

E-book Kerst



Activiteit 1: Steel de kerstmuts

Leerlijn	Aantal spelers	Niveau	Materiaal
Tikspelen	5-8 spelers	●	Lintjes Kerstmuts

Aanpassingen

- Speel voor een bepaalde tijd
- Meer/minder spelers per cirkel
- Grinch anders voortbewegen
- Wissel na elke ronde

Aandachtspunten

- Pols vastpakken i.p.v. handen
- Muts voorzichtig afpakken

• Groepjes van 5-8 leerlingen staan in een cirkel, zij houden elkaars handen vast.
• Er wordt een kerstman (muts op) en een Grinch (lintje) aangewezen.
• De Grinch start buiten de cirkel en probeert de kerstmuts te stelen.
• De groep beschermt de kerstman door te bewegen in de zaal.
• Muts gestolen of cirkel verbroken = Grinch winnaar.

Activiteit 2: Grinch tikkertje

Leerlijn	Aantal spelers	Niveau	Materiaal
Tikspelen	Hele klas	●	Lintjes Trefballen

Aanpassingen

- Anders bewegen, bijv. huppelen
- Schoorsteen groter/kleiner
- Tikkers toevoegen
- Tikken met verlengstuk, bijv. flexibeam

Aandachtspunten

- Bal met 2 handen gooien

• 3-4 tikkers (Grinches) met lintje.
• De rest zijn lopers (elfjes) en houden een bal (cadeautje) vast.
• Op het startsignaal: Grinches proberen de elfjes te tikken.
• Getikt = bal neerleggen en ammen in een cirkel voor je houden (schoorsteen).
• Elfje bevrijden = cadeautje door schoorsteen gooien.

Activiteit 3: Bezorg de cadeautjes

Leerlijn	Aantal spelers	Niveau	Materiaal
Tikspelen	Hele klas	●	Lintjes Hoepels Pittenzakjes

Aanpassingen

- Elke kleur hoepel is een huis
- Elke kleur pittenzakje naar kleur huis of random bezorgen
- Anders bewegen, bijv. huppelen
- Meer/minder tikkers

Aandachtspunten

- Niet op hoepel staan
- Maak met springtouw een huis

• 2 tikkers (Grinches) met een lintje. De rest zijn lopers (elfjes).
• Op het startsignaal: de elfjes halen pittenzakjes (cadeau's) op om thuis te bezorgen.
• Elke pittenzakje moet naar de juiste huis (kleur), zonder getikt te worden.
• Getikt door de Grinch = naar de kelder. Weer vrij = opgehaald worden door een vrije elf.

Activiteit 4: Sneeuwballen gevecht

Leerlijn	Aantal spelers	Niveau	Materiaal
Gooien	Hele klas	●	Ballen Rackets Hoedjes

Aanpassingen

- Gooiijn dichterbij of verder
- Meer sneeuwpoppen
- Naast gooien ook schieten
- Grote/kleine (sneeuw)ballen

Aandachtspunten

- Bij schieten veilige afspraken
- Voorbeeld van een sneeuwpop:

• Maak 2 teams, elk team bouwt 3 sneeuwpoppen en zet deze vóór de gooiijn.
• Per team 10 veldspelers. Op startsignaal: gooien vanaf achter de gooiijn.
• Geraakt door een (sneeuw) bal of gevangen is af. Nieuwe speler erin bij vangbal.
• Winnaar is het team dat als eerste drie sneeuwpoppen heeft omgegooid.

- ★ 6 compleet uitgewerkte activiteiten
- ★ 20+ fitness circuitkaarten

Inhoudsopgave

Activiteit

Materiaal

1	Steel de kerstmuts	Kerstmuts
2	Grinch tikkertje	Lintjes Trefballen
3	Bezorg de cadeau's	Hoedjes Hoepels Lintjes Pittenzakjes
4	Sneeuwballengevecht	Ballen Rackets Hoedjes
5	Gooi de sneeuwpop 2.0	Ballen Rackets Hoedjes
6	Kerstcircuit	20 leskaarten Dobbelsteen



Activiteit 1: Steel de kerstmuts

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Tikspelen

5-8 spelers



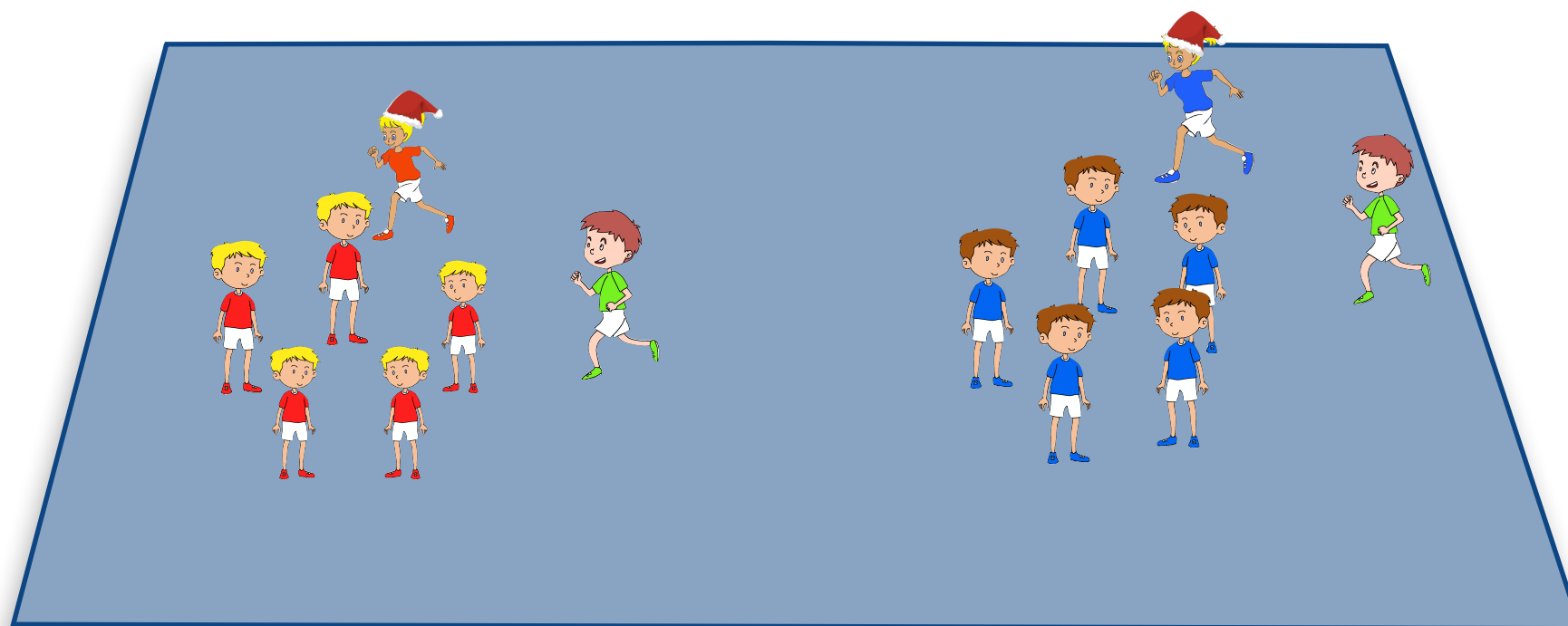
Lintjes
Kerstmuts

- Speel voor een bepaalde tijd
- Meer/minder spelers per cirkel
- Grinch anders voortbewegen
- Wissel na elke ronde

- Groepjes van 5-8 leerlingen staan in een cirkel, zij houden elkaars handen vast.
- Er wordt een kerstman (muts op) en een Grinch (lintje) aangewezen.
- De Grinch start buiten de cirkel en probeert de kerstmuts te stelen.
- De groep beschermt de kerstman door te bewegen in de zaal.
- Muts gestolen of cirkel verbroken = Grinch winnaar.

Aandachtspunten

- Pols vastpakken i.p.v. handen
- Muts voorzichtig afpakken



Activiteit 2: Grinch tikkertje

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Tikspelen

Hele klas



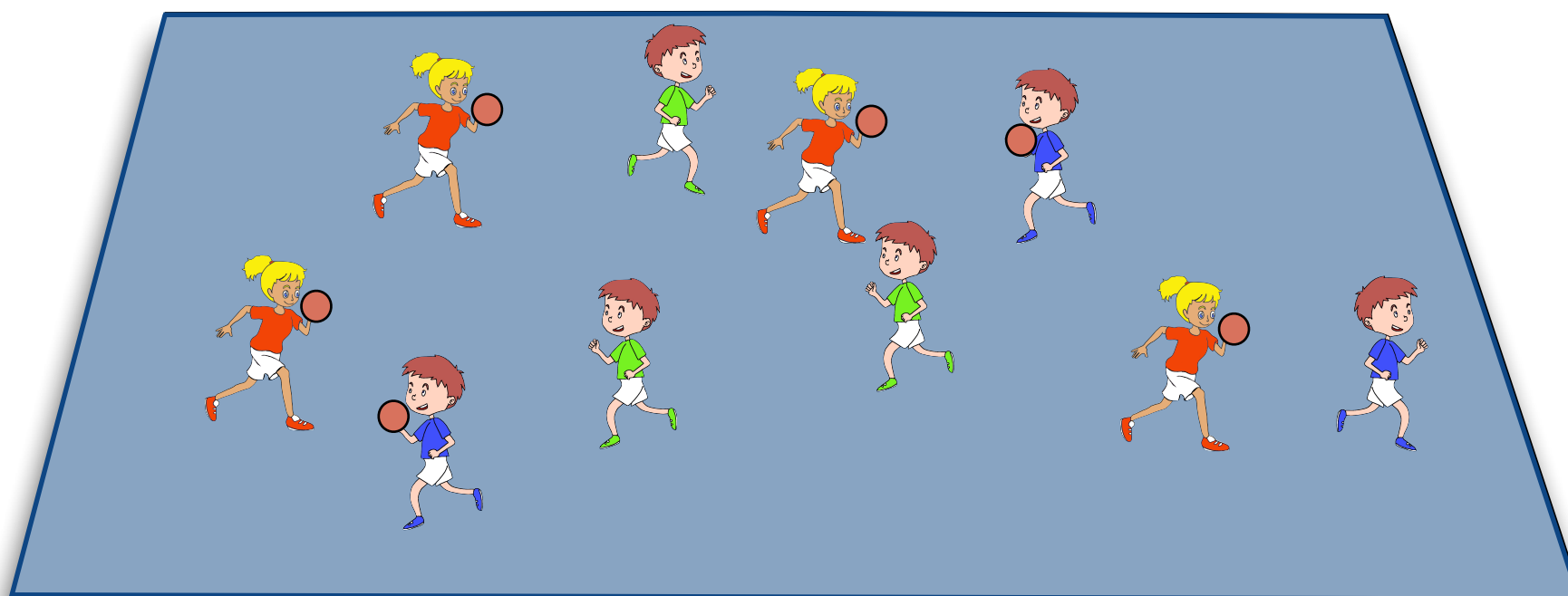
Lintjes
Trefballen

- 3-4 tikkers (Grinches) met lintje.
- De rest zijn lopers (elfjes) en houden een bal (cadeautje) vast.
- Op het startsignaal: Grinches proberen de elfjes te tikken.
- Getikt = bal neerleggen en armen in een cirkel voor je houden (schoorsteen).
- Elfje bevrijden = cadeautje door schoorsteen gooien.

- Anders bewegen, bijv. huppelen
- Schoorsteen groter/kleiner
- Tikkers toevoegen
- Tikken met verlengstuk, bijv. flexibeam

Aandachtspunten

- Bal met 2 handen gooien



Activiteit 3: Bezorg de cadeau's

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Tikspelen

Hele klas



Lintjes
Hoepels
Pittenzakjes

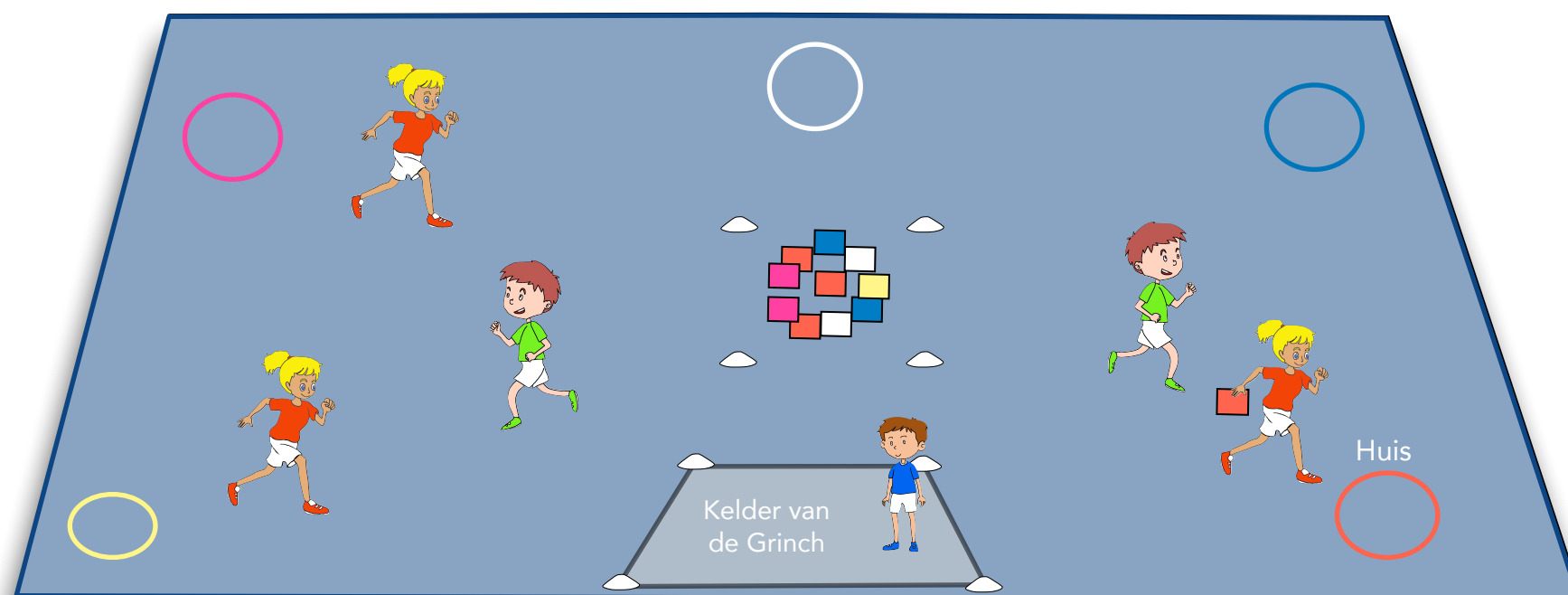
Aanpassingen

- Elke kleur hoepel is een huis
- Elke kleur pittenzakje naar kleur huis of random bezorgen
- Anders bewegen, bijv. huppelen
- Meer/minder tikkers

- 2 tikkers (Grinches) met een lintje. De rest zijn lopers (elfjes).
- Op het startsignaal: de elfjes halen pittenzakjes (cadeau's) op om thuis te bezorgen.
- Elke pittenzakje moet naar de juiste huis (kleur), zonder getikt te worden.
- Getikt door de Grinch = naar de kelder. Weer vrij = opgehaald worden door een vrije elf.

Aandachtspunten

- Niet op hoepel staan
- Maak met springtouw een huis



Activiteit 4: Sneeuwballen gevecht

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Gooien

Hele klas



Ballen
Rackets
Hoedjes

Aanpassingen

- Gooilijn dichterbij of verder
- Meer sneeuwpoppen
- Naast gooien ook schieten
- Grote/kleine (sneeuw)ballen

- Maak 2 teams, elk team bouwt 3 sneeuwpoppen en zet deze vóór de gooilijn.
- Per team 10 veldspelers. Op startsignaal: gooien vanaf achter de gooilijn.
- Geraakt door een (sneeuw) bal of gevangen is af. Nieuwe speler erin bij vangbal.
- Winnaar is het team dat als eerste drie sneeuwpoppen heeft omgegooid.

Aandachtspunten

- Bij schieten veilige afspraken
- Voorbeeld van een sneeuwpop:



Activiteit 5: Gooi de sneeuwpop 2.0

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Gooien/vangen

8 spelers



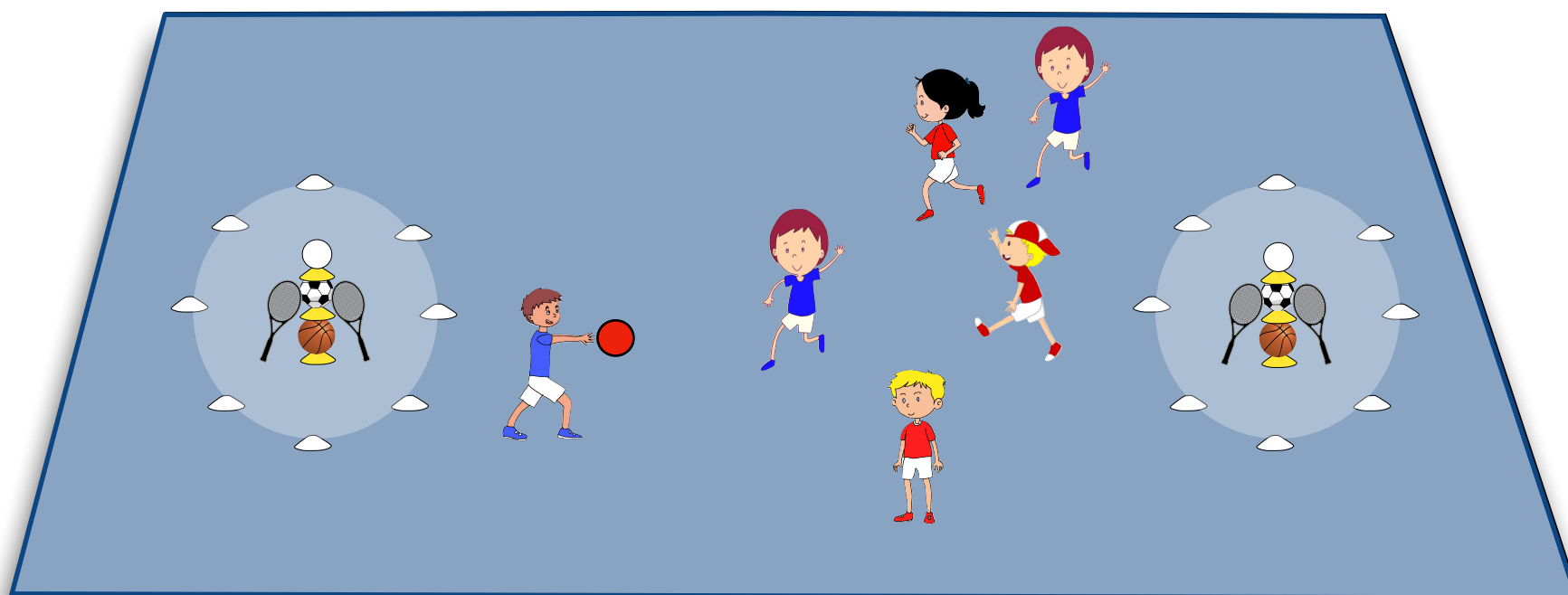
Ballen
Rackets
Hoedjes

- Vergroot/verklein het veld
- Meer/minder spelers per team
- Grote/kleine (sneeuw)ballen
- Naast gooien ook schieten

- Maak teams van 4 spelers. Twee teams spelen tegen elkaar.
- Elk team plaatst 1 of 2 sneeuwpoppen in hun 'verboden zone'.
- Op startsignaal: gooi de sneeuwpop(pen) van de tegenstander om.
- Niet lopen met de bal en niet in de verboden zone komen.
- Bal uit (buiten de zijlijnen) = bal voor het andere team.

Aandachtspunten

- Bij schieten veilige afspraken
- Stimuleer overspelen
- Voorbeeld van een sneeuwpop:



Activiteit 6: Kerstcircuit

Leerlijn

Aantal spelers

Niveau

Materiaal

Aanpassingen

Fitness vormen

Hele klas



Fitnesskaarten
Dobbelstenen

- Maak van alle fitnesskaarten een mooi ganzenbord spel (zie voorbeeld)
- Maak 3 of 4 groepen. Nummer elke groep. Groep 1 start, daarna groep 2 etc.
- Gooi de dobbelsteen en loop met je groep het aantal stappen vooruit.
- Voer de oefening van de fitnesskaart uit, waar je op terecht komt.
- Speel op tijd (uitvoering 30 sec.) of gooi 2 dobbelstenen = aantal uitvoeringen.
- Let op de gevaren kaarten! Winnaar is de groep die als eerste op de Noordpool is.

- Speel op tijd of herhalingen
- Twee groepen op zelfde vakje?
- Niet = 1 of 2 plekken voor/achter
- Wel = laatste groep doet een dubbele uitvoering van opdracht

Aandachtspunten

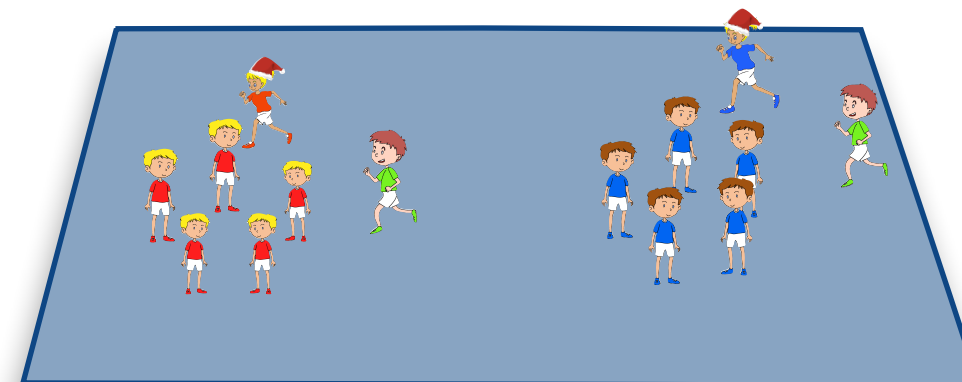
- Speel op hele, 1/2 of 1/3 veld
- Bedenk zelf opdrachtkaarten



Activiteiten overzicht

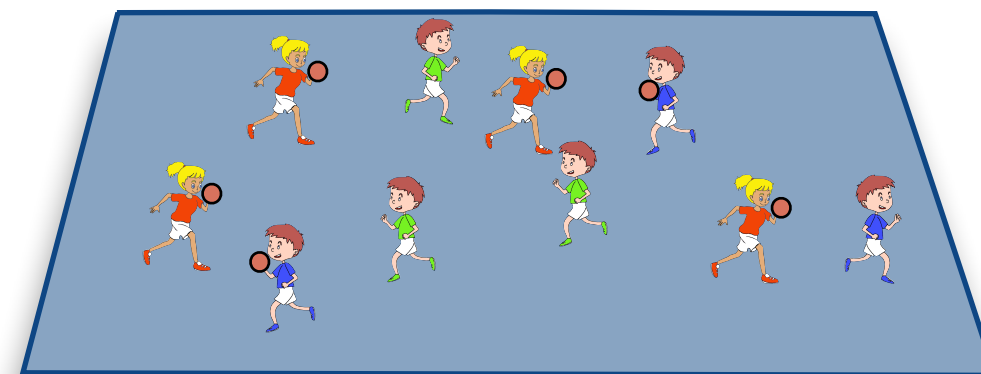
Activiteit 1: Steel de kerstmuts

- Groepjes van 5-8 leerlingen staan in een cirkel, zij houden elkaars handen vast.
- Er wordt een kerstman (muts op) en een Grinch (lintje) aangewezen.
- De Grinch start buiten de cirkel en probeert de kerstmuts te stelen.
- De groep beschermt de kerstman door te bewegen in de zaal.
- Muts gestolen of cirkel verbroken = Grinch winnaar.



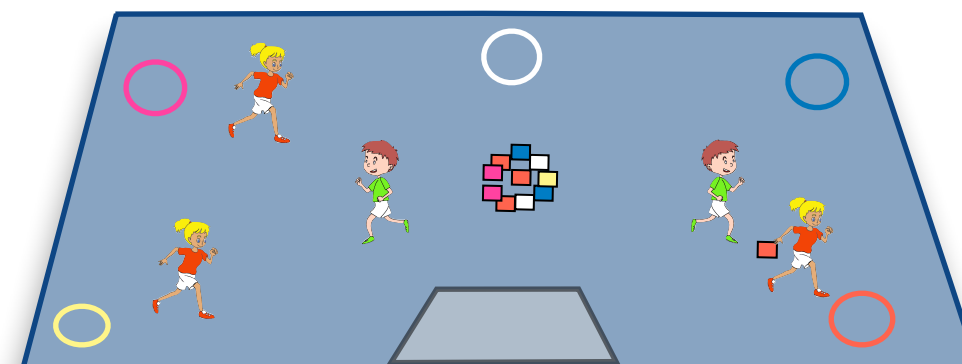
Activiteit 2: Grinch tikkertje

- 3-4 tikkers (Grinches) met lintje.
- De rest zijn lopers (elfjes) en houden een bal (cadeautje) vast.
- Op het startsignaal: Grinches proberen de elfjes te tikken.
- Getikt = bal neerleggen en armen in een cirkel voor je houden (schoorsteen).
- Elfje bevrijden = cadeautje door schoorsteen gooien.



Activiteit 3: Bezorg de cadeau's

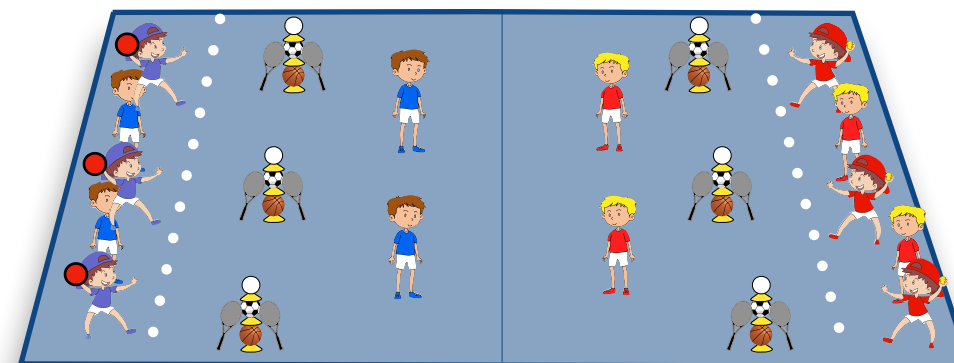
- 2 tikkers (Grinches) met een lintje. De rest zijn lopers (elfjes).
- Op het startsignaal: de elfjes halen pittenzakjes (cadeau's) op om thuis te bezorgen.
- Elke pittenzakje moet naar de juiste huis (kleur), zonder getikt te worden.
- Getikt door de Grinch = naar de kelder. Weer vrij = opgehaald worden door een vrije elf.



Activiteiten overzicht

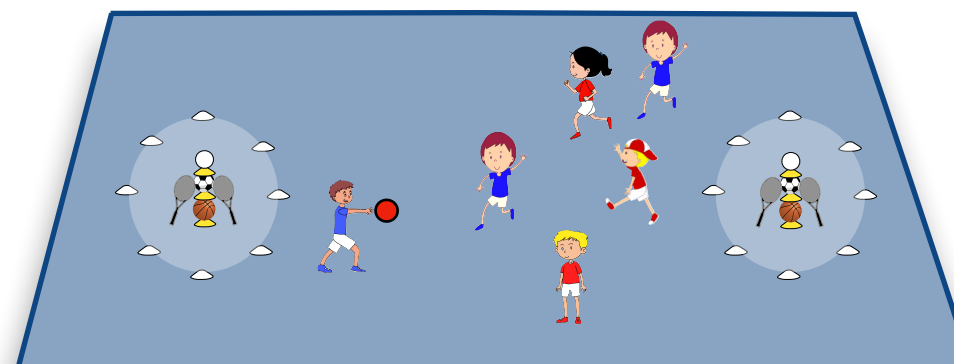
Activiteit 4: Sneeuwballen gevecht

- Maak 2 teams, elk team bouwt 3 sneeuwpoppen en zet deze vóór de gooilijn.
- Per team 10 veldspelers. Op startsignaal: gooien vanaf achter de gooilijn.
- Geraakt door een (sneeuw) bal of gevangen is af. Nieuwe speler erin bij vangbal.
- Winnaar is het team dat als eerste drie sneeuwpoppen heeft omgegooid.



Activiteit 5: Gooi de sneeuwpop 2.0

- Maak teams van 4 spelers. Twee teams spelen tegen elkaar.
- Elk team plaatst 1 of 2 sneeuwpoppen in hun 'verboden zone'.
- Op startsignaal: gooi de sneeuwpop(pen) van de tegenstander om.
- Niet lopen met de bal en niet in de verboden zone komen.
- Bal uit (buiten de zijlijnen) = bal voor het andere team.



Activiteit 6: Kerstcircuit

- Maak van alle fitnesskaarten een mooi ganzenbord spel (zie voorbeeld)
- Maak 3 of 4 groepen. Nummer elke groep. Groep 1 start, daarna groep 2 etc.
- Gooi de dobbelsteen en loop met je groep het aantal stappen vooruit.
- Voer de oefening van de fitnesskaart uit, waar je op terecht komt.
- Speel op tijd (uitvoering 30 sec.) of gooi 2 dobbelstenen = aantal uitvoeringen.
- Let op de gevaren kaarten! Winnaar is de groep die als eerste op de Noordpool is.



Oefening: Hol-bol

Maak een hol / bol beweging met de rug



Oefening: Ab tiwster

Trek je knie afwisselend naar elleboog

GOOD
2
MOVE



Oefening: Arm cirkels

Maak kleine cirkels met je armen



Oefening: Flutterkicks

Beweeg met gestrekte benen je voeten op en neer



Oefening: Jumpingjack's

Benen wijd + armen hoog, benen bij elkaar + armen laag.



Oefening: Knieheffen

Trek je knieën afwisselend snel omhoog



Oefening: Plank

Neem de plank positie aan en blijf zo staan



Oefening: Mountain Climbers

Neem plank positie aan en trek je knieën om en om naar je borst



Oefening: Sit-ups

Zit op de grond en breng je hoofd naar de grond en omlaag



Oefening: Push-ups

Houd de plank positie vast en ga omlaag en omhoog door je armen.



Oefening: Lungen

Stap met 1 voet naar voren en breng achterste knie op de grond



Oefening: Squats

Zak naar beneden en kom omhoog. Tip: zak met billen tot op de bank.



Oefening: Boxer Jog

Joggen op de plaats + om en om stoten met de armen



Oefening: Body twist

Twée voeten naast elkaar en draai je bovenlichaam



Oefening: Stepups

Stap op een verhoging en ervan af, bijv. bank of bovenste kastdeel



Oefening: Front Kick

Breng je voet om en om zover mogelijk omhoog en houd 2 sec. vast



Oefening: Power walk

Maak een snelle wandel-beweging tussen 2 pionnen of op de plaats



Oefening: Ren op je plek

Rennen op de plek



Oefening: Calf raises

Plat op de voeten en op de tenen staan. Houd steeds 3 sec. vast



Oefening: Leg lifts

Beweeg je benen gestrekt omhoog en omlaag (vlak boven de grond)



Ohnee! In het wak gevallen.

Wacht tot iemand je uit eruit haalt (groep op zelfde vakje of voorbij)



Ohnee! De Grinch

Ga 4 plekken terug

GOOD
2
MOVE





Elfjes

Nog een keer dobbelen!

GOOD
2
MOVE



Rudolf

Ga 3 plekken vooruit.

GOOD
2
MOVE



FINISH

GOOD
2
MOVE



Oefening:



Oefening:



Oefening:



NORTH POLE

Oefening:



NORTH POLE

Oefening:



NORTH POLE

Good2Move - Beweegt met je mee!

