

Gouden weken spelen

4-8



juf_mirre

Energizers 5 – 10 min, kan in de klas

De onzichtbare leider

Er wordt één kind de klas uitgestuurd. Terwijl hij buiten is, kiezen de andere kinderen een leider. Deze maakt bewegingen en de andere kinderen doen hem na. Kan de vrijwilliger raden wie de leider van de klas is?

De wereld op zijn kop

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

Ga staan als je...

Maak zinnen die steeds weer beginnen met 'Ga staan als je..' De kinderen gaan staan als wat er gezegd is op hen van toepassing is. Daarna mogen ze weer gaan zitten. Bijvoorbeeld: 'Ga staan als je vanochtend bij het ontbijt yoghurt hebt gehad'.

Iedereen is anders

De kinderen lopen zonder te praten door elkaar heen. Op een sein van de leerkracht zoeken de kinderen een partner, die in een bepaald opzicht een overeenkomst met zichzelf 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.

Krantenmeppertje

Alle kinderen gaan in een kring zitten. Ieder kind kiest een beroep en vervolgens noemt ieder zijn beroep hardop. Indien er genoeg tijd is kan ieder, ter visuele ondersteuning, zijn beroep op originele wijze presenteren door middel van praten, mime, doe-dingen, enz. Eén van de kinderen krijgt de opgerolde krant in de hand en gaat in het midden van de kring staan. De leerkracht begint en noemt een beroep bijvoorbeeld 'kok'. De kind die kok is moet nu een ander beroep uit de groep noemen. Hij roept bijvoorbeeld 'timmerman'. De middenspeler, met de krant, moet proberen met de krant de 'kok' een tik op de knieën te geven, voordat deze 'timmerman' roept. Lukt dit, dus was de 'kok' te laat, dan wordt de kok middenspeler. De oorspronkelijke middenspeler neemt de plaats van de 'kok' over. Lukt het niet dan probeert de middenspeler de 'timmerman' een tik te geven, voordat deze weer bijvoorbeeld 'tandarts' roept, enz. De speler die het beroep van de middenspeler noemt, wordt zelf de middenspeler. (Zo ook: Fruitronde, groenteronde enz.)

Op een lijn staan

Vraag de kinderen een lijn te maken op basis van hun lengte van groot naar klein, op volgorde van alfabet, op basis van verjaardag etc.

Variatie: Dezelfde opdracht maar dan mogen kinderen niet praten/overleggen.

Psychiatertje

Twee kinderen zijn psychiaters en gaan de klas uit. De rest van de klas spreekt af dat ze een bepaalde 'kwaal' hebben. Dit 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 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 tekening gemaakt met mijn blauwe kleurpotlood'. De psychiaters moeten raden wat de kwaal is.

Rara hoeveel kinderen staan er achter je?

Eén iemand gaat met zijn rug naar de klas staan en heeft zijn/haar ogen dicht. De leerkracht wijst een aantal kinderen aan die in stilte achter dit kind gaan staan. Het kind moet raden hoeveel kinderen er achter hem/haar staan.

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.

Start-stop spel

Alle kinderen lopen door een ruimte. Kinderen mogen niet met elkaar praten. Je geeft ze verschillende opdrachten:

- Ga tegelijk stilstaan
- Start tegelijk met lopen
- Ga één voor één stilstaan
- Start één voor één met lopen
- Ga tegelijk rennen met veel herrie: stop en ben tegelijk stil op een stopteken van de leerkracht

Herhaal dit verschillende keren.

Spiegelen

Alle kinderen staan in tweetallen tegenover elkaar. De leerkracht 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 leerkracht geeft 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 moet zijn bewegingen niet te snel maken en goed opletten of de volger hem kan bijhouden. De volger moet goed op de leider letten en hem/haar zo precies mogelijk nadoen. Na verloop van tijd wordt er van rol gewisseld.

Vriezen en dooien

Alle spelers staan als bevroren in een kring. De leerkracht zet de muziek aan en noemt steeds een lichaamsdeel dat ontdooit en nu vrij kan bewegen. Ieder beweegt op zijn eigen manier. De leerkracht geeft in een rustig tempo steeds een nieuw lichaamsdeel 'vrij'. Er beweegt steeds meer. Geef op deze manier vijf lichaamsdelen aan, bijvoorbeeld vingers, handen, armen, benen en hoofd. Vervolgens gaat het vriezen. In omgekeerde volgorde bevroren de verschillende bewegingen tot de spelers weer helemaal stil staan. Laat ze een nieuwe uitgangspositie kiezen, een andere houding en speel het spel opnieuw.

Wie of wat ben ik?

De kinderen krijgen een dier/ding/persoon op hun voorhoofd geplakt (met bijvoorbeeld een post it) en lopen hiermee rond. Ze stellen de anderen vragen die met ja of nee te beantwoorden zijn. Op deze manier moeten de kinderen er achter komen wie of wat ze op hun voorhoofd hebben. (Ook landen, bekende personen, etc.)

Wie heb ik in mijn hoofd?

Iemand neemt iemand uit de klas in gedachten. De kinderen mogen vragen stellen over diegene die met ja of nee te beantwoorden zijn, bijvoorbeeld: "Is het een jongen?". De kinderen moeten raden wie diegene in gedachten heeft.

Spellen 10-20 min, balkon/plein/speelzaal/gymzaal

Erehaag race

Kinderen staan in twee rijen tegenover elkaar en houden hun handen gestrekt naar voren (pakken de handen niet vast). Eén iemand rent met volle vaart tussen de rijen door. De kinderen moeten op tijd hun handen omhoog brengen, zodat het kind er door kan. Iedereen komt één keer aan de beurt.

In-en-uit-de-knoop

Alle kinderen staan in een kring en pakken elkaars handen vast. Een kind staat niet in de kring en mag niet kijken. De kinderen gaan zoveel mogelijk in de knoop, terwijl ze hun handen vasthouden. Ze kunnen over elkaars handen heen, door elkaars benen, omdraaien enzovoort. Wanneer de kring in de knoop staat, mag het kind wat niet keek proberen de kring uit de knoop te halen met aanwijzingen. De kinderen moeten hun handen ten alle tijden vasthouden.

Hoepelkring

Alle kinderen staan in een kring. Er gaan één, twee of drie hoepels de kring rond: twee kinderen laten hun handen los, en pakken door de hoepel elkaars hand weer vast. Kinderen moeten, terwijl ze hun handen vast houden, door de hoepels heen stappen. De hoepels moeten op deze manier de hele kring rond gaan.

Iedereen die.... Stoelendans

De kinderen zitten op een stoel in een kring. Een iemand staat in het midden. Diegene zegt: "Iedereen die...." En mag dit zelf aanvullen met kenmerken en eigenschappen zoals "Iedereen die blonde haren heeft/van friet houdt/behulpzaam is". De kinderen die zich hierin herkennen moeten van plek wisselen. Degene die overblijft mag dan in het midden staan en een gemeenschappelijk kenmerk/eigenschap bedenken.

Samenwerken in tweetallen

In tweetallen gaan kinderen met hun rug tegen elkaar op de grond zitten. Ze strengelen de ellebogen in elkaar en proberen op deze manier op te staan.

In tweetallen gaan kinderen tegenover elkaar staan. Ze pakken elkaars handen vast en laten zich allebei naar achteren vallen. Hierbij geven ze zich volledig over aan elkaar. Ze houden elkaar in evenwicht waardoor ze samen een driehoek vormen.

In tweetallen gaan kinderen tegenover elkaar staan. Ze pakken elkaars handen vast en gaan allebei naar een zithouding (knieën in een hoek van 90 graden en rug recht). Ze houden elkaar in balans.

Mix de tweetallen regelmatig, zodat iedereen met iedereen samenwerkt.

Slingertikkertje

Er wordt een tikker aangewezen. Zodra je getikt bent, moet je de tikker een hand geven en ben je samen tikker.

Wanneer de slinger uit 4 kinderen bestaat, wordt deze slinger gesplitst en zijn er dus twee groepjes van 2 de tikker. Het spel is afgelopen als iedereen getikt is.

Standbeeld

Er worden groepjes van vier kinderen gemaakt. Twee groepjes voeren telkens de opdracht uit. De andere kinderen kijken en mogen, als een groepje niet zelf uit de opdracht komt, helpen door aanwijzingen te geven. De leerkracht geeft steeds aan hoe de kinderen samen als groepje één beeld moeten maken. Hij of zij noemt op, met welke lichaamsdelen en hoeveel, de kinderen de grond mogen raken. Bijvoorbeeld met 6 voeten en 8 handen. De kinderen bepalen samen hoe het beeld gemaakt wordt op welke manier er niet meer en niet minder dan 6 voeten en 8 handen de grond raken. De vier kinderen moeten allemaal mee doen. Deze opdracht is nog betrekkelijk gemakkelijk en goed door ieder kind te doen. Bij de volgende opdrachten zullen de kinderen meer letterlijke steun bij elkaar moeten zoeken. - Met 5 voeten en 3 handen op de grond - Met 4 voeten en 4 handen op de grond - Met 3 voeten en 5 handen op de grond - Met 4 voeten, 7 handen en 2 neuzen op de grond.

Steen-papier-schaar spel

Kinderen staan in twee rijen tegenover elkaar. Er tussenin zijn een aantal hoepels, tegels of vakken met stoepkrijt gemaakt. De twee voorste kinderen springen zo snel mogelijk naar elkaar toe. Zodra ze tegenover elkaar staan moeten ze steen papier schaar spelen. Degene die wint mag doorspringen. De ander sluit achteraan in zijn/haar rij aan. Degene die dan vooraan staat mag beginnen met springen. Dit gaat zo door totdat iemand aan de overkant is (en wint van degene die vooraan staat in die rij).

Stoelenkring

Alle kinderen staan in een kring en draaien een kwartslag (in dezelfde richting). Alle kinderen gaan op elkaars schoot zitten. Als iedereen dit tegelijk doet, kan iedereen zitten en blijft de kring 'heel'. (Indien jongens meisjes niet samen willen kun je ook twee kleine kringen maken).

Superbal (iemand is 'm, niemand is 'm)

Alle kinderen staan in het speelveld. Er wordt een bal ingegooid. Je probeert elkaar te tikken door met de bal iemand af te gooien. Op het hoofd telt niet. Je spreekt af of dat er wel of niet afgeweerd mag worden met de handen. Als de bal eerst de grond raakt en dan pas het kind, telt dit niet. Je mag niet lopen met de bal. Als de bal je raakt, ben je af. Als degene afgetikt wordt die jou afgegooid heeft, doe je weer mee.

10 tellen in de rimboe

Spreek goed af in welk gebied verstopt mag worden. Er wordt een zoeker aangewezen. De zoeker gaat op een centrale plek staan en roept: "10 tellen in de rimboe!" en telt van 10 naar 0. In deze 10 seconden moeten alle kinderen hun naam hebben genoemd bij de zoeker en zich verstoppen. De zoeker probeert de kinderen te vinden maar moet op de centrale plek blijven. De kinderen die gevonden worden verzamelen bij de zoeker. Diegene mogen een slinger vormen waardoor de zoeker meer ruimte krijgt om te zoeken. Als de zoeker niemand meer kan vinden, roept hij: "9 tellen in de rimboe!". Iedereen moet dan zijn/haar naam noemen bij de zoeker en opnieuw verstoppen, nu in 9 seconden. Dit gaat zo door van 10 naar 0 tellen in de rimboe, tot alle kinderen gevonden/gebuut zijn.

Tik tak Boem

De kinderen vormen een grote kring met genoeg ruimte er om heen. Er wordt één kind aangewezen die buiten de kring gaat staan. Eén kind krijgt de bom (bal) in handen. Wanneer het kind buiten de kring gaat lopen om de kring heen en tik tak boem roept, moeten de kinderen in de kring de bom (bal) zo snel mogelijk doorgeven. Wanneer het kind buiten de kring BOEM roept, stopt het spel. Het kind dat dan de bal in handen heeft, neemt de rol over van degene buiten de kring.

Vies lekker land

In het midden van het speelveld staat een tikker. De ene kant is viesland de andere kant is lekkerland. De tikker noemt verschillende soorten eten en drinken op. Als je het lekker vindt, probeer je in lekkerland te komen, vind je het vies ga je naar viesland. De tikker mag tijdens het oversteken kinderen proberen te tikken. Als je getikt bent, word je de tikker.

Variatie: Wie heeft er wel eens... (zelf aanvullen), de ene kant is ja en de andere kant is nee.

Verlostikkertje

Er wordt een tikker en een verlosser aangewezen. De tikker mag niet weten wie de verlosser is. Als je getikt bent ga je stilstaan. De verlosser kan je verlossen door een high-five te geven of aan te tikken (dat spreek je af). De tikker moet proberen te ontdekken wie de verlosser is. Als de verlosser getikt is, is het spel afgelopen.

Zwevend tapijt

Hiervoor heb je de dikke blauwe mat nodig in de gymzaal (doe dit spel dus met de gymdocent erbij). Alle kinderen staan om de blauwe mat en tillen deze gezamenlijk op. Vervolgens moet iedereen de mat precies tegelijk loslaten waardoor de mat 'ploft'. Als dit lukt, kan een kind op de

mat zitten en doe je hetzelfde. Let op: er moet dus echt precies tegelijk losgelaten worden.