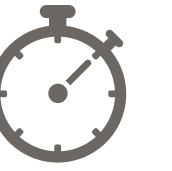


Evenwicht in het bosAuteur: **Joktan Willem**

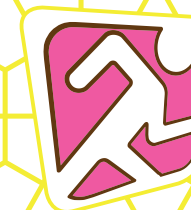
2 x 50'



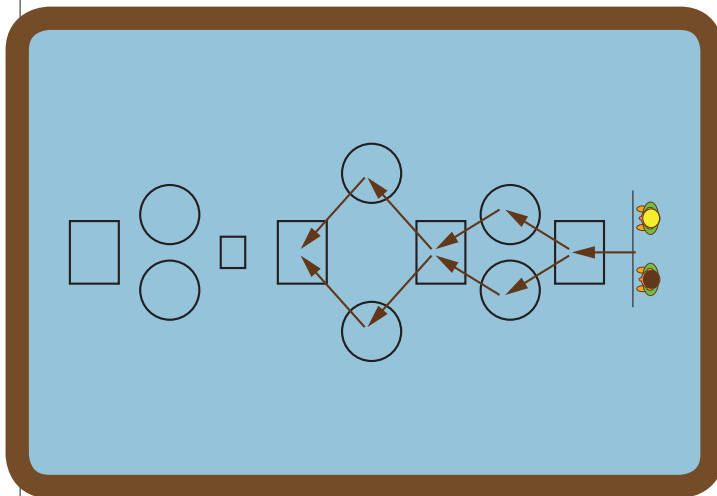
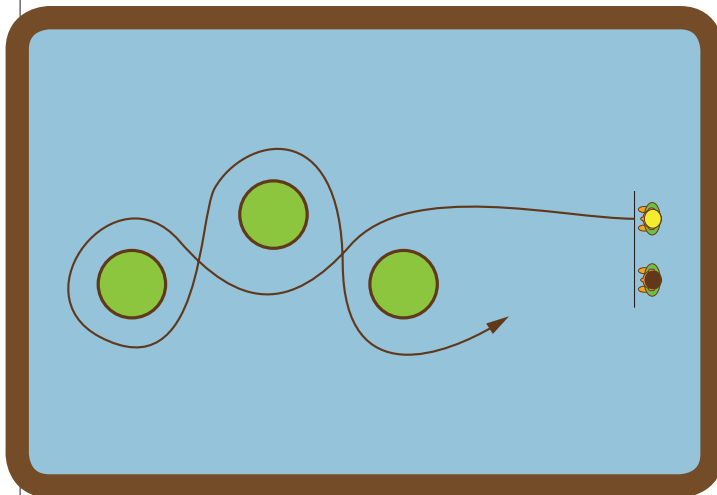
Doelen		ET	GO!	OVSG	ZILL
1 De kinderen kunnen de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties.		1.1	6.2.1.13	LA-MC-GYM-1.2	MZgm9
2 De kinderen kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.		1.9	6.2.5.12 6.2.5.13 6.2.5.14 6.2.5.15	LA-MC-GYM-6.2	MZgm1
3 De kinderen kunnen bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme.		1.21	6.2.3.28	LA-MC-RITM-36.2	MZrt4
4 De kinderen bewegen op een aangepaste manier in de vrije natuur.		1.23	6.1.2.20 6.1.2.17	LA-FG-52.2	IVgv1
5 De kinderen kunnen zelfstandig materiaal kiezen en opstellen.		1.30	6.2.2.5	LA-ZSF-68.2	-
6 De kinderen zijn in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden.		1.31	6.1.1.10	LA-ZSF-69.2	IVoz1
7 De kinderen kunnen onder verschillende sensorische prikkels die gelijktijdig worden waargenomen de relevante prikkel selecteren.		1.33	6.2.5.81	LA-FG-4.2	MZzo2
8 De kinderen hebben noties over eigen constitutie en ontwikkelen een correcte lichaamshouding.		2.1	6.2.5.16 6.2.3.10	LA-FG-55.2	MZlb2
9 De kinderen kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.		3.2	6.1.1.20 6.1.1.26	LA-ZSF-72.2	SErv4
10 De kinderen kunnen bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.		3.7	6.1.2.16 6.1.2.19	LA-FG-62.2 LA-ZSF-79.2	MZkm2 SErv4



