



## Lesbrief les 4 groep 1 en 2

### Hou je fit

#### Lesdoelen

De kinderen weten dat je na het sporten gezond moet eten en drinken om weer verse energie te krijgen.

De kinderen weten dat als je nu genoeg beweegt, je nu en later een gezonder lijf hebt.

De kinderen weten dat als je nu gezond eet, je nu en later een gezonder lijf hebt.

#### 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:

- 2 linten voor staarttikkertje en jagerbal
- 2 zachte ballen voor jagerbal
- 4 pylonen voor schipper mag ik overvaren?

#### Introductie – 15 min

Bekijk samen met de kinderen de praatplaat. Laat enkele kinderen vertellen wat ze zien.

Voer vervolgens een leergesprek over de praatplaat. Op de praatplaat zien ze kinderen die bezweet en moe zijn. Ze zien kinderen die verschillende dingen doen na het sporten.

Vragen die aan bod kunnen komen zijn:

- Waarom zweten de kinderen? (Ze hebben gesport. Als je sport, krijg je het warm en ga je zweten.)
- Waarom ligt dat meisje op een bankje? (Zij heeft gesport en is moe. Ze ligt nu uit te rusten. Als je gesport hebt, moet je daarna weer uitrusten.)



- Wat eet de jongen? (chips)
- Is dat gezond? Waarom? (Nee, chips zijn te zout en te vet, dat is niet goed voor je.)
- Wat eet het meisje? (een banaan)
- Is dat gezond? Waarom? (Ja, een banaan geeft je lijf weer verse energie. In een banaan zitten veel dingen die goed zijn voor je lijf.)
- Wat drinken de kinderen? (water, melk, appelsap)
- Is dat gezond? (Water en melk zijn wel gezond. Appelsap is niet zo gezond. Daarin zit veel suiker. Te veel suiker is niet goed voor je. Je kunt beter een appel eten, dat is wel gezond.)
- Waarom zijn water en melk wel gezond? (Je krijgt weer vocht in je lijf, dat je met zweten bent kwijtgeraakt. In melk zitten dingen die je helpen om je tanden, spieren en botten sterk te maken.)

## 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. Om je fit te houden, zijn een goede warming-up en cooling-down voor en na het sporten belangrijk.

Vertel: We gaan zo bewegen. We gaan eerst goed warm worden. Dat doen we met een tikspelletje.

### **Warming-up spel: Staartikkertje**

Eén kind is de tikker. De tikker heeft een stukje van een lintje aan de achterkant in zijn broek gestopt. Het lintje hangt als een soort staart aan zijn broek. De tikker probeert de andere kinderen te tikken. De andere kinderen proberen de staart te pakken. Ben je getikt? Dan ga je aan de zijkant staan. Heb je de staart gepakt? Dan is dat kind de nieuwe tikker.

Zet dit spel dubbel uit. Er zijn dus 2 groepjes met een tikker.

## Plattegrond Staartikkertje



Speel achtereenvolgens twee spelvormen met de hele klas.

### 1. Schipper mag ik overvaren?

Zet met de pylonen een speelveld uit. De spelers staan aan één kant van het speelveld achter de lijn opgesteld. In het midden staat een tikker, dat is de schipper. De spelers vragen al zingend aan de schipper: 'Schipper mag ik overvaren ja of nee? Moet ik dan ook geld betalen ja of nee?'. De schipper kan antwoorden met 'ja' of 'nee'. Bij 'nee' proberen de spelers rennend de overkant te bereiken zonder getikt te worden. Als de schipper 'ja' zegt, vragen de spelers: 'Hoe?' Hierna vertelt de schipper hoe de spelers de overkant moeten bereiken, bijvoorbeeld door te hinkelen of met twee benen tegelijk te springen. Terwijl ze dat doen probeert de schipper ze te tikken. De schipper moet daarbij net zoals de rest van de spelers ook hinkelen, met twee benen tegelijk sprinten etc.

## Plattegrond Schipper mag ik overvaren?



## 2. Jagerbal

Er is één jager met een bal. De jager moet proberen de 'hazen' of te tikken of te gooien met de bal. De jager mag lopen met de bal. Ben je door de bal geraakt, dan ben je af. Je gaat dan aan de kant staan. Staan er drie hazen aan de kant, en komt de vierde haas erbij, dan mag de eerste haas die af was weer meedoen. Gaat dit goed, dan kunt u dit spel uitbreiden met een extra jager: twee jagers met ieder een bal. Sluit het bewegingsdeel van deze les af met een cooling-down. Vertel: We gaan nu weer rustig afkoelen voordat we teruggaan naar de klas. We spelen als afsluiting van het bewegen het spelletje: Tik-tik wie ben ik?

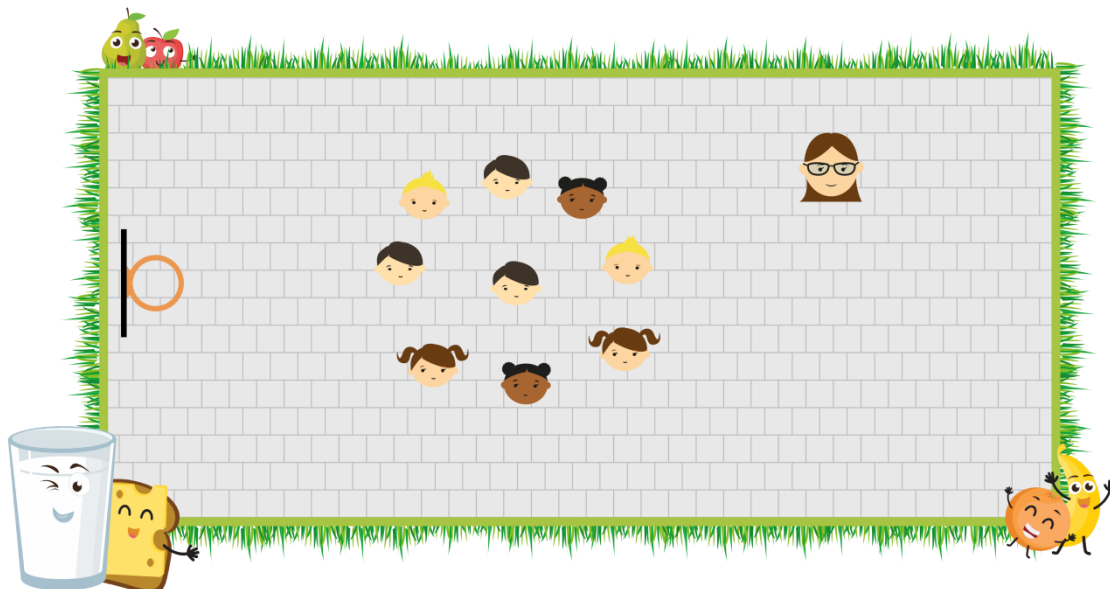
## Plattegrond Jagerbal?



### 3. Cooling-down: Tik-tik wie ben ik?

De kinderen zitten in een kring. Eén kind gaat in het midden van de kring op zijn knieën zitten, en sluit de ogen (eventueel kun je een blinddoek gebruiken). U wijst een kind aan dat achter het eerste kind gaat staan, op zijn rug tikt en zegt: 'Tik, tik, tik, wie ben ik?'. Wanneer het kind in het midden het goed raad, is degene achter hem aan de beurt om te raden. Uitbreiding: Maak het moeilijker door je stem te vervormen. Bij een grote groep kan ervoor gekozen meerdere kringen te maken.

#### Plattegrond Tik-tik wie ben ik?



#### Afsluiting met 10-uurtje – 15 min

Houd tijdens het 10-uurtje een nagesprek over waarom het belangrijk is om gezond te eten en genoeg te bewegen. Vraag bijvoorbeeld:

- Waarom is het belangrijk om fruit en groente te eten? (Groente en fruit bevatten veel vitamines. Vitamines helpen je om niet ziek te worden en wel fit te blijven.)
- Waarom is het belangrijk om water of thee te drinken? (Je lichaam heeft veel water nodig. Als je dorst hebt, zegt je lichaam tegen jou: 'ik heb water nodig'. Water en thee zijn goed voor je omdat er geen dingen in zitten die niet goed voor je zijn. Zoals suiker of dingen die het drankje een mooie kleur geven. In veel ander drinken zit dat wel.)
- Waarom is het belangrijk om melk te drinken? (In melk zitten dingen die goed zijn voor je botten, je tanden en je spieren. Nu en voor later.)



- Waarom is het belangrijk om bruin brood te eten? (Bruin brood bevat ook veel vitamines en is goed voor je darmen.)
- Waarom is het belangrijk om genoeg te bewegen? (Door te bewegen krijg je sterkere spieren en botten, en een sterker hart. Dat is goed voor nu, en voor later.)