

KEUZEWAAIER 2.0



BEWEGINGS TUSSENDOORTJES



Leerlingen zijn dol op bewegen!

Regelmatig bewegen is essentieel voor het welbevinden, de sociale ontwikkeling, de gezondheid en het functioneren van de hersenen van leerlingen. Daarom zou regelmatig bewegen een onderdeel van de schooldag moeten zijn. Een bewegingstussendoortje is een beweegmoment waarmee het zitten(d leren) wordt onderbroken. Scholen die een Dynamische Schooldag ontwikkelen zetten bewegingstussendoortjes een paar keer per dag in. Zij zien dat daardoor hun leerlingen hun energie kwijt kunnen en hun hoofd leeg kunnen maken. Als gevolg hiervan ervaren leerkrachten dat leerlingen rustiger zijn tijdens de lessen en dat zij soepeler door de lesstof heen gaan. En dat klopt ook, want een bewegingstussendoortje zorgt ervoor:

- dat een kind bewegingsdrang en/of lichaamsenergie kwijt kan
- dat de concentratie en taakgerichtheid verbetert
- dat neurotransmitters vrijkomen die eventuele stress verlagen, de inhibitie versterken en het gevoel van welbevinden versterkt

Ook blijkt uit onderzoek dat leertijd inruilen voor beweegtijd, niet leidt tot lagere schoolprestaties. Dus zet vooral regelmatig een bewegingstussendoortje in! Elk half uur drie minuten bewegen op matig intensief niveau heeft al een positief effect.

Om ervoor te zorgen dat je leerlingen en jij optimaal profiteren van de effecten van een bewegingstussendoortje, hebben we in deze keuzewaaier een stappenplan met kwaliteitscriteria toegevoegd. Hieronder vind je het beknopte stappenplan met kwaliteitscriteria. Achterin vind je het stappenplan met een uitleg van de kwaliteitscriteria.

Check of het bewegingstussendoortje:

- ✔ Iedereen in beweging brengt, ieder op diens eigen manier
- ✔ Ervoor zorgt dat iedereen plezier beleeft aan het bewegen
- ✔ Helpt om even te ontladen en uit het hoofd en in het lichaam te komen

Dus kies voor een bewegingstussendoortje dat:

- ✔ Aansluit bij de belevingswereld van de groep
- ✔ Sociaal veilig is (wees bewust van het 'etalage-effect')
- ✔ De nadruk legt op meedoen in plaats van winnen

En zorg dat je bij de uitvoering van het bewegingstussendoortje:

- ✔ Een duidelijk start- en eindsignaal geeft
- ✔ En tijdens het bewegingstussendoortje check je het bovenstaande

Veel plezier met de bewegingstussendoortjes!

Nick Keijser, Koen Lahnstein, Steven Mauw, Kick Koenders
en Mirka Janssen

Inhoud

Leerlingen zijn dol op bewegen!	2
Legenda	5
Beweeg als een...	6
Fruitmand	7
Groeperen	8
Regen maken	9
Beweeg memory	10
Geheime voordanser	11
Raad de sport	12
Samen de zee op	13
Balans ballonnen spel	14
Daily mile	15
Spiegelen	16
Ritme klappen	17
Beer Zalm Mug	18
Na-apen	19
Samen sporten	20
Fitness	21
Danstussendoortjes	22
Stappenplan met uitleg kwaliteitscriteria	23

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...



Start

Na de uitleg geef je een auditief startsignaal wat ook het signaal is om te variëren met de opdracht en het stopsignaal.



Stop

De leerkracht geeft het stopsignaal en geeft als laatste opdracht: ga zitten op je stoel!



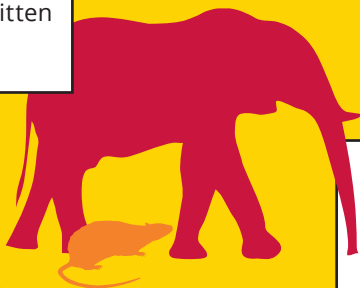
Variatie:

De leerkracht kan allerlei variaties bedenken: kies voor dieren of voertuigen waarbij de leerlingen meer inspanning moeten leveren (bijv. kikker). Wellicht weten de leerlingen ook een mooie variatie?



