

LAAT JOUW KLAS BEWEGEN!

*Een vliegende start met
bewegend leren!*



Copyright

Copyright © Sportief Leren BV

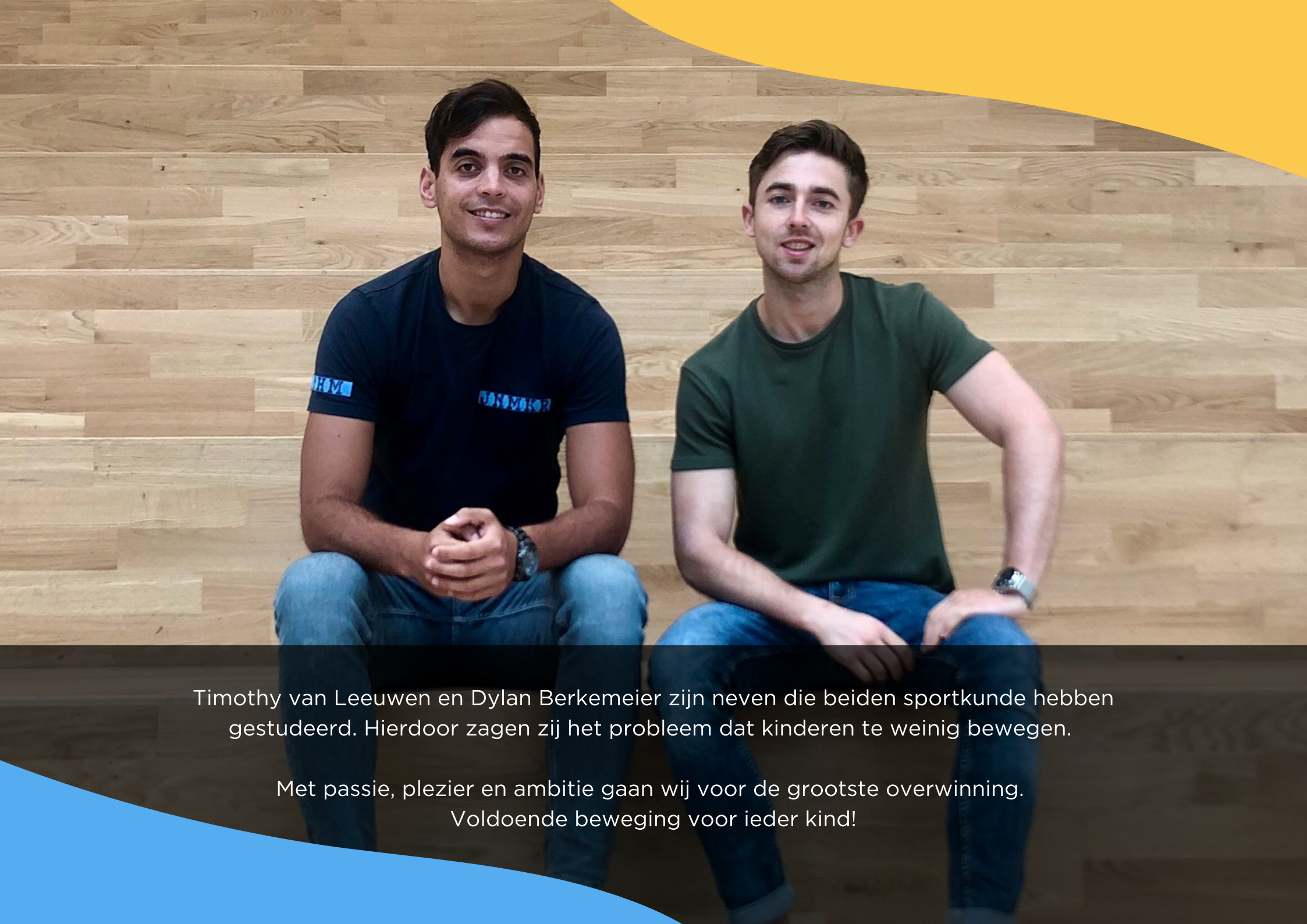
Auteurs: Dylan Berkemeier & Timothy van Leeuwen

Dit document is auteursrechtelijk beschermd. Elektronisch verspreiden en kopiëren, in zijn geheel of gedeeltelijk, is strafbaar.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestands locatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



kleine verrassing: Volgende week starten wij met een supertoffe actie. Ssst.... Tegen niemand zeggen, maar op de laatste van het E-book geven we je al een hint 😊

Two men are sitting on a wall made of horizontal wooden planks. The man on the left is wearing a dark blue t-shirt with a logo and blue jeans. The man on the right is wearing a dark green t-shirt and blue jeans. Both are smiling and looking towards the camera. The background is a light-colored wooden wall. There are yellow and blue curved shapes in the top right and bottom left corners of the image.

