

10 bewegingslessen bij het prentenboek

De wedstrijd van Schildpad en Haas

Deze lessen zijn gemaakt door leerkracht Petra Moedt. Ze zijn het hele jaar door uit te voeren en geschikt voor kinderen van 4 tot 6 jaar.



Inhoudsopgave

Van de auteur		4
Lessen:		
1. Muziek, dans en spel	Schildpad en Haas	3
2. Sport	Rennen en springen als een haas	5
3. Sport en dans	Spelregels	7
4. Sport, dans en spel	Snel en langzaam	9
5. Sport	Klaar voor de start ...	11
6. Sport	Haas gaat koprollen	13
7. Sport	Haas in het klimrek	15
8. Sport	Doorlopend parcours	17
9. Sport, dans en spel	Snel gaat het haasje	19
10. Sport en muziek	Circuit met Schildpad en Haas	21
Bijlage 1, lied		23
Bijlage 2, woordkaarten		25

© Tekst Rian Visser, © Illustraties Tineke Meirink, © Lesideeën Petra Moedt @ Zang Liesbeth van den Berg-Hermesen
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, publicatie op internet, of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de uitgever of auteur.

Voorwoord van de auteur

Je hebt de bewegingslessen bij het boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas* gedownload.



Petra Moedt
*Leerkracht groep 1 en 2
en begeleider van
kinderen met een spraak-
en/of taalproblematiek*

Het oorspronkelijk verhaal is al oud. Het is fabel van Aesopus, waar schrijfster Rian Visser een grappige moderne variatie op heeft gemaakt. Op de kleurige afbeeldingen van illustrator Tineke Meirink zie je Haas in een flitsende outfit mét zweetbandje en sportschoenen.

Deze lessen zijn niet alleen gericht op bewegingsonderwijs, maar wordt er tevens aandacht besteed aan woordenschat. De lessen behoeven weinig tot geen voorbereiding en zijn ook prima uit te voeren op het schoolplein.

Het prachtige prentenboek kun je het best vooraf aan de lessen in zijn geheel voorlezen. Daarnaast kun je bij iedere les een deel voorlezen. Dit wordt bij de betreffende lessen aangegeven.

Je kunt dit boek in ieder jaargetijde voorlezen en de bijbehorende lessen geven, maar leent zich ook heel goed in een periode voor **Koningsspelen** en/of **sportdag!**

Er is ook een gratis [digibordles](#) bij dit boek, gemaakt door schrijfster Rian Visser en een [lied](#), dat u online kunt beluisteren of opslaan als mp3-bestand.

Veel plezier met deze les!
Petra Moedt



1

Muziek, dans en spel

Schildpad en Haas

Doelen

Leerlijn: bewegen op muziek: bewegen n.a.v. frasering
tikspelen

Doel: inzetten en stoppen
weglooptikspel met opdracht voor de lopers

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Lied (bijlage 1) of [online versie mp3](#)

Inleiding

Laat de voorkant van het boek zien. Vraag welke dieren er te zien zijn en of ze zelf ook kunnen bewegen als een haas of een schildpad. Observeer de kinderen en kies een aantal kinderen uit die het voortbewegen van de dieren mogen voordoen. Laat de andere kinderen dit nadoen.

Zeg tegen de kinderen dat ze zo meteen een lied gaan horen en dat ze zelf mogen weten hoe ze bewegen op de muziek. Spreek af dat als de muziek stopt, iedereen stil blijft staan. Herhaal dit een aantal keer.

Kern 1

Maak samen met de kinderen een kring. Voer het zangspel uit, zoals hieronder beschreven. Herhaal alles zeker twee keer.

*Snel gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Snel gaat het haasje, hij gaat heel vlug*

Kring draait linksom in een vlot tempo.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.

*Hoog gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Hoog gaat het haasje, hij durft niet meer terug.*

Kring draait linksom in een vlot tempo.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.

*Au! roept het haasje, het haasje, het haasje.
Au! roept het haasje, daar ligt hij op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.
Elkaars handen loslaten en op de rug liggen.

*Daar gaat de schildpad, de schildpad, de schildpad.
Daar gaat de schildpad; o o wat is hij vlug!*

Rol om op de buik en kruip door elkaar heen

Hoera!

Iedereen springt op, met de armen omhoog.

Kern 2

Wijs een kind aan die Haas mag zijn, hij is de tikker. Haas telt tot tien en mag vervolgens gaan tikken. Wie getikt is, gaat op de bank zitten.

Laat de tikker ongeveer vier minuten tikken en leg dan het spel stil. Laat Haas tellen hoeveel kinderen hij heeft getikt.

Herhaal dit nog een aantal keer en laat Haas steeds zelf een andere tikker kiezen.

Afsluiting

Laat de kinderen op de banken of op de grond zitten en lees het boek over *de Wedstrijd van Schildpad en Haas* voor.

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen stoppen en inzetten op het juiste moment?
- Welke tikker jaagt gericht op de lopers?
- Kunnen de kinderen tellen hoeveel kinderen ze hebben getikt?
- Kunnen de kinderen ze ook aangeven wie de meeste heeft getikt?



Rennen en springen als een haas

Doelen

- Leerlijn: balanceren
springen over lage hindernissen
- Doel: gaan over een recht balanceervlak
springen over de bank

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Woordkaarten (bijlage 2)
- Banken

Inleiding

Laat het boek van *De wedstrijd van Schildpad en Haas* zien. Vraag de kinderen over welke dieren er nog meer in het boek voorkomen. Toon de woordkaarten van bijlage 2 en lees de bijbehorende tekst voor.



Haas gaat elke ochtend een rondje rennen. Laat de kinderen ook rondrennen en spreek van tevoren af dat iedereen op de grond gaat zitten als jij het woord 'schildpad' zegt. De kinderen kunnen achtereenvolgens bewegen als een schildpad, haas, egel, vos, eend, zwijn en kraai.

Kern 1

Verdeel de kinderen in groepen en laat ze bij een uiteinde van de bank staan.

Geef ze de volgende opdrachten:

- Loop over de bank.
- Kruip over de bank.
- Glijd op je buik over de bank en trek jezelf vooruit.
- Ga op je rug liggen en duw jezelf vooruit.
- Ga naast de bank gaan staan, pak de bank met twee handen vast, hup met je voeten op de bank en hup er aan de andere kant weer af.
- Ga naast de bank staan, pak de bank met twee handen vast en zwaai met de benen over de bank heen.

Kern 2

Maak twee groepen en laat deze in de breedte bij de eerste bank staan. De banken zijn hindernissen. Geef de kinderen de volgende opdrachten:

- Spring op de bank en aan de andere kant er weer af.

- Spring over de bank.
- Kruip onder de bank door.
- Kruip onder de eerste bank door, spring over de volgende en kruip onder de derde bank door.

Afsluiting

Vorm een kring rond een bank. Wijs een kind aan die met gesloten ogen op het uiteinde van de bank gaat zitten. Dit kind is Haas.

Wijs een aantal kinderen aan die een voor een over de bank naar Haas lopen en achter hem gaan zitten.

Vraag Haas hoeveel dieren hij denkt dat er achter hem zitten en laat hem ook tellen. Herhaal dit een aantal keer.

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen goed balans houden bij het lopen over de bank?
- Welke kinderen kunnen op de bank springen en er ook weer af, terwijl zij de bank met twee handen vasthouden?
- Welke kinderen kunnen over de bank springen?

Doel: Handelen volgens afgesproken regels

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Handtrom
- Matten

Inleiding in de klas

Laat de afbeelding van bladzijde 2 en 3 uit het boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas* zien. Stel de kinderen daarna een paar vragen.



Gespreksvragen

- Wat zie je op deze bladzijde?
- Wat gaan Schildpad en Haas doen?
- Wie denk je dat er gaat winnen?
- Welke sporten ken jij?
- Wanneer roep je 'Klaar voor de start'?
- Wat is een finish?

Inleiding

Laat op de handtrom horen wat je hoort als je langzaam loopt en ook als je snel loopt. Speel zelf zacht op de handtrom in een traag tempo en geef de kinderen de opdracht om langzaam door de speelzaal te lopen.

Speel vervolgens snel op de handtrom en laat de kinderen snel bewegen. Wissel dit af. Stopt de trom staan de kinderen stil.

Kern 1

Leg aan de korte zijde van de speelzaal evenveel matten als dat er groepen zijn. Plaats aan de overkant van de speelzaal tegenover elke mat een pion.

Speel estafette met kleine groepen die tegen elkaar lopen. Afhankelijk van de groepsgrootte kun je kiezen voor twee, drie of vier groepen. Neem een maximum van zes

kinderen per groep, om lange periodes van stilzitten te voorkomen.

Laat de kinderen op de mat in een rij staan. Spreek af dat als ze het woord 'af' horen het eerste kind van iedere groep naar de overkant rent, rond de pion en weer terug naar de mat.

Zodra het eerste kind weer op de mat staat, vertrekt het tweede kind.

Ga zo door tot alle kinderen aan de beurt zijn geweest.

Herhaal dit twee keer.

Kern 2

Verdeel de kinderen in groepen en vraag ze een rij te maken waarbij ze achter elkaar staan met hun benen wijd. Het achterste kind kruipt door de benen van de andere kinderen door en komt zo vooraan te staan.

Ga door totdat de kinderen de pion aan de overkant hebben bereikt.

Observatievragen

- Welke kinderen handelen volgens de afgesproken regels?
- Welke kinderen hebben moeite met samenwerken?

Afsluiting

Maak samen met de kinderen een kring en laat iedereen op de grond zitten.

Wijs één kind aan die in het midden mag staan met de benen gespreid, zodat er iemand onderdoor kan kruipen.

Doe een zweetband om het hoofd van dit kind, zodat hij niets meer kan zien.

Wijs een aantal kinderen aan die tussen de benen door sluipen en laat deze achter het kind met de zweetband zitten.

Vraag daarna, hoeveel kinderen hij denkt dat er achter hem zitten.

Herhaal dit vier keer, met steeds een ander kind in het midden en een wisselend aantal kinderen die er onder door kruipen.

