

Beweging

Actief beginnen 's morgens door eerst rond te lopen en los te schudden, pas daarna aan de les beginnen.

basisonderwijs.online

Beweging

Omgekeerd verstoppertje: 1 persoon verstopt een klein voorwerp en de rest gaat het zoeken. Hebben ze het gevonden dan gaan ze stil op hun plek zitten.

basisonderwijs.online

Beweging

Lege stoel: De helft van de klas zit in een kring. De andere helft staat achter elke stoel in de kring. Eén stoel is leeg. Het kind wat achter de lege stoel staat, knipoogt of noemt de naam van een kind wat op een andere stoel zit. Dat kind moet zich zo snel mogelijk naar de lege stoel verplaatsen. De leerling achter hem probeert dit te voorkomen door de schouders vast te pakken.

basisonderwijs.online

Beweging

Kokosnoten / vikingen

De leerling die de kokosnoot heeft doet beide handen tegen de wangen. De leerlingen naast hem doen de hand die aan de kokosnoot grenst ook tegen het hoofd om zich te beschermen. De leerling "gooit" de kokosnoot naar een andere leerling. Degene daarnaast moeten zich ook weer beschermen. Gaat dit fout of zijn ze te laat dan zijn ze af. Vikingen is de variant waarbij degene die de viking is een viking muts nadoet degene daarnaast moeten roeien en degene daarnaast zijn de golven.

basisonderwijs.online

Beweging

Plaats verwisselen. De leerlingen zitten in een kring. Elke leerling krijgt een getal met een nummer. Een leerling staat in het midden en noemt 2 nummers. Die moeten proberen van plek te verwisselen. De leerling in het midden probeert een plekje te bemachtigen tijdens het wisselen.

basisonderwijs.online

Beweging

In de knoop. Leerlingen vormen een lange rij met elkaars handen vast. Dan proberen ze door over elkaar heen te stappen en onder elkaar door te gaan een knoop te vormen. Is dit gelukt dan pakken de uiteinden elkaar vast en dan moeten ze proberen uit de knoop te komen.

basisonderwijs.online

Beweging

Spiegelen. Probeer je maatje zo goed mogelijk te spiegelen.

basisonderwijs.online

Beweging

Naam en beweging. Iedereen staat in een kring. Een leerling zegt zijn naam en doet daar een beweging bij. De andere leerlingen doen dit als een soort wave na.

basisonderwijs.online

Beweging

Krachtpatser: Laat de leerlingen elke keer 10 seconden een bepaalde spiergroep aanspannen en daarna weer loslaten. Bijv. handpalmen tegen elkaar op borsthoogte, vingertoppen tegen elkaar, vingers buigen en dan uit elkaar trekken, handen tegen tafelblad duwen enz.

basisonderwijs.online

Beweging

commando: De leerlingen voeren de opdrachten van de leerkracht uit, maar alleen als er 'commando' voor gezegd wordt.

basisonderwijs.online

Beweging

Lichaamstaal: Iedereen in de groep bedenkt een woord. De leerling die uitgekozen wordt, gaat voor de klas het beeld uitbeelden maar niet zoals normaal. Hij wijst lichaamsdelen aan waarvan de eerste letter nodig is voor het woord. Dus sport = schouder, pink, oor, rug, teen. De andere kinderen moeten het hele woord raden.

basisonderwijs.online

Beweging

Omgekeerde wereld: De leerlingen doen precies het omgekeerde van wat de leerkracht zegt. Dus als de leerkracht zeg: "armen omhoog" doe je je armen naar beneden.

basisonderwijs.online

Beweging

Gumvangen: Til een gebogen arm op tot horizontaal. Leg een gum op je elleboog. Probeer nu door je arm te veren de gum omhoog te gooien en weer op te vangen.

basisonderwijs.online

Beweging

Hark en Slungel: Je hebt twee figuren Hark en Slungel. Als de juf 'Hark' zegt, dan beweeg je heel houterig als een soort robot. Zegt de juf 'Slungel' dan ben je een soort spaghetti-pop die heel soepel beweegt. Je loopt door de klas en luistert naar wat de juf zegt. Steeds sneller afwisselen is leuker.

