



Onderwijswereld-PO.nl

professionalisering - workshops - inspiratie

# **E-book**

# **Verskillende**

# **werkvormen voor**

# **bewegend leren**





Bij deze e-learning ontvang je bij iedere les een bewegend leer activiteit die je in de klas kunt doen. Bij iedere les staan de werkvormen uitgeschreven, maar in dit document hebben we ze voor je gebundeld. Al met al zijn er meer dan 40 werkvormen uitgewerkt, waarvan een aantal ook weer meerdere varianten hebben. Al met al een veelvoud aan werkvormen waarmee je de kinderen lerend aan het bewegen zult krijgen.

Bij de eerste werkvormen staat ook steeds beschreven hoe je ze op niveau kunt aanbieden, bij latere werkvormen dagen we je uit om dit zelf toe te passen. Een steuntje in de rug nodig? Stuur dan even een mailtje, we helpen je natuurlijk graag! [Sylvia@skills2move.nl](mailto:Sylvia@skills2move.nl)

Veel plezier met de werkvormen!

## Les 1: Werkvormen bij de les theoretische start: 'Maak een beweging als...' en 'het sneeuwballengevecht'

Twee werkvormen die makkelijk zijn om mee te starten. Als eerste de werkvorm:

### **Maak een beweging als...**

De werkvorm is heel simpel: jij geeft als leerkracht een opdracht waarbij er twee antwoordmogelijkheden zijn. Wanneer het eerste antwoord goed is, maken de kinderen zich lang. Wanneer het tweede antwoord goed is, springen de kinderen op de plaats.

Je kunt hierbij denken aan het opnoemen van stellingen, waarbij het antwoord 'waar' of 'niet waar' is, maar je kunt ze ook laten kiezen tussen twee verschillende schrijfwijzen (au of ou bijvoorbeeld). Moeilijker maak je deze opdracht door wat meer bewegingen (en dus meer antwoordmogelijkheden) toe te voegen. Knieheffen kan er bijvoorbeeld best bij, of je tenen aantikken.

Lastig van deze werkvorm is dat je weinig differentieert op niveau van het kind zelf. Dit is een klassikale activiteit. Zorg er dus voor dat je in je opdracht wel varieert, zodat ieder kind mee kan doen op zijn eigen niveau. De kinderen die veel weten moeten immers ook uitgedaagd worden. Wanneer je de vragen van tevoren goed hebt uitgedacht, kan je met een flink tempo werken. Je zou dan meer kunnen differentieren door kinderen eigen opdrachten te geven (groepje A: 3 x 13 is 39, groepje B: 4 x 6 is 24, groepje C: 2 x 3 is 6. De kinderen maken dan ook dezelfde beweging, want alle stellingen zijn juist).

Leg niet te veel nadruk op het correct uitvoeren van de bewegingen, zo zorg je dat kinderen motorisch ook op hun eigen niveau mee kunnen doen. Lukt springen niet? Of is het aantikken van de tenen een uitdaging? Laat kinderen kiezen: je kunt ook je knieën of schouders aantikken en in plaats van springen kunnen ze hun voeten om de beurt optillen.

### **Het sneeuwballengevecht...**

...is in vele klassen favoriet. Dit komt mede doordat het goed op eigen niveau uitvoerbaar is. Hoe werkt het? Kinderen gooien met proppen papier, de sneeuwballen. Dit kan, in principe, elk kind. Fijn voor kinderen is dat ze tijdens deze activiteit een beetje opgaan in de menigte, dus ze hebben niet het gevoel dat iedereen kijkt hoe zij een sneeuwbal gooien. Cognitief differentiëren kan door de opdrachten op verschillende kleuren papier af te drukken: kinderen mogen met alle kleuren gooien, maar maken de opdrachten van de kleur die ze van jou moeten maken.

Het sneeuwballengevecht kun je op meerdere manieren spelen. Je kunt natuurlijk werkbladen (die toch al in de papierbak gaan nadat de les gemaakt is: bijvoorbeeld de werkbladen van Nieuwsbegrip) gebruiken om een sneeuwballengevecht mee te houden. Zo bewegen de kinderen meteen even na het maken van de les. Je kunt er ook voor kiezen om te gooien tussen het maken en het nabespreken door: kinderen kunnen zo het werkblad van een klasgenoot nakijken.

Een andere mogelijkheid is om van tevoren allemaal opdrachten (sommen, zinnen die ontleden moeten woorden, woorden van het spellingsdictee) op te schrijven op losse vellen papier. Van deze vellen papier maak je proppen: de sneeuwballen. De kinderen gooien met de sneeuwballen en elke keer als ze een prop van de grond pakken vouwen ze die open, maken ze de opdracht die op dat vel staat en gooien hem daarna weer weg. Vervolgens kiezen ze een nieuwe sneeuwbal.

Bij beide werkvormen kun je kiezen voor gekleurd papier, zodat kinderen weten waar ze aan toe zijn.

## Werkvorm bij de les Executieve Functies

### Levend Stratego, bewegend leren variant

Je speelt het spel in 2 teams: team rood en team blauw. Het team dat als eerste de vlag veroverd heeft, heeft gewonnen. Er wordt niet om de vlag gevochten, de enige manier om de vlag te veroveren is via tikken.

Elke speler krijgt een willekeurig kaartje van de spelleider. Op dit kaartje staat een som die de rang van de speler bepaald. Als een speler een andere speler (uit het andere team) tikt, moeten ze beide hun kaartje laten zien. De speler met de hoogste rang wint, tenzij anders staat aangegeven op het kaartje. De speler die wint, mag het kaartje van de verliezer overnemen. De verliezer haalt een nieuw kaartje op bij de spelleider. Bij gelijke rangen gebeurt er niets, of wisselen ze beide van kaartje bij de spelleider (zelf beslissen welke regel je toepast).

Door veel spelers te tikken, kom je erachter wie de vlag heeft. Wanneer de vlag getikt wordt en de som wordt juist opgelost, mag de speler die de vlag tikte het kaartje van de vlag hebben. Het spel stopt dan en het team met het kaartje van de vlag heeft gewonnen.

Je kan dit spel in verschillende vormen gieten, de versie die we hebben gemaakt is er een waarbij percentages aan breuken worden gekoppeld. Hieronder nog wat ideeën om toe te passen in een ander spel.

- Keersommen
- Optellen/afrekken tot 20/100/1000 etc.
- Delen
- Cijferend vermenigvuldigen (wel met kladpapier uiteraard)
- Cijferend delen (wel met kladpapier uiteraard)
- Decimalen optellen/afrekken/vermenigvuldigen en eventueel delen

Mocht je geen sommen meer kunnen bedenken, dan kan je natuurlijk werken met dubbele kaartjes (dus 9 x 8 zit dan 3 keer in het spel). Je kan ook kiezen voor een kleinere verdeling van de stappen (bij het voorbeeld van de keersommen zijn nu stappen van 10 genomen, maar je kan ook werken met stappen van 5).

Ook bij rollen waar maar 1 kaartje bij hoort, zou je verschillende sommen kunnen maken. In principe kun je van alle kaartjes zoveel maken als je zelf wil, behalve de vlag. Daar kan er echt maar 1 van zijn in het spel. Het kopje 'aantal kaartjes' is een richtlijn.

In het normale Stratego spel zit een bom die verliest van een mineur, niet mag tikken en verder van iedereen wint. Om dit spel 'speelbaar' te houden, is ervoor gekozen om in de bewegend leer versie geen bom toe te voegen aan het spel.

Kort samengevat: de kaartjes met de hoogste antwoorden op de sommen, zijn ook de kaartjes met de hoogste rangen. Deze winnen dus van kaartjes waar sommen op staan met als uitkomst lagere antwoorden. De vlag is pas veroverd, als de som op die bij de vlag hoort ook is opgelost.

