

NAAM: *Correctieslentel*

Hallo, ik ben Kosmo!

Ik neem je mee doorheen alles wat je de voorbije weken hebt geleerd. Kijk je even mee?

WAT LEERDE IK?

- Ik leerde dat ontspanning noodzakelijk is;
- Ik weet hoe je een probleem of een confict voorkomt of oplost;
- Ik weet dat er actieve en passieve honny's bestaan en dat je van beide gelukkig kunt worden;
- Ik weet dat een actieve hobby belangrijk is voor mijn gezondheid;
- Ik leerde dat sporten meestal gezond is voor mijn lichaam;
- Ik leerde dat er drie verschillende bewegingen zijn: lichte, matige en hoge inspanning;
- Ik leerde dat al die bewegingen nodig zijn voor een gezonde levensstijl;
- Ik heb respect voor mensen met een beperking;
- Ik kan mijn eigen grenzen aangeven;
- Ik weet dat technische uitvindingen evolueren om ons leven makkelijker te maken;
- Ik kan een stappenplan volgen;
- Ik leerde dat er verschillende soorten speelgoed zijn;
- Ik leerde waarom niet iedereen met hetzelfde speelgoed speelt;
- Sportief van geest zijn is belangrijk om een leuke sfeer te creëren;
- Ik weet wat ik kan doen om de sfeer leuk te maken;
- Ik leerde over de Olympische Spelen van vroeger en nu;
- Ik leerde om samen met mijn groepje een eigen spel te bedenken en uit te leggen aan de klas;
- Ik leerde op basis van een samenvatting een vraag te stellen;
- Ik leerde om met vragen te herhalen wat ik moet kennen.



Onthoudkaders

Overloop altijd eerst de onthoudkaders in het werkboek!
Deze kaders bevatten de meeste leerstof die je moet kennen voor de toets.

Maak ook enkele oefeningen opnieuw op de volgende pagina's:

- Activiteit 3: Oef. 3, p. 13
- Activiteit 5: Oef. 1, p. 18
- Activiteit 6: Oef. 2, p. 23
- Activiteit 8: Oef. 3-4, p. 30-33
- Activiteit 9: Oef. 1-2, p. 35



Op Scoodle Play, het online platform, kun je op elk moment extra oefenen op de geziene leerstof. Er is ook telkens een voorbeeldtoets aanwezig die je kunt maken als voorbereiding op de thematoets.



21ste eeuwse vaardigheden

Samenwerken:

- Ik kan samenwerken met andere leerlingen.

Zefregulering:

- Ik houd me aan de afspraken die we gemaakt hebben.

Creatief denken:

- Ik kan creatief denken, nieuwe dingen bedenken.

Overzicht van de onthoudkaders

Activiteit 2: Mijn vrije tijd

Vrije tijd is tijd waarbij je zelf kunt kiezen wat je doet. Vroeger hadden kinderen veel minder vrije tijd. Ze moesten meewerken met hun ouders. Nu is dat gelukkig anders.

Tijdens de speeltijd heb je vrije tijd. Maar ook dan zijn er regels en afspraken waar je je aan moet houden. Dat is niet makkelijk. Soms loopt het fout en dan maak je weleens ruzie. Je kunt een ruzie wel oplossen.

Activiteit 3: Wat doe jij na school?

Na school hebben we tijd voor hobby's. Een hobby doe je in je vrije tijd. Je verdient er geen geld mee. Het is iets wat je graag doet. Je wordt er blij van. Als je er erg goed in bent, kun je er je beroep van maken.

Activiteit 4: Als het kriebelt, moet je sporten

Er zijn verschillende soorten sporten:

- alleen of in team,
- binnen of buiten,
- met wedstrijden of zonder.

Je warmt eerst op. Zo geraak je niet zo snel gekwetst.

Na het sporten doe je nog wat rustige oefeningen.

Sporten is gezond voor ons omdat:

- je er energie van krijgt,
- je langer fit blijft,
- je hartslag versnelt,
- je spieren en botten sterker worden,
- je bij het sporten nieuwe vrienden kunt maken.



Maar als je overdrijft en over je eigen grens gaat, dan is sporten ongezond.

Activiteit 5: Elke stap telt

Bewegen is gezond!

- lichte inspanning: het grootste deel van de dag
- matige inspanning: 60 minuten per dag
- zware inspanning: 60 minuten per dag

Als je met hoge inspanning beweegt, dan versterkt dat je botten en je spieren. Het is goed voor je uithouding en je houdt je gewicht onder controle. Te lang stilzitten is ongezond voor ons lichaam. Daarom moet je elk half uur even bewegen. Slapen hoort niet bij stilzitten. We hebben onze slaap nodig omdat:

- onze hersenen dan uitrusten,
- ons lichaam dan kan groeien.

