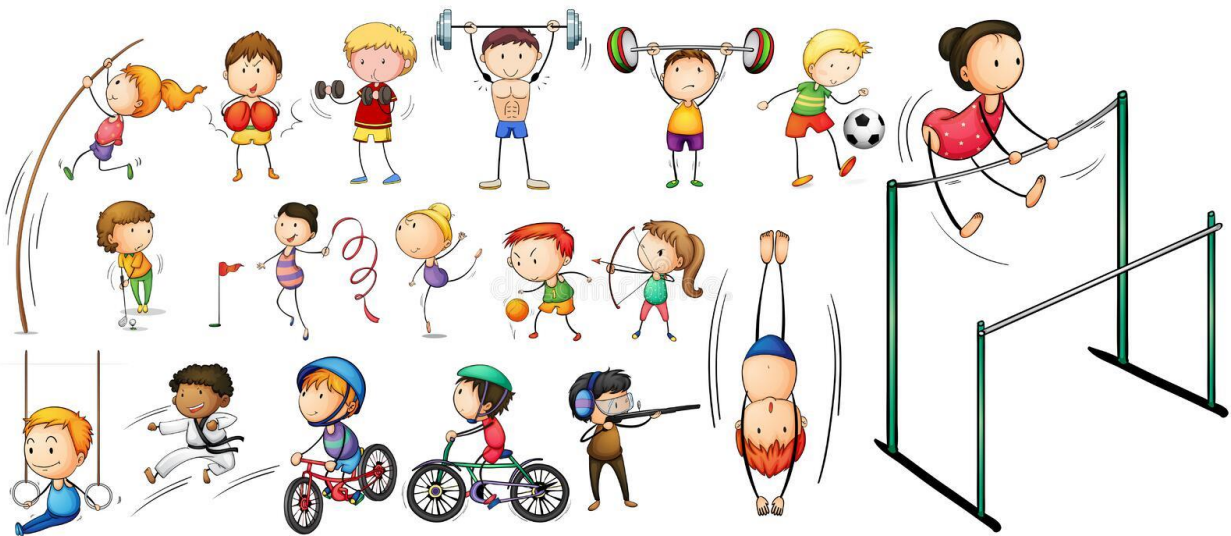


Het ABCD-tje

Beweegweek 2022

Actief Bewegen Concentreren Doorzetten



19 mei – 25 mei

Draaiboek beweegweek

Dag collega's!

Van 19 mei t/m 25 mei is het weer tijd voor een gezonde beweegweek met het thema: "Het ABCD-tje!". Aan het eind van de 'week' zal de sportdag groep 3 t/m 8 plaats vinden. Hiervoor is nog een apart draaiboek.

Hieronder zie je een globale planning van de beweegweek:

	Dansmatten worden gebracht
Do 19 mei	Start Beweegweek 'Het ABCD-tje' Dansmatten
Vrij 20 mei	Dansmatten
Ma 23 mei	Dansmatten
Di 24 mei	Dansmatten
Wo 25 mei	Sportdag

In dit draaiboek vind je activiteiten die je in de beweegweek kan doen met je klas.

1. Bewegen en water drinken
2. Bewegen op dansmatten
3. Bewegen bij lezen, rekenen, spelling en taal
4. Bewegen op het plein
5. Bewegen tussen de lessen door

Veel plezier met bewegend leren!

Groetjes,
De Sportdagcommissie
Sylvia, Kim, Elaine, Amber, Nina en Aranka

1. Bewegen en water drinken

Om te kunnen bewegen heeft je lichaam voldoende water nodig per dag en het is gezond. Om dit meer te stimuleren mogen leerlingen deze week de hele dag water drinken. De leerlingen zetten het flesje/bidon op tafel zodat ze gestimuleerd worden vaker te drinken.

2. Bewegen op dansmatten

Dit jaar mogen we weer via Sportservice gebruik maken van de dansmatten! Deze worden in de speelzaal geïnstalleerd. Elke groep kan minimaal één keer gebruik maken van de dansmatten. De leerlingen moeten op de maat van de muziek op de juiste pijlen staan. Bewegen wordt zo extra leuk! Na schooltijd krijgen ouders de gelegenheid om – samen met hun kind(eren) – op deze leuke manier te bewegen. Onderstaand rooster wordt in de koffiekamer opgehangen.

Invulrooster Dansmatten

Donderdag 19 mei	Groep
09.00 – 09.30	
09.30 – 10.00	
10.00 – 10.30	
11.00 – 11.30	
11.30 – 12.00	
<i>pauze</i>	
13.15 – 13.45	
13.45 – 14.15	
14.15 – 14.45	
14.45 – 15.15	

Maandag 23 mei	Groep
09.00 – 09.30	
09.30 – 10.00	
10.00 – 10.30	
11.00 – 11.30	
11.30 – 12.00	
<i>pauze</i>	
13.15 – 13.45	
13.45 – 14.15	
14.15 – 14.45	
14.45 – 15.15	

Vrijdag 20 mei	Groep
09.00 – 09.30	
09.30 – 10.00	
10.00 – 10.30	
11.00 – 11.30	
11.30 – 12.00	
<i>pauze</i>	
13.15 – 13.45	
13.45 – 14.15	
14.15 – 14.45	
14.45 – 15.15	

Dinsdag 24 mei	Groep
09.00 – 09.30	
09.30 – 10.00	
10.00 – 10.30	
11.00 – 11.30	
11.30 – 12.00	
<i>pauze</i>	
13.15 – 13.45	
13.45 – 14.15	
14.15 – 14.45	
14.45 – 15.15	

3. Bewegen bij lezen, rekenen, spelling en taal

Hieronder staan een aantal werkvormen die je kunt inzetten bij de lezen, rekenen, spelling of taal lessen.

