



Welkom en proficiat met de beweegmat!

In dit document vind je 5 kant-en-klare lessen met de beweegmat. De lessen zijn opgedeeld in een warming – up, een kern 1, een kern 2 en een afsluiting.

In de bonusoefeningen is er een duidelijke koppeling gemaakt tussen bewegen en leren. In de bonusoefeningen is bewegend leren de rode draad. De bonusoefeningen zijn ook erg geschikt voor in de klas, op de gang of op de buitenspeelplaats. Maar ook heel leuk om thuis te doen!

Naast al deze mogelijkheden kom jezelf of komen de kinderen ook met nieuwe mogelijkheden. Laat ons aub weten welke mogelijkheden of oefeningen jij met de rekenmat doet.

Bij dit PDF document hoort ook een Word document. In het Word document vind je de mogelijkheid om eigen sommen en opdrachtkaarten te maken.

Les 1:

Kennismakingspel als warming - up:

De volgende oefeningen zorgen er voor dat de leerlingen elkaar beter leren kennen.

Op de FOS beweegmat zijn 14 vakjes, met dit spel kunnen 14 leerlingen meedoen wanneer je 1 mat hebt.

- Oefening 1: Laat de leerlingen van klein naar groot staan. De kleinste leerling staat in vakje 1 en de grootste leerling staat in vakje 14.
- Oefening 2: Laat de leerlingen op alfabetische volgorde van de voornaam staan.

Variatie: probeer bovenstaande oefeningen eens met een tijdsmeting.

Kern 1:

Loopvormen op de FOS beweegmat. Door verschillende loopvormen op de FOS beweegmat te oefenen, wordt de coördinatie, het evenwicht en de loopvaardigheid van de leerlingen getraind.

- Oefening 1: Op de beweegmat staan verschillende kleurenvakjes. Loop over de mat en plaats telkens maar 1 voet in een vakje.

Variatie: probeer dit rennend uit te voeren.

- Oefening 2: Spring met 2 voeten tegelijk in ieder vakje.

Variatie: kun je tegelijkertijd ook klappen in je handen?

- Oefening 3: Hinkel op 1 been over de beweegmat. Oefen dit een paar keer en hinkel op het linker – en het rechterbeen.

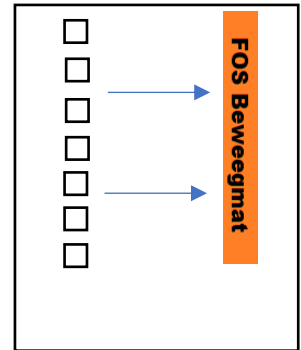
Variatie: weten de leerlingen al welke getallen even en oneven zijn? Laat de leerlingen hinkelen en klappen op bijvoorbeeld de even getallen.

Kern 2:

Mikken. Bij het volgende mikspel kunnen 14 leerlingen tegelijkertijd mee doen, als je 1 mat hebt. Iedere leerling heeft een pittenzakje in de handen.

- Oefening: Leerlingen staan naast elkaar op een paar meter afstand van de mat. Iedere leerling heeft een eigen vakje op de beweegmat, waar hij/ zij het pittenzakje probeert op te gooien.

Variatie: varieer in afstand tot de mat.



Slot:

Tikkertje. Er is een tikker, ben je getikt dan ga je op de mat in vakje 1 staan. Ben je als tweede getikt, dan ga je in het tweede vakje staan. Ben je als derde getikt, dan ga je in het derde vakje staan.

Wordt er hierna nog iemand getikt, dan mag de leerling dit in het eerste vakje staan weer mee doen.

De rest van de leerlingen die af zijn, schuiven een vakje op. Dit roulatiesysteem noemen we '4 is te veel'.



Les 2:

Warming – up:

De leerlingen maken een polonaise, een treintje. Kinderen leren tijdens de warming – up rekening houden met elkaar en zijn bezig met teamwork.

- Oefening 1: Loop voorwaarts in de polonaise over de mat. Ze lopen achter elkaar met de handen op de schouders van degene die voor hen staat.

Variatie: probeer dit op muziek of probeer met de hele trein hetzelfde ritme aan te houden. Dus iedereen zet tegelijkertijd een stap met rechts, etc.

- Oefening 2: Loop zijwaarts over de mat en houd elkaars handen vast. Oefen beide kanten op!

Variatie: probeer dit op muziek of probeer met de hele trein hetzelfde ritme aan te houden. Dus iedereen zet tegelijkertijd een stap met rechts, etc.

- Oefening 3: Met deze oefening kunnen 14 leerlingen mee doen. Iedere leerling zit in een vakje met de benen gespreid. De leerlingen zingen het liedje ‘van voor, naar achter’ en doen bijbehorende bewegingen uitvoeren.

