

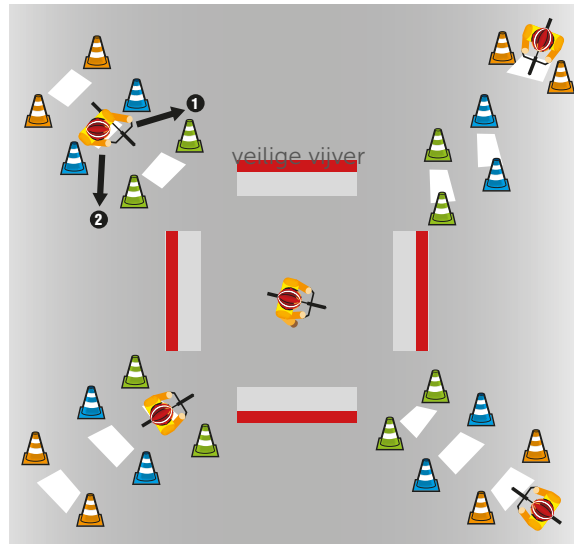
Evenwichtsoefeningen

1ste
kleuter
klas

OPSTELLING

Materiaal:

- hoepels/ banken/ kegels
- A4-bladen of krantenpapier
- markeringslint
- handtrommel



Oefening 7: Veilige vijver

VERLOOP VAN DE LES

Het evenwicht van jonge kleuters is labiel omdat hun neurologisch rijpingsproces nog volop aan de gang is. De ontwikkeling van een goed evenwichtsgevoel is nodig om later vlot te fietsen en om veilig in het verkeer te stappen. Kleuterleerkrachten stimuleren die ontwikkeling door het geven van bewegingsoefeningen. Deze lesfiche bevat een reeks van oefeningen die daartoe bijdragen.

EVENWICHTSOEFENINGEN

Oefening 1: Over een weggetje lopen

Maak verschillende weggetjes met markeringsstroken in de ruimte (turnzaal, speelplaats...). Laat de kleuters één voor één op het weggetje stappen zonder er naast te stappen. Om het iets moeilijker te maken, kun je lichte bochten in het weggetje leggen.

Variatie

Gebruik een handtrommel. Als je traag op de trom slaat, stappen de kleuters traag over het weggetje. Als je sneller slaat, lopen ze over het weggetje. Andere variaties zijn achteruit stappen en kruipen op handen en voeten.

Tip! Op blote voetjes of op hun sokken vinden kleuters soms beter hun evenwicht dan met de schoenen aan.

Lesfiche 3



40 min.

Oefening 2: Veilige vijver (zie afbeelding)

Maak met hoepels, banken of kegels een grote "vijver" in het midden van de speelruimte. Neem een aantal kranten of A4-bladen. Maak met het papier een pad naar de grote vijver. Vertel de kleuters dat ze kikkers zijn en dat ze een veilige vijver moeten zoeken om te zwemmen. Ze kunnen enkel over het papier naar de vijver. De kleuters stappen van het ene blad naar het andere op het ritme van de handtrommel. Zo komen ze in de veilige vijver. Alles naast het papier is gevaarlijk, omdat daar vogels rondlopen die graag kikkers lusten. Wanneer de kleuters naast het papier springen, moeten ze zo vlug mogelijk terug op het papier.

Variatie

Geef elke kleuter twee bladen. Hiermee maken ze een pad naar de vijver. Ze leggen het eerste blad neer en stappen er met beide voeten op. Ze nemen het blad achter zich op en leggen het voor zich neer en stappen erop, enz.

Oefening 3: Stap naar ...

De kleuters zitten naast elkaar op een bank. Vier kleuters krijgen een opdracht, bijvoorbeeld 'Ga bij iets met een rode kleur staan'. De kleuters zoeken een rood voorwerp. Varieer door verschillende kleuren te gebruiken.

Herhaal met telkens een andere opdracht voor vier kleuters:

- Stap naar een fiets.
- Kruip naar een tafel.
- Huppel naar een kast.
- Rol naar de overkant.
- ...

Oefening 4: Windmolen

'Windmolen' is een nuttige oefening voor de ontwikkeling van het evenwicht. Als je dit enkele weken elke dag met de kleuters doet, gaat hun evenwichtsgevoel snel vooruit.

- De kleuters houden de armen uitgestrekt op schouderhoogte terwijl ze de voeten bij elkaar houden.
- De kleuters draaien langzaam 360° rond hun as (ze moeten alles nog goed kunnen waarnemen).
- Ze doen de ogen dicht, de armen naar omlaag en staan 15 seconden stil. Let op: sommige kleuters hebben hulp nodig om hun evenwicht te behouden.
- De kleuters strekken de armen terug op schouderhoogte uit, openen de ogen en draaien nog eens langzaam 360° (maar dan in de tegenovergestelde richting).
- De kleuters sluiten de ogen, doen hun armen naar beneden en staan 15 seconden stil.

UITBREIDING

Bovenstaande oefeningen, met uitzondering van de windmolen, kunnen de kleuters ook met hun loopfietsje uitvoeren.

Oefening 5: Over een weggetje fietsen

De kleuters stappen met hun fiets aan de hand over de lijn.

- Met de voetjes op de lijn.
- Met de wielen van de fiets op de lijn.

Oefening 6: Veilige vijver

Leg de bladen tussen twee kegels van éénzelfde kleur. De kleuters fietsen over het papieren weggetje naar de veilige vijver. Tussen de kegels stappen de kleuters van hun fiets af en kijken ze of ze geen vogels in het gras zien. De kleuters fietsen dan verder naar de vijver.

Oefening 7: Fiets naar...

De kleuters staan met hun fiets naast elkaar. Geef vier kleuters een opdracht:

- Fiets naar een rood voorwerp (varieer met andere kleuren).
- Stap naast je fiets naar een deur, een kast, een bank...
- Fiets naar een kast, een bank, een tafel... tik het voorwerp aan en keer terug.
- Fiets naar een kast, een bank, een tafel... leg de fiets op de grond en loop vlug terug naar de juf.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Kleuters moeten thuis ook de kans krijgen om hun evenwichtsgevoel verder te ontwikkelen. Daarom is het belangrijk om kleuters, waar mogelijk, veel op blote voeten of sokken te laten rondlopen. Kleuters ontwikkelen sterk hun evenwicht door te kruipen, rollen, slingeren, glijden, wiebelen...

Meer oefeningen en informatie in:

- Speelkriebels voor kleuters, *Uitgeverij Acco*
- Handleiding Loopfietsbrevet, *Vlaamse Stichting Verkeerskunde*
- Stap voor stap, *Uitgeverij Lannoo*

