



PARKOUR

Beweeggids kleuterklas

- Deze beweeggids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Maandag

Springen

De lijn is lava, ik trap er niet op.

De lijn is Lava! Kies een lijn op de grond of teken er één met krijt. Spring links en rechts, voor en achter over de lijn zonder deze te raken. Oefen met alle kleuters naast elkaar. Of laat alle kleuters in een rij gaan staan en doe deze oefening van punt A naar punt B.

Dinsdag

Evenwicht

Vandaag ben ik een flamingo, ik sta op 1 been.

Laat de kleuters op 1 been staan. Probeer zowel het linker als rechterbeen. Maak een zo lang mogelijk rij door elkaars handen vast te nemen en tegelijkertijd op één been te staan. Maak een cirkel als variant.

Woensdag

Kracht

Beestenloop, ik heb sterke poten.

Wandel op handen en knieën rond als een *kat*.
Spring als een konijn: voeten en knieën blijven samen, handen verspringen eerst daarna volgt de rest van het lichaam in klein bolletje.
Loop op de tippen en wordt zo groot als een *giraffe*.
Of sluip als een *salamander* met de buik dicht tegen de grond.

Donderdag

Uithouding

Tik, jij bent hem!

Speel het klassieke spel tikkertje. De leerkracht is de eerste tikker.
Kijk naar de ruimte! Laat kleuters rond, over en onder dingen lopen. Maak indien het kan gebruik van verschillende ondergronden zoals gras, verharding, bosgrond, ...
Speel tikkertje verhoog als variant. Wie op een verhoog staat is veilig en kan niet getikt worden.

- Deze beweeggids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Maandag

Springen

De lijn is lava, ik trap er niet op.

De lijn is Lava! Kies een lijn op de grond of teken er één met krijt. Spring links en rechts, voor en achter, crisscross, zijwaarts, hoog-laag of op 1 been zonder deze lijn te raken. Oefen met alle leerlingen naast elkaar. Of laat alle kinderen in een rij gaan staan en doe deze oefening van punt A naar punt B.

Dinsdag

Evenwicht

Vandaag ben ik een flamingo, ik sta op 1 been.

Laat iedereen op één been staan. Probeer zowel het linker als rechterbeen. Maak een zo lang mogelijk rij door elkaars handen vast te nemen en tegelijkertijd op één been te staan. Tracht zo ver mogelijk uit elkaar te staan dat de handen elkaar nog maar net raken. Maak het iets uitdagender door een voorwerp aan elkaar door te geven.

Woensdag

Kracht

Beestenloop, ik heb sterke poten.

Wandel op handen en knieën rond als een *kat*.

Doe de krabbengang: houd handen en voeten plat op de grond, duw het bekken hoog boven de grond en zet de voeten uit elkaar.

Maak kleine konijnsprongen: voeten en knieën blijven samen, handen verspringen eerst daarna volgt de rest van het lichaam in klein bolletje.

Donderdag

Uithouding

Tik, jij bent hem!

Tikkertje salamander! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Wie getikt is, gaat op handen en voeten staan. Iemand is terug vrij als een andere persoon als een salamander eronder door is gekropen. Tijdens die actie mag niet getikt worden.



PARKOUR

Beweeggids 2e graad

- Deze beweeggids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Maandag

Springen

De lijn is lava, ik trap er niet op.

De lijn is Lava! Kies een lijn op de grond of teken er één met krijt. Spring links en rechts, voor en achter, crisscross, zijwaarts, hoog-laag of op 1 been, met een draai van 180° of 360° zonder deze lijn te raken. Tracht dit te doen met alle leerlingen op een rij naast elkaar. Of doe deze oefening van punt A naar punt B.

Dinsdag

Evenwicht

Vandaag ben ik een flamingo, ik sta op 1 been.

Sta op 1 been en maak een rij achter elkaar. Geef een voorwerp door over de hoofden van elkaar. Probeer dit ook te doen onder kniehoogte.

Woensdag

Kracht

Beestenloop, ik heb sterke poten.

Wandel als een krab: handen en voeten plat op de grond, bekken hoog boven de grond en voeten uit elkaar. Doe dit zowel vooruit als achteruit, zijwaarts links en rechts.
Beweeg als een gorilla. Start op de hurken. Plaats de handen rechts maak een sprong met de benen naar rechts voorbij de handen. Herhaal dit enkele malen na elkaar. Doe dit daarna ook naar links.
Maak kleine konijnsprongen: voeten en knieën blijven samen, handen verspringen eerst, rest van het lichaam volgt in klein bolletje.

Donderdag

Uithouding

Tik, jij bent hem!

Tikkertje haasje-over! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Iemand die getikt is buigt voorover, benen gebogen, handen op de knieën en kop in kas. Iemand is terug vrij als er iemand anders 'haasje over' heeft gedaan. Tijdens die actie mag niet getikt worden.

- Deze beweeggids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Maandag

Springen

De lijn is lava, ik trap er niet op.

De lijn is Lava! Kies een lijn op de grond of teken er één met krijt. Spring links en rechts, voor en achter, crisscross, zijwaarts, hoog-laag of op 1 been, met een draai van 180° of 360° zonder deze lijn te raken. Tracht dit te doen met alle leerlingen op een rij naast elkaar. Of doe deze oefening van punt A naar punt B. Doe dit ook eens achteruit.

Dinsdag

Evenwicht

Vandaag ben ik een flamingo, ik sta op 1 been.

Ga tussen enkele banken of tafels staan. Sta op 1 been met een voorwerp in de hand. Zet dit voorwerp zo ver mogelijk naar voor. Kom terug naar neutrale stand. Ga het voorwerp terug halen. Ga terug naar neutrale stand. Doe dit voor zowel voor, rechts, achter en links. Probeer op het ook eens op het andere been.

Woensdag

Kracht

Beestenloop, ik heb sterke poten.

Wandel als een krab: handen en voeten op de grond, bekken hoog en buik naar de lucht.
Wandel als een kat: handen en voeten op de grond, bekken laag en buik bijna tegen de grond.
Doe dit zowel vooruit als achteruit, zijwaarts links en rechts.
Beweeg als een gorilla. Start op de hurken. Plaats de handen rechts maak een sprong met de benen naar rechts voorbij de handen. Herhaal dit enkele malen na elkaar. Doe dit daarna ook naar links.
Beweeg als een konijn: voeten en knieën bewegen samen. Handen verspringen eerst, rest van het lichaam volgt in klein bolletje. Voeten landen naast of voorbij de handen.

Donderdag

Uithouding

Tik, jij bent hem!

Tikkertje krokodil! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Iemand die getikt is, ga op de huppen zitten. Die leerling is terug vrij, door samen met een andere leerling te planken en 5x een HIGH5 te geven. Tijdens die actie mag niet getikt worden.