

ENERGIZERS

Als leerkracht weet je hoe belangrijk het is om af en toe een beetje energie in de klas te brengen. Wanneer de concentratie tijdens de lessen begint af te nemen, zijn deze korte spelletjes perfect om een beetje leven en plezier in de klas te brengen.

De energizers die je hier vindt zijn speciaal geselecteerd om de sfeer te verlichten, de teamgeest te bevorderen en de leerlingen even uit hun stoelen te laten springen. Ze zijn niet alleen leuk, maar ook educatief en bevorderen de sociale interactie tussen de leerlingen.

Aan het begin van het schooljaar zijn energizers een geweldige manier om ijs te breken en de leerlingen te helpen elkaar beter te leren kennen tijdens. Tijdens de gouden weken, wanneer het belangrijk is om de groepsvorming te stimuleren en een hechte klasgemeenschap op te bouwen, zijn energizers een fantastisch middel. Ze bevorderen samenwerking, communicatie en het gevoel van saamhorigheid, en dragen zo bij aan een positieve groepsdynamiek. Deze korte spelletjes zorgen voor een ontspannen en positieve sfeer, waardoor de leerlingen zich meer op hun gemak voelen in de klas.

En laten we eerlijk zijn, soms heeft iedereen, inclusief de leerkracht, behoefte aan een beetje afwisseling en opfrissing tijdens de lessen. Op die momenten zijn de energizers perfect om de concentratie terug te brengen en de energieniveaus weer omhoog te krijgen.

Veel plezier en veel energie gewenst tijdens het spelen van deze energizers!

IK GA OP REIS (onthoud- en doekracht) (werkgeheugen)

De groep wordt opgesplitst in kleine groepjes van ongeveer 3 of 4 spelers. Speler 1 begint en zegt: "Ik ga op reis en ik neem mee..." en bedenkt een voorwerp (en maakt er een gebaar bij). Speler 2 herhaalt dezelfde zin met het voorwerp van speler 1 en voegt er een tweede voorwerp aan toe. Het spel eindigt wanneer een speler een fout maakt.

Kaartenspel "Wie heeft wat?" (onthoud- en doekracht) (werkgeheugen)

Geef elke leerling een kaart met een symbool of kleur. Laat hen gedurende een minuut rondlopen en elkaar de kaarten laten zien. Na een minuut vraag je willekeurige leerlingen wie welke kaart had. Dit oefent zowel het onthouden als het richten van aandacht.

3-TELLEN-FUN (startkracht)

Verdeel de klas in tweetallen. Elk tweetal noemt om de beurt een getal van één tot en met drie: 1-2-3-1-2-3. In de tweede ronde vervang je het getal 1 door een klap, zodat het patroon wordt: klap-2-3-klap-2-3. In de derde ronde vervang je het getal 2 door een squat, waardoor het patroon wordt: klap-squat-3-klap-squat-3.

HET TEKENDICTEE (start- & buig- & tijdkracht)

Het tekendictee is een leuke en creatieve energizer waarbij iedereen een A3-papier in 16 vakjes vouwt. In elk vakje teken je iets dat past bij een grappig woord of zin, zoals "mierendisco" of "mandarijn met hoofdpijn". Je krijgt 1 minuut per tekening. Als alle vakjes vol zijn, neem je het blad mee naar huis en laat je je ouders raden wat de tekeningen voorstellen. Dit zorgt voor veel plezier en hilariteit!

ideeën voor woorden:

- fietsende vis
- lachende lamp
- vliegende koe
- skateboardende slak
- gitaarspaghetti
- kaasballon
- toverende eekhoorn
- huilende banaan
- lachende wolk
- pizza met schoenen
- boze wortel
- hiphopkonijn
- superheldbroccoli
- parachutepinguïn

- ijsje op rolschaatsen
 - trompetvis
 - ninja-panda
 - tikkende klokspin
 - dansende schoen
 - hamburger met snor
 - huizenkrokodil
 - boos bloempje
 - zingende tandenborstel
 - helikopterkip
-
- paraplu met laarzen
 - cactus met zonnebril
 - schaatsende flamingo
 - vuurspuwende muis
 - muziekmakende appel
 - dansende taart

MENSELIJKE KNOOP (plan- & regelkracht)

Verdeel de klas in groepjes van ongeveer zeven leerlingen. Laat ze in een kring staan en sluit dan hun ogen. Ze moeten allemaal willekeurig de handen vastpakken van andere kinderen. Wanneer iedereen zijn handen vast heeft, openen ze hun ogen en begint de uitdaging! Ze moeten nu proberen zichzelf uit de menselijke knoop te ontwarren, zonder hun handen los te laten.

OPSTELLINGENRACE (startkracht)

De leraar vraagt de leerlingen om zo snel mogelijk in een specifieke opstelling te gaan staan die hij of zij aangeeft. Bijvoorbeeld, ***sta als auto's in het verkeer, sta als instrumenten in een orkest***, enzovoort. Tijdens dit spel mogen de leerlingen niet praten en wordt de tijd bijgehouden. Dan wordt het spel herhaald, mogelijk met een andere opstelling, waarbij de leerlingen proberen om telkens sneller in de juiste opstelling te gaan staan.

meer voorbeelden:

1. ***Sta als letters in het alfabet.***
 2. ***Sta als mensen op een concert.***
 3. ***Sta als planeten in ons zonnestelsel.***
 4. ***Sta als zoals fruit in een mand.***
 5. ***Sta als pionnen op een schaakbord.***
 6. ***Sta als vliegtuigen op een luchthaven.***
 7. ***Sta als speelgoed in een speelgoedwinkel.***
 8. ***Sta op zoals deelnemers aan een sportwedstrijd.***
 9. ***Sta als mensen in een wachtrij bij een attractiepark.***
 10. ***Sta als een bestek op een gedekte tafel.***
 11. ***Sta als vingers op een hand.***
 12. ***Sta als groenten in een moestuin.***
-

RODE ELLEBOOG (buigkracht)

Dit spel houdt in dat de leraar een kleur en een lichaamsdeel noemt. De leerlingen moeten een object in de kamer vinden dat die kleur heeft en vervolgens het geselecteerde lichaamsdeel aan dat object aanraken. Bijvoorbeeld, als de leraar zegt "roze duim", dan moeten de leerlingen een roze object vinden en het aanraken met hun duim. De leraar gaat door met het noemen van kleuren en lichaamsdelen. (rode elleboog, gele voet)

Om hier een spel van te maken, kunnen leerlingen die te langzaam zijn om de instructie uit te voeren, worden gevraagd om te gaan zitten. De laatste overgebleven leerling is de winnaar.

TELLEN MAARRR (stopkracht)

De kinderen moeten om de beurt een getal zeggen, beginnend bij 1 en proberen zo ver mogelijk door te tellen. Maar als twee of meer kinderen tegelijkertijd een getal zeggen, moeten ze helemaal opnieuw beginnen. Het is belangrijk dat de kinderen niet van tevoren afspreken wie wanneer iets zal zeggen, omdat dat niet telt. (Je kan zeggen dat iedereen maar 1 keer een getal mag zeggen)

FORTNITE

In het midden staat de spelleider, omringd door spelers in een cirkel. Iedereen maakt met hun handen een 'pistool' gebaar. Op zijn

signaal 'PANG' bukt een aangewezen speler. De spelers naast hem schieten zo snel mogelijk. De laatste die schiet gaat zitten, terwijl de gebukte speler opstaat. Zo ontstaan gaten in de cirkel, waardoor de volgende speler in de cirkel moet reageren en schieten. Als de burens sneller schieten dan de gebukte speler kan reageren, is hij af. Wie schiet zonder beurt, is ook af.

7-UP

Je kiest zeven kinderen. Zij gaan voor de klas staan. De leerkracht roept dan "7-down". Alle andere leerlingen in de klas sluiten hun ogen, buigen hun hoofd naar beneden met één vinger in de lucht.

De zeven kinderen sluipen nu rond in de klas en knijpen elk in één vinger van een andere leerling. Wanneer een leerling wordt geknepen, doet hij zijn vinger naar beneden, maar houdt de ogen gesloten. De "zeven kinderen" keren dan terug naar de voorkant van de klas en de leerkracht roept "7-up". Op dat moment mogen de leerlingen in de klas hun ogen openen.

Nu komt het leuke gedeelte. De zeven geknepen leerlingen moeten raden welke van de "kinderen" hen heeft aangetikt. Als ze correct raden, wisselen ze van rol met het kind die hen heeft getikt. Als ze het verkeerd raden, blijft het kind in zijn of haar rol staan.

COMMANDO...

Dit spel lijkt op "commando pinkelen," maar met een leuke twist. Alle spelers staan en krijgen commando's, zoals "springen," "klappen," enzovoort. Ze moeten alleen reageren op de commando's en niet op andere woorden. Als iemand reageert op een gewoon woord zonder commando, zoals "springen," is die persoon af en moet hij of zij gaan zitten. Maar afvallers kunnen stiekem blijven meedoen vanaf hun stoel. Dit zorgt voor veel plezier en lachen tijdens het spel.

LEVEND MEMORY

De spelleider selecteert twee spelers om de ruimte even te verlaten. De rest van de spelers vormen tweetallen en bespreken samen een gebaar. Vervolgens keren de vertrokken spelers terug naar de

groep. Om de beurt kiezen deze spelers twee staande spelers uit die hun afgesproken gebaar moeten tonen. Als de gebaren overeenkomen, verdienen ze één punt en gaat het tweetal zitten.

RITMES KLAPPEN

Creëer een ritme met een reeks van vier woorden en vraag de kinderen om het ritme na te klappen. Bijvoorbeeld: "leeuw," "tij-ger," "o-li-fant," "ste-ke-l-var-ken." Dit kan ook handig zijn als je tussendoor een moment van stilte wilt hebben.

- Leeuw (1 klap)
 - Tij-ger (2 klappen)
 - O-li-fant (3 klappen)
 - Stekelvarken (4 klappen)
-

WIE IS HET?

Bij dit spel heeft de spelleider een speler in gedachten, maar houdt dit geheim voor de andere spelers. Alle spelers staan aan het begin. Eén voor één stellen ze vragen aan de spelleider om te proberen erachter te komen wie de spelleider in gedachten heeft. De vragen zijn bijvoorbeeld ja/nee-vragen zoals "Heeft de persoon korte mouwen?" Als het antwoord ja is, moeten alle spelers die lange mouwen dragen gaan zitten. Vervolgens stelt de volgende speler een vraag en zo gaat het door totdat er uiteindelijk maar één speler overblijft die nog staat. Zelfs spelers die al zijn gaan zitten, kunnen nog steeds vragen stellen om anderen te helpen achter de juiste persoon te komen. Het doel van het spel is om erachter te komen wie de spelleider in gedachten heeft door slimme vragen te stellen en zo stap voor stap mogelijkheden uit te sluiten totdat er één speler overblijft.

SCHAT ZOEKEN

Eén van de spelers (de schatzoeker) verlaat tijdelijk de ruimte. De overige spelers verbergen de schat (een vooraf bepaald object) op een willekeurige plaats. De schatzoeker keert terug naar de ruimte. De andere spelers helpen door harder te klappen wanneer de schatzoeker dichterbij de schat komt.

MOORDENAARTJE

Selecteer één leerling om de klas te verlaten en fungeer als de "politie". Wijs vervolgens binnen de klas een persoon aan als de "moordenaar". De "moordenaar" communiceert onopvallend met andere leerlingen door te knipogen of te knikken. Zodra een leerling zo'n knipoog of knik ontvangt, valt deze "dood" op tafel. De leerling die eerder uit de klas was gestuurd (de "politie") moet proberen te achterhalen wie de moordenaar is voordat alle leerlingen "vermoord" zijn. De "politie" heeft bijvoorbeeld maximaal drie pogingen om te raden wie de moordenaar is.

DE STILTE

De leerkracht legt aan de leerlingen uit dat het belangrijk is om gedurende een bepaalde tijd volledig stil te zijn en dat niemand (behalve de leerkracht) op zijn of haar horloge mag kijken. Het doel is om te zien welke leerlingen een goed besef hebben van tijd. De leerlingen moeten precies drie minuten lang stil blijven, en de leerkracht wil observeren wie op het juiste moment opstaat. Wanneer een leerling denkt dat de tijd voorbij is, staat deze op een stille en rustige manier op. Een tip: vaak zullen andere leerlingen snel volgen zodra één leerling opstaat. Dit fenomeen kan worden besproken om het concept van "elkaar volgen" in de klas op een speelse manier te verkennen.

1 MINUTE (aandachtkracht)

Alle kinderen gaan staan en de docent start de stopwatch (die de kinderen natuurlijk niet zien!). Als de kinderen denken dat de minuut voorbij is, gaan zij staan. U houdt in de gaten wie er het dichtstbij de minuut was.

DE BOM

Alle spelers verwijderen één schoen en leggen ze bij elkaar. Eén speler verlaat de ruimte en er wordt een schoen aangewezen als "de bom". De speler keert terug en alle andere spelers zeggen rustig: "tik...tak...tik...tak..." De speler probeert zoveel mogelijk

schoenen weg te nemen zonder de bom te pakken. Als de speler de bom pakt, roept iedereen "BOEM!"

DE VERDACHTE MUUR

Verdeel de spelers in groepjes van ongeveer 5 personen. Kies één speler als bewaker, terwijl de andere spelers in een rij naast elkaar staan met hun handen op hun rug. De spelers in de rij geven stiekem een voorwerp aan elkaar door achter hun rug. Bewegend van de ene kant naar de andere kant, verborgen achter de muur. Op een onverwacht moment draait de bewaker zich om en bevriest alle spelers in hun positie. De bewaker probeert te raden wie het voorwerp vasthoudt. Als de bewaker het verkeerd raadt, mag de speler die het voorwerp vastheeft een stap naar achteren zetten. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om het voorwerp door te geven. Raadt de bewaker het juist, dan gaat het spel verder en mag niemand een stap naar achteren zetten. De eerste speler die drie stappen naar achteren heeft gezet, wordt de nieuwe bewaker.

WEES UNIEK!

In het spel "Wees uniek" staan alle studenten in een kring. Iedereen moet iets bijzonders over zichzelf delen, zoals "Ik heb vier broers." Als iemand anders hetzelfde bijzondere kenmerk heeft, moeten ze gaan zitten. Het doel is om zo lang mogelijk te blijven staan door heel unieke dingen over jezelf te delen die niemand anders heeft.