

Thema Sport voor Koningspelen

Door Noura Rezgui

Voor groepen 1 t/m 4



1. Warming up:

Muziek: Kinderen voor kinderen, Bewegen is gezond

Bij elk sport wordt een warming up gedaan want je lichaam moet warm worden, het maakt niet uit of je een voetballer of tennisser bent. Hier wordt op een vrolijk manier de muziek gevolgd, er wordt gezegd wat je moet doen. Er is geen voorbereiding nodig en iedereen wordt er blij van.

2. Warming up 2, zwemmen:

Muziek: René Aubry. Tournelune

In de kring gaan we verder met onze warming up. Elk kind mag helpen om ideeën voor te dragen. Hoe beweegt een zwemmer? Welk lichaamsdeel gebruikt hij/zij?

- Met de armen doen we de **schoolslag** en bewegen dus naar elkaar toe en dan met de **rugslag** terug naar onze plek.
- We kunnen ook de **borstcrawl** maken, we gaan heen **naar het midden** van onze cirkel toe en **draaien een ½ draai** en gaan weer terug naar onze plek en draaien wij weer een ½ draai om weer naar de kring te kijken.
- We doen alsof we **duiken** in het water, dus van **boven naar beneden** naar de vloer toe en dan **springen** wij weer uit het water.

- Op de vloer: zittend gaan we met de voeten **verschillende zwembewegingen** maken zoals **hard en zacht, groot en klein**. Hier gebruiken wij **alle lichaamsdelen**, hoofd, rug, armen, schouders, benen, knieën en voeten.
- Alle bovengenoemde bewegingen kunnen op de maat van de muziek gedaan worden maar ook **heel traag in een slowmotion**.

3. Improvisatie op de plek en in de ruimte, welk soort sport kennen wij:



Muziek: Rondo Veneziano, Torcello

We gaan verschillende tak van sport door elkaar gebruiken. Elk kind mag een sport benoemen die hij/zij kent. Komen ze er niet uit dan helpt de begeleider. Voorbeelden: voetballen, tennissen, zwemmen, fietsen, joggen, hoogspringen etc.

Bij alle deze oefeningen kan de **STOPMOTION** (stopdans) toegevoegd worden. Dus wanneer de muziek stopt moeten de kinderen een 'Sporter standbeeld' of op één been staan of op één been en één hand op de vloer.

Iedereen heeft een eigen veilige plek (onze eiland):

- De voetballer:
 - we doen alsof we een voetbal hebben en gaan de bal van de ene voet naar de ander voet **gooien** op de maat van de muziek. Dit kan **snel en langzaam**.
 - We maken een **kopstoot** met de bal, die wordt dus overal gegooid van **boven**, naar **beneden**, naar **links en naar rechts**, naar de **hoek** etc.
 - Probeer bovenstaande opdrachten **door de ruimte**.
- De tennisser:
 - We doen alsof we een tennisracket hebben, en gooien de bal naar **verschillende richtingen**.

- Nu doen wij alsof **onze arm de tennistracket** is, hoe beweeg je dan? Wat doet je **hand**? Die krijgt wellicht de bal te raken, of raakt je **elleboog** de bal.
- Nu is mijn **rechte been de tennistracket**, let op, ik ben niet aan het voetballen ☺. Denk dat je ook op de vloer mag **liggen of zitten**.
- Nu is mijn **hele lichaam** de tennistracket.
- Probeer bovenstaande opdrachten door de ruimte.

- De zwemmer:

- Alle bewegingen die wij tijdens de 2^e warming up samen hebben gedaan kunnen door de kinderen zelf gedaan worden. Ze zijn dan aan het **improviseren** en aan het **onderzoeken**.
- Probeer bovenstaande opdrachten **door de ruimte**.

4. Een sport parcours volgen:

Muziek: Slagerij van Kampen, Flowgo

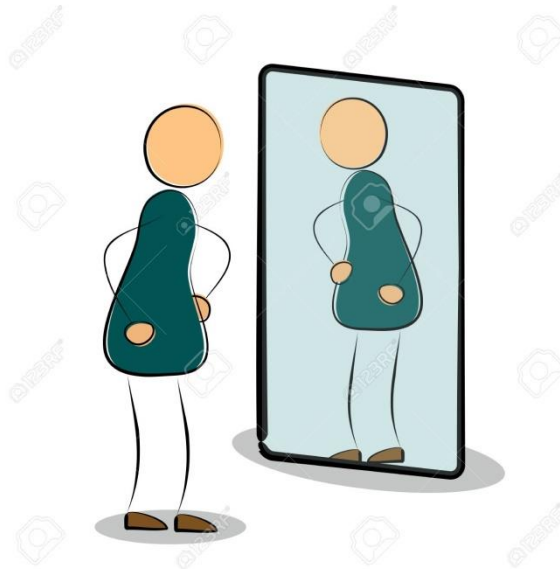


Er wordt **een parcours** gemaakt, bijvoorbeeld door hoepels, matten, linten, stoel etc. in de ruimte te zetten. De kinderen gaan dan van A naar B naar C naar D etc. Voorbeeld:

- Kopen op de mat, van A naar B
- Als een zwemmer onder de stoel, van B naar C
- Als een hoogspringer over de hoepels heen, van C naar D
- Als een turnster op de tenen op de linten lopen, van D naar E
- Etc.

5. Spiegelen, elkaar imiteren, 2 aan 2:

Muziek: J.S. Bach, Goldberg Variaties bwv 988: aria



Elkaar spiegelen vinden kinderen leuk. Dit kan op verschillende manier. Je kunt naast elkaar of voor elkaar staan. Je kunt een beetje of juist veel afstand houden tussen elkaar en je kunt elkaars handen vasthouden (je staat dan tegenover elkaar). Voor de jongste kinderen is tegenover elkaar het makkelijkste.

Kind A gaat **langzaam** bewegen alsof hij een danser is en kind B gaat hem/haar volgen. Je kunt alle lichaamsdelen gebruiken en denk aan richtingen (**hoog-laag, rechts-links, achter-voor en om je as**).

Daarna is kind B de **leider** en kind A de **volger**.

Je kunt dit ook doen door allerlei 'sporters' te zijn: golfer, turnster etc.

Tip: Je zou naar elkaar kunnen kijken(= **receptief**) en praten over wat je gezien hebt. Dan zit bijvoorbeeld een deel van de klas als publiek en een deel beweegt 2 aan 2.

6. De schaduw, elkaar imiteren, 2 aan 2:

Muziek: Ólafur Arnalds, Unfold

Hier gaat het om het zelfde concept als bij de 'spiegel' alleen nu volg je kind A als zijn/haar schaduw. Je staat of zit achter hem/haar. Dit is een leuk opdracht binnen onze thema sport. Je zou een basketbal speler kunnen zijn, zonder bal natuurlijk, en je schaduw volgt je door de ruimte. Let op dat de kinderen niet gaan rennen. Je kunt met hen een aantal pasjes kiezen die ze kunnen gebruiken zoals deze **dansacties: huppelen, draaien, hinkelen, glijden** etc.