Een kind van negen jaar heeft per nacht 10 tot 11 uur slaap nodig.

Goede afspraken

Hoe lang mag ik naar een scherm kijken? Praat hierover met je ouders. Maak afspraken. Te veel naar een beeldscherm kijken is slecht voor je ogen en je hersenen. Lees de goede raad hiernaast.

leeftijd	uur per dag
tot 2 jaar	niet kijken
van 2 tot 5 jaar	niet langer dan 1 uur
van 6 tot 17 jaar	niet langer dan 2 uur

Activiteit 6: Ken jij jouw grens?

Ieder lichaam heeft zijn grens. Je kunt door veel te oefenen wel steeds beter worden. Maar je mag niet overdrijven.

Voor elk probleem is er een oplossing. Denk maar aan Annet die geboren werd zonder armen. Ook voor sporters met een beperking zijn er oplossingen zodat ze toch kunnen sporten. De Paralympics zijn de Olympische Spelen voor sporters met een beperking.

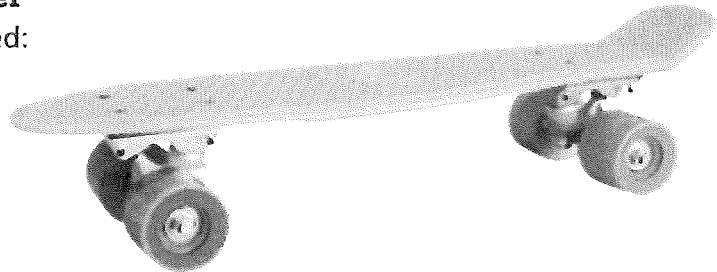
Activiteit 7: Handige hulpmiddelen

Voor sommige mensen gaat bewegen moeilijker. Vroeger waren er minder uitvindingen en kregen die mensen dus niet veel hulp. Nu helpt de techniek die mensen heel goed. Ze gebruiken een rolstoel, krukken, een looprek of een kunstbeen. Ook de paralympiërs hebben knappe hulpstukken die hen helpen bij het sporten. Ze kunnen deze uitvindingen niet meer missen.

Activiteit 8: Van spelen word je slimmer

Er zijn veel verschillende soorten speelgoed:

- speelgoed voor binnen of buiten,
- speelgoed om mee te bouwen,
- elektrisch speelgoed,
- gezelschapsspelletjes,
- ...



Vroeger hadden kinderen veel minder speelgoed. Het speelgoed dat ze hadden, werkte door spierkracht. Ze speelden vaker buiten. Er waren nog niet zoveel auto's en er was nog geen elektrisch speelgoed. Nu werkt veel speelgoed op elektriciteit. Er bestaat ook speelgoed dat beweegt door zonne- of windenergie.

Vandaag hebben alle kinderen recht op spelen. Toch krijgen niet alle kinderen in de wereld de kans om te spelen. Soms is er geen geld voor speelgoed of moeten ze mee gaan werken om eten te kunnen kopen. De reclame zorgt ervoor dat kinderen steeds nieuwer speelgoed willen. De mensen die reclame maken kennen goede trucjes om ons te doen kopen.

Activiteit 9: Fair play

Je kunt sportief zijn met je lichaam, maar ook met je geest. Dat wil zeggen dat je iemand op een fijne manier kunt aanmoedigen, dat je tegen je verlies kunt, dat je eerlijk speelt. We noemen dat 'fair play' of eerlijk spel. Winnen is leuk, maar spelen in een leuke sfeer is het belangrijkste.

Activiteit 3 - oefening 3 (pagina 13)

3 ZOEK EEN HOBBY DIE BIJ JE PAST



OPDRACHT 1

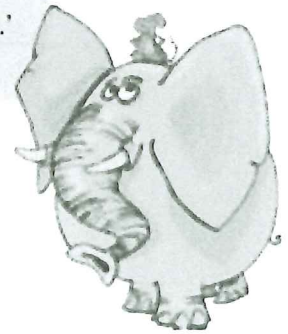
- Lees de woorden.
- Lees de tekst.
- Overleg per twee en zet de woorden op de juiste plaats.

