

Na-apen

Doel

Leerlingen durven initiatief te nemen en volgen elkaars bewegingen.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerkracht begint met een beweging. De leerlingen doen deze beweging na.

Na een korte tijd geeft de leerkracht aan dat er wordt gewisseld. De leider kiest een nieuwe leerling die de volgende beweging voordoet.

De nieuwe leider kiest daarna weer een volgende leerling.

Zo krijgen meerdere leerlingen de kans om leider te zijn.

Aardige namen

Doel

Leerlingen denken na over positieve eigenschappen van elkaar.

Benodigdheden

Wisbordjes en stiften.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Elke leerling schrijft zijn naam van boven naar beneden op het wisbordje. Elke letter staat op een nieuwe regel.

De leerlingen geven hun wisbordje door aan iemand in de klas.

De nieuwe leerling schrijft bij elke letter een **positieve eigenschap** die past bij de eigenaar van het bordje.

Na enkele rondes krijgt iedere leerling zijn eigen bordje terug.

Ballenzaal

Doel

Samenwerken en goed onthouden van afspraken.

Benodigdheden

Een bal.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen staan verspreid in de zaal.

Eén leerling begint en gooit de bal naar een klasgenoot. De groep onthoudt de volgorde waarin de bal wordt gegooid totdat iedereen één keer aan de beurt is geweest.

Daarna proberen de leerlingen dezelfde volgorde opnieuw uit te voeren terwijl ze verspreid door de zaal staan.

De uitdaging is om de bal zo vaak mogelijk over te gooien zonder dat deze op de grond valt.

Modeshow

Doel

Leerlingen durven zichzelf te laten zien en waarderen verschillen.

Benodigdheden

Eventueel muziek.

Locatie

Gymzaal of groot lokaal.

Uitvoering

Leerlingen mogen zich voor deze activiteit bijzonder of opvallend kleden.

Maak een catwalk in de ruimte. De leerlingen lopen één voor één over de catwalk terwijl de klas kijkt.

De leerkracht kan de leerlingen aankondigen of korte complimenten laten geven.

Ahoi, piraat!

Doel

Leerlingen leren elkaars naam en maken contact.

Benodigdheden

Stoelen in een kring.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

Twee leerlingen zijn piraat en lopen in tegengestelde richting langs de kring (voor of achter). Wanneer ze elkaar tegenkomen geven ze elkaar een **high five** en zeggen ze elkaars naam: "Ahoi, Sam!" – "Ahoi, Chris!"

Daarna gaat één piraat op een stoel zitten en tikt een nieuwe piraat aan.

De nieuwe piraat loopt weer door de kring totdat iedereen een keer piraat is geweest.

Als ik de baas was

Doel

Leerlingen denken na over verantwoordelijkheid en leiderschap.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen bedenken wat zij zouden doen als zij de baas waren van bijvoorbeeld de klas, het land of de wereld.

Een leerling mag naar voren komen en als leider voor de groep staan.

De leerling vertelt één regel of wet die hij of zij zou invoeren.

De klas luistert en reageert kort op het idee.

Stellingstappen

Doel

Leerlingen leren elkaar beter kennen door persoonlijke of bijzondere stellingen te delen.

Benodigdheden

Papiertjes en pennen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen bedenken een bijzondere stelling en schrijven deze op een papiertje.

De leerlingen staan in een kring. De leerkracht trekt een stelling uit de stapel en leest deze voor.

Leerlingen voor wie de vraag van toepassing is, doen een stap naar voren.

Daarna stapt iedereen weer terug in de kring en wordt een nieuwe stelling voorgelezen.

Ballenkring

Doel

Samenwerken en concentreren binnen de groep.

Benodigdheden

1 tot 5 ballen.

Locatie

Gymzaal of buiten.

Uitvoering

De leerlingen staan in een kring. Eén leerling begint en gooit de bal naar een klasgenoot.

De leerlingen onthouden de volgorde waarin de bal wordt gegooid totdat iedereen één keer aan de beurt is geweest.

Daarna wordt dezelfde volgorde opnieuw gebruikt, maar worden er meerdere ballen tegelijk in het spel gebracht.

Probeer samen zo lang mogelijk de volgorde vol te houden zonder dat een bal op de grond valt.

Je kunt eventueel ook nog achterstevoren spelen als het goed gaat.

Beeldentuin

Doel

Vertrouwen opbouwen en aandacht hebben voor elkaar.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerkracht vraagt enkele vrijwilligers naar voren te komen (ongeveer 5)

De leerkracht plaatst de leerlingen voorzichtig in een bepaalde houding en zegt vervolgens: “**Freeze.**” De leerling blijft in deze houding staan als een standbeeld.

Zo ontstaat er een beeldentuin met verschillende beelden.

Wanneer een leerling (bezoeker) een beeld voorzichtig aanraakt, maakt het beeld een korte beweging of een klein geluid en neemt daarna weer dezelfde houding aan.

Voorkeurspel

Doel

Leerlingen leren elkaars voorkeuren kennen.

Benodigdheden

Digibord of kaartjes met woorden.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerkracht laat telkens vier woorden zien die bij elkaar horen, bijvoorbeeld vier sporten, vier kleuren of vier soorten eten.

De leerlingen kiezen hun favoriete optie.

Na een korte aftelling nemen leerlingen een houding aan die bij hun keuze past, of ze gaan staan op een vooraf afgesproken plek.

Bespreek kort waarom leerlingen voor deze optie hebben gekozen.

Blindeman leiden

Doel

Samenwerken en vertrouwen opbouwen.

Benodigdheden

Blinddoek.

Locatie

Gymzaal of buitenruimte.

Uitvoering

Leerlingen werken in tweetallen. Eén leerling krijgt een blinddoek om.

De andere leerling begeleidt zijn maatje van punt A naar punt B door aanwijzingen te geven, zoals links, rechts, stap vooruit of stop.

In de eerste ronde mag de begeleider ook voorzichtig fysiek helpen. In een volgende ronde gebeurt dit alleen met woorden.

Bespreek na afloop wat goed hielp bij het begeleiden.

De papieren brug

Doel

Probleemoplossend denken en samenwerken.

Benodigdheden

Vellen papier.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

De klas wordt verdeeld in kleine groepjes.

Elk groepje krijgt een stapel papier. De opdracht is om met alleen papier een brug te maken die minimaal 30 centimeter kan overbruggen.

De leerlingen mogen het papier vouwen, rollen of stapelen, maar er mogen geen andere materialen worden gebruikt.

Na afloop bekijken de groepjes elkaars oplossingen.

Chocola en baksteen

Doel

Bewust worden van gevoelens en leren omgaan met spanning.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen zitten rustig met hun ogen dicht.

De leerkracht vraagt de leerlingen om tien seconden te denken aan iets waar ze zich boos of geïrriteerd over voelen.

Ze stellen zich voor dat ze dit gevoel in een baksteen stoppen en dat deze steen vervolgens uit elkaar ontploft, zodat het vervelende gevoel verdwijnt.

Daarna denken ze aan iets waar ze blij van worden. Dit gevoel wordt als het ware overgoten met chocola.

De leerlingen stellen zich voor dat ze de chocola opeten, zodat het fijne gevoel bij hen blijft.

Daarna openen de leerlingen hun ogen weer.

De groepsknuffel

Doel

Groepsgevoel versterken.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen staan in een kring met hun armen over (of handen op) elkaars schouders.

De leerkracht vraagt de leerlingen om een klein stapje naar voren te doen.

Na enkele kleine stapjes komt de groep steeds dichterbij elkaar te staan.

Uiteindelijk ontstaat er een grote groepsknuffel.

De trein

Doel

Samenwerken en goed naar elkaar luisteren.

Benodigdheden

Hoepels.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen vormen groepjes van vier.

Elk groepje kiest samen een kort woord.

De leerlingen oefenen om dit woord tegelijk uit te spreken, alsof het één stem is.

In de gymzaal liggen er 4 hoepels vóór elk team. De leerlingen staan achter elkaar als een trein voor deze hoepels.

Als de leerkracht hen aanwijst spreken zij het woord uit. Als het klinkt als één stem, mag het team één hoepel naar voren.

De focus ligt niet op winnen, maar het spelelement bevordert het enthousiasme en participatie.

Comfortzone

Doel

Bewust worden van persoonlijke grenzen en respect voor de ruimte van een ander.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Gymzaal of klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen werken in tweetallen.

Eén leerling blijft op een vaste plek staan. De andere leerling loopt langzaam dichterbij.

De leerling die stil blijft staan geeft aan wanneer de ander te dichtbij komt en de afstand niet meer prettig voelt.

Bespreek samen wat een fijne afstand is en waarom dit voor iedereen anders kan zijn.

Wissel eventueel van partners om het effect verder te bespreken.

Deur van je hart

Doel

Praten over gevoelens en situaties waarin leerlingen zich veilig of onzeker voelen.

Benodigdheden

A3-papier en scharen.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen tekenen een grote deur met kozijn op een A3-blad.

De deur wordt langs drie kanten uitgeknipt zodat deze open en dicht kan.

De deur staat symbool voor hoe open iemand zich voelt.

De leerkracht noemt verschillende situaties, bijvoorbeeld: een spreekbeurt, een verjaardag of binnenkomen in de klas.

Leerlingen openen of sluiten hun deur afhankelijk van hoe veilig of prettig zij zich in die situatie voelen.

Dierentuin

Doel

Leerlingen leren om kort in de belangstelling te staan en om te gaan met opbouwende spanning.

Benodigdheden

Wisbordjes en stiften.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Elke leerling schrijft een dier op zijn wisbordje en draait het bordje daarna om.

De leerkracht noemt een eigenschap van een dier, bijvoorbeeld: kan vliegen, leeft in water of heeft vier poten.

Als het dier van een leerling deze eigenschap niet heeft, gaat de leerling zitten.

Ga door totdat er nog enkele leerlingen over zijn.

Lummelen

Doel

Complimenten geven en samenwerken in een spelvorm.

Benodigdheden

Een bal.

Locatie

Gymzaal of klaslokaal.

Uitvoering

De leerlingen staan in een kring. Eén leerling staat in het midden en is de lummel.

De leerlingen in de kring gooien de bal naar elkaar. Voordat ze gooien geven ze degene naar wie ze gooien een compliment.

Na het gooien doen ze een stap naar achteren.

De lummel probeert de bal te onderscheppen of iemand te tikken. Lukt dit, dan wisselt deze leerling met de lummel.

Een doos vol geheimen

Doel

Leerlingen leren elkaar beter kennen.

Benodigdheden

Een doos.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen nemen een voorwerp van huis mee dat iets over hen vertelt.

Alle voorwerpen worden in een doos gelegd.

De leerkracht haalt één voorwerp uit de doos en laat het aan de klas zien.

De leerlingen proberen te raden van wie het voorwerp is en waarom het bij die persoon past.

Daarna vertelt de eigenaar kort iets over het voorwerp.

Eentjesvoetbal

Doel

Samenwerken en snel overspelen.

Benodigdheden

Bal en twee doelen of pionnen.

Locatie

Gymzaal of schoolplein.

Uitvoering

De klas wordt verdeeld in kleine teams.

Leerlingen mogen de bal **slechts één keer aanraken** voordat ze hem doerspelen naar een teamgenoot.

De bal mag niet hoger komen dan de doelpalen of pionnen. Gebeurt dit wel, dan krijgt het andere team een vrije trap.

Het team dat scoort krijgt een punt.

Ei-race

Doel

Samenwerken en voorzichtig bewegen.

Benodigdheden

Eieren en lepels.

Locatie

Schoolplein of veld.

Uitvoering

Leerlingen werken in tweetallen en staan tegenover elkaar.

Beide leerlingen hebben een lepel. Eén leerling start met een ei op de lepel.

De leerling loopt naar zijn teamgenoot en probeert het ei **over te geven zonder het met de handen vast te pakken**.

Daarna loopt de tweede leerling met het ei terug naar het startpunt.

Het tweetal dat als eerste terug is met een heel ei wint.

Supergroepjes

Doel

Samenwerken en ontdekken wat leerlingen met elkaar gemeen hebben.

Benodigdheden

Eventueel kaartjes met eigenschappen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen lopen door de ruimte.

De leerkracht noemt een onderwerp, bijvoorbeeld: dieren, sport of lezen.

Leerlingen vormen zo snel mogelijk een groepje met anderen die dezelfde eigenschap hebben.

Je kunt eventueel als regel toepassen dat groepjes uit maximaal vier of vijf leerlingen bestaan.

Het doel is dat **iedereen bij een groepje staat**.

Eilanden

Doel

Samenwerken en informatie doorgeven.

Benodigdheden

Gymmatten.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen worden verdeeld in groepjes van vier of vijf. Elk groepje staat op een mat, het eiland.

Elk eiland bedenkt samen een korte beweging. Na een signaal van de leerkracht loopt één leerling van elk eiland naar het volgende eiland.

Daar leert deze leerling de beweging van dat eiland.

Dit wordt meerdere rondes herhaald totdat alle oorspronkelijke bewoners zijn gewisseld.

Je kunt tussentijds en aan het einde van het spel vragen aan een eiland om de beweging te laten zien.

Fortnite

Doel

Samenwerken, bewegen en strategie gebruiken.

Benodigdheden

Zachte ballen, matten en houten blokken.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

De klas wordt verdeeld in teams. Elk team heeft een eigen eiland (mat).

In het midden van de zaal liggen zachte ballen. Hiermee kunnen spelers elkaar afgooien.

In het speelveld liggen ook houten blokken. Teams proberen hiermee een fort te bouwen op hun bank of tafel.

Als een speler wordt afgegooid moet hij op de bank zitten (bij vier spelers op de bank de eerste er weer in).

Op het eigen eiland mag een speler niet worden afgegooid.

Het team dat het hoogste fort bouwt wint.

Groepstekening

Doel

Samenwerken en letten op elkaars ideeën.

Benodigdheden

Groot vel papier en kleurpotloden.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen werken in kleine groepjes.

Elk groepje krijgt een groot vel papier en kleurpotloden.

De leerlingen maken samen één tekening, maar **mogen niet met elkaar praten.**

Na enkele minuten wisselen één of twee leerlingen van groepje. Zij gaan verder met de tekening van een andere groep.

Bespreek na afloop hoe de samenwerking verliep zonder te praten.

Museum van herinneringen

Doel

Leerlingen delen persoonlijke ervaringen.

Benodigdheden

Papier en kleurpotloden of verf.

Locatie

Klaslokaal en gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen maken een tekening van een mooie of bijzondere herinnering.

De tekeningen worden verzameld en later verspreid in de ruimte, alsof het een museum is.

De leerlingen lopen rustig rond en bekijken de tekeningen.

Daarna wordt besproken welke herinneringen te zien zijn en van wie de tekeningen zouden kunnen zijn.

Wie is het?

Doel

Leren kijken naar verschillen en overeenkomsten.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

De klas wordt verdeeld in twee groepen.

Uit elke groep wordt één leider gekozen.

De leiders proberen te raden aan welke leerling uit de andere groep wordt gedacht. Ze stellen vragen waarop alleen **ja** of **nee** geantwoord kan worden.

Leerlingen die niet bij het antwoord passen gaan zitten.

De leider die als eerste de juiste leerling raadt wint.

Koning / Koningin

Doel

Snel reageren en goed opletten.

Benodigdheden

Stoelen.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen zitten verspreid op stoelen in de zaal.

De leerkracht loopt langzaam rond als koning of koningin en probeert een lege stoel te bemachtigen.

Leerlingen mogen van hun stoel opstaan om op een andere lege stoel te gaan zitten. Eenmaal opgestaan moet je naar een **nieuwe** plek.

Doordat leerlingen wisselen, ontstaat er steeds ergens een lege plek.

Als de koning of koningin op een stoel gaat zitten, wordt die leerling de nieuwe koning of koningin.

Fruitmand

Doel

Samen bewegen en snel reageren.

Benodigdheden

Stoelen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen zitten in een kring. Eén leerling staat in het midden.

De leerkracht verdeelt de klas in vier fruitsoorten, bijvoorbeeld appel, banaan, kiwi en druif.

Wanneer een fruitsoort wordt genoemd moeten alle leerlingen met dat fruit van plek wisselen.

De leerling in het midden probeert, door een fruitsoort te noemen, een stoel te bemachtigen die vrijkomt door het lopen.

Als de leerkracht “fruitmand” roept, moet iedereen van plek wisselen.

Kleurenspel

Doel

Snel reageren en goed observeren.

Benodigdheden

Eventueel gekleurde materialen of kleurencirkels.

Locatie

Gymzaal of buiten.

Uitvoering

De leerlingen bewegen door de ruimte.

De leerkracht noemt een kleur.

De leerlingen zoeken zo snel mogelijk een voorwerp of plek met deze kleur en raken deze aan.

Na enkele rondes kan de leerkracht aftellen om het spel uitdagender te maken.

Kanonnen

Doel

Samenwerken en snel reageren tijdens een bewegingsspel.

Benodigdheden

Ballen.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

De klas wordt verdeeld in twee groepen.

De ene helft vormt tweetallen en zit tegenover elkaar aan beide kanten van de zaal. Zij rollen een bal naar elkaar.

De andere helft probeert van de ene kant van de zaal naar de andere kant te lopen zonder geraakt te worden door een rollende bal.

Leerlingen die geraakt worden gaan aan de kant zitten.

Na een ronde wisselen de groepen van rol.

Olifanten

Doel

Bewegen en plezier maken met verschillende manieren van lopen.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

Twee leerlingen zijn de olifanten.

De olifanten houden één hand op hun rug en steken hun andere arm naar voren als slurf.

Met hun slurf proberen ze andere dieren te tikken.

De overige leerlingen bewegen door de zaal als een dier dat door de leerkracht wordt genoemd, bijvoorbeeld een flamingo, schildpad, konijn of kikker.

Leerlingen die getikt worden helpen mee als olifant.

In de knoop

Doel

Samenwerken en problemen oplossen.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Gymzaal of klaslokaal.

Uitvoering

De leerlingen staan in een kring.

Iedereen loopt naar het midden en pakt met beide handen de handen van twee verschillende klasgenoten.

Zo ontstaat er een menselijke knoop.

De groep probeert samen de knoop te ontwarren zonder elkaars handen los te laten.

De opsteker

Doel

Complimenten geven en positieve eigenschappen benoemen.

Benodigdheden

A4-papier en kleurpotloden of stiften.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Elke leerling schrijft zijn naam in het midden van een A4-blad.

De leerlingen zitten in een kring en geven hun blad door naar de leerling naast hen.

Iedere leerling schrijft een compliment of positieve eigenschap op het blad.

Na enkele rondes krijgt iedere leerling zijn eigen blad terug met verschillende complimenten.

Staarwedstrijd

Doel

Plezier maken en leren omgaan met spanning en lachen.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

De leerlingen vormen twee rijen en zitten tegenover elkaar.

Twee leerlingen kijken elkaar aan zonder te praten. Wie als eerste lacht, wegstijgt of begint te praten is af.

Na maximaal 30 seconden wisselen de leerlingen van plek zodat iedereen een nieuwe tegenstander krijgt.

Dirigent

Doel

Samenwerken en goed naar elkaar luisteren.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Klaslokaal of gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen vormen kleine groepjes van maximaal vier.

Elk groepje bedenkt een kort geluid, bijvoorbeeld "ah", "oh" of "la".

De leerkracht is de dirigent en wijst een groepje aan.

Het groepje maakt het afgesproken geluid. Als de dirigent langer aanwijst, houden de leerlingen het geluid langer aan.

De dirigent kan tempo, volgorde en lengte van de geluiden veranderen.

Mopperpropjes

Doel

Praten over irritaties en begrip krijgen voor elkaar.

Benodigdheden

Kleine papiertjes, pennen en een bak.

Locatie

Klaslokaal.

Uitvoering

Leerlingen schrijven op een papiertje iets waar ze zich aan ergeren of over mopperen.

De papiertjes worden opgevouwen en in een bak gedaan.

Leerlingen trekken om de beurt een papiertje uit de bak en lezen het voor.

Bespreek kort of leerlingen dit herkennen en hoe je hiermee om kunt gaan.

Hoepelen

Doel

Samenwerken en bewegen.

Benodigdheden

Hoepels.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

Leerlingen werken in tweetallen.

Eén leerling hoepelt en probeert vooruit te komen zonder de hoepel met de handen aan te raken.

De andere leerling mag de hoepel wel aanraken maar niet zelf hoepelen.

Samen proberen ze zo snel mogelijk de overkant van de zaal te bereiken.

Als de hoepel valt, helpt het tweetal elkaar om opnieuw te starten.

Lantaarnpalen

Doel

Samen bewegen en samenwerken.

Benodigdheden

Geen.

Locatie

Gymzaal.

Uitvoering

Twee leerlingen zijn de lantaarnpaalwerkers.

De andere leerlingen staan verspreid in de zaal en zijn lantaarnpalen. Zij beginnen met hun armen langs hun lichaam (uit-stand).

Wanneer een werker een lantaarnpaal aantikt, gaat deze in de aan-stand: armen omhoog tegen elkaar.

De lantaarnpalen mogen zelf beslissen wanneer ze weer uitgaan.

De werkers proberen zoveel mogelijk lantaarnpalen tegelijk aan te krijgen.

Kan de groep ervoor zorgen dat het haalbaar maar uitdagend blijft?