basisonderwijs.online

Beweging

Slowmotion: De leerlingen gaan ergens in de klas staan. Op het teken van de leerkracht gaan ze in slow motion naar hun stoel. Wie het laatst zit heeft gewonnen, maar je mag niet stil staan.

basisonderwijs.online

Beweging

Schootje zit: Ga in een kring staan met je linkerschouder naar het midden, heel dicht bij elkaar. Op het teken van de leerkracht zak je naar beneden, zodat je op de schoot van degene achter je komt te zitten. Als dit goed gaat kan je proberen te gaan lopen met deze grote zitcirkel.

basisonderwijs.online

Beweging

Beweegdobbelsteen: Doe dit in twee- of drietallen. Elk groepje heeft een dobbelsteen. Wie het laagste aantal ogen gooit moet een beweeg opdracht doen, die de andere groep heeft bedacht: bijv. rondje hinkelen, 5 keer springen enz.

basisonderwijs.online

Beweging

(on)stabele toren: Dit doe je in groepjes. Elke groep krijgt een dubbel blad uit de krant. Ze moeten er allemaal samen op staan. Alle voeten moeten de krant raken. De leerkracht geeft daarna opdracht om de krant te verkleinen. Als het te klein wordt, dan mag er 1 voet in de lucht en 1 op de krant.

basisonderwijs.online

Beweging

Duimpje drukken. Dit spel doe je in tweetallen (eventueel binnen-buitenkring). Je haakt de handen in elkaar. Op het startsein probeer je de duim van de ander te vangen onder je eigen duim. Hij moet 3 tellen blijven zitten. Lukt dit, dan win je.

basisonderwijs.online

Beweging

Zonder handen: Maak een tekening zonder je handen te gebruiken. Doe bijvoorbeeld het potlood tussen je lippen, polsen, ellebogen, knieën enz.

basisonderwijs.online

Beweging

Wiens knie is dat: De groep zit in de kring. Een persoon wordt geblinddoekt en door de spelleider bij iemand op de schoot gezet. Deze maakt vervolgens een of ander geluid. De 'blinde' moet nu raden bij wie hij op de schoot zit. Als hij het goed raadt, mag hij op die plek gaan zitten en wordt een ander geblinddoekt. Raadt hij het fout, wordt hij bij een ander op schoot gezet.

basisonderwijs.online

Beweging

Mensenmachine: De deelnemers bouwen met hun lichaam een machine die beweegt en geluiden voortbrengt. Elke deelnemer moet daarvoor minstens een ander aanraken en beeldt steeds een machine-onderdeel uit, door bijvoorbeeld met het hoofd te schudden, te sissen of met de voet te stampen en brommen enz.

basisonderwijs.online

Beweging

Alle vogels vliegen: De leerlingen moeten de leerkracht nadoen, maar alleen als hij (voordat hij de beweging uitvoert) een stelling noemt die waar is. Bijv. hij zegt: "Bijna alle vogels vliegen" en doet zijn handen omhoog. Nu moeten alle leerlingen dit ook doen, want dit is waar: bijna alle vogels vliegen. Als hij zegt: "Alle olifanten vliegen" en vervolgens stamp, moet dit niet nagedaan worden, want dit is niet waar. Doe je het fout dan ben je af.

basisonderwijs.online

Beweging

Tijdens de les wordt er een bal gegooid. Degene met de bal moet het antwoord geven.

basisonderwijs.online

Beweging

Leer “weet woorden” aan door middel van bewegingen erbij te bedenken en uit te voeren. Zorg dat er hierbij ook gekruiste bewegingen voorkomen; die bevorderen hersengroei.

basisonderwijs.online

Beweging

Hints, eventueel hints om de hoek waarbij leerling 1 het woord krijgt. Die gaat in de gang staan, zodat de rest van de klas hem niet kan zien. In de deuropening staat leerling 2 en die doet na wat lln 1 uitbeeld en de rest van de klas probeert het te raden.

basisonderwijs.online