

Spelletjes om thuis in de tuin of op straat te doen.

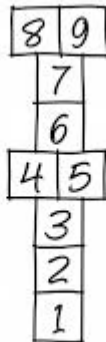
Dag lieve kindjes allemaal.

Het is heel jammer dat we nog niet mogen starten met school, daarom heb ik voor jullie hieronder een hele reeks spelletjes die jullie thuis in de tuin of op straat (indien mogelijk) kunnen doen samen met je broer of zus of met mama en papa of oma en opa. Het zijn heel gemakkelijke spelletjes die je met spulletjes en voorwerpen die je zeker thuis hebt liggen eens kan proberen. **Je moet hiervoor dus niets gaan kopen.** Veel plezier ermee!!

De spelletjes:

1) Hinkelen:

Teken met krijt op de grond een hinkelbaan zoals hieronder afgebeeld staat of je gebruikt je eigen fantasie om er één te ontwerpen. Je gooit nu een steentje of blokje in één van de vakjes en je hinkelt naar het einde van de baan. **Pas op:** je mag niet in het vakje komen waar het steentje of blokje in ligt. Ben je aan het einde gekomen? Super, dan mag je nu terugkeren en je steentje of blokje oprapen en daarna begin je opnieuw.



StudioMAS ©

www.stickerop.nl • artikel: 0070041 • 18 januari 2016

StickerOp ©

2) Zaklopen:

Heb je thuis nog ergens een grote zak liggen waar je zelf in past dan kan je een wedstrijdje zaklopen doen met je broer of zus. Zet 2 emmers ondersteboven op je gras dan weet je waar je moet beginnen en waar je moet terugkeren. Je gaat nu aan de startlijn staan, klaar en start! Je huppelt zo snel als je kan naar de overkant en aan de andere emmer keer je terug. Wie het eerst terug is die wint!

3) Lepel en ei of knikker race:

Voor dit spelletje heb je een lepel en een ei of knikker nodig. Je kan de emmers van het vorige spelletje weer gebruiken om je begin- en eindpunt aan te duiden. Neem de lepel in je mond en leg het ei of knikker op de lepel. Je loopt zo snel als je kan naar de overkant en keert terug aan de emmer. **Let op:** het ei of de knikker mag niet van de lepel vallen anders begin je weer opnieuw.

4) Tennis:

Heb je thuis nog ergens 2 tenniserackets en een balletje liggen dan kan je nu een potje tennis spelen. Je kan dit samen met je broer of zus doen of alleen tegen de muur. Hoeveel keer kunnen jullie de bal naar elkaar spelen of tegen de muur zonder dat hij valt?

5) Hanengevecht:

Een spelletje met iets meer actie. Ga tegenover elkaar staan op 1 been en met je armen gekruist tegen je borst. Op start duw je met je armen tegen elkaar en probeer je de andere uit evenwicht te brengen. De eerste die een voet extra op de grond moet zetten verliest. **Let op:** je armen blijven gekruist.

6) Golf:

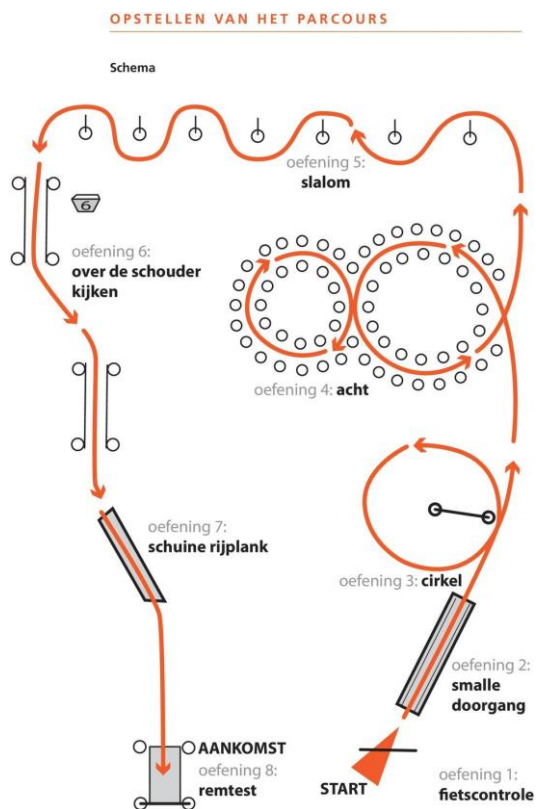
Voor dit spelletje heb je een bezem en een klein balletje nodig. Leg op het gras een paar emmers op hun zijkant op de grond. Leg ze goed uit elkaar zodat er wel een goede afstand tussen zit. Je probeert nu met de bezem je bal naar één van de emmers te spelen en de bal erin te krijgen. Lukt je dit dan mag je verder gaan naar de volgende emmer. Het is de bedoeling om in zo weinig mogelijk slagen het hele parcours te doen.

7) Spijker zitten:

Voor dit spelletje heb je een lege fles nodig, een stuk touw en een lange spijker. Je zet de fles ergens neer waar hij stevig staat. Aan één kant van het touw knoop je de spijker vast en je bint het touw rond je buik zodat de spijker tussen je benen hangt. Je zakt nu door je benen en je probeert de spijker in de opening van de fles te krijgen. Pas op dit is niet zo makkelijk hoor. Wie lukt het om er om het eerst 10 in de fles te krijgen?

8) Fietsparcours:

Tijd om de beentjes los te gooien en op de fiets te kruipen. Zet een parcours uit op je gras of op straat (als dit kan natuurlijk). Je kan hiervoor emmers, planken, kegels, paaltjes, schoendozen, ballen... gebruiken. Gebruik je fantasie en zet een mooi parcours uit of gebruik het parcours hieronder. Je doet het parcours eerst om te oefenen en daarna kan je het eens om het snelst doen, maar voorzichtig zijn!



9) Lege dozen race:

Voor dit spelletje heb je 2 of meer lege (schoen)dozen nodig waar je in kan gaan staan. Je maakt een begin- en eindpunt en je gaat klaar staan. 3,2,1 go! Je gaat in 1 doos staan en je zet de andere voor je. Je gaat in de doos voor je staan en neemt de doos achter je terug op en zet die nu voor je en dan ga je daar in staan. Dit doe je tot je aan het eindpunt gekomen bent. Wie eerst is wint.

10) Kruiwagentje:

Als je met 2 bent dan kan je dit spelletje ook eens proberen. 1 van de 2 gaat op handen en voeten staan en de andere persoon neemt de persoon vast aan de benen (neem het best vast aan de knieën, dit is gemakkelijker). Je kan nu van een beginpunt naar een eindpunt gaan of je kan een parcours afleggen als je dit lang kan volhouden. Als jullie met veel zijn dan kan je er ook een race van maken.

11) Badminton:

Net zoals bij tennis kan je ook badminton eens proberen. Je kent het wel, dat is dat spel met de 2 rackets en dat pluimpje. Ga tegenover elkaar staan en probeer zoveel mogelijk naar elkaar te spelen zonder dat het pluimpje valt.

12) Obstakelparcours:

Je kan het fietsparcours ook gebruiken om te voet te doen of al lopend. Je kan er dan nog misschien wat dingen bijzetten om over te springen zoals een container op de zijkant of een laag tafeltje... Dit kan je ook alleen doen of je maakt er een wedstrijdje van als je met meerdere bent.

13) Estafette:

Je kan ook als je met meerdere bent dit aflossingsspelletje eens proberen. Aan je beginpunt leg je wat materiaal zoals een fles water, een bal, een kegel, een doos... klaar voor elke groep. Je verdeelt je nu in 2 gelijke groepen. Op start neem je een voorwerp en loop je ermee naar de overkant of het eindpunt, daar leg je het voorwerp neer en loop je terug. Pas als je de volgende van je groep een high five geeft mag deze persoon vertrekken. Wie het eerst al zijn spulletjes naar de overkant heeft gebracht wint de race.

Zo lieve kindjes, jullie hebben nu een aantal ideetjes om te proberen bij je thuis. Je kan ook nog altijd zelf spelletjes verzinnen of gewoon lekker een potje voetballen of gaan fietsen of wandelen met mama en papa of oma en opa.

Blijf zeker goed in beweging want een fit en gezond lichaam is een blij lichaam!

Hopelijk tot snel op school!

Groetjes

Meester Roberto.