



Beweegpret voor Peuters: Spelenderwijs in Beweging met de Beweegtas



Voorwoord

Dit e-book is gemaakt door Kevin de Wit, beter bekend als Sportmeester Kevin op Facebook & Instagram, vanuit Nederland. Sinds 2011 ben ik actief betrokken bij peutergym en het ontwikkelen van beweegprogramma's voor jonge kinderen. Eén van mijn creaties is de beweegtas voor de kinderopvang, een tas vol met klein materiaal waarmee je eenvoudig uitdagende en leuke beweegactiviteiten kunt doen met peuters.

Dit e-book is speciaal samengesteld voor professionals die met peuters werken, zoals kinderopvangmedewerkers en sportdocenten. De activiteiten in dit boek zijn ontworpen om de peuters te laten bewegen, ontdekken en plezier te hebben, terwijl ze hun motorische vaardigheden ontwikkelen. Elke activiteit is eenvoudig uit te voeren en vraagt alleen maar klein materiaal, zoals je in de beweegtas kunt vinden.

Ik hoop dat dit e-book je inspireert om peuters in beweging te brengen op een speelse, uitdagende en toegankelijke manier. Veel plezier met de activiteiten!

Sportieve groet,
Kevin de Wit
(Sportmeester Kevin)



Sportmeester_Kevin



Autorijden

Benodigdheden

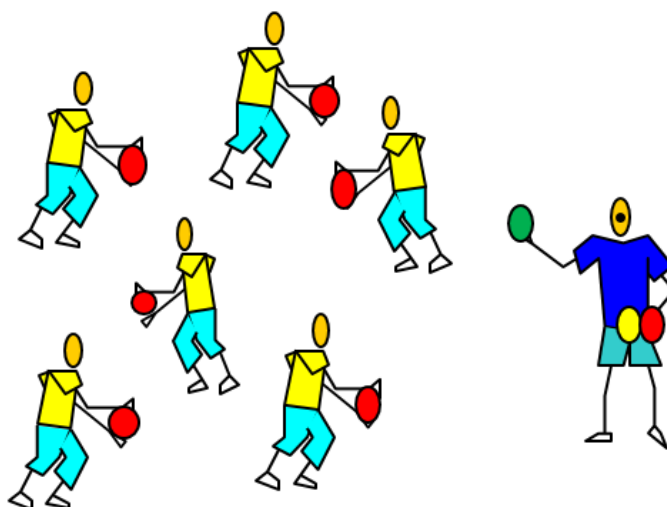
- Hoedjes of kleine markeercirkels

Opdracht

1. Geef elk kind een hoedje of markeercirkel en laat ze door de zaal rennen of lopen, waarbij ze door elkaar 'rijden' zonder te botsen.
2. Zodra dit goed gaat, introduceer je op een speelse manier het verkeerslicht. Vertel de kinderen wat de kleuren groen, oranje en rood betekenen in het verkeer.
3. Nu rijden de kinderen rond, maar ze moeten goed op jou letten. Jij hebt drie gekleurde voorwerpen: groen, oranje en rood.
4. Wanneer jij groen omhoog houdt, mogen de kinderen rijden. Bij oranje moeten ze voorzichtig zijn en opletten. En bij rood moeten ze direct stoppen.

Tip

Je kunt dit spel spannender maken door de tijd tussen de kleuren steeds korter te maken, zodat de kinderen goed blijven opletten!



Sportmeester_Kevin



Knuffelfabriek

Benodigdheden

- Knuffels
- Materiaal om een vierkant te maken

Opdracht

1. Maak een vierkant in de zaal (de fabriek) en verdeel de kinderen in twee groepen: een aantal staat in het vierkant en de rest eromheen.
2. De kinderen in het vierkant moeten proberen alle knuffels uit de fabriek te gooien.
3. De kinderen buiten de fabriek proberen juist de knuffels weer terug in de fabriek te brengen.
4. Na een paar minuten wissel je de kinderen in de fabriek om, zodat iedereen aan de beurt komt.

Tip

Voordat je begint, loop eerst langs met een knuffel en tik deze zachtjes tegen het hoofd of lichaam van de kinderen. Zo voelen ze dat de knuffel zacht is, waardoor ze minder snel schrikken als ze worden geraakt.





De goochelaar (zakdoekje leggen)

Benodigdheden

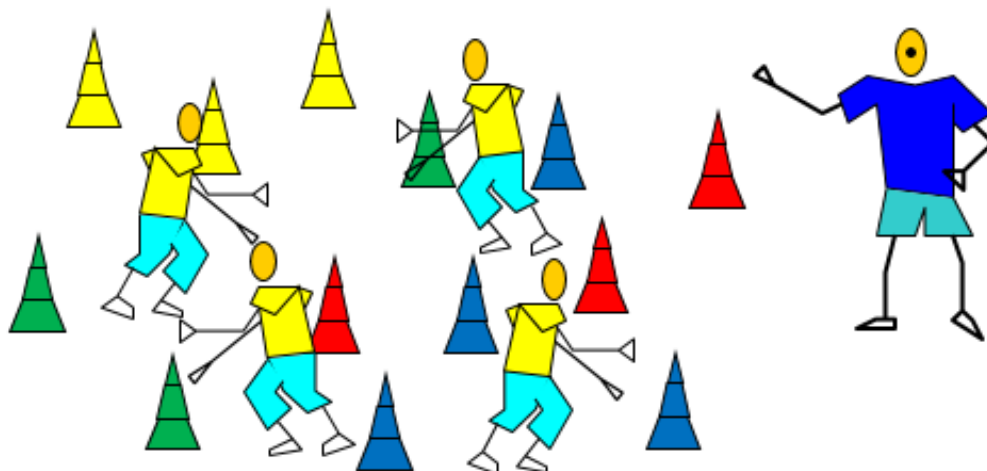
- Alle (kleine) pionnen en/of hoedjes
- 'Jongleur' doekjes

Opdracht

1. Laat de kinderen alle pionnen en/of hoedjes in de zaal neerleggen.
2. Wanneer dat klaar is, laat je de kinderen met hun rug naar de pionnen staan, zodat ze niet kunnen kijken.
3. Verstop snel de 'jongleur' doekjes onder de pionnen of hoedjes.
4. Zodra je klaar bent, mogen de kinderen gaan zoeken naar de doekjes. Wanneer ze er een gevonden hebben, brengen ze het naar jou toe.

Tip

Na een paar rondes kun je één of twee kinderen laten helpen bij het verstoppen van de doekjes. Je kunt er ook voor kiezen om de doekjes onder pionnen of hoedjes van dezelfde kleur te leggen, zodat de kinderen tegelijk oefenen met kleurenherkenning.





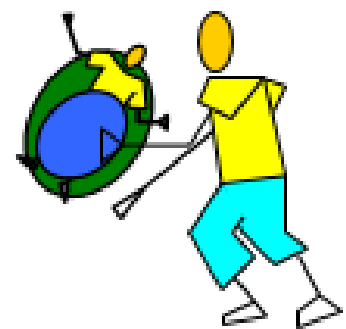
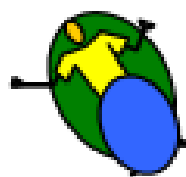
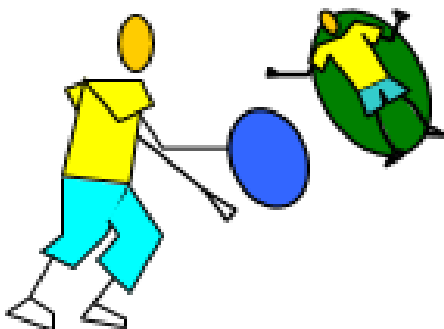
De knuffel naar bed brengen

Benodigdheden

- Knuffels
- Bierviltjes of kleine markeercirkels (evenveel als het aantal knuffels)

Opdracht

1. Verspreid de bierviltjes of markeercirkels door de zaal. Dit zijn de bedjes.
2. Laat de kinderen elk hun knuffeltje op een bedje leggen.
3. Daarna dekken ze hun knuffel toe met een "dekontje" (nog een bierviltje of markeercirkel).
4. Als alle knuffeltjes slapen, kunnen de kinderen zachtjes op hun tenen rondlopen, zodat ze niemand wakker maken.
5. Laat de kinderen daarna alles opruimen. Je kunt ze eerst het dekontje laten opruimen, dan de knuffel, en als laatste het bedje. Of alles in één keer!





Knuffel gooï avontuur

Benodigdheden

- Knuffels
- Emmers

Opdracht

1. Verdeel de knuffels door de zaal.
2. Zet de emmers in een ruitvorm neer.
3. Laat de kinderen achter een afgebakende lijn of object (bijvoorbeeld een bank) staan.
4. De kinderen gooien hun knuffels in de emmers.
5. Mis? Laat ze hun knuffel ophalen en opnieuw proberen.
6. Begin met de emmers dichtbij, en verplaats ze verder weg om het moeilijker te maken.

Tip

Verspreid de emmers door de hele zaal voor extra variatie en uitdaging!



Sportmeester_Kevin



Kleur gooien met de kleurdobbelsteen

Benodigdheden

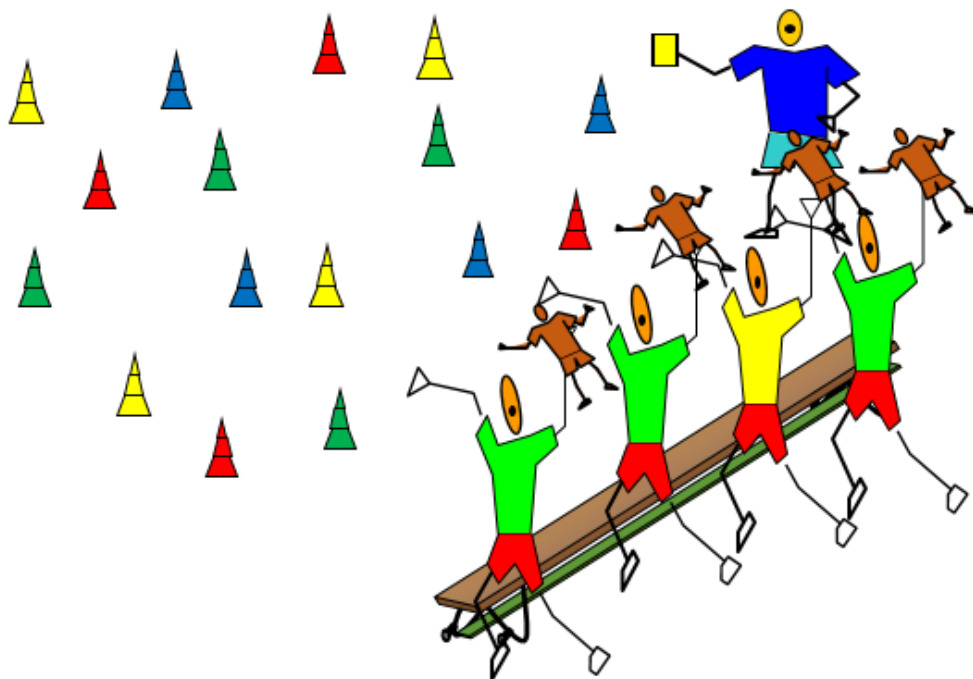
- Knuffels
- Gekleurde dobbelsteen
- Kleine pionnen in verschillende kleuren

Opdracht

1. Zet de kinderen achter een afgebakende lijn of bank.
2. Gooi met de kleurendobbelsteen en bepaal naar welke kleur pion de kinderen hun knuffel moeten gooien.
3. De kinderen gooien hun knuffeltje naar een pion met de juiste kleur.
4. Nadat alle knuffels zijn gegooid, halen de kinderen ze weer op en gaan terug naar hun plek.
5. Herhaal dit om te oefenen met kleurherkenning en gooien.

Tip

Laat de kinderen samen de kleur hardop zeggen. Gaat het goed? Dan mogen ze zelf de dobbelsteen gooien!





Hoedje naar de overkant

Benodigdheden

- Springtouw
- Ringen, hoedjes, of markeercirkels
- Eventueel stapstenen

Opdracht

1. Span het springtouw en laat de kinderen aan het begin ervan staan.
2. Elk kind pakt een ring, hoedje of markeercirkel en moet deze naar de overkant brengen door ze over het touw te schuiven.
3. Moeilijkheidsgraad: ring (makkelijk), hoedje (middel), markeercirkel (moeilijk).
4. De kinderen lopen naast het touw terwijl ze hun object over het touw schuiven.

Tip

Leg stapstenen neer waar de kinderen op moeten lopen, zodat ze extra goed moeten opletten tijdens het lopen. Zorg dat het object het touw niet raakt terwijl ze naar de overkant gaan.





Herken de kleur met kleurendobbelsteen

Benodigdheden

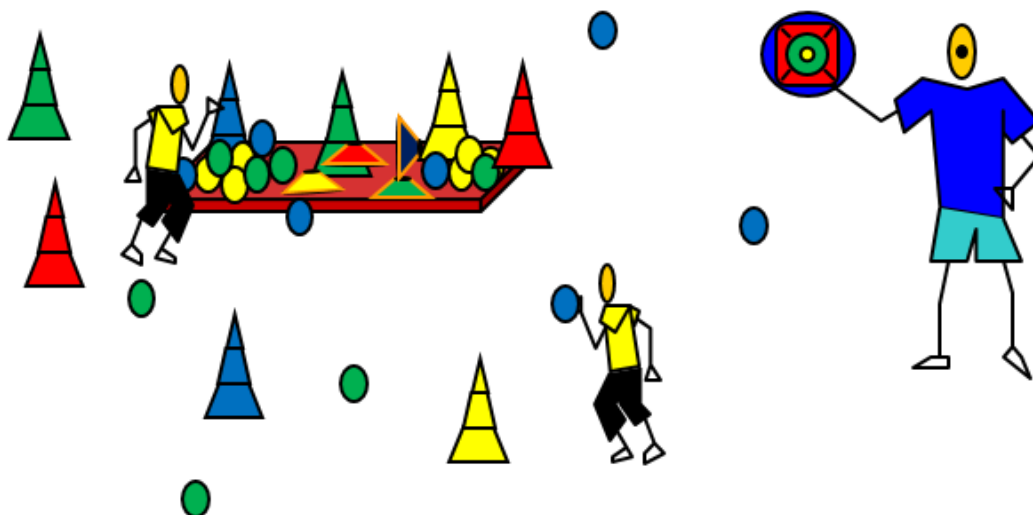
- Grote tas vol gekleurd materiaal
- Kleurendobbelsteen

Opdracht

1. Zet de tas of bak in het midden van de zaal.
2. Haal de kleurendobbelsteen eruit en gooi.
3. Samen met de kinderen zeg je de gegooide kleur hardop.
4. De kinderen pakken iets uit de tas in die kleur en leggen het ergens in de zaal neer.
5. Herhaal dit totdat de tas (bijna) leeg is.
6. Draai het spel om: de kleur die wordt gegooid moet nu worden opgeruimd.

Tip

Maak het extra leuk door opdrachten toe te voegen, zoals het voorwerp springend, kruipend, op de tenen of rennend neerleggen!





Verschillende voorwerpen gooien

Benodigdheden

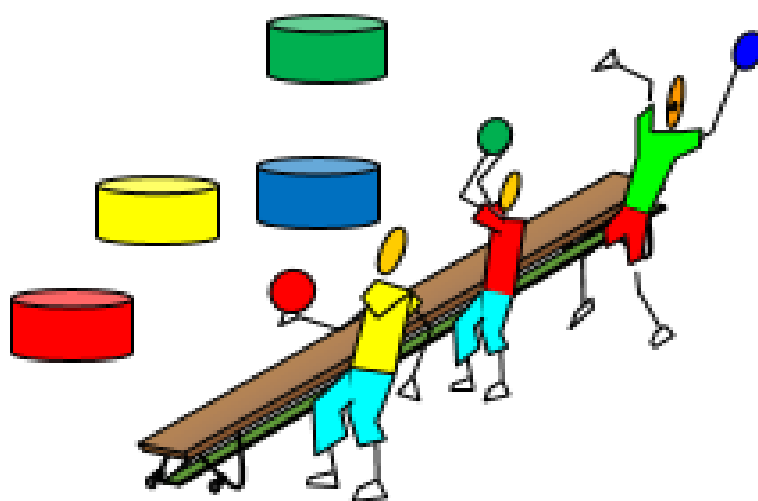
- Meerdere knuffels
- Pittenzakjes
- Markeercirkels

Opdracht

1. Laat de kinderen achter een lijn of bank staan.
2. Ze gooien verschillende voorwerpen richting de emmers: eerst knuffels (licht), daarna markeercirkels (licht, maar andere grip) en tot slot pittenzakjes (zwaarder en andere grip).
3. Zo ervaren de kinderen het verschil in gewicht, grip en
4. hoe het gooien verandert.

Tip

Verspreid de emmers door de zaal en plaats een kleine pion op een afstand van elke emmer. De kinderen gooien vanaf de pion naar de emmer. Het richten naar de emmer is al goed, erin gooien is een bonus. Zorg voor een centrale plek waar ze de voorwerpen kunnen pakken.





Juiste kleur omgooien, zelf kiezen

Benodigdheden

- Gekleurde kleine pionnen
- Gekleurde voorwerpen om mee te gooien (pittenzakjes, knuffels, ringen, hoedjes, etc.)

Opdracht

1. Zet de gekleurde pionnen verspreid door de zaal.
2. Laat de kinderen eerst willekeurig pionnen omgooien met de voorwerpen.
3. Daarna kiezen de kinderen een voorwerp in een bepaalde kleur en proberen ze een pion van dezelfde kleur om te gooien.
4. Als alle pionnen zijn omgegooid, laat je de kinderen gezamenlijk de voorwerpen oprapen. Dit kan je als spel doen: laat ze per kleur de spullen verzamelen.
5. Laat de kinderen de voorwerpen sorteren in gekleurde emmers, zodat alles klaar is voor de volgende ronde.

Tip

Maak van het opruimen een spelletje door te zien wie de juiste kleur het snelst kan verzamelen!



Sportmeester_Kevin



De vloer is lava

Benodigdheden

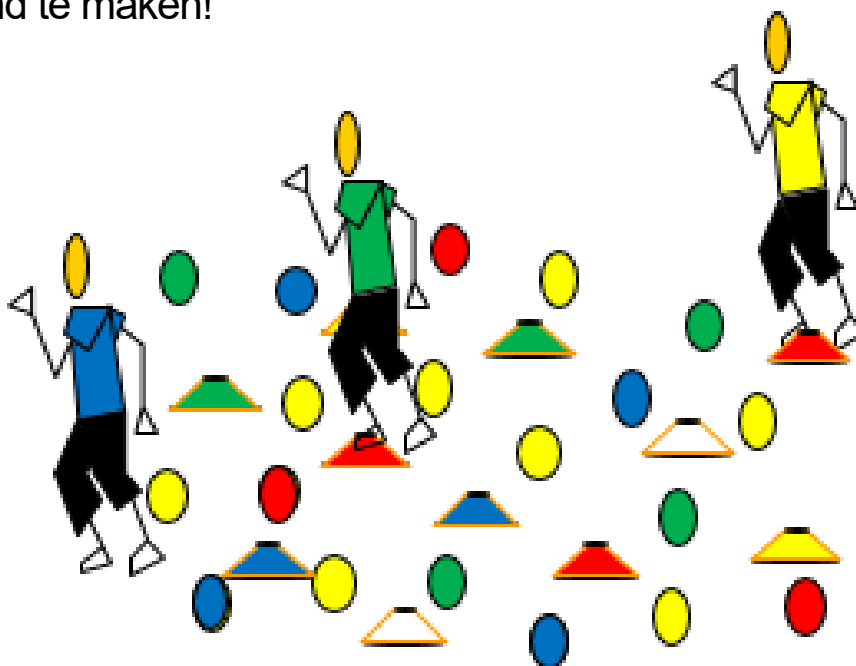
- Alle voorwerpen uit de tas waarop gestaan kan worden

Opdracht

1. Laat de kinderen alle voorwerpen in de zaal neerleggen waarop ze kunnen staan. Bespreek eventueel of banken of andere objecten in het lokaal ook gebruikt kunnen worden.
2. De kinderen creëren zelf het speelveld voor “De vloer is lava”.
3. Speel het spel door de kinderen van de ene kant van de zaal naar de andere kant te laten gaan zonder de grond te raken. Als ze aan de overkant zijn, gaan ze weer terug.
4. Een andere variant: laat de kinderen vrij rondlopen en zodra de muziek of het handenklappen stopt, moeten ze zo snel mogelijk op een object staan.

Tip

Varieer het tempo van de muziek of het klappen om het extra spannend te maken!



Sportmeester_Kevin



‘stop’ dans

Benodigdheden

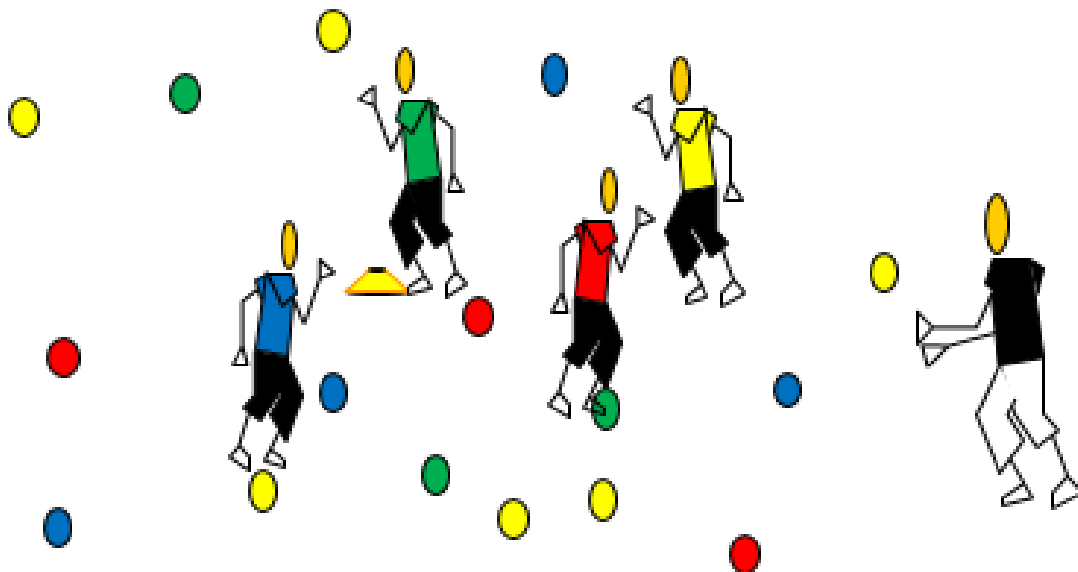
- Markeercirkels

Opdracht

1. Laat de kinderen markeercirkels neerleggen, 5 meer dan het aantal kinderen in de groep.
2. Zet muziek aan of klap in je handen, en laat de kinderen vrij bewegen of dansen in de zaal.
3. Stop de muziek of het klappen op een willekeurig moment. Zodra dit gebeurt, moeten de kinderen zo snel mogelijk op een markeercirkel gaan staan.

Tip

Omdat dit voor sommige kinderen nieuw kan zijn, begin je met extra markeercirkels. Zo leren ze de ruimte scannen op een vrij plekje. Als het goed gaat, kun je het spel uitdagender maken door steeds minder markeercirkels neer te leggen, totdat er evenveel cirkels zijn als kinderen.





Balanceren op je hoofd (stopdans 2.0)

Benodigdheden

- (Doorzichtige) doekjes
- Pittenzakjes

Opdracht

1. Laat de kinderen een doekje op hun hoofd leggen. Voor oudere kinderen kun je een pittenzakje gebruiken.
2. De kinderen lopen door de zaal terwijl ze luisteren naar muziek, je stem of handenklappen.
3. Zodra het stil is, moeten de kinderen direct stilstaan.

Tip

Als het goed gaat, kun je het moeilijker maken door ze naast het doekje of pittenzakje ook een voorwerp op hun platte hand te laten balanceren. Je kunt ze ook de opdracht geven om sneller te gaan wandelen voor extra uitdaging.



Sportmeester_Kevin



Door het moeras

Benodigdheden

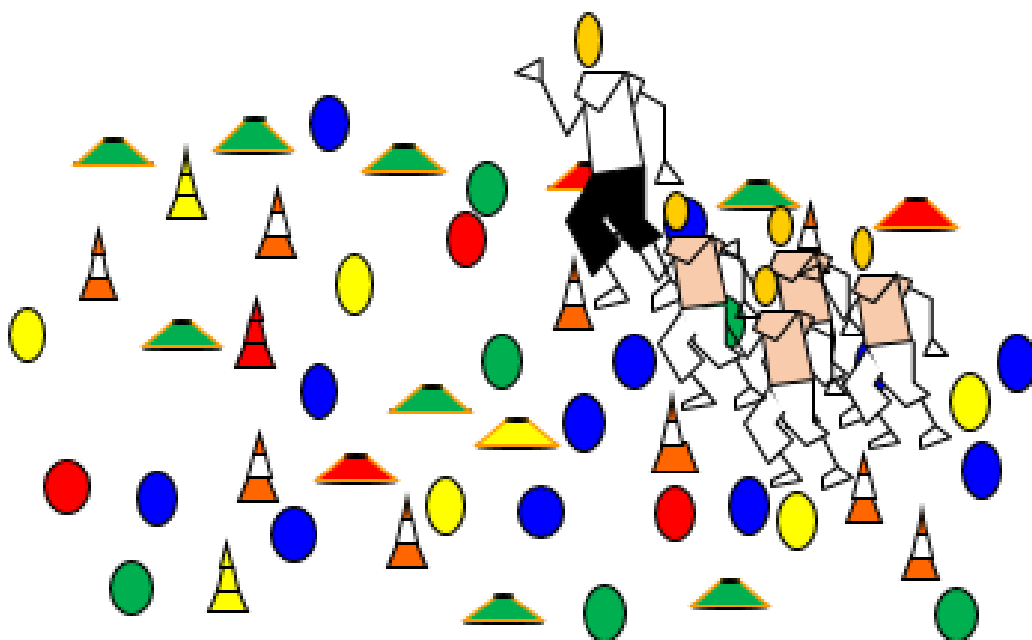
- Veel klein materiaal uit de tas

Opdracht

1. Laat de kinderen het materiaal uit de tas in de (speel)zaal neerleggen. Zo creëren ze zelf hun speelveld.
2. De kinderen moeten nu van de ene kant naar de andere kant komen zonder iets op de grond aan te raken.
3. Is er te weinig ruimte om te lopen? Vorm dan een slang in de jungle: iedereen loopt achter elkaar en mag met de voeten de voorwerpen een beetje opzij schuiven om zo een pad door het "moeras" te maken.

Tip

Als dit spel goed gaat, kun je het omdraaien: de kinderen mogen de grond niet raken en moeten juist over de voorwerpen heen lopen om aan de overkant te komen!





Toren maken

Benodigdheden

- Ringen
- Hoedjes
- (Bier)viltjes
- Kleine pionnen
- Kleine markeercirkels
- Eventueel kleine ballen

Opdracht

1. Laat de kinderen hun eigen toren bouwen met het kleine materiaal.
2. Ze kunnen het materiaal op verschillende plekken in de zaal ophalen en bepalen zelf waar ze hun toren willen maken.
3. Begin gezamenlijk: benoem de voorwerpen die ze moeten gebruiken en laat zien wat ze als eerste moeten pakken. Dit helpt de kinderen om de namen van de materialen te leren en te kijken waar het materiaal ligt dat ze nodig hebben.

Tip

Na een paar keer oefenen, kun je zelf een toren bouwen en de kinderen deze vervolgens zonder hulp laten namaken, zonder dat jij de namen van de voorwerpen benoemt.



Sportmeester_Kevin



Pion gooien

Benodigdheden

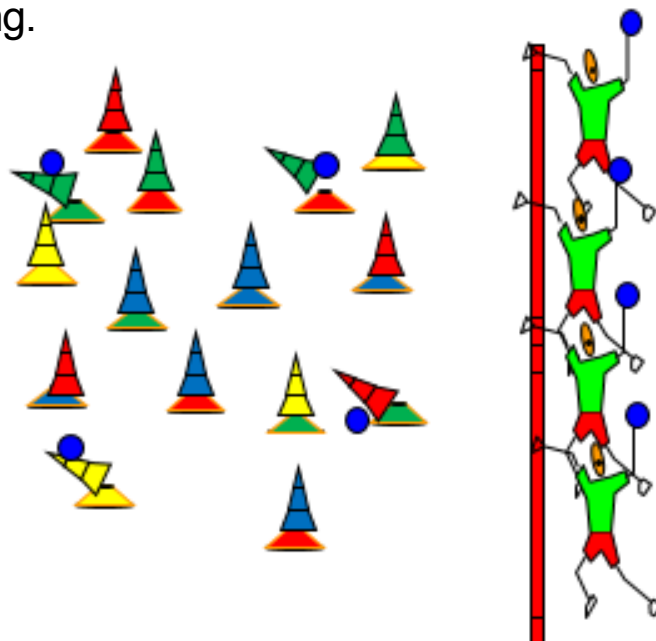
- Kleine pionnen
- Rivier- of stapstenen
- Lang springtouw (om een lijn te maken)
- Pittenzakjes

Opdracht

1. De kinderen pakken elk twee pittenzakjes en gaan achter de lijn staan (gemaakt van aan elkaar geknoopte springtouwen).
2. In het veld liggen rivierstenen met daarop kleine pionnen. De kinderen gooien de pittenzakjes en proberen de pionnen eraf te gooien.
3. Hoe ze gooien maakt in het begin niet uit.
4. Nadat ze hun twee pittenzakjes hebben gegooid, halen ze deze samen weer op. Tijdens het spel oefenen de kinderen ook meteen het tellen: hoeveel is twee? Hoeveel vingers is dat?

Tip

Als het goed gaat, kun je de kinderen laten zien hoe ze onderhands of bovenhands kunnen gooien, en deze technieken afwisselen voor extra uitdaging.





Herken de kleur (lopen)

Benodigdheden

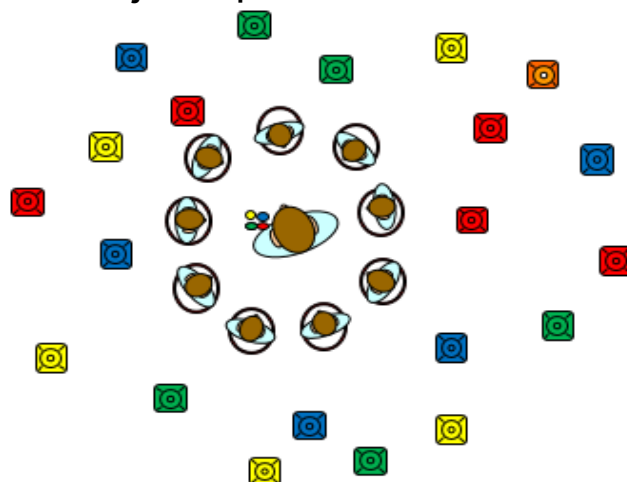
- Markeercirkels
- Gekleurde pionnen
- Gekleurde doeken/dobbelsteen of iets dergelijks

Opdracht

1. Leg de markeercirkels in een cirkel en benoem dit samen met de kinderen: "We staan in een cirkel."
2. Laat de kinderen op de markeercirkels staan.
3. Toon een kleur die overeenkomt met de gekleurde pionnen in de zaal.
4. Zodra de kinderen de kleur herkennen, lopen ze naar het juiste gekleurde pionnetje.
5. Wanneer je aangeeft dat ze terug moeten komen, lopen ze weer naar de cirkel en kiezen een vrije plek. Hierbij leren de kinderen om een vrije plek te scannen.
6. Na een aantal rondes kun je de kinderen op een bepaalde manier laten bewegen naar de pionnen, zoals springend of kruipend.

Tip

Als de oefening goed gaat (bijvoorbeeld na een aantal weken), kun je de uitdaging vergroten door de kleur alleen te benoemen, zonder deze te laten zien, om te kijken of de kinderen de naam van de kleur kunnen koppelen aan de juiste pion.



Sportmeester_Kevin



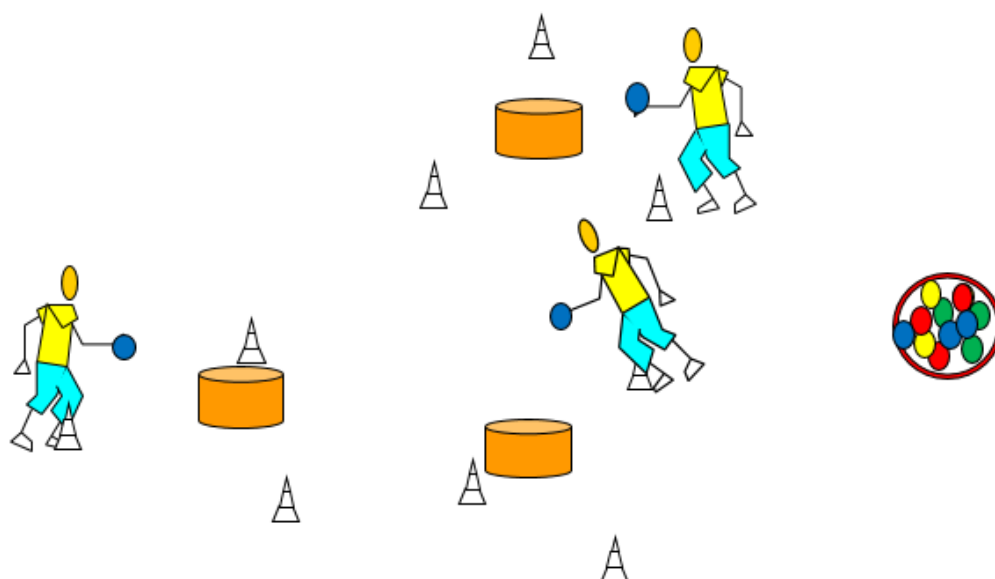
Gekleurde pittenzak in de emmer gooien

Benodigdheden

- Gekleurde pittenzakken of andere gekleurde voorwerpen om mee te gooien
- Hoedjes/pionnen
- Gekleurde emmers

Opdracht

1. Laat de kinderen een gekleurde pittenzak uit een centrale bak pakken.
2. De kinderen zoeken vervolgens naar de juiste kleur emmer die bij hun pittenzak past.
3. Rondom de emmer liggen hoedjes of pionnen op verschillende afstanden. De kinderen kiezen een hoedje of pion om bij te gaan staan.
4. Vanaf daar proberen ze het pittenzakje in de emmer te gooien.
5. Als ze missen, pakken ze hun pittenzakje en proberen het opnieuw. Als ze de emmer raken, kunnen ze een nieuw pittenzakje halen en verder gaan.





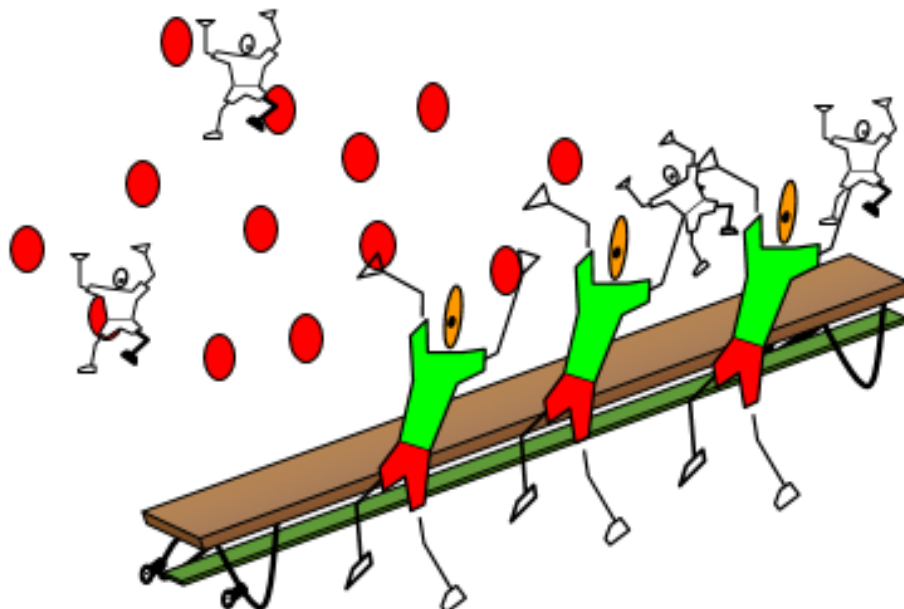
De 'droge' vliegende knuffel

Benodigdheden

- Knuffeltjes
- Hoedjes of markeercirkels

Opdracht

1. Laat de kinderen achter een lijn (zoals een bank of springtouw) gaan staan.
2. Aan de andere kant van de lijn liggen hoedjes of markeercirkels verspreid in de zaal.
3. De kinderen gooien hun knuffel richting het "water" (de vloer), maar moeten proberen om het knuffeltje "droog" te houden door het op een markeercirkel of hoedje te laten landen.
4. Het doel is om de knuffel veilig op een hoedje of cirkel te laten landen zonder de vloer te raken.





Kleur bij kleur of soort bij soort gooien/schuiven

Benodigdheden

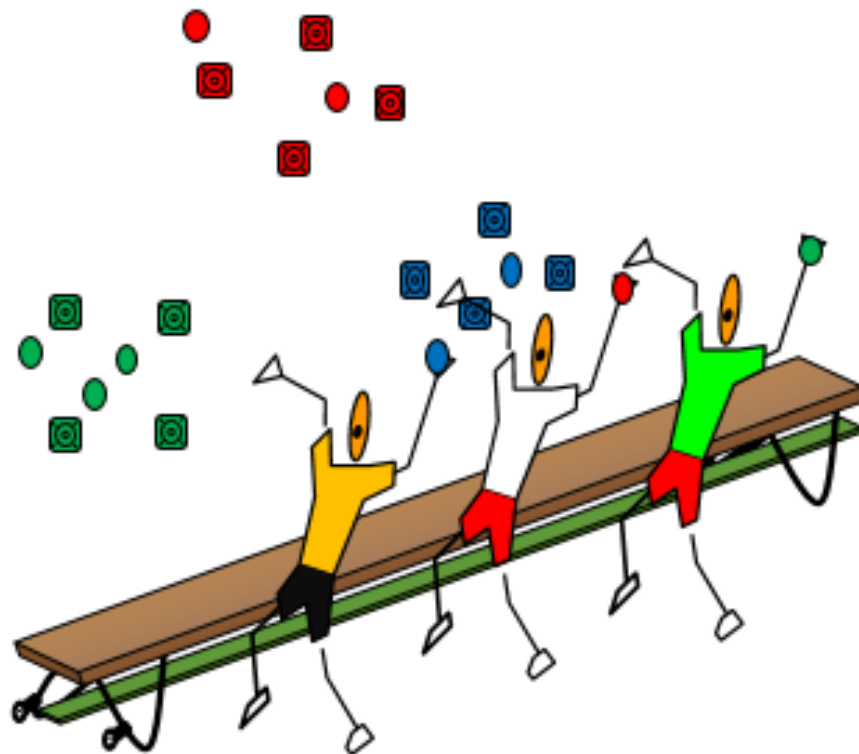
- Gekleurde pionnen
- Gekleurde voorwerpen om mee te gooien (zoals pittenzakken)

Opdracht

1. Laat de kinderen achter een lijn of bank staan met een gekleurd voorwerp, zoals een pittenzak.
2. In het speelveld zijn vakken gemaakt met bijvoorbeeld gekleurde pionnen of springtouwen.
3. De kinderen proberen hun gekleurde voorwerp te gooien in het vak met dezelfde kleur.

Tip

Je kunt er ook voor kiezen om de kinderen het gekleurde voorwerp te laten schuiven naar het juiste gekleurde vak. Dit werkt het beste met vakken gemaakt van gekleurde pionnen.





Pannenkoeken maken

Benodigdheden

- Markeercirkels
- Hoedjes
- Balletje, pittenzakjes, of kleine pionnen

Opdracht

1. De zaal verandert in een grote bakplaat! Laat de kinderen één voor één de markeercirkels op de grond leggen. Dit zijn de pannenkoeken.
2. Zodra alle pannenkoeken liggen, pakken de kinderen de hoedjes, dit is de slagroom. Elke pannenkoek moet slagroom krijgen, dus de kinderen moeten goed kijken waar nog een pannenkoek zonder slagroom ligt.
3. Het laatste stapje: het stukje fruit! De kinderen pakken een balletje, pittenzakje of kleine pion en leggen die op het slagroom (hoedje).

Tip

Als je gekleurd materiaal hebt, kun je het spel kleur bij kleur spelen. Anders laat je de kinderen creatief combineren met de beschikbare kleuren. Zorg ervoor dat de kinderen alles gesorteerd opruimen: eerst de pannenkoeken, dan de slagroom, en tot slot het fruit!





Springtouw slang

Benodigdheden

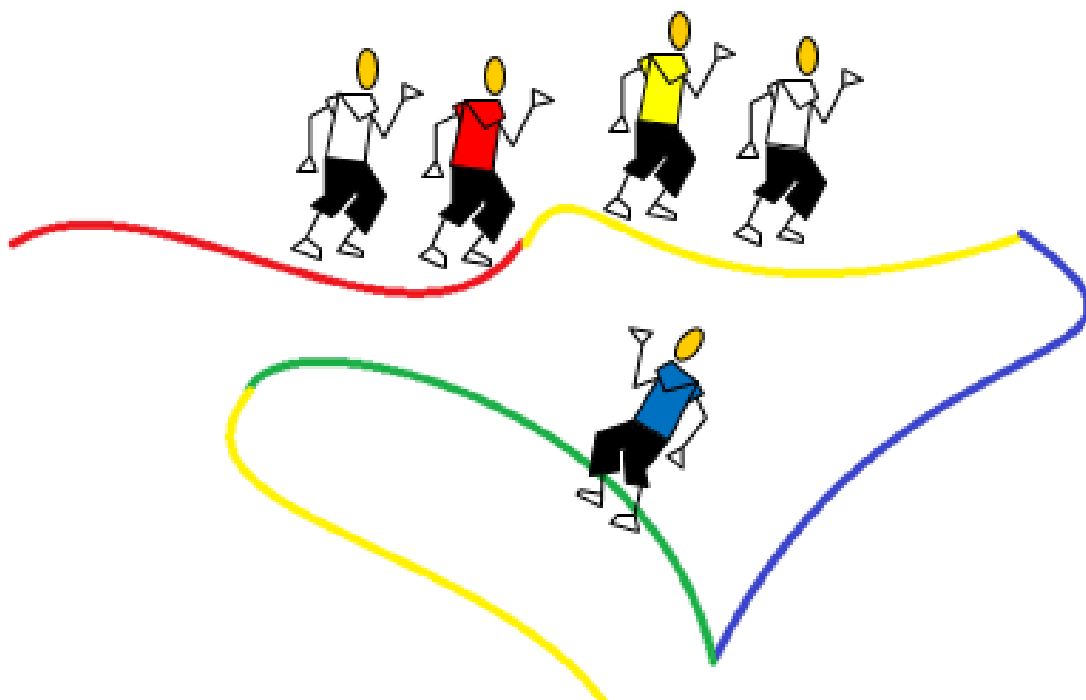
- Springtouwen

Opdracht

1. Knoop meerdere springtouwen aan elkaar om een parcours te maken.
2. Laat de kinderen in een treintje langs de lijn lopen, naar het einde en weer terug. Ze kunnen dit eerst samen doen, daarna zelfstandig.
3. Een extra opdracht kan zijn dat de kinderen het hele parcours over het touw heen moeten lopen.

Tip

Begin zelf voorop en laat daarna de kinderen om de beurt voorop lopen. Voeg splitsingen toe aan het parcours, zodat de kinderen zelf een kant kunnen kiezen.



Sportmeester_Kevin