Timothy van Leeuwen en Dylan Berkemeier zijn neven die beiden sportkunde hebben gestudeerd. Hierdoor zagen zij het probleem dat kinderen te weinig bewegen.

Met passie, plezier en ambitie gaan wij voor de grootste overwinning.
Voldoende beweging voor ieder kind!

BEWEEG-ENERGIZERS

Kinderen zitten erg veel stil in de klas. In ons huidige onderwijs is er maar weinig sprake van beweging tijdens het leren. Maar het is wel belangrijk, want door middel van bewegen leg je verbindingen tussen je linker- en rechterhersenhelft en daarnaast onthoud je leerstof langer als je tijdens het leren beweegt.

Een Energizer is een kleine opdracht die zorgt voor afwisseling in de les, het losmaken van energie en het richten van de aandacht. Daarnaast is een Energizer heel leuk en een moment om met elkaar plezier te maken.

We hebben 29 voorbeelden van Energizers voor je gemaakt. Energizers die je zo met de kinderen in het klaslokaal kunt doen, die geen voorbereiding vragen en die maar een paar minuten hoeven te duren.*

Tip: Geef je les aan groep 1 of 2? Verander de getallen en letters in de energizers naar vormen, kleuren of voorwerpen.

*De oefeningen kunnen natuurlijk wel zelf aangepast worden



1. BOEKENDANS

Alle kinderen zetten hun stoel in het klaslokaal in een kring. Op iedere stoel wordt een leesboek neergelegd. De stoelen moeten met de rugleuningen naar elkaar toe staan. Als de muziek start met afspelen kunnen de kinderen dansen rond de stoelen. Op het moment dat de muziek stopt, moeten de kinderen zo snel mogelijk op de dichtstbijzijnde stoel gaan zitten. Ieder kind leest een stukje voor uit het boek dat op de stoel ligt. Maak de leestijd niet te kort en zorg ervoor dat de kinderen even lekker een stukje kunnen lezen. Na de boekendans kunnen eventueel nog vragen gesteld worden aan de kinderen zoals: Welk boek zou jij graag willen lezen? Misschien kunnen de kinderen gelijk aan een nieuw leesboek beginnen.

2. WIE IS DE LEIDER?

Er wordt één leerling tijdelijk het klaslokaal uitgestuurd. Terwijl de leerling buiten is, kiezen de andere leerlingen een leider. Deze maakt bewegingen en de andere leerlingen doen hem na. Kan de leerling die de klas uit is gestuurd raden wie de leider van de klas is?

3. SAMENWERKEN

De leerlingen gaan in tweetallen op de grond zitten, met de ruggen tegen elkaar. Vervolgens worden de armen en ellebogen in elkaar geslagen en de benen zijn gebogen. De kinderen proberen vanuit de startpositie samen omhoog te komen.

Deze oefening wordt moeilijker wanneer de armen niet vasthaken aan elkaar en de leerlingen de handen niet mogen gebruiken. De leerlingen proberen dit ook omgekeerd.



4. SPIEGELEN

De leerlingen staan in tweetallen tegenover elkaar. Het ene kind is het spiegelbeeld van de ander. Ze imiteren de bewegingen van elkaar. Probeer het omgekeerde nu ook eens te doen! Op het signaal van de leerkracht wisselen de rollen.



5. WARM OF KOUD

Drie leerlingen worden naar buiten gestuurd. De overige spelers spreken een plek af om een vooraf afgesproken voorwerp te verstoppen. De drie leerlingen komen terug binnen en zoeken hand in hand naar het voorwerp. De rest van de groep klapt in een regelmatig tempo in de handen, eerst zachtjes, maar steeds luider als de zoekers in de buurt van het voorwerp komen.

6. DOE MIJ NA

Een leerling voert een handeling uit, bijvoorbeeld opstaan. De andere leerlingen doen dit na. Een tweede leerling doet dit ook, maar voegt er iets aan toe, bijvoorbeeld opstaan en klappen. De andere leerlingen doen dit weer na. De leerlingen blijven dit doen totdat ze de juiste volgorde niet meer weten.

7. BEVRIES

De leerlingen bewegen zig-zag door de klas. Op het moment dat de leerkracht “bevries!” zegt moeten ze stilstaan en een van de volgende emoties uitbeelden: blij, bang, boos of verdrietig. Wanneer de leerkracht in haar handen klapt kunnen de kinderen verder met wandelen.

8. FLITSENDE WOORDEN

De bedoeling van Flitsende woorden is dat de kinderen het woord kort zien en daarna het woord volledig opnoemen. Dit kan ook buiten het klaslokaal.

