

DURF TE LEREN!



Als je deze lesbrief voor je hebt, dan kun jij natuurlijk fietsen zonder zijwieltjes. Dat heb je ooit eens geleerd. Deze les gaat over leren. Hoe leren wij iets nieuws, wat heb je daar allemaal voor nodig en op welke manier leren we het meest? Je gaat ontdekken wat voor jou het beste werkt, en je gaat deze les iets leren wat je altijd al hebt willen kunnen.

OPDRACHT 1

Kun jij jongleren met drie ballen? Lees de instructie en proberen maar!

Neem twee ballen in je ene hand, en één in de andere. Pak de twee ballen zo vast dat je een bal weg kunt gooien terwijl je de andere vasthoudt. Dit kun je bijvoorbeeld doen door de ene bal op je handpalm vast te klemmen met je pink en ringvinger, terwijl je de andere vastpakt met je duim, wijsvinger en middelvinger. Gooi één van de twee ballen uit je volle hand naar je andere hand. Daar doe je een gooi-en-vang, en met de bal die je daarmee teruggooit doe je met je eerste hand wéér een gooi-en-vang (hierbij gooi je de tweede bal uit die hand weg).

Nu heb je alle ballen één keer gegooid. Nu merk je hoe belangrijk het is om netjes hoog te blijven gooien! Zodra je laag begint te gooien heb je geen tijd meer om de volgende bal te gooien. Als je dit een beetje kunt, kun je natuurlijk gaan proberen vier worpen achter elkaar te doen (dat is dus drie keer gooi-en-vang), of nog vaker!



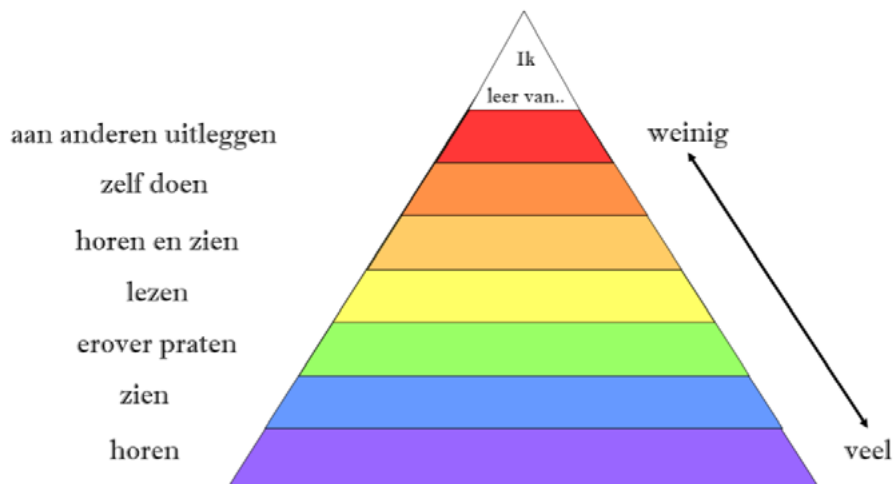
WEETJE

Uit onderzoek is gebleken dat je in de ochtend beter leert dan in de avond. Je lijf en je hersenen kunnen het beter aan in de ochtend. Ze zeggen wel dat als je vlak voor het slapengaan nog leert, je dan tijdens je slaap nog informatie gaat verwerken. Het is dus niet zo dat je dan alles weer vergeet zodra je slaapt. (Bron: metronieuws.nl)

OPDRACHT 2

Op welke manier leer jij het beste iets nieuws? Denk ook aan bijvoorbeeld nieuwe onderwerpen van rekenen of geschiedenis.

Waarvan leer jij het meest? Dat zet je in het paarse vak. Waar jij het minst van leert zet je in het rode vak. Het kan niet fout zijn, het gaat tenslotte over jou!



OPDRACHT 3

Maak een top 3 van dingen die je met je lijf kunt doen, die jij wel zou willen leren:

1.
2.
3.

Ga op zoek naar instructiefilmpjes op YouTube. Kun je geen goed filmpje vinden? Misschien is er iemand in de klas die het jou kan leren?

Oefenen maar!

Inspiratie nodig? Scan de QR-code met je mobiel of iPad en bekijk de instructiefilmpjes.

		
Bal hooghouden (link: bit.ly/2YWzsDS)	Jongleren met drie ballen (link: bit.ly/38PQCaH)	Vijf salto's (link: bit.ly/2rM1IO3)
		
Handstand (link: bit.ly/2rOwNMV)	Footshakedown (link: bit.ly/36lvOve)	Borstwaarts omtrekken (link: bit.ly/2Z1nE3d)

