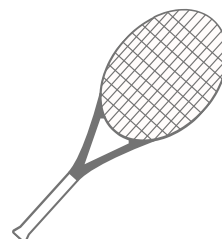


SPELLENBOEK VOOR THUIS

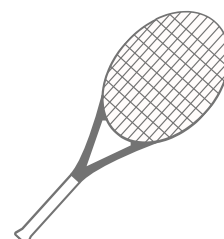
DEEL 2

MEPPEL ACTIEF EN GEZOND



INHOUD

- 16. HANENGEVECHT**
- 17. AIRHOCKEY**
- 18. DE LANGSTE ADEM**
- 19. KATAPULTJE SPEL**
- 20. BALANCEERSPEL**
- 21. BOTTLE FLIP**
- 22. BADMINTON**
- 23. FLESSENVOETBAL**
- 24. SPEURTOCHT**
- 25. BEELD HET UIT**
- 26. BEKER BLAZEN**
- 27. WORKOUT SPEL**
- 28. WORSTELLEN**
- 29. BEKER MIKKEN**
- 30. WII TOERNOOI**



Hanengevecht

BLIJF JIJ HET LANGST STAAN OP 1 BEEN?

AANTAL DEELNEMERS

2 OF MEER

MATERIAAL

- GEEN MATERIAAL NODIG

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

- TWEE KINDEREN STAAN OP ÉÉN BEEN TEGENOVER ELKAAR MET BIJV. DE RECHTERHAND VAST. NU PROBEREN ZIJ DOOR TE TREKKEN EN TE DUWEN HUN TEGENSTANDER OP TWEE BENEN TE KRIJGEN. WANNEER IEMAND OP TWEE BENEN STAAT HEEFT HIJ VERLOREN EN KRIJGT DE TEGENSTANDER 1 PUNT.

REGELS

- JE BENT AF ALS JE OP TWEE BENEN STAAT.
- JE MAAKT DUIDELIJKE AFSPRAKEN VAN TE VOREN
- ALS JE WINT KRIJG JE EEN PUNT

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DICHTERBIJ ELKAAR STAAN
- JE MAG 1 KEER VAN BEEN WISSELEN

MOEILIJKER

- VERDER UIT ELKAAR STAAN
- JE MAG ALLEEN MET GESTREKTE ARM OF ARMEN DUWEN EN TREKKEN

Airhockey

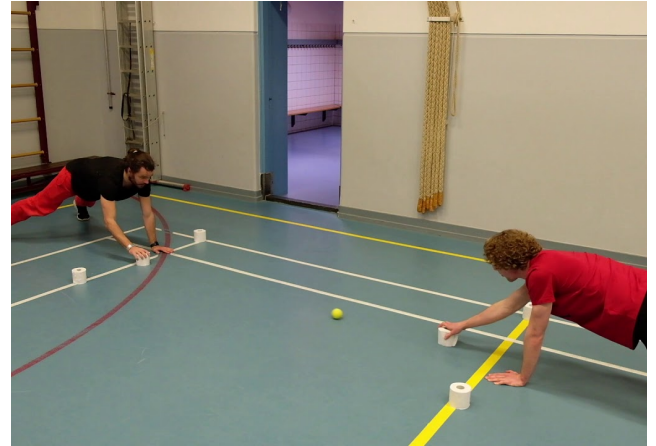
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- 2 OF 4 BOEKEN [LIGT AAN HOEVEELHEID DEELNEMERS]
- JE KAN OOK KIEZEN VOOR EEN WC ROL IN PLAATS VAN EEN BOEK
- 1 BAL [TENNISBAL OF TAFELTENNISBAL]
- DOELLIJN MAKEN VAN SCHOENEN [SCHOENEN 2 TOT 3 METER UIT ELKAAR]

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ER ZIJN TWEE GELIJKE TEAMS AAN BEIDE KANTEN VAN HET VELD. DE TEAMS LIGGEN ACHTER HUN DOELLIJN. ER IS ÉÉN BAL [KLEINE BAL] EN ELKE SPELER HEEFT EEN BOEK IN DE HAND. DE BEDOELING IS OM D.M.V. HET BOEK DE BAL VOOR DE EIGEN DOELLIJN TE HOUDEN EN AAN DE ANDERE KANT DE BAL OVER DE LIJN VAN DE TEGENPARTIJ TE KRIJGEN.

