

bewegingskaart

Ritme klappen: 1

- *Luister goed! Klap deze ritmische zin correct na.*

Begeleider

Leraar klapt een ritmische zin in de handen, de leerlingen klappen die na (zie tekening in de handleiding pag. 17).

- • *Opgelet! Ik klap een ritmische vraag. Jullie klappen een antwoord.*

Begeleider

Leraar klapt de vraag. Eén leerling klapt een antwoord hierop. De leraar klapt deze vraagzin opnieuw en alle leerlingen klappen het antwoord.

(bv: _ _ - .. _ = vraag // ---- _ = antwoord)

Hele, hele, halve, kwart, kwart, hele // kwart x4, kort x4, hele
La, la, ko, mi ni, la // mini mini, ko ko ko ko, la

Didactische tip: de leerlingen kunnen ook stampen met de voeten, klakken met de tong, knippen met de vingers,...

Neuriën: 2

- *Luister goed! Welk lied is het? Klap het ritme mee.*

Begeleider

Leraar neuriet een lied, klapt het ritme mee in de handen, de leerlingen raden de titel en klappen dit ritme mee. Natuurlijk mogen ze ook meezingen!

- • *Wie neuriet en klapt het ritme van een populair lied? Kennen jullie de titel? De helft van de leerlingen klapt het ritme, de andere helft stampt ritme op de grond.*

Begeleider

Eén leerling wordt aangeduid. Hij of zij mag een ritme klappen en neuriën. De leerlingen worden in twee groepen verdeeld: ene helft klapt, andere helft stampt met de voeten op de grond.

Verhaal: 3



Kies een stapbeweging voor een reus: afwisselend traag de handen op de dijen slaan.

Kies een stapbeweging voor een kabouter: vingers snel tegen elkaar tikken.

Begeleider

De leraar vertelt een verhaal over een reus en een kabouter, de kinderen moeten telkens ze het woord 'reus' horen de stapbewegingen van de reus nabootsen = traag, log en zwaar (ze mogen zelf bepalen hoe ze dit doen bv: met de voeten stampen op de grond). Bij het woord kabouter idem = snel, zachtjes,...



In de dierentuin verblijven verschillende dieren. Kies er enkele uit en koppel aan elk dier een ander stapritme. Jullie mogen kiezen, maar onthoud goed de verschillende ritmes voor elk dier.

Begeleider

De leraar vertelt een verhaal over dieren. Aan de stapbewegingen van de verschillende dieren moet een ritme gekoppeld worden. Dit ritme moeten de leerlingen in de handen klappen, stampen, klakken met de tong, trommelen op de tafel, ... Dit ritme bepalen de leerlingen zelf.

Pas op je tel: 4

- *Jullie krijgen elk een nummer (1-5). De nummers 1 klappen een opgegeven cadans in de handen. De nummers 2 klappen deze cadans op de dijen, 3 stampen op de grond, 4 tikken de cadans met de vingers op het hoofd, 5 klakken de cadans met de tong,....*

Begeleider

De leraar geeft een cijfer aan elke leerling (er zijn verschillende leerlingen met eenzelfde cijfer). De cadans (steeds eenzelfde metrum) wordt door de leraar bepaald. Als die een cijfer noemt (of prent toont) mogen de leerlingen met dat nummer de oefening doen.

- *Jullie krijgen elk een nummer. Bij ieder nummer hoort een apart ritme. Je mag slechts jouw ritme klappen als je nummer aan de beurt is. Let dus goed op!*

Begeleider

De leraar geeft een nummer aan elke leerling (er zijn verschillende leerlingen met eenzelfde nummer). Elk cijfer stemt overeen met een bepaald ritme. De leraar kiest een ritme (of elk groepje met zelfde nummer zoekt zelf een ritme: stem, handen, vingers, tong,...). Als de leraar een cijfer noemt (of een prent toont) mogen de leerlingen het bijhorende ritme laten horen.

Demo en herhaling: 5

- *Sta (zit) per twee tegenover elkaar. Eén van beiden kiest een ritme: 4 keer snel klappen in de handen, 4 keer traag met de handen op tafel slaan. De medeleerling mag dat herhalen. Vergeet niet te wisselen. Kies in het begin geen moeilijke opdrachten, zodat je maatje de zin vlot kan nabootsen.*

Begeleider

Per 2 tegenover elkaar: bv: een leerling klapt 4x in de handen, de partner herhaalt. De partner klapt 6x op de dijen en de ander doet na (je kan de moeilijkheidsgraad verhogen naargelang de leeftijd en capaciteit van de leerlingen).

- • *Sta per twee tegenover elkaar. Eén van jullie doet een reeks (2-3) ritmes voor die de ander foutloos moet herhalen. Lukt dit, dan mag je wisselen.*

Begeleider

Per 2 tegenover elkaar: een leerling doet een demo van enkele oefeningen: klappen, stampen, tikken, ... na elkaar (niet overdrijven). De partner probeert deze serie foutloos na te doen. Je kan ook een serie maken (mijn tante gaat op reis,.....) 1ste 1x klappen, 2de 1x klappen én 1 x stampen, 3de 1x klappen én 1x stampen én 1 x trommelen op de tafel, ...

Vraag en antwoord: 6

•

Kennen jullie het lied 'hoedje van papier'? De leraar klapt het ritme van de eerste zin als vraag en de leerlingen geven daarop het antwoord = antwoordzin.

Begeleider

De eerste zin van het lied ritmisch klappen = vraag
de tweede zin = antwoord

Bv vraag: 1,2,3,4 hoedje van, hoedje van
antwoord: 1,2,3,4 hoedje van papier

••

Ga per twee tegenover elkaar staan. Kies samen een lied met eenvoudig ritme. Eén leerling klapt de vraag, de andere geeft het antwoord. Vergeet niet te wisselen.

Begeleider

Creativiteit stimuleren van de leerlingen, maak gebruik van eigen lichaam, voorwerpen, elkaar of maak een combinatie...

Muzikaal samengaan: 7

- *Iedereen mag een zelfgekozen ritme klappen. Probeer dit ritme even aan te houden. Luister en kijk naar elkaar en neem een ritme over, zodat na enkele minuten iedereen hetzelfde ritme klapt (stamp,.....)*

Begeleider

Keuze maken uit de verschillende ritmes en één overnemen. Dit overnemen gebeurt spontaan. Na enige tijd blijft er maar één enkel ritme meer over = dominante ritme of dominante leerling? Er is veel variatie mogelijk. De leerlingen kunnen dit ritme op verschillende manieren doen: stampen, klappen, klakken met de tong, neuriën, trommelen op tafel.....

- *Je mag een ritme kiezen. Laat je horen op een zo creatief mogelijke manier: stem, knippen in de vingers, plofgeluiden met de vinger in de mond, gebruik voeten, je mag ook voorwerpen gebruiken, je tafelblad..... Wanneer je goed naar elkaar luistert kan je een echt orkest vormen.... Veel plezier!*

Begeleider

De leerlingen maken een geluid met het lichaam: knippen met de vingers, plofgeluid maken met een vinger in de mond, tikken met de voet, spreken.... Een orkest vormen! Let wel, dit mag niet teveel tijd in beslag nemen. Doe eerst de eenvoudige oefenvormen (bodydrum 1-6) en pas daarna de de moeilijke, zo heb je het meeste kans op slagen.

Ritmische body-drum: 8

•

Stand: één voet achterwaarts heffen, handen wijven tegelkijktijd langs de dijen naar achter. Voet via de grond naar voor (kick), handen voorwaarts langs de dijen strijken, voet op de grond plaatsen en gelijktijdig in de handen klappen.

Begeleider

Doe een goede demo: voet heffen, neer en klap. Tijdens heffen en neer handen wrijven langs dijen en daarna in de handen klappen.

••

Stand: voet heffen en wrijf langs dijen, voet neer en wrijf naar voor stamp met voet op de grond. Klap in de handen, vingers tikken aan hoofd, klap in de handen en ... herhaal.

Begeleider

Uitbreiding is mogelijk.

Body-drum vanuit actieve zithouding : 9

- *Vanuit inactieve zithouding:
stamp met rechter voet op de grond /klap in de handen
4x herhalen, laatste maal dubbel klap*

*Stamp met de linker voet op de grond /klap in de handen
4x herhalen, laatste maal dubbel klap*

*Stamp met beide voeten op de grond /klap in de handen
4x herhalen, laatste maal dubbel klap (zitten)*

Begeleider

Let op dat de leerlingen vertrekken vanuit de actieve zithouding (zie tekening in handleiding).

- *Idem in canon (2 groepen) eerste groep rechter voet, 2de groep linker voet, beide groepen samen met beide voeten.*

Begeleider

Let op dat de leerlingen vertrekken vanuit de berghouding (zie tekening in handleiding).

Vraag – antwoord: 10



*Verdeel jullie in twee groepen.
Eén groep stelt de vraag = ritme,
tweede groep geeft antwoord = ander ritme.
De leraar leert dit aan.*

Begeleider

Ritme aanleren: vraag en antwoord (zie fiche 1 en 6)

Mini mini mini mini ko ko mini mini = vraag

.. - - = 4t

La la ko ko la = antwoord

_ _ - - _ = 4t

Vraag klappen (stampen,.....) / antwoord klappen (stampen,...)



Erste groep klapt de vraag , 2de groep stampt het antwoord.

Begeleider

Hoe creatiever, hoe leuker de uitvoering.

Laat ook de leerlingen zelf creatieve zinnen maken zijn.

Dijen-drum: 11



Ga per twee naast elkaar staan in paardenhouding.

Kijk goed naar het voorbeeld en doe na.

Per 2 (paardenhouding) naast elkaar.

- *4x op eigen dijen tikken. Met één hand op de dij (dichtste bij) van partner tikken, terwijl de andere hand op eigen dij blijft tikken. Herhalen*
 - *2x op eigen dijen, 2x op 1 dij partner, herhalen 4x*
 - *Afwisselend op eigen dijen en partner, herhalen 8x*
-



Zelfde oefening maar leerlingen staan met drie of vier in een kring.

Begeleider

Let er op dat de leerlingen de oefening vanuit paardenhouding starten. Ze kunnen ook in een rij naast elkaar staan.

Body-drum: 12



Vanuit actieve zithouding

Stamp rechter voet, klap op rechter knie (3x herhalen),

Vierde en vijfde keer stamp, klap 2x in handen

Idem met linker voet



Vanuit berghouding

Klap op beide dijen

Tik de handen kruislings op beide schouders

En herhaal 2x

Klap op beide dijen

Klap in de handen

Begeleider

De leraar helpt met de uitvoering. Variaties kunnen de leerlingen zelf vinden. Actieve zithouding en berghouding: zie tekening in handleiding pag. 12 en 13.

Borst-drum: 13

- *Voer de volgende oefening uit vanuit actieve zithouding:*
 - *Borst - knip - klap = tikken met de hand op borst - knippen met de vinger - klappen in de handen en herhalen.*
 - *Borst - borst - knip - klap = 2 maal borst slaan - knippen in de vingers - klappen in de handen en herhalen.*

Begeleider

Doe de oefening voor: zinnen apart inoefenen.

Daarna achter elkaar uitvoeren.

Actieve zithouding: zie tekening in handleiding.

- •
Voer de volgende oefening uit vanuit actieve zithouding:
 - *Knip - borst - knip - klap*
 - *Borst - borst - knip - klap*
 - *herhalen*

Begeleider

met voorkeurhand / niet voorkeurhand

– voer de reeksen • en • • na elkaar uit.

Actieve zithouding: zie tekening in handleiding.

Bodydrum op borstkas: 14

- Voer de volgende oefening uit vanuit berghouding:
 - 1: Knip (rechtvingers), tik borstkas linkerhand, rechterhand, linkerhand /herhalen
 - 2: Knip links, tik borstkas rechts, links, rechts /herhalen

Begeleider

Elke oefening apart oefenen. Berghouding: zie tekening in handleiding.

- Aaneenschakeling van oefening 1 en 2

Begeleider

Oefening kan ook makkelijker / moeilijker gemaakt worden.

Tafeldrum: 15

•

Vanuit actieve zithouding

- *Cadans (je mag deze zelf bepalen) slaan op de tafel met beide handpalmen, deze cadans verder slaan met 1 vuist en 1 handpalm, overgaan tot 2 vuisten, vingertoppen, 2 vingers.*

Begeleider

Let er op dat de leerlingen de cadans aanhouden (= niet versnellen!). Actieve zithouding: zie tekening in handleiding.

••

Vanuit actieve zithouding

- *Stilaan ritme inbrengen: afwisselend handpalm, knokkels van 1 hand andere hand blijft open op de tafel slaan of balpen in een hand waarmee ritme wordt getikt op de tafel, andere hand afwisselen open en sluiten.*
- *Sla met een hand (of tik met een balpen) een cadans op de tafel terwijl je met de ander hand een ander cadans slaat.*

Begeleider

De oefening waar de leerlingen met beide handen een verschillende cadans slaan is heel moeilijk, maar toch het proberen zeker waard! Actieve zithouding: zie tekening in handleiding.

Drum op dijen: 16

•

Vanuit actieve zithouding

- 1x op dijen slaan, klappen in de handen 1x, 1x op dijen, vingerknip

Begeleider

Let op dat de leerlingen in eenzelfde tempo het ritme slaan.
Actieve zithouding: zie tekening in handleiding

• •

Vanuit actieve zithouding

- Doe oefening • in canon. Na klappen in de handen begint de 2de groep.

Begeleider

De leerlingen werken in twee groepen. De oefening kan moeilijker gemaakt worden wanneer de kinderen meer vertrouwd raken met de werkwijze. Laat ze zelf een oefening kiezen!
Actieve zithouding: zie tekening in handleiding.

Bodydrum: 17

•

Vanuit berghouding

- *Stamp op grond met rechter voet, klap in handen, snel afwisselend op dijen slaan,.... stamp, klap, ta- dam (dijen); idem links.*

Begeleider

Je kan met de leerlingen al dan niet afspreken met welke voet ze stampen, welke handen ze afwisselend op dijen slaan.
Berghouding: zie tekening in handleiding.

••

Vanuit berghouding

- *stamp twee keer na elkaar met linker voet op de grond, klap twee maal in de handen, afwisselend op beide dijen slaan (4 tijden= l-r-l-r); idem andere zijde+ combinatie oef •*

Begeleider

Oefenen is de boodschap. Deze opdracht is niet gemakkelijk!
Berghouding: zie tekening in handleiding.

Bodydrum: 18

•

Vanuit berghouding

- *Stamp linkervoet op grond, spring: rechts- links, knip met de vingers van je rechter hand*
- *Stamp rechts, spring links- rechts, knip met de vingers*

Begeleider

Beide zinnen apart oefenen.

Berghouding: zie tekening in handleiding.

••

Vanuit berghouding

- *Aaneenschakelen van de twee zinnen, klakken met de tong en tegelijkertijd in de vingers knippen.*

Begeleider

Aaneenschakelen van beide zinnen en klakken met de tong.

Laat de leerlingen ook zelf inventief zijn en laat ze kleine wijzigingen aanbrengen in de zinnen! Berghouding: zie tekening in handleiding.

Handelingen: 19

• / • •

Verschillende prenten uitvoeren.

Begeleider

Toon verschillende prenten en duidt ze achtereenvolgens of door elkaar aan. De leerlingen doen wat getoond wordt. Volgorde wijzigen en snelheid opdrijven ...

Maak gebruik van de bijgevoegde prenten (je kan deze eventueel wat vergroten)

(zie tekeningen in de handleiding pag. 17 t.e.m. 20).

Handelingen en emoties: 20

• / • •

Verschillende prenten met beweging en emoties tegelijk uitbeelden.

Begeleider •

Hang telkens prenten per 2 op: één emotie (zie tekeningen in de handleiding pag. 27 t.e.m 30) naast één handeling (zie tekeningen in de handleiding pag. 17 t.e.m 20) en laat uitvoeren.

Bv.:

Blij in de handen klappen

Droevig op de dijen slaan

Bang klakken met de tong

Boos in de vingers knippen

Je kunt ook verschillende handelingen laten uitvoeren en maar één emotie gebruiken,.....

Begeleider • •

idem • maar laat de leerlingen een ritmische zin (gekozen door een leerling of de begeleider) klappen, klakken, ... en dit in combinatie met een bepaald gevoel.



bewegingskaart

Mijn hoed: 1

•/••

Zingen:

Mijn hoed die heeft vier deuken

Uitbeelden:

Mijn = zichzelf aanwijzen

Hoed = ingebeelde hoed op hoofd aantonen

Vier = vier vingers opsteken

Deuken = 4 deuken tekenen in de lucht

Niet meer = wijsvinger van links naar rechts bewegen

Woorden weglaten en vervangen door bewegingen:

1ste woord = *mijn*

2de woord = *hoed*

3de woord = *vier*

4de woord = *deuken*

De weggelaten woorden vervangen door 'mmm'.

Begeleider ••

Lied voorzingen met bewegingen. Lied aanleren.

De krokodil: 2

•/••

Zingen met uitbeelden (liefst rechtstaan)

<i>En de krokodil en de orang-oetan</i>	armen open toe - handen onder oksel
<i>En de vogels in de lucht</i>	liegbeweging vogels
<i>En de slangen op de grond</i>	kronkelbeweging slang nadoen
<i>En de kat muis olifant</i>	oortjes kat- slurf olifant
<i>Doen met ons mee</i>	-
<i>Alleen de kleine visjes</i>	zwembeweging
<i>Die zwemmen in de zee</i>	

Begeleider •

Opdracht: prenten tonen -zingen en uitbeelden.

Begeleider • •

Uitbreiding: Het liedje versneld zingen en uitbeelden.
Dieren één voor één weglaten:

<i>En de ...</i>	beweging tonen van de krokodil
<i>En de ...</i>	beweging van de orang-oetan
<i>Enz.....</i>	

Tien kleine visje: 3

•/••

Lied zingen met bewegingen

Tien kleine visjes
zwommen naar de zee

10 vingers tonen
zwembeweging

Moeder zei:

wijsvinger van links naar rechts= niet

ik ga niet mee

Ik blijf liever in die vieze oude sloot

Want in de zee daar zwemmen haaien

haaienvin nadoen

En die bijten je

hap beweging met de handen

blub, blub, blub, blub-blub blub-blub

blub met de mond

blub-blub, blub-blub, blub, blub-blub blub-blub

Negen kleine visjes

zwommen naar de zee

Moeder zei:

ik ga niet mee

Ik blijf liever in die vieze oude sloot

Want in de zee daar zwemmen haaien

En die bijten je

blub, blub, blub, blub-blub blub-blub

blub-blub, blub-blub, blub, blub-blub blub-blub

Acht kleine visjes

zwommen naar de zee

... etc ...

Eén klein visje

zwom naar de zee

Moeder zei:

ik ga niet mee

Ik blijf liever in die vieze oude sloot

Want in de zee daar zwemmen haaien

En die bijten je

DOOD!

In een andere versie wordt 'liever in die vieze oude sloot' vervangen door 'lekker in die oude boerensloot'.

Twee handen: 4

•

Zing mee en beeld uit wat je zingt!

*Twee handen op de tafel
Twee handen in de zij
Twee handen op de schouders
Op het hoofd allebei*

*Nu maken we twee vuisten
Zo stevig als maar kan
Daar gaan we nu mee trommelen
Van je rommeldebommeldebom*

*De duimen zijn de dikste
De pinken zijn maar klein
Nu moeten alle handen
Weer vlug de rug op zijn*

Begeleider•

Actieve zithouding (zie tekening in de handleiding): lied zingen en bewegingen uitvoeren.

Begeleider••

Per 2: afwisselend een zin zingen.
Wie zingt, doet wat hij/zij zingt.

De haan is dood: 5

•
Kennen jullie het lied “mijn haan is dood?” dan mag je dit lied samen zingen.

*Mijn haan is dood, mijn haan is dood
Mijn haan is dood, mijn haan is dood
Hij kan niet meer zeggen: kukelekuu, kukelekuu
hij kan niet meer zeggen: kukelekuu, kukelekuu
kukele kukele kukele kukele kukele kukele kukele kuu!*

• •
Franstalig lied zingen

*Mon coq est mort, mon coq est mort
Mon coq est mort, mon coq est mort
Il ne dira plus: coccodi, coccoda
Il ne dira plus: coccodi, coccoda
coccodi codi codi coda!*

Begeleider • / • •

Lied voorzingen of spelen met begeleiding: blokfluit, gitaar,....

- De klas zingt het lied.
- Twee groepen: eerste groep zingt: “Mijn haan is dood,....”
tweede groep zingt “Hij kan niet meer zeggen,.....”
beide groepen samen zingen laatste zin: “kukeleku.....”
- In canon zingen
- Bij elke zin een beweging zoeken: eigen initiatief van de leerlingen.

Zeppelin: 6

•/••

Ken je het lied van de zeppelin?

Even luisteren,.....

Ken je de tekst? Zing dan maar mee.

Als iedereen het lied kent, mag je rechtstaan en de bewegingen uitbeelden.

We stegen met een zucht

Tot boven in de lucht

We zaten zo gezellig in ons huisje

We konden alles zien

We hadden pret voor tien

Leve de zeppelin

zuchten

omhoog wijzen

wiegen met de armen

bril maken met handen

tien vingers tonen

handen draaien (of een andere beweging)

Begeleider •

Lied zingen en uitbeelden

Begeleider ••

Zingen met tonen van afbeeldingen:

- Prent 1: iemand die adem uitblaast
- Prent 2: lucht
- Prent 3: wiegen met de armen
- Prent 4: bril
- Prent 5: tien vingers
- Prent 6: handen draaien

Superlife: 7

•/••

Luister naar het lied superlife (kan via YouTube of google) en doe wat er gezongen wordt.

Wie houdt van dansen

Wie zingt er live

Wie houdt van sporten want dat is superlife!!!

Klap in de handen.

Ref: Slapen /wakker worden /tanden poetsen /kam de haren /joggen /zwemmen /skiën /springen /roeien /klimmen /vliegen /autostop /kussen /niezen /handen wuiven /

Ok!! Superlife!! Goed zo!!

Klap in de handen en plooi de knieën

Het gaat al heel goed! Doe flink mee!

Ref: Slapen....

Fijn zo! Klap in de handen en plooi de knieën.

Het gaat fantastisch!

We doen het voor de derde maal, maar nu veel sneller!!

Ref: Slapen.....

Begeleider

Zingen en uitbeelden: tekst en melodie kan je opzoeken en beluisteren via google. Tik in: 'Superlife lied'. Eerst het lied laten beluisteren, daarna de bewegingen toevoegen.

Interpreteren: cobra: 8

- *Zit aan je bureau en leg je handen op het oppervlak voor je. Laat je hoofd tussen beide handen rusten. Hef je hoofd langzaam zonder inspanning op (zoals een cobra). Begin met voorhoofd, de nek en het bovenlichaam, terwijl je schouders en het onderlichaam ontspannen blijven. Maak daarna de beweging in omgekeerde volgorde: buig je kin naar de borst (maak je nek langer), buig wervel voor wervel het bovenlichaam tot aan de onderrug en ontspan. Herhaal twee of drie keer.*
-

- *Doe deze oefening met de vingers naar elkaar.*

Begeleider

De leerlingen kunnen met enige fantasie de cobra laten uitrekken en ontspannen.

Raden: 9

- *Per twee staan: één leerling tekent met de vinger op de rug van de ander. Spreek samen af. Bv: letter, woord ... De andere leerling raadt wat getekend werd.*

Begeleider

Let er op dat de leerlingen regelmatig wisselen!

- • *Per twee staan: maak een eenvoudige tekening op de rug van je partner bv: een huis, auto, dier ... Deze leerling raadt wat er getekend werd.*

Begeleider

Vergeet niet te wisselen, grote tekeningen maken voor de duidelijkheid.

Klanken nabootsen: 10



Gooi met de dobbelsteen.

Elke kleur (of nummer) bepaalt een klankkleur.

1 of donkerblauw	= hoog,
2 of rood	= laag,
3 of groen	= scherp,
4 of blauw	= zacht,
5 of geel	= hard,
6 of zwart	= dof

Alleen geluiden (klanken) maken met de stem!

Begeleider

Eén leerling dobbelt, de ganze klas voert uit volgens eigen interpretatie. Maak vooraf 6 nummer-kleurkaartjes of noteer op het bord.



Gooi met 2 dobbelstenen, of gooi tweemaal na elkaar met dezelfde dobbelsteen. De eerste gooibeurt bepaalt de klankkleur, de tweede geeft een gevoel weer. Je mag enkel je stem gebruiken bv: 4 -3= zacht én verdrietig geluid maken.

1 of donkerblauw	= hoog	1 of donkerblauw	= vrolijk
2 of rood	= laag	2 of rood	= angstig
3 of groen	= scherp	3 of groen	= verdrietig
4 of blauw	= zacht	4 of blauw	= kwaad
5 of geel	= hard	5 of geel	= teder
6 of zwart	= dof	6 of zwart	= kracht

Begeleider

Eén leerling dobbelt en de ganze klas voert uit volgens eigen interpretatie. Maak vooraf 6 kleur-nummerkaartjes én 6 gevoel-kaartjes. (zie tekeningen in de handleiding pag. 27 t.e.m. 30)

Uitbeelden van bewegingsopdrachten: 11

•

De leraar vertelt een verhaal met bewegingsopdrachten. Het is de bedoeling dat iedereen uitvoert wat verteld wordt.

Begeleider

Verhaal met bewegingsopdracht: zakdoek zoeken, je vindt hem niet, noch in je broekzak, noch in je handtas, je zoekt zenuwachtig (verveeld) verder.....

Je wil gezien worden door iemand, je zwaait met je zakdoek, je staat aan de kade en je wil afscheid nemen, je loopt een eindje mee,....

••

Per twee, één van jullie vertelt een zelf verzonnen verhaal met bewegingsopdracht aan een medeleerling voert uit wat verteld wordt.

Begeleider

Verhaal met bewegingsopdracht per 2: een leerling bedenkt een opdracht voor de partner.

De leraar kan een voorbeeld geven: je wil op een bank gaan zitten met je nieuwe jurk (broek). Eerst moet je de bank afvegen met je zakdoek; je kan ook op de zakdoek gaan zitten, ... gevoel-kaartjes.

Ritmische zinnen: 12

- *Klap de cadans van de zin die de leraar voorzegt.*

Begeleider

bv: we zwemmen in het bad / daar worden we dan nat.

Bepaal zelf een cadans en de leerlingen klappen mee.

Of

bv: 'een paardje in galop', ...

Cadans klappen, de leerlingen zoeken een antwoord bv: 'van je hi van je ha van je hop',

- • *Maak per twee een ritmische zin en zoek daarop samen een antwoord. Probeer uit: ene leerling klapt de vraag en de tweede geeft het antwoord.*

Begeleider

De leukste zinnen worden klassikaal herhaald.

In plaats van cadans kan je ook het ritme klappen, stampen, tokkelen met de vingers,

Wees creatief!

Geluiden: 13

- *Samen neuriën, let wel op het teken van de leerkracht. Wordt de hand hoog in de lucht geheven = luid neuriën, hand naar beneden is zachter, tot ... wegsterven.*

Begeleider

De geluiden worden sterker en zachter,...en sterven weg (aangeven met handbeweging). Ook een leerling kan de sterkte van het geluid aangeven.

- *Samen een klank (hoog – laag) uitbrengen. Kies een klinker. Hand hoog = hoog ‘zingen’, hand laag: laag ‘zingen’.*

Begeleider

Door sneller te ‘dirigeren’ kan een mooi koor gevormd worden.

Verdeel de groep in twee, iedere groep met eigen dirigent. De eerste groep kiest de O-klank, de tweede de A-klank. Het resultaat is verbluffend!

Geluiden: 14

•/••

Samen vorm je een lach – huilkoor.

Begeleider

De dirigent = leraar geeft aan hoe de leerlingen moeten lachen / huilen:

*Bv. gieren, schateren, grinikken, bulderen, ... !
aangeven wanneer de leerlingen moeten stoppen!*

*Je kan ook een woedend of een vrolijk koor maken,.....
snikken, janken, huilen als een baby, ... stop!*

Afhankelijk van de leeftijd: opdrachten moeilijker maken.

Horen en zien: 15

- *Per twee, één leerling maakt een beweging en de andere maakt een bijpassend geluid.*

Begeleider

Leraar geeft enkele voorbeelden.

Zeg bv:

trek je laars uit de modder = leerlingen maken bijpassend geluid,

klopt op de deur = tok-tok-tok

open een krakende deur = kriiiiiep, ...

Beweging en geluid moeten samengaan.

- *Per twee: één leerling vertelt een miniverhaaltje en beeldt uit, de medeleerling maakt bijpassende geluiden. Laat gevoelens ook meespelen.*

Begeleider

Leraar kan een voorbeeld geven, samen met een leerling.

Leraar zegt én doet: een zielige kleine muis zit piepend en bang opgerold in een hoekje.

De leerling maakt de bijpassende geluiden: bang piepen, bibberen.

De leerlingen moeten deze opdrachten zelfstandig kunnen uitvoeren!

Verhaal: 16



Luister naar het verhaal van de leraar. Bij sommige woorden hoort een beweging en geluid. Maak afspraken met de begeleider.

Begeleider

Verhaal vertellen (eventueel een kort verhaal voorlezen).

Bij sommige woorden hoort een beweging én geluid.

wind = zwaaien met de armen en whooei,

hond = opzitten en woef,

konijn = huppen ter plaatse en neusje optrekken,

kat = kleine kringen draaien met de schouders opgetrokken, spiedend rondkijken met toegeknepen ogen ...



Verzin zelf een (dieren)verhaal. Je kan afspreken met de klas.

Een dier = geluid van dit dier maken

Beweging = beweging nabootsen

Gevoel = weergeven

Let er wel op dat je alles kan uitvoeren.

Een voorbeeld: de olifant (= toet) stampt in een klein kringetje rond (= ter plaatse rondstappen), hij heeft zo'n pijn (= aaai ai a) in de buik (= buik vasthouden en voorover buigen),

Begeleider

Woorden en bewegingen kunnen ook verzonnen worden door de leerlingen.

Taal: 17

•/••

*Per 2: geef een kleine opdracht aan de partner bv: handen wassen, kousen optrekken, tanden poetsen,
Na vijf handelingen van beurt wisselen.*

Begeleider

De opdrachten zullen per leeftijd verschillen.

Taal: 18

•/••

Voer de volgende handelingen uit.

Beginsituatie: je zit in je zetel.

Eindsituatie: je bent bij de kapper.

De eerste leerling doet de eerste handeling = beginsituatie, alle leerlingen doen na. De tweede leerling doet de volgende handeling, zegt ook wat zij/hij doet, iedereen doet na,

Je mag maar bij de kapper aankomen bij de laatste leerling!!!

Begeleider •

Begin- en eindsituatie worden aangegeven:
zitten in de zetel / naar kapper

Begeleider ••

De leerlingen kunnen in groepjes werken.
Opdrachten aanpassen aan de leeftijd.

Scanderen van zinnen: 19

•/••

Roep volgende zinnen uit volle borst: één leerling zegt voor, de andere leerlingen herhalen samen.

Alewio

Alewio

Alewaio

Alewaio

Alexio waio woef

Alexio waio woef

Wit de lof, wit de bof

Wit de lof, wit de bof

Wit de boeda, wit de pest

Wit de boeda, wit de pest

Wit de dan, wit de mark

Wit de dan, wit de mark

Wit de lof bof bof

Wit de lof bof bof

Alewio

Alewio

Alewaio

Alewaio

Alewio waio woef

Alewio waio woef

Begeleider •/••

Hier kan je ook op zinnen klappen in de handen, andere zinnen stampen met de voeten.

Wees creatief!

Beeld dit gedicht uit: 20

•/••

*een oude vlo, die van zijn leven
veel euvel daden had bedreven*

*werd naar een klooster toegezonden
om er te boeten voor zijn zonden*

*maar toen de abt de zondaar zag
die snikkend op zijn knieën lag*

*sprak ie: oh vlo, oh zondig wicht
dat voor mij op zijn kniën ligt*

*ik vrees dat gij door zondig springen
de paters storen zult bij 't zingen*

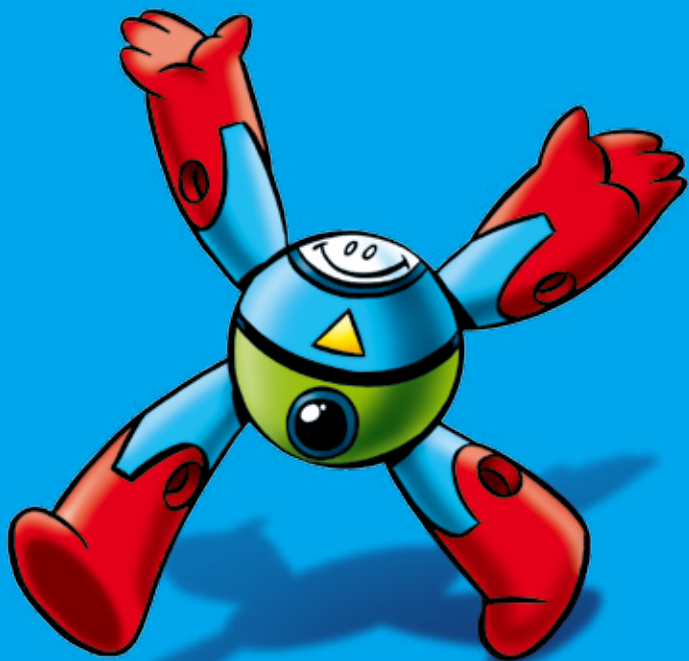
*en jeuk zult brengen in ons midden
door ons te kietelen onder 't bidden*

*de vlo diep van zijn schild doordrongen
verliet de abt met lome sprongen*

*en buiten gaf het arme beest
van louter narigheid de geest*

Begeleider

Zelf gedicht voorlezen dat de kinderen onmiddellijk uitvoeren. Je kan gedichten gebruiken die door de leerlingen gekend zijn. Voor oudere leerlingen kan je ook moeilijkere gedichten kiezen (eventueel gedichten / teksten die gaan over emoties).



bewegingskaart

Stretchen: 1

•/••

Stretchen van de dijspieren.

Linker onderbeen achterwaarts heffen, grijp je enkel vast.

Breng je enkel rustig naar je zitvlak.

Knieën samenhouden, zorg ervoor dat je de spanning voelt in je bovenbeenspier (je mag geen pijn voelen)

(8 tijden aanhouden).

Herhaal deze stretch aan de rechterzijde.

Begeleider ••

Je kunt eventueel zachte achtergrondmuziek gebruiken. Dit maakt de leerlingen rustig.

Oefening beginnen vanuit berghouding (zie tekening in de handleiding pag. 13).

Materiaal:

muziekinstallatie, rustige muziek.

Hoofdrelaxatie: 2

•/••

*Breng je linkeroor naar je linkerschouder en hou 16 tijden aan.
(Doe dit op niet bruusk, je mag geen pijn voelen).*

Let erop dat de schouders laag en ontspannen blijven.

Breng traag je hoofd rechtop.

Idem rechterzijde.

Begeleider

Deze oefening zorgt ervoor dat de nekspieren ontspannen.

Kan ook met rustige achtergrondmuziek.

Je kan deze oefening doen vanuit actieve zithouding of berghouding (zie tekeningen in de handleiding, pag. 12 en 13).

Lange rug: 3

•/••

Vlecht je vingers in elkaar (bidhouding), draai de handpalmen naar buiten en duw ze naar omhoog (=inademen).

Vier tijden aanhouden en armen weer naast je lichaam brengen (=uitademen).

Herhaal deze oefening vier keer.

Handen naar beneden laten vallen = uitblazen.

Begeleider

Vertrek vanuit berghouding (zie tekening in handleiding pag.13).

Laat de leerlingen inademen bij inspanning (= armen opwaarts heffen) en uitademen bij ontspanning (= armen los).

Lange rug met mast opzij: 4

•/••

Ga in berghouding staan.

Vlecht je vingers in elkaar (bidhouding), draai je handen naar buiten en duw de handpalmen naar omhoog = inademen.

Vier tijden aanhouden.

Romp zijwaarts buigen en enkele tellen aanhouden = uitademen.

Beweeg je romp naar midden = inademen. Idem andere zijde.

Begeleider

Vertrek vanuit berghouding

(zie tekening in handleiding pag. 13).

Gewichtheffer: 5

•/••

Vertrek vanuit paardenhouding.

Buig voorwaarts met vlakke rug = inademen.

Buig diep door de benen = uitademen.

Een voorwerp (blaadje, balpen....) van de grond optillen (= inademen) met beide handen of één hand.

Armen blijven gestrekt, de benen doen het tilwerk = uitblazen.

Herhaal de oefening vier keer.

Begeleider

Let op de paardenhouding (zie tekening handleiding pag. 14). Achtergrondmuziek kan. Let op dat de leerlingen op de juiste manier de oefening uitvoeren (zie tekening in de handleiding pag. 21).

Superman: 6

•/••

Vertrek vanuit berghouding. Plaats het rechterbeen naar achter.

Het gewicht rust op het voorste been, buig de romp schuin naar voor en breng linker arm (kant van gebogen been) gestrekt naar voor.

Andere arm gestrekt naar achter (zoals superman!).

Enkele tellen aanhouden.

Breng beide armen vervolgens gestrekt naar achter (zoals schansspringer!).

Doe hetzelfde aan de andere kant.

Begeleider

Gebruik eventueel rustige achtergrondmuziek. Vertrek vanuit berghouding (zie tekening in de handleiding pag. 13), verbeter waar nodig.

Let op de rustige ademhaling!

Schouder rock'n roll: 7

•/••

Ga in actieve zithouding zitten of vertrek vanuit berghouding.

1: Breng de onderarmen opwaarts tot 90° met handpalmen naar het plafond. Trek je schouders hoog op.

Trek de ellebogen naar achter (even aanhouden).

Schouders weer laten zakken, armen neer. Twee keer herhalen.

2: Vanuit berghouding:

Handen naast het lichaam. Schouders één na één achterwaarts rollen.

Beide schouders achterwaarts rollen. Deze oefening kan ook met onderarmen op 90°.

Herhaal vier keer.

Begeleider

Deze oefening (zie tekening in handleiding pag. 22) kan vanuit actieve zithouding of berghouding (zie tekeningen in de handleiding pag. 12 en 13).

Verbeter deze houding waar nodig. Toon wat '90°' is met de onderarmen. Gebruik eventueel rustige achtergrondmuziek. Terwijl de schouderrock'n roll wordt uitgevoerd rustig in- en uitademen!

Boogschutter: 8

•/••

Begin in paardenhouding. Breng beide handen naar voor. Beweeg de armen traag op en neer. Armen op schouderhoogte naar links bewegen.

Linker arm is volledig gestrekt, rechterarm zijwaarts bewegen en boog aanspannen. Even aanhouden. Pijl loslaten!

Begeleider

Leuke oefening die heel erg tot de verbeelding spreekt. Gebruik eventueel rustige achtergrondmuziek. Vertrek van de juiste beginhouding (zie tekening in de handleiding pag. 14), corrigeer waar nodig.

Tijdens de oefening rustig in- en uitademen.

Heupswing: 9

•/••

*Actieve zit op balletje op een stoel of op de grond:
Langzaam voor- en achterwaarts rollen over het balletje,
links-rechts bewegen over balletje. Hou je rug recht!
Bekken kantelt voor- en achterwaarts.*

Begeleider

Dit is een goede oefening om het bekken soepel te maken (je kan de leerlingen vragen een 'mousse' bal van thuis mee te brengen).

Gebruik eventueel rustige achtergrondmuziek.

Vertrek vanuit de actieve zithouding (zie tekening in de handleiding pag. 12), verbeter waar nodig.

Vergeet de ademhaling niet!

Buikademhaling (zonder/met balletje): 10

•/••

Vertrek vanuit actieve zithouding. Handen op de buik houden. Je voelt je buik op en neer gaan bij het ademhalen.

Haal langzaam en diep in door je neus. Je buik gaat sterk omhoog. Blaas nadien alle lucht in korte 'puffjes' uit en voel hoe je buik terug platter wordt.

Deze oefening enkele keren herhalen.

Begeleider

Buikademhaling kan je ook doen met een balletje.

Bij inademen wordt het balletje naar voor geduwd, bij uitademen keert het balletje terug.

Wanneer de leerlingen problemen hebben kunnen ze de oefening thuis liggend uitproberen.

Dat is gemakkelijker om aan te leren. (oefening niet te lang doen, niet te diep inademen = ...) anders kans op hyperventilatie).

Nordic Movin: 11

•/••

Vertrek vanuit berghouding. Plaats je voeten parallel naast elkaar, buig de rechterknie, bekken naar links. Hou je schouders links en de hielen op de grond. Breng je bekken naar de andere kant, je rechterbeen strekt zich hierbij en je verplaatst je gewicht naar rechts. Versnel deze afwisseling en breng de tegenovergestelde arm voorwaarts = versoepelen van het bekken.

Begeleider

Vertrek vanuit berghouding (zie tekening in handleiding pag. 13). De oefening (zie tekening in handleiding pag. 15) is zeer rustgevend met achtergrondmuziek.

Kijk door het raam: 12

•/••

Start vanuit de berghouding. Plaats de rug van je handen in de onderrug ter hoogte van de heupen. Buig langzaam naar achter. Hou even aan en kijk omhoog.

Kom langzaam recht. Breng nu je handen samen in je nek en trek je ellebogen naar achteren. Neem opnieuw de holle rug aan, kantel je bekken naar voor. Strek je romp voorwaarts en breng je armen gestrekt naar achteren. Span je rug en armspieren goed aan, benen gestrekt. Hou kort aan en buig langzaam de romp naar beneden. Laat de rug van je handen de grond raken als je kan. Ontspan ook je nek (=hoofd omlaag laten hangen).

Buig door de benen en kom daarna rustig recht door met je handen op de dijspieren te steunen. Duw je romp omhoog om je rug te sparen. Maak je tenslotte lang en strek je rug helemaal.

Begeleider

Let op de berghouding (zie tekening in de handleiding pag. 13). De oefening (zie tekening in de handleiding pag. 16) is zeer rustgevend met achtergrondmuziek.

Recht je rug: 13

•/••

Paardenhouding: ga met je voeten breed staan, knieën licht gebogen. Plaats de handen net boven de knieën, duw het zitvlak naar achteren, buig voorwaarts met rechte rug. Voel de stretching (rekken). Acht tijden aanhouden.

Verplaats je gewicht naar één been, zet beide handen op het steunbeen, strek het andere been. De binnenkant van je bovenbeen wordt nu gerekt. Blijf laag (acht tijden), herhaal aan de anderen kant.

Let op: het stretchen/rekken mag niet pijnlijk zijn. Het been iets minder strekken bij pijngevoel!

Begeleider

Paardenhouding: let op de rechte rug, schouders laag (zie tekening in de handleiding pag. 14). Rustgevende muziek brengt rust in de klas.

Ridderstand: 14

•/••

Plaats een voet naast een voorwerp op de grond en plaats de andere voet naar achter. De tenen blijven steeds naar voor wijzen, de rug blijft recht. Buig nu rustig het achterste been door de knie naar de grond te brengen, je kan kiezen of de gebogen knie op de grond steunt. Doe de oefening met de andere voet naar voor.

Om overbelasting te voorkomen zorg dat de voorste knie nooit voorbij de voet komt.

Steun eventueel met één hand op het voorste been.

Begeleider

Begin vanuit voorwaartse spreidstand, voeten op schouderbreedte.

Buddha: 15

•/••

Neem een balletje en ga hierop in kleermakerszit zitten. Laat de handen open, met de handpalmen naar boven, op de dijbenen rusten. Hou de rug goed recht.

Adem door de neus en vertraag het uitademen. Streck tenslotte de armen voor je uit en plaats de handen op de grond. Laat de vingers 'wegwandelen', zodat je je rug voelt stretchen en keer rustig terug.

Let op: het stretchen mag niet pijnlijk zijn, de vingers iets terugtrekken bij pijngevoel!

Begeleider

Wanneer je deze oefening doet, heb je wel veel ruimte nodig omdat elke leerling op de grond moet kunnen zitten.

Voetenspel: 16

•/••

Ga achter je stoel staan en steun afwisselend op de tenen en de hielen. Vanuit zit kan je hetzelfde doen: voet per voet of beide voeten samen.

Vanuit actieve zithouding: 1 knie heffen, voet 10 tellen van de grond houden en cirkels maken met het enkelgewricht.

Laat een voet op de tenen rusten en draai die enkel rond of beweeg hielen naar buiten en naar boven.

Doe dit ook met je andere voet (kan je dit met beide voeten samen?)...

Begeleider

Startpositie = actieve zithouding (zie tekening in de handleiding pag. 12). Relaxatiemuziek maakt de leerlingen rustig.

Houdingen nabootsen: 17

•/••

Ga achter je stoel staan en steun afwisselend op de tenen en de hielen. Vanuit zit kan je hetzelfde doen: voet per voet of beide voeten samen.

Vanuit actieve zithouding: 1 knie heffen, voet 10 tellen van de grond houden en cirkels maken met het enkelgewricht.

Laat een voet op de tenen rusten en draai die enkel rond of beweeg hielen naar buiten en naar boven.

Doe dit ook met je andere voet (kan je dit met beide voeten samen?)...

Begeleider

Startpositie = actieve zithouding (zie tekening in de handleiding pag. 12). Relaxatiemuziek maakt de leerlingen rustig.

Groeten: 18

•/••

Leg de handen, vingertoppen naar elkaar wijzend, op schouderbreedte plat op tafel. Leg je hoofd tussen de handen op tafel. Adem rustig door je neus in en blaas je adem door je mond rustig uit. Adem in en til gelijktijdig eerst het hoofd op, vervolgens je schouders en bovenlichaam.

Adem uit en laat hierbij je kin langzaam op de borst zakken. Buig je hoofd naar voor en leg het op tafel. Ontspan en haal diep adem.

Deze oefening 3 maal herhalen. Let vooral op de ademhaling.

Begeleider

Kan op muziek. Let op ademhaling.

Dit is een ontspanningsoefening.

Spieren aan het werk: 19

- *Spieren aan het werk vanuit actieve zithouding.
Trek je buik in en laat los, trek je billen samen en laat los,
Strek één been, span die beenspieren en ontspan,
Maak spierballen van je bovenarmen en ontspan,
Bal de handen tot een vuist, spreid vervolgens krachtig de
vingers en ontspan. Dit kan met elke hand afzonderlijk of met
twee handen samen.
Leg de onderarmen op de tafel met de handpalmen naar bo-
ven. Trek de handen naar jou toe zonder de vingers te plooiën,
leg je handen langzaam neer en herhaal.*

Begeleider

Je kan zelf de verschillende opdrachten demonstreren of je kan elke leerling een opdracht laten uitvoeren.

- • *Ga op het puntje van je stoel zitten en maak langzaam je rug
afwisselend hol en bol.
Laat de armen hangen naast je lichaam. Ontspan je schou-
ders en wapper gedurende enkele seconden met de handen.
Herhaal de oefening na een korte pauze.*

Begeleider

Leren spannen en ontspannen is van groot belang. Wie zich leert ontspannen kan deze oefeningen gebruiken om te ontstressen. Let op langzame overgang van holle naar bolle rug en omgekeerd.

Rekken en strekken: 20

- *Leg je handen achter in de nek, trek armen en ellebogen naar achter. Vanuit deze houding armen rustig in de lucht strekken, een holle rug maken, en schouders naar achter brengen. Keer dan rustig terug naar de startpositie.*

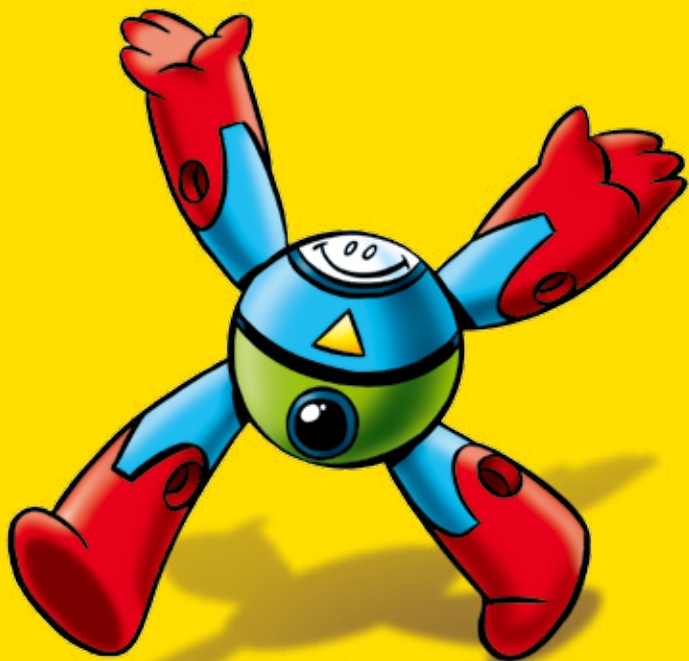
Begeleider

Let op: nooit forceren!

- • *Nekstretch: breng je rechteroor langzaam naar je rechterschouder en duw intussen je linkerschouder zachtjes naar beneden (idem links). Keer rustig terug naar begin positie. Nekstretch: kijk naar je buur, hou je hoofd rechtop en draai je hoofd langzaam verder door tot bijna 90°. Hou je schouders op dezelfde plaats.*

Begeleider

Ook hier: nooit forceren!



bewegingskaart

Coördinatie: 1

- *Actieve zithouding op stoel achter de bank. Stamp een cadans op de grond. Neem met één hand een voorwerp en schuif dit van de ene kant van de bank naar de andere. Hou de cadans aan!!!*

Begeleider

Actieve zithouding: zie tekening in de handleiding pag.12. Let er op dat de cadans (metrum) niet versneld wordt.

- • *Actieve zithouding op stoel achter de bank. Stamp een ritme op de grond (Eén voet, beide voeten, afwisselend linker-, rechtervoet). Neem met één hand een voorwerp vast en verplaats dit, lussen schrijvend, van de ene naar de andere kant op de bank. Ritme aanhouden!*

Begeleider

Let erop dat hetzelfde ritme behouden blijft.

Coördinatie: 2

•

*Actieve zithouding op stoel achter de bank.
Tik tien keer na elkaar met de (linker) wijsvinger op het voorhoofd en tik tegelijkertijd tien keer met de andere (rechter) hand op de bank.*

Begeleider

Actieve zithouding: zie tekening in de handleiding pag. 12.
Controleer of de oefening correct wordt uitgevoerd.

••

Tik met de (rechter) pink op de neus en maak met de andere (linker) hand cirkelvormige bewegingen op de bank.

Begeleider

Twee verschillende bewegingen maken is heel moeilijk.
Kan vrolijke noot brengen.

Vingerspelletje: 3



Neem een drietal prenten, pictogrammen. Nummer elke prent. Hang deze aan het bord en wijs aan in willekeurige volgorde. Boots na wat getoond wordt.

Begeleider

Voorzie drie prenten bv:

1 = handen klappen

2 = aanwijzen/ nawijzen met wijsvinger

3 = vinger opsteken (juiste keuze maken!)

4 = pijn hebben aan een vinger

5 = vingers losschudden

6 = vingers in mekaar haken en polsen losmaken

enz.



Neem zes prenten, hang ze op aan het bord en geef elke prent een nummer(letter). Zeg het cijfer (of de letter), boots na wat getoond wordt.

Begeleider

Oefening moeilijker maken door: het aantal prenten te verhogen van drie naar zes, alleen een cijfer (letter) zeggen, de ogen sluiten en een nummer zeggen (letter).

Materiaal

prenten, pictogrammen

Ballonnen, papieren zakdoekjes: 4

- *Neem elk een ballonnetje / papieren zakdoekje. Tik de ballon in de lucht, maar blijf op je stoel zitten / hou het zakdoekje in de lucht door te blazen. Wie houdt dit het langste vol? (Je kan het ballonnetje tikken met 1 hand, 2 handen, 1 vinger,...)*

Begeleider

Varieer de materialen.

- *Neem één ballonnetje per twee leerlingen. Tik dit ballonnetje met kleine tikjes naar elkaar en probeer dit ballonnetje zo lang mogelijk in de lucht te houden! Blijf zitten! Je kan ook één grote ballon met de hele klas in de lucht houden of de klas in 3-4 kleurgroepen verdelen: de 'rode' leerlingen mogen enkel de rode ballon aanraken,...*

Begeleider

Zorg dat er voldoende ballonnen in verschillende kleuren voorhanden zijn.

Materiaal

ballonnen in verschillende kleuren, papieren zakdoekjes,...

Vingerspelletje: 5

•

Sta per twee tegenover elkaar. Eén van jullie vouwt de handen = bidhouding. De andere wijst (zonder aan te raken) een vinger aan, de partner moet die vinger proberen op te heffen. Wissel daarna en doe de oefening opnieuw.

• •

Sta per twee. Vanuit stand, strek de armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en vlecht de vingers in elkaar. Trek dan je handen onderlangs naar je lichaam zodat je een knoop vormt. De partner wijst, zonder aan te raken, de vinger aan die omhoog moet. Wissel daarna en doe de oefening opnieuw.

Begeleider • / • •

Wisselen!

Let op dat de vingers niet aangeraakt worden bij het tonen.

Aandacht: kruisloop: 6

- *Berghouding: linker knie optrekken, deze knie aantikken met je rechterhand, linkerarm zijwaarts strekken, afwisselen andere kant herhaal acht keer (afwisselend links en rechts).*

Begeleider

Berghouding: zie tekening in de handleiding pag. 13. Deze oefening kan ook vanuit actieve zithouding (pag. 12) en kan ook op muziek uitgevoerd worden.

- • *Actieve zithouding achter je bureau:
Klap in de handen; tik met je linkerelleboog op het tafelblad; tik met rechterhand het hoofd aan; tik met linkerhand hoofd aan (= 4 tijden);
Klap in de handen; tik rechter elleboog op tafelblad; tik met linkerhand je hoofd aan; tik met rechterhand je hoofd aan (= 4 tijden);
Klap in de handen en tik beide ellebogen op tafelblad en tik met beide handen 2 keer hoofd aan (= 4 tijden).*

Begeleider

Actieve zithouding zie tekening in de handleiding pag. 12. Zorg voor voldoende variatie en oefen steeds afwisselend beide zijden!

Aandacht: lokaliseren van een geluid: 7

- *Drie leerlingen worden geblinddoekt.
Enkele kinderen - op verschillende plaatsen in de klas - klappen in de handen.
De geblinddoekte leerlingen mogen raden hoeveel kinderen er in de handen klappen.*

Begeleider

Laat verschillende leerlingen aan de beurt komen. Varieer het aantal kinderen die in de handen klappen.

- • *Enkele leerlingen (3 a 4) staan geblinddoekt, naast elkaar, vooraan in de klas.
Er gaan enkele leerlingen achter de geblinddoekte staan.
Ze raden elk om beurt hoeveel leerlingen er achter hen staan.
Herhaal.*

Begeleider

Werk stil! (Laat voldoende plaats tussen de geblinddoekte leerlingen!)

De leraar duidt aan of laat de leerlingen zelf bepalen hoeveel kinderen er aansluiten achter elke geblinddoekte leerling.

Materiaal
wekker

Coördinatie: klaverblad: 8



Berghouding: teken met de duim in de lucht een groot klaverblad = liggende 8 + staande 8.

Begin met de liggende acht. Begin in het midden, altijd eerste boog omhoog naar links, daarna rechts, volg de figuur met de ogen.

Teken daarna de staande acht. Begin bij het midden, altijd de eerste boog van de acht naar linksboven, daarna rechtsonder.

Begeleider

Beberghouding zie tekening in de handleiding pag. 13.

Laat de klas deze oefening rustig uitvoeren.



Maak dit klaverblad met de twee duimen gelijktijdig. Een klaverblad links en één rechts.

Begeleider

Laat de klas deze oefening rustig uitvoeren.

Aandacht: 9



Luister goed naar het volgende dierenverhaal.

Als je de soortnaam van een dier hoort noemen, maak je het geluid van dit dier en doe je er een beweging bij dat bij het dier past (klassikaal uitvoeren).

(blaffen, miauwen, hinniken, brullen, fluiten, blazen...)

Begeleider

De leraar vertelt een verhaal waarin meerdere dieren voorkomen die nagebootst moeten worden. De leerlingen moeten alert blijven en vlug reageren.

Zorg voor een duidelijk stopsignaal!



Luister goed naar het volgende dierenverhaal.

De leraar vertelt enkel de eerste zin, de rest van het verhaal moeten jullie zelf verzinnen. Let erop dat in elke zin een beweging of geluid voorkomt. De beweging of het geluid voeren jullie dan samen uit.

Bv: op het dak zat een duif die hevig fladdert. Een duivenjong is uit het nest gevallen en tjlpt angstig. De poes van de buren ligt op de loer en sluipt stilletjes naar het duivenjong...

Begeleider

Dit verhaal kan evengoed een andere inhoud hebben: bakker die brood bakt, verloop van een dag op het werk, een dag op school.

Gevoelens uiten: 10

- - *Miauw als een grappige kat.*
 - *Wees zo stil als een zieke muis.*
 - *Blaat als een vrolijk schaap.*
 - *Zoem als een vermoeide bij.*
 - *Fluit als een boze kanarie.*
 - *Sis als een verdrietige slang.*
 - *Brul als een gevaarlijke leeuw.*
 - ...

Begeleider

De leerlingen uiten de gevoelens van een bepaald dier.
Bepaal een stopsignaal!

••

Toon de emotie die getoond wordt op de prenten.

Begeleider

Toon de prenten met verschillende emoties (zie tekeningen in de handleiding pag. 27 tem. 30).

Imiteren: 11

•/••

Doe de volgende dingen alleen, per twee, in een klein groepje...

- *Verzin een leuk geluid.*
- *Houd de mond één minuut dicht.*
- *Probeer je buur aan het lachen te brengen.*
- *Lach er vrolijk op los.*
- *Klak met de tong.*
- *Klop ritmisch op de tafel.*
- *Knip met de vingers.*
- *Zing een lied.*
- *Zing zo hoog mogelijk, zo laag mogelijk.*

Begeleider

De leerlingen voeren kleine opdrachtjes uit.

Coördinatie-lichaamsbesef: 12

•

*Sta naast je bank: linkerhand op het hoofd, rechterhand neusje-trek, linker knie heffen.
Blijf 20 tellen staan. (Idem andere zijde.)*

• •

*Sta naast je bank, sluit met de linkerwijsvinger je rechteroog, wijs met de rechterpink het topje van je neus aan, zak diep door de benen en ga op de rechterknie zitten.
Sta recht en doe alles andersom.*

Begeleider • / • •

Je kan ook een leerling een opdracht laten geven: iedereen voert uit. Daarna komt de volgende leerling aan de beurt.

Coördinatie-lichaamsbesef: 13

•
*Leraar heeft een rode en een groene schijf (stift, blaadje, ...).
Groen = doen, rood = stoppen.*

Mogelijke opdrachten:

Op linker- of rechterbeen staan, rondje draaien (linksom, rechtsom), ter plaatse huppelen, ter plaatse hinken (rechterbeen, linkerbeen).

• •
Ga per twee tegenover elkaar staan. Voer de verschillende opdrachten uit: ga met de tenen tegen elkaar staan, ruggen tegen elkaar, beide ellebogen tegen elkaar, linker- en rechterelleboog moeten elkaar raken, rechterwijsvingers tegen elkaar tikken, hoofd tegen schouder van de ander, rechterwijsvingers op elkaar, raak de rechteroorlel van je partner, haak rechterarmen in elkaar en maak een rondedansje, tik rechterknie, tik tegen linkerknie van partner, beide linkerknieën raken elkaar.

Begeleider • / • •

Wanneer je over verschillende fiches met opdrachten beschikt, kan je er enkele aan een leerling geven die ze voorleest.

Materiaal: fiches met opdrachten, twee voorwerpen in verschillende kleuren of twee verschillende voorwerpen (volgens afspraak).

Coördinatie-lichaamsbesef: 14

- *Kijk goed naar de prent en voer correct uit.*

- *Of luister naar wat de leraar zegt en voer correct uit.*

Begeleider

De leraar beschikt over prenten met verschillende eenvoudige houdingen. Op rechterbeen staan en armen zijwaarts gestrekt houden (zie tekening in handleiding pag.23), op twee voeten en één hand terwijl de andere hand naar boven wijst (zie tekening in handleiding pag.24), handen- en voetensteun op één voet en één hand (zie tekening in handleiding pag.25), en tenslotte op één been staan, andere knie heffen en één hand op hoofd (zie tekening in handleiding pag. 26).

- *Kijk goed naar de sporttak op de foto en voer uit.*

Begeleider

Prenten gebruiken die moeilijker uitvoerbaar zijn. De leraar kan ook foto's van bestaande sporttakken gebruiken. (paardrijden, hockey, basketbal, dans)

Aandacht-teken- en doe-opdracht: 15



De leraar fluistert één leerling een woord in het oor. (Het moet een doe-woord zijn: lachen, hinken, verven, zonnen,....

De leerling tekent dit woord op het bord en de andere leerlingen raden wat getekend wordt en voeren uit.

Begeleider

Voorzie op voorhand enkele woorden.

(inspiratie kan je opdoen bij het spel Pictionary).



De leraar roept een leerling en fluistert een woord in het oor. Dit woord wordt op het bord getekend en de anderen mogen raden. Ondertussen doet de leerkracht verschillende handelingen na elkaar die tegelijkertijd door de leerlingen worden nagebootst.

Begeleider

Voorbeelden van handelingen: wijsvingers tegen elkaar tikken, met wijsvingers op het hoofd tikken, met pinken tegen de neus tikken, met wijsvingers aan de oren flapperen, met wijsvingers op de tafel tikken, in de handen klappen, stampen met de voeten,...

Wie raadt het eerst wat er getekend wordt?

NB. De moeilijkheidsgraad van de opdracht en de handelingen hangen af van de leeftijd van de kinderen.

Aandacht – lichaamsbesef: natekenen: 16

• / • •

Neem een blaadje papier en een potlood. Luister goed naar de leraar en teken wat de leraar zegt. Vergelijk daarna welke tekening het meest op die van de leraar lijkt.

Begeleider

Natekenen: de leraar maakt op een blad (of achterkant van het bord) een tekening en beschrijft wat hij tekent. De leerlingen tekenen wat er gezegd wordt. Welke tekening lijkt het meest op die van de leraar?

Bv: Teken een hoed met een veer bovenop een cirkel. Daaronder teken je een grote ronde schijf, en helemaal onderaan komt een grootste cirkel. In de kleinste cirkel teken je twee rondjes om door te kijken, in het midden een wortel en daaronder een horizontale streep. De middelste cirkel voorzie je van drie zwarte stippen. Rarara wat teken ik? (sneeuwman) (tekeningen aangepast aan de leeftijd)

Materiaal

papier en potloden

Manipuleren: 17

- *Neem per twee één pingpongballetje. Blaas dit naar elkaar, op de bank. Als dit lukt, probeer dan dit balletje in één ruk naar elkaar te blazen!*
-

- • *Leerlingen hebben per twee één pingpongballetje. Ze maken een klein poortje in het midden. Ze blazen het balletje naar elkaar door dit poortje.*

Begeleider

Poortje kan je maken door een schrift in tentvorm op te stellen.

Materiaal

pingpongballetjes (1 balletje per 2 leerlingen).

Coördinatie: 18

- *Jullie zijn op Wimbledon in Engeland en volgen de spannende finale van de tenniswedstrijd.*

Begeleider

Het is de bedoeling dat de leraar sfeer schept en beschrijft hoe de match verloopt: “snel heen en weer”, “hoge bal over de andere speler”, “harde en pijlsnelle bal”, “bal als een raket” zodat de leerlingen de match echt kunnen volgen.

De leerlingen moeten samen het ritme vinden (hoofd van links naar rechts bewegen, de bal volgen).

- • *Jullie volgen de finalewedstrijd pingpong op de Olympische Spelen. Jullie zijn het publiek en volgen het balletje met de ogen. Iedereen gaat mee met het ritme van links naar rechts.*

Begeleider

Bij tafeltennis ligt het ritme hoger dan bij een tenniswedstrijd! De leerlingen kunnen bij het neerkomen van de bal het botsgeluid nadoen: ‘plok’, ‘tok’....

Manipuleren-imiteren: 19

- *Neem een bal en geef die aan elkaar door.
Na een poosje wordt dit een toverbal.*

Begeleider

De leraar geeft aan welk soort bal het is: grote ijsklomp / glas / warm / geurig / zwaar / stekelig / een ballon / glibberig / kleverig / fluweelzacht,

- • *Maak zelf een propje papier van wat kladpapier, en voer de volgende opdrachten uit:
Gooi het propje opwaarts en vang op, gooi het propje van de ene naar de andere hand, gooi opwaarts en klap in de handen voor je opvangt. Met een partner naast jou kan je een propje naar elkaar gooien: als dit lukt kan je proberen om beide balletjes gelijktijdig naar elkaar te gooien.*

Begeleider

Zorg voor enkele kranten om eventueel daarvan propjes te maken.

Materiaal

bal, propje papier

Manipuleren: 20

- *Scheur 10 snippers papier van verschillende grootte.*
 - *Leg die in sneltempo van klein naar groot in een rij naast elkaar /onder elkaar.*
 - *Leg ze van groot naar klein.*

Begeleider

Je kan deze papiertjes op een snelle manier zelf laten maken. Het aantal kan je verhogen naargelang de leeftijd van de kinderen.

- *Leg de snippers: twee kleine, twee grotere, twee kleine, twee grotere.*

Begeleider

Moeilijke oefening omdat de leerlingen moeten redeneren hoe ze de snippers gaan leggen.

Je kan ook verschillende voorwerpen van verschillende grootte gebruiken.

Materiaal

propje papier