

<https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>  
Multimove bewegingsmap, 2014

**Inkleding: auto's en verkeer**

**Vaardigheden: glijden, trekken en duwen**

**Leeftijd:3-4**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p>Opwarming: we bootsen het verkeer na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- een voetganger of loper</li><li>- een fietser: op de rug liggen en fietsen</li><li>- een auto: op de rug liggen en sturen, remmen</li><li>- een bus: per 2 zitten, liggen in de bocht, opspringen bij een drempel</li><li>- een trein: iedereen op een rij, versnellend</li></ul> <p>1. taxi: op karretjes, winkelwagen, kar elkaar vooruit duwen</p> <p>2. auto is kapot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- duwen met 1 of 2 handen</li><li>- duwen met de rug of voeten</li><li>- heffen over de brug, over gras</li><li>- in de garage</li></ul> <p>3. rijden in het verkeer: rotonde, kruispunt</p> <p>4. paardje rijden: per 2 een rondje wandelen met een fietsband, ook op handen en knieën (matjes)</p> <p>Slaaptrein: de kinderen liggen op de dikke mat, karretjes eronder. De lesgever duwt hen vooruit.</p>	<p>Als de politieagent fluit, moet het verkeer stoppen. Als de politieagent 2 keer fluit, mag iedereen weer vertrekken.</p> <p>Het karretje duwen, duwen op de schouders, trekken aan de handen</p> <p>Vrachtwagen, fietswiel, autowiel vervoeren</p> <p>Step, karretje, skatebord</p> <p>Huppelen, in galop, lopen</p> <p>Liggen op de buik, op de rug, geluiden maken</p>	<p>Fluitje</p> <p>kar, winkelkar, rolwagentjes</p> <p>banken, dozen, blokken, dikke mat, autoband, hoepel</p> <p>potjes, rollend materiaal</p> <p>fietsbanden, springtouw</p>

**Inkleding: auto's en verkeer**

**Vaardigheden: glijden, trekken en duwen**

**Leeftijd:5-6**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p>Opwarming: we bootsen het verkeer na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- een voetganger of loper</li><li>- een fietser: op de rug liggen en fietsen</li><li>- een auto: op de rug liggen en sturen, remmen</li><li>- een bus: per 2 zitten, liggen in de bocht, opspringen bij een drempel</li><li>- een trein: iedereen op een rij, versnellend</li></ul> <p>1. taxi: op karretjes, winkelwagen, kar elkaar vooruit duwen</p> <p>2. auto is kapot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- duwen met 1 of 2 handen</li><li>- duwen met de rug of voeten</li><li>- heffen over de brug, over gras</li><li>- in de garage</li></ul> <p>3. rijden in het verkeer: rotonde, kruispunt</p> <p>4. paardje rijden: per 2 een rondje wandelen met een fietsband, ook op handen en knieën (matjes)</p> <p>Slaaptrein: de kinderen liggen op de dikke mat, karretjes eronder. De lesgever duwt hen vooruit.</p>	<p>1 keer fluiten: lopen 2 keer fluiten: fietsen 3 keer fluiten: auto 4 keer fluiten: bus</p> <p>Het karretje duwen, duwen op de schouders, trekken aan de handen, parcours volgen</p> <p>Vrachtwagen, fietswiel, autowiel vervoeren In estafettevorm In groep</p> <p>Staan, op de knieën, op de buik</p> <p>Weerstand bieden</p> <p>Liggen op de buik, op de rug, geluiden maken</p>	<p>Fluitje</p> <p>kar, winkelkar, rolwagentjes</p> <p>banken, dozen, blokken, dikke mat, autoband, hoepel</p> <p>potjes, rollend materiaal</p> <p>fietsbanden, springtouw</p>

**Inkleding: auto's en verkeer**

**Vaardigheden: glijden, trekken en duwen**

**Leeftijd: 7-8**

<b>Activiteit</b>	<b>Variatie/ differentiatie</b>	<b>Organisatie</b>
<p>Opwarming: we bootsen het verkeer na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- een voetganger of loper</li><li>- een fietser: op de rug liggen en fietsen</li><li>- een auto: op de rug liggen en sturen, remmen</li><li>- een bus: per 2 zitten, liggen in de bocht, opspringen bij een drempel</li><li>- een trein: iedereen op een rij, versnellend</li></ul> <p>1. taxi: op karretjes, winkelwagen, kar elkaar vooruit duwen</p> <p>2. auto is kapot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- duwen met 1 of 2 handen</li><li>- duwen met de rug of voeten</li><li>- heffen over de brug, over gras</li><li>- in de garage</li></ul> <p>3. rijden in het verkeer: rotonde, kruispunt</p> <p>4. paardje rijden: per 2 een rondje wandelen met een fietsband, ook op handen en knieën (matjes)</p> <p>Slaaptrein: de kinderen liggen op de dikke mat, karretjes eronder. De lesgever duwt hen vooruit.</p>	<p>1 keer fluiten: lopen 2 keer fluiten: fietsen 3 keer fluiten: auto 4 keer fluiten: bus De treinen proberen de achterste wagon te tikken.</p> <p>Parcours volgen, geblinddoekt.</p> <p>In estafettevorm In groep</p> <p>Race per 2.</p> <p>Weerstand bieden</p> <p>In groepjes rond de zaal, afduwen op de grond</p>	<p>Fluitje</p> <p>kar, winkelkar, rolwagentjes</p> <p>banken, dozen, blokken, dikke mat, autoband, hoepel</p> <p>potjes, rollend materiaal</p> <p>fietsbanden, springtouw</p>