



Onderwijs maak je *samen*

## De gymles van begin tot eind

*Eenvoudige inleidingen en afsluitingen voor een gymles*

Iedereen kent het wel: je gaat gymles geven en je gymzaal staat vol met materialen voor de kern van de les. Hoe kun je dan toch een uitdagende inleiding en afsluiting verzorgen?

Zowel de inleiding als de afsluiting van een gymles hebben een belangrijke functie in de les. Beide hebben eigen kenmerken.

### Kenmerken van een inleiding:

De inleiding van een gymles heeft meerdere doelen. Je wilt in de stemming van de les komen en je eerste bewegingsenergie kwijt. Het is dus niet gek als kinderen stuitend de gymzaal binnen komen. Daarnaast is het belangrijk om je lichaam warm te laten worden, je bloed gaat stromen en je spieren worden voorzien van zuurstof. Belangrijk bij een inleiding is dat zo veel mogelijk kinderen tegelijkertijd actief zijn.

Hierbij een aantal suggesties voor inleidingen van een gymles die weinig plek innemen en waarbij je weinig materiaal nodig hebt.

### **1. Fruitmand!**

Nodig: geen materialen.

Doelgroep: groep 2-8

Verloop: De kinderen maken een kring. Één kind staat in het midden van de kring. Ieder kind wordt omgetoverd in een stuk fruit, bijvoorbeeld aardbeien, kiwi's, bananen en sinaasappels. Het kind in het midden van de kring mag een stuk fruit noemen, bv. Bananen. Alle kinderen die 'banaan' zijn, rennen een rondje om de hele kring (om de andere kinderen heen), totdat ze weer op hun eigen plek terug zijn. Degene die als laatste op zijn plek stond, mag in het midden. Als de middelste persoon 'fruitmand' roept, dan moet de hele kring gaan rennen.

Tip:

Als je in de kern van je les in groepen werkt, gebruik dan de groepen van de fruitmand.

### **2. Knieëntikkertje**

Nodig: geen materialen.

Doelgroep: groep 4-8

Verloop: Kinderen staan verspreid in de gymzaal, in tweetallen tegenover elkaar. Het doel van de activiteit is dat je zo snel mogelijk vijf punten scoort, door bij de ander de zijkant van de knieën aan te tikken. De ander moet proberen dit te

voorkomen. Als je het aanbiedt bij jonge kinderen, kies dan eerst voor een aanvaller en een verdediger en speel zonder punten. Bied je het bij oudere kinderen aan (va. groep 6) laat ze dan aanvallen en verdedigen tegelijk en kijk wie er van het tweetal het eerste vijf punten heeft. Één keer de knie aantikken is één punt.

Aanvallen doe je door het maken van schijnbewegingen (je kunt op beide knieën een punt scoren). Verdedigen doe je door de handen van de aanvaller tegen de houden.

Tip:

Speel je daarna een spel in twee groepen waarbij je 'vrienden' juist uit elkaar wilt halen? Laat de tweetallen dan bepalen wie nummer 1 en nummer 2 is en maak groepen van alle nummers 1 en alle nummers 2 bij elkaar.

### **3. Tikspel met nummers**

Nodig: Geen materialen.

Doelgroep: groep 3-8

Verloop: Alle kinderen krijgen een nummer (van 1-10). De spelleider noemt een nummer (bv. 3). Alle kinderen die nummer 3 hebben, mogen dan gaan tikken. Ben je getikt, dan ga je op de bank zitten (zitten er drie kinderen, dan mag de eerste er weer in). Wanneer de spelleider een ander nummer noemt (bv. 5), dan worden alle kinderen die nr. 5 hebben de tikkers. Nummers 3 zijn net als alle andere kinderen dan weer lopers. Eerlijk spelen is hier voor kinderen soms moeilijk (vooral ook omdat de tikker moeilijk zichtbaar is), maak daarover van tevoren afspraken.

Tip:

-Staan er materialen klaar in de zaal? Spreek dan af waar je wel mag lopen, en zet pylonen op de onderdelen waar je niet wilt dat de kinderen op/overheen rennen.  
-Je kunt dit ook met kleuren doen.

### **4. Draaien maar!**

Nodig: 1 bierviltje voor elk kind(of een speelkaart)

Doelgroep: groep 4-8

Verloop: Alle kinderen krijgen één bierviltje en leggen deze ergens (willekeurig) in de gymzaal (binnen de lijnen) neer. De helft van de klas legt het bierviltje neer met het plaatje/afbeelding naar boven, de andere helft legt het bierviltje neer met de blanco kant naar boven. Op het signaal van de spelleider, gaat iedereen proberen om alle bierviltjes om te draaien naar de voor hem/haar juiste kant. Bv. Als ik de blanco kant heb, dan ga ik alle bierviltjes omdraaien naar de blanco kant. Na 1 minuut wordt er door de spelleider afgefloten. Het team dat het meeste bierviltjes naar zijn kant heeft liggen, heeft gewonnen.

Afspraken:

-je mag maar één bierviltje tegelijk omdraaien.  
-Je mag niet gaan zitten of staan op viltjes  
-Wanneer je een viltje hebt omgedraaid, dan moet je door naar een ander viltje.  
-Wanneer je het eindsignaal hoort, dan moet iedereen de bierviltjes loslaten en gaan staan, zodat er kan worden geteld wie er heeft gewonnen.

Tip:

- Speel deze op een relatief klein veld. Bv. 1/3 van de gymzaal.
- Kunnen de teams ook een tactiek bedenken?
- Je kunt groepen maken door een gekleurd kruis (bv in 4/5 kleuren) op elk bierviltje te schrijven. Als iedereen dan aan het einde van het spel een bierviltje pakt, dan heeft hij/zij meteen een groep (de bierviltjes fungeren dan als groepsvormingskaartjes).
- Heb je geen bierviltjes, gebruik dan een stok kaarten.

## 5. Blind verkennen

Nodig: 1 blinddoek per tweetal (of eerlijk zelf de ogen dichthouden).

Doelgroep: Groep 1-8

Verloop: De kinderen zijn verdeeld in tweetallen. Één van het tweetal is de blinde. Hij of zij heeft een blinddoek om (of gewoon zijn/haar ogen dicht). De ander mag hem/haar rondleiden door een arm/hand vast te houden. Degene die begeleidt geeft duidelijke tips en aanwijzingen wat de ander moet doen. Zet een route uit, of laat de kinderen zelf een route bepalen, recht, met bochten, over obstakels, onder obstakels door, langs, etc. Als de route is afgelegd, dan wisselen de rollen. Let op: doe deze opdracht niet op tijd! Anders gebeuren er ongelukken. De activiteit is gericht op vertrouwen en samenwerking.

Tip:

- Kleuters: Laat kleuters alleen samen een stuk lopen zonder over obstakels heen te gaan.
- Als je geen blinddoeken hebt, kun je ook wel eens lintjes gebruiken.

Andere, meer bekende inleidingen zijn bijvoorbeeld:

- Drie/drie is teveel
- Voetje van de vloer
- Iemand is 'm, niemand is 'm
- Jagerbal
- Sint Joris en de draak

### Kenmerken van een afsluiting:

De afsluiting van de les heeft als doel om weer letterlijk en figuurlijk op adem te komen. Het lichaam wordt minder intensief belast in een afsluiting. Het is bovendien (vaak) een gezamenlijk moment om de les af te sluiten. In het onderwijs is de afsluiting ook gericht op rustig worden om daarna in de klas de activiteiten ook weer goed te kunnen hervatten.

Hierbij een aantal suggesties voor afsluitingen van een gymles die weinig plek innemen en waarbij je weinig materiaal nodig hebt.

## 1. Het gouden ei

Nodig: 1 bal

Doelgroep: groep 4-8

Verloop: Maak met een groepje van ongeveer 10 kinderen een binnen en buitenkring. Zowel de binnenste als buitenste kring is dus 5 kinderen groot. Middenin de kringen ligt een bal.

De buitenkring is de actieve kring. De kinderen van de buitenkring springen op de rug van de persoon voor hem/haar in de binnenkring. Op het signaal van de spelleider, springen zij van de rug van hun maatje af, rennen zij een rondje om de hele kring en kruipen zij tussen de benen van hun maatje door om in het midden van de kring als eerste de bal te bemachtigen. De binnen- en buitenkring wisselen daarna van rol.

Tip: Als je dertig kinderen in je klas hebt, maar dan drie kringen, zodat iedereen regelmatig aan de beurt komt en kans krijgt om de bal te pakken te krijgen.

## **2. Bal doorgeven**

Nodig: twee ballen (liefst verschillende kleuren, maat maakt niet uit).

Doelgroep: Groep 3-8

Verloop: Maak met de hele groep één grote kring. Iedereen krijgt een nummer. Alle kinderen met een even nummer volgen bv. de blauwe bal, alle kinderen met een oneven nummer volgen de rode bal. Het doel van dit spel is om zo snel mogelijk 10 punten te scoren. Je hebt een punt wanneer de bal van jouw team precies één keer rond is gegeven door jouw teamleden. Lukt het om te winnen van het andere team? Wanneer de bal valt, moet deze zo snel mogelijk worden opgepakt en ga je gewoon weer door.

Tip:

-Dit spel kun je met de hele klas spelen, maar ook in kleinere groepen.

-Heb je een oneven aantal? Doe dan zelf mee!

## **3. De bom**

Nodig: één bal.

Doelgroep: groep 1-8

Verloop: Alle kinderen zitten in een kring. Één kind zit in het midden van de kring met zijn/haar ogen dicht. Deze middelste persoon gaat tot 20 tellen (tot 10 hardop en daarna telt hij/zij in zijn hoofd verder). Terwijl de middelste persoon telt, geven de kinderen in de kring zo snel mogelijk de bal door. Als de middelste persoon tot twintig heeft geteld, zegt hij/zij 'BOEM!' Degene die dan de bal vast heeft, komt in het midden te zitten.

## **4. Poortbal**

Nodig: 1 bal

Doelgroep: groep 1-8

Verloop: Alle kinderen gaan in een kring staan met de benen wijd (let op: de voeten moeten tegen die van degene die naast hem/haar staat). Op deze manier is de kring helemaal 'dicht'. Iedereen buigt voorover en er komt een bal in het midden van de kring. Met je handen probeer je de bal door iemands poortje te spelen.

## 5. Massagekaart

Nodig: massagekaart

Doelgroep: groep 1-8

Verloop: Om de gymles rustig af te sluiten, kun je een massagewerkvorm doen. Laat de kinderen zelf tweetallen maken en maak een binnen-buitenkring. Iedereen heeft zijn gezicht naar het midden van de kring. De spelleider/leerkracht leest een verhaal voor. In de tussentijd voeren de kinderen van de buitenkring de massagebewegingen uit op de rug van de kinderen die voor hem/haar zit. Als het verhaal af is, dan wordt er gewisseld. Je kunt een eigen verhaal maken, of een verhaal downloaden van:

<http://www.touchingchildcare.nl/gratis-downloads/>

Andere, meer bekende afsluitingen zijn bijvoorbeeld:

- Moordenaartje
- Fopbal
- Hoe lang is 1 minuut?

De beschreven inleidingen en afsluitingen zijn verzameld in de praktijk. Het zijn ideeën van leerkrachten die deze graag willen delen. Heb jij ook een idee of een vraag? Neem dan contact op met Margreet Christians via [margreet@onderwijsmaakjesamen.nl](mailto:margreet@onderwijsmaakjesamen.nl)

Veel gymplezier!