

Beweegprogramma kleuters



Dit beweegprogramma is ontwikkeld door het Alfa-college, De Vitaliteitscampus (practoraat Vitaliteit) en de Hanze (lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap) voor het living lab Beweegtoppers, gesubsidieerd door ZonMw.

Het programma is vrij te gebruiken onder voorwaarde van correcte en volledige bronvermelding van bovengenoemde partijen.

Beweegtoppers kleuterlessen

Uitleg Beweegtoppers

Veelzijdig bewegen

Veelzijdig bewegen is belangrijk voor elk kind! Het stimuleert de aanleg van hersenbanen in het brein en het kind heeft de verschillende grondvormen nodig voor een goede motorische ontwikkeling. Met Beweegtoppers geven we aandacht aan veel grondvormen van bewegen

Creativiteit

Bij Beweegtoppers is het belangrijk om kinderen een richting te geven in het spel; maar kinderen ook veel vrijheid (autonomie) te geven om creatieve oplossingen te vinden. Doordat kinderen meer vrijheid krijgen worden ze creatiever en gaan ze impliciet leren en ze hebben minder uitleg nodig.

Stimulans

Kinderen zijn een kei in nadoen. Een actieve docent die stimuleert en meedoet is erg belangrijk en ook voor de docent zelf is actief door de dag gaan een mooie bijvangst

Vrolijk lesbegin

Ondertitel bij de les

Onder elke les staat een titel beschreven. Dit is de titel van een liedje die te vinden is op Spotify zoek naar playlist Beweegtoppers of youtube.

De liedjes zijn erg makkelijk in gebruik omdat de bewegingen al in het liedje verwerkt zitten. De kinderen hebben hiervoor niet echt een uitleg nodig, dus de lessen kunnen snel worden opgestart.

Muziekgebruik

Muziek is een extra meerwaarde voor onze lessen. Onze hersenen worden gestimuleerd door muziek en ook de samenwerking tussen beide hersenhelften gaan beter door muziek. De kinderen worden geactiveerd door de beat en de vrolijkheid en komen al snel in de sfeer van een leuke Beweegtoppersles.

Beweegetoppers kleuterlessen

Uitleg termen

Differentiatie

Differentiatie betekend verschillende niveaus van de oefeningen. het + teken is een moeilijkere versie van de oefening en het – teken is een makkelijkere versie van de oefening.

Wachthoepels

Bij sommige oefeningen kunnen maar 2 leerlingen tegelijk. Leg hierbij wachthoepels neer. In de wachthoepels mag maximaal 1 leerling wachten. Zijn de hoepels vol? Ga je eerst een ander onderdeel doen. Zo voorkom je lange wachtrijen.

Bijlagen

In de bijlage vind je plaatjes die de les ondersteunen. Print deze uit en gebruik ze tijdens de lessen. Hiernaast staat een overzicht welke bijlage(n) bij welke les horen.

Bijlage

Les 1: Geen

Les 2: Bijlage dierenverzorger, aap, leeuw, giraf, yoga

Les 3: Bijlage bomen, nijlpaard, konijn

Les 4: Bijlage poepjes

Les 5: Bijlage memory

Les 6: Bijlage aap, leeuw, giraf

Les 7: Bijlage bomen

Les 8: Bijlage aap, leeuw, giraf

Les 9: Geen

Les 10: Bijlage dieren kleur, dieren puzzel

Les 11: Bijlage aap, leeuw, giraf

Les 12: Bijlage aap, leeuw, giraf, poepjes

Les 13: Bijlage memory, kijkwijzers, kangoeroe

Les 14: Geen

Les 15: Bijlagen rotonde, stop, stop en voet, stop en hand

Les 16: Geen

Les 17: aap, leeuw, giraf, bomen, zebrapad, stoplicht, parkeren, wegversmalling, niet inhalen, slipgevaar, obstakels

Les 18: Bijlage aap, leeuw, giraf

Klassikale les

Beweegtoppers les 1

Bewegenboog – Apenstopdans

Dieren zoeken

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

Alle dieren uit de dierentuin zijn ontsnapt en liggen verspreid over het hele plein. De leerlingen gaan opzoek en brengen alle dieren terug naar het juiste hok. Elk dier (pittenzakje en/of ring) heeft een eigen kleur hok (hoepel).

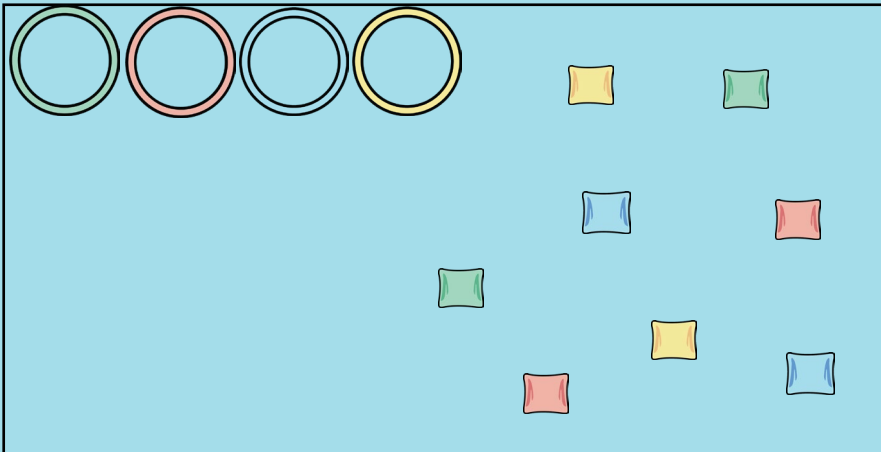
Materiaal:

- 1 Rode hoepel.
- 1 Blauwe hoepel.
- 1 Gele hoepel.
- 1 Groene hoepel.
- Gekleurde pittenzakjes en/of ringen.

Differentiatie:

- + Meerdere kleuren toevoegen zoals oranje, paars, roze, grijs zwart en wit. Gebruik hiervoor materiaal in de desbetreffende kleur en een algemene kleur hoepel.
- Pittenzakjes en/of ringen verstoppen op makkelijke plekken.

Opstelling:



Jagerbal

Gooien en vangen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen lopen rond in een afgezet vak dit kan met stoepkrijt. Er zijn 2 jagers (tikers). Deze hebben alle twee een zachte bal vast en proberen de konijnen (overige leerlingen) af te gooien. Is er een leerling afgegooid dan ze naar het konijnenhok (hoepel). Zitten er drie konijnen bij elkaar in het hok (hoepel) dan mogen ze allemaal weer mee doen. Na 1.5/2 minuten wordt er gewisseld van jager (tikker).

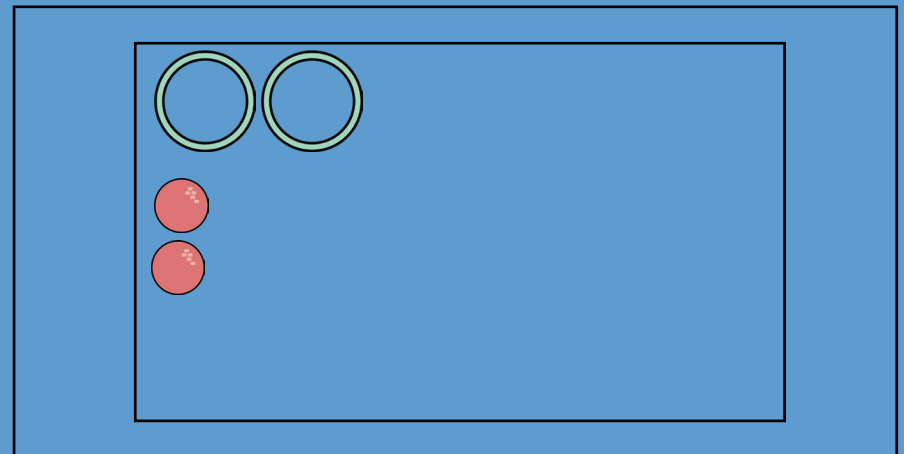
Materiaal:

- 1 of 2 Hoepels (hangt af van de grote van de groep).
- 2 Foamballen.
- 2 Tiklintjes.

Differentiatie:

- + Leerlingen die af gegooid zijn worden ook jager. Blijven 2 ballen in het spel. Gooi de bal over naar elkaar.
- Aftikken met de bal inplaats van gooien.

Opstelling:



Staarten stelen

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan tegen over elkaar zitten op hun knieën. Zorg hierbij voor een droge en zachte ondergrond. Bijvoorbeeld gras of rubberen tegels. Elke leerling heeft een staartje (tiklintje) in zijn of haar broek. De leerlingen proberen elkaars staartje te stelen. Wie dit als eerste lukt wint.

Materiaal:

- Tiklintje voor elke leerling.
- Zachte ondergrond.

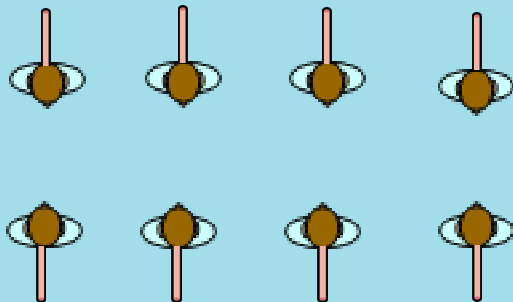
Differentiatie:

- + Achter elke leerling staat een pylon. Wie als eerst de pylon van de ander pak wint.
- Één van de leerlingen zit op handen en knieën. Leerling 2 probeert leerling 1 om te duwen.

Belangrijke regels

- Blijf altijd op de knieën.
- Hoofd is verboden terrein!
- Stop is stop!

Opstelling:



Boompje verwisselen

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan allemaal in een boom staan (hoepel of getekend rondje op de grond). 1 of 2 leerlingen hebben geen boom maar die willen er wel één. Deze leerling(en) staat in het midden van de kring. De overige leerlingen die in de bomen staan gaan wisselen van boom. Op het moment dat er een lege boom is mag de leerling(en) die geen boom heeft er snel in gaan staan. Er mag maar 1 leerling per boom. Nu is er een andere leerling die geen boom heeft en opzoek gaat naar een nieuwe boom.

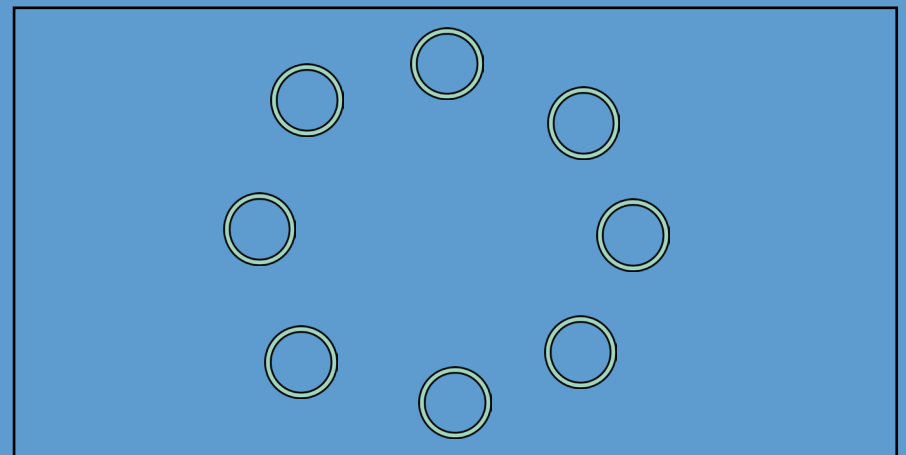
Materiaal:

- Hoepel of getekend rondje voor elke leerling.

Differentiatie:

- + Leerlingen mogen niet meer met elkaar praten. Doormiddel van gebaren proberen ze elkaars aandacht te trekken.
- Leerlingen mogen aftikken inplaats van gelijk in een nieuwe boom.

Opstelling:



Fietsles 1

Op de fiets naar de dierentuin

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De dierenverzorgers moeten aan het werk. Pak de fiets en stap op. Fiets een rondje door de dierentuin (plein) en kijk of alles goed gaat. Maar pas op onderweg kom je hoge bomen (pylon met stok er rechtop in) en lage bomen (pylon) tegen.

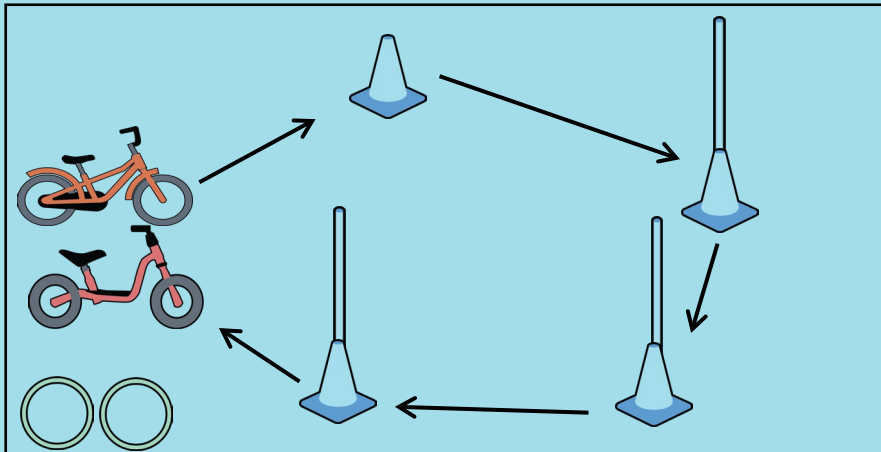
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- 6 Pylonen.
- 3 Stokken.
- 2 Wachthoepels.

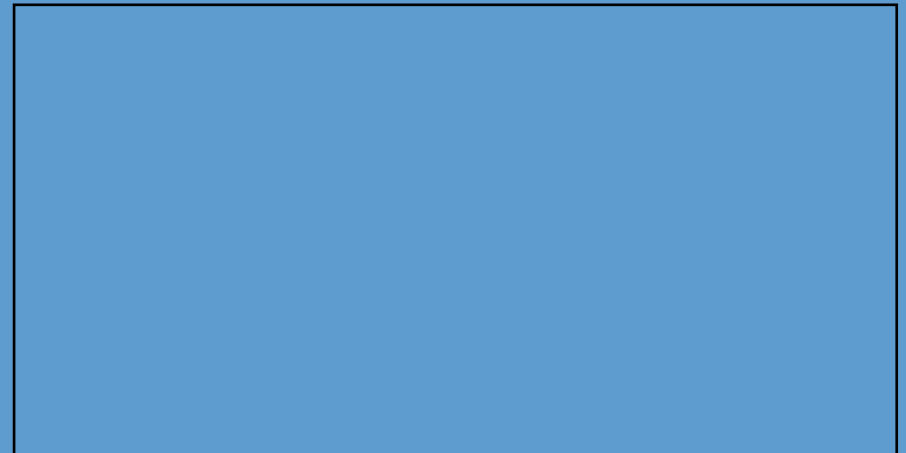
Differentiatie:

- + Op de fiets en/of loopfiets stoppen bij elke boom en weer door laten fietsen.
- Op de fiets en/of loopfiets stoppen bij elke boom en weer door laten fietsen.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegetoppers les 2

Bewegenboog – Konijnenstopdans

Teken de dierenverzorger

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen beginnen bij de pylon en pakken steeds één stukje stoepkrijt. Ze rennen om de beurt naar de overkant waar een lege hoepel ligt. Dit is het gezicht van de dierenverzorger. De leerlingen mogen elke keer 1 onderdeel van het gezicht tekenen bijvoorbeeld de neus. Daarna rennen ze weer terug om een nieuw stukje stoepkrijt te pakken en weer opnieuw heen te gaan. Wie kan het mooiste tekenen?

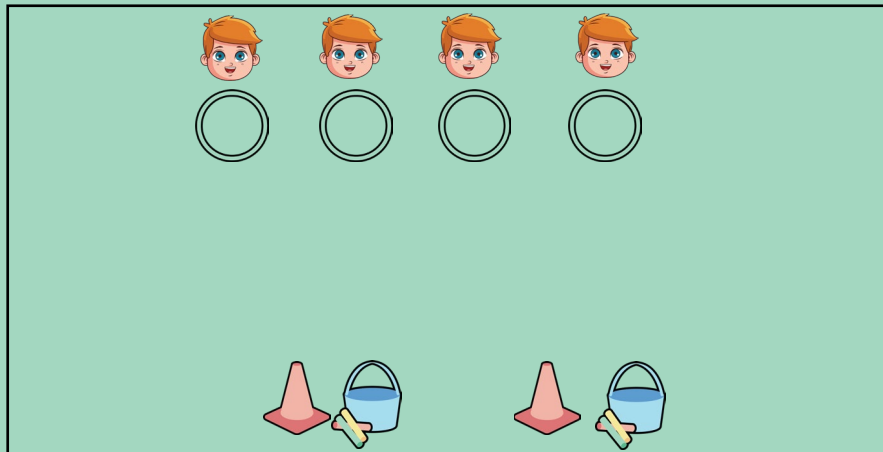
Materiaal:

- Stoepkrijt.
- 4 Hoepels.
- 2 Pylonen.
- Bijlage 1: Dierenverzorger voorbeeld. (hang deze er bij als voorbeeld)

Differentiatie:

- + Spelen in estafette vorm. Teams tegen elkaar.
- Zonder het heen en weer rennen, alleen na tekenen.

Opstelling:



Dieren voeren

Gooien, vangen, mikken en slaan

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor de dieren. Ze hebben honger. De dieren zitten allemaal in hun eigen hok en hebben allemaal hun eigen eten wat ze krijgen. De leerlingen gaan het eten (pittenzakjes, ballen, ringen etc.) gooien richting de dieren (gebruik de bijlage om deze dieren op de pylonnen, muur etc. te hangen). De leerlingen gooien vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

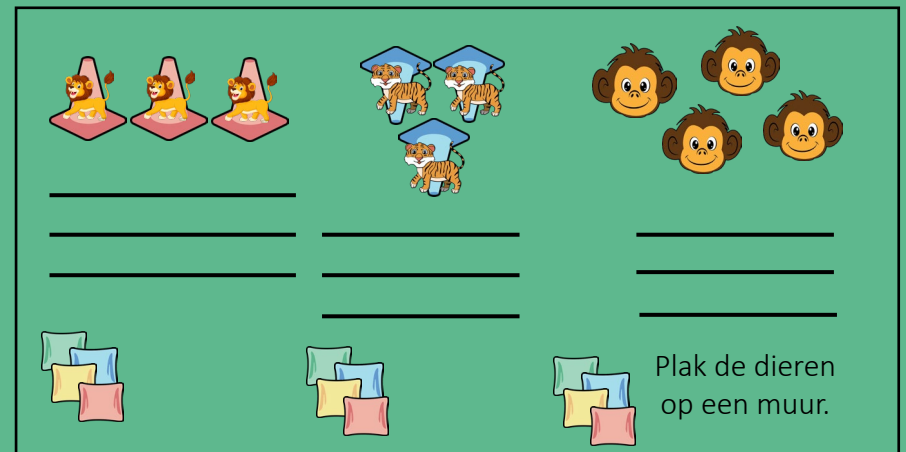
Materiaal:

- Pittenzakjes, ringen, ballen etc.
- Alle pylonnen.
- Stoepkrijt.
- Bijlage 2: Dieren.

Differentiatie:

- + Leerlingen gooien bovenhands vanaf een grotere afstand.
- Leerlingen gooien onderhands vanaf een kortere afstand.

Opstelling:



Beweegetoppers les 2

Door het apenverblijf

Springen, landen en balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De apen vervelen zich in hun verblijf. Ze hebben zin om te bewegen alleen weten ze niet zo goed hoe. De leerlingen gaan over het parcours heen en gaan de apen leren hoe ze dat het beste kunnen doen.

Materiaal:

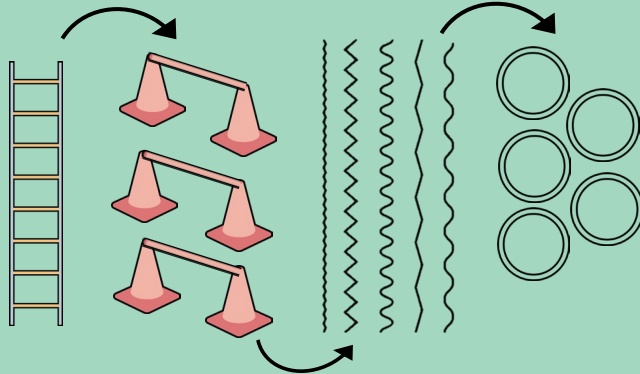
- 1 Loopladder.
- Stoepkrijt.
- 6 Pylonen.
- 6 Stokken.
- Hoepels.

Differentiatie:

- + Neem materiaal mee onderweg bijvoorbeeld een ring op het hoofd.
- + Apen doen elkaar na, vorm tweetallen. Nummer 2 doet nummer 1 na tijdens het parcours.
- Met een hulpverlener over het parcours.

Opstelling:

Wees creatief met het parcours, voeg de materialen van het plein toe. Bijvoorbeeld laat ze balanceren over de rand van de zandbak of door het klimrek heen klimmen.



Panda yoga

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De panda heeft een beetje last van zijn rug en wil graag wat oefeningen doen om zijn rug weer beter te maken. Kunnen de leerlingen de oefeningen na doen en ze aan de panda laten zien hoe het moet?

Materiaal:

- Bijlage 3: Yoga kaarten

Differentiatie:

- + Oefeningen samenvoegen. Achter elkaar aan doen.
- Docent doet de oefening voor en vertelt hierbij wat ze moeten doen de leerlingen doen hem na.

Opstelling:

Zorg voor een ruime plek. Hang de kaarten op of leg ze neer zodat de leerlingen er naar kunnen kijken.

Fietsles 2

Verhuis de leeuw

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De leeuw krijgt een nieuw hok in de dierentuin. Aan jou als verzorger de taak om dit goed te laten verlopen. Pak de leeuw (knuffel) op van zijn hok (bijvoorbeeld boven op de skilssbox), en breng hem naar een nieuw hok (bijvoorbeeld op het klimrek)

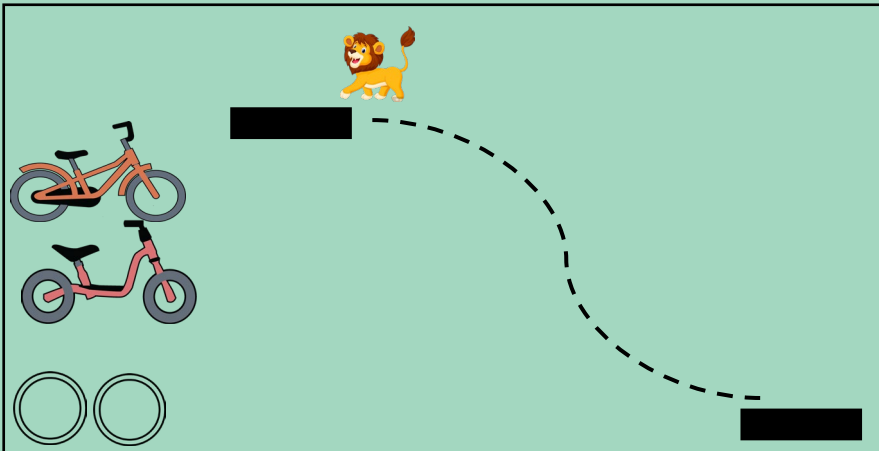
Materiaal:

- Knuffel van een dier bijvoorbeeld leeuw.
- Loopfiets.
- Fiets.
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Op de fiets en/of loopfiets het dier pakken en neerzetten terwijl je aan het fietsen bent. Eventueel slalommen tussen pylonnen door.
- Op de fiets en/of loopfiets het dier pakken en neerzetten terwijl je afgestapt bent.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 3

Bewegenboog – Voertuigenstopdans

Appels plukken

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De dierenverzorgers moeten aan het werk en gaan het eten verzamelen voor de dieren. Hinkel tussen de bomen door en pluk het fruit (pittenzakjes op de grond bij de pylonnen) van de bomen (pylonnen met stok.).

