



Lesbrief les 3 groep 1 en 2

Energie voor drie

Lesdoelen

De kinderen weten dat eten en drinken je verse energie geven om te bewegen.

De kinderen weten dat eten en drinken ook zorgen dat je kunt groeien.

De kinderen ervaren dat je ook van bewegen weer verse energie krijgt.

Vorbereiding

Lees deze lesbrief door en bekijk de praatplaat en de bewegingsvideo.

Zet de praatplaat klaar op het bord.

Zorg voor de benodigdheden bij deze les.

Benodigdheden

- de praatplaat behorende bij deze les
- de bewegingsvideo behorende bij deze les
- 10-uurtje van de kinderen

Voor het bewegingsdeel van deze les:

- het Tarzanverhaal (zie onderaan deze lesbrief)
- een tamboerijn (als u dat fijn vindt)
- 2 ballonnen per 8 kinderen
- 2 voorwerpen: steen, schrift, blok, potlood, o.i.d. (voor het spel voorwerpentikkertje)

Introductie – 15 min

Op de praatplaat zien ze een auto die tankt en daarna weer verder kan rijden. De auto haalt zijn energie uit de brandstof, meestal benzine (of elektriciteit, lpg, diesel). Ze zien ook een kind met eten. Wat de benzine is voor de auto, is eten voor mensen. Eten en drinken geven jou energie. Die energie heb je nodig om te bewegen. En om te groeien. Zonder energie voel je je slap en moe. Bruine boterham met kaas, een banaan, een appel, melk en aardappelen geven jou weer verse energie! Met die energie in je lijf voel je je weer lekker fit om te werken op school en te spelen en te sporten.

Leer de kinderen het volgende liedje: 'Eet en drink dat geeft je nieuwe energie'
(melodie: 'Twee violen en een trommel en een fluit.')

Eet en drink dat geeft je nieuwe energie,
want we dansen en we springen, hebben energie voor drie!
Eet maar op en drink maar op,
want goede voeding in je buik maakt jouw dag top!
Echt top!

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 staat hieronder ook uitgeschreven.

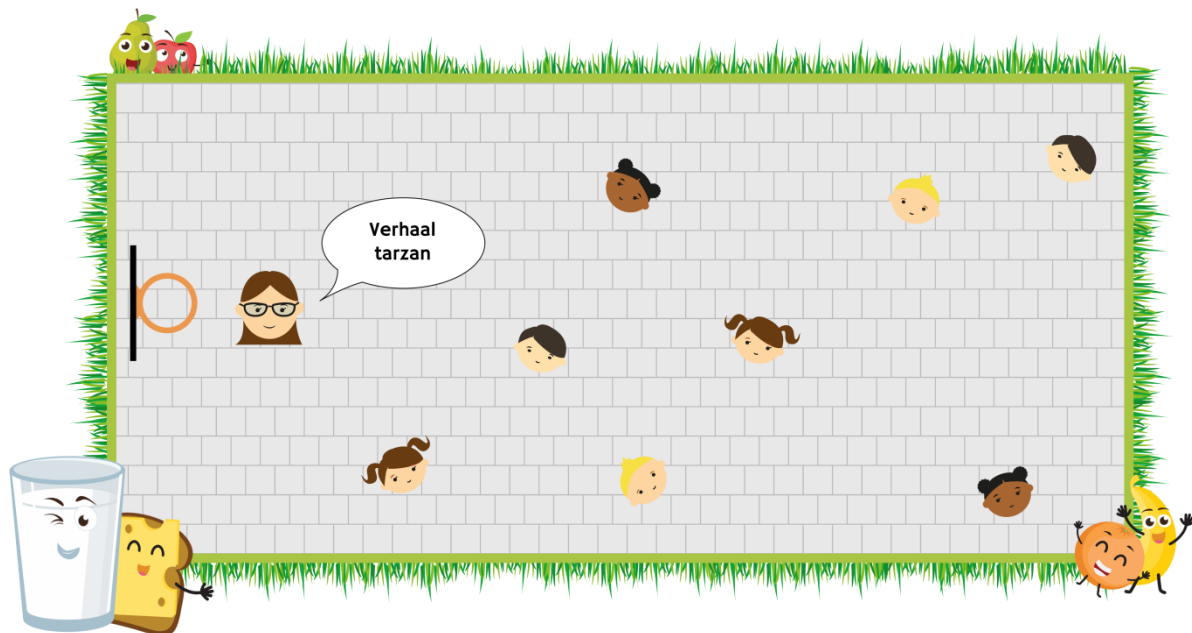
Ga met de kinderen naar het plein. Laat als opwarmertje de kinderen kriskras rondhuppelen op het ritme dat u in uw handen klappt of op uw tamboerijn speelt.