REGELS

- BEIDE PARTIJEN LIGGEN ACHTER DE DOELLIJN EN MOGEN NIET VOOR DE DOELLIJN KOMEN [WEL MET ARMEN EN HANDEN]
- DE BAL MAG ALLEEN MET HET BOEK TEGENGEHOUDEN WORDEN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- MAAK HET VELD KLEINER
- KIES EEN GROTERE BAL

MOEILIJKER

- MAAK HET VELD GROTER
- SPEEL MET TWEE BALLEN
- GEBRUIK KLEINERE BOEKEN

De langste adem

BLAAS JIJ ALLE PLASTIC BEKERTJES WEG MET DE BALLON?

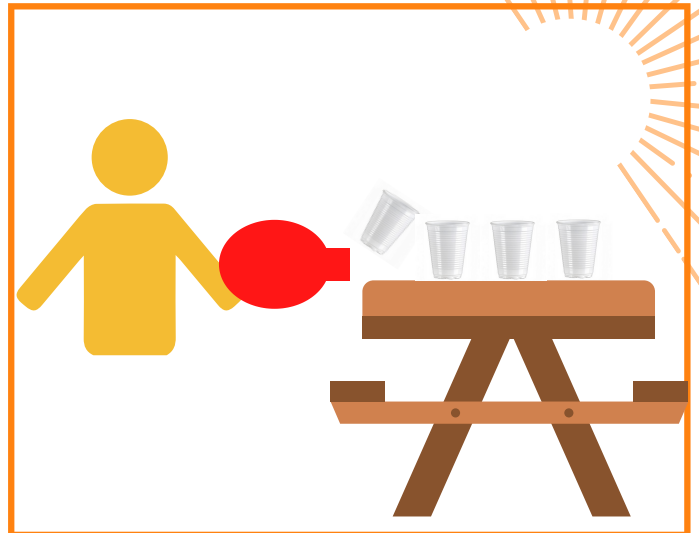
AANTAL DEELNEMERS

1

MATERIAAL

1 BALLON
PLASTIC BEKERTJES

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ZET DE PLASTIC BEKERTJES OP EEN RIJ OP EEN TAFEL OF OP DE GROND. BLAAS DAARNA ZO VER MOGELIJK DE BALLON OP. KNIJP MET JE VINGERS DE BALLON DICT ZODAT ER GEEN LUCHT UIT ONTSNAPT. DAARNA PROBEER JE DE BEKERTJES WEG TE BLAZEN MET DE LUCHT UIT DE BALLON.

REGELS

- GEBRUIK MET MEERDERE PERSONEN MEERDERE BALLONNEN BIJ DIT SPEL.
- IEDER WEGGEBLAZEN BEKERTJE IS EEN PUNT.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- PAK EEN GROTERE BALLON OF GEBRUIK ER TWEE.
- ZET MINDER BEKERTJES NAAST ELKAAR NEER.

MOEILIJKER

- ZORG VOOR RUIMTE TUSSEN DE BEKERTJES.
- JE MOET VAN DE RIJ BEKERTJES ER MINIMAAL TWEE OMVER BLAZEN.



Katapultje

LUKT HET JOU OM EEN PROPJE IN HET GLAS TE SCHIETEN?

AANTAL DEELNEMERS

1

MATERIAAL

3 BEKERS
LEPEL
PROPJES

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

MAAK VAN PAPIER PROPJES. DEZE PROBEER JE MET EEN LEPEL IN EEN BEKER OF GLAS TE SCHIETEN, DOOR OP DE LEPEL TE SLAAN.

REGELS

- SLA NIET TE HARD OP DE LEPEL
- GEBRUIK ALLEEN PAPIEREN PROPJES OM MEE TE SCHIETEN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- ZET DE BEKERS OF GLAZEN DICHTERBIJ.
- GEBRUIK EEN PAN I.P.V. EEN GLAS/BEKER.

MOEILIJKER

- ZET DE BEKER OF HET GLAS VERDER WEG.
- PROBEER HET IN EEN KLEINER GLAASJE TE KRIJGEN.



