

Twintig keer fijne motoriek in de gymzaal

Waslijn ophangen

Laat de leerling een berg kleren ophangen op de waslijn. Stel de eis dat ze netjes opgehangen worden. Kan hij of zij zonder hulp de wasknijpers hanteren?

Nodig: toversnoer, twee palen, wasknijpers en kleding.



Lopend balletje

Geef de leerling een balletje en laat hem of haar het balletje vanaf de tenen naar de hals over het lijf naar boven rollen. Eerst mag de hele hand gebruikt worden. Daarna alleen de vingers. En tenslotte alleen de wijs- en middelvinger. Laat de leerling dit met verschillende balletjes ervaren. Kan hij of zij dit ook met een groter balletje en maar twee vingers?

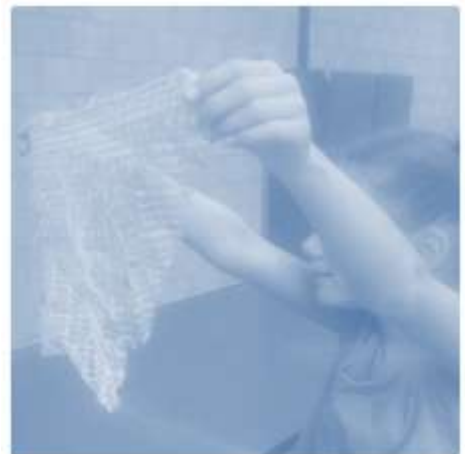
Nodig: balletjes in verschillende maten en van verschillende materialen.



Lapjes gooien en vangen

Laat de leerling een lapje hoog in de lucht gooien en direct daarna weer vangen. Eerst een lapje, maar daarna meerdere lapjes. Eerst zachte stofjes, maar daarna zwaardere stofjes. Kan hij of zij ook nieuwe stofjes vangen en terwijl de oude stofjes in de handen gehouden worden?

Nodig: lapjes van verschillende stoffen en groottes.



Badmintonracket balanceren

Laat de leerling een badmintonracket recht vasthouden. Geef hem of haar daarna verschillende soorten balletjes om hier op te laten balanceren. Eerst stilstaand, maar daarna langzaam lopend en uiteindelijk zelfs wat sneller lopend. Lukt hem of haar dat zonder het balletje te laten vallen?

Nodig: badmintonracket, balletjes van verschillende maten en materialen.



Knopen en strikken

Laat je leerling het springtouw om de benen doen en vraag hem of haar er een knoop en later een strik in te maken (alsof je je veters strikt). Kan de leerling zijn of haar veters nog niet strikken, dan is dit daar een goede oefening voor. Kan hij of zij uiteindelijk een nette strik maken?

Nodig: springtouw.



Over de lijnen rollen

Laat je leerling met verschillende balletjes proberen zo te rollen dat ze de belijning van de gymzaal volgen. Ze moeten hun vingers zo gebruiken dat het niet te hard of zacht gaat. Laat ze steeds minder vingers gebruiken. Lukt het hem of haar ook om het met haar twee vingers te doen?

Nodig: belijning in de gymzaal en balletjes van verschillende maten.



Bekertjes draaien

De bekertjes staan verdeeld over een vak van de gymzaal. De helft staat rechtop en de andere helft op de kop. Geef beide leerlingen een andere opdracht. De een moet ze op de kop zetten en de ander rechtop. Geef ze een minuut en stop dan. Wie heeft de meeste bekertjes volgens de opdracht gedraaid?

Nodig: minimaal 20 bekertjes.



Mikken op blokjes

Laat de kinderen beginnen met het samen bouwen van twee blokkenpiramides. Daarna gaan beide kinderen op een gelijke afstand staan en mogen ze om beurten op één van de bouwsels mikken. Wie heeft zijn of haar bouwsel als eerste omvergegooid?

Nodig: grote houten blokken en ballen van verschillende groottes en materialen.



Toren bouwen

Laat twee leerlingen tegelijkertijd een toren bouwen van dezelfde soort blokken. Geef er telkens een andere opdracht aan (bijvoorbeeld: blokken verticaal, horizontaal of kruiselings op elkaar). Laat ze doorgaan tot de blokken op zijn. Wie heeft de hoogste toren gebouwd?

Nodig: verschillende soorten blokken (houten blokken, plastic blokken, jenga spel).



Lakens opvouwen

Verfrommel wat lakens en leg ze her en der door het vak. Laat de leerlingen samenwerken om de lakens netjes opgevouwen te krijgen. Eerst moeten ze natuurlijk uitgeschud worden. Kunnen de leerlingen dit zonder het laken te laten vallen? Lukt het ze om de lakens netjes op te vouwen?

Nodig: lakens van verschillende maten en materialen.



Hoepels rollen

Laat twee kinderen naast elkaar achter de lijn starten. De bedoeling is dat ze zo snel mogelijk aan de overkant komen, maar ze moeten een rollende hoepel meenemen. Valt de hoepel, dan moet je terug naar de start. Lukt ze dit? Zo ja, laat het ze dan nog eens proberen, maar nu moeten ze de lijnen volgen. Lukt het dan nog?

Nodig: hoepels.



Kapitein Haak

De kinderen zijn in een sprookje beland en kapitein Haak geworden. Eén van hun handen is namelijk in een haak veranderd (een pion), waar ze niet meer mee kunnen werpen en vangen. Ze moeten het nu dus met maar één hand doen. Eerst gooien ze over met de voorkeurshand, en daarna proberen ze het met de andere hand. Lukt het zonder de bal te laten vallen?

Nodig: pionnen, ballen van verschillende materialen en maten.



Vuilnis opruimen

Geef beide een vuilnistang en een prullenbak (doos). Zorg dat in de zaal verschillende kleine materialen verspreid liggen. Laat de kinderen tegelijkertijd zoveel mogelijk 'rotzooi' in hun prullenbak leggen met behulp van de vuilnistang. Als het veld leeg is, wordt er geteld. Wie heeft de meeste rommeltjes opgeruimd?

Nodig: Vuilnistang, twee dozen, verschillende balletjes, blokjes en stofjes.



Kaarten draaien

De kaarten liggen verdeeld over een vak van de gymzaal. De helft ligt met het plaatje omhoog en de andere helft op de kop (achterkant). Maak twee teams en geef ze een andere opdracht. Het ene team moet ze op de kop draaien en het andere team juist goed om. Geef ze een minuut en stop dan. Welk team heeft de meeste kaarten volgens de opdracht gedraaid?

Nodig: minimaal één kaartspel.



Lepel estafette

Verdeel de kinderen in twee teams en laat ze klaar staan voor estafette met een lepel en een klein balletje. Zorg er voor dat de loopafstand maar heel kort is (niet langer dan 4 meter). Dan lopen ze estafette daarmee. De lepel en bal werken als estafettestokje. Laat je het balletje vallen, dan moet je terug naar het begin. Start met zachte foamballetjes en neem daarna hardere balletjes. Laat starten met twee handen en daarna één hand of twee vingers. Lukt het da nog?

Nodig: Lepels, kleine balletjes.



Reuzenmikado

Laat de kinderen het mikadospel spelen volgens de normale spelregels. Om beurten mag je een stok pakken. Bewegen de andere stokken, dan is je beurt voorbij. Laat de kinderen het eerst met twee handen en daarna met één hand proberen. Lukt het ze met één hand ook nog?

Nodig: groot mikado spel.



Parachute

Laat de kinderen de parachute zelf uitvouwen. Ze gaan er allemaal omheen staan. Lukt het ze om de parachute rond te laten draaien zonder die te laten vallen? Kunnen ze de parachute even loslaten en dan weer stevig vastpakken? Kunnen ze een bal op de parachute laten balanceren? Kunnen ze de parachute ook weer netjes samen opvouwen?

Nodig: Parachute en een bal.



Tiktakboem

Laat de kinderen in een kring zitten, met één leerling in het midden. De kinderen in de kring geven stillletjes een balletje door. De middelste leerling heeft de ogen dicht en telt zachtjes af (tiktaktiktaktik... enz), maar roept opeens: BOEM!!! Wie op dat moment het balletje vast heeft, is af. Laat het ze eerst proberen met grote en daarna met kleine balletjes. En eerst met de ogen open, maar daarna met de ogen dicht. Lukt het ook nog met de ogen dicht?

Nodig: Ballen van verschillende maten en materialen.



Dansen met linten

Geef de kinderen een lint en laat ze er eerst vormen (cirkels, vierkanten, driehoeken) mee tekenen. Lukt dat, dan laat ze er cijfers, letters en later zelfs woorden mee schrijven. Lukt ze dit allemaal nog zonder het lint in de knoop te laten raken of het te scheuren? Lukt het ze ook om allemaal tegelijkertijd dezelfde beweging te maken?

Nodig: Linten van crêpepapier in verschillende lengtes.

