

Beweegprogramma peuters



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 peuterlessen

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 kijk op 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 peuterlessen

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.

Bijlage

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: Bijlage dolfijn en olifant

Les 2: Bijlage koeien, jungle dieren en water

Les 3: Bijlage voeten, aap, slang, olifant

Les 4: Bijlage bananen, dolfijn en vis

Les 5: Bijlage koe

Les 6: Bijlage tijger, giraffe, dolfijn, slang en aap

Les 7: Bijlage leeuwen

Les 8: Bijlage pinda's en olifant

Les 9: giraffe, tijger, dolfijn, bomen

Les 10: Bijlage bomen, water, voeten, banaan, stoplicht

Les 11: Bijlage tijger, slang, aap, bananen

Les 12: Bijlage pinda's, aap, slang, olifant, dolfijn

Les 13: Bijlage koeien, dolfijn, leeuw, giraffe

Les 14: Bijlage tijger, slang, aap

Les 15: Bijlage voeten en aap

Les 16: Bijlage giraffe, leeuw, dolfijn

Les 17: Bijlage poes, kikker, vogel, verkeersborden

Les 18: Bijlage aap, leeuw, olifant, dolfijn, giraffe
En verkeersborden



Beweegtoppers les 1

Klassikale les

Inleiding: Een treintje ging uit rijden

Met de bus naar de dierentuin

Gaan en lopen

Uitleg:

De spelleider houdt een lang springtouw vast, de kinderen stappen 'in de bus' en houden het touw ook vast. Samen bewegen over het plein (rijden naar de dierentuin). De spelleider is de chauffeur van de bus en bepaalt de route en de opdrachten onderweg.

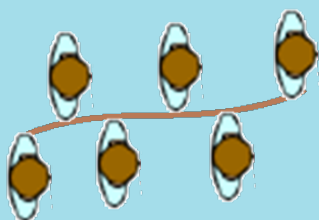
Materiaal:

- 1 lang springtouw
- Eventueel op muziek de wielen van de bus

Makkelijker/moeilijker:

- Vertragen
- Touw hoog houden
- + Veel bochten maken
- + Springen over hobbels heen
- + Touw lager

Opstelling:



Natte voeten

Stoeien en vechten

Uitleg:

De apen zijn aan het spelen, ze proberen elkaar in een plas water te trekken, maar je wilt natuurlijk geen natte voeten krijgen! Leg een hoepel tussen twee kinderen in. Ze proberen elkaar in de hoepel te trekken. Wie uit de hoepel blijft wint. Houd elkaar bij de onderarmen vast. Stop! Betekent ook echt stop.

Materiaal:

- Hoepels

Makkelijker/moeilijker:

- Grote hoepel
- + Op één been staan
- + Kleine hoepel
- + Om de hoepel heen bewegen

Opstelling:



Beweegtoppers les 1

Klassikale les

Zoek het bot

Gaan en lopen

Uitleg:

De leeuwen hebben honger, op het plein liggen allemaal gekleurde hoedjes. Onder één van de hoedjes ligt een bot voor de leeuwen verstopt. Wie kan het bot vinden en deze naar de spelleider brengen?

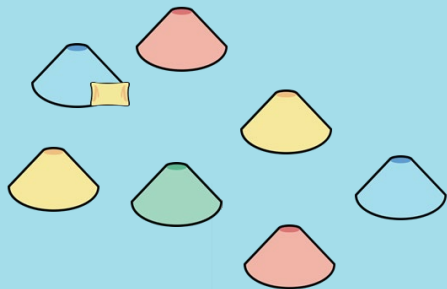
Materiaal:

- Minimaal evenveel hoedjes als kinderen
- 1 pittenzakje

Makkelijker/moeilijker:

- + Meer hoedjes neerzetten
- + Opdracht meegeven hoe verplaatsen (bijv. lopen, rennen, huppelen, springen)

Opstelling:



Voertijd

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

Het is voertijd in de dierentuin. De dolfijnen hebben honger. De peuters pakken voer (pittenzakjes en/of werpringen) uit de hoepel die bij de spelleider ligt en gooien naar de dolfijnen. Wie lukt het om vanuit de loopladder het voer door/in de hoepel te gooien?

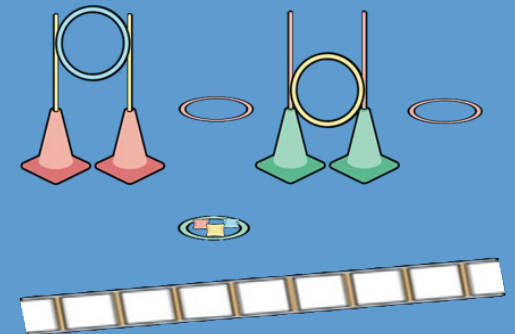
Materiaal:

- Hoepels met koppelstuk (2x)
- -Hoepels (2x) voor op de grond
- -Hoepel (1x) waarin het voer ligt
- Stokken
- Dierenplaatje dolfijn voor bij elke hoepel
- 1 loopladder
- Pittenzakjes (12x)
- Werpringen (8x)

Makkelijker/moeilijker:

- Afstand tot de hoepel verkleinen
- + Afstand tot de hoepel vergroten
- Tip: loopladder schuin neerleggen

Opstelling:



Fietsles 1

Parcours

Sturen

Uitleg:

De leeuw heeft een ketting van de olifant geleend, deze gaat hij terugbrengen. Hij hangt de ketting (lintje) om zijn hals, stapt op de fiets en brengt de ketting naar de olifant (hoepel). Houd de armen zo breed mogelijk en pak het stuur vast, zorg dat de duim onder het handvat zit. Vervolgens proberen om vaart te maken en een parcours te fietsen.

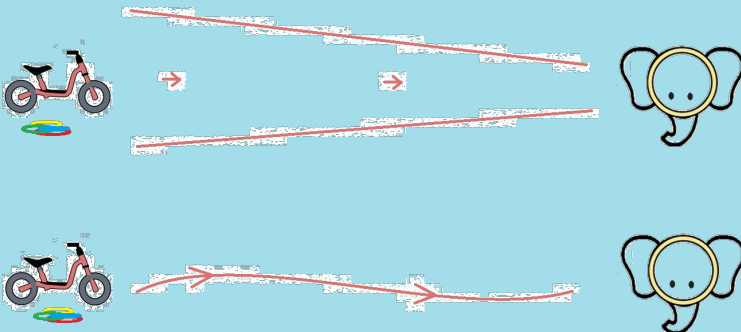
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt
- Lintjes
- Hoepel

Makkelijker/moeilijker:

- Tussen twee lijnen fietsen
- + Een parcours fietsen
- + Sneller fietsen
- + Bochten fietsen

Opstelling:





Beweegtoppers les 2

Inleiding: De konijnenstopdans

Eten geven

Gaan en lopen

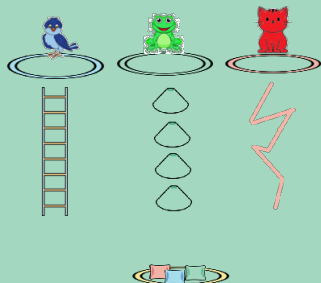
Uitleg:

Kinderen pakken 1 stuk gekleurd materiaal uit een bak en sorteren dit door over 3 verschillende parcours heen te lopen. Aan het eind van het parcours staat een dier, het materiaal met dezelfde kleur als het dier moet daarheen gebracht worden. Kun jij alle dieren eten geven?

Materiaal:

- Stoepkrijt
- Looppladder
- Hoedjes
- Materiaal in rood/groen en blauw, bv.: lintjes en werpringen
- Plaatje van poes, kikker en vogel (of tekenen met stoepkrijt)

Opstelling:



Makkelijker/moeilijker:

- Zonder materiaal
- + Over de hoedjes springen ipv slalommen
- + Met één been springen

Variaties qua lopen:

Achteruit lopen, springen, op handen en voeten lopen, in een tweetal (handen vasthouden)

Muizenpaadjes

Balanceren en vallen

Uitleg:

Kinderen balanceren over de lijnen heen, net als muisjes zetten ze kleine stapjes en kunnen ze over hele smalle paadjes lopen. Je kunt de kinderen eventueel een lintje in de broek laten doen, zodat ze ook een muizenstaart hebben.

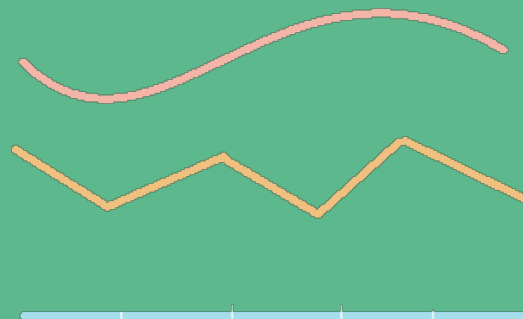
Materiaal:

- Stoepkrijt
- Springtouw
- Klossen

Makkelijker/moeilijker:

- Armen spreiden
- + Achteruit lopen
- + Lopen op klossen
- + Elkaar passeren

Opstelling:



Beweegetoppers les 2

Ontwijk de hondenriem

Springen en landen

Uitleg:

De hond heeft een rondje gewandeld met de boer en is weer terug op het erf. Hij rent door de tuin, maar heeft zijn hondenriem nog om. De riem slingert over de grond. Kan jij er overheen springen?

Een peuter beweegt het touw (hondenriem) van links naar rechts over de grond en de andere kinderen proberen hier overheen te springen.

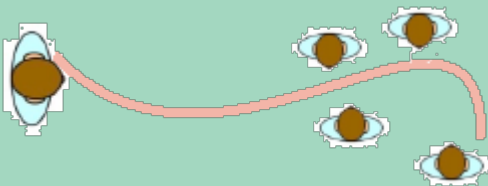
Materiaal:

- Springtouw(en)

Makkelijker/moeilijker:

- Touw langzaam bewegen
- Touw heen en weer bewegen ipv rond
- + Touw sneller bewegen
- + Twee springtouwen

Opstelling:



Koeien voeren

Gooien, vangen, slaan en mikken

Uitleg:

De koeien hebben honger en willen graag gevoerd worden. De kinderen gaan de koeien voeren door het eten (pittenzakjes/werpringen) door/in de hoepels te gooien. De hoepels hangen op verschillende hoogtes.

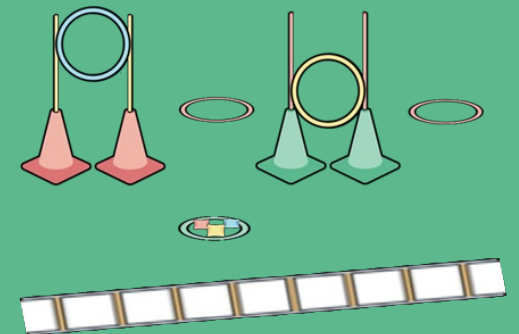
Materiaal:

- Hoepels met koppelstuk (2x)
- Hoepels (2x) voor op de grond
- Hoepel (1x) waarin het voer ligt
- Stokken
- Dierenplaatje koe voor bij elke hoepel
- 1 looppadder
- Pittenzakjes (12x)
- Werpringen (8x)

Makkelijker/moeilijker:

- Dichtbij gaan staan
- Door een grote hoepel mikken
- + Afstand vergroten
- + Door kleine hoepel mikken

Opstelling:



Fietsles 2

Jungle Slalom

Sturen

Uitleg:

Houd de armen zo breed mogelijk en pak het stuur vast, zorg dat de duim onder het handvat zit. Vervolgens proberen om vaart te maken en een parcours te fietsen. Begin met rechtdoor fietsen, als dat goed gaat enkele bochten toevoegen en een slalom fietsen waarbij pionnen met jungledieren ontweken moeten worden.

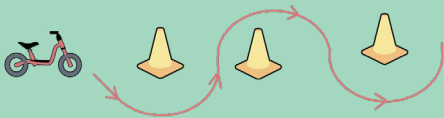
Materiaal:

- Loopfiets
- Pionnen
- Dierenplaatjes voor op de pionnen

Makkelijker/moeilijker:

- Rechtdoor fietsen
- + Pionnen dicht bij elkaar zetten

Opstelling:



Beweegtoppers les 3

Inleiding: Stamp je mee?

Springstenen

Springen en landen

Uitleg:

De kikkers willen graag het water oversteken. Ze houden niet van natte voeten en springen dus van de ene op de andere steen. In de loopladder staan voetjes/pijltjes getekend. De kinderen springen van het ene vak in het andere vak en landen op de voetjes.

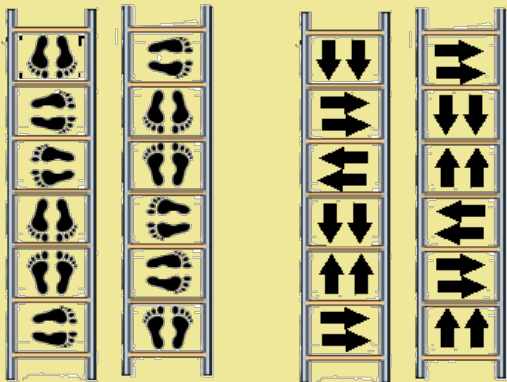
Materiaal:

- Loopladder 2x
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- 2 voeten tekenen
- + Op 1 voet landen
- + Draaibewegingen maken

Opstelling:



Kokosnoot schieten

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

Leg de bal op de werpring. Vervolgens schiet je de bal met je voeten richting de pion. De pionnen staan op verschillende afstanden. Met stoepkrijt geef je aan welke pion moet worden omgeschoten vanaf de ring.

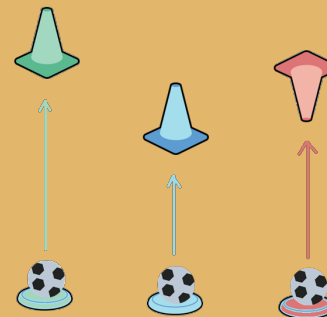
Materiaal:

- Werpringen
- Ballen (verschillende soorten)
- Pionnen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Afstand verkleinen
- Pion op de kop zetten
- + Afstand vergroten

Opstelling:



Beweegtoppers les 3

Spelen in de jungle

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De dieren in de jungle zijn lekker aan het spelen. De apen klimmen over de boomstammen heen. De slangen kruipen onder de boomstammen door. En de olifant loopt een rondje om de bomen heen om te kijken of er lekkere blaadjes aan de boom hangen.

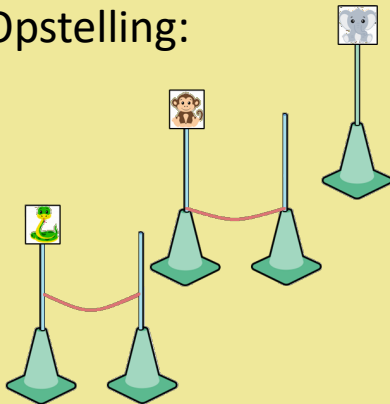
Materiaal:

- Pionnen
- Stokken
- Springtouwen
- Plaatjes van apen, slangen en olifant

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Variëren in de hoogte van de obstakels
- /+ Variëren in de grootte van de obstakels
- /+ Kinderen wel of geen material laten meenemen

Opstelling:



Blaadjes meenemen

Rollen, duikelen en draaien

Uitleg:

De giraffe heeft lekkere blaadjes gevonden en wil deze graag naar huis brengen. Ze klemt de blaadjes (pittenzakjes) tussen haar kin en haar borst/nek. Vervolgens moet ze het parcours naar huis lopen, zonder dat de blaadjes vallen. Indien mogelijk kun je de kinderen over een zeil laten rollen (boomstamrol).

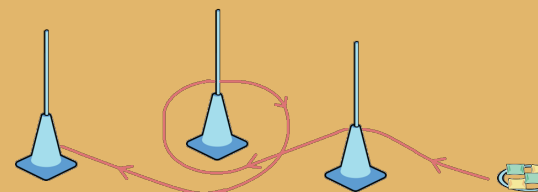
Materiaal:

- Hoepel
- Pittenzakjes
- Stoepekrijt
- Pionnen
- Stok
- Zeil (indien aanwezig)

Makkelijker/moeilijker:

- Korte afstand lopen
- Rechtdoor lopen
- + Langere afstand lopen
- + Boomstamrol van buik naar rug rollen

Opstelling:



Fietsles 3

Dierenpraatjes

Stoppen

Uitleg:

De olifant fietst door de stad. Hij ziet verschillende dieren langs de kant van de weg staan en stopt voor een praatje. Maak vaart met de fiets en oefen vervolgens het stoppen. Stop met de fiets bij de pionnen met de verschillende dierenplaten.

Materiaal:

- Loopfiets
- Pionnen
- Stokken
- Dierenplaatjes voor op de stokken

Makkelijker/moeilijker:

- Minder hard fietsen
- + Harder fietsen

Opstelling:



Beweegtoppers les 4

Inleiding: De apenstopdans

Bananen springen

Springen en landen

Uitleg:

De apen zien bananen hangen in de boom. Ze springen naar de bananen toe en proberen ze aan te raken met hun hand/hoofd. De bananen kun je maken door hangende lintjes/vlaggetjes/kranten tussen twee palen te spannen of door leskaarten op de muur te plakken.

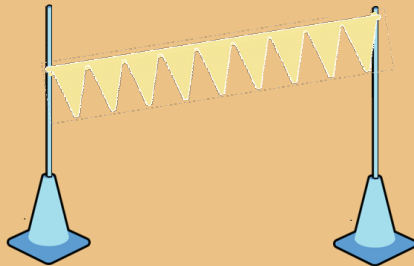
Materiaal:

- 2 pionnen
- 2 stokken
- Springtouw
- Vlaggetjes/lintjes/kranten

Makkelijker/moeilijker:

- Het touw lager hangen
- Spring en land op 2 voeten
- + Het touw hoger hangen
- + Spring en land op 1 voet

Opstelling:



Beestenboel

Gaan en lopen

Uitleg:

Start bij de groene pionnen. De dolfijn vraagt of je zijn eten (pittenzakjes/lintjes) wilt ophalen. Dit eten ligt bij de rode pionnen in de hoepel. Ga naar de rode pionnen. Neem het eten (pittenzakjes/lintjes) mee en breng het naar de voerbak (hoepel) bij de groene pionnen.

Materiaal:

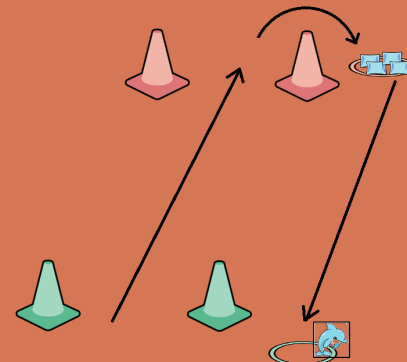
- Twee groene pionnen
- Twee rode pionnen
- Pittenzakjes
- Lintjes
- 2 Hoepels
- Plaatje van de dolfijn

Makkelijker/moeilijker:

Variaties:

- Springend als een kikker
- Zo langzaam als een slak
- Zo groot als een giraffe
- Zo klein als een muisje
- + Met de loopklossen

Opstelling:



Beweegtoppers les 4

Leeuwenbal

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De leeuwen spelen met de bal. Neem de bal mee aan de voet door het parcours. Beweeg langs de kleine pionnen, volg daarbij de route die op de grond is getekend met stoepkrijt. Als de leeuw aan het eind van het parkour is, schiet hij de grote pion om.

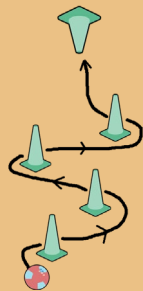
Materiaal:

- Kleine pionnen 10x
- Grote pionnen 3x
- Verschillende soorten ballen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Grote bal is makkelijker
- Langzaam dribbelen is makkelijker
- + Kleine bal is moeilijker
- + Met verkeerde been dribbelen is moeilijker
- + Sneller dribbelen is moeilijker

Opstelling:



Spelen in de jungle

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De dieren zijn aan het spelen. Leg de speedladder op de grond. De kinderen starten met hun voeten op een sport en hun handen op een touwtje, ze lopen op handen en voeten naar de overkant als een tijger. Vervolgens klimmen ze als een aapje door de hoepel en kruipen ze als een slang onder het springtouw door.

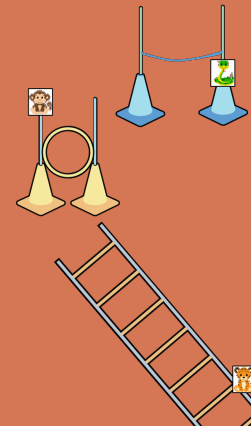
Materiaal:

- Speedladder
- Grote pionnen 4x
- Stok (4x)
- Springtouw
- Koppelstuk hoepel 2x
- Hoepel

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Hoepel hoger/lager zetten
- /+ Sneller/langzamer
- /+ Materiaal wel/niet meenemen

Opstelling:





Fietsles 4

Apenpaadje

Sturen

Uitleg:

De aap heeft een paadje getekend in de jungle. Je gaat fietsen over het paadje, lukt het om tussen de twee getekende lijnen te blijven?

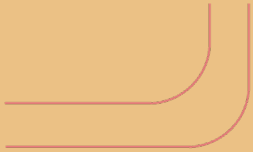
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Minder hard fietsen
- 1 Bocht fietsen
- + Harder fietsen
- + Meerdere bochten fietsen

Opstelling:



Bewegingstoppers

Beweegetoppers les 5

Inleiding: Springen in de lucht

Kaas verzamelen

Gooien, vangen, slaan en mikken

Uitleg:

De poezen hebben lekkere stukjes kaas (bal) gevonden. Die nemen ze graag mee naar hun mandje. Er zijn twee opties:

1. Balanceer de (foam) tennisbal (kaas) op het tennisracket en beweeg om de pionnen heen.
2. Sla de (foam) tennisballen van de pionnen naar voren (naar de muur).

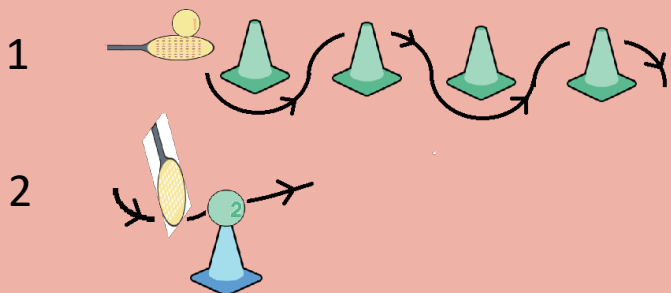
Materiaal:

- Tenniserackets
- Tennisballen
- Foam tennisballen
- Grote pionnen
- Een muur

Makkelijker/moeilijker:

- Racket in 2 handen vast
- Hand op de bal
- + Racket in 1 hand vast
- + Sla de bal vanaf de grond
- + Houd de bal op het racket en sla de de bal in de lucht
- + Wegslaan van tennisbal is moeilijker dan de foambal

Opstelling:



Muizenpaadjes

Balanceren en vallen

Uitleg:

Kinderen balanceren over de lijnen heen, net als muisjes zetten ze kleine stapjes en kunnen ze over hele smalle paadjes lopen en van tegel naar tegel stappen. Je kunt de kinderen eventueel een lintje in de broek laten doen, zodat ze ook een muizenstaart hebben.

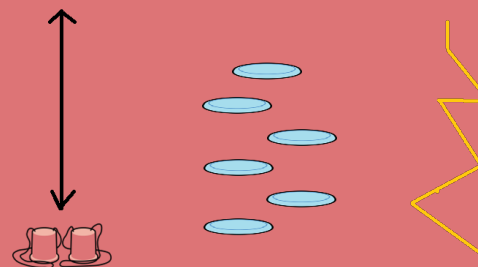
Materiaal:

- Stoepkrijt
- Shootingtegels
- Klossen

Makkelijker/moeilijker:

- Armen spreiden
- + Achteruit lopen
- + Lopen op klossen
- + Elkaar passeren

Opstelling:



Beweegtoppers les 5

Mandje vullen

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De hond heeft materiaal gevonden en wil dat verplaatsen naar zijn mand. Verplaats niet rollend klein materiaal van lijn tot lijn. Het materiaal raak je alleen aan met je voeten. Je kunt eventueel met stoepkrijt een parcours tekenen waar het materiaal overheen gerold moet worden.

