

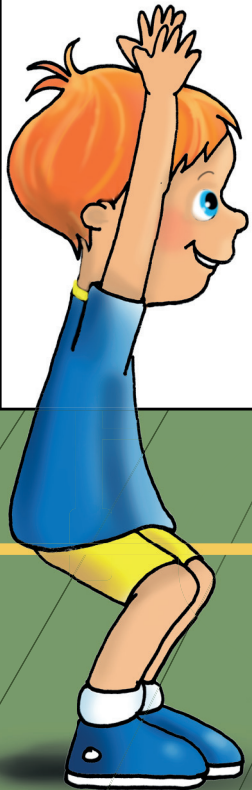
# DIFFERENTIËREN IN EEN GYMLES

## SPRINGEN:

### NODIG

- KAST
- PLANK
- KLEINE MATTEN

Steek de plank schuin in de kast en geef de kinderen de opdracht te springen vanaf welke hoogte ze durven. Durven ze al van de kast af te springen? Dat mag natuurlijk ook. Gaat het springen goed? Vraag ze dan te letten op het landen. Lukt dat al op twee voeten?



## BALANCEREN:

### NODIG

- GEWONE BANK(EN)
- BANK MET SMALLE PLANK OF BALANCEERBALK
- HINDERNISSEN ALS PIONNEN OF BLOKKEN OF EEN PITTENZAK/ BLOKJE DAT TIJDENS HET LOPEN MEEGENOMEN WORDT.

Zet drie opties neer voor de kinderen. Voor de hindernissen kun je ervoor kiezen deze op een gewone bank neer te zetten. Wil je de kinderen echt uitdagen, zet de hindernissen dan op de balanceerbalk neer. Nog een extra moeilijkheidsgraad: laat ze iets meenemen tijdens het balanceren.

De kinderen lopen over de bank naar keuze. Vinden ze balanceren nog moeilijk, dan kiezen ze voor de gewone bank. Gaat het al beter, dan kiezen ze voor de middelste optie. Lukt het al goed, dan kunnen ze voor de bank met hindernissen kiezen. Laat ze vooral elkaar helpen, mochten ze het spannend vinden.



# DIFFERENTIËREN IN EEN GYMLES

## ROLLEN EN DRAAIEN:

### NODIG

- BOVENSTE DEEL VAN EEN KAST
- DIKKE MAT
- KLEINE MATTEN ACHTER ELKAAR OF LANGE MAT

Leg de dikke mat over het deel van de kast. Zo creëer je een verschil in hoogte, waardoor de kinderen er makkelijker vanaf kunnen rollen. Laat de kinderen pannenkoekenrol maken van een aflopende mat. Lukt dit goed, laat ze dan de koprol proberen te maken van de aflopende mat. Lukt dit al goed, dan kunnen de kinderen een koprol maken op de kleine matten. Nog een extra moeilijkheid: hou een pittenzakje tussen je voeten terwijl je de koprol maakt óf rol door tot zit.



## BALVAARDIGHEID:

### NODIG

- BALLEN
- MIKDOELEN (BIJVOORBEELD VAN EEN SCHUINE BANK AF DE BAL IN EEN BAK LATEN ROLLEN OF MIKDOELEN ERGENS OP DE MUUR PLAKKEN)

Laat de kinderen eerst eens ervaringen opdoen met een bal: wat kun je er allemaal mee? Laat ze dan de bal rollen. Naar elkaar of tegen de muur en weer terug. Kan het kind al meer aan? Laat het dan oefenen met mikken. Mik de bal over de bank in een bak of mik met de bal op een doel op de muur. Beheerst het kind deze vaardigheden al? Laat het de bal dan eens stuiten. Wanneer dit goed lukt, kun je de bal ook weer laten vangen.

