

Sok hooghouden

Doelgroep: Groep 1 t/m 4

Tijd: 10 minuten

Ruimte: Binnen

Materialen:

- Boek
- Sokken

Plattegrond



Speluitleg:

Maak een balletje van een paar sokken. Leg het boek op de grond of op de tafel en daar boven op het balletje. Pak het boek vast zoals op de foto en probeer het balletje zo vaak mogelijk op en neer te spelen in de lucht zonder dat deze valt.

Differentiatie:

- Niveau 1: gebruik een groot en dun boek. Het balletje mag op het boek stilliggen tussen het spelen.
- Niveau 2: gebruik een groot en dun boek. Het balletje moet direct weer worden gespeeld.
- Niveau 3: gebruik een klein boek. Het balletje moet direct weer worden gespeeld.

Tips en/of aandachtspunten:

- Blijf geconcentreerd en probeer het boek zo recht mogelijk te houden.
- Een groter boek (groter oppervlak) kan het een stukje makkelijker maken.

Kreeftenloop

Doelgroep: Groep 1 t/m 4

Tijd: 10 minuten

Ruimte: Binnen

Materialen:

- 1 paar schoenen (om de afstand te bepalen)

Plattegrond



Speluitleg:

Loop op handen en voeten met jouw rug naar de grond (zie foto). Maak twee lijnen waartussen je heen en weer loopt. Je kunt dit handig doen door twee schoenen op de grond te zetten en de afstand uit te meten met grote stappen. Je start dan bij de ene schoen en gaat op handen en voeten naar de andere schoen.

Differentiatie:

- Niveau 1: 5x heen en weer met een afstand van 3 meter.
- Niveau 2: 10x heen en weer met een afstand van 4 meter.
- Niveau 3: 15x heen en weer met een afstand van 5 meter.

Tips en/of aandachtspunten:

- Het is slim om dit op bloten voeten te doen zodat je niet uit kunt glijden.
- Mocht je dit buiten willen proberen? Ga op en stuk gras in de buurt of in de tuin en probeer het daar.

Balanceren

Doelgroep: Groep 1 t/m 4

Tijd: 10 minuten

Ruimte: Binnen

Materialen:

- Boek

Plattegrond



Speluitleg:

Loop door het huis met een boek op jouw hoofd. Maak een ronde in het huis van ongeveer tien meter (dit zijn tien grote stappen). Hoeveel rondes kan jij maken met het boek op jouw hoofd zonder dat het boek valt?

Differentiatie:

- Probeer het eerst zonder te lopen. Leg het boek op je hoofd en blijf stevig op twee benen staan.
- Niveau 1: jouw handen mag je een beetje gebruiken.
- Niveau 2: sta twee keer vijf tellen stil op één been tijdens de ronde.
- Niveau 3: sta twee keer vijf tellen op één been en tik twee keer de grond aan tijdens de ronde.

Tips en/of aandachtspunten:

- Probeer je hoofd zo stil mogelijk te houden.
- Wissel het af en probeer het bij beide benen.
- Houdt je handen op je rug of naast je lichaam zodat je niet toch even snel het boek vast pakt.

Darten

Doelgroep: Groep 5 t/m 8

Tijd: 5 à 10 minuten

Ruimte: Buiten

Materialen:

- Stoepkrijt
- Propjes papier (of iets anders om te gooien)

Plattegrond



Speluitleg:

Je tekent op de grond een dartbord met vier cirkels (zie afbeelding hierboven). In iedere cirkel zet je het aantal punten dat je kunt halen. Vervolgens bepaal je de gooiafstand naar het dartbord, bijvoorbeeld twee meter. Dan kan het spel gespeeld worden. Iedere speler heeft vier propjes papier om te gooien. De eerste speler begint met het eerste propje om te gooien. Vervolgens de volgende speler. Als alle propjes zijn gegooid, ga je de punten tellen. De speler met de meeste punten wint.

Differentiatie:

- Cirkels groter/kleiner maken.
- Gooiafstand dichterbij/verder maken.
- Meer/minder pogingen om te gooien.
- Je kan afspreken om tot een bepaald aantal punten te spelen. Wie daar als eerste is wint? En om dat nog moeilijker te maken: spreek af dat je precies op het afgesproken aantal moet eindigen. Gooi je hoger, dan gaan de gegooide punten van je totaal af i.p.v. erbij.

