



# Inspiratie voor je buitenlessen aan peuters en kleuters

Op de volgende pagina's staat een aantal uitgewerkte lesideeën

- 1) Beweegdiploma oefeningen vanuit het [nijntje pleintje](#) concept voor alle ondergronden
- 2) Beweegdiploma oefeningen vanuit de nijntjes beweegtips voor thuis (voor ouder-kind gym)
- 3) Voorbeeldlessen voor op een grasveld (voetbalveld, park, of een grote achtertuin), ook voor ouder-kind gym
- 4) Voorbeeldlessen voor op een plein (marktplein, ruimte bij gymzaal, vrije parkeerplaats)
- 5) Voorbeeldlessen voor in een speeltuin (schoolplein of speeltuin in openbare ruimte)

Daarnaast lees je op pagina 3 onze aanvullende adviezen voor het buiten lesgeven aan peuters en kleuters in corona-tijd.

## Lesideeën



In de Beweegdiploma lessenserie staan veel oefeningen in die je ook buiten kunt doen. Bij het [keurmerk](#), krijg je 1 lessenserie gratis!



Kijk op [de website](#) van het Beweegdiploma voor leuke oefeningen in de buitenruimte.



Meld je aan voor de [tips voor thuis nieuwsbrief](#), dan krijg je nog meer beweegideeën met huis-tuin en keukenmaterialen.



\*Nieuw\* gebruik eens nijntjes beweegABC in je les ([download hier](#))





## Organisatie



Zet oefeningen neer in een circuitvorm of maak een aantal beweeghoeken. Laat kinderen zo veel mogelijk vrij bewegen.



Probeer in je lessen de basisvormen van bewegen zo veel mogelijk terug te laten komen:

Denk aan:

- |                     |                     |                        |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| - balanceren        | - rollen en draaien | - klimmen en klauteren |
| - springen          | - kruipen           | - rennen en gaan       |
| - zwaaien           | - samen spelen      | - balvaardigheid       |
| - bewegen op muziek |                     |                        |

Het advies is om stoeispele te vermijden zodat fysiek contact beperkt blijft.












**Tip:** je kunt materialen van AirTrack Factory met 15% korting bestellen [via deze link](#).  
Beweegdiploma keurmerkhouders kunnen een aantrekkelijk 'nijntje pleintje' pakket kopen met materialen geschikt voor buiten gebruik. Kijk in de Beweegdiploma toolkit.

**Wist je dat bij de KNGU aangesloten verenigingen gratis het Beweegdiploma keurmerk kunnen aanvragen?**  
Lees [hier](#) meer over de voordelen van het Beweegdiploma keurmerk



## Aanvullende adviezen buitenlessen voor peuters en kleuters (d.d. 4 juni 2020)

-  Zorg voor een afgebakende buitenruimte. Laat de kinderen duidelijk weten waar ze zich mogen begeven. Gebruik eventueel afzetlint.
-  Regel per 8 kinderen een extra assistent (dit kan ook een hiervoor aangewezen ouder zijn) die zorgt dat de kinderen bij de groep blijven.
-  Veel oefeningen kun je prima op een pleintje of lege parkeerplaats doen. Zorg voor een EHBO-set voor schaaftwondjes en ander leed.
-  Let in een speeltuin op de veiligheid bij het schommelen, bakken de ruimte af om een botsing te voorkomen.
-  Afstand houden met peuters en kleuters zal in de praktijk nog wel eens lastig zijn. Probeer het zo veel als mogelijk.
-  Een kind dat gevallen is, heeft een pleister en/of een knuffel nodig; dat mag en is ook verantwoord volgen het RIVM advies aan de sport.
-  Veel materialen kan je mee laten nemen door de ouders, denk aan een knuffel, bal of emmertje. Laat de naam op het artikel zetten.
-  Kies je ervoor om de ouders mee te laten bewegen met de kinderen zorg dan voor voldoende afstand tussen de ouders en dus je opstelling.
-  Bewegen de ouders mee, dan heb je 2 opties:
  - o Ouders kun je een vaste gemarkeerde plek geven. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld hoepels of pionnen die je ruim uit elkaar zet.
  - o Laat de ouder/kind koppels rouleren langs verschillende onderdelen. Op een afgesproken teken wissel je van plek of oefening via een aangegeven looprichting. Uiteraard staan de onderdelen minimaal 1,5 meter uit elkaar opgesteld.

