

10X LEUKE ENERGIZERS VOOR DE ONDERBOUW

Posted on 24 februari 2021



Even iets anders dan lessen volgen en opletten. Wat extra energie voordat we weer verder gaan met de les. Energizers zorgen ervoor dat de leerlingen weer energierijk aan de slag kunnen

Wat is een energizer?

Een energizer is een korte opdracht die je met leerlingen kunt doen. Het is vooral belangrijk om lekker te bewegen. Zo ontlad je en komt er nieuwe energie bij. Dit zorgt ervoor dat je weer lekker opgeladen aan je les kan beginnen. Het wordt steeds duidelijker dat bewegen en leren erg belangrijk is voor kinderen. Het is dan ook een goed idee om tussen de lessen door een energizer te doen.

De leukste energizers voor de onderbouw

1. Ga in een rij staan van....

In een rij staan kunnen ze allemaal, maar kunnen ze ook een rij maken als ze niet mogen praten?

En kunnen ze het ook als er een opdracht bij zit? Bijvoorbeeld:

- * Maak een rij van groot naar klein
- * Maak een rij, twee aan twee, met iemand die even groot is
- * Ga in de rij staan met een iemand met dezelfde kleur ogen.
- * Ga in de rij staan met iemand die even oud is.

Er zijn zoveel opdrachten mogelijk en de kinderen zijn lekker aan het bewegen. Lukt het hen om de opdrachten zonder praten uit te voeren?

2. Zing en spring (beweeg)

Er zijn ontzettend veel liedjes waarbij je kan bewegen. Denk aan hoofd, schouder, knie en teen. Maar ook Aramsamsam. Ken je de bewegingen niet? Op YouTube kan je ook het filmpje vinden. Zet hem aan en doe mee. Daarnaast heb je ook "Just Dance". Kinderen vinden het helemaal geweldig om de dansjes mee te doen. Dus zet hem aan, zing en spring mee!

3. Spring en tel

Ga je voor de getallenlijn of juist keersommen? Met spring en tel kan je alle kanten op. Voor alle klassen van de onderbouw dus prima te doen. Spring met de jongste kleuters van 1 tot 10 door de klas. Bij elke sprong zeg je een getal. De oudste kleuters kan je sprongen van 2 laten doen (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20). Groep 3 kan je sommen geven en bij het antwoord moeten ze springen. (3 erbij 7 is). In groep 4 kan je de tafels gaan springen. Lerend bewegen. Rekenen is nog nooit zo leuk geweest en je doet energie op voor de rekenles.

4. Spiegelen

Spiegelen kan je in tweetallen doen, maar je kan er ook voor kiezen om één iemand voor de klas te zetten. Kies je voor tweetallen, dan maakt nummer 1 de bewegingen en doet nummer 2 de bewegingen na. Na een minuut wissel je van rol. Ga je voor één leider? Dan kies je iemand die bewegingen voor de klas mag maken. De rest van de klas doet de leider na. Lekker met elkaar bewegen.

5. Zoek je plek

Iedereen gaat achter zijn tafel staan. Zodra de leerkracht gaat tellen zoekt iedereen een andere plek om achter te gaan staan. Kunnen ze het zonder elkaar aan te raken? Zonder te praten? Kunnen ze het in minder tellen? Wil je er een wedstrijd van maken? Dan is degene die als laatste op zijn plek zit af. En degene die iemand aan heeft geraakt. Wie blijft er over?

6. Gooi een compliment

Gooi een bal naar een leerling en geef die leerling een compliment. Dan is het zijn beurt om een kind te kiezen, de bal er naar te gooien en een compliment te geven. Niet alleen goed voor de energie, maar ook voor het zelfvertrouwen.

7. Ga staan als je.....

Ook weer een opdracht waar iedereen aan mee kan doen. De leerkracht zegt iets en als dat op jou slaat ga je staan. Bijvoorbeeld: ga staan als je vandaag melk hebt gedronken bij het ontbijt. Of ga staan als het antwoord 24 is. Daarna zeg je een aantal sommen. Je kunt alle kanten op en het aanpassen op het niveau van de klas.

8. Wie is het

Jij wijst een leerling aan die een kind in zijn gedachte mag nemen. De rest van de klas probeert te raden aan welk kind hij denkt door vragen te stellen. De leerling mag alleen met ja en nee antwoorden. Heeft iemand het geraden? Dan mag diegene nu een kind in gedachte nemen.

9. De juf zegt

Iedereen kent dit spelletje wel van vroeger: Commando Pinkelen. Maar dan nu: De juf zegt. Zeg je voor een opdracht "de juf zegt" dan moeten de leerlingen de opdrachten uitvoeren. Zeg je het er niet voor? Dan mogen ze niet de nieuwe opdracht doen en blijven ze het oude doen. "De juf zegt, doe je armen omhoog." of "Doe ze naar beneden". Wie kan het langste met de opdrachten mee doen?

10. Veertje blazen

Je verdeelt de klas in groepjes van 2 á 3 kinderen. Elk groepje krijgt een veer die ze omhoog moeten houden. De veer moeten ze omhoog houden door te blazen. Raken ze hem aan met hun lichaam dan zijn ze af. Wie wint de eerste ronde? Een heerlijke energizer voor tussendoor.