

# 10 Bewegingstussendoortjes voor in de klas



Onderwijs maak je *samen*

Kinderen zitten erg veel stil in de klas. In ons huidige onderwijs is vaak weinig sprake van beweging tijdens het leren. Beweging is heel belangrijk tijdens het leren, door middel van bewegen leg je verbindingen tussen je linker en de rechter hersenhelft en daarnaast onthoud je stof langer als je tijdens het leren beweegt. Vooral voor jongens is het bewegen van belang. Jongens hebben over het algemeen een grotere bewegingsdrang dan meisjes.

Als je stilzit gebeurt er relatief weinig in je lichaam, terwijl er juist van alles gebeurt als je gaat bewegen. Zo gaat er tijdens het bewegen extra bloed en zuurstof naar je hersenen. Daarnaast worden er positieve hormonen aangemaakt als je gaat bewegen, wat nieuwsgierigheid opwekt. Door bewegen raak je ook je energie kwijt, waardoor je daarna weer meer geconcentreerd aan de slag kunt. Hebben de activiteiten ook nog verband met de behandelde lesstof, dan vang je helemaal twee vliegen in één klap!

Naast al deze processen, is het natuurlijk ook een welkome onderbreking tijdens het leren. Kortom: meer bewegen in de klas zorgt ervoor dat je lekkerder leert!

## 1. Sneeuwballengevecht binnen (OB, MB-BB)

Gooien met propjes is natuurlijk niet de bedoeling in de klas. Of toch wel? Geef alle kinderen een papiertje. Laat ze er een prop van maken en laat ze proberen om in korte tijd zoveel mogelijk kinderen te raken. Wil je het nou koppelen aan leerstof? Laat ze op papier een aantal vragen beantwoorden of een oefentoets maken. Laat ze daarna een prop maken en gaan gooien. Na 10 seconden stop je en bespreek je de eerste vraag door. Daarna gooi je weer 10 seconden. Ga zo door tot je alle vragen hebt besproken. Wie kan er in 10 seconden het meeste mensen raken?



**Tip:** Vertel niet meteen dat je met propjes gaat gooien, want dan zijn de kinderen meteen niet meer te houden. Maak eerst de toets, laat de kinderen daarna staan met het blaadje in de hand en laat ze dan pas een prop maken.

## 2. Kribelestafette (OB-MB-BB)

Maak 5 groepjes van een gelijk aantal kinderen in de klas. Iedere groep staat in een rijtje (kinderen staan achter elkaar). De achterste persoon van elk groepje krijgt een kaartje met daarop een vorm of figuur. Hij/zij gaat het figuur met de vinger op de rug tekenen van degene die voor hem staat. Op deze manier wordt de vorm 'doorgegeven' naar de rug van het voorste kind. De voorste mag de vorm op het bord tekenen, of op een blaadje. Klopt het met de beginfiguur? Als het lukt, werk dan eens met letters, cijfers, tekens of korte woorden die je hebt gebruikt tijdens de les.

**Let op:** Kinderen mogen niet praten tijdens de activiteit!

**Tip onderbouw:** Speel dit spel in tweetallen en begin met eenvoudige vormen.

### 3. Commando hinkelen (OB-MB-BB)

Ga in een kring staan. Als leerkracht begin je als spelleider. Je geeft verschillende commando's aan de kinderen: commando zitten (zitten op de grond), commando staan (recht op staan), commando bukken (voorover bukken), commando ooievaar (op één been staan), commando hinkelen (op één been op en neer springen), etc. Alle kinderen moeten de commando's zo goed mogelijk opvolgen. Je kunt afspreken dat elk kind vijf levens heeft. Voer je het verkeerde commando uit, of ben je te langzaam, dan verlies je een leven. Je kunt ook spelen dat de eerste die de beweging fout uitvoert, de nieuwe spelleider is.

**Extra:** Kunnen de kinderen andere commando's bedenken bv rondom taal of rekenen? Bv letters uitbeelden, of de bewerkingen (+, -, etc).

### 4. Ritmes klappen (OB-MB-BB)

De leerkracht begint als spelleider. Hij/zij klapt een ritme op de tafel. De kinderen klappen het ritme na op tafel. Varieer in snelheid en combinatie door steeds een ander ritme te klappen. Geef de kinderen ook eens de opdracht om leider te zijn.

Laat de kinderen daarna ook eens ritmes te klappen op de eigen benen of de benen/rug van een klasgenoot. Op deze manier moeten de kinderen afstemmen en samenwerken.

**Extra:** Kun je een liedje klappen, de tafels oefenen of woorden spellen terwijl je klapt? Probeer in plaats van klappen ook eens stampen.

### 5. Duimworstelen (OB-MB-BB)

Ga eens ouderwets duimworstelen! De kinderen vormen tweetallen. Geef elkaar de linker-of rechterhand (meestal 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. Wanneer je de duim van een ander kan 'vangen' onder jouw duim, dan heb je een punt. De eerste met drie punten wint.

**Tip onderbouw:** maak er bij de onderbouw 'duimtikkertje' van. Kinderen krijgen om de beurt de mogelijkheid om de duim van de ander te tikken (er bovenop te duwen).

### 6. Balanceren (OB-MB-BB)

Laat de kinderen tweetallen maken. De tweetallen gaan tegenover elkaar staan (voeten stevig op de grond) en houden de handen tegen elkaar aan. Op een afgesproken signaal mogen ze gaan duwen om proberen te ander uit balans te krijgen. Je kunt een punt verdienen als je de ander zover krijgt dat hij/zij een stap moet verzetten. Dan start je weer in de beginpositie. Wie heeft er als eerste vijf punten?

**Extra:** Leg de kinderen uit wat je lichaamshouding betekent. Je manier van staan, het verdelen van je kracht en balans: Wanneer je dat goed kunt, kun je een ander ook beter duidelijk maken wat je wilt.

## 7. Warm wrijven (OB-MB-BB)

Verdeel de kinderen in tweetallen en laat ze op een plek staan in de klas (zorg dat ze jou kunnen zien). Één persoon begint als 'wrijver', de ander ontvangt. Begeleid als leerkracht de oefening klassikaal. Bespreek hoe je helemaal warm wordt gewreven.

- Laat de 'wrijvers' eerst de handen warm wrijven. Daarna gaan ze pas met de ander beginnen.
- De handen gaan op de schouders van de ander. Wrijf, met korte bewegingen zo vlug, dat je voelt dat je handen warm worden.
- Ga daarna naar de hele rug. Neem ook de zijkant mee.
- Wrijf daarna over de armen, van boven naar beneden. Zorg dat je alle kanten hebt gehad.
- Na de armen ga je naar de billen en benen. Je werkt steeds van boven naar beneden.
- Als het goed is krijgt de 'wrijver' het behoorlijk warm. Is het hele lichaam gedaan, dan wordt er gewisseld.

**Tip onderbouw:** gebruik eventueel een verhaal over schoonmaken of wassen terwijl de kinderen aan het wrijven zijn.

## 8. Tandpasta tube leegmaken (OB-MB-BB)

Verdeel de kinderen in tweetallen en laat ze op een plek staan in de klas. Één persoon is de tandpastatube, de ander wil het laatste beetje tandpasta uit de tube krijgen. Het ene kind gaat proberen bij het andere kind (de tandpastatube) de tandpasta eruit te 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 een hele hand (of twee tegelijk) om de armen en benen heen. Als je dat gedaan hebt, dan wissel je om.

Tip: Laat even een voorbeeld zien van het 'knijpen'. Het knijpen mag geen pijn doen.

Gaat het goed? Dit kan ook zittend worden gedaan. Laat de tube dan zitten en laat de ander er omheenlopen.

## 9. De elektrische schok

Alle kinderen staan in een kring. Één persoon begint met het doorgeven van de elektrische schok. Het doorgeven van de elektrische schok doe je door je handen tegen elkaar te houden en je handen te richten op een ander.

- Als je de schok doorgeeft naar iemand die naast je zegt, zeg je 'ZIP!'
- Als je de schok naar iemand doorgeeft aan de overkant van de kring zeg je 'ZAP!'

Als je het verkeerde woord zegt, dan ga je zitten. Let op: je moet het spel proberen snel te spelen, je moet namelijk geen tijd hebben om na te denken.

Deze oefening heeft als doel om de concentratie te verhogen.



Extra:

Voeg een woord toe; Boink! Bij bonk stuur je de elektrische schok terug naar de persoon waar hij vandaan kwam. Deze persoon is nu nog een keer aan de beurt.

## 10. Just Dance (MB-BB)

Even lekker dansen? Via het digibord kun je naar Youtube. Een grote hit daar is 'just dance'. Het zijn populaire top 40 liedjes met dansbewegingen en tekst. De liedjes zijn in het engels (mooi om een link te leggen naar een engelse les?). De pasjes van het ene liedje zijn wat sneller dan die van het andere liedje. Bij sommige filmpjes wordt er ook een voorbeeld gegeven van hoe de bewegingen moeten worden uitgevoerd.

Hier vind je de link naar het Just Dance kanaal (maar zoek ook vooral op interesse van kinderen of zoek een 'klassenlied'):

[https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS\\_tX0mg](https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg)

### Bronnen:

- 5 minutenspelletjes, Onderwijs Maak Je Samen, <http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/lesmateriaal/5-minuten/>
- Boys & Girls, strategieën voor onderwijs aan jongens en meisjes, 2010. Uitgeverij Onderwijs Maak Je Samen
- Buitenspeelkaarten, de leukste suggesties voor op het plein. 2012. Uitgeverij Onderwijs Maak Je Samen.