Bekijk goed het algemene protocol voor sporten in de buitenruimte en de gymnsport specifieke adviezen op [www.dutchgymnastics.nl](http://www.dutchgymnastics.nl)



## Beweegdiploma oefeningen vanuit het nijntje pleintje concept

NIJNTJE PLEINTJE	de bewegingsvraag	materiaal
Balanceren	<b>Ballon tikken.</b> Span een waslijn en maak hieraan ballonnen op verschillende hoogtes. Daag kinderen uit om zo hoog mogelijk een ballon aan te tikken. En hoe hoog kunnen ze dit met hun voeten?	Ballonnen (of douche puffs of schuursponsjes), touw, waslijn, wasknijpers, schaar.
Balanceren	<b>Balanceren over smal vlak.</b> Maak zelf een smal vlak om over te balanceren. Teken dit met stoepkrijt op de ondergrond of gebruik op gras bijvoorbeeld afzetlint dat je met haringen vastzet.	Stoepkrijt of afzetlint + haringen. Bij nijntje pleintjes gebruiken we airtrack materialen.
Rennen en gaan: Kruipen	<b>Kruipen door een kruiptunnel.</b> Of zet een aantal grote verhuisdozen open achter elkaar of gebruik meerdere hoepels met een houder.	Nijntje kruiptunnel, verhuisdozen of hoepels met houder.
Klimmen	<b>Klimmen in de omgeving.</b> Op een bankje, een speeltoestel, een muurtje.	Materiaal in omgeving. Bij nijntje pleintjes gebruiken we airtrack materialen.
Springen	<b>Hindernisparcours.</b> Met pionnen, stokken en hoepels of met stoepkrijt getekend op de ondergrond.	Pionnen met oefenstokken, hoepels, stoepkrijt.
Balvaardigheid	<b>Gooien, mikken, vangen.</b> Alles wat je in de zaal kunt oefenen, kan buiten ook! Mikken in een hoepel of wasmand, blikgooien, over rollen en gooien.	Strandballen, zachte ballen, pittenzakjes, schuursponsjes etc.
Rollen en Draaien	<b>Rollen op gras of op steen op een oude slaapzak of matje.</b>	Oude slaapzak of matje. Bij nijntje pleintjes gebruiken we airtrack materialen.
Zwaaien	<b>Draaien en tollen</b> In een speeltuin: gebruik de schommel, ook voor rad draaien. Alternatief: gebruik billibo's of een grote rode draaitol.	Schommel, billibo's, draaitol groot.
Samen Spelen en Stoeien	<b>Parachute spelen kan overal!</b> Ballen op de parachute laten bewegen   onder door kruipen   van kleur naar kleur rennen   vos kom uit je hol spelen.	Speelparachute
Bewegen op muziek	<b>Samen bewegen op muziek:</b> <a href="#">Dans mee met nijntje</a>	Telefoon + box.
Rennen en gaan	<b>Renspelletjes met de Beweegdiploma viltjes</b> Ren naar <noem een kleur> en tik 'm aan met <je hand/voet/hoofd/knie>	Beweegdiploma viltjes, duploblokjes of stoepkrijt.



## Beweegdiploma oefeningen vanuit nijntjes Beweegtips voor thuis

PEUTER-KLEUTERGYM met ouder	de bewegingsvraag	materiaal
Pannenkoekenrol	Rol je kind in een groot strandlaken of kleed. Speel dat het een pannenkoekje is en je deze oprolt. Is je kind helemaal ingerold? Pak de uiteinden van het laken vast en rol je kind weer terug. Hoe vaker je dit doet, hoe sneller je kunt uitrollen.	Badlaken
Handdoekbal	Pak samen met je kind een handdoek aan de uiteinde vast. Leg een bal op de handdoek. Hoe hoog kunnen jullie de bal gooien en weer op vangen	Handdoek met bal of knuffel
Molentje draai	Pak een stevige ceintuur of een touw. Pak dit samen vast, loop of ren in rondjes en zing: "zo gaat de molen, de molen, de molen".	Riem of touw
Levend klimparcours	Samen klimmen en klauteren, daar heb je niets voor nodig. Ga op handen en knieën op de grond zitten en laat je kind over je heen klimmen. Of: maak een poortje door op handen en knieën te gaan staan en laat je kind er onder door kruipen. Laat je kind een bruggetje maken en klim er overheen. Welke manieren kunnen jullie nog meer verzinnen?	Alleen jezelf Op stenen een oude slaapzak als ondergrond
Dans je vrij	Zet swingende muziek op. Jullie zijn helaas standbeelden, maar zodra er een lichaamsdeel wordt genoemd, mag je hiermee dansen! Als variatie kun je hem ook omgekeerd doen. Steeds meer worden jullie een standbeeld totdat je helemaal niets meer kunt bewegen.	Telefoon + boxje
Knuffelspel	Ga tegenover elkaar staan, draai een rondje en geef elkaar daarna zo snel mogelijk een knuffel! Hoe meer rondjes je draait voordat je knuffelt, hoe moeilijker dit wordt.	Alleen jezelf





Krantentikkertje	Rol 2 kranten op tot een koker en plak ze vast met een plakbandje. Geef je kind een koker en speel tikkertje. Probeer elkaars schouders te tikken, of elkaars rug, buik, knieën of elkaars billen!	Kranten, plakband
Theedoek hondje	Stop een theedoek half in de achterkant van je broek. Doe dit bij jezelf en bij je kind. Jullie zijn speelse jonge hondjes die met elkaars staart willen spelen. Kunnen jullie de staart van de ander pakken?	Theedoeken Op stenen een oude slaapzak als ondergrond
Knuffeltransport	Klem een knuffel tussen jullie buiken, billen of hoofden en breng de knuffel naar een einddoel. Kunnen jullie de knuffel daar in een doos of mand gooien?	Knuffel Mand of doos
Acrobatiek	Altijd leuk, acrobaatje spelen. Kun je jouw kind op je bovenbenen laten staan? En maak samen een vliegtuigje.	Alleen jezelf Op stenen een oude slaapzak als ondergrond
Zaklopen	Neem allebei een oud kussensloop en doe een kleine race. Wie is er sneller, jij of je kind?	Twee oude kussenslopen Niet geschikt voor op straat
Flessenvoetbal	Ga tegenover elkaar staan en probeer de fles van de ander om te schoppen of rollen of mikken.	Bal 2 lege flessen met een beetje water
Blinddoek duo	Doe allebei een blinddoek om en ga op de grond zitten. Geef opdrachten zoals; doe je voet tegen mijn voet, leg je buik op mijn buik, nu doen we de ruggen tegen elkaar aan.	2 theedoeken
Spiegeldans	Ga tegenover elkaar staan en zet jullie favoriete muziek op. Doe je kind precies na in de bewegingen alsof je voor een spiegel staat. Vervolgens wissel je van spiegel. Maak het steeds moeilijker voor de ander.	Telefoon + boxje
Paardje rijden	Ga op handen en knieën zitten en laat je kind op je rug klimmen. Ga kruipen met je kind op de rug. Blijft je kind makkelijk zitten? Beweeg dan als een wild paard!	Alleen jezelf Op stenen een oude slaapzak als ondergrond



## Voorbeeldlessen gras

Door: Sigrid Noordijk en Roel van Tiggelen



VOETBALVELD	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Bewegingshoek 1</b> <i>Omdraaien</i> Rollen om lengte as met een doek of handdoek.	Pak de doek vast en rol naar rechts en weer terug. Het ene kind gaat op de grond liggen en het andere kind pakt zijn of haar handen vast en helpt bij het rollen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- van de buik op de rug draaien</li> <li>- van de rug op de buik draaien</li> <li>+ draai meerdere keren in en uit</li> <li>+ draai alle kanten op</li> </ul>	doek handdoek ander kind
<b>Bewegingshoek 2</b> <i>Kruipen</i> Kruip over de lijn, je kunt een begin en eindpunt markeren door bijvoorbeeld de knuffel aan het einde te zetten.	Kruip over de lijn naar de knuffel toe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kruip tussen twee lijnen</li> <li>+ vergroot de afstand</li> <li>+ laat ze bijvoorbeeld een takje meenemen of de knuffel mee in hun hand tijdens het kruipen</li> <li>+ kruip achterwaarts</li> </ul>	De lijn op het voetbalveld en een knuffel. Mocht het veld geen lijnen hebben dan kun je meerdere handdoeken of lintjes achter elkaar leggen.
<b>Bewegingshoek 3</b> <i>Reageren</i> Met een groen of rood vel kinderen laten reageren; wat zie je? Dit kan ook door 2 kernwoorden te gebruiken: stop & gaan → wat hoor je?	Kijk naar welk voorwerp omhoog gehouden wordt en reageer hierop. Reageer op materiaal: een voetbal of sokkenbal of een sok op je hoofd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alleen reageren op zicht</li> <li>- alleen reageren op woorden</li> <li>- alleen met woorden: gaan en stoppen</li> <li>+ verschillende opdrachten door elkaar</li> <li>+ meer dan twee tekens afspreken</li> <li>+ achteruit laten lopen en dan reageren</li> <li>+ loop over een lijn en reageer dan</li> </ul>	iets wat groen is en iets wat rood is.
<b>Bewegingshoek 4</b> <i>Bewegen op muziek</i> Wees creatief met liedjes en zing deze zelf.	Beweeg op de melodie van het liedjes zoals; <i>Hoofd, schouders, knie en teen</i> <i>De wielen van de bus</i> <i>Zo gaat de molen</i> <i>In de maneschijn</i>	Zing het liedje sneller of juist heel langzaam. Realiseer je dat het natuurlijke tempo van een peuter vele malen lager is dan van jezelf.	jezelf



Door: Sigrid Noordijk en Roel van Tiggelen



ACHTERTUIN	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Bewegingshoek 1</b> <i>Balanceren</i> Hinkelbaan maken (kleuters). Op je tenen staan en iets aanraken (peuters).	Teken een hinkelbaan met stoepkrijt (indien mogelijk) en voer deze uit. Trek een streepje op de muur of plak een sticker op de muur of deur of schutting, ga op je tenen staan en raak dit aan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hinkel met alleen het rechterbeen of het linkerbeen</li> <li>- trek streepjes op verschillende hoogtes</li> </ul>	stoepkrijt sticker plakband
<b>Bewegingshoek 2</b> <i>Mikken</i> Toren van wc rollen of bekers en probeer deze om te gooien met een balletje of "sokkenballen".	Bouw een toren en probeer deze om te gooien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afstand verkleinen</li> <li>+ afstand vergroten</li> <li>- groter materiaal om mee te gooien</li> <li>+ kleiner materiaal om mee te gooien</li> <li>+ varieer in materialen om mee te gooien</li> </ul>	wc rollen (6 stuks) of plastic of papieren bekers sokken ballen
<b>Bewegingshoek 3</b> <i>Rollen en stoppen</i> Ga tegenover elkaar zitten met de benen wijd en de voeten tegen elkaar. Rol de bal over en weer.	Rol en stop de bal en werk hierbij samen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afstand verkleinen</li> <li>+ afstand vergroten</li> <li>- groter materiaal om mee te gooien</li> <li>+ kleiner materiaal om mee te gooien</li> <li>+ varieer in materialen om mee te gooien</li> </ul>	bal sokkenbal (Eigenlijk alles wat kan rollen is mogelijk.)
<b>Bewegingshoek 4</b> <i>Verspringen</i> Spring van cirkel naar cirkel of van lijn naar lijn.	Teken met stoepkrijt cirkels. Heb je geen stoepkrijt of alleen gras? Gebruik een (spring)touw, blokjes of wat voor handen is.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afstand inkorten</li> <li>- uit stand springen</li> <li>- springen met twee benen tegelijk</li> <li>+ afstand groter maken</li> <li>+ afzetten met 1 been</li> <li>+ springen met een aanloop</li> </ul>	stoepkrijt / hoepels plakband blokjes handdoekrollen Alles waarmee je een lijn kunt vormen of maken.





Door: Sigrid Noordijk en Roel van Tiggelen



PARK	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Bewegingshoek 1</b> <i>Kruipen</i> Kruip tussen de takken lijnen door.	Kruip door de "takken lijn" (leg links en rechts een takken lijn waardoor in het midden een pad gecreëerd wordt). Je kunt ook een pad van handdoeken maken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pad korter maken</li> <li>+ pad langer maken</li> <li>+ bochten maken in het pad</li> <li>+ achterwaarts kruipen</li> <li>+ steeds op een ander punt beginnen</li> </ul>	takken handdoeken Begin en eindpunt maken met bijvoorbeeld knuffels.
<b>Bewegingshoek 2</b> <i>Steunspringen</i> Zoek een bankje in het park en maak horizontale hazenhupjes.	Met steun van de handen op de bank een serie hazenhuppen maken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alleen springen op de plaats</li> <li>+ over een takje springen</li> <li>+ wisselen van startpunt</li> </ul>	bankje takje of lintje
<b>Bewegingshoek 3</b> <i>Draaien</i> Zoek een boom en draai hier omheen.	Draai om de boom heen. Draai om de cirkel van de takken heen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- houd de boom vast bij het draaien</li> <li>- draai alleen 1 kant op</li> <li>+ draai zowel naar links als naar rechts</li> <li>+ draai om de boom zonder vasthouden</li> </ul>	boom cirkel gemaakt van takken
<b>Bewegingshoek 4</b> <i>Mikken</i> Voer de eendjes met oud brood. Of neem sokken/een bal mee en een knuffel en 'voer' de knuffel. Werp deze zo ver mogelijk.	Voer de stukjes brood aan de eendjes; Begin dichtbij en ga steeds een stukje verder staan.  Probeer de sokken of bal zo dicht mogelijk bij je knuffel te krijgen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- afstand verkleinen</li> <li>- groter materiaal om mee te gooien</li> <li>+ afstand vergroten</li> <li>+ kleiner materiaal om mee te gooien</li> <li>+ varieer in materialen om mee te gooien</li> </ul>	brood sokken bal knuffel





## Voorbeeldlessen gras met ouder (max 1 p/kind)

Door: Lydia Backer



GRAS EN STOEP	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Inleiding:</b> Elk koppeltje gaat aan het begin van de les direct in een eigen hoepel zitten. Let op hierbij moeten de ouders wel de afstand van 1,5 meter bewaren! Nijntje slaapt in het midden, kinderen kruipen om de beurt naar nijntje om haar zachtjes wakker te tikken. Ze heeft balletjes meegenomen, neem allemaal 1 balletje mee naar je hoepel.			
Vervolg inleiding	Bal vooruit duwen met je neus. Lopen met de bal tussen je benen.	+ de bal naar achter laten rollen met je neus	Kleine balletjes
Balanceren en springen	Doorloop het parcours dat is uitgetekend met stoepkrijt	+/- sprongen verkleinen of vergroten	Stoepkrijt
Mikken	Sla de bellen kapot die uit de bellenblaasmachine komen.	+ met een vliegenmepper + met een wasknijper	Bellenblaasmachine Eigen bellenblaas Vliegenmepper Wasknijper
Rollen	Ga op je buik liggen en pak een blokje. Rol een rondje om de lengteas en leg je blokje neer. Rol terug om het volgende blokje te pakken.	+/- verplaats de plek waar het blokje moet komen te liggen dichterbij of verder weg	Pittenzakjes of blokjes
Knijpkracht	Ga tegenover elkaar zitten en pak beide de stok vast. Jullie proberen samen op te staan met de stok in jullie handen.	- start op je knieën + probeer het met je ogen dicht	Houten stok
Balanceren	Loop voorwaarts over een dik touw	- teken met stoepkrijt 2 lijnen op de grond en balanceer daar tussen + achteruit lopen + zijwaarts of kruislinks verplaatsen	Dik touw
<b>Eindspel:</b> Ieder koppel zit in een eigen hoepel. Dieren yoga. Sta als een flamingo, beweeg als een slang, plas als een hondje etc.			



## Voorbeeldlessen gras met ouder (max 1 p/kind)

Door: Lydia Backer



GRAS EN STOEP	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<p><b>Inleiding:</b> Elk koppeltje gaat aan het begin van de les direct in een eigen hoepel zitten. Let op hierbij moeten de ouders wel de afstand van 1,5 meter bewaren! Nijntje slaapt in het midden, kinderen kruipen om de beurt naar Nijntje om haar zachtjes wakker te tikken. Ze heeft springtouwjes meegenomen, neem allemaal 1 touwtje mee naar je hoepel.</p>			
Vervolg inleiding	Over het touw springen dat op de grond ligt. Over het touw lopen.	+ het touw laten bewegen met je voeten	Touwtjes
Springen	Spring van een kleine verhoging en land op beide voeten.	+/- hoger of lager + eerst de grond aantikken + probeer iets te draaien in de lucht	Verhoging
Mikken	Rol alle blokjes om met een bal.	+/- blokjes verder weg of dichterbij zetten +/- grote / kleine bal	Blokjes Bal (verschillende formaten)
Draaien	Ga in de tol zitten en probeer de tol te laten bewegen.	+ draaien met de tol + op en neer wiebelen + staand met de handen vast	Grote rode tol
Fijne motoriek	Pak het aantal bloemen dat aangegeven wordt.	+/- groter of kleiner voorwerp 'plukken' + pluk terwijl je op 1 been staat	Bloemen, grasspriet, takken Dobbelsteen of stoepkrijt
Balanceren	Beweeg tussen de pionnen door.	+ achteruit lopen	Pionnen
<p><b>Eindspel:</b> Ieder koppel zit in een eigen hoepel. Dieren yoga. Sta als een flamingo, beweeg als een slang, plas als een hondje etc.</p>			





## Voorbeeldlessen plein

Door: Jenny Hoekwater



**Gewichtsconsulent Hardinxveld**  
Voeding- en bewegadvies Gewoon Doen!

Plein 1	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassing	materiaal/organisatie
<b>Inleiding:</b> Bewegen door de ruimte als olifant, muis, paard, leeuw, konijn, kikker. Laat kinderen de dieren verzinnen.			
Balanceren	Over krijt lijnen of lijnen van tegels tussen pionnen bewegen.	+/- bewegen over breed of smal vlak + rondje draaien, halverwege aantikken en weer doorlopen + boven hoofd klappen	2/4 pionnen stoepkrijt
Werpen	Jongleer doekjes opgooien en vangen.	+/- gooi met linkerhand en rechterhand + opvangen op hoofd, knie, voet + gooi op, draai een rondje en vang weer op	Jongleerdoekjes, stoffen zakdoeken of een oude sjaal in stukken geknipt.
Samen spelen	Leg een knuffel op een handdoek en breng deze samen naar de andere pion.	+/- varieer in grootte knuffel en handdoek + over of langs obstakels bewegen.	2 pionnen knuffels handdoek
Springen	Spring van hoepel naar hoepel.	+/- met 1 of met 2 voeten tegelijk springen	9 hoepels of stoepkrijt
Steunen	Met buik op skateboard van ene lijn naar de andere rollen m.b.v. arm afzet.	- starten met een zetje + draai halverwege een rondje	2 skateboards / plantentrolleys
Mikken	Stapel blikken op en gooi ze om.	+/- gooi van een andere afstand +/- gooi met verschillende materialen	blikken of bekers ballen, pittenzakken verhoging; bank of klike
Tollen	Tollen in een billibo of balanceerschaal.		billibo's en/of balanceerschalen
Rennen in rechte lijn	Met een krant tegen de buik naar overkant rennen.	+ Stilstaan bij eindpunt en papier in hoepel laten dwarrelen.	kranten of A4 papier hoepel
<b>Eindspel:</b> Speel samen Annemaria koekoek of schipper mag ik over varen.			





