

Commando Brein-Bouwers

Brenda de Vliegheer & Henriette Mol

Illustraties: Wilma Eras

Wil je ook zo graag dat jouw leerlingen zoveel van jou opsteken? Dat vraagt soms veel van jou hè? En ook van hen. Om het jullie allemaal een beetje makkelijker te maken, hebben wij kaartjes gemaakt met bewegingsactiviteiten die je tussen de lessen door kunt doen. Korte activiteiten waarmee je op een fundamentele manier de leerconditie van je leerlingen bevordert. Leerconditie in de zin van 'voorwaarden voor leren' en ook in de zin van 'fit'.

Hoe kun je de kaartjes gebruiken?

Op drie manieren kun je deze kaarten doelgericht inzetten:

1. losse kaartjes a. als energizer
b. om aan specifieke condities te bouwen.
2. het commando spel
3. bootcamp op de gang

1. Losse kaarten:

a. Energizer: iedere bewegingsactiviteit bevordert iemands alertheid, en daarmee zijn leer-kracht; zijn vermogen om informatie te verwerken en zich eigen te maken. Deze activiteiten zijn daarom stuk voor stuk geschikte energizers.



Commando Brein-Bouwers

Brenda de Vliegheer & Henriette Mol

Illustraties: Wilma Eras

Wil je ook zo graag dat jouw leerlingen zoveel van jou opsteken? Dat vraagt soms veel van jou hè? En ook van hen. Om het jullie allemaal een beetje makkelijker te maken, hebben wij kaartjes gemaakt met bewegingsactiviteiten die je tussendoor kunt doen. Korte activiteiten waarmee je op een fundamentele manier de leerconditie van je leerlingen bevordert. Leerconditie in de zin van 'voorwaarden voor leren' en ook in de zin van 'fit'.

Hoe kun je de kaartjes gebruiken?

Op drie manieren kun je deze kaarten doelgericht inzetten:

1. losse kaartjes a. als energizer
b. om aan specifieke condities te bouwen.
2. het commando spel
3. bootcamp op de gang

1. Losse kaarten:

a. Energizer: iedere bewegingsactiviteit bevordert iemands alertheid, en daarmee zijn leer-kracht; zijn vermogen om informatie te verwerken en zich eigen te maken. Deze activiteiten zijn daarom stuk voor stuk geschikte energizers.



1b. Bouwen aan specifieke condities: op de achterkant van iedere Brein-Bouwers staat welke vaardigheden en vermogens je met deze Brein-Bouwer stimuleert. Met die informatie kun je kaarten selecteren waarmee je doelgericht aan bepaalde vaardigheden werkt.

2. Commandospel

Leer iedere bewegingsactiviteit aan als “commando <naam Brein-Bouwer>”. Vanaf het moment dat je leerlingen een Brein-Bouwer kennen, kun je die opnemen in het commando spel. Op de eerste pagina vind je basiscommando’s. Het spel kun je ook starten met bijv. “Commando pen neer leggen”. Net als bij ‘commando pinkelen’ moet iemand een opdracht uitvoeren wanneer hij “commando” hoort. Geef je een opdracht zonder dat je “commando” zegt, moet iemand door blijven gaan met waar hij mee bezig is. Vergist iemand zich, draait ‘ie een kwartslag om zijn as of telt voor zichzelf zijn vergissingen. Omdat je ieders leerconditie wilt optimaliseren, wil je dat iedereen mee blijft doen (dus geen afvallers). Willen kinderen competitie, dan kunnen ze zelf hun score bijhouden en zichzelf ieder spel proberen te verbeteren. Door een kwartslag te draaien bij een vergissing, kunnen kinderen elkaar blijven zien en een goede feedbackloop met zichzelf houden.

3. Bootcamp

Heeft een kind een specifieke ‘conditietraining’ nodig, selecteer dan een aantal kaarten en hang die op ooghoogte op op de gang. Spreek af wanneer hij/zij op ‘bootcamp’ gaat. Bijvoorbeeld: * wanneer jij een teken geeft omdat jij denkt dat het kind het op dat moment goed kan gebruiken en/of * het gevoel van het kind dat ‘ie het nodig heeft of * specifieke momenten.

Heel veel plezier!

Brenda & Henriette



1b. Bouwen aan specifieke condities: op de achterkant van iedere Brein-Bouwers staat welke vaardigheden en vermogens je met deze Brein-Bouwer. Met die informatie kun je kaarten selecteren waarmee je doelgericht aan bepaalde vaardigheden werkt.

2. Commandospel

Leer iedere bewegingsactiviteit aan als “commando <naam Brein-Bouwer>”. Vanaf het moment dat je leerlingen een Brein-Bouwer kennen, kun je die opnemen in het commando spel. Op de eerste pagina vind je basiscommando’s. Het spel kun je ook starten met bijv. “Commando pen neer leggen”. Net als bij ‘commando pinkelen’ moet iemand een opdracht uitvoeren wanneer hij “commando” hoort. Geef je een opdracht zonder dat je “commando” zegt, moet iemand door blijven gaan met waar hij mee bezig is. Vergist iemand zich, draait ‘ie een kwartslag om zijn as of telt voor zichzelf zijn vergissingen. Omdat je ieders leerconditie wilt optimaliseren, wil je dat iedereen mee blijft doen (dus geen afvallers). Willen kinderen competitie, dan kunnen ze zelf hun score bijhouden en zichzelf ieder spel proberen te verbeteren. Door een kwartslag te draaien bij een vergissing, kunnen kinderen elkaar blijven zien en een goede feedbackloop met zichzelf houden.

3. Bootcamp

Heeft een kind een specifieke ‘conditietraining’ nodig, selecteer dan een aantal kaarten en hang die op ooghoogte op op de gang. Spreek af wanneer hij/zij op ‘bootcamp’ gaat. Bijvoorbeeld: * wanneer jij een teken geeft omdat jij denkt dat het kind het op dat moment goed kan gebruiken en/of * het gevoel van het kind dat ‘ie het nodig heeft of * specifieke momenten.

Heel veel plezier!

Brenda & Henriette



Volgorde Brein-Bouwer-kaarten

1. Commando draaien
2. Commando springen
3. Commando bungelen
4. Commando elastiek
5. Commando voetje voor voetje
6. Commando ooievaar
7. Commando klappen
8. Commando armcirkels
9. Commando marionet
10. Commando molenwiek
11. Commando kruis-tik
12. Commando marcheren
13. Commando kruisloop
14. Commando olifant
15. Commando wisselsprong

Voel wat goed is voor jou!

Ieder kind doet het goed wanneer hij/zij de Brein-Bouwers uitvoert op een manier die voor dat kind goed voelt.

Ondersteun hen daartoe met opmerkingen zoals:

“Doe het zoals het voor jou goed voelt.”

“Voel je eigen grenzen.”

“Voel wat goed is voor jou!”

Sterretjes: moeilijkheidsgraad

Op iedere kaart vind je tenminste één pet met daarop 1 of meer sterren.

Het aantal sterren is een indicatie voor de moeilijkheidsgraad.

Uiteraard kan die voor een bepaald kind anders zijn.

Voel je vrij om de kaarten aan te bieden in de volgorde die jou zinvol lijkt!



Volgorde Brein-Bouwer-kaarten

1. Commando draaien
2. Commando springen
3. Commando bungelen
4. Commando elastiek
5. Commando voetje voor voetje
6. Commando ooievaar
7. Commando klappen
8. Commando armcirkels
9. Commando marionet
10. Commando molenwiek
11. Commando kruis-tik
12. Commando marcheren
13. Commando kruisloop
14. Commando olifant
15. Commando wisselsprong

Voel wat goed is voor jou!

Ieder kind doet het goed wanneer hij/zij de Brein-Bouwers uitvoert op een manier die voor dat kind goed voelt.

Ondersteun hen daartoe met opmerkingen zoals:

“Doe het zoals het voor jou goed voelt.”

“Voel je eigen grenzen.”

“Voel wat goed is voor jou!”

Sterretjes: moeilijkheidsgraad

Op iedere kaart vind je tenminste één pet met daarop 1 of meer sterren.

Het aantal sterren is een indicatie voor de moeilijkheidsgraad.

Uiteraard kan die voor een bepaald kind anders zijn.

Voel je vrij om de kaarten aan te bieden in de volgorde die jou zinvol lijkt!