hobby - actieve - geld - energie - beroep - lichaam - passief - plezier

Een hobby is een activiteit die je doet in je vrije tijd. Je verdient er geen geld mee. Je steekt er energie in omdat je er energie uithaalt. Hobby's zijn persoonlijk. Zo kan een tuinman koken als hobby, terwijl een kok misschien als hobby graag in de tuin werkt. Sommige mensen maken van hun hobby hun beroep. Bij sommige hobby's beweeg je veel met je lichaam. Dat is een actieve hobby. Andere hobby's doen je hersenen kraken, maar je lichaam blijft stilzitten. Denk maar aan schaken. Zo'n hobby kunnen we passief noemen. Uit beide hobby's kun je veel plezier halen, en plezier beleven maakt je gelukkig. Maar wist je dat actieve hobby's ook gezond zijn voor je lichaam? In activiteit 5 leer je waarom.

De hobby van olifant en muis

Olifant en muis gaan zwemmen. Zegt de olifant: 'Ik ben mijn zwembroek vergeten.'
Zegt de muis: 'Geeft niet, ik heb er twee, je mag er wel een van mij lenen.'



OPDRACHT 2

- Kijk terug naar oefening 1.
- Omkring de actieve vrijetijdsbestedingen rood en de passieve blauw.
- Tel het aantal rode en blauwe kringen.
- Vul in.

Aantal rode kringen: 3

Aantal blauwe kringen: 7

- Omkring wat voor jou past.
Ik heb de meeste rode / blauwe kringen.
In mijn vrije tijd ben ik eerder actief / passief.



koken



gamen



lezen



huiswerk maken



een tussendoortje
eten



met broer of zus
spelen



familie bezoeken



spelen



slapen



boodschappen
doen

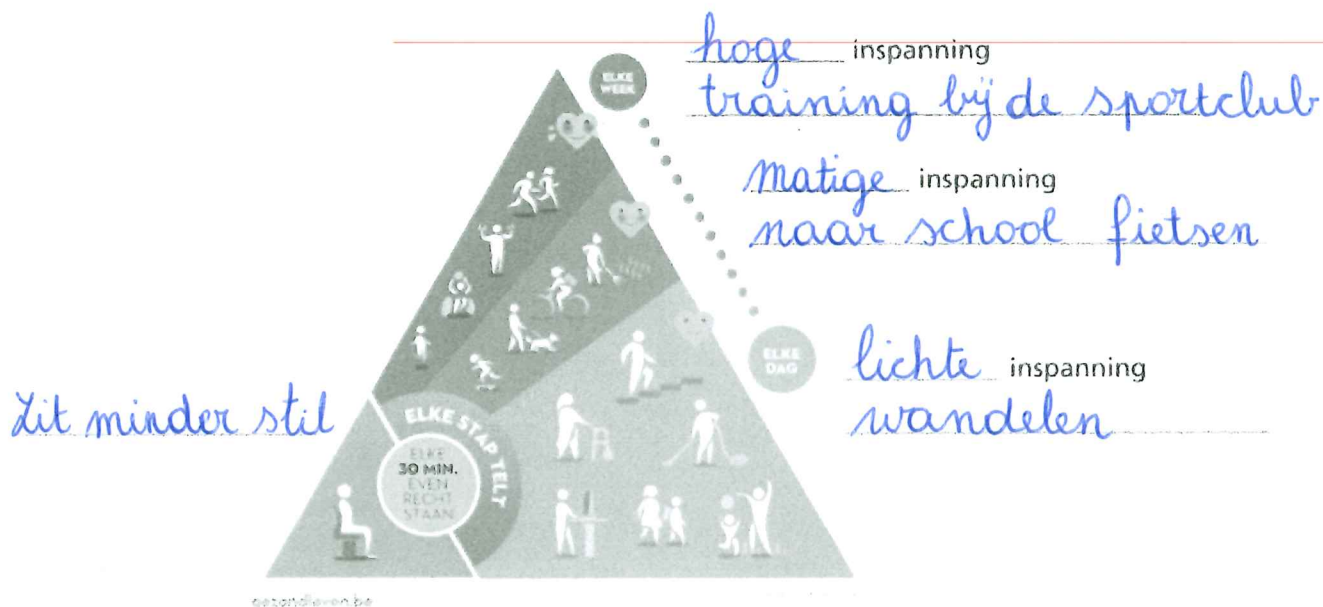
Activiteit 5 - oefening 1 (pagina 18)

1 DE BEWEGINGSDRIEHOEK

Er is maar één bewegingsdriehoek. Maar hoeveel je moet bewegen is anders voor een kind dan voor een volwassene.

