

Wandelen gezond en leerzaam? Reken maar!

De Helderse Vallei

Zorg ervoor dat je elke dag even buiten komt.

Dat is goed voor je humeur, je blijft fit en het is gezond.

Let eens extra op je voetstappen, reken maar dat dat leuk is om te doen!

Wandeltips voor 3 tot 8 jaar

- Voordat je begint met wandelen, kijk eens even naar de lengte van jullie benen? Zijn ze even lang? Wie heeft de kortste benen?
- Wie kan de grootste stap zetten?
- In hoeveel stappen kun je van hier tot de volgende boom, lantaarnpaal of stoeprand lopen? Wie zet de minste stappen? En de meeste?
- Kun je ook allemaal precies tegelijk lopen?
- Tel je stappen eens hardop, hoeveel stappen duurt je wandeling?
- Tel eens om en om, dus eerst jij, dan je wandelmaatje en dan jij.



Wandeltips voor 9 tot 13 jaar

- Kun je ook de tafels opnoemen? Zeg bij elke stap hardop de uitkomst van de tafel. Dus bijvoorbeeld de tafel van 2: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 of de tafel van 3 of 4?
- Hoeveel voetstappen passen er in 1 meter? (1 meter is ongeveer 1 hele grote stap)
- Hoeveel stappen is een hectometer? (1 hectometer is 100 meter).
- Neem stoepkrijt mee en schrijf/teken na iedere hectometer iets leuks op de stoep. Ben je in het bos of in het duin? Maak dan van natuurlijke materialen na iedere hectometer een mini-kunstwerkje. (let op! Niets plukken)
- Kun je nu ook uitrekenen hoeveel stappen je moet zetten voor 1 kilometer? (1 kilometer = 1000 meter)
- Pak een meetlint en meet de afstand van je grootste sprong!



Buiten sommen oefenen

Rekenen uit een boek? Nu even niet! Buiten leren kan ook!

Voor dit spel is wat voorbereiding nodig:

1. Schrijf 10 verschillende getallen op de stoep met stoepkrijt.
2. Bedenk nu bij elk van deze getallen 2 verschillende sommen en schrijf die op een klein briefje.
3. Stop de briefjes in een emmer of een zak.
Vraag je vader/moeder, opa/oma, broer of zus om één voor één een briefje uit de emmer of zak te halen en de som voor te lezen.
4. Weet jij het antwoord? Ga dan snel op het getal op de stoep staan.
Speel het samen: wie vindt het snelste het antwoord?



Naar idee van De Rolf Groep