

**Vlaanderen**  
is omgeving

## Dierenfitness

### Voor wie?

Mensen met verstandelijke beperking

**Licht****Matig****20'**

Lente

#### Min. aantal deelnemers

**5**

#### Max. aantal deelnemers

**10**

#### Begeleiders

**2**

#### Zintuigen

#### Bewegen

#### Seizoen

**L Z H W**

### Korte omschrijving activiteit

De deelnemers maken kennis met de verschillende manieren van voortbewegen van enkele typische lentedieren. Ze kunnen verschillende basisbewegingen combineren en de bewegingen die typisch zijn voor bepaalde dieren herkennen en herhalen.

### Begin

Zodra het lente wordt, komt de natuur weer tot leven. Heel wat dieren worden wakker uit hun winterslaap en er worden nieuwe jongen geboren. Tijd om de benen te strekken! Maar hoe doen ze dat eigenlijk? Elk dier heeft zo zijn eigen manier van (voort)bewegen.

### Materiaal

Foto van een mier, enkele takken.

Foto van een pissebed.

Foto van een mol, een lang en stevig touw, een blinddoek.

Foto van een bij, foto's van de rondedans en kwispeldans.

Foto van een wild konijn.

### Vorbereiding

Zelf afdrukken van foto.  
Locatie: zorg ervoor dat er enkele takken te vinden zijn.

Zelf afdrukken van foto. Locatie: om het even waar.

Zelf afdrukken van foto. Locatie: twee bomen - open terrein.

Zelf afdrukken van foto's.

Zelf afdrukken van foto.

## Activiteit

### 1. Gewichtheffen als een mier

Mieren zijn in staat om gewicht te dragen dat 50 keer zwaarder is dan hun eigen lichaamsgewicht. Hoe dat komt? In vergelijking met hun grootte zijn de spieren van mieren dikker en groter dan die van mensen en grote dieren. Dankzij deze sterke en grote spieren kunnen mieren zich ook heel snel voortbewegen. Als de spieren van mensen in verhouding even sterk zouden zijn, konden nu zo snel als een racepaard lopen.

**Opdracht:** de deelnemers zoeken elk een tak uit en heffen deze enkele malen op en neer, zoals een echte gewichtheffer.

### 2. Lopen als een pissebed

Hoeveel poten heeft een pissebed? Bij elke rugplaat hoort een paar poten, zodat pissebedden op 14 poten door het leven gaan. Jonge pissebedden hebben nog maar 6 paar poten. Pas na de laatste vervelling is het aantal compleet. De poten bestaan uit verschillende deeltjes of leden. Daarom horen ze net zoals de insecten en de spinnen bij de geleedpotige dieren.

Aan de achterste poten zitten 2 paar aanhangsels: de kieuwen.

Welke dieren hebben kieuwen? Bij dieren die in het water leven. Pissebedden zijn familie van de kreeften. Het zijn de enige kreeftachtigen die op het land kunnen leven. Rolt jouw pissebed zich als een balletje op wanneer je hem aanraakt? In dat geval heb je een oprolpissebed. Deze pissebed rolt zich op bij gevaar.

**Opdracht:** de deelnemers maken een rij van 7 personen door achter elkaar te gaan staan en hun handen op de schouder van de persoon voor hen te leggen. Zo vormen ze een pissebed met 7 paar poten. En dan samen vooruit lopen, links tegelijk/rechts tegelijk... Eventueel kunnen ze zich ook eens oprollen.

### 3. Blind als een mol

De mol heeft kleine, slecht ontwikkelde ogen met een diameter van slechts 1 millimeter; hij is echter niet blind. 'Zo blind als een mol' klopt dus niet. Zijn belangrijkste zintuig is zijn spitse roze snuit die gevoelige snorharen en tastzenuwen bevat.

Zijn kleine staartje wijst altijd omhoog. De snuit van de mol is bijzonder gevoelig. In zijn neus heeft hij de organen van Eimer. Dit zijn kleine ronde zwellingjes vol met zenuwuiteinden. Die zijn zó gevoelig dat ze als tastorganen dienstdoen.

**Opdracht:** span een touw tussen twee bomen. Blinddoek de deelnemers en laat hen één voor één het touw volgen.

### 4. Dansen als een honingbij

Bijen zijn steeds op zoek naar nectar en stuifmeel. Ze hebben een eigen taal om de andere bijen te vertellen waar ze al dit lekkers vinden. Dit noemen we de 'bijendans'. Elke morgen worden speurbijen uitgestuurd op zoek naar voedsel. Wanneer dit gevonden is, komt de speurbij terug naar de kast, geeft wat nectar uit haar honingmaag aan andere werksters en begint haar dans. De andere werksters komen haar betasten en ruiken zo welke bloemen ze gevonden heeft. Bijen kunnen steeds de zon zien, ook wanneer het bewolkt is. Zo gebruiken zij de zon als een soort kompas. Er zijn twee belangrijke dansen:

- de rondedans: danst de speurbij wanneer het voedsel dicht bij de kast te vinden is (minder dan 100 meter). Hoe langer ze danst, hoe meer bloemen er staan.
- de kwispeldans: danst de speurbij wanneer het voedsel meer dan 100 meter van de kast verwijderd is. De bij loopt op de raat in de vorm van een achtfiguur. Tijdens het dansen van het rechte stuk maakt ze hevige kwispelbewegingen met het achterlijf.

**Opdracht:** de deelnemers dansen samen de rondedans en de kwispeldans, terwijl de begeleider de foto's van de dansen toont.

### 5. Springen als een wild konijn

De zandkleurige, grijsbruine vacht van het wilde konijn doet dienst als schutkleur tegen roofdieren. Wilde konijnen zijn vooral actief in de schemering en 's nachts. Ze blijven steeds in de omgeving van het hol. Het hol bestaat uit verschillende gangen zodat er meerdere vluchtmogelijkheden zijn. De konijnen kunnen zich snel verplaatsen door hun Z-vormige achterpoten die grote sprongen mogelijk maken.

**Opdracht:** de deelnemers stellen zich op achter een lijn die door de begeleider wordt aangeduid.

Vervolgens buigen ze de benen en springen vanuit stilstand zo ver mogelijk. Welke deelnemer kan het verst springen?

## Tips voor de begeleider

1. Tip: knutsel vooraf samen met de deelnemers enkele dieren die aan bod komen voor de dierenfitness. Inspiratie voor een bij, konijn en mier vind je bijvoorbeeld hier: <https://www.ladylemonade.nl/knutselen-lente-dieren/>
2. Tip: ga vooraf op zoek naar enkele levende diertjes zoals pissebedden, mieren en bijen en bewaar ze in een (loep) potje. Laat samen met de deelnemers deze insecten nadien terug vrij.

## Waar?

Alles kan buiten doorgaan.

## Einde

Enkele vragen die de begeleider als afsluiter kan stellen:

1. Hoe worden jullie wakker na een heerlijke nacht slapen?
2. Hoe zouden jullie je het liefst voortbewegen?