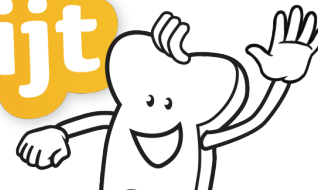


Het Nationaal Schoolontbijt



Verdiepingsopdracht Beweeg jij genoeg?

Deze beweegles heeft als thema ontbijten.

Er komen verschillende beweegvormen aan bod.

Deze les kan gegeven worden in de speelzaal, de gymzaal of buiten op het plein. Verdeel de groep in 4 groepjes en werk op volgorde de verschillende stations af. Laat elk groepje bij een station beginnen en wissel elke 10 minuten.

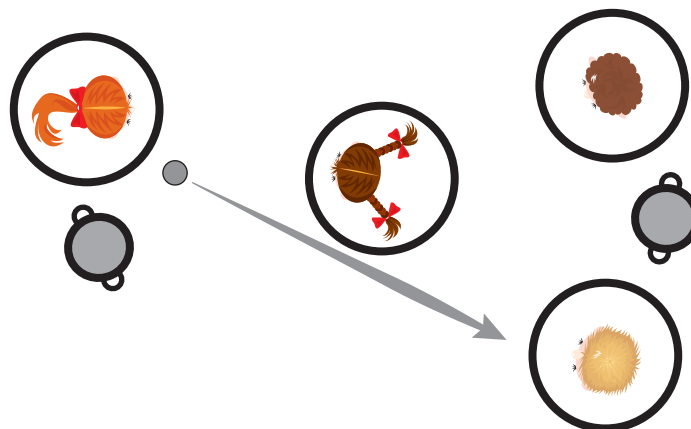
Appelstroop maken

De leerlingen gaan lummelen. Ze zitten hierbij in hoepels en moeten hierin blijven zitten. Eén leerling probeert (tennis)ballen, oftewel 'appels', naar de overkant te rollen waar een of twee leerlingen in hoepels zitten. Deze leerlingen proberen de appels op te vangen en in een mand (korfmand) te stoppen. In het midden zit een appeldief in een hoepel, die alle appels probeert te onderscheppen.

Wissel van appeldief als alle 'appels' op zijn.

Maak het spel makkelijker door grotere 'appels' te gebruiken.

Maak het spel moeilijker door meer 'appels' te gebruiken.



Boterhammen stapelen

De leerlingen gaan blokken 'boterhammen' stapelen via de evenwichtsbalk.

De eerste leerling pakt een blokje, loopt daarmee over de evenwichtsbalk en plaatst het blokje in het midden van een hoepel, die aan het eind van de evenwichtsbalk ligt. De leerling loopt terug langs de evenwichtsbalk.

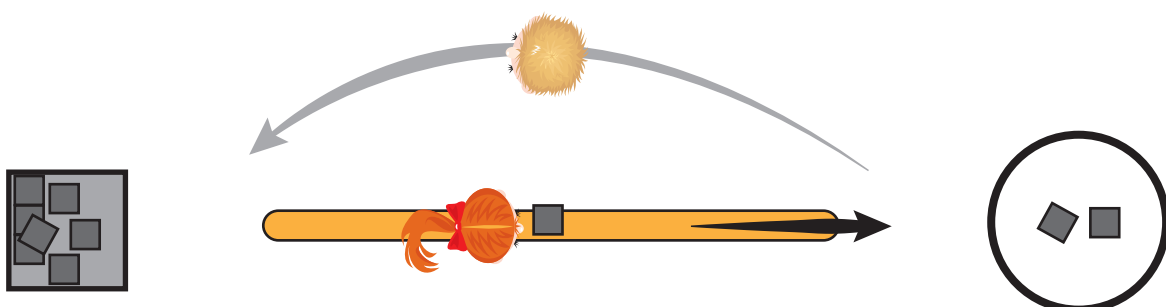
De volgende leerling gaat nu en plaatst het blokje op de vorige en zo verder. Valt de stapel om, dan bouwt de leerling de stapel weer op.

Als alle blokjes op de stapel staan, wordt het spel andersom gespeeld. Iedere leerling pakt voorzichtig een blokje van de stapel en loopt via de evenwichtsbalk terug.

Maak het spel makkelijker door het brede deel van de bank als evenwichtsbalk te gebruiken.

Maak het spel moeilijker door het smalle deel van de bank te gebruiken.

Eventueel legt u een smal en breed deel naast elkaar en laat u de leerlingen kiezen.



Tafel dekken estafette

De leerlingen gaan in estafettevorm een tafel dekken via een hindernisbaan.

Afhankelijk van de groepsgrootte kunt u de tafel laten dekken met een tafelkleed, plastic bord, mes, lepel, vork, kom, beker en eventueel lege verpakkingen van ontbijtproducten.

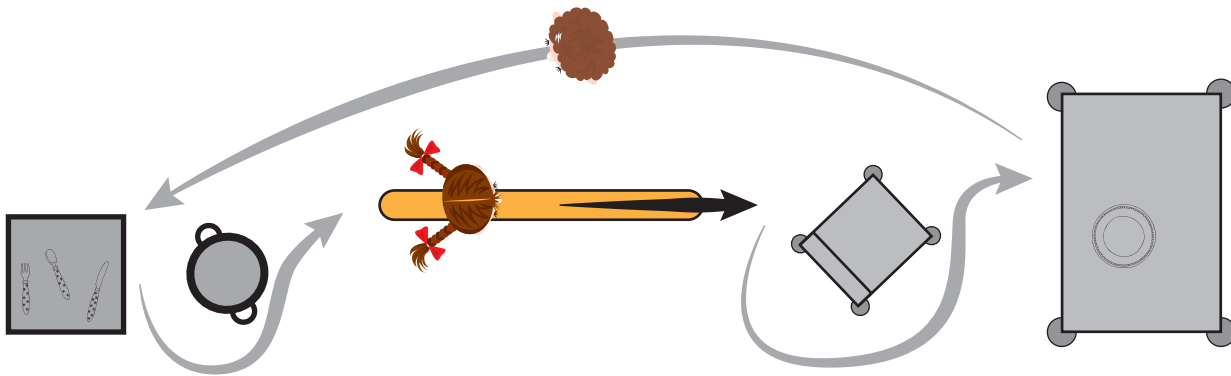
Alle spullen liggen aan een kant van de hindernisbaan. U kunt de hindernisbaan afstemmen op het niveau van uw leerlingen.

Denk aan een tunnel, kast, matten over banken of hoepels om doorheen te kruipen.

Iedere leerling brengt een deel van het ontbijt via de hindernisbaan naar een tafel. Laat ze met elkaar bespreken welk deel eerst naar de andere kant moet. De leerlingen lopen langs de hindernisbaan weer terug.

Maak het spel makkelijker door de hindernisbaan eenvoudig te houden.

Maak het spel moeilijker door elementen aan de hindernisbaan toe te voegen.



Fruit plukken

De leerlingen gaan fruit plukken uit de boom. Zet het wandrek uit en hang op verschillende hoogten gekleurde ballonnen. Zet ze met een enkel plakbandje vast. De leerlingen plukken het fruit twee aan twee. Een 'plukt' het fruit, de ander vangt het op en legt het fruit in een mand.

Maak het spel makkelijker door het 'fruit' laag te hangen.

Maak het spel moeilijker door het 'fruit' hoog te hangen.

