

Schaatsen & Zwemmen voor Water



voor de allerkleinsten

Actie-ideeën voor de onderbouw

Inleiding

Steeds meer scholen, die mee doen met de tweejaarlijkse scholierenactie Schaatsen en Zwemmen voor Water, willen ook graag de onderbouw betrekken bij de actie. Het bijbehorende lespakket 'Water het Blauwe Goud' (zie www.waterhetblauwegoud.nl) leent zich daar prima voor en het is natuurlijk leuk om met de hele school in actie te kunnen komen voor water voor kinderen in Burkina Faso! Hieronder zijn een aantal activiteiten samengevat die op school kunnen worden georganiseerd voor de leerlingen die niet kunnen zwemmen of schaatsen. Voor alle suggesties geldt dat de leerlingen een zo groot mogelijke sportieve prestatie gaan leveren die bijgehouden kan worden op een persoonlijke 'rondekaart'.

De voorbereiding en afronding van de actie is gelijk aan de bovenbouw: kinderen laten zich van te voren door hun familie of burensponsors - per ronde of voor een vast bedrag - en halen na de actie het geld op in een speciale enveloppe, die ingeleverd wordt op school.

Rennen voor Water

Zet een hardloopparcours af dat kinderen gemiddeld 10 keer kunnen lopen binnen 30 minuten. Dat kan rond de school zijn, of op het schoolplein of op het sportveld, rond dorpskerk of in een park. Het startpunt is tevens 'de stempelpost' die bemand wordt door meerdere leerkrachten en/of ouders. Laat iedere deelnemer een rondekaart dragen rond de nek met behulp van de bijgeleverde veter. De kinderen starten gezamenlijk op een fluitsignaal en bij iedere ronde die ze maken wordt het rondenummer bij de 'stempelpost' aangekruist.

Skaten of rolschaatsen voor Water

Hetzelfde als 'rennen voor Water', maar dan met behulp van skates of rolschaatsen. In dit geval moet het parcours wel 'skateproof' zijn en is het verstandig om kinderen knie- en polsbeschermers te laten dragen. Net als op de schaatsbaan kan het enthousiasme van kinderen tot pijnlijke valpartijen leiden, dus zorg dat er een ruim parcours is waar kinderen elkaar kunnen ontwijken.

Fietsen of steppen voor Water

Een variant op de voorgaande opties, ook hier dient goed rekening gehouden te worden met de veiligheid van kinderen. Dus een ruim parcours, waar geen andere weggebruikers kunnen komen.

Emmer-estafette

Deel de kinderen in groepen van 4 en zet ze op een rij. Iedere groep krijgt 2 lege emmers. De eerste deelnemer van elke rij krijgt 2 lege emmers. Bij de start zet hij/zij één emmer op de grond en gaat er in staan. De tweede emmer zet hij/zij voor het eerste en stapt over in de tweede emmer. De eerste emmer wordt gepakt en voor de tweede emmer geplaatst. Zo leggen ze in de kamer een parcours af, en als ze terug over de startlijn komen, geven ze de twee emmers aan de volgende speler. Niemand mag tijdens het parcours de grond raken, ze mogen enkel in de emmers stappen. Het aantal rondjes dat de groep haalt, wordt aangekruist bij ieder teamlid.

Voor kleine kinderen kunnen de emmers vervangen worden door twee stukken karton in de vorm van een emmer.

Wandelen voor Water

Zet hiervoor een wandelparcours uit dat kinderen gemiddeld 10 keer kunnen rondwandelen in 30 minuten. Wandelen lijkt een makkie, maar niet als je moet lopen zoals veel kinderen in ontwikkelingslanden. Die lopen gemiddeld 6 kilometer per dag met 6 liter water op hun hoofd! Laat ieder kind 1 of 2 PET-flessen gevuld met vers water meenemen van huis (1½ -3 liter, afhankelijk van de leeftijd). Het is de bedoeling dat de kinderen hiermee een half uur gaan wandelen, zonder er uit te drinken! Aan het eind mogen ze het natuurlijk wel drinken en de rest geven ze terug aan de natuur door de flessen te legen bij een mooie boom of een sloot/vijver.

