

TEAMUP SPELLEN

VOOR HET SPREEKBEURTPAKKET



SAMEN SPELEN EN BEWEGEN

TeamUp helpt gevluchte kinderen door samen te sporten, spelen en bewegen. Kinderen leren hierdoor omgaan met hun emoties zoals boosheid, angst en verdriet. Ook maken zij tijdens TeamUp nieuwe vrienden en krijgen zij meer zelfvertrouwen.

OVER TEAMUP

TeamUp is een programma van Save the Children, UNICEF Nederland en War Child.

TEAMUP ZELF PROBEREN?

In dit boekje staan 5 spellen en routines van TeamUp om zelf thuis of in de klas te proberen. Kijk snel verder!



MATERIAAL

-



VOORBEREIDEN

Roep iedereen bij elkaar voor TeamUp!



VARIATIES

Je kunt iets anders vragen.
Bijvoorbeeld: 'Hoeveel energie heb je?' of 'Hoe voel je je vandaag?'.



Tips

Je kunt de TeamUp routine ook gebruiken om iedereen te roepen voor TeamUp.



Kan jij...

Kan jij een andere manier bedenken om iemand te groeten zonder elkaar aan te raken?

CHECK-IN

1. Doe de TeamUp routine:
 - Klap 2x op je benen.
 - Klap 2x in je handen.
 - Knip 2x met je vingers.
 - Roep: 'TEAMUP!'.
 - Herhaal dit 3x met elkaar.
2. Ga in een kring staan.
3. Zeg tegen iedereen 'Hallo' en geef een lucht-box aan degene naast je.
 - Vraag: 'Hoe gaat het met jullie?' Laat dat zien met je duimen.
 - Duimen omhoog betekent 'goed'.
 - Duimen in het midden betekent 'een beetje goed'.
 - Duimen naar beneden betekent 'niet goed'.
4. Sluit af met een routine: de popcorn.
 - Iedereen wrijft de handen tegen elkaar.
 - Tel: '1, 2, 3'.
 - Op 3 klapt iedereen in zijn handen.





MATERIAAL



VOORBEREIDEN

- Verdeel de groep in groepjes van 2.



VARIATIES

- Speel in groepjes van 2. Niemand heeft de leiding.
- Niet de handen bewegen maar het gezicht bewegen.
- Niet alleen de handen bewegen maar het hele lichaam bewegen.
- Blijf niet op 1 plek staan maar beweeg in de ruimte.
- Speel in groepjes van 4. Niemand heeft de leiding.



Tips

Dit is een rustige activiteit voor concentratie. Zorg voor een rustige sfeer.

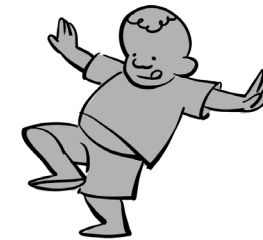


Kan jij...

Kan jij de bewegingen van de leider nadoen? Kunnen jullie samen bewegen zonder dat 1 van jullie de leiding heeft?

SPEL

1. Ga tegenover elkaar staan. Voeten stevig op de grond.
2. Streck je handen uit. Raak elkaar niet aan.
3. 1 persoon beweegt de handen.
4. De andere persoon doet de beweging na.
5. Probeer niet te praten.
6. Wissel van rol.



3 Gekke Kip



MATERIAAL



VOORBEREIDEN

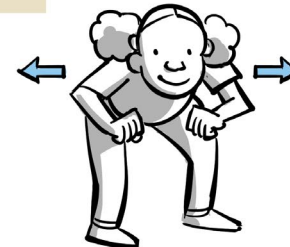
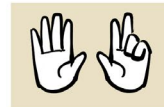
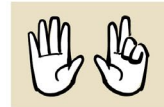
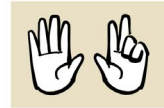


VARIATIES

- Kies andere getallen.
- Voeg een beweging toe.
- Doe de Gekke Kip heel langzaam en zachtjes.

SPEL

1. Zoek een plek in de ruimte. Of ga in een kring staan.
2. Steek je rechterhand omhoog en schud hem 8 keer uit. Tel tot 8 als je dit doet.
3. Doe dit ook met je linkerhand, rechtvoet, linkervoet en rug.
4. Doe het nog een keer: 4 tellen.
5. Doe het nog een keer: 2 tellen.
6. Doe het nog een keer: 1 tel.



Tips

Energie nodig? Je kunt de Gekke Kip op elk moment doen tijdens TeamUp.



Kan jij...

Hoe voelde je je voor de Gekke Kip? En hoe voel je je nu in je lichaam? Wat voel je in je lichaam en waar? Kan jij je hartslag voelen? Gaat je hartslag snel of langzaam?

Afkoelen: Lang, klein en breed



MATERIAAL



VOORBEREIDEN

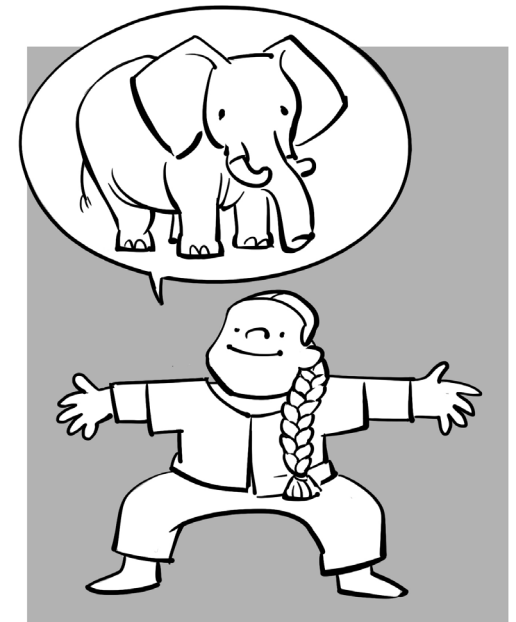
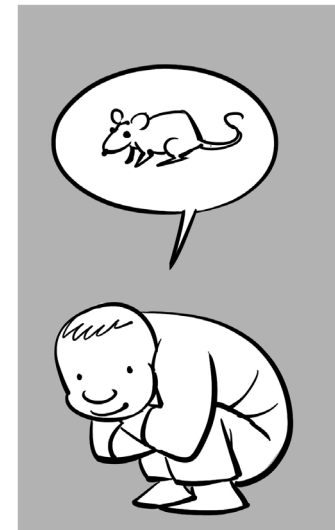
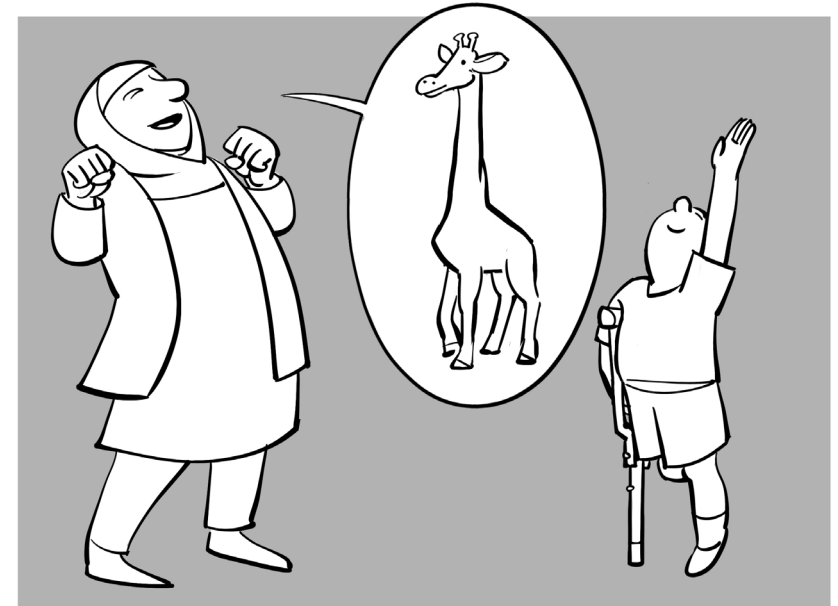


VARIATIES

- Welke andere dieren kun je nadoen?

AFKOELEN

1. Zoek een plek in de ruimte of ga in een kring staan. Zorg dat je genoeg plek hebt.
2. 8 tellen: maak je heel lang. Als een giraffe.
3. 8 tellen: maak je heel klein. Als een muis.
4. 8 tellen: maak je heel breed. Als een olifant.



Tips

Laat iedereen zelf een rekbeweging of strekbeweging verzinnen.



Kan jij...

Kan jij je spieren of lichaamsdelen voelen als je je lang, klein en breed maakt? Waar voel je dat in je lichaam?

5 Check-out



MATERIAAL



VOORBEREIDEN

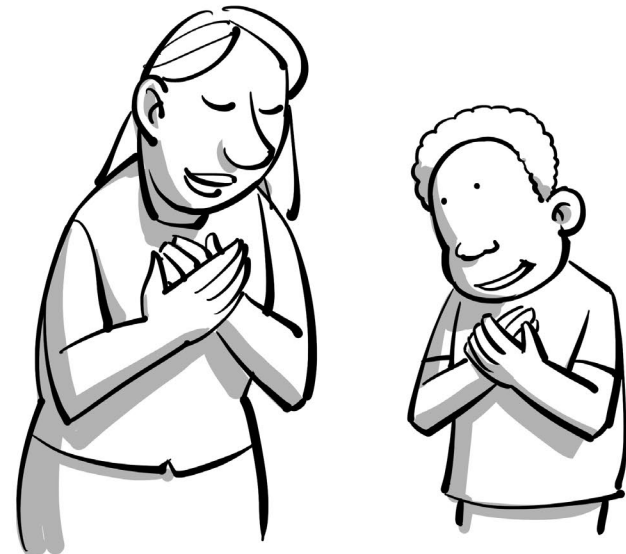


VARIATIES

- Maak een beweging om te laten zien wat je het leukst of minst leuk vond. Of een geluid.
- Bedenk zelf een manier om elkaar te bedanken.
- Stel een andere vraag. Bijvoorbeeld: 'Hoe voel je je nu?' of 'Wat vond je makkelijk?' of 'Wat vond je moeilijk?'.

CHECK-OUT

1. Ga in een kring staan.
2. Uitbeelden:
 1. Wat vond je het leukst? Beeld het uit. De anderen raden.
 2. Wat vond je het minst leuk? Beeld het uit. De anderen raden.
3. Routine Goed Gedaan:
 1. Sla twee keer op je bovenbenen.
 2. Klap twee keer in je handen.
 3. Zeg 'Goed gedaan' en steek je duimen omhoog.
4. Bedank elkaar. Leg je handen op je hart en knik naar de ander.



Tips

Het is belangrijk dat je kunt praten over alle gevoelens. Ook vervelende gevoelens. Maak tijd om dit te doen. En te luisteren naar anderen zonder oordeel.



Kan jij...

Kan jij iemand een compliment geven of bedanken? Wat heeft die persoon goed gedaan?