Rol	Aantal kaartjes	Rang	Sommen die hierbij passen per kaartje	Voorbeeldsommen zijn dan
1 Vlag	1	Vlag	De moeilijkste som	$7 \times 8 \times 2$
2 Spion	1	1	Antwoorden tot 10	$2 \times 3$
3 Maarschalk	1	9	Antwoorden 91 – 100	$8 \times 12$
4 Generaal	4	8	Antwoorden 81 – 90	$7 \times 12/9 \times 9/6 \times 15$ etc.
5 Kolonel	6	7	Antwoorden 71 – 80	$9 \times 8/8 \times 8/6 \times 12$ etc.
6 Majoor	6	6	Antwoorden 61 – 70	$8 \times 8/7 \times 9/6 \times 11$ etc.
7 Kapitein	7	5	Antwoorden 51 – 60	$7 \times 8/6 \times 9/8 \times 7$ etc.
8 Luitenant	7	4	Antwoorden 41 – 50	$7 \times 7/6 \times 7/5 \times 9$ etc.
9 Sergeant	6	3	Antwoorden 31 – 40	$7 \times 5/8 \times 4/6 \times 6$ etc.
10 Mineur	6	2	Antwoorden 21 – 30	$3 \times 7/8 \times 3/6 \times 5$ etc.
11 Verkenner	7	1	Antwoorden 11 – 20	$3 \times 6/8 \times 2/4 \times 4$ etc.

Hieronder een spel uitgewerkt voor de bovenbouw met decimalen. Knip de kaartjes los, en verdeel deze onder je leerlingen. Heb je een grote groep, print dan de kaartjes voor rol 3-11 dubbel.

Rol	Tekst op het kaartje
Vlag	<p>Je bent de vlag! Als jij getikt wordt door de tegenpartij, dan hebben zij gewonnen.</p> <p>Let op! Jij bent pas veroverd als de tegenpartij deze som kan oplossen:</p> $1/2 + 1/3 = \dots\%$ <p>Lukt het ze niet? Dan mogen ze jouw kaartje niet hebben en blijf je in het spel.</p>
Maarschalk	<p>Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som tussen de 91% en 100% is. Alle andere antwoorden kunnen jou uitschakelen.</p> $1/10 = \dots\%$
Spion	<p>Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan 90%.</p> <p>Jouw som is <math>3/3 = \dots\%</math></p> <p>Let op, jij verliest van diegene die op zijn kaartje heeft staan dat hij wint van een som waarop het antwoord 10% is.</p>
Generaal	<p>Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.</p> <p>Jouw som is <math>9/10 = \dots\%</math></p>

Generaal	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $88/100 = \dots \%$
Generaal	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $22/25 = \dots \%$
Generaal	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $7/8 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/4 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $8/10 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $4/5 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $6/8 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $72/100 = \dots \%$
Kolonel	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $73/100 = \dots \%$

Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $5/8 = \dots\%$
Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/3 = \dots\%$
Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $7/10 = \dots\%$
Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $63/100 = \dots\%$
Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $4/6 = \dots\%$
Majoor	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/3 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $6/10 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $14/25 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $55/100 = \dots\%$

Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/5 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $6/10 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/5 = \dots\%$
Kapitein	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $57/100 = \dots\%$
Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/4 = \dots\%$
Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/10 = \dots\%$
Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $5/10 = \dots\%$
Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $26/100 = \dots\%$
Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/10 = \dots\%$



Mineur	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/8 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $21/50 = \dots\%$  $41/100, 21/50, 11/25$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/2 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $41/100 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $4/8 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $11/25 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/6 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $4/8 = \dots\%$
Luitenant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $5/10 = \dots\%$

Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/3 = \dots\%$
Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/5 = \dots\%$
Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $3/8 = \dots\%$
Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $4/10 = \dots\%$
Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/5 = \dots\%$
Sergeant	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/3 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/8 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/5 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/10 = \dots\%$

Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $15/100 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/8 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $1/5 = \dots\%$
Verkenner	Jij wint van iedereen waarbij het antwoord op hun som lager is dan het antwoord op jouw som.  Jouw som is $2/10 = \dots\%$

## Basiswerkvormen bij Les Werkvormen energizers, bewegend leren en bewegend leren+ (deel 1 van 2)

### Simon Says/leerkracht zegt is een Energizer

Bij Simon Says/de leerkracht zegt geeft de spelleider een opdracht aan de kinderen, die de kinderen moeten doen. Ze mogen deze opdracht echter alleen uitvoeren, wanneer de spelleider begint met "Simon Says" of "Juf/meester zegt". Hoewel er tijdens deze Energizer flink bewogen kan worden, heeft het weinig met leren te maken. Daarom is het geen bewegend leeractiviteit. In het filmpje kun je de spelvorm zien.

Je kan van deze Energizer een bewegend leer activiteit maken, door de opdrachten te linken aan je lesstof. In plaats van "Juf zegt dat je moet gaan staan", geef je dan als opdracht "juf zegt dat je moet gaan staan het antwoord op  $6 \times 6$ , 36 is". Of: "juf zegt dat je gaat zitten, als in de zin "hij zit op zijn stoel" het woordje 'zit' een persoonsvorm is".

Bewegend leren plus wordt deze activiteit wanneer je hem in het Engels doet in de bovenbouw: kinderen hebben hun kennis van de taal dan nodig om de opdrachten uit te voeren die ze met hun lijf doen. Ook kun je deze activiteit bij de kleuters op een plus manier inzetten, wanneer je opdrachten geeft als "raak je neus aan" of "ga achter je stoel staan". Kinderen ervaren met hun hele lijf wat achter is, of wat hun neus is.

### Joggen op de plaats is een bewegend leer activiteit

Bij het joggen op de plaats bewegen kinderen tijdens het noemen van antwoorden op vragen die op het bord voorbijflitsen. Ze zijn dan dus bezig met bewegend leren. In het filmpje zie je een voorbeeld.

Deze activiteit kun je natuurlijk in allerlei vormen gieten. Je zult zien dat je steeds creatiever wordt en als je eenmaal een aantal PowerPointpresentaties klaar hebt, heb je er jarenlang plezier van.

### Juffen is een Energizer

Juffen (het schoolspelletje, niet het drankspelletje) is een spelletje waarbij kinderen gezamenlijk tellen, alleen ze mogen het getal 7 (of alles wat te maken heeft met de 7, zoals 14, 17, 21) niet mogen zeggen. In plaats daarvan zeggen ze "juf". Het doel van dit spel is om zo lang mogelijk door te gaan met een telrij, zonder een fout te maken. Dit is een Energizer, want kinderen spelen het zittend.

Van juffen kun je makkelijk een bewegend leer activiteit maken, door de kinderen tijdens het tellen bijvoorbeeld te laten gaan staan wanneer ze bij de 7 zijn. Wanneer je aangeeft dat de kinderen alleen mogen gaan staan bij een getal uit de tafel van 7, oefen je de tafel. Je kan de 7 natuurlijk door elk willekeurige tafel vervangen.

Gaan staan tijdens het noemen van een getal uit de tafel van 7, is natuurlijk nog weinig beweging. Meer beweging creëer je door alle kinderen te laten staan en ze bijvoorbeeld te laten springen bij een getal uit de tafel van 7. Kinderen kunnen deze activiteit ook joggend doen, in combinatie met een sprong bij de juiste antwoorden.

In kleine groepjes laten uitvoeren zorgt voor nog meer beweging (en betrokkenheid). Wanneer je ballen in de klas hebt, kun je de kinderen ook laten stuiten/gooien. In het filmpje zie je een aantal voorbeelden.

