

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Inleiding

Benodigdheden
Pionnen, hoepels, bal



Oefeningen binnen dit thema:

1. **Groeten**
2. **Luisteroefening**
3. **Alle vogels vliegen**
4. **Klaar voor de start af**
5. **De bal in het poortje**
6. **Knakworst**
7. **Koprol**
8. **Estafette met pion**
9. **Ringwerpen**
10. **leeuwenspel**

Benodigdheden voor dit thema:

- Turnmatjes/ judo mat
- Pionnen
- Bal
- Hoepels (in verschillende kleuren)

Inleiding van het thema “Op je beurt wachten”:

Op je beurt wachten is vaak een hele opgave voor een Kruimel. Je kunt dit wel trainen. Dit kan als volgt:

Neem drie kleuren hoepels: rood, geel en groen.

De rode hoepel betekent dat je nog wel even moet wachten. Heb je 7

Kruimels in de groep dan heb je dus 5 rode hoepels nodig.



Bij de gele hoepel ben je bijna aan de beurt en wanneer je in de groene hoepel bent, mag je aan de slag.

Voor kinderen is dit erg fijn. Ze hebben houvast aan de hoepel en lopen daardoor minder snel wel uit de rij en door elke keer een hoepel verder te stappen ben je wat aan het doen en kan je inschatten hoelang je nog geduld moet hebben. Het is een actieve manier van wachten, die je langzaam kan afbouwen.

Doelstelling(en):

- Leren om op je beurt te wachten
- Niet voor kruipen
- Het kunnen opvolgen van opgelegde gedragsregels

Tips voor de Opperstoeikruimel:

(zie ook; theorie stoeikruimels)

Geef tijdens de stoeikruimellessen effectieve instructies zodat de kruimels weten waar ze aan toe zijn en wat er van hun word verwacht. Dit doe je op de volgende manier:

- Meen wat je zegt
- Hou het simpel en wees direct/ geef korte opdrachten
- Noem namen, maak oogcontact
- Vraag na, hebben de Kruimels begrepen wat je zojuist hebt verteld?
- Ken je eigen grenzen, wat mogen de Kruimels wel en wat mogen zij niet binnen jouw stoeikruimelles?
- Individuele positieve feedback, beloon gewenst gedrag
- Complimentjes geven (het kan nooit genoeg)
- Benoem ongewenst gedrag direct
- Maar wordt niet boos

De "chill mat":

De chill mat is bedoeld voor Kruimels die even ruimte nodig hebben om weer rustig te worden. Zij kunnen dit zelf aangeven maar je kunt de Kruimel ook naar de chill mat sturen. Als de Kruimel klaar is met chillen (of jij vind zelf dat hij/zij nu wel weer mee kan doen), komt de Kruimel eerst bij jou voor eventueel een interventie voordat hij/zij weer mee gaat doen. De chill mat is geen straf.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Groeten

Benodigdheden
Geen



Uitwerking van de oefening

De Kruidels zitten in een rij. De Opperstoeikruidel zit hier tegenover met het gezicht naar de Kruidels toe. De Kruidels en Opperstoeikruidel wrijven in hun handen. De Kruidels en Opperstoeikruidel buigen naar elkaar en slaan met hun handen op de mat/grond. En roepen daarbij eventueel "Hallo of Stoeikruidels".



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Duidelijke start van de les
- Respect voor de Opperstoeikruidel
- Ontladen
- Bevorderen van eenheid van de groep

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Luisteroefening

Benodigdheden
Geen



Uitwerking van de oefening

De Kruidels rennen door elkaar. Van de Opperstoeikruimel krijgen de kinderen de volgende instructies:

- Ga liggen op je rug
- Ga liggen op je buik
- Ga liggen op handen en voeten
- Ga liggen op je linker oor, etc.

Na elke instructie laat de Opperstoeikruimel de Kruidels weer rondlopen.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Luisteren
- Bedenken wat je moet doen
- Opdrachten uitvoeren
- Alert blijven
- Snel afwisselen
- Beheersing

Beweging/motoriek

- Conditie
- Bewegingen afremmen
- Coördinatie
- Rennen
- Explosieve spierkracht ontwikkelen
- Eigen beweging afstemmen op opdracht

Alternatief: Als de Kruidels de oefening onder de knie hebben, kan er ook een competitie element worden toegevoegd. De Kruidel die te laat is met het uitvoeren van de oefening is af en komt bij de Opperstoeikruimel zitten. De Kruidel die overblijft, heeft gewonnen.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Alle vogels vliegen

Benodigheden
Geen



Uitwerking van de oefening

De Kruidels staan op de mat of in de zaal. Zodra de Opperstoeikruidel zegt: "alle vogels vliegen" rennen de Kruidels door elkaar hierbij maken ze vliegbewegingen. Als de Opperstoeikruidel roept: "alle zeehondjes vliegen" blijven de Kruidels op hun plek. De Opperstoeikruidel kan allerlei variaties verzinnen.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Luisteren, op je beurt wachten
- Opdrachten uitvoeren
- Snel reageren
- Dieren herkennen
- Alert blijven, concentreren

Beweging/motoriek

- rennen
- Coördinatie tussen armen en benen
- Bewegingen afremmen, op tijd stoppen

Alternatief:

1. Om het gemakkelijker te maken, kan de Opperstoeikruidel de vlieg bewegingen maken als er een vogel wordt genoemd.
2. Om het moeilijker te maken kan de Opperstoeikruidel vliegbewegingen maken als dat juist niet moet
3. De Opperstoeikruidel kan verschillende Kruidels vragen om zijn/haar plaats in de nemen.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Klaar voor de start af

Benodigdheden
Geen



Uitwerking van de oefening

Een maniertje om de juiste opstelling te krijgen:

De Kruimels gaan twee aan twee staan in een lange rij, op het midden van de mat. Dan draaien zij een kwartslag richting de muur zodat ze met de ruggen tegen elkaar aan komen te staan. Nu kunnen de Kruimels gaan zitten, één Kruimel kijkt nu naar de ene kant van de zaal, de andere naar de tegenover gelegen muur.

Op het teken: "klaar voor de start, af" rennen de Kruimels in de richting van hun neus naar de zijkant van de mat/zaal, tikken de mat of muur aan, rennen weer terug en gaan weer op dezelfde plaats, rug aan rug, in de rij zitten.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Luisteren, wachten op het start signaal
- Samenwerken
- Reageren op de actie van een ander
- Accepteren van lichamelijk contact
- Alert blijven, concentreren

Beweging/motoriek

- Conditie
- Rennen
- Juiste richting bepalen
- Coördinatie
- Explosieve spierkracht ontwikkelen
- Bewegingen afremmen

- Eigen beweging afstemmen op de ander

--

Alternatief:

Hebben de Kruiden de oefening goed door, dan kan er een competitief element worden toegevoegd. Wie het laatste in de rij rug aan rug zit, is af en gaat bij de Opperstoeikruimel zitten. Het koppel dat als laatste over is, heeft gewonnen.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
De bal in het poortje

Benodigdheden
Een bal



Uitwerking van de oefening

De Kruimels gaan in een kring staan en pakken elkaars hand vast. Dan gaan de Kruimels zitten, de handen mogen weer los. De Kruimels spreiden hun benen zodat ze met elke voet tegen een voet van een andere Kruimel aan zitten (eventueel nog een beetje naar achteren schuiven zodat iedereen er tussen past).

Eén Kruimel heeft de bal. Hij/zij noemt een naam van een Kruimel in de kring, kijkt die Kruimel aan en rolt dan de bal in het poortje van deze Kruimel.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Op je beurt wachten
- samenwerken
- Reageren op de actie van een ander
- Namen onthouden
- Contact maken
- Alert blijven

Beweging/motoriek

- Manier van rollen aan kunnen passen op de ander
- Balans kunnen bewaren tijdens het zitten op je billen

Alternatief: Dit spel is ook met meerdere ballen te spelen, let dan wel goed op dat je de rust van het spel bewaart!



SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Knakworstspel

Benodigheden
**Geen, eventueel een lintje om de
tikker meer herkenbaar te maken**

Uitwerking van de oefening

Er wordt één Kruimel aangewezen als tikker. De rest van de Kruimels rent kriskras door de ruimte. Als er een Kruimel getikt wordt dan gaat hij/zij als een knakworst (rechttop, armen stijf langs het lichaam) staan.

De Opperstoeikruimel kan de knakworst bevrijden door zogenaamd een hapje van de knakworst te nemen.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Spanning verdragen
- Samenwerken
- Risico's durven nemen
- Accepteren dan je af bent
- Reageren op actie van de ander
- Alert zijn
- Initiatief nemen
- Op je beurt wachten

Beweging/motoriek

- Rennen
- Afremmen
- Juiste richting kiezen t.o.v. van andere kruimels
- Variëren van snelheden
- Reageren op auditieve en visuele signalen
- Snel reageren

Alternatief:

Je kunt ook een Kruimel of Kruimels aanwijzen om te laten bevrijden.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Koprol

Benodigdheden
Geen



Uitwerking van de oefening

De Kruimels staan in een rij. De Opperstoeikruimel zit in het midden van de mat/zaal. Eén voor één komt er een Kruimel naar de Opperstoeikruimel toe en doet een koprol. De koprol wordt ondersteunt door de Opperstoeikruimel. Heeft de Kruimel een koprol gemaakt, dan loopt de Kruimel naar de andere kant van de mat/zaal en gaat daar in de rij staan.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Durven om over de kop te gaan
- Op je beurt wachten
- Onzekerheid overwinnen
- Concentreren

Beweging/motoriek

- Eigen beweging afstemmen op opdracht
- Coördinatie
- Beheersing

Alternatief:

Als de Kruimels de oefening onder de knie hebben, kan er ook een koprol achterwaarts gedaan worden.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Estafette met pion

Benodigheden
Pionnen



Uitwerking van de oefening

De Kruimels staan in teams aan de een kant van de zaal/mat. In het verlengde van elk team staan drie pionnen achterelkaar met een flinke ruimte er tussen.

Wanneer de Opperstoeikruimel het startsein geeft, rent de eerste Kruimel van elk team naar de eerste pion. Zodra deze Kruimels pion 1 aan tikken, mogen de tweede Kruimels naar de eerste pion lopen. Wanneer de tweede Kruimels pion 1 aantikken mogen Kruimels nummer 3 en zo door. Zo gaat het ook voor de tweede pion. De Kruimels mogen pas gaan wanneer hun voorganger de pion hebben aangetikt. Als alle Kruimels bij pion 3 zijn lopen zij weer terug.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Op je beurt wachten
- Wachten op de ander
- Accepteren dat de ander minder snel is of juist sneller.
- Beheersing
- Alert blijven

Beweging/motoriek

- Conditie
- Coördinatie
- Bewegingen afremmen
- Rennen

Alternatief: deze estafette vorm kan ook heel goed als wedstrijdvorm, let wel op dat er eerlijk word gespeeld!

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Ring werpen

Benodigdheden
**Hoepels, per Kruimel één hoepel,
2 pionnen per groepje**



Uitwerking van de oefening

De Kruimels staan in teams aan de ene kant van de zaal/mat, achter een lijn of achter een pion.

Op één of twee meter afstand staat nog een pion.

Alle Kruimels hebben een hoepel in hun hand. Eén voor één gooien de Kruimels de hoepel om de pion die voor hun staat.

Lukt dit? Dan schuiven we de pion iets verder weg.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Luisteren
- Opdrachten uitvoeren
- Snel afwisselen
- Beheersing
- Bedenken wat je moet doen
- Alert blijven

Beweging/motoriek

- Conditie
- Coördinatie
- Explosieve spierkracht ontwikkelen
- Bewegingen afremmen
- Rennen
- Eigen beweging afstemmen opdracht

Alternatief: zorg voor voldoende uitdaging door de pion op de juiste plek te zetten. Het gemakkelijkste is om na 1 ronde groepjes te maken op niveau, zodat iedereen uitdaging in het spel blijft houden.

SOCIAAL THEMA
Op je beurt wachten

Oefening
Leeuwenspel

Benodigdheden
Geen



Uitwerking van de oefening

De Opperstoeikruimel wijst een Kruimel aan om de leeuw te spelen en laat de andere Kruimels rondrennen. De leeuw kruipt over de grond en probeert de andere Kruimels te tikken. De Kruimel die getikt is, wordt ook een leeuw. Het spel is afgelopen als er nog maar één Kruimel rond rent, die nog niet getikt is. Deze Kruimel heeft gewonnen.



Leermogelijkheden

Sociale en cognitieve vaardigheden

- Samenwerken
- Doorzetten
- Risico's durven nemen
- Inschatten van afstand met andere Kruimel
- Reageren op actie van de ander
- Alert zijn
- Accepteren dat je getikt wordt

Beweging/motoriek

- Kruipen
- rennen
- Juiste richting kiezen t.o.v. andere Kruimel
- Variëren van snelheden
- Inspelen op bewegingsbaan van de andere Kruimel