



Ik ben in balans

Wat gaan we doen?

De kinderen onderzoeken wat je met je lichaam moet doen om in evenwicht te blijven als je op één been staat.

Wat gaan de kinderen ervaren?

De kinderen ervaren dat zij iets aan hun lichaam kunnen veranderen om in evenwicht te blijven. Ze ontdekken dat evenwicht te maken heeft met de verdeling van je gewicht. Ze ervaren dat je in evenwicht bent als er aan beide kanten van het midden evenveel gewicht is.

Activiteiten

Op één been staan

Deze activiteiten kun je in de speelzaal doen, maar ook in de kring. Wissel het af: momenten waarop de groep kijkt naar kinderen die iets voordoen en daarover praten, en momenten waarop de kinderen allemaal zelf iets doen.

Laat twee kinderen in de kring staan. Staan zij zo stevig? Vraag deze kinderen vervolgens om op één been te gaan staan en stel dezelfde vraag. Dan mogen alle kinderen het proberen, hup iedereen staat. Hoe komt het dat je niet stevig staat en kunt omvallen als je op één been staat? Er is vast een kind

dat zegt dat dat komt doordat je dan aan de ene kant zwaarder bent dan aan de andere kant. Herhaal dat en vraag daarop door: is dat zo? Laat de kinderen dan op andere manieren hun evenwicht zoeken: op hun tenen, op hun hurken. Wat moet je doen om in balans te zijn?

Vraag de kinderen weer op één been te gaan staan. Wat kun je doen om nog beter je evenwicht te bewaren? Als er kinderen met hun armen wijd gaan staan, laat dan alle kinderen goed kijken: "Kijk eens naar P., zij bewaart nu heel goed haar evenwicht. Zie je wat ze doet? De kinderen doen haar na. Wie kan bedenken hoe het komt dat je beter je evenwicht houdt als je je armen wijd doet?"



Leerkracht: "Maar hoe komt het dan dat je aan de ene kant zwaarder bent dan aan de andere?"
P.: "Omdat aan de ene kant je heen zit en aan de andere kant niet."
Leerkracht: "Waar heeft dat mee te maken denk je?"
P.: "Omdat je botten zwaar zijn."
Leerkracht: "Wie kan er nog iets anders bedenken? Zou het ook iets met evenwicht te maken hebben? Wie kan bedenken hoe het komt dat als je je armen wijd doet, je beter je evenwicht houdt?"
A.: "Omdat je je evenwicht onder je armen bewaart."
Leerkracht: "Zouden je armen allebei evenzwaar zijn?"
De kinderen: "Jaaa!"
De leerkracht herhaalt: "Je armen zijn allebei even zwaar."

Vervolgactiviteiten

Op een kruk liggen

Zet een kruk in de kring. Laat twee kinderen uitproberen hoe ze hun evenwicht kunnen bewaren als ze op hun buik op het krukje liggen. Het kind ligt waarschijnlijk niet meteen helemaal horizontaal. Wat zien jullie nu? Is J. aan beide kanten even zwaar, denk je? Vraag vervolgens: Wat kan hij doen om precies in evenwicht te zijn? Als het kind horizontaal ligt, vraag dan: Is hij nu aan beide kanten even zwaar denk je? Wie denkt van wel? En, een stapje verder: Waar is ongeveer het midden van zijn buik, denken jullie? Zou dat bij zijn navel (die midden op de kruk ligt) zijn?

Leerkracht: "Is hij aan beide kanten even zwaar, denk je?"
De kinderen antwoorden met ja en nee.
R.: "Nee, want zijn hoofd is zwaarder."
Leerkracht: "Hoe weet je dat?"
R.: "Dat weet ik gewoon. Er zitten een heleboel spullen in je hoofd"
Leerkracht: "Wat kan hij doen om precies in evenwicht te zijn?"
R.: "Hij moet meer naar achteren."

Wat heb je nodig?

► Een kruk