Door: Jenny Hoekwater



**Gewichtsconsulent Hardinxveld**  
Voeding- en beweegadvies Gewoon Doen!

PLEIN 2	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassing	materiaal/organisatie
<b>Inleiding:</b> Volgen, 1 kind loopt voorop in een eigen route, rest volgt als treintje. Wandelend, rennend, huppelend, armbewegingen etc.			
Balanceren	Sta op stapsteen en gooi pittenzakje over van ene naar andere hand.	- alleen op smalle stapsteen blijven staan - opgooien en met twee handen vangen + op 1 been staan	stapstenen (trottoirtegel, baksteen, blokken) pittenzakjes
Werpen/vangen	Knuffels overgooien.	+/- gooi hoog of juist laag +/- afstand vergroten of verkleinen + de knuffel mag x keer de grond niet raken	knuffels
Samenwerken en balanceren	Met een knuffel op het hoofd balanceren van lijn tot lijn.	+/- afstand vergroten of verkleinen +/- varieer in soort knuffel	knuffels
Springen	Spring zijwaarts over een lange lijn naar voren.	- met 1 voet afzetten - met 2 voeten tegelijk afzetten + achterwaarts voortbewegen	stoepkrijt of springtouw (lang)
Steunen	Loop een heel rondje in steun met voeten in hoepel en handen erbuiten.	+/- Handen in hoepel en voeten rondje laten lopen.	hoepels of stoepkrijt
Mikken	Mik proppen krantenpapier in lege doos van achter een lijn.	+/- afstand vergroten of verkleinen +/- verschillende materialen mikken	lege doos oude kranten, viltjes of sokkenballen stoepkrijt
Draaien lengte as	Ren, huppel, hinkel of galoppeer naar een hoepel maak daarin een pirouette.	- rondje draaien op twee benen + linksom en rechtsom draaien	3 hoepels of cirkels van stoepkrijt
Klimmen klauteren	Kruip en klauter over een bobbelbaan.	+ teken lijnen waar je alleen met handen en voeten op mag + als aap of kreeft (o.i.d.) over het parcours	Maak een bobbelbaan: stoepkrijt, oude dekens, matrassen, stoelkussens, kruiptunnel, emmers, tonnen, autobanden, bankje, tuinstoelen.
<b>Eindspel:</b> Rustig eindspel, tik tik wie ben ik, hoeveel kinderen zitten er achter je. Of op muziek, Bas Ballon van dansspettters.			







## Voorbeeldlessen speeltuin

Door: Jolanda van 't Verlaat



SPEELTUIJN 1	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Inleiding:</b> noem een onderdeel uit de speeltuin en laat de kinderen er lopend, rennend, kruipend, springend naar toe gaan.			
Rollen	Van kleine hoogte verschillen in lengtes naar beneden rollen.	+ houdt een knuffel of bal met gestrekte armen boven het hoofd + houdt een knuffel of bal tussen de voeten/enkels.	knuffel of bal
Kruipen	Benoem een toestel of kleur en laat het kind naar het toestel/kleur kruipen.	+ In een treintje achter elkaar laten kruipen + achterwaarts kruipen	jezelf
Balanceren	Op een wip-kip heen en weer wiebelen. Op een wipwap blijven zitten (peuters) of balanceren over de balk van de wipwap (kleuters). Over lijnen balanceren.	- houdt de wipwap stil + zijwaarts, rondje draaien, halverwege lijn aantikken, boven hoofd klappen	wip-kip wipwap stoepkrijt/lintjes
Springen	Ergens afspringen in de speeltuin. Bij mooi weer waterballon stuk springen.	+/- varieer in springen met 1 of 2 voeten op een ballon + achterwaarts afspringen	waterballonnen bankje laagste tree trapje
Klimmen	Trapje glijbaan opklimmen of klimmen in klimrek.		glijbaan of klimrek
Zwaaien	Aan middel of hoogste duikel rek hangen. Met een afzet heen en weer slingeren.	+ voorwerp (bal of knuffel) tussen enkels laten klemmen en al hangend verplaatsen met de voeten	bal of knuffel
Samen spelen en stoeien	Zet een emmertje bij een kind neer, het andere kind mag het proberen snel weg te pakken. Probeer te verdedigen door af te schermen. Wissel de rollen om zodra het emmertje gepakt is.	+ samenwerken, dus met twee kinderen 1 emmer proberen te 'veroveren' bij de leiding.	strandemmertjes alternatief is pittenzakken
Balvaardigheid	Vang de knuffel/bal op in strandemmertje. Trainer gooit en kind vangt of andersom.	- varieer in afstand + gooi achterstevoren of met ogen dicht + tussen de benen doorgooien/vangen	strandemmertje bal of knuffel
<b>Afsluiting:</b> Trommelen met muziek van Dirk Scheele (liedje: "trommelen"). In een kring trommelen met handen op de strandemmer. Trommel ook aan de zijkanten van de emmer, met 2 vingers zachtjes op je wangen en met platte hand op je eigen knieën.			strandemmertje telefoon + box





Door: Jolanda van 't Verlaat



SPEELTUIN 2	de bewegingsvraag	de bewegingsaanpassingen	materiaal/organisatie
<b>Inleiding:</b> Benoem een toestel en gooi met een (grote) dobbelsteen, het aantal gegooide ogen is het aantal sprongen of stappen naar een eerdergenoemd toestel.			
Rollen	Rollen op een strandluchtbed in lengteas.	+ hou een viltje boven het hoofd vast + klem viltje tussen de enkels	luchtbed viltjes
Kruipen	Kruip door de luchtbedtunnel. Daarna aansluiten met de benen wijdt (er vormt zich een treintje waar kinderen doorheen kruipen).	- alleen door de tunnel + achterwaarts kruipen + met viltje in handen laten kruipen	luchtbed (trainer buigt luchtbed tussen benen) viltjes
Balanceren	Over een strandluchtbed lopen, rennen, zijwaarts gaan, hakken/tenen.	+/- varieer met begin- en eindpunt en beweegvorm	luchtbed
Springen	Parcours springen van viltje naar viltje	+ zijwaarts springen + spreid- sluit springen + op 1 been van viltje naar viltje -/+ verander van start- en eindpunt	viltjes (Beweegdiploma viltjes <a href="#">te bestellen bij KNGU</a> ) andere markering
Klauteren/Klimmen	Klimmen in klimrek, klim zijwaarts en omhoog	+ begin op een andere plek + probeer langs elkaar heen te klimmen	klimrek
Zwaaien	Heen en weer schommelen  Rad draaien over schommelplankje en wissel van richting met links- en rechtsom	- schommelen met een zetje + zelf schommelen - laat je rond draaien + zelf rond draaien	schommel
Samen spelen en stoeien	Schat zoeken en graven: neem een klein doosje mee en leg daar bijv. een mooie schelp in. Of begraaft duploblokken die kinderen moeten zoeken.	+/- Varieer in diepte	Schelpen (of andere schat) duplo blokken
Balvaardigheid	Bal rollen van de bal van de glijbaan en laten opvangen Gooi een bal over de verschillende hoogtes van de duikelrekjes	+/- varieer in grootte en soort bal +/- varieer in gooien, over de stang, onder de stang of in een vak van het klimrek	bal duikelrek klimrek
<b>Afsluiting:</b> Hoofd, schouders, knie en teen. Kinderen houden een takje met beide handen boven het hoofd, op schouderhoogte, knie- en teenhoogte.			





# Veel beweegplezier met de kinderen!

