



Foto: Marjolien den Hartog

Beweeg opdracht

Opdracht 1: Maak een evenwichtsparcours met verschillende opdrachten:

- Sta zolang mogelijk op 1 been als een ooievaar, zonder je evenwicht te verliezen.
- Spring als een kangoeroe, eventueel met skippybal of trampoline.
- Loop over een laag muurtje, als een kat
- Loop als een giraf met lange poten op stelten: bliklopen met 2 blikken waar je een touwtje doorheen haalt.
- Geef de tegels kleurtjes en spring van kleur naar kleur, als een kikker.
- Kruip onder de tafel door als een schildpad.
- Maak een zebrapad van takken, waarbij de kinderen tussen de takken door moeten stappen.
- Hang aan een stevige tak als een aap.

Opdracht 2: Maak het evenwichtsparcours moeilijker door opdrachten te geven waarbij de kinderen tijdens het parcours de grond niet mogen raken (de grond is hete lava!). Daarbij is het extra leuk om iets te doen wat normaal niet mag, zoals over een tafel lopen.

Leer het van de boswachter

Een ooievaar kan op één been staan, zelfs op zijn nest hoog bovenop een paal. Een vogeltje blijft rustig zitten op een tak, die heen en weer wiegt in de wind. Een mier en een lieveheersbeestje kunnen tegen een grasspriet omhoog kruipen. Een kat loopt met gemak over een hoge muur, zonder eraf te vallen. Dat heeft allemaal met evenwicht te maken.

Vroeger was 'apekooien' bij veel kinderen favoriet tijdens de gymles: rennen over de hindernissen in de gymzaal en klimmen in de touwen. Je kon afgetikt worden en je mocht de grond niet raken. Tegenwoordig vinden we dat te gevaarlijk, maar het is wel leuk om een veilige variant in de tuin of het park te doen, om te oefenen met evenwicht: zonder tikker, zonder te rennen en onder begeleiding van een volwassene.



Bliklopen.



Materiaal: 2 blikken en touw
Begeleid: Ja

Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL



Beweeg opdracht

Span 2 touwen tussen 2 bomen evenwijdig aan elkaar: de onderste net boven de grond, het bovenste touw moeten de kinderen met hun handen nog kunnen vastpakken. Laat de kinderen hiertussen met touw zelf 'een spinnenweb' maken.

De kinderen kruipen nu om de beurt door de openingen tussen de touwen door naar de andere kant van het web. Elk gat mag maar één keer gebruikt worden. De kinderen mogen elkaar daarbij helpen. Lukt het om ook door de kleine gaatjes te kruipen?

Je kunt het moeilijker maken door een belletje aan het web te hangen. Als het belletje rinkelt is de spin gealarmeerd! Lukt het om door de mazen van het web te kruipen zonder het belletje te laten rinkelen, en zo te ontsnappen aan de spin?

Leer het van de boswachter

Een spin maakt een web met ijzersterke kleverige draden om vliegende insecten in te vangen, die blijven kleven aan de draden. Een spin heeft 8 ogen, maar kan niet heel goed zien, hij voelt aan het trillen van het web dat er een insect is gevangen. De spin komt dan snel tevoorschijn om het lekkere hapje in te pakken met kleverige draad, zodat hij niet meer kan ontsnappen.

Alle spinnen kunnen spinnen, maar niet alle spinnen maken een web, er zijn ook springspinnen die een prooi aanvallen. Springspinnen kunnen wel goed zien.



Voorbeeld.

Dit is een activiteit van Natuursprong.
Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL



Groep
5-8

Material: touw, 2 bomen, belletje
Begeleid: Ja



staatsbosbeheer



Beweeg opdracht

Opdracht 1: Kinderen vinden het vaak leuk om een handje te helpen bij het werken in de tuin. Met grasmaaien, harken en vegen bewegen ze zonder er erg in te hebben.

Opdracht 2: Laat de kinderen bij het onkruid wieden op zoek gaan naar brandneteltopjes en/of zevenblad voor de avondmaaltijd. Brandnetels prikken, pluk de jonge topjes van de brandnetel daarom met tuinhandschoenen. Zevenblad (zie foto) herken je doordat er altijd zeven blaadjes aan een stengel zitten.

