel zout en suiker en te weinig voedingsstoffen.

Plattegrond Gezond-ongezond



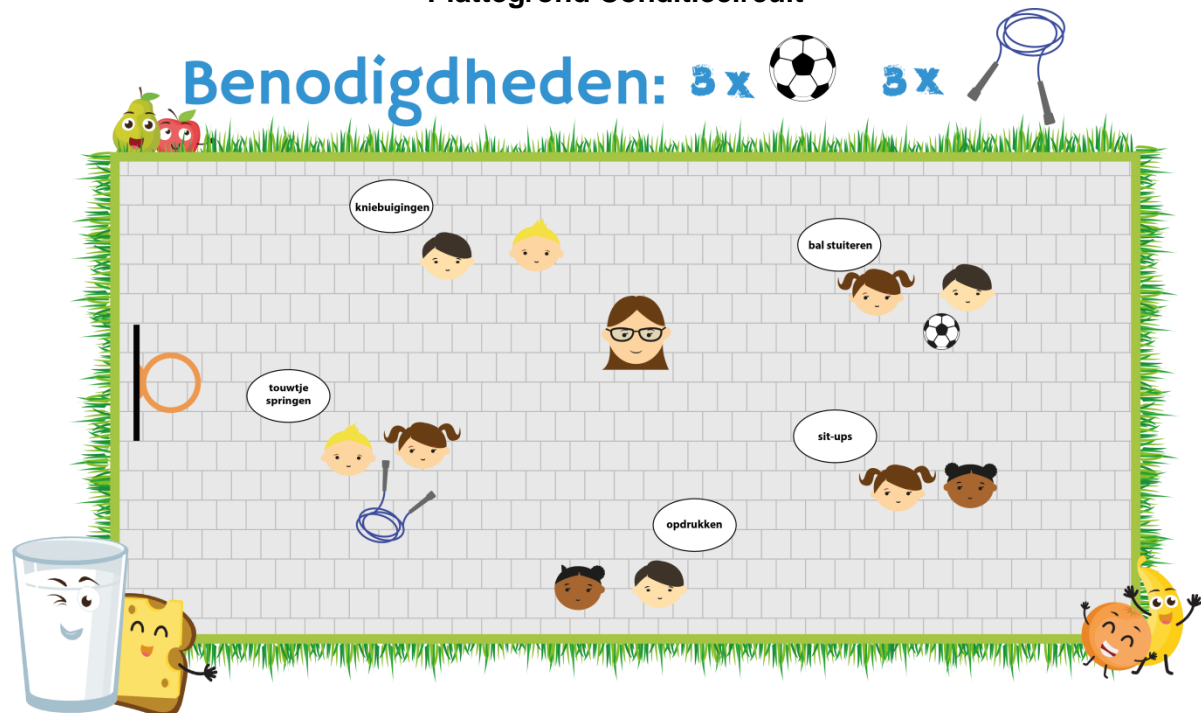
2. Conditiecircuit.

De kinderen werken in tweetallen een circuit af. Ze doen om en om 30 seconden een oefening. De een doet de oefening en de ander telt. Na 30 seconden wisselen. Na 1 minuut hebben beide kinderen het onderdeel gedaan en draait ieder tweetal door naar het volgende onderdeel. U zet het circuit driedubbel uit. Per onderdeel zijn dan zes (3 x 2) kinderen bezig. Met vijf onderdelen is er dan plek voor 30 kinderen. Als u minder kinderen in de klas heeft, zijn niet alle onderdelen door 3 groepjes bezet.

Onderdelen:

1. bal stuiten met je slechte hand (voor de meeste kinderen links)
2. touwtjespringen
3. opdrukken
4. kniebuigingen maken
5. sit-ups

Plattegrond Conditiecircuit



Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

Laat de kinderen in tweetallen kijken naar hun eten en drinken. Is wat ze mee hebben gezond? Waarom wel/niet? Waarom eten we fruit in de pauze? (fruit bevat onder andere vitamines) Waarom drinken we melk? (melk = gezond, bijv. voor sterke botten en spieren, want er zitten veel eiwitten (spieren) en calcium (botten) in melk. Pakjes limonade zijn ongezond i.v.m. de suiker die erin zit en suiker is slecht voor je tanden. Bespreek enkele antwoorden klassikaal.

Evalueer tenslotte tijdens het 10-uurtje het conditiecircuit. Wat waren de scores? Waarin was je goed? Wat vond je moeilijk? Hoe kun je aan je conditie werken? (regelmatig sporten/bewegen: elke dag een uur bewegen, waarvan 2x per week echt sporten).