Lezen

Estafette lezen

Nodig:

Stokjes (of een ander klein voorwerp)

Lijst met woorden

Timer

- Zet 5 (of meer) stoelen achter elkaar op een rij.
- Hang vooraan in de klas een woordenlijst op.
- Bij elke woordenlijst zet je een controleur neer (een sterke lezer). Hij/zij houdt de tijd in de gaten en of de woorden correct gelezen worden.
- Spreek van tevoren af binnen welke tijd de woorden gelezen moeten zijn (bijv. 5 minuten)
- Geef het kind dat achteraan in de rij zit een stokje.
- Die gaat vervolgens op het teken van de leerkracht naar voren rennen en zo snel mogelijk de woorden van de lijst lezen.
- De andere kinderen schuiven 1 stoel naar achteren.
- Als de lezer klaar is rent hij/zij terug en geeft het stokje aan degene die nu achteraan zit.

Rekenen

Joggen

Ga naar Gynzy → Joggen → Oefen bewegend de tafels, klokken, verliefde harten of optellen/af trekken.

Spelling

Stopdans

Nodig:

Potlood, A4tje en muziek

- Leg op alle tafels een A4tje met een potlood.
- Zet de muziek.
- Laat de kinderen dansen door de klas.
- Stop na een tijdje de muziek.
- De leerkracht leest een woord voor. De kinderen schrijven het op.
- Zet vervolgens weer de muziek aan.
- Na 5 woorden (of meer) laat je iedereen weer op hun eigen plek zitten.
- De leerkracht bespreekt de woorden klassikaal na.

Dicteedansje

Nodig:

Kaartjes met woorden, wisbordje en eventueel muziek

- Geef alle kinderen een kaartje met een woord erop.
- Op het teken van de leerkracht mogen de kinderen door de klas lopen (of dansen op muziek) met hun wisbordje en het kaartje in de hand.
- Als de leerkracht STOP zegt (of de muziek stopt) zoekt elk kind een ander kind.
- Ze lezen aan elkaar het woord voor.
- De kinderen schrijven het woord op.
- Daarna controleren ze of het woord goed geschreven is.
- Op het teken van de leerkracht mogen ze weer rond lopen (of dansen).

Buiten dictee doen

Nodig:

Stoepkrijt, woordenlijst

- Ga lekker naar buiten.
- Maak tweetallen.
- Geef elk tweetal een woordenlijst en een stoepkrijtje.
- Laat het tweetal om de beurt een woord voorlezen. Het ene kind leest het woord voor, het andere kind rent een paar meter en schrijft het woord op.
- Daarna controleert het tweetal samen het woord.

Taal

Popcorn met de Themawoorden

Nodig:

Kaartjes met de themawoorden en de betekenissen.

- Elk kind krijgt een kaartje met een themawoord of een betekenis erop.
- Op het teken van de leerkracht, lopen de kinderen door de klas en zoeken het themawoord en de betekenis bij elkaar.
- Als een kind zijn/haar maatje heeft gevonden, gaan ze naast elkaar zitten.
- Als iedereen zijn/haar maatje heeft gevonden, laat je iedereen zijn kaartje voorlezen.

TIP: het is leuk om er tijd aan te koppelen. Bijv. De eerste keer deden we er 2 minuten over. Kijken of we het nu sneller kunnen.

Deze werkvorm kun je ook bij andere vakken doen.

4. Bewegen op het plein

Elke dag gaan de leerlingen 15 minuten buitenspelen. Om deze 15 minuten zo actief mogelijk te laten verlopen, organiseren de leerkrachten in deze week een sportieve activiteit.

Enkele voorbeelden van activiteiten die georganiseerd kunnen worden:

1) Olifanttikkertje

De tikker, de olifant, houdt met zijn linkerhand zijn neus vast en steekt zijn rechterhand en arm door de 'opening' van de zo gehouden linkerarm. Met de rechterhand probeert de tikker te tikken. Wanneer een speler getikt is, gaat hij ook mee aftikken. Het spel gaat door tot er alleen nog maar olifanten zijn.

2) Inktvistikkertje

Een inktvis bestaat uit 4 tikkers, maar kan ook wel met 2 of 3 tikkers. Zij zijn allen met elkaar verbonden doormiddel van de rechterpols-handverbinding. Met de 'vrije' linkerhand, de tentakels, proberen ze te tikken. Wanneer iemand afgetikt is, gaat hij naar de spelleider. Daar worden nieuwe inktvissen gevormd; viertallen van getikte spelers.. Het spel gaat door tot er alleen nog maar inktvissen zijn.

3) Aankleed-estafette

Op het keerpunt staat voor elke groep een mand met kledingstukken: een pruik, een hoed, een jas, een broek, een trui. Speler 1 rent naar het keerpunt pakt een kledingstuk, trekt het aan en rent terug. Het kledingstuk wordt doorgegeven aan de volgende. Die pakt een volgend kledingstuk en trekt het aan. Zo komen steeds meer kledingstukken in het spel. De laatste speler heeft alle kledingstukken aan. Volgorde van kledingstukken: pruik-hoed- trui-jas-broek.

4) Koningsbal-estafette

De groepjes staan in rijen naast elkaar opgesteld. Voor elke rij, op ongeveer 2/3 meter afstand, staat één speler, dit is de 'koning'. Hij staat met zijn gezicht naar de rij toe, met een bal in de handen. Op teken werpt de koning de bal naar nummer 1. Deze werpt de bal terug en gaat op de hurken zitten. Vervolgens werpt de koning de bal naar nummer 2, deze werpt de bal terug en gaat ook op de hurken zitten. Zo gaat het spel verder, tot de laatste speler de bal krijgt, terugwerpt en ook op zijn hurken gaat zitten. De koning steekt dan de hand in de lucht als teken dat de groep klaar is. De groep die het eerst klaar is, heeft gewonnen.

5) Ratten en raven

De deelnemers worden verdeeld in twee groepen; de ratten en de raven. Ze staan tegenover elkaar in het midden van het speelveld met een onderlinge tussenruimte van circa 1 meter. Elke speler heeft een persoonlijke tegenstander. Voor elke groep is er een vrijplaats achter de achterlijn (maken met stoepkrijt). Als de spelleider "ratten" roept, dan proberen de ratten zo snel mogelijk achter hun achterlijn te komen, zonder afgetikt te worden door de raven. Roept de spelleider "raven", dan proberen de raven zo snel mogelijk achter hun achterlijn te komen, zonder afgetikt te worden door de ratten.

6) Amerikaans trefbal

Er wordt gespeeld met twee groepen. De spelers proberen elkaar af te gooien. Wordt een speler afgegooid, dan mag hij bij de achterlijn van de tegenpartij staan. Daar mag deze speler proberen spelers van de tegenpartij af te gooien. Als het afgooien vanuit de achterlijn lukt, dan mag deze speler terug naar het veld. Bij Amerikaans trefbal worden 3 pilonnen ondersteboven in het veld gezet. De spelers mogen afgegooid worden, maar ook de pilonnen mogen omgegooid worden. Mochten de pilonnen allemaal omgegooid zijn, dan is het spel afgelopen.

7) Schotsbalspel

De groep wordt verdeeld in twee partijen. Een werppartij en een veldpartij. De werppartij staat achter de werplijn naast elkaar opgesteld. Aan beide kanten op het uiteinde staat een pilon. De veldpartij staat verspreid opgesteld in het veld. Op teken gooit nummer één van de werppartij de bal en gaat daarna zo snel mogelijk om zijn eigen partij heen lopen, buiten de pilon om. De rondjes die hij aflegt worden geteld. De veldpartij probeert de geworpen bal zo snel mogelijk te vangen. De speler die de bal vangt blijft met de bal op die plaats staan. Alle spelers van de veldpartij gaan zo snel mogelijk in de rij achter de vanger staan. Deze geeft de bal over het hoofd naar achter, tot de laatste speler de bal krijgt. Deze speler roept 'stop'. Het aantal gelopen rondjes geeft het aantal punten aan.

5. Bewegen tussen de lessen door

Op zoek naar een leuk tussendoortje? Hieronder wat inspiratie.

1. Just Dance

Dansen n.a.v. een filmpje op YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=gl_5vwx7tsw

2. Freeze Game

Bewegen/dansen en bevroren op YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=mzAXWTJjxjw>

3. Sporten in de klas

<https://www.youtube.com/watch?v=j0RQNbGCC2k>

4. Fitness voor Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

5. Ritmes klappen

De leerkracht begint als spelleider. Hij/zij klapt een ritme op de tafel. De kinderen klappen het ritme na op tafel. Varieer in snelheid en combinatie door steeds een ander ritme te klappen. Geef de kinderen ook eens de opdracht om leider te zijn. Laat de kinderen daarna ook eens ritmes te klappen op de eigen benen of de benen/rug van een klasgenoot. Op deze manier moeten de kinderen afstemmen en samenwerken. Extra: Kun je een liedje klappen, de tafels oefenen of woorden spellen terwijl je klapt? Probeer in plaats van klappen ook eens stampen.

6. Spring challenge

<https://www.youtube.com/watch?v=wQWI7a2EaYA>

7. Freeze challenge

<https://www.youtube.com/watch?v=A8YGgQVKd4A&t=168s>