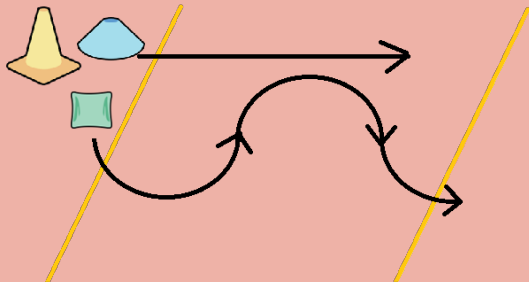
Materiaal (afhankelijk van hoeveelheid kinderen):

- Pittenzakjes
- Hoedjes
- Pionnen (klein)
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Korter parcours
- + Langer parcours
- + Bochten in het parcours
- + Zwaarder materiaal

Opstelling:



Koe voeren

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De koe staat in het weiland. De boer heeft eten voor de koe en wil dat graag geven. De boer pakt wat eten (klein materiaal), klimt over het hek heen en geeft het eten aan de koe. Vervolgens klimt hij weer over het hek om nieuw eten op te halen.

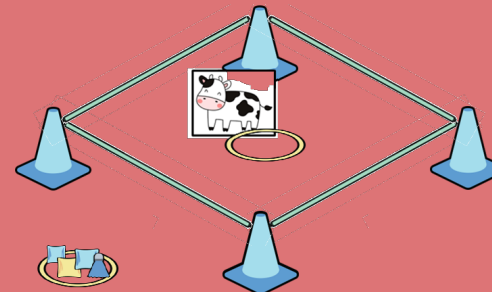
Materiaal:

- 4 pionnen
- 4 stokken
- 2 hoepels
- Klein materiaal, bv pittenzakjes
- Plaatje koe

Makkelijker/moeilijker:

- Stok lager in de pion
- Geen eten meenemen
- + Stok hoger in de pion
- + Over meerdere hekjes klimmen

Opstelling:



Fietsles 5

Natte voeten

Balanceren

Uitleg:

De leeuw zit op de fiets, hij volgt het paadje en blijft tussen de twee lijnen fietsen. De leeuw ziet een waterplas, maar wil geen nate poten krijgen. Dus hij maakt vaart en zet zijn poten op de treeplank als hij door de waterplas rijdt. Zorg dat je goed blijft sturen en op het paadje blijft. Als je voorbij de waterplas bent, kan je weer vaart maken.

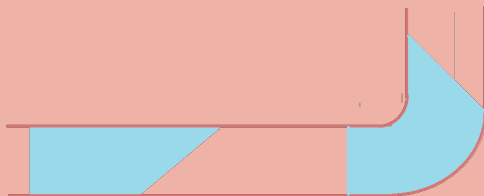
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Kleinere waterplas
- Waterplas op een recht stuk
- + Grotere waterplas
- + Waterplas in een bocht
- + Langer paadje met meerdere waterplassen

Opstelling:



Beweegtoppers les 6

Inleiding: Ik loop, ik loop

Slootje springen

Springen en landen

Uitleg:

1. De apen proberen vanaf de lijn zo ver mogelijk te springen, hiervoor nemen ze een aanloop. Tot welk dier kun jij springen?
2. De apen springen van het ene eiland naar het andere eiland (loopladder, niet landen in de stukken met hoedje). Ze zetten met 1 voet af.

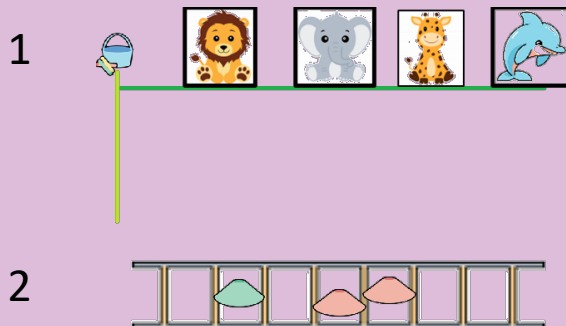
Materiaal:

- Loopladder
- Hoedjes
- Stoepkrijt
- Dierenplaatjes

Makkelijker/moeilijker:

- Over de sloot stappen.
- Tussenruimte verkleinen
- Met 2 voeten afzetten en landen
- + Over meerdere hoedjes springen

Opstelling:



Bananen schieten

Balanceren en vallen

Uitleg:

Er hangen bananen aan een boom. De apen staan op 1 been en proberen om de bananen te raken met hun andere voet.

Materiaal:

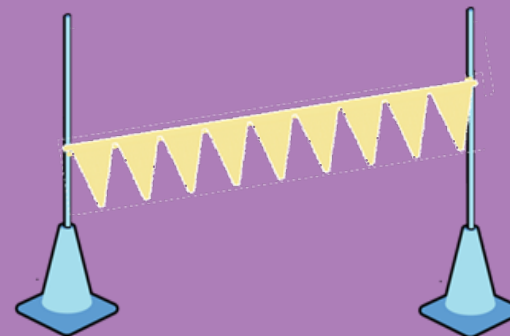
- 2 pionnen
- 2 stokken
- Springtouw
- Lintjes (of vlaggetjeslijn), liefst op verschillend hoogtes

Makkelijker/moeilijker:

Makkelijker:

- Raak de lagere bananen
- Raak de banaan met je hand/hoofd
- + Raak de hogere bananen
- + Raak meerdere bananen

Opstelling:





Beweegtoppers les 6

Kokosnoot rollen

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

De slang rolt de kokosnoten met de hand naar zijn nestje. Pak een bal uit de hoepel. Rol de bal met de hand door het straatje van pionnen.

Materiaal:

- Hoepel
- Pionnen (klein)
- Ballen van verschillende groottes

Makkelijker/moeilijker:

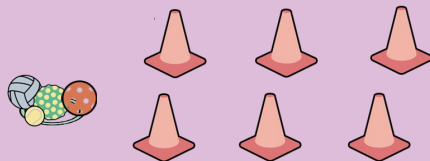
Makkelijker:

- De rolbaan verkleinen

Moeilijker:

- + De rolbaan vergroten
- + Bal onder eigen benen doorrollen
- + Varieer met ballen

Opstelling:



Blaadjes thuisbrengen

Rollen, duiken en draaien

Uitleg:

De giraffe heeft lekkere blaadjes gevonden en wil deze graag naar huis brengen. Ze klemt de blaadjes tussen haar kin en haar borst/nek. Vervolgens moet ze het parcours naar huis lopen, zonder dat de blaadjes vallen.

Indien mogelijk kun je de kinderen over een zeil laten rollen (boomstamrol).

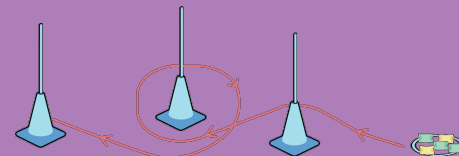
Materiaal:

- Hoepel
- Pittenzakjes
- Stoepkrijt
- Pionnen
- Stok
- Zeil (indien aanwezig)

Makkelijker/moeilijker:

- Korte afstand lopen
- Rechtdoor lopen
- + Langere afstand lopen
- + Boomstamrol van buik naar rug rollen

Opstelling:



Fietsles 6

Pootjes omhoog

Balanceren

Uitleg:

De leeuw is op zijn fiets onderweg naar huis. Onderweg komt hij langs verschillende bomen. De leeuw maakt vaart en als hij bij de rode lijn is, zet hij zijn poten op de treeplank en rijdt om de bomen heen. Volg het lijntje dat is getekend met stoepkrijt.

Materiaal:

- Shooting tegels
- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

Makkelijker

- Korter parcours
- Shooting tegels verder uit elkaar leggen
- + Langer parcours
- + Shooting tegels dichterbij elkaar leggen

Opstelling:



Beweegtoppers les 7

Inleiding: Handen omhoog, handen omlaag

Bal stuiten

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

De lange giraffes zijn met de bal aan het spelen. Ze laten de bal stuiten en vangen hem vervolgens weer op. Kan jij dat ook? Laat de bal vanaf borsthoogte (of hoger) los, laat de bal op de grond stuiten en vang hem onderhands weer op. Teken met stoepkrijt een vak waar er geoefend mag worden.

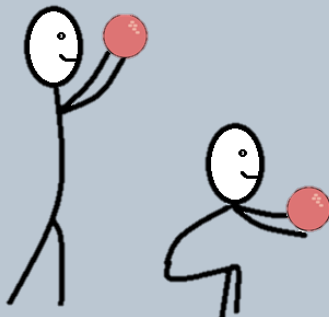
Materiaal:

- Verschillende ballen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Pak een grotere bal
- + Laat de bal hoger los
- + Pak een kleinere bal

Opstelling:



Pas op voor leeuwenland

Gaan en lopen

Uitleg:

De olifanten rollen de ballen met de voet vanaf de groene pionnen naar de rode pionnen. Achter de rode pionnen is het land van de leeuwen, daar mag de bal niet inkomen. Als je de bal gerold hebt, ren je snel naar de rode lijn om de bal daar tegen te houden.

Materiaal:

- Verschillende ballen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Vergroot de afstand
- Rol de bal zachtjes
- + Rol de bal harder
- + Gebruik een kleinere bal

Opstelling:



Beweegtoppers les 7

Apen parcours

Balanceren en vallen

Uitleg:

De apen balanceren over de dunne takjes van de boom. Onderweg doen ze trucjes, ze gaan in de hoepel staan, tillen hem op en laten hem over hun hoofd gaan. Ook stappen ze over hoedjes heen en stappen ze van hoepel naar hoepel. Kan jij dat ook?

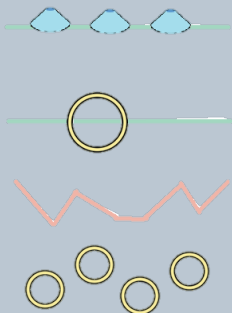
Materiaal:

- Stoepkrijt
- 5 Hoepels
- 4 Hoedjes

Makkelijker/moeilijker:

- /+Langzaam/snel lopen
- + Springen in plaats van lopen

Opstelling:



Variatie: Leg het parcours af in een tweetal. Houd elkaars hand vast.

Slangenbal

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De slang is met zijn staart met een bal aan het spelen. Hij geeft de bal hele zachte tikjes met de voet, waardoor deze tegen de muur rolt en weer terugkomt. Gelijk tikt de slang de bal weer tegen de muur. Zo kan de slang overspelen met de muur, probeer ook maar eens!

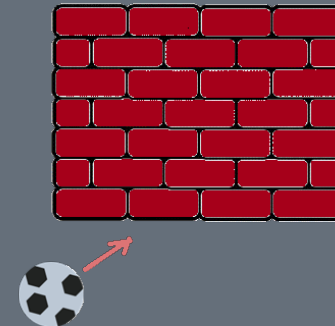
Materiaal:

- Voetbal (foam)
- Muur

Makkelijker/moeilijker:

- Dichterbij de muur staan
- Grotere bal gebruiken
- + Kleinere bal gebruiken
- + Afstand tot muur vergroten

Opstelling:



Fietsles 7

Rechts blijven

Sturen en verkeersregels

Uitleg:

De tijger is aan het fietsen door de jungle. De leeuw is de baas van de jungle en wil dat iedereen aan de rechterkant van de weg fietst, om botsingen te voorkomen. De tijger gaat dit proberen, lukt het jou ook?

