

# Pietengymles

**Kun jij een echte hulpiet worden? Doe de oefeningen en verdien een pietendiploma!**



Dit is een gymles in hoeken. De kinderen gymmen in groepjes en wisselen na een minuut of zeven van hoek.

Zo hebben ze aan het eind van de gymles alle activiteiten gedaan.

Wil je beginnen met een klassikaal spel en ook samen afsluiten, kijk dan op [jufanke.nl](http://jufanke.nl) bij het thema Sinterklaas – Pietengym voor ideeën.

## Voorbereiding

- \* Bedenk hoeveel hoeken je in de gym- / speelzaal kunt maken en in hoeveel groepjes je je klas wilt verdelen: vier? vijf?
- \* Kies dat aantal oefeningen voor de pietengym uit. Kies oefeningen uit dit bestand die jij geschikt vindt en waar je het materiaal voor hebt.
- \* Print de oefeningen uit en stop ze in een plastic hoesje.
- \* Bekijk wat je nodig hebt en zet alle hoeken klaar in de gym- / speelzaal. Maak een aantal nep cadeautjes!
- \* Print de pietendiploma's van [jufanke.nl](http://jufanke.nl) – Thema Sinterklaas – Pietengym. Schrijf de namen van de kinderen erop.
- \* Vraag de kinderen verkleed als piet naar school te komen!

## De gymles

Verdeel de klas in groepjes (vier of vijf). Vertel de kinderen dat ze vandaag mogen oefenen om een echte hulpiet te worden. Wat moet een piet goed kunnen?

Kijk samen naar de hoeken die klaar staan. Vertel wat de kinderen hier mogen oefenen en doe voor wat de bedoeling is.

Nu kunnen de pietjes aan de slag! Elk groepje gymt een minuut of vijf a tien in één hoek, daarna draait iedereen door naar de volgende hoek.

Na afloop krijgen de kinderen het pietendiploma.

## Tips

- \* Laat elk groepje één jute zak meenemen. Om de beurt mogen de pieten de zak van de ene hoek naar de andere dragen. In de zak zitten de cadeautjes. Deze cadeaus gebruiken de kinderen bij de activiteiten. De zak laten ze (bij de meeste activiteiten) gewoon op de grond liggen.
- \* Nodig een Zwarte Piet uit! Piet komt kijken of de kinderen al goed over de daken kunnen lopen, pakjes in de schoorsteen kunnen gooien etc. Piet doet ook wat dingen voor, helpt mee en deelt de diploma's uit.

- [www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl) -

## Over de daken lopen - balanceren

*Maak een keuze uit één van onderstaande situaties*

### Situatie 1

Nodig: evenwichtsbalken, mat, pion, pakjes

Zet de smalle en brede evenwichtsbalk met een mat eronder achter of naast elkaar neer. Zet een pion voor de balk, waar de kinderen een rij achter kunnen maken.

De kinderen lopen met een pakje in de hand of om de beurt met de zak op de rug over het dak.

### Situatie 2

Nodig: minimaal vier banken en een aantal pionnen

Zet vier of meer banken tegen elkaar, in een vierkant, zodat de kinderen rond kunnen lopen. Zet pionnen op de banken.

Dit zijn de schoorstenen waar de kinderen overheen moeten stappen.

Zet 1 pion neer, waar de kinderen een rij achter kunnen maken.

De kinderen lopen met een pakje in de hand of de zak op de rug.

### Situatie 3

Nodig: drie banken, pion

Zet twee banken achter elkaar. Zet de derde bank hier in het midden bovenop.

Zet een pion aan het begin, zodat de kinderen hier een rij kunnen maken.

De kinderen lopen met een pakje in de hand of zak op de rug over het dak.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)



## Het dak op - klimmen

Nodig: wandrek of klimtoren, trapjes / ladders, banken, matten, touw, bakken, jute zakken

Maak een klimparcours door het wandrek uit te zetten en hier verschillende ladders aan te hangen. Zet zo mogelijk een klimtoren een stukje verderop en hang een ladder tussen het wandrek en de klimtoren. Bevestig een touw aan een sport van het wandrek of de klimtoren en hang banken aan de sporten. Leg matten onder de ladders, het wandrek en de klimtoren.

Zet bakken neer die als schoorsteen dienen en leg jute zakken klaar.

*Prutspiet gaat vandaag voor het eerst mee het dak op.*

*Hij kijkt naar de schoorsteen. Wat zit deze hoog! Durft hij zo hoog wel te klimmen?*

De kinderen oefenen het klimmen op de daken. Ze pakken een cadeautje en klimmen via de banken of ladders naar boven. Ze blijven een tijdje op het dak en mikken vanaf het dak een pakje in één van de schoorstenen. Ze klimmen terug naar beneden of glijden via het touw van het dak af.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)

## Naar beneden - diepspringen

Nodig: kast, mat, pion

Zet een kast (eventueel met een bank eraan) neer. Leg er een mat achter. Zet een pion op de plek waar de kinderen een wachtrij maken.

*Alle pakjes zijn bezorgd. Piet kan weer van het dak af. Springen maar!*

De kinderen klimmen het dak op en springen er aan de andere kant weer vanaf. Als ze het dak te hoog vinden, kunnen ze ook vanaf de bank, op een zelfgekozen hoogte, naar beneden springen. Leg ook hier een mat klaar. Kinderen die het springen goed af gaat, kunnen met een draai springen of achteruit naar beneden springen. Lukt het ze op de voeten te landen?

Tip! Zet een bak naast de kast klaar. Dit is de schoorsteen.

De kinderen klimmen het dak op, mikken een cadeautje in de schoorsteen en springen vervolgens van het dak.





## Zaklopen - springen en samenwerken

Nodig: jute zakken of zakloozakken, parcours van pionnen, blokjes of hoepels

Zet een parcours uit van pionnen, blokjes of hoepels. Zet de pionnen of blokken zo neer dat de kinderen erdoor kunnen slalommen en leg hoepels neer waar de kinderen door kunnen stappen.

Zet een pion neer op de plek waar de kinderen moeten wachten.

*Pieten zijn goed in het sjouwen met de zak, maar kunnen ze er ook in springen?  
De pieten hebben zin om dat eens te proberen!*

Om de beurt kruipen de kinderen in de zak en springen door het parcours. Wanneer ze dit hebben gedaan, gaan ze in tweetallen in de zak. Het ene kind met het rechterbeen en het andere kind met het linkerbeen. Samen springen ze door het parcours. Lukt het zonder te vallen?

Tip! Geef de kinderen die samen springen een cadeautje mee.  
Kunnen ze dit vasthouden en het hele parcours meenemen?



## **Van dak naar dak - springen**

Nodig: matten of hoepels, pion, bak

Leg een aantal matten op de grond, een eindje uit elkaar en zet een pion bij het startpunt. Leg hier ook enkele pakjes klaar. Zet een bak voorbij de laatste mat.

Wanneer de matten al allemaal in gebruik zijn, gebruik je hoepels.

*Als de pieten het eerste pakje hebben bezorgd,  
springen ze naar het volgende dak om daar het tweede pakje te bezorgen.*

De kinderen springen, met een pakje of zak in de hand, van mat naar mat (van dak naar dak). Bij de laatste mat gekomen, mikken ze het pakje in de schoorsteen.

Daag de kinderen uit te blijven rennen, zolang ze in deze hoek gymmen. Lukt ze dat?

Variatie: De kinderen springen in tweetallen, hand in hand, van dak naar dak.





## Kunstjespieten = rollen en duikelen

Nodig: lange mat of meerdere korte matten achter elkaar, pion

Leg de lange mat neer. Zet een pion aan het begin.

Het is tijd voor de gymles. De pieten verzamelen zich in de gymzaal.  
Tijd om hun kunsten te laten zien!

De kinderen gaan om de beurt naar de overkant van de lange mat en maken onderweg kunstjes. Ze bedenken kunstjes die pieten goed kunnen, zoals rollen, koprollen maken, hoog springen, een handstand maken, op handen en voeten lopen enzovoorts.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)



## Door de schoorsteen - kruipen

### Situatie 1

Nodig: dikke mat of kleine matten, banken, pakjes, schoenen

Zet twee banken een eindje uit elkaar. Leg de dikke mat of enkele dunne matten hierop. Leg de pakjes bij het beginpunt en de schoenen bij het eindpunt.

De kinderen tijgeren onder de mat door, naar de andere kant en bezorgen het pakje hier in een schoen.

### Situatie 2

Nodig: twee korven, twee matten, pakjes, schoenen

Leg twee korven op hun kant tegen elkaar. Leg er matten onder. Leg de pakjes bij het beginpunt en de schoenen bij het eindpunt.

De kinderen kruipen door de korven naar de andere kant en bezorgen het pakje hier in een schoen.

### Situatie 3

Nodig: kruiptunnel, pakjes, schoenen

Wanneer je een kruiptunnel hebt, kunnen de kinderen hier doorheen kruipen.

Leg de pakjes bij het beginpunt en de schoenen bij het eindpunt.

De kinderen nemen een pakje mee en bezorgen dit als ze door de schoorsteen zijn, bij de schoen.

[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)





## **Pakjeshockey - behendigheid**

**Nodig: knotshockeysticks, stokken of isolatiebuizen, pionnen of blokken, pakjes**

**Zet met de pionnen of blokken een parcours uit. Leg de hockeysticks of stokken aan het begin van het parcours klaar en leg de pakjes erbij.**

*De pieten hebben zin in een hockeyspel, maar de bal is kwijt.  
Natuurlijk kunnen ze met een pakje hockeyen!*

*De kinderen pakken een stick en een pakje. Ze leggen het pakje voor zich op de grond en duwen het met de hockeystick rustig voor zich uit, door het parcours. Het is niet de bedoeling dat ze hard tegen het pakje slaan, zodat ze het onderweg verliezen.*



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)

## Cadeautjesroof - tikspel

Nodig: mat of papiertape, pakjes of pittenzakjes, vijf hoepels, pietenmuts

Leg een mat aan de ene kant van het speelveld of markeer hier een vak ter grootte van een mat met papiertape. Leg de pakjes of pittenzakjes op de mat. Leg de hoepels op een rij aan de andere kant van het speelveld, een flink eind van de mat vandaan.

**Enthousiaste kinderen staan voor het pietenhuis. Ze willen pakjes!**

Kies een kind dat de security-piet is. Hij krijgt een pietenmuts op en gaat bij de mat staan. Zijn taak is het bewaken van de pakjes. De andere kinderen gaan elk in een hoepel staan. Dit is hun huis, hierin zijn ze veilig. Ze rennen richting het pietenhuis en proberen een pakje te pakken. Zodra ze een pakje hebben, mag de security-piet ze tikken. Zij ze getikt, dan leggen ze het pakje terug op de mat. Lukt het ze te ontkomen, dan leggen ze het pakje in hun huis. Het spel gaat door tot de mat leeg is. De kinderen tellen dan hoeveel pakjes er in hun huis liggen.

Let op! Security-piet mag niet op de mat komen, hij mag er alleen omheen lopen.  
De kinderen mogen maar één pakje tegelijkertijd pakken.





## In de zak van het dak - glijden

Nodig: glijbaan, zakloopzakken of jute zakken

Hang de glijbaan op en leg de zakken klaar.

*De pieten hebben de pakjes bezorgd. Ze gaan in de zak zitten en glijden van het dak.*

De kinderen pakken een zak en klimmen naar de glijbaan. Hier aangekomen leggen ze de zak op de glijbaan en gaan erin of erop zitten. Zo glijden ze naar beneden.

Daag de kinderen uit ook eens op de rug, buik of achterstevoren te glijden.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)

## In de schoorsteen - mikken

Nodig: iets om in te mikken (korven, bakken, dozen, emmers), hoepels, pakjes

Zet drie of vier schoorstenen (bakken, dozen, korven, emmers) neer. Leg een aantal hoepels een stukje verderop en leg de pakjes hierin.

*De Pieten zijn moe van het harde werken. De laatste pakjes mikken ze van een afstand in de schoorsteen, dat scheelt weer een stukje lopen.*

De kinderen gaan in een hoepel staan en mikken een pakje in de schoorsteen.

Variatie: Maak met papiertape lijnen op de vloer, begin op een meter afstand van de schoorstenen met de eerste lijn en ga telkens een meter verder naar achter. De kinderen starten achter de eerste lijn en mikken een pakje richting een schoorsteen. Raak? Dan mag dit kind de volgende beurt vanaf de tweede lijn mikken. Mis, dan probeert hij het nog een keer.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)



## **Van dakgoot naar dakgoot - touwzwaaien**

Nodig: touwen, twee banken

Hang de touwen klaar en zet aan weerszijde van de touwen een bank.

*Aan een tak van een boom zwieren de Pieten zwieren van dakgoot naar dakgoot.*

De kinderen pakken een touw, gaan op de ene bank staan en zwieren naar de andere bank. Hier proberen ze te blijven staan voor ze weer terug zwieren.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)

## Een schuin dak - klimmen

Nodig: wandrek, banken, dikke touwen, matten

Zet het wandrek rechtop klaar. Hang er banken aan, telkens twee banken tegen elkaar. Leg een dikke mat of twee dunne matten op de banken. Bevestig een touw aan de sport van het wandrek, net boven de mat(ten). Nu ligt het touw op de mat.

*Wat is het dak schuin! Gelukkig hangt er een touw, zodat Piet niet van het dak glijdt.*

De kinderen pakken het touw vast en lopen het schuine dak op, tot ze boven zijn. Hier klimmen ze naar het wandrek en via het wandrek weer naar beneden.



[www.jufanke.nl](http://www.jufanke.nl)