

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

Inkleding: bos

Vaardigheden: vangen + werpen, springen + landen

Leeftijd:3-4

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Bladeren bedekken: Leg de noten en vruchten op de bladeren.</p> <p>Bewegingsverhaal: 1. wandelen door het bos, pas op van de bladeren! 2. koud: lopen door het bos! 3. het begint te waaien: vliegen en zweven 4. de bomen gaan heen en weer 5. zwaaien naar de jager 6. de jager moet komen 7. stilletjes door het bos wandelen 8. de hond wordt wakker: rennen! 9. bang: geef elkaar een hand en maak je klein 10. gelukkig is het een flinke hond, wandelen door het bos. 11. wandelen over de boom 12. de vogels nadoen die springen 13. konijntjes springen 14. voedsel verzamelen 15. we gooien de noten in de mand 16. regen: houd een blad boven je hoofd.</p>	<p>Pas op van de bladeren!</p> <p>Op de tenen!</p> <p>Wandelen over de smalle boom.</p> <p>Over de takken springen. 1 of meer noten in je handen. Afstand vergroten. Zonder handen!</p>	<p>Tekeningen van bladeren. Levensachte bosvruchten (eikels, dennenappels, notenschelpen).</p> <p>Bank, omgekeerde bank.</p> <p>Lange mat, stokken.</p> <p>Emmer of mand.</p>

<p>Circuit in het bos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. springen over de tak2. noten rollen/ gooien naar elkaar3. noten in de boom bij de eekhoortjes gooien4. eten bij de konijntjes rollen <p>Veertjesmassage</p> <p>Na een dag hard werken moeten de boeren wat uitrusten. De kipjes trippelen rond in de kamer, hun veertjes kriebelen een beetje.</p>	<p>Vertesprong, hoogtesprong, konijnsprong. Met of zonder bots, over het touw. Op de stoel staan, achter de stoel staan. Met kleine balletjes, met houten bollen.</p>	<p>Tak of buis, zachte ballen, houten en kleine balletjes, korf of hoepel, toversnoer of lint. bak van volksspelen.</p> <p>Veertjes.</p>
---	---	--

Inkleding: bos

Vaardigheden: vangen + werpen, springen + landen

Leeftijd:5-6

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Naboetsingsspel: - springen als een kikker - waggelen als een eend - huppen als een eekhoorn - rennen als een vos</p> <p>Spel: eikels verzamelen: Breng de eikels naar de overkant en leg ze in de mand.</p> <p>Gooien: Gooi de noten in de mand!</p> <p>Gevaar in het bos! De wolf is in het bos, als hij jullie wil grijpen, kruip je ergens op.</p> <p>Veertjesmassage Na een dag hard werken moeten de boeren wat uitrusten. De kipjes trippelen rond in de kamer, hun veertjes kriebelen een beetje.</p>	<p>Met 1 of meer tikkers.</p> <p>In de mand, bak, emmer. Tussen 2 lijnen.</p> <p>1 kind per toestel.</p>	<p>Eikels of ballen, plint.</p> <p>Verschillende soorten ballen of noten, mand, emmer.</p> <p>Wandrek, bank, plint.</p>

Inkleding: bos

Vaardigheden: vangen & werpen, wandelen & lopen

Leeftijd: 7-8

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Wintervoorraad aanleggen: De kleuters mogen een noot nemen en naar de eekhoortjes brengen. Als de lesgever zich weer heeft omgedraaid probeert hij de kleuters te tikken.</p> <p>Gooien in het bos: 1. wie kan de dennenappels raken? 2. wie kan de vruchten in de doos gooien? 3. de bal in het hol van het konijn rollen?</p> <p>Zoek-en evenwichtsspel: De lesgever toont een voorwerp, die de kleuters moeten zoeken in de doos. Ze dragen dat op hun bordje.</p> <p>Wandelende takken en notenrapers: De wandelende takken lopen in viervoethouding. De notenrapers dragen een vrucht op een bordje en leggen dat in de doos.</p>	<p>Wie nog beweegt, geeft de vrucht af. Wie getikt is, zit op de bank.</p> <p>Afstand vergroten. Verschillende doelen. Balletje of houten bol.</p> <p>- doen een pirouette - springen naar het midden - huppelend</p> <p>Wedstrijdje: oversteken op handen en voeten (bord op de rug), terugkeren met een noot op je bord. Welke groep verzamelt de meeste noten?</p>	<p>Ballen of noten, bank, mand.</p> <p>Papieren of dennenappels, vruchten of ballen, balletje, houten bol, volksspel.</p> <p>Plastieken bordjes, bosvruchten.</p>