



#### LESINHOUD

Bewegen is goed voor je, zeker als je het buiten in de natuur doet. Beweging is goed voor je gezondheid. Als je beweegt word en blijf je fit! Dieren bewegen ook: ze vliegen, springen, kruipen, sluipen, rennen.... Kun jij dat ook?

**Kinderen ontdekken en leren:**

- dat dieren bewegen op verschillende manieren
- dat je kunt leren, spelen en bewegen in het bos
- dat je van bewegen lekker moe wordt

#### LESACTIVITEIT

**Hoe ziet de les eruit?**

De educatief medewerker start met de hele groep. Eerst wordt er geoefend: vliegen als een vogel, springen als een kikker, kruipen als een..... Daarna gaan de kinderen in groepjes op pad. Onderweg worden er al een paar beweegspelletjes gedaan. Op mooie plekken in het bos, waar ook stuifduinen zijn en spannende hooggelegen slingerpaadjes, worden opdrachten uitgevoerd die te maken hebben met het bewegen van dieren. De pootjes komen in actie!

**Locatie** Het erf van Natuurcentrum De Maashorst.

**Wanneer?** Lente en zomer, op de ochtenden.

**Kosten** €2,00 per leerling met een minimumbedrag van €50,00 per groep.



#### SCHOOLVOORBEREIDING

##### **Inhoudelijk**

Veel mensen bewegen te weinig, ook kinderen. Overgewicht is een groot probleem. Bewegen is noodzakelijk als je gezond en fit wilt zijn. Bespreek van tevoren op school waarom het belangrijk is dat je dagelijks matig-intensief beweegt. Hoe krijgen we kinderen in beweging? Door lekker te spelen in het bos! Bij deze activiteit gaan de kinderen naar een fijne plek in De Maashorst, waar kinderen vanzelf gaan rennen, klimmen, kruipen en rollen. De opdrachten gaan over de manier waarop dieren in de natuur bewegen. Bespreek op school op welke manier verschillende dieren bewegen.

##### **Organisatorisch**

Op school maakt u maximaal 6 groepjes van 4-6 kinderen. Bij ieder groepje moet gedurende het bezoek aan het natuurcentrum een begeleidende volwassene zijn. Bespreek met de begeleiders van tevoren de gang van zaken. Laat hen zorgen voor een horloge en geschikte kleding. Maak eventueel gebruik van de begeleidersbrief. De activiteit vindt geheel buiten plaats, dus laat kinderen geschikte kleding en schoenen aantrekken. Bij erg slecht weer: neem even contact op om te overleggen. Deze activiteit kan nl. indien nodig verzet worden.

#### NA AFLOOP OP SCHOOL

##### **Afronding**

Het is leuk om na afloop een gymles te besteden aan dit onderwerp. Ook op het schoolplein kunnen de pootjes in actie komen. Laat kinderen om de beurt het bewegen als een dier voordoen en laat iedereen het nadoen.



**Natuurcentrum  
De Maashorst**

Erenakkerstraat 5  
T 0412 611945

5388 SZ Nistelrode  
E [info@natuurcentrumdemaashorst.nl](mailto:info@natuurcentrumdemaashorst.nl)