Materialen	<p>Leskaart</p> <p>EHBO pakketje</p> <p>Fluitje</p> <p>Zestal blinddoeken</p> <p>Fotoestel</p> <p>Boscamouflage-materiaal (takken met blaadjes, ...)</p> <p>Stevige stokken</p> <p>Boomstronken</p>
Vooraf	<p>De kinderen dragen buitenschoenen en sportieve buitenkledij.</p>

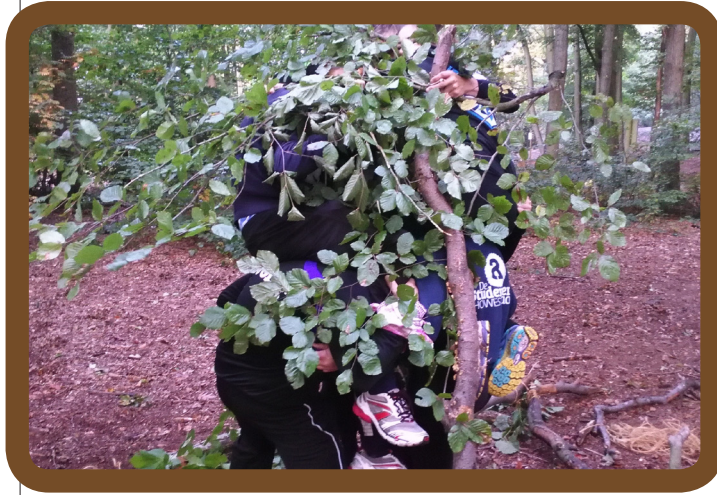


1 Instap	
Per twee	<p>1.1 Lopen als siamese tweeling</p> <p>Vorm per twee een siamese tweeling met twee armen en twee benen. Ga schouder tegen schouder staan. Haak je binnenste arm en been in elkaar. Slalom al hinkend rond een aantal bomen. In het terugkeren moet je het andere been en de andere arm in elkaar haken.</p>
Per twee	<p>1.2 Siamees hinkelpad</p> <p>Teken een hinkelpad voor de siamese tweelingen. Gebruik hiervoor een dikke stok waarmee je vlot cirkels in de aarde kan tekenen. Iedere tweeling volgt het pad hinkend tot aan de overzijde. Indien er één cirkel is, moeten je beiden in één cirkel landen. Indien er twee cirkels zijn, moet je elk in een cirkel landen.</p> <p>Teken sommige cirkels ver uit elkaar zodat het een uitdaging wordt. Wanneer je klaar bent mag je een eigen uitdagend hinkelpad tekenen en uittesten.</p>





2	Kern
Individueel	<p>2.1 Flamingokousen</p> <p>Doe deze oefening op een plaats waar veel boomstammen op grond liggen of andere zaken waarop een kind kan balanceren (leuning, banken ...) .</p> <p>Sta op een balk, leuning, ... en probeer op één been een schoen en een kous uit te trekken en terug aan te doen. Nadien doe je hetzelfde met de andere voet. Probeer de grond enkel te raken met je steunvoet. Elke keer dat je de grond moet raken met een ander lichaamsdeel om evenwicht te behouden, krijg je een strafpunt.</p> <p>Als je bijvoorbeeld negen strafpunten verzameld hebt, moet je negen keer pompen. Bij het pompen mag er op de knieën gesteund worden indien nodig.</p>
In groepjes Fototoestel Boscamouflagemateriaal	<p>2.2 Bospiramide</p> <p>Maak groepjes van zeven, waarvan zes kinderen de piramide zullen vormen en één de architect / veiligheidscoördinator is. Maak een menselijke bospiramide met zo weinig mogelijk steunpunten. De architect brengt camouflage aan. Hij/zij mag hiervoor GEEN gezonde takken van bomen afkraken.</p>





Eenmaal een groep klaar is, gaat de architect de leerkracht halen om de groep te beoordelen:

- Elk team krijgt op voorhand 10 punten.
- 1 strafpunt per hand die de grond raakt
- 2 strafpunten per voet die de grond raakt
- 1, 2 of 3 pluspunten voor de camouflage



- Maak geen piramides met etages om de veiligheid te waarborgen.
Dit is een veilige manier: indien een kind een ander kind op de rug neemt en op 1 been staat, zijn er maar 3 punten nodig voor 2 personen.
- zorg ervoor dat ze geen gezonde takken afkraken voor hun camouflage
- Beslis zelf of ze mogen steunen tegen boom, ...
- De grond mag enkel geraakt worden met hand of voet, niet met andere lichaamsdelen.
Dit is tevens een leuk moment voor foto's, zodat ze nadien zelf het resultaat kunnen zien.

2.3 Reis rond de wereld

Zoek een plaats waar veel boomstammen op grond liggen of andere zaken waarop je kan balanceren (leuning, banken ...)

Maak een parcours waarbij er constant gebalanceerd moet worden op leuning, boomstammen, stenen ...

Individueel
Stammetjes, dikke takken en
ander materiaal om op de lopen
Klein werpmateriaal
Blinddoeken



Probeer het volledige parcours af te leggen zonder de grond te raken. Indien dit te eenvoudig of te moeilijk is, kan je de oefening aanpassen:

- Doe de reis met een helper of individueel
- Doe de reis achteruit
- Doe de reis op blote voeten
- Raap tijdens de reis dennenappels op zonder van de tak / stam te vallen.
- Zet op een aantal plaatsen een kind (of de leerkracht) die voorwerpen gooit naar de reizigers. Ze moeten dit proberen te vangen zonder een voet op de grond te plaatsen. Gebruik hiervoor dennenappels of kleine stokjes.
- Doe de reis geblinddoekt. Hierbij moet er altijd een begeleider bij zijn. Dit kan een ander kind of de leerkracht zijn.

2.4 Wiplank

Ga naar een plaats waar er veel bomen dicht bij elkaar staan. Zoek per twee een lange, stevige stok en leg deze dwars op een stukje boomstronk of een grote steen. Leg deze constructie vlak voor een boom en sta vervolgens op de dwars stok. Zo creëer je een soort van wiplank waarbij je twee voeten op de uiteinde staan.

Probeer de volgende oefeningen. Doe deze afwisselend aangezien je met twee bent:

- Breng afwisselend linker en rechter uiteinde naar de grond.
- Houd de wiplank horizontaal en draai het bekken wijzerzin en terug. Houd dit 1 minuut vol.
- Houd de wiplank horizontaal en probeer je voeten dicht bijeen te brengen om ze vervolgens weer uit elkaar te zetten. Doe dit zonder dat de wiplank de grond raakt.
- Probeer kleine sprongetjes te maken zonder dat de wiplank de grond raakt.

Per twee
Stevige stok, een stukje
boomstronk of een grote steen



Per twee
Boomstronken

2.5 Circus in het bos

Neem per twee een boomstronkje. Eén van de twee zal hierop proberen lopen terwijl de partner hem/haar vasthoudt aan de polsen.

Probeer dit een paar keer. Organiseer daarna een wedstrijd waarbij vier koppels naast elkaar zo snel mogelijk tien meter moeten afleggen. Als er een voet op de grond geplaatst wordt, moet er terug naar start gegaan worden.





Per twee Materiaal waarop gebalanceerd kan worden	<h2>2.6 Flamingo trainer</h2> <p>Maak per twee een eigen evenwichtparcours. Er moeten minstens vier oefeningen zijn. Gebruik de omgeving die de leerkracht aanduidt.</p> <p>Bereid dit een aantal minuten voor om vervolgens je parcours als 'trainers' aan een ander koppel te geven. Nadien wissel je van rol zodat het ander koppel de trainers worden.</p>
3	<h2>Afsluiter</h2>
Klassikaal	<h2>Boslimbo en bosdrums</h2> <p>Zoek een plaats met zachte ondergrond (blaadjes, mos, ...). Organiseer er vervolgens de limbo waarbij je onder een stok moet 'dansen'.</p> <p>Je mag je niet bukken. Achterover hangen mag wel. Indien een ander lichaamsdeel dan de voeten op de grond geplaatst wordt, ben je verloren en moet je vervolgens uit het spel. Zoek dan twee stokken en trommel op een stukje boomstronk of iets dergelijks. Zo help je mee de sfeer te verzorgen tijdens de finale van de boslimbo. Bepaal met je trommel ook het tempo van de stappen van de limbodansers. Ga één voor één onder de stok. Na iedere ronde wordt de stok iets lager gehouden.</p> <div> <p>Hou de stok zelf vast en laat het andere uiteinde rusten tegen een ruwe boom. Op deze manier moeten geen kinderen ingeschakeld worden om de stok vast te houden.</p> </div>
4	<h2>Evaluatie</h2>
	Beoordeel de vaardigheden van de kinderen aan de hand van observatielijst 7 'Evenwicht'.