Tip:

Geef een auditief signaal (bijvoorbeeld klappen), zodat je de aandacht van de leerlingen krijgt voor de volgende variatie of het stopsignaal.



De leerlingen lopen door de klas. De leerkracht geeft een signaal en zegt beweeg als een... muis!

Alle leerlingen maken zich klein, gaan piepen en bewegen als muizen door het lokaal.

Daarna geeft de leerkracht een signaal en zegt; beweeg als een... olifant! De leerlingen maken zich groot en stampen door het lokaal.



Fruitmand



Start

De leerlingen staan naast hun tafel.
De leerkracht verdeelt alle leerlingen in appels, peren en bananen.



Stop

De leerkracht kondigt de laatste wissel aan, geeft daarna het stopsignaal en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen.



Variaties:

Maak het bewegingstussendoortje intensiever door de wissel springend of hinkelend te laten doen of verdeel de groep in sporters of beroepen (waarin de benen gebruikt worden).

En maakt de volgende afspraken:

1. Alleen wisselen bij het horen van je eigen fruitsoort.
2. Als de leerkracht 'fruitmand' zegt, wisselen alle leerlingen van plek in de klas.
3. Kijk om je heen en pas op voor botsingen.

De leerkracht roept: appels, peren of bananen.
Deze leerlingen ruilen van plek met een andere appel, peer of banaan.





1/2



Groeperen



Start

De leerlingen staan verspreid op het plein of in de buurt.
De activiteit start als de leerkracht een getal noemt (bijvoorbeeld 'drie') dan vormen de leerlingen een groepje van het genoemde getal.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken. Leg bij de afsluiting niet te veel nadruk op winst of verlies, maar geef een compliment over de wijze van deelname.



Variaties:

- Groepeer op kledingstuk. Bijvoorbeeld 'jas'. Alle leerlingen met een dezelfde kleur jas gaan dan bij elkaar staan.
- Maak het bewegingstussendoortje intensiever door op verschillende manieren te bewegen, bijv. rennen, springen hinkelen. Zorg ervoor dat de leerlingen minimaal stevig doorlopen om optimaal effect te hebben van dit bewegingstussendoortje.





3/4



Regen maken



Start

De leerlingen staan achter hun tafel of verspreid over het plein. De leerkracht zegt "we gaan regen maken, doe mij maar na".



Variatie:

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

- **Start** stilte en concentratie
- **Stap 1:** de wind stijgt op (de leerkracht wrijft in zijn* handen)
- **Stap 2:** de eerste regendruppels (de leerkracht stapt op de plaats van het ene op het andere been en slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links)
- **Stap 3:** een echte regenbui (de leerkracht stapt op de plaats van het ene op het andere been en slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in een hoger tempo)
- **Stap 4:** storm (de leerkracht balt zijn vuisten en stamp met zijn voeten op de grond in hoog tempo)
- **Stap 5:** de storm wordt weer een bui (de leerkracht stapt op de plaats van het ene op het andere been en slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links)
- **Stap 6:** de bui neemt af (de leerkracht stapt op de plaats van het ene op het andere been op rustiger tempo en knipt met de vingers)
- **Stap 7:** de bui stopt, het waait weer (de leerkracht wrijft in zijn handen)
- **Stap 8:** de wind gaat liggen (de leerkracht geeft het van tevoren afgesproken stopsignaal en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen)



Beweeg memory



Start

De leerkracht wijst een zoeker aan. De zoeker wacht even op de gang. Vervolgens maken de andere leerlingen een tweetal en verzinnen een beweging. De zoeker moet erachter komen welke leerlingen een tweetal vormen, door goed te kijken naar wie dezelfde beweging uitvoeren. Als de zoeker weet welke twee leerlingen bij elkaar horen, dan roept hij de twee namen van deze leerlingen.



Stop

Het spel is klaar wanneer alle tweetallen zijn gevonden. De leerkracht geeft dan het stopsignaal of start het spel opnieuw op met een nieuwe zoeker.



Variaties:

Doe een sport, fitness, dier of robot na. Speel met meerdere zoekers.



De leerkracht maakt met de leerlingen de afspraak dat zij:

1. dezelfde beweging maken als de ander van het tweetal, maar wel op hun plek blijven tijdens het maken van de beweging
2. ook blijven doorgaan met het maken van de beweging als ze door de zoeker gevonden zijn als bij elkaar horend tweetal



Geheime voordanser



Start

De leerkracht wijst een zoeker aan. De zoeker wacht even op de gang. Vervolgens wijst de leerkracht een geheime voordanser aan. De zoeker moet erachter komen wie de geheime voordanser is. Alle leerlingen doen de voordanser na en blijven de hele tijd op hun plek dansen. Als de zoeker denkt te weten wie de voordanser is, dan heeft de zoeker drie pogingen om te raden.



Stop

Het spel is klaar wanneer de voordanser gevonden is. De leerkracht geeft dan het stopsignaal of start het spel opnieuw op met een nieuwe zoeker en nieuwe voordanser.



Tip:

Tip voor de leerlingen: Niet te veel naar de geheime voordanser kijken. Misschien help je de zoeker dan te veel.



Variatie:

Doe een sport, fitness, dier of robot na. Speel met meerdere voordansers. Doe dit bewegingstussendoortje op een muziekje.





Raad de sport



Start

De leerlingen maken een tweetal en gaan tegenover elkaar staan. De een beeld zijn favoriete sport uit.

De ander doet de beweging mee en heeft drie pogingen om te raden welke sport het is, daarna mag de ander. De leerkracht maakt de afspraak met de leerlingen dat zij elkaar niet mogen aanraken.

Als beiden zijn geweest, geeft de leerkracht de leerlingen de opdracht om een nieuw tweetal te vormen.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen.



Variaties:

Raad het beroep. Raad het dier. Raad welke juf of meester die aan het lesgeven is na wordt gedaan.





Samen de zee op



Start

Ga met de leerlingen naar het plein of veldje in de buurt. Geef aan (bijv. met krijt) wat de bewegingsruimte is, door aan te geven hoe groot het schip is. De leerlingen (matrozen) gaan op een rij op de boeg (voorkant) van het (denkbeeldige) schip staan. De kapitein (leerkracht) geeft een commando en de matrozen moeten zo snel mogelijk reageren op het commando van de kapitein.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken.



Variatie:

De kapitein kan een commando geven maar per ongeluk de verkeerde kant op wijzen. Welke matroos luistert dan goed en rent de goede kant op?

Commando's:

- Ren naar bakboord (linkerkant)
- Ren naar stuurboord (rechterkant)
- Ren naar de boeg (voorkant)
- Ren naar de steven (achterkant)
- Schrob het dek van stuurboord naar bakboord (rennend schoonmaak beweging maken van de linkerkant van het schip naar de rechterkant)
- De mast valt (de leerlingen gaan snel op de buik liggen)
- Zeilen hijsen! (de leerlingen maken een hijsbeweging tegelijk met een kniebuiging/squat)
- Let op! Piraten, alle hens aan dek! (de leerlingen stellen zich snel op op de boeg en maken trek en duwbewegingen alsof ze aan het stoeien zijn met de piraten)



Tip:

Begin in de haven: Rustig oefenen, daarna ga je de zee op en maak je het spel intensiever door sneller achter elkaar de commando's te geven.



