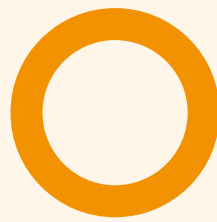
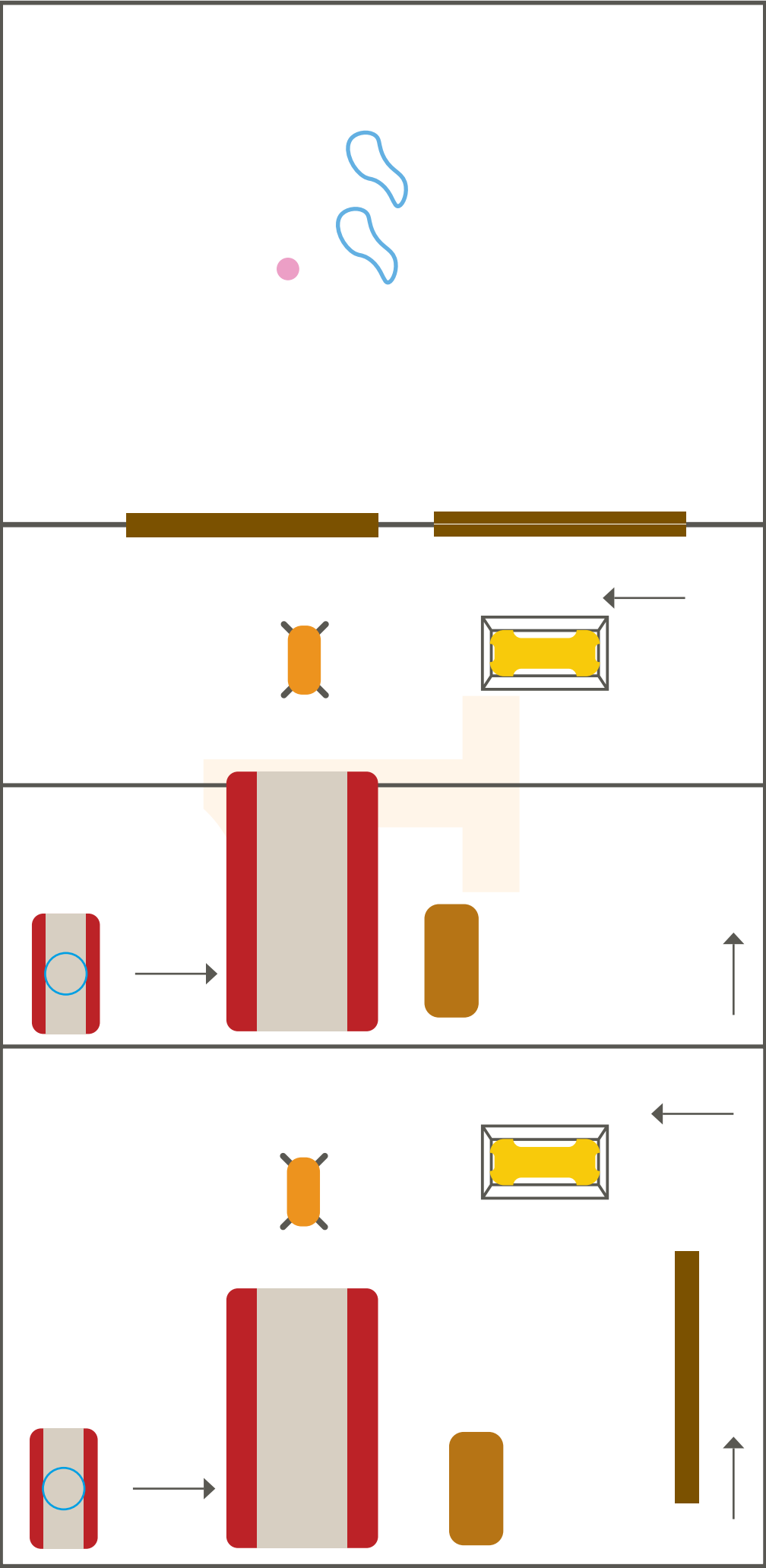


Les 1





Materiaal

Parcours afleggen met materiaal:

- 2 dikke matten
- 2 bokken
- 2 trapezoides

- 2 kastdelen
- 2 banken
- 2 matjes

- 2 dikke matten
- 2 banken

Duo-jagerbal:

- 2 lintjes
- 1 foambal
- 2 matjes



**Zelfregulatie van
affect/emotie-
regulatie**



Taakinitiatie



**Planning/
prioritering**



Organisatie



Flexibiliteit

Warming-up | Overloopchallenge

10 min



Uitleg

Doelen:

- Meedoen met alle oefeningen die worden voorgesteld, ook al merk je weerstand.

Uitleg:

- De kinderen staan allemaal op één lijn.
- Als groep gaan we steeds op een andere manier naar de overkant.
- De eerste drie manieren doet de leraar voor.
- Daarna mogen de kinderen zelf steeds een nieuwe manier aandragen.
- Iedereen doet steeds mee.

Voorbeelden: hinkelen, huppelen, kangoeroesprongen, huppen.

Variatie:

- Zo vaak mogelijk op en neer in een bepaalde tijd.

Begeleiding

- De breedte van de gymzaal is geschikt.
- De kinderen mogen zelf kiezen of ze een beweging aandragen.
- Stimuleer de creativiteit van de leerlingen. Ook gekke manieren om aan de overkant te komen zijn goed.
- Er is een keuze om eerst even te kijken.
- Durf je mee te doen?

Kern 1 | Parcours afleggen met materialen

20 min



Uitleg

Doelen:

- Kijk en luister naar je groepsgenoten.
- Houd rekening met kinderen die minder snel zijn.
- Werk samen door materialen goed door te geven.

Uitleg:

- Met je groep leg je zo snel mogelijk een obstakelparcours af.
- Hoe je doe dat het beste met je groepje?
Je strijdt tegen een andere groep die hetzelfde parcours doet.
- Je bent verplicht tijdens de route alleen de materialen aan te raken.
- Als groep moet je een aantal materialen meenemen (hoepel en mat).
- Als iemand de grond aanraakt komt er 10 seconden bij de eindtijd.

Variatie:

- Voer alles uit zonder te praten.

Begeleiding

- Wat zie je gebeuren aan het gedrag van de kinderen?
- In hoeverre doen ze de opdracht als groep?
- Kinderen die alleen vooropgaan of kinderen die gefrustreerd raken; vraag hoe zij de groep kunnen helpen.
- Geef ze een 2e kans om het beter te doen. Pas het plan aan.

Kern 2 | Duo-jagerbal

10 min



Uitleg

Doelen:

- Samenwerken als tikker.
- Samenwerken van de lopers door elkaar te beschermen.

Uitleg:

- Twee kinderen zijn duo-jager.
- Met de foambal gooi je zoveel mogelijk kinderen af.
- Als je af bent doe je een opdracht op de bank. Daarna doe je weer mee. Bijvoorbeeld tien keer op/af de bank.

Variatie:

- Twee duo's aanwijzen als jager.
- Eén kind is beschermer en mag afweren om andere kinderen te beschermen.

Begeleiding

- Dit is een dynamisch spel; er kan veel op de kinderen afkomen.
- Hoe gaan de kinderen om met het "af" zijn?
- Hebben ze een time-out nodig?
- Kunnen ze een tactiek bedenken die voor hun werkt?





Evaluatieopdracht | Cirkelopdracht

🕒 5 min

Doelen:

- Bewust worden van het eigen gedrag.

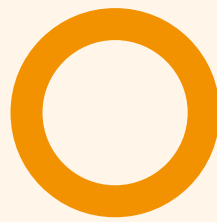
Uitleg:

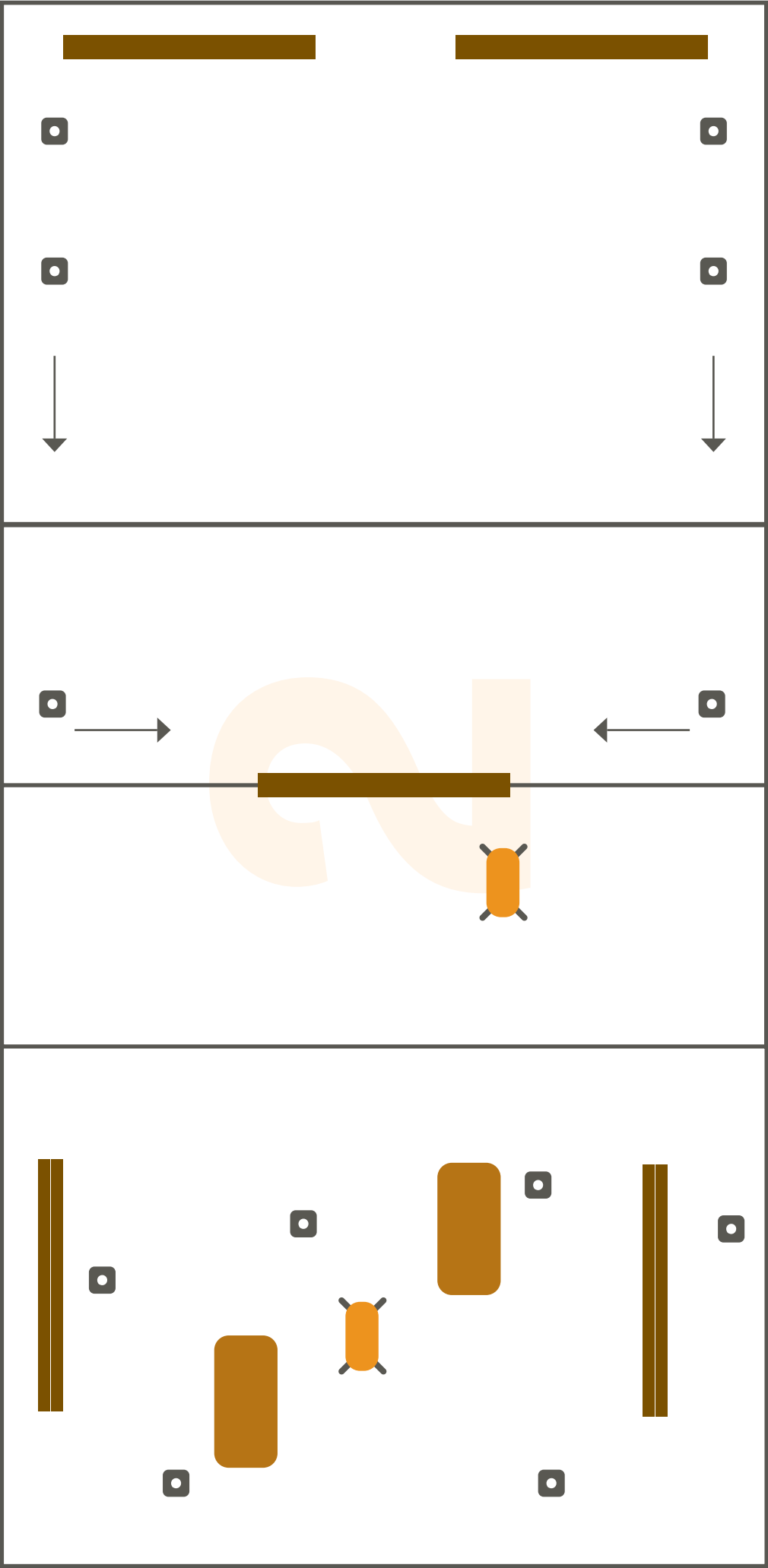
- De kinderen staan in een cirkel en krijgen een aantal vragen over de les. Hoe meer het van toepassing is, des te meer ze in het midden gaan staan.
- Wie heeft zich goed ingezet vandaag?
- Wie heeft zich flexibel opgesteld?
- Wie heeft wat geleerd van de les?
- Wie vond het een fijne les?

Begeleiding

- Dit is een manier om op een laagdrempelige manier te evalueren.
- Kinderen die niets willen zeggen hoeven ook alleen ergens te gaan staan.
- Als de groep het toelaat kan je ook concrete voorbeelden vragen.

Les 2





Materiaal

Steen-papier-schaar estafette:

-  6 pylonen
-  2 wachtbanken

Blindenparcours:

-  6 pylonen
-  2 banken
-  2 bokken

Tikkertje:

-  2 lintjes
-  2 hoepels
-  Groene en rode dopjes

Per 2-tal een blinddoek



Reactie-inhibitie



Taakinitiatie



Werkgeheugen



Volgehouden
aandacht

Warming-up | Pretspel

🕒 10 min



Uitleg

Doelen:

- Ontspannen en een leuke warming-up voor de les.
- Leren focussen op de commando's van de leerkracht.

Uitleg:

- De kinderen lopen kriskras door elkaar.
- De leraar roept steeds een nummer. De kinderen voeren vervolgens de daarbij behorende opdracht uit.
- De eerste keer wordt dit uitgelegd, daarna onthouden ze dit zelf.
- Als de oefening is gedaan, wordt er weer doorgelopen.

Voorbeelden:

1. Lopen als een beer
2. Lopen op je tenen
3. Grond aantikken
4. In de lucht springen
5. Burpee doen
6. Drie jumping jacks doen

Variatie:

- Zo vaak mogelijk op en neer in een bepaalde tijd.

Begeleiding

- Tijdens deze oefeningen moeten de kinderen goed luisteren.
- Bouw de oefeningen op en kijk hoeveel de kinderen aankunnen.
- Stimuleer dat kinderen eigen beslissingen maken en zich niet laten afleiden.

Kern 1 | Steen-papier-schaar estafette

🕒 10 min



Uitleg

Doelen:

- Snel kunnen reageren als je aan de beurt bent om te rennen.
- Onthouden wanneer je wint met het spel steen-papier-schaar.

Uitleg:

- Het doel van het spel is om het eindvak te halen door steen-papier-schaar te winnen.
- 2 teams spelen tegen elkaar.
- Beide teams moeten rechtdoor lopen en dan naar elkaar toe.
- Van beide teams start één speler.
- Als ze elkaar tegenkomen spelen ze steen-papier-schaar.
- De winnaar mag doorrennen en de verliezer gaat naar de wachtbank.
- De eerstvolgende speler op de wachtbank van de 'verliezende partij' mag starten, zodra zijn teamgenoot heeft verloren.
- Als een speler het eindvak heeft gehaald wordt er een punt gescoord.
- Welk team scoort als eerste een x-aantal punten?

Variatie:

- Hinkelen of springen door hoepels.

Begeleiding

- Het spel gaat heel snel. Als kinderen niet opletten, scoort het andere team snel.
- Leerlingen moeten klaarstaan om te vertrekken.
- Lukt het regelmatig niet om op tijd te starten, leg het spel even stil en herhaal de opdracht.
- Zorg voor een escape voor kinderen als het te veel wordt.

Kern 2 | Blindenparcours

🕒 15 min



Uitleg

Doelen:

- Leer vertrouwen op je begeleider.
- Houd je aandacht bij de aanwijzingen en laat je niet afleiden door andere dingen.

Uitleg:

- Met een tweetal ga je een aantal opdrachten uitvoeren, waarbij één kind begeleider is en één kind geblinddoekt.
- Vanwege de veiligheid mag er niet worden gerend.
- De begeleider mag verbaal aanwijzingen geven.
- In het veld staan obstakels waar ze omheen moeten.
- In het veld staan grote pylonen die ze moeten aantikken.

Variatie:

- Iemand aan de hand meenemen.
- Iemand vrij baan geven en oefenen met op en neer lopen.
- Bij de pylon ga je 10 seconden op één been staan.
- Ga over een aantal obstakels heen (kast, bank, door klimraam).





Begeleiding

- Doe het voor hoe dit gaat.
 - Het geblinddoekte kind moet vertrouwen op zijn begeleider.
 - Luister goed naar de stem van jouw begeleider.
- Als het nodig is kan de opdracht in stukjes worden gehakt.
Bijvoorbeeld na elke pylon weer even kijken. Wie het wil doet een blinddoek op. Je kan ook gewoon je ogen dicht doen.

Afsluiting | Tikkertje

10 min

Doelen:

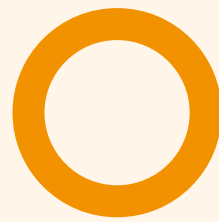
- Focus op meerdere tikkers, zodat je niet getikt wordt.
- Inschatten van jezelf of je de vrijplaatsen nodig hebt.
- Evalueer rustig in beweging hoe de les is gegaan.

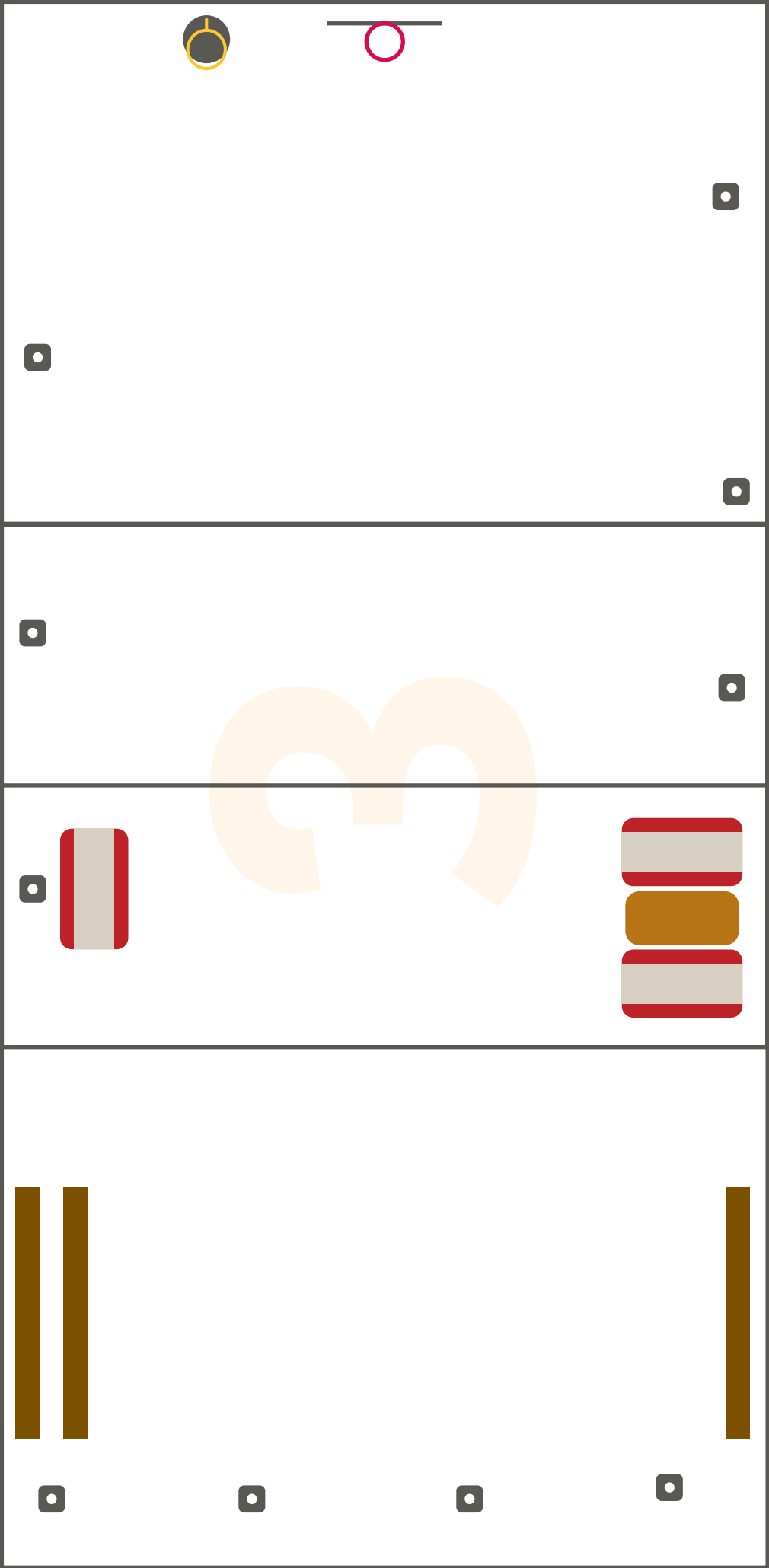
Uitleg:

- Twee tikkers proberen de lopers te tikken.
- Er zijn twee vrijplaatsen (matjes), waarop de lopers 3 seconden vrij zijn.
- Als je bent getikt loop je een rondje in de zaal.
- In de ronde bedenk je wat je top hebt gedaan of een tip; wat beter kon.
- Aan het einde van de ronde leg je een groen (top) of een wit (tip) dopje in de hoepel.



Les 3





Materiaal

Tikspel:

- 2 lintjes

Oefeningen:

- 3 banken
- halve kast
- 2 basketballen

Rondje lopen:

- 15 ballen
- 1 korf
- 1 basket



- | | |
|--|---|
| Werkgeheugen | Organisatie |
| Zelfregulatie van affect/emotie-regulatie | Doelgericht doorzettingsvermogen |
| Volgehouden aandacht | Flexibiliteit |
| Planning/prioritering | Metacognitie |

Warming-up | Tikspel

10 min

Uitleg

Doelen:

- Speel eerlijk en houd je aan de regels.
- Blijven meedoen ook als je niet wordt gekozen als tikker of verlosser, terwijl je dit wilt.

Uitleg:

- Er zijn één of twee tikkers.
- Als je bent getikt dan blijf je in de spreidstand stilstaan.
- Een van de twee aangewezen geheime verlossers kan je bevrijden door je aan te tikken.
- Het spel is klaar als iedereen is getikt of de tijd om is.

Variatie:

- De tikker moet de houding zeggen die de looper moet aannemen (squathouding, geknield, één been).
- Het bevrijden doe je door het geven van een high five.

Begeleiding

- Tijdens de warming-up is het belangrijk dat de sfeer goed is.
- Welke kinderen zijn in staat om anderen te helpen?
- Hoe kunnen de geheime verlossers de andere kinderen het beste helpen?
- Laat de kinderen hier zelf over nadenken.

Kern 1 | Kennismaken met de oefeningen

10 min

Uitleg

Doelen:

- Onthouden wat de juiste manier is van de uitvoering van de oefeningen.

- Alle oefeningen een keer proberen, zodat je weet wat er gevraagd wordt.

Uitleg:

- De leerkracht legt de tien oefeningen uit en daarna gaat elk kind deze oefeningen één minuut doen. Na elke minuut wissel je direct door.
 1. Op en af de bank springen
 2. Jumping jacks
 3. Wall balls gooien
 4. Knieheffen
 5. Muurzit
 6. Vanuit zit op bank, springen op een bank
 7. Planken
 8. Tussen 2 pylonen heen en weer rennen
 9. Burpees
 10. Over de halve kast klimmen

Begeleiding

- Meerdere kinderen kunnen de oefeningen tegelijkertijd doen.
- Laat de kinderen eerst ervaren hoe de oefeningen voelen. Het gaat niet om de prestatie, maar over een goede uitvoering.
- Als kinderen het spannend vinden dan kunnen ze meelopen met iemand anders.

Kern 2 | Workout in tweetallen

15 min

Uitleg

Doelen:

- De opdrachten volhouden.

Uitleg:

- Als tweetal krijg je de opdracht om zo snel mogelijk alle opdrachten te doen.
- Je mag zelf kiezen in welke volgorde, zolang je maar bij elkaar bent.
- Steeds is één kind aan het werk en één aan het rusten.
- Ze mogen zelf bepalen wie welke oefeningen doet of dat ze bijvoorbeeld allebei de helft doen.
- Elke oefening moet je met je tweetal twintig keer uitvoeren.
- Tijdslimiet is 12 minuten.

Variatie:

- Het aantal variëren.

Begeleiding

- Haal je jouw eigen doel?
- Wat was jullie plan?
- Laat de kinderen zelf een plan bedenken. Wat is voor hen haalbaar?





- Het is belangrijker dat ze blijven doorgaan met de oefeningen dan dat ze een snelle tijd neerzetten.

Afsluiting | Rondje lopen



Doelen:

- Reflecteren op de EF waar de nadruk op lag.

Uitleg:

- De kinderen wandelen rustig met een bal om de gele lijnen en evalueren wat er deze les goed ging.
- Ging er iets goed? Scoren in de basket.
- Kon er wat beter? Scoren in de korf.

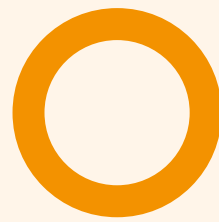
Variatie:

- Nadien kan nog kort worden nabesproken met de klas.

Begeleiding

- Deze oefening kun je een paar minuutjes doen.
- Geef de kinderen de tijd om even na te denken.
- Als kinderen het moeilijk vinden kan je concrete vragen stellen.

Les 4





Reactie-inhibitie



Volgehouden aandacht



Werkgeheugen



Metacognitie



Zelfregulatie van affect/emotie-regulatie

Warming-up | Sportalfabet

🕒 10 min



Uitleg

Doelen:

- Focus op de opdrachten die je moet doen.
- Niet laten afleiden door wat anderen doen of zeggen.

Uitleg:

- De kinderen staan allemaal in een kring.
- Iedereen zegt het alfabet hardop.
- Bij elke klinker maak je een jumping jack.
- Bij elke medeklinker maak je een squat.

Variatie:

- De oefening in stilte doen.
- Zo snel mogelijk de oefening doen.
- De oefening in tweetallen doen, om de beurt.
- Andere opdracht kiezen (knieheffen, boksbeweging of burpee).
- In plaats van het alfabet neem je de getalrij van vijf. Dus 1,2,3,4 jumping jacks en op 5 squat. Tot de 50.

Begeleiding

- Het in een individuele opdracht, waarbij ze zich niet moet laten afleiden.
- Geef kinderen de kans om op een eigen plekje te oefenen als de kring te druk is.
- Degene die het goed kunnen, kan je een andere oefening laten doen of het sneller laten doen.
- Bij sommige is het juist nodig om voor ze te tellen of het alfabet op te zeggen.

Kern 1 | Obstakelrun met opdrachten

🕒 15 min



Uitleg

Doelen:

- Tijdens inspanning kunnen blijven nadenken en dingen onthouden.

Uitleg:

- Rond de zaal staat een obstakelparcours die ze moeten afleggen.
- De docent heeft kaartjes met daarop verschillende codes. Aan de andere kant staat het kaartnummer.
- Voordat de kinderen starten met het obstakelparcours draaien ze een kaartje om en onthouden ze de kaartcode. Bijvoorbeeld 235458 of 112254.
- Als ze de ronde hebben gedaan dan moeten ze de goede code opzeggen en controleren of het klopt.
- Elk goed antwoord is een punt. Als het fout is dan mogen ze nog een keer.
- Als de tijd om is kijk je wie de meeste punten heeft gehaald.

Variatie:

- Codes kunnen verschillen in lengte.
- Laat ze woordencombinaties onthouden (kast, bank, bal, lintje).
- Laat de kinderen in tweetallen samenwerken. Één leest de code op, de ander gaat rennen.

Begeleiding

- Laat de kinderen eerst een paar keer het parcours oefenen, zonder de opdrachten.
- De kinderen mogen zelf bepalen hoe lang ze naar het kaartje kijken.
- Laat de kinderen zelf controleren of het klopt.
- Pas de codes aan op het niveau van de kinderen.
- Evalueer na een paar minuten hoe kinderen de opdracht proberen te onthouden en geef ze daarna de kans om het beter te doen.
- De nadruk ligt op de uitvoering, maar de druk van het punten halen zorgt voor een hoge moeilijkheid.
- Kinderen die moeite hebben met het 'niet lukken'. Kijk wat er wel goed ging.

Kern 2 | Routes lopen

🕒 15 min



Uitleg

Doelen:

- Gefocust een route onthouden en daarna lopen.
- Rustig blijven als je de opdracht krijgt en uitvoert.

Uitleg:

- Met je tweetal loop je in 5 minuten zoveel mogelijk routes in de zaal.
- Telkens pakt een tweetal een route uit de bak en gaat één van





de twee het uitvoeren.

- De routes zijn opgemaakt uit twee rijen van vier dopjes over de hele zaal.

Variatie:

- Wisselen van tweetallen.
- Je mag alleen foutloos lopen, anders telt de gelopen route niet mee.
- Hinkelend of huppelend het parcours afleggen.
- De moeilijkheid van de routes aanpassen.

Begeleiding

- Als het nodig is kun je de kinderen eerst een proefronde laten lopen.
- Laat ze overleggen hoe ze de route het beste kunnen onthouden.
- Je kan als docent zelf bepalen hoe ingewikkeld je de routes maakt.

Afsluiting



Doelen:

- Reflecteren op de EF waar de nadruk op lag.

Uitleg:

- Iedereen doet zijn ogen dicht.
- De docent stelt vragen en de kinderen geven aan of ze het eens zijn met de vragen.
- Hand omhoog is eens en naar beneden is niet eens.
- Wie heeft iets geleerd over het werkgeheugen?
- Wie vond het lastig als het fout ging?
- Wie kon zich goed focussen bij de opdrachten?

Variatie:

- Na elke vraag iemand vragen naar een concreet voorbeeld.
- In tweetallen bespreken wat ze ervan vonden.

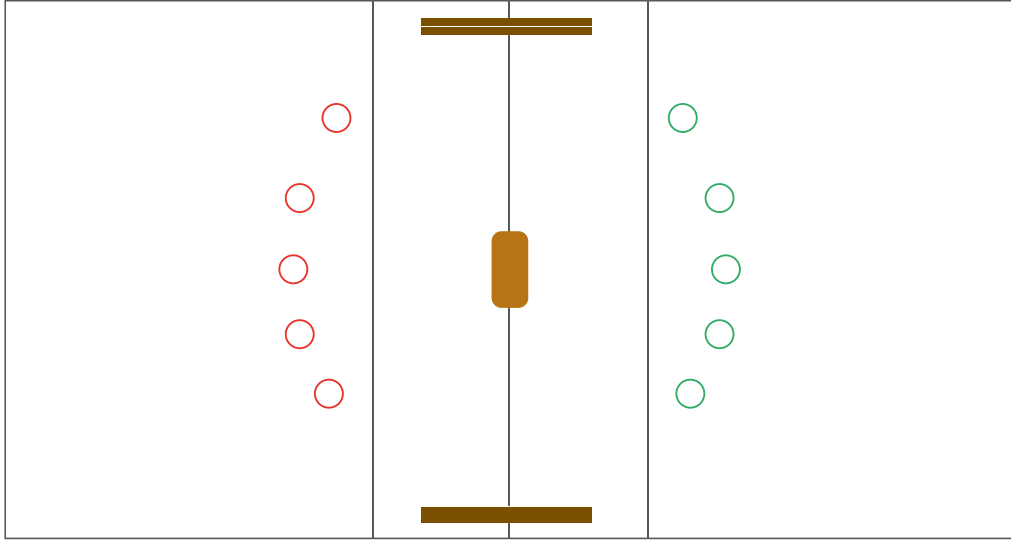
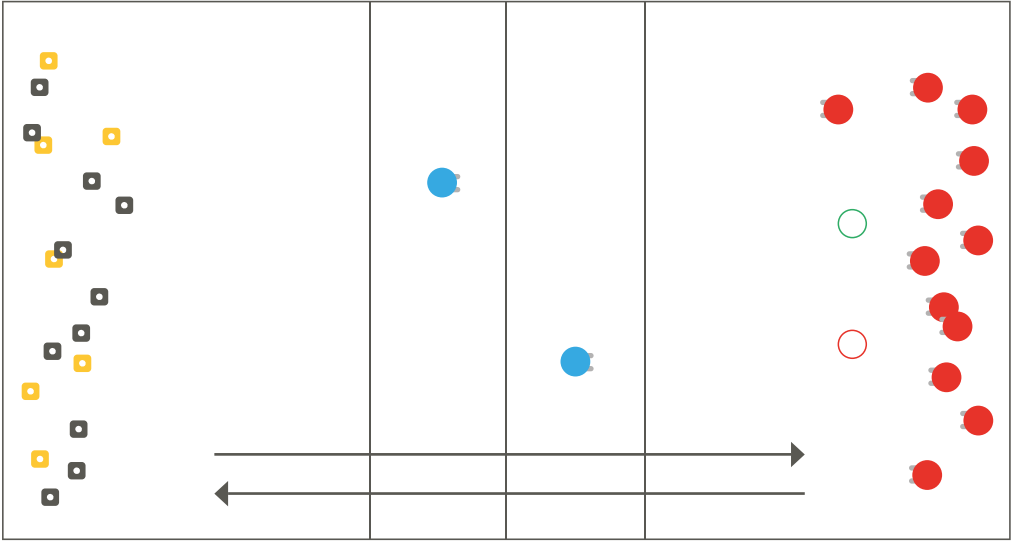
Begeleiding

- Bij deze vorm van evalueren ziet alleen de docent hoe ze erover denken.
- De leerlingen zien dus niet hoe anderen over hen denken en andersom.



Les 5





Materiaal

Cross-over tikkertje:

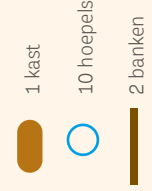


- 30 dopjes of pylonen
- 1 groene hoepel
- 1 rode hoepel



- 2 lintjes voor de tikker

Paniekkast trefbal



- 1 kast
- 10 hoepels
- 2 banken



- 5 foamballen



- 10 lintjes (teams)

Drie is te veel:

- 1 fluitje



Reactie-inhibitie



Metacognitie



Time-management



Flexibiliteit

Warming-up | Cross-over tikkertje

10 min



Uitleg

Doelen:

- Ren op en neer door de zaal zonder dat je wordt getikt.

Uitleg:

- Er staan twee tikkers in het midden van de zaal (tussen de drie meter lijnen).
- De andere kinderen staan aan de overkant en moeten aan de andere kant een dopje stelen en zonder getikt te worden terugkomen.
- Als je wordt getikt dan leg je het dopje in de rode hoepel.
- Als je niet wordt getikt dan leg je het dopje in de groene hoepel.
- De kinderen blijven op en neer rennen tot alle dopjes op zijn.

Variatie:

- Het aantal tikkers kan 1-4 zijn.
- Verdeel de dopjes over de hele breedte van de zaal of maak het juist smaller.
- Maak het gebied van de tikkers smaller (strook).

Begeleiding

- Dit kan voor sommige kinderen een heftige warming-up zijn, omdat het chaotisch wordt.
- Geef hen de ruimte om eerst te kijken of geef ze als tip via de zijkant te gaan.
- Waar moet je op letten als loper?
- Hoe ga je er als loper mee om als je onverwacht getikt wordt?
- Probeer de goede momenten te kiezen om te rennen.

Kern 1 | Paniekkast trefbal

20 min



Uitleg

Doelen:

- Scoor door de bal te gooien tegen de kast vanuit een hoepel.

Uitleg:

- Verdeel de groep in twee teams.
- De eerste vijf kinderen uit beide teams staan in een hoepel.
- Een kind per team staat voor de kast als keeper.
- De kinderen mogen scoren vanuit de hoepel.
- Als er wordt gescoord bij de keeper dan schuift de keeper door naar de bank en schuift het hele team een hoepel op.
- Tijdens het wisselen kan er nog steeds gescoord worden.
- Je mag ballen pakken en daarna gooien vanuit van de hoepel.

Variatie:

- Kies 1-5 ballen om scoren makkelijker te maken.
- Afstand van de hoepels tot de kast aanpassen.
- Als de keeper de bal vast heeft dan mag de andere keeper worden afgegooid. Dan moet ook worden doorgedraaid.

Begeleiding

- Dit spel heet niet voor niks paniekkast trefbal. Soms gaat scoren en dus het wisselen heel snel.
- Laat ze zelf bedenken hoe ze het wisselen willen regelen.
- Bouw af en toe een pauze-overleg in om de tactiek te bespreken.

Kern 2 | Drie is te veel

10 min



Uitleg

Doelen:

- Snel van rol kunnen schakelen tussen loper en tikker of wachter en loper.
- Snel een nieuwe plek kunnen vinden.

Uitleg:

- Door de zaal liggen allemaal tweetallen op de buik naast elkaar.
- Er is één tikker en een loper in het spel.
- De tikker moet de loper tikken.
- De loper moet zo snel mogelijk gaan liggen naast een tweetal.
- Het kind dat helemaal aan de andere kant ligt wordt dan de nieuwe loper.
- Als je wordt getikt, verander je van loper in tikker en andersom.

Variatie:

- Maximaal tien seconden om een nieuwe plek te vinden.
- Jongens mogen alleen naast meisjes liggen en andersom.
- Op het fluitsignaal veranderen de taken van loper en tikker.

Begeleiding

- Hoe kleiner de groep, hoe sneller het gaat.
- Bij jongere kinderen kun je ook de kinderen naast elkaar laten staan.
- Je moet direct reageren als iemand bij jou tweetal staat.





- Hoe gaan de kinderen hiermee om?
- Hoe zorg je ervoor dat je meteen kan reageren?
- Wat kun je doen om niet af te gaan?
- Grijp tijdig in als de tikker te langzaam is en wissel van taak. Zo krijgt de tikker een escape om mee te blijven doen.

Afsluiting

 5 min



Doelen:

- Bewust worden van het eigen gedrag.

Uitleg:

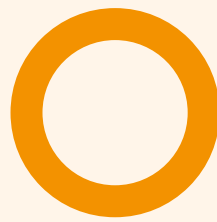
- De kinderen staan in een cirkel en krijgen een aantal vragen over de les. Hoe meer het van toepassing is, des te meer ze in het midden gaan staan.
- Wie heeft zich goed ingezet vandaag?
- Wie heeft zich flexibel opgesteld?
- Wie heeft wat geleerd van de les?
- Wie vond het een fijne les?

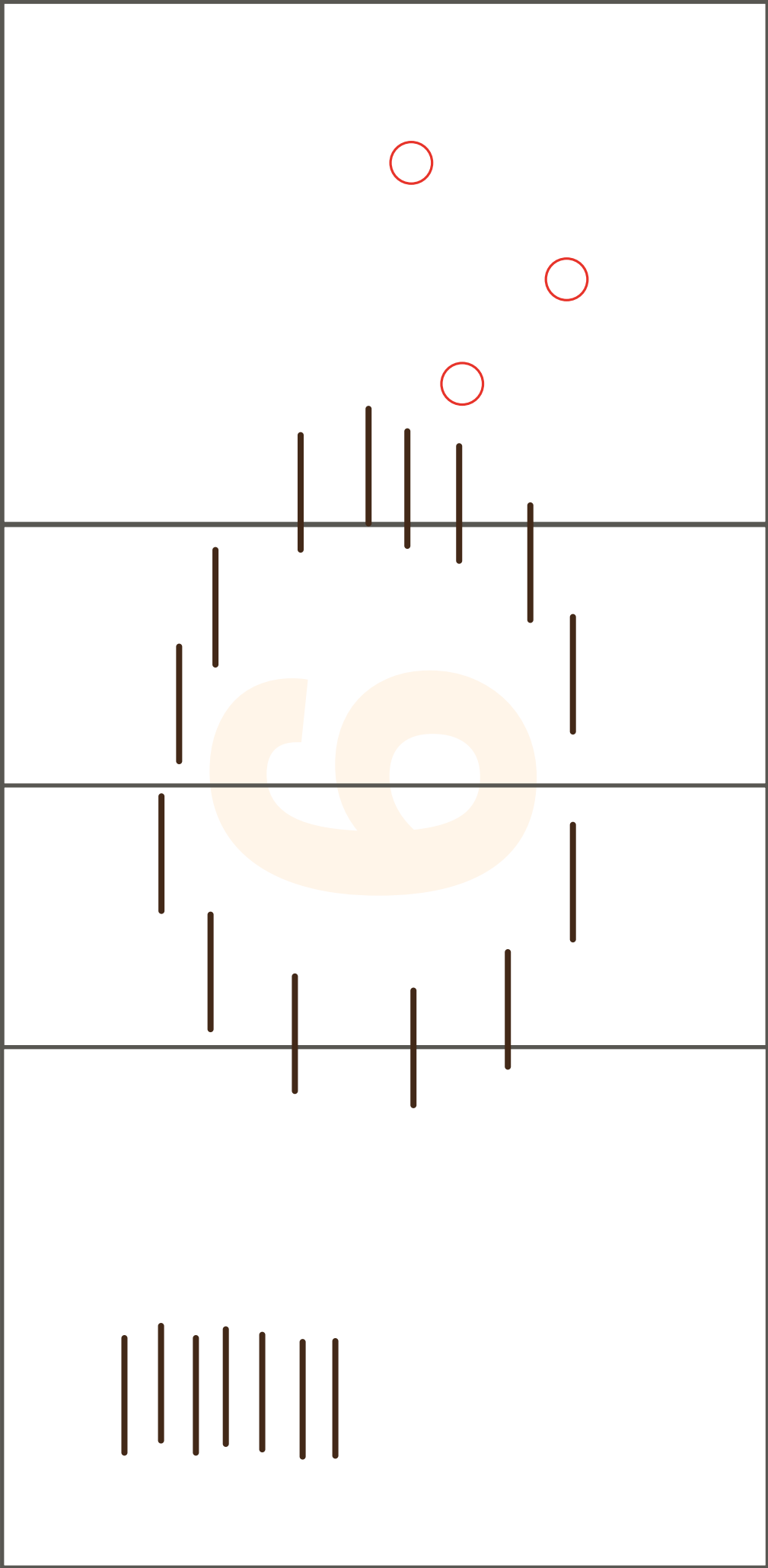
Begeleiding

- Dit is een manier om op een laagdrempelige manier te evalueren. Kinderen die niets willen zeggen hoeven ook alleen maar ergens te gaan staan.
- Als de groep het toelaat kun je ook concrete voorbeelden vragen.



Les 6





Materiaal

Spinnentikkertje:  3 hoepels

Stokkenschap naar de overkant:  7 stokken van één meter

Stokkenschap met vastpakken:  15 stokken van één meter

Tikkertje:  2 lintjes
 2 banken



Reactie-inhibitie



Organisatie



Zelfregulatie van affect/emotie-regulatie



Flexibiliteit



Metacognitie



Volgehouden aandacht

Warming-up | Spinnentikkertje

10 min



Uitleg

Doelen:

- Per spin probeer je samen dezelfde kant op te gaan.
- Je houdt rekening met de ander, zodat iedereen kan blijven rennen.
- Spinnen kunnen samen afspreken om iemand in te sluiten.

Uitleg:

- Twee kinderen starten met een hoepel in de hand als tikker.
- Als je getikt bent dan moet je de hoepel ook vastpakken.
- Het spel is klaar als de laatste loper is getikt.

Variatie:

- Meer of minder hoepels.
- Het tikgebied aanpassen qua grootte.
- Een maximum van twee kinderen per hoepel. Bij meer tikkers komt er een hoepel bij.

Begeleiding

- Hoe meer kinderen de hoepel vast hebben, des te moeilijker het wordt.
- Wat gebeurt er als het tikken niet lukt?
- Hoe stemmen de tikkers af wie ze pakken?
- Kinderen die het moeilijk vinden kun je een eigen hoepel geven en daar bijvoorbeeld, maximaal één kind extra bij laten komen.

Kern 1 | Stokkenspel naar de overkant

15 min



Uitleg

Doelen:

- Iedereen helpt mee om de stokken vast te houden.
- Zorg dat iedereen de overkant kan halen.
- Vraag hulp als het te zwaar is en geef hulp als iemand daarom vraagt.

Uitleg:

- Er wordt een rij gemaakt van steeds twee kinderen die samen een stok vasthouden.
- De 'pad' van stokken wordt afgelegd door één kind.
- Als de loper voorbij een stok is dan sluit het voorste tweetal weer voor aan.
- Alle kinderen gaan een keer over de stokken.

Variatie:

- Zonder te praten.
- Een wedstrijdje welk team het snelste is.
- Per tweetal zitten met knieën op de grond.

Begeleiding

- Je doet als team anders gaat het niet lukken.
- Hoe je sterk zijn als groep en hoe kan je het snel doen?
- Hoe gaat de groep om met kinderen die minder sterk zijn of het spannend vinden om over de stokken te gaan? Welke oplossingen zijn er?
- Bijvoorbeeld met twee kinderen aan één kant een stok pakken.

Kern 2 | Stokkenspel met vastpakken

10 min



Uitleg

Doelen:

- Als groep ervoor zorgen dat de stokken blijven staan.
- Rustig blijven als het fout gaat.
- Kijken en luisteren naar elkaar.

Uitleg:

- De groep gaat in een cirkel staan met ieder een stok recht voor zich.
- Op het teken schuift iedereen één plekje door.
- De kinderen staan ongeveer een halve meter van elkaar af.

Variatie:

- Iemand speelt de leider en regelt het doordraaien.
- Links- en rechtsom gaan.
- Zo vaak mogelijk achter elkaar, zonder dat het fout gaat.
- In tweetallen spelen met één stok óf twee stokken.

Begeleiding

- Waar moet je op letten als het teken gaat?
- Hoe gaan de kinderen om met falen?
- Vier het succes! Als het te moeilijk is; maak het makkelijker.





Afsluiting | Tikkertje

 10 min



Doelen:

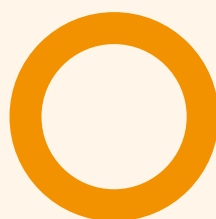
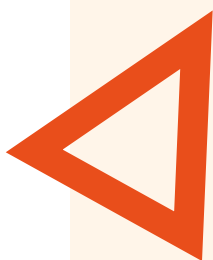
- Focus op meerdere tikkers, zodat je niet getikt wordt.
- Inschatten van jezelf of je de vrijplaatsen nodig hebt.
- Evalueer rustig in beweging hoe de les is gegaan.

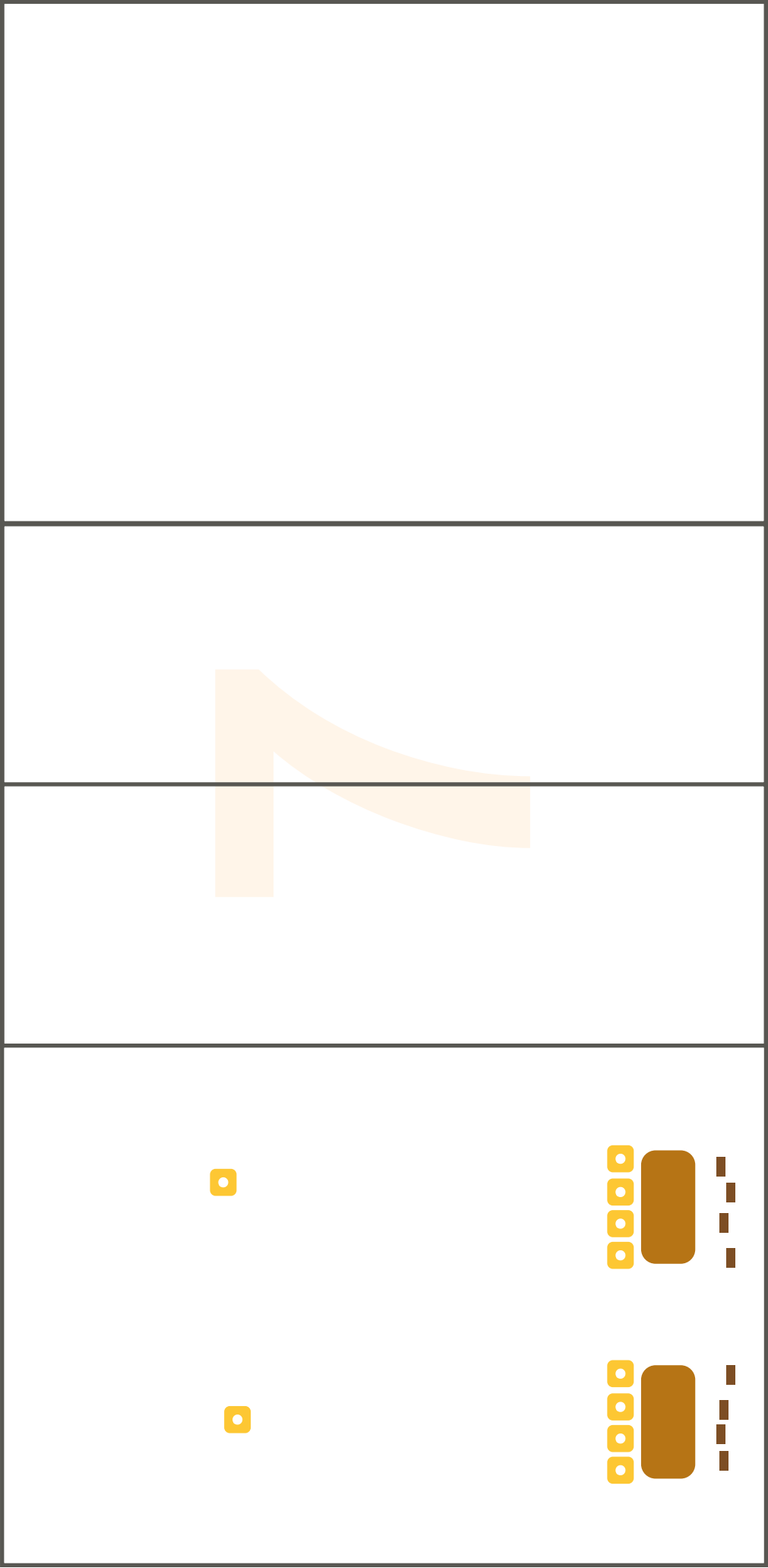
Uitleg:

- Twee tikkers proberen de lopers te tikken.
- Er zijn twee vrijplaatsen (matjes), waarop de lopers drie seconden vrij zijn.
- Als je bent getikt loop je een rondje in de zaal.
- In de ronde bedenk je wat je top hebt gedaan of een tip, wat beter kon.
- Aan het einde van de ronde leg je een groen (top) of een wit (tip) dopje in de hoepel.



Les 7





Materiaal

Mastermind:



2 kastkoppen



8 blokken



30 dopjes van
verschillende kleuren



8 pylonen

Moe mikken:



15 tennisballen



15 hoepels

Scoren in basket:



2 baskets



2 korven



15 ballen



Zelfregulatie van affect/emotie regulatie



Metacognitie



Volgehouden aandacht



Organisatie

Warming-up | Mastermind

🕒 10 min



Uitleg

Doelen:

- Kraak zo snel mogelijk de code met je team.

Uitleg:

- Aan een kant van de zaal ligt een kastdeel met daarachter vier dopjes met verschillende kleuren. Dit is de code.
- Op het kastdeel liggen vier blokken en voor de kast staan vier pylonen.
- Achter de kast zit de scheidsrechter.
- Per team rent steeds iemand om de beurt om een kleur dopje om een pylon te leggen.
- Kleur en plek precies goed = blokje rechtop. Kleur goed, maar niet op de goede plek = blokje plat.
- Als de code is gekraakt, mag iemand anders een code bedenken.

Variatie:

- Je kunt dit twee keer uitzetten en kijken welk groepje de meeste codes kan kraken.
- De code heeft drie of vijf opties.
- De code kan dezelfde kleuren bevatten.
- Heb je het goed mag je rennen op de terugweg.
- Heb je het fout dan moet je hinkelen.

Begeleiding

- Leg duidelijk de regels uit van het spel om verwarring te voorkomen.
- Zorg voor voldoende dopjes om te kunnen variëren in de codes.
- De druk van falen is voor sommige lastig. Het is prima om fouten te maken en aantal keer te moeten proberen.

Kern 1 | Moe mikken

🕒 15 min



Uitleg

Doelen:

- Gefocust blijven als je moe bent.

Uitleg:

- Elk kind doet de oefening individueel.
- Eerst maak je vijf burpees op de plaats.
- Vervolgens ren je naar de werpplek.
- Vanaf die werpplek mik je een tennisbal vijf keer in een hoepel.
- Dit herhaal je gedurende drie minuten.
- Scoor zoveel mogelijk punten en onthoud die zelf.

Variatie:

- Verbeter je score in een nieuwe ronde.
- Jumping jacks maken in plaats van burpees.
- De afstand tot de hoepel aanpassen.
- Gooien met je andere hand.
- Scoren in de hoepel via de muur.

Begeleiding

- Tijdens deze oefening hebben ze een dubbeltaak. Scoren en een fysieke oefening.
- Ondanks de vermoeidheid moeten ze proberen gefocust te blijven en goed mikken.
- Wie kan de rust bewaren?
- Wie heeft hier moeite mee? Hoe komt dat?
- Kinderen die de lat te hoog leggen komen zichzelf hier tegen. Is deze lat dus reëel?

Kern 2 | Scoren in basket

🕒 15 min



Uitleg

Doelen:

- Inschatten van je eigen gooi capaciteiten.

Uitleg:

- Ieder kind heeft een eigen bal.
- Je probeert in twee minuten tijd zo vaak mogelijk te scoren in de baskets en korven.
- Schat van tevoren in wat jouw score wordt.
- Je moet na elke keer raak gooien verder dribbelen naar een andere basket of korf.
- Je hoeft niet wachten met gooien als je ergens aankomt.
- Na de eerste ronde doe je hetzelfde nogmaals.

Variatie:

- Gebruik andere materialen (tennisballen of pittenzakjes)
- Laat in tweetallen de kinderen overleggen over wat ze denken dat hun score wordt.





- Geef per mikpunt verschillende gooiplekken aan (drietrapp) en koppel daar punten aan.
- Doe de oefening in tweetallen.

Begeleiding

- Tijdens deze oefening leren de kinderen over hun eigen verwachtingen en wat dat met ze kan doen.
- Er zijn kinderen die laag inzetten en kinderen die veel te hoog inzetten.
- Evalueer na elke ronde of de kinderen tevreden zijn met het resultaat d.m.v. een duimpje.

Afsluiting | Hand opsteken

 5 min

Doelen:

- Reflecteren op de EF waar de nadruk op lag.

Uitleg:

- Iedereen doet zijn ogen dicht.
- De docent stelt vragen en de kinderen geven aan of ze het eens zijn met de vragen.
- Hand omhoog is eens en naar beneden is niet eens.
- Wie heeft iets geleerd over het werkgeheugen?
- Wie vond het lastig als het fout ging?
- Wie kon zich goed focussen bij de opdrachten?

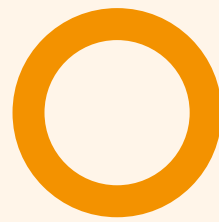
Variatie:

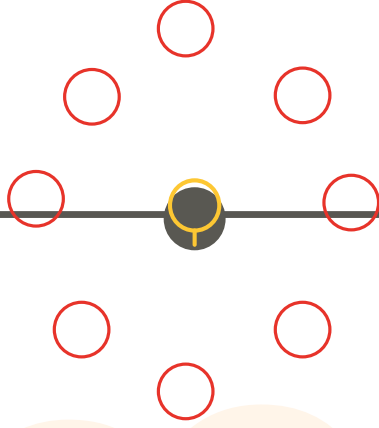
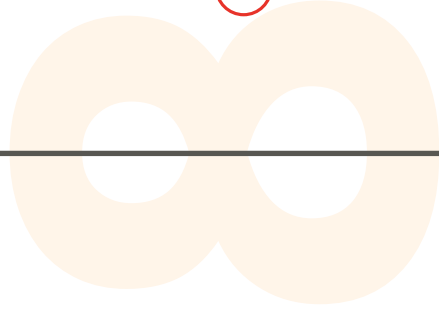
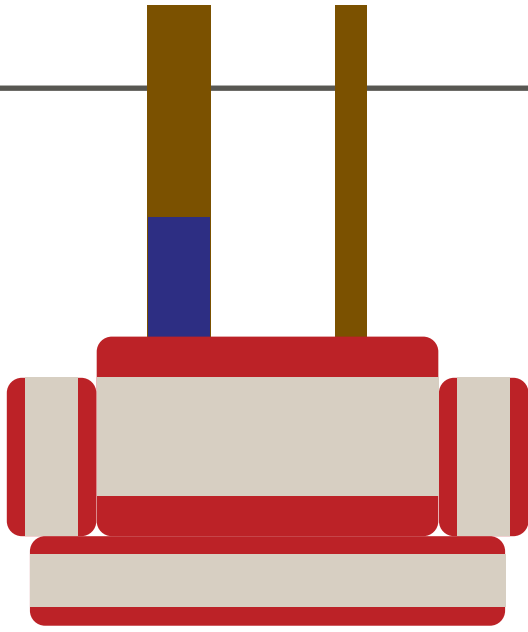
- Na elke vraag iemand vragen naar een concreet voorbeeld.
- In tweetallen bespreken wat ze ervan vonden.

Begeleiding

- Bij deze vorm van evalueren ziet alleen de docent hoe ze erover denken.
- De leerlingen zien dus niet hoe anderen over hen denken en andersom.

Les 8





Materiaal

Mastermind:



2 kasten en 1 trapezoïde



1 dikke mat



1 korf



8 lintjes (team)



4 pylonen



3 ringen



8 hoepels



1 bal



1 basket



3 banken



6 matjes



1 springplank



touw (vastmaken springplank)



Zelfregulatie van affect/emotie regulatie



Time management



Planning/prioritering



Metacognitie



Organisatie

Warming-up | Scoor op tijd

10 min



Uitleg

Doelen:

- Oefenen met het inschatten van de tijd.
- Oefenen met het mikken in de korf en basket.

Uitleg:

- Elk kind heeft een bal.
- Elk kind mag 30 seconden zo vaak mogelijk scoren.
- Na 30 seconden stopt de tijd. De kinderen moeten proberen precies op de tijd terug te zijn bij de docent.
- De twee kinderen die er het dichtst bij zitten krijgen vijf bonuspunten.
- Wie scoort het beste?

Variatie:

- Dezelfde oefening alleen dan in twee of drietallen.
- Het opbouwen in tijd naar 1 minuut.
- Iedereen die tussen 57 en 63 seconden zit, krijgt bonuspunten.

Begeleiding

- Tijdens deze oefening hebben ze twee taken: scoren en de tijd bijhouden.
- Als het voor te veel druk zorgt, kan je ervoor kiezen om ze hun eigen scores niet bij te laten houden. Dan oefenen ze gewoon en zorgen ze dat ze op tijd terug zijn.
- Als de groep groter is kan je een extra korf plaatsen.

Kern 1 | Brandje blussen

30 min



Uitleg

Doelen:

- Werk als team goed samen.

Uitleg:

- Er zijn twee teams die tegen elkaar spelen. Een team in het veld en een team aan slag.
- Het team aan slag gooit of schiet een zachte bal in het veld en gaat daarna rennen.
- Elke speler van het slagteam kiest hoe ver ze lopen. Hoe verder hoe meer punten. Ze rennen op en neer. Tot pylon 1 is één punt, tot pylon 2 zijn twee punten en tot pylon 3 zijn drie punten.
- Het slagteam blijft elkaar steeds aflossen om punten te scoren.
- Het veldteam heeft als taak om zo snel mogelijk twee brandjes te blussen.
- De eerste brand is scoren in de korf en de tweede brand is de basket.
- Bij de korf mag alleen gescoord worden als iedereen in een hoepel staat.
- Bij de basket mag alleen gescoord worden als iedereen op de mat is.
- Onder de mat bij korf staat een trapezoïde en twee kasten.
- Route 1 naar de dikke mat is een schuine bank in een kast.
- Route 2 is via een springplank die vastzit op twee banken.
- De spelers van het veldteam gooien steeds om beurten.
- Als er twee keer is gescoord stopt de tijd voor de lopers.
- Het slagteam krijgt drie pogingen om punten te verzamelen.
- Daarna is het wisselen van functie.

Variatie:

- Je kan wisselen na elke slagbeurt.
- Plaats de hoepels op verschillende afstanden.
- Pas de hoogte van de korf aan.
- Plaats kastdelen bij de korf als het te hoog is.
- De lopers verdubbelen hun score als ze een ring om een pylon gooien. Als je mist heb je geen punten.

Begeleiding

- Als team wordt er gevraagd om goed te presteren. Hoe doe je dit het beste met je team?
- Hoe kan je je het beste opstellen? Hoe kan je het beste mikken?
- Geef het team tussen de rondes door tijd om te overleggen over de tactiek.
- Het team dat aan slag is kiest zelf steeds hoe ver ze lopen. Wat is slim om te doen?
- Hoe stellen de kinderen zich op. Wie neemt er de leiding? Wie zorgt er voor een positieve sfeer?

Afsluiting

5 min



Doelen:

- Reflecteren op de EF waar de nadruk op lag.





Uitleg:

- De kinderen wandelen rustig met een bal om de gele lijnen en evalueren wat ze deze les goed hebben gedaan.
- Ging er iets goed? Scoren in de basket.
- Kon er wat beter? Scoren in de korf.

Variatie:

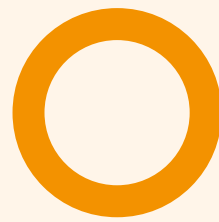
- Nadien kan nog kort worden nabesproken met de klas.

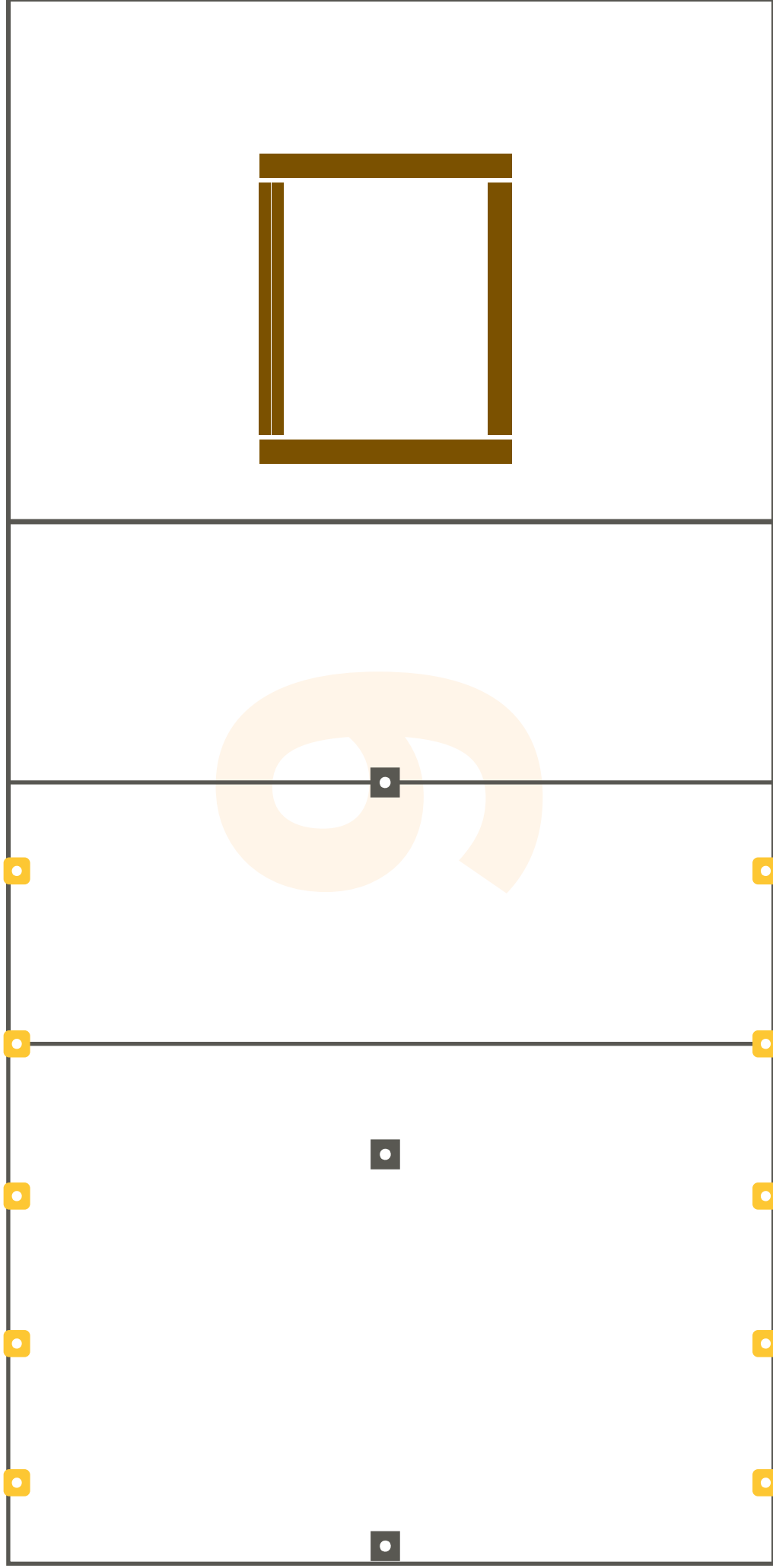
Begeleiding

- Deze oefening kun je een paar minuutjes doen.
- Geef de kinderen de tijd om even na te denken.
- Als kinderen het moeilijk vinden kan je concrete vragen stellen.



Les 9





Materiaal

Mastermind:

 10 pylonen

 3 pylonen

 3-5 foamballen

Banken vierkant:

 4 banken



- | | |
|--|--|
| Reactie-inhibitie | Organisatie |
| Zelfregulatie van affect/emotie-regulatie | Doelgericht doorzettings-vermogen |
| Volgehouden aandacht | Flexibiliteit |
| Planning/prioritering | Metacognitie |

Warming-up | Tikkertje

10 min



Uitleg

Doelen:

- Aanpassen aan de nieuwe taken die je steeds krijgt.
- Sportief zijn als je wordt getikt.
- Opdrachten uitvoeren ook al zijn ze minder leuk of zwaarder dan wat iemand anders moet doen.

Uitleg:

- Er wordt tikkertje gespeeld met één of twee tikkers.
- Iedereen moet in het begin snelwandelen.
- Op het fluitsignaal moet iedereen direct de berenloop doen.
- Als je bent getikt dan krijgt je steeds een wisselende opdracht van de docent, waarna je weer mee mag doen.
- De opdrachten verschillen steeds per aantal en oefening.
- Voorbeelden van opdrachten zijn jumping jacks, planken, push-ups, wisselsprong.

Variatie:

- I.p.v. snelwandelen, hinkelen en huppelen als opdrachten.
- Het tikgebied individueel aanpassen voor kinderen die goed zijn.

Begeleiding

- De kinderen moeten steeds snel reageren op het fluitje.
- Het is belangrijk dat ze zich tegelijkertijd ook focussen op de tikkers.
- Schat als docent in hoe kinderen reageren op het 'af' zijn. De opdrachten die ze krijgen kan je afstemmen op hoeveel ze aankunnen.
- Niet alleen op fysiek vlak, maar zeker ook op het mentale vlak.
- Hoe gaan kinderen om tegenslag en 'vervelende' opdrachten?

Kern 1 | Trefbal

20 min



Uitleg

Doelen:

- Bepaal wat jouw kwaliteiten zijn en kies zo je tactiek.
- Samen een plan bedenken om het spel zo goed mogelijk te spelen.
- Alert blijven om niet af te gaan.

Uitleg:

- Twee teams spelen trefbal.
- Ze spelen tegen elkaar met drie foamballen in de breedte van een halve zaal.
- Elk team heeft vijf pylonen op de kop op de achterlijn staan.
- Het spel stopt na vijf minuten of als alle pylonen om zijn bij één team.
- Welk team heeft de meeste punten?
- Je mag lopen met de bal op de eigen helft.
- Je mag niet afweren, maar wel vangen (de ander is dan af).
- Ben je af dan doe je een opdracht (vijf keer op en af de bank springen). Daarna mag je weer meedoen.

Variatie:

- Je kan gooien vanaf drie afstanden. Je kan 1, 2 of 3 punten scoren per pylon.
- Gooi je vanaf de mat een pylon om dan krijg je één punt.
- Gooi je vanaf een hoepel een pylon om dan krijg je twee punten.
- Gooi je vanaf een enkel matje een pylon om dan krijg je drie punten.
- Na elke score kom je een dopje halen bij de leraar (geel één punt, groen twee punten, blauw drie punten).

Begeleiding

- De eerste ronde wordt de basis van het spel gespeeld.
- Als dat goed gaat ga je verder met de variatie. Observeer of de kinderen logische keuzes maken.
- Geef de teams tussendoor de tijd om te evalueren hoe het ging en de tactiek e.v.t. aan te passen.

Kern 2 | Banken vierkant

10 min



Uitleg

Doelen:

- Bedenken hoe je het beste de opdracht kunt uitvoeren als team.
- Vol blijven houden om de opdracht te volbrengen ook al lukt het een paar keer niet.





Uitleg:

- › Vier banken staan in een vierkant.
- › Twee groepen lopen over de banken in tegenovergestelde richting zonder de grond te raken.
- › De opdracht is klaar als iedereen weer op de startplek staat.

Variatie:

- › Je mag alleen met je voeten op de bank komen.
- › Je mag ook bukken op de bank en overheen stappen.
- › Je mag niet in de hoeken elkaar voorbij.

Begeleiding

- › Deze samenwerkingsopdracht kan best een uitdaging zijn voor de kinderen.
- › Afgestemd op het niveau van de groep kan je ze eerst in tweetallen laten oefenen alvorens je de groepsopdracht doet.
- › Het doel is dat het lukt, ondanks tegenslagen. Pas waar nodig de regels aan, zodat het haalbaar is.

Afsluiting | Kring



Doelen:

- › Inzicht krijgen over jezelf m.b.t. de EF.

Uitleg:

- › Iedereen zit in een kring.
- › Wat heb je geleerd?
- › De bal wordt gegooid naar een kind die iets wil zeggen wat hij geleerd heeft.
- › Zo gaat het een paar keer verder.

Variatie:

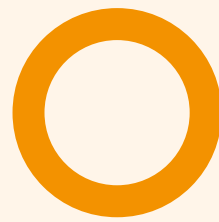
- › Je noemt een naam van iemand en gooit de bal daar naar toe.
- › Je benoemt wat je goed vond gaan bij die persoon.

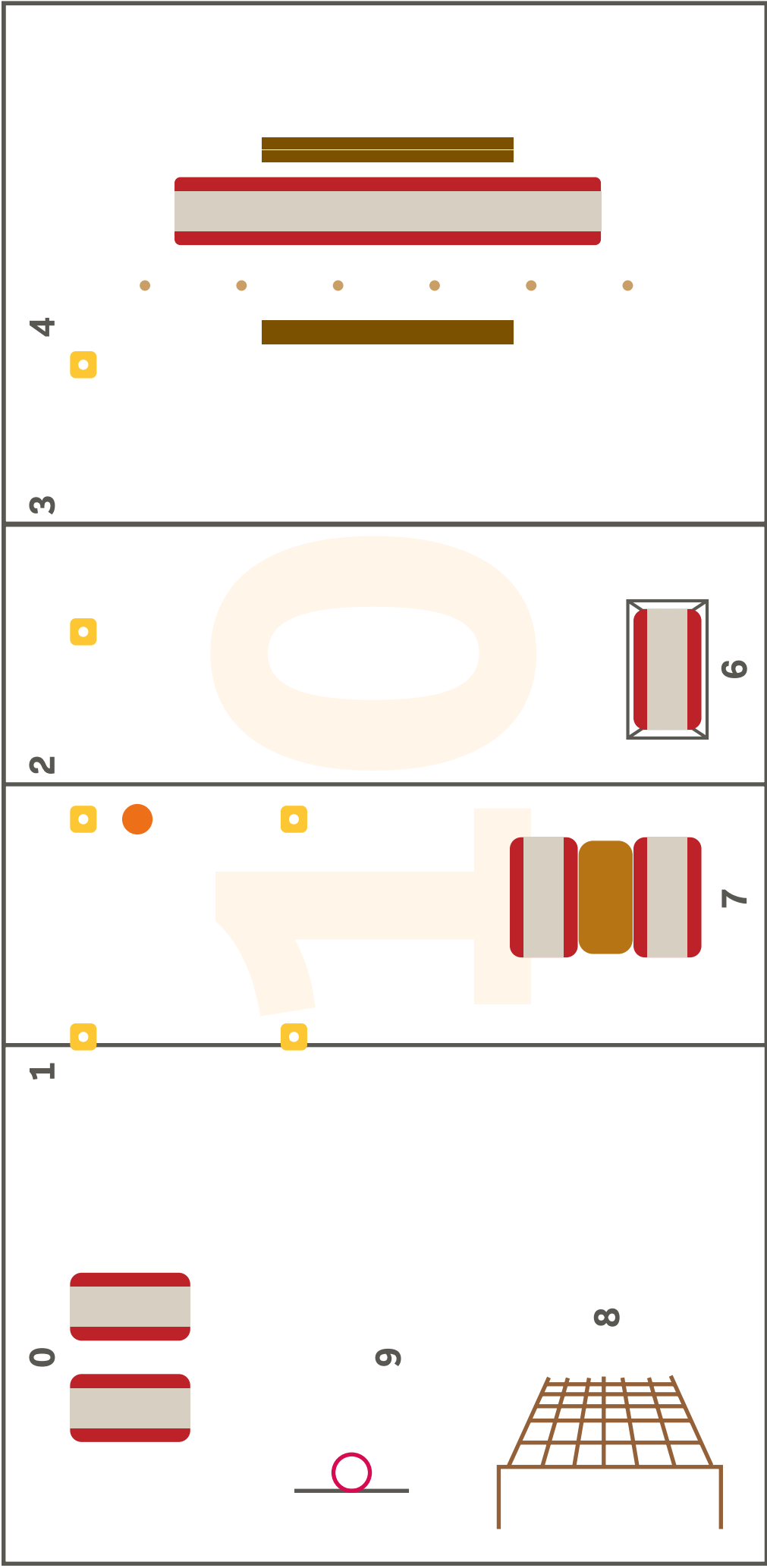
Begeleiding

- › Andere kinderen worden ook betrokken bij de evaluatie, zodat ze niet alleen van zichzelf feedback krijgen.



Les 10





Material

Mastermind:



5 kleine matten



1 lange mat



1 Basket



Klimrek



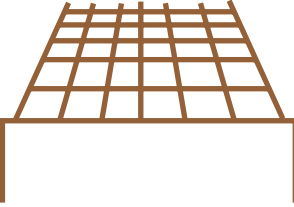
2 ballen



1 trapezoïde



1 kast



8



9



2



O



4



2



က



4

1 kast

Nummers 0-9 uitgeprint
(zie voorin deze map)



Planning/
prioritering



Metacognitie



Organisatie

Warming-up | Kennismaken

🕒 5 min



Uitleg

Doelen:

- Oefenen van de opdrachten die klaarstaan.

Uitleg:

- Alle opdrachten die klaarstaan worden uitgelegd.
- Iedereen gaat alle oefeningen één keer oefenen.

Variatie:

- 30 seconden per onderdeel oefenen op commando.

Begeleiding

- Na de uitleg mogen alle kinderen ervaren hoe de oefeningen gaan.
- Als kinderen vragen hebben over de uitvoering is daar ook tijd voor.

Kern 1 | Code kraken

🕒 30 min



Uitleg

Doelen:

- Om kunnen gaan met tegenslag.
- Geduld hebben als het niet lukt.
- Verschillende soorten opdrachten kunnen uitvoeren.
- Anderen kunnen helpen als het nodig is, terwijl je zelf sneller bent.

Uitleg:

- Er zijn tien opdrachten uitgezet met elk een nummer.
- Met je groepje van twee á drie kinderen probeer je zo snel mogelijk de code te kraken.
- De code bestaat uit vier cijfers.
- Eerst schrijf je met je team de code op.
- Vervolgens voer je de bijbehorende opdrachten uit.
- Daarna kom je bij de leraar om te controleren.
- X = fout / _ = niet op de juiste plaats / O = goed.

- Elk goed cijfer blijf je steeds opnieuw uitvoeren.
- Als de eerste code goed is ga je naar code twee.

Voorbeeld van opdrachten:

1. Tien sit-ups
2. Iemand overbrengen
3. Tien keer een bal overgooien
4. Vier muren aantikken
5. Rondje de zaal rennen
6. Vijf keer overzwaaien met een touw
7. Drie keer koppeltje duikelen
8. Vijf keer over de kast springen
9. Klimparcours afleggen
10. Vijf keer scoren in de basket

Variatie:

- Groepsgrootte aanpassen.
- Drie of vijf getallen kiezen voor de code
- Opdrachten veranderen.

Begeleiding

- In deze laatste les komen veel dingen samen.
- De kinderen moeten goed nadenken over de juiste code, maar ook samen opdrachten uitvoeren.
- Daarbij komt nog het wedstrijdelement om zo snel mogelijk de eerste te zijn die de code goed heeft.
- Om iedereen de succesbeleving te laten ervaren stopt het spel niet als de eerste groep de code heeft gekraakt. Deze krijgen codenummer 2 en de rest gaat door met code 1.
- Stimuleer groepjes die minder motivatie hebben door ze een beetje op weg te helpen met de code.
- De meeste kinderen vinden dit spel echter heel leuk. Het belangrijkste is dat ze als groepje goed samenwerken en de opdrachten netjes uitvoeren.
- Benoem alle goede dingen die je hebt gezien vandaag en de afgelopen weken.

Afsluiting | Evalueren

🕒 10 min



Doelen:

- Inzicht krijgen over jezelf m.b.t. de EF.

Uitleg:

- Iedereen zit in een kring.
- Wat heb je geleerd?
- Wat vond je van de lessen?
- De bal wordt gegooid naar een kind die iets wil zeggen.
- Zo gaat het een paar keer verder.





Variatie:

- Je noemt een naam van iemand en gooit de bal daar naar toe.
- Je benoemt wat je goed vond gaan bij die persoon.

Begeleiding

- Andere kinderen worden ook betrokken bij de evaluatie, zodat ze niet alleen van zichzelf feedback krijgen.

