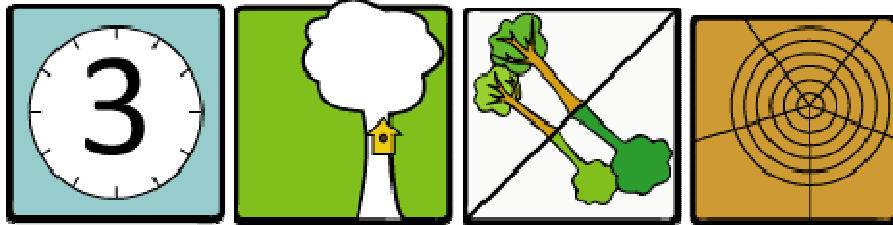


Met je voeten in de aarde

Maak je eigen blote-voeten-pad



Leerdoelen:

- De leerlingen kunnen op een aangepaste manier bewegen in de vrije natuur.

Samenvatting:



Door het maken van een blote-voeten-pad leren de kinderen bewust omgaan met verschillende materialen. Ze moeten creatief en praktisch denken. Ze leren het verschil tussen verschillende structuren van materialen. Aan het einde van de activiteit hebben ze hun eigen pad gemaakt, dat ze trots aan iedereen kunnen tonen! (en uittesten natuurlijk)

Uitgewerkte activiteit:

Werkvorm: groepswerk, techniek (knutselen), sport

Inkleding:

Je kan dit inkleden binnen de activiteit 'de 5 zintuigen'. Hierbij wordt de leerkracht een zintuigendokter die de leerlingen test op hun gehoor, zicht, smaak, gevoel en geur. (zie gelinkte activiteiten)

Materiaal en voorbereiding:

In principe heb je geen extra materiaal nodig! Gebruik alles wat je vind in het bos of op de speelplaats.

Verloop activiteit:

Wie loopt al eens op blote voeten door de tuin? Of houdt van het warme zand tussen zijn tenen?

Net als je handpalmen en vingertoppen hebben je voetzolen een prima tastzin. Maar weggestopt in dikke sokken en schoenen merk je daar niet veel meer van! Daarom maken we een blote-voeten-pad, een pad waarbij je warmte en koude, nat en droog, zacht en prikkelend met je voeten kan voelen.

Bovendien is wandelen op blote voeten nog gezond ook! Je stimuleert immers de verschillende 'reflexzones' van je voeten, die dan weer een positieve invloed hebben op de rest van je lichaam. Daarnaast stimuleert lopen op blote voeten je hart en je bloedsomloop, regelt het je bloeddruk en werkt het ontspannend voor je hele lichaam.

Aan de slag!

1. Denk even na welke ondergrond leuk is om op te lopen met je blote voeten. Voorbeelden zijn houten balken, gras, zand, aarde, gladde stenen, water, houtsnippers, dennennaalden, afgevallen bladeren, touw,... Kan je er nog meer bedenken?
2. Verzamel het materiaal waaruit je je pad wil maken. Dat hoeft niet veel te zijn, je kan het pad zo lang of zo kort maken als je zelf wil.
3. Stippel de weg uit in het bos. Maak handig gebruik van de natuurlijke elementen die aanwezig zijn in het bos! Als er een beekje door het bos loopt, of een zandberg, kan je je pad daar langs leiden.
4. Je kan een plastic als ondergrond voor het pad leggen, maar dat hoeft niet. Als je je pad achteraf moet opruimen dit het wel handig. Je kan ook takjes of balken leggen om de zijkant van het pad af te bakenen.
5. Vul het pad op met je materialen. Laat zeker ook een stukje bosgrond vrij!
6. **Let op** dat er geen scherpe stukjes of scherven tussen liggen.
7. Voorzie aan het einde van je wandeling een bassin met water en enkele handdoeken om je voeten te wassen.
8. START!
9. Check achteraf je benen op teken. Je weet maar nooit...

Tip:

Verdeel de klas in 2 groepen en laat hen afzonderlijk van elkaar een pad maken. Achteraf laat je ze geblinddoekt over het pad van de ander lopen. Kunnen ze raden waarover ze allemaal gelopen hebben?

Gelinkte activiteiten:

- De 5 zintuigen in het bos (2^{de} en 3^{de} graad, beleving)