### **Overgooien met een bal is een Energizer**

Het gooien van een bal is beweging, maar er zit weinig leer activiteit bij. Hier kan je natuurlijk heel makkelijk verandering in brengen. Wanneer je kinderen tijdens het overgooien sommen laat opnoemen, zijn ze bezig met leren. Omdat de activiteit zelf los staat van het ervaren, is het geen bewegend leren plus.

### **Stoeltje op/stoeltje af bij meerkeuzevragen is bewegend leren**

De activiteit werkt als volgt: schrijf 2 antwoordmogelijkheden op het bord. Dit kunnen 'ja' en 'nee' zijn, maar je kan ook denken aan 'ei/ij', 't/d', 'persoonsvorm/onderwerp' en zo zijn er nog veel meer mogelijkheden.

Spreek met de kinderen af welk antwoord bij welke activiteit hoort. Op de stoel staan is bijvoorbeeld 'ja', op de grond staan is 'nee'. Noem nu als leerkracht steeds een stelling. De kinderen laten het juiste antwoord zien door de goede handeling uit te voeren.

Wanneer je een andere vorm kiest (ei/ij bijvoorbeeld) noem je geen stellingen op, maar bijpassende opdrachten. Zo kan 'ei' zijn dat de kinderen op de stoel staan en bij 'ij' staan ze op de grond. Wanneer ik 'heerlijk' zeg, staan de kinderen op de grond. Noem ik het woord 'stabiliteit', dan staan ze op hun stoel.

Ook bij deze activiteit staat het leren los van de activiteit, dus is het een bewegend leren activiteit en geen bewegend leren plus activiteit.

### **Sommen lopen is bewegend leren plus**

In een 100veld op het schoolplein laat je kinderen niet alleen sommen maken, maar ook lopen.  $11 + 34$  bijvoorbeeld, waarbij de kinderen naar vakje 45 lopen en hier gaan staan. Omdat er wordt bewogen en wordt geleerd, is het een bewegend leren activiteit. Daarnaast ervaren kinderen ook nog met hun lijf hoe ver 11 en 45 van elkaar vandaan liggen: dit maakt het een bewegend leren plus activiteit. Kinderen die moeite hebben met het verschil tussen 18 en 81, kunnen dit verschil heel mooi ervaren op deze manier. Het verschil in getallen wordt zo zichtbaar.

Ook zonder het 100veld kun je sommen lopen: 3 stappen + 3 stappen is in totaal 6 stappen. Omdat kinderen ervaren dat ze 6 stappen zetten, is het bewegend leren plus.

### **Gewichten tillen is bewegend leren plus**

Net als het lopen van sommen, is het tillen van gewichten iets wat je met je lijf doet. Het verschil tussen 1 kilo en 100 gram is heel snel duidelijk als je het mag ervaren. Neem wat spullen uit de personeelskeuken of pak wat materiaal uit de gymzaal en laat kinderen dit in de juiste vakken verdelen, bijvoorbeeld: zwaarder dan 500 gram/lichter dan 500 gram.

### **Sommen stuiten is bewegend leren**

Het stuiten van sommen is bewegend leren: de kinderen bewegen en zijn bezig met lesstof. Wanneer je gebruik maakt van het ritme bij het stuiten, kan het bewegend leren plus worden. Tafels worden bijvoorbeeld makkelijker onthouden, wanneer je ze in een ritme leert. Maak je de koppeling tussen het ritme van het stuiten en het inoefenen van de tafels, dan spreek je over bewegend leren plus. In het filmpje zie je wat mogelijkheden voor het stuiten met een ritme.

### **Afstanden lopen is bewegend leren plus**

Wanneer je een meter loopt, weet je hoe ver het is. Loop je daarna 1 centimeter of 1 kilometer, dan ervaar je duidelijk het verschil. Dit is dus een bewegend leren plus activiteit.

### **Zweeds renspel is bewegend leren**

Bij een Zweeds renspel is het de bedoeling dat kinderen allerlei vragen beantwoorden, die verspreid hangen door een gymzaal/klaslokaal of over een schoolplein. Er zijn veel van dit soort Zweedse rensellen te vinden op internet, die hoef je niet altijd zelf te maken.

Omdat kinderen flink bewegen bij het Zweeds renspel en met lesstof bezig zijn, is het een bewegend leren activiteit. Om ervoor te zorgen dat je zeker weet dat kinderen met jouw lesstof bezig zijn, kan je zelf de vragen maken of de kinderen een aantal vragen laten bedenken over de lesstof. Wanneer ze die op een vel papier schrijven en ophangen, heb je er zelf bijna geen werk aan.

Een Zweeds renspel wordt vaak in tweetallen gespeeld: zo heb binnen je klas verschillende tweetallen die met het spel aan de slag gaan. Leerkrachten kiezen er vaak voor om maar 1 kind te laten rennen naar de vraag. Kind 2 schrijft dan het antwoord op en zoekt de volgende vraag, waarna de kinderen weer wisselen. Je kan er ook voor kiezen om beide kinderen te laten zoeken naar vragen: zo overleggen ze meer over de antwoorden (ze zien namelijk beide de vraag en hebben het over het juiste antwoord, in plaats van dat een kind het antwoord geeft en de ander het klakkeloos opschrijft) en ze zijn beide in beweging.

In de bijlage van deze les kun je ook een Zweeds renspel downloaden over klokkijken en over spelling als voorbeeld. Als je de lesstof aanpast voor jouw klas kun je de spellen gebruiken.

## Basiswerkvormen bij de les Werkvormen energizers, bewegend leren en bewegend leren+ (deel 1 van 2)

### Een Zweeds renspel

Laat de kinderen groepjes maken. Ze gaan in hun groepje op zoek naar de verschillende bladen en noteren het antwoord op hun antwoordenblad. Spreek van tevoren af met je groep of:

- Het hele groepje samen op zoek gaat naar antwoorden, of dat ze om de beurt rennen
- Wat ze moeten doen als ze klaar zijn
- Hoe de kinderen weten dat de activiteit stopt (bij welk signaal moeten ze terugkomen naar de startplek?)

Hoe kan iedereen meedoen:

- Laat kinderen rennen, maar geef kinderen ook de ruimte om te lopen. Zorg voor een ruimte waar iedereen mee kan doen (bij een te groot gebied is rennen de enigste optie, voorkom dat)
- Maak de kinderen duidelijk dat het absoluut geen wedstrijd is: liever goed nagedacht over 10 vragen, dan alles af en niets geleerd.
- Maak je groepjes zo, dat alle kinderen mee kunnen doen. Stimuleer samenwerken. Wil je dat er op eigen niveau gewerkt kan worden? Print dan op verschillende kleuren papier de opdrachten op niveau uit en geef aan welke groepjes op zoek moeten gaan naar welke kleur.

Dit is een bewegend leren opdracht. Omdat de kinderen hun lijf niet nodig hebben bij de activiteit, is het geen bewegend leren plus. Een extra element kan er wel bewegend leren plus van maken: vraag de kinderen hoeveel tijd ze nodig denken te hebben bij het maken van 1 opdracht. Laat ze dit op hun antwoordenblad schrijven. Na het maken van de eerste opdracht komen ze bij jou om te kijken hoeveel tijd ze daadwerkelijk nodig hadden. Laat ze vervolgens voorspellen hoeveel tijd ze nodig hebben voor meerdere opdrachten. Bespreek naderhand hoe het komt dat ze het goed hadden ingeschat of juist niet. Hebben ze rekening gehouden met de afstanden die verder wegwaren of juist dichterbij? Wat doet afstand met tijd? Hadden de kinderen het gevoel lang bezig te zijn, of juist niet?

De opdracht bij het klokkijken: schrijf op het antwoordenblad steeds de gesproken tijd op.

De opdracht bij de spelling: schrijf steeds het voltooid deelwoord van de werkwoorden op.

