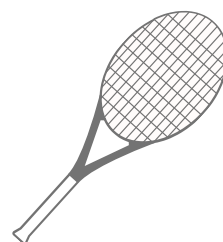


SPELLENBOEK VOOR THUIS

DEEL 3

MEPPEL ACTIEF EN GEZOND



INHOUD

31. HOOGHOUDEN 2.0

32. TIK TAK BOEM

33. HOOGHOUDEN

34. WATERPARCOURS

35. SJOELEN

36. WATERGEVECHT

37. HANGT DE WAS OP

38. STANDBEELDENDANS

39. BOVENHANDS HOOGHOUDEN

40. DRIBBELEN MET EEN BASKETBAL

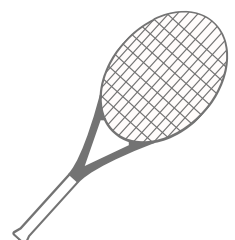
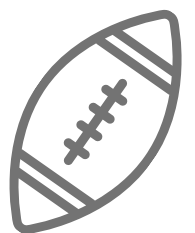
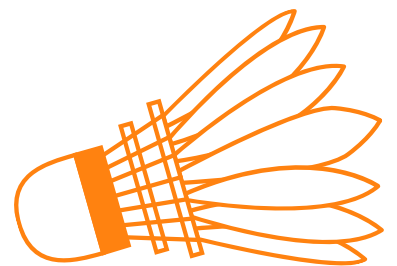
41.

42.

43

44.

45.



hooghouden 2.0

PROBEER DE BALLON ZO LANG MOGELIJK HOOG TE HOUDEN.

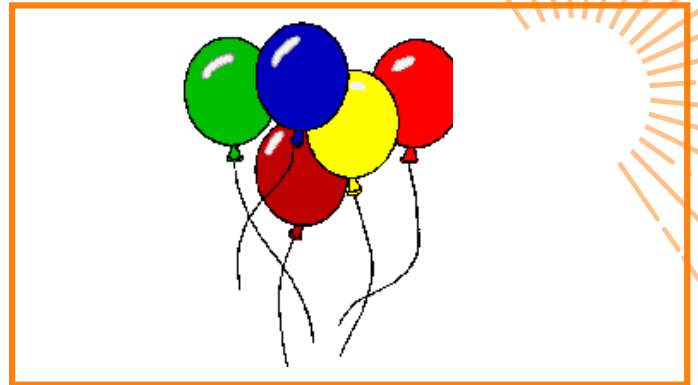
AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 10 KINDEREN

MATERIAAL

- BALLONNEN
- LEGE WC-ROL/KEUKENROL
- EEN KRANT

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

BLAAS NET ZOVEEL BALLONNEN OP ALS DAT ER DEELNEMERS ZIJN. ER WORDEN LEGE KEUKENROLLEN, WC-ROLLEN GEBRUIKT OF VAN DE OUDE KRANTEN WORDT EEN KOKER GEMAAKT. ALS ALLE KOKERS KLAAR ZIJN, WORDEN DE BALLONNEN BOVENOP DE KOKERS GELEGD. DE BEDOELING IS DAT DE BALLON BOVENOP DE KOKER BLIJFT LIGGEN. DIEGENE DIE DIT HET LANGSTE KAN VOLHOUDEN, HEEFT GEWONNEN

REGELS

- MAAK ER EEN WEDSTRIJD VAN MET DE GROEP OF 1 TEGEN 1
- NEEM DE TIJD OP EN KIJK WIE HET HET LANGSTE LUKT
- LAAT DE DEELNEMERS RONDLOPEN OM HET MOEILIK TE MAKEN EN DE BALLON OP DE KOKER TE HOUDEN

VARIATIE

TE MAKKELIJK?

LAAT DE DEELNEMERS EEN BEPAALDE ROUTE/PARCOURS LOPEN. ALS ZE DE BALLON HALVERWEGE DE ROUTE LATEN VALLen, MOETEN ZE WEER VOORAAN STARTEN.

- LAAT DE DEELNEMERS EEN OEFENING OF BEWEGING UITVOEREN EN ONDERTUSSEN DE BALLON NIET LATEN VALLen.

TE MOEILIK?

LAAT DE DEELNEMERS DE ACTIVITEIT VANUIT EEN STOEL UITVOEREN

- GEBRUIK EEN BREDERE VOORWERP WAAROP ZE DE BALLON MOETEN BALANCEREN BV. EEN RACKET OF KRANT MEER OPEN GEKLAPT

Tik Tak Boem

DE DEELNEMERS GEVEN ZO SNEL MOGELIJK EEN BAL DOOR, ALS DE BOM AFGAAT ZIJN ZE AF.

AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 10 KINDEREN

MATERIAAL

1 PAAR SOKKEN / DOOS / BORD / BEKER / KUSSEN / BAL / KNUFFEL OF ANDER MATERIAAL DAT KAN WORDEN DOORGEGEVEN

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

DE DEELNEMERS ZITTEN OF STAAN IN EEN KRING EN GEVEN EEN "BOM/ BAL" DOOR AAN DE VOLGENDE. ONDERTUSSEN STAAT ER 1 PERSOON BUITEN DE KRING, MET ZIJN GEZICHT VAN DE KRING AF [HIJ OF ZIJ MAG NIET ZIEN WIE DE BOM IN HANDEN HEEFT]. DIE PERSOON OF BEGELEIDER ZEGT: TIK, TAK, TIK, TAK, TIK, TAK... EN UITEINDELIJK: BOEM! BIJ BOEM IS DEGENE DIE OP DAT MOMENT DE "BOM" VAST HEEFT AF

REGELS

- DE PERSOON BUITEN DE KRING MAG NIET KIJKEN WIE DE BOM VAST HEEFT.
- JE BENT AF ALS ER BOEM WORDT GEZEGD EN JIJ DE BOM VAST HEBT.

VARIATIE

- GEEF DE "BOM" DOOR OVER HET HOOFD OF DOOR DE BENEN
- VERZIN EEN OPDRACHT VOOR DEGENE DIE AF IS
- ZET EEN KOOKWEKKER IPV. DAT EEN DEELNEMER HET ZEGT



Hooghouden

HOEVAAK KUN JIJ HOOGHOUDEN?

AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- EEN WC ROL
- OF EEN VOETBAL

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PROBEER ZO VAAK MOGELIJK HOOG TE HOUDEN MET EEN WC ROL. HET MAG MET JE VOETEN, KNIEËN, HANDEN OF MET JE HOOFD. SUCCES!

REGELS

- RAAKT DE WC ROL DE GROND? BEGIN JE OPNIEUW

VARIATIE

MAKKELIJKER

- BEGIN MET EEN VOETBAL OF BALLON EN DAARNA MET EEN WC ROL

MOEILIJKER

- PROBEER ALLEEN MET JE VOETEN HOOG TE HOUDEN,

Waterparcours

KAN JIJ HET PARCOURS AFLEGGEN?

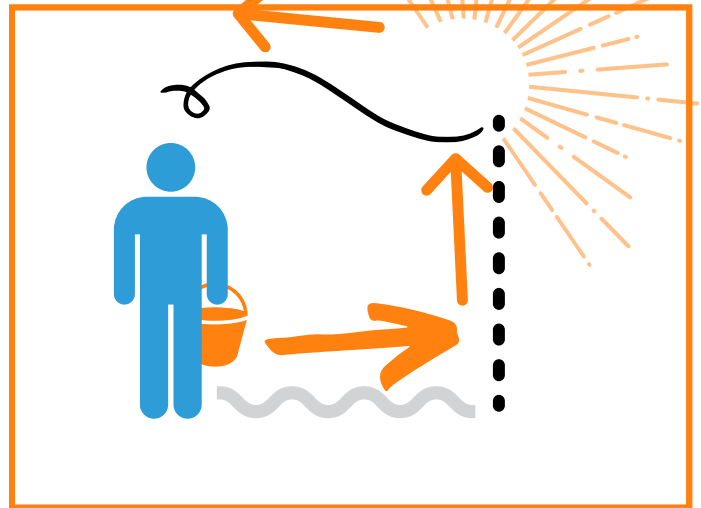
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- EEN EMMER MET WATER
- STOEPKRIJT

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

TEKEN EEN PARCOURS MET STOEPKRIJT OP DE STOEP. VUL EEN EMMER MET WATER EN PROBEER HET PARCOURS AF TE LEGGEN MET DE EMMER ZONDER DAT ER WATER UITVALT.

REGELS

- VALT ER WATER UIT? BEGIN OPNIEUW

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DOE WAT MINDER WATER IN DE EMMER.

MOEILIJKER

- HOU DE EMMER MET 1 HAND VAST.



Sjoelen

VERZAMEL ZO VEEL MOGELIJK PUNTEN!

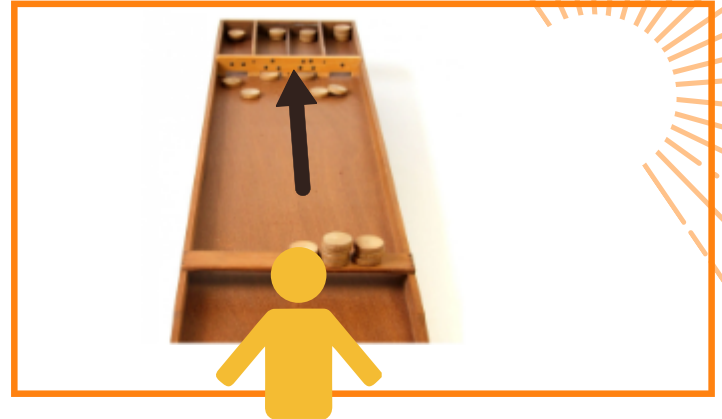
AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 4 DEELNEMERS

MATERIAAL

- SJOELBAK
- SJOELSTENEN

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

THUIS KAN JE HEEL GOED EN LEUK SJOELLEN. DIT KAN MET EEN SJOELBAK, MAAR OOK MET WC ROLLEN OF FLESJES OM DOOR HEEN TE MIKKEN. GA ACHTER DE SJOELBAK STAAN EN MIK DE SJOELSTENEN OF ANDERE VOORWERPEN IN DE GATEN. VERZAMEL ZO VEEL MOGELIJK PUNTEN EN WIN!

REGELS

JE GOOIT VAN ACHTER DE SJOELBAK.
JE HEBT DRIE BEURTEN, DE SJOELSTENEN DIE AL IN DE PUNTEN BAKKEN ZIJN BELAND MAG JE NIET NOG EEN KEER SCHUIVEN, DE REST WEL.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- GA DICHTERBIJ STAAN OF VERKLEIN DE AFSTAND.
- WERK MET DUBBELE PUNTEN

MOEILIJKER

- WERK MET HINDERNISSEN OP DE BAAN, ZOALS EEN FLESJE, EEN WC ROL OF EEN ANDER MATERIAAL.

Watergevecht

LEKKER SPELEN MET WATER!

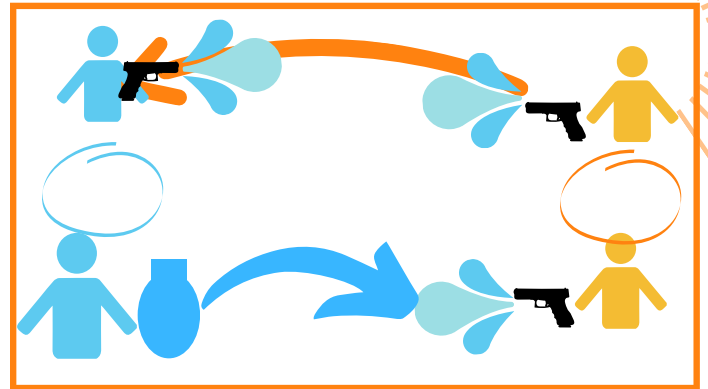
AANTAL DEELNEMERS

2 TOT 10 KINDEREN

MATERIAAL

- WATERBALLONNEN
- WATERPISTOLEN
- EEN BAK WATER

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

JULLIE HOUDEN EEN WATERGEVECHT IN TWEE TEAMS MET TWEE KAMPEN. DAAR BEN JE VEILIG EN MAG JE NIET GERAAKT WORDEN.
- JULIIE VERZAMELEN PUNTEN DOOR ELKAAR NAT TE SCHIETEN MET EEN WATERPISTOOL [1 PUNT] EN WATERBALLONNEN OP ELKAAR TE GOOIEN [2 PUNTEN].

REGELS

BIJ HET KAMP VAN JOUW TEAM MAG JE NIET GERAAKT WORDEN. HIER LIGT OOK DE OPSLAG WATER EN WATERBALLONNEN. SPREEK EEN GEBIED AF WAAR JE BINNEN BLIJFT.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- WINT EEN TEAM TWEE KEER ACHTER ELKAAR? DAN MAG HET ANDERE TEAM EEN SPELER UIT DAT TEAM KIEZEN.

MOEILIJKER

- JE MAG NIET DICHTERBIJ DAN 5 METER VAN ELKAAR KOMEN, ANDERS TELT HET PUNT NIET.
- EEN GROTER GEBIED UITKIEZEN.

Hangt de was op

LUKT HET JOU OM DE MINSTE WASKNIJPERS
OVER TE HOUDEN?

AANTAL DEELNEMERS

3 OF MEER

MATERIAAL

- WASKNIJPERS

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ELK KIND KRIJGT 5 WASKNIJPERS. JE ZEGT 'START', DE KINDEREN MOGEN NU RONDLOPEN EN HUN WASKNIJPERS OP DE KLEDING VAN DE ANDERE KINDEREN PROBEREN TE HANGEN. ALS JE STOP ZEGT, TELLEN DE KINDEREN HET AANTAL WASKNIJPERS ZOWEL IN HUN HAND ALS OP HUN KLEDING. HET KIND MET DE MINSTE WASKNIJPERS HEEFT GEWONNEN.

REGELS

- JE MAG DE WASKNIJPERS OP JE KLEDING ER NIET AFHALEN
- JE MAG NIEMAND VASTHOUDEN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- HET VAK WAARIN JE HET SPEL SPEELT VERKLEINEN
- LOSSE KLEDING AANDOEN ZODAT DE KNIJPERS MAKKELIJKER BLIJVEN ZITTEN

MOEILIJKER

- HET VAK WAARIN JE HET SPEL SPEELT VERGROTEN
- JE MAG TIJDENS HET SPEL ALLEEN JE NIET SCHRIJFHAND GEBRUIKEN

Standbeeldendans

KAN JIJ STILSTAAN ALS EEN STANDBEELD?

AANTAL DEELNEMERS

3 OF MEER

MATERIAAL

- MUZIEK

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ALS DE MUZIEK START MOGEN DE KINDEREN LEKKER IN HET ROND DANSEN OF LOPEN. ALS DE MUZIEK STOPT MOETEN ZE ZO STIL MOGELIJK BLIJVEN STAAN TOT DE MUZIEK WEER BEGINT. HET KIND DAT HET MINST GOED STIL STAAT IS AF. DIT BLIJF JE HERHALEN TOTDAT ER NOG 1 KIND OVER IS. HET KIND DAT ALS LAATST OVERBIJFT HEEFT GEWONNEN.

REGELS

- JE BEWEEGT PAS WEER ALS DE MUZIEK BEGINT
- DE PERSOON DIE DE MUZIEK REGELT BEPAALD WIE ER AF IS.
- ALS JE AF BENT MAG JE PAS HET VOLGENDE POTJE WEER MEE DOEN

VARIATIE

MAKKELIJKER

- KORT DE MUZIEK STOPPEN

MOEILIJKER

- ZORG ERVOOR DAT DE KINDEREN WAT LANGER ALS STANDBEELD MOETEN BLIJVEN STAAN

Bovenhands Hooghouden met een volleybal

HOEVAAK KUN JIJ DE BAL HOOGHOUDEN?

AANTAL DEELNEMERS

INDIVIDUEEL

MATERIAAL

- 1 VOLLEYBAL OF EEN FOAMBAL

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PROBEER ZO VAAK MOGELIJK DE BAL BOVENHANDS HOOG TE HOUDEN, ZONDER DAT DE BAL OP DE GROND VALT.

REGELS

- DE BAL MAG NIET OP DE GROND VALLEN
- BIJ DE BOVENHANDSE TECHNIEK IS HET BELANGRIJK OM GOED ONDER DE BAL TE KOMEN
- BIJ HET SPELEN VAN DE BAL HOUD JE HANDEN OP HOOFDHOOGTE
- DE BAL SPEEL JE DOOR VAN JE HANDEN EEN KOMMETJE TE MAKEN EN JE WIJSVINGERS EN DUIMEN VORMEN EEN DRIEHOEKJE
- ZAK IETS DOOR JE KNIEËN EN STREK JE BENEN WANNEER JE DE BAL SPEELT.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- HOUD DE BAL HOOG EN VANG DE BAL WEER OP
- PROBEER 5 KEER HOOG TE HOUDEN

MOEILIJKER

- PROBEER 10 KEER HOOG TE HOUDEN
- TIJDENS HET HOOGHOUDEN LAAT JE DE BAL EEN KEER OP JE LINKER EN/OF RECHTER SCHOUDER STUITEREN EN GA JE DOOR MET HOOGHOUDEN



Dribbelen met een basketbal

HOEVAAK KUN JIJ STUITEREN?

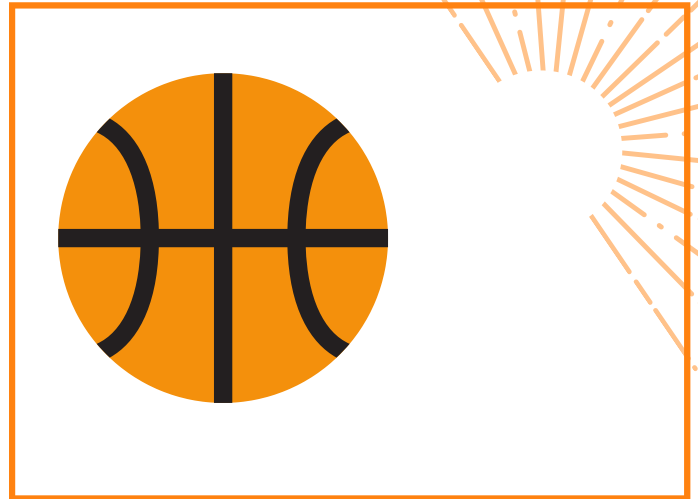
AANTAL DEELNEMERS

1-4 KINDEREN

MATERIAAL

- 1 BASKETBAL PER PERSOON
- GEEN BASKETBAL? EEN ANDERE BAL DIE GOED STUITERT KAN OOK

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PROBEER DE BAL 5 KEER MET JE LINKERHAND TE STUITEREN EN DAARNA ZONDER STOP, DE BAL 5 KEER TE LATEN STUITEREN MET JE RECHTERHAND

REGELS

- STUITER DE BAL ZONDER EEN STOP
- SLA DE BAL NIET NAAR DE GROND MAAR DUW DE BAL NAAR DE GROND ZODAT DIE STUITER

VARIATIE

MAKKELIJKER

- STUITER DE BAL 3 KEER MET LINKS EN 3 KEER MET RECHTS
- VOER DE OEFENING UIT MET STOP

MOEILIJKER

- PROBEER DE BAL TEN HOOGTE VAN JE HEUP TE LATEN STUITEREN.
- MAAK VERSCHILLENDE DRIBBELVARIATIES