Het kind rent bijvoorbeeld op het schoolplein een stukje en dan terug. Op dat moment houdt de leerkracht een blaadje omhoog met een woord erop. Dit leest het kind voor zodra het blaadje enkele seconden later weer weg wordt gehaald. Daarna rent het kind opnieuw een stukje en terug om weer een nieuw woord voor te lezen. Dit kunnen de kinderen om de beurt doen en houdt ook flink het tempo erin. Kinderen kunnen hierbij ook betrokken worden door zelf de woorden op te schrijven/verzinnen.

9. WOORDRIJTJES LEZEN

Maak kaartjes met woordrijtjes. Kan het kind al schrijven? Dan kan het kind deze ook zelf maken (let wel op spelfouten en leesbaarheid). Hang de verschillende rijtjes door de klas verspreid op. Het kind gaat nu op zoek naar de rijtjes en leest de rijtjes hardop voor als hij/zij deze gevonden heeft.

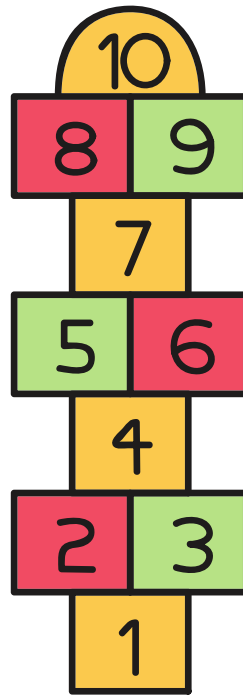


10. ZIG ZAG SPELLING

De kinderen gaan op zoek naar een woord dat ergens in het klaslokaal of buiten op het schoolplein verstopt is. Als het kind het woord vindt moet hij/zij dit woord dan 3x goed hardop voorlezen. Ren terug naar de startplek en schrijf het woord op. Herhaal dit totdat alle woorden geweest zijn. Tip: Koppel de woorden die de kinderen moeten kunnen schrijven aan leeswoorden

11. HINK-STAP-SPRONG

Maak een hinkelbaan met de woorden die de kinderen moeten lezen. Hinkel de baan en lees de woorden op tijdens het hinkelen. Dit kan ook buiten op het schoolplein. Welk kinderen leggen de hinkelbaan af met alle woorden voor te lezen?



12. WOORDRIJTJES LOPEN

Leg verschillende bladen met woorden erop op de grond van het klaslokaal neer. De kinderen springen nu van blaadje naar blaadje en lezen het woord voor. Op deze manier kunnen zij bewegend leren lezen door lekker te springen tijdens het lezen. Tip: Dit kan ook buiten bijvoorbeeld op het schoolplein. De kinderen schrijven de woorden met stoepkrijt op de grond.

13. WANDELEND LEZEN

Alle kinderen lopen door de klas op het tempo van het lezen. Iedereen leest tegelijkertijd in koor mee. Bij een punt staan ze even stil. Bij een komma springen ze in de lucht. Let wel op dat kinderen niet gaan botsen. Kies in het begin een gemakkelijke tekst, zodat het lezen niet te veel aandacht vraagt.

14. VLIEGENMEPPEN

Hang een aantal woorden op de muur of leg een aantal woorden op tafel in het klaslokaal. Het ene kind leest een woord voor en het andere kind (of meerdere) meept zo snel mogelijk op het juiste woord met de vliegenmepper. Dit hoeft natuurlijk geen vliegenmepper te zijn, maar zou ook gewoon met de hand kunnen. Met twee kinderen zou je dit op tempo kunnen doen. Wordt het met meerdere kinderen gedaan dan zou je punten kunnen geven voor wie het snelst gemept heeft.



15. BEELD HET WOORD UIT

Elk tweetal leest een woordrij op. Daarna beeldt de eerste 1 van de woorden uit. De ander moet raden welk woord uit het lijstje het is. Vervolgens is de ander aan de beurt. Dit kan ook klassikaal. In dat geval beeld 1 kind het woord uit en raad heel de klas het woord.

16. REGENEN

De leerkracht vertelt dat iedereen het hard gaat laten regenen en onweten in de klas. Vraag hoe de leerlingen zich regen voorstellen (door te tikken op de bank of stoel). De leerkracht vertelt dat het eerst zacht regent. Vervolgens begint het steeds harder en harder te regenen. De leerlingen tikken eerst zacht op hun stoel en daarna steeds harder en harder. Op het einde is er een lichtflits en een knal en dan wordt het weer rustig.

17. AAN ELKAAR VAST

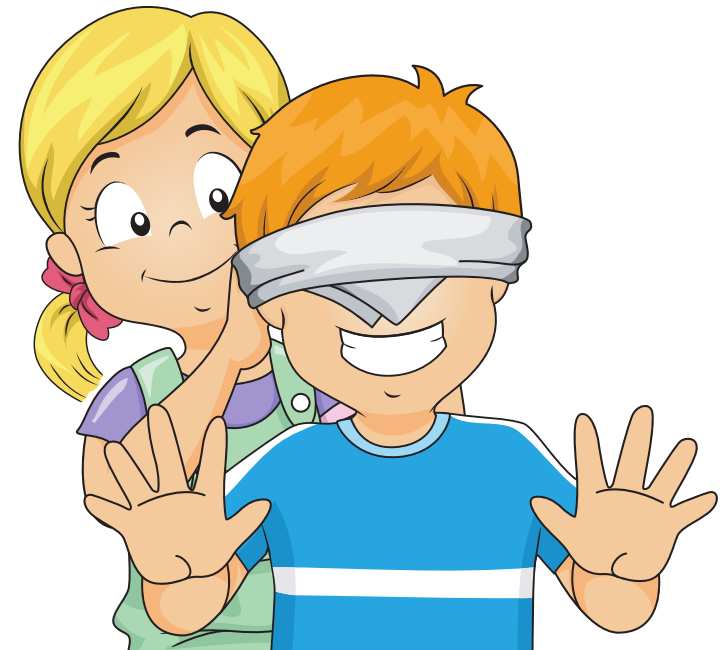
De leerlingen wandelen vrij door de klas. Wanneer de leerkracht een lichaamsdeel zegt, kiezen ze een partner en plakken dan met het genoemde lichaamsdeel aan elkaar vast.

18. VERTEL HET DOOR

De leerkracht fluistert een zin in het oor van een leerling. De zin wordt telkens opnieuw in het oor gefluisterd van de volgende leerling. Is de zin op het einde nog hetzelfde als het begin?

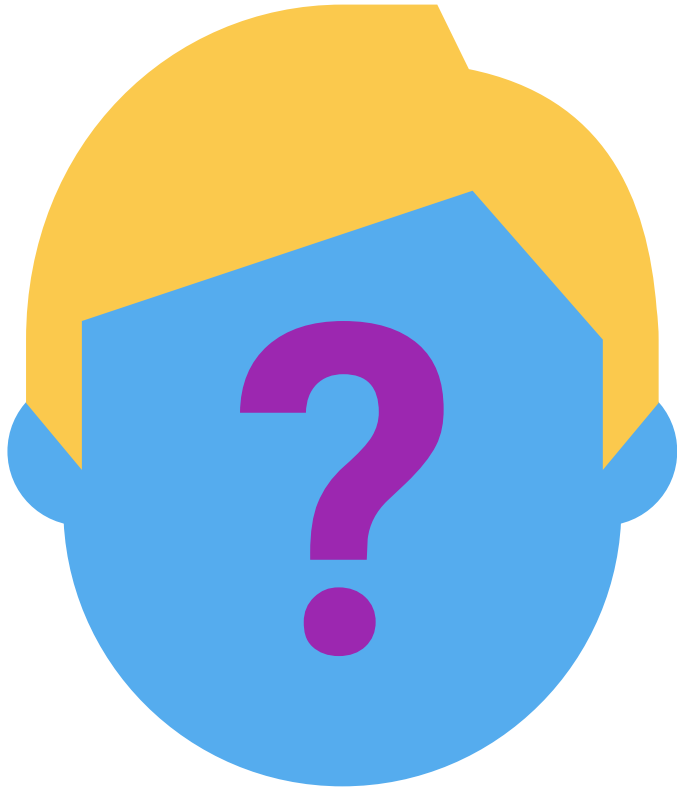
19. RAAD HET CIJFER

Eén leerling neemt een getal in gedachten en schrijft het op, zonder dat de andere leerlingen dit zien. De andere leerlingen mogen nu om de beurt een vraag stellen. Deze vragen mogen alleen beantwoord worden door de leerling met ja of nee. Wie het getal weet, verdient een punt.



20. WIE BEN IK?

Een leerling komt vooraan in de klas staan en neemt een andere leerling in gedachten. De andere leerlingen mogen alleen ja/nee-vragen stellen om te weten te komen welke leerling er in de gedachten zit van de leerling vooraan.



21. RADEN VAN DE RUIMTE

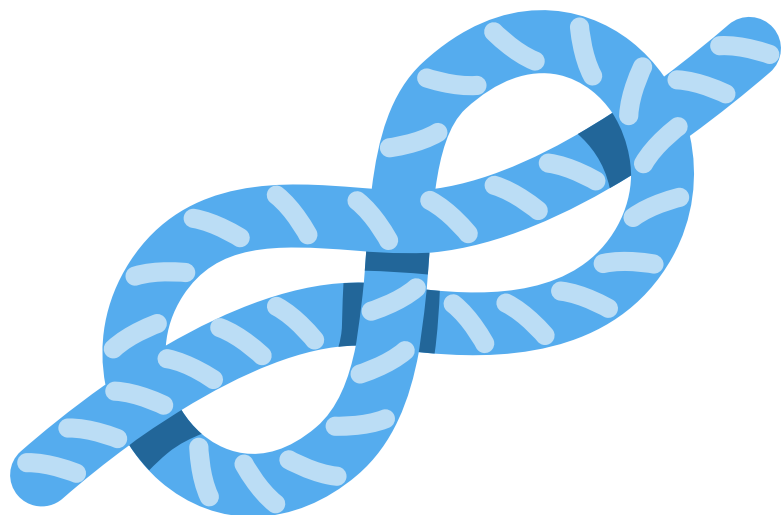
Eén leerling gaat naar buiten. De andere leerlingen kiezen een ruimte waarin zij zich denkbeeldig bevinden. Als de ruimte gekozen is, mag de leerling terug binnenkomen. Hij/zij gaat in het midden van de kring staan met zijn ogen dicht. De andere leerlingen proberen met geluiden duidelijk te maken in welke ruimte de leerling in het midden zich bevindt.

22. IK GA OP REIS EN NEEM MEE

De leerlingen noemen om de beurt een voorwerp dat ze meenemen op vakantie. Telkens moet de leerling het zinnetje zeggen: "Ik ga op reis en ik neem mee ...". Alle vorige voorwerpen moeten steeds herhaald worden. Het moment dat een leerling een voorwerp vergeten is op te noemen, beginnen ze terug op nul. De leerkracht kan als hulpmiddel de voorwerpen op het bord schrijven/tekenen.

23. KRIEBELBEEST

De leerlingen doen hun ogen dicht. Ze beelden zich in dat er een kriebelbeestje over hun lichaam loopt. De leerkracht vertelt waar het kriebelbeestje allemaal naartoe gaat.



24. MAAK DE KNOOP LOS

Eén leerling gaat naar buiten. De rest van de klas geven elkaar allemaal een hand zodat ze een kring kunnen vormen. Deze kring maakt nu een knoop. De leerling die buiten staat en niet kijkt, mag achteraf de knoop losmaken.

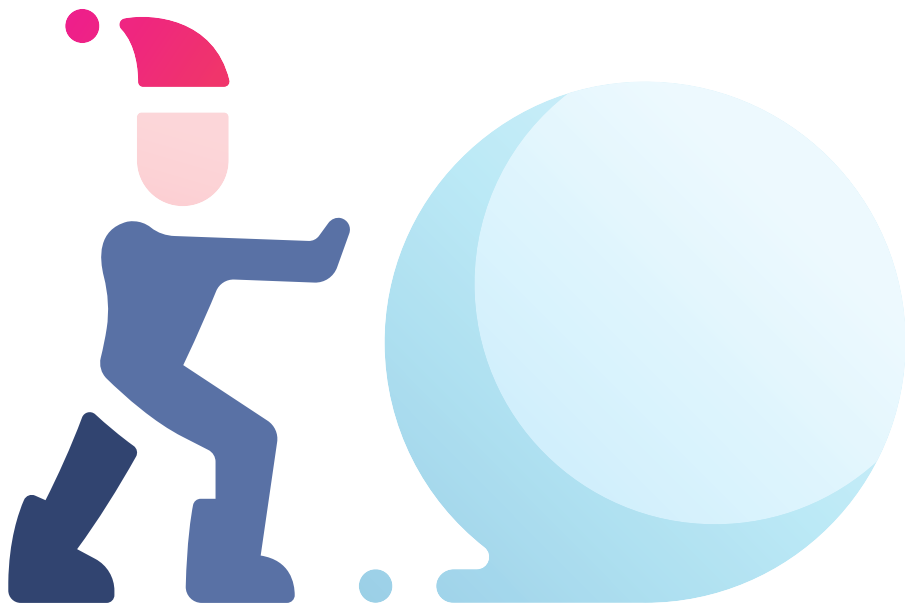
25. DE WERELD OP ZIJN KOP

Het is de bedoeling dat de kinderen het tegenovergestelde doen van wat de leider doet. Gaat de leider staan, dan blijven de kinderen zitten, gaat de leider lachen, dan gaan de kinderen huilen etc.



26. SNEEUWBALEFFECT

De leerlingen schrijven op een blaadje twee dingen die ze goed kunnen en één ding dat ze niet goed zo kunnen (liefst geen schoolonderzoek). Ze maken een prop van hun blaadje. Hierna gooien ze de prop weg. De leerlingen rapen nu de prop van iemand anders op en lezen de kenmerken voor. Ze raden van wie de sneeuwbal is.



27. AANDACHTSPEL

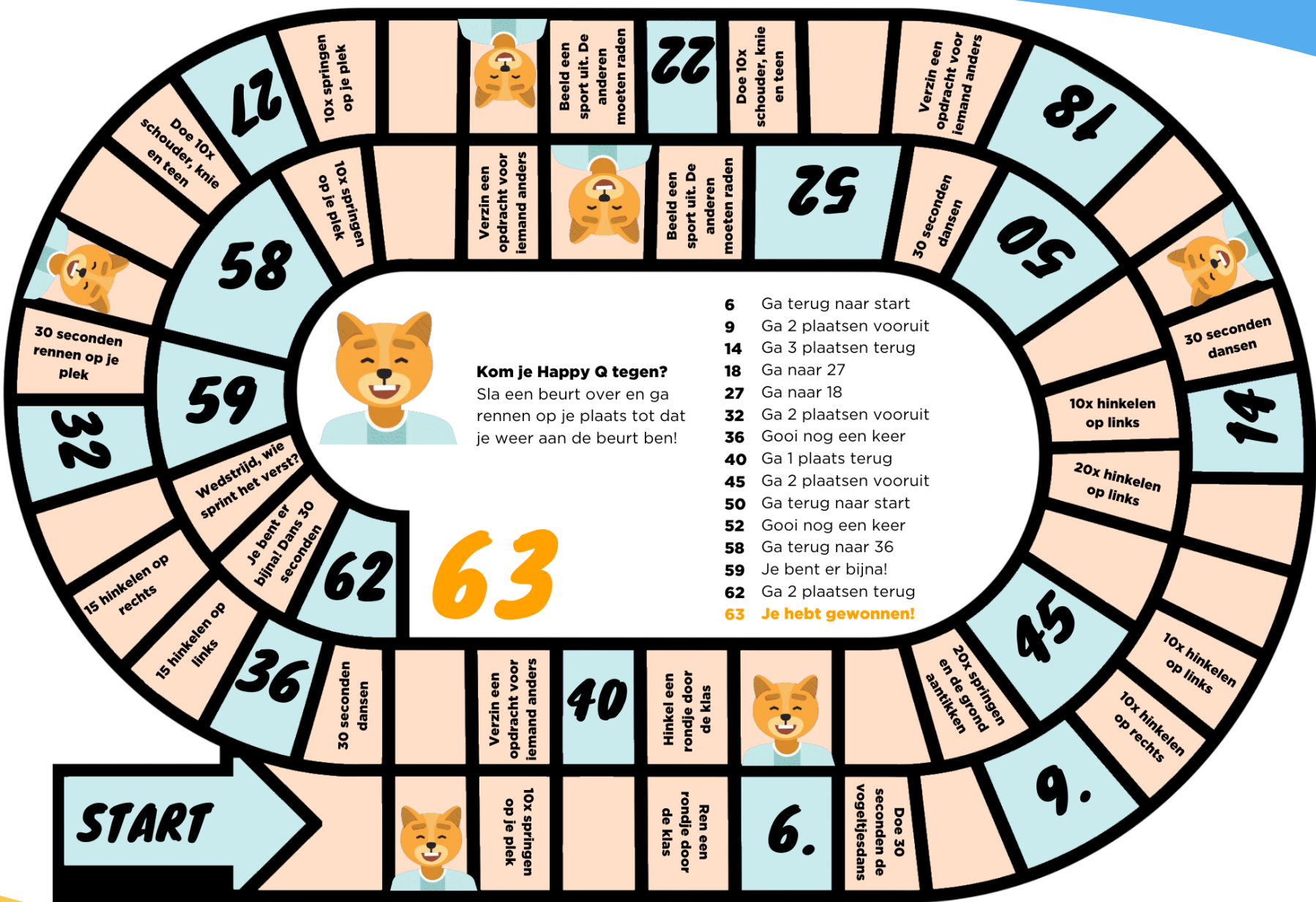
De leerlingen krijgen allemaal een kaartje met daarop een handeling die ze moeten doen. Als alles goed loopt, eindigen ze met een gezamenlijke opdracht.

28. TELLEN

De leerlingen moeten met de hele klas tellen tot 10. Iemand begint, daarna wordt er verder geteld, maar je mag niet met twee personen tegelijk een getal zeggen. Anders begint het spel opnieuw. De leerlingen kunnen ook in het Frans of het Engels tot 10 tellen.

29. COMMANDO

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 (rechttop staan), commando bukken (vooroverbukken), 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.



Kom je Happy Q tegen?

Sla een beurt over en ga rennen op je plaats tot dat je weer aan de beurt ben!

- 6** Ga terug naar start
- 9** Ga 2 plaatsen vooruit
- 14** Ga 3 plaatsen terug
- 18** Ga naar 27
- 27** Ga naar 18
- 32** Ga 2 plaatsen vooruit
- 36** Gooi nog een keer
- 40** Ga 1 plaats terug
- 45** Ga 2 plaatsen vooruit
- 50** Ga terug naar start
- 52** Gooi nog een keer
- 58** Ga terug naar 36
- 59** Je bent er bijna!
- 62** Ga 2 plaatsen terug
- 63** **Je hebt gewonnen!**

START



BEWEEGBINGO

Benodigheden

Bingowoorden, bingokaarten, stopwatch en pennen of stiften.

Vorbereiding

Print en knip bingokaarten en bingowoorden uit. Verdeel de klas in groepjes van 4 of 8 kinderen. Speel je met 4 kinderen dan krijgt iedereen een eigen bingokaart. Speel je met 8 kinderen dan krijgt ieder tweetal een bingokaart.

Hoe werkt het

1. Spreek af wanneer je de eerste bingo hebt. Bijvoorbeeld van links naar rechts, van boven naar beneden of diagonaal. Na de eerste bingo kan je doorspelen voor verschillende rijen of een volle kaart.
2. De oudste leerling van het groepje begint. Deze leerling pakt van de stapel een bingocijfer en leest deze voor aan de groep. Hierna legt de speler het kaartje op een andere stapel.
3. Heb jij het bijbehorende cijfer op je bingokaart? Voer de opdracht uit die bij het cijfer op het opdrachtenblad staat en streep het cijfer op je bingokaart door.
4. De volgende leerling pakt een kaartje van de stapel.
5. Ga door totdat iemand BINGO roept!

Optioneel: Download een leeg format om zelf opdrachten te verzinnen op de bingokaarten.

Tip: Laat de leerlingen zelf opdrachten verzinnen.



[Klik hier om te downloaden](#)

BEWEEGBINGO

3	4	6	8
15	17	20	21
22	26	29	31
32	33	49	50

BEWEEGBINGO

47	46	45	44
43	40	35	32
27	23	19	12
10	9	7	1



BEWEEGBINGO

1	50	2	24
49	12	39	13
10	38	23	28
7	19	37	34

BEWEEGBINGO

9	50	5	25
48	18	39	14
11	30	27	28
42	41	16	36



BEWEEGBINGO

3	42	5	6
13	32	45	46
23	21	17	18
24	10	29	30

BEWEEGBINGO

49	38	20	15
9	8	25	40
12	23	50	35
34	45	5	10



OPDRACHTENBLAD

1. Doe 20 seconden de vogeltjesdans
2. Spring 5x in de lucht
3. Doe 10x schouder, knie en teen
4. Draai 15 rondjes
5. Ren 2 rondjes door de klas
6. Doe 20 seconden een eigen dans
7. Loop 20 rondjes om je stoel
8. Kruip 2x onder je tafel door
9. Hinkel 10x op je linkerbeen
10. Hinkel 10x op je rechterbeen
11. Ga voor twee rondes staan
12. Ren voor 30 seconden op je plek
13. Draai 10 rondjes met je handen omhoog
14. Dans voor 30 seconden
15. Maak voor 30 seconden een boksbeweging
16. Spring 10x in de lucht
17. Draai 30 rondjes
18. Ren een rondje door de klas
19. Kruip 4x onder je tafel door
20. Doe 10 sit-ups
21. Doe 15 sit-ups
22. Doe 20 sit-ups
23. Loop 30 rondjes om je stoel
24. Doe 20 seconden de vogeltjesdans
25. Maak een opdracht voor iemand anders
26. Doe 20 seconden de vogeltjesdans
27. Spring 5x in de lucht
28. Doe 10x schouder, knie en teen
29. Draai 15 rondjes
30. Ren 2 rondjes door de klas
31. Doe 20 seconden een eigen dans
32. Loop 20 rondjes om je stoel
33. Kruip 2x onder je tafel door
34. Hinkel 10x op je linkerbeen
35. Hinkel 10x op je rechterbeen
36. Ga voor twee rondes staan
37. Ren voor 30 seconden op je plek
38. Draai 10 rondjes met je handen omhoog
39. Dans voor 30 seconden
40. Maak voor 30 seconden een boksbeweging
41. Spring 10x in de lucht
42. Draai 30 rondjes
43. Ren een rondje door de klas
44. Kruip 4x onder je tafel door
45. Doe 10 sit-ups
46. Doe 15 sit-ups
47. Doe 20 sit-ups
48. Loop 30 rondjes om je stoel
49. Doe 20 seconden de vogeltjesdans
50. Maak een opdracht voor iemand anders

OPDRACHTENBLAD voor eigen vragen (1)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

OPDRACHTENBLAD voor eigen vragen (2)

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25

UITKNIPPEN

26	27	28	29	30	31	
32	33	34	35	36	37	
38	39	40	41	42	43	
44	45	46	47	48	49	50

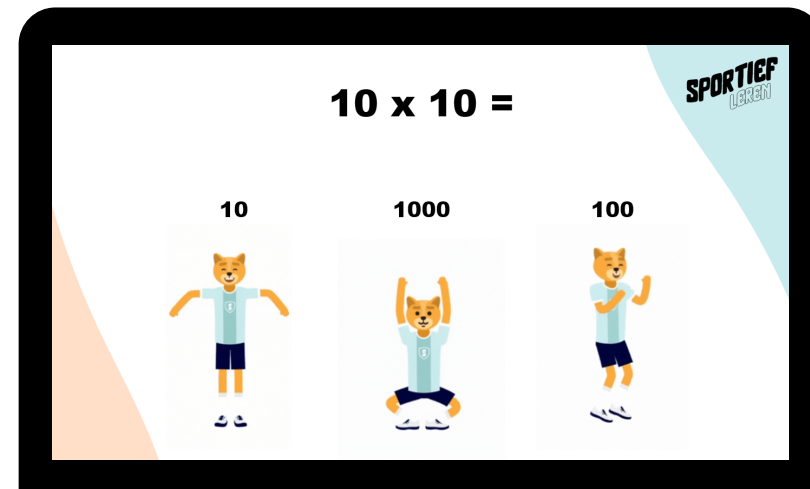
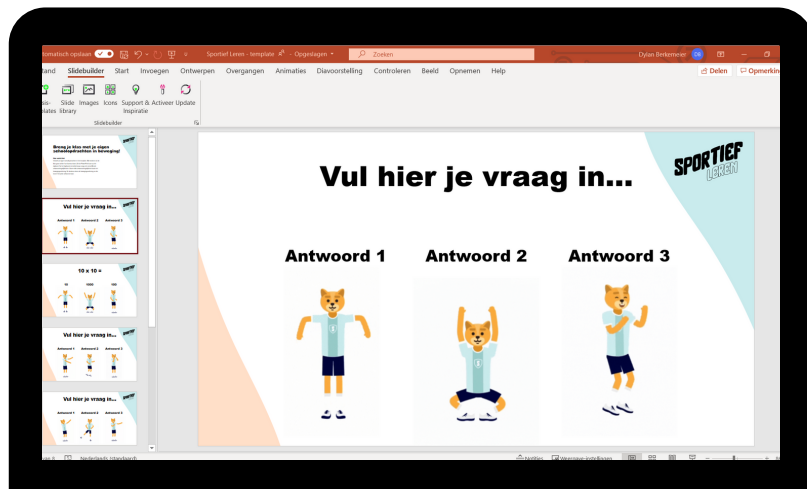
UITKNIPPEN

BEWEGEND LEREN TEMPLATE

Breng je klas met je eigen schoolopdrachten in beweging!

Hoe werkt het

Verwerk je eigen schoolopdrachten in het template. Alle kinderen uit de klas gaan achter hun bureau staan. Zet de PowerPoint aan op het digibord. Op het digibord verschijnt jouw vraag met verschillende antwoordmogelijkheden. Boven elke antwoordmogelijkheid staat een bewegingsoefening. De kinderen doen de bewegingsoefening na die boven het juiste antwoord staat.



Klik hier om
te downloaden

BEWEEGBELONING

Bewegen? Dat moet beloond worden. Geef alle kinderen die goed bezig zijn een beweegbeloning. Kies uit:

Beweegtalent



Klik hier om
te downloaden

Beweegkampioen



Klik hier om
te downloaden

Bewegend leren aansluitend op je eigen lesstof!

- Bewegend leren aansluitend op je eigen lesstof
- Oefenen op eigen niveau
- Stimulatie waardoor kinderen willen blijven spelen
- Onbeperkt eigen lessen maken
- Toegang tot alle lessen uit de catalogus
- Toegang tot alle lessen van andere leerkrachten
- Elke groep een eigen account met een klassenoverzicht



Nu een tijdelijke feestje:

- **30 dagen gratis proberen**
- **Super mooie korting**

Ga naar het feestje>>

Deze [speciale pagina](#) blijft niet altijd online