(De documenten met daarin de uitgeschreven opdrachten vind je bij hoofdstuk 2)

## Werkvormen bij de les Doelen van bewegend leren

### Het tikspel

Een hele makkelijke werkvorm voor jou en kinderen vinden het leuk om te doen: tikkertje spelen. Kies twee tikkers uit en laat de kinderen tikken. Als de kinderen getikt zijn, komen ze bij jou. Jij geeft een korte opdracht en wanneer ze deze gedaan hebben, doen ze weer mee met het tikspel.

Opdrachten die je kunt geven, zijn bijvoorbeeld een som laten beantwoorden, een tafel laten opnoemen, een woord laten bedenken waar een bepaalde spellingscategorie inzit. Er zijn natuurlijk nog veel meer mogelijkheden!

Hoe zorg je dat iedereen mee kan doen?

- Wissel regelmatig van tikkers. Tikken is vermoeiend: na een minuut mag je best al wisselen.
- Bedenk goed hoe je veld eruitziet: bij een groot veld (en veel ruimte om te rennen) is het moeilijker om iemand te tikken dan in een kleiner veld.
- Kinderen die bijna nooit getikt worden, geef je een extra uitdaging: die hebben bijvoorbeeld een kleiner speelveld, of die laat je springen in plaats van rennen.
- Cognitief kan je natuurlijk heel goed inspelen op de individuele behoefte van kinderen: jij geeft de opdracht, passend bij het kind.

### Een estafettespel

Net als het tikspel, is dit een makkelijke werkvorm. Zorg voor voldoende stoepkrijt waarmee kinderen antwoorden kunnen opschrijven. Geen stoepkrijt voorhanden? Een blaadje waarop geschreven kan worden werkt natuurlijk net zo goed!

Spreek met de kinderen een speelveld af. Aan de ene kant starten de kinderen met rennen, aan de andere kant schrijven ze het antwoord op. Geef ze een opdracht mee: bijvoorbeeld dat de kinderen een voorzetsel moeten opschrijven. Nu rennen ze om de beurt naar het schrijfveld om hun antwoord op te schrijven.

Hoe zorg je dat iedereen mee kan doen?

- Bij het estafettespel moet je goed nadenken of je het element 'winnen' mee wil laten doen. Wanneer je hier wel voor kiest, bedenk dan goed dat er voor een aantal kinderen een ontzettende druk op ze gelegd wordt. Mooier is om de groepjes zichzelf te laten uitdagen: laat ze bijvoorbeeld zoveel mogelijk woorden opschrijven in een bepaalde tijd. Na 10 minuten vraag je dan aan de groepjes wie er meer dan 5 woorden had en deze groepjes feliciteer je (en dat zijn ze vast allemaal, anders pas je je aantal aan).
- Kinderen die minder makkelijk rennen zou je een kortere afstand kunnen laten rennen. Je kan er ook voor kiezen om kinderen te laten lopen/hinkelen/huppelen. Of laat ze elke keer op een andere manier naar de andere lijn gaan. Zo ligt de focus ook minder op het 'snel' zijn.
- Aanpassen op niveau? Deel de groepjes in en geef de groepjes een opdracht die bij hun niveau past.



## Joggen op de plaats

Een tikspel en een estafettespel doe je buiten, maar joggen op de plaats kan in de klas. Laat de kinderen achter hun stoel staan. Bij het joggen op de plaats flitsen op het bord opdrachten voorbij die de kinderen doen, terwijl ze dus op hun plaats mee rennen.

Deze opdrachten kun je zelf maken in een PowerPoint, maar je kunt ook even zoeken of datgene wat jij wil oefenen niet al bestaat. Hieronder een lijstje met wat er al is:

De tafels kun je oefenen op de volgende website. Klik aan welke tafels je wil oefenen, of kinderen de antwoorden te zien krijgen en hoe lang ze na mogen denken over de antwoorden:

- Tafeljog.nl

Op YouTube is te vinden:

- Klokkijken (meester Bjorn)
- Splitsingen (juf Tessa)
- Woorden lezen VLL (citotrainer)
- Verliefde harten (Gynzy)

Voor groep 1 en 2: Meester Sander (deze filmpjes zijn ook te vinden op YouTube)

- Kleuren
- Vormen
- Cijfers
- Letters

Hoe zorg je dat iedereen mee kan doen?

- Voor kinderen die moeite hebben met rennen, kan dit een uitdagende opdracht zijn. Geef de volgende opdracht: "Je mag rennen op de plaats, maar je mag ook opzij stappen. Doe wat bij jou past". Kinderen die niet kunnen lopen? Laat kinderen met hun armen boksen, in de lucht zwaaien, op de tafel klappen... Mogelijkheden genoeg!
- Cognitief is dit wat lastiger: de activiteit is klassikaal en de opdrachten flitsen klassikaal voorbij. Het fijne van deze activiteit is dat kinderen kunnen 'afkijken' bij hun klasgenoten. Bedenk: hier leren ze ook van. Wanneer je de presentatie zelf maakt, is het natuurlijk goed om voor alle niveaus wat opdrachten toe te voegen.

## Werkvorm bij de les Juiste momenten

### Overgooien met de bal

*Als bewegend leren activiteit.*

Het overgooien met een bal is een simpele werkvorm om wat beweging in de klas te krijgen. Je kunt de activiteit inzetten bij rekenen, maar ook bij andere vakken.

### Hoe werkt het?

Je noemt een som en geeft de kinderen kort de tijd om na te denken. Vervolgens gooi je de bal naar een willekeurig kind. Die noemt het antwoord en gooit de bal weer terug. Weet hij het antwoord niet? Dan gooit hij de bal naar een klasgenoot. Die noemt het antwoord en gooit de bal weer terug naar de eerste leerling. Deze leerling noemt het antwoord alsnog en gooit de bal weer terug naar jou. Jij noemt een nieuwe som en gooit de bal naar een andere leerling. De activiteit herhaalt zich zo een aantal keer.

### Iedereen laten meedoen?

- Wanneer kinderen de werkvorm kennen, laat ze deze activiteit dan in kleine groepjes spelen. Zo zijn ze actiever bezig. Deel de groepjes in op niveau en geef elk groepje een opdracht passende bij hun niveau.
- Sommige kinderen zijn bang voor ballen. Zorg voor een bal die door alle kinderen als prettig wordt ervaren: een zachte bal is hiervoor het meest geschikt. Voordeel van een zachtere bal is ook dat hij wat langer onderweg is, zodat kinderen wat langer de tijd hebben om na te denken over het antwoord.
- Hoe groter de bal, hoe makkelijker te vangen: zorg dus dat kinderen die moeite hebben met het vangen van een bal, met een grotere bal spelen. Kinderen die motorisch vaardig zijn, zouden met een kleinere bal (zoals een tennisbal) kunnen overgooien.

Let op: gooi de bal echt pas, nadat je de opdracht hebt gegeven. Zo voorkom je dat kinderen die de bal niet krijgen, niet meer nadenken over het antwoord.

### Een paar ideeën om deze werkvorm bij verschillende vakken in te zetten:

Rekenen:

- Noem een som, de ontvanger geeft het antwoord.
- Noem een tijd, de ontvanger geeft aan hoe de wijzers op de klok staan.
- Noem een maand, de ontvanger vertelt welk cijfer bij deze maand hoort (april = 4).
- Noem een breuk, de ontvanger vertelt welk percentage/decimaal bij deze breuk hoort.

Spelling & taal:

- Noem een woord met ... (vul hier een categorie in).
- Noem een werkwoord dat eindigt op ...
- Noem een voorzetsel/lidwoord/werkwoord/zelfstandig naamwoord/enz.

Andere vragen die je kunt stellen:

- Bij begrijpend lezen: noem het antwoord op vraag 1/2/3 enz. Of noem een tekstsoort, bedenk wat voor titel jij de tekst zou geven, wie is de hoofdpersoon enz.
- Bij W.O.: als verwerking na de les, stel vragen over de les. Of gebruik de werkvorm juist om kennis op te halen.

## Werkvorm bij de les Geschikte ruimte

### Het lege honderdveld

Met een blik goede betonverf (laat je informeren bij de bouwmarkt welke het beste bij jouw tegels past), kun je een leeg honderdveld op je plein schilderen. Een aanwinst voor je school!

#### Waarom leeg?

Een honderdveld waar de getallen 1 t/m 100 in staan, geeft weinig mogelijkheden. Je kunt de sommen tot en met 100 oefenen en dat is het dan wel. Wanneer het veld leeg is, kun je hem op heel veel manieren inzetten. Je schrijft de getallen die je nodig hebt voor je les met stoepkrijt op. En je begrijpt: stoepkrijt verdwijnt na een tijdje en zo kun je het 100veld eindeloos gebruiken, voor verschillende doeleinden.

Doordat je met een leeg veld werkt, kun je makkelijk differentiëren op niveau. Motorisch zorgen dat iedereen mee kan doen, doe je door de opdracht aan te passen: in plaats van springen geef je de kinderen de mogelijkheid om te lopen. Of je maakt de sprong uitdagender: spring bijvoorbeeld achteruit, of met een halve draai.

Hieronder een aantal werkvormen voor in het 100veld.

#### Getalbegrip

Het eerste doel is duidelijk: een honderdveld is ideaal om getalbegrip mee te oefenen. Kinderen kunnen van getal naar getal lopen, dus het verschil tussen 16 en 61 wordt een stuk duidelijker. Op deze manier kan je ze sommen laten maken: in tweetallen gaan ze aan de slag. Een leerling staat langs de lijn van het veld en noemt een som ( $8 + 33$ ), leerling 2 loopt naar het goede antwoord. Vanaf dit vakje wordt een nieuwe som gemaakt. Uiteraard controleert leerling 1 of het antwoord wel klopt. Je kan ook kaartjes maken met sommen, de kinderen leggen deze kaartjes dan bij het juiste antwoord neer. Wanneer je zorgt dat je voor elk vakje maar 1 kaartje hebt, zullen ze samen zien of ze alle sommen goed hebben opgelost en in gesprek gaan wanneer dit niet het geval is.

Gebruik verschillende kleuren stoepkrijt bij de verschillende rijen, zo is duidelijk waar een nieuw rekengedeelte start.

10	20	10	20	10	20	10	20	10	20
9	19	9	19	9	19	9	19	9	19
8	18	8	18	8	18	8	18	8	18
7	17	7	17	7	17	7	17	7	17
6	16	6	16	6	16	6	16	6	16
5	15	5	15	5	15	5	15	5	15
4	14	4	14	4	14	4	14	4	14
3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
1	11	1	11	1	11	1	11	1	11

Overigens kan deze werkvorm natuurlijk ook met sommen tot 10, of 50. Je verdeelt het veld gewoon zoals het jou goed uitkomt voor je les.

Deze activiteiten kun je in de bovenbouw ook doen, door in plaats van de getallen 1 t/m 100 de getallen 0,01 t/m 1 in de vakken te schrijven (of, bespaart jou een heleboel tijd: laat de kinderen dit zelf doen). De kinderen kunnen ook nu in tweetallen sommen maken voor elkaar, waarbij ze oefenen met decimalen. Breuken oefenen? Maak kaartjes waar de breuken ontstaan en laat de kinderen die bij de juiste decimaal leggen. Het inschrijven in het veld kan

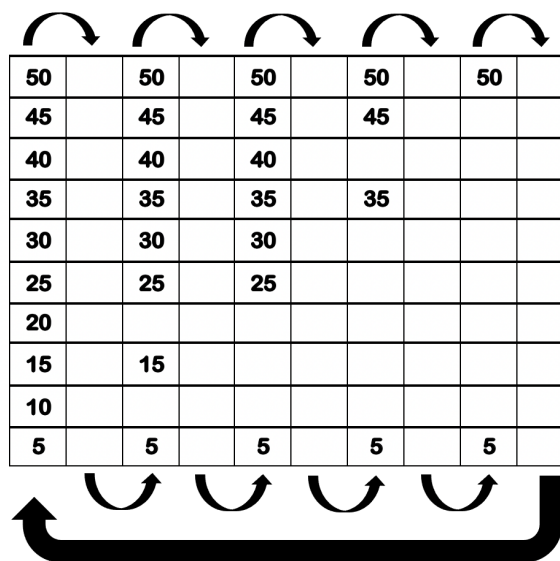
ook op deze manier: jij noemt een breuk (of geeft de kinderen een kaartje met een breuk), zij moeten op de juiste plaats het decimale getal opschrijven wat bij deze breuk hoort.

In de onderbouw kun je ook oefenen met getalbegrip in het veld, door gebruik te maken van de rijen. Je verdeelt deze. Stel je wil sommen oefenen tot en met 20, dan maak je 5 van deze rijen. Op de afbeelding zie je hoe dat er dan uit ziet.

### Tafels oefenen

Wanneer je gebruik maakt van de rijen, kun je ook de tafels oefenen. Laat kinderen per vakje het antwoord hardop zeggen (in de afbeelding een voorbeeld met de tafel van 5). Door de kinderen uit te dagen om steeds anders te bewegen (lopen, springen, huppelen, achterstevoren lopen) oefenen ze de tafel heel vaak en blijft het leuk! In het voorbeeld zie je dat in de eerste rij de hele tafel is uitgeschreven en per rij steeds minder antwoorden opgeschreven zijn. Vergeet niet dat bewegen en rekenen tegelijkertijd een grote uitdaging is voor kinderen. Het helpt ze ontzettend als ze wat steunpunten hebben en op die manier kan je differentiëren.

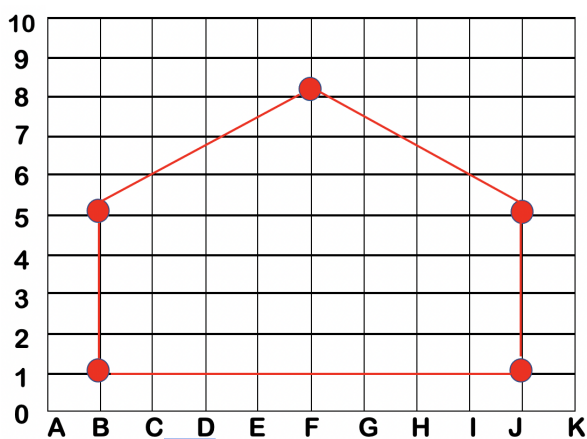
Via de lege rij lopen de kinderen terug naar de start. Ze volgen dus de pijlen.



Je kunt kinderen natuurlijk ook meerdere tafels laten oefenen in 1 veld.

### Grafieken maken

Supertof om te doen in hogere groepen, maar ook in de middenbouw kan je hier best mee uit de voeten. Laat kinderen gegevens verzamelen en werk dit met ze uit in een grafiek. Eerst op papier, daarna in het groot op het veld. Je kan een staafgrafiek maken of een lijngrafiek: beiden zijn mogelijk. Wanneer je van boven af kunt kijken op het 100veld (bijvoorbeeld vanuit een klaslokaal, als je school meerdere verdiepingen heeft) dan heb je natuurlijk een heel mooi overzicht.



Zet een punt op B1, B5, F8, J5 en J1. Verbind deze stippen met elkaar en trek daarna een lijn van J1 naar B1. Wat voor vorm zie je?

Leuk als samenwerkingsopdracht: geef kinderen een lijstje met punten die met elkaar verbonden moeten worden. Als ze dit goed doen, wordt er een afbeelding zichtbaar.

## Coördinaten oefenen

Nummer de horizontale lijn, geef de verticale lijn letters en ga aan de slag met coördinaten. De kinderen kunnen nu lopen (of springen, hinkelen, kruipen, etc.) van A1 naar C6. Leuk om te doen wanneer je met de kinderen gaat kijken hoe je een atlas leest, als verwerking op je les. Je ziet direct wie het begrepen heeft!



## Metriek stelsel

Schrijf het rijtje km – hm – dam – m – dm – cm – mm op (per vakje 1 onderdeel) en laat de kinderen nu verschillende maten omrekenen. Bijvoorbeeld 3 meter: hoeveel cm is dat? Bij elke stap die ze zetten doen ze het antwoord keer 10. Andersom kan natuurlijk ook. Door kinderen de stappen letterlijk te laten nemen, beklijft het beter.

## Spelling

Schrijf in plaats van cijfers, letters in de vakken en laat de kinderen woorden maken. Ze zullen direct zien dat niet alle vakken gevuld zijn, dus je kan meteen een gesprek hebben over hoeveel letters ons alfabet kent (en of zij nog letters kennen die niet in ons alfabet zitten, maar wel bestaan). Ook leuk om te berekenen hoe vaak het alfabet in het 100 veld past.

## Werkvormen bij de les Bewegend leren in de gymzaal

Een aantal dingen die je kunt doen in de gymzaal, wanneer je aan de slag wil met bewegend leren.

### Rennen

Laat kinderen in plaats van een gewone estafette, eens een 'denk en ren' estafette spelen. Elke keer als ze terugkomen van het rennen en in de rij staan te wachten tot ze weer mogen rennen, lossen ze een opdracht op.

### Klimmen

Hang een parcours op in het wandrek met allemaal lintjes. De kinderen moeten een bepaalde volgorde volgen tijdens het klimmen (bijvoorbeeld de rode lintjes). Aan sommige lintjes hangt een opdracht, die de kinderen moeten oplossen voor ze doorgaan naar het volgende lintje. Ook een mogelijkheid: leg bovenaan de berg allemaal kaartjes neer met opdrachten. Wanneer kinderen boven in het klimrek zijn pakken ze een kaartje en nemen die mee naar beneden. Daar doen ze de opdracht die op het kaartje staat.

### Dobbelen

Leg bij een spel een dobbelsteen neer (zo eentje waar je kaartjes in kan stoppen). Wanneer de kinderen moeten wachten, gooien ze met de dobbelsteen en maken ze de opdracht die tevoorschijn komt. Dit kan ook wanneer ze zijn getikt: in plaats van wachten tot ze weer mee mogen doen, mogen ze weer meedoen als ze de opdracht hebben uitgevoerd.

Er zijn natuurlijk talloze mogelijkheden qua opdrachten, maar om je een beetje op weg te helpen: een aantal ideeën. Deze opdrachten kun je op kaartjes zetten. Zo kun je ze gebruiken in een dobbelsteen, maar ook als losse kaartjes.

## Onderbouw

### Taal

Maak kaartjes met verschillende afbeeldingen. Deze afbeeldingen kun je op allerlei manieren gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan:

- Pak een plaatje. Spring dit woord in klankgroepen.
- Bedenk een rijmwoord bij een plaatje.
- Pak een plaatje. Spring een woord in letters.
- Pak een plaatje. Noem een ander woord, wat met dezelfde letter begint (of eindigt).

### Rekenen

Maak kaartjes met daarop getallen. Deze getallen kun je gebruiken door kinderen er fiches bij te laten zoeken. Ook kunnen ze vanaf dit getal doortellen naar een ander getal (of vanaf dit getal terugtellen).

## Midden- en bovenbouw

### Taal en spelling

- Maak kaartjes met daarop een categorie van spelling (-eer/-oor/-eur, -nk/-ng, letterzetter/letterover etc.). Wanneer de kinderen moeten wachten, gooien ze met de dobbelsteen waar de kaartjes in zitten of pakken ze een kaartje van de stapel en schrijven ze een woord op die bij het kaartje past. Dit kan natuurlijk ook met werkwoordspelling: schrijf dan op de kaartjes in welke vorm de woorden opgeschreven moeten worden (ik/hij/wij, tegenwoordige tijd, verleden tijd of het voltooid deelwoord).
- Schrijf verschillende woorden op kaartjes. Laat de kinderen de woorden in stukjes hakken en tijdens het hakken springen.
- Hang als leerkracht twee bladen op. Een met au en een met ou. Geef vervolgens een kaartje met daarop de opdracht: "Bedenk een woord waar ou of au in zit. Schrijf dit woord op het goede blad." Dit kan natuurlijk ook met andere spellingscategorieën.
- Je kan ook zinnen op de kaartjes schrijven. Als je een woord of een zinsdeel onderstreept in de zin, kunnen de kinderen het woord of het zinsdeel benoemen. Je kan er ook voor kiezen om het andersom te doen: schrijf op een briefje een woordsoort (zoals 'werkwoord', 'onderwerp' of 'meewerkend voorwerp'). Als de kinderen een woordsoort dubbelen of pakken, moeten zij een woord verzinnen dat daarbij past. Zo blijven de opdrachten gevarieerd.

### Rekenen

Het makkelijkste is natuurlijk om kaartjes te maken met sommen erop. Je kan er ook voor kiezen om kaartjes met percentages of breuken te gebruiken en op een blaadje een getal te schrijven. De kinderen rekenen nu het percentage uit van dit getal (of de hoeveelheid van de breuk). Door met meerdere dobbelstenen te werken, kun je ook nog sommen laten creëren door in beide dobbelstenen verschillende getallen te stoppen. Wanneer je bijvoorbeeld de opdracht geeft om deze getallen op te tellen, maken kinderen steeds andere sommen. Heb je maar 1 dobbelsteen? Dan laat je een kind gewoon twee keer gooien.

In groep 3 kun je met deze werkvorm kinderen laten optellen, terwijl je vanaf de middenbouw kunt oefenen met de tafels door de kinderen de getallen te laten vermenigvuldigen. Vanaf groep 7 geef je de kinderen de opdracht om uit te rekenen hoeveel een kwart van het gegooid getal is. Zo heb je voor de hele dag maar een set kaartjes nodig.

Nog een paar andere vormen:

- Spring de maanden van het jaar aan de zijkant van de zaal.
- Spring het metriek stelsel aan de zijkant van de zaal.
- Spring een tafel aan de zijkant van de zaal.

## Werkvorm bij de les Iedereen doet mee

### Stuiten met een bal

Het stuiten met een bal is een leuke werkvorm om in te zetten en supergoed om stof mee te herhalen waarbij een ritme belangrijk is, zoals de tafels. Jullie hebben de uitleg van de activiteit al voorbij zien komen in hoofdstuk 2. Echter: het stuiten met een bal is, motorisch gezien, best een uitdaging voor veel kinderen. Hoe pak je dit aan?

Er zit al een groot verschil in het aanbieden van verschillende ballen. Een basketbal stuitert makkelijker dan een voetbal. Een grote bal is prettiger om mee te stuiten, omdat die makkelijker is om te vangen. Hoe kleiner de bal, hoe groter de uitdaging. Tennisballen zijn ballen die makkelijk stuiten, maar er bestaan ook tennisballen die moeilijk stuiten (dat zijn de beginnersballen). Die zijn fijn als je net leert tennissen, maar niet als je stuiten of vangen moeilijk vindt. De allerfijnste stuitballen voor kinderen (en misschien ook wel voor volwassenen) zijn de moosgummi ballen:

<https://www.alprovi.nl/therapie/kleine-oefenballen-en-gymballen/moosgummi-werpbal>

Het kan helpen om kinderen die stuiten moeilijk vinden een keuze te geven: stuit op de tafel (dan is de weg door de lucht wat korter) of gooi de bal omhoog in plaats van stuiten op de grond. Juist die 'bounce' maakt het moeilijk. Je kunt kinderen natuurlijk altijd met twee handen laten gooien en vangen. Soms helpt het ze als ze naar een ander overgooien: maak groepjes van 2 kinderen en laat ze overgooien met een stuit in het midden. Terwijl ze de bal vangen, noemen ze dan een antwoord op een som uit een tafel.

Lukt het stuiten echt niet? Wanneer je een bal in de lucht gooit en vangt, krijg je ook een ritme. In plaats van gooien met tennisballen (is nog steeds een kleine bal, kan dus nog steeds moeilijk zijn), kun je kinderen ook laten gooien met een wat grotere bal. Ballonnen zijn helemaal perfect. Ze landen langzamer, waardoor er veel tijd is om te beslissen hoe je de ballon vangt.

Wanneer iedereen met een andere bal werkt, is het moeilijk om een klassikaal ritme te hanteren. Laat kinderen dan hun eigen tempo bepalen: dat klinkt niet echt fijn, maar werkt wel het beste voor iedereen.

Oh en denk ook eens aan rollen: van je ene hand naar de andere hand over de tafel bijvoorbeeld, of in tweetallen een bal laten overrollen naar elkaar. De kinderen noemen in dat geval een antwoord, wanneer de bal hun hand raakt. Ook op die manier zorg je voor een ritme.



## Werkvormen bij de les Welke beweging kies je

Deze beweegvormen zijn in te zetten tijdens het bewegend leren. Met deze ideeën kun je variatie aanbrengen tijdens je opdrachten.

### Meer beweging, minder denkkracht

- Estafette
- Tikspellen
- Lijnenspel
- Zweeds renspeel

### Minder beweging, meer denkkracht

- Joggen op de plaats, terwijl er antwoorden worden genoemd
- Kruisbeweging (knieën/schouders/ellebogen aantikken met je tegengestelde hand)
- Draaien met je armen
- Springen op de plaats
- De grond aantikken
- Knie heffen
- Met je hakken je billen aantikken
- Kruis sprongen maken
- Wisselsprongen maken
- Met je hand je voet aantikken
- Met je hand je arm aantikken
- Met je hand je hoofd aantikken
- Met je hand je buik aantikken etc.
- Met je heupen draaien
- Hinkelen op 1 been (op de plaats)
- 1 knie in de lucht heffen
- Je voet aantikken vanaf achter
- Je voet aantikken vanaf voor
- Je ellebogen draaien
- Je polsen draaien
- Je schouders draaien
- Je schouders optrekken naar je oren en weer laten zakken
- Met beide handen je schouders aanraken (kan ook kruislings)
- Je ellebogen aantikken met je hand
- Wijzen met je vingers
- Met je armen om elkaar heen draaien (wieletje)
- Ja knikken
- Nee knikken
- Met je voet draaien
- Heen en weer buigen met je bovenlijf
- Je duimen opsteken (of juist niet)
- Klappen in je handen boven je hoofd
- Boksen in de lucht

## Werkvormen bij de les Organisatie

### Opdrachten die je in een circuitje kan doen

Hieronder een aantal opdrachten die je in een circuit kan laten uitvoeren door kinderen.

#### Overgooien met een bal of ballon

Geef een groepje kinderen een bal(lon) en een opdracht ('elke keer als je de bal gooit, noem je een som waarop het antwoord 24 is, of een woord met een ei, of een zelfstandig naamwoord etc.'). De kinderen die de bal niet gooien denken mee of het antwoord klopt. Laat de kinderen de bal zo naar elkaar overgooien. Eventueel kan je bij deze werkvorm nog een vel papier leggen, met daarop verschillende opdrachten.

#### Cijfers springen

Plak de getallen 0 t/m 9 op de grond (in de vorm van een rekenmachine). Een aantal werkvormen zijn dan mogelijk.

Spring het juiste cijfer: een leerling leest een cijfer op van een vel papier, de andere leerling springt dit cijfer. Je kan de leerlingen ook zelf cijfers laten bedenken.

Sommen springen: maak samen een som. Spring deze som en het antwoord. Het antwoord kan eventueel van tevoren worden uitgerekend op kladpapier.

Bij de onderbouw kun je verder nog denken aan het juiste getal aan een aantal koppelen: leg een paar fiches neer, hoeveel zie je er? Welk getal hoort daarbij? Ook kun je kijken naar wat meer is: 3 of 5? Leg de matjes achter elkaar neer voor een getallenlijn tot 9. Als je je eigen matjes maakt (gelamineerd vel papier), heb je hierin natuurlijk veel meer mogelijkheden!

Voor de bovenbouw zou je kunnen denken aan het springen van de maanden van het jaar: welke maand hoort bij welk cijfer? Ook zijn de digitale tijden zo te oefenen: hoe laat is het als het half 1 's middags is?

#### Twisterrekenen

Speel een potje Twister, maar dan met sommen! Een leerling draait de schijf en noemt de som die eruit komt. Deze leerling mag ook bepalen of de leerlingen op het Twisterveld een hand of een voet moeten plaatsen (en welke). De leerlingen op het veld plaatsen vervolgens hun hand of voet op het antwoord wat bij de som past.

Bijvoorbeeld "linkerhand bij  $6 \times 7$ ". De rest zet zijn linkerhand op 42. De draaier controleert of het goed is. Is het fout of is iemand af? Dan wissel je: de draaier wordt de speler en de speler draait een som. Na 5 keer draaien wissel je sowieso.

Maximaal 3 leerlingen op het veld: de overige leerlingen schrijven de antwoorden op van de sommen die opgenoemd worden en controleren met de lezer mee of de spelers goed staan.

Dit kan natuurlijk ook met plus, min, delen, breuken (welke breuk hoort bij welk percentage) etc.

### Twisterspelling

Een leerling leest een woord voor. De rest bedenkt hoe je het schrijft. De lezer bepaalt welke hand/voet je op de juiste plek moet zetten.

Bijvoorbeeld "linkerhand bij astronaut". De rest zet zijn linkerhand dan op een au. De lezer controleert of het goed is. Is het fout of is iemand af? Dan wissel je: de lezer wordt speler en de speler leest voor. Na 5 keer lezen wissel je sowieso.

Maximaal 2 kinderen op het veld: de overige kinderen schrijven de woorden op die opgenoemd worden en controleren met de lezer mee of de spelers goed staan.

(Zie voor meer ideeën het filmpje. Je kunt natuurlijk ook een gewone Twistermat gebruiken)

### Blikgooien

Nummer de blikken die je gebruikt bij het blikgooien. Laat de kinderen de getallen die op de blikken staan die ze hebben omgegooid optellen, aftrekken, vermenigvuldigen of delen. Je kunt ook breuken oefenen: hoeveel blikken heb je omgegooid van de hoeveel blikken die er stonden? Welke breuk hoort daarbij? Kun je die breuk vereenvoudigen? Hoeveel procent is dat?

Door andere opdrachten op de blikken te zetten, kun je ze ook voor andere vakken gebruiken (denk o.a. aan zinsontleding, woordbenoemen, spellingscategorieën etc.)

### Joggen op de plaats

Laat het groepje kinderen voor een tablet/laptop/chromebook staan. Zorg dat er een opdracht klaar staat (in Powerpoint of via internet). De kinderen klikken op start en beginnen met hun groepje te joggen. Tijdens het joggen, noemen ze de antwoorden op de vragen die voorbij komen.

### Letterhinkelen (kan ook door letters op de grond te plakken)

Plak alle letters uit het alfabet op de grond. Laat de kinderen woorden opnoemen. Een leerling springt het woord, de rest schrijft het op. Laat ze het woord ook hardop spellen en de regels benoemen. Controleer samen of het gesprongen woord goed is (n.a.v. wat de kinderen hebben opgeschreven).

### Darten

Met een dartbord kun je natuurlijk prachtige rekensommen maken. De kinderen kunnen de getallen die ze gooien bij elkaar optellen of vermenigvuldigen. Je kan ook een startgetal geven en, net als bij darten, proberen om met zo min mogelijk worpen zo snel mogelijk bij het getal 0 uit te komen. Dan zijn de kinderen bezig met minsommen. Hoe moeilijk dat is, bepaal jij zelf door het startgetal te geven. In plaats van een dartbord kun je kinderen ook op een whiteboard laten mikken (of in hoepels die op de grond liggen). Zet dan zelf getallen bij de vakken.

Door zelf een dartbord te tekenen op de grond/in het whiteboard/hoepels te gebruiken, kun je ook andere opdrachten in de vakken laten doen. Maak bijvoorbeeld 4 vakken waarbij elk vak een andere spellingscategorie is: de kinderen schrijven dan bij elke categorie die ze gegooid hebben, een woord op.

## Rugschrijven

Laat kinderen groepjes van 2 maken. Als er iemand over blijft, is hij de scheidsrechter.

Ga in een treintje achter elkaar zitten (1 voor, 1 achter). De achterste kiest een woord uit het woordpakket. Die schrijft hij op de rug van degene voor hem. De persoon die voorop zit schrijft het woord daarna op papier op, zoals hij het gevoeld heeft. Je mag ook elke letter direct op papier schrijven.

Kijk samen het woord na. Wissel daarna om. Als je met een scheidsrechter speelt kijkt hij het woord na, daarna wissel je van rol.

Dit is natuurlijk ook leuk met getallen of vormen. Onderschat de werkvorm niet, het is echt heel lastig om juist te voelen wat er geschreven wordt!

## Spring de juiste letter

Schrijf van tevoren verschillende woorden voor waarbij een keuzemogelijkheid is aan juiste schrijfwijzen (ei/ij, ou/au, d/t, s/z etc.). Een kind uit het groepje leest een van deze woorden op, de andere leerling springt op het juiste antwoord. De rest van het groepje schrijft het woord (met daarbij het juiste antwoord) op. Samen kijken de kinderen of de woorden goed worden geschreven en of het antwoord klopt. Na 2 woorden wordt steeds gewisseld, zodat iedereen vaak aan de beurt komt.

Dit kan natuurlijk met meerdere letters. In de bovenbouw kun je ook kiezen voor eind –d en eind –t, om de juiste vervoegingen van een voltooid deelwoord te oefenen.

De opdracht voor de bovenbouw ziet er dan bijvoorbeeld zo uit:

Het voltooid deelwoord van:

- Vertellen
- Zeggen
- Huilen
- Verrassen
- Herstellen
- Landen
- Verhuizen
- Fietsen
- Werken
- Opbellen

## Elastieken

Elastieken is goed voor de hartslag, want reken maar dat die omhoog gaat tijdens het springen!

Tijdens het elastieken kun je de kinderen verschillende dingen laten doen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Woorden in stukken hakken
- Rijnwoorden bedenken
- Woorden met een bepaalde letter laten noemen (of bij een bepaalde categorie)
- Tellen
- Tafels laten opnoemen
- Het metriek stelsel inoefenen
- De maanden van het jaar herhalen
- Lidwoorden opnoemen (of werkwoorden, zelfstandig naamwoorden enzovoorts)
- Enzovoorts

## Werkvormen bij de les Materialen

### Bewegend leren met stoepkrijt

Stoepkrijt hoort bij bewegend leren. Bij deze een aantal ideeën die je misschien kunt gebruiken!

#### Schrijven

Het is de meest voor de hand liggende optie natuurlijk. Met stoepkrijt kun je schrijven. Laat kinderen hun dictee eens buiten opschrijven, of denk aan het schrijven van zinnen die ze vervolgens ontleden. Ze kunnen natuurlijk ook sommen opschrijven, of grafieken tekenen. Eigenlijk alles wat je in je schrift doet, kun je met stoepkrijt op de grond doen.

#### Zweeds renspel met afkijken

Normaliter gaan de kinderen met een papiertje alle vragen af. Maar waarom zou je ze niet met stoepkrijt de antwoorden bij de vragen laten schrijven? Zo kunnen ze bij elkaar afkijken, dat is een nadeel. En een voordeel, want zo creëer je gesprekken over je lesstof. Laat ze met elkaar de discussie maar eens aangaan over hun gegeven antwoorden.

#### Dartborden

Met stoepkrijt kan je dartborden tekenen! En daar dan met pittenzakjes in laten gooien. Bij dartborden denk je waarschijnlijk meteen aan rekenen, maar als je aan de slag wil met spelling kan dat ook op deze manier: schrijf in de cirkels bijvoorbeeld categorieën. Als het pittenzakje dan op 'ooi' komt, moeten de kinderen een woord met een 'ooi' opschrijven. Of je doet iets met taal in de dartborden: komt het pittenzakje op 'voorvoegsel'? Dan schrijven de kinderen een voorvoegsel op.

In plaats van dartborden op de grond, kun je ook dartborden op de muur tekenen. Die blijven vaak wat langer zichtbaar, omdat de regen ze niet direct wegspoelt.

#### Sommen springen

Bij deze werkvorm gebruik jij alleen het stoepkrijt, de kinderen niet. Teken een groot vierkant op het plein en schrijf in dit vierkant een heleboel willekeurige getallen op (mogen ook dubbele zijn). Geef de kinderen nu de opdracht om sommen te springen. Bijvoorbeeld: "met 5 sprongen heb je een som gemaakt waarop het antwoord 20 is". De kinderen springen nu zelf hun eigen sommen. Dit kan natuurlijk ook met spelling, je schrijft dan letters op de grond. Of lezen: schrijf willekeurige woorden op en laat kinderen zinnen maken. Deze zinnen kun je ze eventueel nog ergens laten opschrijven, dan kunnen ze er later een verhaal mee maken.



## Hinkelen

Iedereen heeft wel eens een hinkelbaan met stoepkrijt getekend. Sommige scholen hebben zelfs een vaste hinkelbaan op het plein laten schilderen. Eigenlijk zonde, want daardoor beperk je de mogelijkheden. Een hinkelbaan kan met een beetje fantasie een ontzettend tof parcours worden. Teken eens een sloot tussendoor bijvoorbeeld, waar overheen gesprongen moet worden. Of laat met voetjes en handen zien waar kinderen met 2 voeten, 1 voet of op hun handen moeten springen. Als je zelf zo een hinkelbaan tekent, kun je tussendoor nog allemaal leeropdrachten verstoppert. In de bovenbouw kunnen de kinderen die hinkelbanen trouwens ook heel goed zelf maken. Verdeel de klas in groepjes van 3, laat ze tien minuten een hinkelbaan tekenen (met opdrachten erin) en daarna gaan ze in groepjes elkaars hinkelbanen springen. Stel je voor dat je ze de tafel van 8 wil laten oefenen... Dan hebben ze die al heel vaak herhaald, zonder dat ze het doorhebben! In het filmpje bij deze les zie je een voorbeeld van een hinkelbaan. Bij de bordjes staat steeds een som die opgelost moet worden. In plaats van sommen, kan je ook taal- of spelling opdrachten verwerken natuurlijk. Of vragen over de stof van wereldoriëntatie. Eigenlijk kun je er alles in kwijt.