



PARKOUR

Beweegids kleuterklas

- Deze beweegids 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.

Spring alle spieren los!



Maandag

Springen

De Parkour bewegeweek, daar spring je best met beide voeten en al je energie in. Maar, om goed te kunnen bewegen moet je ook goed opgewarmd zijn. Schud eerst je handen en je voeten goed los. Klaar voor de start. 3,2,1, en springen maar. Spring op en neer zolang het kan.

Dinsdag

Evenwicht

Laat de kleuters op 1 been huppelen met de handen boven het hoofd. Probeer zowel het linker als rechterbeen. Houd dit zolang mogelijk vol.



Huppel op één been met de handen boven het hoofd.

Woensdag

Kracht



Huppel op één been en breng elkaar uit balans.

Maak met alle kinderen een cirkel. Zet 2 kinderen in de cirkel met een vlag of wimpel om hun middel. Geef het startsein. De twee kinderen proberen elkaars wimpel af te pakken binnen de cirkel.

Tik, jij bent hem!

Donderdag

Uithouding

Speel het klassieke spel tikkertje. De leerkracht is de eerste tikker. Tikkertje kan in de klas, in de turnzaal, op de speelplaats op een grasveld, ... Er zijn verschillende vormen van tikkertje zoals tikkertje op den hoge, dierenstaarttikkertje, namentikkertje, ...

