



Beweeg

je

Blij!



Beweegetips voor kindereen van o tot 4

Thema Beweegetarten Set
Balspelletjes

Set 4 • Balspelletjes
Beweeg je
Blij!

4

Balspelletjes Instructies

Spelen met een bal. Welk kind vindt dat nou niet leuk?

Kinderen van alle leeftijden kunnen zich enorm vermaken met een bal. Het begint met de allerkleinsten die beginnen met voelen van de verschillende structuren en het vasthouden van een bal. Misschien maakt de bal zelfs wel een geluidje als je hem heen en weer schudt! Hoe ouder het kind wordt, hoe meer ze gaan ontdekken. Je kunt ook rollen, gooien, stuiteren en gooien met een bal. Dat is leuk! En het is ook nog eens hartstikke goed. Door veel met een bal te spelen werken kinderen al op jonge leeftijd aan een goede motoriek en oog- handcoördinatie.

Ballen maar!

Is er even een rustig moment op de groep? Heb je inspiratie nodig voor je vaste beweegmoment? Of gaan jullie lekker naar buiten, maar weet je nog niet wat je wilt gaan doen? Pak dan eens een bal uit de kast! Kinderen zijn zelf heel creatief en gaan vaak uit zichzelf al met de bal spelen. En voor extra inspiratie kun je natuurlijk altijd een balspelletje uit deze beweegwaaier halen.





Beweeg

je

Blij!

4-0-100-4
Beweegtips

Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Ballenregen

1

Ballenregen



Het regent ballen bij de opvang!

Doe alle (lichtgewicht) ballen in een bak. Gooi de bak leeg en laat de kinderen alle ballen terugbrengen. Doe dit een aantal keer totdat het weer stopt met regenen.

Ballenbingo!

Een leuke variatie hierop is de ballenbingo. Vul de bak met pingpong balletjes en geef alle balletjes een kleur. Gooi de ballen in de ruimte en roep een kleur. De kinderen moeten zo snel mogelijk op zoek naar alle ballen met deze kleur.

Beweeg

je

Blij!

4-0-10-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



4-0 Jaa

Beweegtips



Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Verplaats de grote bal

2

Verplaats de grote bal



Krijg jij de grote bal in beweging?

Alle kinderen hebben een kleine bal en proberen een grote bal in beweging te krijgen door hier met de kleine bal tegenaan te gooien.

Wil je het nog iets moeilijker maken?

Maak dan twee groepjes. Leg de grote bal in het midden en probeer met kleine balletjes de grote bal bij de tegenpartij te krijgen.

Beweeg

je

Blij!

4-0-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



4-10 jaar

Beweegtips



Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Gaten... kaas... eh doos!

3

Gaten...kaas... eh doos!



Maak in een kartonnen doos allerlei gaten waar ballen doorheen gedrukt kunnen. Maak gaten van verschillende grootte, zodat er verschillende ballen door heen kunnen. Leg allerlei verschillende ballen aan de andere kant van de ruimte of gooi ze door de ruimte (ballenregen!) Laat de kinderen telkens een bal ophalen en meenemen naar de doos. Daar moet hij in het juiste rondje.

Je kunt de gaten ook een kleurtje geven en tegen de kinderen de kinderen zeggen dat de bal bijvoorbeeld door het groene gat moet. Zo leren ze gelijk de kleuren!

Beweeg

je

Blij!

4-10
Beweegtips



Thema Balspelletjes • *Beweegkaart*

Bal in de kom

4

Bal in de kom



Leuk voor de kleinsten!

Het is heel simpel. Wat je nodig hebt is een balletje en een ronde kom/schaal.

Wat gebeurt er als je de bal een zetje geeft of als je met de kom/schaal speelt?

Beweeg

je

Blij!

4-0-10V
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!



Beweegtips

Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Parachute

5

Parachute



Regel een parachute (of tweepersoonslaken). Ga in een cirkel staan en pak de parachute allemaal aan de zijkant vast. Doe verschillende ballen in de parachute en blijf de parachute bewegen totdat alle ballen eruit zijn. Zijn alle ballen eruit? Alle ballen verzamelen en opnieuw proberen! Je kunt hiervoor lichte ballen of ballonnen gebruiken.