Snel en langzaam

Doelen

Leerlijn: Bewegen naar aanleiding van tempo

Doel: Stappen op gezongen lied en kinderdansmuziek

Materiaal

- Reuze draaitol (of een lege wasmand)
- Lied (bijlage 1) of [online versie mp3](#)

Inleiding

Spreek af dat als jij 'haas' zegt, de kinderen gaan rennen. Zeg jij 'schildpad', dan gaan ze kruipen. Zeg jij 'hoog', dan moeten ze zo hoog mogelijk springen.

Doe dit een aantal minuten en wissel de bewegingsvormen regelmatig af, eindig met 'schildpad'.

Laat de kinderen tot slot op de grond zitten.

Kern 1

Laat de kinderen het lied uit bijlage 1 horen en zing het samen met de kinderen. Vertel de kinderen wat ze moeten doen bij ieder couplet. Herhaal dit drie keer.

*Snel gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Snel gaat het haasje, hij gaat heel vlug*

De kinderen rennen als Haas.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kinderen kruipen als Schildpad.

*Hoog gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Hoog gaat het haasje, hij durft niet meer terug.*

Kinderen springen in de lucht.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kinderen kruipen als Schildpad.

*Au! roept het haasje, het haasje, het haasje.
Au! roept het haasje, daar ligt hij op zijn rug.*

Kinderen gaan op de rug liggen.

*Daar gaat de schildpad, de schildpad, de schildpad.
Daar gaat de schildpad; o o wat is hij vlug!*

Kinderen kruipen als Schildpad,
maar nu sneller.

Hoera!

Kinderen springen op en juichen.

Kern 2

Wijs een kind aan die de tikker mag zijn. Spreek af dat kinderen die zijn getikt op de bank gaan zitten.

Zet het lied aan. De tikker mag net zolang tikken tot het lied is afgelopen.

Laat de tikker tellen hoeveel kinderen hij heeft getikt.

Wijs een ander kind aan die de tikker mag zijn, iedereen mag weer mee doen. Ook nu mag de tikker net zolang tikken tot het lied afgelopen is. Laat deze tikker ook het aantal getikte kinderen tellen en vraag wie er meer kinderen heeft getikt.

Herhaal dit twee keer en besteed aandacht aan de begrippen meeste, minste, meer en minder.

Afsluiting

Maak samen met de kinderen een kring en laat de kinderen op de grond zitten.

Leg de reuze draaitol in het midden en wijs een kind aan die in dit 'schild' mag kruipen.

Wijs een kind aan die onder de draaitol mag zitten en speel *Tik, tik wie ben ik?*

Als het kind onder het schild het goed heeft, mag het kind dat op het schild getikt heeft onder het schild en wordt het spel herhaald.

Observatievragen

- Welke kinderen bewegen in het juiste tempo?
- Welke kinderen kunnen het lied meezingen?
- Welke tikker jaagt gericht op de lopers?



Klaar voor de start ...

Doelen

Leerlijn: Reflecteren

Doel: Inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Hoepels, minstens zoveel als het aantal kinderen
- Blinddoek

Inleiding

Laat de kinderen op de bank zitten toon ze deze afbeelding van bladzijde 4 en 5 uit het boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*.



Gespreksvragen

- Wat zie je op deze bladzijde?
- Wat doet Haas?
- Waar is een startlijn voor?
- Wat is een finish?
- Wat is juichen?

Laat de kinderen aan de korte zijde van de speelzaal achter de lijn staan.

Spreek af dat jij zegt: '**Klaar voor de startKlaar af**'.

Bij **af** mogen ze naar de overkant lopen.

Herhaal dit met steeds een andere bewegingsvorm. Kies uit hinkelen, huppelen, huppen, springen of rennen.

Kern 1

Leg evenveel hoepels klaar als het aantal kinderen, verspreid door de speelzaal. Ieder kind staat in een hoepel. Spreek af dat de kinderen door de speelzaal gaan lopen wanneer jij roept: '**Klaar voor de start?**'.

Roep jij: '**Af**', dan zoeken de kinderen een lege hoepel op.

In iedere hoepel mag maar een kind staan. Herhaal dit een aantal keer en varieer in tijdsduur.

Kern 2

Laat de kinderen achter de lijn aan de korte zijde van de speelzaal staan. Wijs een kind aan die Haas mag zijn. Haas is de tikker.

De kinderen vragen: 'Haas, Haas ben je klaar voor de start?'

Zegt Haas 'Ja', dan vragen de kinderen: 'Hoe?'

Haas bedenkt een bewegingsvorm hoe de kinderen naar de overkant mogen gaan. Haas kan kiezen uit de bewegingsvormen die zijn aangeboden bij de inleiding.

Haas mag zich op dezelfde wijze voortbewegen als de kinderen en ondertussen de kinderen tikken.

Wie getikt is gaat op de bank zitten.

Zegt Haas: 'Nee', dan mogen de kinderen naar de overkant lopen zonder dat Haas gaat tikken. Kies na drie keer een ander kind die Haas mag zijn.