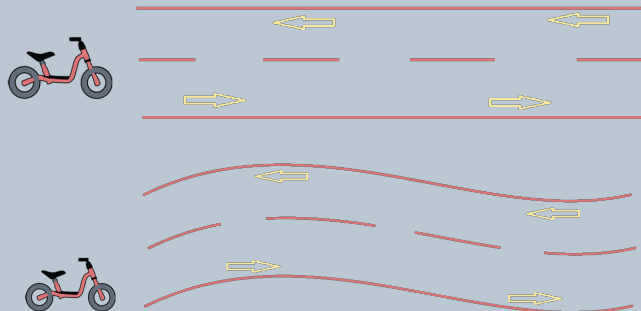
Materiaal:

- Stoepkrijt in 2 kleuren
- Loopfiets

Makkelijker/moeilijker:

- Korter parcours
- Alleen rechtdoor
- + Langer parcours
- + Met bochten
- + Twee kanten op fietsen (met tegenliggers)

Opstelling:



Beweegtoppers les 8

Inleiding: Zwaai je mee – De Bewegenboog

Pinda schuiven

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De olifanten hebben pinda's verzameld. Ze schuiven de pinda's met hun voet voor zich uit. De pinda's sorteren ze op kleur, de rode pinda's komen in de rode hoepel te liggen. Wil jij ze helpen?

Als de hoedjes en pittenzakjes moeilijk te verplaatsen zijn op het schoolplein, pak dan een aantal ballen.

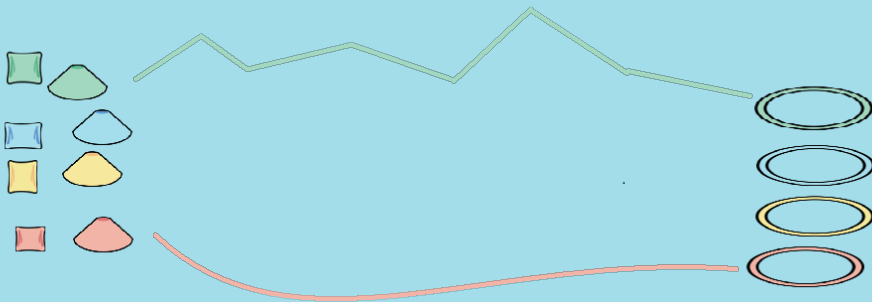
Materiaal:

- Hoedjes (4 kleuren)
- Pittenzakjes (4 kleuren)
- Hoepels (4 kleuren)
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Je eigen paadje bedenken
- Moeilijker:
 - + Schuif het voorwerp over een parcours (tekenen met stoepkrijt)

Opstelling:



Helikopter

Rollen, duiken en draaien

Uitleg:

De leeuw zou wel eens willen vliegen als een helikopter, zodat hij de jungle van boven kan zien. Hij pakt een springtouw en pakt deze met twee handen aan beide uiteinden vast. Vervolgens gaat hij heel snel rondjes draaien, daardoor gaat het touw vliegen, net als de rotorbladen van een helikopter.

Materiaal:

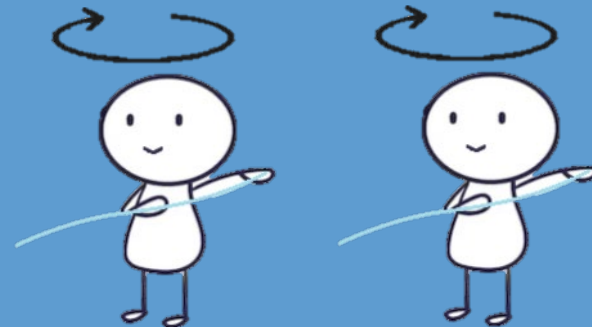
- Springtouwen
- Stoepkrijt: Teken voor elk kindje een vak om in te draaien, zodat de touwen elkaar niet raken

Makkelijker/moeilijker:

Makkelijker:

- Een kort stuk van het touw laten opstijgen.
- + Een lang stuk van het touw laten opstijgen.

Opstelling:



Beweegtoppers les 8

Tijgers sluipen

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De tijgers sluipen door de jungle en klauteren over de bomen heen, ga je mee?

Sluip op handen en voeten over de speedladder, kruip door de hoepel en klim over de stokken heen.

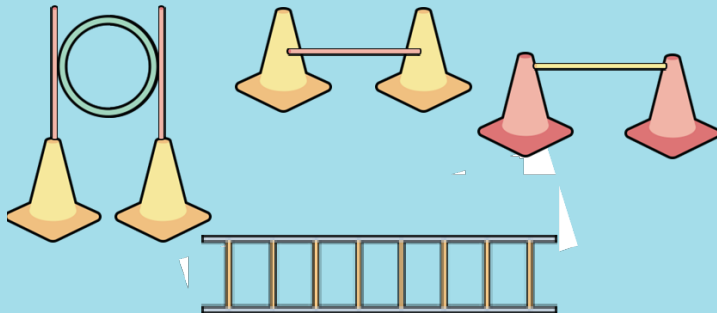
Materiaal:

- 6 pionnen
- 4 stokken
- 1 hoepel (met koppelstuk)
- 1 speedladder

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Stokken en hoepellager of hoger hangen
- + Hoedjes in de speedladder leggen waar de tijgers over heen moeten stappen

Opstelling:



Kikkersprongen

Springen en landen

Uitleg:

De kikkers staan bij de lintjeslijn en proberen met een tennisracket de lintjes te raken. Ze houden het racket met 1 hand vast, springen omhoog en slaan tegen de lintjes aan.

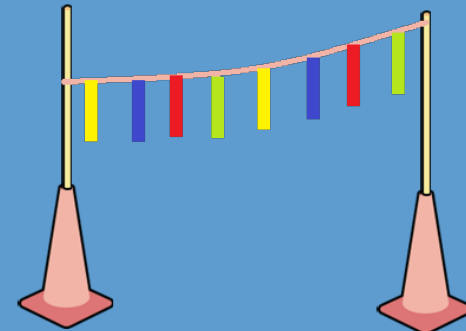
Materiaal:

- 4 tennisrackets
- 2 pionnen
- 2 stokken
- 1 springtouw
- Lintjes

Makkelijker/moeilijker:

- De lagere lintjes raken
- De lintjes raken met je hand
- + De hogere lintjes raken
- + De lintjes raken met het tennisracket

Opstelling:



Fietsles 8

Gras oversteken

Balanceren

Uitleg:

De giraffe is aan het fietsen en volgt het paadje. Ze blijft tussen de twee lijnen fietsen. Op het moment dat de giraffe bij het groene vlak komt (gras), zet ze haar poten op de treeplank. Blijf sturen en volg het paadje. Als je voorbij het gras bent, kan je weer vaart maken.

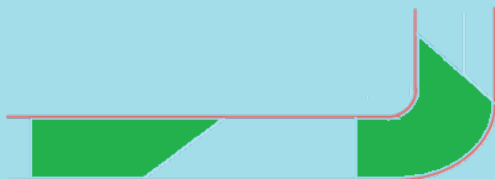
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Kleinere grasoppervlakte
- Gras op een recht stuk
 - + Grotere grasoppervlakte
- + Gras in een bocht
- + Langer paadje met meerdere stukken gras

Opstelling:





Beweegtoppers les 9

Klassikale les

Inleiding: Junglelied – Minidisco

Ballen verzamelen

Gaan en lopen

Uitleg:

De hond (docent) staat bij een hoepel/doos met allerlei ballen en pittenzakjes. De hond gooit de ballen/pittenzakjes op het plein. De peuters proberen de ballen/pittenzakjes zo snel mogelijk te verzamelen en weer in de doos/hoepel te leggen. Varieer met de vormen van lopen (bv. zijwaarts, achterwaarts, op handen en voeten, op de tenen etc.)

Materiaal:

- Ballen
- Pittenzakjes
- Doos/hoepel

Makkelijker/moeilijker:

- 1 stuk materiaal per keer mee
- + Opdracht geven welke kleur bal/pittenzak opgehaald mag worden
- + Twee ballen per keer mee

Opstelling:



Hondenlijn

Springen en landen

Uitleg:

De hond (docent) heeft zijn riem nog om en draait vrolijk in het rond. De riem draait over de grond. Lukt het om over het touw heen te springen?

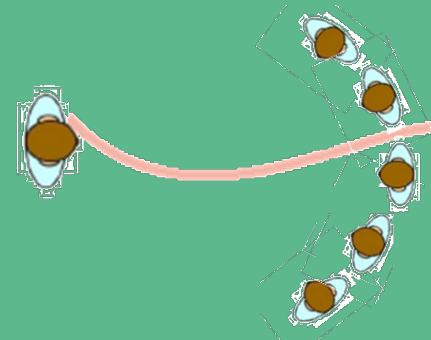
Materiaal:

- Springtouw

Makkelijker/moeilijker:

- Langzaam ronddraaien
- Touw heen en weer bewegen ipv ronddraaien
- + Snel ronddraaien
- + Touw een stukje boven de grond draaien

Opstelling:





Beweegetoppers les 9

Met de bus naar de dierentuin

Gaan en lopen

Uitleg:

De spelleider houdt een lang springtouw vast, de kinderen stappen 'in de bus' en houden het touw ook vast. Samen bewegen over het plein (rijden naar de dierentuin). De spelleider is de chauffeur van de bus en bepaalt de route en de opdrachten onderweg.

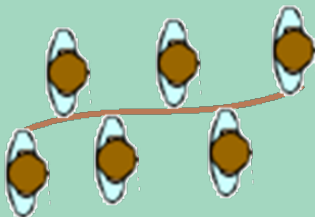
Materiaal:

- 1 lang springtouw
- Eventueel op muziek de wielen van de bus

Makkelijker/moeilijker:

- Touw langzaam bewegen
- Touw heen en weer bewegen ipv rond
- + Touw sneller bewegen
- + Twee springtouwen

Opstelling:



Natte voeten

Stoeien en vechten

Uitleg:

De apen zijn aan het spelen, ze proberen elkaar in een plas water te trekken, maar je wilt natuurlijk geen natte voeten krijgen! Leg een hoepel tussen twee kinderen in. Ze proberen elkaar in de hoepel te trekken. Wie uit de hoepel blijft wint. Houd elkaar bij de onderarmen vast. Stop is echt stop!

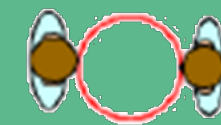
Materiaal:

- Hoepels

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Variëren qua grootte van de hoepel
- + Op een been staan
- + Om de hoepel heen bewegen

Opstelling:





Fietsles 9

Pootjes omhoog

Balanceren

Uitleg:

Onderweg naar huis komt de giraffe langs verschillende bomen (shooting tegels). Ze maakt vaart en als ze bij de rode lijn is, zet ze zo lang mogelijk haar pootjes op de treeplank en rijdt om de bomen heen. Volg de lijn die is getekend met stoepkrijt. Lukt het om elke keer een boom verder te rijden met de benen op de treeplank?

Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt
- Shooting tegels

Makkelijker/moeilijker:

- Korter parcours
- Shooting tegels verder uit elkaar leggen
- + Langer parcours
- + Shooting tegels dichterbij elkaar leggen

Opstelling:



Beweegtoppers les 10

Inleiding: Stamp je mee? - Bewegenboog

Giraffe op hakken

Balanceren en vallen

Uitleg:

De giraffe wil graag nog groter worden en gaat op loopklossen lopen. Ze wandelt een rondje door de jungle, daarbij maakt ze een rondje om de boom (pion met stok) en stapt ze over takken (stokken). Volg het parcours dat op de grond getekend is.