Beweeg

je

Blij!

4-10
voor
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips



Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Ballon hooghouden

6

Ballon hooghouden



De ballon mag niet op de vloer komen!

Houd de ballon van de grond met je hoofd, hand of voet. Je kunt dit alleen spelen of in een klein groepje. Wie houdt de ballon het langst in de lucht?

Variatie: Gooi de ballon omhoog en tik een voorwerp aan. Bijvoorbeeld de muur, de grond of een stoel. Of gooi de ballon omhoog en maak een beweging. Klap in de handen, draai een rondje of maak een kikersprong.

Let op! Sommige kinderen vinden ballonnen niet leuk of vinden het spannend. Houd hier rekening mee. Blijf ook altijd in de buurt als er met ballonnen wordt gespeeld. Blaas de ballon niet te hard op. Zo is de kans kleiner dat hij knapt.

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips

A group of young children are playing with colorful balls on a multi-colored play mat. One child in the foreground is smiling broadly, holding a blue ball. Another child in the background is holding a pink ball. The scene is bright and cheerful.

Beweeg

je

Blij!

4-0 Jaa
Beweegtips

Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Alle kranten kapot!

7

Alle kranten kapot!



We gaan kranten gooien.

Hang een aantal kranten op, bijvoorbeeld aan een waslijntje. Leg een aantal wat zwaardere balletjes (of pittenzakjes) neer. Hiermee moeten de kinderen de kranten kapot gooien. Net zolang totdat alle kranten kapot zijn.

Beweeg

je

Blij!

4-0-100
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!



4-0 JOUW

Beweegtips

Thema Balspelletjes • *Beweegkaart*

Bowlen

8

Bowlen



Zet tien bekertjes neer in de opstelling van de pins bij het bowlen.

Schop of rol de bal richting de bekertjes. Hoeveel krijg jij er om? Ga net zo lang door totdat alle bekertjes omliggen. Je kunt de bekertjes ook vervangen door lege plastic flessen, pionnen, blikken of kegels.

Je kunt de bekertjes ook eens op een bank zetten, dan kun je ze eraf gooien. Wie gaat er voor de strike?

Beweeg

je

Blij!

4-0-10-4
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!



Thema Balspelletjes • **Beweegkaart**

**Geef het
cadeautje door!**

9

Geef het cadeautje door!



Alle kinderen gaan in een rij achter elkaar staan. Het kindje dat vooraan staat krijgt een bal en moet deze doorgeven naar achteren. Eerst over het hoofd en daarna tussen de benen door. En dan met één hand of terwijl je op één been staat. Misschien kunnen jullie zelfs wel twee ballen tegelijk doorgeven...

Variatie

Maak van de bal een bom of een 'cadeautje'. Bij deze variant staan de kinderen in een kring. Eén kind zit in het midden van de kring met zijn/haar ogen dicht en telt (samen met de leidster) hardop tot 10. Ondertussen geven de kinderen in de kring zo snel mogelijk de bal door. Na 10 tellen roept het kind in het midden 'BOEM!' Degene die op dat moment de bal vast heeft, komt dan in het midden zitten.

Beweeg

je

Blij!

4-10
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!



Thema Balspelletjes • Beweegkaart

Oversteken met de bal

10

Oversteken met de bal



Probeer de bal of ballon naar de overkant te brengen, zonder dat deze op de grond komt.

Je mag de bal hierbij niet in de hand houden maar wel tussen je armen klemmen, tussen schouder en hoofd, tussen de knieën etc. De volgende ronde moet je de bal weer naar de overkant brengen, maar nu met zijn tweeën! Je moet de bal beide aanraken. Ook deze keer mag je de bal niet in de handen pakken. Wie lukt het om aan de overkant te komen?

Nog een leuke uitdaging:

Oversteken met een klein balletje op een lepel.
Dat vraagt wat concentratie!

Beweeg

je

Blij!

4-0-10-4
Beweegtips



Thema Balspelletjes • *Beweegkaarten set*

Ga voor meer informatie over het project 'Beweeg je blij!'
naar de webpagina

www.friesepreventieaanpak.nl/beweeg-je-blij

of neem contact op via nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl.