Zet de woorden op de juiste plaats in de bewegingsdriehoek voor kinderen en jongeren van zes tot zeventien jaar.

matige - naar school fietsen - hoge - wandelen
lichte - training bij de sportclub - zit minder lang stil



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

2 VIND JIJ EEN OPLOSSING?

Bram heeft zijn voet gebroken. Hij kan niet met krukken lopen en de lift doet het niet. Zijn klaslokaal ligt op de derde verdieping.

Waar ligt de grens?

Weet jij een oplossing?

Grens: Bram kan prima overal bij op de gelijkvloers, maar zodra er meer trappen zijn lukt het niet meer.
Oplossing: De lessen op gelijkvloers geven.

Naila is geboren met één arm. Haar klasgenootjes zitten al van kleins af aan bij haar in de klas en begrijpen dat Naila daar zelf niet aan kan doen. Op de speelplaats lachen de leerlingen van het zesde leerjaar haar soms uit. Wanneer Naila vraagt om ermee op te houden, doen ze dat niet.

Waar ligt de grens?

Weet jij een oplossing?

Grens: Wanneer ze stop zegt, respecteren de leerlingen haar grens niet en doen ze verder.
Oplossing: De leerkracht om hulp vragen.
Een klasgesprek.

Activiteit 8 - oefening 3 en 4 (pagina 30-33)

3 OPDRACHT 3: HOE WERKT HET?

Bekijk het speelgoed dat jullie meegebracht hebben.
 Vertel aan elkaar hoe het werkt en beweegt.
 Zet een kruisje in de juiste kolom.

oefening in de klas...

speelgoed	Wie bracht het mee?	met batterijen	met een stekker	op een andere manier
	/			
	/			
	/			
	/			
	/			
	/			

Om iets te laten werken of bewegen hebben we energie nodig. Vroeger werkte speelgoed door onze eigen energie. Dat noemen we **spierkracht**. Denk maar aan knikkeren, met de auto's spelen of blokken bouwen.

Vandaag zet men energie vaak om in elektriciteit. Het speelgoed van nu werkt dikwijls op **elektrische energie** met batterijen of via het elektriciteitsnet. In ons dagelijks leven kunnen we elektriciteit niet meer missen.



Bedenk drie toestellen in huis die werken op elektriciteit.

- eigen antwoord*
- eigen antwoord*
- eigen antwoord*



Wat als je vriendje komt spelen en de elektriciteit valt uit?

Bedenk drie spelletjes die jullie kunnen spelen waarvoor je geen elektriciteit nodig hebt.

- eigen antwoord*
- eigen antwoord*
- eigen antwoord*

Activiteit 9 – oefening 1 en 2 (pagina 35)

1 DE HAAS EN DE SCHILDPAD ZIJN SPORTIEF

Kijk naar het filmfragment van de haas en de schildpad (Via www.youtube.com, zoekterm: een spannende wedstrijd - hetdigilab). Ze houden een loopwedstrijd.

Wie gaat er volgens jou winnen?

- A de haas
- B de schildpad

Luister naar het verhaal van de haas en de schildpad.

Wat leer je uit het verhaal?

- A Val nooit in slaap, rusten is niet goed.
- B Geef nooit op, de volhouder wint.
- C Een schildpad is sneller dan een haas.

De haas was vooral sportief qua ...

- A geest.
- B lichaam.

De schildpad was vooral sportief qua ...

- A geest.
- B lichaam.



Rian Visser, *De wedstrijd van Schildpad en Haas*, 2017, Books2download, Haarlem



2 MEDE- OF TEGENSTANDER?

Luister naar je leerkracht en speel het spel.

Lees.

Vul in. Overleg per twee.

afspraken - samenwerken - spelregels - tegenspeler - winnen - fair play - eerlijk - sportief



In een teamsport moet je vaak samenwerken. Iedereen moet de afspraken volgen. Wanneer je tegenspeleer valsspeelt en jij houdt je aan de regels, dan wordt het spel niet eerlijk gespeeld. Dat is niet leuk, want zo heb je minder kans om te winnen. Het leukste is wanneer beide partijen zich aan de spelregels houden. Als je sport, speel je vaak tegen een tegenstander. Omdat je zelf wilt winnen, kan het zijn dat je wel eens onaardig bent tegen je tegenstander. Maar is dat wel nodig? Dat hij ook graag wint is toch normaal?

Speel sportief, wees eerlijk en moedig de ander eens een keertje aan. Je zult zien dat de sfeer beter en aangener wordt. Zoiets noemt men ook wel fair play.