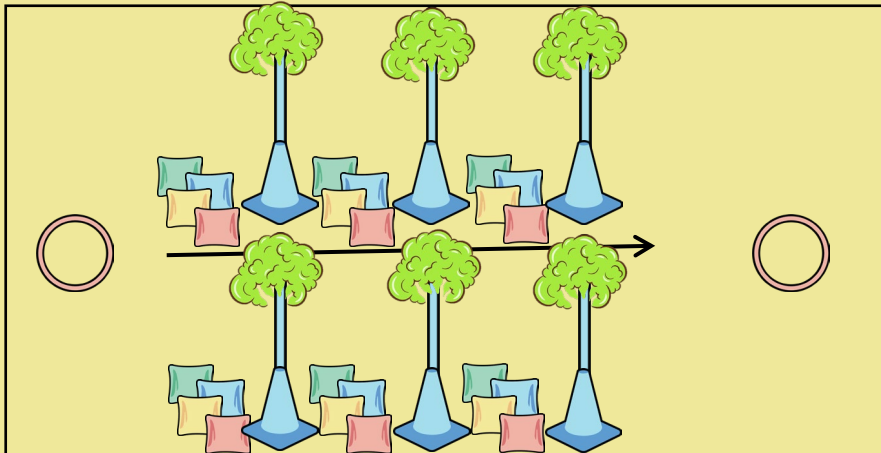
Materiaal:

- 6 Pylonnen.
- 6 Stokken.
- Pittenzakjes/dopjes.
- Bijlage 4: Bomen.

Differentiatie:

- + Zelfstandig hinkelen op het voorkeursbeen.
- + Zelfstandig hinkelen op het voorkeursbeen en bij het oppakken niet de voet neerzetten.
- Hinkelen met hulpverlening.
- Hinkelen met hulpverlening en bij het oppakken van de pittenzakjes voet neerzetten.

Opstelling:



Etenstijd voor de nijlpaarden

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het eten moet in de hokken van de nijlpaarden geschopt worden. Schop de kroppen sla (ballen) over de muur (pylon met stok er tussen) richting het verblijf (teken een vlak met stoepkrijt op een muur) van de nijlpaarden. De leerlingen schieten vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

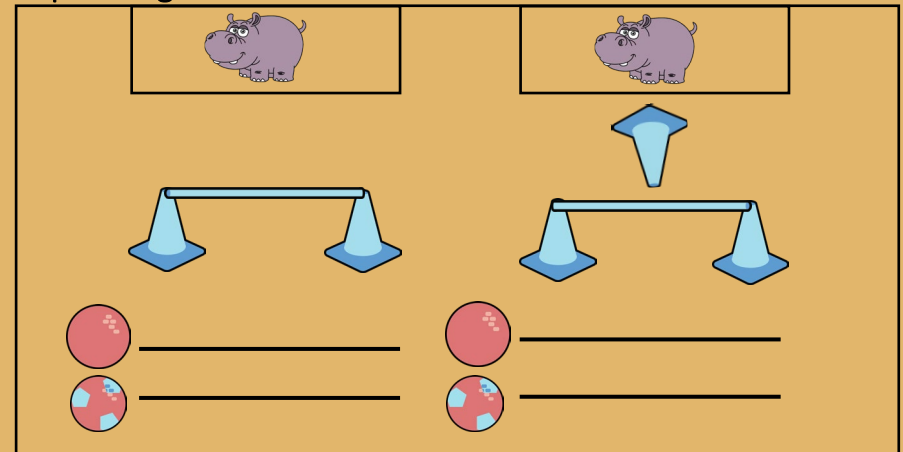
Materiaal:

- 2 Grote ballen.
- 2 Kleine ballen.
- 2 Stokken.
- 6 Pylonnen.
- Stoepkrijt.
- Bijlage 5: Nijlpaard. (plak deze in het hok)

Differentiatie:

- + Zet achter de muur een pylon op de kop. Laad de leerlingen deze omschieten.
- + Leerlingen schieten met hun niet voorkeursbeen.
- Haal de muur weg en laad ze rechtstreeks schieten eventueel op de pylon.

Opstelling:



Beweegetoppers les 3

Konijnen voeren

Rollen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

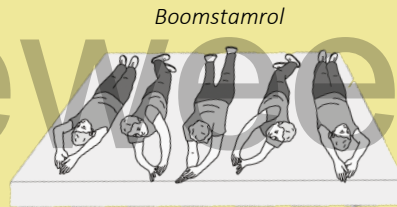
De konijnen hebben honger en worteltjes nodig. Pak de worteltjes (pittenzakjes) en breng ze naar de konijnen (plak de afbeelding op een pylon) toe.

Materiaal:

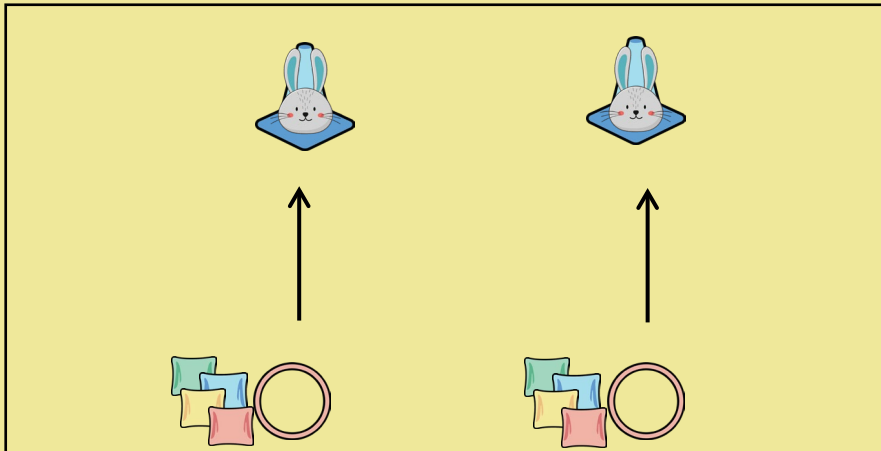
- 2 Pylonen
- 2 Hoepels
- Zachte ondergrond.
- Bijlage 6: Konijnen.

Differentiatie:

- + Maak onderweg een koprol.
- + Spring als een konijn.
- Met de boomstamrol rollen.



Opstelling:



Slang springen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De slangen (springtouw) hebben zin om te spelen. Willen de leerlingen ze helpen om lekker veel te bewegen? Spring er maar zo vaak over heen als je kan.

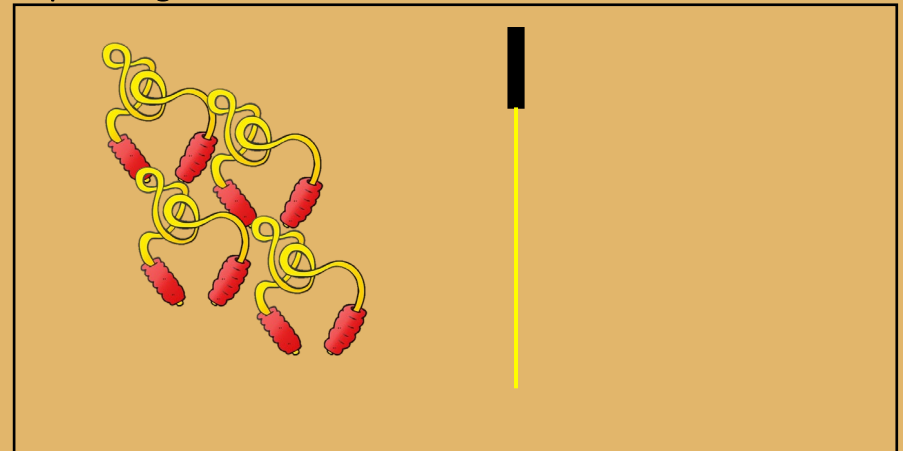
Materiaal:

- Springtouwen.

Differentiatie:

- + Zelfstandig springtouwen.
- + Springen over een touw die iemand anders draait.
- Springen over een touw die iemand anders vast houdt en aan de andere kant aan een paal vast zit. Afzetten met 2 voeten.

Opstelling:



Fietsles 3

Dieren voeren

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor de dieren. Ze hebben honger. De dieren verzorgers fietsen door de dierentuin heen en gooien het eten (pittenzakjes) in de hokken van de dieren (rondjes getekend met stoepkrijt).

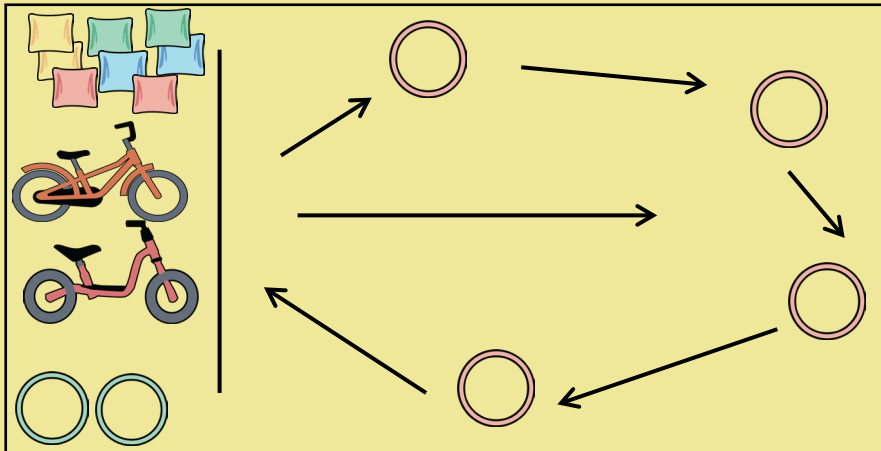
Materiaal:

- Loopfiets.
- Fiets.
- Stoepkrijt
- Pittenzakjes
- 2 Wachthoepels.

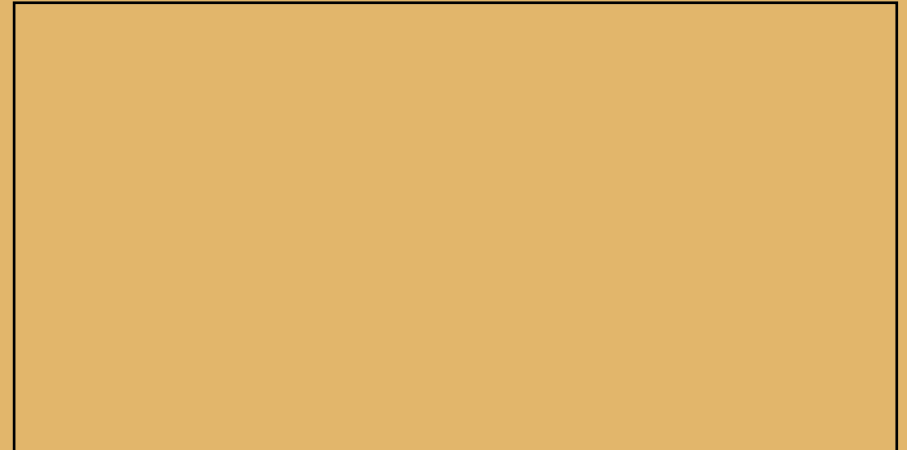
Differentiatie:

- + Op de fiets en/of loopfiets zakjes gooien tijdens het fietsen en eventueel slalommen tussen pylonen door.
- Op de fiets en/of loopfiets zakjes gooien terwijl ze afgestapt zijn van de fiets.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 4

Bewegenboog – Autostopdans

Apen kunstjes

Duikelen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

Zie de apen gaan in het apen verblijf. Kun jij dat net zo goed als de apen? Laat je mooiste duikel kunstjes zien op de rekstokken.

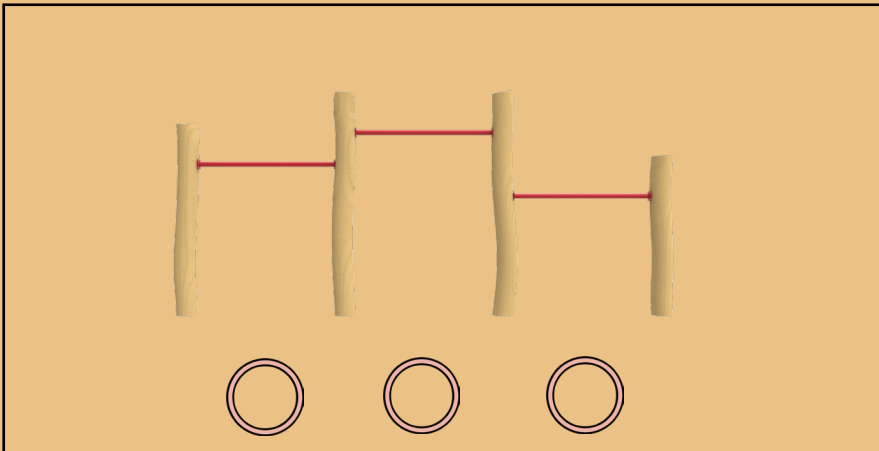
Materiaal:

- Rekstokken.
- 3 Wachthoepels.
- Geen rekstokken?
Laat de leerlingen kunstjes doen op een zachte ondergrond zoals koprollen, draaien, lopen op handen en voeten etc.

Differentiatie:

- + Duikelen voorover alleen.
- + Duikelen achterover alleen.
- Duikelen voorover met hulp.
- Duikelen achterover met hulp.

Opstelling:



Eieren loop

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De kippen hebben allemaal eieren (tennisballen) gelegd. De leerlingen moeten ze heel naar het mandje (hoepel) brengen. De leerling pakt één ei per keer en legt hem op zijn platte hand en loopt er mee over het parcours. Valt het ei? Dan ga je terug en begin je opnieuw.

Materiaal:

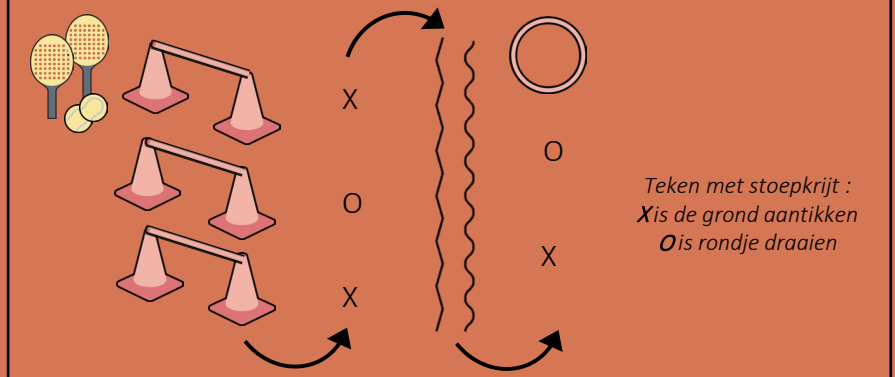
- 4 Tennisballen.
- 4 Tennisrackets.
- 6 Pylonen.
- 3 Stokken.
- 1 Hoepel.
- Stoeperkrijt

Differentiatie:

- + Leg het ei (tennisbal) op een racket en loop over het parcours.
- + Leg het ei (tennisbal) op een racket en loop achterover over het parcours.
- Wissel de bal in voor bijvoorbeeld een ring. Deze rolt niet weg.

Opstelling:

Wees creatief met het parcours, voeg de materialen van het plein toe. Bijvoorbeeld laat ze balanceren over de rand van de zandbak of door het klimrek heen klimmen.



Beweegtoppers les 4

Mollen vangen

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen vormen twee tallen en houden beide een uiteinde van een stok vast. De leerling die voorop loopt is de begeleider van de mol (leerling 2). Een mol kan overdag niet zo goed zien. Samen lopen/springen ze door het bommen veld (dopjes) heen, deze mogen ze niet aanraken. Gebeurt dat wel beginnen ze opnieuw.

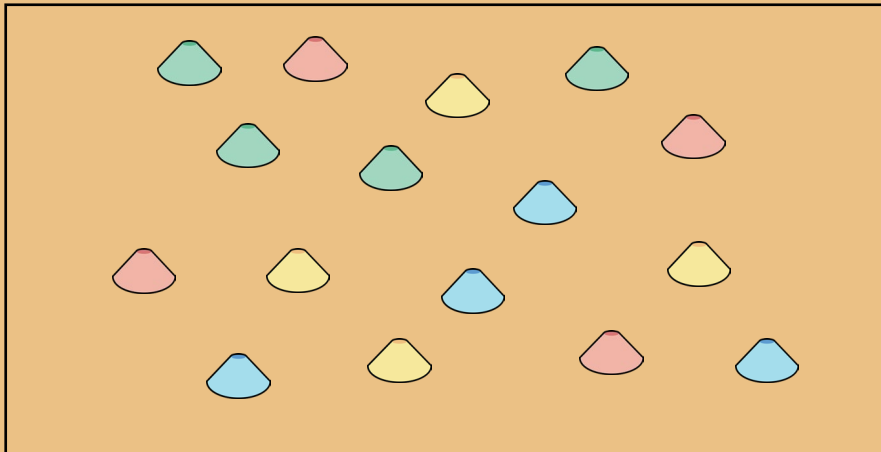
Materiaal:

- 4 Stokken.
- Dopjes.

Differentiatie:

- + Met meerdere leerlingen tegelijk bijvoorbeeld 3 achter elkaar.
- + Leerling 1 doet zijn ogen dicht, en houdt de stok vast.
- + Zonder stok en ogen dicht.
- Leerling 2 verteld waar leerling 1 moet.
- Handen vasthouden inplaats van een stok.

Opstelling:



Stal schoonmaken

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het is het einde van de dag en de dierenverzorgers staan op het punt om naar huis te gaan. Maar voor ze kunnen gaan moeten de stallen van de dieren nog schoongemaakt worden. Schiet alle poepjes (geplakt op een pylon) van de dieren uit het hok. De leerlingen schieten vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

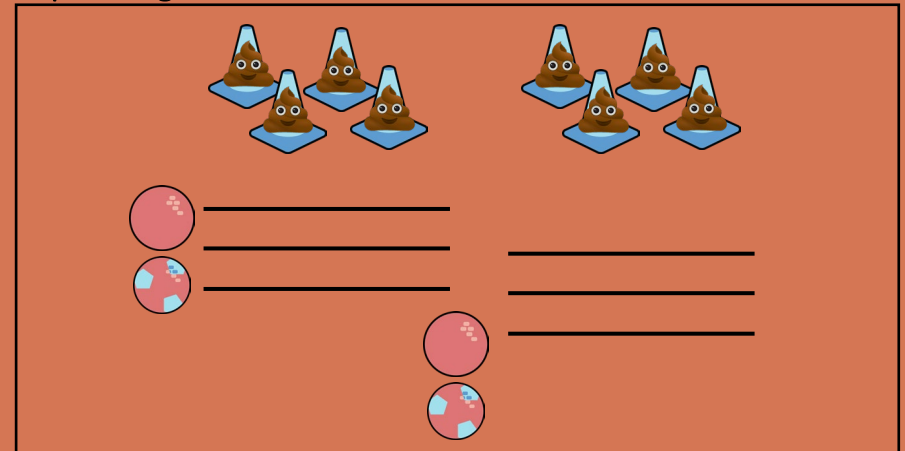
Materiaal:

- 8 Kleine pylonnen.
- 4 Kleine ballen.
- 2 Grote ballen.
- Bijlage 7: Poepjes.

Differentiatie:

- + Omhoog schieten, zet de pylonnen op een verhoging.
- + Schieten met hun niet voorkeursbeen.
- Afstand tot de pylonnen verkleinen.
- Zet de pylonnen verkeerd om neer, zo vallen ze makkelijker om.

Opstelling:



Fietsles 4

Zo snel als een leeuw

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan zo snel fietsen als de leeuw. Ze starten vanaf het hok van de leeuw (lijn getekend op de grond met stoepkrijt) en proberen zo snel mogelijk weg te komen. Ongeveer 10 meter verder op staat weer een lijn en vanaf daar moeten ze hun voeten omhoog doen en een acht vorm maken tussen de pylonnen door. Pas als ze weer over de lijn zijn mogen hun voeten weer naar de grond.

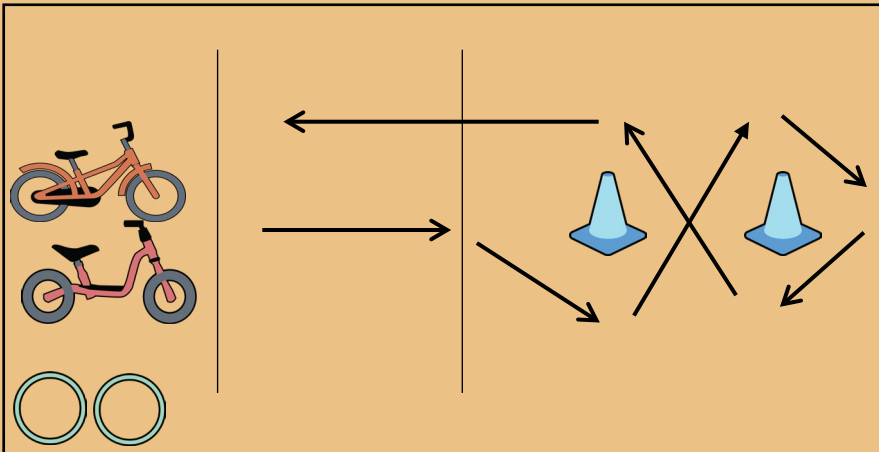
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

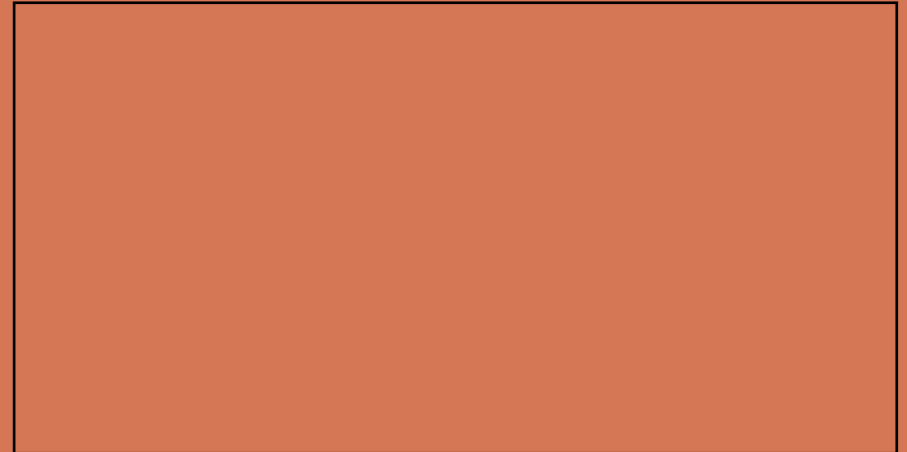
Differentiatie:

- + Meerdere pylonnen toevoegen zodat de slalom langer wordt.
- Vanaf de lijn waar hun voeten omhoog gaan in één recht stuk naar voor, geen acht.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 5

Bewegenboog – Vloer is lava stopdans

Aapje klim

Klimmen en klauteren

Uitleg van het onderdeel:

Het is speelkwartier in het hok van de baby aapjes. Ze zijn lekker druk en klimmen overal op, over en onder door. Kun jij net zulke mooie kunstjes als hun? Ga met ze mee het klimrek in en laat ze maar eens zien wat je kan.

Materiaal:

- Klimrek.
- Pittenzakjes.

Geen klimrek? Gebruik de rand van de zandbak, een verhoging op het plein etc.

Differentiatie:

- + Geef de leerlingen een opdracht bijvoorbeeld spring van het klimrek af met een halve draai.
- + Geef ze materiaal mee tijdens het klimmen. Dit mag niet op de grond vallen.
- Bied hulpverlening aan.

Opstelling:

Wees creatief gebruik de materialen van het plein. Klimrek, zandbakrand, verhogingen, duikelrekken etc.



