

Yorick Vermeulen



## Automatiseren van de maaltafels

- ✓ **Activiteitenbundel**
- ✓ **Bewegend leren**
- ✓ **Basisonderwijs**

"Ik hoor en ik vergeet

Ik zie en ik herinner het me

Ik doe en ik begrijp

Ik beweeg en ik begrijp nog steeds."



Schrijver: Yorick Vermeulen  
Coverontwerp: Yorick Vermeulen  
ISBN: 9789402192391  
© Yorick Vermeulen

## Move and Mathics automatiseren van de maaltafels

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Inleiding .....                                                 | 5         |
| Nood uit het werkveld .....                                     | 7         |
| Het belang van beweging.....                                    | 8         |
| <b>Automatiseren met visuele ondersteuning: fase 1.....</b>     | <b>9</b>  |
| Activiteit 1: tafelspringen.....                                | 10        |
| <b>Automatiseren zonder visuele ondersteuning: fase 2 .....</b> | <b>13</b> |
| Activiteit 2: Tafelsprint.....                                  | 14        |
| Activiteit 3: Ballon hooghouden.....                            | 16        |
| Activiteit 4: sprongtouwen.....                                 | 18        |
| Activiteit 5: balvaardigheden.....                              | 20        |
| Activiteit 6: verboden getallen.....                            | 22        |
| Activiteit 7: kaatsbal.....                                     | 24        |
| Activiteit 8: tafelpompen.....                                  | 26        |
| Activiteit 9: matlummelbal .....                                | 28        |
| <b>Spelvormen met de tafels: fase 3.....</b>                    | <b>31</b> |
| Activiteit 10: tafeltwister .....                               | 32        |
| Activiteit 11: tafelhonkbal .....                               | 36        |
| Activiteit 12: tafelkaarten .....                               | 38        |
| Activiteit 13: tafelparcours.....                               | 40        |
| Activiteit 14: klimmen en dalen .....                           | 44        |
| Activiteit 15: tafeltornooi.....                                | 46        |
| Activiteit 16: hoogspringen .....                               | 48        |
| Activiteit 17: estafettespelen .....                            | 50        |
| Activiteit 18: ratten en raven.....                             | 52        |
| Activiteit 19: krijgertje .....                                 | 54        |
| Activiteit 20: tafelrugby.....                                  | 56        |
| Activiteit 21: tafeltikkertje .....                             | 58        |
| <b>Voorbeeld: oefeningkaarten.....</b>                          | <b>59</b> |
| <b>Voorbeeld: controle-oefeningkaarten.....</b>                 | <b>63</b> |
| <b>Voorbeeld: sprongkaarten.....</b>                            | <b>67</b> |
| <b>Voorbeeld: controle-sprongkaarten .....</b>                  | <b>71</b> |
| <b>Evaluatiedocument .....</b>                                  | <b>75</b> |
| <b>Bronnenlijst .....</b>                                       | <b>77</b> |



# Inleiding

**‘Wat is het effect van wiskundig geïntegreerde bewegingslessen op de leerprestaties van leerlingen in een tweede leerjaar?’**

Met deze onderzoeksvraag is het bewegingsproject ‘Move and mathics’ ontstaan. Een project waarbij kinderen worden aangezet tot het bewegend leren.

Dit onderzoek werd uitgevoerd over een tijdspanne van 6 weken in een tweede leerjaar.

De resultaten van dit onderzoek waren positief:

- ✓ De leerlingen die **wel** hebben deelgenomen aan de lessen, zijn gemiddeld **20,2%** gestegen.
- ✓ De leerlingen die **niet** hebben deelgenomen aan de lessen, zijn gemiddeld **9,1%** gestegen.

## Inhoud van de activiteitenbundel

Deze activiteitenbundel bestaat uit 21 overzichtelijke fiches van activiteiten om tot het automatiseren van de **maaltafels** te komen.

Deze activiteiten zijn geschikt voor kinderen **vanaf** het **tweede leerjaar/groep 4**. Ze zijn uitvoerbaar in een turnzaal, open ruimte, speelplaats, klas, ...

Onder 'materiaal' van een activiteit wordt gesproken over:

- Tafelkaarten.
- Sprongkaarten.
- Controle-tafelkaarten.
- Controle-sprongkaarten.

Dit zijn bijlagen die digitaal worden bezorgd in Pdf-bestand om praktische reden. Op deze manier kan je ze makkelijk zelf printen en hoef je niet alle documenten te kopiëren. Op het einde van het boek vind je voorbeelden terug van deze kaarten.

Deze bijlagen kan je gratis verkrijgen via mail:

→ [Moveandmathics@hotmail.com](mailto:Moveandmathics@hotmail.com)



Moveandmathics

# Nood uit het werkveld

## Internationale studie

“Als uw kind iedere dag een uur lang springt, klimt of loopt, dan is het een uitzondering. Uit resultaten van een internationale studie blijkt dat het heel erg gesteld is met de lichaamsbeweging van de Belgische kinderen. (Van Den Broek, A. 2016)”

## Dalende cijfers

“Sinds 2003 daalt in Vlaanderen de score voor wiskunde systematisch. In 2003 scoorden de Vlaamse jongeren 553 punten. Er wordt dus een daling van 32 punten vastgesteld op 12 jaar tijd. Hiermee is Vlaanderen de op twee na grootste daler. Enkel Finland heeft een grotere daling van 33 punten. (Evenepoel, K. 2016)”

## Bewegingsarmoede

“Als een kind minder dan één uur per dag beweegt, spreekt men van bewegingsarmoede. In Vlaanderen stelt men vast dat meer dan de helft van de zes- tot negenjarige niet aan dat uur beweging komt per dag.

Kinderen die dagelijks matig tot intensief actief bewegen (minstens 60 minuten):

6 tot 9 jaar: 48%

10 tot 17 jaar: 29% (Joosten, F 2016)”

# Het belang van beweging

## Bewegingsintegratie

“Uit onderzoeken rond bewegingsintegratie kunnen volgende voordelen worden vastgesteld:

1. Dankzij beweging kan je je beter concentreren. Zo stijgt het leervermogen.
2. In bewegingsintegratie worden de zintuigen geprikkeld. Zo kan je beter tot leren komen.
3. De leerstof blijft beter hangen als het wordt ervaren met je eigen lichaam.
4. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die meer aan sport doen, betere prestaties behalen.
5. Bij beweging komen bepaalde stoffen vrij in de hersenen.  
(Bewegend leren, bewegingsintegratie in de klas, 2015)”

## Positieve invloed van beweging

“Beweging heeft duidelijke positieve effecten op de structuur en de functies van de hersenen. Jongeren krijgen ook meer zelfvertrouwen en worden sociaalvaardiger als er sprake is van een positieve ervaring met beweging en sport. Dankzij beweging kunnen kinderen zich beter concentreren waardoor de leerprestaties verbeterd worden. (Bos, S 2017)”

## Sociale competenties

“Beweging heeft een gunstig effect bij het leren van een taal en speelt een grote rol bij de sociale omgang met leeftijdsgenoten. Op deze manier leren kinderen om samen te spelen en bewegen. Ze leren ook respect hebben voor een ander door bijvoorbeeld op hun beurt te wachten. Als de leerlingen een succeservaring beleven, leren de kinderen veel meer. (Bos, S 2017)”