

Activiteit: Kids in beweging

Stap 1 Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Het is gemakkelijker om een gezond hart te houden, als je beweegt, dus sport, fietst of wandelt. Uit krantenberichten blijkt dat kinderen steeds minder bewegen. Dat is dus niet zo goed. Jij gaat iets bedenken waardoor kinderen met plezier wel meer bewegen.

In deze activiteit ga je iets bedenken waardoor kinderen met plezier meer bewegen. Je voert je plan uit op een basisschool of BSO (buitenschoolse opvang).

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je werkt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
lichaamsbeweging	
waarschijnlijk	

b. Sommige kinderen gaan liever computeren dan buitenspelen. Ze worden door hun vader of moeder in de auto naar school gebracht en hun fiets staat een beetje in het schuurtje weg te roesten...

Bekijk het filmpje: <http://youtu.be/ddQCDFCjN7A>.

- Waarom is het goed, als kinderen meer gaan bewegen?





- c. Bekijk het filmpje over bewegen: www.30minutenbewegen.nl.

Naar school fietsen telt wel mee als beweging. Het huis stofzuigen niet (behalve als je ouder dan 55 jaar bent).

Schrijf in de tabel 5 voorbeelden van dingen die WEL meetellen als lichaamsbeweging en 5 dingen die NIET meetellen.

Telt WEL	Telt NIET

- d. Kinderen en jongeren moeten veel meer bewegen dan oudere mensen. Ze zeggen zelfs: dubbel 30, dus 2 x minstens een half uur. Kijk naar de informatie op dubbel30.nl/jeugd (zonder www).

- Doe de beweegttest. Beweeg jij genoeg?

Ja, ik beweeg genoeg. / Nee, ik beweeg niet genoeg.

Houd je van bewegen of vind je het vreselijk?

Ik vind het:

Omdat:

- e. Op welke manier vind jij bewegen het leukst? Geef voorbeelden. Bijvoorbeeld met muziek erbij.





Brainstormen

Je gaat bedenken hoe je kinderen in beweging krijgt. Je gaat brainstormen over het ontwerp. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- Maak eerst de keuze voor een leeftijd. Kleine kinderen vinden andere dingen leuk dan oudere kinderen
- Schrijf 'kids in beweging' in de middelste cirkel van de figuur. Schrijf de leeftijd er ook bij.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Waar wil je de activiteiten uitproberen (BSO, school, in de buurt, enzovoorts)? Hoe kun je de kinderen lekker veel laten bewegen? Hoe maak je het leuk voor de kinderen? Welke materialen heb je nodig?

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan de leeftijd van de kinderen en aan de plaats waar je het wilt doen. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

a. Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.

b. Ik bedenk activiteiten voor kinderen van deze leeftijd:

c. Waar wil je de activiteiten doen? (School, BSO, enzovoorts):

d. Hoe ga jij de kinderen flink laten bewegen?

e. Hoe maak je de activiteit leuk voor de kinderen?



OVERLEG MET DE DOCENT OF JE PLANNEN IN ORDE EN HAALBAAR ZIJN.





Activiteit: Kids in beweging

Stap 2 Voorbereiden



Bedenk de activiteit

Maak groepjes van 3. Kijk met elkaar naar de brainstorm. Wat hebben jullie opgeschreven?
Kies een activiteit uit die je op een school of op een BSO gaat doen.
De activiteit moet leuk zijn, lekker actief en duurt tussen de 5 en de 10 minuten.

a. Bedenk samen wat jullie uiteindelijk gaan doen en waar je dat gaat doen.

- Wij gaan activiteiten op deze plek doen.
-

- Wij gaan deze activiteit uitwerken. Leg uit wat je gaat doen.
-

- Hoeveel kinderen kunnen eraan meedoen?
-

- Hoe lang duurt jullie activiteit?
-

- Hoe gaan jullie ervoor zorgen, dat de kinderen lekker moe worden (flink bewegen)?
-

- Hoe maken jullie de activiteit leuk voor de kinderen (zodat ze onthouden: bewegen is fijn!)?
-





- b. Maak een actiekaart. Zet op papier wat jullie gaan doen. Zorg dat het op een A5 past (maat ansichtkaart).

Op de kaart komt te staan:

- naam van de activiteit;
- tijdsduur (hoeveel minuten duurt het);
- voor hoeveel kinderen het spel is (individueel, een groepje, de hele klas);
- wat er nodig is (materialen);
- wat de bedoeling is;
- spelregels (als er spelregels zijn, dat hoeft niet!).

Maak afspraken

- a. Maak op de computer een lijst met taken: wat moet er allemaal gebeuren? Verdeel de taken.

- Print de lijst uit en geef die aan je docent.
- Schrijf jouw eigen taken hieronder in de planning op.
- Spreek ook af wie foto's maakt!

- b. Waar gaan jullie de kids in beweging brengen? Wij gaan naar:

- Wat is het adres?

- Wie moet je bellen om een afspraak te maken?

Naam: _____

Telefoonnummer: _____

Mailadres: _____

- Wanneer gaan jullie de activiteit uitvoeren?

Datum: _____





De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor de activiteit.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
Materialen voor de activiteit verzamelen.	
Actiekaart maken.	
Afspraken met basisschool of BSO maken.	
De activiteiten uitvoeren.	
De actiekaarten uitdelen aan de leraar of begeleider van de kinderen.	
De resultaten bespreken.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: Kids in beweging

Stap 3 Uitvoeren



Activiteiten uitvoeren met kinderen

Vandaag is het zover! Jullie gaan een groep kinderen flink laten bewegen. Denk erom: maak ze lekker moe, maar zorg ook dat ze het leuk vinden.

Print jullie actiekaart en plastificeer de kaart.

Verdeel de taken van vandaag

Let op, achter sommige taken schrijf je meer namen op.

Taken	Doet/doen:
De kinderen ophalen:	
De activiteit uitleggen aan de kinderen:	
De activiteit begeleiden:	
De activiteit afsluiten:	
De foto's maken:	

Veel plezier!





Activiteit: Kids in beweging

Stap 4 Reflecteren



Actiekaarten uitdelen

Jullie activiteit was hopelijk erg leuk voor de kinderen. En waarschijnlijk hebben ze hun hart goed laten werken.

- a. Print je actiekaart nog 4 keer. Plastificeer de kaart.
 - Leg alle kaarten (ook van de andere groepjes) in het lokaal.
 - Bekijk de actiekaarten.
- b. Kies nog 4 activiteiten van andere groepjes.
 - Maak van alle activiteiten een pakketje.
 - Maak een gaatje in de linkerbovenhoek van elke actiekaart. Maak de kaartjes aan elkaar vast met een ringetje of een koord.
- c. Geef de actiekaarten je aan de leraar of begeleider van de kinderen. Zo hebben ze nog een aandenken aan jullie bezoek en nog meer ideeën voor leuke, actieve spelletjes.

Nabespreken

Jullie hebben een groep kinderen in beweging gekregen. Daar heb je foto's van gemaakt.

Wat vonden de kinderen ervan? En wat vonden jullie ervan?

Kies een leuke foto van jullie activiteit. Laat deze zien aan de klas. Vertel erbij: is jullie activiteit geslaagd? Hebben de kinderen plezier gehad in bewegen?

Onze activiteit is wel / niet geslaagd.

Omdat:

