

## Dopjes darten

**Doelgroep:** Groep 1 t/m 4

**Tijd:** 10 minuten

**Ruimte:** Binnen/buiten

**Materialen:**

- 3 paar schoenen (naar eigen keuze kunnen dit er meer zijn)
- 6 flessendoppen/propjes papier

### Plattegrond



### Spelitleg:

Je zet de schoenen naast elkaar neer. Daarna zet je een aantal stappen naar achter, hier kun je een blaadje of ander voorwerp neerleggen om te onthouden vanaf welke afstand je gooit. De bedoeling is dan om de dopjes één voor één in de opening van de schoen te mikken.

Lukt dit? Dan heb je een punt!

Lukt dit niet? Helaas! Pak de dopjes die er niet in liggen en probeer het nog een keer, totdat ze er allemaal in liggen.

### Differentiatie:

- Schoenen met de opening tegen de muur of schoenen van de muur af.
- Grotere/kleinere schoenen.
- Afstand verkleinen/vergroten.
- Meer/minder dopjes of schoenen.
- Op twee benen/op één been/achteruit tussen de benen door gooien.

### Tips en/of aandachtspunten:

- Begin voor de succesbeleving niet te ver van de schoenen af.
- Laat het kind eventueel zelf op het begin de afstand bepalen en van daaruit telkens een stapje naar achter doen.

## Houd 'm hoog!

**Doelgroep:** Groep 1 t/m 4

**Tijd:** 10 minuten

**Ruimte:** Binnen/buiten

**Materialen:**

- 1 ballon
- 1 snijplank (evt.)

**Plattegrond**



**Spelitleg:**

Je blaast een ballon op en knoopt deze dicht zodat je er mee kan gaan hooghouden. Als dit is gelukt ga je proberen om de ballon zo vaak mogelijk de lucht in te slaan zonder dat de ballon de grond (of andere voorwerpen) raakt. Gebruik daar in eerste instantie alleen je handen voor en tel hoe vaak je de ballon de lucht in kan slaan. Als de ballon toch de grond raakt? Begin dan opnieuw met tellen. Probeer zo je eigen record te verbreken.

**Differentiatie:**

- Met je handen/voeten/handen en voeten/snijplank de ballon hooghouden.
- Eén/meerdere ballonnen tegelijk hooghouden.

**Tips en/of aandachtspunten:**

- Zorg dat er geen scherpe voorwerpen op de grond liggen of in de buurt zijn waar je jezelf aan kan stoten.
- Vraag iemand om voor jou te tellen.

## Slootje springen

**Doelgroep:** Groep 1 t/m 4

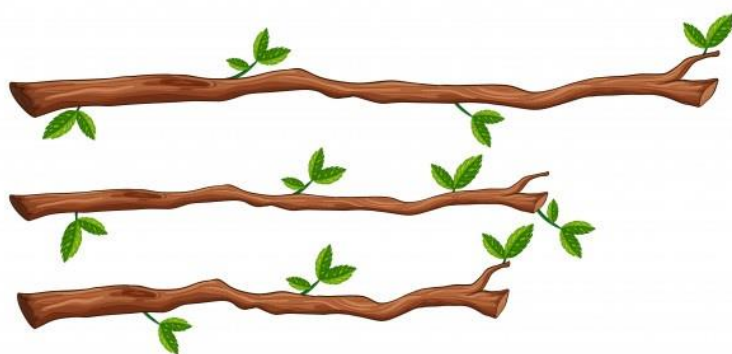
**Tijd:** 10 minuten

**Ruimte:** Binnen/buiten

**Materialen:**

- 2 touwtjes/takjes
- 1 liniaal

**Plattegrond**



**Spelitleg:**

Pak twee touwtjes of zoek buiten twee takjes. Zorg dat je ook een liniaal (van 30 cm) klaar hebt liggen. Als je alles hebt verzameld leg je de liniaal op de grond. Aan de ene kant van de liniaal leg je een takje/touwtje neer en aan de andere kant doe je hetzelfde. Nu heb je een slootje gemaakt.

De bedoeling is om te proberen zo veel mogelijk over de sloot heen te springen zonder dat je natte voeten krijgt (in de sloot/tussen de twee takken komt). Dit doe je door telkens naar dezelfde kant te blijven kijken, je springt dus vooruit en achteruit over de sloot.

Lukt dit een aantal keer? Leg de takjes/touwtjes dan iets verder uit elkaar en probeer het nog een keer. Kijk hoe groot je de sloot kan maken zodat het alsnog lukt.

**Differentiatie:**

- Afstand verkleinen/vergroten.
- Met twee benen/één been springen.
- Alleen vooruit/vooruit en achteruit springen.

**Tips en/of aandachtspunten:**

- Zorg dat er geen scherpe voorwerpen (tafel etc.) in de buurt zijn van de sloot.
- Leg de takjes/touwtjes telkens een klein stukje verder uit elkaar.

## Kingen met je gezin

**Doelgroep:** Groep 5 t/m 8

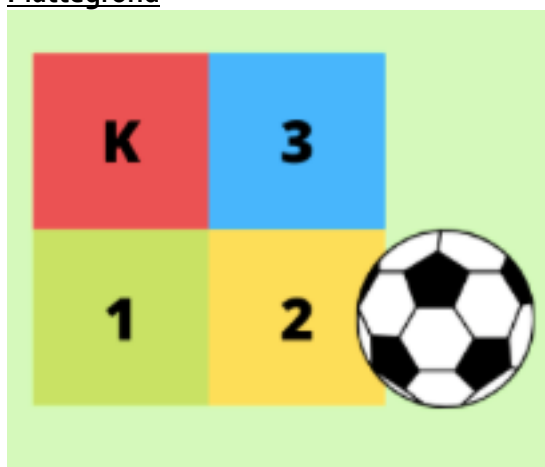
**Tijd:** 5 à 10 minuten

**Ruimte:** Buiten

**Materialen:**

- Stoepkrijt
- Bal (die stuitert)

**Plattegrond**



**Speluitleg:**

- 1- Teken vier vakken op straat/op de stoep en geef ze een nummer zoals op het plaatje.
- 2- Vier mensen beginnen in een vak als er nog mensen over zijn staan die te wachten naast vak één.
- 3- De King (K) slaat op door de bal één keer in zijn vak te laten stuiten en hem dan in vak twee te slaan. Degene in vak twee laat hem eerst stuiten en slaat hem dan door naar een ander vak, enzovoort.
- 4- Je bent af als:  
De bal twee keer in jouw vak stuitert.  
Als je de bal buiten het veld slaat.  
Als je de bal niet eerst één keer in je eigen vak laat stuiten.
- 5- Als je af bent stap je uit het veld en draaien de mensen op het veld naar de volgende plek. (K naar 4, 4 naar 3, 3 naar 2, 2 naar 1 en 1 naar K). Als er iemand naast het veld te wachten staat mag die op vak 1 gaan staan. Staat er niemand te wachten? Dan ga je naar vak 4 als je af bent en schuift de rest een plekje op (K blijft staan als hij/zij niet af is).

**Differentiatie:**

- Moeilijker: de vakken groter maken.
- Moeilijker: doen alsof je naar links kijkt maar de bal naar rechts stuiten (foppen).
- Makkelijker: de vakken kleiner maken.

**Tips en/of aandachtspunten:**

- Zorg ervoor dat iedereen klaar staat voordat je begint en iedereen de aandacht erbij heeft.

## Bingo!

**Doelgroep:** Groep 5 t/m 8

**Tijd:** 10 à 15 minuten

**Ruimte:** Binnen/buiten

**Materialen:**

- Bijgevoegde bijlage (bingo kaart/beweegopdrachten)
- 2 dobbelstenen
- Pen

**Speluitleg:**

Per speler heb je een eigen bingokaart (zie bijlage). Het doel van het spel is om als eerste je hele bingokaart afgestreept te hebben. Dit doe je door als speler te dobbelen met de twee dobbelstenen. Het aantal ogen dat je gooit (de cijfers die op de dobbelstenen staan) tel je bij elkaar op. Op de bingokaart kun je dan zien welke opdracht je moet uitvoeren. Heb je de opdracht uitgevoerd, dan kruis je de oefening af. Vervolgens dobbel je weer opnieuw. Wie heeft als eerste zijn kaart vol?

**Differentiatie:**

- Afspreken wie als eerste de linkerkant van de bingo kaart vol heeft.
- Afspreken wie als eerste de rechterkant van de bingo kaart vol heeft.
- Dobbel je een combinatie die je al hebt gedaan, dan dobbel je nog een keer.

**Tips en/of aandachtspunten:**

- Je kunt ook afspreken om met maar één dobbelsteen te gooien en de opdrachten boven de cijfer zes weg te strepen.
- Je kan altijd zelf een eigen invulling maken van de bingokaart met zelf bedachte opdrachten.

**Bijlage:**

- Bingo kaart

# Bingokaart



Maak 5x een squat



Ren drie rondjes om de tafel



Maak 5x een sit-up



Doe 3x hoofd-schouder-knie-teen



Ren 1x de trap op en af



Maak 4x een push-up



10 seconden als een plank volhouden



Til 5x een kussen boven je hoofd



Spring 5x in de lucht, waarbij je de grond aantikt met je handen



Maak 3x links-rechts jumps



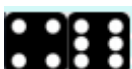
Balanceer 10 seconden op je rechervoet



Balanceer 10 seconden op je linkervoet



Maak 10x arm-cirkels waarbij je armen gespreid zijn



Maak 4 lunges



Jog 10 seconden op de plaats



Hef 10 seconden je knieën



Ren zo snel mogelijk naar andere kant van de kamer en weer terug



Kruip onder de tafel door



10 seconden omhoog springen met 2 benen tegelijk



Hinkel 2x rond de tafel



Maak 5x een kikkersprong

## Slangenspel

**Doelgroep:** Groep 5 t/m 8

**Tijd:** 30 minuten

**Ruimte:** Binnen/buiten

**Materialen:**

- Bijgevoegde bijlage (slangenbord + beweegopdrachten)
- Pion + dobbelsteen
- Bal
- Ballon

**Speluitleg:**

Je hebt het slangenbord (zie bijlage) met daarop voor iedere speler een pion. Naast het bord liggen de beweegopdrachten (zie bijlage) omgekeerd. Het doel van het spel is om als eerste boven aan op het slangenbord te eindigen. Dit doe je door als speler een beweegopdracht te pakken en deze uit te voeren. Heb je de opdracht uitgevoerd, dan mag je dobbelen met de dobbelsteen. Het aantal ogen dat je gooit (het cijfer wat op de dobbelsteen staat), mag je vooruit zetten op het spelbord.

Vervolgens pak je weer een nieuwe beweegopdracht. Welke speler eindigt als eerste boven aan?

- Kom je op het cijfer waar een trap staat, mag je met de trap omhoog.
- Kom je op het cijfer waar de staart van de slang staat, mag je met de staart omhoog.

**Differentiatie:**

- Kom je op het cijfer waar de mond van de slang staat, ga je met de slang naar beneden.
- Kom je op het cijfer bovenaan de trap, ga je met de trap naar beneden.

**Tips en/of aandachtspunten:**

- Je kunt het slangenbord ook vervangen voor een ander bord (bijvoorbeeld ganzenbord).

**Bijlage:**

- Slangenbord
- Beweegopdrachten

Slangenbord





## Beweg opdrachten

<p>Ren een rondje door je straat</p> 	<p>Mik 5 keer een bal in een doos</p> 	<p>Stuiter 10 keer met een bal</p> 	<p>10 keer opdrukken tegen de muur</p> 	<p>Houd een ballon 10 keer hoog</p> 
<p>Maak een toren van 1 meter hoog van diverse spullen</p> 	<p>Loop 5 keer de trap op en af</p> 	<p>Houd een voorwerp (bijvoorbeeld een bal) met gestrekte armen voor je, 1 minuut lang</p> 	<p>Tik zo snel mogelijk alle deuren in huis aan (beneden en/of boven)</p> 	<p>Gooi 20 keer een bal over met iemand anders, zonder dat de bal daarbij valt</p> 
<p>Haal zo snel mogelijk deze voorwerpen op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vork</li> <li>- Sok</li> <li>- Jas</li> <li>- Kussen</li> <li>- Boek</li> <li>- Handdoek</li> </ul> 	<p>Maak een treintje van minimaal 4 paar schoenen</p> 	<p>Verzamel minimaal 4 gele spullen</p> 	<p>Bedenk zelf een opdracht die je kunt uitvoeren</p> 	