

(Online) Energizers en snelle fysieke spelvormen

Het woord zegt het al, 'energizer', kleine opdrachten/vormen om het energieniveau te verhogen zijn in deze coronatiid extra hard nodig. Deze energizers zijn ideaal om het enthousiasme binnen een team/klas op te krikken. Een korte online energizer is dus ideaal als sfeer maker. Wij van het Sportbureau leveren een aantal tips en tricks voor jullie coronaproof energizer. De vormen hebben als belangrijkste doelen:

- Leuk om met een groep te doen
- Bij de activiteit moet je snel betrokken raken en er in op kunnen gaan
- Lichamelijke activiteit (na 30 minuten zitten tijd om te bewegen)
- Laag in energie? Activeer de groep met nieuwe energie & vooral humor!

Tevens is het belangrijk dat slechts een eenvoudige, korte uitleg volstaat. Blijf altijd een inschatting maken of de activiteit past bij de groep. Zowel qua moeilijkheid als beleving. Er zijn al veel vormen bedacht en over te nemen. Je kan zelf ook vormen bedenken. Zo kan je bijvoorbeeld creatief gebruik maken van bekende liedjes, dansjes en bordspelen om daar een wending aan te geven. Hoe meer je er kent, hoe gemakkelijker je een activiteit kan inzetten die past bij jouw doelgroep.

In dit document volgen enkele voorbeelden, die ook online ingezet kunnen worden. Bijvoorbeeld om een zittende lesdag te onderbreken met een lichamelijke activiteit die energie geeft. Ze zijn dus goed te gebruiken als 'energizers' tijdens online lessen. Ben je niet overtuigd van de waarde tijdens een online lesdag? Kijk eens naar deze cartoons ;) Het is wenselijk is om de online lesdagen wat te animeren en ook de spieren te belasten! Na 25 minuten opnieuw je spanningsboog activeren en na 30 minuten stilzitten even weer in beweging te komen! Wat denk jij van, na de lunch, de 'after dinner dip', activeer de groep weer met een leuke energizer.

Voor het gemak zijn de energizers
Ingedeeld in 6 categorieën:

- Doorgeefvormen
- (Zelf)Zorg
- Samen spelen
- Competitief
- Fitness
- Kennismaking



Inhoud

CATEGORIE: DOORGEEVORMEN.....	3
BEVRIJDINGSDANS (voeg telkens een lichaamsdeel toe aan de beweging)	3
BODYROLL (geef t door)	3
MAGISCHE BAL (speel 't rond).....	3
CATEGORIE: (ZELF)ZORG.....	4
ZELFMASSAGE (kneed en klop je hele lijf)	4
HERSEN GYMNASTIEK (werken jouw helften goed samen?)	4
SHAKING THE TREE (geen lichaamsdeel onbewogen).....	5
DYNAMISCH WERKEN & ERGONOMISCHE ZITHOUDING	5-6
CATEGORIE: SAMEN SPELEN	6
GROEPSCHOREOGRAFIE (iedere deelnemer voegt 8 tellen beweging toe).....	6
FREEZE (wie als laatste stil als een standbeeld staat als de muziek stopt, bedenkt de nieuwe beweging)	6-7
COMMUNICATIESPEL (kan je elkaar goed na doen?).....	7
'MEESTER KLUISKRAKER' (onthoudt de code).....	7
'1 T/M 10 INWISSELEN' (welke beweging wissel jij in?).....	8
CATEGORIE: COMPETITIEF	8
VINDT HET SNEL	8
BINGO (wie heeft het eerste zijn kaart vol)	9
LEVEND GANZENBORD (jongens tegen de meisjes).....	10
QUIZ MPC (antwoorden met beweging) PETJE OP PETJE AF	11
TOREN BOUWEN (met attributen uit verschillende kamers)	11
THUIS ESTAFETTE (Welk team haalt als eerste de attributen op)	12
CATEGORIE FITNESS	12
CROSSFIT AMRAP in duo's (in vaste tijd zoveel mogelijk rondes van 3 oef. 'I go you go')	12-13
PLAGEN MET DOBBELSTENEN (fitness oefeningen, dobbelstenen bepalen herhalingen)	13
WOORDSLANG (blijven nadenken terwijl je in beweging bent).....	13
CATEGORIE: KENNISMAKING	14
'DAT' LIEG JE (een ieder verteld 2 waarheden over zichzelf en 1 leugen, raden welke en van wie)	14
'DIT' of 'DAT' (heb je liever.. stelling 1, of stelling 2?, antwoord A of B).....	14
WOORDWOLK (voorkennis activeren voor een thema/onderwerp)	14
VOORSTELLEN (jullie stellen mij voor).....	14

CATEGORIE: DOORGEEFVORMEN

BEVRIJDINGSDANS (voeg telkens een lichaamsdeel toe aan de beweging)

Doel: het 'ijs' breken, even lichamelijk en geestelijk ontspannen en genieten van de komische bewegingen.

Benodigdheden: niets of met muziek.



Werkwijze: Alle deelnemers gaan staan en hebben de camera aan. Benoemen dat de bijeenkomst niet wordt opgenomen en veilig is onder de deelnemers. Uitleggen dat de wijze van beweging vrij is. De activiteitenleider start met een lichaamsdeel door deze te benoemen. Alle deelnemers bewegen met dat lichaamsdeel. Vervolgens geeft de leider de rol door en kan een aangewezen deelnemer er een lichaamsdeel aan toevoegen. Nu worden er 2 lichaamsdelen bewogen. Zodra dat lichaamsdeel mee beweegt, wordt de rol weer doorgegeven. Uitbouwen tot maximaal 3 a 4 lichaamsdelen, anders wordt te complex. De 5^e kan weer opnieuw beginnen. Doorgaan tot iedereen aan de beurt is geweest om een lichaamsdeel toe te voegen aan de beweging.

BODYROLL (geef t door)

Doel: iedereen uit de consumerende modus in actieve modus brengen met humor.

Benodigdheden: Niets. Kan ook prima online.

Werkwijze: Online start de docent met zijn ene hand op de camera en laat een golf van beweging door zijn/haar lichaam gaan die eindigt met de wijsvinger van de andere hand op de camera. Hierbij noemt de docent een naam van een van de deelnemers. Die neemt het over op dezelfde wijze zoals de docent is begonnen, waarna deze deelnemer een volgende kiest. Doorgaan tot iedereen geweest is. Als er behoefte aan is, kan een 2^e of 3^e ronde gedaan worden. Niet online kan het goed in een gesloten kring.

MAGISCHE BAL (speel 't rond)

Doel: De groep losjes maken. De sfeer ontgooien. Fantasie aanspreken.

Benodigdheden: Niets.



Werkwijze: De docent vormt met zijn handen een bal en speelt deze naar de deelnemer van wie hij/zij de naam noemt. Deze ontvangt het, doet er mee wat ie wil (kleiner/groter maken, spelen met verschillende lichaamsdelen, opsplitsen in meerdere ballen, etc.) en speelt het door. Veel variaties mogelijk, zoals bijvoorbeeld de afspraak dat je de bal kan terugkaatsen door met de onderarmen een blok te vormen.

CATEGORIE: (ZELF)ZORG

ZELFMASSAGE (kneed en klop je hele lijf)

Doel: Een gevoel van welbevinden. De deelnemers in een goede vibe brengen bij aanvang, tussendoor of aan het einde van een les. Goed om de vorm te eindigen met een ergonomisch goede werkhouding.

Benodigheden: Niets.

Werkwijze: Vertel dat we even een kleine verwen jezelf activiteit doen; zelfmassage. Doe de bewegingen telkens zelf voor en vertel wat je doet. Houdt ook oog voor de deelnemers.

- Wrijf je handen warm
- Maak kommetjes van je handen en trommel over je hele lijf (romp voor/achter, benen voor/achter, armen boven.onder)
- Masseer je gezicht met kleine en grotere rondgaande bewegingen (oogkassen, wangen, kin, kaaklijn, etcetera)
- Knijp rondjes in de delen van de oren.
- Kneedt met de vingers de hoofdhuid onder de haren.
- Leg beide handen in de nek en glijdt met druk van de nek naar de keel.
- Trommel met de vingers op de borst vanaf het borstbeen naar de schouders.
- Rek je even helemaal uit, ga er goed voor zitten en sluit af met 'DANK JE WEL, ALS JE BLIEFT'

Klaar om verder te gaan!

HERSEN GYMNASTIEK (werken jouw helften goed samen?)

Doel: de deelnemers een aantal motorische uitdagingen geven, om te animeren en alert te maken.

Benodigheden: Niets.

Werkwijze: Toelichten dat we even aan motorische hersengymnastiek gaan doen. De uitdaging zit er in dat het lukt. De gymnastiek zit in het proberen en het oefenen. Begin indien mogelijk met een heel eenvoudige, die je uitbouwt om het complexer te maken. Wellicht kennen de deelnemers ook nog leuke hersengymnatiek. Enkele mogelijkheden:

- Aftellen met 2 handen. Maak vuisten van de handen en tel met de vingers van 1 op tot 10, waarbij vingers telkens verdeeld moeten worden over beide handen en de meeste vingers afwisselend op de linker en rechterhand ingezet moeten worden. Opbouwen door eerst zonder verdere beperkingen te tellen met de handen. Uitbouwen met het toevoegen van aftrekken en het maken van rekensommetjes tot 10 met dezelfde regels.

- Afwisselen van handposities: links duim/rechts duim - Links pistool/ rechts open hand - Links pistool richting andere hand/ rechts 4 vingers.
- Ronddraaiende beweging met beide armen (of een deel), waarbij de ene linksom en de andere rechtsom draait

SHAKING THE TREE (geen lichaamsdeel onbewogen)

Doel: Vanuit het brein 'in het lijf komen'.

Benodigheden: Niets.

Werkwijze: 'We gaan de boom even schudden'. Start met 8 herhalingen van iedere beweging (variëren kan natuurlijk):

- 'Ja'knikken
- 'Nee'schudden
- Schouders draaien
- Grote klappen in de handen
- Kniebuigingen
- Arm links heffen
- Arm rechts heffen
- Beide armen heffen
- Jumping jack
- Been links opzwaaien
- Been rechts opzwaaien
- Heupen draaien

Na de serie van 8 herhalingen, volgt een serie van 4 herhalingen, waarna een serie van 2 herhalingen en als laatste een serie met 1 uitvoering van iedere beweging. De beleving zit in de hilariteit van de laatste vormen met weinig herhalingen. Bovenstaande voorbeeld heeft veel verschillende bewegingen en is dus moeilijker te onthouden. Je kan dit vereenvoudigen door de volgorde op een lijst in beeld te houden of door minder bewegingen te kiezen.

DYNAMISCH WERKEN & ERGONOMISCHE ZITHOUDING

Doel: de deelnemers ervaren weer even wat dynamisch werken is en wat een goede zithouding is.

Benodigheden: Niets.

Werkwijze: Kies er voor om de bijeenkomst te variëren van houding of beweging. Na iedere 3 minuten kiest een deelnemer een andere houding of beweging voor de hele groep. Ondertussen gaat de inhoudelijke bijeenkomst gewoon door. Voorbeelden:

- Staan op 1 been

- Zithouding zonder stoel
- Calf raises (herhalend op de tenen gaan staan)
- Ergonomisch zitten
- Wandelend
- Etcetera..

Ergonomische zithouding: voeten plat op de grond, knieën 90 gr, achter in de stoel, rug recht, scherm op ooghoogte, schouders naar achter, armen licht naar voren, onderarmen liggen ontspannen op bureau. Typen met 10 vingers :p

CATEGORIE: SAMEN SPELEN

GROEPSCHOREOGRAFIE (iedere deelnemer voegt 8 tellen beweging toe)

Doel: lichaam activeren (kleine cardio en motorische uitdaging) door te bewegen op muziek en deelnemers onderdeel van de groep maken door zelf een beweging toe te mogen voegen.

Benodigdheden: 2x8 tellen voorbeeld dans bewegingen om aan te leren en muziek met een vast ritme tussen 100 en 125 BPM.

Werkwijze: Introduceer de activiteit. Alle deelnemers gaan staan en hebben de camera aan. Benoemen dat de bijeenkomst niet wordt opgenomen en veilig is onder de deelnemers. Begin met rustig stapsgewijs aanleren van de 2 danspassen die je hebt voorbereid (bijvoorbeeld 'side-step met armbeweging' en de 'shuffle'). Zodra iedereen die kan volgen, kan de eerste deelnemer er een pas aan toevoegen. Door tot iedereen er iets aan toegevoegd heeft en de dans aan elkaar geplakt is.

FREEZE (wie als laatste stil als een standbeeld staat als de muziek stopt, bedenkt de nieuwe beweging)

Doel: Iedereen even in beweging en betrokken bij de activiteit.

Benodigdheden:

- Muziek die je snel aan en uit kunt zetten. Bij voorkeur met een vast ritme tussen 100 en 125 BPM.
- Een aantal voorbeeld bewegingen.

Werkwijze: Leg uit dat het de bedoeling is om in beweging te zijn wanneer de muziek loopt en als een standbeeld zonder beweging te bevriezen zodra de muziek uit staat. Diegene die als laatste stil staat of niet stil blijft staan, bedenkt de volgende beweging die uitgevoerd moet worden als de muziek speelt. Beweegvormen kunnen divers gekozen worden.

Bijvoorbeeld 'jumping jacks', 'running man' of een buikspieroefening. Wees creatief, maar houdt het simpel.

VARIATIE : Annemaria Koekoek. 1 Van de deelnemers zit met de rug naar het scherm. Zodra deze omdraait, moet iedereen stil staan. Wie beweegt, wordt de volgende die met de rug naar het scherm gaat zitten.

COMMUNICATIESPEL (kan je elkaar goed na doen?)

Doel: Gezelligheid, maar ook inzetbaar als middel in lessen over communicatie om bijv. inzichtelijk te maken dat de boodschap van een 'zender' niet identiek wordt overgenomen door de 'ontvanger' van de boodschap.

Benodigdheden: Niets.

Werkwijze: Iedere deelnemer gaat met de rug naar het scherm staan, totdat deze wordt gevraagd om zich om te draaien. Zodra je mag kijken krijg je 1 keer een serie bewegingen te zien. Nu vraagt die deelnemer aan een andere deelnemer om zich om te draaien (of de leider bepaald) en doet aan die deelnemer 1 keer dezelfde serie bewegingen voor. Die deelnemer geeft de serie weer door aan de volgende, tot dat alle deelnemers weer betrokken zijn. De laatste deelnemer laat zien wat hij/zij heeft onthouden van de beweging en dat wordt vergeleken met de oorspronkelijke serie bewegingen. Om de beleving te vergroten is het aan te raden om een paar grappige bewegingen in de serie te verwerken.

'MEESTER KLUISKRAKER' (onthoudt de code)

Doel: Lichamelijk actief worden en mentaal betrokken raken.

Benodigdheden: Niets.

Werkwijze: De spelleider geeft 2 eenvoudige bewegingen die de deelnemers op commando uitvoeren. Als dat lukt, worden de commando's aan de andere beweegvorm gekoppeld. Op commando proberen de deelnemers de juiste beweging uit te voeren. Bijvoorbeeld: Commando '**zitten**' is in de eerste ronde werkelijk gaan zitten. Commando '**staan**' is in de eerste ronde werkelijk gaan staan. Echter betekent in de 2^e ronde commando 'zitten' dat je moet gaan staan en commando 'staan' dat je moet gaan zitten. Uit te bouwen met meerdere rondes waarbij altijd eerst geoefend word dat het commando hoort bij de bijpassende beweging. Moeilijker te maken door de commando's elkaar sneller op te laten volgen. Wanneer er een afvalvorm (maak je een foutje, dan lig je uit het spel) van gemaakt wordt dan blijft een 'meester kluiskraker' over.

'1 T/M 10 INWISSELEN' (welke beweging wissel jij in)

Doel: Lichamelijk actief worden en probeer alle bewegingen die worden ingeruild te onthouden. Help elkaar als we het even niet meer weten, laat ook een beweging niet 2x voorkomen maar zoek uitdaging in 10 verschillende vormen.

Benodigdheden: Niets.

Werkwijze: De begeleidende speler/docent deelt zijn/haar scherm. We spreken af dat we van links naar rechts, van boven naar beneden werken. Iedereen telt, we tellen elke keer tot 10. Wanneer de begeleider time-out zegt dan kiest de persoon die aan de beurt is een beweging. Elke keer wanneer het betreffende getal aan de beurt is voert de persoon de gekozen beweging uit! Hoe scherp blijf jij, onthoud jij alle 10 de bewegingen?!

CATEGORIE: COMPETITIEF

VINDT HET SNEL

Doel: even in beweging. De overige deelnemers af troeven.

Benodigdheden: Lijst met voorwerpen die een ieder in zijn, haar omgeving kan vinden. Kan je ook spontaan bedenken.

Werkwijze: Geef aan dat we even een wedstrijdje gaan doen. Ieder voor zich. De spelleider noemt of toont het voorwerp. Diegene die het als eerste op zoekt en in beeld houdt, wint de ronde en geeft de rest een krachtoefening om 5 keer te herhalen. Bijhouden wie er rondes gewonnen hebben. Een voorbeeld van een lijstje spullen:

1	Stofzuiger
2	Jas
3	Hamer
4	Telefoon oplader
5	Onderzetter

BINGO (wie heeft het eerste zijn kaart vol)

Doel: Heel actief worden in korte tijd. Probeer als eerste bingo te hebben.

Benodigdheden: Online rad voor bingo

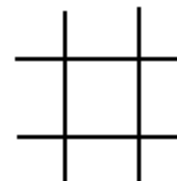
<https://wheeldecide.com/index.php?c1=1&c2=2&c3=3&c4=4&c5=5&c6=6&c7=7&c8=8&c9=9&t=Online+energizer+BINGO&time=5>

Pen en papier (alle deelnemers)

Lijstje met 12 voorwerpen.

Werkwijze: Laat alle deelnemers een groot raamwerk met 9 vakken tekenen (zie afbeelding) en in alle vakken een cijfer plaatsten van 1 t/m 12.

Kraskras door elkaar. De spelleider heeft een geheime lijst met 12 voorwerpen die een ieder in zijn omgeving kan vinden.



Bijvoorbeeld:

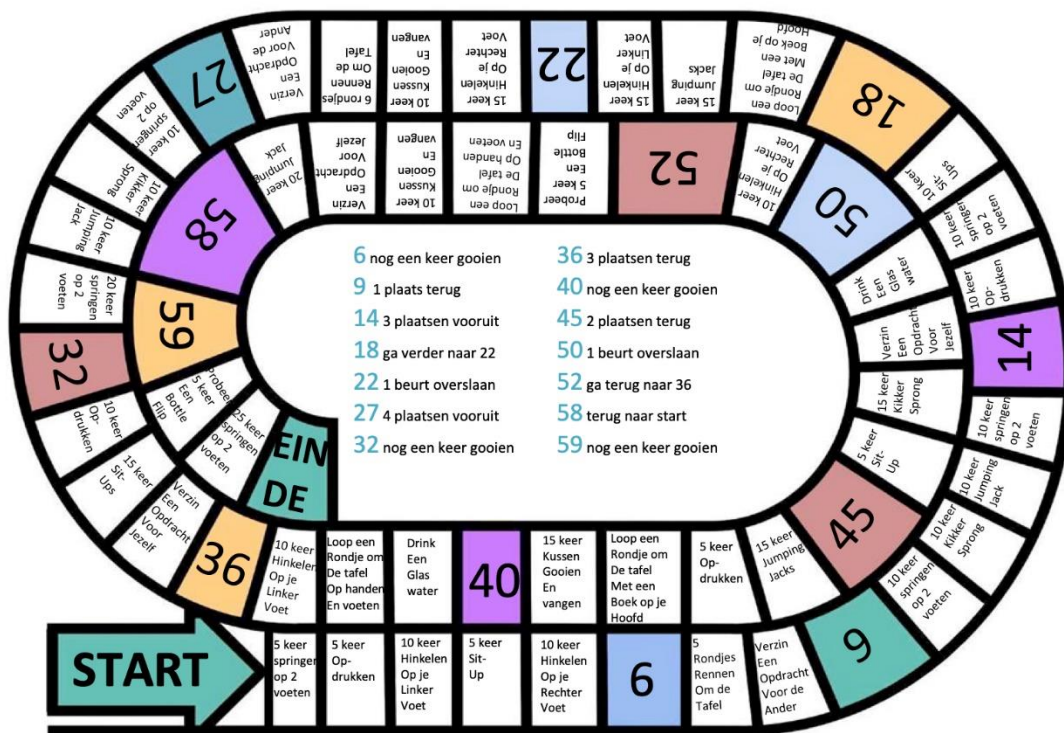
1	Strijkijzer	4	Theedoek	7	Emmer	10	Telefoonlader
2	Glas water	5	Jas	8	Potlood	11	Deodorant
3	Kussen	6	Enveloppe	9	Fles	12	2 Paar sokken

Als spelleider zorg je dat je op jouw scherm zowel het bingorad, als de deelnemers in beeld hebt (beide frames verkleinen en naast elkaar schuiven). Nu kan er gestart worden. Draai het rad, zodra het nummer bekend is, maak je het attribuut bekend dat bij dat nummer hoort waarna iedere deelnemer het z.s.m. ophaalt in huis. Degene die als eerste terug is, is vrijgesteld van de 10 jumping jacks die alle deelnemers maken voordat het nieuwe nummer gedraaid wordt. De deelnemers kruisen het nummer aan op hun speelblad. Zodra een doel is behaald, win je een ronde. Doelen:

- 1 Rij horizontaal, verticaal of diagonaal
- Volle kaart

Spelvorm is uit te breiden naar bijvoorbeeld een raamwerk van 16 vakken en er dus 16 voorwerpen gehaald moeten worden voor een volle kaart. De deelnemers verdelen 16 nummers van 1t/m 22 over de 16 vakjes. Als spelleider zorg je nu dat je een geheime lijst met 22 voorwerpen klaar hebt liggen.

GANZENBORD (jongens tegen de meisjes)



Doel: Verschillende fysieke oefeningen t.b.v. gezondheid in een speelse interactieve vorm. Probeer als eerste de eindstreep te halen.

Benodigheden:

- Vergrote afbeelding van bovenstaande (of ander) ganzenbord. Het is het leukste als je ook een manier hebt waarop te volgen is hoe ver het team al is op het bord. Bijvoorbeeld door de afbeelding in PAINT te plaatsen en daar een behaald vakje in te kleuren met de kleur die bij het team past (bijv. roze meisjes, blauw jongens)
- Online dobbelstenen: <https://nl.piliapp.com/random/dice/?num=1>

Werkwijze: Als spelleider zorg je dat je op jouw scherm zowel het ganzenbord, de dobbelstenen als de deelnemers in beeld hebt (alle frames verkleinen en naast elkaar schuiven). Nu kan je het eigen scherm delen, waardoor de deelnemers het ook goed kunnen volgen. Verdeeld de groep in 2 teams. Na het dobbelen mag je het aantal vakjes stappen en voer je de bijbehorende opdracht uit. Wie als eerste de eindstreep haalt, die wint het spel.

QUIZ MPC (antwoorden met beweging) PETJE OP PETJE AF

Doel: gezelligheid en/of kennis toetsen en in beweging komen.

Benodigdheden:

- Quizvragen met meerkeuze antwoorden (bijvoorbeeld in een powerpoint presentatie)
- Lijstje met de namen van de deelnemers

Werkwijze: Stel de vraag en benoem de antwoordkeuzes. Zorg dat je iedereen in beeld hebt. De deelnemers geven d.m.v. beweging aan wat zij denken dat het goede antwoord is.

Bijvoorbeeld:

A= push ups

B= renbeweging op de plaats

C= jumping jacks

D= sit ups

De deelnemers gaan net zo lang door met de beweging tot de quizmaster op de namenlijst achter de namen van alle studenten die het goed hebben, een vinkje heeft gezet. Daarna geeft de quizmaster het juiste antwoord prijs en volgt de volgende vraag. Nadien kan je natuurlijk een paar prijsjes toekennen.

TOREN BOUWEN (met attributen uit verschillende kamers)

Doel: gebruik maken van de aanwezige middelen. Even in beweging komen tussen de 'zit' lessen door.

Benodigdheden: alle deelnemers maken gebruik van de middelen die ze om zich heen en in huis hebben.

Werkwijze:

We gaan een aantal wedstrijdjes doen, waarbij je de spullen om je heen creatief gaat gebruiken. **Voorbeeld wedstrijdje: hoge toren** Deel 1; Verzamel uit verschillende ruimtes zoveel mogelijk grote spullen in 90 seconden tijd en plaats die nabij de computer. Per attribuut mag je er maar 1 gebruiken. Alleen hetgeen dat in de 90 seconden verzameld is, mag gebruikt worden voor deel 2; maak met die spullen een zo hoog mogelijke toren in 30 seconden. De deelnemer met de hoogste toren, wint.

Ook te koppelen aan een quiz, waarbij bij een goed antwoord een attribuut gebruikt kan worden om te bouwen.

THUIS ESTAFETTE (Welk team haalt als eerste de attributen op)

Doel: intensieve interval in ludieke vorm.

Benodigheden: Een lijst met spullen die een ieder in huis heeft. Ter plekke de spullen bedenken met de deelnemers kan ook.

Werkwijze: Zorg dat alle deelnemers in beeld zijn. Verdeel ze in 2-tallen. We gaan een wedstrijdje doen, een estafette. Het 2-tal kan winnen door als eerste (allebei) alle attributen, om de beurt, in huis op te halen. De loper kan de beurt doorgeven aan de teamgenoot door met het opgehaalde attribuut in een hand, de camera op zijn laptop of pc aan te tikken. Pas nu mag de ander het attribuut ophalen in eigen huis.

Een voorbeeld van een lijstje spullen:

1	Lepel
2	Jas
3	2 Paar sokken
4	Telefoon oplader
5	Onderzetter



Enzovoorts.. Hoe langer de lijst, hoe langer de estafette duurt. De spelleider houdt via het scherm goed in de gaten of er eerlijk gespeeld wordt. Het is verstandig om het volgende attribuut pas vrij te geven als de vorige is gehaald door iedereen. Om te voorkomen dat ze alles in eens meenemen. Ook kan je er voor kiezen om per attribuut een wedstrijdje te houden, zodat er meer overzicht blijft.

CATEGORIE FITNESS

CROSSFIT AMRAP in duo's (in vaste tijd zoveel mogelijk rondes van 3 oefeningen 'I go you go')

Doel: Spieren activeren, bloed sneller rond laten gaan, mentaal ontspannen. Door de AMRAP uit te breiden, kunnen ook echt trainingsdoelen gesteld worden. In dit document staat dat niet centraal.

Benodigheden: Timer (<https://www.onlinetimer.nl/>). 3 Oefeningen (die je voor kunt doen). Evt. Muziek.

Werkwijze: AMRAP = As Many Rounds As Possible, in een vaste tijd. Leg uit dat we even een fysieke uitdaging aangaan die 5 minuten duurt. Maak 2-tallen in de groep. Het is handig dat zij het beeld van elkaar 'pinnen' in het scherm. In 5 minuten gaan ze zoveel mogelijk rondes van 3 bewegingen uitvoeren. Dit doen ze om en om, zie voorbeeld:

	RONDE 1	RONDE 2	RONDE 3	RONDE 4	RONDE 5
5 SQUATS	HARM	SKIP	HARM	SKIP	HARM
3 PUSH-UPS	SKIP	HARM	SKIP	HARM	SKIP
10 JUMPING JACKS	HARM	SKIP	HARM	SKIP	ETCETERA

Na de activiteit kan je eventueel kijken naar het aantal rondes, als het een competitieve groep is.

PLAGEN MET DOBBELSTENEN (fitness oefeningen, dobbelstenen bepalen herhalingen)

Doel: lichamelijke inspanning t.b.v. gezonde werkdag. Sfeer in de groep bevorderen.

Benodigheden:

- Lijst met oefeningen
- Online dobbelstenen:
<https://nl.piliapp.com/random/dice/?num=2>
- Evt. muziek

Werkwijze: Verdeel de groep in 2 groepen. Iedere groep zal alle oefeningen uitvoeren. Hoe vaak? Dat wordt bepaald door de 2 dobbelstenen die door de andere groep worden gegooid. Zorg dat je de oefeningen voor kunt doen en aan het begin met de hele groep kort samen oefent. Meerdere rondes kan leuk zijn en bevordert het effect van de inspanning.



WOORDSLANG (blijven nadenken terwijl je in beweging bent)

Doel: lichaam en brein even aan het werk zetten. Met humor en verbinding in de groep.

Benodigheden: Niets. Het is wel nodig dat iedereen de microfoon aan heeft staan.



Werkwijze: De docent zet een kracht oefening in en verandert die zo nu en dan. Alle deelnemers kopiëren de beweging.

Bijvoorbeeld:

- Jumping jacks
- Squats
- Lunges
- Burpees, etc..

Ondertussen wordt een woordslang doorgegeven. Bijvoorbeeld met diernamen, waarbij telkens de eerste letter de laatste van het laatstgenoemde dier moet zijn.

CATEGORIE: KENNISMAKING

'DAT' LIEG JE (een ieder verteld 2 waarheden over zichzelf en 1 leugen, raden welke en van wie)

Doel: Op een speelse manier een groep verbinden. Ook bruikbaar om bewust te maken van hoe veel ze wel/geen oog voor elkaar hebben..

Werkwijze: Iedere deelnemer draagt 2 waarheden en een leugen over zichzelf aan. Deze plaats je achter A, B of C. De eigenaar van de zinnen kan ze zelf voordragen, waarna de overige deelnemers kunnen kiezen welke ze denken dat de leugen is. Diegene die de meeste goede antwoorden heeft, is de **'meest sociaal oplettende'** deelnemer en in dit spel winnaar. Ook mogelijk om de activiteit moeilijker te maken door niet bekend te maken bij wie de waarheden en leugens horen. Deelnemers kunnen nu scoren door de zinnen bij de juiste persoon te plaatsen EN door de leugen te herkennen.

'DIT' of 'DAT' (heb je liever.. stelling 1, of stelling 2?, antwoord A of B)

Doel: Op een vlotte wijze de groep nader kennis met elkaar laten maken. Een leuke methode om deelnemers zichzelf te helpen uitten/presenteren. Voorbeeld:

https://www.youtube.com/watch?v=xZ_4IWPHmcl

Benodigdheden: Een lijst met tegenstellingen/keuzes.

Werkwijze: Biedt telkens 2 keuzes aan en koppel dat aan een beweging. Bij het zien van de keuzes, presenteren de deelnemers hun voorkeur. Dit is een populaire tiktokvariant die het zelf tot in commercials van bedrijven heeft geschopt. Mogelijke opties:

- Pizza of patat
- Single of verking
- Dans of gesprek
- Slordig of netjes
- Etcetera...

Via een online bijeenkomst kan je het te geven antwoord koppelen aan beweging.

Bijvoorbeeld A = 5 jumping jacks, B = 5 jumpsquats

WOORDWOLK (Voorkennis activeren)

Doel: In een open setting de voorkennis over een bepaald thema/begrip ophalen uit je groep.

Benodigheden: Een thema/onderwerp/begrip/lesdoel etc.

Werkwijze: Staat in je les een bepaald begrip of thema centraal, wat komt er hierbij dan in leerlingen op? In deze les stel ik bijvoorbeeld het thema VIT les Sportbureau centraal! Een mooie manier om dit zichtbaar te maken is door leerlingen een woordenwolk (wordcloud, woordenweb) te laten maken. Dit is een wolk waarin alle opgeschreven woorden (associaties) visueel worden weergegeven. Begrippen die vaker voorkomen worden groter weergegeven, wat met name handig is als je meerdere leerlingen samen een woordenwolk laat maken. Een leuke werkvorm hierbij is leerlingen individueel of in groepjes de woordenwolk te laten maken en deze met elkaar te laten vergelijken. (individueel door het whiteboard en/of chat te gebruiken, in groepjes d.m.v. break-outrooms)

VOORSTELLEN (Laat jezelf voorstellen)

Doel: Omgekeerd voorstellen, beweeg de groep om een inschatting te maken over jou.

Benodigheden: Een mindmap / fotocollage van jezelf. Eventueel een grote flap.

Werkwijze: Een super werkvorm, ook online te gebruiken. Hoe werkt het?

Maak groepjes van 4-5 leerlingen en geef ze een grote flap. Deze werkvorm kan je ook online doen m.b.v. de break-outrooms en/of de chat.

Hierop maken zij een mindmap met jouw naam in het midden en verschillende takken: Leeftijd, Sport, Hobby's, Type woning, Woonplaats, Opleiding, Favoriete vakantieland, Netflixserie, Liefelingsgerecht etc.

De leerlingen mogen overleggen en moeten jou proberen in te schatten. Let op: ze zullen flink giechelen en jou aanstaren, want ze moeten je natuurlijk observeren om een mening te vellen.

Naderhand ga je de groepjes langs. Je vraagt soms door waarom leerlingen een bepaalde inschatting maakten en je bedankt iedereen voor de inbreng.

Presenteer daarna jouw mindmap en/of fotocollage en stel jezelf voor.

Heel veel plezier met het uitvoeren en ontdekken van deze vormen om nieuwe energie in groepen te activeren. Met een vleugje humor een mooie verbinding te creëren.

Weet je nog mooie vormen om deze lijst aan te vullen, dan zou het te gek zijn als je die mailt naar sportbureau@rocvantwente.nl

Sportieve groet, medewerkers Sportbureau.