Reis om de wereld

Een variant op de ouderwetse 'apekooi', het leukste spel bij gymnastiek, rennen, springen, klimmen, glijden, verstopten en weer wegrenzen... zonder de vloer te raken. Een veilig parcours in de gymzaal met hindernissen, die goed zijn aangepast aan de leeftijd van de betreffende kinderen.

Hindernissen overwinnen voor Water

Wie niet beschikt over veel ruimte, kan een kleiner parcours uitzetten met hindernissen. Dit kan een hindernisbaan zijn voor rennende kinderen, maar is ook toepasbaar bij skaten, rolschaatsen, fietsen of steppen. Gebruik daarbij pillonnen voor moeilijke bochten, een balk waar je overheen moet klauteren, een krijtlijn waar je precies op moet blijven etcetera.

'Emmertjes' water dragen

Laat de kinderen allemaal een emmer meenemen van huis. Met laarzen aan en in regenkleding leggen de kinderen een 'waterparcours' af. Gebruik grote tonnen met water die kinderen van verschillende punten, bijvoorbeeld in een plastic koffiebekertje, naar hun eigen emmer moeten dragen. Ook daar kunnen weer diverse hindernissen bij worden gebruikt, zoals een krijtlijn waar je over moet lopen, een bochtenparcours van pillonnen, een heuvel op en af, etc. Wie zo geconcentreerd mogelijk loopt, verspilt het minste water en krijgt het meeste water in zijn emmertje. Meet het aantal bekertjes af in de emmers en noteer deze op de rondekaart.

Uiteraard kan er ook gewerkt worden in teams van 4-5 kinderen, eventueel ook in een estafette vorm, waarbij het teamresultaat telt voor ieder kind.

Spelen voor water

Zet 10 spellen uit (bij veel kinderen in meervoud of hou meerdere rondes), ieder spel dat goed volbracht wordt levert een kruisje op op 'de stempelkaart' van de leerkracht of ouder die het spel bemant. Denk daarbij bijvoorbeeld aan:

- | | |
|---|---------------------------|
| - Een pyramide van blikken omgooien (met ballen of zakken bonen) | - Zaklopen |
| - Flessen water omgooien/omrollen (neem voor kleinere kinderen een grote bal) | - Ver-springen |
| - Een circuitje lopen met een 3D-bril | - Elastieken |
| - Bal in de basket werpen | - X maal Touwtje springen |
| - X seconden hoelahoepen | - Koekhappen |
| - Oversteken met een skippy-bal | - Jeu de Boulen |

Deze behendigheidsspellen moeten afgestemd te worden op de leeftijd van de kinderen en gaat het vooral om het spelelement en het plezier van de leerlingen.

Benodigde materialen

Voor de onderbouwactie ontvangt u van ons:

- Rondekaarten met veter, waar de sportieve prestatie van de leerling op kan worden aangekruist.
- Blauwe en witte ballonnen om de activiteit feestelijk mee 'te versieren'



De overige materialen zullen door de school zelf worden verzorgd, dikwijls zijn dat simpele hulpmiddelen die ook bij gymlessen of andere buitenactiviteiten worden gebruikt.

Voldoende inspiratie?

Uiteraard kunt u deze actie-ideeën aanvullen met spellen die vaker op school worden gedaan. Het belangrijkste is dat de kinderen zich in de lessen bewust zijn geworden van het nut van water en dat ze zelf in actie kunnen komen om de leefomstandigheden van leeftijdsgenootjes in Afrika te verbeteren. De waardering van de inspanning van de kinderen laten we graag over aan de school, doorgaans halen leerlingen op een ijsbaan tussen de 5 en 20 rondes.

**Fijn dat uw school (weer) meedoet dit jaar
en veel plezier met uw actie!**