Afsluiting

Maak samen met de kinderen een kring en laat de kinderen op de grond zitten. Leg in het midden van de kring tien hoepels op elkaar.

Wijs één kind aan die Haas mag zijn. Doe Haas de blinddoek voor.

Wijs een ander kind aan die Schildpad mag zijn. Geef aan dat Schildpad altijd heel zachtjes en voorzichtig doet.

Schildpad mag één hoepel pakken en voorzichtig om Haas heen doen. Wijs nog een aantal andere kinderen aan die Schildpad mogen zijn en laat hun ook een hoepel om Haas leggen.

Vraag Haas hoeveel hoepels er om hem heen liggen.

Herhaal dit nog vier keer, met steeds een ander kind als Haas.

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen huppelen?
- Welke kinderen kunnen hinkelen?
- Welke kinderen jagen gericht op de lopers?

Haas gaat koprollen

Doelen

- Leerlijn: over de kop gaan
 Doel: koprollen op en horizontaal vlak
 koprollen op een schuin vlak
 koprollen vanaf een verhoogd vlak

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*.
- Matten
- Wandrek
- Klimladder
- Bovenste deel van een kast

Inleiding in de klas

Lees voor tot en met bladzijde 16, waar Haas een koprol maakt.



Gespreksvragen

- Welke dieren zie je nog meer dan alleen Schildpad en Haas?
- Wat doet Haas?
- Wat is een EHBO-post?
- Wat is een scheidsrechter?
- Wat is een medaille?



Inleiding

Leg de matten met enige tussenruimte naast elkaar in de speelzaal. De kinderen mogen vrij bewegen door de speelzaal.

Spreek met de kinderen af dat als jij zegt 'Haas', dat iedereen op een mat gaat staan.

Zeg jij 'Schildpad', dan gaat iedereen op een mat zitten.

Als de kinderen op een mat staan of zitten, geef je aan welke bewegingsvorm ze daarna moeten uitvoeren. Varieer in huppelen, hinkelen en lopen.

Kern 1

Laat de kinderen op de bank zitten en ga zelf naast één van de matten zitten. Laat de kinderen om de beurt een koprol maken. Geef de volgende opdrachten:

- Ga met je benen wijd op de mat staan
- Plaats de handen tussen de benen op de mat
- Kijk tussen de benen door naar achteren
- Laat je rustig voorover vallen

Tip! Begeleid het kind door een hand in de nek te plaatsen en zachtjes tegen de achterkant van de bovenbenen te duwen. Je voelt of het kind het al of niet zelfstandig kan.

Als kinderen hun hoofd niet goed naar voren doen, dan rollen ze op hun hoofd. Geef dan de volgende instructie op het moment dat ze gaan rollen om ze de juiste houding te laten aannemen: 'hap maar in je buik'.

Als alle kinderen aan de beurt zijn geweest, verdeel je ze over de matten. Neem zelf een groep kinderen die het rollen nog niet goed beheersen.

Laat de kinderen meerdere malen koprollen. Spreek van tevoren af dat een kind na het rollen, langs de zijkant terugloopt naar begin en achteraan in de rij gaat staan.

Tip! Zijn er kinderen waarbij het rollen echt niet lukt? Laat dit kind dan over de lengteas over de mat rollen.

Kern 2

Zet drie banken tegen elkaar, met de lange kanten tegen elkaar aan en leg er een mat op. Plaats een klimladder schuin tegen het wandrek en leg hier twee matten op. Zet de bovenkant van de kast op de grond en leg aan de korte kant een mat.

Verdeel de kinderen in drie groepen en laat de kinderen koprollen op een verhoogd vlak (bank), een schuin vlak (klimladder tegen wandrek) en rollen vanaf een verhoogd vlak (kast).

Laat vooraf bij ieder onderdeel één kind het voordoen.

Laat nadat alle kinderen een aantal keer de koprol hebben gedaan, wisselen van onderdeel. Zorg dat alle kinderen ieder onderdeel heeft afgewerkt.

Afsluiting

Laat de kinderen op de bank zitten en om beurten koprol maken. Ze mogen zelf weten of dit op een verhoogd vlak, schuin vlak of vanaf een verhoogd vlak is.

Complimenteer de kinderen en zorg voor een applaus bij iedere koprol.

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen zelfstandig een koprol maken op een horizontaal vlak?
- Welke kinderen kunnen een koprol maken op een schuinvlak?
- Welke kinderen kunnen een koprol maken vanaf een verhoogd vlak?

Haas in het klimrek

Doelen

Leerlijn: klimmen

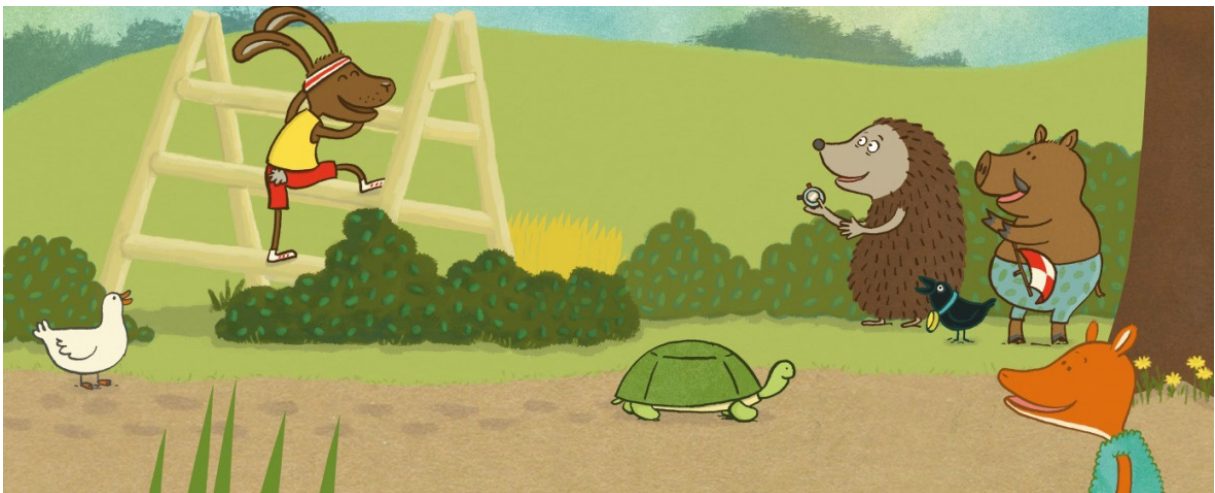
Doel: omhoog klimmen langs een steile wand
verplaatsen van het ene naar het andere klautervlak

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Wandrek
- Bank
- Matten
- Woordkaarten (bijlage 2)

Inleiding in de klas

Lees bladzijde 17 t/m 19 voor, waar Haas in het klimrek klimt.



Gespreksvragen

- Wat doet Haas?
- Wat roept Haas?
- Kijkt Schildpad ook naar wat Haas doet?
- Wat doet Schildpad ondertussen wel?
- Wie zou er eerder bij de paardenbloemen zijn, Haas of schildpad?
- Waarom denk jij dat?

Voorbereiding

Zet vooraf aan de les een bank schuin tegen het meest rechtse deel van het wandrek aan en leg matten onder de bank en voor het wandrek.

Inleiding

Vraag de kinderen of zij nog weten wat Haas riep toen hij in het klimrek klom (*joehoe*). Spreek met de kinderen af dat als jij *Joehoe* roept, iedereen zo hoog mogelijk springt. Laat de kinderen eerst rustig lopen en roep een aantal keer *Joehoe*.

Geef daarna de opdracht om te rennen en ook nu roep je een aantal keer *Joehoe*.

Kern 1

Laat de kinderen om beurten in het wandrek omhoog klimmen en ook weer naar beneden. Indien mogelijk kun je ook twee kinderen tegelijk naar boven laten klimmen. Laat de kinderen zelf bepalen hoe hoog ze willen klimmen.

Als alle kinderen zijn geweest, mag het eerste kind aan de linkerkant zo hoog mogelijk klimmen en zich zijwaarts naar rechts verplaatsen.

Aangekomen in het rechterdeel gaan de kinderen weer beneden. Via de bank mogen ze naar beneden glijden.



Kern 2

Laat de kinderen om beurten via de bank omhoog gaan, vervolgens zijwaarts verplaatsen naar links en daar van het wandrek naar beneden springen.

Haal de bank nu weg en laat vier kinderen tegelijk naar boven klimmen.

Laat ze over het wandrek heen klimmen en langs de achterkant weer naar beneden gaan.

De kinderen die nog niet helemaal naar boven klimmen, kunnen door het wandrek gaan en dan ook langs de achterzijde weer naar beneden gaan.

Afsluiting

Maak een kring en ga zitten. Laat de afbeeldingen van bijlage 2 zien. Dit zijn afbeeldingen van Haas, Schildpad, Egel, Vos, Eend, Zwijn en Kraai.

Leg deze in het midden van de kring op de grond.

Wijs een kind aan die met de rug naar de afbeeldingen gaat zitten.

Wijs nu een tweede kind aan, die een afbeelding weg mag pakken en deze in de kring achter zich neerlegt.

Vraag nu aan het kind dat in het midden van de kring zit, welk dier er weg is.

Herhaal dit een aantal keer en geef telkens iemand anders de beurt.

Observatievragen

- Welke kinderen klimmen zonder hulp tot bovenin het wandrek?
- Welke kinderen kunnen tot halverwege het wandrek klimmen?
- Welke kinderen kunnen zich zijwaarts verplaatsen op het wandrek?
- Welke kinderen kunnen zonder hulp vanaf het wandrek op de mat springen?

