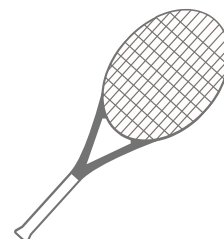


SPELLENBOEK VOOR THUIS

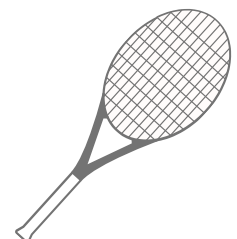
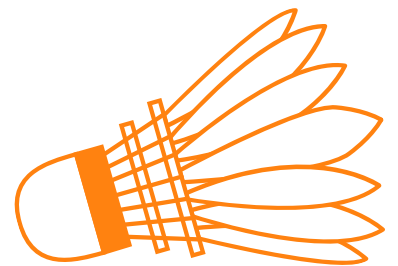
DEEL 1

MEPPEL ACTIEF EN GEZOND



INHOUD

- 1. KRANTENMEPPERTJE***
- 2. VLIEGTUIG GOOIEN***
- 3. BALLON HOOGHOUDEN***
- 4. TOUWTJE SPRINGEN***
- 5. WASMANDBAL***
- 6. STOELENDANS***
- 7. THUISPARCOURS***
- 8. TAFELTENNIS***
- 9. SLEEËN***
- 10. HINKELEN***
- 11. BALLONTRAPPEN***
- 12. TOREN BOUWEN***
- 13. BOTER KAAS EN EIENEN***
- 14. EIERWEKKER VERSTOPPEN***
- 15. BALLONVERVOER***



Kranten meppertje

PROBEER IEMAND AF TE TIKKEN MET EEN KRANT

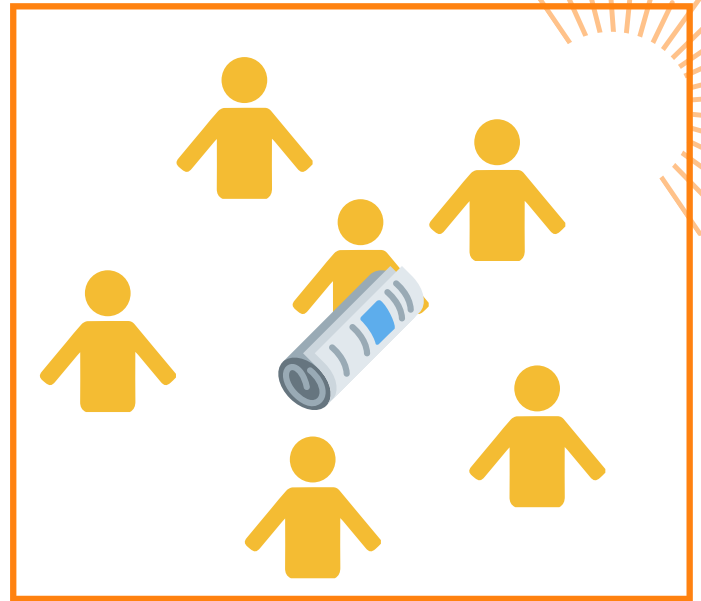
AANTAL DEELNEMERS

3 OF MEER

MATERIAAL

- 1 KRANT

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

JE MAAKT EEN KRING, 1 IEMAND GAAT IN HET MIDDEN STAAN MET DE KRANT. 1 IEMAND BEGINT MET HET NOEMEN VAN EEN NAAM [VAN IEMAND IN DE KRING], DEGENE MET DE KRANT MOET ZO SNEL MOGELIJK DE GENOEMDE NAAM OP DE ROMP TIKKEN MET DE KRANT. LUKT DIT VOORDAT DE GENOEMDE NAAM EEN ANDERE NAAM NOEMT? WISSEL JE OM MET IEMAND VAN DE KRING. LUKT DIT NIET DAN PROBEER JE DE VOLGENDE AF TE TIKKEN.

REGELS

- 1X SLAAN
- ALLEEN TEGEN DE ROMP TIKKEN/SLAAN MET DE KRANT

VARIATIE

MAKKELIJKER

- TWEE MENSEN IN HET MIDDEN

MOEILIJKER

- JE MAG NIET DE VORIG GENOEMDE NAAM ZEGGEN



Ballon Hooghouden

HOE VAAK KAN JIJ DE BALLON IN DE LUCHT HOUDEN?

AANTAL DEELNEMERS

1 OF MEER

MATERIAAL

- OPBLAAS BALLON

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

TIK TEGEN DE BALLON AAN ZODAT DEZE IN DE LUCHT ZWEEFT. HOUDT DE BALLON ZO VAAK MOGELIJK IN DE LUCHT. SCHRIJF JE SCORE OP EN PROBEER DIT TE VERBETEREN.

REGELS

- DE BALLON MAG DE GROND NIET RAKEN
- JE MAG DE BALLON MET ALLE LICHAAMSDELEN OMHOOG HOUDEN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DE BALLON MAG 1X OP DE GROND KOMEN
- SAMEN MET EEN OUDER OMHOOGHOUDEN

MOEILIJKER

- HOOGHOUDEN MET MAAR 1 LICHAAMSDEEL
 - LINKER- OF RECHTERHAND
 - KNIE
 - VOET
 - HOOFD

Touwtje springen

AANTAL DEELNEMERS

1 OF MEER

MATERIAAL

- Springtouw, lang touw of waslijn.

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

Probeer over het touw heen te springen.

VARIATIES

- Op één been
- Vooruit of achteruit
- Bij elke sprong benen kruisen en weer terug
- Armen kruisen
- 2x touw draaien per sprong
- Dubbel Dutchen!

VARIATIE

MAKKELIJKER

- Rustiger draaien
- Touw lager draaien

MOEILIJKER

- Er zijn veel liedjes op internet te vinden.
- Het touw hoger zwaaien
- Met meer tegelijk springen

Wasmandbal

JE PROBEERT DE BAL VIA DE WASMAND
IN DE LAATSTE WASMAND TE MIKKEN

AANTAL DEELNEMERS

1-2 KINDEREN

MATERIAAL

- 2 A 3 WASMANDEN
- 1 BAL
- KRANT

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

JE BEGINT ACHTER DE KRANT [LIJN]. JE PROBEERT DE BAL VIA DE OMGEKEERDE WASMAND IN DE ANDERE WASMAND TE MIKKEN.

REGELS

- JE BEGINT ACHTER DE KRANT DIE MINIMAAL 5 METER VAN DE EERSTE WASMAND STAAT.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- JE GOOIT DE BAL GELIJK IN DE OPENSTAANDE WASMAND.

MOEILIJKER

- JE GEBRUIKT EEN DERDE WASMAND WAAR DE BAL OOK OP MOET STUITEREN,

Stoelendans

OP HET MOMENT DAT DE MUZIEK STOPT MOET JE
EEN STOEL VEROVEREN

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- 5 stoelen
- box/telefoon

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

De stoelen worden in een kring gezet [aantal kinderen -1] de muziek gaat afspelen en de kinderen lopen om de stoelen heen. Als de muziek stopt moet je zo snel mogelijk op een stoel gaan zitten. heb je geen stoel dan ben je af en gaat er een stoel uit de kring. De muziek gaat weer spelen

REGELS

- Als de muziek stopt moet je zo snel mogelijk op een stoel zitten.
- Geen stoel? af!

VARIATIE

- 2 teams maken. als een speler van team 1 als laatste overblijft heeft team 1 gewonnen

Thuis parcourtje

GA OVER, ONDER EN LANGS VERSCHILLENDE SPULLEN
DIE JIJ THUIS HEBT LIGGEN DOOR

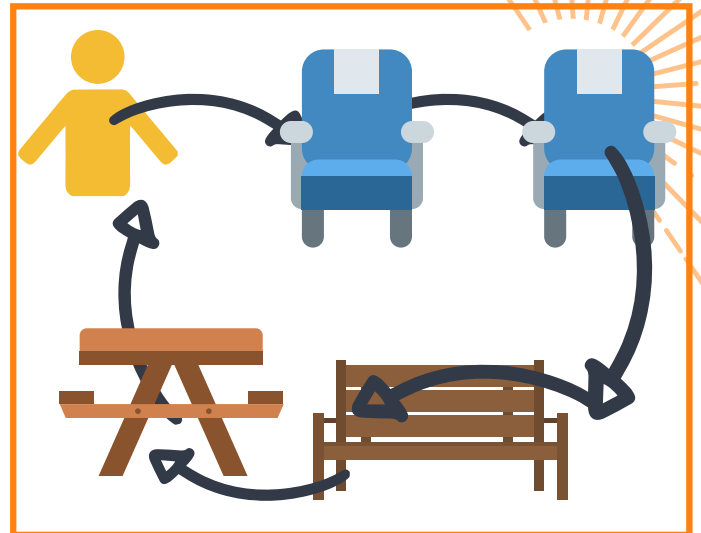
AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 4 KINDEREN

MATERIAAL

- STOELN
- BANK
- POEFS
- TAFEL

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

JE BEGINT OP EEN PLEK VOOR EEN OBSTAKEL. JE BEDENKT ZELF HET PARCOUR ZOALS BIJVOORBEELD OVER DE STOELN HEEN, OVER DE BANK, ONDER DE TAFEL DOOR EN KLAAR. ALS JE MET ZIJN TWEËN BENT KUN JE KIJKEN WIE HET SNELST TERUG IS!

REGELS

- JE START EN STOPT OP DEZELFDE PLEK.
- JE KAN DIT OOK OEFENEN MET HULP VAN EEN OUDER/VERZORGER.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- HULP VRAGEN VAN EEN ANDER.
- JE MAG ALLEEN LOPEN EN NIET RENNEN

MOEILIJKER

- BEDENK ER ZELF EEN OBSTAKEL BIJ, ZOALS HET LOPEN VAN POEF NAAR POEF.

Tafeltennis

PROBEER HET BALLETTJE OP DE ANDERE KANT
VAN DE TAFEL TE SLAAN

AANTAL DEELNEMERS

2 DEELNEMERS

MATERIAAL

- Klein balletje
- eettafel
- Creatief net [brood/kleine tasjes/make-up tas]
- Handen [om mee te slaan]

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

Je speelt 1 tegen 1. Je probeert het balletje op de andere kant van de tafel te slaan. Je tegenspeler probeert de bal terug te slaan. Als je het balletje op de andere kant van de tafel slaat en je tegenspeler houdt de bal niet tegen dan heb je een punt.

REGELS

- Als je het balletje op de andere kant van de tafel slaat en je tegenspeler houdt de bal niet tegen dan heb je een punt.
- Bij de opslag moet je eerst op je eigen tafel slaan en via je eigen tafel moet hij op de andere kant van de tafel komen.

VARIATIE

Rond de tafel: hiervoor heb je minimaal 3 spelers nodig. Je gaat dan na elke slag die je doet rechtsom de tafel om vervolgens de bal aan de andere kant van de tafel te slaan. Kan je de bal niet tegenhouden dan ben je af.

Als er 2 over zijn wordt er een finale tot de 2 gespeeld.



Sleeën

PROBEER ZO VER MOGELIJK TE GLIJDEN MET EEN KUSSEN.

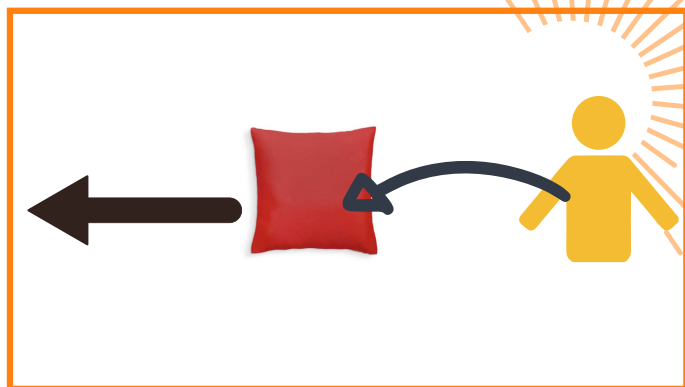
AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 3 KINDEREN

MATERIAAL

- KUSSEN[S]

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

LEG HET KUSSEN OP DE GROND NEER. NEEM EEN AANLOOP EN GA OP HET KUSSEN ZITTEN. PROBEER ZO VER MOGELIJK TE KOMEN.

LET ER OP DAT JE GENOEG RUIMTE HEBT OM TE GLIJDEN!

REGELS

GA OP HET KUSSEN ZITTEN, NIET STAAN!

PAK EEN GLAD, VAN STOF GEMAAKT KUSSEN.

WIE KOMT HET VERST? HIJ/ZIJ HEEFT EEN PUNT.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- LAAT EEN ANDER JE BIJ DE HANDEN TREKKEN TERWIJL JIJ OP HET KUSSEN ZIT.

MOEILIJKER

- SPREEK PUNTEN MET ELKAAR AF, BIJVOORBEELD: LANGS DE STOEL IS 10 PUNTEN, EN ALS JE BIJ DE TAFEL KOMT 20!



Hinkelen

HINKEL OP JE EIGEN MANIER IN ALLE VAKKEN OVER
DE HINKELBAAN

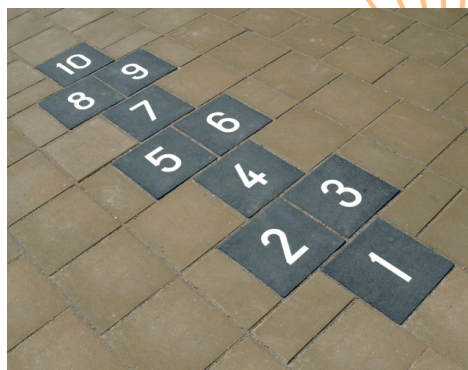
AANTAL DEELNEMERS

1 KIND

MATERIAAL

- HINKELBAAN [KAN GEMAAKT WORDEN BUITEN D.M.V. STOEPKRIJT]

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

MAAK EEN HINKELVLOER MET 10 VIERKANTEN EN SCHRIJF NUMMERS ERIN.
HINKEL VANAF HET BEGIN [1] TOT HET EIND [10].
LOOP DAARNA WEER RUSTIG TERUG

VARIATIE

- HINKEL IN DE VAKKEN 1,4,7 EN 10. SPRING MET BEIDE VOETEN IN DE VAKKEN 2/3,5/6 EN 8/9
- SPRING VAN NUMMER 1 NAAR 2 NAAR 3 ENZOVOORT.
- EDUCATIEF: ZEG HARDOP DE TAFELS [1 TOT 10]. BIJVOORBEELD TAFEL VAN 4: SPRING JE IN 1 DAN IS HET $1 \times 4 = 4$ [HARDOP], VAKJE 2 = $2 \times 4 = 8$ ECT.

Ballontrappen

LUKT HET JOU OM JE BALLON HEEL TE HOUDEN?

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- BALLONNEN
- TOUW

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ELK KIND KRIJGT EEN BALLON AAN EEN TOUWTJE OM ZIJN ENKEL. NA HET STARTSEIN PROBEERT IEDER DE BALLONNEN VAN DE ANDEREN STUK TE TRAPPEN EN ZIJN EIGEN BALLON HEEL TE HOUDEN. DEGENE WAARVAN DE BALLON STUK IS, GAAT LANGS DE KANT STAAN EN KIJKT MEE OF ALLES EERLIJK GAAT.

REGELS

- JE MAG DE BALLON ALLEEN MET JE VOETEN KAPOT MAKEN.
- JE MAG NIEMAND EXPRES VASTHOUDEN OM BIJ DE BALLON TE KUNNEN KOMEN.
- JE MAG NIET UIT HET AFGESPROKEN GEBIED.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DE SPEELRUIMTE VERKLEINEN
- TOUWTJE LANGER MAKEN

MOEILIJKER

- GROTER SPEELVELD
- BALLON MINDER HARD OPBLAZEN ZODAT DEZE MINDER SNEL KNAPT

Torentje bouwen

HOE HOOG KAN JIJ HEM MAKEN?

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- LEGO, DUPLO, DOBBELSTENEN OF DOMINO STENEN.

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

HET DOEL VAN DIT SPELLETJE IS OM DE HOOGSTE TOREN TE BOUWEN BINNEN 5 MINUTEN. DE TOREN MOET ZELFSTANDIG BLIJVEN STAAN. NA 5 MINUTEN WORDT ER GEKEKEN WIE DE HOOGSTE TOREN HEEFT GEBOUWD. DE DEELNEMER DIE NA 5 MINUTEN DE HOOGSTE TOREN HEEFT GEBOUWD HEEFT GEWONNEN.

REGELS

- IEDEREEN DIE MEE DOET HEEFT PRECIES EVENVEEL BOUWMATERIAAL TER BESCHIKKING.
- DE TOREN MOET UIT ZICHZELF BLIJVEN STAAN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- JE MAG HEM 1 KEER TEGEN HOUDEN ALS DE TOREN OMVALT
- JE KRIJGT IN PLAATS VAN 5 MINUTEN 10 MINUTEN OM DE TOREN TE BOUWEN.

MOEILIJKER

- DE TOREN MAG ALLEN OP EEN MOEILIJKE ONDERGROND GEBOUWD WORDEN.
- GEBRUIK MOEILIJKE BOUWMATERIALEN ZOALS DOBBELSTENEN OF DOMINO STENEN.

Boter, Kaas en Eieren

AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 4 KINDEREN

MATERIAAL

- 9 A4 PAPIERTJES
- 5 PAAR SOKKEN [ZELFDE KLEUR]
- 5 PAAR SOKKEN [ZELFDE KLEUR]

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

LEG 9 A4'TJES NEER IN EEN VIERKANT VAN 2 X 2. MAAK TWEE GROEPJES. ELK GROEPJE KRIJGT 5 PAAR SOKKEN VAN DEZELFDE KLEUR. HET DOEL VAN HET SPEL IS OM OP DRIE OP EEN RIJ TE KRIJGEN. HET EERSTE KIND LOOPT NAAR DE A4'TJES EN LEGT DAAR 1 SOK OP EEN A4'TJE. DAARNA LOOPT HET KIND TERUG EN MAG DE TEGENPARTIJ NAAR DE A4'TJES LOPEN. WIE HEEFT ER ALS EERSTE 3 OP EEN RIJ?

REGELS

- SPREEK EEN STARTPUNT AF
- DE TEGENSTANDER MAG PAS LOPEN ALS HET ANDERE TEAM WEER TERUG BIJ HET STARTPUNT IS
- JE MAG 1 SOK PER KEER NEERLEGGEN
- BIJ EEN GELIJK SPEL, BEIDE TEAMS EEN PUNT

VARIATIE

MAKKELIJKER

- HET STARTPUNT DICHTERBIJ LEGGEN

MOEILIJKER

- MEER A4 PAPIERTJES GEBRUIKEN [12 OF 16], LET OP [JE BENT DAN OOK MEER PAAR SOKKEN NODIG]
- IN PLAATS VAN ERHEEN LOPEN, PROBEER DE SOK OM DE BEURT TE GOOIEN

Eierwekker verstoppem

LUKT HET JOU OM DE EIERWEKKER ALS EERST
TE VINDEN?

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- EIERWEKKER

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIFING

VERSTOP IN EEN LEUKE, UITDAGENDE RUIMTE EEN EIERWEKKER. STEL DEZE IN OP EEN BEPAALDE TIJD [NEEM WEL EEN EIERWEKKER DIE EEN TIKKEND GELUID MAAKT]. ALS JE DE EIERWEKKER HEBT VERSTOPT, MOGEN DE KINDEREN ZOEKEN TOTDAT DE 'WEKKER' GAAT. TIK TAK, TIK TAK. WIE DE EIERWEKKER VINDT, MAG BIJ HET VOLGENDE SPELLETJE DE VERSTOPPLEK BEDENKEN.

REGELS

- JE KRIJGT 30 SECONDEN OM DE EIERWEKKER TE VERSTOPPEN
- ALS NIEMAND DE WEKKER VINDT VOORDAT HIJ AF GEGAAN IS DAN MAG DE VERSTOPPER IEMAND ANDERS KIEZEN OM DE EIERWEKKER TE VERSTOPPEN

VARIATIE

MAKKELIJKER

- MEER ZOEKTIJD DOOR DE WEKKER LATER AF TE LATEN GAAN
- OM DE X AANTAL MINUTEN EEN HINT GEVEN

MOEILIJKER

- MEERDERE EIERWEKKERS PLAATSEN
- MINDER ZOEKTIJD DOOR DE WEKKER EERDER AF TE LATEN GAAN



Ballonvervoer

LUKT HET JULLIE OM DE BALLON HET SNELST VAN A NAAR B TE KRIJGEN ZONDER HANDEN?

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- BALLONNEN

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ELK TWEETAAL MOET DE BALLON ZO SNEL MOGELIJK VAN A NAAR PROBEREN TE KRIJGEN, MAAR DE HANDEN BLIJVEN OP DE RUG! DEZE MOGEN NIET GEBRUIKT WORDEN [ZELF WETEN WAT DE START EN FINISH IS]. HET IS BIJ DIT SPELLETJE HEEL ERG BELANGRIJK OM GOED SAMEN TE WERKEN MET JE TWEETAAL. ALLEEN DAN KUN JE DE SNELSTE TIJD NEERZETTEN EN WINNEN!

REGELS

- JE HOUD JE HANDEN OP JE RUG! DEZE MAG JE NIET GEBRUIKEN
- ALS DE BALLON DE GROND AANRAAKT BEN JE AF!
- JE HOUD JE AAN DE AFSPRAKEN DIE VAN TE VOREN GEMAAKT ZIJN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DE BALLON MAG 1 KEER DE GROND AANRAKEN
- DE AFSTAND VAN A NAAR B VERKLEINEN
- JE MAG JE HANDEN WEL GEBRUIKEN

MOEILIJKER

- DE AFSTAND VAN A NAAR B VERGROTEN
- MINDER LUCHT IN DE BALLON ZODAT DEZE SNELLER NAAR BENEDEN VALT
- TWEE BALLONNEN TEGELIJK