Kern 1:

Loopvormen op de FOS beweegmat. Door verschillende loopvormen op de FOS beweegmat te oefenen, wordt de coördinatie, het evenwicht en de loopvaardigheid van de leerlingen getraind. Je kan de FOS beweegmat gebruik als een soort speed/ agility/ behendigheidsladder.

- Oefening 1: Spreid sluit sprongen. In een gekleurd vakje land je met 2 voeten naast elkaar, dan maak je een spreidsprong en daarna land je in het volgende vakje met 2 voeten naast elkaar.

Variatie: maak gebruik van een dubbeltaak bij de bovenstaande oefening, zoals klappen in de handen als je in een vakje landt.

- Oefening 2: Knieën heffen. Houd je handen op ongeveer navel hoogte en hef je knieën zo hoog dat ze je handen raken.

Variatie: varieer in snelheid. Probeer eens alleen je linker knie te heffen en met je rechterbeen zet je gewoon een stap, en andersom.

- Oefening 3: Hakken billen. Houd je handen tegen je billen en breng je hakken richting je handen/ billen.

Variatie: varieer in snelheid. Probeer eens alleen je linker hak en met je rechterbeen zet je gewoon een stap, en andersom.

Kern 2:

Werpen. Leer de leerlingen de strekworp aan en kijk wie het verste kan gooien.

Strekworps: gooi je met je rechterhand, dan moet je linkervoet voor staan en je rechtervoet achter. Het pittenzakje houd je in je rechterhand en deze hand is in de buurt van je rechteroor. Met je linkerhand wijs je de kant op waar je naar toe wilt gooien.

- Oefening: je staat aan het begin van de FOS beweegmat en gooi zo ver als je kan, in welk vakje landt je pittenzakje?

Slot:

Tikkertje. In verschillende vakjes op de FOS beweegmat ligt een ring met een bal er op. Als je getikt bent, dan ga je in een vakje staan waar een bal ligt. Gooi je de bal een keer over met iemand die nog niet getikt is, dan ben je vrij en mag je weer mee doen.

Les 3:

Warming - up:

De dierentuin. Ga als verschillende dieren over de FOS beweegmat.

Probeer alleen in de gekleurde vakjes te lopen/ landen.

Voorbeelden:

- Kangoeroe (springend)
- Hond (op handen en voeten)
- Aap
- Olifant (met een slurf)
- Tijger (grote passen)

Kern 1:

Loop/ springvormen op de FOS beweegmat.

- Oefening 1: Maak grote stappen en stap alleen in de oneven vakjes. Doe dit ook zo bij de even vakjes

Variatie: varieer in snelheid van lopen. Tel hardop, 1-3-5-7-9 etc.

- Oefening 2: Maak grote sprongen, met 2 voeten tegelijk over de beweegmat en sla steeds een vakje over. Dus spring alleen in de even of de oneven vakjes.

Variatie: Tel hardop, 1-3-5-7-9 etc.

- Oefening 3: Op de FOS beweegmat staan voetafdrukken geprint. Zet de juiste voet op de juiste plaats.

Variatie: probeer ook de juiste hand op de juiste plaats te zetten.

Kern 2:

Stuutoefeningen. Tijdens de volgende oefeningen met de bal, wordt de oog – handcoördinatie van de leerlingen geoefend.

- Oefening 1: Stuit de bal met 2 handen op ieder vakje en vang de bal dan weer met 2 handen.

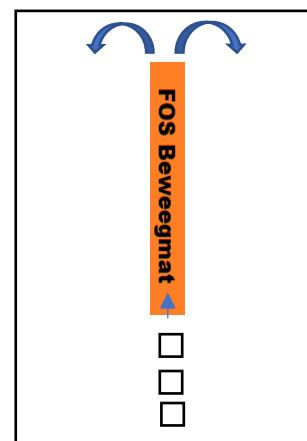
Variatie: varieer in snelheid en in grootte van de bal.

- Oefening 2: Dribbelen, stuit de bal met 1 hand op ieder vakje. Oefen zowel de linker – als de rechterhand.

Variatie: varieer in snelheid en in grootte van de bal.

- Oefening 3: Dribbel met je rechterhand in alle even vakjes en dribbel met je linkerhand in alle oneven vakjes.

Variatie: varieer in snelheid en in grootte van de bal.



Slot:

Standbeeldspel. Tijdens dit spel kunnen maximaal 14 leerlingen mee doen.

De leerlingen rennen door de ruimte heen. Op teken van de docent rennen de leerlingen naar de mat en gaan in een vakje op de mat staan. Eenmaal in het vakje mogen de leerlingen niet meer bewegen, ze zijn dan veranderd in een standbeeld.

Les 4:

Warming - up:

Spiegelen. Er worden 2-tallen gemaakt. Een leerling staat op de FOS beweegmat en de andere leerling van het 2-tal staat tegenover hem. De leerling op de mat maakt bewegingen/ dansjes en de andere leerling doet deze bewegingen precies na. Na een tijdje wisselen we om en mag de andere leerling bepalen welke bewegingen/ dansjes er worden gedaan.

Kern 1:

Loopvormen op de FOS beweegmat. Door verschillende loopvormen op de FOS beweegmat te oefenen, wordt de coördinatie, het evenwicht en de algemene motoriek geoefend. Je kan de FOS beweegmat gebruik als een soort speed/ agility/ behendigheidsladder.

- Oefening 1: Op de FOS beweegmat staan handen en voeten geprint. Zet je voeten en handen op de juiste plek.

Variatie: varieer in snelheid of spring na ieder vakje hoger in de lucht.

- Oefening 2: begin bij vakje 14 en ga terug over de mat. Zet je voeten en handen op de juiste plek, alleen nu andersom.

Variatie: doe deze oefening achteruit, zo kun je de plaatjes van de handen en voeten op de mat precies volgen.

Kern 2:

Gooi en vang oefeningen. Met deze oefening kunnen maximaal 14 kinderen per mat mee doen. Iedere leerling heeft een bal en de mat ligt een stukje van een muur af.

- Oefening 1: Gooi de bal tegen de muur, laat de bal een keer stuiteren tussen de muur en de mat en vang de bal.

Variatie: varieer in afstand en in grootte van de bal. Leg een hoepel tussen de muur en de mat en probeer de bal in de hoepel te laten stuiteren.

- Oefening 2: Gooi de bal tegen de muur en vang de bal direct.

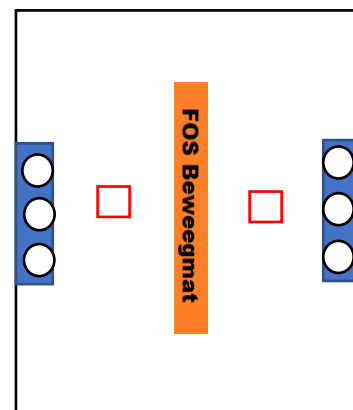
Variatie: varieer in afstand en in grootte van de bal. Je kunt ook een mikpunt maken op de muur waar de bal tegenaan gegooid moet worden.

- Oefening 3: Maak 2-tallen en ga tegenover elkaar staan. Als je 2 matten hebt, dan staan beide leerlingen tegenover elkaar op de mat. Gooi de bal naar elkaar toe met een stuit.

Variatie: varieer in afstand en in grootte van de bal. Probeer de bal zonder een stuit naar de ander te gooien.

Slot:

Schatrovertje. Er zijn 2 tikkers tijdens dit spelletje en de FOS beweegmat ligt in het midden en is een vrije zone. Sta je op de mat, dan mag je niet getikt worden. Je probeert schatten (lintjes) te pakken zonder getikt te worden. Heb je een lintje gepakt dan breng je deze naar de beweegmat, zonder getikt te worden. Word je getikt en je hebt een schat, dan moet je deze schat (lintje) afgeven aan de tikker. Hoeveel schatten hebben de tikkers? En hoeveel schatten hebben de andere leerlingen verzameld?



Les 5:

Warming - up:

Stoelendans. De beweegmat ligt in het midden van de ruimte en de leerlingen rennen om de beweegmat heen. Als de muziek stopt of als de docent een teken geeft, moeten de leerlingen zo snel als mogelijk in een vakje op de beweegmat gaan staan. Er kan maar een leerling in een vakje staan. Variatie: maak steeds minder vakjes waar de leerlingen op kunnen staan of zeg dat alle de vakjes gebruikt mogen worden van even of juist van oneven nummers. Heb je geen vakje dan ben je af, wie blijft als laatste over?

Kern 1:

Loop/ springvormen op de FOS beweegmat. Door verschillende loopvormen op de FOS beweegmat te oefenen, wordt de coördinatie, het evenwicht en de algemene motoriek geoefend. Je kan de FOS beweegmat gebruik als een soort speed/ agility/ behendigheidsladder.

- Oefening 1: Op de beweegmat staan handen en voeten geprint. Doe precies het tegenovergestelde van wat op de mat is afgebeeld. Staat een voetafbeelding in het vakje, dan zet je nu de voet juist buiten het vakje. Idem met de handen.

Variatie: begin bij vakje 14 en ga achteruit terug over de mat.

- Oefening 2: Sta zijwaarts op de mat en spring zijwaarts met 2 voeten bij elkaar in de vakjes.

Variatie: voeg er een dubbeltaak aan toe. Bijvoorbeeld, klap in je handen als je op een even nummer landt en raak de beweegmat met je handen aan als je op een oneven nummer landt.

- Oefening 3: Spring met 2 voeten bij elkaar in een vakje, dan weer naast een vakje en dan spring je in het volgende vakje. Zo zig zag je van links naar rechts.

Variatie: benoem de kleur waarin je springt.

Kern 2:

Met de volgende oefeningen oefen je het samenwerken, afstemmen en de oog – handcoördinatie van de leerlingen. Leg twee FOS beweegmatten naast elkaar met een kleine tussenruimte en maak 2-tallen

- Oefening 1: Loop over de beweegmat en gooi de bal steeds over na elkaar.

Variatie: varieer in snelheid, afstand en bal grootte.

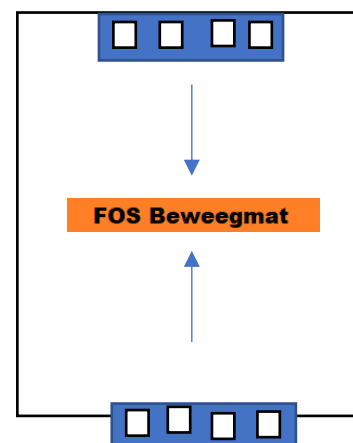
- Oefening 2: Loop zijwaarts en gooi de bal steeds over na elkaar.
- Oefening 3: Loop achteruit en gooi de bal steeds over na elkaar.

Variatie: gooi de bal met een stuit.

- Oefening 4: Hinkel in de vakje en gooi de bal steeds over na elkaar.

Slot:

Leg de FOS beweegmat in het midden van de ruimte. Een groep leerlingen staan aan de ene kant van de mat en een andere groep staat aan de andere kant. Op de beweegmat staan kegels. Leerlingen moeten proberen de kegels om ver te rollen/ gooien vanaf hun plaats. Welke groep heeft de meeste kegels om ver gerold/ gegooid?



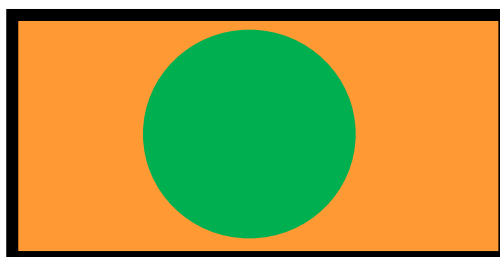
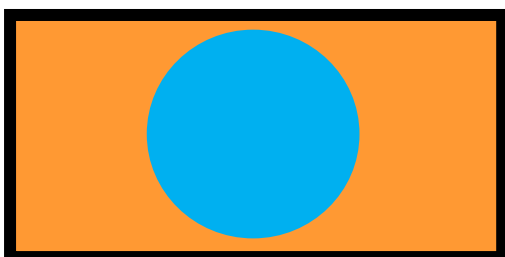
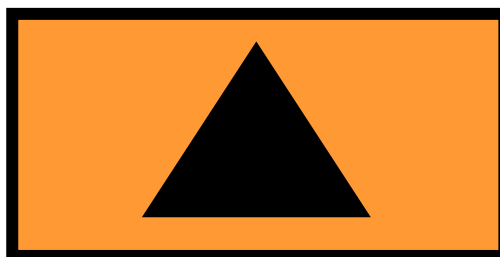
BONUS oefeningen:

1. **Bewegend rekenen.** De docent heeft verschillende kaartjes met sommen er op staan. Een leerling krijgt een kaartje en maakt de som. Als de uitkomst bijvoorbeeld 8 is, dan gaat de leerling tot en met vakje 8 over de beweegmat.

$$2 + 6 =$$

$$2 \times 4 =$$

2. **Bewegend rekenen, bingospel.** Op een kaartje staan verschillende sommen. De sommen zijn op het gewenste niveau van de leerlingen. Hierboven vind je voorbeeld sommen. De kaartjes liggen verspreid in de klas, of in de tuin. Een leerling gaat op zoek naar een bingokaartje en bekijkt de som die er op staat. De uitkomst van de som is bijvoorbeeld 6. De leerling rent naar de beweegmat, doet de bijbehorende beweging in vakje 6, legt het kaartje er op en gaat weer op zoek naar een ander kaartje.
3. **Kleuren of figuren leren.** Op de beweegmat zijn 14 vakjes. Naast ieder vakje wordt een kaartje gelegd met een figuur of met een kleur. Een leerling gaat over de beweegmat, maakt bijbehorende bewegingen en zegt de kleuren/ figuren die naast het desbetreffende vakje liggen.



4. **Cijferspel.** Op de beweegmat staat in ieder vakje een cijfer. Deze cijfers zijn afgeplakt, zodat een leerling niet ziet welk getal in een vakje staat. De leerling krijgt een cijfer en moet dit cijfer in het juiste vakje leggen. De leerling maakt de bijbehorende bewegingen, totdat hij/ zij in het juiste vakje is aangekomen en legt hier het kaartje neer.

