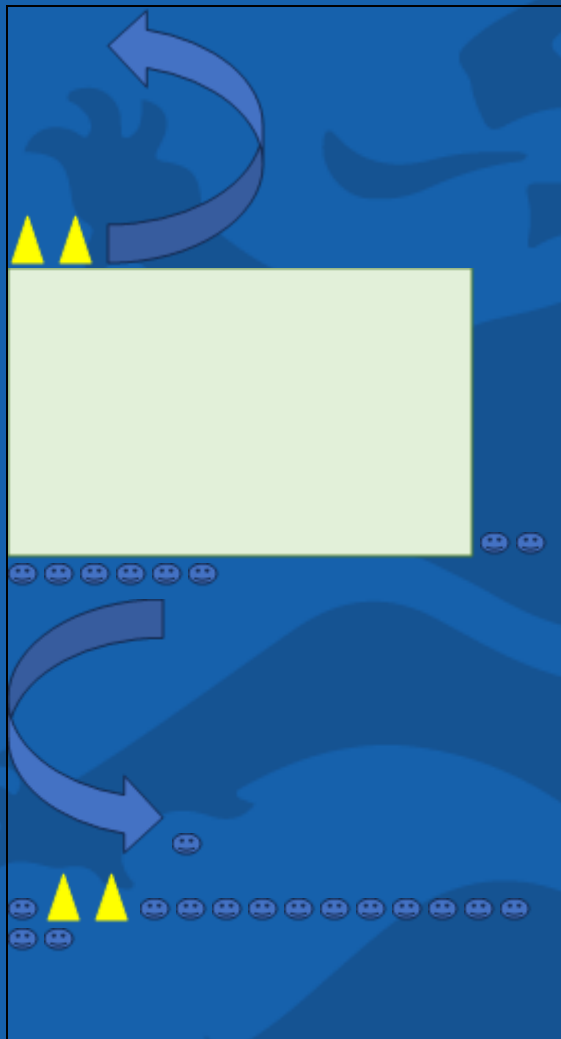
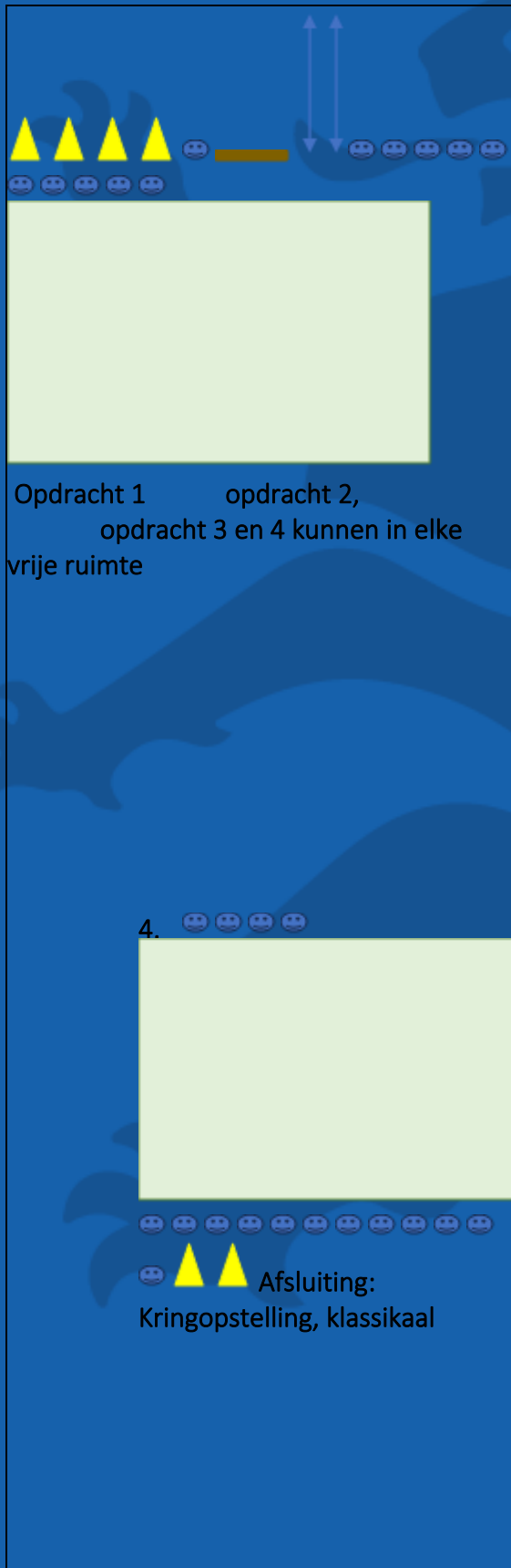


<p>Uitvoering: Op keuzemoment gedurende het project, door (vak-)leerkracht bewegingsonderwijs</p>	<p>Doelen: - Leren voelen/ herkennen van het effect van inspanning op je lijf en dit koppelen - aan kennis over de werking van het lijf -Ervaren/ oefenen/ beïnvloeden van je eigen grenzen en doorzettingsvermogen</p>	<p>Tijd en plaats: Les duur: ongeveer 45 minuten Plaats: sportzaal / speelplein / grasveld</p>
<p>Organisatie Materiaal: Pionnen/markering omgangsbaan, stop- watch tijdwaarneming, Turnbank/ steps / boomstam</p> <p>1. Opening: Kring opstelling, klassikaal</p> <p>Overzichtelijke ruime 'omgangsbaan' /rechthoek</p>  <p>2. Omgangsbaan, klassikaal</p>	<p>Lesinhoud en differentiaties (door voorbeeld / korte instructie)</p> <p>1. Lesopening, rusthartslag meten;</p> <p>- Ga ontspannen staan, adem 3x rustig in en net wat langer/ verder uit. -Laat de vingertoppen van je wijs- en middelvinger van onder je oorlel, langs je halsspier omlaag tot tegen de zijkant van je strottenhoofd glijden, voel je daar je halsslagader? Of: Laat de vingertoppen van je wijs- en middelvinger van de duim van je andere hand, over de muis van je hand omlaag glijden tot naast de pezen van je pols. Voel je jouw polsslagader? -Tel het aantal hartslagen dat je in deze slagader kunt voelen tussen 'Start' en 'Stop' signaal van de leerkracht (= 30 seconden) -Verdubbel dit aantal = je rusthartslag per minuut Hartslagmeting evt. herhalen voor leerlingen bij</p>	<p>Leerkracht informatie/ Aandachtspunten (gebruik / vul aan wat passend is voor je groep)</p> <p>1. Hartfunctie; bloedtransport garanderen; Zuurstofrijk bloed van longen naar weefsels en organen, van het hart af, door de slagaders. Zuurstofarm bloed van weefsels en organen, door aders, terug naar het hart. (kleine bloedsomloop, grote bloedsomloop)</p> <p>Inspanning? Spieren hebben o.a. meer zuurstof nodig=> hart moet sneller pompen.</p>

 <p>3. Trainingscircuit, klassikaal, opdracht 2 en 3 kunnen ook in 2 groepen tegelijkertijd naast elkaar en dan wissel (bij beperkt materiaal)</p>	<p>wie tellen de eerste keer nog niet is gelukt.</p> <p>2. Warming up, rennen en tijd inschatten</p> <p>-Alle kinderen staan aan de buitenzijde van de 'omgangsbaan'. Start op teken van de leerkracht met rennen. Stop als jij denkt dat er 1 minuut voorbij is.</p> <p>- Herhaal deze 1 minuut hardlopen, maar nu geeft de leerkracht elke 15 sec. de tijd door. Probeer zo goed mogelijk te bepalen welk tempo je het best kunt gaan lopen om het 1 minuut rennen goed vol te kunnen houden.</p> <p>-Loop tenslotte 3 minuten zonder te stoppen, dus maak een plannetje; hoe jij verdeel je energie goed?</p> <p>3. Kern; Individueel intensieve inspanning leveren en meten inspanningshartslag</p> <p>Vier opdrachten na elkaar; Elke opdracht 1 minuut op je eigen best mogelijke tempo uitvoeren, dan 40 sec. rust</p> <ul style="list-style-type: none"> Opdracht 1: Ren-Reactiespel naar overkant en 	<p>Daarom verschil tussen 'rusthartslag' en hartslag bij inspanning. Dit verschil gaan we meten.</p> <p>Rusthartslag is bij kinderen uit groep zes 75 – 95 slagen per minuut. Bij jongere kinderen hoger lager bij (jong-)volwassenen. Bij extreme inspanning kan hartslag van groep 6 leerlingen oplopen tot 180 s/m. Verwachting; direct na de kern van deze les 160 s/m.</p> <p>2. Leerkracht klokt de minuut voor zichzelf als controlemiddel, onthoudt op tijd welke tijd de eerste kinderen stoppen, wie er ongeveer/precies op 60 sec. stopt en hoeveel seconden later de laatste kinderen stoppen.</p> <p>Bespreek hoe kinderen het hebben aangepakt, benoem het belang van eigen tempo lopen 'Steady state' -> evenwicht tussen</p>
--	--	---

 <p>Opdracht 1 opdracht 2, opdracht 3 en 4 kunnen in elke vrije ruimte</p> <p>4. Afsluiting: Kringopstelling, klassikaal</p>	<p>terug (klap = grond aantikken, fluiten= in de lucht springen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opdracht 2: 'Steps'->stappen op en van verhoging, kies uit de volgende variaties; op-op en af-af (basis), vanuit stand op de verhoging de voeten om de beurt zijwaarts omlaag tippen (tapdown), voorwaarts of diagonaal knielift met doorstappen (travel knee) • Opdracht 3: 'Jumping Jacks' (= spreid-sluit springen met armen erbij) steeds na 8 x een kwartslag draaien, zo hak je de taak in stukjes. • Opdracht 4: 2 burpees (= plank houding-omhoog springen- plank-op) verzwaring; buik lig en opdrukken naar plank, rest idem. afwisselen met 16 tellen topsnelheid 	<p>zuurstofgebruik en opname Oorzaak en functie van huidverkleuring en zweten</p> <p>3. Benoem; iedereen moet eigen tempo en ritme blijven bepalen; 'Vergelijk jezelf alleen met jezelf! Hoe zit jij vandaag in je lijf en wat kun jij er vandaag maximaal uit halen?' (Kan per dag verschillen, veel factoren van invloed)</p> <p>Spreek en handel als leerkracht altijd vanuit 'vertrouw-en in het eigen lijf' help dit mee onderhouden of opbouwen. Er zijn altijd individuele verschillen in fysiek ervaren / gevoeligheid. Een 'zere keel', het voelen kloppen in keel of hoofd, of 'steek in de zij' zijn natuurlijke aanpassingsverschijnsel en van het lichaam op 'prille inspanning' en</p>
---	---	--



	<p>sprinten op de plaats. (Differentiatie; meer burpees)</p> <p>4. Cool down: Stappen op de plaats (adem in en uit) armen mee hoog en bij uit alles los. Stap tik en daarbij armen lekker los zwaaien.</p> <p>Stretch: voet over andere voet kruisen, armen omhoog en zijwaarts rek even vasthouden, daarna met rechte rug 'als een tafeltje' voorwaarts buigen en even vasthouden, dan romp voorover alles ontspannen laten hangen en rustig omhoog oprollen</p> <p>Na Ontspanning/ Stretch meten herstel hartslag en afronden met laatste info</p>	<p>herstellen vanzelf weer.</p> <p>Het is echt de bedoeling dat de kinderen de uitdaging aangaan en elke minuut inspanning hun eigen grens opzoeken; stimuleer, bemoedig, complimenteer en stel (waar nodig) gerust. Ook en misschien juist in de tweede ronde is dit van belang. Het opdelen van de tijd met verschillende opdrachten of werken in verschillende richtingen helpt om het beter vol te houden. Zoals; 'breek een taak in stukjes'</p> <p>Direct na de laatste inspanningsminuut in ronde 2 opnieuw hartslag meten!</p> <p>4. Doe de ontspanning en stretch zelf relaxed en met veel amplitude mee ter stimulans voor en herstel van de leerlingen.</p> <p>Na de laatste ontspanning/ stretch voor de laatste keer de hartslag meten. Bespreek dat een snel</p>
--	--	--



		<p>weer zakkende hartslag aangeeft dat je snel herstelt en dat dit iets zegt over je fysieke conditie.</p> <p>De intervaltraining uit de kern helpt om conditie (hart-longfunctie) te verbeteren. Na matig intensief bewegen: 2 uur lang betere concentratie en info opname. Vooral veel profijt voor kinderen die hiervoor meer 'moeite' moeten doen!</p>
--	--	--

