



Klasse(n) Kracht[®]

Met RESPECT voor de Klas

35 energizers

voor even snel tussendoor



Wat is een energizer?

Uit hersenonderzoek komt langzamerhand steeds meer het bewijs dat beweging een belangrijke rol speelt voor een gezond en lerend brein.

Een energizer is een kleine opdracht die zorgt voor afwisseling in de les, voor het losmaken van energie en voor het richten van de aandacht. Het doel van een energizer is ook vooral dat het leuk is. Dat er even een moment is van plezier maken met elkaar.

Bij dynamische groepen kan het doen van een energizer soms al snel te veel worden, te onrustig en brengt het eerder weer nieuw gedoe met zich mee dan dat je lekker met elkaar even plezier maakt.

Daarom heb ik in dit e-book 35 makkelijke energizers verzameld. Energizers die je zo aan tafel kunt doen met de kinderen. Die geen voorbereiding vragen en die maar een paar minuten hoeven te duren.

Behalve dat energizers leuk zijn om te doen, kun je ze ook gebruiken om aandacht en concentratie te oefenen.

Veel plezier!



Inhoudsopgave

1. Amerikaans Liften
2. Ik hou van
3. Wie is het
4. Commando Pinkelen
5. Peter zegt...
6. Moordenaartje
7. Psychiatertje
8. Muzikant
9. Veertje Blazen
10. Lingo
11. Vier op...
12. Regen Maken
13. Ga staan als je...
14. Galgje
15. Ik ga op reis en ik neem mee
16. Wiggle, Wiggle, Wiggle
17. Massage Estafette
18. Handjeklap
19. De wereld op zijn kop
20. Span en Ontspan
21. Cool Down
22. Klapspel
23. Follow the Leader
24. Cup Song



25. Luistervinken
26. De Poptwist
27. Alle Vogels Vliegen
28. Stilte
29. Levend Memory
30. Luisterend Tellen
31. Spiegelen
32. Alle handen los
33. Ballonnenloop
34. Iedereen is Anders
35. Ritme Klappen

Wie is Jelly Bijlsma?



1. Amerikaans liften



Iedereen zit in een kring, en krijgt een nummer van 1 tot? afhankelijk van het aantal personen.

Dan begint het "liften" en iedereen doet ritmisch tegelijk mee met de volgende vier liftgebaren:

- Met beide handen tegelijk klappen op de knieën/bovenbenen
- In de handen klappen
- Rechterduim omhoogsteken, en over je schouder bewegen
- Linker duim omhoogsteken, over je schouder bewegen

Nummer 1 begint te liften. Wanneer iedereen zijn rechterduim omhoogsteekt, noemt nummer 1 zijn eigen nummer, en wanneer hij zijn linker duim omhoogsteekt, noemt hij een nummer van iemand anders uit de kring. De persoon die dat nummer heeft, zegt zijn eigen nummer op het moment dat iedereen zijn rechterduim omhoogsteekt, en noemt het nummer van iemand anders wanneer hij zijn linker duim opsteekt. Dit gaat door, totdat iemand zich vergist met een nummer, of vergeet te liften wanneer zijn nummer genoemd is. Deze persoon is af, en gaat achteraan de rij zitten. De kinderen schuiven (indien mogelijk) een plaatsje op, en de nummering verandert.

Doel van het spel is in deze variant, om te proberen om net zo lang geen fouten te maken, totdat je op nummer 1 zit. Het spel kan eigenlijk eindeloos doorgaan, totdat de kinderen geen zin meer hebben.

Variant: In de kennismakingsvariant worden geen nummers, maar voornamen genoemd. Fantasienamen, hobby's, favoriete stripfiguren enzovoort zijn natuurlijk ook mogelijk.

2. Ik hou van...

Als leerlingen het eens zijn met de uitspraak van de leerkracht dan gaan ze staan. Twijfelen ze over de uitspraak of ben je het niet helemaal eens met de uitspraak dan ga je half staan, dus met de knieën gebogen. Ben je het niet eens met de uitspraak dan blijf je zitten.

De spelleider zegt: "ik hou van"

Voorbeelden zijn:

- Chocolade
- Vakantie
- Muziek
- Snoepen
- Kamperen
- MSN'en
- Vroeg opstaan



Variant: Je kunt leerlingen zelf een zin laten zeggen en laten kijken wie er met hen op staat.

3. Wie is het?

Als spelleider neem je 1 persoon uit de klas in gedachten. Iedereen uit de klas gaat staan.

Om de beurt stelt iemand uit de klas een vraag aan de spelleider om erachter te komen wie de spelleider in gedachten heeft.

Bijvoorbeeld: Heeft hij/zij een bril? Antwoord: Nee

Dan mag iedereen met een bril gaan zitten. Antwoord: Ja. Dan mag iedereen zonder bril gaan zitten.

Vervolgens komt de volgende vraag.



Hoeveel vragen heeft de klas nodig om achter de persoon te komen die de spelleider in gedachten heeft.

Variant: Laat een leerling voor in de klas staan en iemand in gedachten houden.

4. Commando Pinkelen

De leerlingen zitten op hun stoel aan hun tafel. Op commando van de leerkracht moeten een aantal bewegingen gemaakt worden. Deze bewegingen zijn:

pinkelen (wijsvingers om de beurt op tafel tikken).

Plat; handen plat op tafel

Hol; handen hol trekken, vingertoppen raken de tafel

Bol; je draait je hand om; vingers staan naar boven gericht.

De spelbegeleider geeft het commando en maakt ook zelf de bewegingen. De spelers nemen deze bewegingen over, maar ze moeten alleen reageren als het woord "commando" ervoor gezegd werd. De spelbegeleider kan de spelers ook misleiden door een verkeerde beweging uit te voeren. Dus de spelbegeleider zegt bijvoorbeeld commando hol, en legt zelf zijn handen plat op tafel. De kinderen die de handen plat op tafel leggen, zijn dan af. Als het woord "commando niet wordt uitgesproken en de beweging toch overgenomen wordt, is een leerling ook af.

Alle leerlingen krijgen 5 of 10 punten bij de start. Bij af gaat er een punt af. Je kunt dit ook zonder punten doen. Wissel af en toe van spelleider. Hoe sneller de bevelen elkaar opvolgen, hoe moeilijker het is om ze foutloos uit te voeren.



Variant: Er zijn vier commando's: klappen, stampen, vliegen (twee armen omhoog naast je lichaam) en springen.

En natuurlijk kun je ook nog andere commando's met elkaar bedenken.

5. Peter zegt...

Dit spel is een variant op Commando pinkelen. Eén van de spelers mag bevelen geven. Bevelen die voorafgegaan worden door "Peter zegt", moeten door de anderen worden opgevolgd.

Bv. "Peter zegt handen omhoog". Bij dit bevel steekt iedereen (ook de spelbegeleider) de handen omhoog. Als hij echter zegt "Bukken", dan mag het bevel niet worden opgevolgd.

Wie fout reageert, verliest een punt.

Wissel regelmatig van spelbegeleider

6. Moordenaartje

Stuur 1 leerling (politie) de klas uit. Wijs dan in de klas een 'moordenaar' aan. Deze 'moordenaar' knipoogt of knikt naar leerlingen in de klas.

Zodra een leerling deze knipoog of knik krijgt, valt deze 'dood' op tafel.

De leerling die uit de klas gestuurd was (politie), moet gaan uitvinden wie de moordenaar is voordat alle leerlingen 'vermoord' zijn. Bijvoorbeeld max. 3 keer raden.



7. Psychiatertje

Een leuk dramaspelletje voor tussendoor is psychiatertje. Twee kinderen zijn de psychiaters en gaan de klas uit. De rest van de klas spreekt af dat ze een bepaalde 'kwaal' hebben. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Een lichamelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat iedereen aan zijn neus krabt als hem iets gevraagd wordt. Een geestelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat je in al je antwoorden een kleur noemt.

Dan komen de psychiaters terug en die mogen de kinderen vragen stellen, bijvoorbeeld: "Wat heb je vandaag allemaal gedaan?" En in het antwoord moet dan de kwaal verwerkt zijn. Dus het kind krabt even aan zijn neus, of zegt: "Ik heb een mooie tekening gemaakt met mijn blauwe kleurpotlood." De psychiaters moeten raden wat de kwaal is. Dit spelletje duurt 10-15 minuten.



8. Muzikant

Stuur één leerling de klas uit. Spreek met de klas af wie de muzikant is. De leerling wordt de klas ingeroepen. De hele klas doet steeds de muzikant na (klappen, trommelen, rondje draaien enz.), terwijl de leerling moet ontdekken wie er steeds de beweging bedenkt/begint.

Je kunt dit uitbreiden naar twee verschillende muzikanten. De andere kinderen kunnen zelf kiezen wie van de muzikanten ze nadoen.

9. Veertje blazen

Benodigdheden: diverse veertjes

De kinderen vormen groepjes van twee of drie. Elk groepje krijgt een veer. Op een signaal beginnen de spelers in elk groepje te blazen om de veer in de lucht te houden. De spelers mogen de veer niet aanraken met hun handen of met hun lichaam.? De groep die de veer het langst in de lucht kan houden, heeft die ronde gewonnen.



10. Lingo

Benodigdheden: Voor elke leerling een potlood en een stuk(je) papier.

Laat de leerlingen binnen een bepaalde tijd (bijvoorbeeld twee minuten) zoveel mogelijk woorden opschrijven met 5 letters. Bekijk na deze twee minuten welke leerlingen de meeste woorden heeft gevonden.

Je kunt dit spel uitbreiden door de leerlingen woorden te laten maken met een ander aantal letters.

11. Vier op...

Alle kinderen zitten op een stoel of op de grond. Iedereen mag op elk moment opstaan, maar niemand mag langer dan 5 seconden achter elkaar blijven staan. Elke speler mag zo vaak opstaan als hij wil.

De uitdaging is om altijd precies 4 staande mensen te hebben.

12. Regen maken

Leerlingen zitten op hun plek. De leerkracht zegt “we gaan regen maken”.

Start: stilte en concentratie

Stap 1: de wind stijgt op; de spelleider wrijft in zijn handen, de leerlingen doen mee.

Stap 2: de eerste regendruppels; de spelleider slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in iets hoger tempo.

Stap 3: een echte regenbui; de spelleider slaat met zijn handen op zijn benen rechts-links in iets hoger tempo

Stap 4: storm: de spelleider stampet met zijn voeten op de grond in hoog tempo

Stap 5: = stap 3; de storm wordt weer een bui; handen op de benen slaan rechts-links etc.

Stap 6: = stap 2; bui neemt af, knippen met de vingers

Stap 7: = stap 1; de bui stopt, het waait weer, wrijven in de handen

Stap 8: het stopteken dat de spelleider van tevoren heeft afgesproken: de wind gaat liggen.



Variant: de kinderen mogen pas de beweging maken nadat je ze hebt aangekeken. Het effect is dat het lawaai dan oploopt en weer wegsterft. Dit vraagt nog meer aandacht en concentratie van de kinderen. Zorg dat je als spelleider steeds dezelfde route aflegt met je ogen.

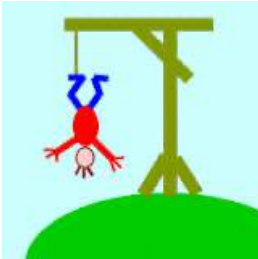
13. Ga staan als je...

Bij dit spelletje hoort geen winnaar, maar wordt vaak erg leuk gevonden door kinderen. Maak zinnen die steeds weer beginnen met 'ga staan als je...'. De leerlingen gaan staan als wat er gezegd is op hen van toepassing is. Daarna



mogen ze weer gaan zitten. Een voorbeeld: 'Ga staan als je vanochtend bij het ontbijt yoghurt hebt gehad', enzovoorts.

14. Galgje



Dit oeroude spelletje doet het nog altijd erg goed in de klas. Bedenk een woord en laat de leerlingen door om de beurt letters te noemen het woord raden. Een verkeerde letter levert steeds deel van de galg op. Als variatie kun je de leerlingen ook zelf woorden laten bedenken.

15. Ik ga op reis en ik neem mee...

Dit bekende spelletje leent zich uitstekend om in een paar minuten met de leerlingen te doen. Zeg: 'Ik ga op reis en ik neem mee...' en noem daarna een voorwerp. Na jou noemt een leerling jouw voorwerp plus een nieuw voorwerp op. Zo wordt de lijst met spullen die meegaan op reis steeds langer. De leerling die de meeste voorwerpen kan onthouden is de winnaar.

16. Wiggle, wiggle, wiggle

Laat kinderen in tweetallen tegenover elkaar staan. A en B tegenover elkaar.

Stap 1: A en B tellen om en om doorgaand tot 3. A zegt 1, B zegt 2, A zegt 3, B zegt 1, A zegt 2, B zegt 3, A zegt 1 etc

Stap 2: De 1 wordt vervangen door een klap. A klapt, B zegt 2, A zegt 3, B klapt, A zegt 2, B zegt 3, A klapt etc.

Stap 3: de 2 wordt vervangen door een sprong.

A klapt, B springt, A zegt 3, B klapt, A springt, B zegt 3, A klapt etc.



Stap 4: De 3 wordt vervangen door wiggle, wiggle, wiggle, waarbij je met je billen draait. A klapt, B springt, A zegt wiggle, wiggle, wiggle en beweegt met zijn billen, B klapt, A springt Etc.

Stap 5 is hetzelfde als stap 1. Verbazing omdat het ineens veel makkelijker gaat dan de eerste keer. Waarschijnlijk omdat je hersenen zich tegen die tijd een nieuwe vaardigheid eigen hebben gemaakt.

17. Massage – estafette

Laat de kinderen staan en een kring maken. Laat de kinderen nu een kwartslag draaien naar rechts. Iedereen legt de handen op de schouders van degene die voor hem staat en begint te masseren.

Eerst de schouders, dan de armen, dan zachtjes als regendruppels tokkelen op het hoofd, dan grote bewegingen op de rug maken, eventueel even kietelen, terug naar de schouders en omdraaien.

En dit nog een keer herhalen.

18. Handjeklap (<http://youtu.be/DHMxfA2Oivl>)

De kinderen gaan om een tafel staan en leggen hun handen met de palmen naar beneden voor zich op tafel. Dan overkruist iedereen met zijn rechterhand de linkerhand van zijn buurman en legt hem weer op tafel.

De spelleider geeft de startrichting aan, bijvoorbeeld rechtsom en start met de oefening door met zijn rechterhand op tafel te klappen. Het is de bedoeling dat die klap wordt doorgegeven in de volgorde waarin de handen op tafel liggen; dit is ingewikkelder dan het lijkt omdat de handen gekruist zijn.

Als een hand klapt zonder dat hij aan de beurt is, moet hij van tafel genomen worden. Een hand moet ook van tafel weggehaald worden als hij te vroeg of te laat klapt.



Variant:

Als iemand twee keer klapt, verandert de klaprichting. Alle deelnemers mogen hier op elk moment gebruik van maken.

De oefening is afgelopen wanneer er één deelnemer overblijft of wanneer twee deelnemers beiden nog één hand op tafel hebben.

19. De wereld op zijn kop

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

20. Span en Ontspan

Een korte ontspanningsoefening waarbij de leerlingen rechtop aan hun tafel zitten. Laat hen eerst op de stoel bewegen tot ze lekker zitten. Daarna laat je ze de ogen sluiten en aan hun handen denken. *Voel je botten erin, de spieren die deze botten bewegen. Maak nu een vuist van je handen en knijp ze goed dicht. Houd je handen zo tien tellen vast. Ontspan nu en voel hoe rustig je handen nu aanvoelen. Pauze (tien seconden rust)*

Na de handen ga je verder met de armen en neem je weer 10 seconden rust. Daarna naar de schouders, 10 seconden rust, dan het gezicht, 10 seconden rust, dan de buikspieren, 10 seconde rust. Vervolgens de benen aanspannen en na 10 tellen laten ontspannen. Na de benen gaan we naar de voeten en proberen de leerlingen de tenen zo ver als mogelijk is te krullen. Daarna weer ontspannen.

De leerlingen mogen nu rustig voorover met hun hoofd op de tafel gaan liggen en zich bewust worden van hun ademhaling. Laat ze steeds zo diep als mogelijk is inademen. Ga hier minimaal 30 tellen, liefst wat langer mee door. De



leerkracht telt terug van tien tot één waarbij de leerlingen vanuit hun benen, naar hun buik en armen, hun hoofd weer langzaamaan actief worden.

* Om de kinderen te laten wennen aan dit soort ontspanningsoefeningen, is het goed om in het begin af en toe één lichaamsdeel aan de tafel te spannen-ontspannen. Bijvoorbeeld na een schrijfles, de handen tien seconden laten samenknijpen en daarna ontspannen. Na enkele dagen/weken is de gehele oefening mogelijk.

21. Cool Down!

Alle leerlingen staan naast hun stoel. Het is stil en rustig. De leerkracht beweegt het hoofd met een rustige rollende beweging van de kin op de borst naar de nek, met de klok mee. Daarna haalt hij de schouders op en laat ze weer zakken en herhaalt dan een aantal keer. Vervolgens rechterarm over het hoofd en met het lichaam doorbuigen naar links en vice versa. Paar keer herhalen.

22. Klapspel

Alle leerlingen zitten in een kring. Iedereen krijgt een nummer dat hij goed moet onthouden. Nu begint het spel. Iedereen slaat 1 keer met zijn handen op zijn dijbeen, klapt één keer vóór zich in zijn handen en knipt steeds één keer met de vingers van zijn linker- en één keer met die van zijn rechterhand. Eén leerling, die vooraf is aangewezen, noemt tijdens het knippen met zijn linkerhand zijn eigen nummer en tijdens het knippen met zijn rechterhand een willekeurig ander nummer dat aan iemand in de groep is gegeven. Degene die dit nummer heeft moet dan de volgende ronde precies zo doorgaan. Het spel moet relatief langzaam worden gespeeld, totdat iedereen de volgorde van de bewegingen feilloos beheerst. Hoe sneller het tempo, hoe moeilijker het spel wordt. Rustig beginnen, langzaam opvoeren.



23. Follow the leader

De leerkracht of een leerling, geeft een ritme aan met twee handen op de tafel. De hele groep moet het ritme volgen. De leider mag 3 keer van ritme veranderen en vervolgens de volgende aanwijzen die het ritme aangeeft.

24. Cup song

<http://youtu.be/V016ITHbCPO>

25. Luistervinken

De leerlingen liggen met hun hoofd op hun armen op tafel en hun ogen dicht. Zij proberen in 3 minuten zoveel mogelijk geluiden in en vooral buiten het klaslokaal waar te nemen. Na drie minuten schrijven zij zo snel mogelijk zoveel mogelijk dingen op die ze hebben gehoord. Degene met de langste lijst leest voor. Anderen kunnen nog aanvullingen geven als zij andere geluiden hebben gehoord.

26. De poptwist

De dans heet de poptwist en moet op hele snelle muziek. De dans is als volgt:

- je begint met je linkerbeen, die steek je naar voren: hak, teen, hak, teen
- dan je rechterbeen: hak, teen, hak, teen
- je linkerbeen naar achteren; teen hak teen hak.
- en je rechterbeen naar achteren; teen hak, teen hak.
- daarna trek je je linkerknie omhoog en iets naar rechts...ook 2x
- en inderdaad; nu je rechterknie omhoog en iets naar links.
- daarna schop je met je linkervoet een denkbeeldige bal weg die vlak voor je rechtervoet ligt, 1x!!! (schop weg)
- hetzelfde met je rechtervoet die de 'bal' voor je linkervoet wegschopt. (denkbeeldig dan he??) en dat ook 1x; (schop weg)



- spreid, (een sprongetje in de lucht en met gespreide benen weer op de grond komen) en sluit!

Bij sluit draai je een kwartslag naar rechts en dit doe je een paar keer achter elkaar, op het tempo van de muziek. Wie opgelet heeft ziet dat je dus steeds met links begint. Bij het aanleren nog geen muziek gebruiken en alles in kleine stapjes aanleren. Na ieder aangeleerd stukje kun je dat stukje op muziek oefenen, tot ze de hele dans achterelkaar kunnen doen.

27. Alle vogels vliegen

De kinderen hebben hun handen plat op tafel of op hun schoot liggen. Wanneer de leerkracht zegt: 'alle vogels vliegen' moet iedereen met de armen in de lucht 'fladderen'. Maar wordt er een onmogelijke combinatie genoemd, bv. 'Alle auto's vliegen', dan moeten de handen op tafel blijven liggen. In snel tempo worden zo wel en niet vliegende dieren of dingen genoemd: alle tafels vliegen, alle adelaars vliegen, alle stoelen vliegen, etc. Wie zijn handen omhoogsteekt bij iets wat niet kan vliegen is af.

Variaties:

- Zwemmen en niet-zwemmen. Alle bomen zwemmen, alle mensen zwemmen.
- Bewegen en stil staan. Alle huizen bewegen, alle scholen staan stil.

28. Stilte

De leerkracht wijst de leerlingen op het feit dat het gedurende de komende tijd muisstil moet zijn en dat niemand (behalve de leerkracht) op zijn/ haar horloge mag kijken. Het gaat er hierna om dat de leerlingen precies drie minuten stil blijven en dat jij als leerkracht eens wil bekijken wie er een goed besef heeft van de tijd.

Zodra een leerling denkt de tijd voorbij is, gaat deze op een stille en rustige manier staan.



Tip: Op het moment dat een leerling gaat staan, volgen anderen vaak snel. Bespreek eens waarom dat is. Op deze manier kun je het 'volgen van elkaar' binnen een klas op een speelse manier bespreken.

29. Levend memory

Eén of twee leerlingen gaan even op de gang staan. Andere leerlingen maken koppels en spreken een gebaar af. (bijv. duim omhoog, lange neus etc.). Alle leerlingen leggen beide handen op hun benen. Leerlingen komen terug in de klas. Steeds worden door deze leerlingen twee zittende leerlingen (memoriekaartjes) aangewezen die hun gebaar moeten laten zien. Zijn de gebaren hetzelfde is er één punt verdiend.

30. Luisterend tellen

De leerkracht maakt de leerlingen duidelijk dat het voor dit spel ontzettend stil moet en dat je goed naar elkaar moet luisteren. De leerkracht zegt 1, waarna een leerling reageert met 2, een andere leerling daarop weer 3 zegt en ga zo maar door. Echter, zodra twee of meerdere leerlingen tegelijkertijd een getal noemen stopt het spel en begint de leerkracht weer bij 1.

De leerlingen moeten dit spelen zonder enig gemaakte afspraken!! Natuurlijk zal het een aantal keren gespeeld moeten worden, voordat de bedoeling helemaal duidelijk is.

31. Spiegelen

Alle kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. De spelleider vertelt dat iedereen wel eens voor de spiegel staat. In de spiegel zie je jezelf. Jouw bewegingen en je spiegelbeeld zijn hetzelfde. In deze oefening gaan kinderen met z'n tweeën de persoon voor de spiegel en het spiegelbeeld uitbeelden. Degene voor de spiegel is de leider, het spiegelbeeld is de volger.



De spelleider geeft de kinderen een opdracht, zoals: je komt net uit bed en staat voor de spiegel. Wat doe je dan allemaal? De bewegingen hoeven niet allemaal klein en op de plaats te zijn. De leider mag ook naar de spiegel toe lopen, ochtendgymnastiekoefeningen doen, enz. De leider moet zijn bewegingen niet te snel maken en goed opletten of de volger hem kan bijhouden. De volger moet goed op de handelingen van de leider letten en ze zo precies mogelijk nadoen. Na verloop van tijd wordt er van rol gewisseld.

32. Alle handen los

Alle kinderen zitten op hun eigen stoel. De spelleider wrijft de handen los tegen elkaar, en kneedt met de ene hand de andere. Hij zorgt ervoor dat dit heel serieus gedaan wordt en dat de hele hand 'een beurt krijgt'. Onder dit kneden benoemt de spelleider de delen van de hand. De spelers doen met de leider mee. Vanuit de pols wordt er naar de vingertopjes gewreven, waarbij alle vingers onder handen genomen worden. Na dit wrijven en kneden worden de handen losgeschud, vanuit de polsen naar binnen en naar buiten, draaiend en als laatste zwaaiend naar de medeleerlingen.

33. Ballonnenloop

Laat de kinderen tweetallen maken. Elk tweetal krijgt een ballon. De spelers moeten de ballon tussen hen in proberen te houden, zonder daarbij hun handen daarbij te gebruiken. Laat de tweetallen dit eerst op verschillende manieren uitproberen. Dit kan tussen voorhoofden, armen, ruggen of billen. Stimuleer de spelers daarna om uit te zoeken welke bewegingen ze met z'n tweeën kunnen maken, terwijl de bal tussen een bepaalde plek van hun lijf zit. Kun je hurken, zitten, lopen, springen, op de bank staan o.i.d.? Geef verschillende mogelijkheden aan en laat de groepjes eventueel hun vondsten aan elkaar zien en overnemen.



34. Iedereen is anders

De kinderen gaan zonder te praten door elkaar heenlopen. Op een sein van de spelleider zoeken de kinderen een partner, die in een bepaald opzicht een overeenkomst met hem heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets dergelijks. De kinderen mogen er niet bij praten, dus als ze in tweetallen bij elkaar staan, weten ze niet of ze elkaar op dezelfde overeenkomst hebben uitgekozen. Als iedereen een partner gevonden heeft, wisselen ze uit welke overeenkomst ze in gedachten hadden. Dit spel kan gepaard gaan met een nabespreking waarbij de verschillen besproken worden.

Variatie: hetzelfde spel maar nu kiezen de kinderen elkaar uit op een belangrijk verschil.

35. Ritmes klappen

Klap 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.

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 klappt? Probeer in plaats van klappen ook eens stampen.



Wie is Jelly Bijlsma?



Ik ben de eigenaar van Klasse(n)Kracht en de bedenker van de RESPECT-aanpak. Ik help leerkrachten regie te voeren Groepsvormingsprocessen, met als resultaat een sociaal krachtig en veilig leer- en leefklimaat zonder pestgedrag en ordeproblemen.

Ik ben inmiddels zo'n 40 jaar werkzaam in en rond het onderwijs. Gespecialiseerd in de begeleiding van "vastgelopen" groepen, dynamische groepen en teams. Ik geef teamtrainingen, supervisie en individuele coaching.

Missie

Een bijdrage leveren aan een betere wereld door leerkrachten deskundig en bewust te laten worden van de diepere betekenis van het groepsdynamisch proces. Met als doel kinderen sociaal, zelfbewust en verantwoordelijk te leren worden.

Mijn kernwaarden zijn: verbondenheid, betrokkenheid, zingeving en leergierigheid

Pesten, slechte leerprestaties, veel ruzies, slechte samenwerking tussen kinderen; het zijn allemaal gevolgen van een negatief verlopen groepsproces. Een negatieve groep zorgt voor ordeproblemen en veelal slapeloze nachten; zowel bij de leerkracht als bij de leerlingen. Om een groepsvormingsproces actief te begeleiden moet je als team goed afgestemd zijn op elkaar.

Jij maakt het Verschil voor kinderen!

Boek: Klasse(n)Kracht: met RESPECT voor de Klas. Jelly Bijlsma. 2015. Leuker.nu

Facebook: <https://www.facebook.com/Groepsvorming>

Website: www.klassenkracht.nl

Bronnen:

<http://nl.scoutwiki.org>

<http://plazilla.com/page/4295074074/leuke-spelletjes-en-energizers-voor-in-de-klas>

<http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/lesmateriaal/5-minuten/?categorie=3&5min=3>

<http://mens-en-samenleving.infonu.nl/onderwijs/40168-de-leukste-2-5-minuten-spelletjes-voor-in-de-klas.html>

<http://leermiddelenbak.files.wordpress.com/2013/03/energizers.pdf>

manja.web_log.nl