Brandnetelsoep: verzamel brandneteltopjes, een halve emmer vol, en was de topjes schoon. Kook een liter water in een soeppan met bouillonblokjes erbij en doe dan de brandneteltopjes in het kokende water. 3 minuutjes koken, doorroeren en de soep is klaar. Je hebt een helder groentesoepje met heerlijk zacht smakende brandneteltopjes: Soep zonder prik!

Zevenbladstampot: Knip de bladeren van zevenblad in reepjes (een flinke bak voll!). Kook aardappelen en stamp ze, met een klontje boter en wat zout en peper. Kook de zevenbladreepjes 3 minuutjes en giet af. Prak de reepjes zevenblad door de aardappelen.

Leer het van de boswachter

In het voorjaar komen bloesems en blaadjes aan de bomen. Plantjes schieten uit de grond. De natuur wordt in snel tempo groen. Het gras begint te groeien en ook tussen de tuintegels groeit weer van alles. Na een winter van rust moet er weer in de tuin worden gewerkt: het gras gemaaid, de borders aangeharkt, bloemetjes geplant en de stoep geveegd.

Haal het onkruid niet te snel weg, sommige wilde planten zijn eetbaar, lekker en gezond. Maak bijvoorbeeld paardenbloemenjam, brandnetelsoep of zevenbladstampot.



Zevenblad.



Groep
4-8

Materiaal: tuingereedschap, tuinhandschoenen, brandneteltopjes, zevenblad, emmer, soeppan, bouillonblokjes, water, aardappelen, boter, zout en peper
Begeleid: Ja

Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL



Foto: Celina Polane

Beweeg opdracht

Opdracht 1: Hoe ver kunnen de kinderen springen? Zet een streep op de grond waarachter de kinderen afzetten en geef met een streepje aan hoever ze gesprongen hebben, laat daarna zelf de afstand opmeten. Spring eerst uit stand en dan met een aanloopje. Hoe hoog kunnen de kinderen springen? Geef met een streepje op een lat aan, hoe hoog de onderkant van de schoenen kwamen. En dan het record verbeteren natuurlijk.

Opdracht 2: Ga op onderzoek uit in de tuin of het park, en ontdek wat je daar allemaal ziet hippen en springen. Welk dier is de springkampioen van de dag?

Opdracht 3: Vouw een springende kikker van papier, instructievideo: <https://youtu.be/pVZOkOBzf-k>

Leer het van de boswachter

Sommige dieren kunnen heel ver of juist heel hoog springen, zeker als je dat afzet ten opzichte van hun eigen lengte.

Deze dieren zijn echte springkampioenen:

- boomkikker: kan 7,5 m ver springen (150x zijn lengte)
- spuugbeestje (schuimcicade): springt 70cm hoog (116x zijn lengte)
- vlo: springt 25cm hoog (100x zijn lengte)
- eekhoorn: kan tot 4 m ver springen (19x zijn lengte)
- sprinkhaan: springt ongeveer 1m (9x zijn lengte)
- wild konijn: kan zo'n 2,5m ver springen (6x zijn lengte)

Het wereldrecord hoogspringen voor mensen is 2,45 meter hoog.

Daar is minder dan 2x de lichaamslengte. Het wereldrecord verspringen is 8,95 meter, dat is 5x de lengte van het lichaam.



Foto: Mark Kras

Boomkikker.



Foto: Paul Klaver

Ook een ree maakt mooie sprongen.



Groep
4-8

Materialen: meetlint, meetlat, krijtje, papier

Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
DE NATUUR ALS KLASLOKAAL



Beweeg opdracht

Zeg het lentekolder versje op terwijl de kleuters even lekker buiten uit hun dak gaan. Ze mogen springen en buitelen, zo gek mogelijke sprongen maken, dansen en duikelen. Net als de lammetjes in de wei.

Leer het van de boswachter

In de lente hebben veel dieren de kolder in hun kop. De lammetjes in de wei springen alle kanten op en ook de koeien maken gekke bokkesprongen van pure vreugde. In het Engels is het woord voor 'lente': 'Spring'!

Ga naar buiten

Spring en buitel

Net als de lammetjes in de wei

Dans en dartel

Draai en duikel

Lentekolder hoort erbij



Foto: Merlijn Spenkelink

Het kan niet gek genoeg.



Foto: Jeroen den Hartog

Een zachte ondergrond (zand, gras, enz.) heeft de voorkeur.



Begeleid: Ja

Kijk voor meer opdrachten op
www.natuurwijs.nl/natuuropdrachten



NatuurWijs
 DE NATUUR ALS KLASLOKAAL