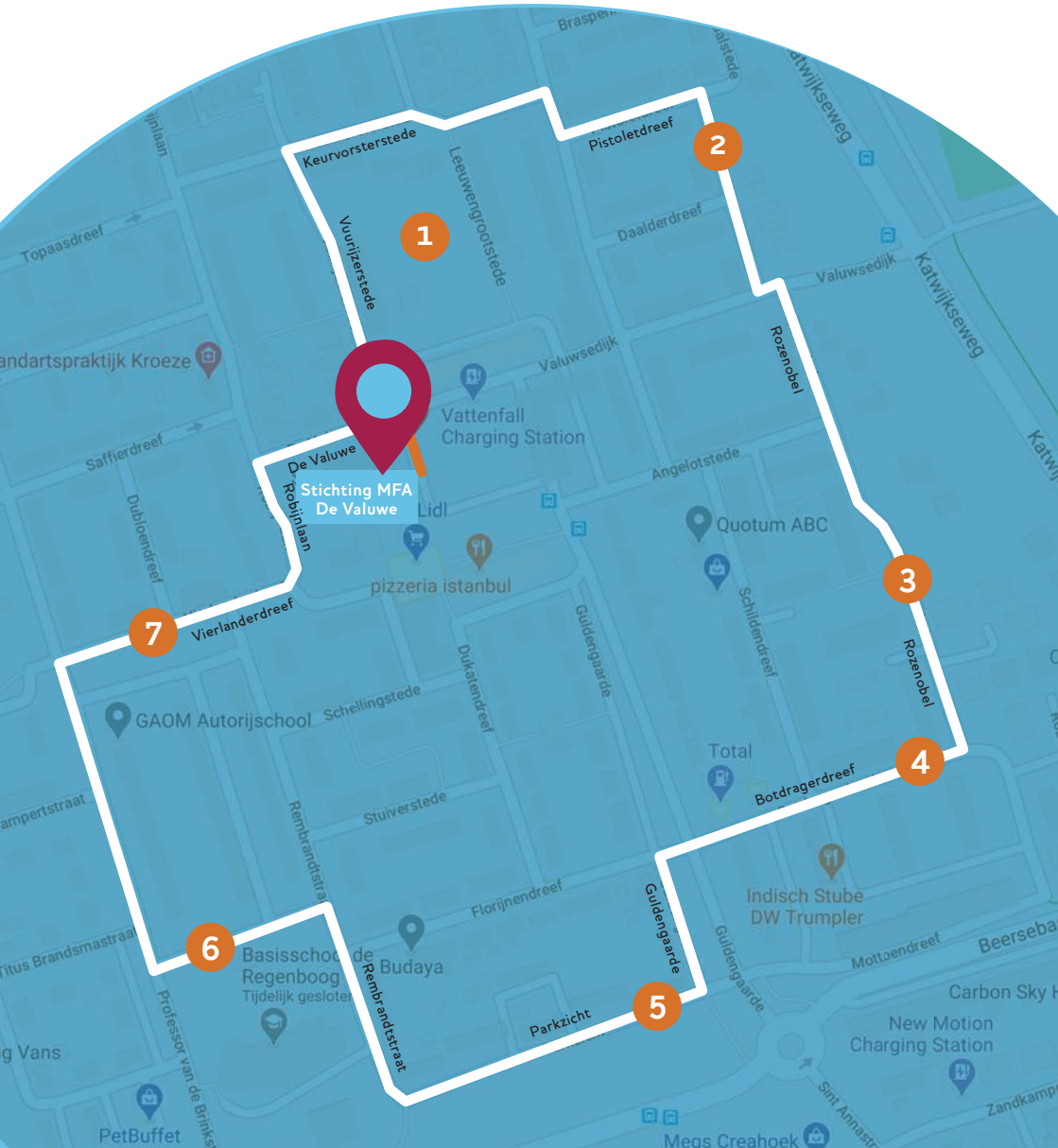


## ROUTE 1

# Ommetje Valuwe

Start- en eindpunt: MFA De Valuwe | Lengte route: 2 km



# Natuur- en beweegopdrachten

Om het ommetje Valuwe nog leuker te maken, hebben we natuur- en beweegopdrachten bedacht bij elke groene- of speelplek op de route. Je kunt ervoor kiezen om er een paar te doen, of allemaal!



1

**SELFIE** Maak een leuke selfie met het nieuwe park op de achtergrond. Doe dit nog een keer als het park helemaal af is en kijk eens hoe mooi het is geworden!

**FITNESS TIKKERTJE** Een goede warming-up voordat je gaat wandelen is belangrijk. Wijs een tikker aan en speel tikkertje. Als je getikt bent, doe je een fitnessoefening: vijf keer opdrukken, twintig seconden planken of iets anders. Daarna mag je weer meedoen! Ben je warm? Dan kun je verder wandelen.



**KRIEBELBEESTJES** Overal leven kleine kriebelbeestjes. Kun jij ze vinden? Speur tussen de planten! Tip: Kijk op donkere, vochtige plekjes. Bijvoorbeeld onder een steen of boomstronk. Weet je welk diertje je gevonden hebt? Als je het niet weet, mag je zelf een naam verzinnen.

**DOE MIJ MAAR NA** Wijs iemand aan die steeds een beweeg-oefening naar keuze voordoet; De rest doet het na. Heb je geen inspiratie meer? Wissel dan van rol.

2



**MADIELIEFJES** Maak een ketting van madeliefjes: pluk een madeliefje met een zo lang mogelijke stengel. Maak in de stengel een sneetje met je nagel, en steek een ander madeliefje door het gat. Ga zo door tot je een mooie slinger hebt.

**KOPROL** Kies een rekstok uit en maak een koprol. Hoeveel koprollen kun jij maken zonder duizelig te worden? En wie kan de meeste koprollen maken?



3



= Natuuropdracht

= Beweegopdracht

**ZOEK IETS GEELS** Ga op zoek naar geel: bloemen, stuifmeel, vlinders, bijtjes, de zon... Hoeveel verschillende gele dingen kun je vinden?

**BALANCEREN** Ga tegenover elkaar staan met je voeten stevig op de grond. Houd jullie handen tegen elkaar. Op een afgesproken signaal mag je gaan duwen om de ander uit balans te krijgen. Je krijgt een punt als de ander een stap moet verzetten. Wie scoort er als eerste drie punten? Ben je met een oneven aantal? Wissel dan door!

4



**SSSSST...** Om je heen is veel te zien. Is er ook veel te horen? Doe je ogen dicht, en luister twee minuten lang heel goed naar alles om je heen. Wat heb je allemaal gehoord? Zaten er natuurgeluiden bij, zoals een fluitende vogel, een zoemende vlieg?

**BOKSPRINGEN** Maak een rij en ga drie stappen uit elkaar staan. De eerste springt over de anderen, die voorover gebukt staan met de handen op de knieën, heen. De bokken sluiten steeds achteraan aan, totdat het einde van het veldje bereikt is. Daarna wissel je van springer.



**IK ZIE, IK ZIE** Eén iemand kiest een zichtbaar voorwerp in de omgeving dat iets met natuur te maken heeft en verklapt de kleur: ik zie ik zie wat jij niet ziet en het is ... groen! De rest mag raden wat het voorwerp is. Diegene die het goed heeft geraden, mag nu een voorwerp kiezen.

**SPEELPARCOURS** Er staan veel nieuwe speeltoestellen op het plein bij basisschool De Regenboog. Probeer ze allemaal eens uit!

6



**WOLKEN** Is het een bewolkte dag? Kijk een tijdje naar boven. Welke vormen herken je in de wolken?

**EVEN AFKOELEN** Het rondje wandelen zit er bijna op. Tijd voor een cooling down! Wijs iemand aan die een paar lichte rek- en strekoefeningen voordoet. De rest doet hem of haar na. Loop daarna in een rustig tempo terug naar MFA De Valuwe.

7



= Natuuropdracht

= Beweegopdracht