Vervolgens speelt u klassikaal achtereenvolgens drie spelvormen die energie geven.

1. Tarzan

U vertelt het Tarzanverhaal (zie onderaan deze lesbrief) en de kinderen beelden het uit.

Plattegrond Tarzan



2. Ballon hooghouden

Verdeel de kinderen in groepjes van acht kinderen. Geef elk kind een nummer. Eerst moet nummer 1 de ballon raken zodat die omhoog blijft, dan nummer 2, etc. Als iedereen de ballon heeft aangeraakt, herhaalt u de oefening, maar deze keer met twee ballonnen.

Plattegrond Ballon hooghouden

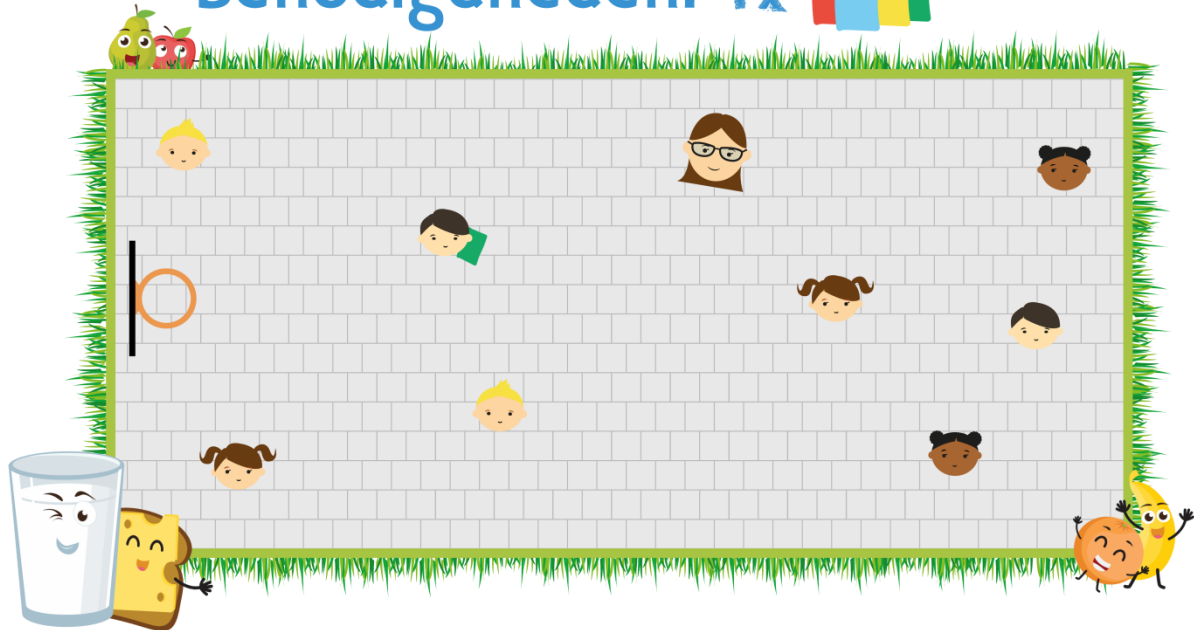


3. Voorwerpen-tikkertje

Twee kinderen, die een voorwerp (steen, schrift, blok, potlood, o.i.d.) in de hand hebben, proberen iemand te tikken. Wie dit lukt, legt snel het voorwerp neer, dat door de getikte direct moet worden opgepakt. Deze probeert nu weer iemand anders te tikken. Wie op het fluitsignaal van de scheidsrechter in het bezit is van een voorwerp, krijgt een (straf)punt. Wie aan het eind de minste punten heeft, heeft gewonnen. Eventueel kunnen meerdere tikkers aangewezen worden. In dat geval dienen er ook meerdere voorwerpen in het spel te zijn.

Plattegrond Voorwerpen-tikkertje

Benodigdheden: 1x 



Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

Houd tijdens het 10-uurtje een nagesprek over energie. Bespreek:

- Welk spelletje vond je leuk?
- Hoe voelde je je na het Tarzanverhaal?
- Voelde je verschil in energie voor en na het bewegen?
- Had je na het bewegen meer of minder energie? (Dat kan allebei. Je kunt energie krijgen door te bewegen, je voelt je fijner en energiever. Maar bewegen kost ook energie.)
- Waarom eten we nu? (Gezond eten geeft je weer verse energie.)

Zing ten slotte samen nogmaals het liedje 'Eet en drink dat geeft je nieuwe energie'.



Het verhaal van Tarzan

Vertel dat de kinderen zich moeten voorstellen dat ze Tarzan zijn. Doe een reeks gebaren voor, de kinderen doen ze na.

Tarzan slaapt en ligt lui in een holte in een boom. (lekker lui liggen slapen op de grond)

Tarzan hoort de vogels fluiten... opent het ene oog... het andere oog en kijkt, zonder zich te bewegen naar links... en rechts... boven... en onder.

Tarzan gaat rechtop zitten en rekt zich uit, met de ene arm... en de andere arm... het ene been... en het andere been.

Tarzan is nog slaperig.... Hij masseert zijn voorhoofd...zijn ogen...neus...mond...kin...nek...hij masseert zijn haar...

Tarzan voelt zich al een beetje wakker... hij trommelt zich zachtjes op de borst...

Tarzan wringt zich uit zijn hol en gaat staan. Hij strekt zich uit met beide handen boven het hoofd, rekt zich zachtjes naar links... en naar rechts en geeuwt heel diep om alle vermoeidheid los te laten.

Tarzan word nu actiever. Hij maakt tien kniebuigingen. Dan gaat hij hardlopen op de plaats. Hij trekt zijn knieën nog iets hoger op tijdens het hardlopen op de plaats. En nog iets hoger. Goed zo.

Tarzan staat weer stil. Hij spreidt zijn armen en zijn benen. In een sprong sluit hij zijn benen en houd zijn armen tegen zijn lijf. Nu springt hij weer met zijn armen en benen gespreid. Dit herhaalt hij een aantal keren, steeds sneller. Spreid-sluit, spreid-sluit, wel 10 x. Tel maar mee. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Tarzan is nu helemaal wakker... Om dit te laten horen aan de dieren in het oerwoud zet hij zijn rechterhand naast zijn mond, zijn linkerhand naast zijn mond.

Tarzan ademt diep in vanuit zijn buik en laat zijn kreet door het woud klinken:

'WOEAAA OOOO'...

Tarzan strekt zijn linkerarm, en zijn rechterarm. Om en om steeds een stukje hoger. Hij strekt zijn hele lichaam nog een keer heel goed uit.

Tarzan gaat weer zitten in zijn hut maar nu met een gestrekte rug. Hij legt de handen op de knieën en spreekt zeer langzaam twee letters uit O en M. Tarzan ademt diep in en zegt oooooooooooooooooooooooooommmmmmmmmmm, oooooooooooooooooooooooooommmmmmmmm.

En Tarzan is klaar voor de dag.