



Keuzewaaier bewegings- tussendoortjes



Regelmatig bewegen zou vanzelfsprekend onderdeel van de dag voor kinderen moeten zijn. Deze keuzewijzer bewegingstussendoortjes geeft daar inspiratie voor.

Met een ontzaglijk geronk kwam de bulldozer op Pluk af. Nog even... en hij zou de Torteltuyn verwoesten. Maar hij stopte. De bestuurder kreeg van de anderen een handjevol hasselbramen. Toen gebeurde er iets wat Pluk niet had verwacht: de mannen gingen huppelen. Ze dansten tussen de stapels tegels door en ze holden achter elkaar aan en joelden en gilden, net als kleine jongens.

Uit: Pluk van de Petteflet (Annie M.G. Schmidt & Fiep Westendorp).



Neem vooral een 'hasselbraampje' per dag.

Namens het lectoraat Bewegen in en om School,
Mirka Janssen en Steven Mauw

Inhoud

Stappenplan bewegingstussendoortjes	4
Kwaliteitscheck bewegingstussendoortjes	5
Legenda	6
Beweeg als een...	7
Zoek je maatje	8
Groeperen	9
Regen maken	10
Ga staan als...	11
Daily Mile	12
Spiegelen	13
Ritme klappen	14
Na apen	15
One and counting	16
Samen sporten	17
Het onzichtbare stoplicht	18
Vind meer bewegingstussendoortjes online	19

Stappenplan bewegings- tussendoortjes

1. Kies een passend bewegingstussendoortje.
Inspiratie kan je vinden in deze waaier. Met passend bedoelen we: Wat is het doel van het bewegings-tussendoortje, past het bij de leeftijd van de groep en past het binnen de beschikbare tijd? Een paar voorbeelden staan in deze keuzewijzer. Vind meer leuke voorbeelden online via de lijst met links.
2. Bespreek met je leerlingen hoe je een bewegings-tussendoortje start en afrond. Bedenk samen een teken of een woord.
3. Spreek met je leerlingen af wat de bewegingsruimte is, zodat iedereen de ruimte heeft om (veilig) te bewegen. Let ook op de sociale veiligheid.
4. Start samen met je leerlingen het bewegingstussendoortje. Meedoen is niet alleen leuk, het werkt ook motiverend en voelt veilig voor de leerlingen die het spannend vinden.
5. Zorg dat het bewegingstussendoortje voor iedere leerling uitdagend en gevarieerd is én blijft. Observeer je leerlingen en stel jezelf de vragen:
 - Doet ieder kind mee?
 - Lukt het voor ieder kind?
 - Vindt ieder kind het leuk?
 - Wat hebben kinderen van mij nodig als dat niet zo is?
6. Rond het bewegingstussendoortje af en kijk naar je leerlingen om het moment van afronden te bepalen. De ene keer hebben de leerlingen langer plezier van een bewegingstussendoortje dan een andere keer. Gebruik het afgesproken teken of woord om af te ronden en ga daarna weer samen aan de slag met het volgende lesonderdeel.

Kies nu één van de bewegingstussendoortjes zoals beschreven. Zou je graag een ander bewegingstussendoortje uitproberen? Doe dan eerst de **kwaliteitscheck**.

Kwaliteitscheck bewegingstussendoortjes

- Als je de beschrijving van het bewegingstussendoortje leest, bedenk dan of de activiteit past bij de groep.
- Is het bewegingstussendoortje sociaal veilig? Een bewegingstussendoortje in de kring of waarbij kinderen om de beurt de bal vangen zorgt ervoor dat kinderen (ongewild) in de etalage staan, wat sociale onveiligheid tot gevolg kan hebben.
- Wordt er rekening gehouden met de verschillen tussen kinderen?
 - Kan het bewegingstussendoortje op verschillende beweegniveaus worden aangeboden?
 - Kunnen kinderen zelf kiezen welke variatie ze doen? Voorbeeld: alleen / samen doen, wijze van verplaatsen zelf kiezen, verschillende tempo's van uitvoering
- Ligt er geen nadruk op prestatie (en wel op de inspanning of proces)?
- Is de uitvoering van het bewegingstussendoortje zonder beoordeling of oordeel?
 - Voorbeeld: een moeilijkere uitvoering niet bestempelen als beter / beste / knapste.
- Zijn alle kinderen in beweging tijdens de uitvoering van het bewegingstussendoortje?
- Heb je dit bewegingstussendoortje uitgevoerd en was het een succes?
 - Voeg deze dan toe aan het repertoire van succesvolle bewegingstussendoortjes van jullie school.

