



# Stokstijf

## Doe-kaart bij deze aflevering

### De aflevering:

Hoep wordt wakker... hij moet in slaap zijn gevallen terwijl hij met zijn kar bezig was. Als hij wil opstaan is hij helemaal koud en stijf geworden. Dan moet je bewegen zegt Hoela. Maar daar heeft Hoep helemaal geen zin in. Hij wil slapen. Samen met de kinderen gaan ze toch gymmen. Maar in plaats van de koproel doet Hoep liever een dutje op die lekkere zachte mat. Als hij weer wakker wordt zijn Hoela en de kinderen uitgeblust van al het bewegen en dansen. En Hoep; die is weer fit. Wil er helemaal niemand met Hoep gymmen? Wat een luilakken!

### Ga zelf verder waar de uitzending stopt!

In de uitzending worden activiteiten uitgevoerd, waar veel variaties op mogelijk zijn. Misschien heeft een kind al wel een heel goed idee gehad tijdens het kijken, ga hier dan op door in een eigen activiteit.

### Hindernisbaan

Bedenk met de kinderen hoe ze hindernissen kunnen maken en wat ze kunnen gebruiken voor hun hindernisbaan. Een mand om een bal in te gooien, hoepels om in te springen, pionnen om te slalommen, een touw om overheen te springen. En wat gebeurt er met hun lijf bij elke oefening?

#### Nodig:

- Hoepels
- (Was)mand en ballen
- Springtouw
- Matras(je)
- Pionnen voor een slalom



### Voorbeeldvragen:

- Hoe kun je het warm krijgen? Waarom krijg je het warm van bewegen?
- Wat zit er in je lijf? Wat gebeurt er met je spieren als je sport?
- En wat gebeurt er met je adem? Waarom ga je sneller ademen? Wat gebeurt er dan met lijf?
- Ben je nu nog stijf?
- Hoe voelen je armen en benen als je ze beweegt?
- Kan je op de grond springen? Hoe kan je nog hoger komen?
- Waarom kan je met een matras hoger springen? Waarvan is die gemaakt?

### Gymen in de maat

Bedenk een aantal eenvoudige oefeningen zoals zijwaarts-sluit, klap met je handen, draai een rondje, tik de grond. Ga voor de groep staan, zet een vrolijk muziekje op en doe met de hele groep een gymles in de maat.

#### Nodig:

- Zachte matjes of matrassen
- Muziek



### Voorbeeldvragen:

- Wat gebeurt er met je adem als je even bezig met de oefeningen en het dansen?
- Hoe komt het dat je gaat hijgen? Waarom heeft je lijf nu zoveel lucht nodig?
- Voel eens aan je hoofd. Wat voel je?
- Krijgen jullie het warm? Welk deel van je lijf wordt warm? Hoe weet je dat?
- Heb je ook zweet? Waar komt dat vandaan?
- Hoe kan het hijgen nou weer stoppen?



Tip: Knip een oude handdoek in repen en knoop er bij alle kinderen een zweetband van om hun hoofd. Als er geen matjes zijn, teken dan met stoepkrijt matjes op de grond.

**Methodes:**

Deze aflevering en activiteiten zijn te gebruiken bij de volgende thema's en methodes:

**Piramide:** Mijn lichaam

**Taalrijk:** Lekker stampen in de plas (bewegen)