



Sport & lichaam: activiteitscircuit

Bij het hoofdstuk Sport en Lichaam (bij In Vogelvlucht groep 7) heb ik een aantal verwerkingen gebruikt waarbij leerlingen zelfstandig aan het werk zijn met de verschillende onderwerpen van dit hoofdstuk.

Circuit 'Sport & lichaam'

1. **Sportdrink maken:**

Etiket voor flesje limonade maken: wat zit er in? (etiket van limonadefles lezen)

2. Warming- up/cooling -down:

3. **Wat gebeurt er tijdens het sporten?**

Materiaal:

- Werkboek bladzijde 40
- potlood

In plaats van tijdens de gymles uitvoeren, rennen de leerlingen 5 rondjes rond het schoolplein.

4. **TriMemory:**

Woorden: hartslag, bloedsomloop, ademhaling, zweten, voedselbehoefte, warming-up, cooling down, schijf van 5

om het bloed sneller te laten stromen, moet het hart sneller kloppen.	de hartslag
het stromen van je bloed in je lichaam via je longen en hart. Het hart zorgt ervoor dat je bloed rondgepompt wordt.	de bloedsomloop
het in- en uitademen van lucht. Door de luchtpijp komt de zuurstof in je longen. Je longen haalt de zuurstof eruit.	de ademhaling

©jufanja.eu

Uitleg: leg alle kaartjes met de tekst/afbeelding naar beneden. Je mag per beurt 3 kaartjes omdraaien. Je mag de kaartjes houden als je de 3 kaartjes die bij elkaar horen hebt gevonden. 1 kaartje met plaatje, 1 kaartje met betekenis van woord en 1 kaartje met het woord.

[Download: memory sport & lichaam](#)

5. Hartslag meten:

Leg je wijsvinger en middelvinger aan de onderkant van de pols van de proefpersoon, aan de kant van de duim. Druk een klein beetje tot je de polsslag voelt. Iedere keer als je de polsslag voelt, heeft het hart ook één keer geslagen. Door de polsslag te meten weet je dus ook hoe snel de hartslag is.

Tel het aantal polsslagen per 15 seconden. Noteer deze waarde en bereken het aantal hartslagen (=hartslagfrequentie) per minuut. Rond af tot op hele getallen.

6. Werkblad herhaling:

Materiaal:

- werkblad herhaling thema 6: lichaam en sport (te downloaden van <http://www.invogelvlucht.nl>)
- Potlood
- Lesboek groep 7

7. Portretgedicht:

Materialen:

- foto's van topsporters
- vellen papier
- potloden
- viltstiften
- gum
- opdrachtbeschrijving pag. 51 in werkboek

Opdracht: teken met een potlood het gezicht na. Schrijf op die lijnen met viltstift woorden of zinnen. Gum voorzichtig de potloodlijnen uit.

8. Ganzebord persoonlijke hygiëne:

(werkblad Ga voor gezond groep 7/8)

Materialen:

- dobbelsteen
- 4 pionnetjes
- kaartjes (werkblad)
- Gelamineerde spelbord

Maak 3 stapels van de kaartjes: gezond, gevaar, ziek. Elke speler mag één keer gooien. Als er een kaartje gepakt moet worden, dan lees je dat hardop voor. Daarna leg je het kaartje weer onderop de stapel. Om uit te komen, moet je het juiste aantal gooien.

9. Ademhaling: sporten met astma

spel: sporten met astma (activiteit met ademen door rietje)

10. Conditietraining:

touwtje springen: hoeveel keer per minuut

Plus opdracht: Ademhaling: Voor leerlingen die meer uitdaging nodig hebben.

Materialen:

- Schooltv beeldbank werkblad Ademhaling (voor voortgezet onderwijs)
- Pen of potlood
- Computer

De leerlingen maken het werkblad en bekijken de vermelde filmpjes.

computer beschikbaar en even een moment de uitleg lezen is niet voldoende om alle begrippen te leren kennen.

©jufanja.eu



Deze [woordkaarten](#) hebben het formaat dat je in de klas zichtbaar kunt ophangen.