Balanceerspel

BALANCEREN MET EEN BOEK OP JE HOOFD

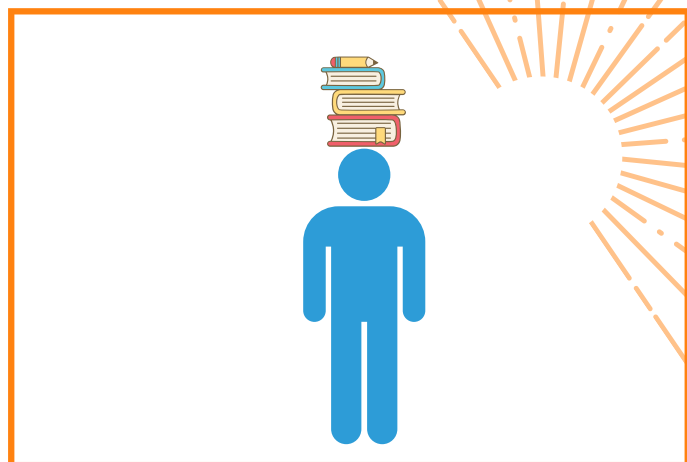
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- EEN BOEK
- BALANCEER VOORWERP

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PROBEER MET EEN BOEK OP JE HOOFD
VERSCHILLENDE OPDRACHTEN TE DOEN.
RAAK DE GROND AAN, SPRING IN DE LUCHT, HOOFD
SCHOULDERS KNIE EN TEEN.

REGELS

- VALT HET BOEK? BEGIN OPNIEUW!

VARIATIE

MAKKELIJKER

- PROBEER HET EERST
DOOR STIL TE STAAN
- HOUDT HET BOEK VAST
MET 1 HAND

MOEILIJKER

- DAAG JE ZELF UIT DOOR
BIJV. EEN GROTER
VOORWERP TE
BALANCEREN OP JE HOOFD
- MEERDERE BOEKEN



Bottleflip!

KUN JIJ JE FLESJE JUIST LATEN LANDEN?

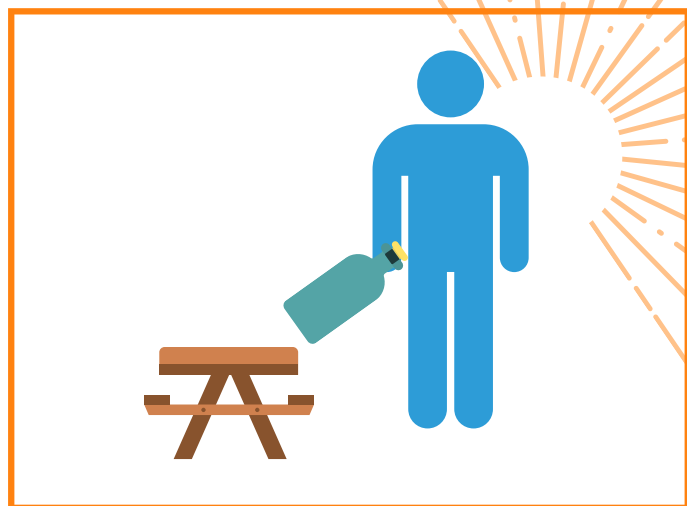
AANTAL DEELNEMERS

1 KIND

MATERIAAL

- EEN FLESJE MET WATER

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

VUL EEN FLESJE VOOR 1/4 MET WATER, PROBEER HET FLESJE 1X ROND TE LATEN DRAAIEN IN DE LUCHT EN HEM VERVOLGENS TE LATEN LANDEN. TEL HOE VAAK DIT LUKT ACHTER ELKAAR.

REGELS

- HET FLESJE MOET 1 KEER ROND DRAAIEN.
- HET FLESJE MOET STAAND OP DE TAFEL LANDEN

VARIATIE

MAKKELIJKER

- DOE ER MEER/MINDER WATER IN.

MOEILIJKER

- PROBEER HEM OP DE DOP TE LATEN LANDEN
- LAAT HEM 2X ROND DRAAIEN



Badminton

HOEVAAK KUNNEN JULLIE MET ELKAAR
OVERSPELEN?

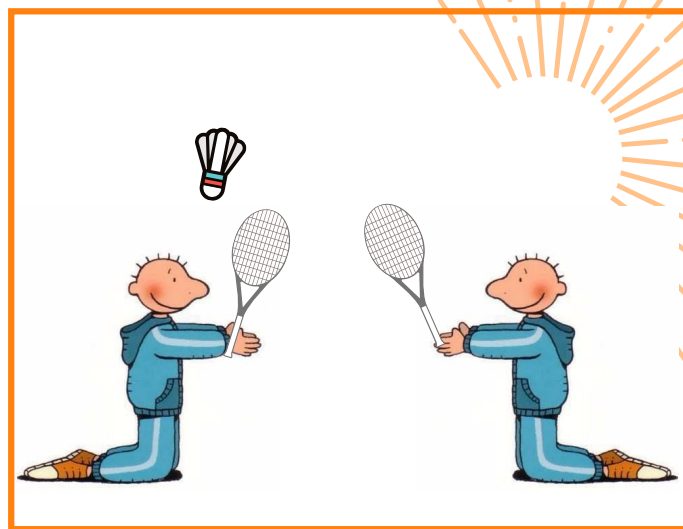
AANTAL DEELNEMERS

2 KINDEREN

MATERIAAL

- BADMINTON RACKETS
- SHUTTLES

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

GA TEGENOVER ELKAAR ZITTEN EN GA SAMEN
ZITTEND BADMINTONNEN. HET GAAT NIET OM EEN
WEDSTRIJD, MAAR ZOVAAK MOGELIJK OVERSPELEN.

TIPS

- PROBEER MET EEN BOOGJE TE SLAAN.
- SLA NIET TE HARD.
- PROBEER BOVENHANDS TE SLAAN.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- GA IETS DICHTER BIJ ELKAAR ZITTEN.
- STAAND BADMINTONNEN

MOEILIJKER

- VERDER UIT ELKAAR GAAN ZITTEN/STAAN.

Flessen voetbal

WELKE FLES IS ALS EERSTE LEEG?

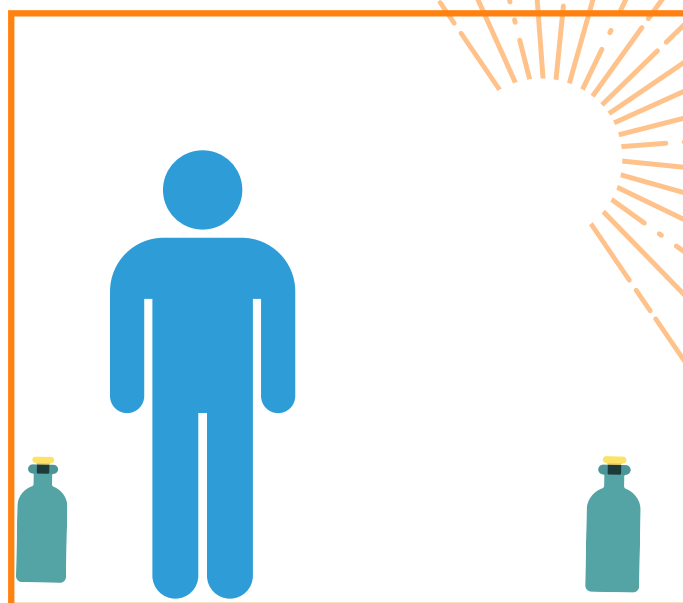
AANTAL DEELNEMERS

1-2 KINDEREN

MATERIAAL

- EEN TEGENSTANDER
- EEN VOETBAL
- FLESSEN
- ZAND OF WATER IN DE FLES

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PROBEER ELKAARS FLES OM TE SCHIETEN, DIT KAN 1 TEGEN 1. MAAR OOK MET HET HELE GEZIN.

REGELS

- ELKAAR NIET AANRAKEN
- DE FLES DIE ALS EERST LEEG IS VERLIEST.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- GROTE FLESSEN
- FLESSEN DICHT BIJ ELKAAR ZETTEN.

MOEILIJKER

- MEERDERE FLESSEN VERDEDIGEN
- KLEINE FLESJES.

Speurtocht maken

WELKE CREATIEVE TOCHT MAAK JIJ?

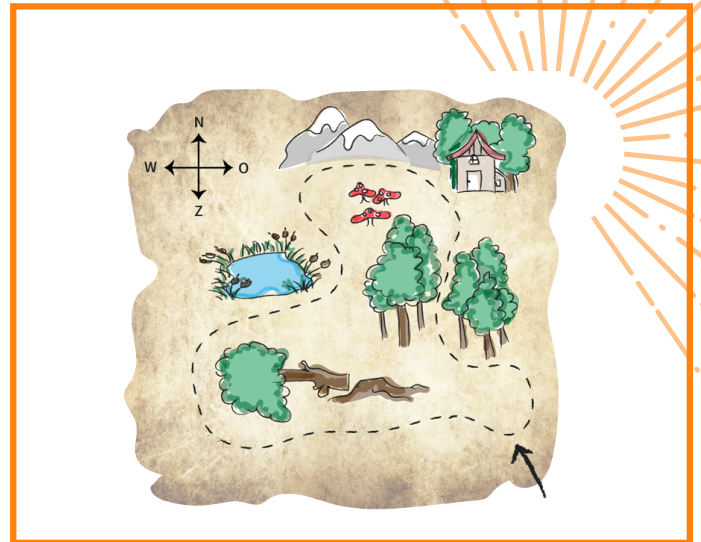
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- PEN EN PAPIER
- OVERIGE MATERIAAL DIE JE ZELF ERBIJ VERZINT.

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

MAAK JE EIGEN SPEURTOCHT, DIT KAN IN HUIS MAAR OOK IN DE TUIN.

IDEEËN

- TEKEN EEN ROUTE DOOR HET HUIS/TUIN DIE DE DEELNEMERS MOETEN AFGAAN.
- VERSTOP IETS IN DE TUIN/HUIS, PROBEER DEZE TE VINDEN DOOR RAADSELS.
- FOTOSPEURTOCHT, ELKE FOTO GEEF JE EEN NUMMER EN EEN LETTER. AAN HET EIND MOET ER EEN WOORD UITKOMEN.
- OPDRACHTEN SPEURTOCHT, DENK AAN, BINNEN 1 MINUUT VAN GROOT NAAR KLEIN STAAN. EI OP EEN LEPEL EN EEN PARCOURS AFLEGGEN.



Beeld het uit

RAAD DE VERBEELDING

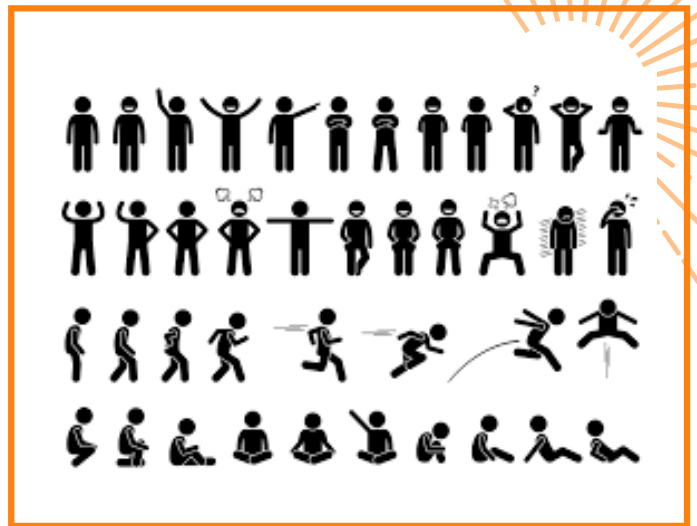
AANTAL DEELNEMERS

1 TOT 10 KINDEREN

MATERIAAL

- IPAD OF TELEFOON

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

1 IEMAND MOET IETS UITBEELDEN WAT HIJ/ZIJ IN ZIJN GEDACHTEN OF VAN EEN PLAATJE HEEFT. DE REST PROBEERT TE RADEN WAT ER UITGEBEELD WORDT.

REGELS

- ER MAG TIJDENS HET UITBEELDEN NIET GEPRAAT WORDEN.

VARIATIE

- SPEEL HET IN 2 TEAMS I.P.V ALLEMAAL ALLEEN.
- GA EERST MET ZIJN ALLEN AFBEELDINGEN OF WOORDEN OPSCHRIJVEN DIE UITGEBEELD MOETEN WORDEN. STOP DIT ALLEMAAL IN EEN POT EN DIEGENE DIE AAN DE BEURT IS MOET EEN BLAADJE UIT DE POT PAKKEN.



Beker blazen

BLAAS MET DE FIETSPOMP BEKERS
VAN DE TAFEL.

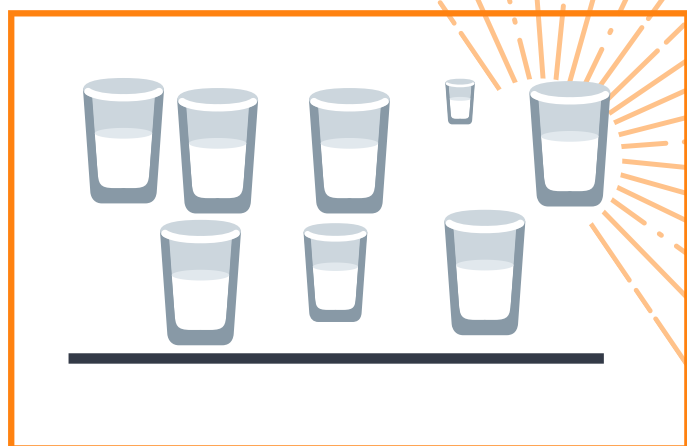
AANTAL DEELNEMERS

1 KIND

MATERIAAL

- FIETSPOMP
- PLASTIC BEKERS
- TAFEL

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

PLAATS ALLE BEKERTJES DICHT BIJ ELKAAR OP TAFEL. PAK DE FIETSPOMP VAST. BLAAS MET DE FIETSPOMP DE BEKERTJES 1 VOOR 1 VAN DE TAFEL.

REGELS

- 1 BEKERTJE PER KEER
- HOUD AFSTAND
- ZORG VOOR EEN LEGE TAFEL

VARIATIE

MAKKELIJKER

- IEMAND ANDERS LATEN POMPEN, ZODAT JIJ KUNT RICHTEN.
- BEKERS VERDER UIT ELKAAR IN HET BEGIN

MOEILIJKER

- POMPEN MET JE ANDERE HAND
- HOGERE TAFEL
- VERDER WEG STAAN

Workout spel

WELK NUMMER DOBBEL JIJ?

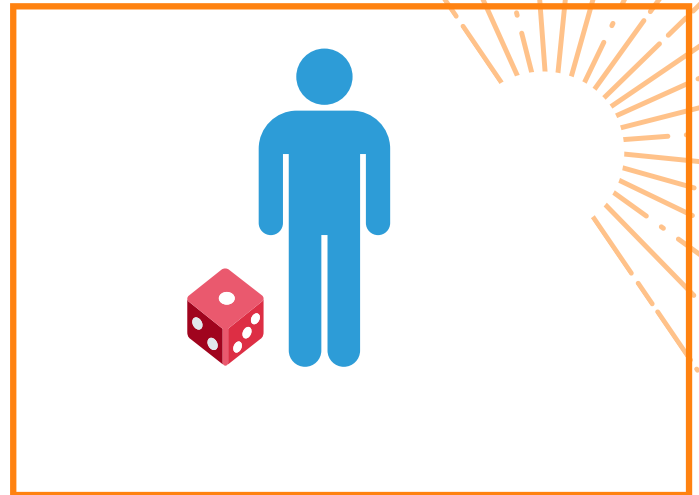
AANTAL DEELNEMERS

1 KIND

MATERIAAL

- EEN DOBBELSTEEN

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ELK NUMMER OP DE DOBBELSTEEN STAAT VOOR EEN OEFENING. 1= 2X OPDRUKKEN, 2= 2X SPRINGEN, 3= 2X DOOR JE KNIËN ZAKKEN, 4= 2X SPREIDSPRONG, 5= 2X DE GROND AANRAKEN 6= ZELF KIEZEN WELKE JE DOET!

REGELS

- PROBEER DE OEFENING GOED UIT TE VOEREN!
- BEDENK ZELF EEN LEUKE OEFENING.

VARIATIE

MAKKELIJKER

- ALS HET TE MOEILIK IS, BEGIN MET ALLE OEFENINGEN 1X TE DOEN

MOEILIJKER

- DOE DE OEFENING 3/4X IN PLAATS VAN 2X!



Worstelen

WIE IS HET STERKST?

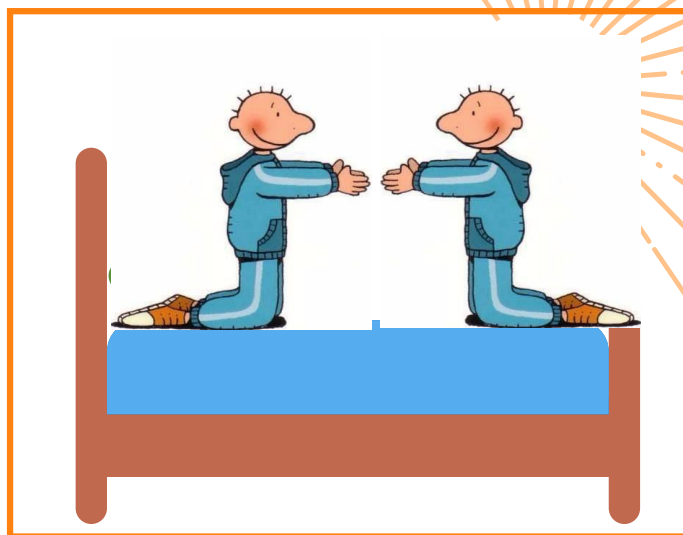
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- BED
- KUSSENS OM HET BED ZODAT JE NIET HARD VALT

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

WORSTELLEN MET JE BROERTJE OF ZUSJE, WIE IS HET STERKST? UITERAARD SPEEL JE WEL VRIENDELIJK EN DOE JE ELKAAR GEEN PIJN. BIJ VOORKEUR SPEEL JE DIT OP EEN GROOT BED.

REGELS

- ALLEEN DUWEN
- ALLEEN OP DE KNIEËN
- STOP IS STOP

VARIATIE

MAKKELIJKER

- probeer het met een bal. Om de beurt probeer je de bal zolang mogelijk vast te houden

MOEILIJKER

- BEGIN MET DE RUGGEN TEGEN ELKAAR.



Beker mikken

HOEVEEL BEKERS KUN J IJ RAKEN?

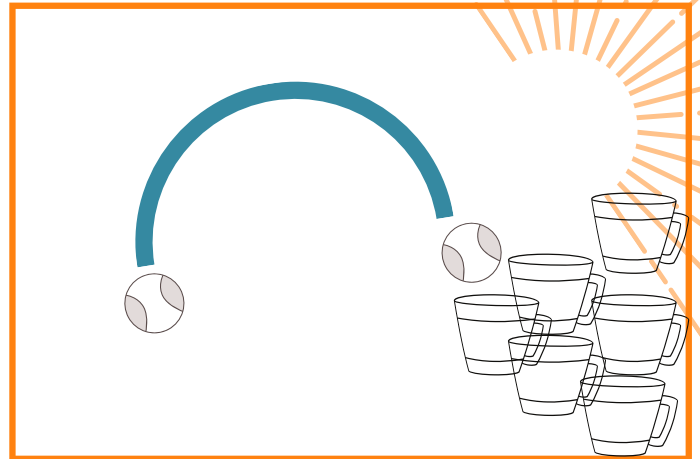
AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- MINIMAAL 6 BEKERS
- 2 BALLETTJES

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

ZET DE BEKERS OP DE TAFEL OF OP DE GROND. PROBEER DE TWEE BALLETTJES IN DE BEKERS TE GOOIEN. GOOI JE RAAK? GOED ZO! HEB JE 1 PUNT EN ZET JE DIE BEKER WEG.

REGELS

- GOOI VANAF EEN BEPAALD PUNT, BIJVOORBEELD ACHTER EEN LIJN

VARIATIE

MAKKELIJKER

- GA DICHTERBIJ STAAN
- ZET DE BEKERS DICHTERBIJ ELKAAR

MOEILIJKER

- GA VERDER WEG STAAN
- ZET DE BEKERS VERDER UIT ELKAAR



WII-toernooi

WIE IS DE WII KAMPIOEN?

AANTAL DEELNEMERS

1-5 KINDEREN

MATERIAAL

- WII
- TV
- CONTROLLERS

AFBEELDING



OPDRACHTOMSCHRIJVING

KIES SAMEN EEN SPEL, JE KAN GAAN BOWLEN, TENNISSEN EN HEEL VEEL ANDERE SPELEN MEER. WIE IS DE WII KAMPIOEN IN JOUW GEZIN?

REGELS

- DE REGELS DIE HOREN BIJ HET SPEL
- NIET VALS SPELEN
- MAAK ER EEN GEZELLIG MOMENT VAN

