

Les 1 Sport en bewegen

Les 1A: Energizer Beweeg & Volg

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • hebben energie en concentratie om aan de les te beginnen.
Werkvorm	Beweegopdracht
Presentatie	Les 1 – Sport en bewegen Als dit je eerste les is als gastdocent, stel jezelf dan voor. Energizer Beweeg & Volg Leg uit dat je een beweging gaat doen. De klas doet de beweging precies na. • Bijvoorbeeld: springen, klappen boven je hoofd, een gekke draai, op één been balanceren. • Na 15 seconden roept je: "Volgende leider!" en je kiest een andere leerling die een beweging mag bedenken. Herhaal dit 3–5 keer.

Les 1B: Introductie

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • kunnen uitleggen wat er onder bewegen valt; • weten het belang van bewegen; • kunnen uitleggen hoeveel je moet bewegen; • begrijpen dat het vooral belangrijk is om zo min mogelijk stil te zitten; • kunnen uitleggen welke verschillende vormen van beweging er zijn; • herkennen verschillende vormen van beweging.
Werkvorm	Vraag-leergesprek
Presentatie	Wat is bewegen? Start een vraaggesprek en stel de volgende vragen: • Wat valt er allemaal onder bewegen? • Wie heeft er wat voorbeelden van bewegen wat jij op een dag doet? Mogelijke antwoorden: naar school fietsen/wandelen, gymmen op school, buitenspelen in de pauze, sportactiviteiten etc. Maar ook stofzuigen, boodschappen doen etc. Waarom is bewegen belangrijk? Wie kan mij vertellen waarom bewegen zo belangrijk is? Mogelijke antwoorden (licht enkele antwoorden toe, komen ook grotendeels terug in de video): • Bewegen is gezond! Als we bewegen verbetert onze doorbloeding en de ademhaling. Zo kunnen we bewegen steeds langer volhouden (meer uithoudingsvermogen), worden onze longen en immuunsysteem beter en zo worden we minder snel ziek. • Onze spieren en botten worden er sterker van. Hierdoor zullen we minder snel iets breken. • Door te bewegen kunnen we makkelijker meedoen met sportactiviteiten, zo worden we beter in rennen, springen, gooien, vangen, schoppen.

- Bewegen heeft een positief effect op ons humeur. Door te bewegen krijgen we minder snel negatieve gedachten en krijgen we meer zelfvertrouwen.
- Bewegen is goed voor onze hersenen. We kunnen ons beter concentreren op school en ons geheugen wordt beter.
- Bewegen helpt om beter te slapen.
- Bewegen bevordert de eetlust.

Video

Bekijk de video 'Bewegen is gezond' (start op 0.18 min.) en bespreek na. Speel indien nodig langzamer af en zet ondertiteling aan.

Link video: https://www.youtube.com/watch?v=5Ezpucc_AS4

Duur video: 2.09 min

Dagelijkse beweging

Hoeveel denken jullie dat we moeten bewegen op een dag?

- Kinderen tussen de 4 en 18 jaar moeten minstens elke dag een uur aan matig of zwaar intensieve inspanning voldoen.
- En daarbij minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Hoe meer hoe beter. En vooral belangrijk: we moeten zo min mogelijk stilzitten!

In les 2 gaan we in op spierversterkende activiteiten. In les 3 staan we stil bij botversterkende activiteiten.

Vormen van beweging

We moeten dus elke dag één uur matig of zwaar intensief bewegen. Wie weet wat matig intensief bewegen is?

Bij matig intensief bewegen krijgen we een verhoogde hartslag en daardoor gaan we ook wat sneller ademen. Maar we kunnen nog wel makkelijk blijven praten.

- Wie kan voorbeelden noemen?
- Antwoord: bijvoorbeeld fietsen, tafeltennissen of snel wandelen.

Wie weet wat zwaar intensief bewegen is?

Bij zwaar intensief bewegen gaan we zwaarder ademen en hijgen. Praten wordt dan ook een stuk moeilijker.

- Wie kan voorbeelden noemen?
- Antwoord: bijvoorbeeld touwtje springen, tennis, voetbal etc.

Om het makkelijker te maken kun je ook spreken van bewegen waar je een beetje moe van wordt (matig intensief) en bewegen waar je heel moe van wordt (zwaar intensief).

Les 1C: Hartslag meten

Tijdsduur	15 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • kunnen uitleggen hoe hartslag en ademhaling veranderen bij verschillende vormen van beweging; • ervaren hoe hartslag en ademhaling veranderen bij een licht en matig intensieve inspanning.
Werkvorm	Beweegopdracht
Materialen	Pen en papier
Presentatie	Aan de slag: hartslag meten! Benoem dat we onze hartslag kunnen voelen bij onze pols of in onze hals. Laat de leerlingen naast hun stoel staan. 1. Laat de leerlingen hun hartslag voelen. Hartslag gevonden? Bespreek dat de hartslag nog rustig gaat. Je kunt het ritme van jouw hartslag eventueel hardop meetellen. 2. Afhankelijk van het niveau kun je de leerlingen hun eigen hartslag laten tellen in 60 seconden en het aantal hartslagen op laten schrijven. 3. Laat de leerlingen nu licht intensief bewegen door een simpele oefening te doen (bijvoorbeeld 10 keer in de lucht springen). Na deze oefening van licht intensief bewegen leggen de leerlingen opnieuw hun vingers op de pols/in de hals en tellen opnieuw. Als het goed is de hartslag nu hoger. 4. Na licht intensief bewegen gaan de leerlingen vervolgens zwaar intensief bewegen. Laat de leerlingen op hun plaats 30 seconde zo hard mogelijk dribbelen. Vervolgens leggen ze opnieuw hun vingers op de pols/in de hals en wordt de hartslag geteld. Wat gebeurde er? Bespreek na met de leerlingen. Stel vragen: • Wat was het verschil tussen de eerste en tweede activiteit? (Als er geteld is, pak dan deze aantallen erbij). ○ Antwoord: verschil in hartslag / sneller ademen / minder makkelijk blijven praten / meer vermoeid. • Waarom is onze hartslag hoger als we intensiever bewegen? ○ Antwoord: Als we intensiever gaan bewegen, dan hebben onze spieren meer zuurstof en bloed nodig. Om de zuurstof en bloed bij onze spieren te krijgen, zal ons hart sneller moeten gaan pompen. Hoe sneller ons hart pompt, hoe hoger onze hartslag is. En dat voelen we dus in onze hals en bij onze pols.

Les 1D: Samen bewegen

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • herkennen verschillende vormen van licht, matig en zwaar intensieve activiteit; • ervaren het verschil tussen een licht, matig en zwaar intensieve activiteit.
Werkvorm	Beweeg opdracht
Presentatie	Licht, matig of zwaar intensief? Leg uit en herhaal: je ademhaling en hartslag gaan omhoog als je intensiever beweegt. Praten wordt lastiger als je intensiever beweegt.

We gaan zo samen bewegen en kijken of we licht, intensief of zwaar intensief bewegen. Ik doe een beweging en jullie doen de beweging na. Daarna bespreken we hoe intensief de beweging is.

Aan de slag: bewegen maar!

Start als docent met de eerste beweging, bijvoorbeeld zwaaien met je armen. Dit doe je op een bepaalde intensiteit. De leerlingen doen deze activiteit na.

Bespreek of het om lichte, matige of intensieve activiteit gaat.

Vervolgens verzint een andere leerling een beweging en bespreek je na.

Voorbeelden voor samen bewegen:

Licht intensieve activiteit:

- Tenen tikken op de grond
- Schouderrollen
- Kruislings armen zwaaien (linkerarm naar rechts; rechterarm naar links)

Matig intensieve activiteit:

- Langzaam knieheffen op de plaats (tot op heuphoogte)
- Jumping jacks stappend (begin rechtopstaand met je armen langs je lichaam en je voeten naast elkaar. Stap met je benen een voor een opzij en zwaai je armen boven je hoofd. Stap weer terug naar de beginhouding en herhaal dit ritme; open, dicht, open dicht).
- Rolstoelgebruikers: dansen in een rolstoel, zelf voortduwen in rolstoel (wandelt tempo).

Zwaar intensieve activiteit:

- Squat en spring omhoog
- Jumping jacks springend: begin rechtopstaand met je armen langs je lichaam en je voeten naast elkaar. Spring omhoog en spreid tegelijk je benen opzij en zwaai je armen boven je hoofd. Spring weer terug naar de beginhouding en herhaal dit ritme; open, dicht, open dicht).
- Squatten: ga rechtop staan met je voeten wat uit elkaar (schouderbreedte). Steek je armen recht naar voren voor balans. Buig langzaam je knieën naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten. Je knieën moeten boven je voeten blijven en niet te ver naar voren, ook je rug blijft bijna recht. Kom rustig weer omhoog en herhaal. Of een wedstrijdje: hoe lang houd jij het vol?
- Op tempo knieheffen op de plaats
- Lucht touwtje springen op de plaats (armen mee bewegen)
- Rolstoelgebruikers: interval van afwisselend snel en rustig rollen, met gewichten of weerstandbanden bovenlichaam trainen.

Licht, matig of zwaar intensief?

Bij het besprek of een activiteit licht, matig of zwaar intensief is kun je dit beeld gebruiken.

Les 1E: Afsluiting

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen: • kunnen aangeven wat zij hebben geleerd.
Werkvorm	Vraaggesprek
Presentatie	Wat hebben we geleerd? Vraag wat de leerlingen hebben geleerd vandaag. Eventueel kun je onderstaande vragen stellen om het gesprek op gang te helpen: 1. Hoeveel uur per dag moeten jullie matig of zwaar intensief bewegen? ○ Antwoord: 1 uur 2. Wat deed je ademhaling en je hartslag tijdens het zwaar intensieve bewegen (noem de specifieke activiteit die jullie hebben gedaan)? ○ Antwoord: Zowel de ademhaling als de hartslag gingen omhoog. 3. Wie weet nog waarom onze hartslag omhoog ging? 4. Hoeveel uur mag je zitten op een dag? ○ Antwoord: Zo min mogelijk. 5. Wie heeft er een blij gevoel gekregen na het bewegen? Afsluiting Bespreek de leerpunten van deze les na met de leerlingen.

Materialen Les 1 Sport en bewegen

Lesonderdeel	Materialen
A Energizer Beweeg & Volg	N.v.t.
B Introductie	N.v.t.
C Hartslag meten	<u>Per leerling:</u> • Pen • Papier
D Zelf bewegen	N.v.t.
E Afsluiting	N.v.t.