Doorlopend parcours

Doelen

Leerlijn: balanceren, over de kop gaan en springen

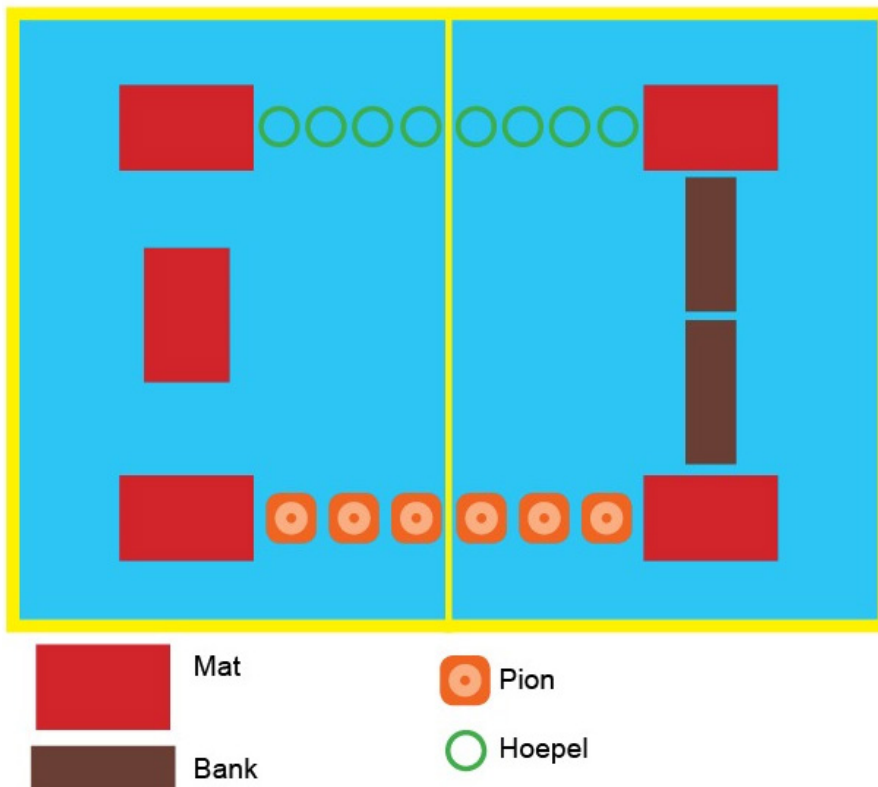
Doel: lopen over een recht balanceervlak,
rollen op een horizontaal vlak
springen van hoepel naar hoepel

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- 5 Matten
- 8 Hoepels
- 2 Banken
- 6 Pionnen
- Fluitje
- Limonade en bekertjes
- EHBO-koffer

Vorbereiding

Zet de materialen als volgt klaar:



Inleiding

Laat de kinderen vrij bewegen in de speelzaal. Wissel lopen, huppelen en hinkelen af. Spreek van tevoren af dat als jij op de fluit blaast iedereen op een mat gaat staan.

Kern 1

Vertel de kinderen dat ze net als in het boek een parcours gaan afleggen. Als ze het hele parcours hebben afgelegd, krijgen ze allemaal een bekertje limonade bij de limonadestand.

Maak vier gelijke groepen en laat ieder groep op een mat staan. Wijs een kind aan die het parcours eventueel onder begeleiding voor mag doen. Laat dit kind van hoepel naar hoepel springen tot hij op de volgende mat is. Lopen over de banken tot aan de volgende mat, slalommen langs de pionnen tot de vierde mat en een koprol maken op de mat die tussen de vierde en de eerste mat ligt.

De kinderen kunnen dit in eigen tempo uitvoeren, maar spreek van tevoren duidelijk af dat de kinderen rekening met elkaar houden.

Ga zelf bij de mat zitten, waar de kinderen een koprol maken. Als alle kinderen gemiddeld vijf keer rond zijn geweest. Laat dan iedereen weer op de mat staan waar ze zijn begonnen.



Kern 2

Vergroot de afstand tussen de hoepels. Zet de banken nu naast elkaar met ongeveer 20 centimeter afstand. Herhaal het parcours.

Laat de kinderen nu op beide banken een voet plaatsen en zich zo voortbewegen.

Als de kinderen op de mat voor de pionnen staan, maken ze tweetallen en slalommen ze met z'n tweeën naar mat vier. Laat de kinderen elkaar begeleiden.

Ga naar mat drie en begeleid het maken van tweetallen. Laat dit parcours meerdere keren uitvoeren.

Afsluiting

Ruim met de kinderen de materialen op en maak een kring.

Laat de kinderen op de grond zitten en lees het boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas* voor.

Vertel de kinderen dat Schildpad en Haas een parcours hebben afgelegd. Dat hebben zij vandaag ook gedaan.'

Is er nu ook een winnaar'?

Besteed aandacht aan dat winnen niet altijd het belangrijkste is, maar dat het gaat om het meedoen en plezier hebben.

Laat de kinderen de EHBO-koffer zien. *Haas moest naar de EHBO-post, hadden wij die vandaag ook nodig'?*

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen over de bank lopen?
- Welke kinderen kunnen springen van hoepel naar hoepel?
- Welke kinderen kunnen zonder hulp een koprol maken?
- Welke kinderen kunnen goed rekening houden met elkaar?
- Welke kinderen kunnen goed samenwerken?

Snel gaat het haasje

Doelen

- Leerlijn: bewegen op muziek
tikspelen
- Doel: inzetten en stoppen
weglooptikspel met opdracht voor de lopers

Materiaal

- Hoepels
- Woordkaarten (bijlage 2)
- 10 knijpers
- Lied (bijlage 1) of [online versie mp3](#)

Inleiding

Leg voor elk kind een hoepel verspreid door de speelzaal. Vertel de kinderen dat ze dadelijk muziek gaan horen. Als de muziek stopt, gaat iedereen in een hoepel staan. Als de muziek weer begint, mag iedereen weer vrij bewegen door de ruimte. Stimuleer de kinderen om mee te zingen. Doe dit vier tot vijf minuten.

Kern 1

Maak samen met de kinderen een kring. Voer het zangspel uit, zoals hieronder beschreven. Herhaal dit drie keer.

*Snel gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Snel gaat het haasje, hij gaat heel vlug*

Kring draait linksom in een vlot tempo.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.

*Hoog gaat het haasje, het haasje, het haasje.
Hoog gaat het haasje, hij durft niet meer terug.*

Kring draait linksom in een vlot tempo.

*Langzaam gaat de schildpad, de schildpad,
de schildpad. Langzaam gaat de schildpad,
zijn schild ligt op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.

*Au! roept het haasje, het haasje, het haasje.
Au! roept het haasje, daar ligt hij op zijn rug.*

Kring draait rechtsom in gestaag tempo.
Elkaars handen loslaten en op de rug liggen.

*Daar gaat de schildpad, de schildpad, de schildpad.
Daar gaat de schildpad; o o wat is hij vlug!*

Rol om op de buik en kruip door elkaar heen

Hoera!

Iedereen springt op, met de armen omhoog.

Kern 2

Leg zes hoepels verspreid door de speelzaal. Leg in iedere hoepel een afbeelding van een woordkaartjes (bijlage 2) met uitzondering van de afbeelding van Haas.

Wijs een kind aan die Haas mag zijn, Haas is de tikker.

Laat Haas alle dieren die op de afbeeldingen staan opnoemen. Dit zijn er zes: Eend, Schildpad, Zwijn, Vos, Kraai en Egel.

Hierna mag Haas gaan tikken.

Wie getikt is, gaat in een hoepel staan.

Als Haas zes kinderen heeft getikt, is het spel afgelopen en mag hij uit de overgebleven kinderen een nieuwe Haas kiezen.

De kinderen die al getikt waren mogen weer mee doen.

Afsluiting

Maak een kring en laat de kinderen op de grond zitten.

Wijs een kind aan dat Egel mag zijn. Egel gaat voorovergebogen op de knieën in het midden van de kring op de grond zitten.

Leg tien knijpers naast Egel.

Wijs een aantal kinderen aan die om de beurt een knijper op de rug van Egel aan zijn shirt mogen bevestigen.

Vraag na enige tijd aan Egel: *'Hoeveel stekels zitten er op je rug?'*

Verwijder de knijpers en herhaal dit spel.



Observatievragen

- Welke kinderen kunnen het lied meezingen?
- Welke kinderen kunnen het lied meezingen?
- Welke kinderen kunnen goed samenwerken?

Circuit met Schildpad en Haas

Doelen

Leerlijn: springen/rollen/klimmen

Doel: springen over lage hindernissen

rollen over een plat vlak (rond de rekstok)

klimmen langs een steile wand en over een klauterwand heen klimmen

Materiaal

- Boek *De wedstrijd van Schildpad en Haas*
- Pionnen
- Riverstones (gebruik blokken of boomstammen als je geen Riverstones hebt)
- Rekstok
- Matten
- Klimtoren
- Stopwatch

Voorbereiding

Verdeel de speelzaal met banken of touwen in vier vakken. Zet in elk vak de volgende materialen klaar:

Vak 1

Zet vier pionnen klaar, plaats deze niet te dicht bij de muur of banken. Kinderen moeten er goed om heen kunnen rennen.

Vak 2

Leg Riverstones neer waar de kinderen overheen moeten springen.

Vak 3

Zet de klimtoren klaar en leg er matten onder en rondom.

Vak 4

Leg een mat onder de rekstok. Indien je geen rekstok hebt, leg dan drie matten naast elkaar met een afstand van minimaal 50 cm.

Laat vooraf aan deze activiteit alle afbeeldingen uit het boek zien en bespreek de bewegingsvormen die Schildpad en Haas uitvoeren, namelijk: rennen, rekken, springen, koprollen en klimmen.

Inleiding

Voer de inleiding in fantasiesfeer uit. Vertel de kinderen dat ze het parcours van Haas gaan doen.

'Kom allemaal maar mee, laten we eerst een startlijn maken.

Zijn jullie er allemaal klaar voor? Dan gaan we rennen, let op.....één, twee, drie en rennen maar.



We hebben al best ver gelopen, laten we nu onze kuiten rekken'.

Laat nu afbeelding uit het boek zien, waar Haas zijn kuiten rekt.

'Komen jullie weer? We zijn aangekomen bij de boomstammen, spring en spring en spring.

Laten we hier even rusten, het is tijd voor een glaasje limonade.

Laten we nog even rennen, we zijn bijna bij de finish.

Yeah we zijn er! Kom laten we gaan juichen!'



Kern

De kinderen zitten aan één kant van de speelzaal op de bank, zodat ze de klaargezette onderdelen goed kunnen zien. Leg uit wat de kinderen bij ieder onderdeel moeten doen en verdeel de klas in vier groepen.

Vak 1

Laat de kinderen rondjes rond de pionnen rennen.

Vak 2

De kinderen springen om de beurt over de riverstones en weer terug.

Vak 3

Laat de kinderen hier klimmen zo hoog als ze durven. Ze mogen er over heen klimmen en eventueel ook afspringen.

Vak 4

Indien je een duikelrek in de speelzaal hebt, laat de kinderen dan om de beurt rond de stang duikelen. Heb je deze niet, laat de kinderen dan om beurten een koprol maken.



Maak gebruik van de stopwatch en wissel na vijf minuten van onderdeel.

Afsluiting

Maak een kring en zing het lied van *De wedstrijd van Schildpad en Haas* een keer, zie bijlage 1.

Observatievragen

- Welke kinderen kunnen over de riverstones springen?
- Welke kinderen kunnen koprollen op een plat vlak?
- Welke kinderen kunnen in de klimtoren klimmen?
- Welke kinderen kunnen over de klimtoren klimmen?

De wedstrijd van Schildpad en Haas

Rian Visser

Het liedje

Rein Swart en Waldo Swart

Snel gaat het haas - je, het haas - je, het haas - je.

Snel gaat het haas - je; hij gaat heel vlug.

Lang - zaam gaat de schild - pad, de schild - pad, de schild - pad.

Lang - zaam gaat de schild - pad, zijn schild ligt op zijn rug.

Hoog gaat het haas - je, het haas - je, het haas - je.

Hoog gaat het haas - je; hij durft niet meer terug.

Lang - zaam gaat de schild - pad, de schild - pad, de schild - pad.

Lang - zaam gaat de schild - pad, zijn schild ligt op zijn rug.

Au! roept het haas - je, het haas - je, het haas - je.

Au! roent het haas - ie: daar ligt hii on ziin rug.

Bijlage 1



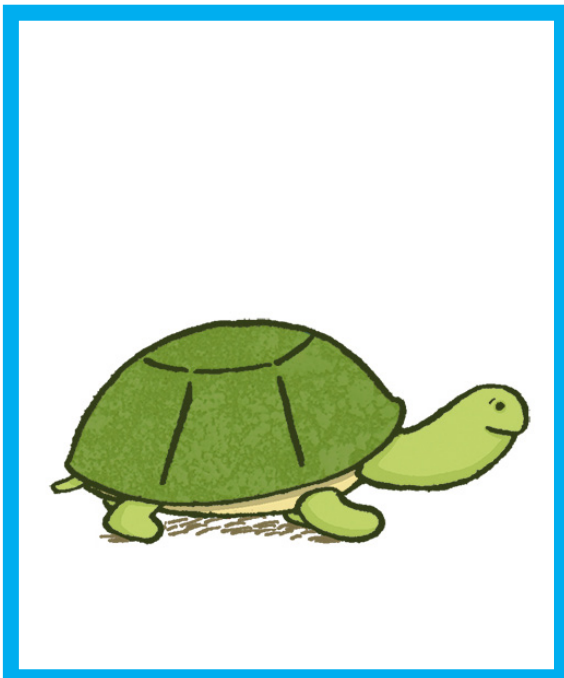
Daar gaat de schild - pad, de schild - pad, de schild - pad.

Daar gaat de schild - pad; o o, wat is hij vlug!



HOERA!

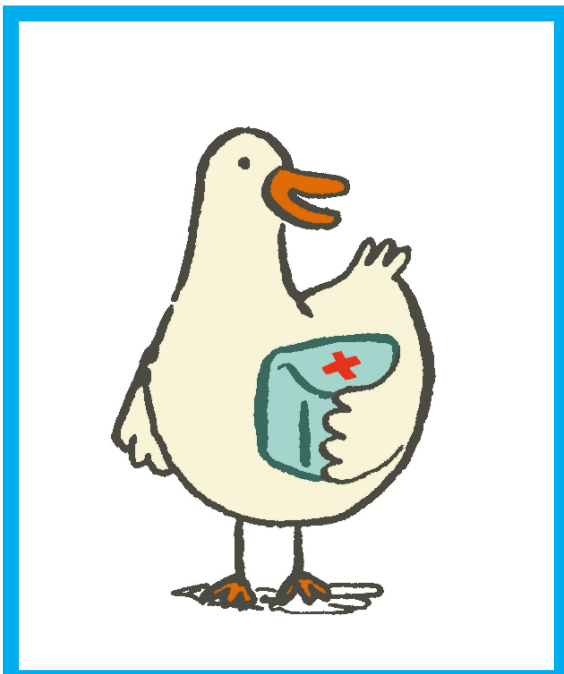
Je kunt het lied ook [online beluisteren](#) of opslaan als mp3-bestand (met de rechtermuisknop kiezen voor 'opslaan als').



de schildpad



de haas



de eend



het zwijn



de vos



de kraai



de egel