Balans ballonnen spel



Start

De leerlingen maken een viertal en gaan rond een tafelgroep staan op één been. Ze spelen een ballon rond met de leerlingen in het groepje. De ballon mag niet op de grond komen. Een leerling mag de ballon één keer raken en dan moet een andere leerling de ballon raken.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen. De leerling die als laatste de ballon heeft, brengt de ballon terug naar de verzamelplek.



Variatie:

De leerlingen mogen de ballon meerdere keren aanraken. De leerlingen mogen/moeten de ballon met het hoofd/schouder/voet raken. De leerlingen spelen met één oog dicht. De leerlingen spelen met meerdere ballonnen. De leerlingen spelen in een tweetal i.p.v. een viertal.



3-8



Daily mile



Start

Bepaal samen met de leerlingen een route over het schoolplein of om de school. De leerkracht maakt afspraken met de leerlingen over wie er vooraan en wie er achteraan loopt.

Ren of wandel samen de route. De nadruk ligt op het samen voltooien van de route of het uitdagen van jezelf.



Variaties:

- Voeg een kijkvraag of gespreks-onderwerp toe aan de wandeling
- Doe de route op een step of skeelers
- Voeg obstakels toe zoals springen in de zandbak, kruipen onder een bankje
- Voor meer variaties:
<https://thedailymile.nl/tools/>



Spiegelen



Start

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 (auditief) signaal van de leerkracht.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen.



Variaties:

- In snelheid van bewegen (in slow motion 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



Start

De leerlingen staan bij hun tafel.
De leerkracht klapt een ritme en de leerlingen klappen het ritme na.
Na verschillende ritmes, geeft de leerkracht een leerling de beurt om een ritme te klappen.

Maak dit bewegings-tussendoortje intensiever door de leerlingen door de klas te laten lopen tijdens het klappen of bijv. door te knieën te buigen (squats) op de plaats tijdens het klappen.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen.



Variaties:

- In tempo en ritmes
- Laat de leerlingen in tweetallen ritmes te klappen op de eigen benen of op de rug van een klasgenoot. Op deze manier moeten de leerlingen afstemmen en samenwerken.
- Een liedje klappen
- In plaats van klappen stampen



Beer Zalm Mug



Start

De leerlingen maken een tweetal en staan met de rug tegen elkaar. Ze kiezen in hun hoofd uit de beer, zalm of mug. Geef het startsignaal: de leerlingen trappelen vijf tellen op de plaats (de leerkracht telt van vijf naar nul) en op nul springen ze om en doen ze een beer/zalm/mug na.

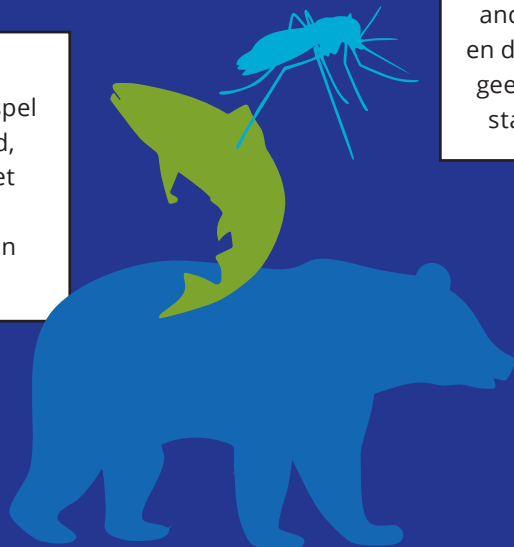
De beer wint van de zalm, de zalm wint van de mug, de mug wint van de beer.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en laat de leerlingen weer op hun stoel plaatsnemen.

De leerlingen lopen naar een ander tweetal en de leerkracht geeft weer het startsignaal.



Let op: Het win- en verlies element moet de groep aankunnen.



3-6



Na-apen



Start

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 achtervolger.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en gaan de leerlingen weer naar binnen.

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
- Beweeg als een dier of voertuig





5-8



Samen sporten



Start

De leerlingen maken een tweetal en gaan verspreid in de klas of op het plein staan. Vanaf die plek maken ze oogcontact met elkaar en beelden samen de volgende sporten uit:

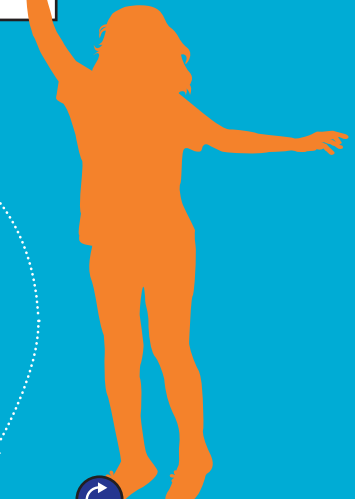
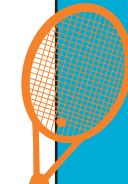
- tafeltennissen
- volleyballen
- over passen (voetbal)

Laat de leerlingen dribbelen op de plaats tussen het uitvoeren van deze sporten in.
Gebruik een auditief signaal hiervoor.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en gaan de leerlingen weer naar binnen of op hun stoel zitten.



Variaties:

- Wissel na een tijdje spelen van tweetal
- Laat de leerlingen zelf andere sporten verzinnen





Fitness



Start

De leerlingen maken een drietal. De leerkracht geeft de opdracht om met het groepje af te spreken welke 50 fitnessherhalingen ze gaan uitvoeren.



Stop

Als de tijd om is of het spel is voldoende gespeeld, geeft de leerkracht het stopteken en gaan de leerlingen weer naar binnen of op hun stoel zitten.

Bijvoorbeeld: Iedereen uit het groepje doet: 15x een squat, 10x opdrukken, 20x buikspieren, 5x jumping jack. De leerkracht geeft het startsignaal en de leerlingen tellen hardop tijdens het uitvoeren van de fitnessoefeningen. Ze mogen elkaar aanmoedigen!



Variaties:

- Wissel na een tijdje spelen van tweetal
- Laat de leerlingen zelf andere sporten verzinnen





Danstussendoortjes



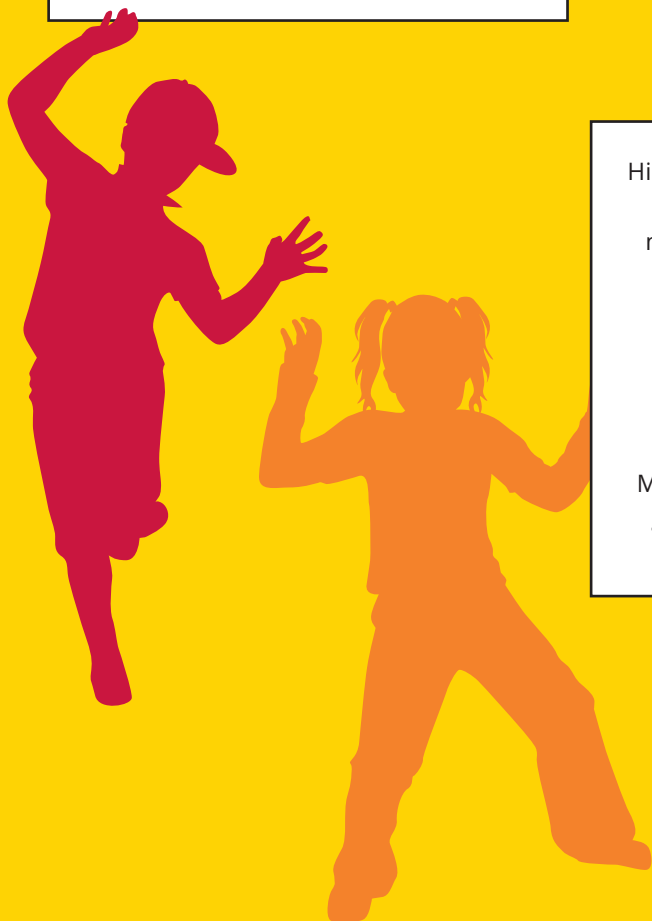
Start

De leerlingen gaan achter hun tafel of verspreid in de klas staan. De leerkracht zet een dansnummer en de leerlingen dansen op hun eigen manier.

