

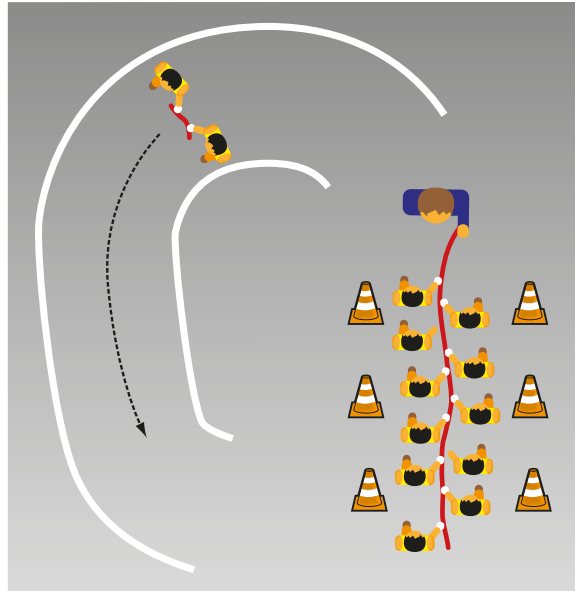
Bewegingsoefeningen

1ste
kleuter
klas

OPSTELLING

Materiaal:

- fietsbel
- kegels of blokjes
- 1 koord van 2 meter
- 2 lange linten of koorden
- kleine stukjes koord
- fluoehesjes



Oefening 3: kronkelweg

Lesfiche 1



30 min.

VERLOOP VAN DE LES

Op stap gaan met de jongste kleuters is niet altijd vanzelfsprekend. De kleuters nemen zoveel indrukken op dat het soms moeilijk is voor hen om achter elkaar én hand in hand te wandelen. Het gebruik van een wandelkoord kan een handig hulpmiddel zijn tijdens de uitstapen. Hier volgen enkele voorbereidende bewegingsmomenten voor de allerkleinsten.

BEWEGEN IN EEN RUIMTE

Oefening 1: In de cirkel

- Maak in het midden van een ruimte een grote cirkel.
- De kleuters bewegen in de ruimte maar mogen niet in de cirkel komen.
- Wanneer de leerkracht éénmaal belt met een fietsbel, komen de kinderen allemaal in de cirkel staan.
- De kleuters bewegen zich nu in de cirkel zonder te botsen.
- Wanneer de begeleider opnieuw belt, gaan de kleuters terug uit de cirkel.

Oefening 2: Koord in de cirkel

- Bij deze oefening ligt er een stevige koord in de cirkel.
- Herhaal de vorige oefening.
- De kleuters nemen de koord vast zodra ze in de cirkel komen.
- Wanneer de begeleider opnieuw belt, laten de kleuters de koord los en stappen ze uit de cirkel.

Oefening 3: Kronkelweg (zie afbeelding)

- Met behulp van kegels, linten of koorden maak je een eenvoudig traject.
- De kleuters bewandelen één voor één het traject.

Variaties:

- » De kleuters bewandelen met twee het traject.
- » De kleuters bewandelen met zes samen het traject.
- » De kleuters bewandelen samen het traject. De begeleider stapt voorop.
- » De kleuters bewandelen per twee het traject terwijl ze samen één stukje koord vasthouden.
- » De kleuters bewandelen in groep het traject en ze houden een koord vast. De begeleider stapt voorop.

Aandachtspunten:

- Let erop dat de kleuters rustig stappen.
- De kleuters blijven mooi tussen de kegels en linten, ook met de ganse groep.
- Tijdens het stappen blijven de kleuters de koord vasthouden.

UITBREIDING

UITSTAPPEN MET HET WANDELTOUW

Sommige kleuterleerkrachten zweren voor verplaatsingen bij het gebruik van het wandeltouw. Het is ook gemakkelijk om zelf een kleutertouw te maken.

Voordelen van het wandeltouw:

- Kleuters wandelen op een afstand van en naast elkaar.
- Ze wandelen individueel maar toch in groep.
- De groep kleuters komt gemakkelijker tot stilstand als de begeleider even een veter moet vastmaken of een neusje moet schoonvegen.
- Kleuters komen minder uit de rij.
- Het is rustiger wandelen voor de jongste kleuters. Zij hebben nog niet de vaardigheden om zowel afstand te houden als hand in hand te stappen.

Zelf een wandelkoord maken.

Wat heb je nodig voor een touw voor 25 kleuters?

- 8 meter touw van een goede kwaliteit.
- 27 beschermingshoesjes, gemaakt van een plasticen buis. Zorg dat de randjes niet snijden.

Werkwijze:

- Schuif de plasticen buisjes op een gelijkmatige afstand over de koord.
- Maak 25 lussen ter hoogte van de buisjes.
- Voor- en achteraan voorzie je één enkel handvat voor de begeleiders.



© Sint-Victor, Turnhout

Je kunt ook een bestaande vorm kopen en deze van lussen voorzien.



© De Wegwijzer, Morkhoven

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Met jonge kleuters heb je nog veel geduld nodig wanneer ze zich verplaatsen naar school. Ze kunnen nog niet zo vlug stappen of snel uit de wagen komen. Het vraagt voor de ouders veel organisatie en geduld om de kleuters op tijd op school te krijgen. Toch zijn zij reeds jonge 'verkeersdeelnemers' en daarom is het belangrijk oog te hebben voor hun veiligheid.

Hier volgen enkele tips:

- Neem je kleuter steeds bij de hand als je samen wandelt. De kleuter stapt altijd langs de huizenkant.
- Vertrek op tijd met je kleuter. Door snel, haastig en ongecontroleerd handelen, geef je aan je kleuter de indruk dat je niet voorzichtig moet zijn.
- Maak zelf gebruik van het zebrapad tijdens het oversteken. Vertel je kleuter waarom je oversteekt op een zebrapad en wat je moet doen om veilig over te steken.
- Kom je met de wagen, laat je kleuter steeds uitstappen aan de huizenkant en niet aan de straatkant. Geef steeds het goede voorbeeld en draag altijd je gordel.
- Wacht je kleuter nooit op aan de overkant van de straat. Kleuters zijn heel impulsief en rennen plotseling de straat op.

