



CHILL HET IJS OP! | IN DE GYMZAAL

THEMA: ELFSTEDENTOCHT

HANDLEIDING TRAINER / DOCENT

Thema: Elfstedentocht
Doelgroep: Basisschool kinderen groep 3 t/m 8
Duur: 45-60 minuten
Vorm: Tijdens deze les wordt gebruik gemaakt van een parcours

Kerdoel: Ik wil ontdekken wat schaatsen is

Benodigheden:

- * Speeltoestellen om een parcours mee uit te zetten
- * Voor elk kind een stempelkaart
- * Stempel

Lesopbouw:

1. Introductie 10 minuten
2. Inhoud les 40 minuten
3. Afronding 10 minuten

INHOUD LES

Zet een Elfstedenparcours uit in de gymzaal en leg hierbij een relatie tot de Elfstedentocht. Onderstaand een voorbeeld:

Het parcours:

1. Slalomrenden om pionnen
2. Onder een brug door kruipen
3. Klunen over een speeltoestel
4. Jezelf warm houden (10 jumping jacks)
5. Een groot wak ontwijken (door de touwen klimmen)
6. Om grote sneeuwhopen heen schaatsen (met de voeten een voor een door hoepels springen)
7. Over een heel smal slootje schaatsen in schaatshouding (balanceren over de lange bank)
8. Koek en Zopie om even uit te rusten (grote dikke mat)
9. Ijs is glad! Met vallen en opstaan (bij elke pion moet het kind even gaan zitten en weer opstaan)
10. Sprintje trekken over de lange mat (rennen in schaatshouding)
11. Stempelen!