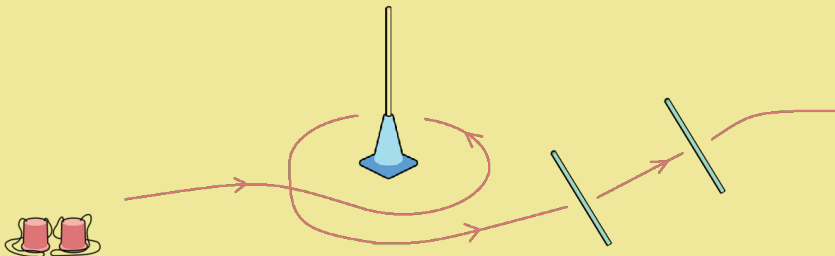
Materiaal:

- Stoepkrijt
- Loopklossen
- Stokken
- Pion

Makkelijker/moeilijker:

- Korter parcours
- Minder obstakels
- + Langer parcours, maak er een rondje van, zodat ze door kunnen blijven lopen
- + Meer obstakels

Opstelling:



Olifanten voeren

Mikken, gooien en vangen

Uitleg:

De olifanten hebben honger en willen graag eten. Helaas ligt er een plas water tussen de voerbak en de olifanten. Jij kunt ze helpen. Gooi het eten door/in de verschillende hoepels naar de olifanten. Blijf daarbij voor de blauwe lijn staan, anders krijg je natte voeten!

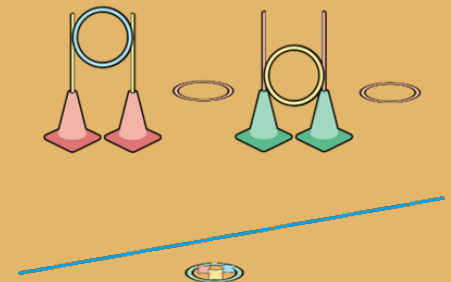
Materiaal:

- Hoepels met koppelstuk (2x)
- Hoepels (2x) voor op de grond
- Hoepel (1x) waarin het voer ligt
- Stokken
- Dierenplaatje olifant voor bij elke hoepel
- 1 loopladder
- Pittenzakjes (12x)
- Werpringen (8x)

Makkelijker/moeilijker:

- Dichtbij gaan staan
- Door een grote hoepel mikken.
- + Afstand vergroten
- + Door een kleinere hoepel mikken

Opstelling:



Beweegtoppers les 10

Bananen springen

Springen en landen

Uitleg:

De apen zijn aan het springen. Ze springen van het ene vakje naar het andere vakje. Er staat getekend hoe ze hun voeten moeten neerzetten. Als ze een banaan (geel hoedje) tegenkomen, moeten ze daar overheen springen.

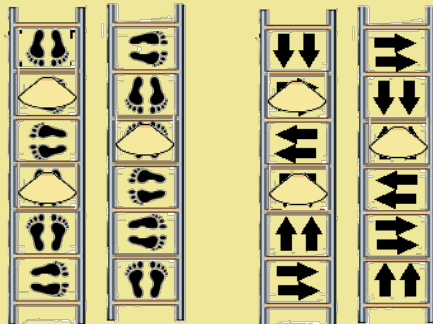
Materiaal:

- 2 Speedladders
- Stoepkrijt
- Hoedjes

Makkelijker/moeilijker:

- Vaker in dezelfde richting landen
- + Landen op 1 voet
- + Meer variatie in landingsrichting

Opstelling:



Bolletje wol

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De leeuw heeft een bolletje wol gevonden om mee te spelen. Hij geeft het elke keer een klein tikje met zijn poot, zodat het bolletje een stukje verder rolt. Hij probeert om een lijn op de grond te volgen, lukt jou dat ook? En lukt het ook met verschillende objecten (bal, hoedje, pion etc.)?

Materiaal:

- Stoepkrijt
- Verschillende ballen
- Hoedje
- Pion

Makkelijker/moeilijker:

- Eigen paadje maken
- Grotere bal
- + Kleinere bal
- + Lijn op de grond volgen

Opstelling:



Fietsles 10

Stoplicht

Stoppen

Uitleg:

De olifant is verdwaald met zijn fiets, hij fietst door de stad. Hij komt bij een stoplicht en moet stoppen. Maak vaart met de fiets en oefen vervolgens het stoppen. Stop met de fiets in het vierkant door beide voeten op de grond te zetten.

Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Minder hard fietsen
- Groter stop-vak
- + Harder fietsen
- + Kleiner stop-vak

Opstelling:



Beweegtoppers les 11

Inleiding: Klap met je handen - Bewegenboog

Spelen in de jungle

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De dieren zijn aan het spelen. Leg de speedladder op de grond. De kinderen starten bij de tijger met hun voeten op een sport en hun handen op een touwtje, ze lopen op handen en voeten naar de overkant als een tijger. Vervolgens kruipen ze als een slang onder de speedladder door die op de stokken ligt. Tot slot klimmen ze als een aapje door de hoepel.

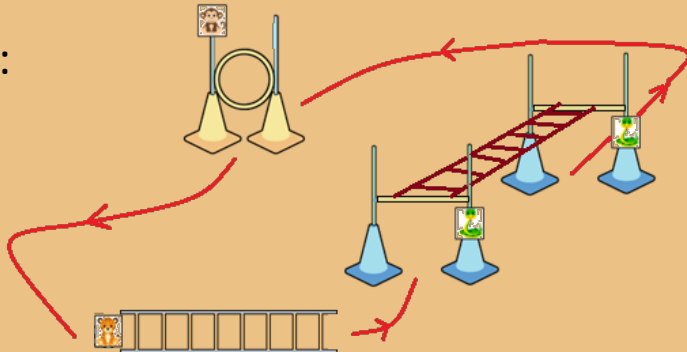
Materiaal:

- 2x Speedladder
- 8x grote pion
- 8x Stok
- Koppelstuk hoepel
- Hoepel
- Stoepkrijt (om richting aan te geven)
- Dierenplaat aap, slang en tijger

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Stok hoger/lager zetten
- /+ Hoepel hoger/lager zetten
- /+ Sneller/langzamer
- /+ Materiaal wel/niet meenemen

Opstelling:



Boodschappen doen

Balanceren en vallen

Uitleg:

De leeuw moet naar de winkel. Hij heeft geen zin meer om te lopen. Hij gaat op een skateboard zitten op zijn billen en zet ook zijn voeten op het skateboard. Vervolgens duwt hij zichzelf met zijn handen naar voren. Op de terugweg legt hij zijn boodschappen ook op het skateboard. Tekenen met stoepkrijt een vak waarin gereden mag worden.

Materiaal:

- Skateboard
- Stoepkrijt
- Pittenzakjes
- 2 hoepels

Makkelijker/moeilijker:

- Iemand laten duwen
- + Zelf vaart maken
- + Zo lang mogelijk met je handen omhoog rijden

Opstelling:



Beweegtoppers les 11

Inleiding: De apenstopdans

Olifantenpaadje

Gaan en lopen

Uitleg:

De olifant heeft een nieuw paadje gevonden in de jungle. Spring of stap van hoepel naar hoepel. Loop over het springtouw. Volg het lijntje van stoepkrijt en stap over de hoedjes heen. Varieer met de vormen van lopen (bv. zijwaarts, achterwaarts, op handen en voeten, op de tenen etc.)

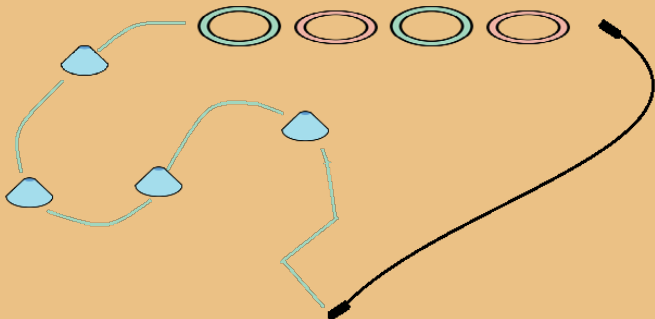
Materiaal:

- Hoepels
- Stoepkrijt
- Springtouw
- Hoedjes

Makkelijker/moeilijker:

- Rustig lopen
- Een deel van het parcours doen
- + Lang parcours lopen
- + Een voorwerp meenemen

Opstelling:



Bananen omrollen

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

De aap heeft een veld gevonden vol met bananen. De bananen staan rechtop in de grond. Rol met de verschillende ballen de bananen om. Is het gelukt, probeer dan een banaan die verder wegstaat om te rollen. Het rollen doe je met twee handen.

Materiaal:

- Verschillende ballen
- Pionnen (groot/klein)
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Rol met een grote bal
- Zet de pion dichterbij
- + Rol met een Kleine bal
- + Zet de pion verder weg

Opstelling:



Fietsles 11

Natte voeten

Balanceren

Uitleg:

De kat zit op de fiets. Hij ziet een waterplas. De kat wil geen natte voeten, dus hij maakt vaart en zet zijn pootjes op de treeplank als hij door de waterplas rijdt. Door de waterplas schuin te tekenen, kunnen kinderen zelf kiezen hoe lang ze hun voeten op de treeplank laten staan

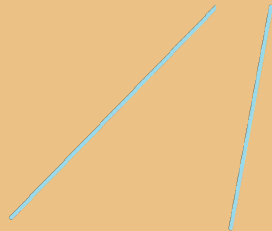
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- De voeten kort op de treeplank (smalle waterplas)
- + De voeten lang op de treeplank (brede waterplas)

Opstelling:



Beweegetoppers les 12

Inleiding: Apenstopdans- Bewegenboog

Pinda's verzamelen

Gooien, vangen, slaan en mikken

Uitleg:

De olifanten hebben lekkere pinda's gevonden. Die nemen ze graag mee naar huis.

1. Balanceer de bal (pinda) op het tennisracket en beweeg om de pionnen heen.
2. Sla de foamballen van de pionnen naar voren (naar de muur). Houd het racket met 1 hand vast.

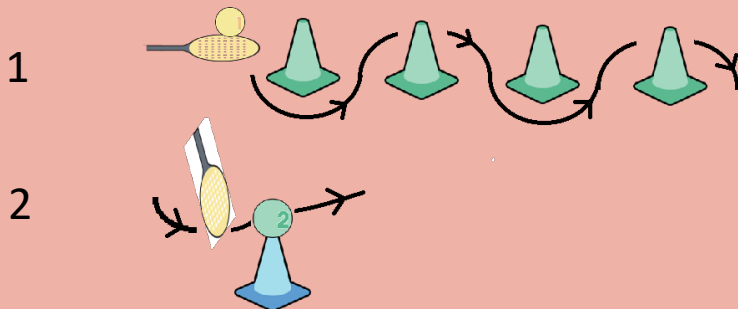
Materiaal:

- Tennisrackets
- Tennisballen
- Foam tennisballen
- Grote pionnen
- Een muur

Makkelijker/moeilijker:

- Racket in 2 handen vast
- Hand op de bal
- + Racket in 1 hand vast
- + Sla de bal vanaf de grond
- + Houd de bal op het racket en sla de de bal in de lucht
- + Wegslaan van tennisbal is moeilijker dan de foambal

Opstelling:



Takken klimmen

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De apen zijn onderweg naar huis en moeten daarvoor over verschillende takken klimmen. De takken worden steeds hoger. Als het niet meer lukt om er overheen te klimmen, kunnen ze er ook onderdoor kruipen.

* als er objecten op het plein aanwezig zijn waar je over heen kunt klimmen, kan je die toevoegen aan het parcours.

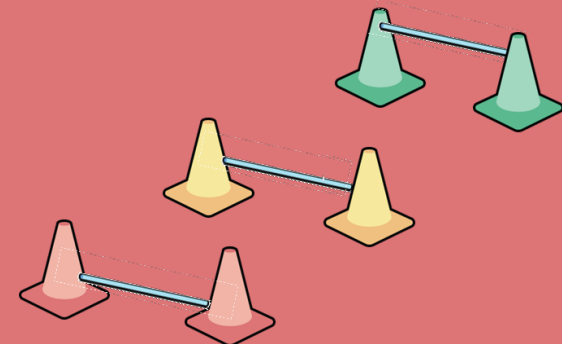
Materiaal:

- Pionnen
- Stokken

Makkelijker/moeilijker:

- Handen gebruiken
- Om de hoge takken heen lopen
- + Over een hogere takken klimmen

Opstelling:



Beweegtoppers les 12

Visjes voeren

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

Iedere dolfijn heeft zijn eigen voerbakje. Het over (ballen/hoedjes/pittenzakjes) ligt klaar en moet nog in de voerbakjes gelegd worden. Wil jij helpen? Teken de voerbakjes op de grond. Kies een stukje eten en tik dit naar een voerbakje naar keuze. Als een voerbakje vol is, kan daar niet nog een voorwerp naartoe. Raak het eten niet aan met je handen!

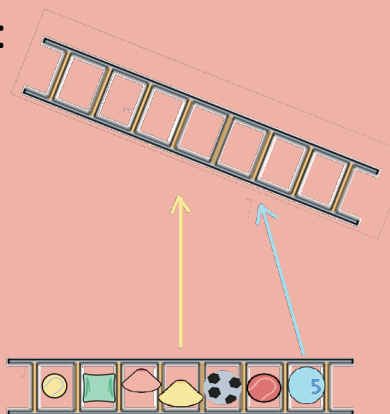
Materiaal:

- Stoepkrijt
- Ballen
- Pittenzakjes
- Hoedjes

Makkelijker/moeilijker:

- Afstand verkleinen
- Bal onder de voet leggen en naar voren verplaatsen
- + Afstand vergroten
- + Kleiner materiaal verplaatsen

Opstelling:



Blaadjes meenemen

Rollen, duikelen en draaien

Uitleg:

De giraffe heeft lekkere blaadjes (pittenzakjes) gevonden en wil deze graag naar huis brengen. Ze klemt de blaadjes tussen haar kin en haar borst/nek. Vervolgens moet ze het parcours naar huis lopen, zonder dat de blaadjes vallen. Indien mogelijk kun je de kinderen over een zeil laten rollen (boomstamrol).

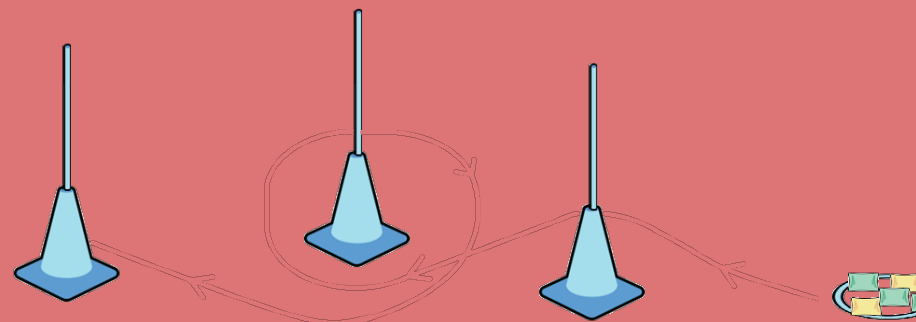
Materiaal:

- Hoepel
- Pittenzakjes
- Stoepkrijt
- Pionnen
- Stok
- Zeil (indien aanwezig)

Makkelijker/moeilijker:

- Korte afstand lopen
- Rechtdoor lopen
- + Langere afstand lopen
- + Boomstamrol van buik naar rug rollen

Opstelling:



Fietsles 12

Hoe ver kom jij?

Balanceren

Uitleg:

Je zit op de fiets. Maak vaart met de fiets, zet vervolgens je voeten op de treeplank als je bij de getekende lijn (stoepkrijt) komt. Probeer zo lang mogelijk met je voeten op de treeplank door te rijden. Tot aan welk dier kun jij komen?

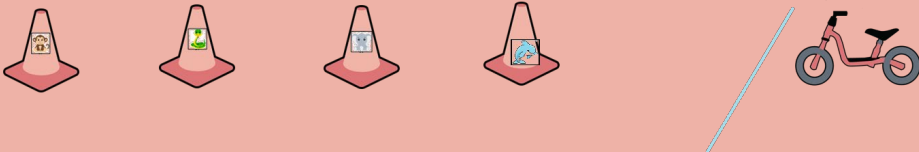
Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt
- Pionnen
- Kijkwijzers dieren

Makkelijker/moeilijker:

- De voeten kort op de treeplank
- + De voeten lang op de treeplank

Opstelling:



Beweegtoppers les 13

Inleiding: Springen in de lucht - Bewegenboog

Ketting maken

Gaan en lopen

Uitleg:

De poes is jarig en wil graag een ketting voor haar verjaardag. Wil jij helpen met het maken van de ketting? Begin bij de pion met nummer 1, loop over het parcours en neem een hoedje/werpring mee terug. De hoedjes kun je aan het springtouw rijgen, zo maak je samen een mooie ketting voor de poes.

Materiaal:

- 3 Pionnen
- Nummerhoes 1
- Stoepkrijt
- Hoedjes/werpringen
- Springtouw
- Hoepels

Makkelijker/moeilijker:

- Twee voeten in de hoepel
- Vooruit over de lijn lopen
- + Springen door de hoepels
- + Tussen de twee groene pionnen achteruit lopen

Opstelling:



Wortels halen

Springen en landen

Uitleg:

De konijnen zijn door het weiland aan het springen. Ze komen bij de groentetuin van de boer, daar pakken ze een wortel (pittenzakje) en vervolgens springen ze snel weer terug naar hun holletje.

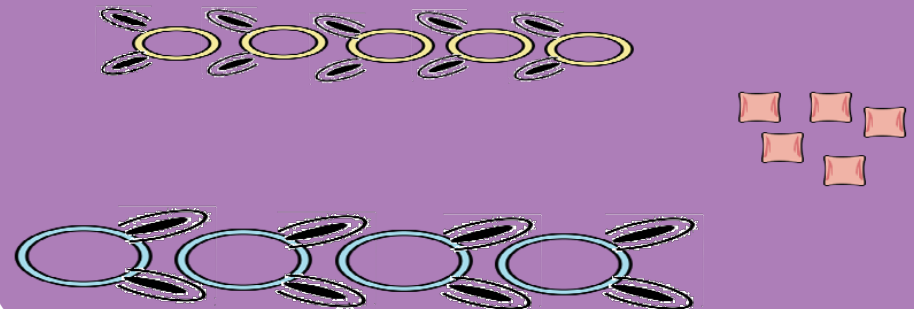
Materiaal:

- Hoepels (groot en klein)
- Stoepkrijt
- Pittenzakjes

Makkelijker/moeilijker:

- Grote hoepels
- Hoepels dicht bij elkaar
- + Kleine hoepels
- + Meer hoepels achter elkaar
- + Hoepels verder uit elkaar

Opstelling:



Beweegtoppers les 13

Bal over de brug

Trappen, schieten, mikken

Uitleg:

De hond heeft een mooie bal gevonden en wil hem thuis laten zien. Daarvoor moet hij nog wel over de brug heen. Hij loopt over de brug (speedladder) en tikt de bal met de voet voor zichzelf uit. Maar pas op, laat de bal niet in het water vallen! Als hij over de brug is, schiet hij de bal in het hondenhek.

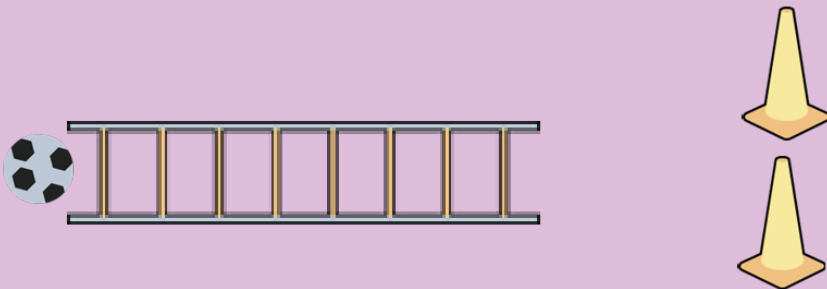
Materiaal:

- 2 Speedladders
- 2 Ballen
- 4 Pionnen
- Eventueel stoepkrijt om extra bruggen te tekenen

Makkelijker/moeilijker:

- Doeltje vergroten
- Afstand tot doeltje klein
- + Doeltje verkleinen
- + Afstand tot doeltje groter

Opstelling:



Zet deze opstelling 2x uit

Koeien ontwijken

Mikken, vangen en gooien

Uitleg:

Je staat tussen de koeien in het weiland met je tennisracket en bal. Leg de bal op de grond. Geef de bal elke keer een tikje met het tennisracket en volg het getekende parcours op de grond. Lukt het om de bal onder de koeien en tussen de hoge graspollen door te slaan?

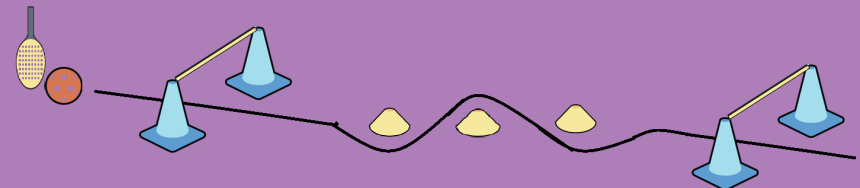
Materiaal:

- 4 tennisrackets
- 4 ballen
- Per parcours:
 - 3 hoedjes
 - 4 pionnen
 - 2 stokken

Makkelijker/moeilijker:

- Grote bal
- Grote poortjes
- + Kleine bal
- + Kleinere poortjes

Opstelling:



Zet het parcours meerdere keren uit

Fietsles 13

Dierenparcours

Balanceren

Uitleg:

Houd de armen zo breed mogelijk en pak het stuur vast, zorg dat de duim onder het handvat zit. Vervolgens proberen om vaart te maken en een parcours te fietsen. Lukt het om het paadje van elk dier te fietsen?

Materiaal:

- Loopfiets
- Stoepkrijt
- Pionnen
- 3 dierenplaten

Makkelijker/moeilijker:

- Tussen twee lijnen fietsen
- Langzaam fietsen
- + Over een lijn fietsen
- + Sneller fietsen
- + Bochten fietsen

Opstelling:



Beweegtoppers les 14

Inleiding: De voertuigenstopdans - Bewegenboog

Sieraden kopen

Balanceren en vallen

Uitleg:

De giraffe gaat een ketting kopen. Ze kan kiezen of ze met het skateboard gaat of met de loopklossen. Loop/rijd naar de winkel, pak 1 lintje, doe die om als een ketting en breng de ketting naar huis.

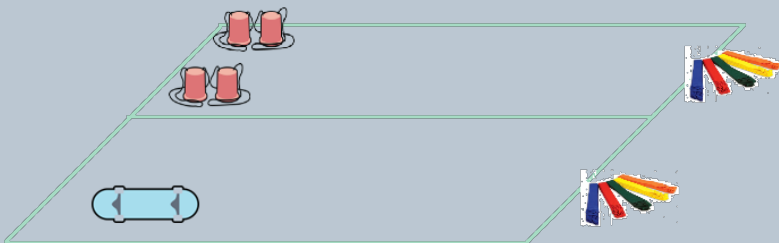
Materiaal:

- 2 paar loopklossen
- 1 skateboard
- Lintjes
- Stoepekrijt om het gebied af te zetten

Makkelijker/moeilijker:

- Verklein de afstand
- Laat iemand anders snelheid maken bij het skateboard.
- + Vergroot de afstand
- + Zelf snelheid maken

Opstelling:



Helikopter

Rollen, duikelen en draaien

Uitleg:

De olifant zou wel eens willen vliegen als een helikopter, zodat hij de jungle van boven kan zien. Hij pakt een springtouw en pakt deze met twee handen vast. Vervolgens gaat hij heel snel rondjes draaien, daardoor gaat het touw vliegen, net als de rotorbladen van een helikopter. Je kunt ook vliegen in een tweetal, pak dan beide dezelfde hoepel vast en draai rondjes.

Materiaal:

- Springtouwen
- Hoepel
- Stoepekrijt: Teken voor elk kindje een vak om in te draaien, zodat de touwen elkaar niet raken

Makkelijker/moeilijker:

- Een kort stuk van het touw laten opstijgen.
- + Een lang stuk van het touw laten opstijgen.
- + Draaien in een tweetal (pak beide een hoepel vast)

Opstelling:



Beweegtoppers les 14

Spelen in de jungle

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De dieren zijn aan het spelen. Leg de speedladder op de grond. De kinderen starten bij de tijger met hun voeten op een sport en hun handen op een touwtje, ze lopen op handen en voeten naar de overkant als een tijger. Vervolgens kruipen ze als een slang onder de speedladder door die op de stokken ligt. Tot slot klimmen ze als een aapje door de hoepel.