Dieren vriendjes

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De dieren zijn elkaar kwijt geraakt en rennen allemaal door elkaar heen. Ze kunnen elkaar niet meer terug vinden. Wil jij ze daar bij helpen? Draai om de beurt 2 kaartjes om, zijn dit twee dezelfde kaartjes? Breng ze daarna terug na een lege stal (rondje getekend op de grond). Zijn alle stallen weer vol dan zijn alle dieren weer veilig. Succes!

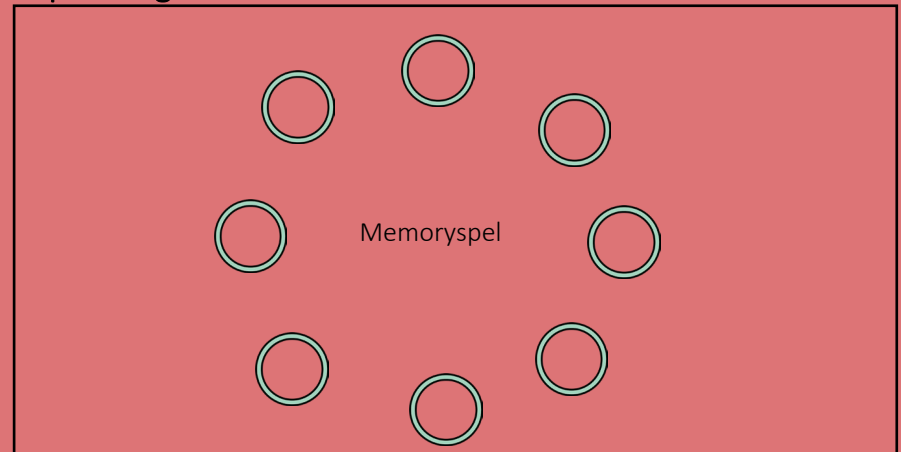
Materiaal:

- Stoepkrijt. (teken hier 12 rondjes mee)
- Bijlage 8: Memory.

Differentiatie:

- + Spelen in een estafette vorm, twee teams tegen elkaar.
- + Teruglopen naar de stal als het dier dat ze gevonden hebben. Bijvoorbeeld springen als een kikker.
- Samenwerken met een andere leerling. Samen twee dezelfde zoeken.

Opstelling:



Beweegtoppers les 5

Konijntje hop

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De konijnen zijn lekker aan het spelen in het hok. Ze springen allemaal in het rond. Wil jij gezellig met ze mee spelen? Maak tweetallen en spring net als een konijntje naar de overkant. Leerling één pakt het touw en trekt hier rustig aan, terwijl leerling twee met twee voeten tegelijk in de hoepel naar voor springt. Ben je aan de overkant dan wissel je om.

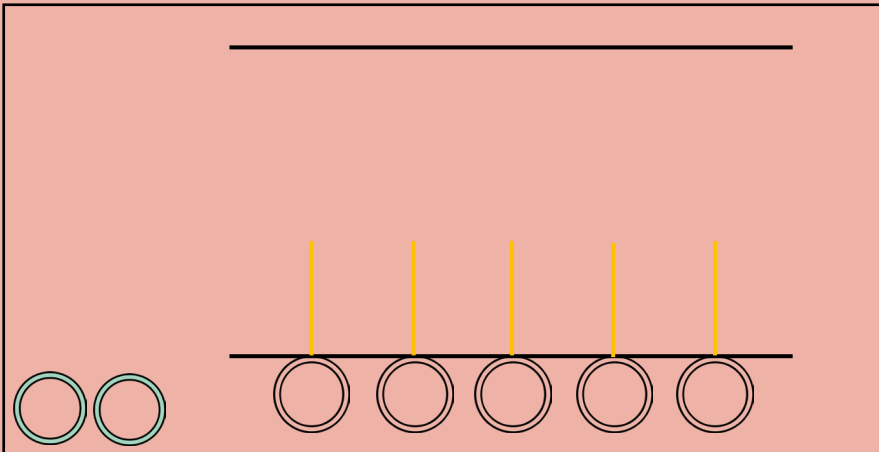
Materiaal:

- 5 Hoepels.
- 5 Springtouwen.
- 2 wachthoepels.

Differentiatie:

- + Snelheid verhogen.
- + Hinkelen, achteruit, wisselsprong etc.
- + Wedstrijdvorm, wie is als eerste aan de overkant.
- + Materialen meenemen naar de overkant.
- Zonder de hoepel springen. Alleen met twee voeten naar voor springen.

Opstelling:



Kruipen als een mier

Rollen, duiken en draaien

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan door het hok van de mieren. Ze moeten zelf gaan kijken hoe ze over het parcours heen gaan. Tussen de mierenhoppen (pylonen met stok rechtop of op het plein) zijn touwen gespannen. De leerlingen kunnen hier over of onder door. Raak je een touwtje aan begin je opnieuw.

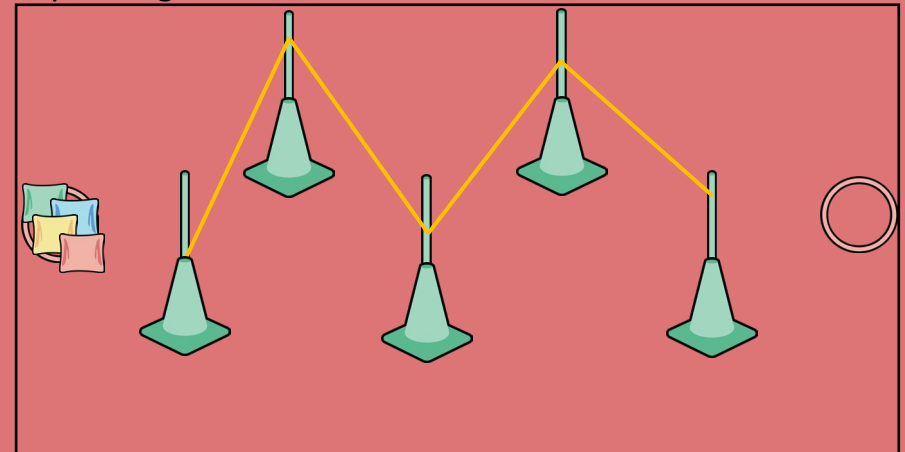
Materiaal:

- Alle pylonen.
- Alle stokken.
- Alle springtouwen.
- 2 Hoepels.
- Evt. pittenzakjes.

Differentiatie:

- + Pittenzakje meenemen onder je kin.
- + Touwtjes lager hangen en onder de touwtjes door kruipen, rollen etc.
- + Boven langs. Er over heen stappen, springen etc.
- Pittenzakje meenemen in de hand.
- Touwtjes hoger hangen en onder de touwtjes door kruipen, rollen etc.

Opstelling:



Fietsles 5

Slalommen als een slak

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De slakken doen een wedstrijd tegen elkaar, wil je mee doen? Stap op de fiets en fiets om de sloten (getekende stoepkrijt lijn) heen, zo langzaam mogelijk. Maar zorg er voor dat je voeten niet op de grond komen.

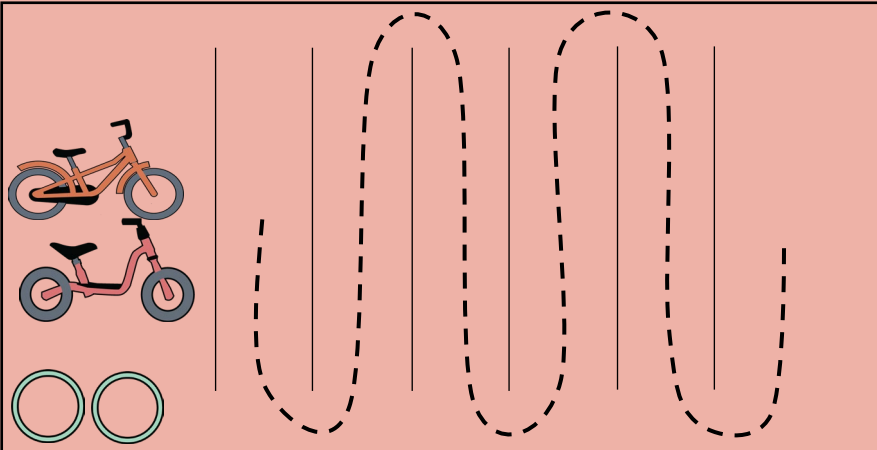
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

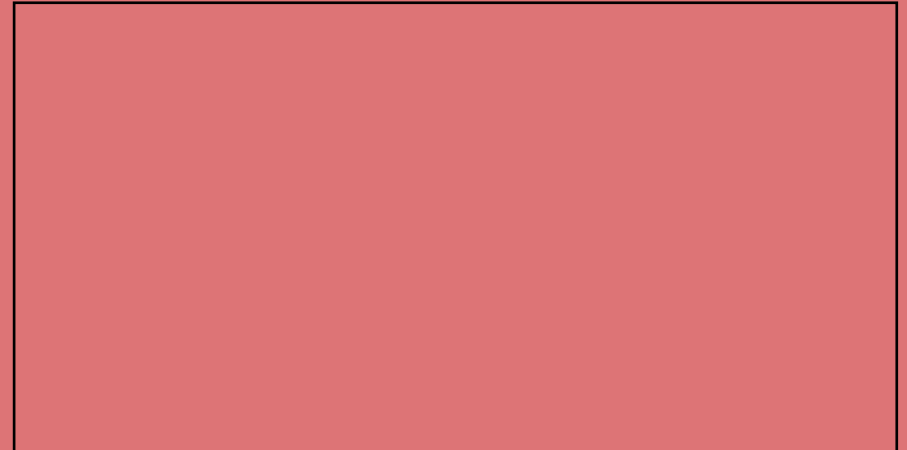
Differentiatie:

- + Teken de sloten dicht op elkaar zodat er kleinere bochten gemaakt moeten worden.
- Teken de sloten verder van elkaar af zodat er grotere bochten gemaakt moeten worden.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 6

Bewegenboog – Emotiestopdans

Leeuwenkoning

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

De leeuwen hebben honger en maken ruzie over het vlees. Ze gaan tegen over elkaar zitten op hun knieën. Zorg hierbij voor een droge en zachte ondergrond. Bijvoorbeeld gras of rubberen tegels. Per tweetal hebben ze 1 stuk vlees (bal). Leerling één heeft het vlees (bal) vast en leerling twee probeert hem af te pakken.

Materiaal:

- 4 kleine ballen.
- Zachte ondergrond .

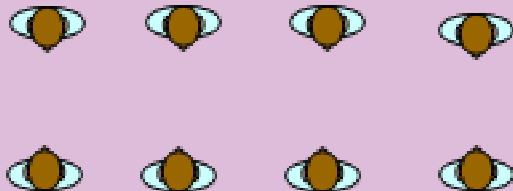
Belangrijke regels

- Blijf altijd op de knieën.
- Hoofd is verboden terrein!
- Stop is stop!

Differentiatie:

- + Is de kleine bal te makkelijk? Kies voor kleiner materiaal bijvoorbeeld een pittenzakje.
- + Leg de bal achter de leerling neer inplaats dat ze hem vasthouden.
- Is de kleine bal te moeilijk? Kies voor een grotere bal.
- Krijg de leerling de bal niet te pakken, laat iemand hem helpen.

Opstelling:



Apenkoppen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De aapjes hebben honger. Breng de bananen (pittenzakjes) naar de aapjes toe (apenkoppen ophangen op de muur). Spring met 2 voeten in de loopladder heen en terug. Speel dit tegen een andere dierenverzorger (tweetallen). Wie kan als eerste alle 5 de bananen bij het aapje krijgen? Die wint. Neem steeds 1 banaan tegelijk mee.

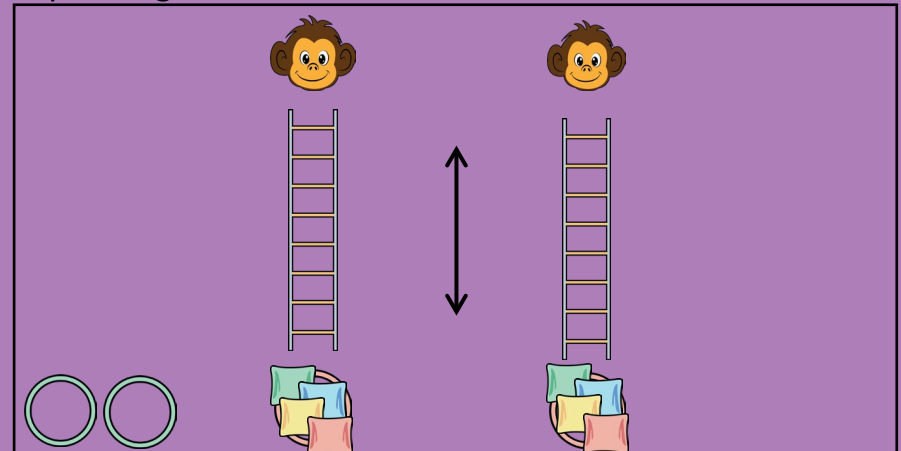
Materiaal:

- 10 Pittenzakjes.
- 2 hoepels.
- Bijlage 2: Apenkoppen.
- 2 Loopladders.
- 2 Wachthoepels

Differentiatie:

- + Spelen in estafettevorm. Teams tegen elkaar.
- + Springen veranderen in hinkelen.
- Zonder de loopladder. Laat de leerlingen heen en weer rennen.
- Individueel, niet tegen een andere leerling.

Opstelling:



Beweegetoppers les 6

Evenwicht als een flamingo

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De flamingo's willen jullie graag leren om net zo goed te balanceren dan zat zij dat kunnen. Ga met ze mee over het parcours en zorg dat je geen natte voeten krijgt.

Materiaal:

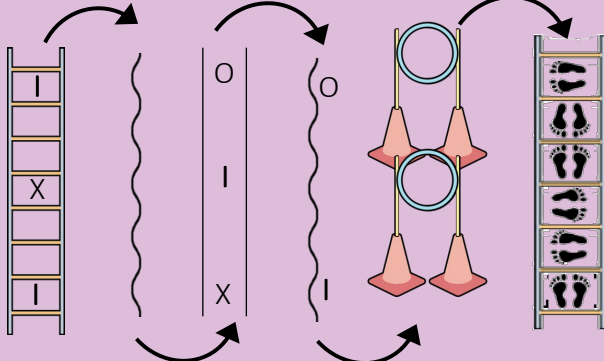
- Loopladder.
- Stoepkrijt.
- 4 Pylonen.
- 4 Stokken.
- 2 Hoepels.
- Loopklossen.
- Hoedjes.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen het parcours lopen met de loopklossen.
- + Laat de leerlingen hinkelen.
- + Loop met een hoedje op het hoofd, zonder dat hij valt.
- Begeleid de leerlingen doormiddel van een hand te geven.

Opstelling:

Wees creatief met het parcours, voeg de materialen van het plein toe. Bijvoorbeeld laat ze balanceren over de rand van de zandbak of door het klimrek heen klimmen.



Teken met stoepkrijt :
X is de grond
O is rondje draaien
I is zitten op de grond en staan

Dieren speeltuin

Gooien, vangen, mikken en slaan

Uitleg van het onderdeel:

De dieren hebben een feestje want Ellie de Egel is jarig. Ellie heeft allemaal verschillende spelletjes bedacht wat te maken heeft met gooien en vangen. Alle dieren mogen zelf kiezen waarmee ze gaan spelen. Kun jij ze helpen met de spelletjes? Probeer ze allemaal.

1. Sla, gooi of schiet de bal door de hoepel die op de stokken staat.
2. Sla of gooi de bal naar een leerling die een pion op de kop vast heeft.
3. Hou de ballen hoog. (tennisracket, omhoog gooien, overgooien etc.)
4. Bedenk zelf oefeningen die je met het materiaal kan doen.

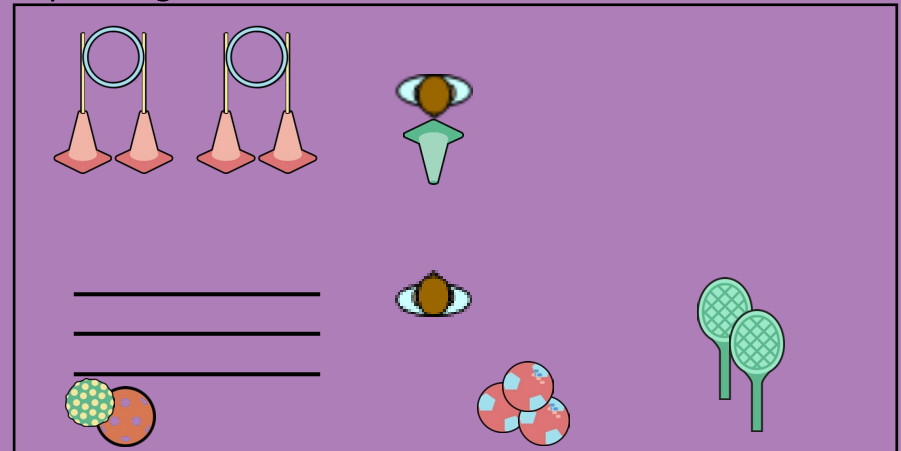
Materiaal:

- Stoepkrijt.
- Alle ballen.
- Pittenzakjes.
- Tennisrackets.

Differentiatie:

- + Voeg oefeningen samen, bijvoorbeeld eerste stuk de bal hooghouden en dan door de hoepel heen gooien.
- Verklein de afstanden.

Opstelling:



Fietsles 6

Hobbelweg

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Vannacht heeft het erg gewaaid. Er zijn veel taken van de bomen afgevallen en die liggen allemaal op de weg. De leerlingen stappen op de fiets en moeten zonder te vallen over de taken (hoepels) heen fietsen.

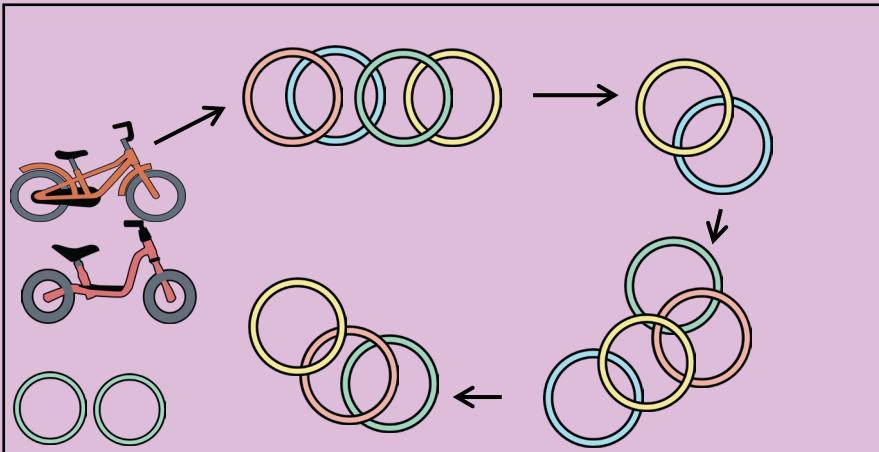
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- Alle hoepels.
- 2 Wachthoepels.

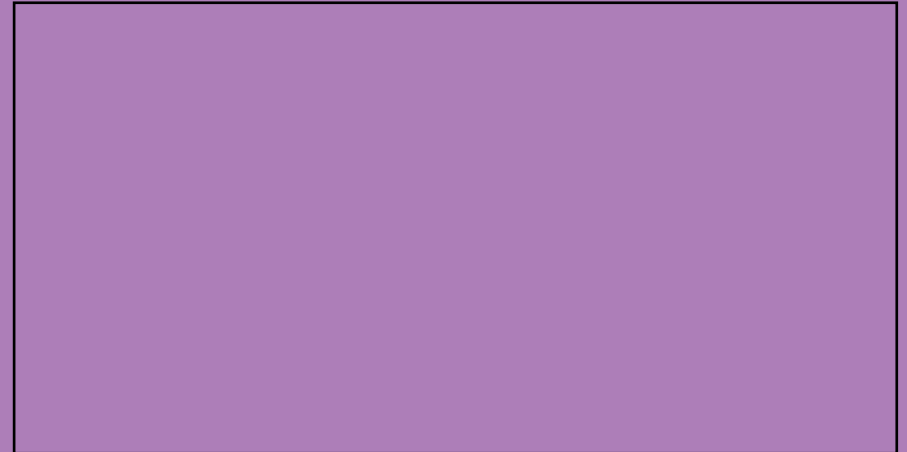
Differentiatie:

- + Maak een lange slinger van allemaal hoepels.
- Teken de rondjes met stoepkrijt op de grond.
- Laat ze over een enkele hoepel heen fietsen.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 7

Bewegenboog – Vriendenstopdans

Kikkervijver

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De kikkers zitten in de vijver. Jij wil graag de vijver oversteken (je springt ook als een kikker) maar de kikkers proberen jou te tikken. Neem een dopje mee (in je hand) naar de overkant maar zorg dat je niet getikt wordt door een kikker. Gelukt? Leg het dopje in de hoepel achteraan. Ben je wel getikt? Dan lever jij het dopje in bij de kikker (hoepel aan de zijkant) en probeer je het opnieuw. Ga net zo lang door tot alle dopjes op zijn en teken het veld af met stoepkrijt.

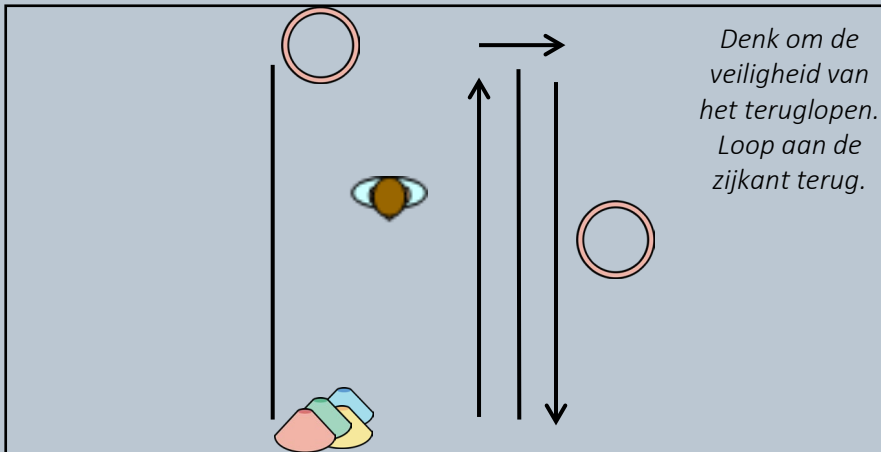
Materiaal:

- Stoepkrijt.
- Dopjes.
- 2 Tiklintjes.
- 2 Hoepels.

Differentiatie:

- + Voeg meerdere tikkers toe.
- + Maak het speelveld groter.
- 'Normaal' springen op twee voeten.

Opstelling:



Naar school

Gooien, vangen, mikken en slaan

Uitleg van het onderdeel:

De dierenverzorgers gaan naar school. Ze leren hoe ze heel precies het eten op het juiste plek in het hok van de dieren kunnen gooien.

- Bottle flip, pylon op pylon gooien. (Grote staat, kleine er op gooien)
- Hoepels om een pylon mikken.
- Materiaal door hoepel gooien. (pittenzakjes etc.)

De leerlingen gooien vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

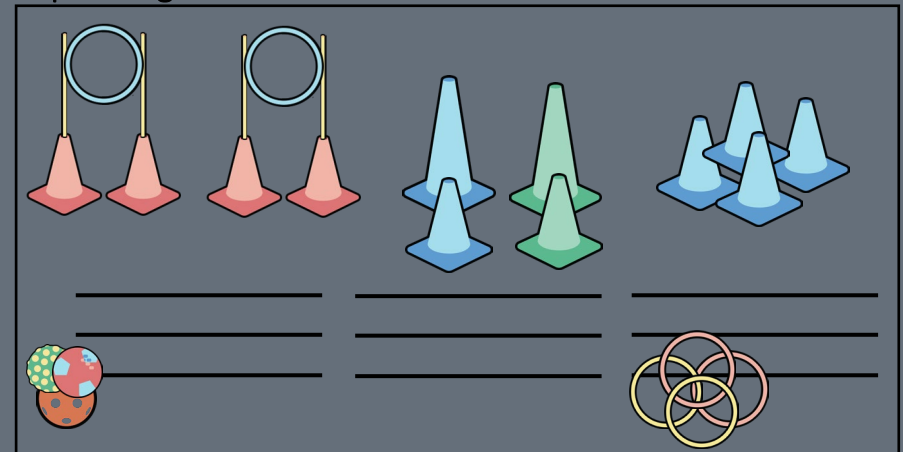
Materiaal:

- 4 Stokken.
- 6 Hoepels.
- 10 Kleine Pylonen.
- 4 Grote Pylonen.
- Alle ballen.

Differentiatie:

- + Inplaats van pittenzakje gooien, een bal slaan met een tennisracket.
- + Afstand vergoten.
- Afstand verkleinen.

Opstelling:



Beweegetoppers les 7

Giraffe eten

Rollen, duikelen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

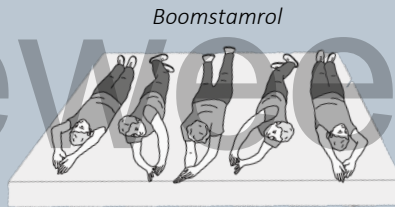
De giraffes hebben met hun lange nek de blaadjes van de bomen afgehaald. Ze moeten alleen nog naar de emmer van de verzorger. Klem de blaadjes onder je kin en rol naar de emmer toe.

Materiaal:

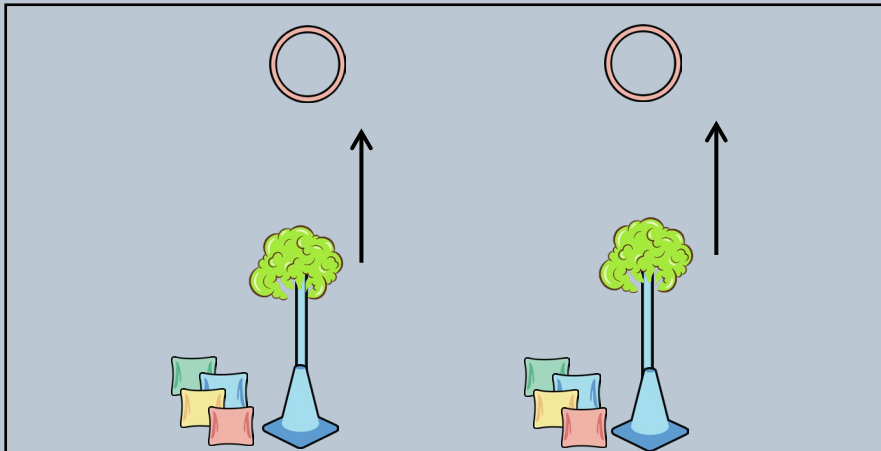
- 2 Pylonen.
- 2 Stokken.
- 2 Hoepels.
- Pittenzakjes.
- Zachte ondergrond.
- Bijlage 4: Bomen.

Differentiatie:

- + Maak onderweg een koprol.
- + Speel het in estafette vorm.
- Met de boomstamrol rollen.



Opstelling:



Eekhoorn training

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De volwassen eekhoorns kunnen heel goed balanceren als ze over de takken van de bomen moeten lopen. Alleen de jonge eekhoorns moeten nog een beetje oefenen. Ga over het parcours en laat de jonge eekhoorns zien hoe het moet.

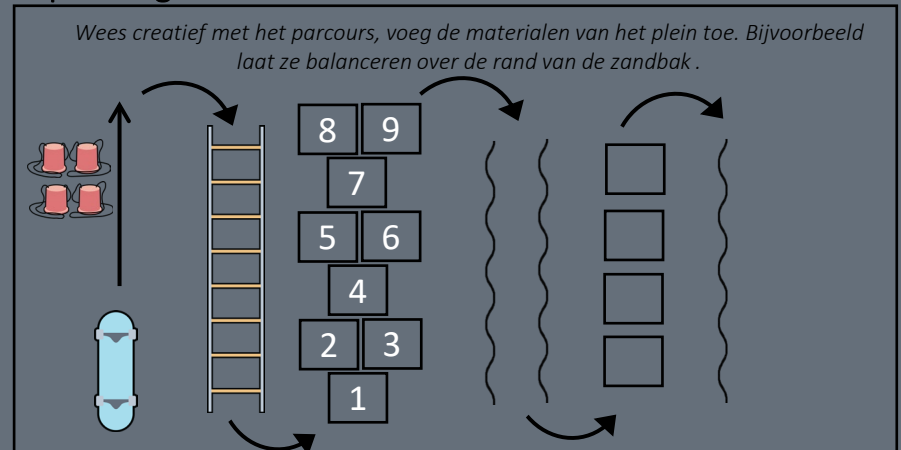
Materiaal:

- Skatebord.
- Loopladder.
- Loopklossen.
- Stoepkrijt. (hinkelpad en losse banen tekenen)

Differentiatie:

- + Hinkelend over het parcours.
- + Neem materiaal mee onderweg bijvoorbeeld een ring op het hoofd.
- + Bij de lijnen handen op de ene lijn voeten op de anderen. (handen en voeten lopen)
- Met een hulpverlener over het parcours.

Opstelling:



Fietsles 7

Na apen

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen vormen tweetallen. En gaan als aapjes achter elkaar aan fietsen. Leerling één kiest een route uit over het plein en leerling twee volgt leerling één. Na één rondje wisselen ze om van rol.

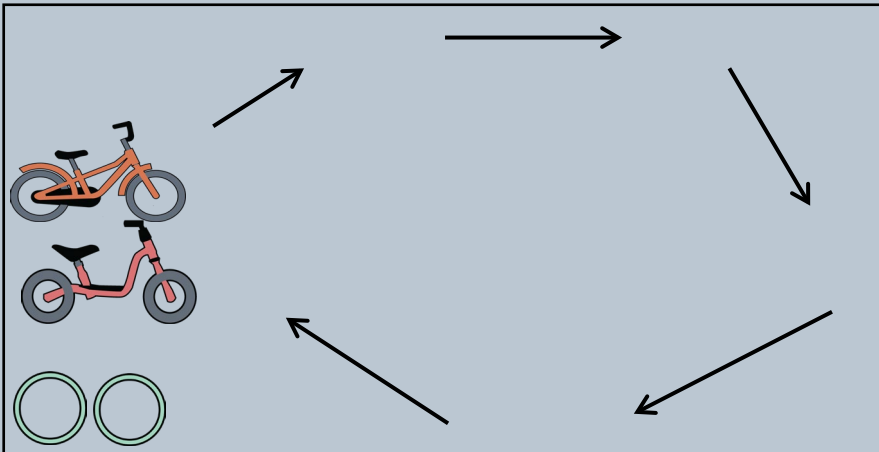
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

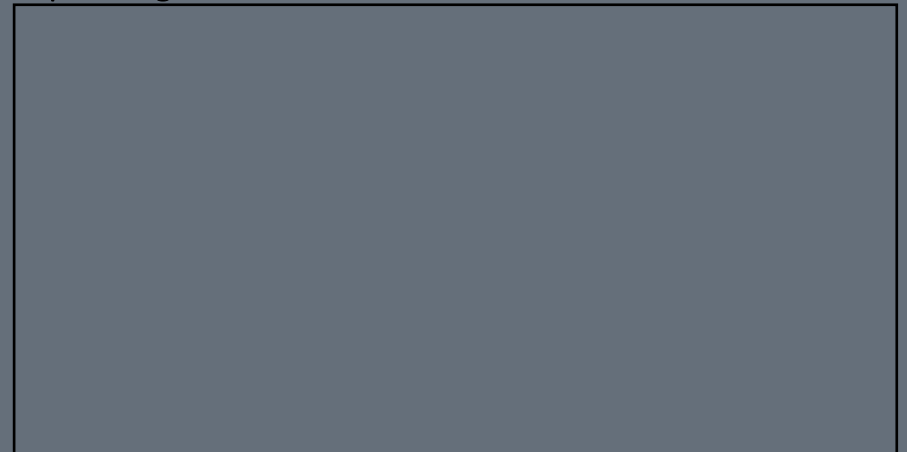
Differentiatie:

- + Voeg obstakels toe waar de leerlingen omheen moeten gaan fietsen.
- + Voeg stoptekens toe.
- Kies een makkelijke route over het plein.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegetoppers les 8

Bewegenboog – Stamp je mee?

Draaimolen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De kangoeroe hebben zin om lekker te springen in het rond. 1 kangoeroe staat in het midden en heeft één kant van het springtouw vast, het andere deel ligt op de grond. Deze draait rondjes en de andere leerlingen springen over het touw heen. *Let op als docent dat een leerling niet te lang rondjes blijft draaien. Wissel regelmatig door!*

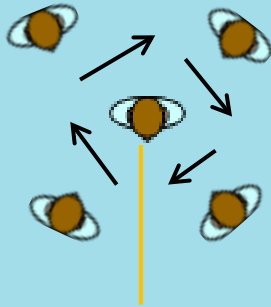
Materiaal:

- Springtouw.

Differentiatie:

- + Snelheid verhogen.
- Snelheid verlagen.

Opstelling:



Jungle safari

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

We gaan op safari. De rand van de zandbak is het pad die dwars door de jungle gaat, onderweg kom je allemaal bomen en stenen tegen. Stap hier voorzichtig overheen en maak een rondje door de jungle. (heb je geen zandbak rand? Teken een groot vierkant met stoepkrijt op het plein)

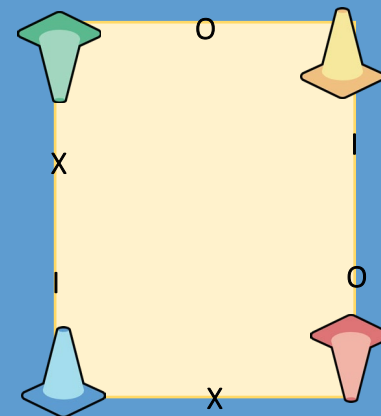
Materiaal:

- Pylonnen.
- Stoepkrijt.
- Tiklintjes.
- Ringen.

Differentiatie:

- + Loop het parcours op je tenen.
- + Loop het parcours met een ring op je hoofd.
- + Vorm tweetallen en pak allebei het uiteinde van een lintje vast. Loop samen over het parcours.
- Haal de obstakels weg en loop met een hulpverlener.

Opstelling:



Teken met stoepkrijt :
X is de grond aantikken
O is rondje draaien
I is zitten op de grond en staan

Beweegetoppers les 8

Mama krokodil

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

De krokodillen hebben eten gekregen van de verzorgers. Alleen kunnen de baby krokodillen niet meer wachten en proberen het eten van mama krokodil af te pakken. Één mama krokodil (één leerling) beschermt het eten in de middelste hoepel door de baby krokodillen (overige leerlingen) af te tikken als ze het eten willen pakken. Maak hiervoor groepjes van drie. Ben je getikt moet je eerst terug naar de hoepel voor je het opnieuw mag proberen. Is het Gelukt? Leg je hem in je eigen hoepel neer. Is al het eten op? Wissel je van mama krokodil.

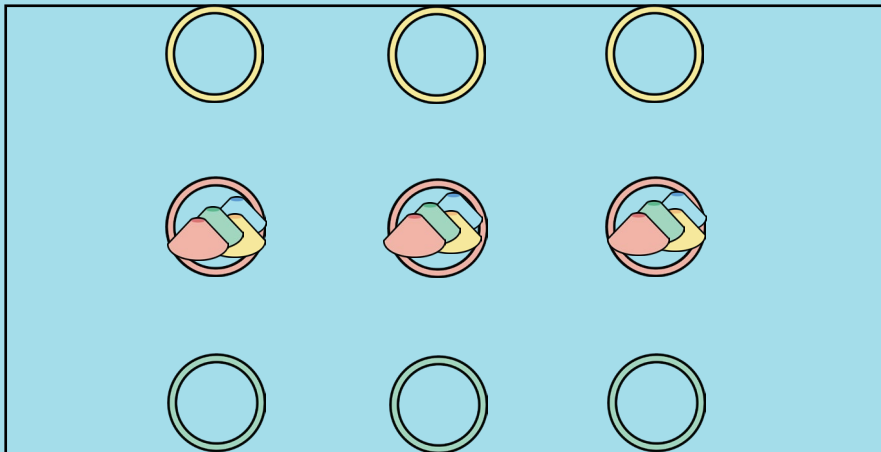
Materiaal:

- 9 Hoepels.
- Dopjes.
- 3 Tiklintjes voor mama krokodil.

Differentiatie:

- + Leg de hoepels verder uit elkaar.
- Vanaf één kant aanlopen.

Opstelling:



Eten schoppen

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor de dieren. Ze hebben honger. De dieren zitten allemaal in hun eigen hok en hebben allemaal hun eigen eten wat ze krijgen. De leerlingen gaan het eten (ballen) schieten richting de dieren (gebruik de bijlage om deze dieren op de pylonen, muur etc. te hangen). De leerlingen schieten vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

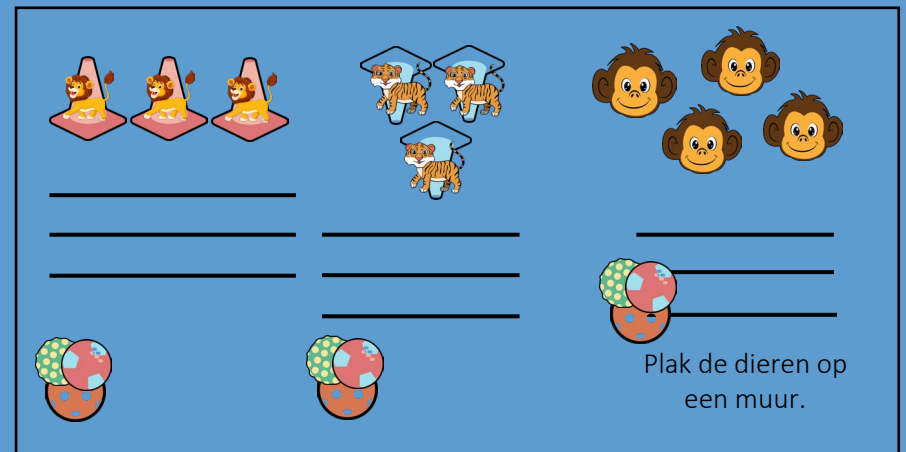
Materiaal:

- Alle ballen.
- 6 Pylonen.
- Stoepkrijt.
- Bijlage 2: Dieren.

Differentiatie:

- + Leerlingen schieten vanaf langere afstand.
- + Leerlingen moeten omhoog schieten.
- Leerlingen schieten vanaf kortere afstand.

Opstelling:



Fietsles 8

Postbode

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De postbode is aangekomen in de diertuin en moet het post gaan verdelen bij alle dieren. Neem de post stukken (pittenzakjes) één voor één mee en breng ze langs alle brievenbussen (leg ze boven op een pylon). Een andere postbode (leerling) kan de poststukken (pittenzakjes) daarna weer ophalen tijdens het fietsen.

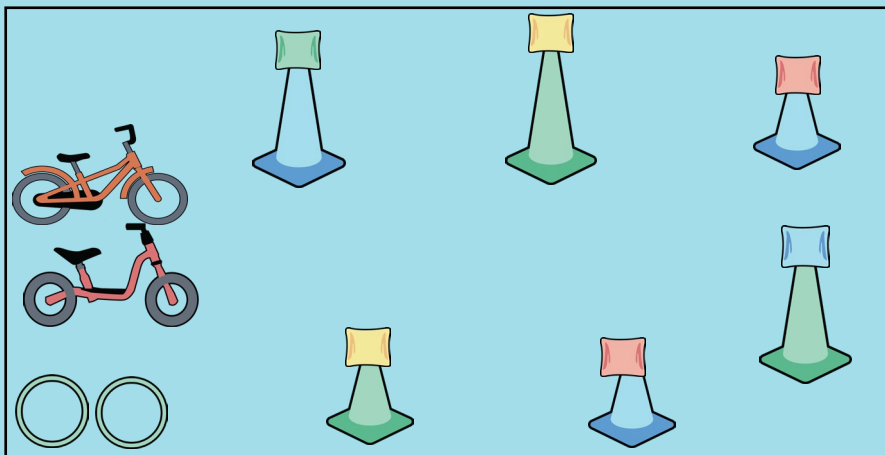
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- 3 Kleine pylonnen.
- 3 Grote pylonnen.
- 6 Pittenzakjes.
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Tijdens het fietsen de pittenzakjes leggen op de pylonnen.
- + Tijdens het fietsen de pittenzakjes gooien op de grond bij een pylon.
- De pittenzakjes op de grond of op de pylon terwijl de leerling is afgestapt.

Opstelling:



Opstelling:



Dierentikkertje

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

Vandaag is het een speciale dag want het is de verjaardag van Japi het Api. Jullie zijn allemaal uitgenodigd op zijn feestje. Al zijn dierenvriendjes zijn er. We beginnen het feestje met dieren tikkertje.

- 1e Tikker – **Olifant** → Tikt met 2 pittenzakjes in zijn hand (grote poten)
- 2e Tikker komt er bij – **Tijger** → Tikt met een bal (zijn de klauwen).
- 3e Tikker komt er bij – **Krokodil** → Tikt vanuit een hoepel (waterplas).
(kies meerdere tikkers, deze staan in verschillende hoepels in het veld)

Is er een leerling getikt? Dan ga je staan met je handen naar voor. Krijg je een high five van een leerling die niet getikt is, mag je weer mee doen.

Materiaal:

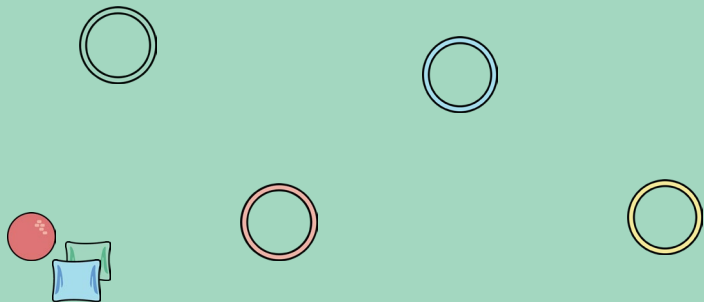
- 2 Pittenzakjes.
- 1 Zachte bal.
- 4 Hoepels.

Differentiatie:

- + Er mag met de materialen gegooid worden om te tikken.
Bijvoorbeeld met de bal.
- Alle tikkers zijn los van elkaar.

Opstelling:

Speel korte spelletjes van ongeveer 40 seconden. Wissel daarna door van tikker. Speel het in een afgezet gebied.



Verjaardagsdansjes

Bewegen op muziek

Uitleg van het onderdeel:

Bij een verjaardagsfeestje horen natuurlijk ook dansjes. Speciaal voor Japi het Api gaan we verschillende dansjes doen. Dans je gezellig mee?

- Dirk Schele – De Apen Stopdans.
- Minidisco – Ze kunnen zeggen wat ze willen.
- Minidisco – Vliegerlied.

Materiaal:

- Muziekboks.

Differentiatie:

- + Dierengeluiden er bij toevoegen.
- + Zelfstandig laten dansen.
- Docent geeft een voorbeeld.

Opstelling:

Zorg voor een ruime plek.

Verjaardags feest

Gooien, vangen,
slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Bij een echte verjaardag horen pannenkoeken en cubcakes en taartjes lukt het jou om deze te bakken? Ook vlaggetjes mogen natuurlijk niet ontbreken.

- **Pannenkoek bakken** – Een cijferrondje op het tennisracket leggen en omgooien + weer opvangen.
- **Cubcakes bakken** – Een pittenzakje op het tennisracket leggen en omgooien + weer opvangen.
- **Taart bakken** – Maak in de zandbak een hele mooie zandtaart. (geen zandbak? Laat de leerlingen een taart bakken van klein materiaal.)

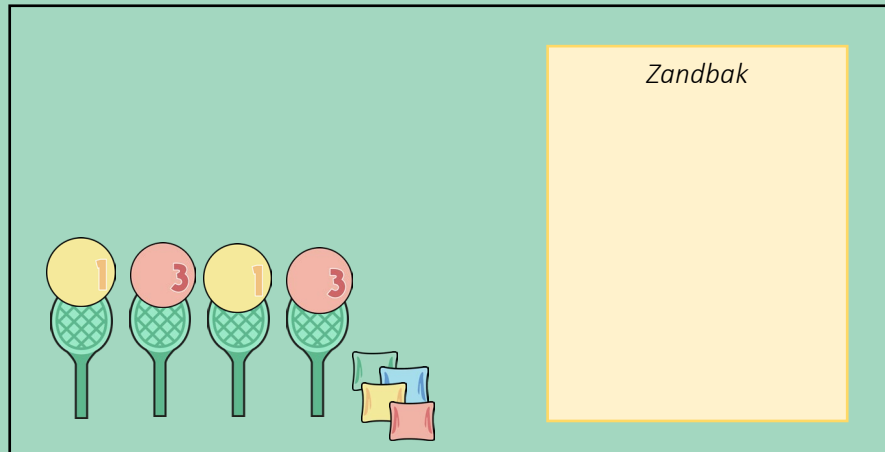
Materiaal:

- Tennis rackets.
- Pittenzakjes.
- Cijferrondjes.
- Zandbak.

Differentiatie:

- + Afstand van het opvangen vergroten. Hoger omhoog gooien.
- Omhoog gooien vanaf hun hand inplaats vanaf de tennisracket.

Opstelling:



Vlaggetjes feest

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Bij een verjaardag horen natuurlijk ook vlaggetjes. Gooi of schiet met de ballen of pittenzakjes op de vlaggetjes. Heb je raak gegooid of geschoten mag je een traktatie pakken (dopjes). Wie aan het eind de meeste traktaties heeft die wint. (Vertel de leerlingen duidelijk of ze mogen gooien of schieten. Gooien kan vanaf 2 kanten, schieten vanaf 1 kant inverband met de veiligheid)

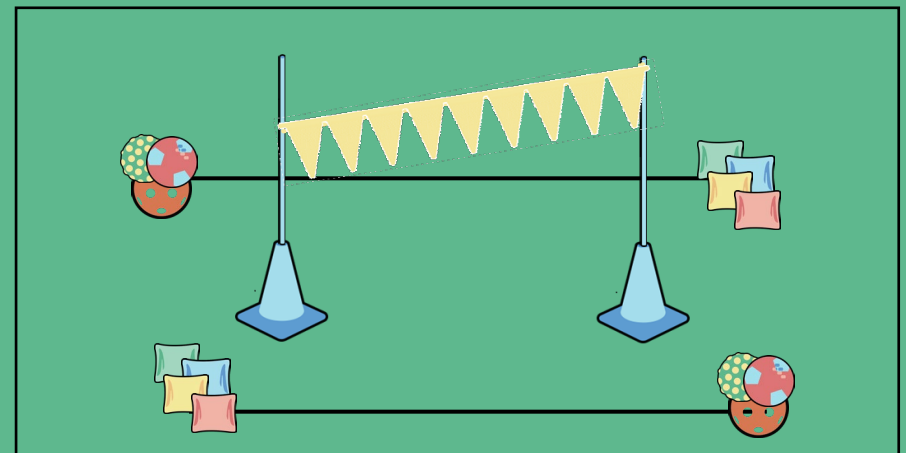
Materiaal:

- Vlaggenlijn.
- Alle ballen.
- Pittenzakjes.
- Dopjes.

Differentiatie:

- + Afstand vergroten voor het mikken.
- Afstand verkleinen voor het mikken.

Opstelling:



Fietsles 9

Zeeleeuwen voeren

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor de zeeleeuwen. Pak een visje (pittenzakje) uit de emmer en fiets om het hok (zandbak) van de zeeleeuwen heen. De zeeleeuwen zitten in het midden van hun hok. (zet hier een zwarte bak neer). Probeer de visjes tijdens het fietsen in de zwarte bak te gooien.

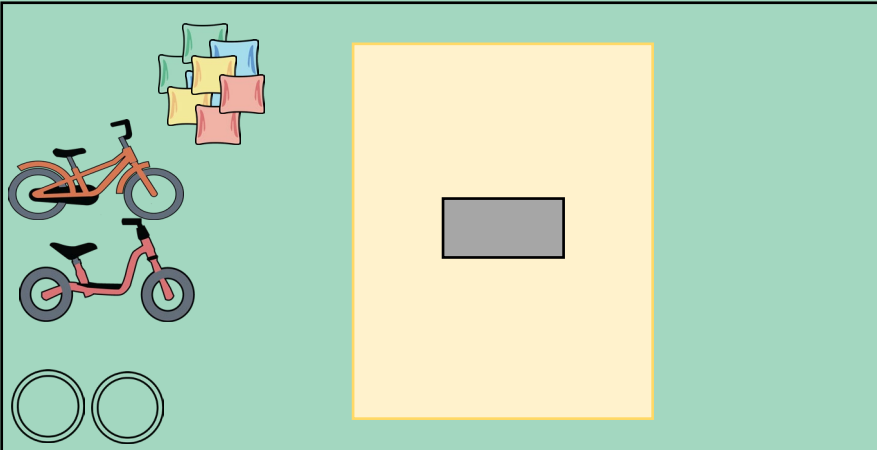
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Zwarte bak.
- Pittenzakjes.
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Pittenzakjes gooien tijdens het fietsen.
- Stoppen met fietsen, pittenzakjes gooien en daarna door fietsen.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 10

Bewegenboog – Apenstopdans

Bobbelbaan

Klimmen en klauteren

Uitleg van het onderdeel:

Het is speelkwartier. De stokstaartjes zijn lekker druk en klimmen overal op, over en onder door. Kun jij net zulke mooie kunstjes als hun? Ga met ze over de bobbelbaan en laat ze maar eens zien wat je kan. Maar makkelijk is het zeker niet.

Materiaal:

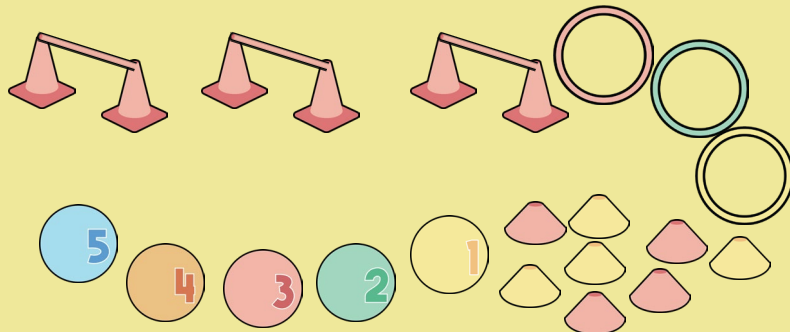
- 6 Pylonen.
- 3 Stokken.
- Hoepels.
- Hoedjes.
- Cijfers.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen de opdrachten uitvoeren onderweg.
- + Geef ze materiaal mee tijdens het klimmen. Dit mag niet op de grond vallen.
- Bied hulpverlening aan.

Opstelling:

Wees creatief gebruik de materialen van het plein. Klimrek, zandbakrand, verhogingen etc. Zorg voor een zachte ondergrond.



Tijgerkoning

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

De tijgers hebben honger en maken ruzie over het vlees. Ze gaan tegenover elkaar zitten op hun knieën. Zorg hierbij voor een droge en zachte ondergrond. Bijvoorbeeld gras of rubberen tegels. Per tweetal hebben ze twee stukken vlees (ballen). Deze ballen liggen achter de leerlingen op een ring. Ze moeten hun eigen bal verdedigen en de andere bal proberen te pakken. Wie als eerst de bal van de ander heeft die wint.

Materiaal:

- 4 kleine ballen.
- 4 ringen.
- Zachte ondergrond.

Differentiatie:

- + Is de kleine bal te makkelijk? Kies voor kleiner materiaal bijvoorbeeld een pittenzakje.
 - Is de kleine bal te moeilijk? Kies voor een grotere bal.
- Speel met één bal tegelijk.

Belangrijke regels

- Blijf altijd op de knieën.
- Hoofd is verboden terrein!
- Stop is stop!

Opstelling:



Beweegetoppers les 10

Kleur op kleur

Gooien, vangen,
slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Op de muur hangen dieren in kleur. We gaan weer oefenen om heel precies het eten te mikken op de dieren. Dus het rode eten (pittenzakje) moet op het rode kleur dier. Elke keer als je hem geraakt hebt verdien je een punt. Maar pas op, als een dier het verkeerde kleur eten krijgt worden ze ziek en verlies je alle punten. De leerlingen gooien vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

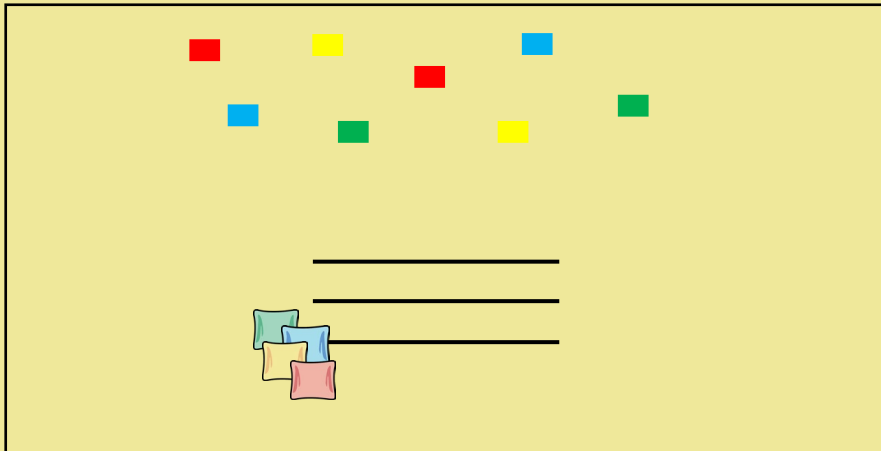
Materiaal:

- Bijlage 9: Dieren kleur kaarten.
- Pittenzakjes.
- Stoepkrijt.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen slaan vanaf een tennisracket.
- + Verklein de afbeeldingen waarop ze mikken.
- Verkort de mikafstand.
- Haal de kleuren weg en laat de leerlingen gewoon mikken.

Opstelling:



Dieren estafette

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De dieren houden van puzzelen alleen vinden ze het nog een beetje moeilijk. Wil jij ze daar bij helpen? Ren naar het plaatje toe en help de dieren om de puzzel te maken (plaatje hangt op de muur, leerlingen puzzelen op de grond) Wie lukt het om als eerste de puzzel helemaal gemaakt te hebben? Let op want je mag steeds één stukje tegelijk meenemen.

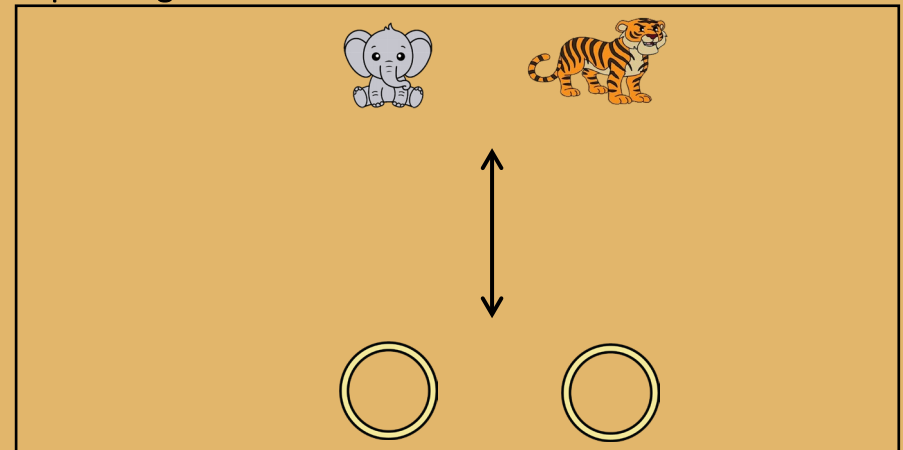
Materiaal:

- Bijlage 10: Dieren puzzel.

Differentiatie:

- + Spelen in estafettevorm. Teams of tweetallen tegen elkaar.
- + Lopen veranderen in springen, hinkelen etc.
- Individueel, niet tegen een andere leerlingen, haal eventueel ook het heen en weer rennen weg.

Opstelling:



Fietsles 10

Slalommen tussen de bomen

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Afgelopen nacht heeft het erg hard gewaaid in de dierentuin. In de dierentuin zijn veel bomen omgewaaid. Om bij de dieren te komen moet je er tussen door fietsen. Pas op voor alle omgevallen bomen.

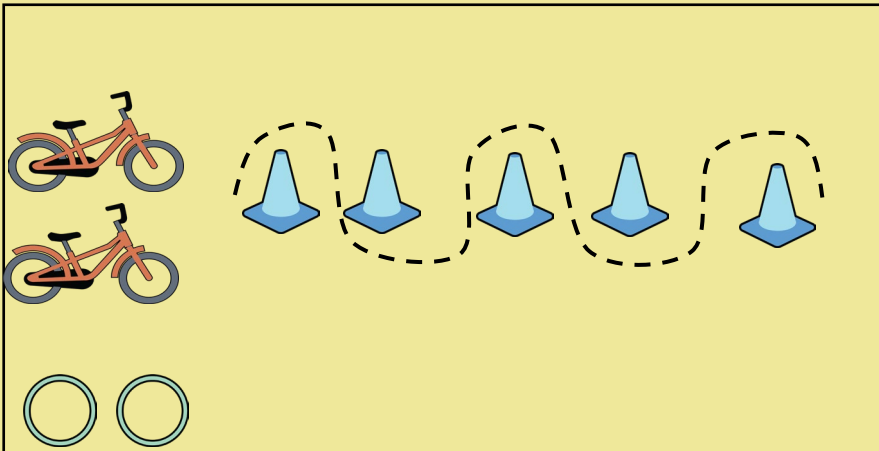
Materiaal:

- Pylonnen.
- Loopfiets.
- Fiets.
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Op de fiets en/of loopfiets tussen de pylonnen door die dicht bij elkaar staan.
- Op de fiets en/of loopfiets tussen de pylonnen door die verder uit elkaar staan.

Opstelling:



Beweegtoppers les 11

Bewegenboog - Konijnenstopdans

Slinger de slang

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De slang is ontsnapt uit zijn hok en heeft een spoor achter gelaten op de stenen (getekend met stoepkrijt). Kun jij het spoor precies volgen zonder van de lijn af te stappen, en er achter komen waar de slang zit?

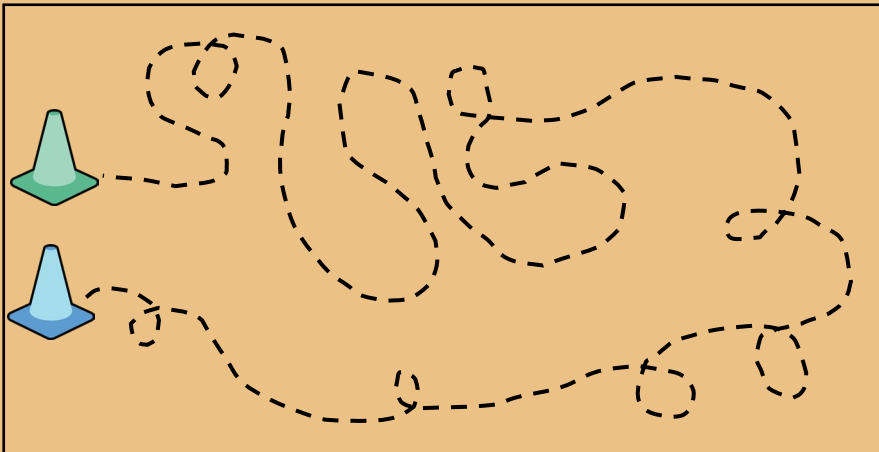
Materiaal:

- Stoepkrijt.
- Loopklossen.
- Skateboard.
- 2 Pylonen.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen het spoor volgen op de loopklossen of skateboard.
- + Vorm tweetallen, leerling één begeleid leerling twee.
- + Voeg obstakels toe aan het parcours.
- + Leg een ring op het hoofd. Hij mag er niet vanaf vallen.
- Volg de lijnen met 2 voeten naast elkaar, van de lijnen afstappen mag.

Opstelling:



Speelkwartier

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De kangoeroes vervelen zich en gaan een spelletje spelen. Ze hebben een lange lijn gemaakt van hoepels en springen naar elkaar toe. Er worden twee rijen gemaakt tegenover elkaar. De eerste uit beide rijen springen met 2 voeten naast elkaar van hoepel naar hoepel. Als de twee leerlingen elkaar tegenkomen spelen ze steen/papier/schaar. Als je wint, mag je verder springen in de richting van de tegenpartij. Als je verliest, sluit je in je eigen rij achteraan aan en begint de volgende in de rij te springen. Wanneer iemand bij de laatste hoepel bij de tegenpartij is gekomen, heeft dit team een punt gewonnen!

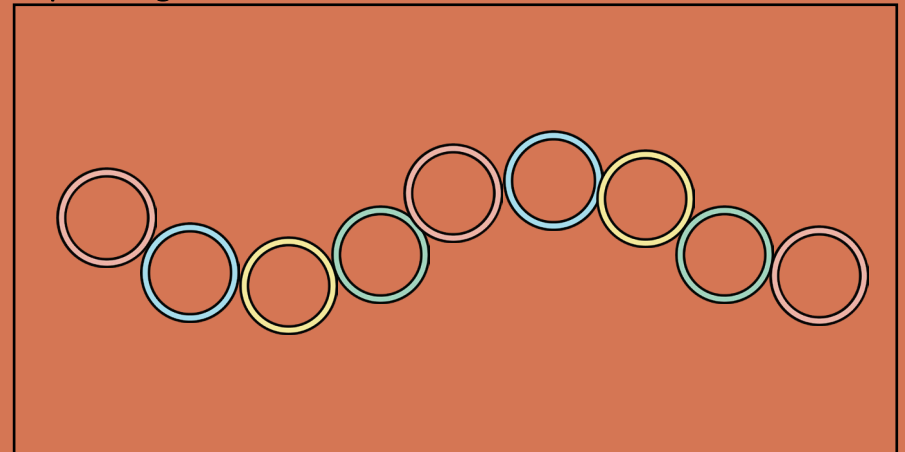
Materiaal:

- Hoepels.

Differentiatie:

- + Hoepels verder uit elkaar leggen.
- + Hinkelen.
- Hulpverleners. Leerling loopt aan de zijkant mee.

Opstelling:



Beweegtoppers les 11

Japi het Api

Gooien, vangen,
slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor Japi het Api. Hij heeft honger, maar ook is hij wel een beetje kies keurig. Hij staat klaar om al het eten te pakken maar voor hem staan de emmers (hoepels) waar het eten in moet. Het vlees (rode pittenzakje) mag alleen maar in de rode emmer (rode hoepel) en met het andere eten (pittenzakjes en/of ringen) precies hetzelfde. De leerlingen gooien vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

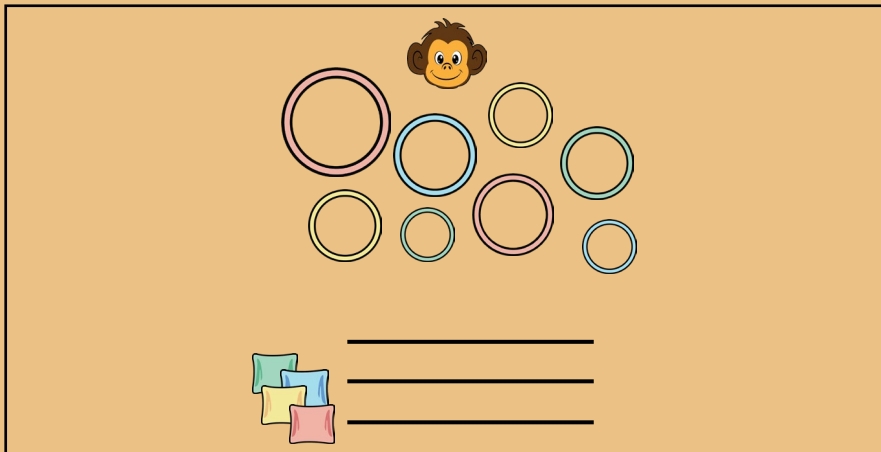
Materiaal:

- Pittenzakjes en ringen.
- Stoepkrijt.
- Van elke hoepel 2 kleuren.
- Bijlage 2: Apenkop

Differentiatie:

- + Leerlingen gooien bovenhands vanaf een grotere afstand.
- + Differentieer met verschillende grote van de hoepels.
- Leerlingen gooien onderhands vanaf een kortere afstand.

Opstelling:



Verhuis de leeuw

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De leeuw krijgt een nieuw hok in de dierentuin. Aan jou als verzorger de taak om dit goed te laten verlopen. Pak de leeuw (knuffel of papier) op van zijn hok (bijvoorbeeld boven op de skilssbox), en breng hem naar een nieuw hok (bijvoorbeeld op het klimrek).

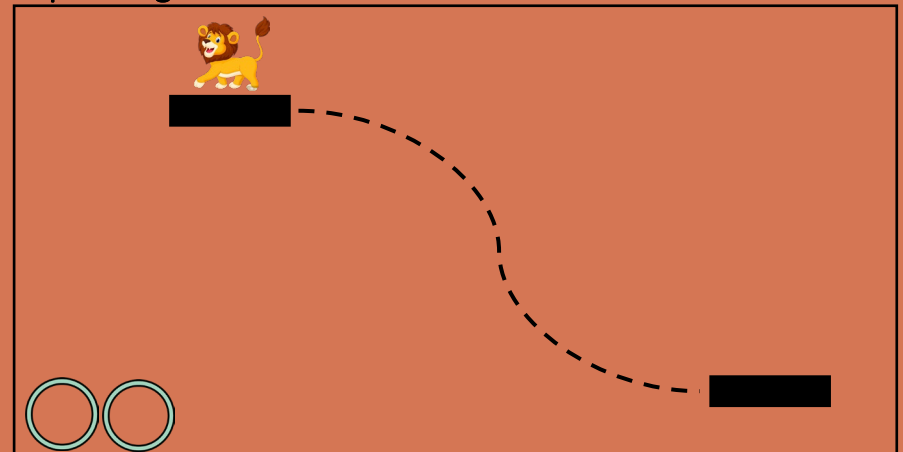
Materiaal:

- Knuffel van een dier bijvoorbeeld leeuw.
- Loopklossen.
- Skateboard.
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Voeg obstakels op de route toe, zoals slalommen tussen de pylonnen door.
- + Wedstrijd vorm. Hoeveel leeuwen kun jij in 1 minuut verhuizen?
- Heen en weer lopen tussen de hokken.

Opstelling:



Fietsles 11

Slinger als een slang

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De slangen zijn ontsnapt uit hun hok en hebben een spoor achter gelaten op de stenen (getekend met stoepkrijt). Kun jij het spoor precies volgen op de fiets en er achter komen waar de slangen zitten?

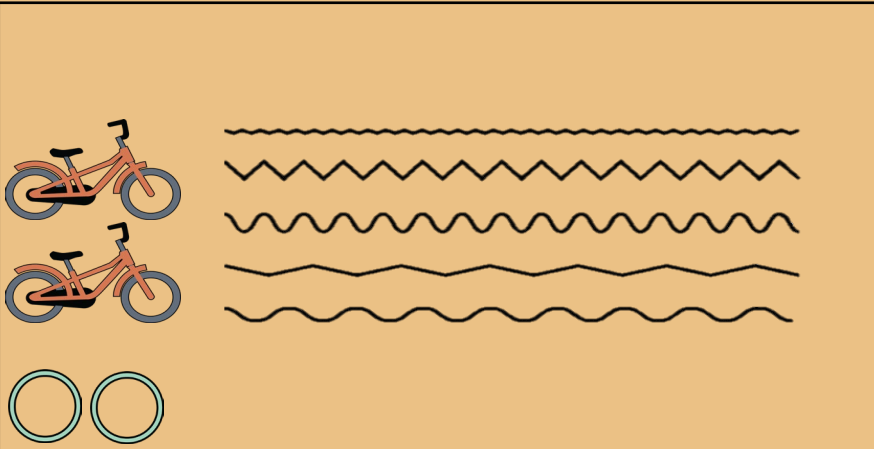
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

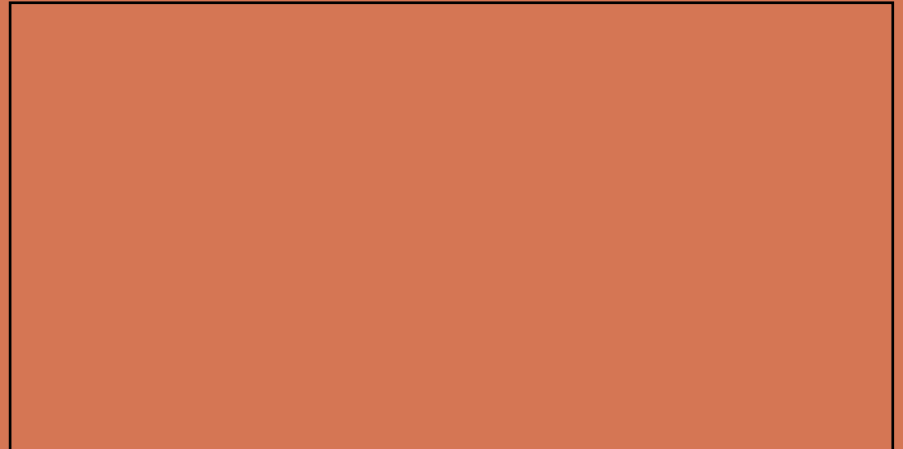
Differentiatie:

- + Op de fiets en/of loopfiets het als een parcours fietsen zonder te stoppen.
- Op de fiets en/of loopfiets in aparte banen fietsen.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 12

Bewegenboog – Voertuigenstopdans

Dieren voeren

Trappen, schieten en mikken

Savanne

schoonmaken

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

Op de savanne leven veel dieren Zoals olifanten, neushoorns, luipaarden en nog veel meer dieren. Aan het einde van de dag moet deze altijd schoongemaakt worden om morgen de dag weer schoon te beginnen. Begin vooraan de savanne (loopladder) en ruim alle poepjes van de dieren netjes op in de bak. Dit doe je door te hinkelen naar de overkant.

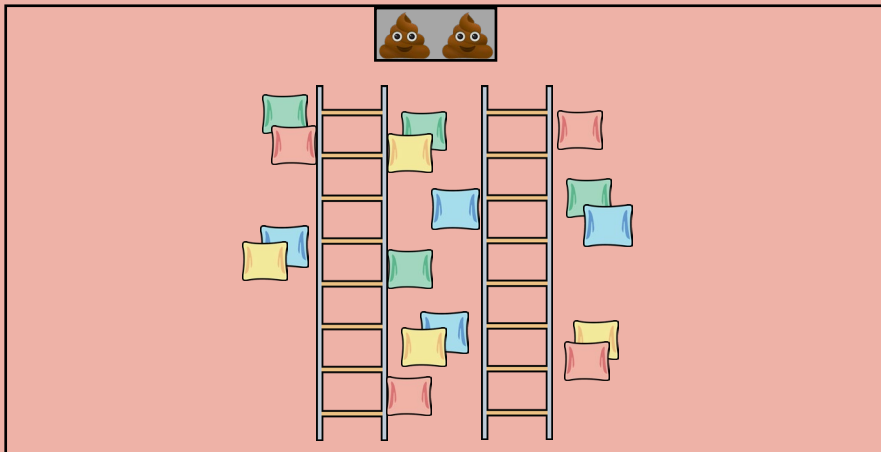
Materiaal:

- Loopladder.
- Pittenzakjes.
- Zwarte bak.
- Bijlage 7: Poepjes.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen een langer hinkelpad afleggen. Bijvoorbeeld twee loopladders aan elkaar te leggen.
- + Speel het in een estafette vorm.
- Laat de leerlingen springen met twee voeten.

Opstelling:



Uitleg van het onderdeel:

Het is weer etenstijd voor de dieren, alleen lopen ze vandaag allemaal door elkaar heen. Zoek een plek waar vanaf je de dieren wil gaan voeren (een hoepel). Schiet vanaf die plek de bal (voer) richting de dieren. Bedenk van te voor welk dier je eten wil gaan geven. (richtingsvermogen)

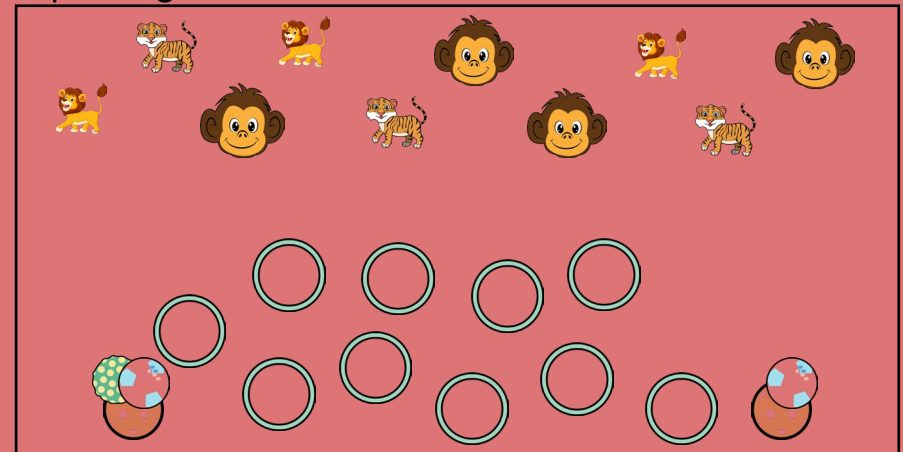
Materiaal:

- Bijlage 2: Dieren.(hang deze op een muur)
- 2 Grote ballen.
- 2 Kleine ballen.
- Bal met nopjes.
- Alle hoepels.

Differentiatie:

- + Maak de afstanden om te schieten groter.
- + Speel het in een wedstrijdvorm. Heb je het dier geraakt? Dan mag je hem ophalen. Wie aan het eind het meeste dieren heeft wint.
- Maak de afstanden om te schieten kleiner.

Opstelling:



Beweegtoppers les 12

Gorilla kunstjes

Duikelen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

Zie de gorilla's gaan in het apen verblijf. Kun jij dat net zo goed als de apen? Laat je mooiste duikel kunstjes zien op de rekstokken.

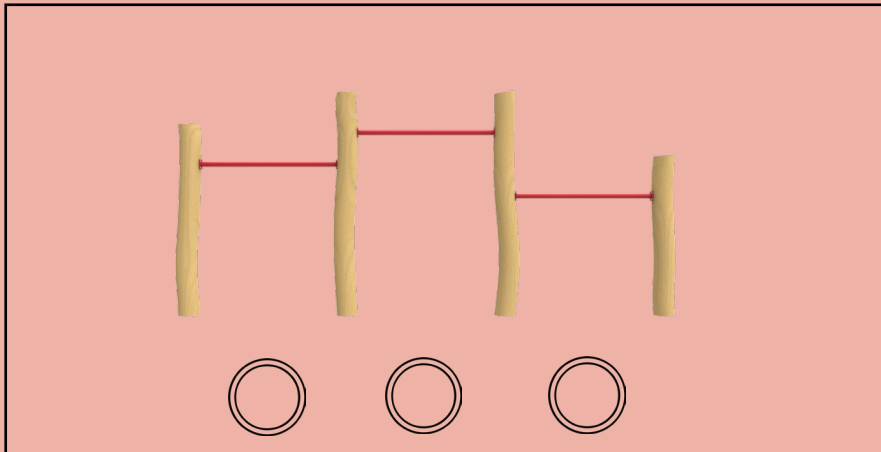
Materiaal:

- Rekstokken.
- 3 Wachthoepels.
- Geen rekstokken?
Laat de leerlingen kunstjes doen op een zachte ondergrond zoals koprollen, draaien, lopen op handen en voeten etc.

Differentiatie:

- + Duikelen voorover alleen.
- + Duikelen achterover alleen.
- Duikelen voorover met hulp.
- Duikelen achterover met hulp.

Opstelling:



Kikkersprong

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De kikkers vervelen zich en ze hebben zin om te bewegen alleen weten ze niet zo goed hoe. De leerlingen gaan over het parcours heen en gaan de kikkers leren hoe ze dat het beste kunnen doen.

Materiaal:

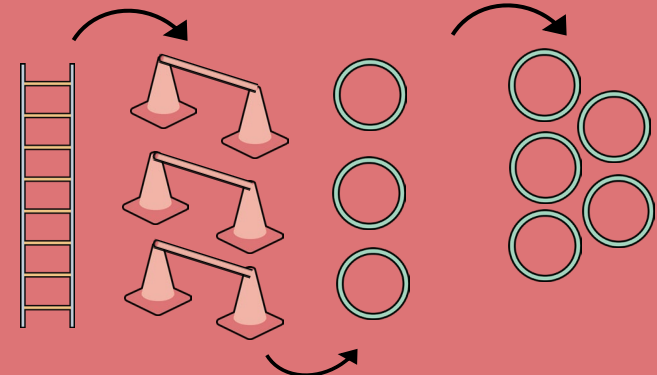
- 1 Looppladder.
- Stoepkrijt.
- 6 Pylonen.
- 6 Stokken.
- Hoepels.

Differentiatie:

- + Neem materiaal mee onderweg bijvoorbeeld een ring op het hoofd.
- + Kikkers springen achter elkaar aan. Nummer 2 doet nummer 1 na tijdens het parcours.
- Met een hulpverlener over het parcours.

Opstelling:

Wees creatief met het parcours, voeg de materialen van het plein toe. Bijvoorbeeld laat ze balanceren over de rand van de zandbak of door het klimrek heen klimmen.



Fietsles 12

Annemaria Koekoek

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen beginnen achter de lijn (getekend met stoepkrijt) en zitten op de fiets. 1 leerling zonder fiets gaat een stukje naar voor staan en draait zich om en roept: “Annemaria...” de groep fietst richting de roeper en staat stil voordat ie “... koekoek” heeft geroepen en zich weer omdraait. Wie er nog wél beweegt, is af en moet terug naar het begin.

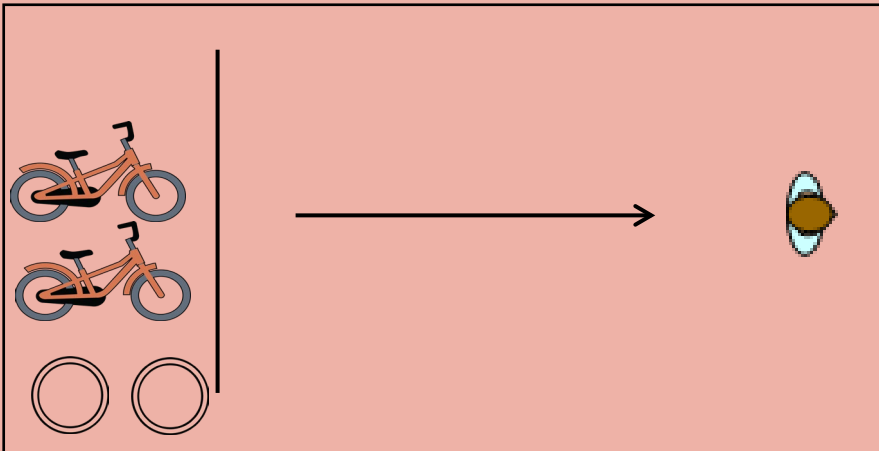
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

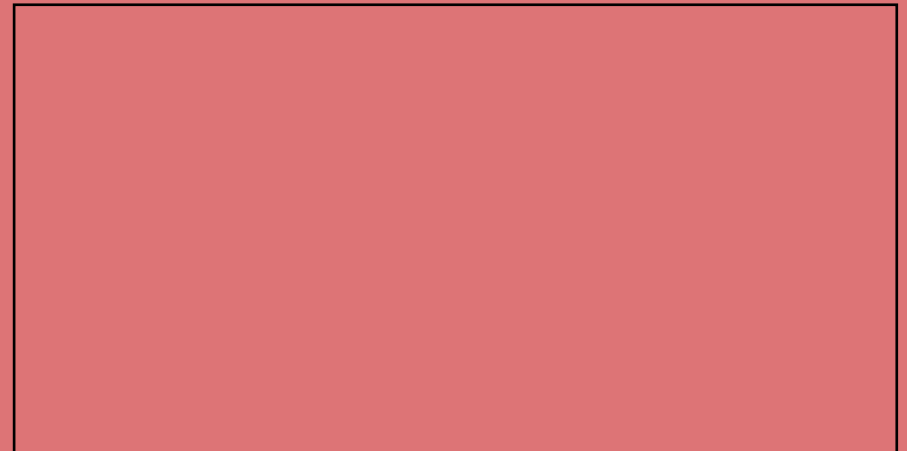
Differentiatie:

- + Voeg obstakels toe in het speelveld waar ze om heen moeten fietsen bijvoorbeeld pylonnen.
- Speel met extra levens, als ze bewogen hoeven ze niet gelijk helemaal terug naar het begin.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 13

Bewegenboog – Autostopdans

De wereld op zijn kop

Rollen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

De apen hebben vandaag weer en turns van een dierenverzorgen. Ze gaan vandaag de nieuwste kunstjes oefenen. Vandaag staan de handstand, koprol en radslag op de planning. Lukt het jou om de kunstjes na te doen? En misschien weet je zelf ook nog wel een leuk kunstjes.

Materiaal:

- Bijlage 11: Kijkwijzers.
- Zachte ondergrond.

Differentiatie:

- + Zelfstandig de oefening uitvoeren.
- Met hulpverlening.
- Teken bijvoorbeeld handjes op de plek waar de handen moeten komen.
- Is dit nog te moeilijk? Laat ze zelf een kunstje bedenken die ze wel kunnen.

Opstelling:

*Zorg voor een ruime plek en een zachte ondergrond
bijvoorbeeld gras of rubberen tegels.*

Dieren weer naar binnen

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De dieren staan in hun buiten verblijf en moeten terug naar binnen in hun hok. Neem steeds 1 dier tegelijk mee en breng ze terug naar hun hok. De leerlingen kiezen zelf welke dieren in welke hokken zitten (teken deze met stoepkrijt op de grond). Maar alle zelfde diersoorten horen wel bij elkaar in het hok.

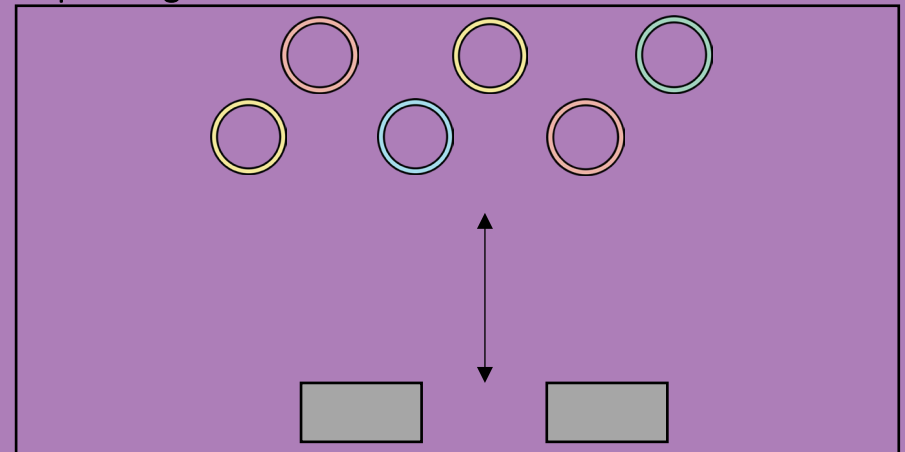
Materiaal:

- Bijlage 8: Memory
- Stoepkrijt.
- 2 Zwarte bakken als hok.

Differentiatie:

- + Spelen in estafettevorm. Teams of tweetallen tegen elkaar.
- + Spreek af dat er bijvoorbeeld maximaal 2 dieren per hok mogen.
- + Geef de dieren een eigen kleur. Kleur dier in zelfde kleur hok.
- Individueel, niet tegen een andere leerlingen, haal eventueel ook het heen en weer rennen weg.

Opstelling:



Beweegtoppers les 13

Baby kangoeroe

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen beginnen bij de pylon. De baby kangoeroes hebben honger en mama kangoeroe is op zoek gegaan naar eten. Spring als een kangoeroe vanaf de pylon naar de hoepel. Wie als eerst al het eten in de hoepel heeft wint.

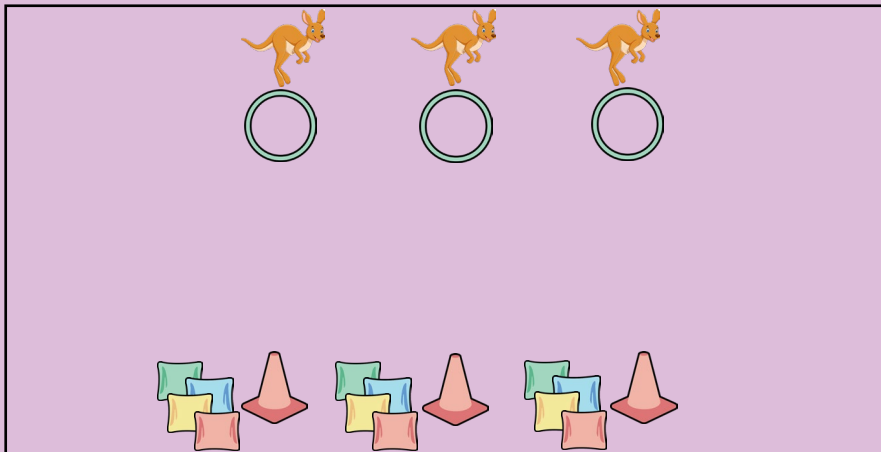
Materiaal:

- Bijlage 12: Baby kangoeroe.
- 3 Hoepels.
- 3 Pylonen.
- Pittenzakjes.

Differentiatie:

- + Spelen in estafette vorm. Teams tegen elkaar.
- + Hinkelen inplaats van springen.
- Speel het individueel.

Opstelling:



De boer en de kip

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Vandaag is er bezoek in de dierentuin. De boer uit het dorp verderop is er vandaag om een dagje te helpen. De boer gaat proberen om de eieren van de kip te verzamelen. 2 leerlingen staan in de buitenste hoepels en zijn de kippen en de boer zit in het midden. De kippen schieten de eieren (ballen) naar elkaar toe maar de boer probeert ze af te pakken. Lukt het jou als boer om de eieren (ballen) te verzamelen?

Materiaal:

- 6 Hoepels.
- Alle ballen.

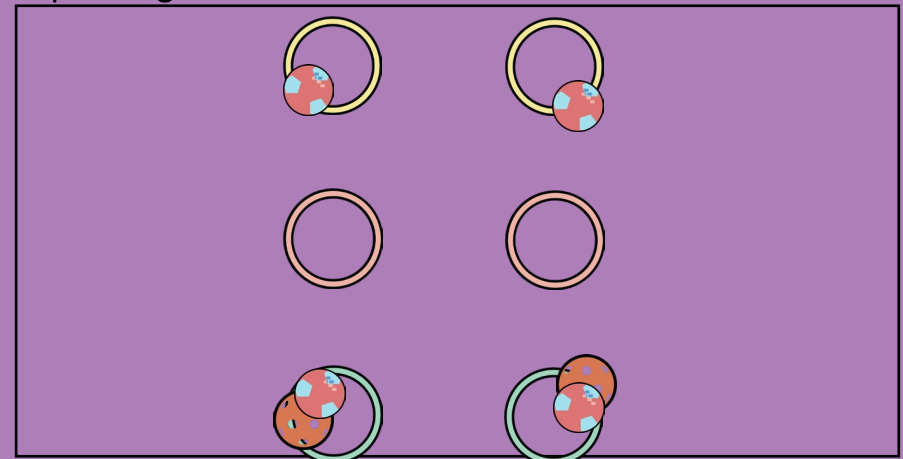
Differentiatie:

- + Hoepels verder uit elkaar leggen.
- + Meer eieren met ander materiaal.
- + Boer gaat ook staan en probeert de bal tegen te houden met de voeten.
- Hoepels dicht bij elkaar.
- Na 3 verzamelde eieren wisselen.

Regels:

- Eieren blijven op de grond.
- De boer zit op de grond, de kippen staan in de hoepel.

Opstelling:



Fietsles 13

Natte voeten

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Vannacht heeft het erg hard geregend in de dierentuin, om bij alle dieren te komen moet er tussen alle waterplassen door gefiets worden en zorgen dat de verzorger geen natte voeten krijgt.

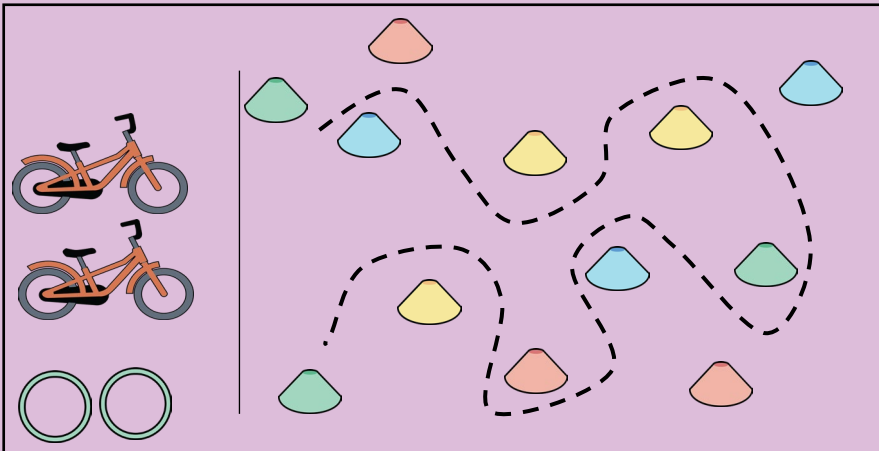
Materiaal:

- Loopfiets.
- Fiets.
- Dopjes.
- 2 Wachthoepels.

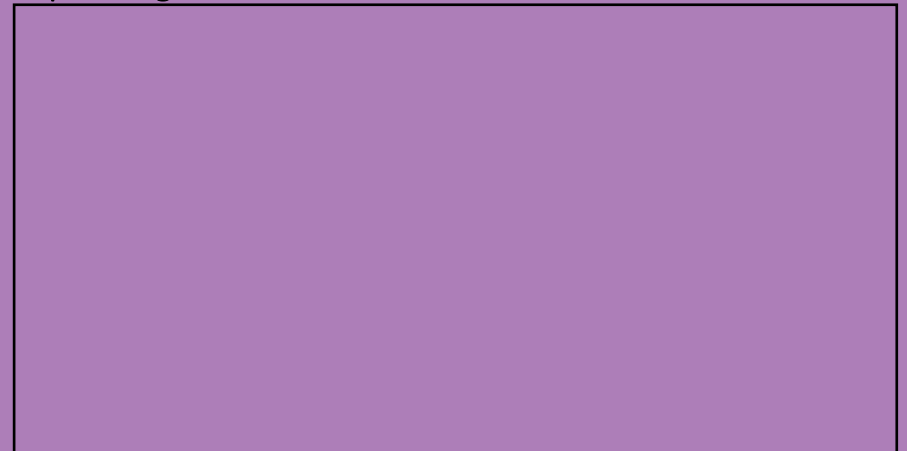
Differentiatie:

- + Waterplassen dicht op elkaar zetten, zodat er krappe bochten gemaakt moeten worden.
- Waterplassen verder van elkaar af zetten, zodat de bochten iets groter gemaakt kan worden.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 14

Bewegenboog – Vloer is lava stopdans

Gorilla klim

Klimmen en klauteren

Uitleg van het onderdeel:

Het is speelkwartier in het hok van de gorilla's. Ze zijn lekker druk en klimmen overal op, over en onder door. Kun jij net zulke mooie kunstjes als hun? Ga met ze mee het klimrek in en laat ze maar eens zien wat je kan. Maar makkelijk is het zeker niet, onderweg kom je hoepels tegen waar je de pittenzakjes in kunt gooien

Materiaal:

- Klimrek.
- Pittenzakjes.

Geen klimrek? Gebruik de rand van de zandbak, een verhoging op het plein etc.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen de opdrachten uitvoeren die ze onderweg tegen komen.
- + Geef ze materiaal mee tijdens het klimmen. Dit mag niet op de grond vallen.
- Bied hulpverlening aan.
- Speel zonder de opdrachten kaarten.

Opstelling:

Wees creatief gebruik de materialen van het plein. Klimrek, zandbakrand, verhogingen, duikelrekken etc.



Apenkooi

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De apen hebben zin in een tikspel. Er worden twee tikkers gekozen, en de overige leerlingen zijn de apen die weg rennen in het speelveld. Het tikspel wordt gespeeld in een afgezet wat eventueel gevuld kan worden met materiaal. Als je getikt wordt, ga je naar de hoepels. Wanneer een andere leerling bij je komt, mag je weer meedoen

Materiaal:

- Lintjes.
- 2 Hoepels.
- Eventueel materiaal om het speelveld op te vullen. Hier lopen de kinderen dan omheen.

Differentiatie:

- + Meer tikkers.
- + Groter speelveld.
- + Materiaal toevoegen in het speelveld.
- Minder tikkers.
- Kleiner speelveld.

Opstelling:



Beweegtoppers les 14

Hondje spring

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

De hond is ontsnapt en rent rond met zijn halsband nog om. Hij heeft bedacht dat je met de riem heel goed touwtjes kunt springen. Willen de leerlingen hem helpen om te oefenen met springen? Spring maar zo vaak over de riem heen als je kunt.

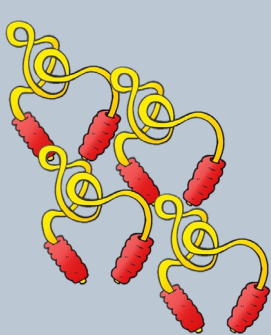
Materiaal:

- Springtouwen.

Differentiatie:

- + Zelfstandig springtouwen.
- + Springen over een touw die iemand anders draait.
- Springen over een touw die iemand anders vast houdt en aan de andere kant aan een paal vast zit. Afzetten met 2 voeten.

Opstelling:



Ijsbeer rol

Rollen en draaien

Uitleg van het onderdeel:

De ijsberen hebben zin in een nieuw kunstje om elkaar eten te geven. Pak een stukje vlees (pittenzakjes), maak een koprol en probeer, bij het omhoog komen van de koprol, het stuk vlees in de emmer voor je te gooien.

Materiaal:

- 2 Emmers of zwarte bak.
- 2 Hoepels.
- Zachte ondergrond.
- Pittenzakjes.

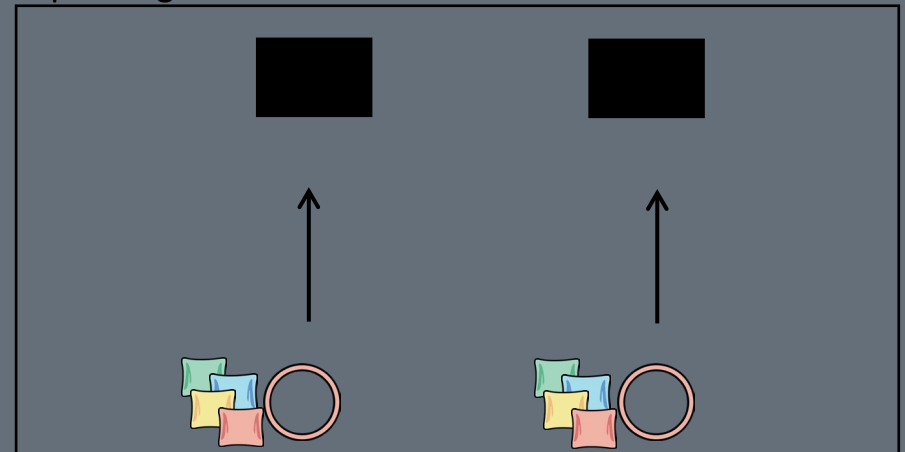
Differentiatie:

- + Maak onderweg een koprol.
- + Spring als een konijn.
- Met de boomstamrol rollen.

Boomstamrol



Opstelling:



Fietsles 14

Dieren zoeken

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Alle dieren uit de dierentuin zijn ontsnapt en liggen verspreid over het hele plein (op een verhoging). De leerlingen stappen op de fiets en gaan opzoek en brengen alle dieren terug naar het juiste hok. Elk dier (pittenzakje en/of ring) heeft een eigen kleur hok (hoepel).

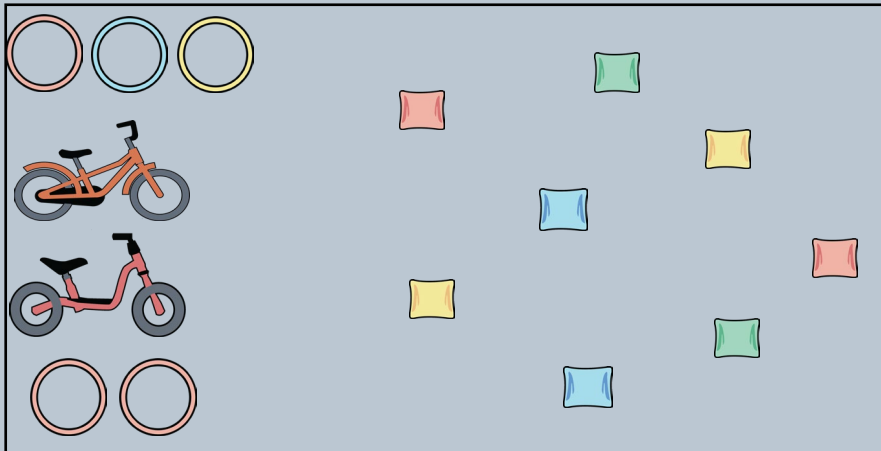
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

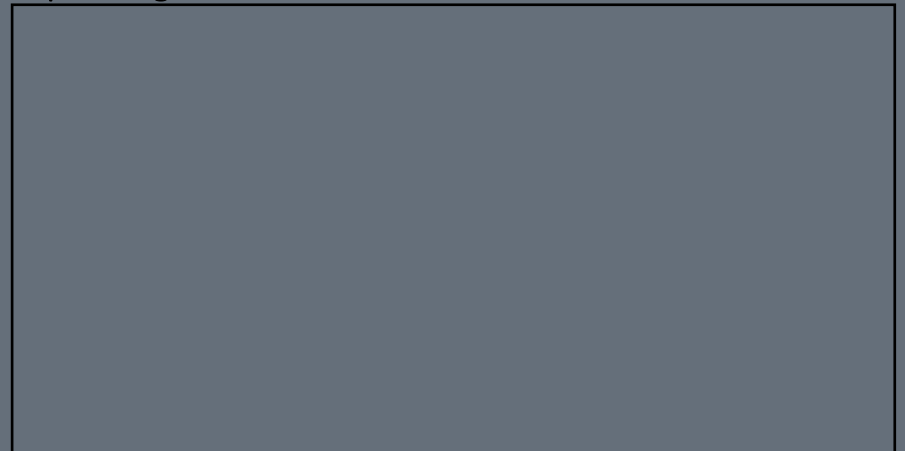
Differentiatie:

- + Tijdens het fietsen een zakje pakken en in het hok gooien.
- Van de fiets afstappen en een zakje pakken en in het hok gooien.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegetoppers les 15

Bewegenboog – Emotiestopdans

Kat en muis

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

Één leerling wordt uitgekozen als de kat. De overige leerlingen krijgen allemaal een tiklintje (staart) en stoppen deze aan de achterkant in hun broek zij zijn de muizen. Het doel is dat de tikker (kat) alle lintjes (staarten) gaat afpakken. Is jou lintje afgepakt? Dan haal je bij de juf een nieuwe en mag je weer meespelen.

Materiaal:

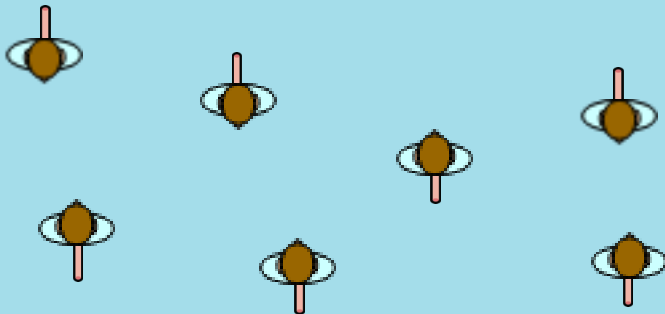
- Alle tiklintjes.
- Afgezet gebied.

Differentiatie:

- + Als een lintje (staart) van de leerling is afgepakt wordt hij/zij ook een kat.
- + Speelveld groter maken.
- Speel met aftikken inplaats van de lintjes afpakken.
- Speelveld kleiner maken.

Opstelling:

Speel korte spelletjes van ongeveer 40 seconden. Wissel daarna door van tikker. Speel het in een afgezet gebied.



Hoogspringen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

Alle dieren in de diertuin oefenen voor de sportwedstrijd die over een tijdje plaats vindt op het middenplein. De dieren oefenen vandaag met hoogspringen. Neem een aanloop en spring zo hoog mogelijk. Hoe hoog kun jij springen?

Materiaal:

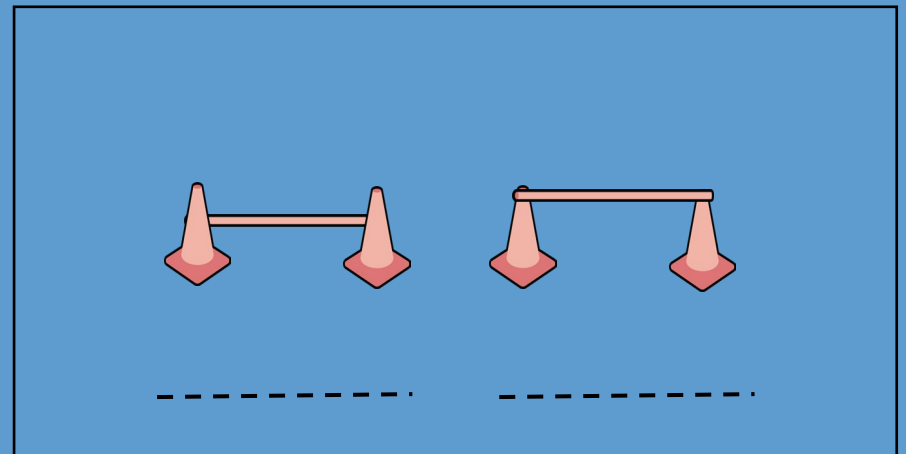
- Zachte ondergrond.
- 4 Hoge pylonnen.
- 2 Stokken.
- Stoepkrijt.

Differentiatie:

- + Stok hoger zetten.
- Stok lager zetten.
- Overheen stappen.
- Overheen met hulpverlening.

Let erop dat de leerlingen met 1 voet afzetten, maar op 2 voeten landen.

Opstelling:



Beweegtoppers les 15

Panda circus

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan oefenen voor het circus dat plaats vind in de dierentuin. Ze oefenen vandaag met het balanceren samen met de panda's, Lukt het jou om het heel parcours te lopen zonder de vallen? Begin bij de loopladder en vervolg de route.

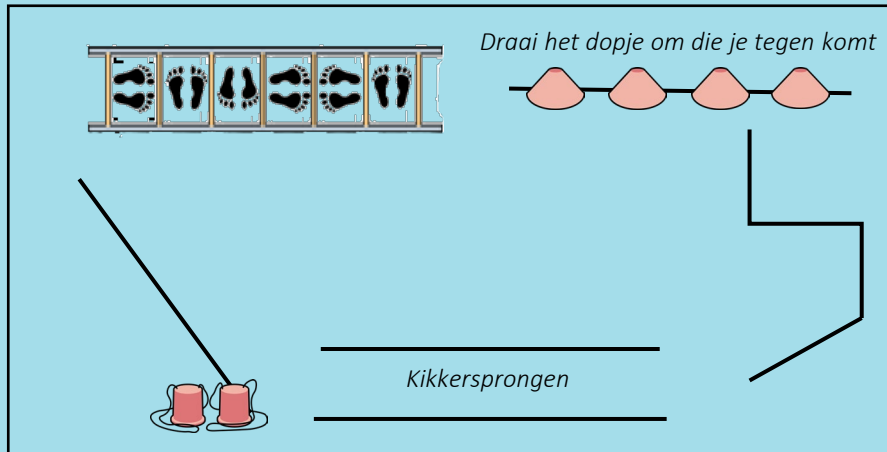
Materiaal:

- Loopladder.
- Stoepkrijt.
- Dopjes.
- Loopklossen.

Differentiatie:

- + Springen, hinkelen, huppelen etc.
- + Extra oefeningen in de loopladder.
- Balans houden doormiddel van een stok.
- Zonder de loopklossen.

Opstelling:



De boer en de kip

Gooien, vangen, slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Vandaag is er bezoek in de dierentuin. De boer uit het dorp verderop is er vandaag om een dagje te helpen. De boer gaat proberen om de eieren van de kip te verzamelen. 2 leerlingen zitten in de buitenste hoepels en zijn de kippen en de boer zit in het midden. De kippen rollen de eieren (ballen) naar elkaar toe maar de boer probeert ze af te pakken. Lukt het jou als boer om de eieren (ballen) te verzamelen?

Materiaal:

- 6 Hoepels.
- Alle ballen.

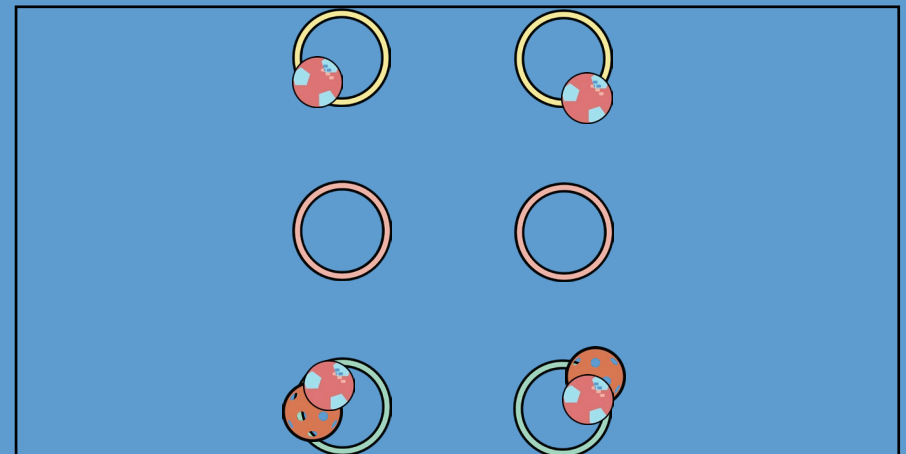
Differentiatie:

- + Hoepels verder uit elkaar leggen.
- + Meer eieren met ander materiaal.
- + Gooien inplaats van rollen.
- Hoepels dichtter bij elkaar.
- Na 3 verzamelde eieren wisselen.

Regels:

- Eieren blijven op de grond.
- Leerlingen zitten op de grond.

Opstelling:



Fietsles 15

Fiets figuur

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Op het plein staan allemaal figuurtjes getekend. De leerlingen fietsen in het rond en naar de figuurtjes toe. Bij elk figuurtjes hoort een opdracht. Hebben ze die gedaan? Fietsen ze weer door naar de volgende.

 Stap van de fiets af ga zitten op de grond en sta weer op.

 Stap van de fiets af en loop een rondje om de fiets.

 Stop met fietsen, sta stil en doe je handen omhoog.

 Stop met fietsen, sta stil en doe je voeten omhoog.

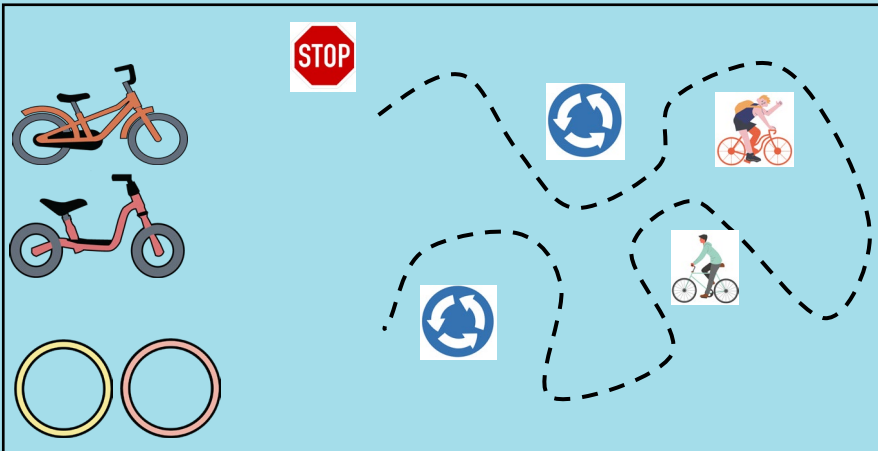
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels.

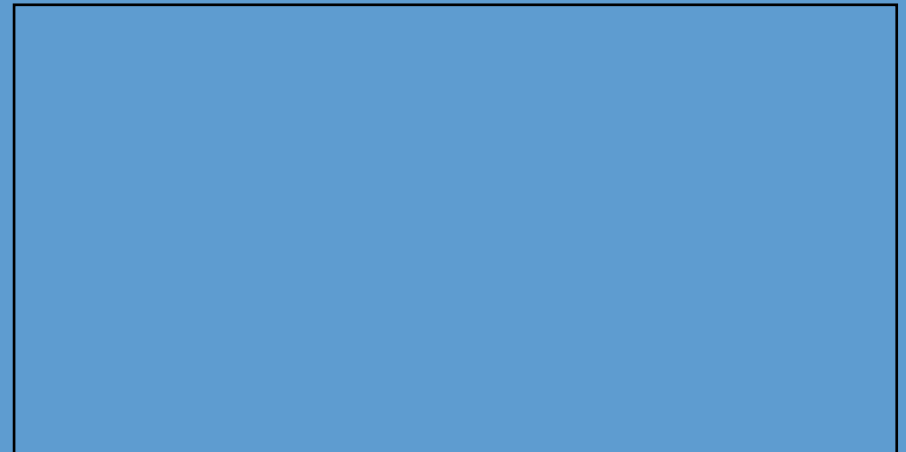
Differentiatie:

- + Tijdens het fietsen een zakje pakken en in het hok gooien.
- Van de fiets afstappen en een zakje pakken en in het hok gooien.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 16

Bewegenboog – Vriendenstopdans

Verspringen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

Alle dieren in de dierentuin oefenen voor de sportwedstrijd die volgende week plaats vindt op het middenplein. De dieren oefenen vandaag met verspringen. Neem een aanloop en spring zo ver mogelijk. Hoe ver kun jij springen?

Materiaal:

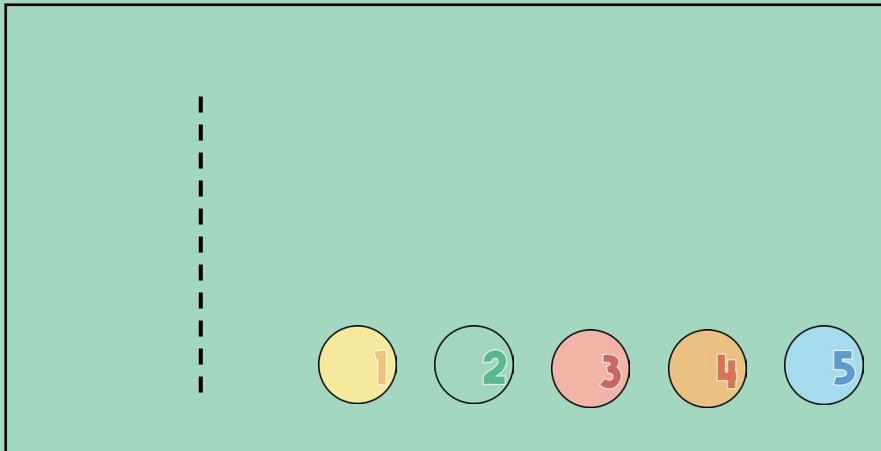
- Zachte ondergrond.
- Cijfer plaatjes.
- Stoepkrijt.

Differentiatie:

- + Afstand tussen de dopjes vergroten.
- Afstand tussen de dopjes verkleinen.

Let erop dat de leerlingen met 1 voet afzetten voor de lijn, maar op 2 voeten landen.

Opstelling:



Mollen gooien

Gooien, vangen, slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

De mollen lopen allemaal vrij in hun hok. De dierenverzorgers proberen ze te vangen, maar ze lopen allemaal door elkaar. Probeer met het eten de dieren te lokken en ze daarna te vangen. De leerlingen gooien van achter de lijn met een pittenzakje richting de mollen (dopjes). Hebben ze er eentje geraakt, mogen ze hem ophalen en bij hun eigen hoepel leggen.

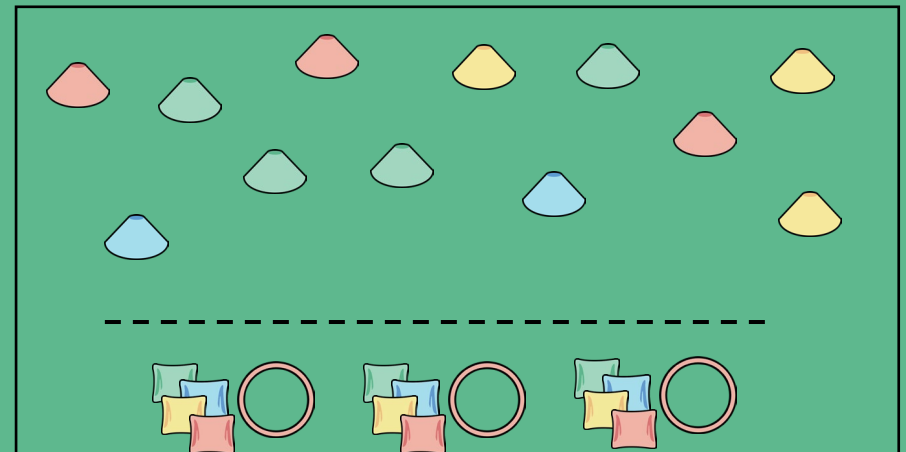
Materiaal:

- Dopjes.
- Pittenzakjes.
- Hoepels.
- Stoepkrijt.

Differentiatie:

- + Spelen in een wedstrijdvorm. Wie heeft aan het eind het meest?
- + Afstand van het gooien vergroten.
- + Gericht mikken door kleur pittenzakje op zelfde kleur dopje.
- Individueel spelen.
- Afstand van het gooien verkleinen.

Opstelling:



Beweegetoppers les 16

Marmotten feest

Rollen, duiken en draaien

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen gaan door het hok van de marmotten. Ze moeten zelf bepalen hoe ze over het parcours heen komen. Tussen de marmottenhuisjes (pylonen met een rechtopstaande stok) zijn touwen gespannen. De leerlingen kunnen hier over of onder door. Raak je een touw aan, begin dan opnieuw. Kom je een marmottenhuisje tegen (pylon), leg dan een stukje eten neer en ga door naar het einde van het verblijf.

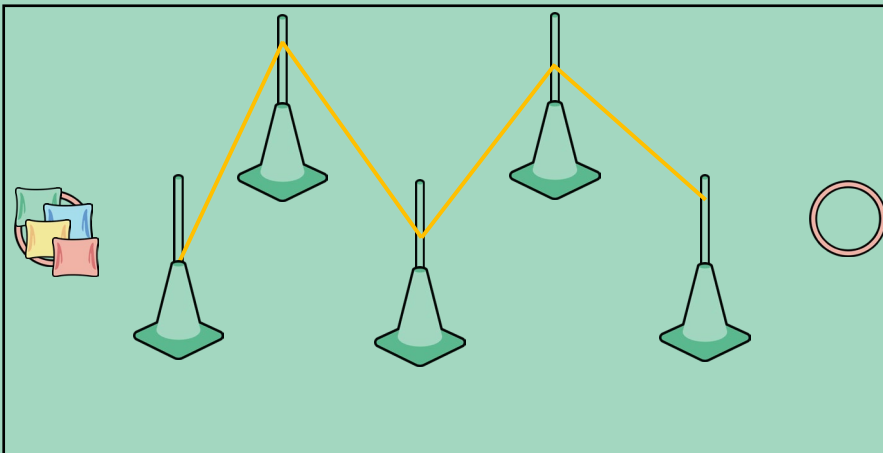
Materiaal:

- Grote pylonen.
- Alle stokken.
- Alle springtouwen.
- 2 Hoepels.
- Pittenzakjes.

Differentiatie:

- + Pittenzakje meenemen onder je kin.
- + Touwtjes lager hangen en onder de touwtjes door kruipen, rollen etc.
- Pittenzakje meenemen in de hand.
- Touwtjes hoger hangen en onder de touwtjes door kruipen, rollen etc.

Opstelling:



Skateboard kunst

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

1 leerling mag gaan zitten op het skateboard en heeft in zijn handen het uiteinde van een springtouw. Een andere leerling heeft de andere kant van het springtouw in zijn hand en trekt de leerling met het skateboard rustig vooruit. Probeer slomed door het parcours heen te gaan.

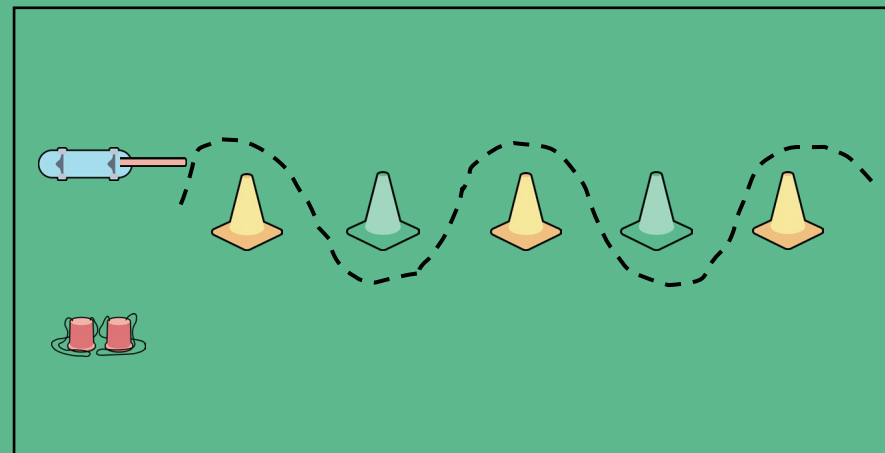
Materiaal:

- 1 Skateboard.
- 1 Springtouw.
- Eventueel loopklossen toevoegen voor extra beweegplekken.

Differentiatie:

- + Pylonen dicht bij elkaar te zetten.
- + Staand op het skateboard.
- Zelf het skateboard vooruit bewegen doormiddel van je handen te gebruiken op de grond.
- Pylonen weghalen, in een rechte lijn.

Opstelling:



Fietsles 16

Fiets stop dans

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen fietsen op het plein. De docent doet de muziek aan. Als de muziek uit gaat staan de leerlingen gelijk stil. Gaat de muziek weer aan dan fietsen ze weer door. Na een aantal oefen rondjes voegen we wat extra elementen toe tijdens het fietsen.

- Zwaaien als ze elkaar tegen komen.
- Naam noemen wie ze tegen komen.
- High five als ze elkaar tegenkomen.

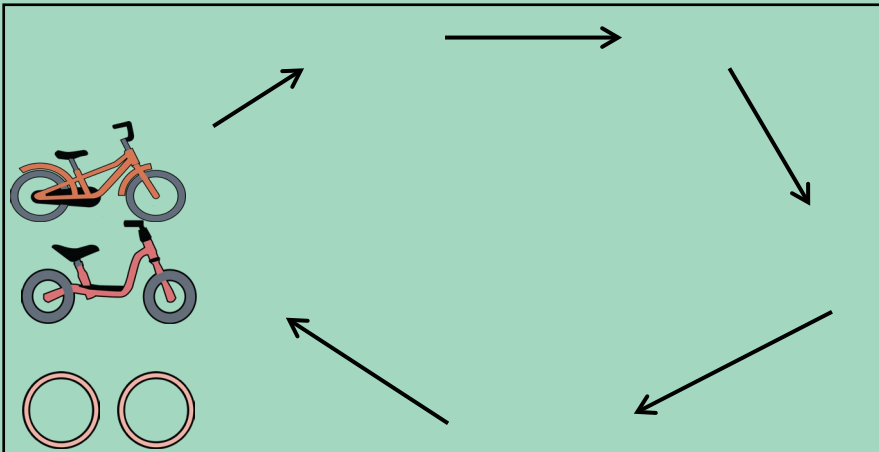
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- Muziekboks.

Differentiatie:

- + Voeg obstakels toe waar de leerlingen omheen moeten gaan fietsen.
- + De extra elementen toevoegen.
- Rustig fietsen op de muziek.

Opstelling:



Opstelling:



Beweegetoppers les 17

Bewegenboog – Stamp je mee?

Blaadjes opruimen

Springen en landen

Uitleg van het onderdeel:

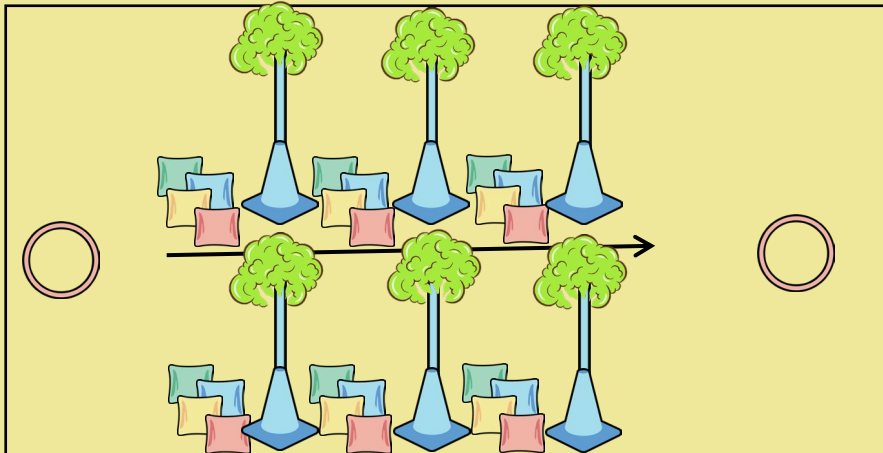
De dierenverzorgers moeten aan het werk en gaan de dierentuin schoonmaken. Spring tussen de bomen door pak alle blaadjes (pittenzakjes op de grond bij de pylonnen) die van de bomen zijn gevallen op. (pylonnen met stok.).

Materiaal:

- 6 Pylonnen.
- 6 Stokken.
- Pittenzakjes/dopjes
- 2 hoepels.
- Bijlage 4: Bomen.

Differentiatie:

- + Zelfstandig hinkelen op het voorkeursbeen.
- + Zelfstandig hinkelen op het voorkeursbeen en bij het oppakken niet de voet neerzetten.
- Springen met 2 voeten.
- Hinkelen met hulpverlening.
- Hinkelen met hulpverlening en bij het oppakken van de pittenzakjes voet neerzetten.



Annemaria Koekoek

Balanceren en vallen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen beginnen achter de lijn (getekend met stoepkrijt) en lopen naar voor op de loopklossen, hinkelend, springend etc. 1 leerling gaat een stukje naar voor staan en draait zich om en roept: "Annemaria..." de groep loopt richting de roeper en staat stil voordat ie "... koekoek" heeft geroepen en zich weer omdraait. Wie er nog wél beweegt, is af en moet terug naar het begin. Als er een leerling helemaal aan de overkant is begint het spel opnieuw.

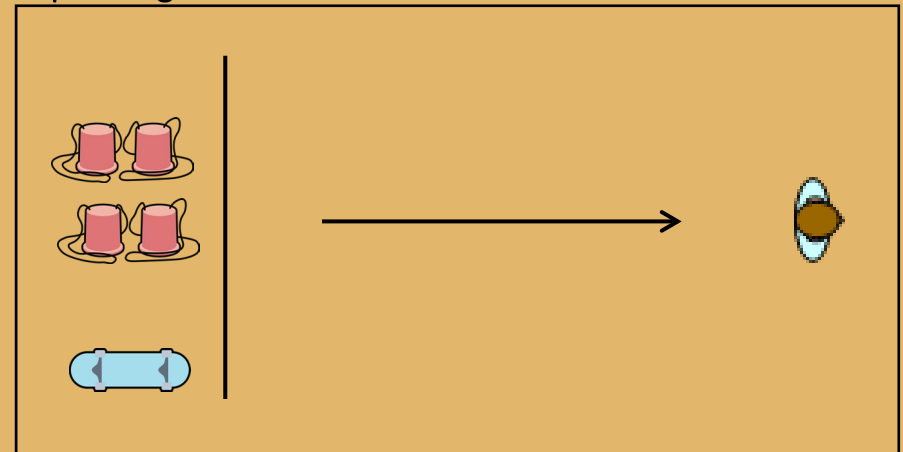
Materiaal:

- Loopklossen.
- Skateboard.
- Stoepkrijt.
- Laat de leerlingen zelf andere bewegingen maken.

Differentiatie:

- + Voeg obstakels toe in het speelveld waar ze om heen moeten bewegen bijvoorbeeld pylonnen.
- Speel met extra levens, als ze bewogen hoeven ze niet gelijk helemaal terug naar het begin.

Opstelling:



Beweegtoppers les 17

Japi het Api

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het is etenstijd voor Japi het Api. Hij heeft honger, maar ook is hij wel een beetje kies keurig. Hij staat klaar om al het eten te pakken maar voor hem staan de emmers (hoepels) waar het eten in moet. De leerlingen schieten vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

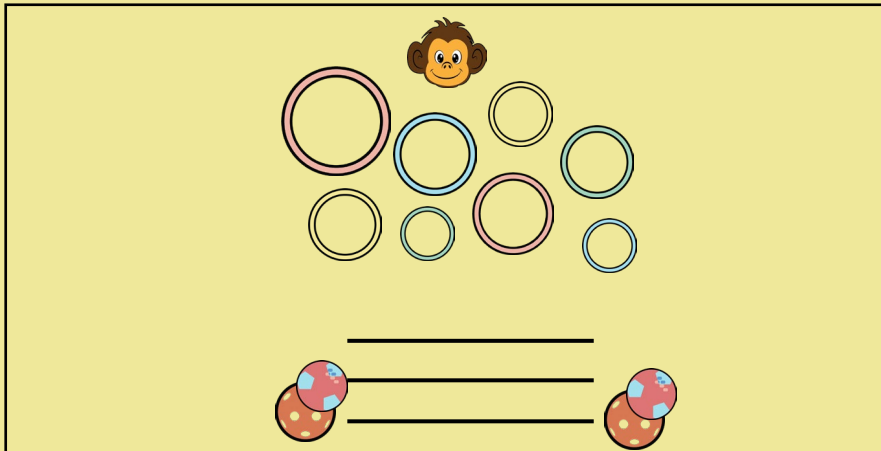
Materiaal:

- Bijlage 2: Apenkop
- Alle ballen.
- Stoepkrijt.
- Van elke hoepel 2 kleuren.

Differentiatie:

- + Leerlingen schieten vanaf een grotere afstand.
- + Differentieer met verschillende grote van de hoepels.
- + Van te voor bedenken in welke hoepel je wil schieten.
- Leerlingen schieten vanaf een kortere afstand.

Opstelling:



Tijgerkoning

Stoeien en vechten

Uitleg van het onderdeel:

De tijgers hebben honger en maken ruzie over het vlees. Ze gaan tegen over elkaar zitten op hun knieën. Zorg hierbij voor een droge en zachte ondergrond. Bijvoorbeeld gras of rubberen tegels. Per tweetal hebben ze 1 stuk vlees (dopje). Leerling één heeft het vlees (dopje) vast en leerling twee probeert hem af te pakken.

Materiaal:

- 4 Dopjes.
- Zachte ondergrond .

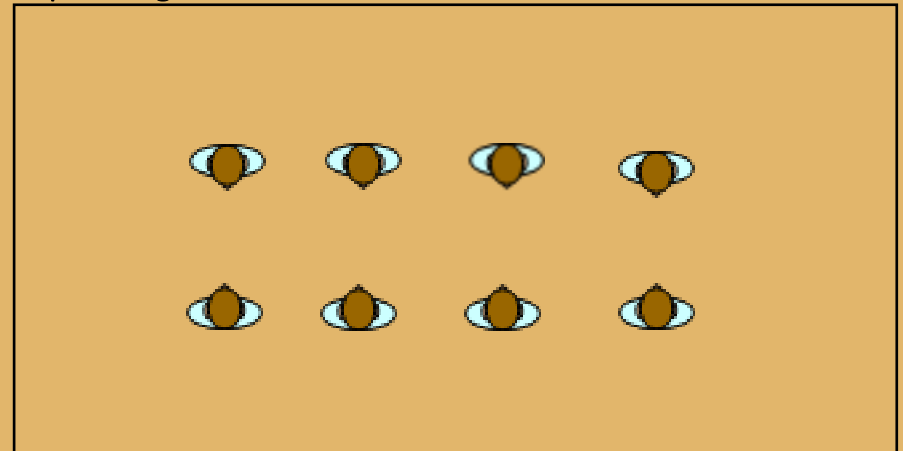
Differentiatie:

- + Is een dopje te makkelijk? Kies voor kleiner materiaal bijvoorbeeld een pittenzakje.
- + Leg het dopje achter de leerling neer inplaats dat ze hem vasthouden.
- Is een dopje te moeilijk? Kies voor een bal.

Belangrijke regels

- Blijf altijd op de knieën.
- Hoofd is verboden terrein!
- Stop is stop!

Opstelling:



Fietsles 17

Op de weg

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Tijdens een fietstocht door de diertuin kom je onderweg verschillende verkeersregels tegen. Zoals een stop bord, zebrapad, smalle bochten etc. (getekend met stoepkrijt op het plein) Volg het parcours en let goed op wat je onderweg tegen komt.

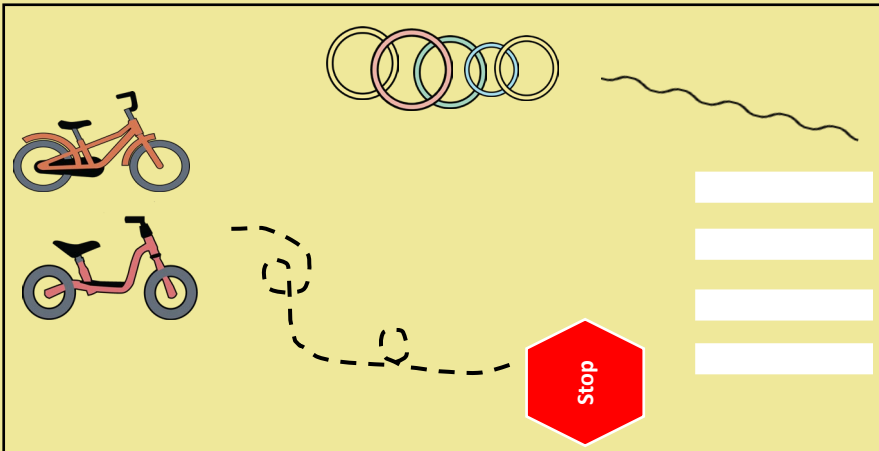
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- 4 Hoepels.
- Stoepkrijt.
- 2 Wachthoepels
- Optioneel: de bijlagen stop t/m obstakels

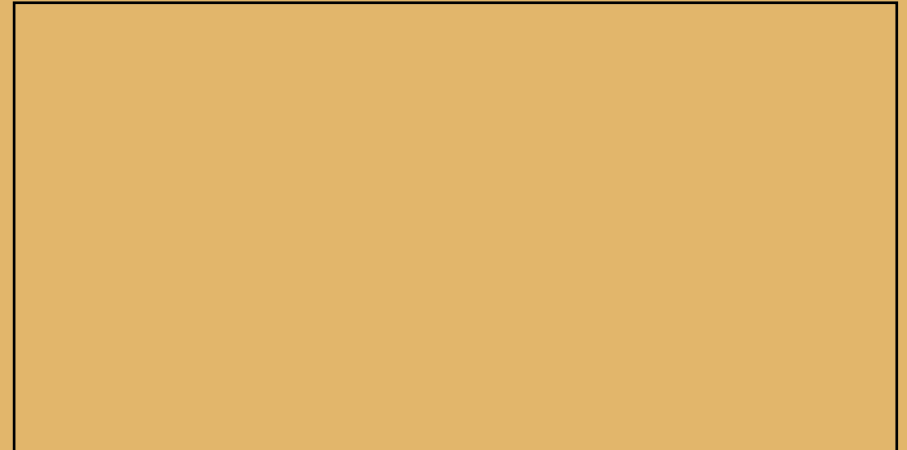
Differentiatie:

- + Over de obstakels heen fietsen.
- + Houden aan de verkeersregels door bijlagen toe te voegen.
- Zelfstandig het parcours fietsen. (geen extra opdrachten)

Opstelling:



Opstelling:



Beweegtoppers les 18

Bewegenboog – Verjaardagsstopdans

Wolfje Wolfje hoe laat is het?

Gaan en lopen

Uitleg van het onderdeel:

De leerlingen vormen een rij van minimaal 5 leerlingen. En lopen in een polonaise opstelling. De leerling die vooraan staat is de wolf. Als de wolf zich omdraait roepen de leerlingen: "Wolfje Wolfje hoelaat is het?" Als de wolf zegt: etenstijd moeten de leerlingen wegrekken en zo snel mogelijk in een hoepel gaan staan. Zegt de wolf: bijvoorbeeld 1 uur, of 4 uur dan is er niets aan de hand en loop je verder. Ben je getikt door de wolf dan wordt jij de nieuwe wolf en begint het spel opnieuw.

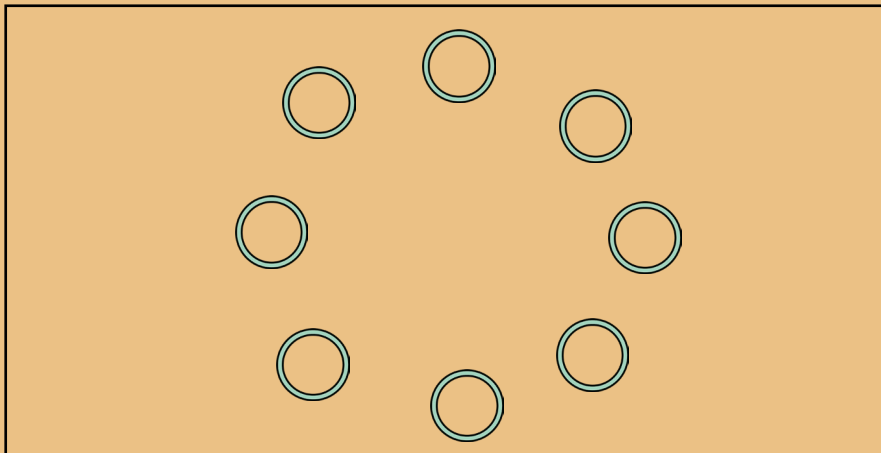
Materiaal:

- Ruime plek.
- Hoepel voor elke leerling 1.
- Eventueel tiklintje voor de wolf.

Differentiatie:

- + Meerdere wolven en meer treintjes.
- + Wedstrijd element. Probeer zo veel mogelijk leerlingen te tikken.
- Spelen met begeleiding van een docent.

Opstelling:



Hobbelbaan

Klimmen en klauteren

Uitleg van het onderdeel:

Het is speelkwartier. De apen zijn lekker druk en klimmen overal op, over en onder door. Kun jij net zulke mooie kunstjes als hun? Ga met ze over de hobbelbaan en laat ze maar eens zien wat je kan. Maar makkelijk is het zeker niet.

Materiaal:

- 6 Pylonen.
- 3 Stokken.
- Hoepels.
- Hoedjes.
- Cijfers.

Differentiatie:

- + Laat de leerlingen de opdrachten uitvoeren onderweg.
- + Geef ze materiaal mee tijdens het klimmen. Dit mag niet op de grond vallen.
- Bied hulpverlening aan.

Opstelling:

Wees creatief gebruik de materialen van het plein. Klimrek, zandbakrand, verhogingen etc. Zorg voor een zachte ondergrond.



Beweegtoppers les 18

Speeltijd

Gooien, vangen,
slaan en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het is pauze voor de dierenverzorgers en ze hebben zin in een spelletje. De dierenverzorgers worden opgedeeld in 2 teams. 1 team krijgt lintjes, zodat ze precies weten dat ze bij elkaar horen. De bedoeling is dat ze de bal 5 keer naar elkaar overspelen zonder dat het andere team hem te pakken krijgt. Als een team dit lukt, hebben ze een punt verdiend en is de bal voor het andere team.

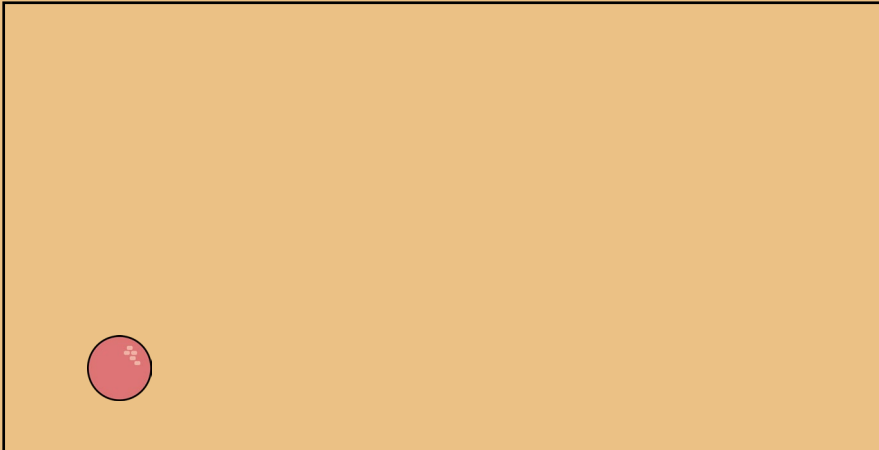
Materiaal:

- Tiklintjes
- 1 Bal.

Differentiatie:

- + Spelen met een kleinere bal.
- + Speelveld groter maken.
- + Leerlingen mogen de bal van elkaar af pakken.
- Speelveld kleiner maken.
- Als docent meespelen om het spel op gang te brengen.

Opstelling:



Voedertijd leeuwen

Trappen, schieten en mikken

Uitleg van het onderdeel:

Het eten moet in de hokken van de leeuwen geschopt worden. Schop de stukken vlees(ballen) over de muur (pylon met stok er tussen) richting het verblijf (teken een vlak met stoepkrijt op een muur) van de leeuwen. De leerlingen schieten vanaf verschillende afstanden, deze worden aangegeven met een stoepkrijt lijn.

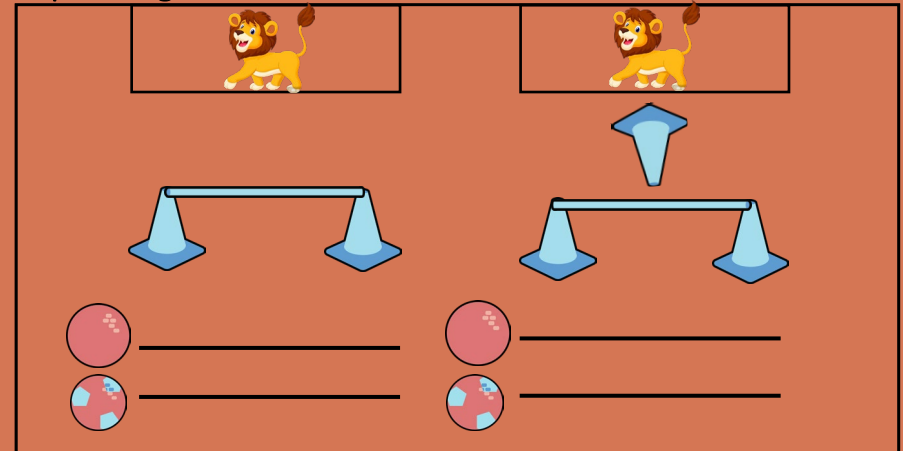
Materiaal:

- 2 Grote ballen.
- 2 Kleine ballen.
- 2 Stokken.
- 6 Pylonen.
- Stoepkrijt.
- Bijlage 2: Leeuwen.
(plak deze in het hok)

Differentiatie:

- + Zet achter de muur een pylon op de kop. Laad de leerlingen deze omschieten.
- + Leerlingen schieten met hun niet voorkeursbeen.
- Haal de muur weg en laad ze rechtstreeks schieten eventueel op een pylon.

Opstelling:



Fietsles 18

Ijsjes verkoper

Balanceren

Uitleg van het onderdeel:

Het is een zonnige dag in de dierentuin. Jij gaat op pad met ijskar. Stap op de fiets en neem een ijsje (kleine pylon met een bal er boven op of pittenzakjes in de pion) mee in je hand om uit te delen aan de bezoekers van de dierentuin. Fiets een rondje door de dierentuin (plein) en deel je ijsjes uit aan de bezoekers pionnen met dieren erop of andere leerlingen die op het plein zijn.

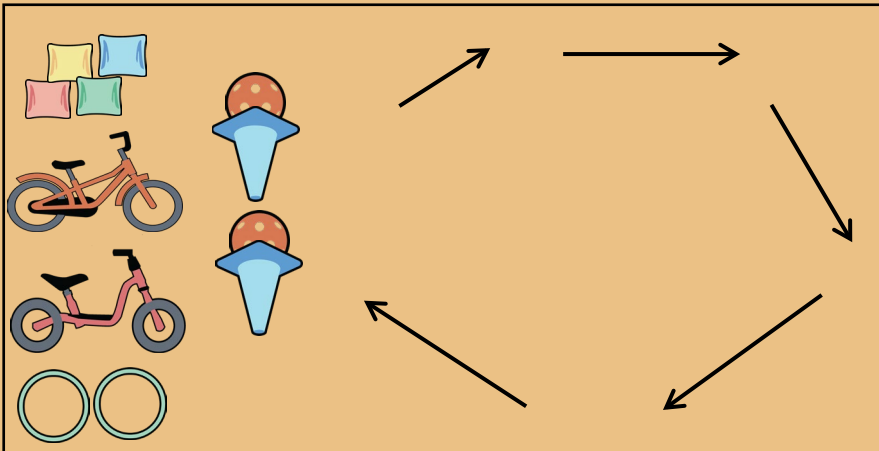
Materiaal:

- Fiets.
- Loopfiets.
- 6 Kleine pylonnen.
- 6 Ballen of pittenzakken
- 2 Wachthoepels.

Differentiatie:

- + Grote pylon met bal er op.
- + Voeg obstakels toe waar de leerlingen omheen moeten fietsen.
- + Voeg wedstrijd element toe, deel drie ijsjes uit binnen een minuut.
- Alleen een pylon meenemen zonder de bal.

Opstelling:



Opstelling:

