



JOGG inspiratiegids

Thema's

Wedstrijd



Educatief

Energizer



Gewoonte



GRATIS BEWEGEN

GEWOON DOEN!

INTRO

Jongeren bewegen steeds minder. JOGG brengt daar graag verandering in. Wij streven naar een samenleving waar aandacht is voor een gezonde leefstijl. Bij jongeren die veel bewegen is niet alleen de conditie beter, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn gaat vooruit.

Deze waaier laat zien dat je met simpele activiteiten kinderen in beweging kan krijgen. De activiteiten in deze waaier zijn voor alle leeftijden tot en met 12 jaar. Variatie in het spel maakt de activiteit makkelijk of moeilijker, zodat je het voor elke leeftijdscategorie kan inzetten.



WEDSTRIJD

Activiteit

Matjesdans





WEDSTRIJD

ACTIVITEIT

Matjesdans

DUUR

20 minuten

BENODIGDHEDEN

- Matjes
- Muziek



TIP

- Bij jonge kinderen: haal geen matje weg maar laat ze steeds een ander matje opzoeken
- Laat kinderen op eigen mat(kleur) staan
- Laat kinderen zelf bewegingen bedenken

STAPPEN



- 1 Leg voor elk kind een matje neer
- 2 Spreek een pose af voor als de muziek stopt (bijv zitten op de mat, liggen, hinkelen, etc)
- 3 Zet de muziek aan
- 4 De kinderen gaan dansen door de ruimte
- 5 Stop de muziek
- 6 De kinderen zoeken een matje op
- 7 De kinderen doen de afgesproken pose op het matje
- 8 Haal na elke muziekstop een matje weg
- 9 Degene die geen matje heeft is af



WEDSTRIJD

Activiteit

Dobbelstenendans





WEDSTRIJD

ACTIVITEIT

Dobbelstenendans

DUUR

10 minuten

BENODIGDHEDEN

- Grote dobbelsteen
- 6 vellen met de stippen van de dobbelsteen (1 t/m6)
- Muziek

TIP

Om de snelheid er in te houden:

- Laat op gegeven moment (bij bijv 12 kinderen) niet meer dan 2 kinderen bij een vel staan
- Laat bij 2 overgebleven kinderen hen niet elke keer weer dansen. Maar gooi door met de dobbelsteen tot er een winnaar overblijft



STAPPEN

- 1 Verspreid de 6 vellen met de stippen van de dobbelsteen over de (sport)zaal, aula of het plein
- 2 Zet de muziek aan
- 3 De kinderen gaan dansen
- 4 Stop de muziek
- 5 De kinderen stoppen met dansen en kiezen een vel met stippen
- 6 De speelleider gooit met dobbelsteen
- 7 De kinderen die bij het gegooide nummer staan, mogen niet dansen en zijn af (uiteraard langs de kant nog wel wat dansbewegingen doen, maar doen niet meer mee met het spel)
- 8 De muziek gaat uit en de kinderen kiezen weer een nieuw vel met stippen
- 9 De speelleider gooit de dobbelsteen en gaat door tot iedereen af is





WEDSTRIJD

Activiteit

Pionnen veroveren





WEDSTRIJD

ACTIVITEIT

Pionnen veroveren

DUUR

30 minuten

BENODIGDHEDEN

- Pionnen
- Krijt/tape/lint



STAPPEN

- 1 Maak twee groepen tegenover elkaar
- 2 Maak een streep in het midden van de groepen met krijt/tape/lint
- 3 Groep 1 begint met het proberen af te pakken van de pionnen van groep 2
- 4 Als iemand van groep 1 over de middenstreep komt, probeert groep 2 hem te tikken
- 5 Is iemand getikt, dan is hij af en moet hij naar de zijkant
- 6 Als iemand de pion heeft gepakt, zet hij hem bij eigen groep en mag iedereen weer meedoen
- 7 Dan is groep 2 aan de beurt om een pion proberen te pakken





ENERGIZER

Activiteit

Woogie Boogie





ENERGIZER

ACTIVITEIT
Woogie Boogie

DUUR
10 minuten

BENODIGDHEDEN
Digibord

TIP

Vraag de klassenposter aan op www.woogieboogie.nl en plak aan het einde van de week een supercoole sticker.