Hierbij een mooie Spotifylijst met een variatie aan nummers om lekker op te dansen.



Mooie bijvangst; je beperkt gelijk het aantal minuten schermtijd.



Stappenplan met uitleg kwaliteitscriteria

Check of het bewegingstussendoortje:

- ✓ Iedereen in beweging brengt, ieder op diens eigen manier

Na 30-45 minuten zitten zet je een bewegingstussendoortje in. Een goed bewegingstussendoortje duurt minimaal drie minuten en verhoogt merkbaar de ademhalingsfrequentie en hartslag van de leerlingen.

Tip: Niet intensief genoeg? Voeg een beweging met de benen toe, zoals: springen, op je plaats rennen of door de knieën zakken (squats).

- ✓ Ervoor zorgt dat iedereen plezier beleeft aan het bewegen

Check of het bewegingstussendoortje op verschillende beweegniveaus kan worden aangeboden en/of leerlingen zelf kunnen kiezen welke variatie ze doen.

- ✓ Helpt om even te ontladen en uit het hoofd en in het lichaam te komen

Een bewegingstussendoortje heeft het bewegen centraal staan, zodat een kind 'uit het hoofd' kan en daardoor kan ontladen. Dit onderscheid een goed bewegingstussendoortje dus van bewegend leren activiteiten, omdat bij bewegend leren het bewegen wordt gecombineerd met een cognitieve (leer/automatiseer)taak. Daarin kan het bewegen niet te intensief zijn, anders gaat het ten koste van de leertaak

Dus kies voor een bewegingstussendoortje dat:

- ✓ Aansluit bij de belevingswereld van de groep

In deze keuzewaaier vind je bewegingstussendoortjes voor verschillende leeftijden, waarbij het bewegingstussendoortje in de belevingswereld van de betreffende leeftijd is.

✔ **Sociaal veilig is (wees bewust van het ‘etalage-effect’)**

Een bewegingstussendoortje in de kring of waarbij leerlingen om de beurt de bal vangen zorgt ervoor dat leerlingen (ongewild) in de etalage staan, wat sociale onveiligheid tot gevolg kan hebben.

✔ **De nadruk ligt op meedoen in plaats van winnen**

Het bewegingstussendoortje is gericht op meedoen en niet op winnen. Een moeilijker uitvoering moet dan niet bestempeld worden als beter / beste / knapste.

En zorg dat je bij de uitvoering van het bewegingstussendoortje:

✔ **Een duidelijk start- en eindsignaal geeft**

Bespreek vooraf het auditieve start- en stopsignaal en de beschikbare bewegingsruimte.

Tip: Weten de leerlingen een leuk start- en stopsignaal?

Start het tussendoortje – en doe zelf mee! Meedoen is niet alleen leuk, maar ook motiverend voor de leerlingen én ondersteunend voor leerlingen die het spannend vinden.

Tip: Bedenk wat het doel is van het meedoen, dat kan bijvoorbeeld zijn om bepaalde leerlingen actief te maken, geluid te managen in een groepje leerlingen of om sociaal contact met maken met een specifieke leerling.

Gebruik het afgesproken stopsignaal. Stop wanneer de afgesproken tijd voorbij is of als het enthousiasme zichtbaar afneemt. Ga daarna samen verder met de les.

Tip: Als je duidelijke afspraken maakt van tevoren, bespreek dan ook wat er gebeurt wanneer je het eindsignaal geeft.
Voorbeeld: Dan ga je zitten en begin je weer met je werk.

✔ **En tijdens het bewegingstussendoortje check je het bovenstaande.**

De Keuzewaaier 2.0 bewegingstussendoortjes is mede mogelijk gemaakt door:

