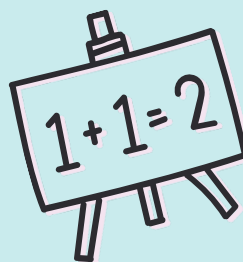




BEWEGEND LEREN

- Oefeningen en tips -



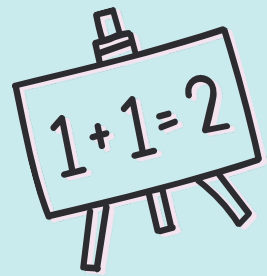
BEWEGEND LEREN

De wetenschap is het erover eens: voldoende beweging heeft grote positieve gevolgen voor de ontwikkeling van het kind. Beweging zorgt voor meer zuurstof in de hersenen waardoor er meer kennis opgeslagen kan worden. Kinderen kunnen ook beter hun aandacht erbij houden. Daarnaast zorgt bewegend leren voor sociale interactie, vrij spel en ontdekkend leren.

DE GEZONDE SCHOOL OVER BEWEGEN IN HET ONDERWIJS.



Bewegen en sporten: het verbetert niet alleen de gezondheid, vitaliteit, fitheid en motoriek van leerlingen, maar ook hun schoolprestaties. Toch bewegen veel leerlingen te weinig en zijn ze er tegenwoordig minder vaardig in. Dit kan leiden tot minder plezier in bewegen, gezondheidsproblemen zoals overgewicht en grotere bewegingsachterstanden. Het is daarom belangrijk dat leerlingen hun mogelijkheden ontdekken en vergroten om zo een actieve leefstijl te ontwikkelen.



DE GEZONDE SCHOOL: Wat levert het leerlingen op?



Door voldoende beweging scoren leerlingen beter op executieve functies en hebben ze een beter werkgeheugen. Daarnaast ontwikkelen ze een gezondere leefstijl. En leerlingen met een gezonde leefstijl presteren beter op school.



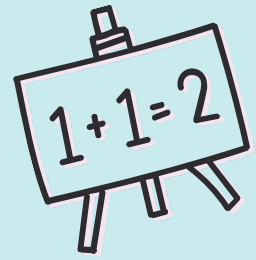
Fitte leerlingen die motorisch vaardig zijn en voldoende bewegen, lopen minder risico op overgewicht. Leerlingen met een gezond gewicht zitten lekkerder in hun vel en verzuimen minder dan leerlingen met overgewicht.



Het is goed voor hun psychosociaal welbevinden. Door in de klas en daarbuiten te bewegen, hebben leerlingen meer plezier. Daarnaast draagt het bij aan de ontwikkeling van sociaal-emotionele vaardigheden, zoals samenwerken en met winst en verlies omgaan.



Leerlingen ontwikkelen plezier in bewegen, doordat zij motorisch vaardig worden en daardoor succeservaringen opdoen. En wie op jonge leeftijd plezier ervaart in sporten en bewegen, ontwikkelt dikwijls een actieve leefstijl op latere leeftijd.



15 OEFENINGEN

1. De woordenwandeling

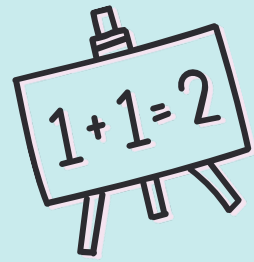
Ieder kind schrijft op een briefje een woordrijtje van 5 woorden. Start de muziek. Alle kinderen lopen door het klaslokaal. Stop na een aantal seconden de muziek. De kinderen die bij elkaar staan lezen elkaars woordenrijtje. Vervolgens start de muziek weer en beginnen de kinderen weer te lopen.

2. Hinkel de pinkel

Maak op het schoolplein een getallenlijn tot en met 10. Doe dit bijvoorbeeld met stoepkrijt. Maak verschillende kaartjes met op elk kaartje een ander cijfer. De kinderen pakken een kaartje en beginnen met hinkelen op de getallenlijn. Tijdens het hinkelen maken ze een som met het cijfer op het kaartje en het cijfer waarop ze staan.

3. Beeld het woord uit

Elk kind leest een woordrij voor, daarna beeld het kind 1 van de woorden uit. De ander moet raden welk woord dit uit het lijstje is. Vervolgens is de ander aan de beurt. Dit kan ook in het klaslokaal. In dat geval beeld 1 kind het woord uit en raad heel de klas het woord.



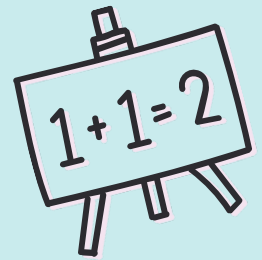
4. Wandelend lezen

Alle kinderen lopen door de klas op het tempo van het lezen. Iedereen leest tegelijkertijd in koor mee. Bij een punt staan ze even stil. Bij een komma springen ze in de lucht. Let wel op dat kinderen niet gaan botsen. Kies in het begin een gemakkelijke tekst, zodat het lezen niet te veel aandacht vraagt.

5. Vliegenmeppen

Hang een aantal woorden op de muur of leg een aantal woorden op tafel in het klaslokaal. Het ene kind leest een woord voor en het andere kind (of meerdere) mept zo snel mogelijk op het juiste woord met de vliegenmepper. Dit hoeft natuurlijk geen vliegenmepper te zijn, maar zou ook gewoon met de hand kunnen. Met twee kinderen zou je dit op tempo kunnen doen. Wordt het met meerdere kinderen gedaan dan zou je punten kunnen geven voor wie het snelst gemept heeft.





6.Spring en lees

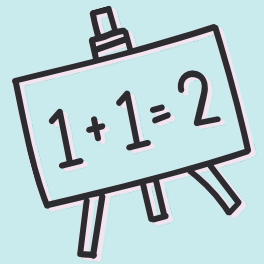
Leg bladen met verschillende woorden door het klaslokaal. De kinderen moeten van woord naar woord springen. De kinderen lezen het woord voor waarop zij staan. Tip: Doe dit met werkwoorden. Kinderen benoemen elke keer een andere werkwoordvorm.

7.Dobbelen

Maak verschillende opdrachtkaarten. Leg de opdrachtkaarten verspreid door het lokaal of op het schoolplein. Geef alle opdrachtkaarten een cijfer. De kinderen gooien met een dobbelsteen en gaan opzoek naar een opdrachtkaart met dat cijfer. De kinderen voeren de opdracht uit van de kaart.

8.Boekendans

Alle kinderen zetten hun stoel in het klaslokaal in een kring met daarop ieder z'n eigen boek. De stoelen moeten met de rugleuningen naar elkaar toe staan. Als de muziek start met afspelen kunnen de kinderen dansen rond de stoelen. Op het moment dat de muziek stopt moeten de kinderen zo snel mogelijk zitten op een stoel. Ieder kind leest een stukje voor uit het boek dat op de stoel ligt. Maak de leestijd niet te kort en zorg ervoor dat de kinderen even lekker een stukje kunnen lezen. Na de boekendans kunnen eventueel nog vragen gesteld worden aan de kinderen zoals: Welk boek zouden zij graag willen lezen? Misschien kunnen de kinderen gelijk aan een nieuw leesboek beginnen.



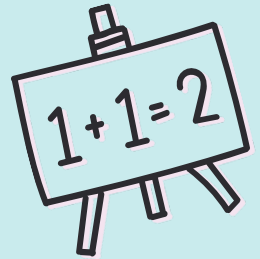
9. Woordrijtjes lezen

Maak kaartjes met woordrijtjes die gelezen moeten worden. Kan het kind al schrijven? Dan kan het kind deze ook zelf maken (let wel op dat het woord goed leesbaar is). Hang de verschillende rijtjes door de klas. Het kind gaat nu op zoek naar de rijtjes en leest de rijtjes hardop voor als hij/zij deze gevonden heeft.

10. Zoekertje

Maak een bak met verschillende afbeeldingen. Hang in het klaslokaal verschillende bladen op met op het blad 1 letter. De kinderen pakken uit de bak een afbeelding en zoeken in het klaslokaal naar het blad waarop de beginletter staat. Bij het letter schrijven de kinderen het woord van de afbeelding.





11. Flitsende woorden

De bedoeling van Flitsende woorden is dat de kinderen het woord kort zien en dan het woord volledig benoemen.

Dit kan ook buiten het klaslokaal:

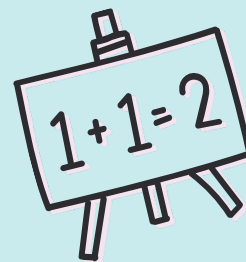
Het kind rent bijvoorbeeld op en neer op het schoolplein. Op dat moment hou je een blaadje omhoog met een woord erop. Dit leest het kind. Daarna rent het kind opnieuw op en neer om weer een nieuw woord voor te lezen. Dit kunnen de kinderen om de beurt doen. Kinderen kunnen hierbij ook betrokken worden door zelf de woorden op te schrijven/verzinnen.

12. Dans mij na!

Maak tweetallen in de klas. Geef ieder kind in het tweetal een nummer. Zet de muziek aan. De klas kan eventueel zelf een nummer kiezen. Kind 1 doet een dansmove en kind 2 doet dit na. Maak het elkaar zo moeilijk mogelijk!

13. Race of de pionnen

Leg meerdere pionnen aan de ene kant van het lokaal. Ieder kind gaat bij een pion staan. Noem een som. De kinderen rekenen de som uit en brengen rennend het aantal pionnen vergelijkbaar als het antwoord naar de overkant. Variatie: geef de pionnen een waarde.



14. Woordrijtjes lopen

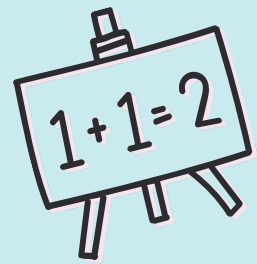
Leg verschillende bladen met woorden erop op de grond. De kinderen springen nu van woord naar woord terwijl ze voorlezen. Op deze manier kunnen zij bewegend leren lezen door lekker te springen tijdens het lezen. Tip: Dit kan ook buiten bijvoorbeeld op het schoolplein. De kinderen schrijven de woorden met stoepkrijt op de grond.

15. Zig zag spelling

Koppel de woorden die de kinderen moeten kunnen schrijven aan leeswoorden. De kinderen gaan op zoek naar een woord dat ergens in het klaslokaal of buiten op het schoolplein verstopt is.

Hebben zij een woord gevonden? Dan lezen zij dit 3x goed hardop voor. Daarna rennen zij terug naar de startplek en schrijven het woord op. Herhaal dit totdat alle woorden geweest zijn.





TIPS

- ✓ Eindig de les met bewegend leren en verwerk de lesstof in de bewegend leren oefeningen. Kinderen maken plezier en onbewust zijn zij de lesstof nog aan het oefenen. Een win-win situatie.
- ✓ Voeg een competitie-element toe aan het spel. Dit kan een competitie zijn met de groep of juist een competitie onder leerlingen. Dit kan je bijvoorbeeld verwerken in een scorebord en ergens in de klas hangen.
- ✓ Voeg een beloning toe. Dit werkt stimulerend. Bijvoorbeeld 5 minuten lang buiten spelen.
- ✓ Hou de leerlingen altijd in beweging zodat leerlingen niet afgeleid worden en altijd in beweging zijn. Doe dit bijvoorbeeld door te zeggen dat de leerlingen altijd moeten dribbelen wanneer zij even niet bezig zijn.
- ✓ Bedenk samen met je leerlingen de activiteiten. Door met elkaar in gesprek te gaan en leerlingen zelf het initiatief te geven, doen leerlingen enthousiaster mee.
- ✓ Houd rekening met verschillen tussen leerlingen door makkelijke en moeilijke opdrachten toe te voegen.

ZONDER GEDOE MEER BEWEGING IN JE KLAS?

Meer beweging voor jouw leerlingen zonder het tijdrovende gedoe van extra gymlessen, buiten door de regen lopen of heel het klaslokaal verbouwen?

Sportief Leren brengt je klas super snel in beweging met je eigen schooldrachten. Maak verschillende lessen aan en laat je leerlingen bewegen op elk niveau in je eigen lokaal.

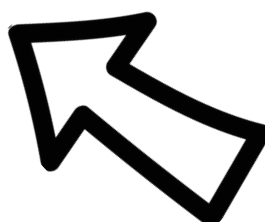
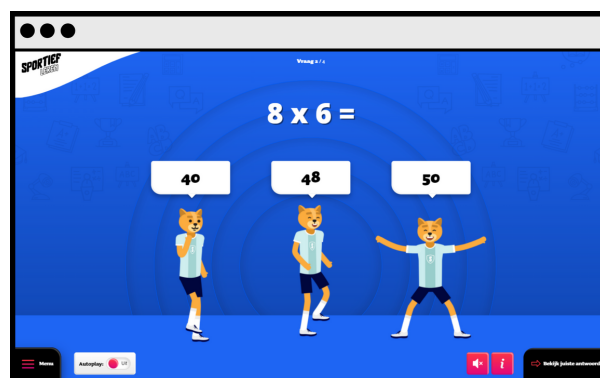
Met Sportief Leren kan je tussen de bestaande lessen door jouw schoolopdrachten veranderen in leuke bewegingsgame. Door verschillende game functies zoals spelvormen, levels, prijzen en leuke competities raken jouw leerlingen niet uitgespeeld.

14 dagen gratis proberen?

Klik op onderstaande knop.

[Meer informatie](#)

www.sportiefleren.nl



SPORTIEF
LEREN