Legenda



Plek: in de klas



Plek: op het schoolplein of in het park



Duur: 2 minuten



Duur: 5 minuten



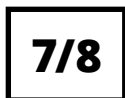
Te gebruiken voor groep 1 / 2



Te gebruiken voor groep 3 / 4



Te gebruiken voor groep 5 / 6



Te gebruiken voor groep 7 / 8



Beweeg als een...



De leerlingen lopen door de klas.

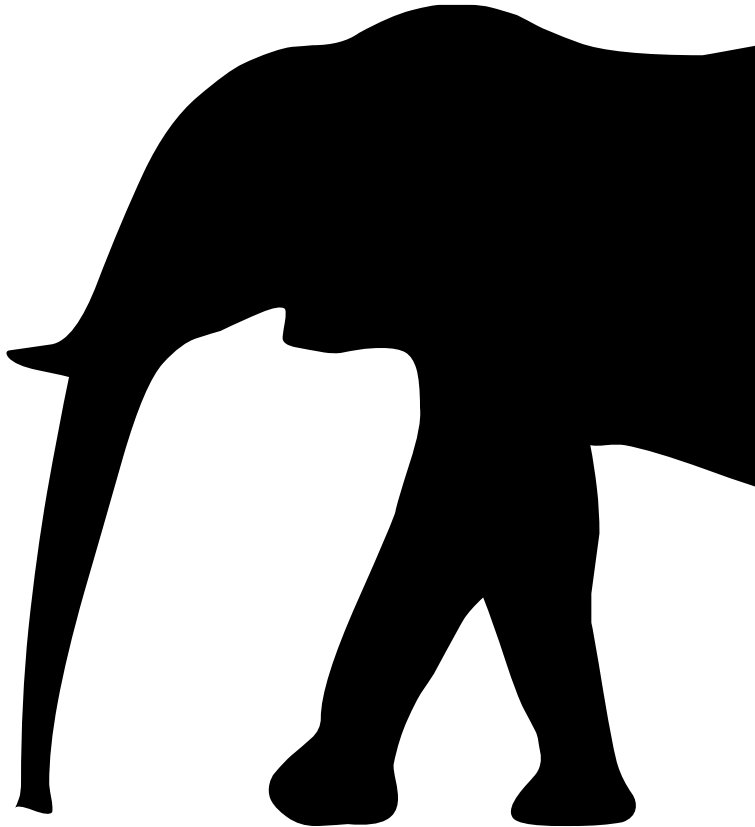
Als de leerkracht een signaal geeft en zegt beweeg als een... muis!

Alle kinderen maken zich klein en gaan piepen.

Daarna zegt de leerkracht; beweeg als een... olifant!

De leerlingen maken zich groot en stampen door het lokaal.

Als laatste opdracht zegt de leerkracht:
ga zitten op je stoel!





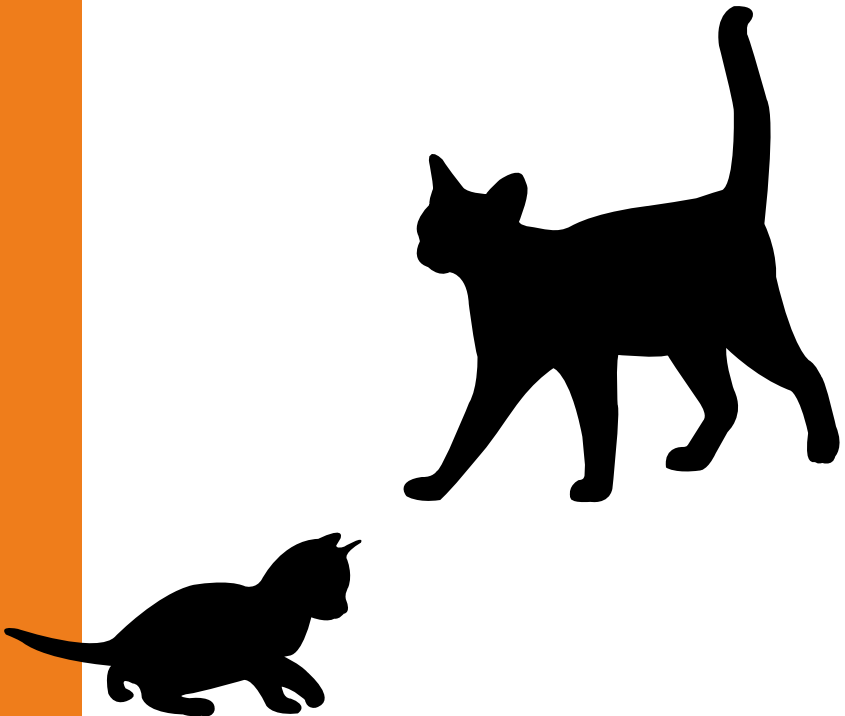
Zoek je maatje



Geef kinderen een kaartje met een afbeelding van een volwassen dier en een jong dier (bijv. oude kat en jong katje). Laat kinderen door de klas lopen om op te zoek gaan naar het kind met het passend kaartje. De kinderen leggen daarna samen de kaartje in de doos en gaan naast elkaar zitten. Schud de kaartjes en herhaal.

Variatie:

Dit kan je met ieder thema, maar ook met symbolen, letters en getallen doen.





Groeperen



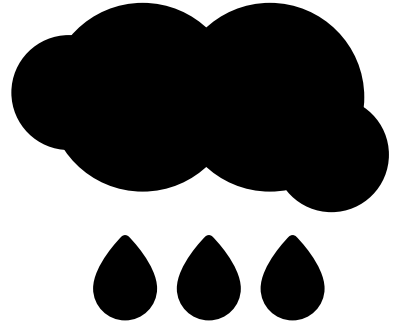
De leerlingen lopen over het plein. Als de leerkracht een getal noemt (bijvoorbeeld 'drie') dan vormen de leerlingen een groepje van het genoemde aantal. Als ieder kind een groepje heeft, lopen de leerlingen weer rond.

Variatie:

Op kleur. Bijvoorbeeld 'oranje'.

Alle kinderen met een oranje jas, shirt of broek gaan dan bij elkaar staan.





Regen maken

Leerlingen zitten of staan op hun plek. De leerkracht zegt "we gaan regen maken".

- **Start:** stilte en concentratie
- **Stap 1: de wind stijgt op;** de leerkracht wrijft in zijn handen, de leerlingen doen mee.
- **Stap 2: de eerste regendruppels;** de leerkracht slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in iets hoger tempo.
- **Stap 3: een echte regenbui;** de leerkracht slaat met zijn handen op zijn benen rechtslinks in iets hoger tempo
- **Stap 4: storm:** de leerkracht stampt met zijn voeten op de grond in hoog tempo
- **Stap 5: = de storm wordt weer een bui;** handen op de benen slaan rechts-links etc.
- **Stap 6: = bui neemt af,** knippen met de vingers
- **Stap 7: = de bui stopt,** het waait weer, wrijven in de handen
- **Stap 8:** het stopteken dat de leerkracht van te voren heeft afgesproken: **de wind gaat liggen.**

Variatie:

de kinderen mogen pas de beweging maken nadat je ze hebt aangekeken. Het effect is dat het lawaai dan oploopt en weer wegsterft. Dit vraagt nog meer aandacht en concentratie van de kinderen. Zorg dat je als leerkracht steeds dezelfde route aflegt met je ogen.



3/4



Ga staan als...



3/4

Bij dit spelletje hoort geen winnaar.

Maak zinnen die steeds weer beginnen met 'ga staan als je...!'

De leerlingen gaan staan als wat er gezegd is op hen van toepassing is. Daarna mogen ze weer gaan zitten.

Een voorbeeld: 'Ga staan als je vanochtend bij het ontbijt yoghurt hebt gehad', enzovoorts.

Variaties:

- Ga staan op je stoel
- Ga staan bij de deur
- Ga staan op één been
- Ga zitten op je hurken
- Draai een rondje om je stoel





3/4

Daily Mile

Bepaal samen met de leerlingen een route over het schoolplein of om de school. Ren of wandel samen de route. De nadruk ligt op het samen voltooien van de route of het uitdagen van jezelf.

Variaties:

- Doe de route op een step of skeelers
- Voeg obstakels toe zoals springen in de zandbak, kruipen onder een bankje



Spiegelen



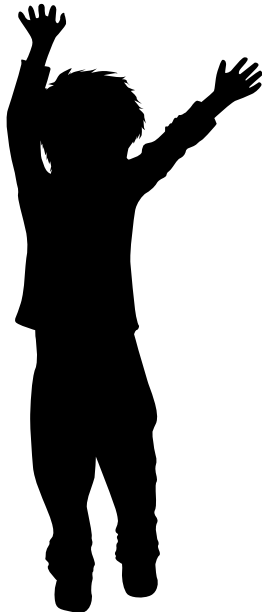
De leerlingen maken tweetallen en gaan tegenover elkaar staan. Beide leerlingen krijgen één taak; één leerling maakt bewegingen en de andere leerling doet deze bewegingen tegelijkertijd na.

De leerlingen wisselen van rol op het signaal van de leerkracht.

De leerlingen moeten hun bewegingen afstemmen op de mogelijkheden van de ander.

Variaties:

- In snelheid van bewegen (in slowmotion of hele korte snelle bewegingen)
- In level van bewegen (hoog en laag)
- Met verschillende leerlingen
- Beweeg als je favoriete sporter
- Beweeg als een robot
- Beweeg als een dier





Ritme klappen



Leerlingen staan bij hun tafel.

De leerkracht klapt een ritme op tafel.

De kinderen klappen het ritme na op tafel.

Hierna kan een leerling een ritme overnemen.

Laat kinderen kinderen door de klas lopen en klappen.

Hierin kunnen zij variëren in tempo van lopen en klappen.

Laat de kinderen ook eens ritmes te klappen op de eigen benen.

Of in tweetallen op de benen/rug van een klasgenoot.

Op deze manier moeten de kinderen afstemmen en samenwerken.

Variaties:

- In tempo en ritmes
- Een liedje klappen / de tafels oefenen of woorden spellen terwijl je klapt?
- In plaats van klappen ook eens stampen





Na apen

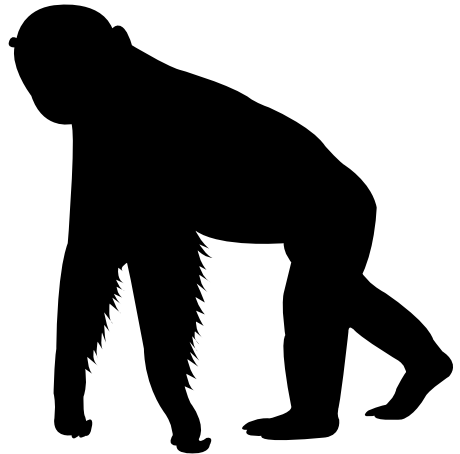


5/6

De leerlingen maken een tweetal. Eén leerling gaat voorop en de andere doet deze leerling na. Ze gaan het schoolplein over en ze mogen hierbij gebruik maken van obstakels (bankjes, klimrek etc.) maar ze houden rekening met de achtervolgers. Na het signaal van de leerkracht wisselen de leerlingen om van functie.

Variaties:

- Maak een groepje van vier leerlingen
- Speel het met de hele klas
- De leerkracht gaat voorop





One and counting



De leerlingen zitten op de stoel.

De leerkracht legt aan de groep uit dat ze met z'n allen gaan tellen. De leerlingen moeten goed naar elkaar luisteren en op elkaar letten.

De leerkracht zegt één en staat tegelijkertijd op, waarna een willekeurige leerling opstaat en reageert met twee, een andere leerling reageert opstaat met drie, enzovoort.

Doe dit eerst in een klein groepje en later met de hele klas. Zodra er twee of meerdere leerlingen tegelijkertijd een getal noemen stopt het spel en begint de leerkracht weer bij één.

Variaties:

- Alle leerlingen staan en degene die het getal noemt gaat zitten
- Springen als je het getal noemt

1 2 3 4 5



Samen sporten



7/8

Werkwijze:

- iedereen gaat staan
- maak tweetallen via oogcontact met iemand aan de andere kant van het lokaal
- beeld samen de volgende sporten uit:
 - samen tafeltennissen
 - samen volleyballen
 - samen over koppen

Variaties:

- Wissel na een tijdje spelen van partner
- Laat de kinderen zelf ander sporten verzinnen





7/8

Het onzichtbare stoplicht

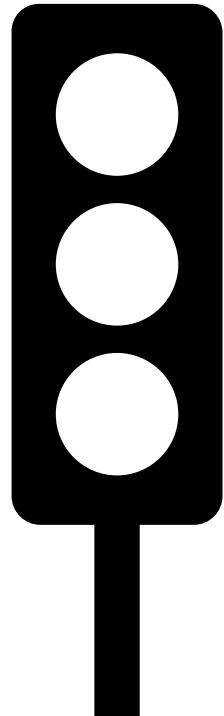
De leerlingen en leerkracht lopen door elkaar op het schoolplein.

Het doel van het spel is dat iedereen, zonder te praten, op het zelfde moment stopt met lopen en ook weer start met lopen.

Door middel van groepsbewustzijn wordt er aangevoeld wanneer de groep zal stoppen en weer begint met lopen.

Variatie:

- Varieer in de wijze van gaan; lopen, rennen, hinkelen of springen.
- Elke leerling neemt twee andere leerlingen in gedachten en probeert op dezelfde afstand van beiden te blijven op het moment dat de groep tot stilstand komt.





Vind meer bewegings- tussendoortjes online



klassenkracht.nl/Energizers



basisonderwijs.online/energizers



alldagenmuziek.com/creatieveenergizers



jufblogt.nl/energizers



allesinbeweging.net/energizers

De Keuzewijzer bewegingstussendoortjes
is mede mogelijk gemaakt door:

