

THUIS IN BEWEGING



Thuis in beweging

We zijn met zijn allen in Nederland in een hele vreemde en nieuwe situatie beland waarin we niet naar school kunnen en ook de kinderopvang voor veel kinderen niet meer toegankelijk is. Heel vervelend, maar we moeten er met zijn allen het beste van maken!

Scholen zijn druk bezig om een mooi leerprogramma voor thuis op te stellen en proberen de kinderen die wel naar school toe komen van leerstof te voorzien. Maar hoe zit het nu met de gymlessen!? Die gaan niet door, dat is begrijpelijk. Maar het is wel belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander. En daarom willen wij jullie helpen met ons beweegprogramma: 'Thuis in beweging'.

Even je hoofd leeg maken met bewegen

In dit beweegprogramma willen we kinderen én (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk.

Wij maken wekelijks een beweegprogramma

Elke week zorgen wij voor een beweegprogramma, met elke dag een nieuwe beweegvorm. De eerste begint woensdag 18 maart en duurt tot en met vrijdag. Elke week daarna vullen we op maandag het programma aan met nieuwe beweegmomenten. Zo ontstaat een leuk programma waarin je ook kunt terugrijpen op 'oude beweegmomenten' van de week ervoor.

Challenge: zo lang, mooi of stoer mogelijk

Daarnaast dagen we de kinderen, (groot)ouders uit om mee te doen in de wekelijkse challenge. Dit is een opdracht waarin wij jullie vragen om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren. En we vragen ze dit via sociale media weer met ons te delen. Niet verplicht, wel vrijblijvend en natuurlijk super leuk.

3 niveaus' zodat iedereen mee kan doen

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in 3 niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk.

En dan natuurlijk gezonde voeding

Naast bewegen blijft goed en verantwoord eten en drinken uiteraard van belang. In het beweegprogramma 'Thuis in beweging' besteden wij daarom ook aandacht aan gezonde voeding en slimme keuzes die je kunt maken. En we komen met tips om bewegen te koppelen aan een gezonde snack of water drinken.

Delen jullie allemaal met #blijfbewegen?

Wij wensen jullie heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat jullie het op een leuke manier thuis kunnen toepassen en waar mogelijk willen delen. Het liefst met de hashtag #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.



Planning

Klik op de week om sneller naar de juiste week te gaan!!

Week:	Data:	Ontvangen
■ Week 6	20-04 t/m 27-04	✓
■ Week 5	14-04 t/m 20-04	✓
■ Week 4	06-04 t/m 11-04	✓
■ Week 3	30-03 t/m 06-04	✓
■ Week 2	23-03 t/m 30-03	✓
■ Week 1	17-03 t/m 23-03	✓
■ Bijlage		✓

Week 6

Maandag

Challenge: Ren je rot

Doe jij mee met de challenge van deze week? Hoe vaak kun jij heen en weer rennen of kun jij je eigen rondje verzinnen waar je precies 1 minuut over doet?! Pak 2 pylonen, boeken, truien of wat je maar kunt vinden en pak er een stopwatch bij. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet de 2 pylonen (of het andere materiaal wat je hebt gepakt) 10 meter uit elkaar. Zet de stopwatch aan en ren zo vaak als je kunt tussen de 2 pylonen heen en weer. Hoe vaak kun jij heen en weer rennen in 1 minuut?	Ren je rot met meester Joël
2	Hoe snel kun jij 10 keer van pylon naar pylon rennen? Neem de tijd op.	
3	Verzin een rondje waarvan jij denkt dat je er precies 1 minuut over doet. Is het gelukt?	

Uitdaging: Kun jij dit ook hinkelend, achteruit, springend of op een andere leuke manier? Misschien vind jij 1 minuut wel te kort en wil je weten hoe vaak je heen en weer kunt rennen in 3 minuten of een rondje bedenken die wel 5 minuten duurt.

Spel: Daag iemand uit om te kijken wie sneller is.

Water drinken

Zelfgemaakte ijsthee is een prima variatie op water. Er zijn tegenwoordig veel theesoorten te koop die je zowel warm als koud kunt zetten en koud kunt drinken. Gewoon in de supermarkt en ook in de koffie- en theespeciaalzaak.



Dinsdag

Kookwekkerrace

Pak een kookwekker, wekker of telefoon erbij.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet de tijd met geluid. Juf Tessa en Saskia doen 1 minuut. Laat een ander de wekker verstoppen ergens in huis. Als dat gedaan is mag je gaan zoeken. Vind jij de wekker voor hij afgaat?	Kookwekkerrace met juf Saskia en Tessa
	Zet de tijd zonder geluid. Laat een ander de wekker verstoppen ergens in huis en als dat gedaan is mag je gaan zoeken. Laat de wekker nog wel een beetje in het zicht. Vind jij de wekker voor hij afgaat?	

Uitdaging: Zet meerdere wekkers op verschillende tijden. Hoeveel wekkers vind je?

Spel: Verstop tegelijkertijd voor elkaar een wekker of laat nog een derde persoon de wekker verstoppen. Wie vindt als eerste de wekker?

Woensdag

Limbodansen

Pak een stok of touwtje en trek je mooiste verkleedkleden aan om in een echte limbodanser te veranderen. Je hebt iemand nodig om de stok vast te houden. Lukt dat niet, dan kun je een touw ergens tussen knopen. Succes!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Iemand houdt de stok vast en jij gaat proberen er onderdoor te lopen zonder te bukken. Achterover hangen mag natuurlijk wel. Eerste niveau is dat de stok op ooghoogte gehouden wordt. Kun jij eronderdoor zonder de stok aan te raken, om te vallen of te bukken?	Limbodansen met meester Josse
2	Stok op schouderhoogte.	
3	Stok op borsthoogte.	
4	Stok op navelhoogte.	
5	Kun jij nog lager?	

Gezond eten

Eten je kinderen niet graag fruit (en groenten) of wil je gewoon wat afwisselen? Maak dan eens een lekkere smoothie! Als je groente (zoals spinazie, avocado of boerenkool) toevoegt aan de smoothie hebben jij en je kinderen gelijk wat groente binnen en zit er in de smoothie minder suiker dan wanneer je alleen fruit gebruikt. Geef de smoothie tussendoor of bij de lunch. Ook als ontbijt is een smoothie geschikt, voeg dan bijvoorbeeld wat havermout en yoghurt toe en je hebt een complete maaltijd.



Donderdag

Schietkussen

Pak een vuilniszak, een balletje of sok en een emmer. Vul de vuilniszak met lucht en knoop hem dicht. Hij hoeft niet helemaal vol met lucht te zitten.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Leg de bal of sok op de met lucht gevulde vuilniszak. Leg je handen aan de zijkant en klap zacht in je handen. De bal zal in de lucht vliegen. Probeer de bal te vangen.	Schietkussen met juf Jessica
2	Pak er een emmer of bakje bij. Probeer de bal nu in het bakje te krijgen. Misschien kun je het ook via de muur?	
3	Hoe hoog krijg jij de bal in de lucht?	

Uitdaging: Zet een paar flesjes neer op een tafel of plank. Krijg jij de flesjes met je vuilniszak en bal van de plank af?

Spel: Maak er een wedstrijd van of een samenwerkspel.

Vrijdag

Koningsspelen voor thuis

Meester Dion heeft een thuisprogramma samengesteld met een leuke wedstrijd waar prijzen mee te winnen zijn. Doe je mee? **Klik dan op: [Koningsspelen voor thuis](#)**.



Recept

Deze week weer iets lekkers voor op brood. Een lekkere tonijnsalade en een verrassende spread van doperwten.



Nog niet uitgespeeld?

Beweegalfabet

Meester Ruben



Koningsspelen

Download programma voor thuis



Flessenvoetbal

Meester Freek en Remy



Week 5

Misschien heeft u ook onze actie voor de [Meedoen-tas](#) via de pers of social media langs zien komen? Deze tas gevuld met sport- en spel materiaal en leuke info/weetjes op gebied van cultuur en gezonde voeding is bedoeld voor iedereen die het financieel minder breed heeft. Doel van de sport- en cultuurtassen is meerledig. Vooral plezier beleven en lekker kunnen ontspannen. En natuurlijk je dagelijkse dosis beweging krijgen. Daarnaast wordt buitenspelen leuker als je iets hebt om mee te spelen. Mensen die in aanmerking komen voor de meedoen-regeling van de gemeenten komen in aanmerking voor de tas. Aanmelden kan via 0224-214774 of via de website van [Team Sportservice](#), de tas wordt dan aan huis bezorgd!

Dinsdag

Challenge: over de top

Doe jij mee met de challenge van deze week? Spring over een zelfgebouwde muur! Hoe hoog wordt jouw muur waar je overheen kunt springen? Delen mag met #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Spring over een obstakel (zacht). Meester Pim springt over een sjaal tussen 2 stoelen.	Over de top met meester Pim
2	Spring op een obstakel: tafel, bank, muurtje, enz.	
3	Ren tegen de muur op en tik de muur zo hoog mogelijk aan.	
4	Maak een muur (zacht) en spring eroverheen. Elke keer als het je lukt mag de muur hoger gebouwd worden. Hoe hoog wordt jouw muur?	

Woensdag

Sloopkogel

Stop iets hards (bal, sinaasappel, sokken, enz.) in een panty. Zorg dat het in de voet van de panty zit. Zet de panty op je hoofd. Je bent nu een levende sloopkogel. Heb je geen panty dan kun je ook een lange kous gebruiken of een broek dichtknopen. Pak 6 flesjes water.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet 6 flesjes water op een rij. Kies een beginpunt, zet de stopwatch aan en ren naar het eerste flesje. Lukt het jou om met de sloopkogel op je hoofd het eerste flesje om te krijgen? Als het gelukt is, ren je terug naar het beginpunt en dan mag je naar het tweede flesje rennen. Hoe snel krijg jij alle flesjes om?	Sloopkogel met juf Rina

Uitdaging: Maak je omgooiparcours moeilijker met obstakels of speel met hoog en laag. Zet de flesjes op verschillende plekken in huis of buiten waardoor de afstand groter wordt.

Spel: Maak er een wedstrijd van tegen elkaar of een estafette in teams.

Gezond eten

Nu je misschien met de kinderen thuis aan tafel (of lekker in de tuin) de lunch eet, is het gezellig en gezond om verschillende schaaltes met bijvoorbeeld cherrytomaatjes, mini-komkommertjes, stukjes paprika en worteltjes op tafel te zetten. Geef er eventueel een zelfgemaakte yoghurt dip bij. Er staat een recept voor yoghurtsaus bij het recept van de week.



Donderdag

De zevensprong

Pak een balletje en ga op zoek naar een muurtje waar je tegen aan kunt gooien.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
7	Gooi de bal 7 keer tegen de muur en vang de bal zonder te stuiten op.	De zevensprong met juf Ciska
6	Gooi de bal 6 keer tegen de muur, laat de bal stuiten en vang de bal.	
5	Gooi de bal 5 keer via de grond tegen de muur en vang de bal.	
4	Gooi de bal 4 keer onder je been door tegen de muur en vang de bal.	
3	Stuit de bal 3 keer op de grond, sla de bal tegen de muur en vang de bal.	
2	Gooi de bal 2 keer tegen de muur, als je de bal gooit klap je voor je buik en achter je rug in je handen en daarna vang je de bal.	
1	Gooi de bal 1 keer tegen de muur, draai een rondje en vang de bal weer.	

Uitdaging: Kun jij je eigen zevensprong bedenken met verschillende kunstjes? Misschien wel met iets heel anders dan een bal!

Wist je dat...?

...wij van Team Sportservice ook een Thuis in Beweging-programma hebben voor ouderen.



Speciale opdracht

Het is belangrijk dat iedereen nu blijft bewegen. Kun jij een gymles op afstand voor opa of oma bedenken? Maak een filmpje en stuur naar je opa of oma. Nog gezelliger: geef de les via beeldbellen (Facetime, Skype, Whatsapp, enz.). Heb je geen inspiratie meer? Dan kun je natuurlijk even spieken bij bovenstaande link.

Heel veel succes!!

Vrijdag

Skippydance

Pak er een elastiek bij. Geen elastiek? Geen paniek, misschien ligt er 1 in de naaidoos van je ouders en anders zou je er eventueel 1 bij een winkel zoals de Action, Kruidvat, Blokker, enz. kunnen halen. Nu je een elastiek hebt, maak hem aan 2 punten vast. Juf Marloes gebruikt twee stoelen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Met skippydance kun je allemaal leuke dansjes en sprongen maken! Juf Marloes laat jullie in het filmpje de basis zien. Wil je nog meer leren? Bij nog niet uitgespeeld staat de website van skippydance met veel uitdagende filmpjes.	Skippydance met juf Marloes

Recept

Voor een gezellig momentje in het weekend: een gezonde(re) borrelplank. Bijzonder op deze plank zijn de zelfgemaakte bieterballen.



Nog niet uitgespeeld?

Skippydance



3 op een rij

met meester Remy en Freek



Work-out Yahtzee

van meester Pim



Week 4

Maandag

Challenge: hooghouden

Doe jij mee met de challenge van deze week? Hoe vaak kun jij hooghouden?! Het maakt niet uit wat je gebruikt. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	<p>Kies iets uit om mee hoog te houden. De juffen en meesters kiezen de volgende materialen:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Juf Manon = hockeystick■ Meester Remy = tennisracket■ Meester Ruben = voetbal■ Juf Marloes = badmintonracket■ Juf Ciska = koekenpan met sokken <p>Hoe vaak kan jij hooghouden?</p>	Hooghouden

Uitdaging: samen hooghouden, om en om aanraken.

Water drinken

Water drinken doe je samen natuurlijk.

- Maak van fruitsap gekleurde ijsblokjes in leuke vormpjes en voeg deze aan het water toe.
- Misschien heb je een limonadetap met een kraantje. Bedenk samen wat je er in doet en laat je kind zelf een glaasje tappen. Met ijsklontjes blijft het lekker koel.
- Samen betekent ook voor jou als ouder: drink water!



Dinsdag

Sokkenregen

Pak iets om 2 vakken te maken (boeken, spellen, truien, enz.). Pak ongeveer 16 tot 20 stuks.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	<p>Je speelt dit spel met minimaal 2 personen. Maak 2 vakken. Verdeel evenveel spullen over de 2 vakken. Ga in een vak staan. Tel af en gooi de spullen die in jouw vak liggen naar het andere vak. Wie als eerste zijn vak leeg heeft gegooid wint!</p>	Sokkenregen met juf Manon

Spel veranderen: maak meerdere vakken en speel met meerdere personen of maak de vakken groter en speel in teams.

Woensdag

Winkelspel

Schrijf op een vel papier verschillende letters en knip uit of gebruik scrabble-steentjes. Doe de letters in een kom. Je bent vrij in hoeveel letters je in de kom stopt.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet een stopwatch aan. Grabbel in de kom en kijk welke letter je gepakt hebt, bijvoorbeeld S. Ren naar een andere kamer in huis en zoek iets in die kamer wat begint met de letter S, bijvoorbeeld sok. Je pakt de sok en rent terug naar het beginpunt. Grabbel een nieuwe letter uit de kom en ren naar een andere kamer. Je mag niet naar dezelfde kamer als waar je net was. Zo ga je door met winkelen tot er 3 minuten voorbij zijn. Hoeveel spullen vind jij in 3 minuten?	Het winkelspel met meester Dion

Uitdaging: verander de manier waarop je naar de kamers gaat. Hinkelen, springen, achteruit, enz. Of hoe snel krijg jij je kom met letters leeg?

Spel: doe een wedstrijd > wie heeft als eerste allemaal goede spullen bij zijn of haar letters gehaald of wie haalt de meeste spullen in 3 minuten?

Gezond eten

Eet elke dag 2 stuks fruit met de kinderen. Zelf fruit snijden en een mooie fruitsalade maken voor iedereen is een leuke afwisseling op thuis leren. Gebruik liefst fruit van het seizoen. In maart is nog niet veel variatie helaas. Er zijn vooral appels, peren, sinaasappels (en ander citrusfruit) en mango.

Wil je eens iets heel anders proberen? Kies dan voor pomelo. Een pomelo is een grote citrusvrucht met dikke schil en heeft een lichtzoete smaak.



Donderdag

Bootcamp

Pak je flesje water er maar bij. Ook heb je een paar wc rollen nodig en eventueel een kussentje. Succes!!

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Bootcampen samen of alleen! Meester Patrick laat zien hoe je dat kunt doen op verschillende niveaus. Bootcamp jij gezellig met hem mee? De oefeningen duren ongeveer 45 sec.	Bootcamp met meester Patrick

Uitdaging: hoe vaak kunnen jullie of kun jij dit filmpje achter elkaar uitvoeren?

Vrijdag

Het gangenstelsel

Zoek een touw, sjaal, springtouw, enz. en gebruik eventueel tape om het vast te maken (eerst vragen of dat mag!).

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	De opdracht is: maak je eigen gangenstelsel. Kies een goede ruimte in huis, bijvoorbeeld de gang boven of beneden of van de bank naar de muur, enz. Maak daar met de spullen, bijvoorbeeld touw, een gangenstelsel waar je later doorheen moet, zonder de spullen aan te raken. Kun je de spullen niet vastknopen, dan zou je eventueel tape kunnen gebruiken om het vast te plakken. Vraag dit eerst even! Je mag in het gangstelsel ook andere spullen gebruiken. Denk aan stoelen of tafels. Je kunt je gangenstelsel zo moeilijk maken als je zelf wilt. Lukt het jou de overkant te halen zonder dat je de spullen aanraakt?	Het gangenstelsel met meester Ruben

Spel: maak er een wedstrijd van, dit kan op tijd of tegen elkaar.

Recept

Omdat het bijna Pasen is en daar nu eenmaal een eitje bij hoort deze week lekker zelf eiersalade maken. Heerlijk op een sneetje brood of knäckebröd.



Nog niet uitgespeeld?

Dansen met juf Tessa



Berenjacht Monique



Homecourt app uitleg



Homecourt app



Week 3

Maandag

Challenge: maak je eigen obstakel parcours

Doe jij mee met de challenge van deze week? Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Misschien kun jij er ook overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Gebruik bijvoorbeeld; kussens, tafels, stoelen, tuinset, enz. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Hoe snel kun jij over je zelfgemaakte parcours?	Youtube: maak je eigen obstakel parcours met juf Anouschka
2	Misschien kun jij er wel overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd. Lukt het om over verschillende obstakels heen te gaan zonder dat het van je hoofd afvalt?	Youtube: met een shuttle op je hoofd over een obstakel met meester Ben

Water drinken

Met deze tips is het makkelijk om voldoende water te drinken

- Houd het bij de hand: als je een flesje of glas binnen handbereik hebt staan, is de kans groter dat je kind ervan drinkt. Een leuke fles of beker maakt het nog aantrekkelijker.
- Afstrepen maar: gebruik een doorzichtige fles waar je op kunt schrijven. Markeer met lijntjes de hoeveelheid die per dagdeel gedronken moet zijn en zet het tijdstip erbij.



Dinsdag

De vliegende schoen

Pak 2 paar schoenen. 1 paar trek je aan en de andere leg je naast je neer. Je kunt het ook alleen met sokken spelen en 1 paar schoenen naast je neerleggen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op je rug liggen. Doe 1 voet in de lucht en zet de schoen die naast je ligt op je voet. Kun jij je heen op en neer bewegen en je schoen erop laten balanceren?	Youtube: de vliegende schoen met juf Tessa
2	Kun jij het ook met 2 voeten? Probeer eens te fietsen met je benen zonder dat de schoenen van je voeten vallen.	
3	Doe 1 schoen op je 1 voet. Kun jij een rondje (van je rug over je buik weer naar je rug) zonder dat de schoen valt?	

Uitdaging: kun je de schoen in de lucht gooien en vangen met je handen of weer opvangen met je voeten?

Woensdag

Cijfermemory

Schrijf op 1 vel papier de cijfers 1 t/m 6 en knip uit. Zoek verschillende plekken in huis om deze cijfers neer te leggen. Je moet de cijfers wel kunnen zien. Nu schrijf je nog een keer de cijfers 1 t/m 6 op een vel en knipt deze uit. Doe de cijfers in een kom. Is het te moeilijk, dan kun je het spel ook met minder cijfers spelen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet een stopwatch aan. Grabbel in de kom en kijk welk cijfer je gepakt heb. Breng deze zo snel mogelijk naar hetzelfde cijfer die jij ergens in huis neergelegd hebt. Hoe snel lukt het je om alle cijfers op de goede plek te leggen?	Youtube: cijfer memory met juf Jessica
2	Geef de cijfers een nieuwe plek in huis. Schrijf bij de cijfers in de kom een beweging (hinkelen, achteruit, stampen, kikkersprong, enz.). Wanneer je een cijfer hebt gegrabbeld ga je op zoek naar het andere cijfer in huis. Doe dit op de manier zoals op je blaadje staat. Hoe snel lukt het je nu?	
3	Je kunt de cijfers in de kom ook vervangen door sommen. Hoeveel sommen leg jij goed neer?	

Uitdaging: laat een ander de cijfers neerleggen in huis (je moet ze wel kunnen zien).

Spel: doe een wedstrijd: wie heeft zijn cijfers als eerste op de goede plek liggen? Tip: gebruik per persoon een ander kleur papiertje om de cijfers op te schrijven.

Gezond eten

Elke dag 2 stuks fruit en nog steeds zijn er voldoende appels verkrijgbaar. Maak eens een lekkere gebakken appelcompote. Snij samen met de kinderen de appels in kleine stukjes (met of zonder schil, kan beide) en bak ze kort in een klontje boter in een steelpan. Flinker snuf kaneel erover en het smaakt weer heel anders.



Donderdag

Knuffels verplaatsen zonder handen

Verzamel al je knuffels bij elkaar (geen knuffels; gebruik kussens of truien, enz.).

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op de grond liggen met je voeten bij de knuffels. Kun jij al je knuffels alleen met je voeten achter je hoofd neerleggen?	Youtube: knuffels verplaatsen zonder handen met juf Saskia
2	Pak er een emmer of meerdere emmers bij. Kun je op dezelfde manier alle knuffels in een emmer mikken?	
3	Kun jij je knuffels ook verplaatsen met een achterover-koprol?	

Uitdaging: kun jij met je knuffel de hele kamer doorrollen?

Spel: alle niveaus kunnen in een wedstrijdvorm worden gespeeld. Wie heeft als eerste al zijn knuffels verplaatst?

Vrijdag

Het bottleflip-spel

Kies een beginpunt uit in huis. Leg daar een timer neer, een flesje water, een lege bak en iets kleins wat je kunt gebruiken als punten. Het flesje water is voor de bottleflip. Meester Remy gebruikt appels als punten. Hij moet een burpee doen als het niet gelukt is. Je mag ook iets anders doen als het niet gelukt is: opdrukken, kikkersprongen, enz.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	<p>Start de tijd en ren met je flesje water naar een andere plek (keuken, tuin, slaapkamer, badkamer, enz.) in huis. Op de plek heb je 10 pogingen om de bottleflip te doen en daarna ren je terug naar het beginpunt. Is het gelukt? Doe een punt in de lege bak. Is het niet gelukt? Voer de opdracht uit die je hebt bedacht als het niet gelukt is. Pak je flesje water en ga naar een andere plek, je mag niet weer naar dezelfde plek in huis. Hoeveel punten scoor jij in 5 minuten?</p> <p>Vind je de bottleflip te moeilijk, dan mag je het flesje ook recht naar beneden gooien. Blijft hij staan, dan heb je een punt en anders moet je ook hier je opdracht uitvoeren.</p>	<p>Youtube: het bottleflip spel met meester Remy</p>

Uitdaging: niet rennen naar een andere plek maar hinkelen, springen, achteruit, enz.

Spel: maak er een wedstrijd van. Wie heeft er in 5 minuten de meeste punten of wie heeft er als eerste 10 punten?

Recept

Nu er s 'morgens wat minder druk is om op tijd de deur uit te gaan, is het leuk om eens een anders-dan-anders ontbijtje te proberen; bijvoorbeeld deze mugcakes.



Nog niet uitgespeeld?

Steen-papier-schaarspel

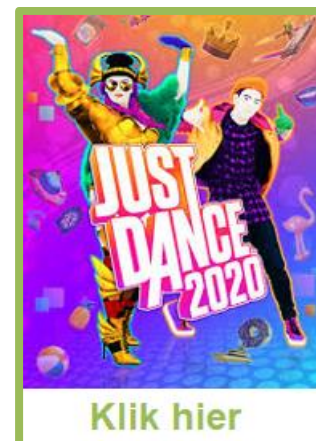
met meester Freek en juf Manon



Bordspel meester Koen



Just dance



Week 2

Maandag

Challenge: touwtje springen

Doe jij mee met de challenge van deze week? Wat is jouw touwspring record? Kun jij een leuk trucje of misschien wel met iets heel anders touwtje springen dan een touw. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijf bewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak het touwtje (sjaal) in 1 hand. Laat het touw rond draaien naast je lichaam en spring als het touwtje op de grond komt.	Youtube: touwtje springen met juf Rina
	Samen springen? Maak het touw vast aan de tafel poot en sleep het touw heen en weer of laat het wapperen. De ander gaat proberen er overheen te springen zonder dat hij/zij het touw raakt.	
2	Touwtje springen; achteruit, vooruit, in galop of op de plaats. Wat is jouw record?	
3	Kun jij een trucje of met iets anders dan een touw springen?	

Water drinken

Water is de beste dorstlesser en goed voor je lijf. Water drinken kan de hele dag. Een kind heeft afhankelijk van de leeftijd ongeveer 1200 – 1500 ml vocht nodig. Dat is 6-8 keer een beker water of thee en 2 keer een beker melk/karnemelk.



Dinsdag

Ballon hooghouden

Probeer zo lang mogelijk de ballon(nen) hoog te houden.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Houd 1 ballon hoog zonder dat de ballon de grond raakt.	Youtube: ballon hooghouden met meester Ruben
2	Houd 2 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	
3	Houd 3 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	

Uitdaging: ga op de ballon zitten. De ballon mag niet knappen en handjes los.

Spel: kunnen jullie samen de ballon(nen) van de grond houden?

Woensdag

Handdoeken flingo

Voor deze opdracht heb je een handdoek, groot badlaken/laken en sokken nodig.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Samen gooien: pak een groot badlaken of laken en leg de sok in het midden. Pak beide uiteinde vast en probeer samen de sok op te gooien en te vangen. Hoe vaak lukt jullie dit? Tip: trek met je handen de handdoek in 1 beweging hard uit elkaar.	Youtube: handdoeken flingo met Meester Remy en juf Manon
2	Knoop het ene uiteinde van een handdoek om je nek. Pak het andere uiteinde vast en leg in de buidel een sok. Hoe vaak lukt het de sok op te gooien en te vangen met de handdoek?	
3	Samen gooien: Knoop beide de handdoek om je nek net zoals niveau 2. Nu ga je proberen samen de sok over te gooien. Hoe vaak kunnen jullie de sok overgooien?	

Water drinken

Gebruik als basis (bruisend) water, ijsblokjes en/of groene thee en doe dit in een kan. Kies voor lekkere smaken, zoals:

- Aardbeien + munt + komkommer + limoen
- Appel + kaneelstok
- Frambozen + blauwe bessen + steranijs
- Sinaasappel + kaneel + gember
- Ananas + kokoswater



Was het fruit, snijd het in stukjes en voeg het toe aan de basis in de kan. Laat het water vijf à zes uur trekken in de koelkast.

Donderdag

Hinkelen

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Hinkel op 1 been. Doe dat links en rechts. Hoe vaak lukt dat?	Youtube: hinkelen met meester Pim
2	Kan je ook hinkelen en touwtje springen tegelijkertijd?	
3	Leg op verschillende plekken in de kamer spullen. Hinkel van plek naar plek. Stapel de spullen op. Hoe hoog is jouw stapel voor hij omvalt? Maak er een wedstrijd van. Wie verzamelt de meeste spullen.	
4	Doe voorzichtig: hinkel de trap op.	

Vrijdag

Handstand

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kan je op je handen lopen?	Youtube: handstand met meester Joël
2	Loop als een spinnetje met je voeten op tegen de muur.	
3	Pak wat spullen waar je mee kunt stapelen en leg deze bij de muur. Maak een spinnetje. Pak 1 voor 1 de spulletjes en probeer en zo hoog mogelijke toren te bouwen met 1 hand.	
4	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur.	
5	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur. Probeer weg te lopen van de muur.	

Nog niet uitgespeeld?

Airhockey

Met juf Manon en meester Remy



Tip: lukt het niet op tafel? Speel het dan op de grond!!

Kinderyoga

Jonge kind:



Oudere kind:



Speeltips 0-5 jarigen



Week 1

Woensdag

Challenge: jongleren

Doe jij mee met de challenge van deze week? De uitdaging: probeer zo lang mogelijk te jongleren met je sokken. Delen mag met de #teamsportservicehuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi 1 sok van hand naar hand	Youtube: jongleren met meester Freek
2	Gooi 2 sokken in een rondje van hand naar hand. Kan je dit rechtsom en linksom?	
3	Gooi om en om 2 sokken in 1 hand Jongleer met 3 sokken	

Donderdag

Boekenestafette

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Verzamel al je boeken bij elkaar en maak 2 stapels ver uit elkaar. Start bij een stapel en pak een boek. Ren naar de andere stapel en pak ook daar een boek van voor op je stapel. Met hoeveel boeken kan jij heen en weer blijven rennen?	Youtube: boekenestafette met juf Ciska

Spel: doe het op tijd en maak er een wedstrijd van.

Vrijdag

Mikken met sokken

Zoek je pannen, emmers of wasmanden bij elkaar pak een stapel sokken. Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien hieronder vind je de afstand niveaus

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	3 stappen vanaf je gooi plek.	Youtube: mikken met juf Marloes
2	6 stappen vanaf je gooi plek.	
3	9 stappen vanaf je gooi plek.	

Uitdaging: wat is jouw maximale afstand?


Spel: ga tegen over elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?

Bijlages

- Bordspel meester Koen
 - Uitleg
 - Speelbord
- Berenjacht
- Work-out Yahtzee
 - Uitleg
 - Scoreblad
- Beweegalfabet
- Koningsspelen voor thuis

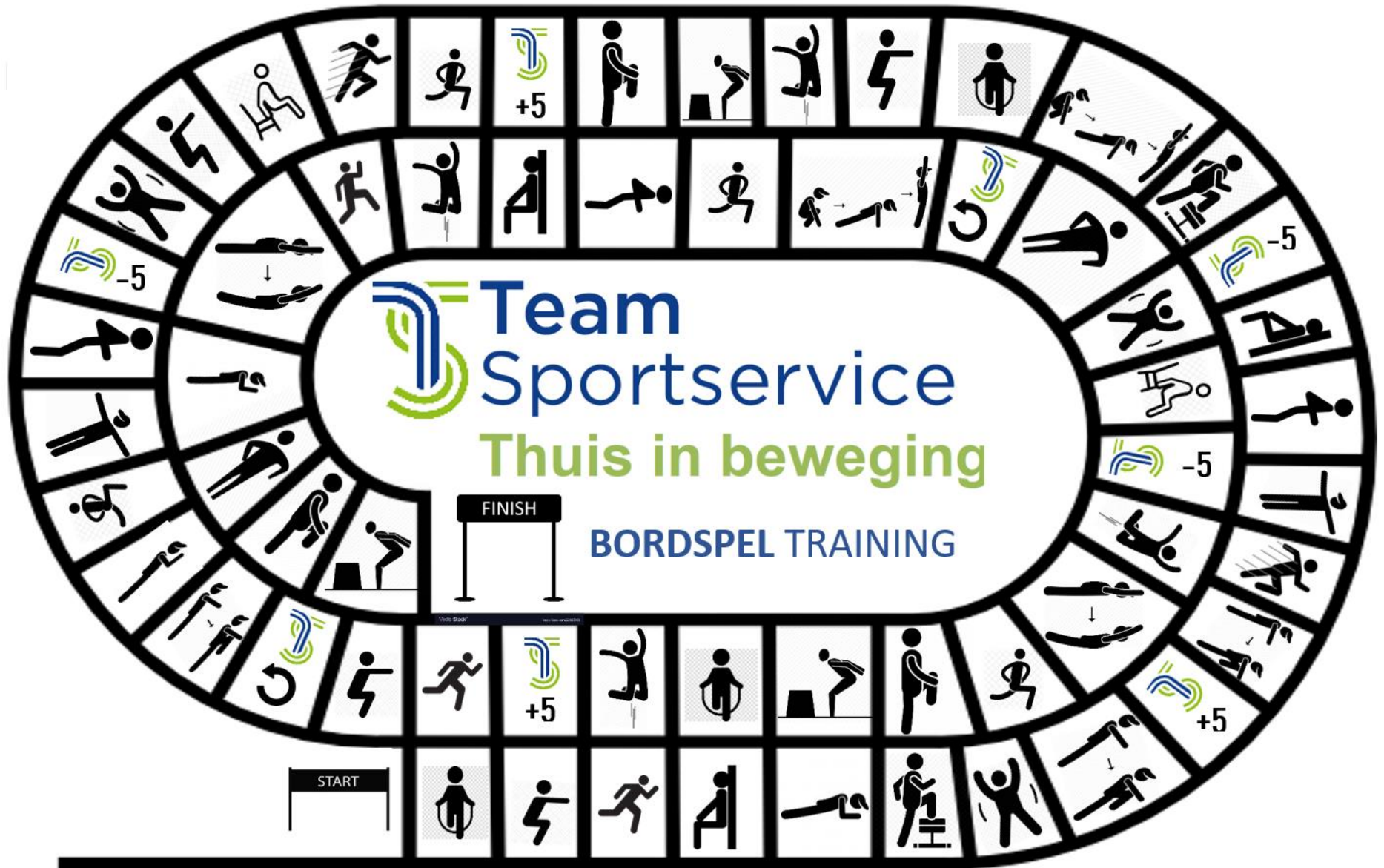
Bordspel meester Koen

Uitleg

Speel het bordspel en blijf fit en gezond!! Dobbel het aantal stappen en voer de oefeningen hieronder uit. Spreek af hoeveel herhalingen of hoe lang je de oefening uitvoert. Je kunt het alleen spelen of tegen elkaar. Let op: bij het icoontje +5 mag je 5 stappen verder, bij -5 moet je er 5 terug. Bij  moet je helemaal opnieuw beginnen.. Haal jij de finish?! Of wie haalt als eerste de finish?! Succes!

	TOUWTJE SPRINGEN		KNIEBUIGINGEN		RONDJE RENNEN		ZIJWAARTS STEUNEN
	MUURZITTEN		PLANKEN		OPSTAPPEN EN AFSTAPPEN		OPDRUKKEN
	STERSPRONGEN		BERGBEKLIMMEN		SPRINTEN		HURKEN-STEUNEN-SPRINGEN
	SPRINGEN		SPRINGEN OP EEN VERHOGING		KNIEHEFFEN		UITVALSPASSEN
	DIPPEN		BENEN EN ARMEN HEFFEN		ZIJWAARTS PLANKEN		PECH! BIJ START BEGINNEN..

Speelbord



Berenjacht



BERENJACHT

Extra in beweging

<input type="checkbox"/>	1	Zie je een bruine beer? 10 X Jumping-jack		Zie je een beer met kleding? 20 X Huppelen		<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	2	Zie je 2 beren? 10 X Uitvalspas		Zie je een beer met een hoed? 10 X Stoep op-en afstappen		<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	3	Zie je een grijze beer? 10 X Squat		Zie je een verzameling beren? 20 X Knieheffen		<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	4	Zie je een hele grote beer? 10 X L 10 X R Hinkelen		Zie jij een beer met een strik? 10 X 10 X 10 X		<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	5	Zie je een witte beer? 10 X Kikkersprongen		Zie je een regenboog? Speel het spel: "Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet en de kleur is?"		<input type="checkbox"/>	10

Volg ons via

www.teamsportservice.nl/schagen



Team
Sportservice

Work-out Yahtzee


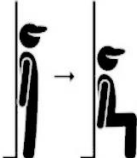
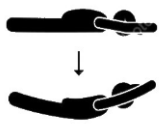








Uitleg


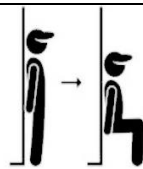



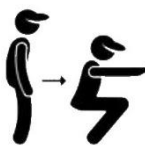




Degene met het hoogste aantal punten na het spel wint!

Deze Yahtzee kaart is net even anders dan wat je gewend bent. Je speelt het spel wel volgens de bekende Yahtzee regels met 6 dobbelstenen. Het enige verschil is dat achter elk 'scorevakje' een plaatje van een oefening staat. Het aantal punten dat je dobbelt per beurt is ook het aantal keer dat je de opdracht uitvoert.

Bijvoorbeeld: 3 x 5 dobbelen = 15 punten. Achter de 5 staan stersprongen. 15 punten zijn dus 15 stersprongen.


Voor uitleg symbolen zie het schema hieronder! Staat er 'herhalingen' dan voer je een opdracht een bepaald aantal keer uit. Staat er 'seconden' dan probeer je de opdracht zoveel seconden vol te houden.

	Opdrukken Herhalingen		Muurzitten Seconden
	Armen benen strekken Herhalingen		Uitvalspassen Herhalingen
	Sit-ups Herhalingen		Op en afstappen Herhalingen
	Kniebuigen (Squats) Herhalingen		Springen Herhalingen
	Stersprongen Herhalingen		Touwtje springen Herhalingen
	Planken Seconden		

	Opdracht	Punten		Opdracht	Punten
1 Tel alle enen bij elkaar op			3 dezelfde Tel alle stenen bij elkaar op		
2 Tel alle tweeën bij elkaar op			4 dezelfde Tel alle stenen bij elkaar op		
3 Tel alle drieën bij elkaar op			Full House 3 dezelfde 2 dezelfde (25 punten)		
4 Tel alle vieren bij elkaar op			Kleine straat 4 opeenvolgende nummers (30 punten)		
5 Tel alle vijven bij elkaar op			Grote Straat 5 opeenvolgende nummers (40 punten)		
6 Tel alle zessen bij elkaar op			Yahtzee! 5 dezelfde (50 punten)	!50! van iets uitdelen (verdelen mag)	
	Totaal (1) Meer dan 63? +35 Bonus		Chance Vrije keus Tel alle stenen bij elkaar op	Zelf een oefening uitkiezen	
Totaal (1) + Totaal (2) =				Totaal (2)	

Beweegalfabet

Spel je eigen naam met het Team Sportservice beweegalfabet! Heb je een korte voornaam? Doe dan ook je achternaam!

A		Klap 20 keer boven je hoofd	N		Ren een rondje met je knieën hoog
B		Plank 20 tellen	O		Zak 15 keer door je knieën en kom weer omhoog
C		Sta 25 tellen op 1 been	P		Ren de trap 2 keer op en neer
D		Druk jezelf 8 keer op	Q		Spring een rondje op 1 been
E		Ren naar de voordeur en vervolgens naar de achterdeur en tik deze aan	R		'fiets' 20 tellen met je handen
F		Maak jezelf 20 tellen heel lang	S		Stamp een rondje als een olifant
G		Draai 5 rondjes	T		Maak jezelf 20 tellen heel klein
H		Dans 15 tellen je mooiste dans op je plaats	U		Loop 20 stappen achteruit
I		Spring 10 tellen zo hoog mogelijk op je plaats	V		Loop voetje voor voetje 30 stappen (voetjes achter elkaar)
J		Maak je lang en tik daarna je tenen aan, doe dat 10 keer	W		Spring 15 tellen met je hakken naar je billen
K		Hop 14 keer van been naar been. Blijf steeds even op 1 been staan	X		Maak 20 tellen vogel bewegingen
L		Spring 10 keer als een kikker	Y		Maak 15 hele grote stappen
M		Zit 30 tellen tegen de muur	Z		Maak 20 schaatsbewegingen op je plaats



**Team
Sportservice**
Thuis in beweging

Koningsspelen voor thuis



Koningsspelen

Maar-dan-net-even-anders

Zoals we allemaal weten gaan de Koningsspelen dit jaar helaas niet door. Team Sportservice heeft daarom Koningsspelen bedacht die je thuis kan doen. Bij de Koningsspelen gaat het natuurlijk vooral om plezier, maar tegelijkertijd is er niks mis mee als je goed je best doet om een spelletje te winnen!

Opdracht

De spelletjes zijn bedoeld om met z'n 2-en te doen! Dus daag je vader, moeder, broertje of zusje uit om mee te doen. Probeer zoveel mogelijk onderdelen buiten te doen, wanneer het weer dit toelaat! Je hebt de keuze uit twee verschillende Koningsspelen:

- Onderbouw
- Bovenbouw

Scores

Je kunt de Koningsspelen voor thuis uitprinten of via de laptop/tablet spelen (als je dit doet moet je zelf de scores even opschrijven.). Achterin elk programma vind je een scorekaart, hierop kan je invullen wat je score is. Wie heeft na alle onderdelen de meeste punten?

Enne.....niet je vader of moeder expres laten winnen hè 😊

Speciale opdracht:

Op de laatste pagina van de 2 Koningsspelen staat een speciale opdracht.

- Voor de onderbouw geldt, maak de kleurplaat zo mooi mogelijk en vraag of je ouders deze opsturen naar dferdinandus@teamsportservice.nl. **Tip:** er kan ook een foto van de kleurplaat gestuurd worden. De mooiste 5 krijgen een mooie (sportieve) prijs!
- Voor de bovenbouw geldt, maak een coole actiefoto van jouw Koningsspelen thuis en stuur deze naar dferdinandus@teamsportservice.nl. De 5 mooiste foto's krijgen een mooie (sportieve) prijs!

Heel veel plezier!!!

Maak een keuze

- Onderbouw
- Bovenbouw

Onderbouw

Programma

- Spellen
- Scorekaart
- Speciale opdracht

Spellen

Ballon hooghouden

Opdracht

Allebei de spelers hebben een ballon. Wie kan de ballon het langst in de lucht houden? **Tip:** oefen het eerst en spreek af wanneer de wedstrijd begint.

Score

- De winnaar zet **2** punten op de scorekaart
- Als je niet gewonnen hebt mag je **1** punt op je scorekaart zetten.



Mikken

Opdracht

Allebei de spelers hebben 3 paar sokken. Zet drie verschillende bakken neer waar je in kan gooien. Je mag zelf kiezen waar je de sokken ingooit. **Tip:** oefen het eerst en spreek af wanneer de wedstrijd begint.

Score

- Gooi je je sokken in het voorwerp met de grootste opening, dan is dat **1** punt waard.
- Gooi je je sokken in het voorwerp met een iets kleinere opening is **2** punten waard.
- Gooi je je sokken in het voorwerp met de kleinste opening is **3** punten waard.



Bedenk dus goed waar je voor kiest! Het totaal aantal punten wat je hebt behaald vul je in op je scorekaart.

Puzzel

Opdracht

Pak je favoriete legpuzzel. Jullie gaan om de beurt proberen om de puzzel zo snel mogelijk in elkaar te zetten, houd de tijd goed bij dus!

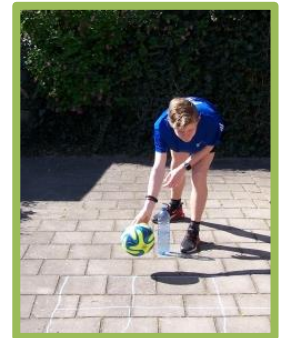
Score

- Als je de puzzel het snelst hebt opgelost vul je **2** punten in op je scorekaart.
- Heb je de puzzel minder snel opgelost dan vul je **1** punt in op je scorekaart.

Flessen rollen

Opdracht

Zet 2 met water gevulde flessen op ongeveer 5 meter van elkaar. Dit spel speel je natuurlijk buiten. De 2 spelers staan ieder achter een fles en je probeert door de bal te rollen, de fles van de ander om te laten vallen. Wanneer dit is gelukt moet de speler (van de omgevallen fles) zo snel mogelijk eerst de bal pakken en daarna zijn fles rechtop zetten. Wanneer je fles helemaal leeg is heb je verloren.



Score

- Heb je nog water in de fles (winnaar) dan mag je **2** punten invullen op je scorekaart.
- Heb je geen water in de fles dan mag je **1** punt invullen op je scorekaart.

Koekhappen

Opdracht

Rijg voor allebei de spelers een stukje touw door een plak ontbijtkoek. Hang dit touwtje aan bijvoorbeeld een waslijn. Zorg er wel voor dat de koek niet te hoog hangt! Probeer de koek zo snel mogelijk op te eten met je handen op je rug.



Score

- Wie de koek als eerste opheeft, verdient **2** punten. Vul in op de scorekaart.
- De ander heeft evengoed nog **1** punt verdient. Vul in op je scorekaart.

Kasteel bouwen

Opdracht

Dit onderdeel kan je spelen met verschillende voorwerpen. Je kan kiezen voor lego, duplo, k'nex, blokken of boeken. Je kiest dus 1 van genoemde voorwerpen. Probeer in 10 minuten tijd een zo'n hoog mogelijke toren te bouwen. Wanneer je toren omvalt, mag je natuurlijk opnieuw beginnen. Wie na 10 minuten de hoogste toren heeft wint.

Score

- Heb je de hoogste toren dan verdien je **2** punten. Vul in op je scorekaart.
- Is jouw toren iets minder hoog dan krijg je **1** punt. Vul in op je scorekaart.

Even nadenken

Opdracht + score

Vul de beginletter van je antwoord in de scorebalk hieronder. Je mag deze opdracht met zijn tweeën maken. Als je het woord in de balk compleet hebt vul je beide **2** punten in op je scorekaart.

1. Kwik Kwek en
2. Je kijkt met je
3. Door de regen wordt je ...
4. Wat is lekker en koud in de zomer?
5. Oranje vis uit een film?
6. Vriend van Mickey met lange oren?
7.en de 7 dwergen
8. Ik heb 8 poten: ...
9. Groen fruit:
10. Een kip legt een ..
11. Hard, rond en zoet balletje op een stokje:
12. Dier met harde stekels:
13. Vogels leggen eieren in een

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Hindernisbaan

Opdracht

Maak zelf een hindernisbaan, die jullie allebei kunnen uitvoeren. Je kunt bijvoorbeeld denken aan kruipen onder de tafel door, klimmen over 2 stoelen waarvan de zittingen tegen elkaar aan staan maak een koprol op de bank enzovoort, daarna ga je weer naar het beginpunt. De eerste speler probeert zo vaak mogelijk de hindernisbaan te voltooien in 3 minuten, hierna is de tweede speler aan de beurt.

Score

- Degene die het vaakst over de hindernisbaan is geweest vult **2** punten in op de scorekaart,
- De ander die net iets minder vaak is geweest vult **1** punt in.

Balanceren

Opdracht

Ga tegelijkertijd op 1 been staan, je armen mag je gebruiken om je evenwicht te bewaren. Na 15 seconden doe je je armen over elkaar. Redden jullie dit weer 15 seconden, dan doen jullie allebei je ogen dicht. Wie kan het langst blijven staan? Doe dit spel 5 keer.



Score

- Vul op je score kaart in hoe vaak je gewonnen hebt.

Scorekaart

Opdracht	Speler 1:	Speler 2:
Ballon hooghouden		
Mikken		
Puzzel		
Flessen rollen		
Koekhappen		
Kasteel bouwen		
Even nadenken		
Hindernisbaan		
Balanceren		
Totaal		

Speciale opdracht

Maak de kleurplaat zo mooi mogelijk en vraag of je ouders deze opsturen naar dferdinandus@teamsportservice.nl. **Tip:** er kan ook een foto van de kleurplaat gestuurd worden. De mooiste 5 krijgen een mooie (sportieve) prijs!



Naam:

School:

Bovenbouw

Programma

- Spellen
- Scorekaart
- Speciale opdracht
- Antwoordenblad

Spellen

Ballontrappen

Opdracht

Voor dit spel heb je 4 ballonnen en 4 stukjes touw (of 4 knijpers) nodig. Beide spelers binden een stukje touw om hun enkels, met daaraan een ballon. Je kan de ballonnen ook met een knijper aan een veter vastmaken. Het is de bedoeling dat je de ballonnen van de ander stuk trapt.



Score

- Heb jij de ballonnen van je tegenstander kapot getrapt heb je gewonnen en vul je **2** punten in op je scorekaart.
- Geen ballonnen meer dan vul je **1** punt in op je scorekaart.

Mikken

Opdracht

Allebei de spelers hebben 3 paar sokken. Zet drie verschillende bakken neer waar je in kan gooien. Je mag zelf kiezen waar je de sokken ingooit. Neem genoeg afstand!!



Score

- Gooi je je sokken in het voorwerp met de grootste opening, dan is dat **1** punt waard.
- Gooi je je sokken in het voorwerp met een iets kleinere opening is **2** punten waard.
- Gooi je je sokken in het voorwerp met de kleinste opening is **3** punten waard.

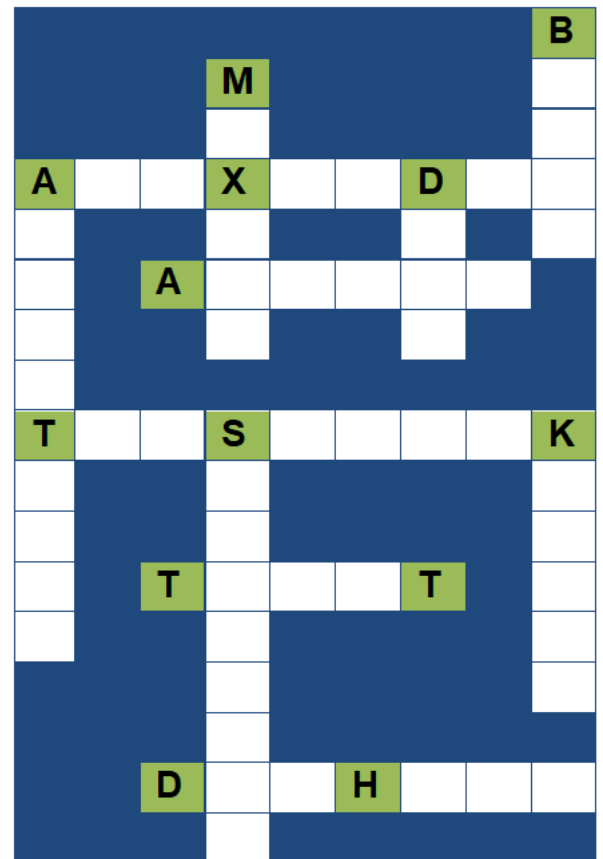
Bedenk dus goed waar je voor kiest! Het totaal aantal punten wat je hebt behaald vul je in op je scorekaart.

Even nadenken

Opdracht + score

Deze puzzel mag je met z'n 2-en maken. Wanneer je alle witte vakjes hebt ingevuld, mag je allebei **2** punten invullen op je scorekaart.

- Wat is de 2^e naam van ons staatshoofd?
- De naam van zijn oudste dochter?
- Als er iets belangrijks gebeurd in het land, dan houdt hij een?
- Op zijn verjaardag eet hij?
- In deze plaats woont de koninklijke familie.
- Geboorteland van de koningin?
- Koningin.....?
- Ons staatshoofd heeft ooit de Elfstedentocht volbracht, welke sport is dit eigenlijk?
- Willem zag er opeens iets anders uit, hij had een.....?
- Hoeveel kinderen heeft ons staatshoofd?
- Wat is zijn beroep?



Boter-Kaas-Eieren

Opdracht

Teken met stoepkrijt 9 vakken op straat (3 boven, 3 midden, 3 onder) op ongeveer 8 meter van het startpunt. Bij dit startpunt staan beide spelers met ieder 3 dezelfde voorwerpen (bijvoorbeeld 3 sokken, 3 wasknijpers, 3 schuursponsjes, 3 kussens, 3 theedoeken etc). Op het startteken gaan beide spelers tegelijk van start en leggen 1 van hun voorwerpen in 1 van de 9 vakken, daarna zo snel mogelijk terug om je volgende (zelfde) voorwerp op te halen, daarna weer zo snel mogelijk naar de 9 vakken om je voorwerp neer te leggen. Wanneer je als eerste 3 op een rij hebt, heb je gewonnen. Wanneer je geen voorwerpen meer hebt en er is nog geen winnaar, ga je evengoed terug naar het beginpunt, je gaat zonder voorwerp terug naar de 9 vakken en verplaatst nu 1 van je eigen voorwerpen. Wie wint uiteindelijk? Dit spel speel je 5 keer.



Score

Het aantal gewonnen spellen noteer je op je scorekaart.

Hindernisbaan

Opdracht

Maak zelf een hindernisbaan, die jullie allebei kunnen uitvoeren. Je kunt bijvoorbeeld denken aan kruipen onder de tafel door, klimmen over 2 stoelen waarvan de zittingen tegen elkaar aan staan maak een koprol op de bank enzovoort, daarna ga je weer naar het beginpunt. De eerste speler probeert zo vaak mogelijk de hindernisbaan te voltooien in 3 minuten, hierna is de tweede speler aan de beurt.

Score

- Degene die het vaakst over de hindernisbaan is geweest vult **2** punten in op de scorekaart,
- De ander die net iets minder vaak is geweest vult **1** punt in.

Planken

Opdracht

Bij dit onderdeel, die je natuurlijk hartstikke gaat winnen van je ouders, gaan jullie tegelijkertijd planken. Planken doe je op je ellebogen en je tenen. Jullie kunnen onderling afspreken om te planken op je ellebogen en je knieën. Denk eraan dat je je rug recht houdt!



Score

- De winnaar vult **2** punten in op de scorekaart.
- Degene die het iets minder lang volhoudt, vult **1** punt in op de scorekaart.

Flessenvoetbal

Opdracht

Zet 2 met water gevulde flessen op ongeveer 5 meter van elkaar. Dit spel speel je natuurlijk buiten. De 2 spelers staan ieder achter een fles en je probeert door de bal te schieten, de fles van de ander om te laten vallen. Wanneer dit is gelukt moet de speler (van de omgevallen fles) zo snel mogelijk eerst de bal pakken en daarna zijn fles rechtop zetten. Wanneer je fles helemaal leeg is heb je verloren.

Score

- Heb je nog water in de fles (winnaar) dan mag je **2** punten invullen op je scorekaart.
- Heb je geen water in de fles dan mag je **1** punt invullen op je scorekaart.



Oh nee.....Rekenen

Opdracht + score

Los de sommen op! De uitkomst van een som komt overeen met de letter van het alfabet. Dus als je uitkomst 8 is, dan is dat de 8^e letter van het alfabet. Vul de letters in, in de balk onderaan de sommen. Deze opdracht mag je samen maken. Als je het woord compleet hebt, allebei **2** punten op je score kaart!

1. $389 - 378 =$
2. $45 : 3 =$
3. 8 10 9 11 10 12 11 13 12 ..
4. $4 \times 5 : 2 - 1 =$
5. $30 : 3 + 4 =$
6. $-7 + 14 =$
7. 2 3 5 7 11 13 17 ..
8. $3 \times 6 + 7 - 6 =$
9. $32 - 16 =$
10. 130 25 20 15 10 ..
11. $4 \times 3 + 12 - 12 =$
12. $10 + 2 - 7$
13. $3 \times 4 : 6 + 18 - 6 =$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Wielen

Opdracht

Kies een vervoermiddel met wielen, een fiets, een skateboard, een skelter of een step. Zet 2 flessen 10 meter uit elkaar. Je kunt bijvoorbeeld ook 2 jassen neerleggen, als je er maar omheen kunt. Probeer in 3 minuten zo veel mogelijk rondjes te rijden.

Score

- Heb je de meeste rondjes gereden dan krijg je **2** punten op je scorekaart.
- Als je net iets minder rondjes had, **1** punt op je scorekaart.



Balanceren

Opdracht

Ga tegelijkertijd op 1 been staan, je armen mag je gebruiken om je evenwicht te bewaren. Na 15 seconden doe je je armen over elkaar. Redden jullie dit weer 15 seconden, dan doen jullie allebei je ogen dicht. Wie kan het langst blijven staan? Doe dit spel 5 keer.

Score

- Vul op je score kaart in hoe vaak je gewonnen hebt.



Scorekaart

Opdracht	Speler 1:	Speler 2:
Ballon trappen		
Mikken		
Even nadenken		
Boter-Kaas-Eieren		
Hindernisbaan		
Planken		
Flessenvoetbal		
Oh nee.....rekenen		
Wielen		
Balanceren		
Ballon trappen		
Totaal		

Speciale opdracht

Maak een coole actiefoto van jouw koningsspelen thuis en stuur deze naar dferdinandus@teamsportservice.nl. De 5 mooiste foto's krijgen een mooie (sportieve) prijs!

In de mail:

- Je naam
- Je school
- En natuurlijk de foto!!

Antwoordenblad

Even nadenken



Oh nee.....Rekenen

1. $389 - 378 =$ 11
2. $45 : 3 =$ 15
3. 8 10 9 11 10 12 11 13 12 .. 14
4. $4 \times 5 : 2 - 1 =$ 9
5. $30 : 3 + 4 =$ 14
6. $-7 + 14 =$ 7
7. 2 3 5 7 11 13 17 .. 19
8. $3 \times 6 + 7 - 6 =$ 19
9. $32 - 16 =$ 16
10. 30 25 20 15 10 .. 5
11. $4 \times 3 + 12 - 12 =$ 12
12. $10 + 2 - 7 =$ 5
13. $3 \times 4 : 6 + 18 - 6 =$ 14

Rebus



H = G



- L



BAN = D



D = H



-P-N



M = K



VL=T



B=SN