STAPPEN

- 1 Schuif alle tafels en stoelen aan de kant
- 2 Kies een filmpje uit op de website van woogieboogie.nl (inlog nodig)
- 3 Laat de kinderen dansen of leer ze moves van de Disney-figuren



WEETJE

Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) en Disney Benelux stimuleren samen kinderen meer te bewegen door middel van de Woogie Boogie. Mickey Mouse, Donald Duck, Sofia het prinsesje en andere favoriete Disney karakters inspireren kinderen om uit hun stoel te komen en samen te bewegen.





ENERGIZER

Activiteit

Ik ga staan als...





ENERGIZER

ACTIVITEIT

Ik ga staan als...

DUUR

10 minuten

BENODIGDHEDEN

Geen



TIP

- Laat kinderen zelf een vraag verzinnen
- Laat kinderen iets anders doen dan staan, bijv hinkelen, koprol, springen, liggen

STAPPEN

- 1 Kinderen zitten allemaal in kring
- 2 De juf/meester/begeleider stelt een vraag. Bijv. Ik ga staan als ik een fiets heb
- 3 Kinderen die een fiets hebben, gaan staan
- 4 Bij het stellen van een nieuwe vraag, gaat iedereen weer zitten





ENERGIZER

Activiteit

Just Dance





ENERGIZER

ACTIVITEIT
Just Dance

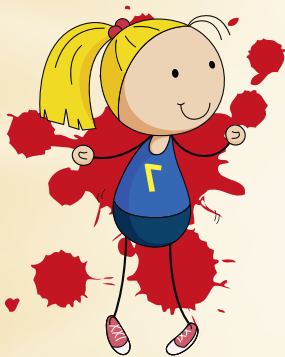
DUUR
10 minuten

BENODIGDHEDEN
Digibord



STAPPEN

- 1 Schuif alle tafels en stoelen aan de kant
- 2 Zoek via YouTube of leermiddelenportaal.nl op de term 'Just Dance'
- 3 Kies een video
- 4 Laat de kinderen meedansen





EDUCATIEF

Activiteit

Levend memory met rekenen





EDUCATIEF

ACTIVITEIT

Levend memory met rekenen

DUUR

10 minuten

BENODIGDHEDEN

Geen



TIP

Leuk om de tafels te leren!

STAPPEN

- 1 Leerlingen maken tweetallen
- 2 Elk tweetal verzint een rekensom met antwoord en een beweging
- 3 Twee leerlingen zijn even de groep uit (A en B)
- 4 De tweetallen splitsen en verspreiden zich over de groep (ze blijven niet bij elkaar)
- 5 Leerling A en B gaan om de beurt op zoek naar een koppel om memory te krijgen (bijv. leerling A kiest iemand uit.
 - Hij maakt een zwaaiende beweging en zegt het getal 15, daarna moet leerling A iemand zoeken met een zwaaiende beweging en de som $8+7$)
- 6 Als leerling A twee kinderen heeft gehad, is leerling B aan de beurt
- 7 Totdat ze beide memory hebben
- 8 Dan gaat een nieuw koppel de groep uit



EDUCATIEF

Activiteit

Cijferpionnenspel





STAPPEN

- 1 Verdeel de pionnen over het plein, de aula of (sport)zaal
- 2 Spreek met de groep kinderen een startpunt af
- 3 De spelleider (een leerling of de begeleider) roept een cijfer voor de hele groep
- 4 De kinderen rennen naar die pion met cijfer
- 5 Als iedereen er is, rennen ze weer terug naar het startpunt
- 6 Dan roept de spelleider weer een nieuw nummer

EDUCATIEF

ACTIVITEIT

Cijferpionnenspel

DUUR

15 minuten

BENODIGDHEDEN

- Cijferpionnen
- Of pionnen met gelamineerde cijfers er op (zelf maken)



TIP

- Voor jonge kinderen: geef één cijfer aan één kind. Zo krijgt hij de tijd om eerst even na te denken. Als hij gaat rennen, geef je een cijfer aan het volgende kind
- Geef een nieuw cijfer vanaf de pion waar ze staan. De kinderen moeten de cijfers op de pionnen goed onthouden omdat het niet vanaf elke pion te zien is
- Varieer met de pionnen. Gebruik in plaats van cijfers kleuren, letters, woorden, etc





EDUCATIEF

Activiteit



Spellingestafette





EDUCATIEF

ACTIVITEIT

Spellingestafette

DUUR

15 minuten

BENODIGDHEDEN

- Wisbordje met stift of
- Letterkaartjes of
- Stoepekrijt



TIP

- Bij jongere kinderen: roep alleen de klank van de letter. De kinderen rennen dan naar het kind met die letter toe
- Voeg letter clusters toe. Bijv. sp-, st-,
- auw, - ooi
- Bij oudere kinderen: laat ze woorden vormen van minimaal 6 letters

STAPPEN

- 1 Geef kinderen een wisbordje met een letter
- 2 De kinderen verspreiden zich over het plein of de klas
- 3 Vraag een leerling of hij een woord kan maken van de letters
- 4 De leerling zet een voor een de kinderen naast elkaar en vormt het woord
- 5 Laat daarna een nieuwe leerling een nieuw woord vormen (evt met nieuwe letters op de bordjes)





GEWOONTE

Activiteit

Voetstappen





GEWOONTE

ACTIVITEIT
Voetstappen

DUUR
Paar seconden

BENODIGDHEDEN

- Voetstappen (zelf maken) of
- Voetstapstickers van JOGG (meer info: jogg@weststellingwerf.nl)



TIP

- Kies punten waar kinderen vaak langslopen. Bijv. als ze naar deur lopen of prullenbak
- Kies elke week een andere beweging

STAPPEN



- 1 Plak in het leslokaal enkele voetstappen op de grond
- 2 Spreek af welke beweging iedereen maakt als hij over de voetstap gaat. Bijv. een keer springen, rondje draaien, hurken/grond aantikken





GEWOONTE

Activiteit

Hindernis met tape





GEWOONTE

ACTIVITEIT

Hindernis met tape

DUUR

5 minuten

BENODIGDHEDEN

Tape



STAPPEN

- 1 Ga naar de gang
- 2 Span tape van de ene muur naar andere, van hoog naar laag en laag naar hoog. Kriskras door elkaar
- 3 De kinderen klimmen er onderdoor en overheen. Op zoek naar de beste weg naar einde van parcours



TIP

- Is er geen smalle gang, maak dan een parcours met stoelen en tafels
- Span de tape van het ene meubel naar het andere op diverse hoogtes en laat de kinderen er onderdoor en overheen klimmen





GEWOONTE

Activiteit

The Daily Mile





GEWOONTE

ACTIVITEIT
The Daily Mile

DUUR
15 minuten

BENODIGDHEDEN
Geen

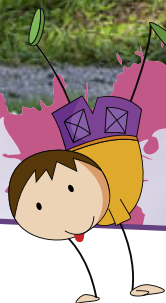


WEETJE

The Daily Mile duurt 15 minuten en draagt daardoor voor ¼ bij aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen

INFORMATIE

Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) is initiatiefnemer van The Daily Mile. Met The Daily Mile gaat een klas 1 keer per dag (of een aantal keer per week) 15 minuten naar buiten om een kort rondje op eigen tempo te lopen of rennen. Ieder kind kan meedoen, ongeacht afkomst, leeftijd of situatie. Het is geen wedstrijd, lekker in de buitenlucht en plezier staat voorop!





Deze inspiratiegids is een uitgave van JOGG-Weststellingwerf in samenwerking met Buurtsportwerk Weststellingwerf en GGD Fryslân.



Met dank aan alle partijen die hun beweegideeën zo enthousiast met ons deelden en de kinderen die model wilden staan voor de foto's in deze gids.

Tekst: gemeente Weststellingwerf
Vormgeving: 24bit media en design

 www.weststellingwerf.nl/jogg
 facebook.com/JOGGWeststellingwerf
 jogg@weststellingwerf.nl





JOGG inspiratiegids

Thema's

Wedstrijd



Educatief

Energizer



Gewoonte

