

Elastiektikkertje

Doelgroep: Groep 3 t/m 6 Onderbouw

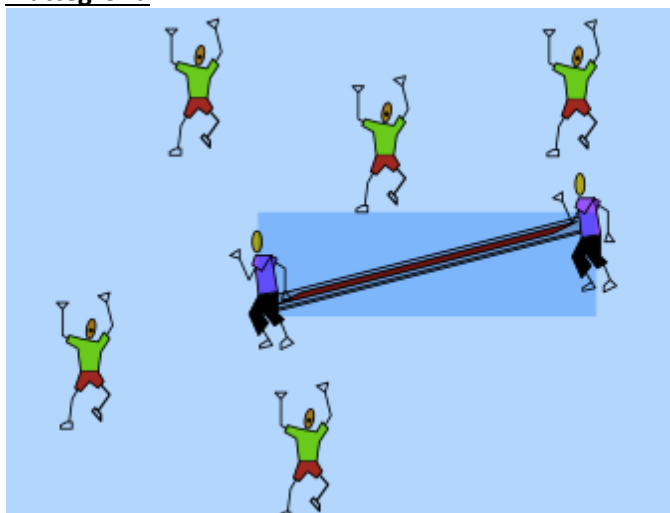
Tijd: 10minuten

Ruimte: Binnen en Buiten

Materialen:

- Elastiek
- Eventueel een stuk touw wat wordt vastgehouden.

Plattegrond



Spelitleg:

Er worden 2 kinderen aan elkaar vastgemaakt aan de uiteinden van een elastiek. Deze tikers proberen zoveel mogelijk kinderen te tikken.

Regels:

- Word je getikt dan ga je op de bank zitten
- Word je geraakt door het elastiek dan ben je ook af Zijn er 6 kinderen getikt dan mag de eerste er weer in

Differentiatie:

Moeilijker voor de tikers:

- Hindernissen in de zaal plaatsen
- Getikte kinderen bevrijden. Ga als je getikt bent met je benen wijd staan, kruipt iemand er onder door mag je weer mee doen. Het aantal kinderen dat getikt is wel tellen, zodat er voor de tikker ook een wedstrijdelement in blijft zitten

Makkelijker voor de tikers:

- Tikgebied verkleinen
- Makkelijker variant (met 1 tikker):

Eén uiteinde van het elastiek wordt vastgemaakt aan het kind, het andere uiteinde aan het wandrek. Het tikgebied moet precies even groot zijn als de reikwijdte van het uitgerekte elastiek. De tikker probeert weer zoveel mogelijk kinderen te tikken. Deze kinderen mogen het elastiek niet aanraken in verband met terugveren van het elastiek.

Veiligheid: laat kinderen eventueel de stiek of het touw vasthouden.

Beweegdobbelsteen

Doelgroep: Groep 1 t/m 4
Tijd: 15 minuten
Ruimte: In het klaslokaal, op de speelplaats of in de gymzaal

Materialen:

- Dobbelsteen
- Stopwatch

Plattegrond



Spelitleg:

Alle kinderen uit de klas mogen 1 x gooien met de dobbelsteen. Bij het aantal gegooiden ogen hoort een beweging opdracht. Zie hiervoor de bewegingskaart. Alle kinderen voeren de beweging tegelijk 20 seconden uit.

Differentiatie:

- Varieer in het aantal seconden voor de uitvoering van de bewegingsopdracht.
- Laat de kinderen zelf een bewegingsopdracht bedenken bij het aantal gegooiden ogen.

Tips en/of aandachtspunten:

- Print de bewegingskaart enkele keren uit en laat de kinderen zelf meekijken wat de bewegingsopdracht is.

Stoelendans

Doelgroep: Groep 1 t/m 4
Tijd: 20 minuten
Ruimte: In het klaslokaal of in de gymzaal

Materialen:

- Muziek
- Stoel, krukje, kussen, hoepel (iets waar je op kunt zitten)

Plattegrond



Speluitleg:

Alle kinderen uit de klas zetten hun stoel in een kring en gaan erop zitten. Als de muziek aan gaat gaan de kinderen dansen rondom de stoelen. Als de muziek stopt moet iedereen zo snel mogelijk op een stoel gaan zitten. Na de eerste keer oefenen word er 1 stoeltje weggehaald. Dit betekend dat de volgende ronde de laatste geen stoel meer heeft en dus af is. Ga zo door!

Introductie filmpje:

Kabouter ploep – De stoelendans <https://www.youtube.com/watch?v=TcYeclUGcEk>

Differentiatie:

- In plaats van rond de stoelen lopen/rennen kun je de volgende bewegingen hanteren:
 - Dans als een Olifant (met 1 hand op je neus en je andere arm door het gat heen als slurf). Stampen maar, of juist heel zacht sluipen
 - Dans als een Aap (met je handen onder je oksel) Hup snel/heel langzaam van het ene op het andere been
 - Dans als een Leeuw (met je handen naar voren als klauwen) Sluip langzaam of ren snel rond
 - Dans als een Vogel (sla met je armen heen en weer) Huppel of loop langzaam op je tenen
 - Dans als een Hond (kruip op handen en knieën over de vloer)

Tips en/of aandachtspunten:

- Haal meerdere stoelen tegelijk weg om de intensiteit hoog te houden en iedereen snel weer mee kan doen.

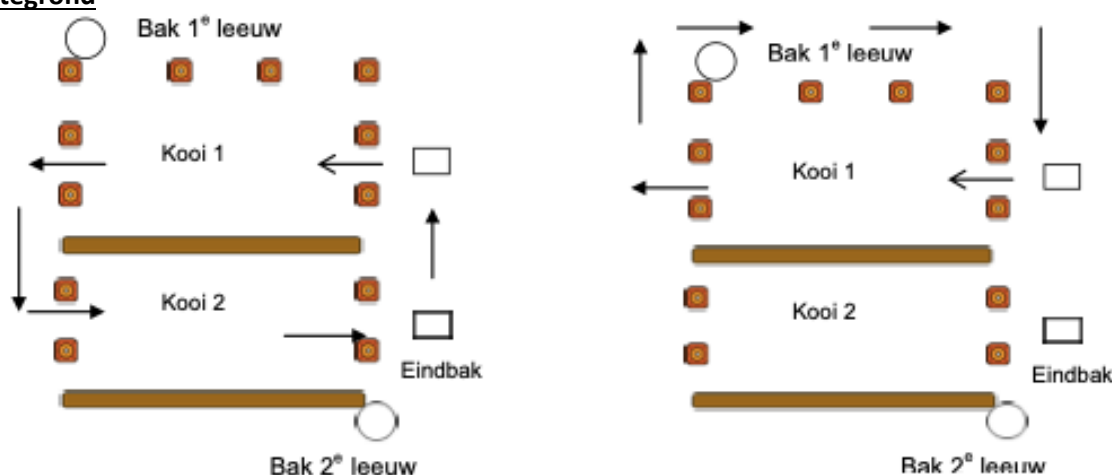
Leeuwenkooi

Doelgroep: Groep 5 t/m 8
Tijd: 15minuten
Ruimte: Binnen en Buiten

Materialen:

- Evt. stoepkrijt, pylonen of banken om het speelveld mee aan te geven.
- 4 bakken/ dozen/ hoepels om de pittenzakjes in te leggen
- 20 pittenzakjes/blokjes
- 13 pylonen
- 2 lintjes

Plattegrond



Speluitleg:

De 2 leeuwen (tikkers) doen een lintje om en gaan in kooi 1 en kooi 2 staan. De lopers pakken een biefstukje (pittenzak of blokje) uit de beginbak. De lopers proberen door kooi 1 te rennen zonder getikt te worden door de leeuw. Word je getikt dan stop je het biefstukje in de bak van de 1e leeuw. Word je niet getikt dan probeer je door kooi 2 te komen langs de 2e leeuw. Word je getikt dan stop je het biefstukje in de bak van de 2e leeuw en loop je weer naar de beginbak. Lukt het je ook om langs de 2e leeuw te komen dan leg je het biefstukje in de eindbak. Het spel is afgelopen als er nog maar 1 biefstukje in de eindbak ligt.

Regels:

- Neem 1 biefstukje mee uit de bak
- Teruglopen door de steeg, het is verboden terug te lopen door de kooi
- De leeuw blijft in de kooi door de tralies heen tikken mag wel
- Na elke tikbeurt worden alle biefstukken weer in de beginbak gelegd

Differentiatie: Tips voor de leeuw:

- Probeer niet alle lopers tegelijk te tikken. Loer stiekem op 1 kind
- Ga achter in je kooi staan dan heb je meer tijd om naar de overloper te rennen
- Maak schijnbewegingen om de lopers te misleiden

Tips voor de lopers:

- Je mag ook teruglopen als je net in je kooi staat. Dus dreigen mag Loop over als de leeuw niet kijkt of net wegloopt
- Een loper dreigt links, de loper rechts kan overlopen. Dus samenwerken

Beweegdobbelsteen

Doelgroep: Groep 5 t/m 8
Tijd: 20 minuten
Ruimte: In het klaslokaal, op de speelplaats of in de gymzaal

Materialen:

- Dobbelsteen

Plattegrond

	10 x KNIEHEFFEN (zo hoog mogelijk)
	15 KIKKERSPRONGEN
	10 SQUATS
	20 JUMPING JACKS
	10 PUSH-UPS (Vind je dit lastig? Leun dan op je knieën)
	SPRING 10 KEER IN DE LUCHT (En tik de grond aan)

Speluitleg:

Alle kinderen uit de klas mogen 1 x gooien met de dobbelsteen. Bij het aantal gegooiden ogen hoort een beweeg opdracht. Zie hiervoor de beweegkaart. Alle kinderen voeren de opdracht tegelijk uit.

Differentiatie:

- Pak met een drie tal 1 dobbelsteen en speel het spel 20 min i.p.v. klassikaal in groepjes.
- Laat de kinderen zelf een beweegopdracht bedenken bij het aantal gegooiden ogen.

Tips en/of aandachtspunten:

- Print de beweegkaart enkele keren uit en laat de kinderen zelf meekijken wat de beweeg opdracht is.

Boter, kaas en eieren beweegspel

Doelgroep: Groep 5 t/m 8
Tijd: 10 minuten
Ruimte: In het klaslokaal

Materialen:

- Speelkaarten
- Pen/potlood of een klein voorwerp

Plattegrond

<p>10 Push UPs</p>	<p>15 x Squat</p>	<p>30 Seconden planken</p>
<p>15 kikker sprongen</p>	<p>15 x hinkelen op links</p>	<p>20 sec. muurzit</p>
<p>30 sec. hakken billen</p>	<p>20 arm rotaties</p>	<p>15 sit ups</p>

Speluitleg:

Speel dit spel in tweetallen, bepaal door middel van het spel steen papier schaar wie er mag beginnen. Speler 1 plaatst het kruisje in een van de vakjes, maar eerst moet je de bijpassende oefening uitvoeren. Nu is speler 2 aan de beurt en plaatst een rondje. Heb je 3 op een rij, dan heb je gewonnen.

Differentiatie:

- Bedenk je eigen oefening.

Tips en/of aandachtspunten:

- Weet je niet hoe de oefening uitgevoerd moet worden? Zoek ze even op via YouTube!
- Je kunt ook een voorwerp leggen op het gekozen vakje, zo kun je de kaart meerdere keren gebruiken.