

Les 2, “Het Kennisrenspel”

Algemene inleiding:

In deze tweede les van de lessenserie gaan we het verder hebben over de schijf van vijf, maar gaat het ook over gezonde voeding. In deze les zal er ook aandacht besteed worden aan de algemene kennis van de kinderen en zal er op een actieve en educatieve manier aan het werk worden gegaan met het in de praktijk toetsen van de eerder opgedane kennis.

Doel van de les:

Aan het einde van de les hebben de kinderen op een actieve manier meer kennis verworven over gezonde voeding en je lichaam. Bewegen staat ook in deze les centraal, maar het educatieve aspect over de gezonde voeding speelt ook zeker een belangrijke rol.

Vorbereidingen:

1. De leerkracht leest voorafgaand aan het kennisrenspel de vragen goed door en zoekt, waar nodig, extra informatie op.
2. Kopieer de vragenkaarten op A4 en kopieer de invulkaarten voor alle leerlingen.
3. Zorg dat alle materialen beschikbaar zijn en zet ze klaar voor gebruik. De les kan ook buiten worden gegeven.

Theorie:

Het is handig om voorafgaand aan deze gymles de theorie van de vorige gymles te herhalen. Wat is de schijf van vijf? Waarom is deze belangrijk? Hoe moet je de schijf gebruiken? Kom ook nog even terug op de voedings-, bouw- en beschermstoffen uit les 1.

Tijdsindeling:

5 min:	Theorie herhalen
5 min:	Warming up spel
25 min:	Kennisrenspel
10 min:	Vragen behandelen over het kennisrenspel.

Mede mogelijk gemaakt door:



Warming up

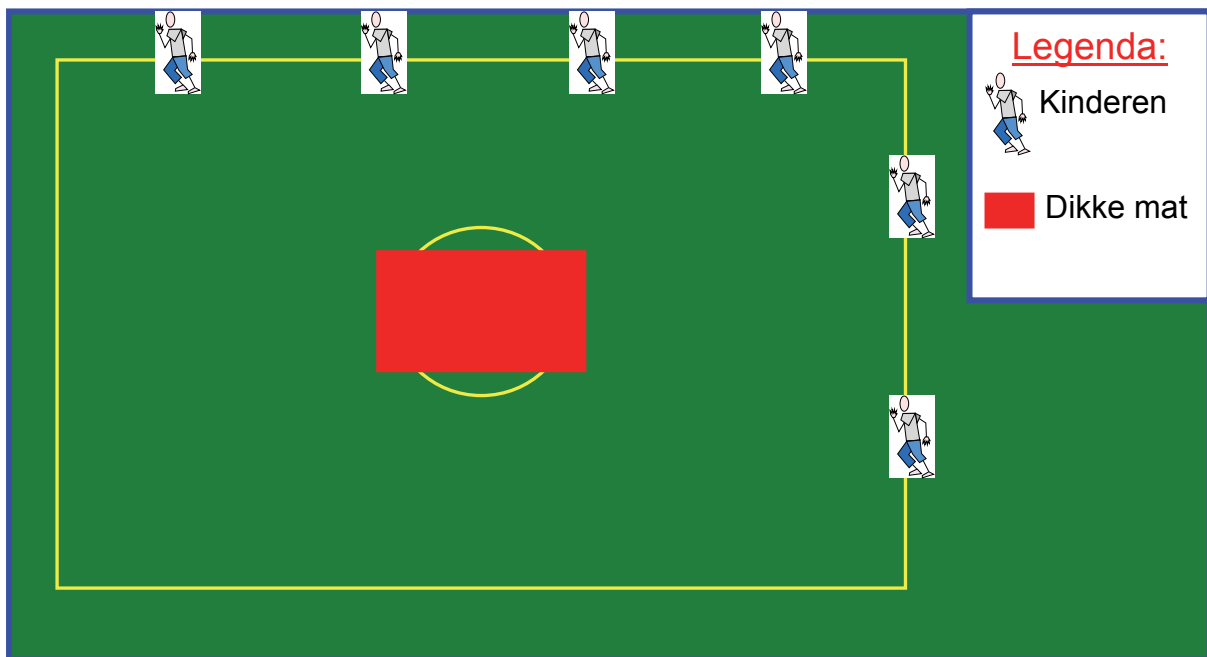
Doel van het spel:

- Goed opletten
- Alle kinderen actief bij het spel betrekken
- Spieren van de kinderen opwarmen

Benodigheden:

- Hele gymzaal
- 1 grote, dikke mat

Plattegrond:



Activiteit:

- De leerlingen gaan in loopspas rondom de buitenste lijnen van de zaal lopen
- Bij het signaal van de leerkracht gaan alle leerlingen zo snel mogelijk richting de dikke mat die in de middencirkel van de zaal ligt.
- De leerling die als laatste bij de mat is, valt af en gaat even langs de kant zitten.
- Ga door met deze afvalrace, totdat er een winnaar is.

Uitbreiding:

Als uitbreiding kun je als leerkracht ook andere signalen afspreken met aanvullende opdrachten, zoals:

- Bij één klap in de hand van de leerkracht gaan de leerlingen zitten.
- Bij een fluittoon gaan de leerlingen op hun buik liggen.
- Bij twee klappen gaan de leerlingen op hun rug liggen.

Bij al deze vormen geldt dat de laatste leerling telkens afvalt.

Mede mogelijk gemaakt door:



“Kennisrenspel”

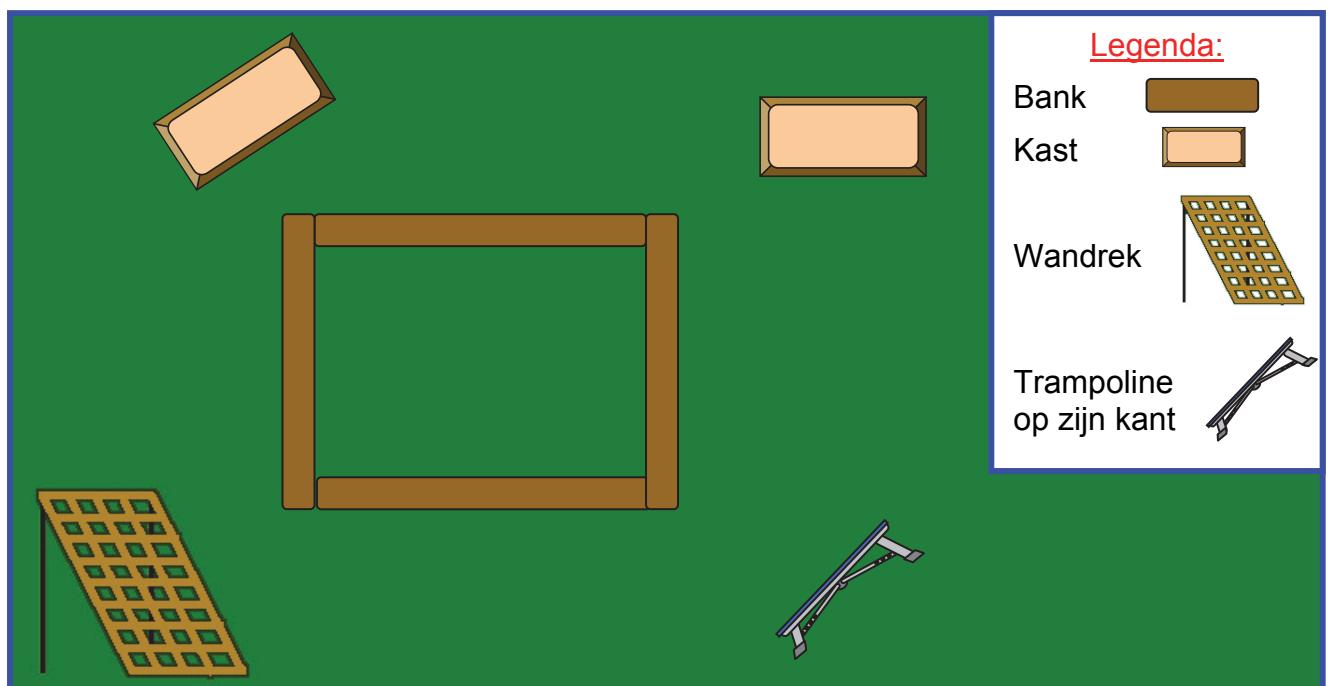
Doel van het spel:

- Goed opletten
- Op een actieve manier de theorie leren
- Alle kinderen actief bij het spel betrekken

Benodigheden:

- Hele gymzaal
- Banken, kasten, trampoline op zijn kant, wandrek uitgeklapt
- 15 vragenkaarten voor het kennisrenspel
- Per tweetal een antwoordenblad
- Per tweetal een pen of potlood
- Tijdsbewaking

Plattegrond:



Activiteit:

Het kennisrenspel wordt gespeeld in twee- of drietallen. Er wordt om beurten gelopen. In het midden van de zaal is een centraal punt aangegeven met vier banken van waaruit gestart moet worden. Om het centrale punt heen hangen/licgen de 15 vragenkaarten verspreid door de zaal. In dit spel staat bewegen en kennis centraal. Elk kind zoekt om de beurt een vraag op en komt terug bij het groepje om antwoord te geven op de vraag. Na elk antwoord mag er een nieuw kind uit het groepje gaan zoeken. Als alle groepjes klaar zijn wordt er klassikaal naar de antwoorden gekeken.