Tips en/of aandachtspunten:

- Je kunt dit alleen spelen of met meerdere personen.
- Zorg dat je materiaal gebruikt dat snel stilligt en niet doorrolt.

3 op een rij

Doelgroep: Groep 5 t/m 8

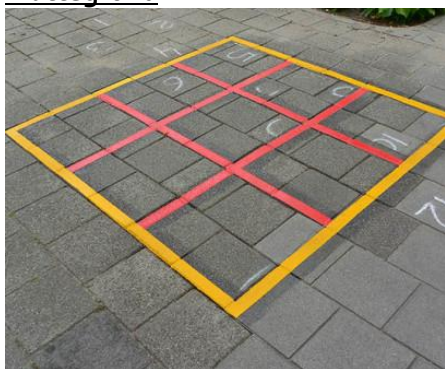
Tijd: 5 à 10 minuten

Ruimte: Buiten

Materialen:

- Stoepkrijt
- 6 propjes papier (of iets anders om neer te leggen)

Plattegrond



Speluitleg:

Je tekent op de grond het spelbord (zie afbeelding hierboven). Daarna bepaal je de startlijn voor de afstand naar het spelbord, bijvoorbeeld vier meter. Allebei de spelers hebben drie propjes papier en staan bij de startlijn. Vervolgens tel je samen af om het spel te starten. Allebei de speler mogen dan tegelijk naar het spelbord rennen en hun propje in een vak leggen. Vervolgens ren je weer terug naar de startlijn, pak je het volgende propje papier en ren je weer naar het spelbord op het propje neer te leggen. Als alle propjes liggen maar er is nog geen drie op een rij, mag je één eigen propje gaan verleggen om zo toch drie op een rij te gaan krijgen. Je rent dan telkens terug naar de startlijn voordat je weer opnieuw een propje mag verleggen. Wie lukt het om als eerste 3 op een rij te halen?

Differentiatie:

- Afstand naar het spelbord groter/kleiner maken.
- Verschil in afstand maken. Win je, dan is jouw startpunt een stap verder van het spelbord af.
- Op verschillende manieren naar het spelbord rennen. Zoals: hinkelen, springen met twee voeten, achteruitlopen etc.

Tips en/of aandachtspunten:

- Zorg dat je twee verschillende kleuren propjes hebt zodat in het spelbord duidelijk is van wie welk propje is. Je kan ze evt. zelf ook een kleur of teken geven door ze met een stift te markeren.
- Je kan ook negen blaadjes of andere voorwerpen neerleggen (in drie rijtjes van drie, zoals op de afbeelding) als je geen stoepkrijt hebt. Hier leg je dan de propjes op.

Dobbelsteen estafette

Doelgroep: Groep 5 t/m 8

Tijd: 5 à 10 minuten

Ruimte: Buiten/Binnen

Materialen:

- Propjes papier (of iets anders om neer te leggen, bv steentjes)
- Dobbelsteen

Plattegrond



Speluitleg:

Je legt zes propjes papier op een lijn achter elkaar neer. Tussen ieder propje ongeveer twee meter houden. Je zet dit twee keer uit naast elkaar (zie afbeelding hierboven, op de plek van de pionnen leg je de propjes neer). Het doel is om zo snel mogelijk alle zes de propjes papier te verzamelen. Dat doe je door met de dobbelsteen te dobbelen, het aantal ogen (het getal dat je op de dobbelsteen ziet) bepaald naar welk propje je moet rennen. Bijvoorbeeld ik gooi zes met de dobbelsteen, dan ren ik naar het zesde propje en mag ik deze pakken.

Wie lukt het als eerst om alle zes de propjes te verzamelen?

Differentiatie:

- Afstand tussen de propjes kleiner/groter maken.
- Gooi je een getal waarvan je het propje al hebt? Dit propje leg je daar dan weer terug neer.
- Verschil in afstand maken. Win je, dan is jouw startpunt een stap verder van de propjes af.

Tips en/of aandachtspunten:

- Zorg dat je de dobbelsteen ergens in kunt dobbelen, dat die niet alle kanten uitgaat.