

Sporten op commando

Bouwstenen	: Bewegen & Ervaren
Materialen	: nee
Soort oefening	: mondeling
Duur van de oefening	: 15 min.

Doelstellingen

De deelnemer kan zijn nieuwe woordenschat consolideren.

Vorbereiding

Introduceer de commando's, de betekenis en de bewegingen...
bijvoorbeeld *Commando: Knieën omhoog!*

Commando: Spring!

Commando: Zit!

Instructies

- Vorm een cirkel.
- Geef een bevel en maak de juiste beweging. De deelnemers kopiëren je. Doe dit een paar keer.
- Voeg een regel toe: een deelnemer die een fout heeft gemaakt, geeft de volgende commando's.
- Voeg nog een regel toe: als je de instructie geeft zonder het woord 'Commando', moeten de deelnemers stil blijven staan.
- Voeg een laatste regel toe: geef een commando, maar maak een andere beweging. De uitdaging voor de deelnemers is om het commando te volgen, maar niet om de beweging te kopiëren.

Tips voor de trainer

Verhoog het plezier door de snelheid van de oefening op te drijven.

Lees meer in onze handleiding op www.alternativeways.eu

Taalvaardigheden

- Luisteren
- Spreken

Kennis

- Woordenschat
- Spreekwoorden/ Uitdrukkingen
- Geheugen

Sociaal-emotionele vaardigheden

- Plezier