

Kinderen zitten veel stil in de klas.

Beweging is heel belangrijk tijdens het leren, door middel van bewegen leg je verbinding tussen de linker en rechter hersenhelft. Je onthoudt stof langer als je beweegt.

Als je stilzit gebeurt er weinig in je lichaam, maar als je beweegt gebeurt er van alles. Er gaat extra bloed naar je hersenen en door bewegen raak je ook energie kwijt waardoor je je daarna weer goed kunt concentreren.

Sneeuwballen gevecht

Laat kinderen op een papiertje vragen beantwoorden of een oefentoets maken, laat ze er een prop van maken en gooien naar andere kinderen in de klas. Na tien seconden bespreek je de eerste vraag en daarna gooi je weer 10 seconden. Zo door tot je alle vragen hebt besproken.

Tip: vertel niet meteen dat je met propjes gaat gooien anders zijn de kinderen niet meer te houden.

Variatie: je kan het ook minder serieus houden en de kinderen gewoon propjes laten gooien.

Kriebel estafette

Maak groepjes met gelijke aantallen, iedere groep staat in een rijtje achter elkaar. De achterste persoon van de groep krijgt een kaartje met een vorm of figuur erop en die probeert dat figuur op de rug van de persoon voor hem/haar te tekenen. Op deze manier 'geven ze het figuur door' tot het bij de voorste is, de voorste tekent het figuur op het bord of op een blaadje.

Tip: kinderen mogen niet praten met de activiteit! Voor onderbouw kun je het ook in 2-tallen doen met makkelijkere figuren.

Variatie: probeer het met letters, cijfers, tekens of grote woorden.

Commando hinkelen

Ga in een kring staan, de leerkracht begint als spelleider. Je geeft verschillende commando's zoals, (zitten, staan, bukken, ooievaar; *op een been staan*). Je kunt met de kinderen afspreken dat ze elk 5 levens hebben, als je het verkeerde commando uitvoert of te langzaam bent verlies je een leven.

Variatie: de eerste die af is mag de nieuwe spelleider zijn. Kunnen de kinderen andere commando's verzinnen rondom taal of rekenen, bijv. letters of tekens uitbeelden (-,+ , etc.).

Ritmes klappen

De leerkracht begint als spelleider, hij/zij klapt een ritme op tafel. De kinderen klappen het na. Varieer in snelheid en ritme, laat na een tijdje ook de kinderen naar voor komen om de spelleider te zijn.

Variatie: laat de kinderen ook eens ritmes klappen op de eigen benen of de benen/rug van een klasgenoot. Op deze manier werken ze samen. Je kunt ook liedjes klappen, tafels oefenen, woorden spellen terwijl je klapt of stamp.

Duimworstelen

De kinderen vormen tweetallen, geef elkaar de voorkeurshand en vouw de handen dicht. Begin op een afgesproken signaal. Probeer zo snel mogelijk jouw duim op die van de ander te krijgen. Als dat lukt heb je een punt, de eerste met 3 punten wint.

Tip voor onderbouw: maak er duimtikkertje van, kinderen krijgen om de beurt de mogelijkheid om de duim van de ander aan te tikken (er bovenop).

Balanceren

Laat de kinderen tweetallen maken, ga tegenover elkaar staan. Voeten stevig op de grond en handen tegen elkaar. Op het signaal mogen de kinderen elkaar uit balans proberen te duwen. Je verdient een punt als je tegenstander zo ver krijgt dat hij/zij een stap moet verzetten. Dan start je weer op beginpositie, wie heeft als eerste 5 punten?

Variatie: leg de kinderen uit wat lichaamshouding betekent. De manier van staan, het verdelen van kracht en balans.

Tandpasta tube leegmaken

Verdeel de kinderen in tweetallen en laat ze op een plek staan in de klas. 1 persoon is de tandpastatube, de ander wil het laatste beetje tandpasta uit de tube krijgen. Dit doet hij/zij door met twee handen tegelijk in de armen en benen van de ander te knijpen, van boven naar beneden. Doe het rustig en knijp met 1 of 2 handen om de armen en benen heen. Als je dat heb gedaan wissel je om.

Tip: laat een voorbeeld van het 'knijpen' zien, want het mag natuurlijk geen pijn doen. Alleen onderbenen.

De elektrische schok

Alle kinderen staan in een kring. Eén persoon begint met het doorgeven van de elektrische schok. De schok moet je doorgeven door je handen tegen elkaar te houden en ze te richten op een ander.

Als je de schok doorgeeft naar iemand die naast je staat, zeg je 'ZIP'

Als je de schok naar iemand doorgeeft aan de overkant, zeg je 'ZAP'

Als je het verkeerde woord zegt ga je zitten.

Variatie: als het te makkelijk wordt breng er dan snelheid in.

Wie is het?

Eén kind mag voor de klas staan en neemt een ander kind uit de klas in gedachten. De kinderen in de klas gaan achter hun stoel staan. Ze mogen vragen stellen die met ja en nee beantwoord kunnen worden, bijv. is het een jongen? Heeft hij een bril? Kinderen die niet binnen de beschrijving passen, gaan zitten, maar mogen nog wel mee blijven doen met het stellen van vragen. Uiteindelijk blijft er één kind over.

Knipoog-tikkertje

Stuur iemand uit de klas en wijs een "tikker" aan. Deze mag d.m.v. knipogen kinderen "tikken". Het kind komt weer terug de klas in en gaat in het midden van de kring staan. Wanneer de tikker naar jou knipoogt, ga je zitten in de kring. Kan het kind in de kring ontdekken wie de "tikker" is?

Variatie: als knipogen te lastig wordt kun je het ook doen met wijzen.

Dirigent: Stuur iemand de klas uit. Wijs een dirigent aan. Deze mag bewegingen maken, de klas doet hem/haar na. Het kind komt terug en gaat midden in de kring staan. Kan hij/zij raden wie de dirigent is?

Tik, tik, wie ben ik?

Eén kind doet de ogen dicht. Een ander kind tikt op de rug en zegt: "Tik, tik, wie ben ik?" Het kind moet raden wie het is.

Omschrijven

De leerkracht fluistert een makkelijk woord in bij een kind, bijv. tafel, juf, kast, school, boterham.

Dit kind vertelt er iets over aan de groep, zónder het woord te noemen. De groep raadt welk woord het kind omschrijft. Wie het raadt is aan de beurt om het volgende woord te omschrijven.

Variatie: je kunt het ook koppelen aan de leerstof door begrippen te omschrijven.

Groepsfoto

Wijs een fotograaf aan. De andere spelers gaan dicht bij elkaar staan voor de groepsfoto.

Nadat de fotograaf de groep een tijdje goed heeft bekeken, wordt hij naar buiten gestuurd. Eén kind uit de klas verstopt zich vervolgens áchter de groep.

De fotograaf komt terug en moet raden wie er ontbreekt, vóór de groep hardop tot tien kan tellen. Als dit lukt dan mag het verstopte kind de nieuwe fotograaf zijn.