

Sokken bowlen

Doelgroep: Groep 1 t/m 4

Tijd: 5 à 10 minuten

Ruimte: Binnen

Materialen:

- 3 sokken/propjes papier
- 6 flessen (naar eigen keuze kunnen dit ook andere materialen zijn)

Plattegrond:



Speluitleg:

Je legt drie paar sokken (opgevouwen in elkaar) klaar en zet zes flessen of iets anders wat je om kunt gooien 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 dat je gaat proberen om met de sokken de flessen om te rollen/gooien. Heb je alle drie de sokken gegooid, ga je kijken hoeveel flessen je hebt omgegooid. Hoe snel kun jij alle flessen om krijgen?

Differentiatie:

- Meer/minder flessen.
- Flessen dicht bij/verder uit elkaar.
- Afstand verkleinen/vergroten.
- Meer/minder sokken om te gooien.
- Op twee benen/op één been/achteruit tussen de benen door gooien.
- Met je verkeerde hand gooien.
- Twee sokken tegelijkertijd gooien.

Tips en/of aandachtspunten:

- Als je geen flessen in huis hebt kun je ook je schoenen op de zijkant neerzetten. Als de schoen dan met de zool op de grond valt, heb je ook een punt.



- In plaats van sokken kun je ook andere spullen gebruiken zoals bijv. propjes papier of een kleine bal/tennisbal.

Wasknijper spel

Doelgroep: Groep 1 t/m 4

Tijd: 5 à 10 minuten

Ruimte: Binnen/buiten

Materialen:

- Lijn/touwtje
- 10 wasknijpers

Plattegrond



Speluitleg:

Je hangt een lijn (touwtje of iets anders) op tussen bijvoorbeeld 2 stoelen. Daarna zet je een aantal stappen naar achter, hier kun je een blaadje of ander voorwerp neerleggen om te onthouden vanaf welke afstand je gaat starten. Hier leg je de wasknijpers neer. De bedoeling is om zo snel mogelijk alle wasknijpers aan de lijn te hangen. Nadat je een wasknijper hebt opgehangen ren je weer terug naar de plek waar je gestart bent om een nieuwe wasknijper te pakken.

Hoe snel kun jij alle wasknijpers ophangen?

Differentiatie:

- Met je rechterhand of linkerhand de wasknijper ophangen.
- Twee wasknijpers tegelijk ophangen, één met de linkerhand en de andere met de rechterhand.
- Afstand tot de lijn verkleiner/vergroten.
- Minder/meer wasknijpers.
- Met twee benen/één been (hinkelend) naar de lijn toe.
- Alleen vooruit/achteruit naar de lijn toe.
- Als een kikker naar de lijn springen.
- Zigzaggend naar de lijn toe. Leg bijvoorbeeld een paar sokken neer op de route naar de lijn toe, je moet eerst een rondje draaien om de sok om door te mogen lopen naar de waslijn.

Tips en/of aandachtspunten:

- Als je geen wasknijpers in huis hebt, kun je ook andere spullen gebruiken om over de waslijn heen te hangen, bijvoorbeeld sokken.
- Vraag iemand om voor jou de tijd bij te houden.
- Zorg ervoor dat de lijn strak hangt zodat je de wasknijpers er goed aan kunt hangen.
- Pak de waslijn vast als je merkt dat je het lastig vindt om de wasknijper op te hangen.

Huisnummer zoek spel

Doelgroep: Groep 1 t/m 4
Tijd: 10 à 15 minuten
Ruimte: Buiten
Materialen:

- Huisnummer kaarten (zie bijlage)
- Pen

Plattegrond



Speluitleg:

Je gaat met je gekozen huisnummer kaart naar buiten toe. De bedoeling is dat je gaat proberen de huisnummers op de kaart te gaan vinden. Heb je een huisnummer van de kaart gevonden, dan mag je het nummer doorstrepen.

Wie lukt het om zoveel mogelijk huisnummers af te strepen?

Differentiatie:

- Achteruit lopend naar het volgende huis.
- Hinkelend naar het volgende huis.

Tips en/of aandachtspunten:

- Vraag eventueel iemand die met je mee gaat om te helpen met de nummers.
- Als je de hogere cijfers op de kaart nog lastig vindt, dan kun je er ook voor kiezen om op zoek te gaan naar de huisnummers die je al kent.
- Om jezelf uit te dagen kun je afspreken dat je per gevonden huisnummer een zelfverzonnen opdracht moet uitvoeren, bijvoorbeeld maak 10 kikkersrongen.
- Maak je eigen huisnummerkaart (zie lege blok).

Bijlage:

- Verschillende huisnummer kaarten.

WC rol balanceren

Doelgroep: Groep 5 t/m 8

Tijd: 10 à 15 minuten

Ruimte: Binnen

Materialen:

- WC rol
- Emmer of bak

Plattegrond



Spelitleg:

Je bedenkt voordat je begint een route met daarin minimaal één startpunt en één eindpunt. Daartussen kun je allerlei leuke obstakels bedenken (zie differentiaties). Nadat je een route hebt bedacht zet je een emmer/bak neer bij het eindpunt (finish) en begin je bij het startpunt. Daar leg je de WC rol op je voorhoofd. Vanaf het moment dat je start mag je de WC rol niet meer aanraken (alleen met je voorhoofd) en probeer je de vooraf bedachte route te lopen zonder dat de WC rol valt. Als je bij het eindpunt bent probeer je de WC rol in de emmer/bak te laten vallen. Valt de WC rol onderweg, dan begin je weer opnieuw. Lukt het om tot en met het eindpunt te komen en de WC rol in de emmer/bak te laten vallen zonder handen te gebruiken? Super! Daag jezelf dan uit met een uitdagender parcours!

Differentiatie:

- Over een voorwerp heen stappen (stoel, voorwerp op de grond, emmer etc.).
- Onder een voorwerp door gaan (onder de tafel, stoel etc.).
- Bedenk als tussenstations extra opdrachten zoals: balanceren op één been (wissel af van been), rondje draaien (evt. op één been), gaan zitten op een stoel/de grond en weer opstaan, liggen op de grond en weer opstaan.
- Bij deze tussenstations kun je ook een emmer/bak neer zetten om extra scoormogelijkheden te creëren. Nadat je dit gedaan hebt pak je de WC rol, leg je het weer terug op je voorhoofd en ga je verder met je parcours.
- Eén/meerdere WC rollen.

Tips en/of aandachtspunten:

- Als eindpunt kun je ook de gootsteen/lege bloempot, pan of prullenbak gebruiken.
- Tussenstations: als je daar voorbij bent en de WC rol valt ga je niet terug naar het begin maar naar het eerste tussenstation waar je voorbij bent gekomen.
- Zet een klok/timer/kookwekker aan om te kijken of je eventueel een eigen record neer kan zetten.
- Ben lekker creatief en kijk hoe je jezelf zoveel mogelijk kan uitdagen!

Sok hooghouden

Doelgroep: Groep 5 t/m 8

Tijd: 10 minuten

Ruimte: Binnen/buiten

Materialen:

- Boek
- 1 paar sokken (opgevouwen)

Plattegrond



Speluitleg:

Je legt één paar opgevouwen sokken op het boek en pakt deze met twee handen vast. Je gaat allereerst proberen om de sokken omhoog te gooien en daarna op te vangen met het boek. Lukt dit dan ga je proberen de sokken zo vaak mogelijk hoog te houden (dit doe je door telkens met het boek de sokken weer in lucht te 'duwen/slaan' en op te vangen) zonder dat de sokken op de grond vallen.

Differentiatie:

- Twee handen/één hand het boek vasthouden.
- Eén/twee paar sokken gebruiken.
- Groter/kleiner boek.
- Op twee benen/één been staan.
- Vrije ruimte/afgebakende ruimte waar je in moet blijven.
- Boek telkens draaien na het omhoog slaan van de sokken met twee handen/één hand.

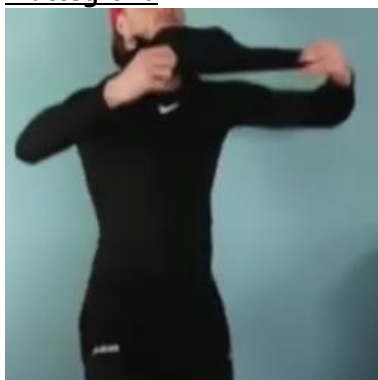
Tips en/of aandachtspunten:

- Is het lastig? Gebruik één sok. Dit maakt het makkelijker als je oefent met het omhoog gooien en opvangen.
- Hoe groter het boek, des te makkelijker het over het algemeen is.
- Gaat het opvangen goed? Ga dan proberen het paar sokken te kaatsen/hooghouden met het boek en probeer zoveel mogelijk verschillende differentiaties uit.
- Kun je ook je armen/benen/voeten erbij gebruiken zonder dat je het boek los laat? Probeer dat maar eens als je bovenstaande differentiaties al kan.

T-shirt volleybal

- Doelgroep:** Groep 5 t/m 8
Tijd: 10 à 15 minuten
Ruimte: Binnen/buiten (zorg dat je voldoende ruimte hebt).
Materialen:
- 1 T-shirt (waarbij er aan beide kant een knoop zit in de mouwen)
 - 1 bal of.. zie tips en/of aandachtspunten!

Plattegrond



Speluitleg:

Je pakt een T-shirt, daarbij doe je in elke mouw een knoop. Daarna doe je het T-shirt om je nek, leg je er een (tennis)bal in en pak je het shirt aan de zijkanten (breed) vast (zie foto). Je gaat daarna proberen de bal omhoog te gooien en weer op te vangen in het T-shirt. Dit herhaal je zo vaak mogelijk zonder dat de bal op de grond valt. Lukt dit? Kijk dan naar de differentiaties.

Hoe werkt dit?

Omhoog gooien doe je als volgt -> veer door je knieën naar beneden en weer omhoog en trek het T-shirt 'uit elkaar/naar buiten'.

Vangen doe je als volgt -> kijk naar/volg de bal, haal de 'spanning' van het T-shirt door je handen naar binnen te bewegen.

Je houdt continu het T-shirt met twee handen vast zoals op de foto.

Differentiatie:

- Opvangen van de bal en dan weer gooien/blijven hooghouden (zonder opvangen).
- Samen spelen met een maatje en de bal overgooien volgens de hierboven beschreven manier.
- Zonder maatje? Speel samen met de muur, gooi de bal tegen de muur (volgens de beschreven techniek) en vang de bal weer op. Herhaal dit zo vaak als het lukt.

Tips en/of aandachtspunten:

- Geen tennisbal? Maak van aluminiumfolie of papier een propje.
- Lukt het niet? Probeer eerst het T-shirt normaal aan te doen en de beweging vanuit de buik maken. Dit doe je dan door het T-shirt aan de onderkant vast te pakken, de rest is hetzelfde als beschreven in de uitleg.
- Ook kun je het bij deze variant eerst proberen met een ballon in plaats van een bal.