Mede mogelijk gemaakt door:



Regels:

- Één leerling van het groepje mag een vraag opzoeken. Vervolgens blijft de andere leerling bij het centrale punt achter.
- De leerlingen wisselen elkaar af.
- De groepjes mogen in de groep overleggen over het antwoord.
- De vragen worden op volgorde van het antwoordformulier gezocht. Ieder groepje krijgt een andere beginvraag (zie de antwoordformulieren).
- Dit spel gaat op tijd, maar fouten kosten strafsecondes.
- Schreeuw geen antwoorden door de zaal.
- Wanneer alle vragen zijn ingevuld, dan is het groepje klaar en gaat deze naar de leerkracht om de tijd op te schrijven.
- Bij het nakijken wordt voor elk fout antwoord 30 sec strafsecondes bij de behaalde tijd geteld.
- Wie heeft dit als beste gedaan?

Wat gaat er vooraf:

- Zorg dat je de zaal volbouwt met wat schuilplaatsen.
- Hang de vragen her en der op, zodat ze niet te makkelijk te vinden zijn.
- Zorg ervoor dat de vragen al klaar hangen of liggen, voordat de kinderen binnen zijn.
- Zorg bij binnenkomst van de kinderen, dat je ze direct begeleid naar het centrale punt in de zaal en laat de kinderen niet al rond rennen.
- Bekijk zelf de vragen even goed en probeer in te schatten of de kinderen de vragen kunnen maken. Het mag best wel een beetje moeilijk zijn.

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 1

Wat heeft je lichaam nodig om te kunnen bewegen?

- A. Energie**
- B. Brood**
- C. Snoep**

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 2

Wat staat in hetzelfde vakje van de schijf van vijf, als brood?

A. Vis

B. Appels

C. Aardappels

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 3

Waarom heb je bouwstoffen nodig?

- A. Om te groeien
- B. Om te spelen
- C. Om te slapen

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 4

Waar is geen vakje voor in de schijf van 5?

- A. Snoep
- B. Lekkere dingen
- C. Spaghetti

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 5

Wanneer eet je gevarieerd?

- A. Als je veel eet
- B. Als je alles eet wat je krijgt
- C. Als je uit alle vakken van de schijf van 5 eet

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 6

Wat gebeurt er met eten dat overblijft in je darmen?

- A. Het blijft in je darmen**
- B. Het gaat naar je slokdarm**
- C. Je poept het uit**

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 7

Als je meer vetten of koolhydraten binnenkrijgt dan nodig hebt, dan slaat het lichaam dit op als:

A. Vet

B. Bloed

C. Vitaminen

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 8

Waarom zijn vitamines zo goed voor ons?

- A. Ze laten ons snel groeien
- B. Ze beschermen ons tegen ziek worden
- C. Ze laten ons geen honger voelen

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 9

Wat is waar?

- A. Je mag maar één stuk
groente per dag eten**
- B. Je mag maar twee stuks
groente per dag eten**
- C. Je mag meer dan twee stuks
groente per dag eten**

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 10

Wat heb je niet nodig om gezond te blijven?

- A. Vetten
- B. Water
- C. Sportdrink

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 11

Je lichaam haalt brandstof (energie) uit eten. Wat haalt je lichaam nog meer uit gezond eten?

- A. Beschermstoffen
- B. Bouwstoffen
- C. Beschermstoffen en bouwstoffen

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 12

Hoeveel hoofdmaaltijden mag je per dag eten?

- A. 2 hoofdmaaltijden
- B. 3 hoofdmaaltijden
- C. 4 hoofdmaaltijden

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 13

**Wat gebeurt er als je vaak
ongezond eet?**

A. Je merkt er niets van

B. Je voelt je slap

**C. Je voelt dat je genoeg
energie hebt**

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 14

Wat is waar?

- A. Fruit is een gezond tussendoortje**
- B. Je mag tien tussendoortjes per dag eten**
- C. Groenten zijn ongezonde tussendoortjes**

Mede mogelijk gemaakt door:



Vraag 15

Wat moet je doen om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die je dagelijks nodig hebt?

- A. Veel eten**
- B. Uit de schijf van vijf eten**
- C. Veel eten en uit de schijf van vijf eten**

Mede mogelijk gemaakt door:

