

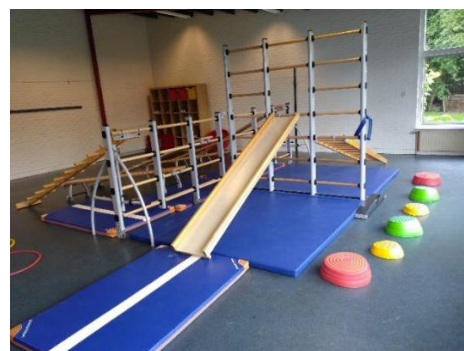
Inspiratie voor bewegen met jonge kinderen

- Voorbeelden per leerlijn
- Leuke buitenspelen
- Bewegend leren

**Het complete exemplaar met ruim 80 pagina's
aan inspiratie ontvangen?**

Mail naar: inbewegingleren@gmail.com

Kosten € 7,50

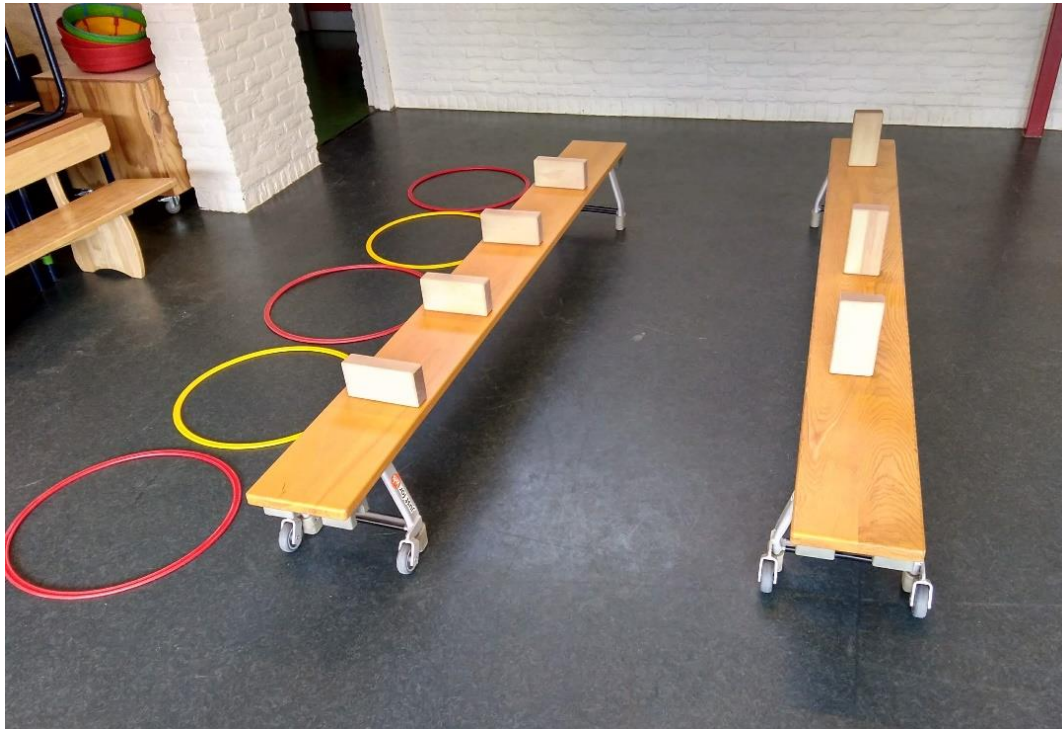


Marijke van der Molen

Alle opstellingen in dit boek zijn op eigen risico.

Inhoud

	Organisatie van de gymles
	SLO doelen bewegingsonderwijs
Tabblad 1	Leerlijn balanceren
Tabblad 2	Leerlijn klimmen
Tabblad 3	Leerlijn springen
Tabblad 4	Zwaaien
Tabblad 5	Over de kop gaan
Tabblad 6	Mikken
Tabblad 7	Jongleren
Tabblad 8	Doelspelen
Tabblad 9	Tikspelen
Tabblad 10	Stoeispelen
Tabblad 11	Bewegen op muziek
Tabblad 12	Balspelen
Tabblad 13	Bewegend leren
Tabblad 14	Bobbelbanen
Tabblad 15	Buitenspelen



Leerlijn: Balanceren (balanceren)

Materiaal:

2 banken, 8 blokken, 5 hoepels, pittenzakjes (optioneel)
Eventueel zijn de blokken te vervangen door liggende en staande pylonnen.

Omschrijving:

De leerlingen mogen zelf kiezen welke bank ze nemen (lage blokjes/of hoge blokjes. De hoepels liggen er om ze een duidelijke route te geven om weer naar het begin van de bank te gaan.

Variaties:

- Geen blokjes op de bank
- Blokjes om en om hoog/laag
- Pittenzakje op het hoofd
- Achteruit over de bank lopen
- Zijwaarts over de bank lopen
- Liggende pylonnen op de bank



Leerlijn: Balanceren (glijden)

Materiaal:

Glijbaan, bank, kastdelen, matjes

Omschrijving:

Er zijn veel verschillende opstellingen te maken met glijbaan/banken om glij situaties te creëren.

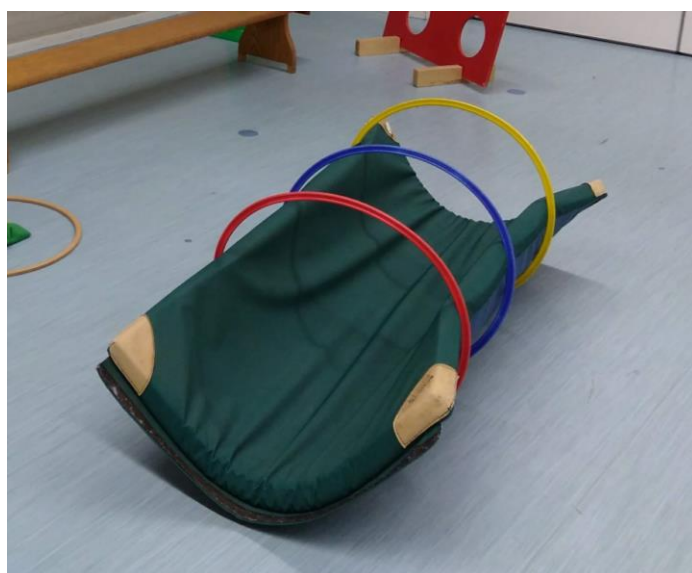
Hierboven staan 2 voorbeelden.

Variaties:

- verschillend in hoogte
- met of zonder matje laten glijden
- eindigend op verhoogd vlak

Glijden met een matje vinden de kinderen erg leuk. Als het goed gaat mogen ze ook staand op een matje glijden. Hou rekening met de mate waarin je de glijbaan schuin hebt.

Let op! Sta hier altijd bij en geef de kinderen eventueel 2 handen ter ondersteuning. Dit kun je bijvoorbeeld aan het einde van de les doen voor wie wil.



Leerlijn: Zwaaien (schommelen)

Materiaal: 1 matje, 3 (of 6) hoepels

Omschrijving:

'Vouw' het matje in de hoepels. Eventueel kun je per steunpunt 2 hoepels gebruiken, dus in totaal 6.

De kinderen kunnen hierin gaan zitten en heen en weer schommelen.

Let op! Als de kinderen niet genoeg lichaamsspanning hebben kunnen ze met hun hoofd op de grond komen als ze achterover schommelen. Leg daarom eventueel een matje achter de schommel neer.

Variaties:

- met 2-tallen
- er doorheen kruipen



Leerlijn: Springen (vrij springen)

Materiaal: 2 zakken, 4 pylonnen

Omschrijving:

Het welk bekende zak 'lopen'. Of eigenlijk dus zak springen. Laat kinderen goed met 2 voeten in de zak gaan staan en als springend naar de andere pylon gaan.

Variaties:

- laat ze onderweg iets meenemen, bijvoorbeeld een pittenzakje die dan in een hoepel moet.



Leerlijn: Springen (ver/hoog springen)

Materiaal: 1 kast, 4 matjes

Omschrijving:

De kinderen klimmen op de kast en kiezen welke kant ze eraf springen. De matjes die dichtbij liggen is hoogspringen, de matjes verder van de kast zijn voor het verspringen.

Variaties:

- kast hoger of lager
- nog een matje extra voor het ver springen



Leerlijn: Klimmen (klauteren)

Materiaal:

Wandrek, halve lange mat, 2 kleine matjes, glijbaan, zig zag ladder, ladder, balk, 2 losse planken.

Omschrijving:

Maak afspraken met de leerlingen, welk onderdeel is voor naar boven welke naar beneden. Je kan ze een route 'verplichten' of vrij laten, met bovengenoemde afspraken. Laat ze ook eens een onderdeel voor naar boven en naar beneden tegelijk gebruiken. Maak dan afspraken wie voor gaat. Doorgaans, dalend "verkeer" gaat voor.

Variaties:

- Gebruik de glijbaan om tegenop te lopen
- Glijden met een matje, kan zittend en staand (met hulp).
- Varieer in hoogte van onderdelen
- Varieer in de plaats van onderdelen
- Laat ze ook rechtstandig naar boven/beneden klimmen in het rek



Leerlijn: Over de kop gaan (rollen)

Materialen:

2 Matjes, verhogend vlak

Omschrijving:

Maak een heuvel met aan weerszijde matjes. De heuvel is in dit voorbeeld het bovenste (zachte) deel van de kast. Laat de kinderen hierop rollen als een boomstam. Hun lijf recht, armen aangesloten en van buik naar rug doorrollen.

Variaties:

- berg af/op rollen



Leerlijn: Mikken (mikspelen)

Materiaal:

2 banken, 7 pylonnen, 20 pittenzakjes (in de kleuren van de pylonnen), 2 stokken, optioneel een lage balk.

Omschrijving:

Laat de kinderen een pittenzakje pakken van de bank. Van achter de balk mogen ze hem in een pion (hoog of laag) mikken.

Variaties:

- De kinderen gaan op de bank staan om te mikken
- De kinderen gaan op de smalle bank staan om te mikken
- Pittenzakjes op kleur sorteren (geel pittenzakje in gele pylon)
- Varieer in hoogte door middel van de stokken



Leerlijn: Jongleren (werpen en vangen)

Materiaal: tennisballen met stokje ertussen (3x)

Tip: vraag de plaatselijke tennisvereniging om oude tennisballen. Zaag een paar stokjes en zet het in elkaar.

Omschrijving:

Kinderen gaan tegenover elkaar zitten en rollen naar elkaar.

Variaties:

- staan en gooien

Leerlijn: Doelspelen (keeperspelen)

Poortbal

Materiaal:

1 of 2 ballen

Omschrijving:

De kinderen gaan in een kring staan met de benen wijd en de voeten tegen elkaar. Kinderen moeten zo wijd gaan staan dat ze het lange tijd vol kunnen houden.

Leg een bal midden in de kring en probeer hem door iemand zijn poortje te tikken. Die houdt hem tegen tikt hem bij iemand anders door het poortje. De bal mag niet worden vast gepakt. Gaat de bal bij iemand door het poortje, dan moet degene de bal ophalen en gaat het spel weer door.

Variaties:

- Maak 2 kringen bij grote groepen
- Gebruik meerdere ballen
- Gebruik verschillende soorten/grote ballen

Tikspelen

Schipper mag ik overvaren?

De kinderen staan aan 1 kant van het speelveld, midden op het speelveld staat de tikker.

De kinderen zingen: Schipper mag ik overvaren, ja of nee, moet ik dan ook geld betalen ja of nee?

De schipper antwoord ja. Dan vragen de kinderen hoe?

Dan mag de schipper bedenken hoe ze naar de overkant moeten. Zegt hij hinkelen, dan moet hij zelf ook hinkelen om de kinderen te tikken.

Variaties:

- Meerdere schippers
- Laat de overlopende kinderen per 2-tal oversteken

Wc tikkertje

De kinderen lopen vrij in het speelveld. Als ze getikt zijn gaan ze op hun hurken zitten met een gebogen vuist. Als er iemand voorbij rent en de vuist naar beneden trekt, is de wc doorgespoeld en mogen ze weer meedoen. In principe mag iedereen de wc doorspoelen die niet getikt is.

Variaties:

- Staan in plaats van op de hurken zitten met gebogen vuist.

Knakworst tikkertje

De kinderen lopen vrij in het speelveld. Als ze getikt zijn gaan ze op de grond liggen (armen en benen gesloten). Als er iemand over ze heen stapt/springt roepen ze knakworst. En dan mag er weer mee gedaan worden.

Let op! Het over elkaar heen springen/stappen moet wel vertrouwd zijn, kies anders de variatie.

Variatie:

- Laat de kinderen staan met de armen wijd. Beide armen moeten tegelijk tegen het lichaam gedrukt worden en ze roepen knakworst.



Leerlijn: Stoeispelen

Materiaal: 4 matjes, 4 ballen

Omschrijving:

Per 2-tal hebben de kinderen 1 matje. De 1 beschermd de bal, de ander probeert de bal af te pakken.

Denk om duidelijke afspraken over wanneer kinderen stoppen.

Variaties:

- Harde of zachte bal
- Grote of kleine bal

Leerlijn Bewegen op muziek

De leerlijn bewegen op muziek heeft de volgende onderdelen, bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek, bewegen naar aanleiding van de frasering in de muziek, een dans uitvoeren op muziek.

Bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek, is het aanpassen van je (beweeg)tempo op die van de muziek.

Bewegen naar aanleiding van de frasering in de muziek, is het aanpassen aan het moment van inzetten, stoppen en veranderen van richting van bewegen aan de frasering van de muziek. Op het afgesproken aantal tellen wisselen van richting bijvoorbeeld.

Een dans uitvoeren op muziek, is het uitvoeren van verschillende bewegingspatronen op muziek.

Bewegen naar aanleiding van het tempo van de muziek

- op een geklapt ritme bewegen
- bewegen op de maat van (kinder)muziek

Bewegen naar aanleiding van de frasering in de muziek

- op de eerste zin van een lied lopen, op de tweede stilstaan, op de derde weer lopen, op de 4^e weer stilstaan enzovoort.
- huppelen op muziek en bij het refrein stilstaan en in de handen klappen.

Een dans uitvoeren op muziek

- pinquinndans

<https://www.youtube.com/watch?v=RHuASIIp-3U>

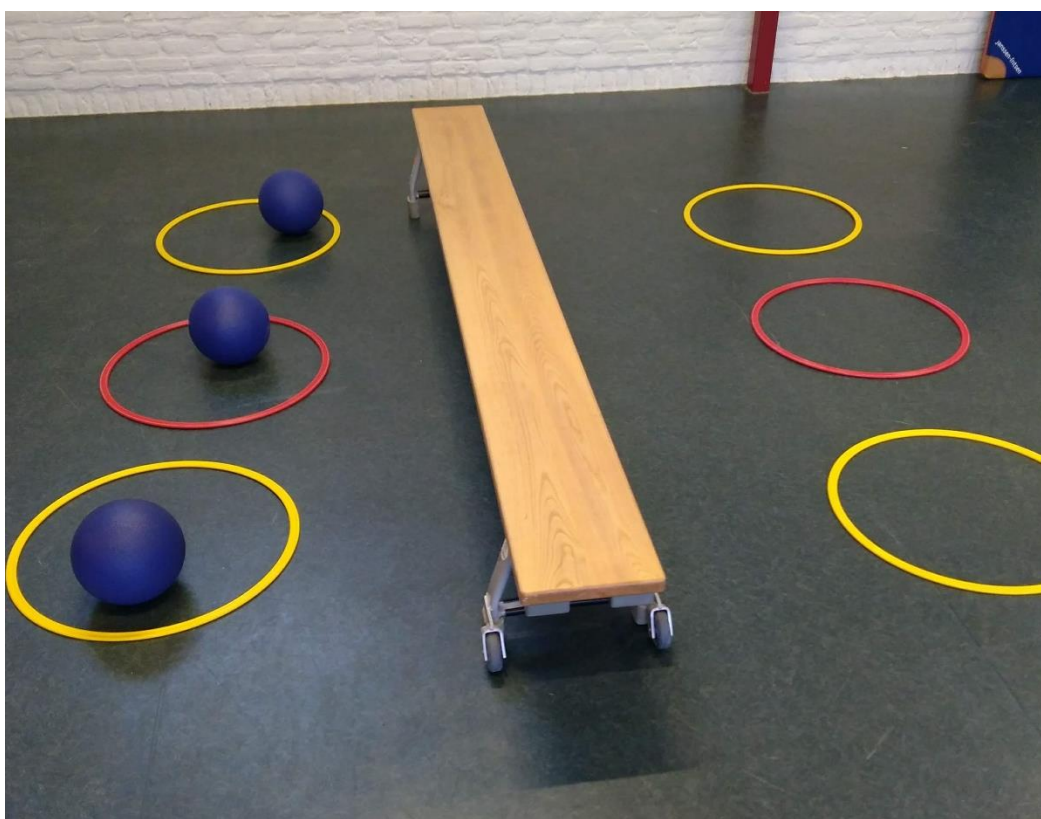
- dans mee met nijntje

<https://www.youtube.com/watch?v=20J8DUJMgA4>

- papagaaientwist

<https://www.youtube.com/watch?v=eegbvIDM5r8>

Balspelen



Doel: De kinderen gooien en vangen een bal

Materiaal: 6 hoepels, 3 zachte ballen, 1 bank

Omschrijving:

In iedere hoepel staat een kind. De kinderen gaan over de bank heen naar elkaar gooien (onderhands) en vangen.

Gebruik zeker bij de jongste kinderen zachte ballen, hoe groter hoe makkelijker te vangen. Door zachte ballen te gebruiken beperk je het risico om angst voor de bal te ontwikkelen, als het gooien/vangen eens mis gaat.

Variaties:

- Verschillende ballen
- Hoepels verder weg
- Met een stuit op de bank
- Met 1 hand gooien

Hoepelbal

Materiaal:

Hoepels naar de hoeveelheid kinderen en 1 of 2 ballen.

Omschrijving:

Alle kinderen krijgen een hoepel, op de "jager" na. De bal is "de prooi". De kinderen in de hoepels gaan de bal naar elkaar overgooien. De jager probeert de bal steeds af te pakken. De jager mag degene met de bal ook tikken. Op die manier hou je het tempo erin.

Als de jager de bal gepakt heeft is degene die hem gegooid heeft 'af' en wordt de jager. Ook als de jager iemand tikt in de hoepel die de bal heeft, wordt degene jager.

Variaties:

- Meerdere ballen
- Meerdere jagers
- Variëren met de afstand tussen de hoepels
- 1 of meerdere extra hoepels zodat de leerlingen zich kunnen verplaatsen tussen de hoepels. (Bij het verplaatsen mogen ze dan ook getikt wordt door de jager).

Bewegend leren

Pylon dobbelen

Doel: Het lezen van woorden en tellen

Materiaal:

6 pylonnen, dobbelsteen, woorden, pen en papier

Omschrijving:

Zet 6 dobbelstenen achter elkaar neer met ongeveer 1,5 meter ertussen. Leg bij iedere dobbelsteen een woord. De kinderen mogen met een dobbelsteen rollen. Het getal wat ze gooien, naar die pylon gaan ze. Ze lezen het woord, ze laten het liggen, rennen terug en schrijven het op hun formulier. Als ze 5 gooien en ze hebben dat woord al gehad, dan gaan ze erheen en lezen het nog een keer of ze tikken de pylon aan en gaan weer terug.

Variaties:

- Lezen van de woorden bij de pylon (zonder schrijven)
- 12 pylonnen en 2 dobbelstenen
- Je kan dit ook met sommen doen

Filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=JO62SKpq7yg>

Buitenspelen



Leerlijn: Balanceren (acrobatiek)

Materiaal: 8 pylonen, 4 hoepels met een touw eraan

Omschrijving:

Dit spel doe je in tweetallen, de één trekt de hoepel vooruit, terwijl de ander in de hoepel mee loopt. Ze moeten dan goed samenwerken, niet te snel en niet te langzaam. Goed naar elkaar kijken. Als ze aan de overkant (andere pylon) zijn dan wisselen ze van rol.

Variaties:

- in de hoepel met sprongen vooruit
- met zijn 2en in de hoepel



Leerlijn: Springen (vrij springen)

Materiaal: Elastiek

Omschrijving:

De kinderen gaan in 3-tallen elastieken, 2 zijn de 'steunpunten' en 1 springt, en dan wisselen ze elkaar af.

Variaties:

- in breedte (van spreidstand, tot 1 been)
- in hoogte (van enkels, kuiten, knieën, heupen)
- verschillende sprongen.

**Het complete exemplaar met ruim 80
pagina's aan inspiratie ontvangen?
Mail naar: inbewegingleren@gmail.com
Kosten € 7,50**