

Les 3, “Actieve spelletjes”

Algemene inleiding:

In de pauze en na school spelen veel kinderen lekker buiten. Zeker in het voor- en najaar zijn kinderen veel in de buitenlucht te vinden. Om deze kinderen te stimuleren om tijdens het buitenspelen ook actieve spelletjes te spelen, wordt er in deze gymles aandacht besteed aan actieve tikspelletjes. De spelletjes zijn allemaal met een bepaalde intensiteit, zodat het erg goed voor je conditie is om deze spellen te spelen.

Doel van de les:

Met deze 4 tikspellen willen we kinderen ideeën meegeven voor op het schoolplein om daar actief met elkaar bezig te zijn.

Vorbereidingen:

Het is goed om de tikspellen van te voren even door te nemen. Daarnaast kan de groep ook nadenken over tikspellen die ze zelf doen en deze kunnen ze dan aan de klas lesgeven.

Theorie:

Tijdens deze les kun je als leerkracht theorie behandelen over het verbranden van energie. Waarom is bewegen zo belangrijk en waarom moet je niet te veel eten en voldoende bewegen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld het verhaal van Marco, te vinden in bijlage 1.

Tijdsindeling:

- 5 min: Theorie herhalen en verhaal voorlezen.
- 30 min: Verschillende tikspellen.
- 10 min: Laat leerlingen elkaar een leuk spel uitleggen, dat gemakkelijk buiten gespeeld kan worden.

Tip:

Een aantal van deze spellen kunnen tegelijkertijd worden uitgezet, waardoor iedereen actief deelneemt aan de gymles. Daarnaast kunnen al deze spellen ook in op een schoolplein of grasveld worden gespeeld.

Mede mogelijk gemaakt door:



Spel 1 “Hatsiekiedeeeeeee tikkertje”

Doel van het spel:

- Opletten op de tikker
- Wisselen tussen looper en tikker
- samenwerken

Benodigdheden:

- Hele gymzaal
- Gebruik het volleybalveld met de middenlijn als 2 vakken
- 2 banken
- Lintjes voor 1 team

Plattegrond:



Activiteit:

Hatsiekiedeeeeeeee is een actief tikspelletje waarbij de tikker naast het tikken ook moet opletten om weer snel in zijn eigen vak te komen. Er worden twee teams gemaakt, waarbij team 1 lintjes draagt. De teams zijn verdeeld over 2 vakken. Één leerling van het beginnende team is de tikker en gaat het andere vak in, zodra iemand van zijn team Hatsiekiedeeeeeeee roept. Dit kind moet de ‘eeee’ zo lang mogelijk volhouden. De tikker mag net zo lang tikken totdat er geen

Mede mogelijk gemaakt door:



Hatsiekiedeeeeeee meer te horen is. Wanneer de Hatsiekiedeeeeeee over is, moet de tikker zorgen dat hij zo snel mogelijk weer in zijn eigen vak komt, want dit is het moment dat het andere team de tikker mag gaan tikken in hun vak. Iedereen die getikt is door de tikker gaat aan de kant zitten, maar wordt de tikker getikt voor dat hij terug is in zijn eigen vak, dan is iedereen weer vrij.

Lukt het de tikker om wel terug in zijn eigen vak te komen, dan blijven de getikte kinderen zitten. Nu is het andere team aan de beurt. Dit spel wordt net zo lang gespeeld totdat een van de teams al zijn spelers kwijt is.

Regels:

- Elke ronde bepaalt de groep een nieuwe tikker. Dus als je groep voor de 2^e keer Hatsiekiedeeeeeee roept, dan is er een andere tikker.
- Zolang je Hatsiekiedeeeeeee hoort, ben je als tikker vrij om in het andere vak rond te lopen en te tikken.
- Ben je getikt, dan ga je op de bank zitten.
- Wordt de tikker na de Hatsiekiedeeeeeee getikt, voordat hij in zijn eigen vak terug is, dan zijn alle getikte kinderen weer vrij.
- Als het team 1 is geweest, dan mag het team 2 het proberen.
- Als iedereen van team 1 of team 2 af is, dan is het spelletje afgelopen.
- De leerling die Hatsiekiedeeeeeee zegt, doet dit uit 1 adem en bepaalt dus hoelang er getikt kan worden.

Wat gaat er vooraf:

- Maak 2 teams en geef de leerlingen uit team 1 allemaal een lintje.
- Leg de regels duidelijk uit

Mede mogelijk gemaakt door:



Spel 2: "GO GO"

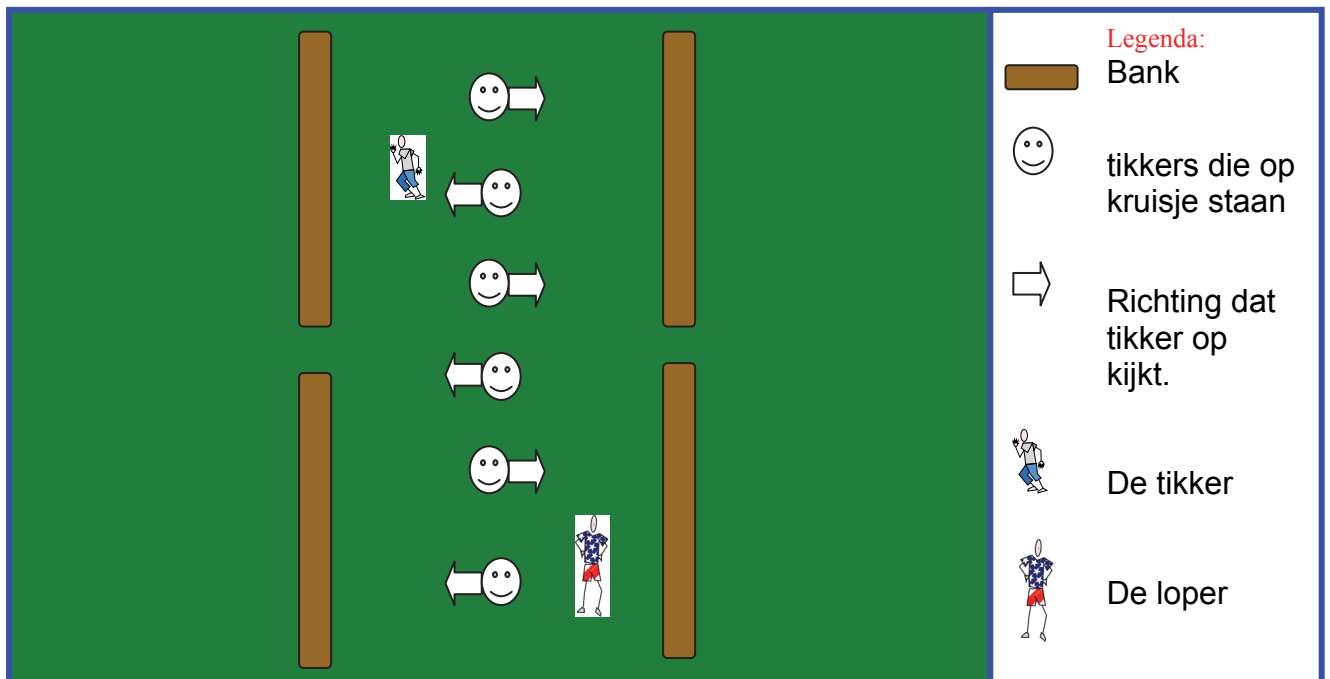
Doel van het spel:

- Zorg dat je uit de handen van de tikkers blijft.
- Van de tikkers wordt samenwerking verwacht.

Benodigheden:

- Gymzaal, verdeeld 3 delen.
- Schoolbordkrijt
- 4 banken
- 7-10 kinderen

Plattegrond:



Activiteit:

Dit is een samenwerkend tikspel waarbij een looper moet oppassen voor alle tikkers. De tikkers kunnen alleen niet allemaal tegelijk lopen, dus er moet worden samengespeeld. Alle tikkers staan op een kruis en kijken om en om een bepaalde richting op. De tikker die mag rennen, mag overal in het vak rennen, behalve tussen de wachtende tikkers. De looper mag daarin tegen overal lopen en ook tussen de wachtende tikkers door.

Mede mogelijk gemaakt door:



Voor de tikker is het dus wat lastiger om te tikken, maar door samen te werken, kan de looper getikt worden. Als de tikker bij een wachtende tikker komt die hij op de rug kan aan tikken, dan mag deze wachtende tikker gaan rennen en wordt de andere tikker een wachtende tikker.

Het spel heeft geen einde, want als er getikt wordt, dan wordt er van rol gewisseld. De tikker wordt looper en looper wordt tikker. Doordat je de zaal in 3 delen opdeelt, kun je dit spel in 3 groepen spelen.

Regels:

- Alleen de lopende tikker mag tikken
- De tikker mag niet tussen de wachtende tikkers door heen lopen
- De tikker mag een wachtende tikker aan de rugzijde aantikken om die plek in te nemen en deze tikker gaat rennen.
- Loper mag tussen de wachtende tikkers door rennen.
- Als er getikt is dan wordt er van rol gewisseld.

Mede mogelijk gemaakt door:



Spel 3: “Valkuil tikkertje”

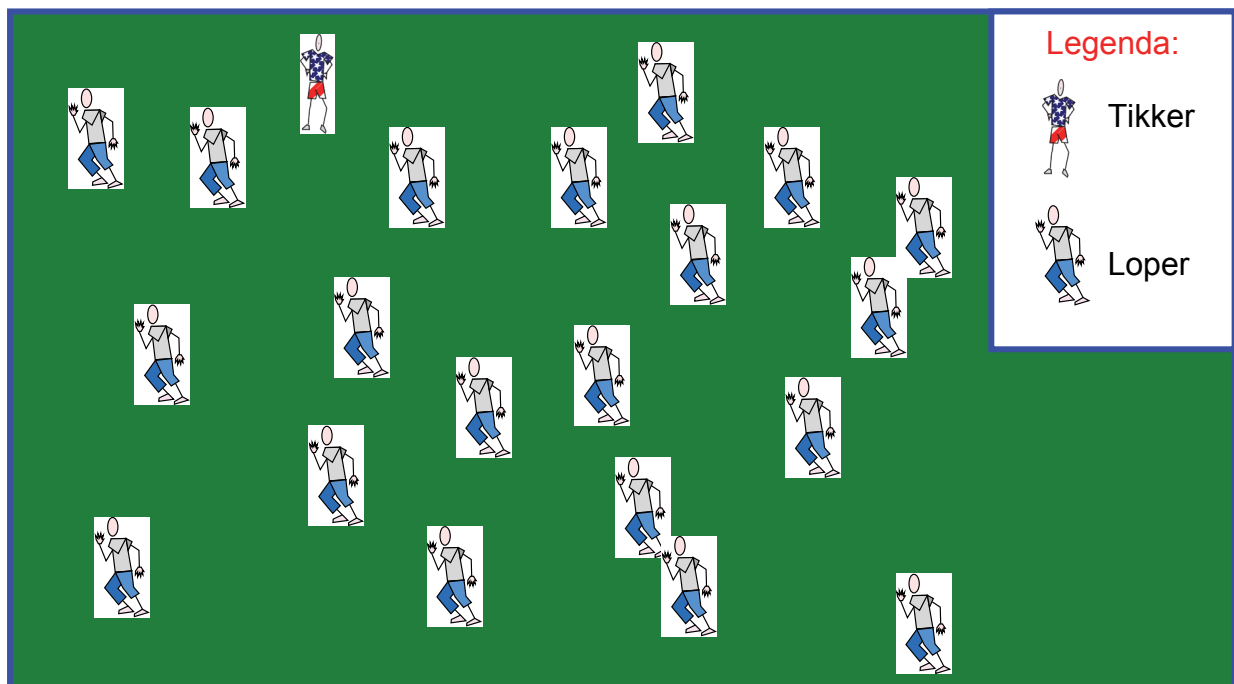
Doel van het spel:

- Opletten op de tikker
- Probeer je medespelers weer vrij te krijgen.

Benodigheden:

- Hele gymzaal
- Lintje voor de tikker
- Hele klas kan mee doen

Plattegrond:



Activiteit:

Een standaard tikspel met een leuke manier van bevrijden.

In dit tikspel is 1 leerling de tikker en probeert zoveel mogelijk kinderen te tikken.

Wanneer de tikker iemand tikt, dan gaat de looper met zijn armen omhoog staan.

Overige lopers kunnen de getikte kinderen vrije maken door met z'n tweeën een kring er om heen te maken. Dit doen de kinderen, door om de getikte speler elkaars handen vast te houden. Als dit lukt dan is de looper weer vrij.

Regels:

- Als er een cirkel van 2 mensen om de getikte looper wordt gemaakt, dan is pas de looper vrij.

Mede mogelijk gemaakt door:

Spel 4: "Super kip"

Doel van het spel:

- Pas op voor de jagers
- Superkippen proberen zoveel mogelijk kinderen vrij te maken
- Jagers proberen alle kippen tot stilstand te krijgen incl. de superkippen

Benodigheden:

- Hele gymzaal
- 2 lintjes voor de jagers
- Hele klas kan mee doen

Plattegrond:



Activiteit:

Twee jagers gaan in dit spel achter alle kippen aan. Wanneer een kip getikt is, gaat deze met zijn armen over elkaar heen staan. Onder alle kippen zijn 2 superkippen aangewezen. Deze superkippen kunnen net als de gewone kippen ook getikt worden, maar als ze niet af zijn, dan mogen zij de getikte kippen vrij tikken. Als de jagers het lukt om alle kippen tot stilstand te krijgen, dan hebben zij gewonnen.

Regels:

- De gekozen jagers gaan altijd even naar de kleedkamer of een plek waar ze niks kunnen zien van de gekozen super kippen.

Mede mogelijk gemaakt door:



- De superkippen kunnen getikte kippen weer vrij maken, door de getikte kippen in hun zij te prikken.
- De superkippen kunnen net als de gewone kippen getikt worden en gaan dan ook stil staan met de handen over elkaar.
- Een getikte superkip kan niet iemand vrij maken, maar als hij door de andere superkip weer vrij wordt gemaakt, dan mag deze superkip weer kippen bevrijden.
- Getikt betekent stil staan en de handen over elkaar heen doen.
- Wanneer alle kippen stil staan, is het spel afgelopen.

Mede mogelijk gemaakt door:



Spel 5: "Poort bal"

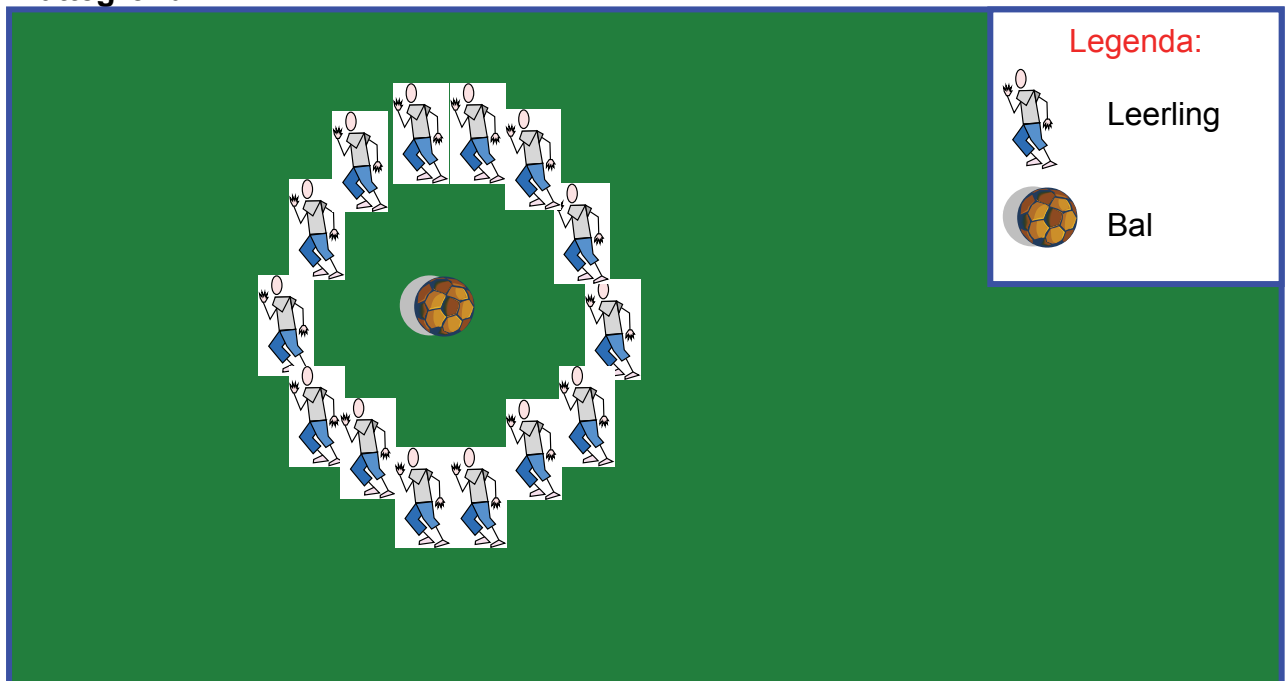
Doel van het spel:

- Speel de bal door iemand zijn/haar benen
- Zorg er zelf voor dat er niet gescoord wordt bij je!

Benodigdheden:

- Hele gymzaal
- 1 bal
- 10-15 kinderen (klassen boven de 20 maken 2 groepen in de zaal)

Plattegrond:



Activiteit:

Alle leerlingen staan in een grote cirkel met de voeten uit elkaar en kijkend naar het midden. De voeten raken je buurman, zodat het een gesloten cirkel is doormiddel van de voeten. 1 bal wordt in het spel gedaan en deze mag door middel van je hand aangeraakt worden. Wanneer er contact gemaakt kan worden met de bal, dan is het de bedoeling dat er gescoord gaat worden. Je kunt scoren door de bal tussen iemand zijn benen door te rollen. Is er geen contact mogelijk, dan wordt er gezorgd dat er niet gescoord kan worden. Gaat de bal door de benen, dan draait de leerling zich om en staat dan kijkend naar de muren van de zaal. Bij de 2^e keer de bal door de benen, is de leerling af.

Mede mogelijk gemaakt door:



Regels:

- De voeten blijven tegen de leerling naast je aan staan.
- De benen zijn gespreid, zodat er makkelijk een bal tussendoor kan rollen.
- Wordt er gescoord tussen iemand zijn benen, dan draait deze leerling om en staat met de rug naar de binnenkant van de cirkel.
- De leerling, bij wie gescoord wordt, mag de bal weer opnieuw het spel inbrengen.
- Wordt er voor de 2^e keer gescoord bij een leerling, dan wordt de cirkel verlaten en wordt de cirkel kleiner.
- Als er 3 leerlingen de cirkel hebben verlaten, dan mag iedereen weer meedoen.

Uitbreidingen:

- Speel het spel een keer met 20 tot 30 kinderen (hele klas)
- Wanneer er 2 groepen zijn die dit spel spelen, kunnen de afvallers van beide groepen ook een cirkel vormen. Dit kan bij 6 afvallers.

Mede mogelijk gemaakt door:



Bijlage 1

Voetballen en een berg eten

Het is woensdagmiddag. Marco heeft met Faroek en nog een paar vriendjes afgesproken dat ze de hele middag op het veldje gaan voetballen. Omdat het zo'n lange middag is, neemt iedereen wat lekkers mee. Marco doet een appel en twee pakjes drinken in zijn rugzak. Hij wil al weggaan, maar vader roept hem terug. 'Hier, dit heb ik nog voor jullie gekocht'. Hij geeft Marco een pak crackers. "Hmmm lekker." Hij stopt ze bij de appel en het drinken. Dan rent hij naar het huis van Faroek en belt aan. "Kom maar even binnen" zegt Faroek. "Mijn moeder is bijna klaar met het lekkers. Ik had zelf al een banaan gepakt en water, maar ze vond dat ik nog iets mee moest nemen." "Jouw moeder ook al", zegt Marco.

Even later komt de moeder van Faroek met een geheimzinnig pakket binnen. Het zit helemaal in aluminiumfolie. In haar andere hand heeft ze een flesje. Ze geeft ze alle twee met een knipoog aan Faroek. Faroek stopt alles in zijn rugzak en ze gaan snel naar het veldje. Daar zijn al een paar jongens aan het voetballen. Milo draait zich om. Hij wist naar de grote boom. "Daar liggen onze spullen". Alle rugzakken onder de bom hebben wel een vreemde bobbel. "Ik denk dat het straks smullen wordt", zegt Marco als hij naar die bobbels wijst. "Maar nu eerst voetballen!"

Na een paar uurtjes voetballen beginnen ze moe en dorstig te worden. En ze krijgen trek. Onder de grote boom pakken ze allemaal hun rugzak uit. Er komt van alles uit. Bidons en pakjes met drinken, fruit en zakjes snoep en koeken en repen chocola en boterhammen met jam en wordt en chips en de crackers van Marco en het geheimzinnige pakket van Faroek. Milo wijst naar de crackers van Marco. "Was dat jouw idee?" "Welnee", zegt Marco. "Mijn vader vond dat ik die mee moest nemen." Milo laat een groot pak met rozijnenkoeken zien. "Kijk, dit heeft mijn oppas-moeder in mijn tas gestopt. Ik had zelf alleen wat drinken meegenomen." Faroek pakt zijn eten uit. "Ha lekker, mijn moeder heeft bara's meegegeven." En niet alleen de ouders/verzorgers van Marco, Faroek en Milo hebben iets extra's meegegeven. Nee, iedereen heeft van thuis iets meegekregen om uit te doelen. "Zullen we alles bij elkaar leggen", zegt Marco. "Dan maken we er een picknick van". Dat is snel gedaan. De jongens hebben samen een hele berg erg lekker eten en drinken. En aan het einde van de middag is alles op.

's Avonds aan tafel heeft Marco niet zoveel trek in eten. "Wat heb je bij voetballen dan gegeten?" vraagt moeder. Marco somt alles op. "Maar het is de schuld van anderen hoor mam. Van jullie moesten we al die lekkere dingen meenemen". En daar heeft hij wel een beetje gelijk in.

Mede mogelijk gemaakt door:

