

Kikker gymles

Kun jij springen als een Kikker? Wie maakt de allergrootste kikkersprong? Oefen het met deze leuke gymles!

Dit is een gymles in hoeken. Het is een echte springles, waarbij allerlei springoefeningen aan bod komen.

De kinderen gymmen in groepjes en wisselen na een minuut of 7 van hoek. Zo hebben ze aan het eind van de gymles alle activiteiten gedaan.

Wil je beginnen met een klassikaal spel en ook samen afsluiten, kijk dan op jufanke.nl bij het thema Kikker (tiendaagse), tabblad gymles, voor ideeën.

Vorbereiding

- * Bedenk hoeveel hoeken je in de gym- / speelzaal kunt maken en in hoeveel groepjes je je klas wilt verdelen. 4? 5?
- * Kies dat aantal oefeningen voor de kikkergym uit.
- * Print de oefeningen uit en stop ze in een plastic hoesje of lamineer ze.
- * Bekijk wat je nodig hebt en zet alle hoeken klaar in de gym- / speelzaal.
- * Plak de opdrachtkaarten bij de hoeken (handig wanneer je meerdere kleutergroepen hebt, dan kan elke leerkracht zien wat de bedoeling is).
- * Print kikkermaskers uit, dit is de beloning na de gymles! Want met masker word je natuurlijk pas écht een kikker!

De gymles

Verdeel de klas in groepjes (4 of 5). Vertel de kinderen dat ze vandaag gaan oefenen te springen net als Kikker!

Misschien kun je een plaat uit een prentenboek van Kikker laten zien waarop Kikker heel hoog springt. Bespreek dit even.

Kijk samen naar de hoeken die klaar staan. Vertel wat de kinderen hier mogen oefenen en doe voor wat de bedoeling is.

Nu kunnen de kikkertjes aan de slag! Elk groepje gymt een minuut of 5 a 10 in één hoek, daarna draait iedereen door naar de volgende hoek.

Kikkermaskers

Link naar de maskers: http://www.activityvillage.co.uk/pdfs/frog_mask_template.pdf

& een voorbeeldje op: http://www.activityvillage.co.uk/frog_mask_craft.htm

- www.jufanke.nl -



Kickersprongen over de bank en in de hoepel – wendsprongen

Nodig: 2 banken, hoepels, een pion

Leg een aantal hoepels in een rij achter elkaar neer. Zet hier weer achter of hiernaast 2 banken achter elkaar. Zet een pion aan het begin, dit is het startpunt.

Kies uit één van de volgende situaties:

De kinderen leggen één parcours af, eerst de hoepels, dan de banken. De banken staan achter de hoepels

of

de kinderen kiezen, ze springen in de hoepels of over de banken. In deze situatie ligt er een rij hoepels en daarnaast staat de rij met banken.

De kinderen zetten de handen in de hoepel. Ze springen met de voeten in de hoepel en er weer uit, in en uit. De handen blijven de hele tijd in de hoepel! Dan gaan ze naar de volgende hoepel en doen hetzelfde.

Bij de banken maken de kinderen om de beurt wendsprongen over de bank. De kinderen mogen ook een tussenlanding op de bank maken.

Wanneer dit nog moeilijk is, zetten ze de handen op de bank, stappen met de voeten op de bank en er weer af. De kinderen wachten bij de pion tot ze (weer) aan de beurt zijn.



De grootste kikkersprong – springen

Nodig: de kast, 2 matten, een pion

Zet de kast neer met daarachter in de lengte 2 matten. Zet een pion op de plek waar een wachtrij moet komen.

De kikkers klimmen op de kast en maken dan hun allergrootste kikkersprong het water in!

Hoe ver kunnen de kikkers springen?

Wanneer je geweest bent, wacht je in de wachtrij bij de pion.



Kickersprongen van grote hoogte – klimmen en springen

Nodig: een wandrek of klimtoren, een lintje, matten, een pion

Leg matten onder het wandrek. Hang een lintje in het wandrek tot hoe hoog de kinderen mogen klimmen en springen. Zet een pion neer waarachter de wachtrij gemaakt kan worden.

De kikkertjes (kinderen) klimmen om beurten in het wandrek. Ze mogen tot het lintje klimmen. Vanaf hier, of lager, mogen de kinderen naar beneden springen, het water in! Daarna sluiten ze weer achteraan in de rij.



Lelieblad verwisselen – tikspel

Nodig: hoepels

Leg 6 hoepels een eind uit elkaar neer.

De kinderen gaan allemaal op een lelieblad zitten (in een hoepel). Eén kind wordt de tikker, de ooievaar. De ooievaar eet de kikkertjes die niet op het lelieblad zitten op!

De kinderen op het lelieblad proberen met elkaar van blad te wisselen, zonder getikt te worden. Word je wel getikt? Dan word je de nieuwe ooievaar.

Spreek van tevoren af:

- * Hoeveel kinderen mogen er op één lelieblad zitten? 1 Kind? Meerdere kinderen?
- * Wanneer er 1 kind op een lelieblad mag zitten: mag je erbij komen zitten, waardoor dat andere kind verplicht weg moet? Of mag je alleen lege leliebladeren opzoeken?



Slootje springen

Nodig: hoepels of matten, pionnen met touwtjes

Leg de hoepels of matten in een leuk parcours (rond) neer. Zet er af en toe 2 pionnen met een touwtje ertussen tussenin.

De kinderen springen als een kikker, vanuit de hurken, van lelieblad naar lelieblad (van hoepel naar hoepel of mat naar mat) zónder in het water te vallen. Af en toe moeten ze over een hindernisje springen (de pionnen met touwtjes).

