



Bewegingstussendoortjes

Doelgroep

Alle graden lager onderwijs.

Materiaal

De meeste bewegingstussendoortjes vereisen geen materiaal.

Lesdoel

- De concentratie van de leerlingen aanscherpen.
- Plezierbeleving en groeps sfeer bevorderen.
- Verschil links-rechts inoefenen.
- Reactiesnelheid verhogen.

Bewegen en verkeer:

Kinderen zijn psychomotorisch nog in volle ontwikkeling. Doorheen de basisschool 'rijpen' ze en zijn ze in staat om bepaalde motorische vaardigheden uit te voeren. Die vormen de basis voor voetgangers- en fietstraining waarbij leerlingen bijkomende technieken aanleren (bv. achterom kijken zonder het stuur te draaien of snel reageren op onverwachtse situaties). Via bewegingstussendoortjes kan je hier ook al mee starten in de klas.



Beginsituatie

Bewegingstussendoortjes zijn korte onderbrekingsmomenten tijdens of na een les waarbij je bewust de concentratie van alle kinderen gedurende enkele minuten doorbreekt met een bewegingsactiviteit, om daarna de aandacht weer te verscherpen. De leerkracht kiest zelf of en wanneer een bewegingstussendoortje wordt ingelast.

Les

1. Handjeklap

De kinderen gaan rond een tafel staan en leggen hun handen met de palmen naar beneden voor zich op tafel. Dan overkruist iedereen met zijn rechterhand de linkerhand van zijn buurman en legt hem weer op tafel. De spelleider geeft de startrichting aan (bijvoorbeeld rechtsom) en start met de oefening door met zijn rechterhand op tafel te klappen. Het is de bedoeling dat die klap wordt doorgegeven in de volgorde waarin de handen op tafel liggen. Dat is ingewikkelder dan het lijkt omdat de handen gekruist zijn. Als een hand klapt zonder dat hij aan de beurt is, moet hij van tafel genomen worden. Een hand moet ook van tafel weggehaald worden als hij te vroeg of te laat klapt. De oefening is afgelopen wanneer er één deelnemer overblijft of wanneer twee deelnemers beiden nog één hand op tafel hebben.

Variant: als iemand twee keer klapt, verandert de klaprichting. Alle deelnemers mogen hier op elk moment gebruik van maken.

Visualisatie: <http://youtu.be/DHMxfA2Oivl>

2. Levend doolhof (Buiten – tikspel)

Duid 1 tikker aan en 1 looper. Verdeel de rest van de groep in drie rijen achter elkaar. Deze personen blijven stil staan:

○	○	○
○	○	○
○	○	○

Spelverloop:

De stilstaande kinderen houden hun beide armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat er een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze lopen waar geen armen hen tegenhouden. De tikker en looper beginnen te lopen tussen de stilstaande kinderen door (het doolhof). Roep onverwachts 'links' of 'rechts'. Alle stilstaande kinderen doen dan een kwartdraai links of rechts. Zo zal het doolhof plotseling veranderen. Het spel wisselt van tikker en looper wanneer de looper getikt is.

3. Chinees fluisteren

Alle kinderen zitten samen in een kring. De leerkracht laat een kind een (moeilijke) zin lezen. Het kind fluistert de zin door aan zijn linker- of rechterbuur. Deze zin moet dan al fluisterend doorgegeven worden in de kring. Als iedereen de zin 1 keer gehoord heeft moet de laatste persoon de zin luidop zeggen. Check met het kaartje: hoeveel fouten zitten erin?

4. Stampendans

Iedereen staat in een kring. Ga stevig staan op de grond. Begin met je rechterarm, 8 x vooruit te bewegen. Ritmisch. Jij als leerkracht telt. Dan je linkerarm. Dan je rechtervoet stampen op de grond. Dan je linkervoet. Dan hetzelfde, maar dan 6 x, jij blijft tellen. Dan 4x, dan 2x en tenslotte allemaal 1 x. Je merkt dat je alleen nog maar vlak van te voren het getal hoeft te roepen (het aantal keren).

5. Billenklets

Alle kinderen zitten in een cirkel met beide handen op de rug. Een speler roept de naam van een andere speler. De buien van deze laatste moeten hun handen op hun linker- of rechterbeen leggen (kant van degene wiens naam geroepen is). De genoemde speler mag hen op de billen kletsen. Als hij kletst op een hand in plaats van een bil, mag de buurman terugkletsen. Nadien mag de genoemde speler weer een nieuwe naam noemen.

6. De politie zegt

Geef de klasgroep verschillende bevelen. Bevelen die voorafgegaan worden door "De politie zegt..."; moeten de leerlingen opvolgen.

Bv. "De politie zegt rechterarm omhoog". Bij dat bevel steekt iedereen (ook jij) de rechterarm omhoog. Als je echter roept "handen omhoog"; dan mag het bevel niet worden opgevolgd (want niet voorafgegaan door 'de politie zegt'). Wie fout reageert, verliest een punt.

7. Omgekeerde wereld

Linkshandige kinderen voeren opdrachten uit met rechts en omgekeerd.

Bv.:

- tekening op het bord maken
- 10 meter hinkelen
- drie tennisballen in een doos gooien
- zin opschrijven
- bal in doel trappen
- een minuut op 1 been staan
- ...

8. Pictionary

Schrijf op kaartjes dingen die de leerlingen op het bord kunnen tekenen. Om de beurt trekken de leerlingen een kaartje en beginnen te tekenen. Binnen een halve of hele minuut moet door de rest van de klas worden geraden wat er op het kaartje staat.

Bv. Fietspad, agent, zebepad, voetganger, step, verkeerslicht,

9. Groepsfoto

Wijs een fotograaf aan. De andere spelers gaan dicht bij elkaar staan voor de groepsfoto (verschillende poses). 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 hij erin slaagt, mag jij de foto maken, zo niet, dan wordt er een nieuwe fotograaf gekozen voor de volgende fotosessie.

10. Dirigentje

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?



11. Ra, ra, ra, wie heeft de ring?

Materiaal: een touw zo lang als de kring, een ring.
De kinderen zitten in de kring. Het touw loopt door de kring, over de schoot van elk kind. Eén kind staat in het midden. De kinderen nemen het touw voor zich losjes met beide handen vast, zodat ze een ring kunnen verschuiven. Ze schuiven hun handen heen en weer over het touw en geven ongemerkt de ring door. De speler in het midden probeert te raden waar de ring is.

12. Op tocht door de klas

De leerlingen stappen rustig rond in de klas. Geef kleine opdrachtjes die ze zo snel mogelijk moeten uitvoeren:

- Leg je oor op een lessenaar
- Doe een hond na
- Ga op 1 knie zitten
- Spring zo hoog je kunt met gestrekte benen
- Raak met je neus het bord aan
- Draai twee keer rond
- ...

13. Binnen de lijnen

De leerlingen gaan per tien op een lijn staan. Geef instructies. De leerlingen voeren ze uit zonder van de lijn te komen.

- Ga van groot naar klein staan
- Ga van jong naar oud staan

14. Verhaal afmaken

Geef de eerste zin van een verhaal (Bv. "Er was eens een boze agent"). Een leerling zegt de volgende zin, de volgende leerling een derde zin en zo maak je een mooi verhaal met de hele klas.

15. Woorden raden

Een leerling krijgt een woord en moet dat beschrijven zonder het woord te gebruiken. De andere leerlingen mogen raden. (Bv. zebrapad, verkeerslicht, voorrang, stoppen, ...)

