

activiteit 2#4

Dikke mat draaien

UITLEG

Er worden 2 groepen gemaakt met ieder minimaal 10 deelnemers. Elke groep heeft 1 dikke mat en start aan 1 kant van de gymzaal achter de eerste volleyballijn. Het doel is om naar de overkant te gaan (achter de achterste volleyballijn), waarbij de dikke mat telkens wordt gedraaid en weer plat op de grond komt te liggen. Hij mag niet schuiven, maar alleen draaien. Houd de mat dus tegen. Let op: er is een klimmer op de mat en hij mag zijn mat niet verlaten. De klimmer moet dus telkens mee klimmen als de rest van de groep de mat draait. Raakt de klimmer toch de grond? Dan begint de hele groep opnieuw. Om de mat niet te laten schuiven, is het handig om zelf de mat tegen te houden als de mat wordt omgedraaid. Het kan leuk zijn om iedereen in een bepaalde starthouding te laten beginnen en met dezelfde houding ook weer te laten finishen. Een aantal voorbeelden: iedereen op de mat laten liggen of zitten of met de armen over elkaar. Let op! Deze activiteit is uitstekend geschikt om de sociale autonomie te versterken bij een individuele leerling. Door deze persoon in de tweede of derde ronde de hoofdrol te geven, kan hij of zij oefenen in

leiding geven. Andere (meer natuurlijke) leiders kunnen dan de afhankelijkheidsrol oefenen.

Reflectievragen

1. Waar moet je het meest op letten wanneer je dit spel speelt? (de klimmer, omdat hij het tempo van omdraaien bepaald)
2. Waarom moet je niet alleen zo hard mogelijk tillen, maar ook kijken wat er gebeurt? (zodat er geen ongeluk gebeurt met de klimmer)
3. Wat is de taak van de klimmer of wat is handig wat de klimmer doet? (aangeven wanneer de mat mag vallen. Luisteren komt hier dus weer terug)
4. Wat is het beste moment om de mat te laten vallen? (als de klimmer er klaar voor is)
5. Hoe moedig jij de klimmer aan?
6. Welke taken hebben jullie verdeeld?
7. Wat zou er eventueel nog beter en sneller kunnen om als groep nog soepeler te functioneren?

Leerdoelen

Gezamenlijkheid bevorderen met extra aandacht voor vertrouwen en communicatie.

Materiaallijst

Per groep 1 dikke mat met minimaal 10 deelnemers.

Tijdsverdeling

De activiteit zal per oversteek 2-6 minuten in beslag nemen.

Regels

Mat mag niet schuiven. Als de klimmer met 1 lichaamsdeel de grond raakt, moet het groepje helemaal opnieuw beginnen.

Overige regels:

Normale normen en waarden die altijd gelden op school en in de les.

Differentiatie

Zoals hier beschreven is deze activiteit geschikt voor de leeftijd vanaf 8 jaar.

Makkelijker:

- 1 Meer mensen die de mat draaien.
- 2 Zonder klimmer.
- 3 1 mat voor de hele klas. Zo is er geen zichtbare competitie en kan echt de hele nadruk gelegd worden op vertrouwen en communicatie.

Moeilijker:

- 1 Minder mensen die de mat draaien.
- 2 Meerdere klimmers.