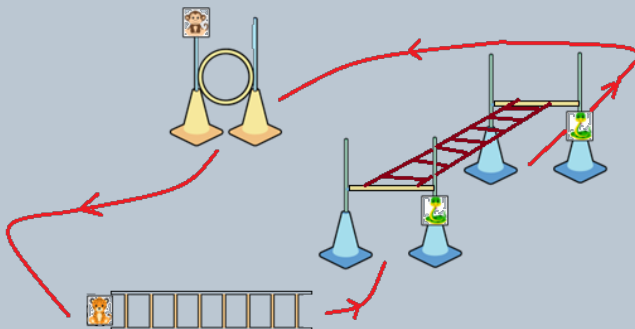
Materiaal:

- 2x Speedladder
- 6x grote pion
- 2x Stok + koppelstuk
- Koppelstuk hoepel
- Hoepel
- Stoepkrijt
- Dierenplaat aap, slang en tijger

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Stok hoger/lager zetten
- /+ Hoepel hoger/lager zetten
- /+ Sneller/langzamer
- /+ Materiaal wel/niet meenemen

Opstelling:



Bowlen

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

De olifant is aan het bowlen. Hij rolt met zijn slurf een bal over de grond en probeert een pion om te rollen. Kan jij dat ook? Rollen van de bal doe je met je handen. Als je op shootingtegel 1 staat, rol je de pion met nummer 1 om.

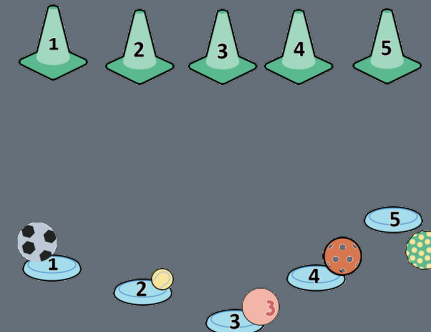
Materiaal:

- Ballen
- Shooting tegels
- Pion met nummerhoes

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Met een of twee handen rollen
- /+ Rollen met grote/kleine bal
- /+ Rollen over korte/lange afstand

Opstelling:



Fietsles 14

Naar de markt

Stoppen

Uitleg:

De leeuw is op de fiets naar de markt gegaan. Ze fietst van het ene kraampje naar het andere kraampje om inkopen te doen. Fiets van het ene kraampje naar het andere kraampje en stop binnen het getekende vierkant. Teken een vast parcours of laat de peuters zelf kiezen naar welk kraampje ze wel/niet gaan.

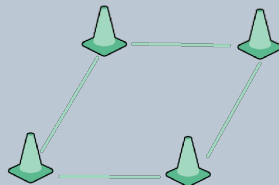
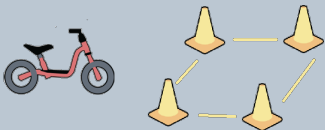
Materiaal:

- Loopfiets
- Hoedjes
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Grote kramen om in te stoppen
- Rustig fietsen
- + Kleinere kraampjes om in te stoppen
- + Meer snelheid maken
- + Lintjes ophalen bij de kraam

Opstelling:



Beweegtoppers les 15

Inleiding: Springen in de lucht - bewegenboog

Kikkersprongen

Springen en landen

Uitleg:

De kikkers willen graag het water oversteken. Ze houden niet van natte voeten en springen dus van de ene op de andere steen. In de loopladder staan voetjes/pijltjes getekend. De kinderen springen van het ene vak in het andere vak en landen op de voetjes.

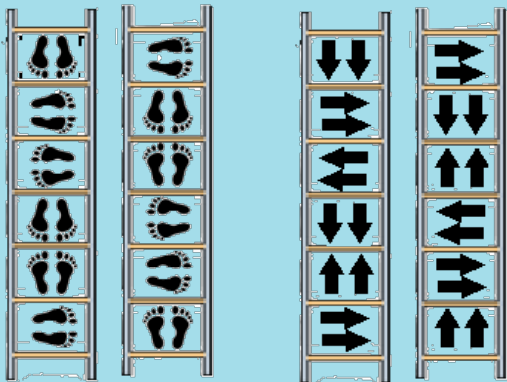
Materiaal:

- 2 speedladders
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Elk vakje springen op 2 benen
- + Op 1 been springen/landen
- + Een steen overslaan
- + Eigen route maken

Opstelling:



Tentje schieten

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De apen hebben tentjes (stokken) gebouwd om in te spelen en een kampvuur (pionnen) gemaakt. Het is bijna tijd om te eten en daarom gaan ze de tentjes weer omschieten en het vuur doven. Wil je helpen? Pak een bal en schiet met je voet de tipitentjes (stokken) en het vuur (pionnen) van de apen omver.

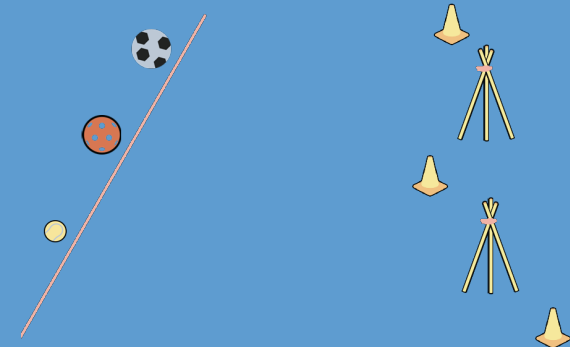
Materiaal:

- 6 stokken
- Springtouwen
- 3 pionnen
- Stoepkrijt
- Ballen

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Afstand kleiner/groter
- /+ Bal groter/kleiner

Opstelling:



Beweegtoppers les 15

Kleuren sorteren

Gaan en lopen

Uitleg:

De tijgers hebben allemaal mooie hoedjes verzameld. Deze willen ze graag op kleur sorteren en bewaren, wil jij helpen? Pak een hoedje en reig deze op de stok die dezelfde kleur heeft.

Materiaal:

- Hoedjes
- 4 Pionnen
- 4 Stokken

Makkelijker/moeilijker:

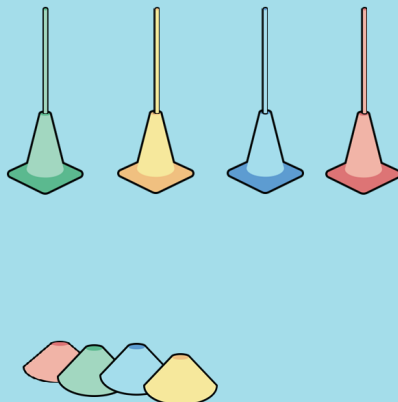
Makkelijker:

- Zelf bedenken hoe je terugloopt

Moeilijker:

- Over het getekende parcours

Opstelling:



Bordjes vullen

Gooien, vangen en mikken

Uitleg:

De leeuwen hebben eten (pittenzakjes) gemaakt en gaan dat nu verdelen. Ga bij een hoepel staan. Pak een stukje eten (pittenzakje) en gooi dat door de speedladder op het bord van een van de leeuwen.

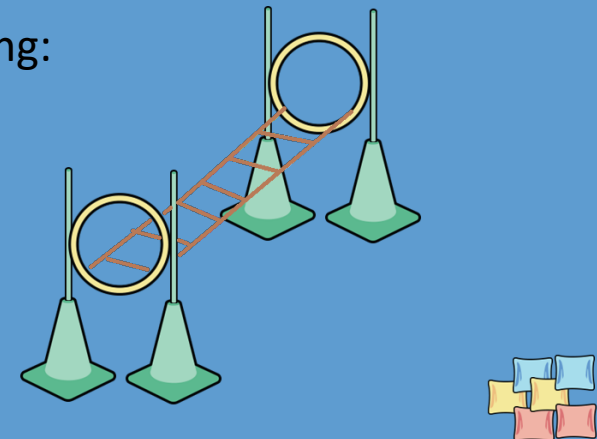
Materiaal:

- Speedladder
- Pittenzakjes
- Pionnen
- Koppelstukken hoepel
- Hoepel
- Springtouwen

Makkelijker/moeilijker:

- Afstand Kleiner/groter maken
- Gooien met verschillend materiaal

Opstelling:



Fietsles 15

Aapje high-five

Stoppen/ balanceren

Uitleg:

De giraffe is aan het fietsen. Ze stopt bij haar vriendin de aap, ze geeft de aap een high-five en fietst vervolgens weer verder. Je mag hierbij zelf de route bepalen. Lukt het jou om een high-five te geven zonder helemaal van je fiets te stappen?

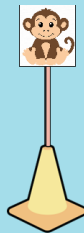
Materiaal:

- Loopfiets
- Pion met stok
- Dierenplaatje aap

Makkelijker/moeilijker:

- Rustig fietsen voor je stopt
- + Harder fietsen

Opstelling:





Beweegtoppers les 16

Inleiding: De konijnenstopdans – De Bewegenboog

Spinnenweb

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De spin heeft hard gewerkt en een mooi spinnenweb gemaakt (zigzag van de springtouw(en)). Kan jij hier onderdoor kruipen en/of over het spinnenweb klimmen zonder dat je hem kapot maakt? De kinderen starten aan de ene kant van het spinnenweb en klimmen over de touwen heen, totdat ze aan de andere kant van het spinnenweb zijn.

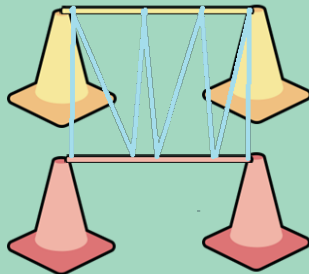
Materiaal:

- 4 pionnen
- 2 stokken
- Springtouw

Makkelijker/moeilijker:

- Dichtbij de stokken klimmen, zodat je je kunt vasthouden
- /+ Korter/longer spinnenweb maken.
- /+ De touwtjes lager/hoger hangen.
- + Over twee touwtjes klimmen in 1 beweging

Opstelling:



Olifanten bal

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De olifantjes zijn aan het spelen, voetbal je mee? Neem de bal aan de voet, geef hem elke keer een klein tikje en loop zo het parcours af: Je slalomt om de hoedjes heen (stoepkrijgt volgen), vervolgens speel je de bal door het poortje en tot slot leg je bal stil neer op het hoofd van de olifant.

Materiaal:

- Hoedjes
- Stoepkrijt
- 2 pionnen
- Stok
- Lintjes

Makkelijker/moeilijker:

- Hoedjes verder uit elkaar zetten.
- Langzaam lopen.
- + Hoedjes dichterbij elkaar zetten.
- + Poortje smaller maken.
- + Een kleinere bal gebruiken.

Opstelling:





Beweegtoppers les 16

Kikkersprongen

Springen en landen

Uitleg:

De kikkers hebben gespeeld en hebben er een bende van gemaakt, overal op de vloer ligt speelgoed. Gelukkig kunnen ze heel goed springen, dus springen ze over al het speelgoed heen. Je mag zelf je paadje bedenken, als je maar over alles heen springt dat je tegenkomt.

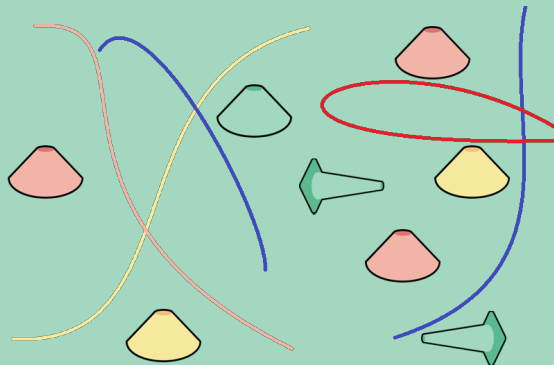
Materiaal:

- Springtouwen
- Hoedjes
- Pionnen (op de kant leggen)

Makkelijker/moeilijker:

- /+ Lager/hoger speelgoed
- /+ Met één of twee voeten springen

Opstelling:



Bladeren verzamelen

Rollen, duikelen en draaien

Uitleg:

De giraffe heeft lekkere blaadjes (pittenzakjes) gevonden en wil deze graag naar huis brengen. Ze klemt de blaadjes tussen haar kin en haar borst/nek. Vervolgens moet ze het parcours naar huis lopen, zonder dat de blaadjes vallen. Indien mogelijk kun je de kinderen over een zeil laten rollen (boomstamrol).

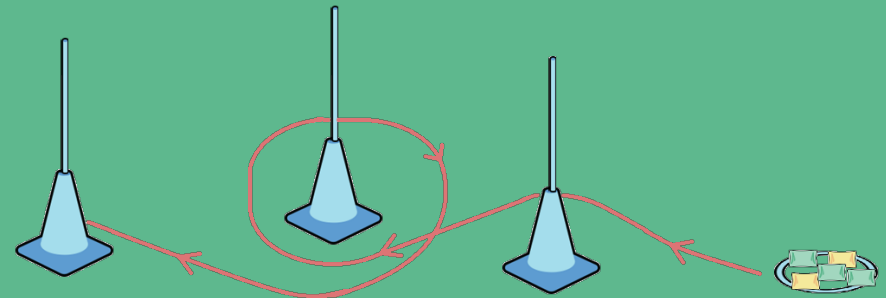
Materiaal:

- Hoepel
- Pittenzakjes
- Stoepkrijt
- Pionnen
- Stok
- Zeil (indien aanwezig)

Makkelijker/moeilijker:

- Korte afstand lopen
- Rechtdoor lopen
- + Langere afstand lopen
- + Boomstamrol van buik naar rug rollen

Opstelling:





Fietsles 16

Kettingen uitdelen

Stoppen

Uitleg:

De olifant fietst door de stad. Hij heeft voor z'n vriendjes een ketting gemaakt. Maak vaart met de fiets en oefen vervolgens het stoppen. Stop met de fiets bij de pionnen met de verschillende dierenplaten en geef elk dier een ketting (=lintje).

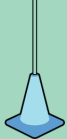
Materiaal:

- Loopfiets
- 3 pionnen
- 3 stokken
- 3 dierenplaten
- 3 lintjes

Makkelijker/moeilijker:

- Minder hard fietsen
- + Harder fietsen

Opstelling:



Beweegtoppers les 17

Inleiding: Ik loop, ik loop – Dirk Scheele

Eten geven

Gaan en lopen

Uitleg:

Kinderen pakken 1 stuk gekleurd materiaal uit een bak en sorteren dit door over 3 verschillende parcours heen te lopen. Aan het eind van het parcours staat een dier, het materiaal met dezelfde kleur als het dier moet daarheen gebracht worden. Kun jij ieder dier eten geven?

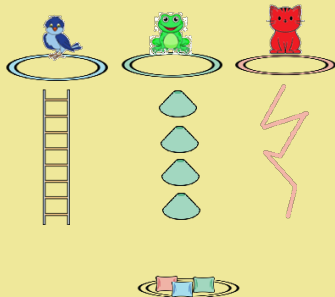
Materiaal:

- Stoepkrijt
- Loopladder
- Hoedjes
- Materiaal in rood/groen en blauw, bv.: lintjes en werpringen
- Plaatje van poes, kikker en vogel

Makkelijker/moeilijker:

- Geen materiaal meenemen
- + Over de hoedjes springen ipv slalommen
- + Lopen op loopklossen

Opstelling:



Variaties qua lopen:

Achteruit lopen, springen, op handen en voeten lopen, in een tweetal (handen vasthouden)

Kaas verzamelen

Gooien, vangen, mikken en slaan

Uitleg:

De poezen hebben lekkere stukjes kaas gevonden. Die nemen ze graag mee naar hun mandje.

1. Balanceer de (foam) tennisbal (kaas) op het tennisracket en beweeg om de pionnen heen.
2. Sla de (foam) tennisballen van de pionnen naar voren (naar de muur).

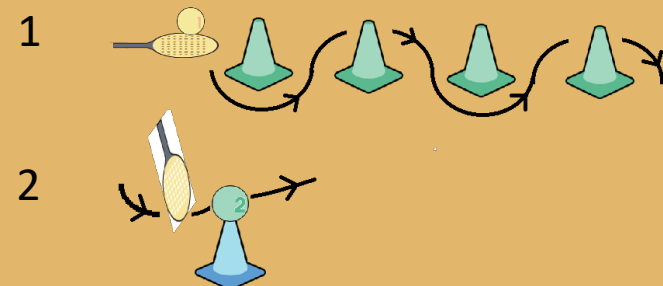
Materiaal:

- Tennisrackets
- Tennisballen
- Foam tennisballen
- Grote pionnen
- Een muur

Makkelijker/moeilijker:

- Racket in 2 handen vast
- Hand op de bal
- + Racket in 1 hand vast
- + Sla de bal vanaf de grond
- + Houd de bal op het racket en sla de de bal in de lucht
- + Wegslaan van tennisbal is moeilijker dan de foambal

Opstelling:



Beweegtoppers les 17

Koeienpaadjes

Balanceren en vallen

Uitleg:

De koeien hebben een nieuw spel bedacht, waarbij ze het gras niet mogen raken. Ze balanceren over boomstammen in het weiland. Onderweg doen ze trucjes, ze gaan in de hoepel staan, tillen hem op en laten hem over hun hoofd gaan. Ook stappen ze over hoedjes heen en stappen ze van hoepel naar hoepel. Kan jij dat ook?

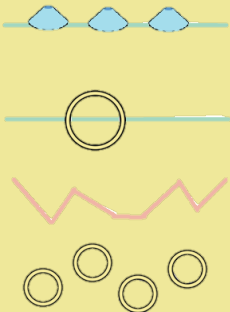
Materiaal:

- Stoepkrijt
- 5 hoepels
- 4 hoedjes

Makkelijker/moeilijker:

- Langzaam/snel lopen
- Vooruit/achteruit lopen
- Lopen op de tenen
- Springen in plaats van lopen

Opstelling:



Variatie: leg het parcours af in een tweetal. Houd elkaars hand vast.

Botten verzamelen

Balanceren en vallen

Uitleg:

De hond heeft een verzameling botten gemaakt. Deze gaat hij ophalen en naar zijn hondenbak brengen. De hond gaat op een skateboard zitten op zijn billen en zet ook zijn voeten op het skateboard. Vervolgens duwt hij zichzelf met zijn handen naar voren. Op de terugweg legt hij 1 bot op het skateboard. Teken met stoepkrijt een vak waarin gereden mag worden.

Materiaal:

- Skateboard
- Stoepkrijt
- Pittenzakjes
- 2 hoepels

Makkelijker/moeilijker:

Makkelijker:

- Iemand laten duwen

Moeilijker:

- Zelf vaart maken
- Zo lang mogelijk met je handen omhoog rijden

Opstelling:



Fietsles 17

Fietsfiguur

Balanceren

Uitleg:

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.

Δ 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.



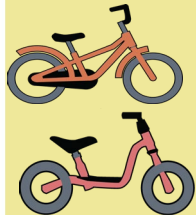
Materiaal:

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

Makkelijker/moeilijker:

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

Opstelling:



Bewegingstoppers

Beweegtoppers les 18

Inleiding: De konijnenstopdans – De Bewegenboog

Bal vangen

Gooien en vangen

Uitleg:

De lange giraffes zijn met de bal aan het spelen. Ze laten de bal stuiteren en vangen hem vervolgens weer op. Kan jij dat ook? Laat de bal vanaf borsthoogte (of hoger) los, laat de bal op de grond stuiteren en vang hem onderhands weer op. Teken met stoepkrijt een vak waar er geoefend mag worden.

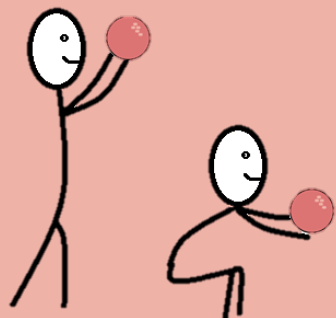
Materiaal:

- Verschillende ballen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Pak een grotere bal
- + Laat de bal hoger los
- + Pak een kleinere bal

Opstelling:



Variatie:

1 leerling stuiterd de bal, een andere leerling vangt de bal.

Apen voeren

Klimmen en klauteren

Uitleg:

De apen hebben een luie dag en liggen lekker in de jungle. Ze hebben wel zin in eten, maar dat ligt een eindje verderop. Wil jij ze het eten brengen? Pak 1 pinda (pittenzakje) per keer, klim over het hek heen en bring het eten bij de apen.

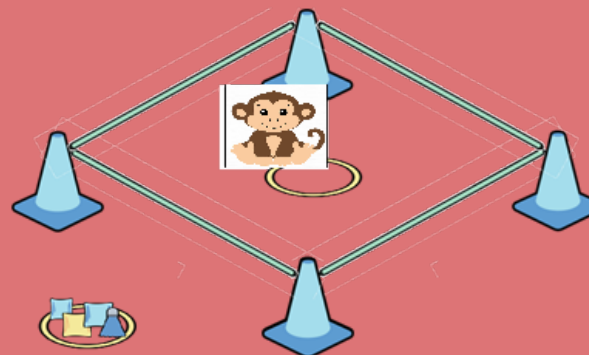
Materiaal:

- 4 pionnen
- 4 stokken
- 2 hoepels
- pittenzakjes
- Plaatje aap

Makkelijker/moeilijker:

- Stok lager in de pion
- Geen eten meenemen
- + Stok hoger in de pion
- + Over meerdere hekjes klimmen

Opstelling:



Beweegtoppers les 18

Leeuwenbal

Trappen, schieten en mikken

Uitleg:

De leeuwen spelen met de bal. Neem de bal mee aan de voet en volg het lijntje op de grond. Beweeg langs de pionnen en schiet uiteindelijk de omgekeerde pion om.

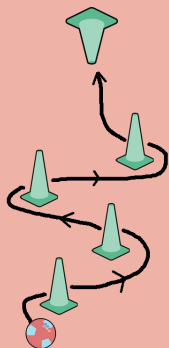
Materiaal:

- Kleine pionnen, 12x
- Grote pionnen, 3x
- Verschillende ballen
- Stoepkrijt

Makkelijker/moeilijker:

- Grote bal gebruiken
- Langzamer dribbelen
- Pionnen verder van elkaar
- + Kleine bal gebruiken
- + Met je verkeerde voet dribbelen
- + Pionnen dichterbij elkaar

Opstelling:



Slootje springen

Springen en landen

Uitleg:

De apen springen van het ene eiland naar het andere eiland (loopladder, niet landen in de stukken met hoedje). Ze zetten met 1 voet af. Ook proberen ze vanaf de lijn zo ver mogelijk te springen, hiervoor nemen ze een aanloop, tot welk dier kun jij springen?

Materiaal:

- Loopladder
- Hoedjes
- Stoepkrijt
- Dierenplaatjes

Makkelijker/moeilijker:

- Over de sloot stappen ipv springen
- Tussenruimte verkleinen
- + Over meerdere hoedjes springen
- + Met 2 voeten afzetten en landen

Opstelling:



Fietsles 18

Naar de dierentuin

Balanceren

Uitleg:

We gaan naar de dierentuin en moeten een eind rijden. De kinderen rijden over het parcours en leren onderweg de verkeersborden (wegversmalling, stop, hand opsteken, rotonde, zebrapad, niet inhalen, wegversmalling en parkeren)

Materiaal:

- Loopfiets en trapfiets
- Stoepkrijt
- 2 wachthoepels

Makkelijker/moeilijker:

- Geen verkeersborden
- Langzamer fietsen
- Wel verkeersborden met opdrachten (stoppen, weg versmallen, rotonde)
- Sneller fietsen

Opstelling:

