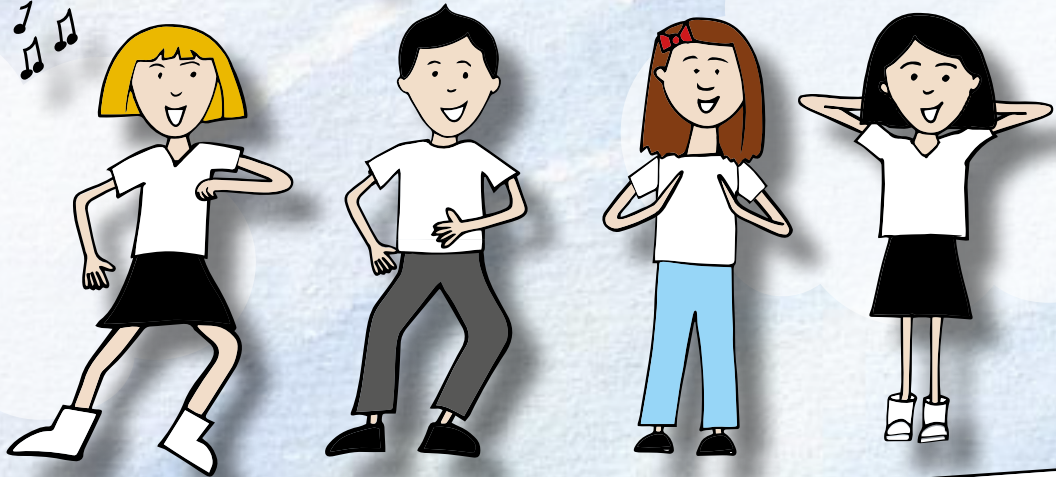


WAT HEB JE NODIG?  
• muziek

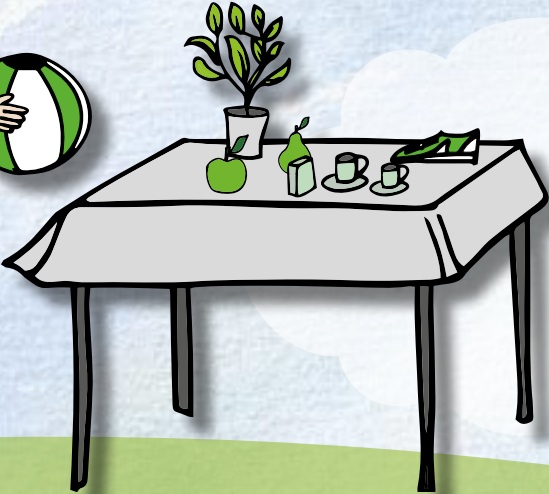
WAT GAAN WE DOEN?  
Dans met elkaar de  
magarena. Lukt het allemaal  
tegelijk? Zonder fouten?

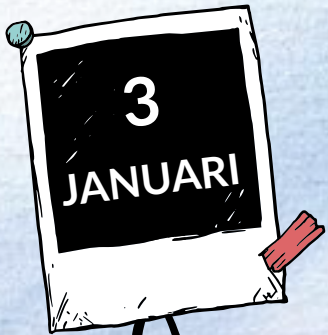


Het liedje met het  
dانسje kun je vinden  
op spotify of op  
Youtube.



WAT GAAN WE DOEN?  
Er wordt een kleur genoemd.  
Haal binnen een minuut zoveel  
mogelijk materialen in die kleur  
en leg de materialen  
op de tafel.





WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- pittenzakjes
- 2 of 3 teams

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 
- 6 

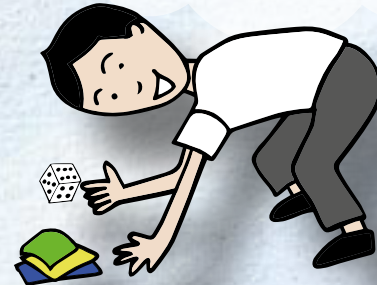


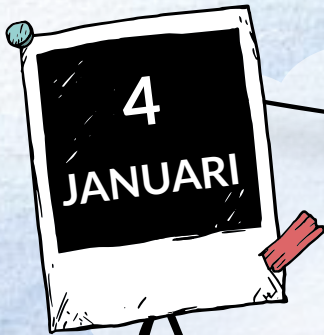
### WAT HEB JE NODIG?

Bij ieder nummer hoort een bepaalde kleur pittenzak. De deelnemers moeten proberen met behulp van de dobbelsteen de toren in de vooraf bepaalde volgorde op te bouwen. Gooi je bij je eerste beurt 1, mag je gelijk het eerste pittenzakje pakken. Gooi je bij je volgende beurt 3, gaat je beurt over want dit is niet in de goede volgorde. Speel dit spel in teams. Welk team heeft het snelste de toren gebouwd?

Leg de pittenzakjes ergens in de kamer neer, zodat je even moet lopen om de pittenzakjes te halen.

Eventuele extra regel: valt je toren vroegtijdig om? Dan moet je moet helemaal opnieuw beginnen.





WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- lijn
- knijpers
- bal of ander materiaal om mee te gooien



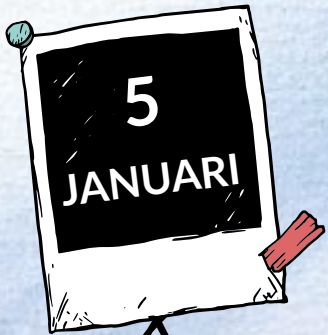
#### WAT GAAN WE DOEN?

Zorg dat je de kaarten met de cijfers 2 t/m 10 met knijpers aan een lijn hebt hangen. Probeer op volgorde de kaarten te raken met de bal. Als je mist of de verkeerde kaart raakt, gaat je beurt voorbij en mag de ander gooien. Dit kun je ook doen met de kleuren, eerst alle rode kaarten en daarna de zwarte.

Wanneer je de lijn niet op kunt hangen, kun je ook twee personen de lijn vast laten houden.

Je kunt dit spel met twee personen, maar ook met twee teams spelen.



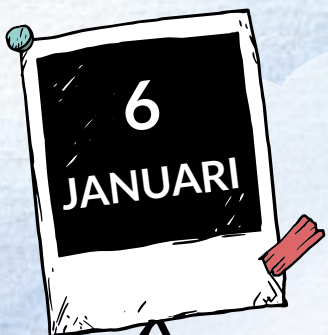


WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

WAT GAAN WE DOEN?  
In kruiphouding breng je de bal naar de overkant van de ruimte of het veld waar een tweede persoon je al op staat te wachten om de bal in kruiphouding van je over te nemen en terug te brengen.  
Met welke lichaamsdelen kun jij de bal vooruit duwen?

Maak een parcours om het wat moeilijker te maken.

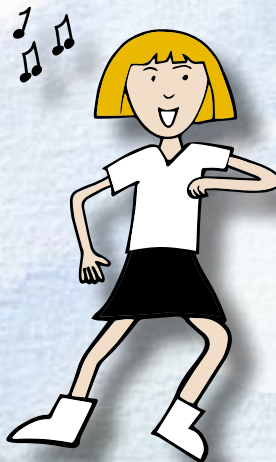
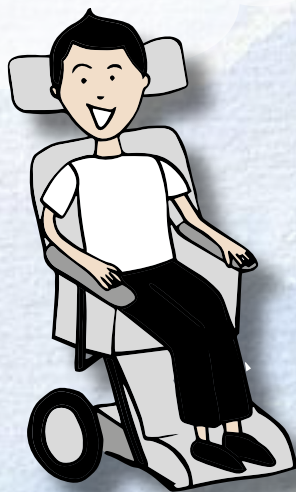




WAT HEB JE NODIG?  
• muziek

WAT GAAN WE DOEN?  
Zumba dansen!  
Zumba is niet zo moeilijk als het lijkt. Het kan staand maar ook in de stoel. Latin muziek maakt je vrolijk en zet mensen aan tot dansen. Plezier van bewegen staat bovenaan!

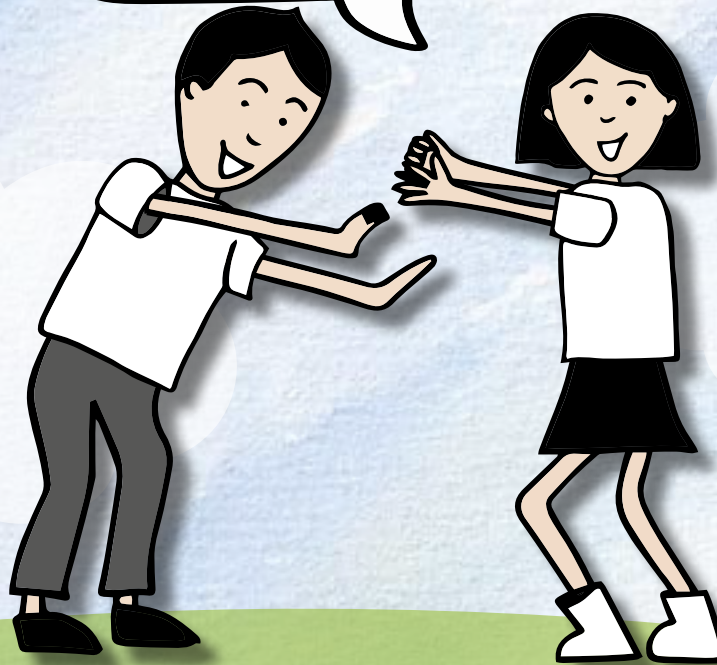
Gezond  
in beweging



Spotify en Youtube hebben veel muziek en dans ideeën. Zoek op:  
- Zumba  
- (rol)stoel Zumba

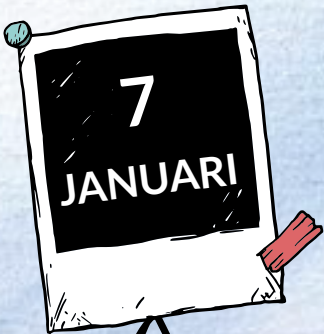


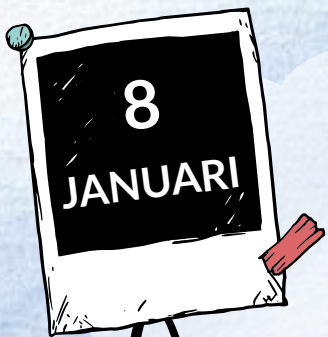
WAT GAAN WE DOEN?  
Ga met z'n tweeën tegenover elkaar  
staan. Houd de handen tegen elkaar.  
Probeer elkaar uit balans te krijgen.



WAT HEB JE NODIG?  
• tweetallen

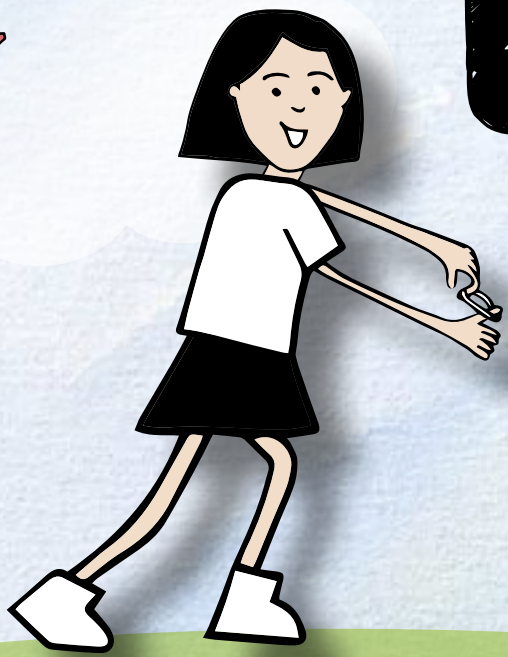
Wie als eerst één voet  
verplaatst, is af.  
Houd de handen  
altijd op elkaar.





WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- mijkpunten



WAT GAAN WE DOEN?

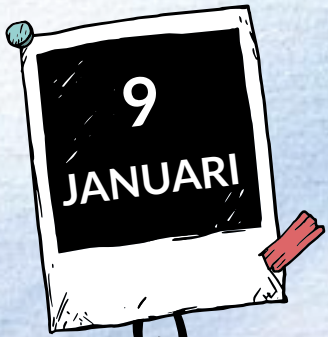
Schiet met het elastiek op verschillende mijkpunten, bijvoorbeeld:

- flessen
- blikken
- strandbal



Knoop eventueel de uiteinden van het elastiek aan elkaar vast, zodat het op een haarelastiekje lijkt en het makkelijker weg te schieten is.



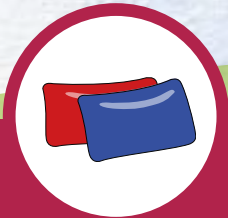


WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- verstoppelkken



WAT GAAN WE DOEN?  
Verdeel de groep in 4 teams. Ieder team krijgt een kleur aangewezen die ze voor een ander team moeten verstoppn. Wanneer ieder team de kleur voor het ander team heeft verstopt, moeten ze hun eigen kleur gaan zoeken. Wie heeft als eerste zijn eigen pittenzakje gevonden?

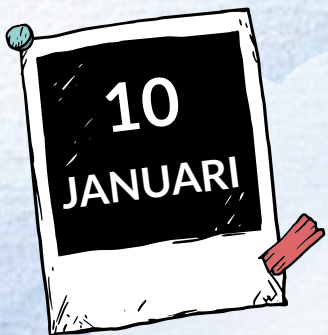


Team 1 verstopt een blauw pittenzakje en moet het groene zakje zoeken.

Team 2 verstopt een groen pittenzakje en moet het rode zakje zoeken.

Team 3 verstopt een rood pittenzakje en moet het gele zakje zoeken.

Team 4 verstopt een geel pittenzakje en moet het blauwe zakje zoeken.



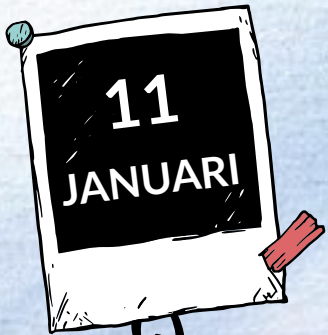
# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...met de term jong,  
jong belegen, belegen  
en oud de leeftijd van de kaas  
bedoeld wordt?





WAT HEB JE NODIG?  
• tweetallen





WAT HEB JE NODIG?  
• elastiek

WAT GAAN WE DOEN?  
Steek een elastiek achter in je broek als een staart. De anderen moeten je staart proberen te pakken zonder je verder aan te raken.  
Degene die de staart te pakken krijgt, doet de staart in zijn/haar broek en het spel begint opnieuw.



13  
JANUARI

### WAT GAAN WE DOEN?

Ga allemaal om de tafel zitten en leg de bal op de tafel. Iedereen mag tegen de bal slaan, maar de bal mag niet van tafel vallen. Valt de bal bij jou van tafel af? Verzin dan een leuke opdracht om in beweging te komen.

### WAT HEB JE NODIG?

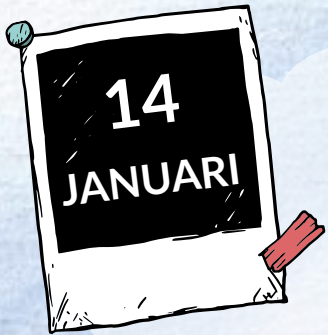
- strandbal
- tafel
- stoelen



Als het goed gaat, kun je dit spel natuurlijk ook staand doen. Opdrachten die je kunt verzinnen zijn:

- 5 knie buigingen
- rek- en strek oefeningen
- tenen aantikken





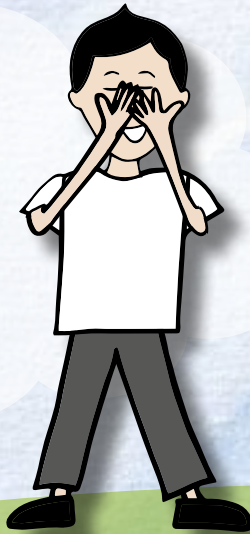
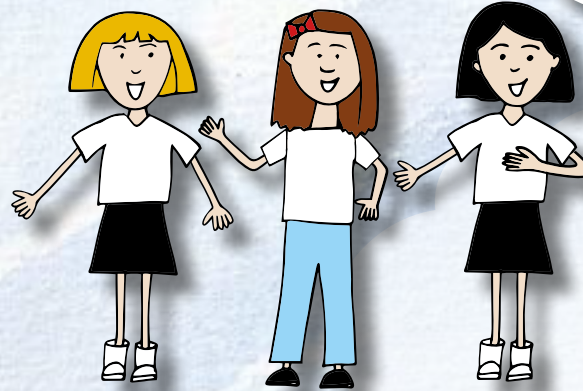
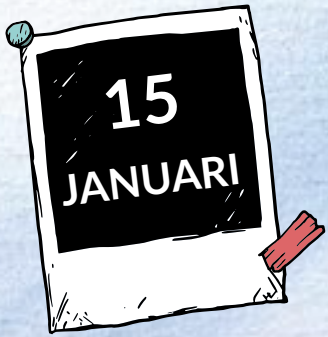
# GEZOND ETEN

Gezond  
in beweging

## Wist je dat...

...noten iedere dag als  
tussendoortje gegeten  
kan worden? Neem geen  
borrelnoten of gezouten noten  
en beperk dit tot 1 eetlepel  
(20 gram) per dag.

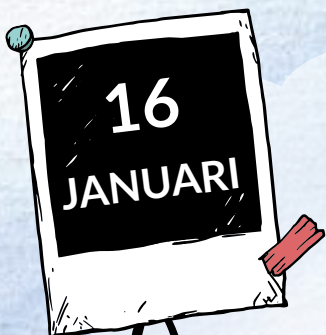




### WAT GAAN WE DOEN?

Eén persoon (de tikker) staat met de ogen dicht aan één kant van de kamer of buiten aan één kant van het veld. De rest van de groep staat aan de andere kant op een rij naast elkaar. Er wordt gevraagd: 'moeder moeder hoe laat is het?' De persoon met de ogen dicht zegt bijv. 4 uur. Iedereen mag 4 grote stappen doen. Totdat moeder zegt 'BED TIJD'. Dan rent iedereen zo snel mogelijk terug en de tikker probeert de deelnemers te tikken.



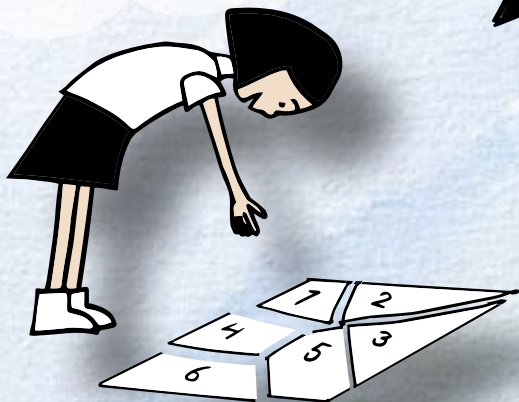


WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- puzzel/  
stuk karton

WAT GAAN WE DOEN?

Maak van een stuk karton een simpele puzzel. Geef ieder puzzelstuk een nummer. De deelnemers moeten doormiddel van de dobbelsteen de puzzel maken, maar dit moet wel op volgorde. Wie of welk team heeft als eerste de puzzel in elkaar gelegd?

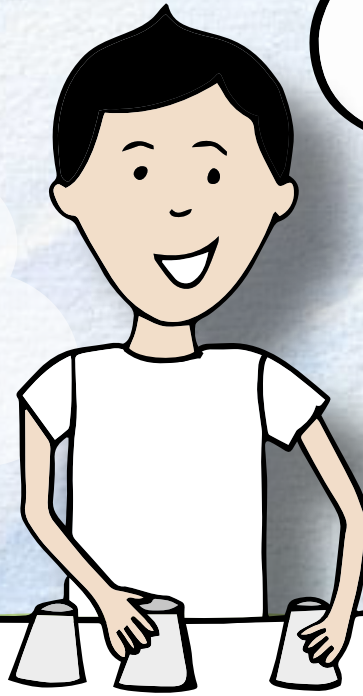
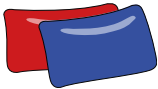


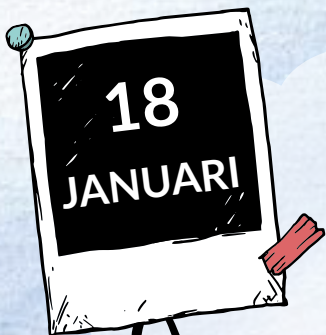
17  
JANUARI

WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• bekers

WAT GAAN WE DOEN?  
Leg onder iedere beker een  
kleur pittenzak. Schuif de  
bekers door elkaar. Onder  
welke beker ligt welke kleur?

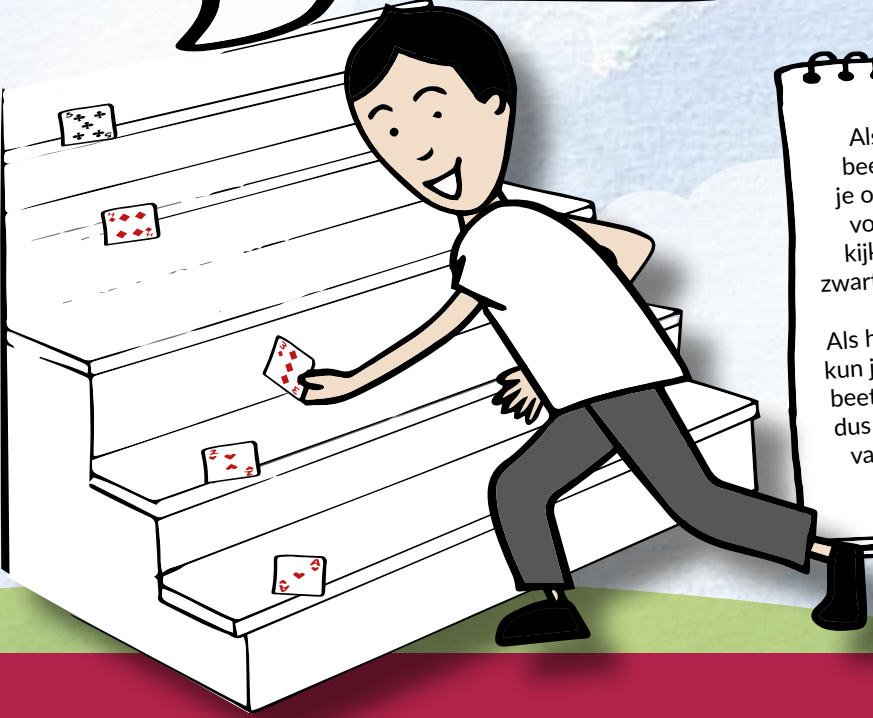
Heb je het goed, dan mag  
je nog een keer. Heb je  
het fout, dan sla je een  
beurt over of moet je  
een bewegingsopdracht  
uitvoeren.





WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten  
• trap

WAT GAAN WE DOEN?  
Geef iedere traprede een nummer. Leg ze op de goede volgorde, dus begin de eerste trede met A, de tweede met een 2 etc. Als de trap meer dan 10 treden heeft, kun je ook twee kaarten met een A (=1) neerleggen, dan heb je het cijfer 11.



Als het tellen een beetje lastig is, kun je ook alleen naar de vormen of kleuren kijken. Bijvoorbeeld zwart en rood om en om neerleggen.  
Als het tellen goed gaat, kun je misschien wel een beetje rekenen.  $6+5=11$  dus dan leg je een kaart van 6 en van 5 op de elfde traprede.



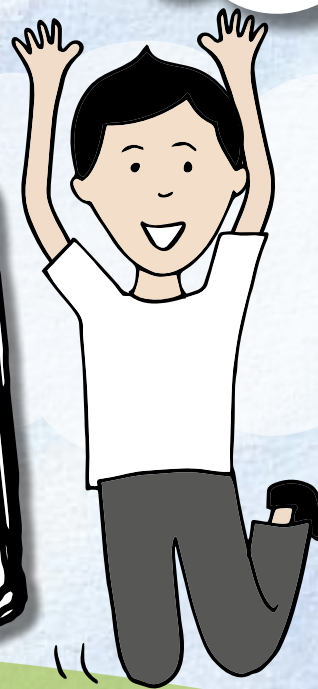


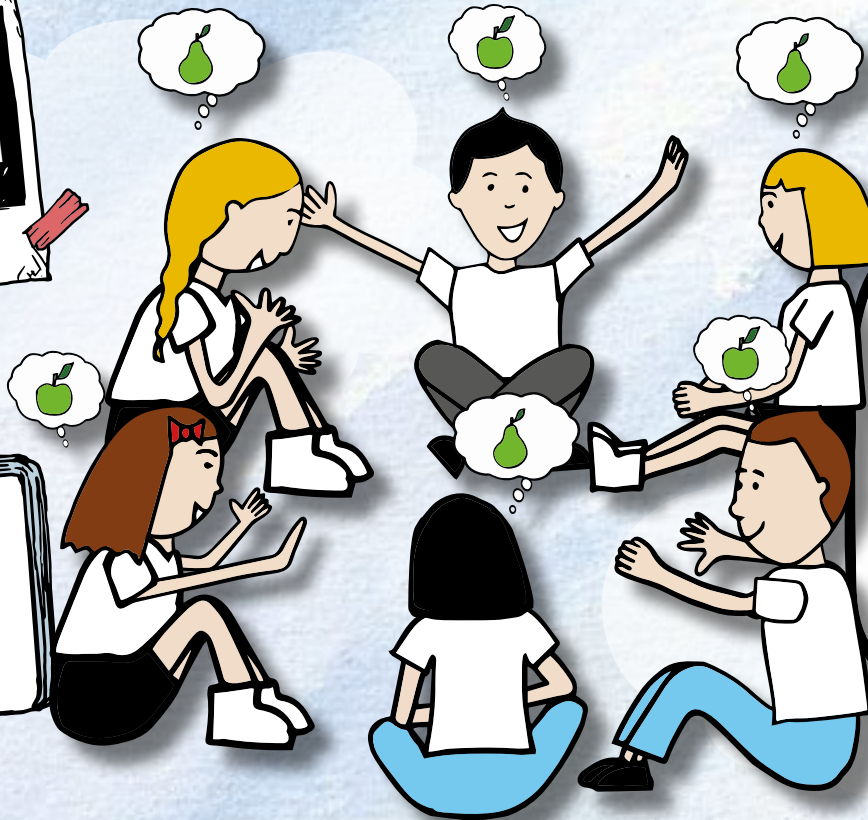
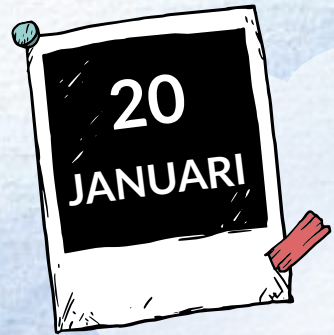
# SPORT



## Wist je dat...

...wanneer je sport er een stofje in je hersenen vrijkomt dat het gelukshormoon wordt genoemd? Van sporten word je dus gelukkig en blij!





### WAT GAAN WE DOEN?

Er wordt een kring gemaakt. Om en om zijn de deelnemers een appel of een peer. Er wordt een opdracht gegeven en als er appel geroepen wordt, moeten alle appels zo snel mogelijk de opdracht doen. Bijvoorbeeld: de grond aantikken. Als er peer geroepen wordt moeten alle peren dit doen. Wordt er banaan geroepen en doet iemand toch de opdracht, dan is deze persoon af.



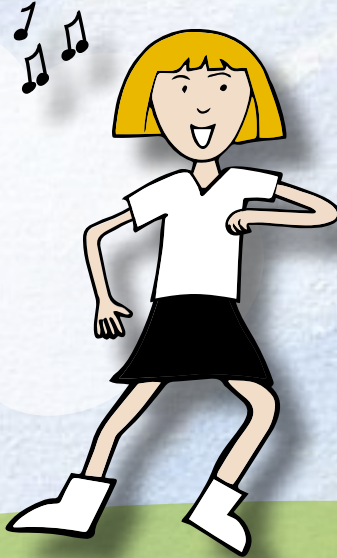
WAT GAAN WE DOEN?  
Maak met elkaar een  
videoclip. Kies een leuk liedje  
en dans er op. Doe dit op elke  
leuke plek waar je komt.

21  
JANUARI

WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- camera

Monteer deze  
video, zodat  
iedereen er in  
voorkomt.





22  
JANUARI

WAT HEB JE NODIG?

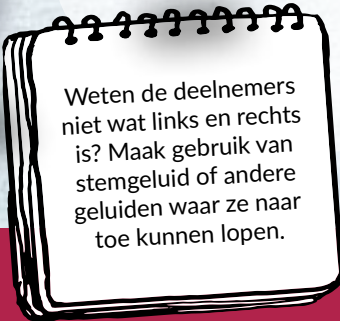

- alle materialen uit de tas
- blinddoek





WAT GAAN WE DOEN?

De materialen worden in een kleine ruimte verspreid. Degene met de blinddoek moet het materiaal zoeken met behulp van aanwijzingen van andere deelnemers.

Links, rechts, naar voor, naar achter of onder, boven. Kan de deelnemer één materiaal vinden en benoemen wat het is?



Weten de deelnemers niet wat links en rechts is? Maak gebruik van stemgeluid of andere geluiden waar ze naar toe kunnen lopen.



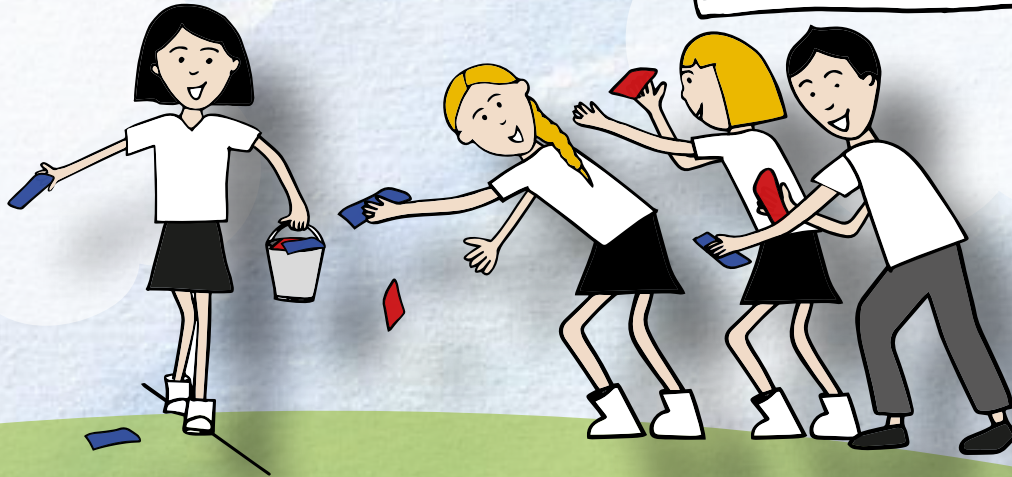
23  
JANUARI

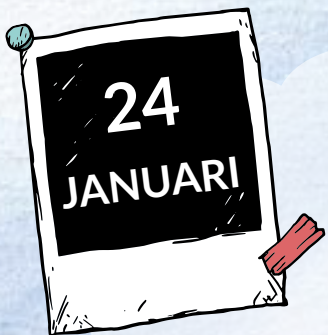
WAT GAAN WE DOEN?  
Eén persoon loopt met een emmer over een lijn. De rest probeert pittenzakjes in de emmer te mikken. Als je mis gooit, voer je een bewegingsopdracht uit.

Om het wat moeilijker of makkelijker te maken, kan degene op de lijn met de emmer wat sneller of langzamer gaan lopen.

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- emmer
- lijn



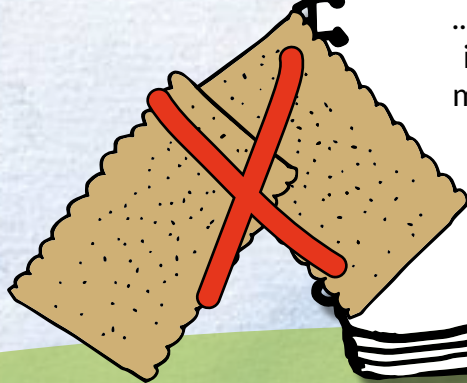


# GEZOND ETEN

Gezond  
in beweging

**Wist je dat...**

...wanneer je een jaar lang  
iedere dag twee koekjes  
minder eet, je 5 kg afvalt?





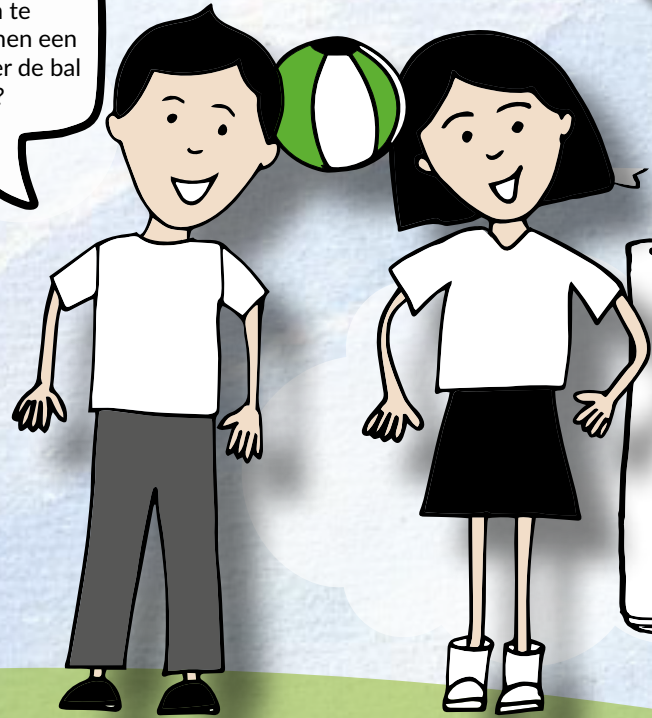
WAT GAAN WE DOEN?  
Wedstrijdje  
duimworstelen.  
Doe dit met links,  
maar ook met rechts.





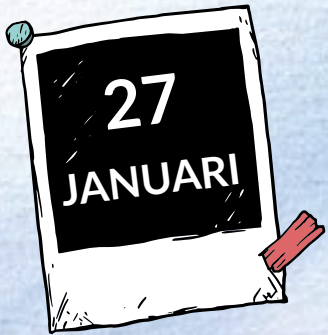
- WAT HEB JE NODIG?
- strandbal
  - tweetallen

WAT GAAN WE DOEN?  
Houd de bal samen vast  
zonder je handen te  
gebruiken. Kun je samen een  
parcours lopen, zonder de bal  
te laten vallen?



Om de spelers op  
weg te helpen, kun  
je ze een opdracht  
geven: klem de  
bal tussen jullie  
hoofden.  
Als het parcours  
goed gaat, kun je  
een wedstrijdje  
spelen.



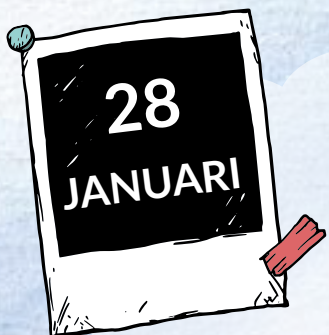


# GEZOND ETEN

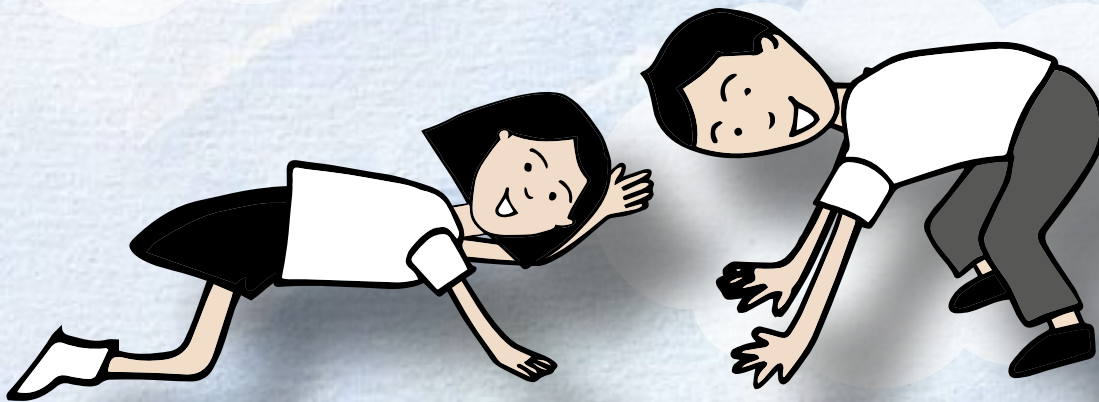


## Wist je dat...

...wanneer je afvalt zonder een duidelijke oorzaak dit niet goed is en je het beste contact kunt opnemen met een arts?



WAT GAAN WE DOEN?  
Ga tegenover elkaar staan op handen en voeten. Je mag met je handen proberen iemand anders om te gooien door zijn armen weg te trekken. Val je zelf eerder om of zet je je knie op de grond dan heb je verloren.





# SPORT



## Wist je dat...

...de Tour du France ongeveer 4000 kilometer lang is en de wielrenners er ongeveer drie weken over doen om deze uit te rijden?



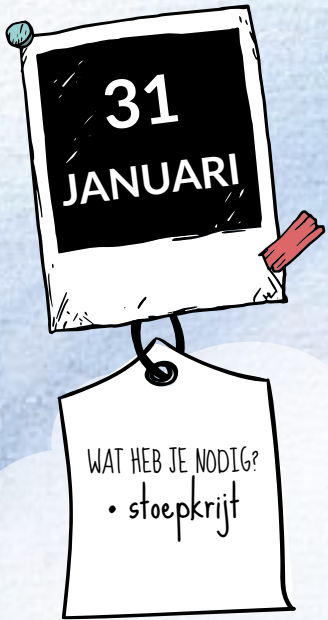
# GEZOND ETEN

Gezond  
in beweging



## Wist je dat...

Wanneer je iedere maand jezelf weegt, je goed in de gaten kunt houden hoe het met je gewicht gaat? Wanneer je een kilo aankomt, heb je dit er makkelijker weer af. Weeg je om de paar maanden en ben je veel aangekomen, dan kost het veel meer tijd om dit er weer af te krijgen.



WAT GAAN WE DOEN?  
Twee personen staan tegenover elkaar op dezelfde lijn. Eén hand op je rug en één hand naar voren. Met de hand naar voren mag je proberen iemand uit evenwicht te krijgen. Wie als eerst van de lijn af stapt is af.



Teken een lijn met stoepkrijt.





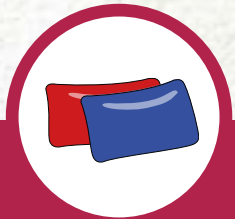
### WAT GAAN WE DOEN?

Hoe lenig ben jij? Laat het zakje achter je rug van de ene hand in de andere hand vallen. Dit kun je doen door de volgende stappen te volgen:

- linkerhand achter linker heup handpalm omhoog
- rechterhand achter rechterschouder en laten vallen in je linkerhand diagonaal over je rug.



Weet jij nog meer trucjes die je met een pittenzakje kunt doen?



**WAT GAAN WE DOEN?**  
Maak het elastiek goed vast aan een bepaald punt en pak het andere uiteinde van het elastiek vast. Probeer nu om spullen te pakken met je andere hand, zonder het elastiek los te laten.

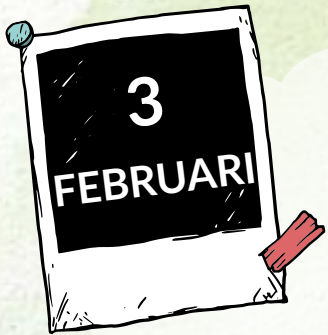
2  
FEBRUARI

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- punt om het elastiek aan vast te binden

Pas op dat je niet valt als je het elastiek per ongeluk los laat. Als je niet zo goed weet wat je moet pakken, kun je aan een ander persoon vragen om je opdrachten te geven.





## GEZOND ETEN



Gezond  
in beweging

Wil je gezonder eten?  
Kies ervoor om kleine  
veranderingen in het  
voedingspatroon aan te  
brengen. Dit is vaak veel  
beter vol te houden.



WAT HEB JE NODIG?  
• trommel  
of tafel

WAT GAAN WE DOEN?  
Een deelnemer slaat op de trommel  
of tafel om een ritme aan te geven.  
Bij elke bons of klap moeten de  
andere deelnemers een stap zetten.



Zit je in een  
rolstoel?  
Dan kun jij  
misschien  
het ritme  
aangeven.  
Je kunt ook  
meedoen met  
je handen.

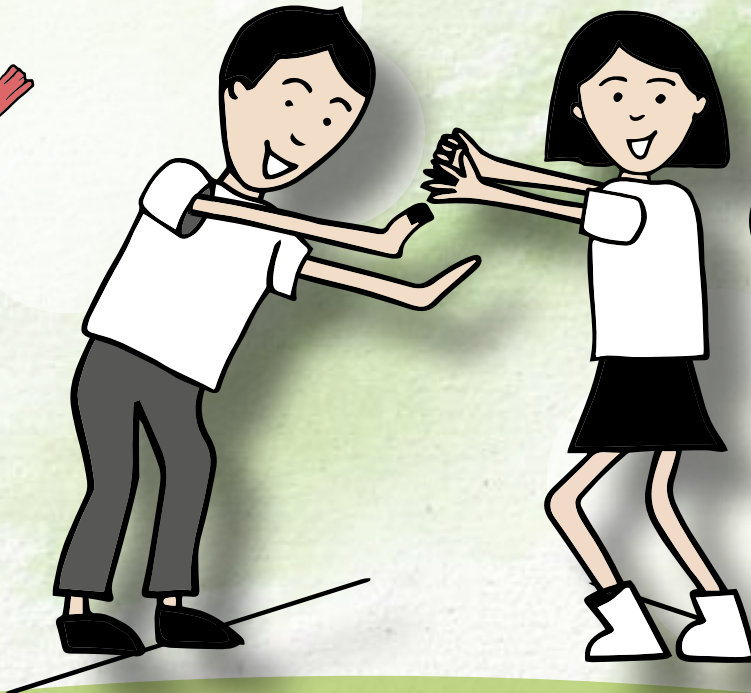




5  
FEBRUARI




WAT HEB JE NODIG?  
• stoepkrijt  
• tweetallen



WAT GAAN WE DOEN?

Teken twee lijnen tegenover elkaar. Ieder krijgt zijn eigen lijn en staat hier met twee voeten op. Probeer elkaar uit evenwicht te brengen, zodat je tegenstander van de lijn af stapt.



Maak de keuze met één of met twee handen. Wat mag wel en wat niet?



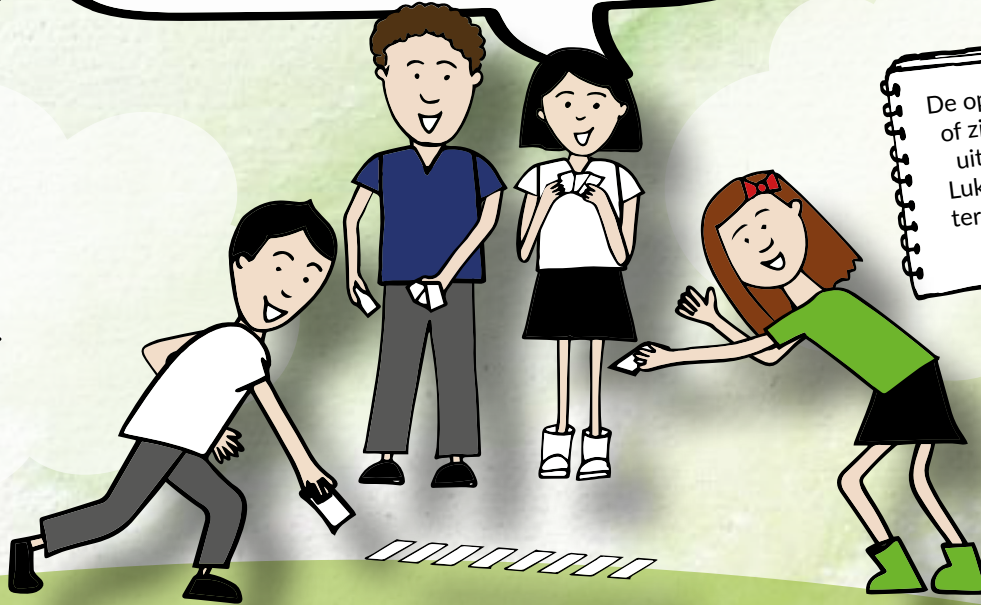


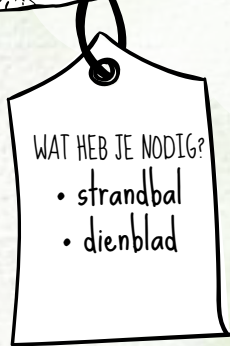
WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

### WAT GAAN WE DOEN?

Zorg dat je de kaarten van 2 t/m 10 geschud hebt en verdeel ze onder iedereen die mee doet. Iedereen heeft dus een aantal kaarten in de hand. We gaan de kaarten in de goede volgorde op elkaar leggen. Je moet dus goed in de gaten houden wanneer jij met je kaarten aan de beurt bent. Van ieder cijfer zullen 4 kaarten op de stapel komen.

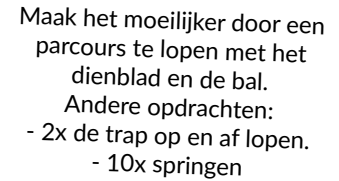
De opdracht kan staand of zittend in een kring uitgevoerd worden. Lukt het jullie ook om terug te tellen met de kaarten?





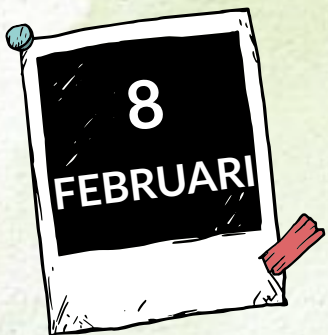
### WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring staan. Leg de bal op het dienblad. Geef het dienblad aan elkaar door, zonder dat de bal van het dienblad valt. Valt de bal er toch af, dan moet de persoon bij wie de bal viel 10x zijn/haar tenen aanraken.



Maak het moeilijker door een parcours te lopen met het dienblad en de bal.  
Andere opdrachten:  
- 2x de trap op en af lopen.  
- 10x springen





SPORT



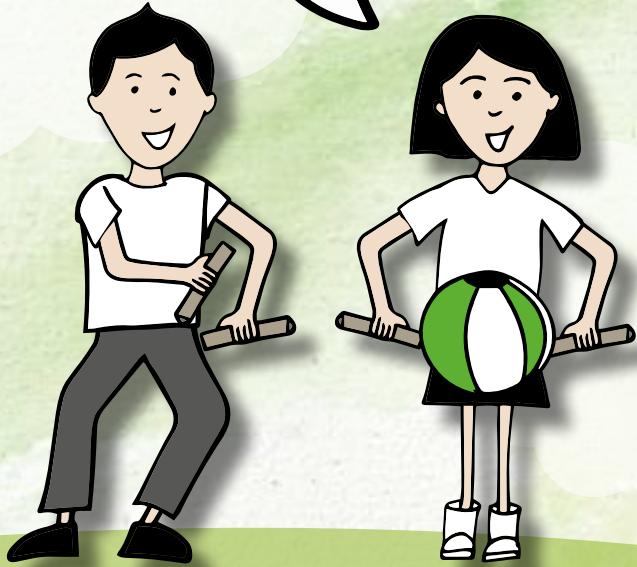
**Wist je dat...**

...de hoogste golf waar ooit op is gesurft 24 meter hoog was?



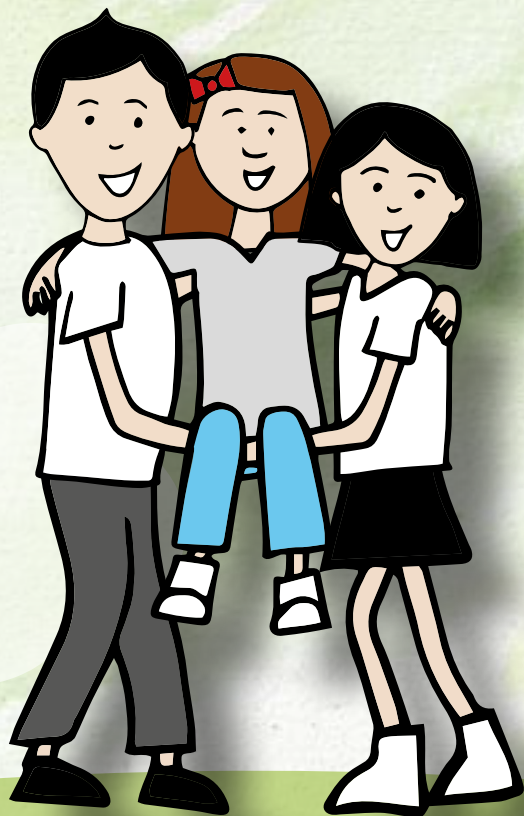
- WAT HEB JE NODIG?
- strandbal
  - wc- of keukenrollen

WAT GAAN WE DOEN?  
Geef de bal aan elkaar door zonder je handen te gebruiken. Gebruik hiervoor de wc- of keukenrollen.  
Kunnen jullie de bal doorgeven zonder dat deze op de grond valt?



Als variatie kun je iedere speler maar één wc- of keukenrol geven. Zo moet je in tweetallen samenwerken om de bal door te geven.





WAT GAAN WE DOEN?  
Probeer in tweetallen een derde deelnemer te vervoeren. Maak een start en een finish. Iedereen moet een keer naar de overkant worden vervoerd.

Je kunt iemand op je rug vervoeren. Twee personen kunnen ook met de handen een zitje maken, waar een derde persoon op kan zitten.



11  
FEBRUARI

WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- elastieken
- tweetallen

WAT GAAN WE DOEN?

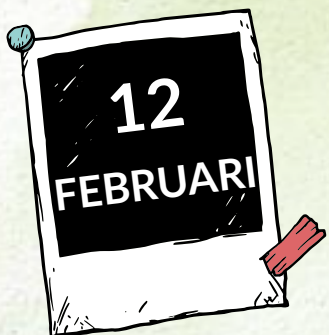
Ga tegenover elkaar staan en houd samen in allebei de handen het uiteinde van één elastiek vast. Laat de strandbal op de elastieken rusten. Gaat dit goed? Probeer dan eens samen een parcours te lopen zonder dat de bal van de elastieken valt.



Als het lastig is om de bal op de elastieken te laten liggen, kun je de bal ook tussen de elastieken klemmen.

Dit kun je doen door de elastieken wat strakker te trekken.





# GEZOND ETEN



Begin niet zomaar aan een  
dieet. Bedenk goed of dit vol te  
houden is en of het bij je past.



- WAT HEB JE NODIG?
- krant
  - muziek

WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen danst op een eigen krant.  
Je mag niet met je voeten op de grond komen. Stopt de muziek, vouw dan de krant dubbel. Je hebt steeds minder plek om op te dansen.



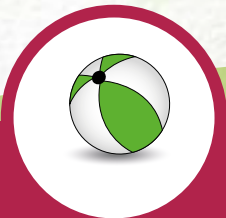
Als de krant scheurt of je stapt met je voeten naast de krant, ben je af of moet je een opdracht uitvoeren.

Let op je veiligheid.





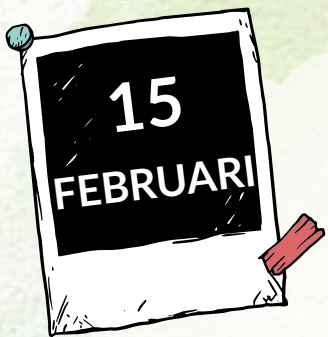
WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



WAT GAAN WE DOEN?  
Eén deelnemer wordt aangewezen als ballendief en krijgt de bal. Bij 'start' loopt de ballendief met de bal weg. De andere deelnemers proberen hem te vangen. Degene die de ballendief vangt, wordt zelf de ballendief of mag iemand anders aanwijzen als ballendief.

Er kunnen ook 2 ballendieven zijn die samen de bal overspelen.





WAT GAAN WE DOEN?  
Zing eens wat leuke  
liedjes en klap mee  
met je handen op de  
maat.



Leuke liedjes zijn:  
- Ik stond laatst voor een  
poppenkraam.  
- Pepsi cola  
- Papegaaitje leef je nog  
Weet je er nog meer?

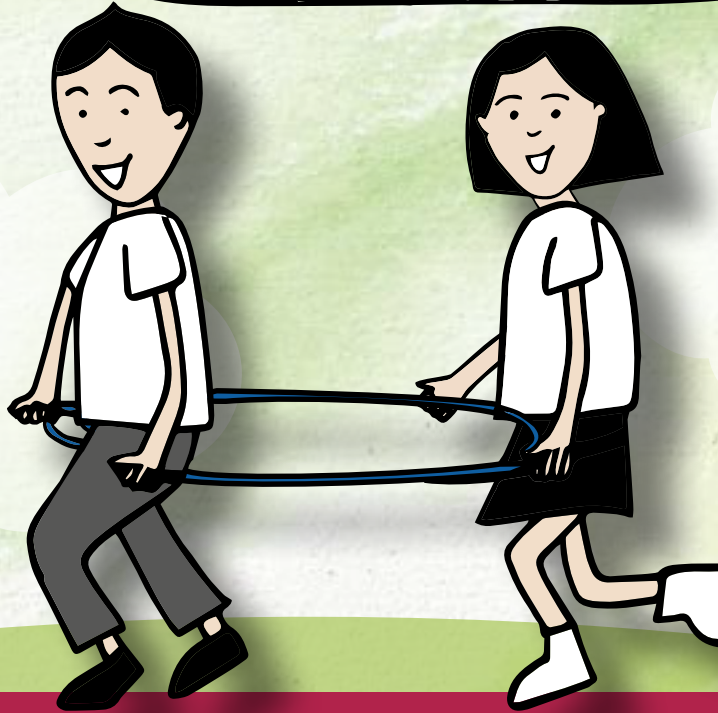
### WAT GAAN WE DOEN?

Maak van de elastiek een soort hoepel die twee deelnemers samen vasthouden. Deze twee deelnemers moeten de andere deelnemers zien te tikken. Als je getikt bent, moet je aansluiten bij de tikkers en dus ook het elastiek vasthouden.

16  
FEBRUARI

WAT HEB JE NODIG?

- elastieken
- tweetal



Bepaal vooraf  
hoeveel deelnemers  
er maximaal aan een  
elastiek mogen staan.  
Maak het voor de  
tikkers makkelijker  
door de ruimte waarin  
de andere deelnemers  
lopen kleiner te maken.





17  
FEBRUARI




WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- handdoek
- tweetallen

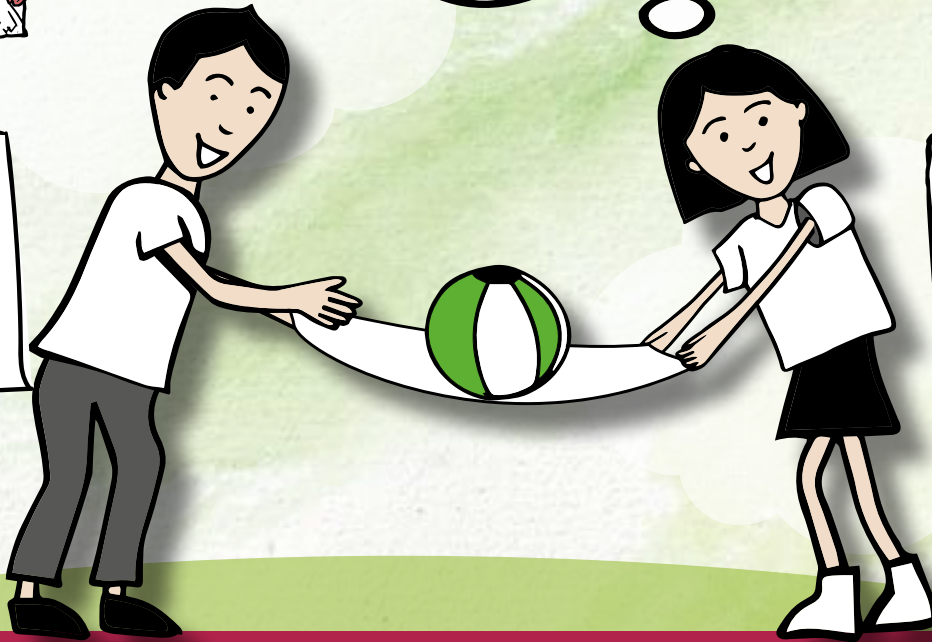


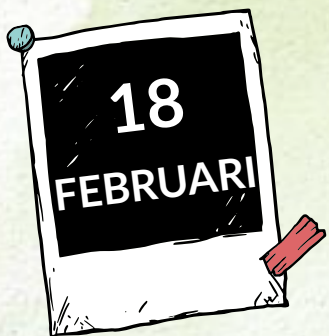
WAT GAAN WE DOEN?

Houd samen een handdoek vast en laat de bal op de handdoek balanceren. Lukt het jullie om naar de andere kant van de kamer te lopen, zonder dat de bal van de handdoek valt?



Gaat het makkelijk?  
Loop een parcours om het moeilijker te maken. Als het wat lastiger is, kun je wat dichterbij elkaar gaan staan.



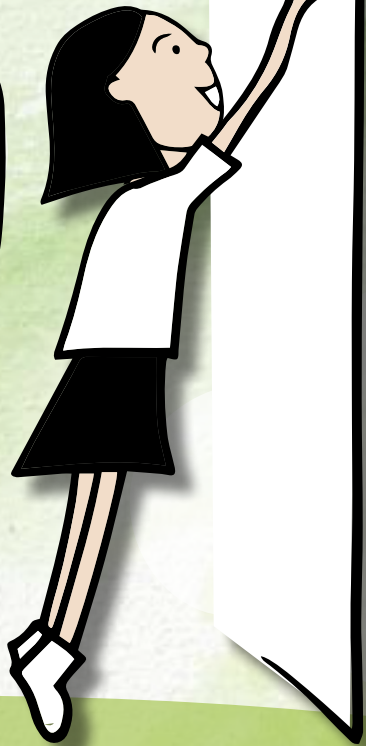


# SPORT





WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen krijgt een post-it.  
Probeer de post-it zo hoog  
mogelijk op de muur te  
plakken.  
Wie plakt zijn post-it het  
hoogst?



20  
FEBRUARI

WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• stoepkrijt

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak met stoepkrijt zes lijnen met 4-5 meter ruimte tussen iedere lijn. Geef iedere lijn een nummer. Eén van de deelnemers mag met de dobbelsteen gooien. Het aantal ogen wat te zien is, is de lijn waar de andere deelnemers naar toe moeten rennen of rijden. Degene die als laatste aankomt is af of moet een opdracht uitvoeren.

Je kunt er ook voor kiezen om vijf lijnen te maken en voor nummer zes een opdracht te bedenken.

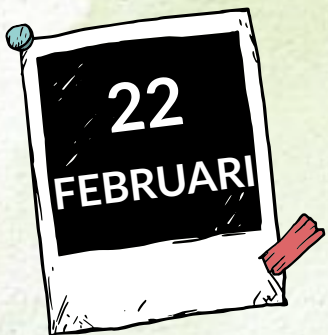




### WAT GAAN WE DOEN?

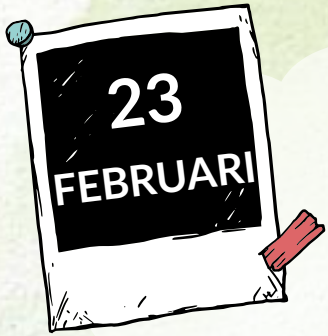
Dit spel is hetzelfde als zakdoekje leggen. Iedereen zit in de kring met de ogen dicht. Eén persoon (de loper) loopt met een kaart om de kring en iedereen zingt met ogen dicht: "Kaartje leggen, niemand zeggen, kukeleku zo kraait de haan, twee paar schoenen heb ik aan gedaan. 1 van stof en 1 van leer, waar leg ik mijn kaartje neer. Alle ogen zijn gesloten, al wie er omkijkt die krijgt hem niet, die krijgt hem niet.. KIJK OM!" Als de kaart achter jouw rug ligt dan sta je op en probeer je de loper te tikken. De loper mag gaan zitten op de lege plek.





# GEZOND ETEN

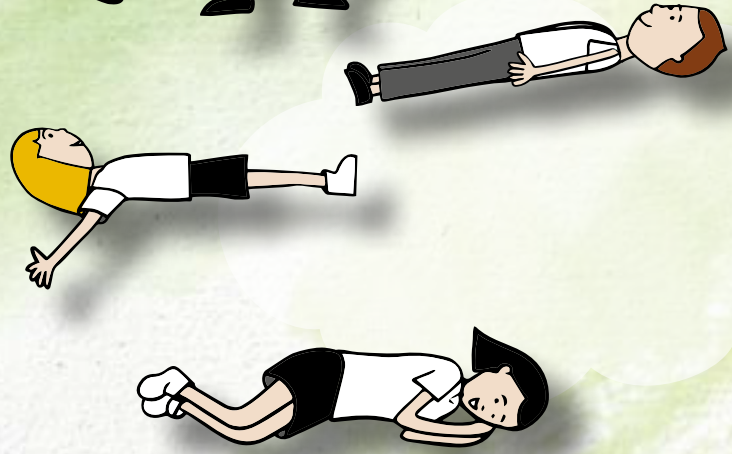




**WAT GAAN WE DOEN?**  
Het is nacht in de jungle en alle dieren (deelnemers) slapen, behalve de onruststoker (één deelnemer). De deelnemers doen alsof ze slapen, behalve de onruststoker. De onruststoker probeert de andere dieren aan het lachen te maken.



Dit kan door moppen te vertellen, te kietelen of gekke geluiden te maken. Wie lacht, moet de onruststoker helpen.





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak een kring en laat één persoon (de spion) in het midden van de kring staan. Iemand uit de kring houdt de bal achter zijn rug en probeert deze zo onopvallend mogelijk door te geven aan iemand die naast hem zit/staat. De persoon in het midden probeert te raden wie de bal heeft en roept 'STOP' als hij/zij het denkt te weten. Als de spion het goed gezien heeft, mag hij/zij in de kring gaan staan en wordt de persoon die is betraapt de nieuwe spion.



Als het makkelijk gaat, kun je dit spel ook met andere materialen spelen, zoals een :

- pittenzakje
- wc-rol
- elastiek



25  
FEBRUARI

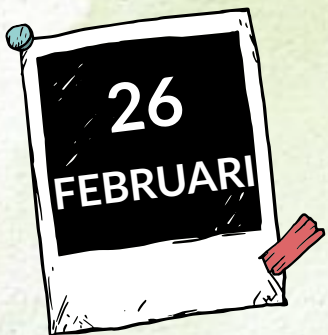
WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• tafel

WAT GAAN WE DOEN?  
Zet een tafel in het  
midden van de kamer.  
Er moeten materialen  
naar de overkant  
gebracht worden, maar  
de dobbelsteen bepaalt  
hoe. Over, onder of om  
de tafel heen.

1= onderdoor  
2= overheen  
3= omheen  
4= onderdoor  
5= overheen  
6= omheen

Let op: spreek met  
elkaar af dat dit het  
enige moment is dat  
er over of onder tafels  
door wordt geklommen  
of gekropen.

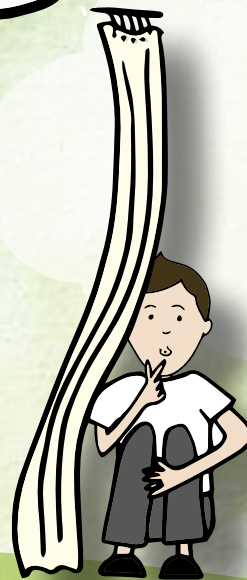


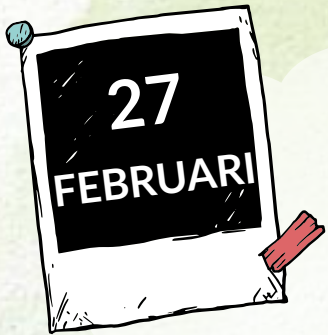


### WAT GAAN WE DOEN?

We spelen verstoppertje, maar in plaats van één zoeker, zijn er meerdere zoekers en is er maar één verstopper. De zoekers moeten de verstopper zien te vinden. Als iemand de verstopper heeft gevonden, moet die persoon zich ook verstoppen bij de verstopper. Kan iedereen de verstopper vinden?

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 ....





# GEZOND ETEN



Lees eens wat vaker de etiketten van de producten om te zien welke ingrediënten er in een product zitten.





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga in een kring staan met je benen wijd, zodat je voeten de voeten van de personen naast je raken.  
Probeer de bal door elkaars benen te rollen.  
Bal door je benen? Je mag nog mee doen, maar je moet wel omdraaien. Gaat de bal nog eens door je benen?  
Helaas, nu ben je af en moet je gaan zitten.



In plaats van af zijn en gaan zitten, kun je iemand ook een leuke bewegingsopdracht geven.





WAT HEB JE NODIG?

- post-its
- pen



### WAT GAAN WE DOEN?

Schrijf of teken op post-its een voorwerp of een dier. Iedere deelnemer krijgt een post-it op zijn hoofd geplakt en moet zien te raden wat hij/zij is.

Geef duidelijke opdrachten mee:

- vragen alleen met ja en nee beantwoorden.
- alleen geluiden.
- alleen bewegingen.
- of een combinatie.

Gezond  
in beweging





WAT GAAN WE DOEN?  
Zoek het liedje 'dieren uit de  
dierentuin' op en doe met  
elkaar de dieren na.



WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



Dit liedje is op spotify  
en Youtube te vinden.  
Weet je zelf nog een  
liedje?





WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- vliegenmepper of pittenzakjes
- vellen papier met daarop de cijfers 1 t/m 6.

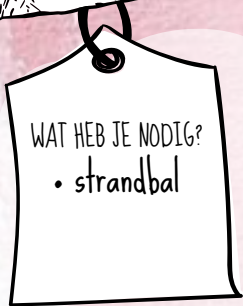


WAT GAAN WE DOEN?

Op de grond liggen vellen papier met daarop de cijfers 1 t/m 6 geschreven. De deelnemers gooien om de beurt met de dobbelsteen. Het aantal ogen van de dobbelsteen geeft aan op welk vel papier met hetzelfde cijfer gegooid moet worden met het pittenzakje of gemept met de vliegenmepper. Wie is het snelst?

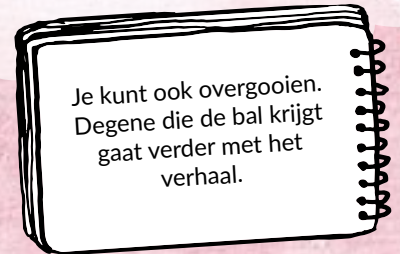
Je kunt er ook voor kiezen om vijf lijnen te maken en voor nummer zes een opdracht te bedenken.





WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring zitten. De eerste speler krijgt de bal en begint een verhaal, bijvoorbeeld: er was eens... De eerste speler geeft de bal door aan degene die naast hem/haar zit en hij/zij gaat verder met het verhaal. Het spel is afgelopen als het verhaal af is.



Je kunt ook overgooien.  
Degene die de bal krijgt  
gaat verder met het  
verhaal.





### WAT GAAN WE DOEN?

In plaats van na-apen gaan we nu juist het omgekeerde doen. Eén deelnemer maakt bepaalde bewegingen en de andere deelnemers doen dezelfde bewegingen maar dan omgekeerd.



Gezond  
in beweging

Bijvoorbeeld: Doet de deelnemer zijn armen omhoog, doen de andere deelnemers hun armen omlaag.





# GEZOND ETEN



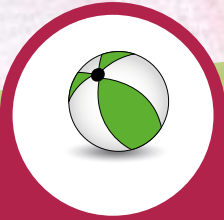
Een gezond voedingspatroon bestaat uit een ontbijt, lunch, warme maaltijd en niet meer dan vier tussendoortjes.



WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal  
• materialen die te vinden zijn in huis

WAT GAAN WE DOEN?  
Vervoer de bal door de ruimte met verschillende materialen zonder dat de bal op de grond valt. Materialen die je kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld een dienblad of een pan.

Weet je zelf nog materialen die je kunt gebruiken om de strandbal te dragen? Maak het moeilijker als het te makkelijk is.





WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- 2 of 3 teams
- voor ieder team blaadjes 1 t/m 6

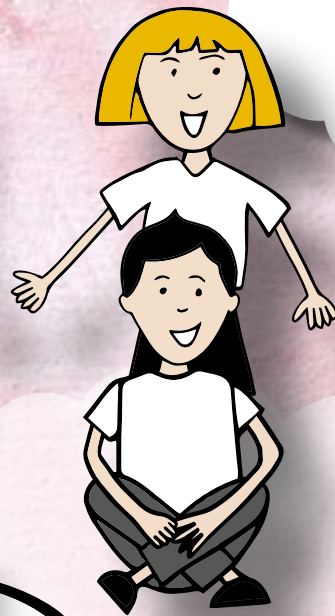
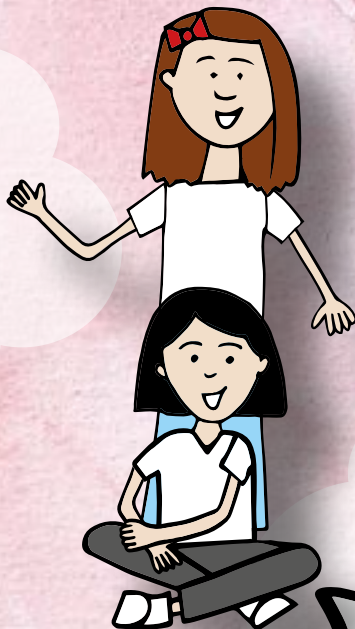


### WAT GAAN WE DOEN?

Verdeel de groep in 2 of 3 teams. Voor ieder team liggen er papieren achter elkaar met de nummers 1 t/m 6. Het aantal ogen wat de deelnemers gooien, moeten ze rennen. Wanneer een deelnemer 5 gooit, rent hij/zij naar het papier nummer 5. Dit nummer draaien ze om. Welk team heeft als eerste alle nummers omgedraaid?

Gooi je nummer 5 en is deze al omgedraaid? Ren dan naar nummer 5 en ren weer terug, maar laat het blaadje liggen.





Gezond  
in beweging



#### WAT GAAN WE DOEN?

Maak tweetallen. Eén van het tweetal zit op een stoel of op de grond. De ander staat achter deze persoon. In het midden van de kring staat één persoon, de slang. De slang knipoogt naar de zittende deelnemers. Knipoogt de slang naar jou, dan probeer je zo snel mogelijk naar de slang te lopen. De persoon die er achter staat mag proberen je tegen te houden.

10  
MAART

WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- stofzuiger

WAT GAAN WE DOEN?


Vervoer de bal met behulp van de stofzuiger en geef de bal aan iemand anders. Wanneer je de bal aan iemand anders wilt geven, zet je de stofzuiger eerst uit zodat de ander de bal kan pakken.

Zet in huis een paar punten neer waar de bal eerst op moet rusten, voordat de spelers weer verder mogen.





# GEZOND ETEN



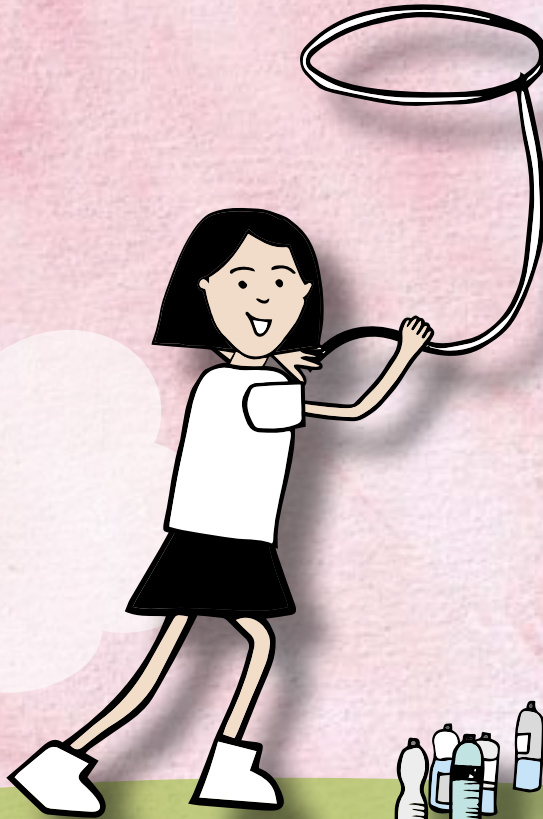
Gezond  
in beweging

De behoefte aan een zoete smaak kun je afleren, maar doe dit wel stap voor stap. Bijvoorbeeld door steeds een beetje minder suiker in de koffie of thee te doen.



WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- plastic flessen



WAT GAAN WE DOEN?

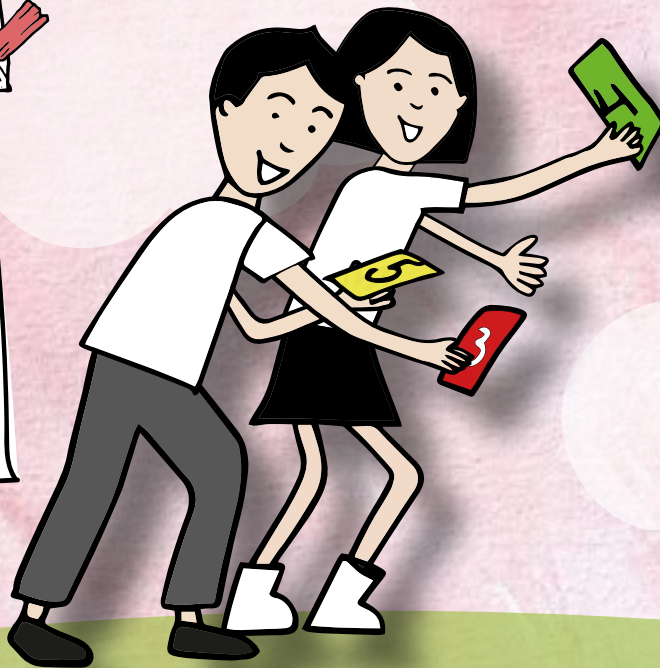
Maak van het elastiek een lasso en probeer de lasso om de flessen te gooien en naar je toe te halen. Welke deelnemer heeft de meeste flessen verzameld?



13  
MAART

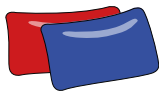
WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- pen
- papier
- plakband



WAT GAAN WE DOEN?

Plak papieren cijfers op de pittenzakjes. Gooi je pittenzakje in een bak of mand. Dit moet natuurlijk wel in de juiste volgorde, dus eerst degene met nummer 1, dan nummer 2 etc.





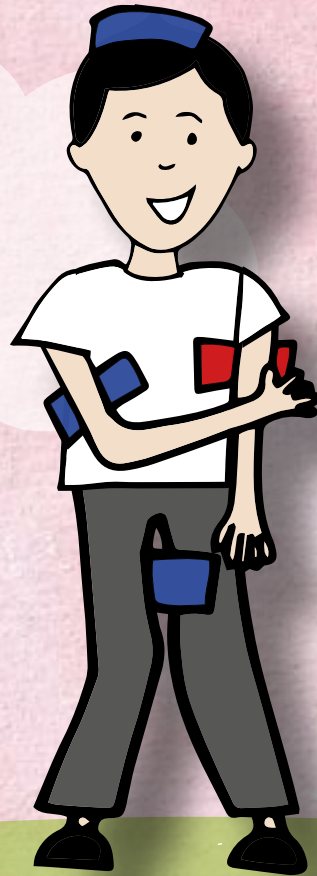
**WAT GAAN WE DOEN?**  
Eén deelnemer staat in het midden van de kring en moet raden wie de apenkoning is. De overige deelnemers zijn de apenkinderen die van de apenkoning (één van de deelnemers in de kring) moeten gaan slapen. De apenkoning geeft iedere keer een knipoog aan een apenkind die vervolgens gaat liggen en doet of hij/zij slaapt. Lukt het de deelnemer in het midden van de kring de apenkoning te ontmaskeren?



15  
MAART

WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- pittenzakjes



WAT GAAN WE DOEN?

Gooi met de dobbelsteen. Het aantal ogen dat gegooid is, is het aantal pittenzakjes dat je mee naar de overkant moet nemen. De pittenzakjes mag je alleen niet met je handen vasthouden... Wie krijgt de meeste pittenzakjes naar de overkant zonder ze te laten vallen?





WAT HEB JE NODIG?  
• stoepkrijt



### WAT GAAN WE DOEN?

Je tekent verschillende vormen op de grond, denk aan een cirkel, driehoek, vierkant etc. Nu is het de bedoeling dat de deelnemer van de ene kant naar de andere kant komt door bijvoorbeeld alleen op de cirkels te staan, of alleen op de driehoeken. Eén deelnemer bepaalt de opdracht voor de andere deelnemers.





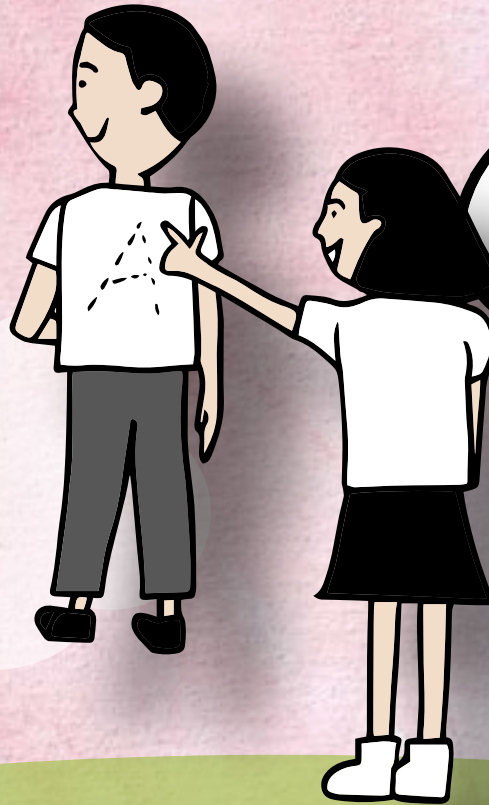
# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...één beker cola gelijk is aan vijf suikerklontjes. In water of spa rood zit geen suiker.





WAT GAAN WE DOEN?  
Teken met je vinger bij elkaar  
op de rug een figuur, cijfer of  
letter en geef dit de hele rij  
door. De voorste deelnemer  
zegt wat het is. Lukt het om het  
goed te raden?

Dit kan ook in  
tweetallen. Raad wat  
de ander getekend  
heeft.



19  
MAART

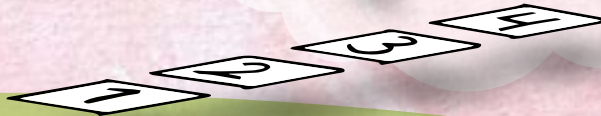
WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- pen/stift
- papier

WAT GAAN WE DOEN?

Leg papieren vellen met daarop de nummers 1 tot en met 4 op de grond. Van een ander persoon krijg je een pittenzakje en een cijfer waarop je het pittenzakje moet gooien. Gooi je raak? Goed gedaan! Gooi je mis, dan moet je een bewegingsopdracht uitvoeren.

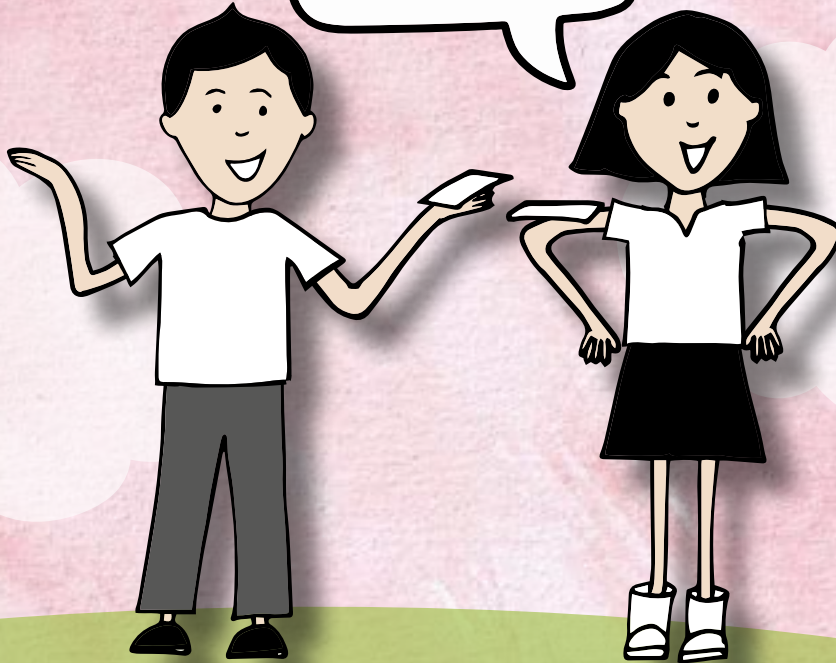
Het aantal herhalingen van de bewegingsopdracht wordt bepaald door het nummer waarop je moet mikken. Dus vier betekent vier herhalingen.





WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

WAT GAAN WE DOEN?  
Geef de kaarten door  
zonder je vingers te  
gebruiken. Gebruik alleen  
je platte hand, achterkant  
van je hand of elleboog.



Als doorgeven niet lukt,  
kun je misschien samen  
een parcours afleggen.  
Het gaat hierbij om  
samenwerking.





# SPORT

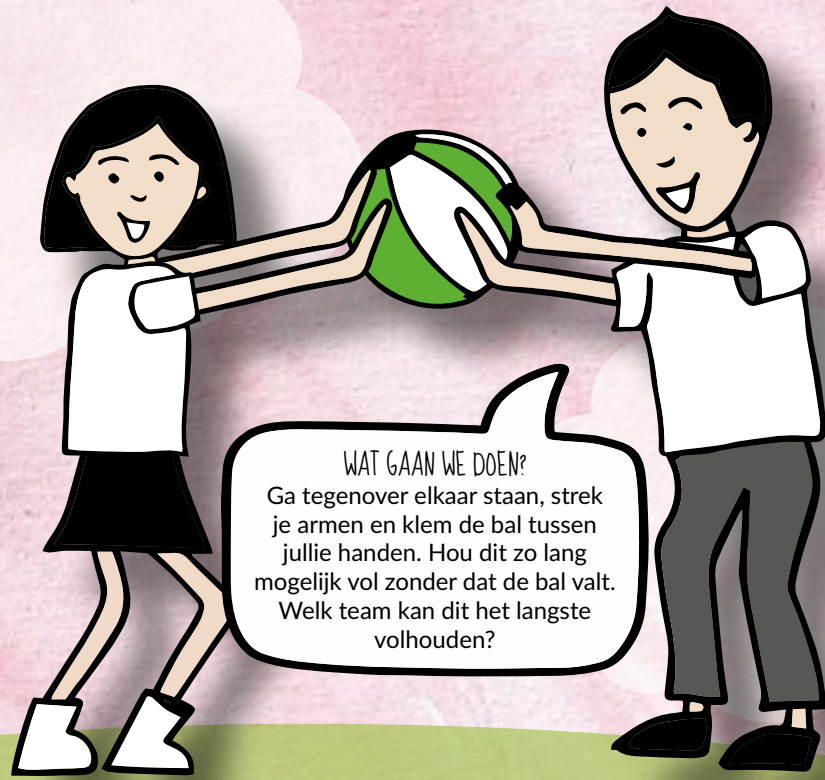


**Wist je dat...**

... de eerste Olympische Spelen in 1896 in Athene werden gehouden?



- WAT HEB JE NODIG?
- strandbal
  - tweetallen



WAT GAAN WE DOEN?  
Ga tegenover elkaar staan, strek je armen en klem de bal tussen jullie handen. Hou dit zo lang mogelijk vol zonder dat de bal valt. Welk team kan dit het langste volhouden?

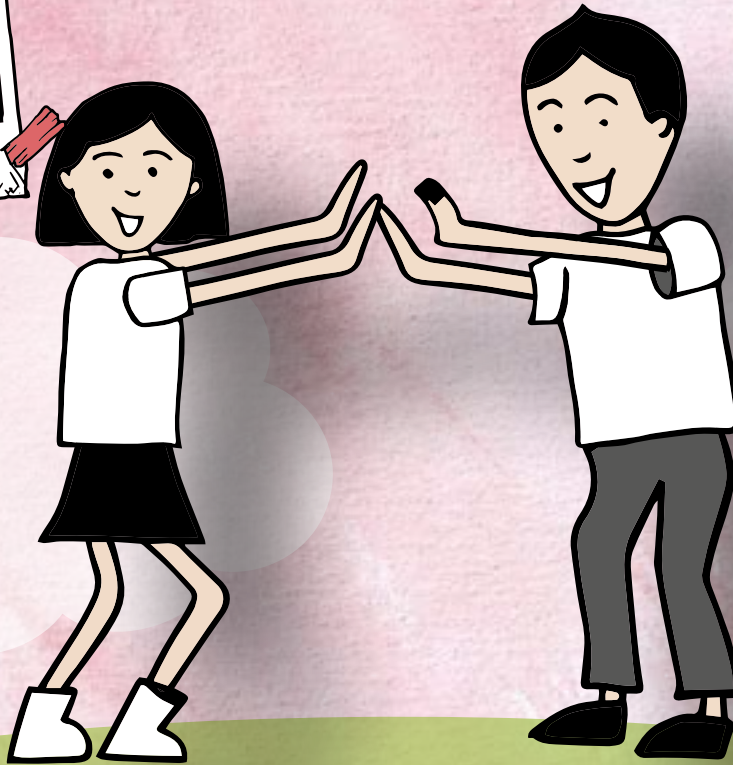


Als het te makkelijk is of wanneer het te lang duurt, kun je elkaar opdrachten geven waarbij je moet bewegen.






ZUIDWESTER



### WAT GAAN WE DOEN?

Twee deelnemers gaan tegenover elkaar staan met de voeten op schouderbreedte. De deelnemers houden hun handen op schouder hoogte en proberen elkaar uit evenwicht te brengen door tegen elkaars handen te klappen.



Spreek duidelijke regels af over het klappen/duwen.

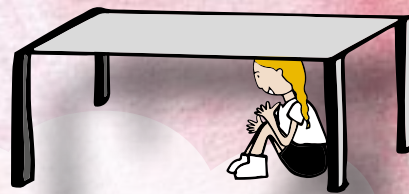




- WAT HEB JE NODIG?
- alle materialen uit de tas
  - verstoppelkjes



WAT GAAN WE DOEN?  
Eén iemand gaat zich verstoppen, maar mag de zoekers een beetje helpen door materiaal achter te laten net als Klein Duimpje deed om de weg terug te vinden.

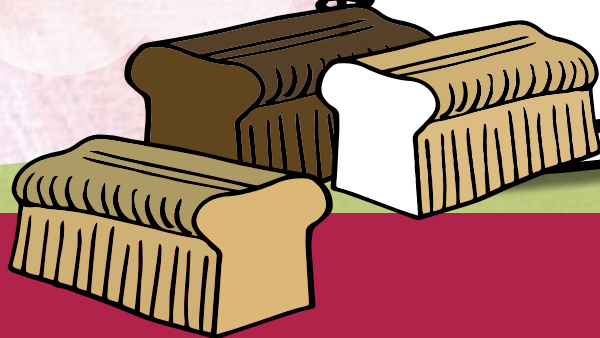




# GEZOND ETEN



Alleen volkorenbrood  
levert veel voedingsvezels.  
Waldkornbrood is donker door  
het donkere meel dat gebruikt  
wordt.

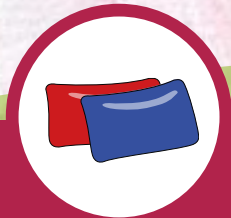


26  
MAART

WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• blinddoek

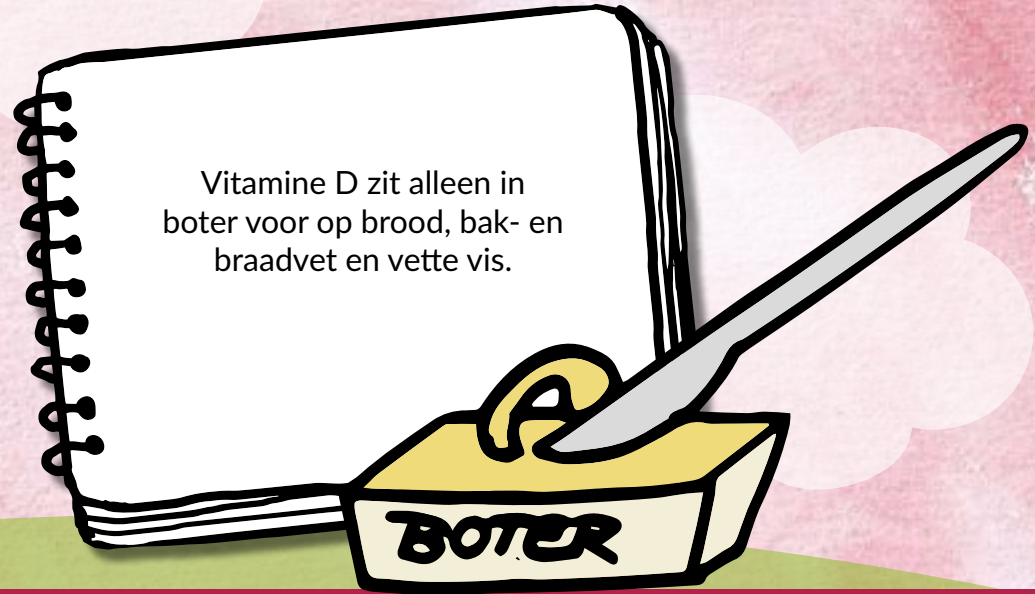


WAT GAAN WE DOEN?  
Doe een blinddoek om en steek je hand naar voren. Een ander persoon legt een aantal pittenzakjes in je hand. Hoeveel pittenzakjes denk je dat je in je hand hebt? Wanneer de deelnemer het fout heeft, moet deze een opdracht uitvoeren.





# GEZOND ETEN





WAT GAAN WE DOEN?

Eén deelnemer (de vos) zit onder een laken en heeft een elastiek vast. De andere deelnemers staan aan de andere kant van de kamer of het veld. Ze lopen zo stil mogelijk op de vos af en roepen: 'Vos, kom uit je hol!', terwijl een andere deelnemer aan de staart (elastiek) van de vos trekt. De vos wordt wakker en komt uit zijn hol gerend om de deelnemers te tikken. Als je getikt bent, ben je af en ga je zitten of moet je een opdracht uitvoeren.

- WAT HEB JE NODIG?
- elastiek
  - laken



Je bent veilig als je weer in de veilige zone bent die van te voren is afgesproken.

29  
MAART

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal  
• lijn

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak met een stuk touw, veiligheidslint of het elastiek een lijn die je kunt spannen tussen twee bomen. Maak twee teams en speel volleybal of zitvolleybal. Komt de bal op de grond bij de tegenstander? Dan heeft jouw team een punt gescoord. Je mag de bal maximaal 5x met je team overslaan, voordat je de bal over de lijn slaat.



Als slaan te moeilijk is, mag je natuurlijk ook gewoon gooien.



30  
MAART



Speel het spel gedurende een vaste tijd (bijvoorbeeld 3 minuten) of tot er een bepaald aantal beelden af is. Daarna wordt er een nieuwe bewaker aangewezen en begint het spel opnieuw.

### WAT GAAN WE DOEN?

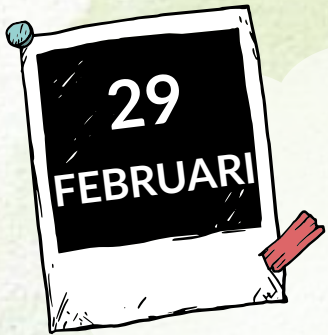
Een deelnemer wordt aangewezen als museumbewaker en verlaat de kamer. De rest van de groep gaat ergens in de kamer staan of zitten en neemt een houding aan. Dit zijn de beelden in het museum. Op een teken komt de museumbewaker de kamer weer binnen. De museumbewaker loopt de kamer rond en kijkt of niemand beweegt. Buiten het zicht van de museumbewaker proberen de beelden van houding te veranderen en zich te verplaatsen. Als de museumbewaker dit ziet is de deelnemer af.





# GEZOND ETEN





# SCHRIKKELDAG!



Ga naar de website [www.kijkopgezond.nl](http://www.kijkopgezond.nl). Deze website gaat over gezond eten en goed bewegen. Zo leer je op een leuke manier hoe je gezonde keuzes kunt maken en hoe je meer kunt bewegen.





WAT HEB JE NODIG?

- elastieken
- tweetallen

WAT GAAN WE DOEN?

Eén deelnemer heeft het elastiek om zijn/haar middel en geeft de uiteinden van het elastiek aan een andere deelnemer. De deelnemer met het elastiek om zijn/haar middel probeert zo snel mogelijk naar de andere kant van de kamer of het veld te rennen. De andere deelnemer probeert dit tegen te houden, door aan het elastiek te trekken.



Pas op dat je niet valt als je het elastiek per ongeluk loslaat.



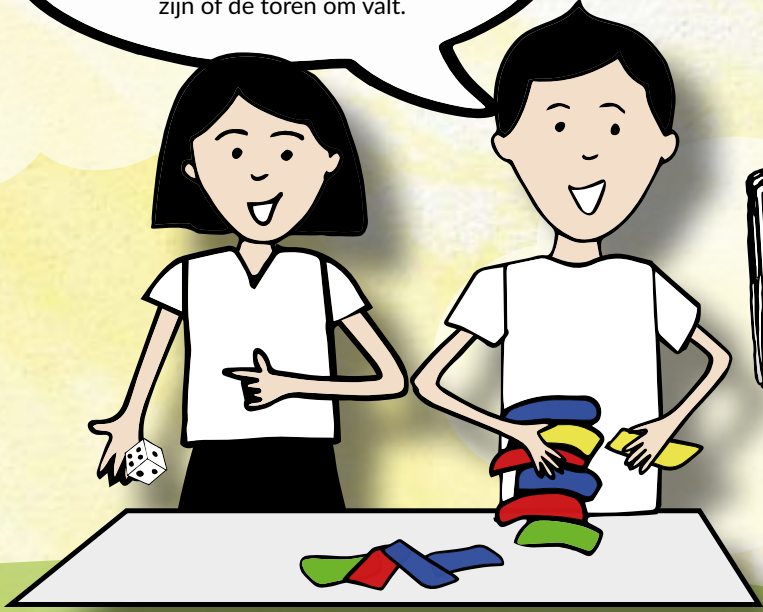


- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes/  
wc-rollen
  - dobbelsteen

WAT GAAN WE DOEN?

Gooi om de beurt met de dobbelsteen. Wanneer je twee gooit, moet je twee pittenzakjes/wc-rollen op elkaar stapelen en is de volgende aan de beurt om te dobbelen en te stapelen. Dit gaat zo door totdat de pittenzakjes/wc-rollen op zijn of de toren om valt.

Valt de toren bij jou om? Bedenk een leuke bewegingsopdracht voor jezelf of vraag iemand anders om hulp.





WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen



WAT GAAN WE DOEN?  
Loop rond in de huiskamer. De  
dobbelsteen wordt gegooid.  
Maak groepjes met hetzelfde  
aantal personen als de ogen op  
de dobbelsteen.





WAT HEB JE NODIG?  
• muziek

WAT GAAN WE DOEN?  
De deelnemers staan in tweetallen tegenover elkaar. Op de maat van de muziek maakt één deelnemer bewegingen die de andere deelnemer na moet doen.





WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten



### WAT GAAN WE DOEN?

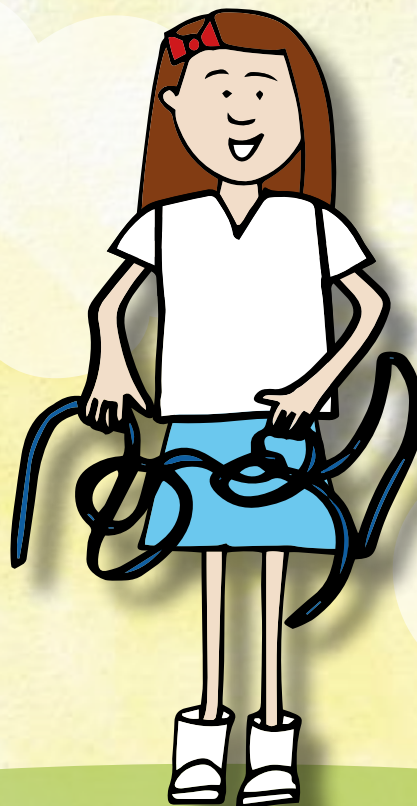
Verspreid de kaarten van 2 t/m 10 op de grond. Zorg ervoor dat ze op volgorde van laag naar hoog liggen. Loop via de kaarten in de juiste volgorde naar de overkant.

Let op dat de ondergrond niet te glad is in verband met uitglijden. Je kunt deze opdracht ook andersom doen van 10 naar 2.





WAT HEB JE NODIG?  
• elastieken



### WAT GAAN WE DOEN?

Je begeleider maakt een ingewikkelde knoop of een aantal knopen achter elkaar. Jij moet proberen om de elastiek weer uit de knoop te halen.  
Wie kan dit het snelst?





WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- muur

WAT GAAN WE DOEN?

Sla om de beurt tegen de bal, zodat deze tegen de muur aan komt. De bal mag maximaal 3x stuiteren voordat je weer tegen de bal slaat. Als de bal meer dan 3x stuitert, heeft je tegenstander een punt verdient.



Als het lekker weer is, kun je dit spel lekker buiten spelen. Het aantal keer dat de bal mag stuiteren, kun je natuurlijk aanpassen aan het niveau van de spelers.





WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen uit de tas  
• stoepkrijt



WAT GAAN WE DOEN?  
Spoorzoekertje: Drop de deelnemers ergens op het terrein. Door middel van aanwijzingen gemaakt met stoepkrijt of materialen wijs je de weg terug naar de woning.



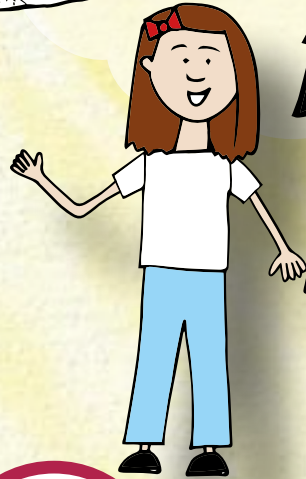


# GEZOND ETEN



De cafeïne in energiedrankjes zorgen er niet voor dat je meer energie krijgt. Je krijgt wel heel veel suiker binnen.





Gezond  
in beweging

#### WAT GAAN WE DOEN?

De deelnemers staan in de kring met de handen vast. Eén deelnemer is de kat en staat in de kring. Eén deelnemer is de muis en staat buiten de kring. De kat moet de muis proberen te tikken. De kat en muis mogen onder de poortjes (armen) doorlopen.



## WAT GAAN WE DOEN?

De groep staat in een kring. Eén iemand loopt om de kring heen met een slang (elastiek) in de hand. Deze persoon houdt op een gegeven moment de slang tussen twee personen in. Deze personen rennen zo snel mogelijk, allebei een andere kant, om de kring heen. Als ze elkaar tegenkomen, geven ze elkaar een high-five. Wie is als eerste terug bij de slang? Deze persoon mag om de kring gaan lopen met de slang in de hand.

11  
APRIL

WAT HEB JE NODIG?  
• elastiek



In plaats van de high five, mag je natuurlijk ook een andere leuke begroeting bedenken.

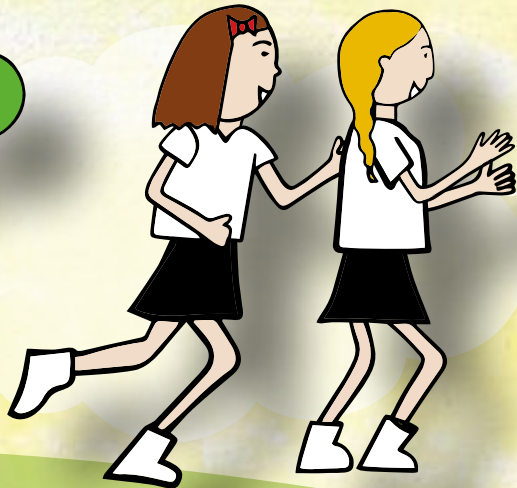




WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

WAT GAAN WE DOEN?  
Eén persoon staat in het midden van het veld/de ruimte met de strandbal in de handen en probeert de anderen af te gooien tijdens het lopen. De andere deelnemers proberen van de ene kant naar de andere kant te lopen. Wanneer ze worden afgegooid, moeten ze een bewegingsopdracht uitvoeren.

Er mag alleen tot borsthoogte worden afgegooid.



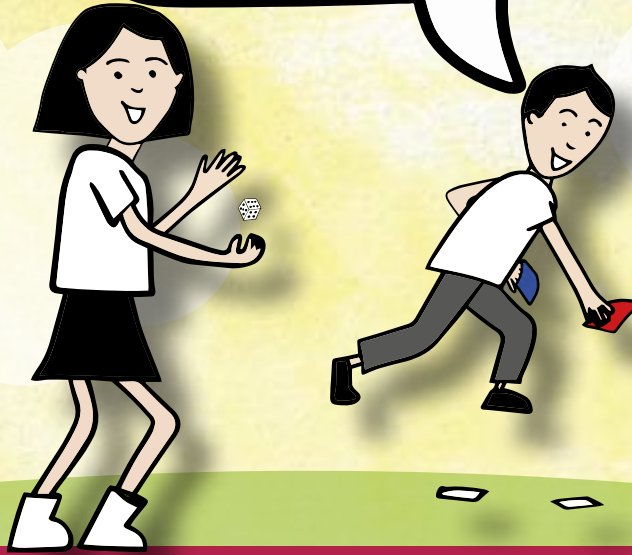


WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- dobbelsteen
- pittenzakjes

### WAT GAAN WE DOEN?

Alle nummers 2 t/m 6 liggen verspreid door de kamer. Er wordt met de dobbelsteen gegooid. Wanneer je 1 gooit mag je nog eens gooien. Bij de rest van de getallen mag je één zakje gooien. Probeer deze op de kaart te gooien met hetzelfde getal. Als het is gelukt, dan mag je de kaart houden. Houd deze goed bij je, want iedere kaart is een punt waard. Wie kan de meeste punten verdienen?



Je kunt dit spel ook in teams spelen. Welk team heeft de meeste punten?



14  
APRIL

### WAT GAAN WE DOEN?

Eén van jullie gaat met zijn/haar rug naar de anderen toe zitten met de ogen gesloten of geblinddoekt. Een aantal andere deelnemers krijgen een pittenzakje die ze zo stil mogelijk achter zijn/haar rug moeten leggen. De persoon mag nu raden hoeveel pittenzakjes er achter zijn/haar rug liggen. Heb je goed geluisterd en heb je het goed?

### WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- blinddoek

Als het wat te moeilijk is, kun je de deelnemers zachte geluidjes laten maken als ze naar de geblinddoekte speler toe lopen.



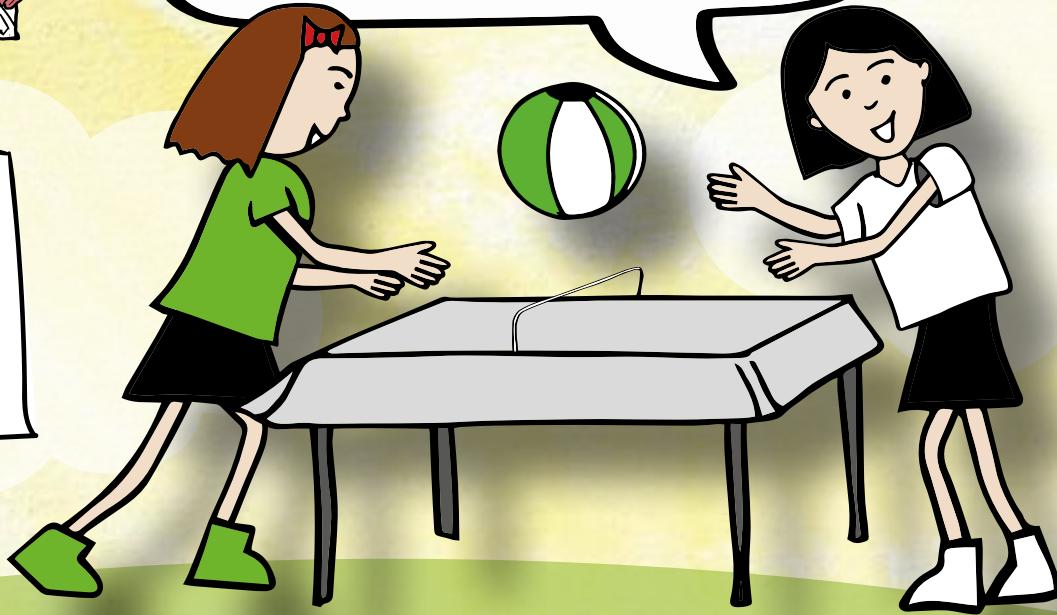
### WAT GAAN WE DOEN?

Neem een grote tafel en maak in het midden een afscheiding wat dient als net. Speel 'rond de tafel' of gewoon tafeltennis met de strandbal. Wanneer je normaal tafeltennis speelt, kun je bijvoorbeeld tot 5 punten gaan. Degene die als eerst 5 punten heeft gehaald, blijft staan en degene die verliest wisselt met een andere deelnemer.

15  
APRIL

### WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- tafel
- materiaal om een net mee te maken

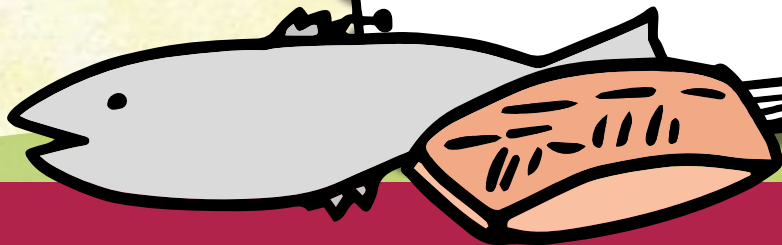




# GEZOND ETEN



Iedere week vis eten is  
gezond, dit kan ook prima als  
broodbeleg.



17  
APRIL

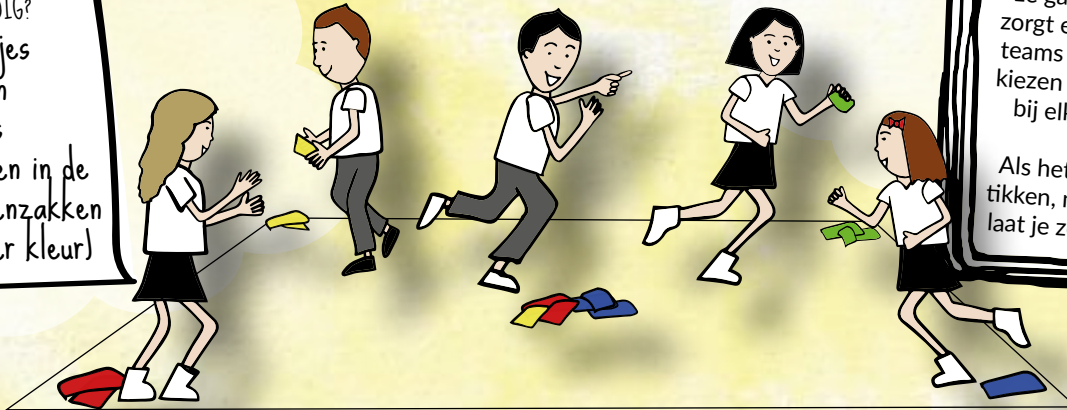
### WAT GAAN WE DOEN?

Leg alle pittenzakjes bij één centraal punt in de kamer of op het veld buiten. Verdeel de groep in 5 teams. Team 1, 2, 3 en 4 krijgen allen een eigen hoek aangewezen waar ze een bepaalde kleur pittenzakjes moeten verzamelen. Dit moeten er uiteindelijk 4 van dezelfde kleur zijn. Team 5 gaat de pittenzakjes verdedigen door de andere deelnemers te tikken, zodat ze geen pittenzakjes kunnen pakken. Ben je getikt door de verdedigers? Dan moet je het pittenzakje terugleggen en ga je eerst terug naar je eigen hoek om het vervolgens opnieuw te proberen. Het team dat als eerste 4 pittenzakjes van dezelfde kleur in zijn/haar hoek heeft, heeft gewonnen.

### WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
  - 4 hoeken
  - 5 teams
- andere materialen in de kleuren van pittenzakken (4 voorwerpen per kleur)

Als begeleider kun je de teams een kleur toewijzen, maar je kunt ze ook zelf laten bepalen welke kleur ze gaan verzamelen. Dit zorgt er voor dat sommige teams voor dezelfde kleur kiezen en ze ook nog eens bij elkaar moeten gaan 'stelen'. Als het te moeilijk is met tikken, maak je 4 teams en laat je ze bij elkaar pikken.





18  
APRIL



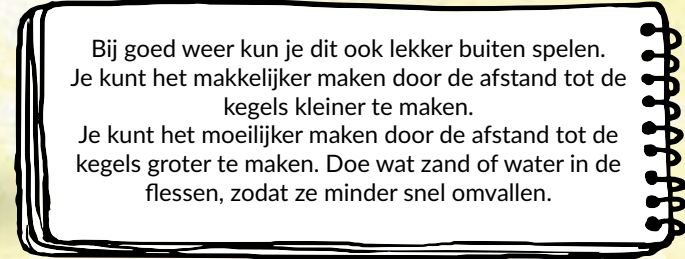
WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- lege flessen



WAT GAAN WE DOEN?

Een potje bowlen met lege flessen als kegels. Rol deze met de strandbal om. Speel met twee worpen per beurt. Iedereen krijgt maximaal 6-8 beurten. Degene die aan het einde de meeste punten heeft, heeft gewonnen.



Bij goed weer kun je dit ook lekker buiten spelen. Je kunt het makkelijker maken door de afstand tot de kegels kleiner te maken.

Je kunt het moeilijker maken door de afstand tot de kegels groter te maken. Doe wat zand of water in de flessen, zodat ze minder snel omvallen.





WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?  
Het is de bedoeling dat iedere speler op de grond een poppetje tekent met krijt. De dobbelsteen bepaalt of je mag tekenen en zo ja, wat je mag tekenen. De lichaamsdelen moeten in een bepaalde volgorde getekend worden. Eerst de romp, daarna het hoofd, de armen en de benen. Wie als eerst een compleet poppetje getekend heeft, is de winnaar.

De getallen op de dobbelstenen staan voor de volgende onderdelen:  
6. De romp  
5. Het hoofd  
4. Een arm  
3. De andere arm  
2. Een been  
1. Het andere been





WAT GAAN WE DOEN?  
We spelen wc-tikkertje!  
Als je getikt bent dan moet je met je hand omhoog gaan staan. Je mag weer meedoen als iemand anders je wc doorspoelt. Je spoelt een wc door, door de arm van de getikte persoon naar beneden te bewegen.





# SPORT





22  
APRIL




WAT HEB JE NODIG?

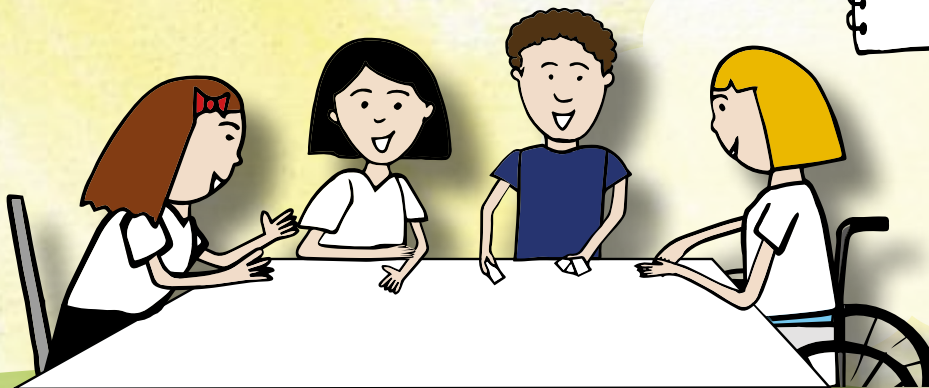
- speelkaarten
- tafel

WAT GAAN WE DOEN?

Eén deelnemer heeft de speelkaarten in zijn hand en draait deze één voor één om. Vooraf spreek je een getal af. Als dit getal op de omgedraaide kaart staat, leg je zo snel mogelijk je hand op tafel. Als je als laatste je hand op tafel legt, krijg je een bewegingsopdracht

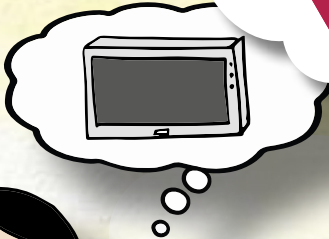


Je kunt natuurlijk ook een bepaalde vorm afspreken in plaats van een cijfer.





WAT GAAN WE DOEN?  
We spelen tv-tikkertje!  
De tikker probeert iedereen te tikken.  
De tikker mag niet tikken als je je  
armen over elkaar doet en een tv-  
programma zegt. Je moet steeds een  
ander tv-programma zeggen.





# GEZOND ETEN

Gezond  
in beweging

## Wist je dat...

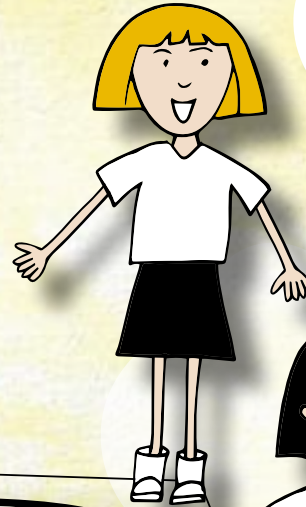
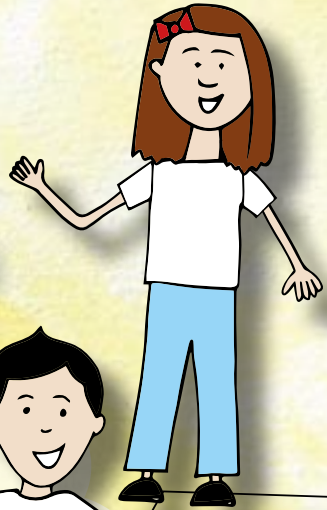
...je ook teveel vitamines kunt binnenkrijgen? Overleg daarom altijd eerst of een vitaminesupplement wel nodig is.





WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- elastieken

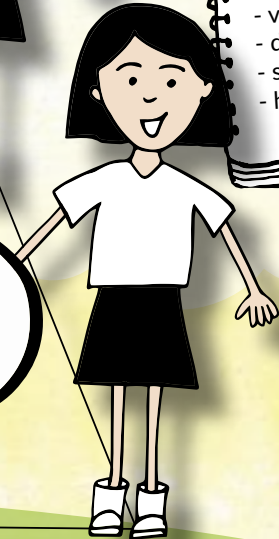


Voorbeelden:

- cirkel
- vierkant
- driehoek
- slang
- hartje

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met de elastieken een bepaalde vorm, bijvoorbeeld een vierkant. Terwijl de muziek aanstaat, loopt en danst iedereen lekker door elkaar. Als de muziek stopt, moet de groep zo snel mogelijk op de vorm gaan staan.





WAT HEB JE NODIG?  
• wandelschoenen

WAT GAAN WE DOEN?  
Heb jij weleens mee gedaan aan een avondvierdaagse? Dit is de periode om je in te schrijven. Trek je wandelschoenen aan en loop gezellig mee!



Vraag aan je begeleider of hij/zij gezellig met je meeloopt.  
De inschrijving voor de avondvierdaagse vindt meestal begin mei plaats. Hou het dus even in de gaten voor jouw regio!



27  
APRIL

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak drie teams. De teams 1 en 2 vormen samen een mooie kring. Team 3 gaat in de kring staan. Team 1 en 2 proberen met de strandbal de deelnemers van team 3 af te gooien. Als iemand van team 3 geraakt is, is diegene af en moet de kring uit. Wanneer alle deelnemers van team 3 af zijn, maken zij samen met team 2 de kring. Team 1 gaat vervolgens in de kring staan en zo begint het spel opnieuw.



Je kunt er een wedstrijd van maken door bijvoorbeeld de tijd bij te houden. Welk team blijft het langst in de kring?



28  
APRIL

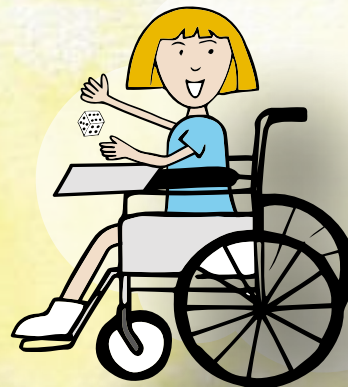
WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?

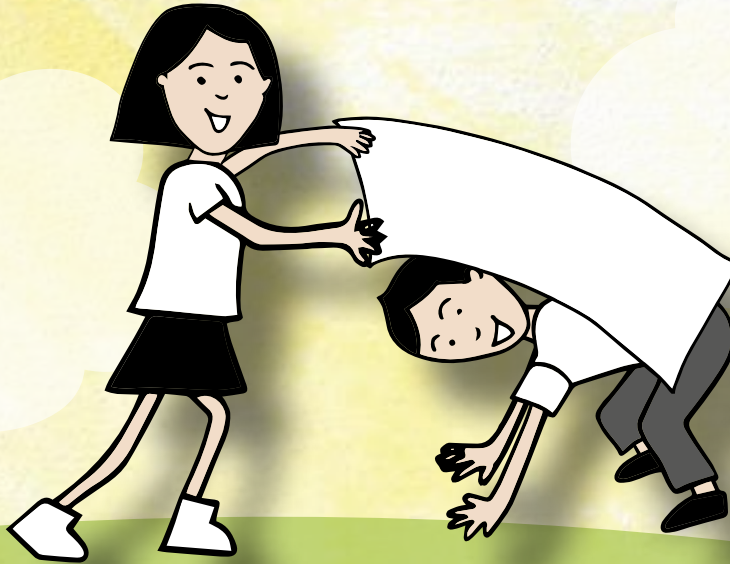
Teken met stoepkrijt een  
twisterveld met de nummers  
1 t/m 6. Eén deelnemer roept,  
een lichaamsdeel waarmee je op  
het nummer moet gaan wat de  
dobbelssteen aangeeft.

Als het te moeilijk  
is, maak je een  
twisterveld met  
kleuren.





WAT GAAN WE DOEN?  
Houd met elkaar een laken vast en voer verschillende opdrachten uit. Zachtjes wapperen, hard wapperen, allemaal tegelijk, één persoon onder het laken door etc.





# GEZOND ETEN



Producten als Yakult en Activia kunnen ervoor zorgen dat darmklachten minder worden, maar het helpt niet bij iedereen.

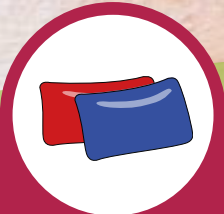


WAT GAAN WE DOEN?  
Maak een vak op de vloer, bijvoorbeeld met stoepkrijt of schilderstape. Gooi of schuif met de bezem je pittenzakje zo dicht mogelijk naar het vak toe. Wie lukt het om zo dicht mogelijk bij het vak te komen met de pittenzak en een punt te behalen?

WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• vak  
• bezem



Je kunt de bezem gebruiken om de beleving nog groter te maken (curling).





- WAT HEB JE NODIG?
- wandelschoenen
  - zelfgemaakte opdrachtkaarten

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga samen met iemand een stuk wandelen. Trek om de beurt een opdrachtkaart en voer de oefening uit.



Gezond  
in beweging

Je kunt natuurlijk ook zelf een oefening onderweg bedenken en uitvoeren.



3  
MEI

WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring zitten en schop de bal de kring rond. De bal mag de kring niet uit.  
Wanneer de bal tussen twee personen uit de kring gaat, moeten deze personen 5x gaan staan en gaan zitten.

WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- stoelen



Dit spel kan ook staand worden gespeeld.  
Andere opdrachten:  
- 5x opdrukken  
- 10x springen



4  
MEI

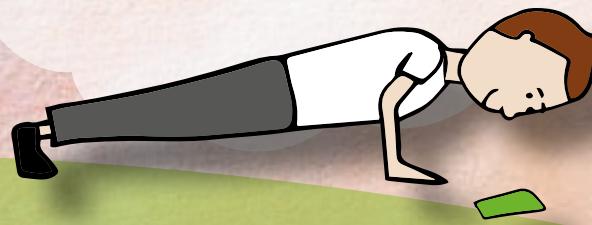
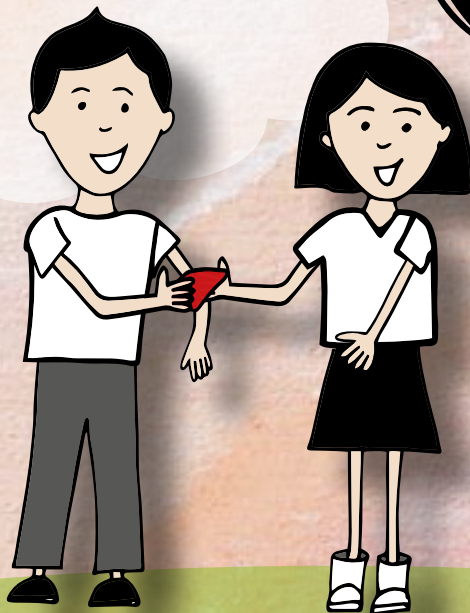
WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- muziek

WAT GAAN WE DOEN?

Geef de pittenzakjes door op de muziek. Als de muziek stopt, kijk je welke kleur je in je hand hebt en voer je de opdracht uit die bij die kleur hoort.

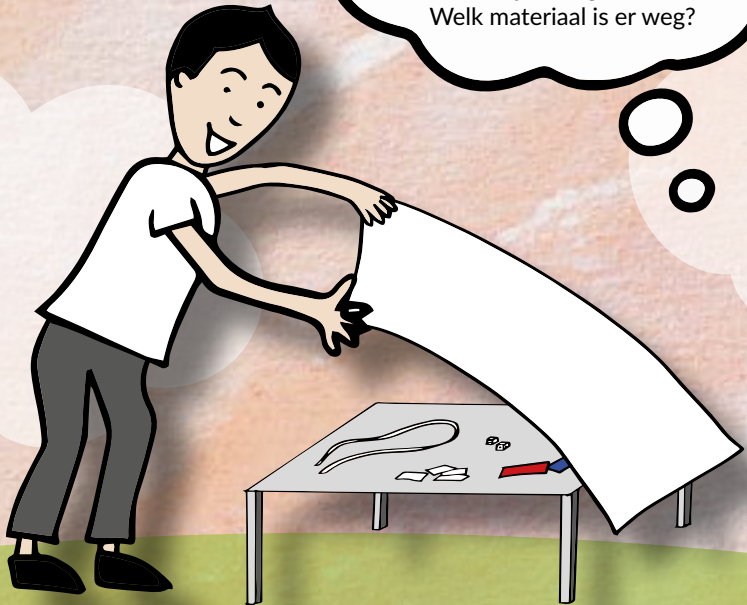
- Rood = 10 jumping jacks
- Blauw = 10 sit-ups
- Geel = 10 squats
- Groen = 10 push-ups






WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen  
uit de tas  
• tafel  
• laken

WAT GAAN WE DOEN?  
Leg alle materialen midden  
in een kring of op tafel.  
Bekijk met elkaar welke materialen  
er allemaal liggen.  
Er gaat een groot laken over de  
materialen heen en iemand haalt  
één materiaal weg. De rest houdt  
natuurlijk de ogen dicht!  
Welk materiaal is er weg?





## GEZOND ETEN



Gezond  
in beweging

Wanneer er 'light' op een etiket van een product staat, betekent dit niet dat er helemaal geen suikers of vetten in zit. Er kan bijvoorbeeld minder vet in de kaas zitten (30+ kaas).



WAT HEB JE NODIG?

- stoelen
- muziek

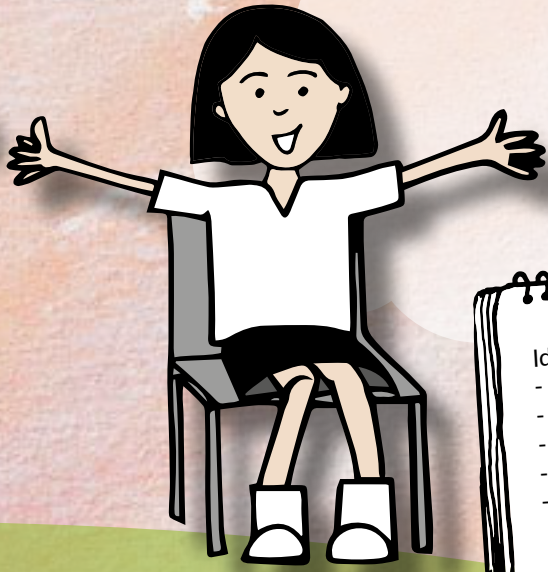
WAT GAAN WE DOEN?  
Aerobics zittend op een stoel.  
De muziek gaat aan.  
Eén persoon laat een oefening/  
beweging zien. De rest doet  
hem/haar na.

Dit kan natuurlijk  
ook staand



Ideeën:

- tenen tikken
- hielen tikken
- stampen
- zwaaien
- armen voor,  
hoog, zij





# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...één zakje koffiemoer  
45 calorieën bevat?  
Dat is ongeveer evenveel als  
een klein koekje.



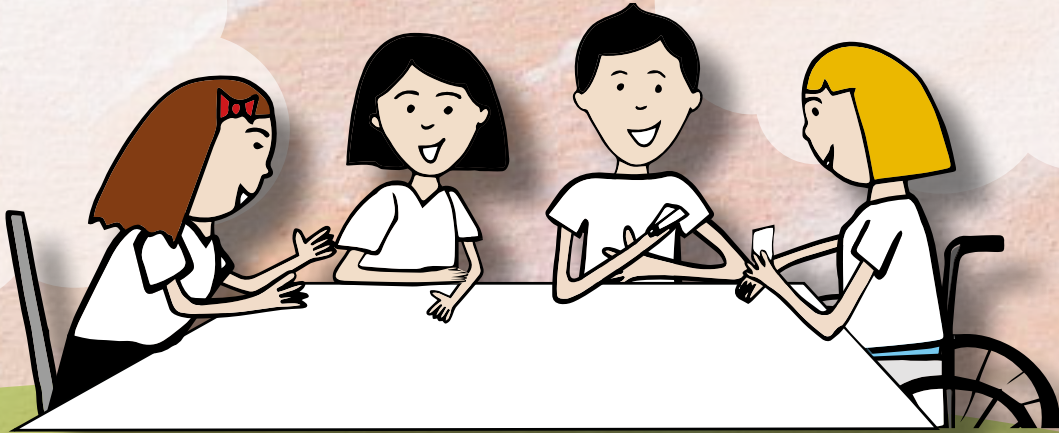
WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten  
A, K, Q en J
- stoelen
- tafel

WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring zitten.  
Om de beurt trekt iemand een kaart. Aan iedere kaart is een opdracht verbonden die je moet uitvoeren.

A = Loop of rij een rondje om de eettafel.  
K = Wissel met iemand zijn/haar plaats.  
Q = Kruip onder de tafel door.  
J = Doe één ronde mee zonder dat je op je stoel zit.  
Je kunt natuurlijk ook andere opdrachten bedenken.





# SPORT



**Wist je dat...**

...je met sporten  
niet alleen je spieren,  
maar ook je hersenen traint?



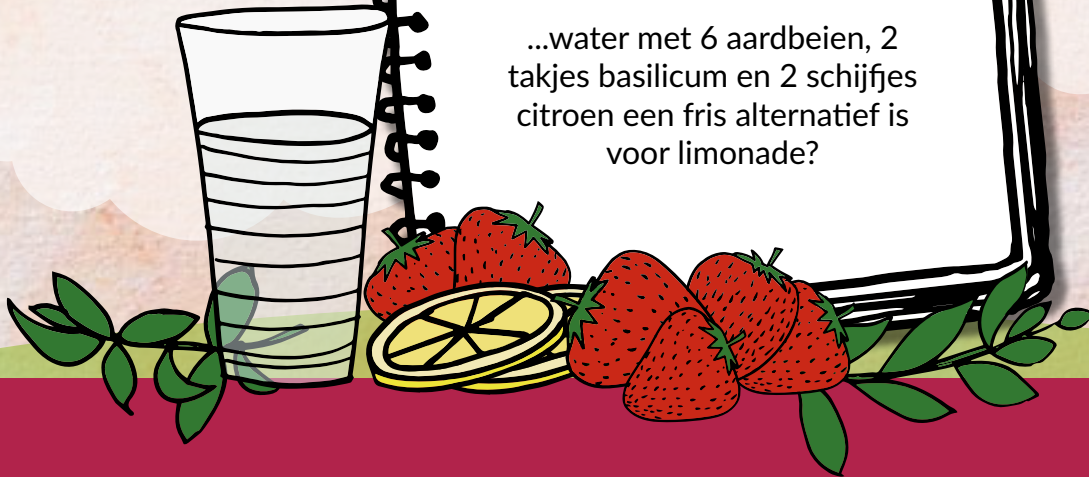


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...water met 6 aardbeien, 2 takjes basilicum en 2 schijfjes citroen een fris alternatief is voor limonade?





### WAT GAAN WE DOEN?

Je zit met een groep in de kring. Eén persoon is de viking. Deze draagt altijd een helm met twee horentjes, dat kun je met je handen uitbeelden. Een viking zit altijd in een boot, dus de twee personen naast de viking moeten roeien, anders valt de viking in het water. De anderen uit de groep beelden water uit met de handen.

Gezond  
in beweging



Je kunt hier een spelletje van maken: Let allemaal goed op of er wel geroeid wordt. Vergeet iemand te roeien? Dan is deze persoon af.





WAT HEB JE NODIG?  
• elastiek



WAT GAAN WE DOEN?  
Vandaag gaan we een aantal  
krachtoefeningen  
met het elastiek doen:  
- armen gestrekt uit elkaar trekken  
- benen spreiden met weerstand  
- knieën uit elkaar duwen

Misschien weet je zelf  
nog wel een leuke  
krachtoefening die je met  
de elastieken kunt doen?



15  
MEI

### WAT GAAN WE DOEN?

Eén persoon heeft de pittenzakjes verstoppt. Deze persoon geeft aan naar welke kleur pittenzakje je moet zoeken. Lukt het je om als eerste het pittenzakje in de goede kleur te vinden?

### WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- verstopplekken
- zaklampen (eventueel)

Om het wat spannender te maken, kun je het licht uit doen en de deelnemers met een zaklamp laten zoeken.



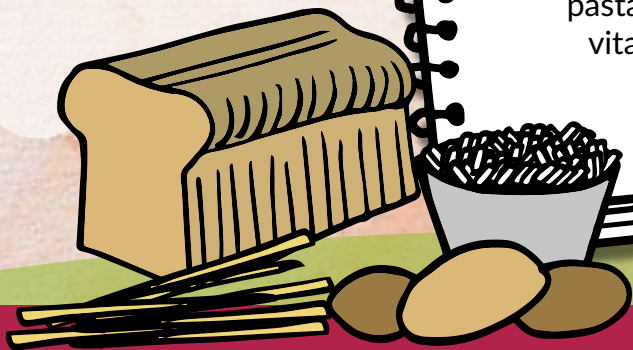


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...de koolhydraten die in brood,  
aardappelen,  
pasta en rijst zitten veel  
vitamines B leveren?



### WAT GAAN WE DOEN?

Verdeel de deelnemers in 2 teams. Als team probeer je 10x de bal over te gooien, zonder dat deze onderschept wordt door het andere team. Lukt het om de bal 10x over te gooien? Dan krijgt jouw team een punt. Als de bal onderschept wordt dan is het andere team aan de beurt en begin je opnieuw met tellen. Wie heeft na 5-10 minuten de meeste punten gehaald?

17  
MEI

### WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- teller
- scorebord
- o.i.d.



Als 10x overgooien te moeilijk is, kun je ook 5x overgooien. Is 10x juist te makkelijk, gooi dan 15x of 20x over.



WAT HEB JE NODIG?  
• trap



WAT GAAN WE DOEN?  
Zoek een trap en loop deze op en af. Verzin er leuke opdrachtjes bij, zoals een dier nadoen terwijl je de trap op en af loopt.





# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

....voldoende water drinken  
hoofdpijn kan verminderen en  
zelfs kan voorkomen?



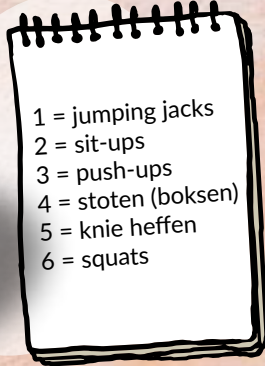
20  
MEI

WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- tweetallen
- briefje met oefeningen  
1 t/m 6



WAT GAAN WE DOEN?  
Om de beurt wordt de  
dobbelsteen gegooid.  
Het aantal ogen wat je  
gooit, is de oefening die  
je 10x moet doen.

- 
- 1 = jumping jacks
  - 2 = sit-ups
  - 3 = push-ups
  - 4 = stoten (boksen)
  - 5 = knie heffen
  - 6 = squats





WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- bal

WAT GAAN WE DOEN?  
Geef de bal door als de muziek speelt. Als de muziek stopt houd je de bal vast. Heb jij op dat moment de bal vast, dan ben je af.

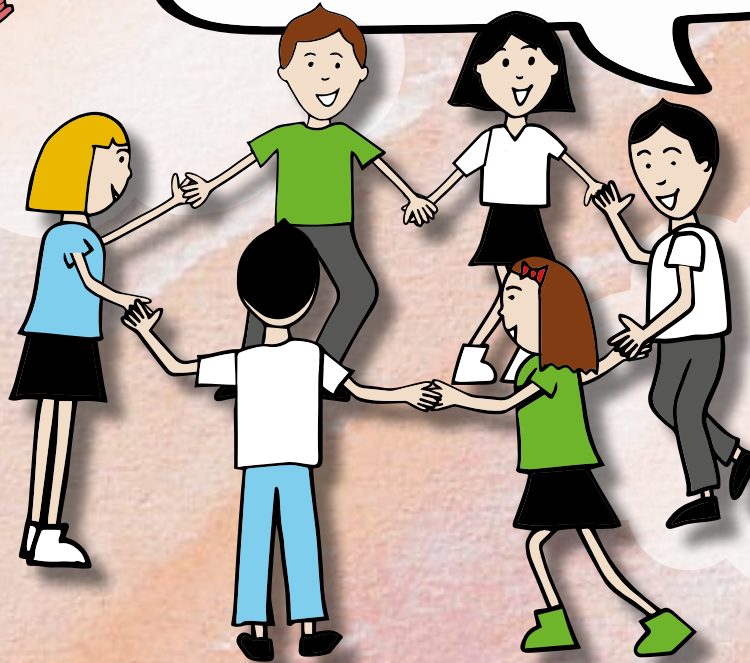


Wanneer een deelnemer af is, kun je diegene ook een opdracht laten uitvoeren. Verzin van tevoren de opdrachtjes.



### WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring staan en houd elkaars handen vast. Je zingt het liedje 'De Zevensprong' en draait een rondje terwijl je zingt. Op "en dat is 1" doe je een stap naar voren met 1 been. Hierna begin je het liedje opnieuw te zingen terwijl je een rondje draait. Er komt dan telkens een nummertje bij. Elk nummer heeft zijn eigen beweging.



- 1 = been naar voren steken.
- 2 = andere been naar voren steken.
- 3 = hand in de lucht zwaaien.
- 4 = andere hand in de lucht zwaaien.
- 5 = draaien met je heupen.
- 6 = handen helemaal naar je tenen.
- 7 = maak een wave met de handen in de lucht.

Als dit te lang duurt, kun je gelijk tot 7 tellen en alle bewegingen doen.

22  
MEI

WAT HEB JE NODIG?  
• liedje van  
De Zevensprong





# SPORT



**Wist je dat...**

.. voetbal de populairste sport  
ter wereld is?



24  
MEI

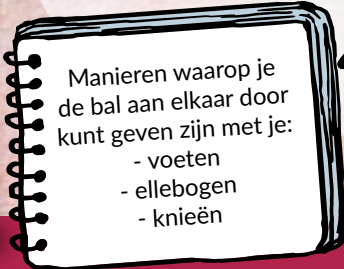


WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een kring staan. Geef de bal aan elkaar door zonder je handen te gebruiken. Welke manieren kun je bedenken?



Manieren waarop je de bal aan elkaar door kunt geven zijn met je:

- voeten
- ellebogen
- knieën



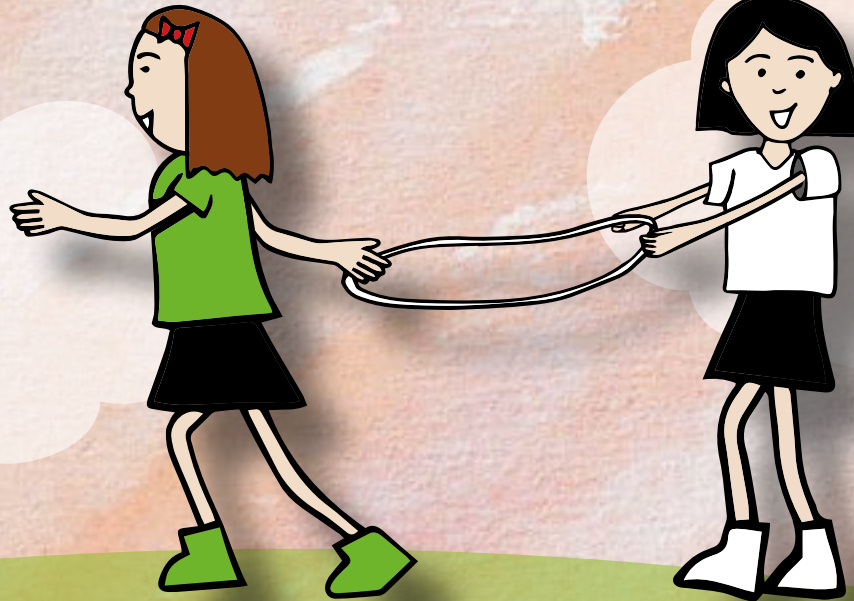
### WAT GAAN WE DOEN?

Maak een parcours. Leg in tweetallen het parcours af met een elastiek in de hand zonder dat deze zonder spanning komt te staan.

25  
MEI

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- tweetallen





WAT HEB JE NODIG?  
• muziek met  
een duidelijk  
ritme



WAT GAAN WE DOEN?  
Klappen, stampen, lopen en  
springen. Het kan allemaal  
op de maat van de muziek.  
Doe allemaal lekker mee.



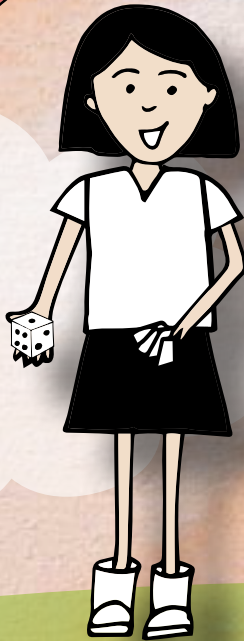
Verzin om  
de beurt een  
danspasje en  
maak zo een  
dانسje met de  
groep.





WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- speelkaarten
- pittenzakjes
- flessen



WAT GAAN WE DOEN?

Maak tweetallen en ga op afstand tegenover elkaar staan. Bij één persoon staan een aantal flessen.

Deze persoon heeft de dobbelsteen en de kaarten. De andere persoon heeft de pittenzakjes. Gooi met de dobbelsteen. Het aantal ogen wat tevoorschijn komt, zijn het aantal speelkaarten die je naar de andere persoon moet brengen. Ondertussen probeert de ander jouw flessen om te gooien met de pittenzakjes. Als alle kaarten liggen en je bent terug bij je startpunt, roep je 'STOP'! Hoeveel flessen heeft de ander omgegooid?



De kaarten worden één voor één naar de overkant gebracht!





WAT HEB JE NODIG?  
• kookwekker



WAT GAAN WE DOEN?  
Zet de kookwekker op  
een aantal minuten  
en verstop deze in de  
woonkamer. Kun je de  
wekker op tijd vinden  
voordat deze afgaat?

Je kunt het moeilijker of  
makkelijker maken door  
de tijd van de wekker te  
veranderen.





WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen krijgt één kaart. In de huiskamer  
liggen andere kaarten verstopt. Zoek nog  
eens drie kaarten met hetzelfde symbool  
als de kaart die je in je hand hebt. Lukt  
het jou om vier kaarten te vinden met  
hetzelfde symbool?



Je kunt de kaarten  
natuurlijk ook in het  
hele huis verstopten.

30  
MEI

WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• tafel

### WAT GAAN WE DOEN?

Draai een tafel om met de poten omhoog.  
Loop twee rondjes om de tafel. Als je je rondjes hebt gelopen, probeer je het pittenzakje op één van de tafelpoten te leggen. Lukt het om het pittenzakje te laten balanceren? Dan mag de volgende deelnemer starten.





# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...vet de meeste  
calorieën levert?

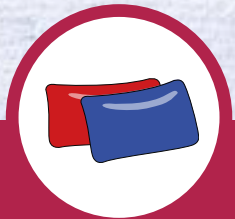


- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - handdoek
  - tweetallen
  - werper



WAT GAAN WE DOEN?  
Twee personen houden samen een handdoek vast. De derde persoon gooit pittenzakjes. Kunnen de twee personen alle zakjes vangen?

Als het wat moeilijk is, komt de werper wat dichterbij staan.  
Als het wat gemakkelijk is, gaat de werper wat verder weg staan.





WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

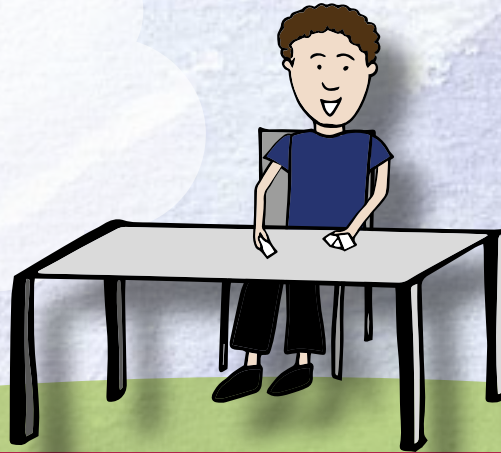


WAT GAAN WE DOEN?  
Één persoon legt één voor één de kaarten op tafel. Om de beurt roep je 'STOP'. Het getal wat op tafel ligt, geeft aan hoe vaak je een oefening moet doen.

Oefeningen kunnen zijn:

- kniebuigingen
- stoel optillen
- trap op- en aflopen

Kun je zelf nog een leuke oefening bedenken?





WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen zit in een kring. Eén persoon maakt bewegingen, de rest doet dit na. Deze persoon mag van alles verzinnen: gek gaan zitten, iets doen met handen of voeten etc. Hierna kiest de persoon iemand anders uit.



Als er veel geluid gemaakt wordt, kun je ook afspreken dat alles zonder geluid moet.



# GEZOND ETEN



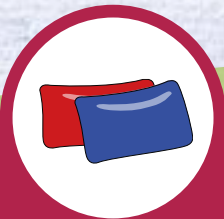
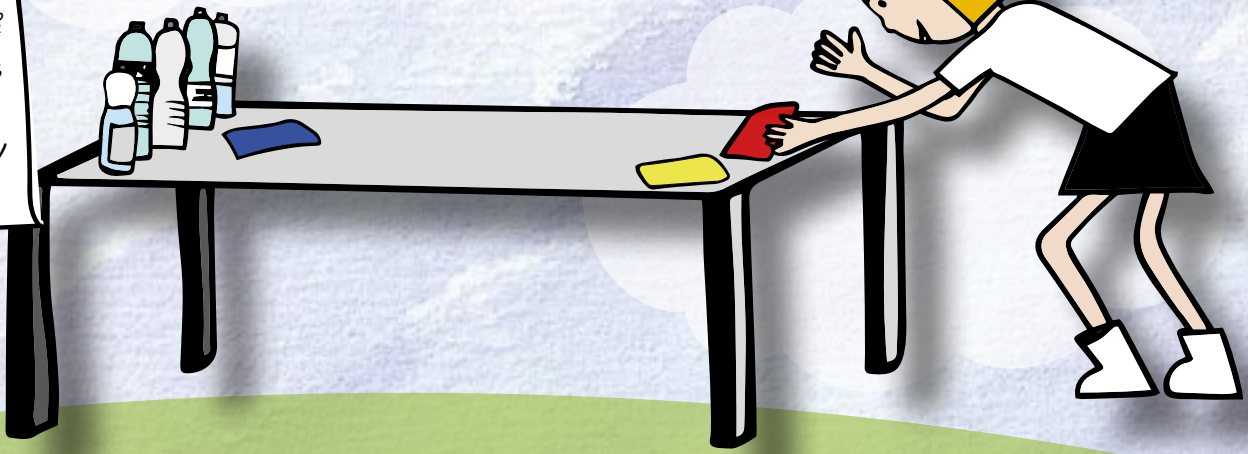
**Wist je dat...**

...ongezonde vetten hard  
worden in de koelkast?



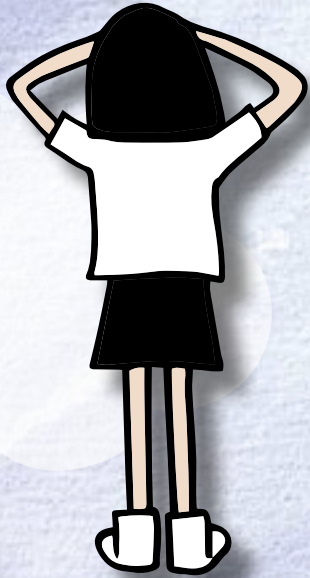
- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - tafel
  - lege flessen/  
blikken

WAT GAAN WE DOEN?  
Zet aan het einde van de tafel lege flessen of blikken neer. Ga zelf aan de andere kant van de tafel staan en probeer met de pittenzakjes zoveel mogelijk flessen of blikken van de tafel te schuiven. Hoeveel flessen of blikken krijg jij van tafel af?

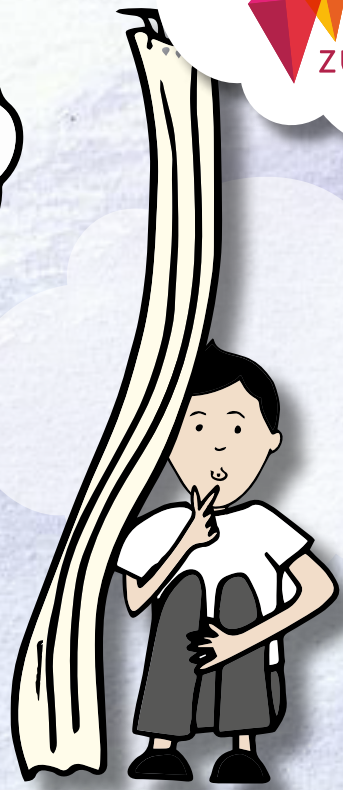




1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 ....



WAT GAAN WE DOEN?  
We spelen vandaag  
verstoppertje!  
De teller telt tot 10 met  
de ogen dicht. De rest  
gaat verstoppem.




Spreek goed met elkaar  
af waar je je wel en niet  
mag verstoppem.



WAT GAAN WE DOEN?  
Wat is nou lekkerder dan wakker worden met een dansje. Schud alle lichaamsdelen lekker los, zodat je fit aan de dag kunt beginnen.



WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



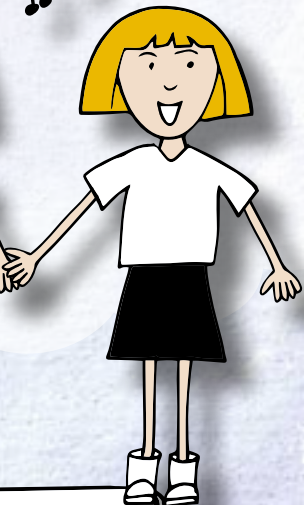
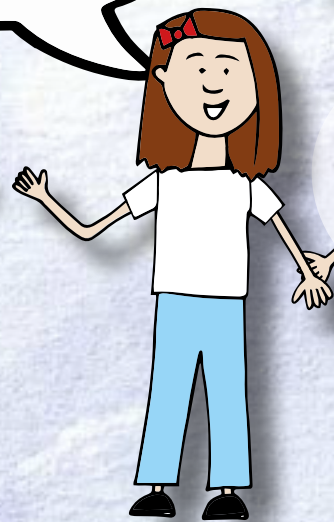
Schudden, kloppen, rekken en strekken. Dit kan in je eentje, maar ook met de hele groep.





WAT HEB JE NODIG?  
• liedje  
'Schipper mag ik overvaren?'

WAT GAAN WE DOEN?  
Het liedje wordt gezongen:  
"Schipper mag ik overvaren ja of nee,  
moet ik dan nog geld betalen ja of nee?  
'Ja!'....  
Hoe?....."  
De schipper geeft een opdracht. Iedereen  
moet op deze manier naar de overkant.



Variaties:  
De schipper mag mensen aftikken. Het spel wordt dan zonder liedje gespeeld.



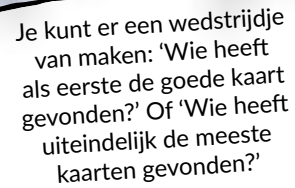
9  
JUNI

### WAT GAAN WE DOEN?

Verspreid de speelkaarten 2 t/m 6 door het huis. Gooi de dobbelsteen en zoek een kaart met hetzelfde nummer dat je hebt gegooid. Heb je 1 gegooid? Dan mag je nog eens gooien.

### WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- speelkaarten



Je kunt er een wedstrijdje van maken: 'Wie heeft als eerste de goede kaart gevonden?' Of 'Wie heeft uiteindelijk de meeste kaarten gevonden?'



10  
JUNI

WAT GAAN WE DOEN?  
Twee personen houden het  
elastiek aan weerszijden vast.  
De derde persoon probeert een  
pittenzakje weg te schieten met  
behulp van het elastiek.

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- drietallen
- pittenzakjes

Let op de veiligheid!  
Het elastiek moet  
op navelhoogte  
gespannen worden,  
zodat er ook  
vanaf navelhoogte  
geschoten kan  
worden.





11  
JUNI



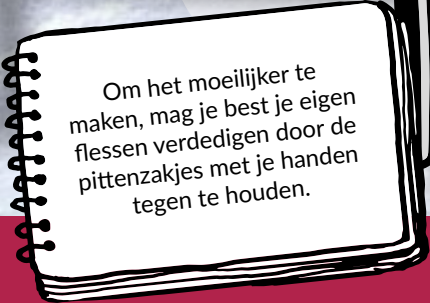
WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- flessen/blikken
- tafel



WAT GAAN WE DOEN?

Ga tegenover elkaar staan met de tafel tussen jullie in. Aan beide kanten van de tafel staan flessen of blikken. Probeer de flessen of blikken van de tegenstander er af te gooien. Wie als eerst alles van de tafel heeft gegooid, heeft gewonnen.



Om het moeilijker te maken, mag je best je eigen flessen verdedigen door de pittenzakjes met je handen tegen te houden.

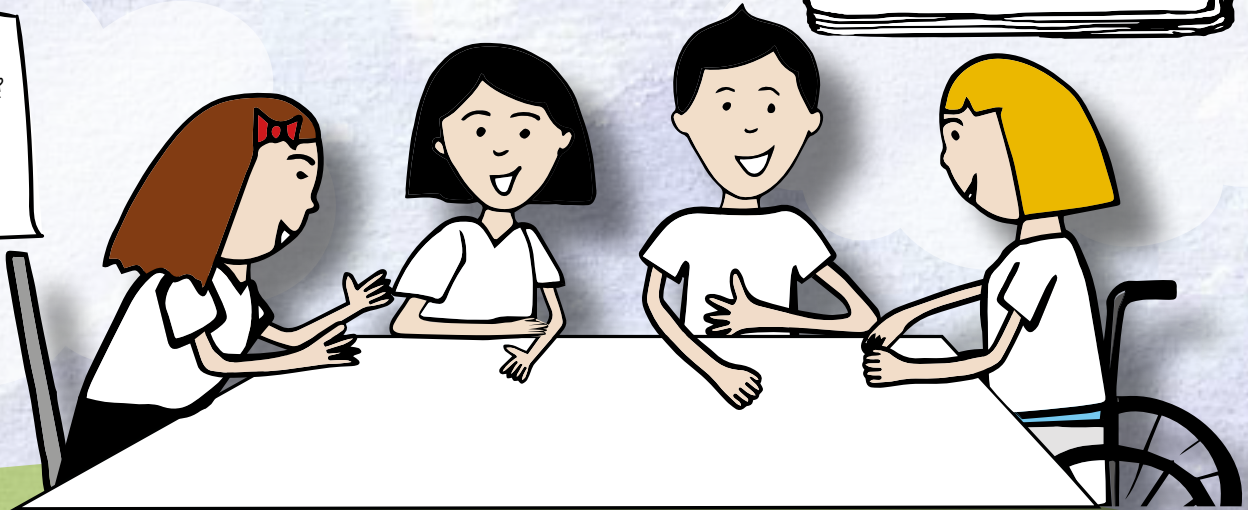




WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen zit aan tafel en trommelt om de beurt één keer met de handen op tafel. Probeer een heel rondje te maken, zodat iedereen aan de beurt komt. Als dit goed gaat, wordt er 'andere kant' geroepen. Iedereen mag om de beurt 'andere kant' roepen.

Het spel kan ook zonder roepen gespeeld worden. Spreek een teken of geluid af dat aangeeft wanneer je de andere kant op moet.

WAT HEB JE NODIG?  
• tafel





WAT HEB JE NODIG?  
• alle  
materialen  
uit de tas  
blinddoek



WAT GAAN WE DOEN?

We gaan eerst de materialen  
bekijken, voelen en benoemen.

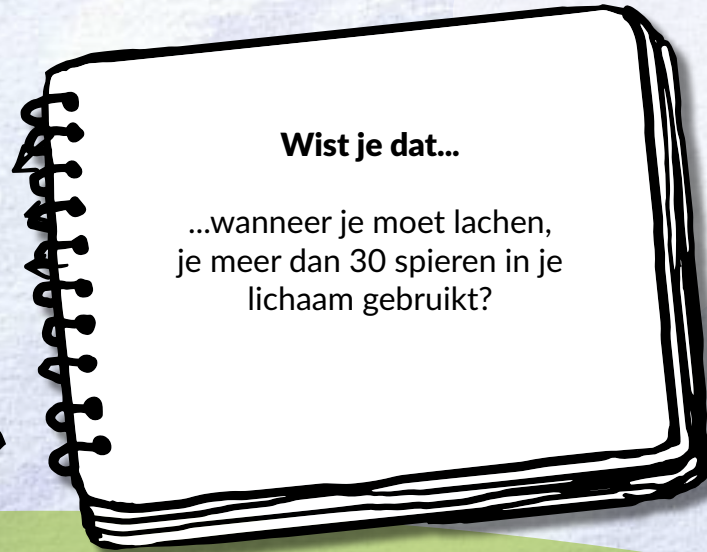
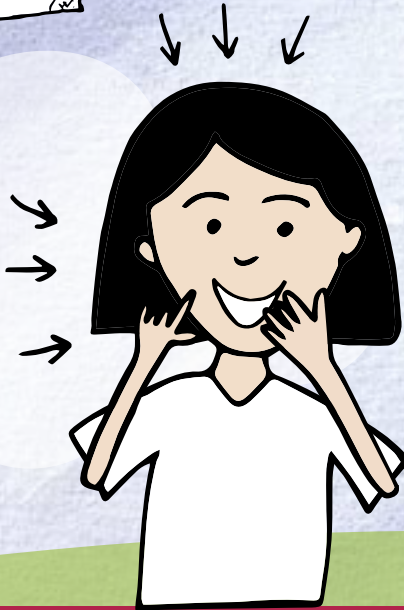
Wat is er allemaal?

Iemand wordt geblinddoekt en  
krijgt een materiaal. Kun je door te  
voelen, raden wat voor materiaal  
je hebt gekregen?





# SPORT



## Wist je dat...

...wanneer je moet lachen,  
je meer dan 30 spieren in je  
lichaam gebruikt?

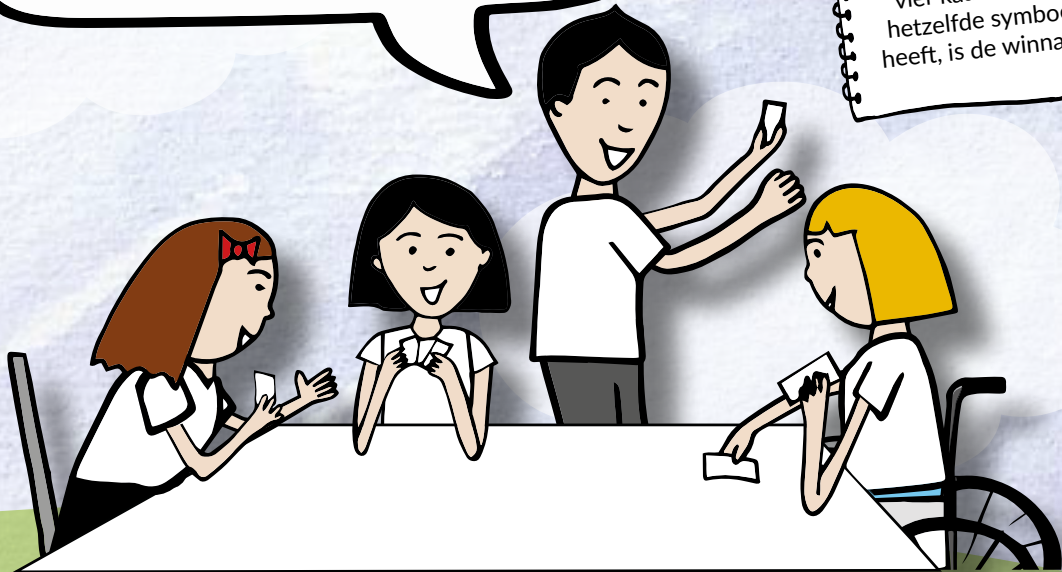
Degene die als eerste vier kaarten met hetzelfde symbool heeft, is de winnaar.

### WAT GAAN WE DOEN?

Vandaag gaan we kwartet spelen. Het is de bedoeling dat je vier kaarten met hetzelfde symbool bij elkaar verzameld. Dit kun je doen door aan iemand anders te vragen of hij/zij toevallig een kaart heeft die jij nodig hebt. Heeft diegene geen kaart voor je? Loop dan naar de keuken en pak de bovenste kaart van de stapel kaarten. Wie weet is dit wel de kaart die je nodig hebt.

15  
JUNI

WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

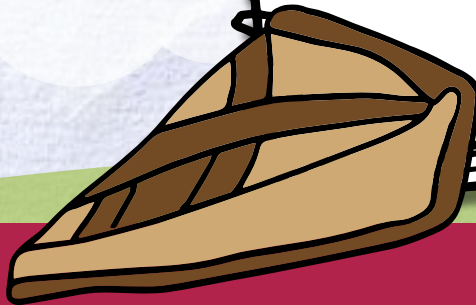




# GEZOND ETEN

## Wist je dat...

...een moorkop minder  
calorieën levert dan een punt  
appelgebak?





17  
JUNI

### WAT GAAN WE DOEN?

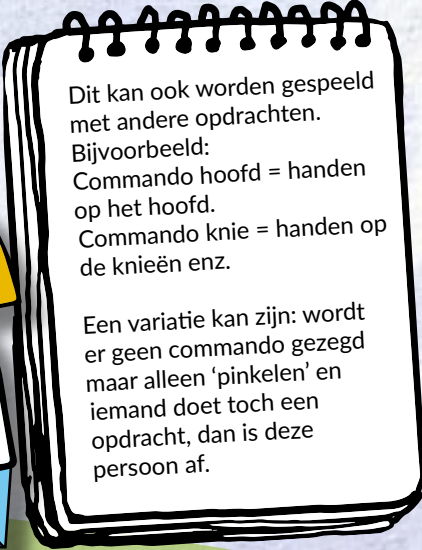
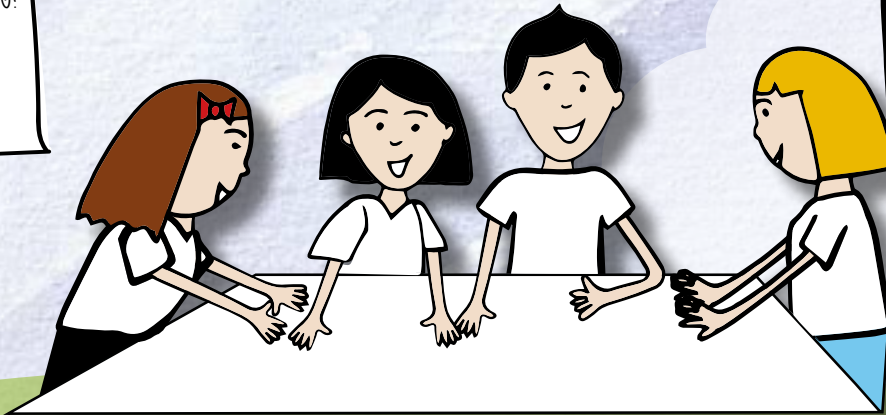
Vandaag spelen we het spel 'Commando pinkelen'.

Om de beurt geef je een commando.

- Commando pinkelen: met de vingers op de tafelrand trommelen
- Commando hol: met een holle hand op de tafel.
- Commando bol: met een bolle hand op de tafel.



WAT HEB JE NODIG?  
• tafel



Dit kan ook worden gespeeld met andere opdrachten.  
Bijvoorbeeld:  
Commando hoofd = handen op het hoofd.  
Commando knie = handen op de knieën enz.

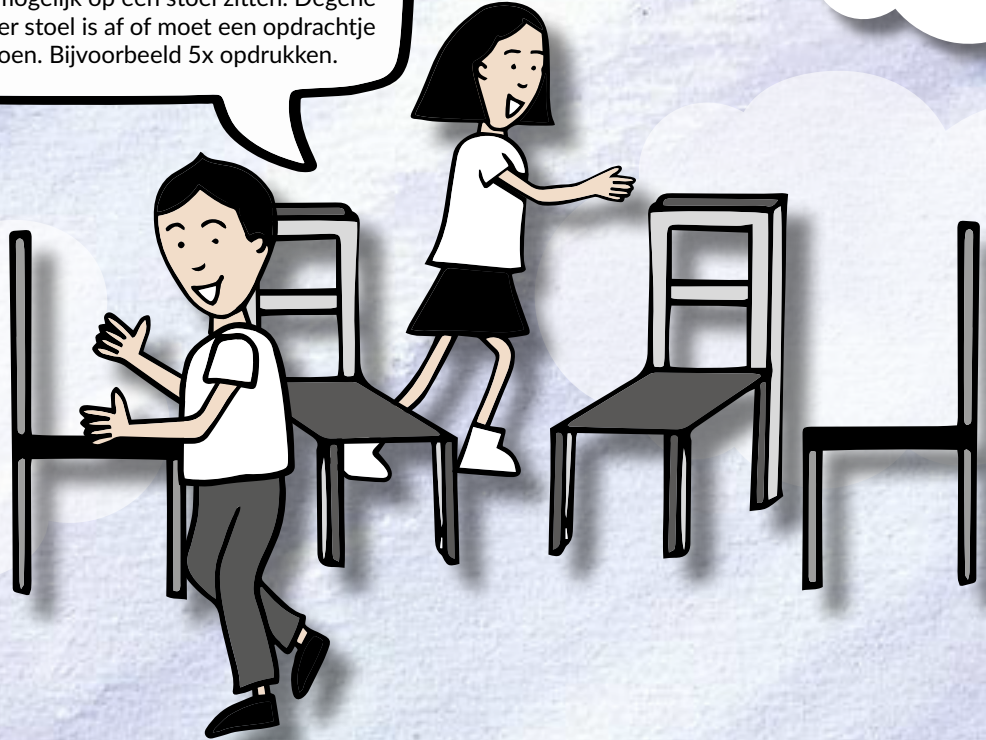
Een variatie kan zijn: wordt er geen commando gezegd maar alleen 'pinkelen' en iemand doet toch een opdracht, dan is deze persoon af.





WAT GAAN WE DOEN?  
We spelen stoelendans.  
Dansen en bewegen om de kring met stoelen. Gaat de muziek uit? Dan ga je zo snel mogelijk op een stoel zitten. Degene zonder stoel is af of moet een opdrachtje doen. Bijvoorbeeld 5x opdrukken.

- WAT HEB JE NODIG?
- stoelen
  - muziek



19  
JUNI

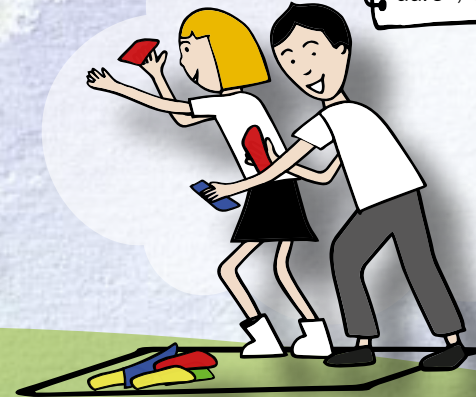
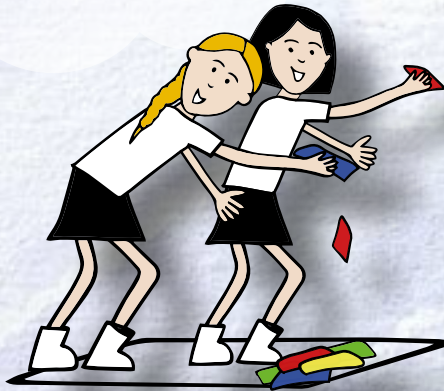
### WAT GAAN WE DOEN?

Maak met stoepkrijt twee vakken en maak twee teams. Ieder team heeft een eigen vak en krijgt evenveel pittenzakjes. De pittenzakjes moeten na het startsein zo snel mogelijk in het vak van de tegenstander worden gegooid. Welk team heeft al eerste de pittenzakjes in het andere vak gegooid?

### WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- twee vakken
- twee teams
- stoepkrijt

Speel dit spel lekker buiten als het mooi weer is. Je kunt ook andere materialen gebruiken om het spel wat langer te laten duren, bijvoorbeeld wc-rollen



WAT GAAN WE DOEN?  
Op hoeveel manieren kun  
je op een stoel zitten?  
Doe elkaar maar na.

20  
JUNI

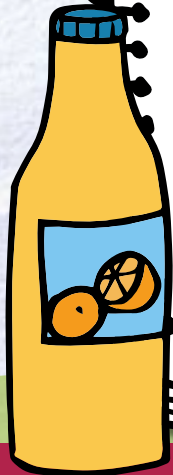
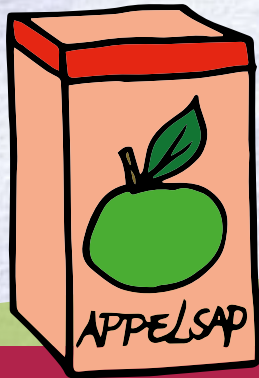
WAT HEB JE NODIG?  
• stoel

Kan iemand anders een  
andere manier bedenken?





# GEZOND ETEN



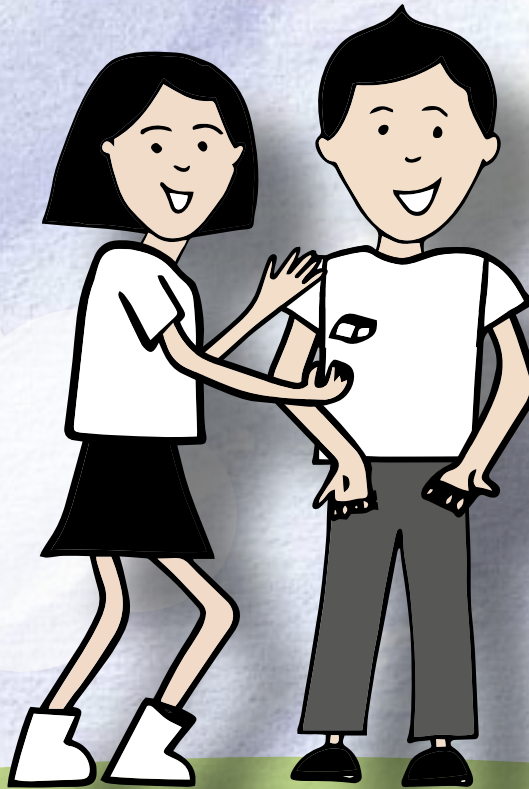
## Wist je dat...

...er in vruchtensap vooral  
veel suiker zit en vruchtensap  
niet hetzelfde is als het eten  
van fruit?





WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen



### WAT GAAN WE DOEN?

Gooi met de hele groep de dobbelsteen over. Als je de dobbelsteen laat vallen, moet je een opdracht uitvoeren. De dobbelsteen geeft aan hoeveel keer je de opdracht moet uitvoeren. Voorbeeld: de knieën heffen of opdrukken.

Spreek de opdracht van tevoren af. Je kunt de opdrachten ook met de elastieken uitvoeren.





WAT HEB JE NODIG?

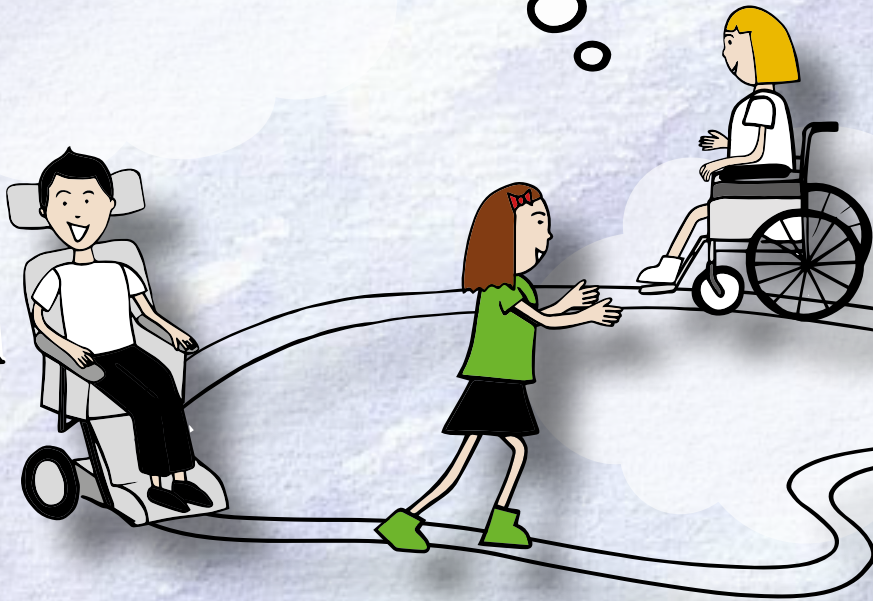
- alle materialen uit de tas
- stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met het stoepkrijt een grote racebaan waarop de deelnemers een wedstrijd kunnen doen. Rolstoelers kunnen hier ook erg leuk aan meedoen.



Neem verschillende materialen mee en maak er een estafette van in teamverband.





### WAT GAAN WE DOEN?

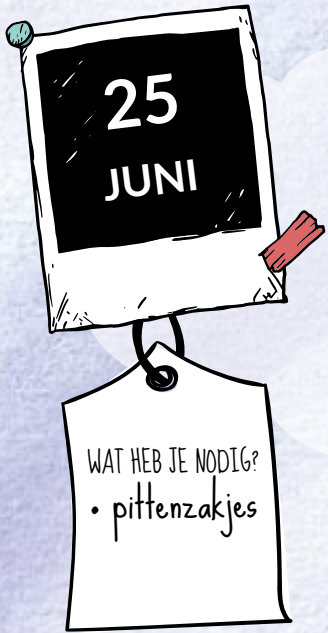
Maak met de hele groep een kring. Iedereen pakt elkaars hand vast. Eén persoon houdt zijn/haar hand omhoog en geeft de wave door aan degene naast hem/haar. Zo gaan we de hele kring rond. Dit doen we ook de andere kant op.



Variaties kunnen zijn:

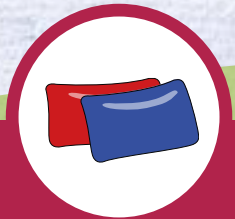
- De onzichtbare wave: de wave wordt doorgegeven door zachtjes te knijpen in de hand van de ander.
- High five.





WAT GAAN WE DOEN?  
Geef je pittenzakje aan jezelf door. Bijvoorbeeld: van je linkerhand naar je rechterhand, achter je lichaam langs of door je benen heen.

Je kunt de pittenzakjes ook aan elkaar doorgeven. Welke manieren kun je bedenken om de zakjes door te geven?





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



WAT GAAN WE DOEN?  
Blaas de bal op en laat de bal  
weer leeglopen. Welke manieren  
kun je bedenken om de bal weer  
leeg te laten lopen?



Om je op weg te helpen:

- bal tussen je knieën klemmen.
- bal tussen je handen klemmen.

Zet maar eens kracht, en voel hoe de bal leegloopt. Hoe harder je drukt, hoe sneller de bal leeg is.





# SPORT



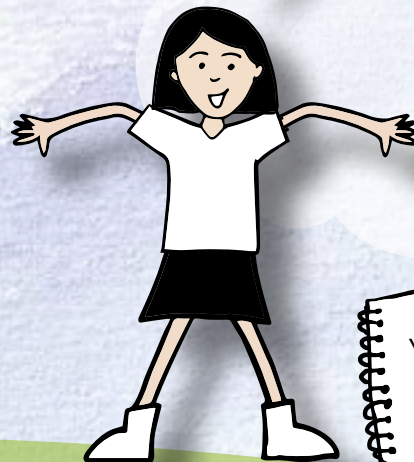
**Wist je dat...**

...een marathon 42 kilometer  
en 195 meter lang is?



WAT GAAN WE DOEN?  
Eén iemand noemt een dier.  
Kun je dit dier nadoen?

Olifant - maak een slurf en stamp rond.  
Giraf - heeft een hele lange nek.  
Vogel - fladder rond en maak met je  
armen grote vleugels.



Verzin zelf nog meer  
dieren die je  
na kunt doen.





# GEZOND ETEN

Gezond  
in beweging

## Wist je dat...

...je kliekjes van de warme maaltijd heel goed kunt gebruiken voor het maken van een maaltijdsalade, bijvoorbeeld voor de volgende dag?

### WAT GAAN WE DOEN?

Houd samen het elastiek vast aan één arm en buig deze arm tegelijk. Streck tegelijk de armen weer uit.

Een andere oefening kan zijn:

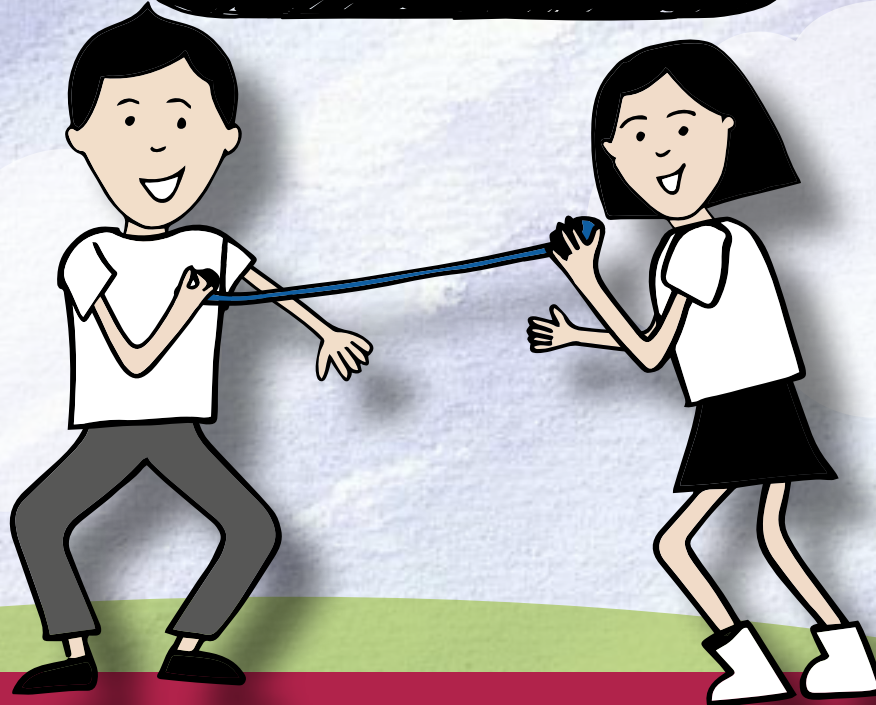
De ene beweegt het elastiek met gestrekte arm omhoog, de andere persoon naar beneden.

30  
JUNI

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- tweetallen

Train op deze manier beide armen.



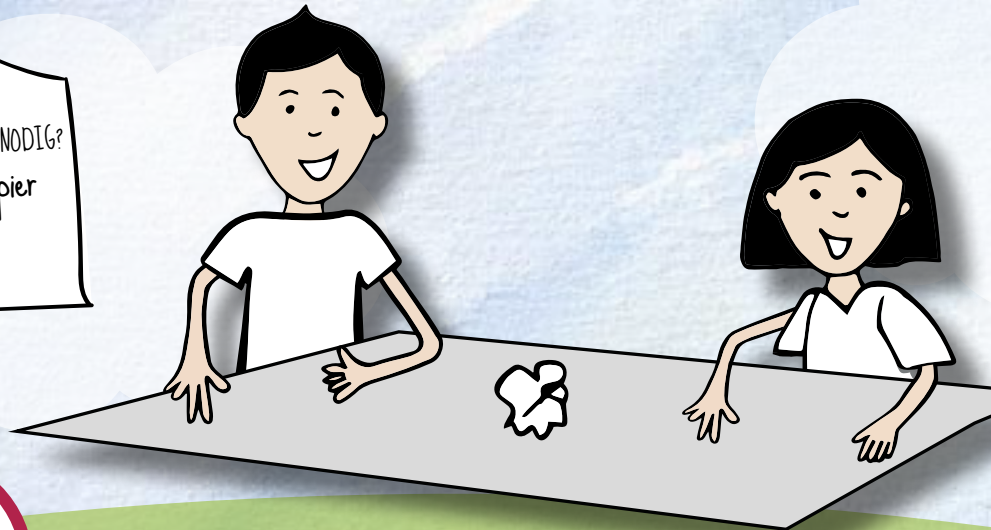
### WAT GAAN WE DOEN?

Maak een prop van papier, dit is de bal.  
Ga om een tafel zitten en gebruik één of twee handen om te voetballen. Maak de keuze of je je hele hand mag gebruiken of alleen twee vingers waarmee je kunt lopen over de tafel.

1  
JULI

WAT HEB JE NODIG?

- prop papier
- tafel



Begin eens met overschieten en maak er later een wedstrijdje van: valt het propje bij jou van de tafel, dan heeft de tegenstander een punt.





WAT HEB JE NODIG?  
• muziek

WAT GAAN WE DOEN?  
Als de muziek aan gaat, ga je zo snel mogelijk dansen.



Bespreek van tevoren hoe je moet dansen.

- in tweetallen
- polonaise

Weet je zelf nog een andere manier?



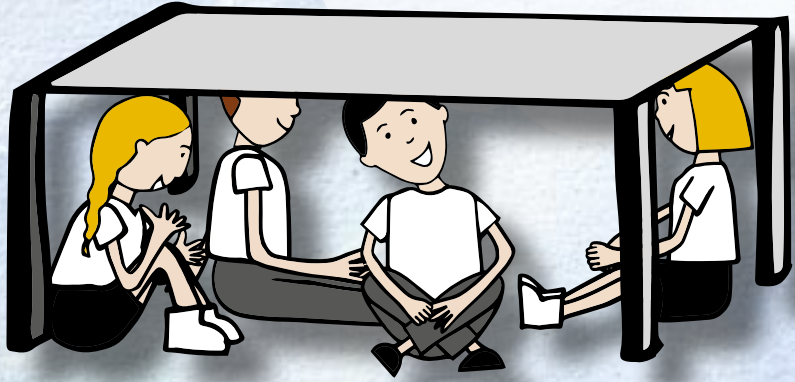


WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• meubels



WAT GAAN WE DOEN?  
Eerst wordt de opdracht bekend gemaakt. Bijvoorbeeld: onder de tafel. De dobbelsteen wordt gegooid. Hoeveel heb je gegooid? Kun je met hetzelfde aantal personen onder de tafel zitten? Probeer dit maar eens. De volgende opdracht is op een stoel. Lukt het wel of lukt het niet?

Verzin zo meerdere opdrachten. Moeilijk en makkelijk.





WAT HEB JE NODIG?

- muur
- startlijn

WAT GAAN WE DOEN?

Vandaag spelen we Annemaria koekoek. Eén persoon staat omgekeerd bij een muur, zodat hij/zij de groep niet kan zien. De anderen lopen vanaf een startlijn rustig naar de persoon bij de muur toe. Als degene bij de muur 'Annemaria koekoek!' zegt, draait die persoon zich snel om. De anderen moeten dan stil staan en mogen niet bewegen. Wie zich toch beweegt, moet weer bij de startlijn beginnen. Wie het lukt om de muur aan te tikken, heeft gewonnen en mag zelf bij de muur gaan staan.



Variaties:

- 'Annemaria koekoek' kan langzaam of juist snel worden gezegd. Pas na 'koekoek' mag degene bij de muur zich omdraaien. Door hier mee te spelen kun je het makkelijker of moeilijker maken.

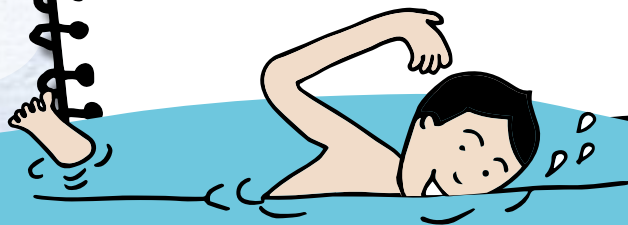


# SPORT



**Wist je dat...**

...het grootste zwembad ter wereld 1.013 meter lang is?





WAT HEB JE NODIG?  
• elastieken



WAT GAAN WE DOEN?  
Vandaag beginnen we met  
ochtendgymnastiek. Je  
begeleider doet oefeningen  
met de elastieken voor en jij  
doet ze na.

Weet je zelf nog  
een paar leuke  
oefeningen?





- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - emmer
  - touw/elastiek
  - ophangpunt

WAT GAAN WE DOEN?  
Hang de emmer aan een ophangpunt, bijvoorbeeld aan een tak. Lukt het je om de pittenzakjes in de emmer te gooien?



Als je een omgekeerde doorzichtige paraplu hebt, is het spel nog leuker. De deelnemers zien dan daadwerkelijk dat ze raak gooien en wat er nog meer in wordt gegooid.



8  
JULI

WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- verstoppelkken
- buurtplaats

### WAT GAAN WE DOEN?

Bepaal met elkaar wat de buurtplaats is. Eén persoon schopt de bal weg. Schop niet te hard. Iedereen mag zich verstoppn, behalve de zoeker. De zoeker haalt de bal, legt deze op de buurtplaats en telt tot tien met de ogen dicht. Daarna gaat de zoeker de deelnemers zoeken. Als iedereen is gevonden, is het spel afgelopen en kan er een nieuwe zoeker aangewezen worden. Als de bal tussendoor door een andere deelnemer wordt weggetrapt, betekent dit buurtvrij en begint het spel opnieuw. Iedereen mag zich opnieuw verstoppn, ook degenen die al gevonden waren.

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10 ....

Speel dit spel lekker buiten als het mooi weer is!  
Maak duidelijke afspraken waar er verstopt mag worden.

Gezond  
in beweging

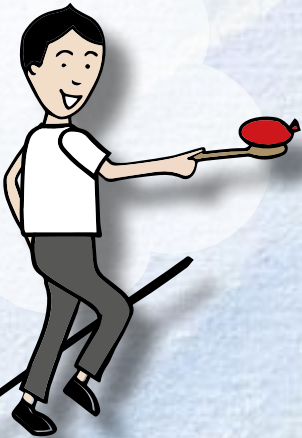




**WAT GAAN WE DOEN?**  
Maak twee teams. Elk teamlid krijgt zijn eigen lepel met daarop een gevulde waterballon. Van elk team gaat er een deelnemer bij de startlijn staan. De teams hebben twee minuten de tijd om zoveel mogelijk ballonnen in hun eigen emmer te verzamelen. Zodra een deelnemer het parcours heeft afgelegd en zijn ballon in de emmer heeft gegooid, rent de deelnemer terug naar de startlijn waar de volgende deelnemer van het team klaar staat. Zodra deze is aangetikt, mag deze het parcours afleggen net zolang tot de twee minuten voorbij zijn en de begeleider het fluitsignaal geeft. Het team met de meeste ballonnen in de emmer is de winnaar!



- WAT HEB JE NODIG?**
- pollepel
  - waterballonnen
  - startlijn
  - twee teams
  - twee emmers



Voor degene die het makkelijk vinden om de lepel vast te houden, mogen de lepel ook in hun mond houden. Je kunt dit natuurlijk ook spelen met één pollepel en één ballon. De deelnemers leggen het parcours af en lopen met de pollepel en de ballon terug om dit door te geven aan de volgende deelnemer. Het team waarvan de teamleden als eerste het parcours gelopen hebben, heeft gewonnen.





# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...het beter is om voor het koken je aardappelen, rijst of pasta af te wegen? Dan eet je namelijk minder koolhydraten.



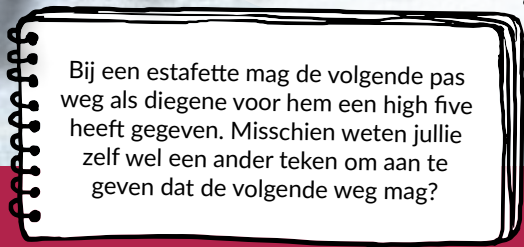
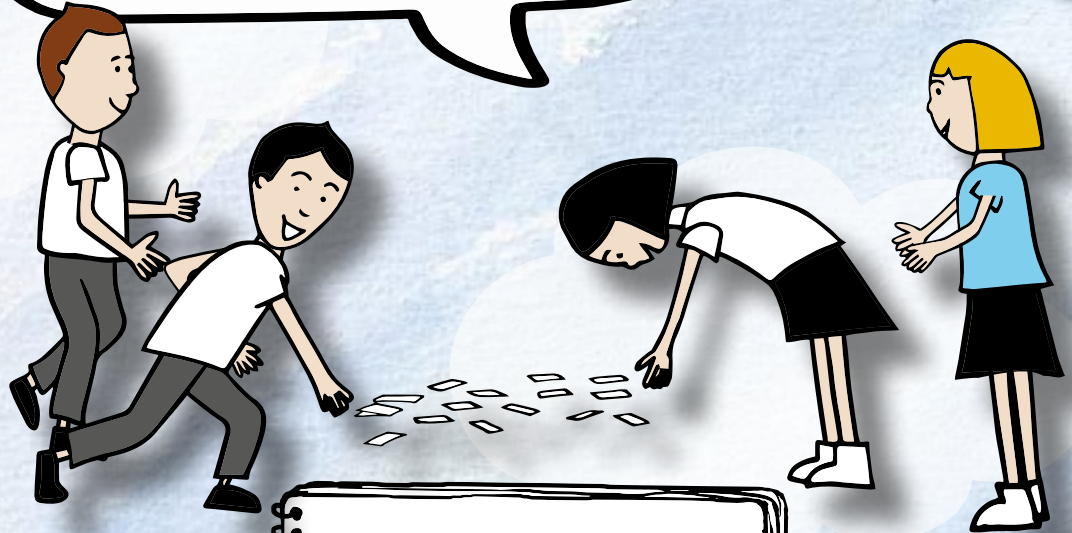
11  
JULI

WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- twee teams
- startpunt voor beide teams

### WAT GAAN WE DOEN?

Dit spel speel je in estafettevorm. Verspreid de kaarten over een tafel of op de grond. Maakt twee teams en ga bij het startpunt voor jouw team staan. Team 1 gaat om en om de kaarten met een ruit erop halen. Team 2 gaat om en om de kaarten met een hart erop halen. Welk team heeft als snelste alle juiste kaarten bij elkaar verzameld?



Bij een estafette mag de volgende pas weg als diegene voor hem een high five heeft gegeven. Misschien weten jullie zelf wel een ander teken om aan te geven dat de volgende weg mag?





WAT GAAN WE DOEN?  
Doe alsof je op een stoel zit door met je rug tegen de muur te gaan staan en je knieën te buigen. Let op: je mag dus geen stoel gebruiken!  
Wie houdt dit het langste vol?

Als het te makkelijk is, kun je het moeilijker maken door de deelnemers bijvoorbeeld een pak drinken vast te laten houden.



13  
JULI

### WAT GAAN WE DOEN?

Spel voorbereiding: Teken met stoepkrijt een grote cirkel en verdeel deze cirkel in gelijke stukken (landen). Elke deelnemer krijgt zijn eigen land. De landen kun je namen geven.

#### Start spel:

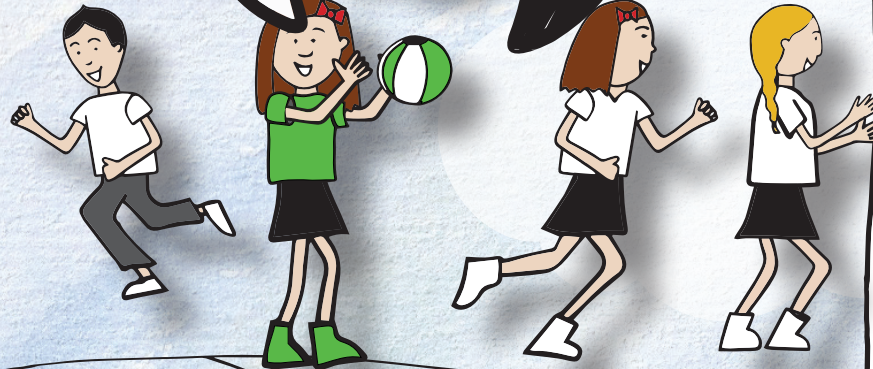
Eén persoon gooit de bal weg en roept: 'Ik verklaar de oorlog aan... (land of naam van de persoon)'. Iedereen rent weg. Is je naam geroepen, dan pak je zo snel mogelijk de bal en roep je 'STOP'.

Als het lukt om iemand met de bal af te gooien terwijl je met je voeten in je eigen land staat dan heb je een stuk land veroverd en teken je een cirkel op de plek waar de deelnemer staat die is afgegooid. Hier komt jouw naam in te staan. Lukt dit niet? Iedereen mag weer naar zijn eigen land rennen/springen, maar let op: je kunt nog wel afgegooid worden. Er mag nog steeds 'STOP' geroepen worden.

#### WAT HEB JE NODIG?

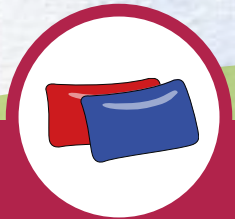
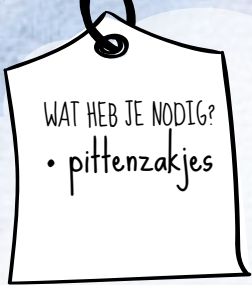
- strandbal
- stoepkrijt

STOP



Speel dit spel lekker buiten als het mooi weer is. Wanneer afgooien te moeilijk is, dan kun je ook met de strandbal door de benen heen rollen. Als dit lukt mag je er een stuk land bij tekenen.







SPORT



**Wist je dat...**  
... tennis vroeger met de hand  
werd gespeeld en Jeu de  
Paume werd genoemd?



16  
JULI

WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- elastieken

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met de elastieken een hoek. De bal ligt in de hoek. Er is één tikker die de andere deelnemers probeert te tikken. Wanneer je getikt bent, ga je in de hoek staan. Gooi je de bal één keer over met iemand die nog niet in de hoek staat, dan mag je weer uit de hoek. Lukt het de tikker om toch iedereen in de hoek te krijgen?



Als het voor de  
tikker te moeilijk  
is, kun je een  
hulptikker inzetten.





WAT HEB JE NODIG?  
• post-its



### WAT GAAN WE DOEN?

- Maak van post-its een sirkel op de grond. Eén iemand zit in het midden en krijgt opdrachten, bijvoorbeeld:
- Zet beide voeten op een post-it.
  - Zet één hand op een post-it achter je.
  - Etc.





# SPORT



**Wist je dat...**

...Feyenoord ooit 41  
wedstrijden achter elkaar  
heeft gespeeld zonder te  
verliezen?



19  
JULI

WAT HEB JE NODIG?

- elastieken
- twee punten om het elastiek tussen te spannen
- pittenzakjes

WAT GAAN WE DOEN?

Knoop het elastiek aan twee stevige punten vast. Leg een pittenzakje in het midden van het elastiek en trek het elastiek naar achteren. Wanneer je het elastiek los laat, schiet het pittenzakje weg. Probeer te schieten op een bepaald mikpunt.

Mikpunten kunnen zijn:

- Op een tafel
- Flessen
- Of: Zo ver mogelijk

Let op de veiligheid!  
Het elastiek moet op navelhoogte gespannen worden, zodat er ook vanaf navelhoogte geschoten kan worden.



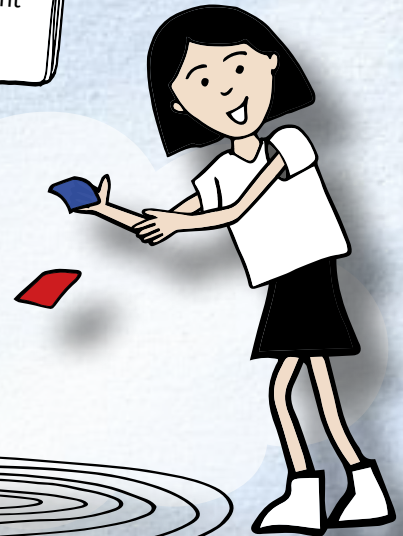
20  
JULI

WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen  
uit de tas

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met stoepkrijt een dartbord op de grond. Laat de deelnemers met verschillende materialen op het dartbord mikken. Wie heeft uiteindelijk de meeste punten?

Denk vooraf goed na met welke materialen je wel en niet kunt gooien.



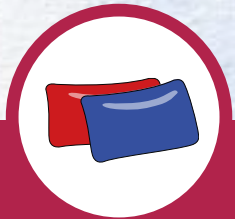


### WAT GAAN WE DOEN?

Een pittenzakje wordt in de kring doorgegeven. Als dit goed gaat, komt er een tweede pittenzakje bij in een andere kleur. Deze gaat de andere kant op. Gaat dit nog steeds goed? Dan komt er een derde pittenzakje bij. Deze mag willekeurig worden overgegooid door de kring.

Iedereen moet dus goed opletten welke kleur zakje je krijgt en wat je moet doen.

Let op: leg het spel even stil als er iets nieuws bij komt.





- WAT HEB JE NODIG?
- muziek
  - sfeerlichten
  - discolichten
  - versiering



WAT GAAN WE DOEN?  
Organiseer een disco  
avond op je woning.  
Gezellig dansen op jullie  
favoriete muziek.



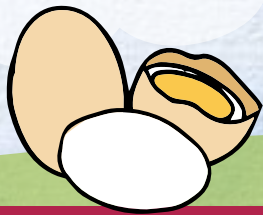


# GEZOND ETEN



Wist je dat...

...eiwitten nodig zijn om  
wondjes sneller te laten  
genezen?





WAT GAAN WE DOEN?  
Zoek vier stenen of takken en geef elke steen/tak een naam.  
Leg de vier stenen of takken in een groot vierkant. Eén iemand roept een naam en daar moet je naar toe joggen.



Als het lekker weer is, kun je dit spel het beste buiten spelen.



### WAT GAAN WE DOEN?

Zakdoekje leggen! Ga allemaal in een kring zitten, op één persoon (de loper) na. De loper legt het zakje achter iemand neer tijdens het liedje zakdoekje leggen. Lig het zakje achter jou aan het einde van het liedje, dan probeer je de loper te tikken. Als de loper op jouw plekje gaat zitten, zonder dat hij getikt is word jij zelf de nieuwe loper.

25  
JULI

WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes



Als het te makkelijk is, kunnen de deelnemers hun ogen dichtdoen tijdens het liedje.





WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- twee teams
- startpunt voor beide teams



WAT GAAN WE DOEN?

Dit spel speel je in estafettevorm. Verspreid de kaarten over een tafel of op de grond. Maakt twee teams en ga bij het startpunt voor jouw team staan. Iedereen probeert zo snel mogelijk de kaarten 1 (A) tot en met 10 te pakken, maar dit moet wel op de goede volgorde dus: eerst 1 (A), dan 2 etc. Welk team heeft als eerste alle 10 de kaarten op juiste volgorde gepakt?





### WAT GAAN WE DOEN?

Leg de dobbelsteen op de grond.  
Een iemand zorgt er voor dat de  
dobbelssteen in beweging komt.  
Zorg er daarna met elkaar voor dat  
de dobbelsteen niet meer stil komt  
te liggen of niet langer dan 5 sec.  
stil ligt.

Het aantal seconden dat  
de dobbelsteen stil mag  
liggen, ligt aan het niveau  
van de groep.  
Als de dobbelsteen stil ligt,  
kun je er een opdracht aan  
koppelen die de hele groep  
moet uitvoeren.





WAT GAAN WE DOEN?  
Doe een klusje voor  
je groep. Denk aan  
lege flessen of papier  
wegbrengen.



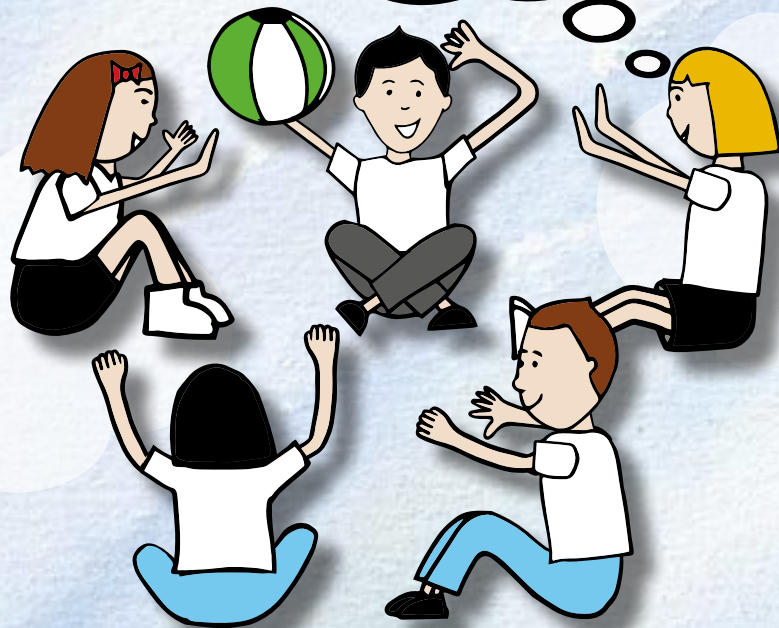
Als je zelf niets  
weet, kun je het  
misschien aan  
iemand anders  
vragen.





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal  
• stoelen

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga in een kring zitten en gooi de bal naar elkaar over. Hoe vaak lukt het jullie om de bal over te gooien zonder dat de bal op de grond valt?



Je kunt ook andere oefeningen doen, zoals:  
- rollen  
- schoppen  
Zorg er dan voor dat de bal niet stil komt te liggen.





# SPORT



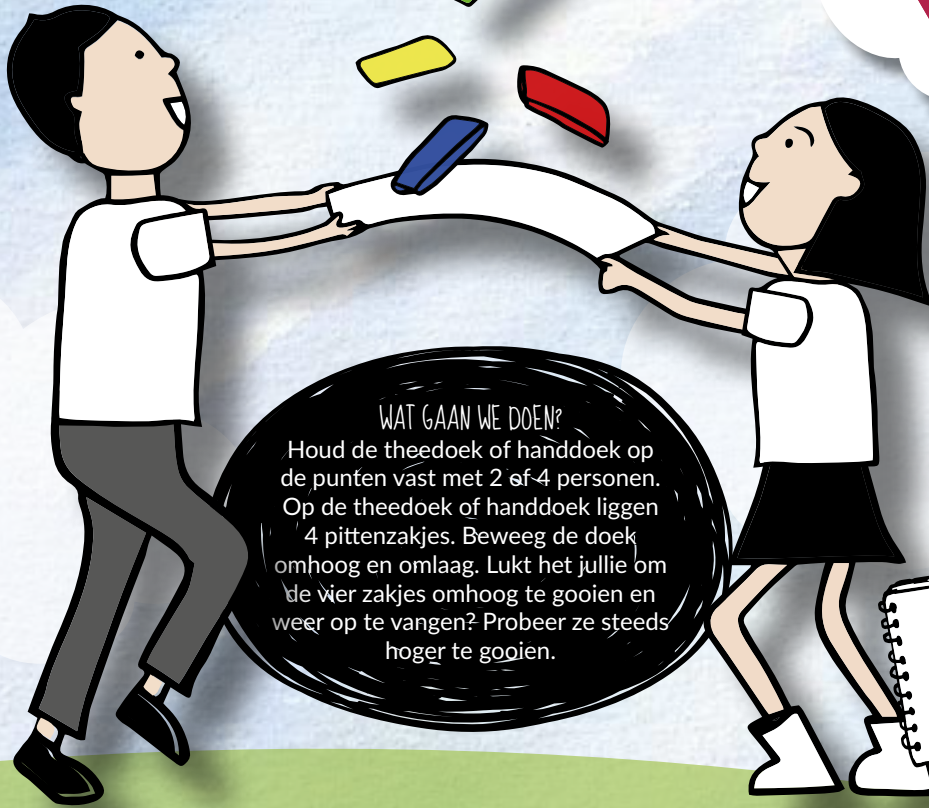
**Wist je dat...**

...er meer dan 100 verschillende sporten bestaan?

Hoeveel sporten kun jij noemen?



- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - twee- of viertallen
  - thee-/handdoek



WAT GAAN WE DOEN?

Houd de theedoek of handdoek op de punten vast met 2 of 4 personen. Op de theedoek of handdoek liggen 4 pittenzakjes. Beweeg de doek omhoog en omlaag. Lukt het jullie om de vier zakjes omhoog te gooien en weer op te vangen? Probeer ze steeds hoger te gooien.

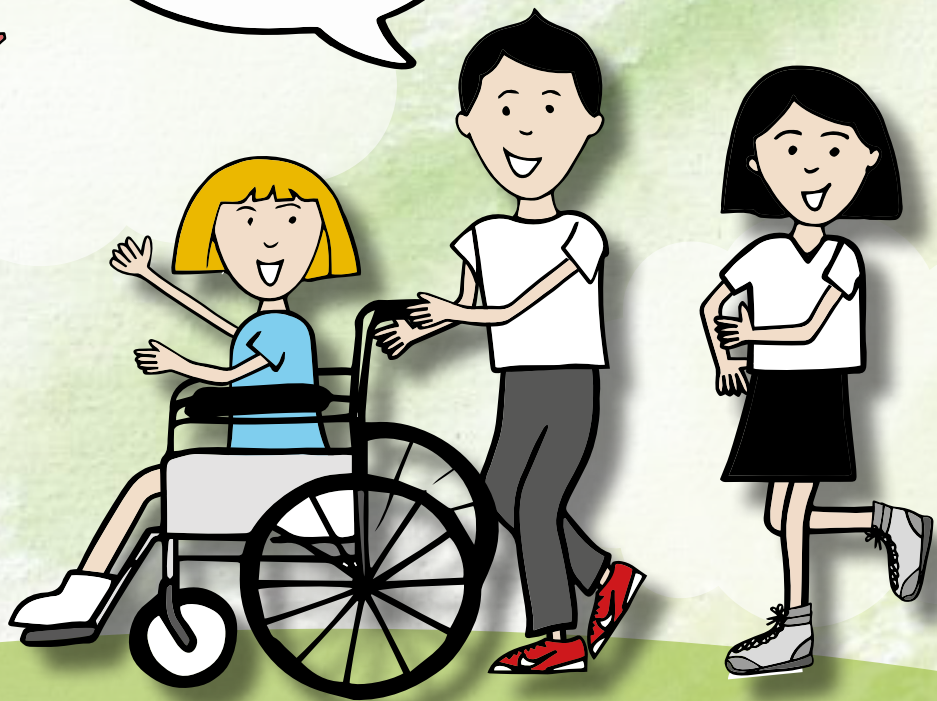
Let op dat je geen pittenzakje op je hoofd krijgt.



1  
AUGUSTUS

- WAT HEB JE NODIG?
- telefoon
  - wandelschoenen

WAT GAAN WE DOEN?  
Bel een andere woning of groep om samen te gaan wandelen. Misschien kun je wel een rolstoel duwen?



WAT GAAN WE DOEN?

Maak vier hoeken. Leg in iedere hoek een pittenzakje. Eén deelnemer roept telkens een kleur waar je naar toe moet lopen of rijden. Loop je naar de verkeerde kleur? Dan moet je een bewegingsopdracht uitvoeren.

2  
AUGUSTUS

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- vier hoeken





# GEZOND ETEN



### WAT GAAN WE DOEN?

In de tuin liggen een aantal kaarten verstopt. Iedereen krijgt een aantal kaarten. Zoek bij iedere kaart een kaart met hetzelfde cijfer op die in de tuin ligt en leg jouw kaart er bij. Wie is als eerste al zijn/haar kaarten kwijt?

4  
AUGUSTUS

WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten



Dit spel kun je ook op kleur of op symbool spelen als cijfers te moeilijk zijn.



# SPORT





WAT HEB JE NODIG?

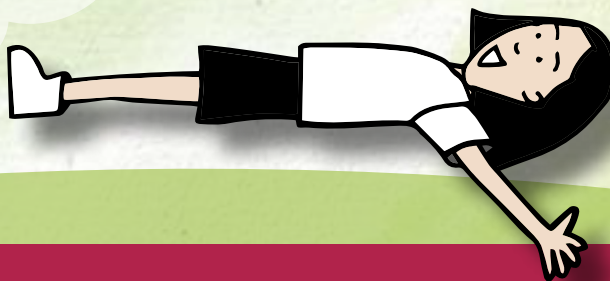
- yoga oefeningen van YouTube

WAT GAAN WE DOEN?

Doe eens aan yoga met de hele groep. Lekker alle lichaamsdelen laten bewegen, draaien, rekken en strekken. Dit kan zittend op een stoel of staand in een kring. Wil je er lekker bij gaan liggen? Dat kan ook! Doe dit bij goed weer lekker buiten op een handdoek.



ZUIDWESTER



Op YouTube zijn veel yoga oefeningen te vinden. Als het te moeilijk is, kun je ook oefeningen voor kinderyoga opzoeken.





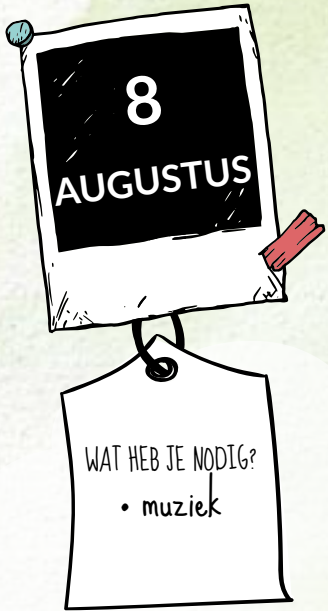
WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• tafel

WAT GAAN WE DOEN?  
Aan iedere kant van de tafel staat één persoon die zijn/haar kant probeert te verdedigen. Probeer de dobbelsteen bij de ander van tafel af te schuiven, rollen of te stuiteren.



Als er is 'gescoord' kun je de deelnemers laten wisselen (af = nieuwe speler op die plek of een bewegingsopdracht uitvoeren).





WAT GAAN WE DOEN?  
Organiseer een  
talentenavond op de  
woning.



Dansen, toneel,  
playbacken,  
breakdance, enz.

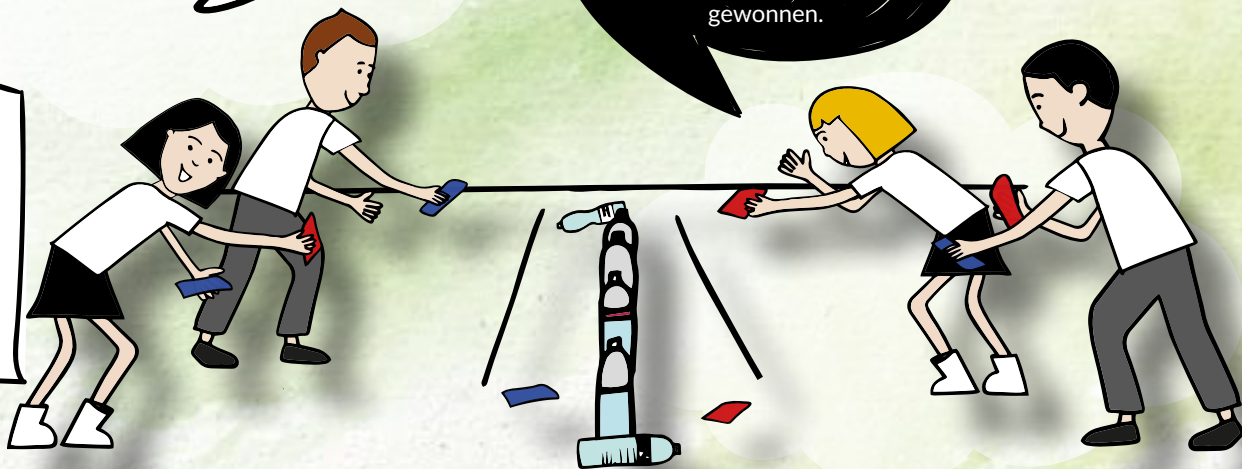


Maak twee groepen die in een lijn tegenover elkaar staan. Tussen de twee lijnen in, staan de lege flessen op een rij.

**WAT GAAN WE DOEN?**  
Probeer met de pittenzakjes zoveel mogelijk flessen om te gooien. Het team dat de meeste doppen naar de tegenstander laat wijzen, heeft gewonnen.

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- lege flessen



Dit spel is ook leuk om buiten te spelen.

10  
AUGUSTUS

WAT HEB JE NODIG?

- stoepkrijt
- strandbal
- 2 of 3 teams

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met stoepkrijt een reuze doolhof. Laat de deelnemers de bal van de ene naar de andere kant van het doolhof rollen. Welk team is het snelst aan de overkant?



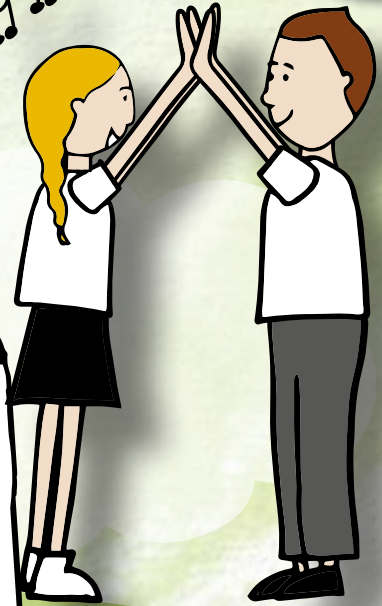


WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- pen en papier

WAT GAAN WE DOEN?

Iedereen heeft een papertje met daarop een getal. De muziek is aan en iedereen danst in het rond. Er wordt een getal genoemd. Staat dit getal op jouw briefje dan voer je de genoemde opdracht uit. Dit kan ook met kleuren in plaats van getallen.



Opdrachten:

- zoek een danspartner.
- maak een poortje, iedereen moet er doorheen dansen.
- 5 personen een high five geven.
- etc.





# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...één cupje koffiemelk  
evenveel calorieën bevat als  
een dropje?





WAT GAAN WE DOEN?  
Kun jij vijf keer op de  
grond gaan zitten en weer  
gaan staan? Doe het nog  
eens, misschien haal je wel  
zeven!



Gezond  
in beweging

The logo for 'Gezond in beweging' features a red diamond shape above the text. The text is in a sans-serif font, with 'in' in a smaller size and a lowercase 'i'.

Maak er een wedstrijdje  
van! Wie kan de meeste  
keren gaan zitten en  
weer gaan staan binnen  
een bepaalde tijd?



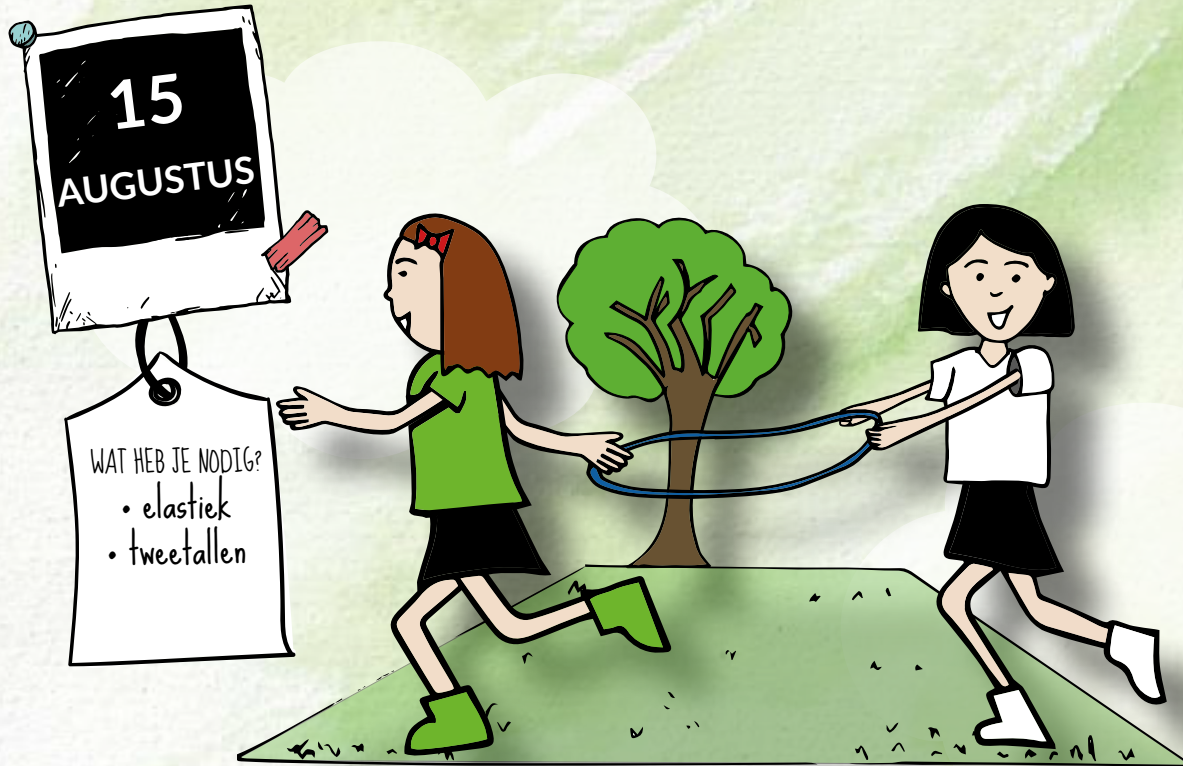


WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?  
Maak met stoepkrijt een aantal eilanden. Iedereen/heeft zijn eigen eiland, behalve één persoon. Deze persoon staat in het midden en is de tikker. De dobbelsteen wordt gegoid. Het aantal ogen dat de dobbelsteen aangeeft, is het aantal eilanden dat je moet verhuizen. Word je getikt terwijl je verhuist, dan mag je in het midden en ben jij de nieuwe tikker.

Variaties:  
- Zonder tikker.  
- Om het makkelijker te maken kun je pijlen tekenen die de looprichting aangeven.





### WAT GAAN WE DOEN?

Twee personen zijn de tikkers en houden het elastiek aan het uiteinde vast. De rest van de groep loopt rond op een aangegeven stuk. Bijvoorbeeld een grasveldje of voetbalveldje. De tikkers moeten proberen iedereen te tikken. Wanneer iemand getikt is gaat hij/zij aan de kant zitten. Wanneer de tikkers het elastiek loslaten is iedereen weer vrij.





WAT HEB JE NODIG?

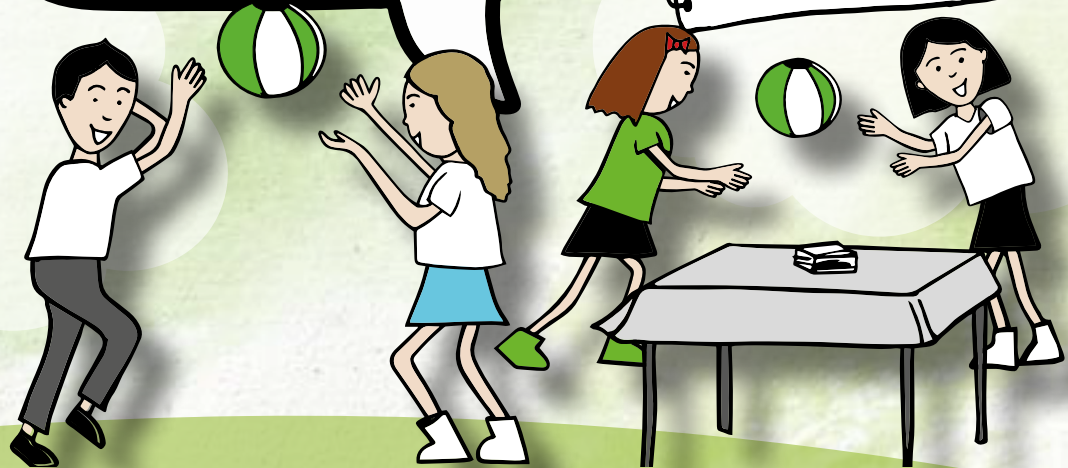
- speelkaarten
- tweetallen
- ballen

### WAT GAAN WE DOEN?

Zorg dat je de kaarten met de cijfers 2 t/m 10 door elkaar op een stapel hebt liggen met de cijfers naar beneden. De bovenste kaart draai je om, zodat de cijfer wel zichtbaar is. Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Het getal wat op de bovenste kaart te zien is, is het aantal keer dat je met de bal moet overgooien.

Het tweetal wat als eerste het aantal van de kaart gegooid heeft, krijgt de kaart. Dus bij een kaart met het getal 6 moet je 6 keer overgooien. Is de stapel op? Dan tel je hoeveel kaarten je hebt. Het team met de meeste kaarten heeft gewonnen.

Dit spel is ook leuk om buiten te spelen als het lekker weer is. Wanneer het heel warm is buiten, kun je dit ook met waterballonnen spelen.



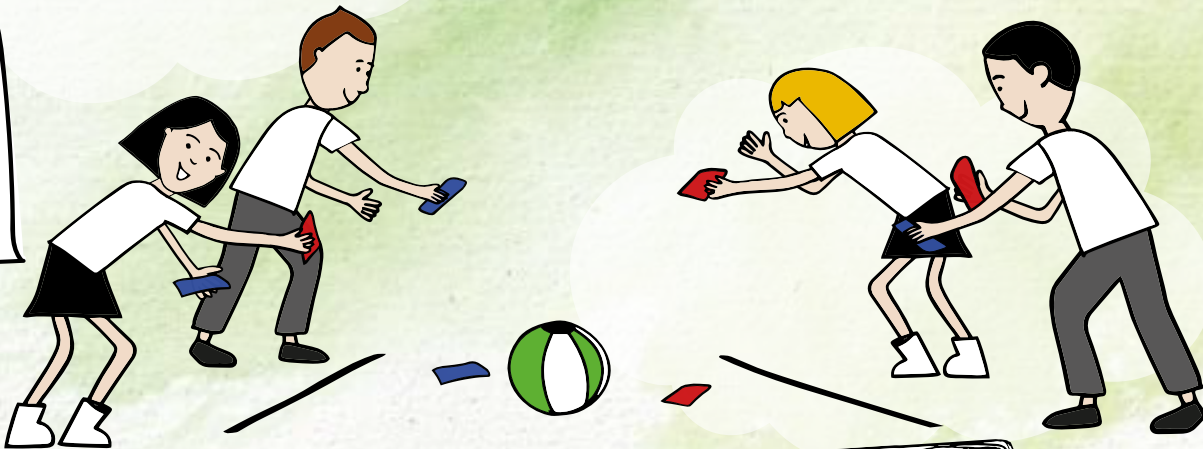


WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- strandbal

WAT GAAN WE DOEN?

Maak twee groepen die in één lijn tegenover elkaar staan. Tussen de twee lijnen in ligt de strandbal. Om de beurt mag je proberen met een pittenzakje tegen de strandbal aan te gooien. Probeer de bal op deze manier helemaal naar de overkant te gooien.



Ook leuk om dit met mooi weer buiten te doen!



### WAT GAAN WE DOEN?

Ga met je gezicht naar de muur staan. Leun tegen de muur, zet af en klap in je handen. Vergeet je zelf niet op te vangen! Je kunt jezelf opvangen door je handen weer tegen de muur te zetten.



Als het klappen wat te moeilijk is, zet je je alleen af en vang je jezelf weer op.



19  
AUGUSTUS

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

### WAT GAAN WE DOEN?

Probeer de bal met de hele groep hoog te houden met je handen, voeten of je hoofd. Hoe vaak kunnen jullie de bal hooghouden, voordat de bal op de grond valt?



Gezond  
in beweging

Als het makkelijk gaat, kun je dit spel ook met andere materialen spelen, zoals een :

- pittenzakje
- wc-rol
- elastiek



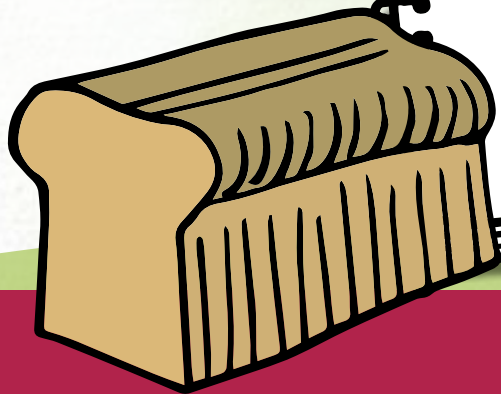


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...voedingsvezels in  
volkorenproducten  
zorgen voor een goede  
ontlasting? Het helpt ook  
om diarreeklachten te  
verminderen.





21  
AUGUSTUS


WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- foto's of cd hoesjes van artiesten.



WAT GAAN WE DOEN?

Leg de foto's van artiesten en/of de cd hoesjes op de grond. Speel muziek af. De deelnemers moeten raden wie er zingt door naar een foto of cd hoesje te lopen

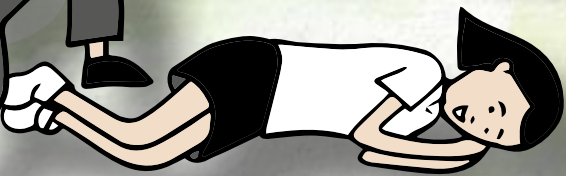
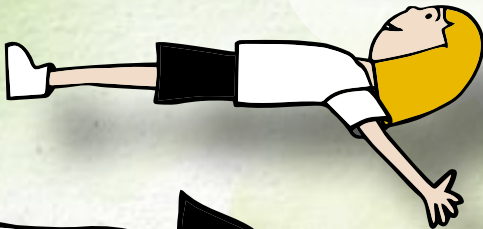


Gebruik veel geluisterde artiesten.





WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen ligt op de grond, behalve één persoon. Deze deelnemer stapt over de liggende personen heen. Als diegene over iedereen is heen gestapt, gaat hij/zij op de grond liggen. Nu is de voorste persoon aan de beurt.



### WAT GAAN WE DOEN?

Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Houd samen een elastiek vast. Probeer samen met het elastiek verschillende voorwerpen te verplaatsen.

23  
AUGUSTUS

### WAT HEB JE NODIG?

- elastieken
- tweetallen
- voorwerpen om te verplaatsen

Hoe groter het  
materiaal, hoe  
makkelijker het is.



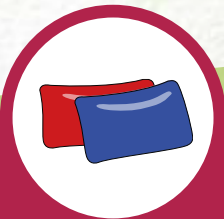


WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes




WAT GAAN WE DOEN?  
Gooi het zakje in de lucht en vang het op. Doe dit 5x. Dan nogmaals 5x, maar dan met een handklap tussendoor. De volgende 5x met twee handklappen tussendoor etc.

Weet jij nog meer leuke trucjes die je met de pittenzakjes kunt doen?





25  
AUGUSTUS



WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen  
uit de tas



### WAT GAAN WE DOEN?

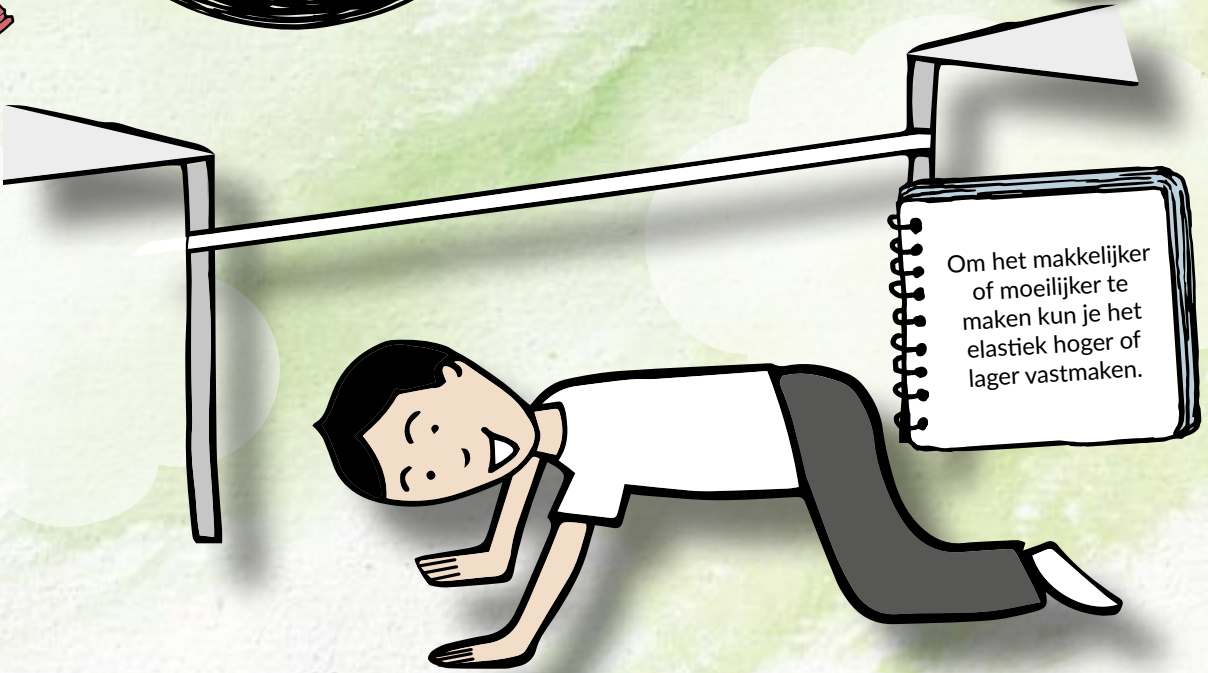
Ga met een groep naar buiten en maak met stoepkrijt een route. Maak van bepaalde punten een opdracht-/ uitrustpunt. De opdrachten kunnen bewegopdrachten zijn met de materialen uit de tas of bewegopdrachten met materialen die buiten te vinden zijn, zoals 10x op en af een bakje stappen.





WAT GAAN WE DOEN?  
Maak het elastiek vast  
tussen twee tafelpoten.  
Probeer over het elastiek  
heen te klimmen en er  
onder door te kruipen.

WAT HEB JE NODIG?  
• elastiek  
• tafel



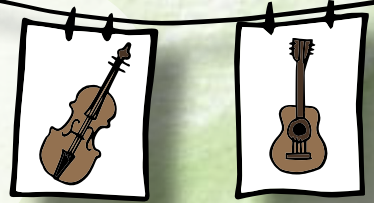


WAT HEB JE NODIG?

- geluiden van instrumenten
- plaatjes van instrumenten

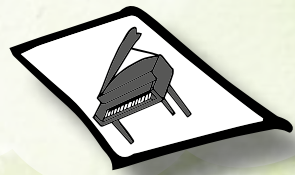
WAT GAAN WE DOEN?

De plaatjes van de instrumenten zijn verspreid door de ruimte. Loop naar het instrument wat je hoort.



Voorbeelden:

- gitaar
- piano
- fluit
- viool



### WAT GAAN WE DOEN?

Er zijn minimaal twee tikkers. De tikkers mogen de deelnemers die de bal hebben tikken. De deelnemers die de bal hebben, moeten deze zo snel mogelijk kwijt zien te raken door hem aan een andere deelnemer te geven. Gooien mag niet, weigeren mag ook niet!

28  
AUGUSTUS

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

Speel dit spel lekker buiten als het mooi weer is. Als het voor de tikker te moeilijk is, kun je nog een hulptikker inzetten.





# SPORT



**Wist je dat...**  
...iemand die regelmatig sport,  
minder snel ziek wordt?





WAT HEB JE NODIG?

- water
- kwast o.i.d.

WAT GAAN WE DOEN?

Verf met de kwast en het water of lekker met je handen de muren buiten. Hoe mooi kun jij de muur verven?

Speel dit spel alleen buiten als het lekker weer is, maar nooit binnen. Maak eens een mooie tekening op de muur met het water.





# ETEN

Gezond  
in beweging

## Wist je dat...

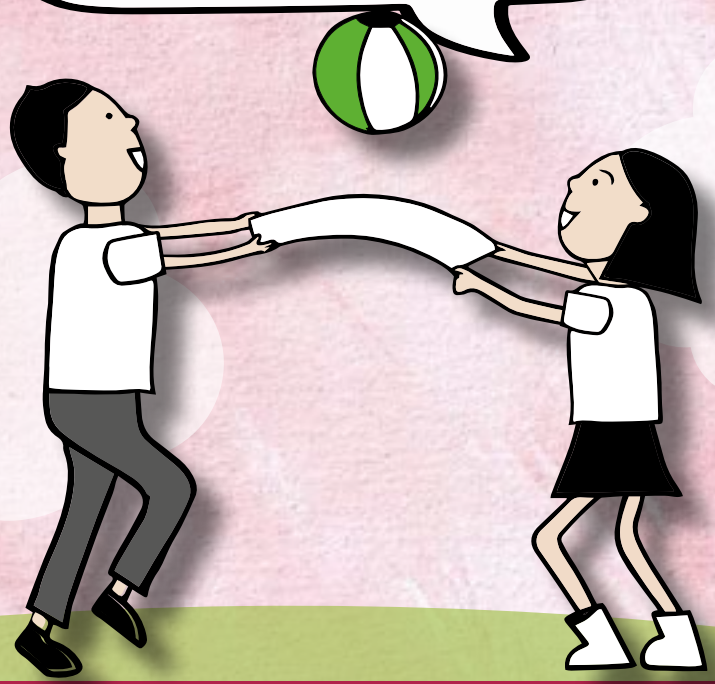
...1,5 tot 2 liter vocht per dag belangrijk is? Dan hebben we het niet alleen over water, maar ook over koffie, thee, melk, bouillon, sap en limonade.





- WAT HEB JE NODIG?
- strandbal
  - groot laken of kleed

WAT GAAN WE DOEN?  
Houd met elkaar een laken vast met daarop de strandbal. Lukt het jullie om met het laken te wapperen zonder dat de bal er af valt? Lukt het om de bal omhoog te gooien met het laken?



Weten jullie zelf nog meer leuke spelletjes die jullie met het laken en de strandbal kunnen doen?





WAT GAAN WE DOEN?  
Huppel eens door de kamer  
of door de tuin in plaats  
van lopen. Als je moe bent,  
neem je even pauze en ga je  
later weer verder.



Gezond  
in beweging





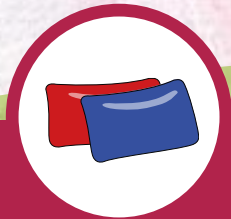
- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - twee personen
  - je eigen t-shirt

WAT GAAN WE DOEN?

Twee personen gooien pittenzakjes naar elkaar over. Het zakje mag alleen gevangen worden door met je handen je shirt aan de onderkant naar voren te trekken. Hoe vaak kun je overgooien zonder dat het zakje valt?

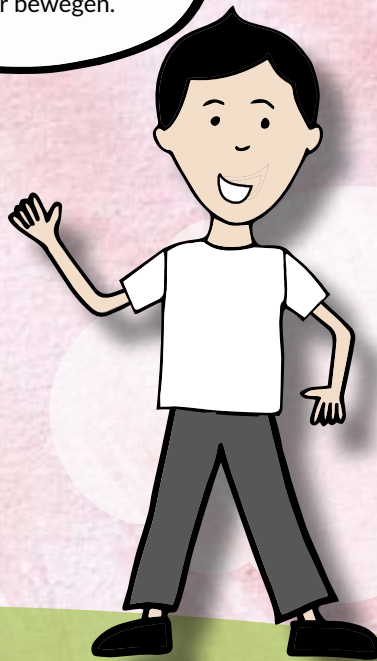


Je kunt dit natuurlijk ook met de hele groep doen. Als je het zakje niet vangt, moet je een bewegingsopdracht uitvoeren zoals een keer de trap op en af lopen.





WAT GAAN WE DOEN?  
Als de muziek aan gaat, dansen de standbeelden rond in de kamer. Gaat de muziek uit mag je niet meer bewegen.



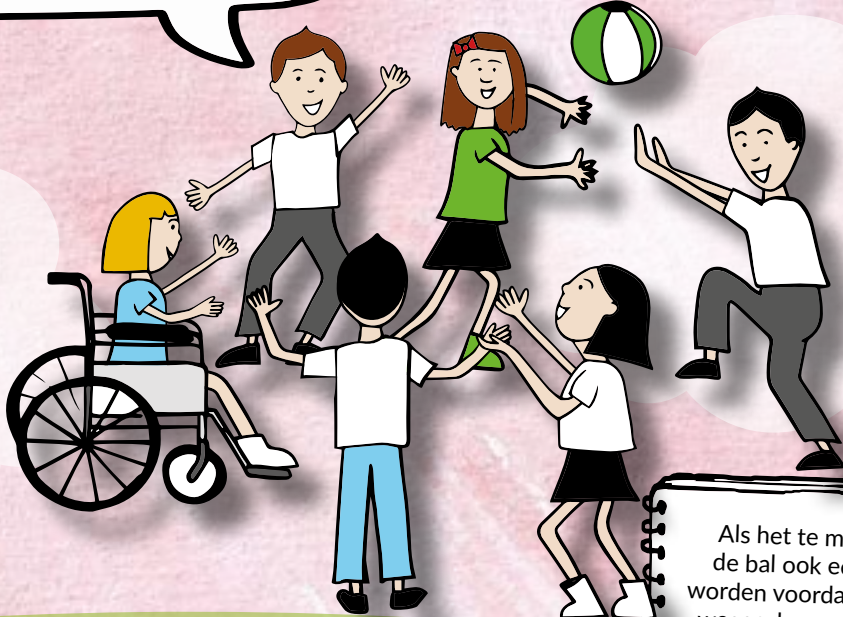
Welk standbeeld is het grappigst?  
Wie kan dit het langst volhouden zonder te bewegen?





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

WAT GAAN WE DOEN?  
Probeer de bal met de hele groep  
hoog te houden met je handen,  
voeten of hoofd. Hoe vaak kunnen  
jullie de bal hooghouden, voordat  
de bal op de grond valt?



Als het te moeilijk is, mag  
de bal ook eerst gevangen  
worden voordat hij weer wordt  
weggeslagen of weggegooid.  
Lukt het niet met de bal,  
misschien wel met een ballon?



# GEZOND ETEN



WAT GAAN WE DOEN?

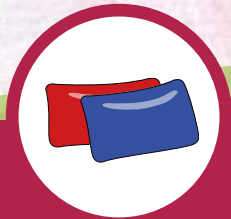
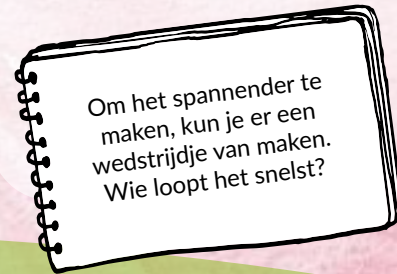
Iedereen krijgt een eigen plek in de woonkamer aangewezen. Wanneer de tv aan staat loopt iedereen in het rond. Wanneer de tv uit wordt gezet, moet iedereen naar zijn eigen plekje toe rennen. Wie als laatste op zijn plekje is, moet een bewegingsopdracht uitvoeren.

7  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• tv

Verzin zelf een leuke opdracht als de tv uit wordt gezet.





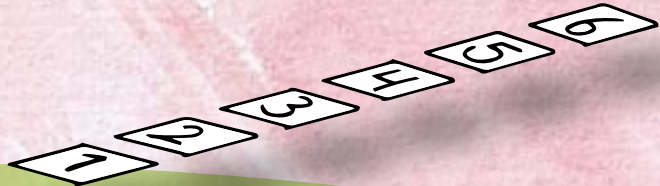


**WAT GAAN WE DOEN?**  
Schrijf op elk vel papier een getal van 1 t/m 6. Bij dit spel liggen de vellen op volgorde achter elkaar. Nummer 1 ligt het dichtste bij en nummer 6 ligt het verste weg. Gooi de dobbelsteen en haal het vel papier op met daarop hetzelfde getal als je gegooid hebt. Gooi opnieuw de dobbelsteen en speel totdat alle getallen zijn opgehaald.

**WAT HEB JE NODIG?**

- dobbelsteen
- vellen papier met daarop de getallen 1 t/m 6

Je kunt hier uiteindelijk een wedstrijd van maken: 'wie of welk team heeft als eerste alle getallen opgehaald?'






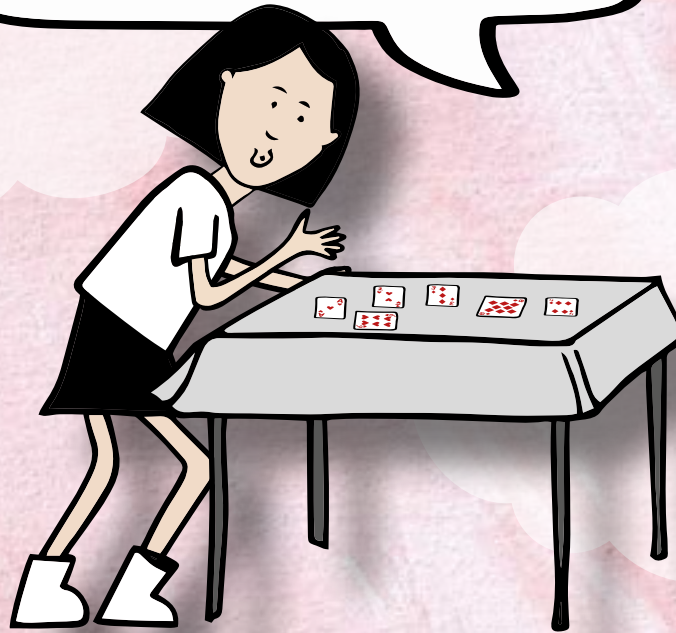
10  
SEPTEMBER

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak twee teams, team rood en team zwart.  
Er liggen een aantal rode en een aantal zwarte kaarten op tafel. Om de beurt lopen de deelnemers naar de tafel toe om de kaarten van hun team van tafel te blazen.  
Je mag per beurt maar 1x diep inademen en blazen. Welk team heeft als eerst alle kaarten van tafel geblazen?

### WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- tafel
- twee teams
- rietje (indien nodig)



Je mag ook een rietje gebruiken om de kaarten van tafel te blazen. Hands gebruiken is verboden!





### WAT GAAN WE DOEN?

Je gaat op berenjacht en je bent niet bang. Je gaat een hele grote beer vangen. We gaan door het water en door het hoge riet, over de bergen, door het moeras enz. Aan het eind van het verhaal vind je de beer en ren je snel terug. Je herhaalt alle bewegingen, maar dan achterstevoren. Dus je begint bij de laatste beweging en vertelt het sneller.

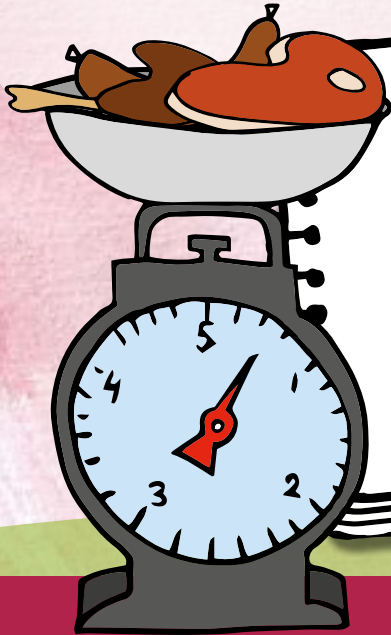


- Maak bewegingen:
- Grote (met armen aanwijzen hoe groot)
  - Zwemmen (zwembeweging)
  - Riet (opzij slaan)
  - Over de bergen (klim beweging)
  - Moeras (voeten hoog optrekken) etc.





# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

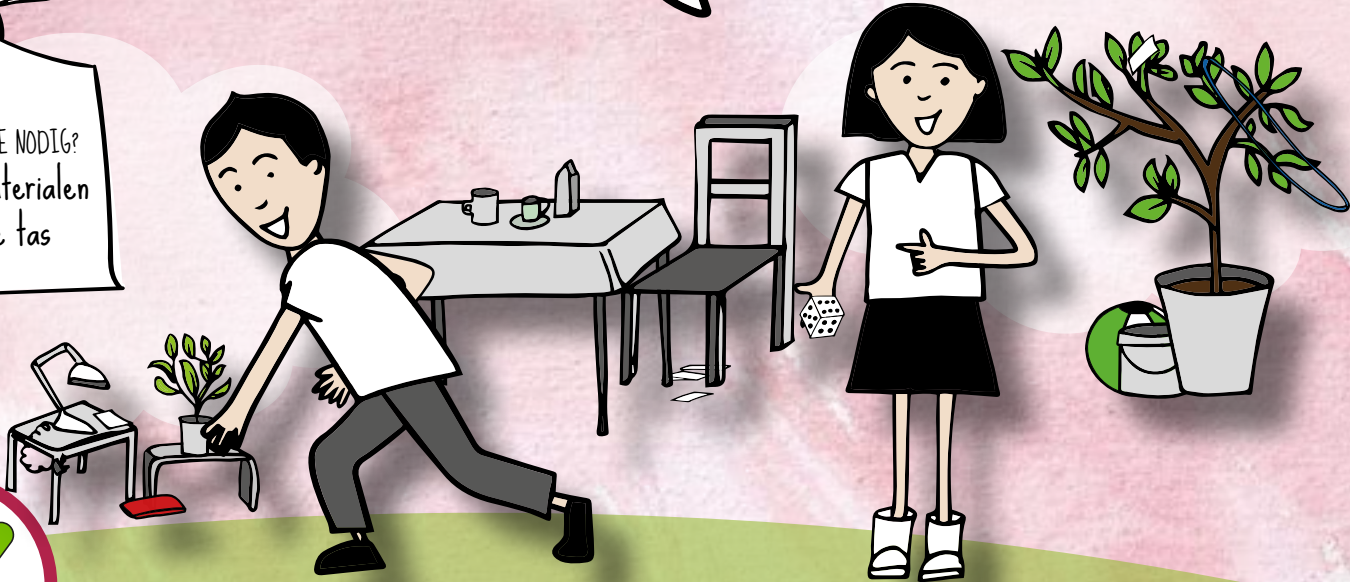
...100 gram vlees per dag genoeg is? Vis en vleesvervangers kunnen ook als variatie.

13  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen  
uit de tas

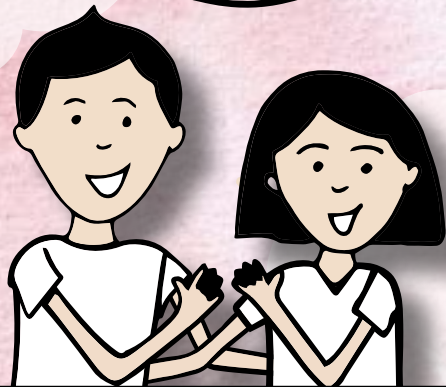
WAT GAAN WE DOEN?

Verstop alle materialen in de  
woning en vertel vervolgens  
wie welk materiaal moet gaan  
zoeken. Wie is als eerste terug  
met het juiste materiaal?





WAT GAAN WE DOEN?  
Handje drukken, wie is de sterkste van de groep? Het mag op allerlei manieren, maar wel alleen met je handen!



Als je 'stop' of 'au' hoort, stop je direct! We willen elkaar natuurlijk geen pijn doen.



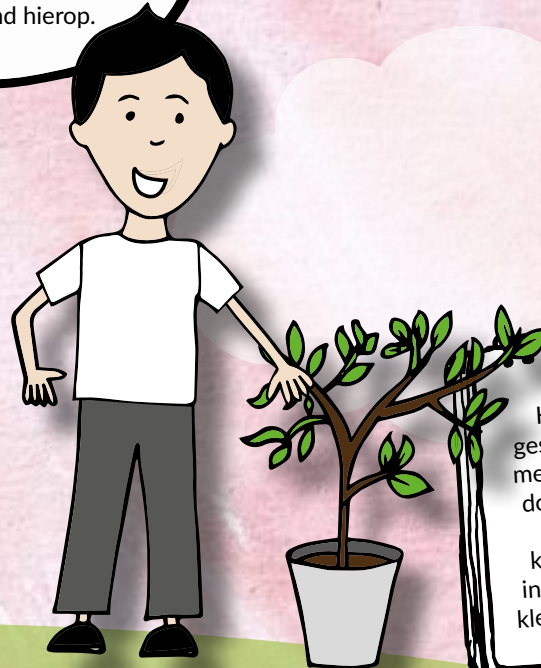
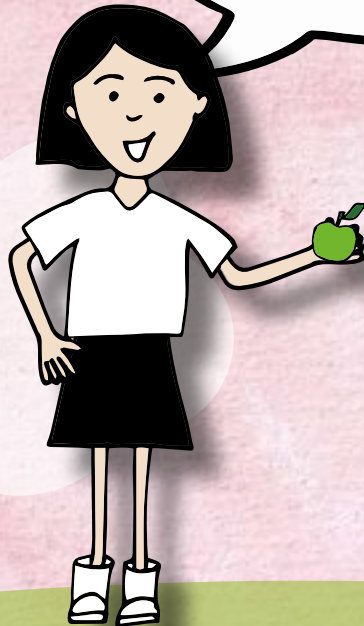
15  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- pittenzakjes (eventueel)

WAT GAAN WE DOEN?

Als de muziek aan staat, danst iedereen in het rond. Als de muziek uit gaat, wordt er een kleur geroepen. Iedereen gaat zo snel mogelijk naar iets van deze kleur en houdt zijn/haar hand hierop.



Het spel kan gespeeld worden met vaste punten door middel van pittenzakjes, kleuren zoeken in de ruimte of in kleding van elkaar.



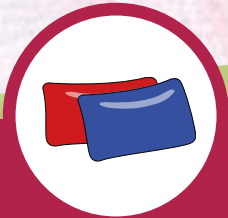


WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• bekers

WAT GAAN WE DOEN?  
Leg een pittenzakje onder één van de drie bekers, zodat je deze niet meer kunt zien. Laat iemand anders de bekers husselen. Raad onder welke beker het zakje verstopt zijn. Vind je het zakje, dan hoef je niets te doen. Heb je het zakje niet gevonden, dan moet je een bewegingsopdracht uitvoeren.



Bewegingsopdrachten kunnen zijn:  
- sit-ups 10x  
- squats 10x  
- etc.



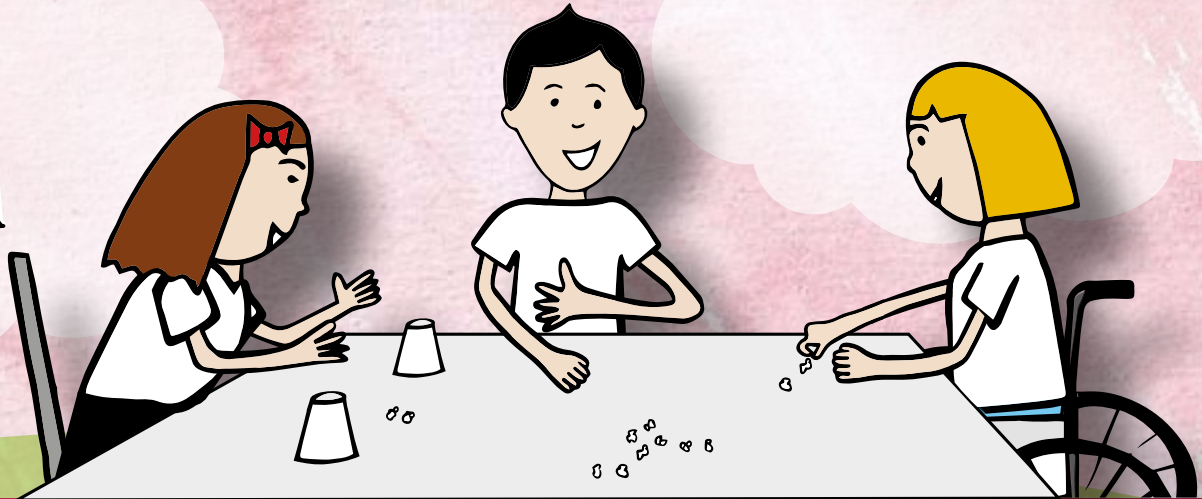
17  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- propjes papier
- twee bekers

WAT GAAN WE DOEN?


Maak knikkers van propjes papier.  
Probeer de knikkers allemaal tussen twee bekers  
in te schieten. Dit kan met meerdere personen  
gespeeld worden en met allemaal andere kleuren  
knikkers. Het kan gespeeld worden aan de tafel of  
op de grond.





### WAT GAAN WE DOEN?

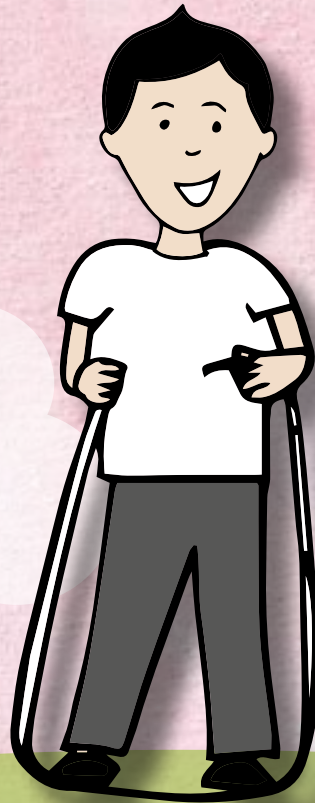
Zoek de nummers 2 tot en met 10 uit en schud deze kaarten. Geef de kaarten aan één deelnemer. Om de beurt trek je een kaart. Het aantal wat op de kaart staat, is het aantal keer dat je heen en weer in de kamer loopt of rijdt.



Als het lekker weer is, speel je dit spel natuurlijk lekker buiten.



WAT HEB JE NODIG?  
• elastieken



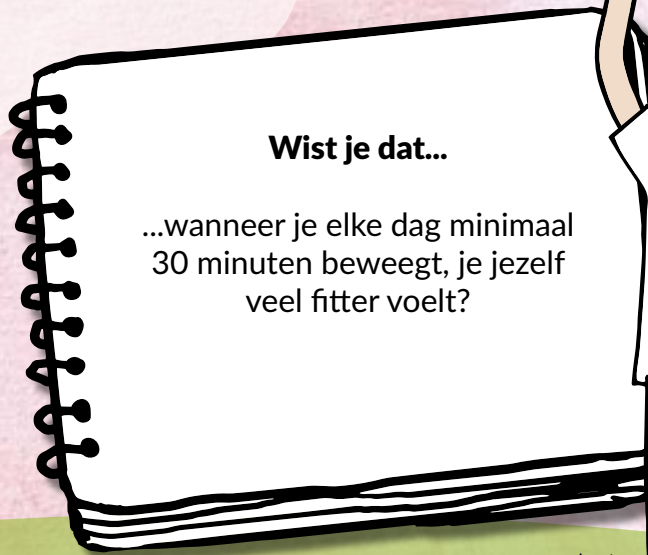
WAT GAAN WE DOEN?  
Ga met twee voeten op het midden van het elastiek staan. Houd beide uiteinden van het elastiek met je handen vast. Loop op deze manier een parcours.

Als iedereen heeft geoefend, kun je een wedstrijdje doen wie als snelste het parcours loopt.





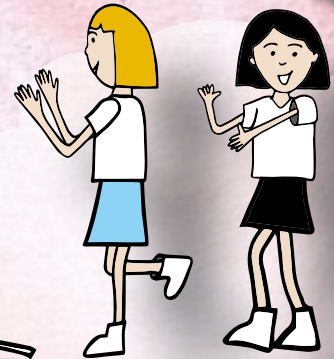
# SPORT





WAT HEB JE NODIG?  
• stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?  
Maak buiten met een aantal deelnemers een speurtocht voor een aantal andere deelnemers. De volgende keer doe je dit andersom. Dit kan met stoepkrijt of met lintjes. Met stoepkrijt kun je ook opdrachten op de vloer schrijven.



22  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- tandenstokers

WAT GAAN WE DOEN?

Er liggen 75 tandenstokers op tafel. Gooi om de beurt de dobbelsteen. Het aantal dat je gooit geeft aan hoeveel tandenstokers je mag pakken. Speel totdat de tafel leeg is. Wie heeft aan het einde de meeste tandenstokers?

Je kunt ook bepalen dat diegene die precies het juiste getal gooit dat nog nodig is om de tafel leeg te maken de winnaar is.

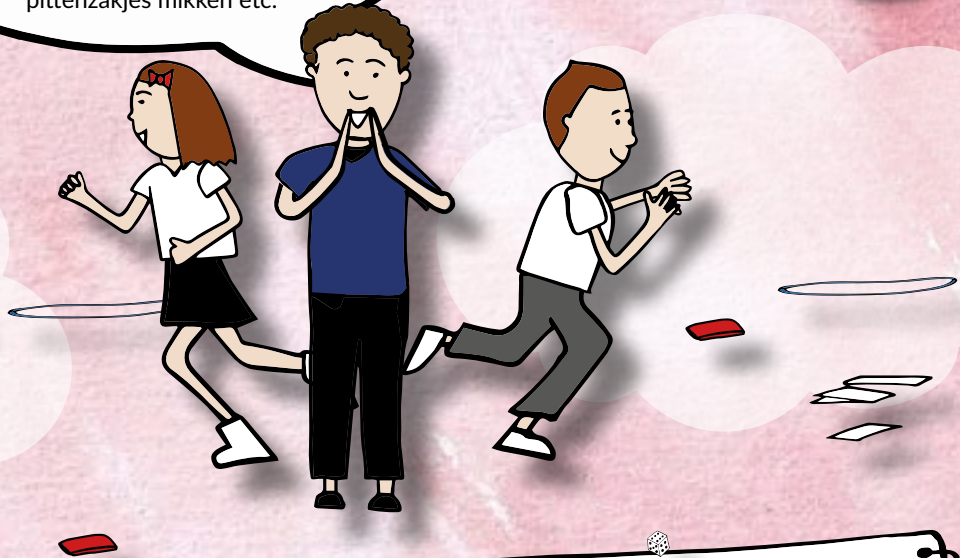




WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen  
uit de tas



WAT GAAN WE DOEN?  
Eén deelnemer vertelt aan alle  
deelnemers naar welk materiaal ze  
moeten lopen. Iedere deelnemer een  
ander materiaal. Met dit materiaal voer je  
een opdracht uit: Strandbal hooghouden,  
pittenzakjes mikken etc.



Dit spel kan ook in teamverband gespeeld worden. De opdrachten met de materialen moeten dan in teamverband uitgevoerd worden, zodat het team een punt kan halen. Welk team heeft de meeste punten?



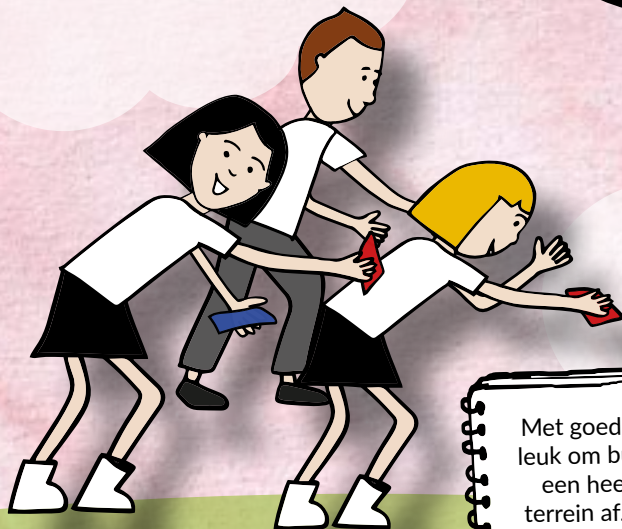


WAT HEB JE NODIG?

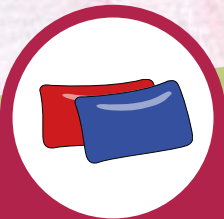
- pittenzakjes
- mikpunten

WAT GAAN WE DOEN?

We spelen jeux des boules met de pittenzakjes. Zoek een punt uit waar de deelnemers hun pittenzakje naar toe moeten gooien (een boom, een bank, de prullenbak, een paaltje etc.). Degene die met zijn/haar pittenzakje het dichtste bij het mikpunt ligt, krijgt een punt.



Met goed weer is dit ook erg leuk om buiten te doen. Loop een heel parcours op het terrein af. Wie heeft aan het einde van het jeux des boules parcours de meeste punten?





WAT HEB JE NODIG?  
• stoepkrijt

### WAT GAAN WE DOEN?

Teken met stoepkrijt een lijn op de grond. Loop van de ene kant van de lijn, naar de andere kant. Je mag alleen met je voeten op de lijn staan. Als je er naast stapt, moet je helemaal opnieuw beginnen. Wie kan er helemaal aan het einde van de lijn komen?

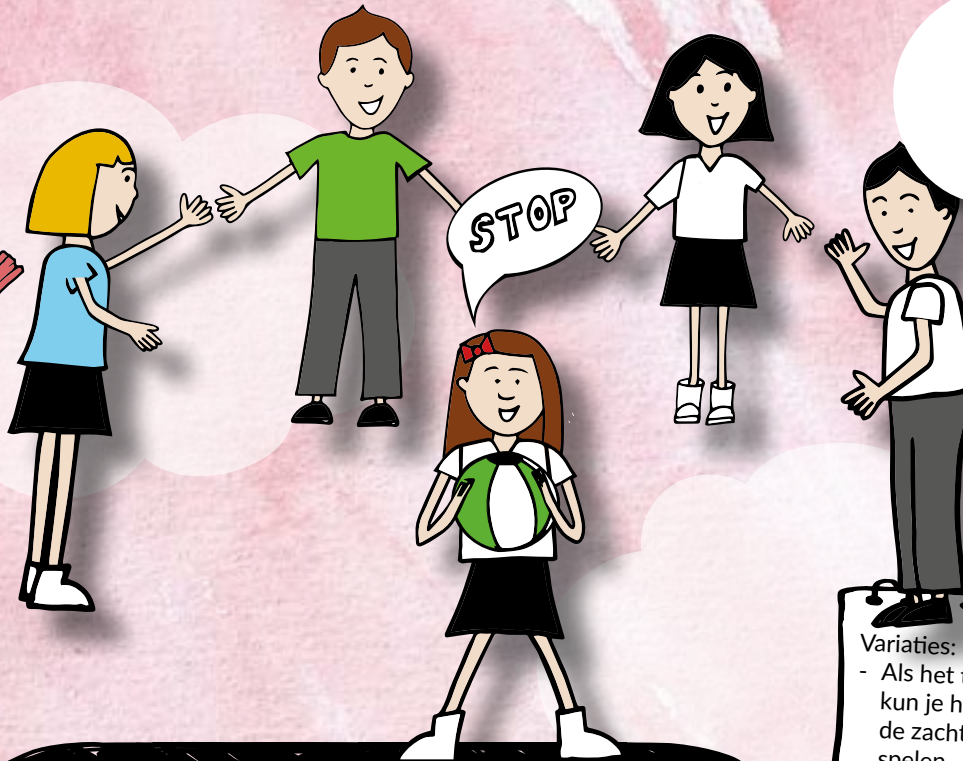


Bij slecht weer kan het binnen gespeeld worden door op de vloer in de gang een lijn te plakken met schilderstape.





WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



### WAT GAAN WE DOEN?

De bal ligt op de grond en iedereen loopt of rent de ruimte door. Er wordt geroepen: 'Stand in de mand en de bal is voor... (naam)'. Als je naam wordt geroepen pak je snel de bal en roep je 'STOP'. Iedereen moet direct stilstaan. Degene met de bal probeert iemand af te gooien, door de bal tegen iemand aan te gooien (alleen onder de borst).

### Variaties:

- Als het te makkelijk is, kun je het spel ook met de zachte dobbelsteen spelen.
- In plaats van iemand af te gooien, moet je de bal door de benen rollen. Bij 'STOP' staat iedereen stil en maakt iedereen een poortje met zijn/haar benen.



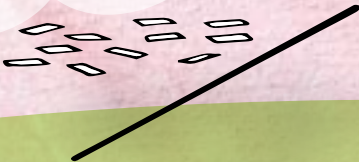
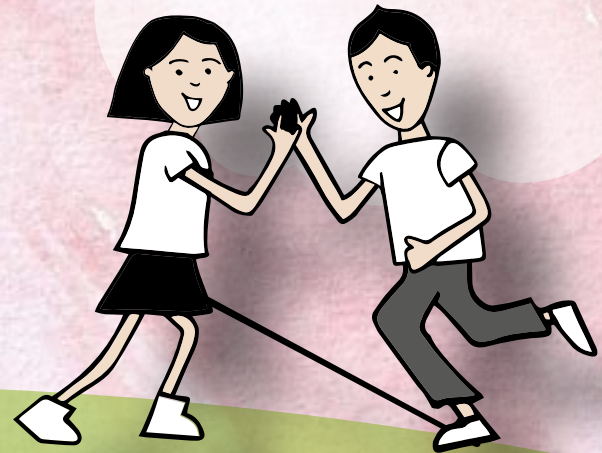
### WAT GAAN WE DOEN?

We spelen vandaag weer een estafettespel. Maak twee teams en ga met je team achter je startpunt staan. Iedere speler heeft een kaart. Om de beurt breng je een kaart naar de overkant. De volgende mag pas starten als je elkaar een high five hebt gegeven. Welk team heeft als eerste alle kaarten naar de overkant gebracht?

### WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- twee teams
- startpunt voor beide teams

Om het wat moeilijker te maken, mag je geen handen meer gebruiken om de kaart naar de overkant te brengen. Verzin een andere manier.





# GEZOND ETEN



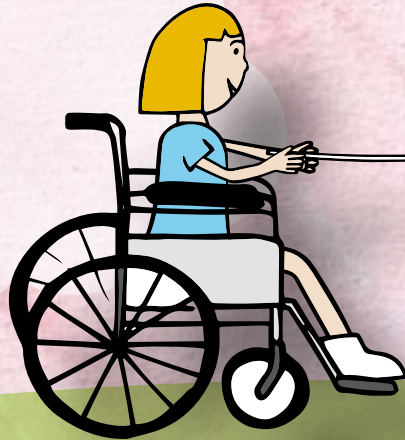
29  
SEPTEMBER

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak tweetallen, waarvan er minimaal één persoon in een rolstoel zit. Één rolstoel staat niet op de rem. Houd allebei het uiteinde van een elastiek vast. De persoon in de rolstoel probeert zichzelf met behulp van het elastiek naar de andere persoon toe te trekken.

### WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- iemand in een rolstoel



Dit spel is bedoeld voor deelnemers die in een rolstoel zitten.



30  
SEPTEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?

Maak met stoepkrijt buiten een hinkel parcours. Gooi het pittenzakje op één van de tegels. Hinkel of spring tot je bij het pittenzakje bent.

Een variatie kan zijn: Hinkel helemaal tot het einde. Je mag de tegel waar het pittenzakje op ligt niet gebruiken.

Zit er iemand in een rolstoel? Deze persoon mag het zakje gooien.





# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...twee stuks fruit per dag  
genoeg is? Meer fruit kan er  
voor zorgen dat je zwaarder  
wordt.





2  
OKTOBER



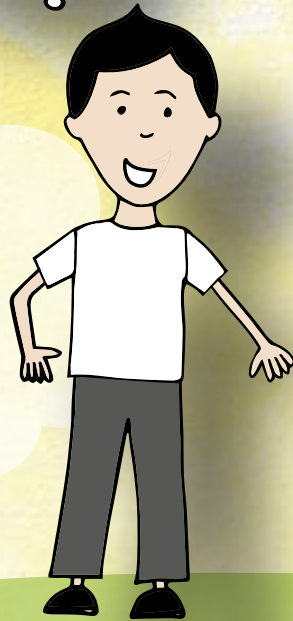
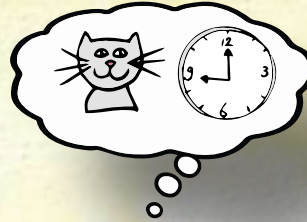
WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



WAT GAAN WE DOEN?

Kun je samen een stukje lopen met de ruggen tegen elkaar? Maak het iets moeilijker en doe de strandbal tussen je rug. De bal mag niet op de grond vallen!





DIERENDAG

4  
OKTOBER

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- tweetallen



### WAT GAAN WE DOEN?

Houd het elastiek aan twee uiteinden vast. De rest van het elastiek laat je op de bovenkant van je rug rusten. De ander houdt een kussen vast waar je tegen aan kunt boksen: hoog, laag, links of rechts. Verplaats je steeds.

Denk wel aan de veiligheid. De begeleider kan ook degene zijn die het kussen vasthoudt.



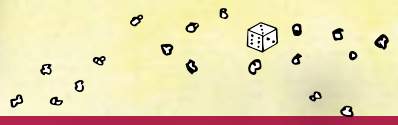


WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen  
• propjes papier

WAT GAAN WE DOEN?  
Maak propjes papier. Iedere deelnemer krijgt een gelijk aantal propjes. Zorg dat de propjes te onderscheiden zijn, bijvoorbeeld door verschillende kleuren te gebruiken.  
Leg de dobbelsteen op de grond. Gooi allemaal de papierpropjes naar de dobbelsteen toe. Welk propje ligt het dichtste bij de dobbelsteen? Het aantal ogen van de dobbelsteen geeft het aantal punten aan dat je kunt verdienen als je wint. Wie haalt als eerste de 25 punten?



Bij mooi weer en weinig wind kun je dit spel ook buiten spelen.





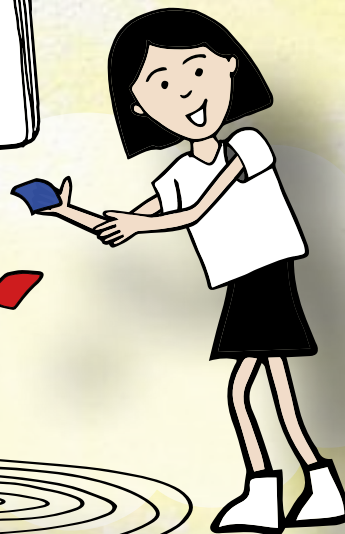
WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- stoepkrijt

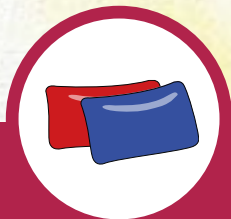
### WAT GAAN WE DOEN?

Teken met stoepkrijt een groot dartbord op de grond. Zorg dat je duidelijk de puntenindeling ziet. Gooi om-en-om van een afstandje de pittenzakjes op het dartbord. Wie haalt de meeste punten?

Om het wat makkelijker of moeilijker te maken, kun je de werpafstand verkleinen of vergroten.



Gezond  
in beweging





# GEZOND ETEN



Kijk voor meer informatie over  
voeding en lekkere recepten  
ook eens op intranet!



WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



WAT GAAN WE DOEN?  
Zoek een leuk nummer op en  
speel mee op de luchtgitaar.





**WAT GAAN WE DOEN?**  
Achter de flessen staat de politie. Aan de andere kant staan de boeven. Zij gaan de flessen proberen te stelen. Zodra er een fles gepakt is, mag de politie proberen de boef te vangen door de boef af te tikken. Als de boef in zijn/haar veilige gebied is, is de politieagent die achter hem/haar aan liep af. Als de boef wordt getikt, is de boef af en geeft de fles aan de politieagent.

WAT HEB JE NODIG?  
• lege plastic flessen





# SPORT



**Wist je dat...**

...atletiek de oudste sport  
ter wereld is?

11  
OKTOBER

WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen verzint een gerecht of iets gezonds en zit in een kring om de tafel heen. Iedereen krijgt een pittenzakje. Er wordt een gerecht of iets gezonds geroepen, bijvoorbeeld: tomaat. Degene die tomaat is gooit zijn zakje op tafel.



WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes  
• tafel



- Let er op dat er niets op de tafel staat.

- Om het wat spannender te maken, kun je de deelnemers rond laten lopen/rennen. Zo moeten ze snel naar de tafel lopen/rennen om hun zakje op tafel te gooien. Andere variatie: de begeleider fluistert bij iedereen het soort groente of fruit in, zodat niemand het van elkaar weet. Dit maakt het spannender.

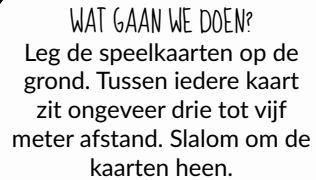




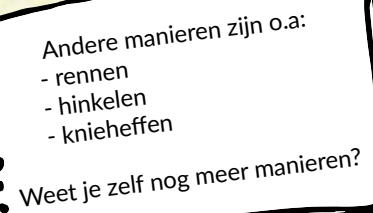
12  
OKTOBER



WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten



WAT GAAN WE DOEN?  
Leg de speelkaarten op de  
grond. Tussen iedere kaart  
zit ongeveer drie tot vijf  
meter afstand. Slalom om de  
kaarten heen.



Andere manieren zijn o.a:  
- rennen  
- hinkelen  
- knieheffen  
Weet je zelf nog meer manieren?



13  
OKTOBER

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga achter elkaar in een rij staan.  
Geef de bal aan elkaar door. Dit kan op  
verschillende manieren, zoals bovenlangs,  
door je benen etc.

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal



Kunnen jullie  
meer manieren  
bedenken om de  
bal aan elkaar  
door te geven?





WAT HEB JE NODIG?  
• stoepkrijt

**WAT GAAN WE DOEN?**  
Iedereen verzint een lekker en gezond product. Er wordt met stoepkrijt een veilig vak getekend dat de tafel vormt waar de producten naar toe moeten. In het midden staat de tjikker. De tjikker heeft honger en roept een gerecht of iets gezonds. Bijvoorbeeld: appel. De persoon die appel is rent zo snel mogelijk naar de veilige plek. Als je bent getikt, ben je af.



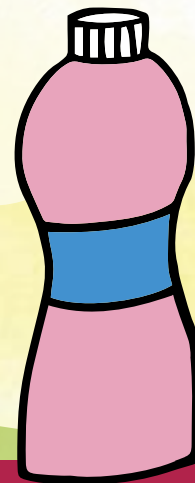


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

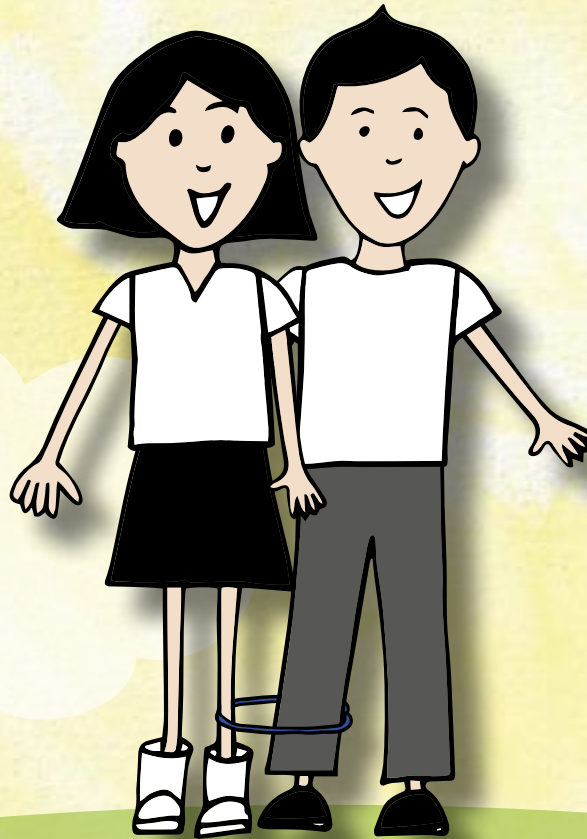
...1 beker chocolademelk met slagroom net zoveel calorieën bevat als 1 flesje drinkvoeding?



16  
OKTOBER

WAT HEB JE NODIG?

- elastieken
- tweetallen



WAT GAAN WE DOEN?  
Maak jullie binnenste been aan elkaar vast met het elastiek. Probeer nu samen een parcours te lopen, zonder daarbij uit evenwicht te raken.

Dit is een leuke oefening om de samenwerking te stimuleren.



17  
OKTOBER

WAT HEB JE NODIG?  
• lege plastic fles +  
bijpassende dop



WAT GAAN WE DOEN?

Draai de dop bijna los van de fles.  
Leg de fles op de grond en laat de  
dop wegschieten door op de fles te  
stampen. Je kan dit ook doen door  
er op te slaan. Wie schiet zijn dop  
het verste weg?

Let op de  
veiligheid en  
spreek af dat je  
niet op elkaar  
mag schieten.





18  
OKTOBER



### WAT GAAN WE DOEN?

Loop rondjes met elkaar.  
Vooraf worden er commando's afgesproken. Volg zo snel mogelijk de commando's op. Gaat het ergens fout dan moet deze persoon een opdrachtje doen of is deze persoon af.



Voorbeeld  
commando's met  
fluiten of klappen:  
1x = tegengestelde  
richting  
2x = zitten en  
doorlopen  
3x = zijwaarts  
lopen





19  
OKTOBER



WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- lijn
- kranten



WAT GAAN WE DOEN?

Hang kranten op aan de lijn (waslijn of elastiek). Probeer met je pittenzakje de kranten van de lijn af te gooien. Wie gooit de meeste kranten van de lijn af?





# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...vijf grote opscheplepels  
groente per dag ongeveer  
gelijk is aan 250 gram?





ZUIDWESTER

21  
OKTOBER

WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- stoepkrijt

WAT GAAN WE DOEN?

MaaK met/stoepkrijt 6 eilanden. In elk eiland staat een nummer 1 t/m 6. Op deze eilanden ben je veilig. Gooi met de dobbelsteen. Je moet je zo snel mogelijk naar dit eiland verplaatsen.

Variaties:

- De hele groep moet zich naar dit eiland verplaatsen.
- Je mag juist niet op dit eiland staan dus iedereen die nu op dit eiland staat moet zo snel mogelijk weg.
- Het spel kan met een tikker gespeeld worden of door middel van afgooien met de dobbelsteen.



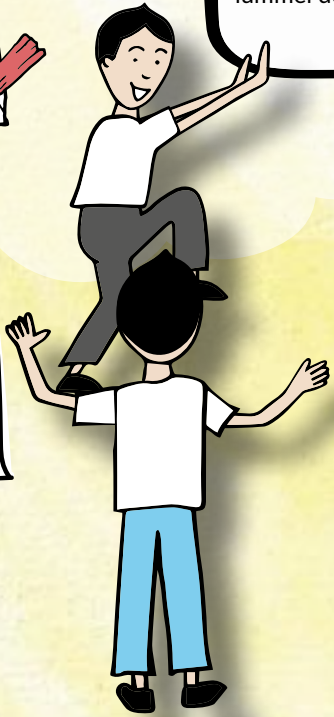


WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- drie- of viertallen

WAT GAAN WE DOEN?

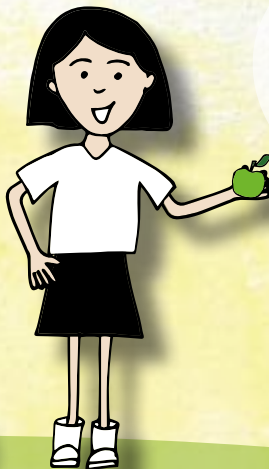
Ga met drie of vier personen in een kring staan. Eén persoon staat in het midden en is de lummel. Terwijl de anderen naar elkaar overgooien, probeert de lummel de bal te pakken. Als de lummel de bal pakt wanneer jij hebt gegooid, dan word jij de nieuwe lummel.



Als het te moeilijk is, kun je de afstand tussen de spelers kleiner maken of een extra lummel met het spel mee laten doen. Als het te makkelijk is, maak je de afstand tussen de spelers wat groter.



WAT GAAN WE DOEN?  
Je begeleider roept  
een kleur. Ga zo snel  
mogelijk naar een  
voorwerp in deze  
kleur.





24  
OKTOBER



WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten

WAT GAAN WE DOEN?

Vandaag doen we oefeningen om je coördinatie te verbeteren. Leg je kaart maar eens op je hoofd en buig door je knieën. Lukt dit? Dan heb je een goede coördinatie.



Variaties kunnen bijvoorbeeld zijn:

- kaart op de rug van je hand en op één been gaan staan.
- zitten op een stoel, kaart op je knie leggen en je knie optillen.

Misschien kun je zelf nog meer oefeningen bedenken?



WAT GAAN WE DOEN?  
Maak met stoepkrijt een hinkelbaan met cijfers. Gooi met de dobbelsteen. Het aantal ogen van de dobbelsteen geeft aan naar welk nummer je moet hinkelen/springen/rijden. Ieder nummer heeft een eigen opdracht die je moet uitvoeren.

Verzin vooraf met elkaar welke opdracht je bij welk nummer kunt uitvoeren.

Gebruik hierbij de materialen uit de tas.

WAT HEB JE NODIG?  
• alle materialen uit de tas





WAT HEB JE NODIG?  
• geluiden  
van bepaalde  
instrumenten



WAT GAAN WE DOEN?  
Kunnen we met gebaren de  
instrumenten die we horen  
naspelen?



Voorbeelden:  
- gitaar  
- piano  
- viool  
- fluit  
- trompet  
- enz.



27  
OKTOBER

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- tafel



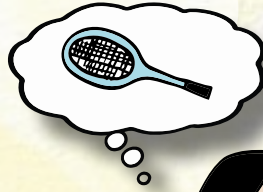
WAT GAAN WE DOEN?

Stapel de pittenzakjes op elkaar. Trek om de beurt het onderste pittenzakje weg. Blijven de andere pittenzakjes liggen? Goed gedaan, je hoeft geen opdracht uit te voeren! Valt er een pittenzakje van de toren af? Jammer, dat wordt een bewegingsopdracht uitvoeren.

Bewegingsopdrachten kunnen zijn:

- push-ups 10x
- 10 seconden steunen op je handen en tenen.
- traplopen 2x
- etc.





WAT GAAN WE DOEN?  
Vandaag spelen we het spelletje 'hints'. Probeer een sport uit te beelden zonder daarbij geluid te maken. De rest van de groep moet zien te raden welke sport jij uitbeeldt.

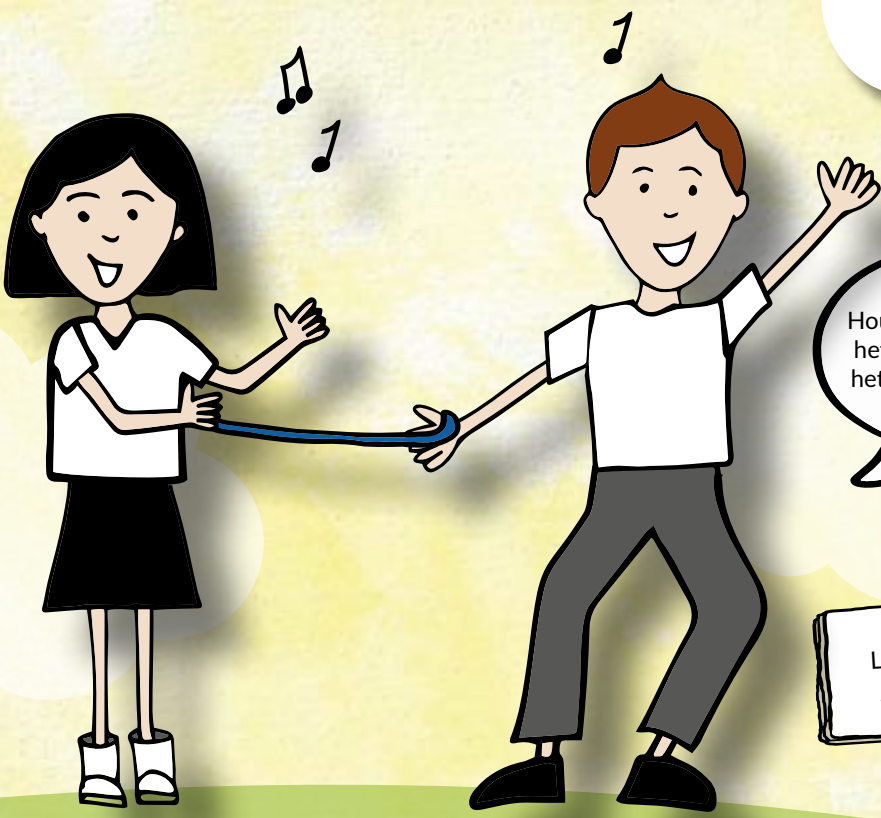


Je mag natuurlijk ook andere dingen bedenken om uit te beelden.





- WAT HEB JE NODIG?
- elastieken
  - tweetallen
  - liedje: zagen, zagen, wiede, wiede wagen



WAT GAAN WE DOEN?  
Houd allebei een uiteinde van het elastiek vast. Beweeg nu het elastiek op en neer op de maat van het liedje.

Lukt dit ook met je andere arm?





# GEZOND ETEN

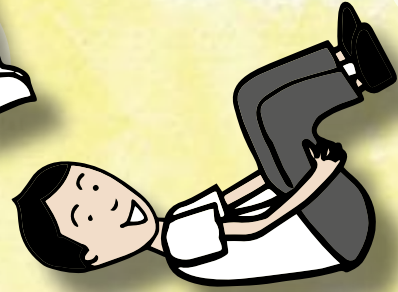




WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



WAT GAAN WE DOEN?  
Als de muziek aan is, mag iedereen rondlopen. Als de muziek uit gaat moet je ervoor zorgen dat je voeten de vloer niet meer aanraken.



Als dit goed gaat, mag je niet meer op dezelfde plek gaan zitten.

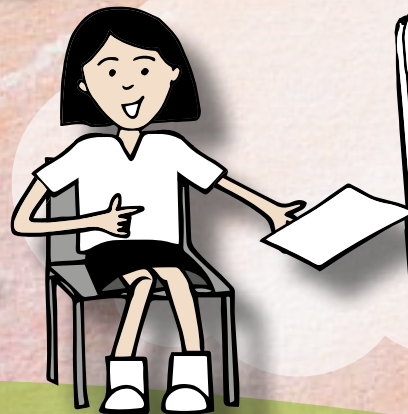




WAT HEB JE NODIG?

- muziek
- pen en papier

WAT GAAN WE DOEN?  
De muziek gaat aan. Tijdens de muziek tekent iedereen een deel van een monster.  
Als de muziek stopt, geeft iedereen zijn papier door en dan wordt het volgende deel door iemand anders getekend.  
Dit kan ook met dieren etc.



Gezond  
in beweging

Delen monster:

- kop
- lijf
- poten

Je kunt steeds het getekende deel opvouwen, zodat je niet ziet wat er al getekend is.



WAT GAAN WE DOEN?

Maak een tweetal en geef elkaar de hand. Probeer nu samen taken uit te voeren, bijvoorbeeld: tafel dekken, eten klaar maken of de was opvouwen. Hoe goed kunnen jullie samenwerken?



2  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• tweetallen





WAT HEB JE NODIG?  
• elastieken



### WAT GAAN WE DOEN?

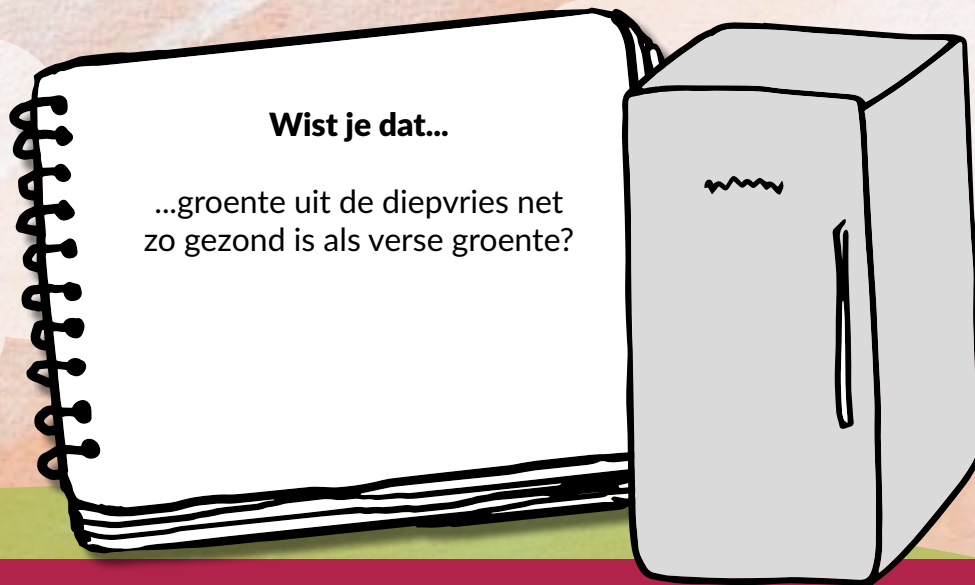
Je begeleider vertelt een verhaal en jullie beelden dit verhaal uit met het elastiek. Voorbeeld: je wordt wakker en rekt je helemaal uit (elastiek komt op spanning te staan). In de douche was je je rug (elastiek achter je rug brengen en goed wassen).

Misschien weet je zelf nog wel leuke oefeningen?





# GEZOND ETEN





WAT HEB JE NODIG?  
• lepel  
• kleine materialen

WAT GAAN WE DOEN?  
Hoeveel materialen kun je met behulp van een lepel van punt A naar B brengen?



### WAT GAAN WE DOEN?

Ga allemaal in een kring staan met je handen op je rug. Eén persoon staat in het midden van de kring en gooit de bal rustig over naar een willekeurig persoon. Wanneer je de bal vangt, gooi je deze weer terug en mag je blijven staan. Je handen gaan weer op je rug. Laat je de bal vallen, ben je af en moet je gaan zitten. Als degene in het midden net doet alsof hij de bal gooit en je laat je handen zien, ben je ook af en ga je zitten. Je bent gefopt!

6  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• strandbal

Het spel gaat door tot er 1 of 2 spelers over zijn.





WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen

WAT GAAN WE DOEN?  
In de kring gooit iemand de dobbelsteen.  
Vooraf wordt er geraden wat het aantal  
ogen gaat worden. Als je het goed hebt,  
krijg je een punt en mag jij de dobbelsteen  
gooien. Wie heeft als eerste 20 punten?



8  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- mikpunt  
(bijvoorbeeld  
een wasmand)

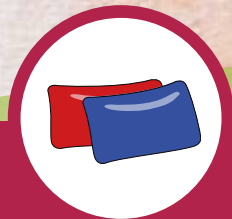


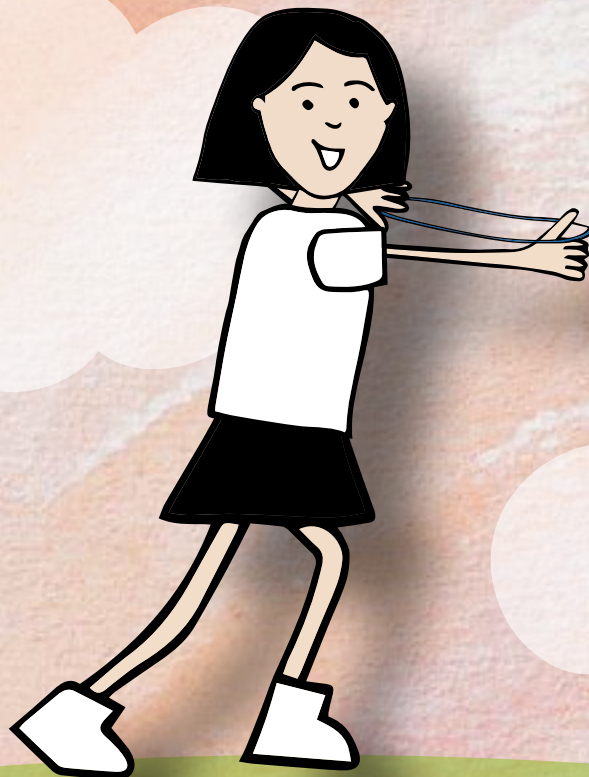
WAT GAAN WE DOEN?

Bepaal met elkaar een mikpunt, bijvoorbeeld in een wasmand. De deelnemers staan op een rij en proberen hun pittenzakje op of in het mikpunt te gooien.




De deelnemers moeten zelf hun pittenzakjes weer ophalen.





WAT GAAN WE DOËN?  
Schiet het elastiek zo  
ver mogelijk weg. Wie  
schiet het elastiek het  
verste weg?



Knoop eventueel de  
uiteinden van het  
elastiek aan elkaar  
vast, zodat het op een  
haarelastiekje lijkt en  
het makkelijker weg te  
schieten is.

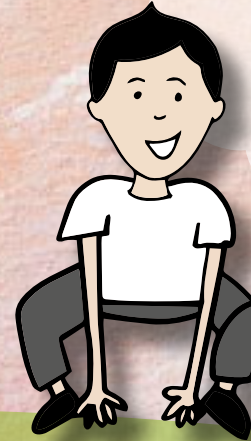
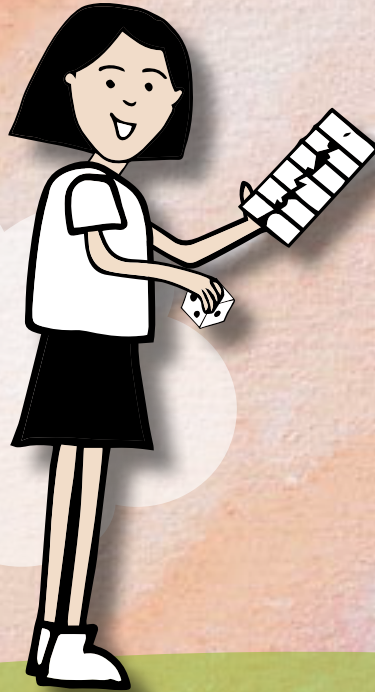


Verzin vooraf met de groep 6 bewegingsopdrachten en koppel deze aan de cijfers 1 t/m 6.



WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- bingokaartje met nummers 1 t/m 6 erop



WAT GAAN WE DOEN?

Iedereen krijgt een kaart met een aantal getallen erop. De getallen die op het kaartje staan zijn de getallen 1 t/m 6.

De dobbelsteen gaat rond.

Als je 4 gooit, mag je eenmaal het getal 4 door kruisen maar je moet ook 4 keer een opdracht doen.

Bijv. 4x een kikkersprong maken. Wanneer je als eerste alle cijfers hebt doorgekruist, heb je gewonnen!



WAT GAAN WE DOEN?  
Wie kan er op een  
ballon gaan zitten  
zonder dat deze klapt?

11  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• ballon

Als iemand het  
eng vindt om op  
de ballon te gaan  
zitten, laat je  
diegene gewoon  
spelen met de  
ballon.



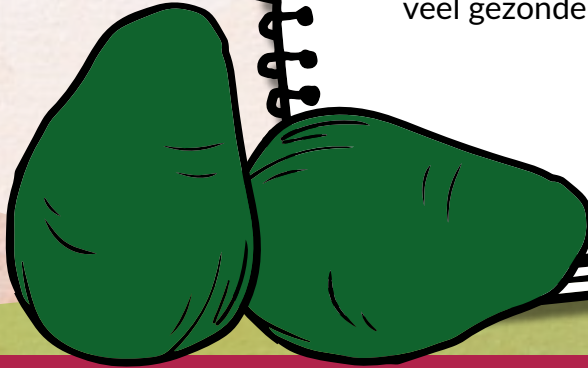


# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...avocado fruit is wat vooral  
veel gezonde vetten levert?



13  
NOVEMBER

WAT GAAN WE DOEN?  
Maak met elkaar een grote kring en zet een mand in het midden van de kring. Iedereen krijgt een stapeltje kaarten die de deelnemers één voor één in het mandje proberen te mikken. Hoe vaak gooi jij raak?

WAT HEB JE NODIG?  
• speelkaarten  
• mand



Als het wat te moeilijk is, ga je wat dichterbij staan.

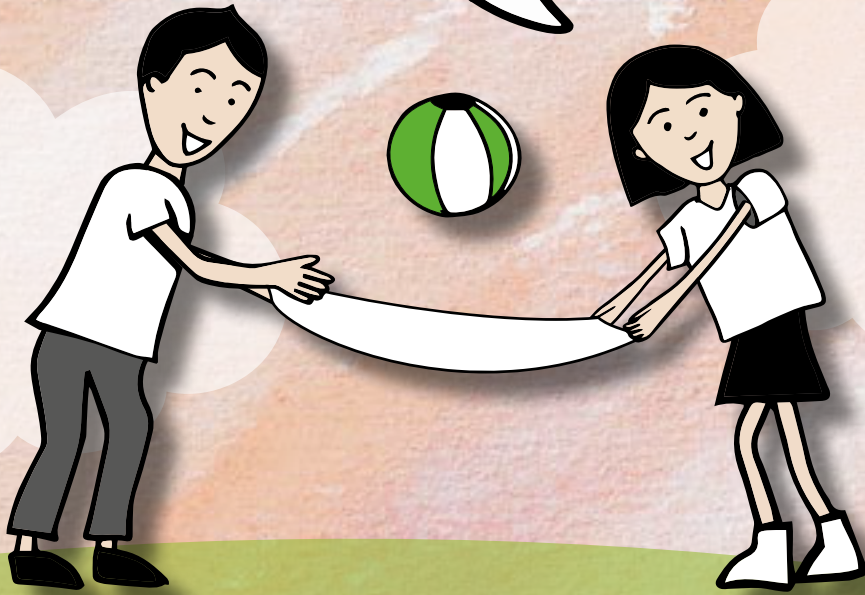


WAT HEB JE NODIG?

- strandbal
- tweetallen
- handdoek

WAT GAAN WE DOEN?

Houd met twee personen een handdoek vast en leg de strandbal op de handdoek. Gooi de bal omhoog met de handdoek en probeer de bal samen weer met de handdoek op te vangen.



Te moeilijk? Probeer de handdoek dan maar eens allebei tegelijk strak te trekken. De bal zal dan vanzelf een stukje omhoog vliegen.

Te makkelijk? Misschien kun je met een ander tweetal de bal naar elkaar overgooien door middel van de handdoek.





WAT HEB JE NODIG?  
• briefje met materialen die in huis te vinden zijn



WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen of één persoon krijgt een briefje met daarop een tiental materialen die in huis te vinden zijn. Kijk wie het snelst deze materialen heeft verzameld.

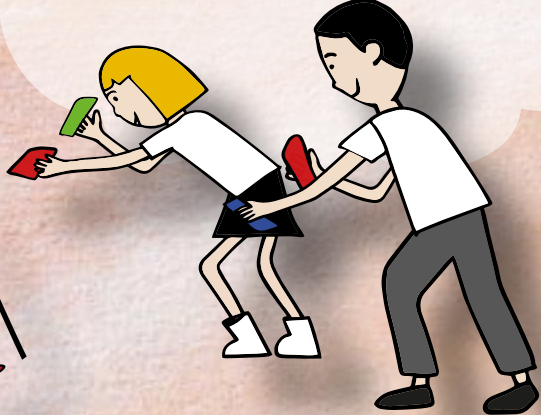
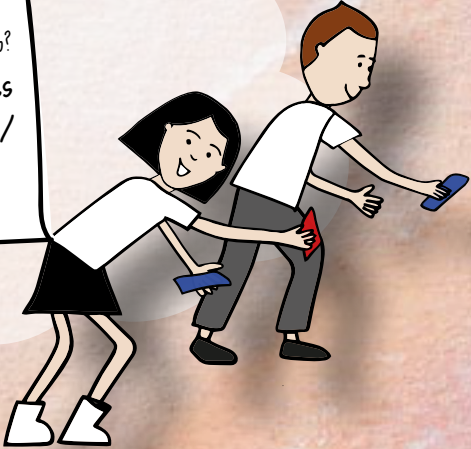


16  
NOVEMBER

**WAT GAAN WE DOEN?**  
Maak met twee touwen of elastieken een sloot. Probeer nu je pittenzakje in de sloot te gooien. Als je mis gooit, moet je een bewegingsopdracht uitvoeren.

Bewegingsopdrachten kunnen zijn:  
vijf rondjes door de kamer lopen  
Maak het makkelijker of moeilijker door de afstand tot de sloot te verkleinen of te vergroten.

**WAT HEB JE NODIG?**  
• pittenzakjes  
• elastieken/  
touwten





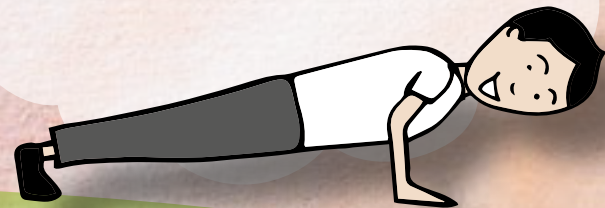
- WAT HEB JE NODIG?
- alle materialen uit de tas
  - 2 puzzels met gelijke hoeveelheid stukjes /stuk karton

WAT GAAN WE DOEN?

Maak zelf twee eenvoudige puzzels van een stuk karton of gebruik twee puzzels met hetzelfde aantal puzzelstukjes. Voordat er een puzzelstuk gepakt mag worden, moet ieder teamlid een opdracht uitvoeren. Als het eerste teamlid de opdracht goed heeft uitgevoerd, mag het tweede teamlid pas aan zijn/haar opdracht beginnen etc. Welk team heeft als eerste de puzzel af?



Opdrachten die je kunt bedenken zijn bv. aantal keer opdrukken, pitten zakjes mikken, een dier tekenen op papier etc.





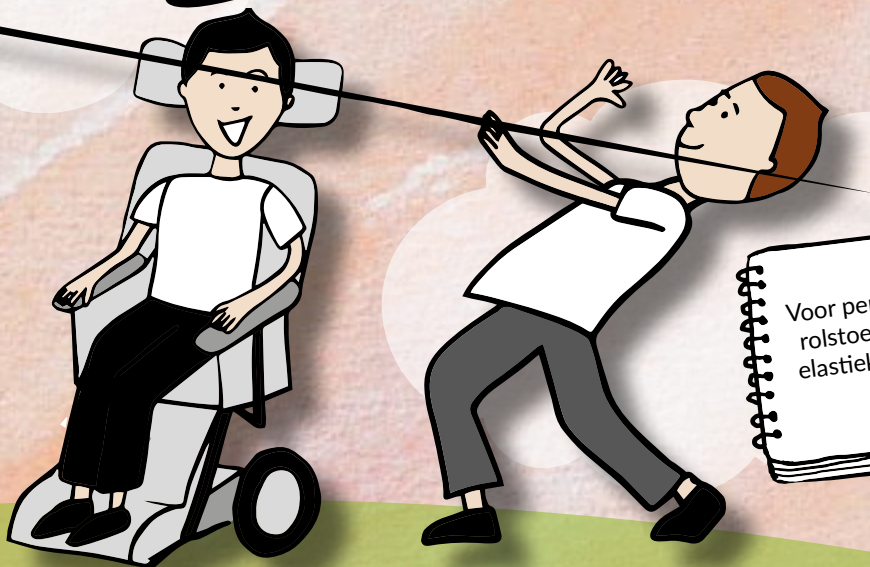
19  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- elastiek
- muziek

WAT GAAN WE DOEN?

Span het elastiek tussen twee punten, dit kunnen ook twee personen zijn. Zet de muziek aan en dans onder het elastiek door, zonder het elastiek aan te raken. Het elastiek gaat steeds iets lager. Wie kan onder het elastiek door dansen, wanneer het elastiek heel laag hangt?



Voor personen in een rolstoel houd je het elastiek gewoon iets hoger.



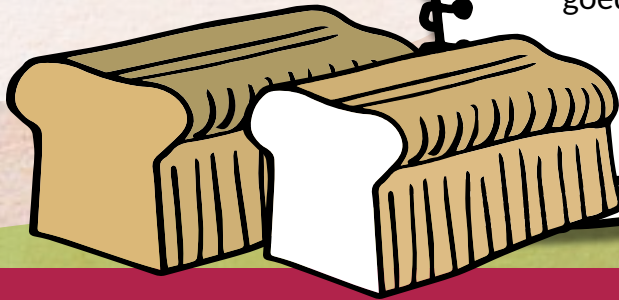


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...brood jodium bevat? Dit is toegevoegd aan het zout en zorgt onder andere voor een goed werkende schildklier.



21  
NOVEMBER

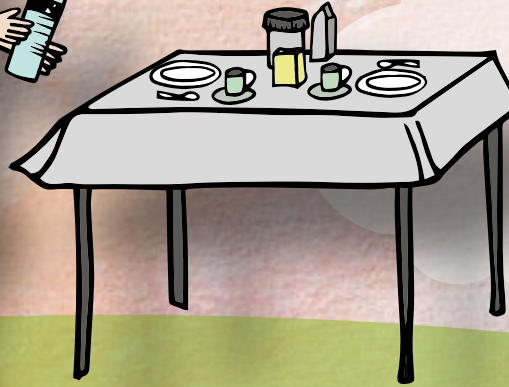
WAT HEB JE NODIG?

- spullen om de tafel te dekken

WAT GAAN WE DOEN?

Wedstrijdje tafeldekken! Zet alle spullen klaar op de aanrecht. Probeer zo snel mogelijk de tafel te dekken, maar doe dit wel voorzichtig. Houd de tijd bij. Wie kan dit het snelste?

Iedere keer wanneer je gaat eten, mag iemand anders de tafel dekken. Wanneer iedereen is geweest, weet je pas wie het snelst is.





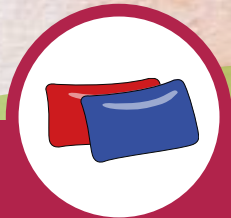
WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes



### WAT GAAN WE DOEN?

Gooi de pittenzak voor je uit, maar zorg ervoor dat je er nog net over heen kunt stappen. Wie kan de grootste stappen maken?

Kun je ook over je pittenzakje heen springen of hinkelen?






23  
NOVEMBER



WAT HEB JE NODIG?  
• fles/pak melk



WAT GAAN WE DOEN?  
Probeer zo lang mogelijk  
een fles of pak melk voor je  
uit te houden met gestrekte  
armen. Wie houdt dit het  
langste vol?



Te makkelijk? Pak  
dan maar een zak  
aardappelen.  
Doe ook eens een  
wedstrijdje met je  
begeleider.



24  
NOVEMBER

**WAT GAAN WE DOEN?**  
Schud je speelkaarten, maar haal de jokers eruit en maak er 6 stapeltjes van. Gooi met de dobbelsteen. Wanneer je 3 gooit, pak je een kaart van stapeltje 3: Doe een oefening die hoort bij het symbool op je kaart. Het cijfer op je kaart geeft aan hoe vaak je de oefening moet herhalen.

♥ **HARTEN (CARDIO)**



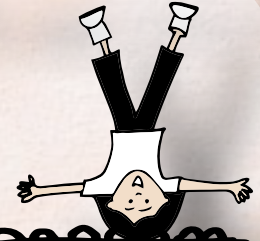
♣ **KLAVEREN (ARMSPIEREN)**



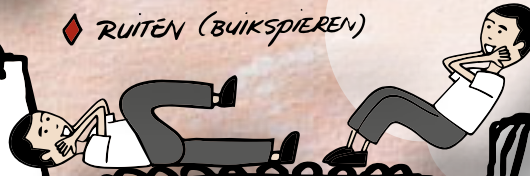
**Klaveren (armspiieren)**

- Push-ups
- Dips
- Punches (boksen)

♠ **SCHOPPEN (BEENSPIEREN)**



♦ **RUITEN (BUIKSPIEREN)**



WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- dobbelsteen

**Harten (cardio)**

- Mountain Climbers: ga in de 'plankligging' liggen en trek om de beurt een been naar je toe.
- Jumping Jacks: spring in de lucht, terwijl je in je handen klapt.
- Knieën heffen
- Twisten: draai met je bovenlichaam van links naar rechts.
- Hakken/billen

**Ruiten (buikspieren)**

- Crunches
- Roeien
- Russian twist: ga op je billen zitten met je benen opgetilt. Tik met je handen de grond links en rechts van je om de beurt aan.
- Sit-ups
- Benen scharen

**Schoppen (beenspieren)**

- Bird Dog: handen en knieën en dan been optillen in een hoek van 90 graden.
- Lunges
- Scissors: liggend op de rug, benen recht omhoog, deze spreiden en weer terug.
- Squats
- Liggend op je zij, been optillen en terug



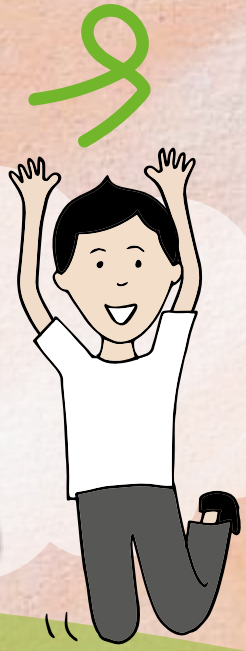


# SPORT



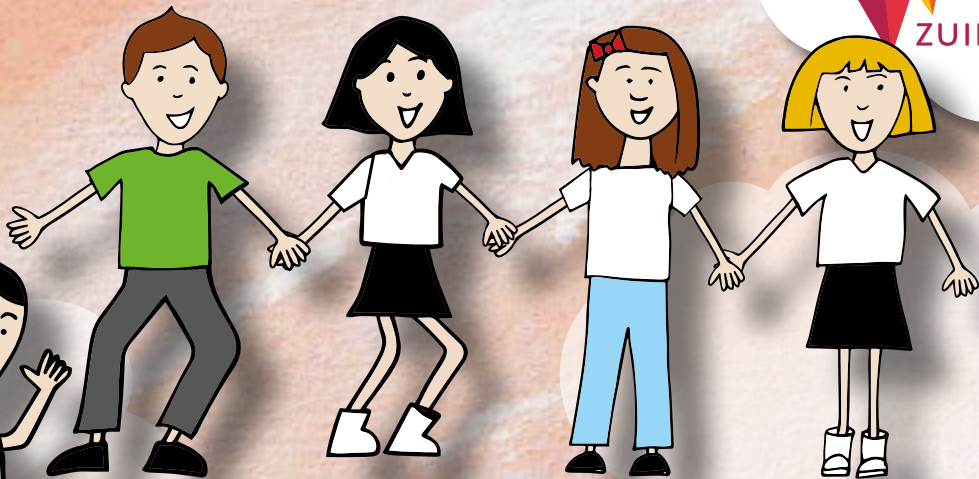
**Wist je dat...**

...wanneer je regelmatig sport je meer energie krijgt? Zo heb je een minder moe gevoel na een drukke dag.





ZUIDWESTER



WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen



WAT GAAN WE DOEN?  
Er is één tikker. De dobbelsteen wordt gegooid. Je moet proberen een slinger te maken met hetzelfde aantal mensen als de ogen op de dobbelsteen. Tik je iemand dan pak je de hand vast. Hij/zij hoort bij de slinger.





Gezond  
in beweging

WAT GAAN WE DOEN?  
Loop in een rij achter  
elkaar. De achterste  
persoon probeert iedereen  
in te halen en gaat  
vooraan lopen.



Welke manieren  
kun je nog meer  
verzinzen om  
iedereen in te  
halen?



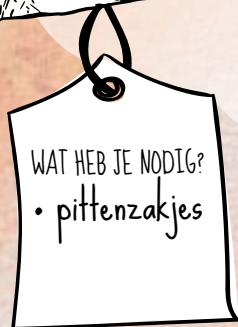


WAT GAAN WE DOEN?  
Ga in een kring staan. Iedereen heeft een lege fles voor zich staan. Probeer met de bal elkaars fles om te gooien.

WAT HEB JE MODIG?  
• strandbal  
• lege flessen



Als de flessen makkelijk omvallen, kun je een laagje water in de fles doen. De fles is dan wat zwaarder, waardoor de fles minder snel omvalt.



WAT GAAN WE DOEN?  
Gooi je pittenzakje omhoog. Terwijl de pittenzak in de lucht is, maak je van je armen een mooie hoepel. Laat de pittenzak door je 'hoepel' op de grond vallen.

Pas op dat je pittenzakje niet op je hoofd valt!





30  
NOVEMBER

WAT HEB JE NODIG?  
• krant

Spreek van te voren  
af hoe hard je mag  
tikken. We willen  
elkaar geen pijn doen!

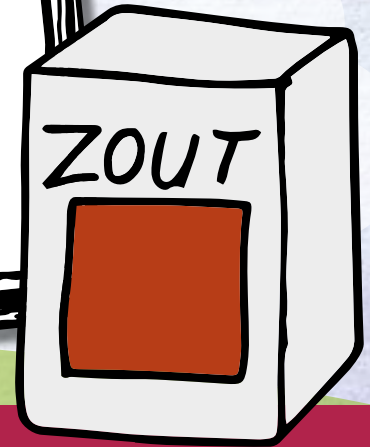
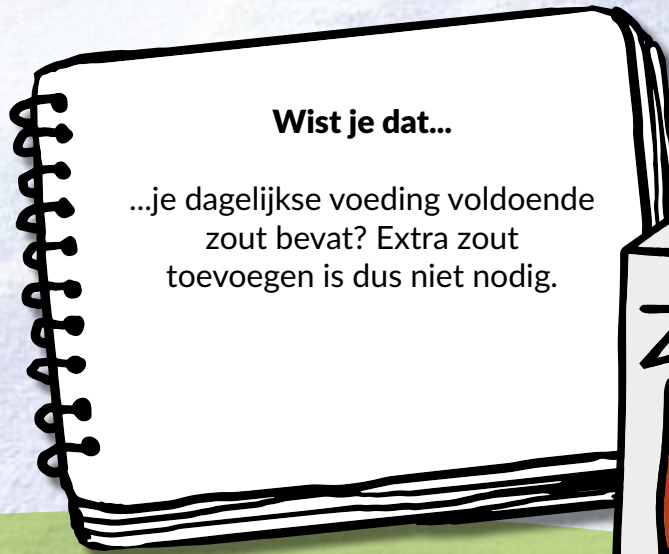
### WAT GAAN WE DOEN?

Ga in een grote kring zitten met één persoon in het midden. Roep een naam en degene in het midden moet deze persoon een kleine tik geven met de krant. De persoon die genoemd is moet voordat hij/zij getikt wordt een andere naam roepen. Wanneer je bent getikt, ben jij aan de beurt om in het midden te staan.





# GEZOND ETEN





WAT GAAN WE DOEN?  
Je lichaam bestaat uit  
verschillende spieren.  
Weet jij een oefening voor de  
spieren in je benen?

Welke spieren heb  
je nog meer?  
Weet je daar een  
oefening voor?

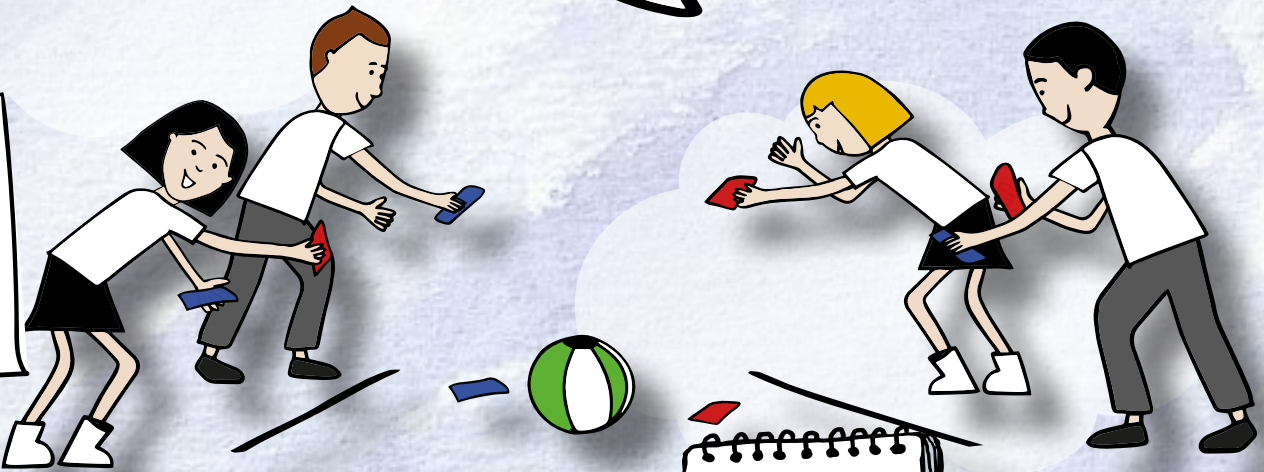




**WAT GAAN WE DOEN?**  
Maak met stoepkrijt of elastieken twee lijnen die tegenover elkaar liggen (ongeveer 5 tot 10 meter uit elkaar). Leg de bal in het midden tussen de lijnen in. Achter iedere lijn staan een aantal deelnemers met pittenzakjes in hun hand. Probeer met de pittenzakjes de strandbal over de lijn van de tegenstander te gooien.

**3  
DECEMBER**

- WAT HEB JE NODIG?**
- strandbal
  - stoepkrijt/  
elastieken
  - pittenzakjes



De afstand tussen de lijnen kun je natuurlijk veranderen, zodat het wat makkelijker of moeilijker wordt.



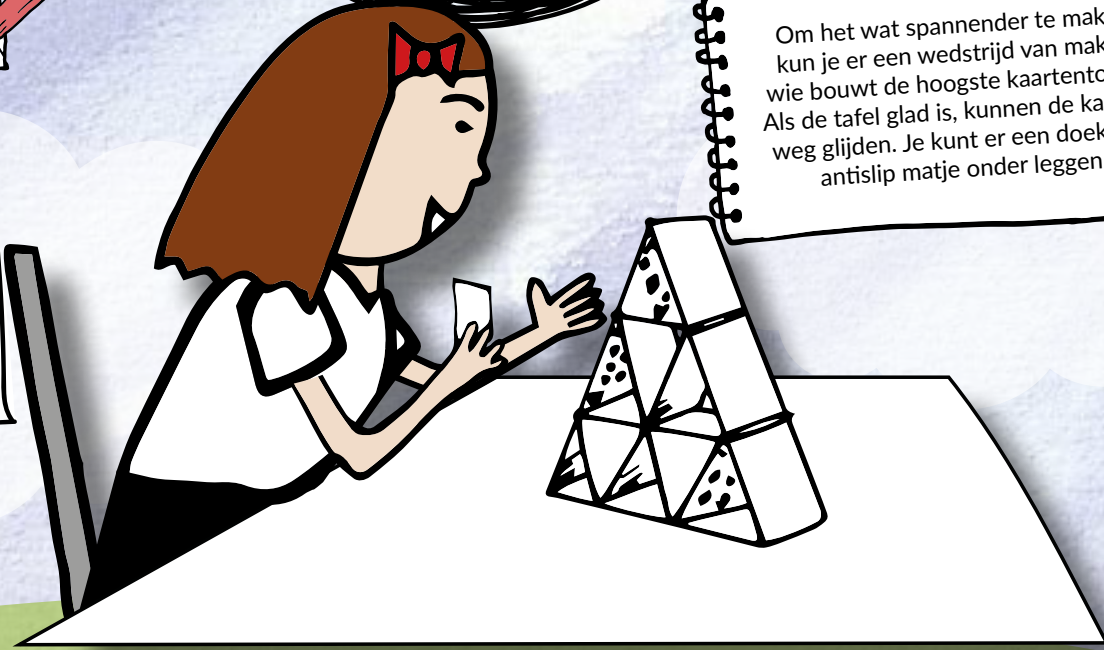
WAT GAAN WE DOEN?  
Probeer van de kaarten  
eens een mooie  
kaartentoren te bouwen.

Om het wat spannender te maken,  
kun je er een wedstrijd van maken:  
wie bouwt de hoogste kaartentoren?  
Als de tafel glad is, kunnen de kaarten  
weg glijden. Je kunt er een doekje of  
antislip matje onder leggen.

4  
DECEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- speelkaarten
- tafel om op te bouwen





5  
DECEMBER



WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes



WAT GAAN WE DOEN?

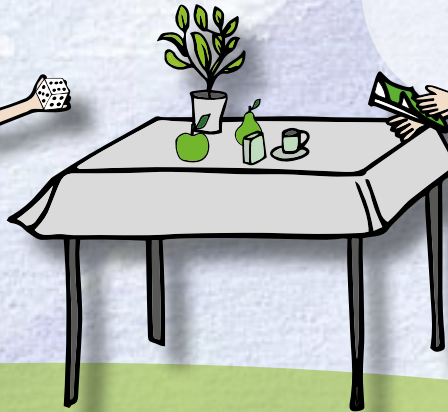
Ga op één been staan met het pittenzakje op je hoofd. Als het pittenzakje van je hoofd valt ben je af en moet je gaan zitten of een opdracht uitvoeren. Wie houdt dit het langste vol?





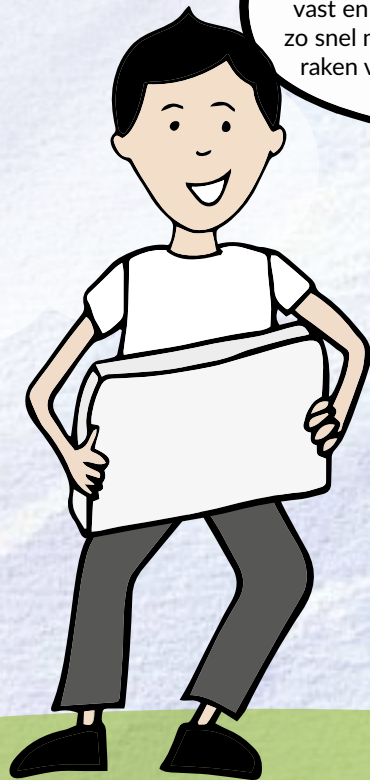
WAT HEB JE NODIG?  
• dobbelsteen

WAT GAAN WE DOEN?  
Noem een kleur en gooi daarna de  
dobbelsteen. Hoeveel stippen staan er  
op de dobbelsteen? Kun jij  
zoveel materialen vinden met die  
genoemde kleur?





WAT HEB JE NODIG?  
• kussen



WAT GAAN WE DOEN?  
Eén persoon houdt een kussen  
vast en de ander moet deze  
zo snel mogelijk achter elkaar  
raken vanuit bokshouding.



Spreek van te  
voren goed af  
hoe hard je mag  
slaan.  
  
Zodra je 'stop' of  
'au' hoort, stop je  
met slaan!

Gezond  
in beweging



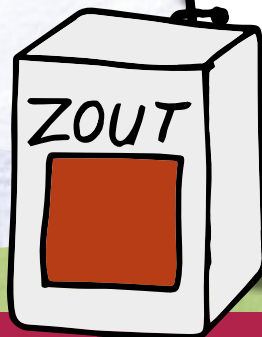


# GEZOND ETEN



## Wist je dat...

...kant en klare producten,  
hartige tussendoortjes en  
vleeswaren veel zout bevatten?





WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



WAT GAAN WE DOEN?  
Organiseer een kleine danswedstrijd. Iedereen mag zijn/haar eigen muziek en dansje verzinnen.



De personen die niet mee willen doen, kunnen jury leden zijn.



### WAT GAAN WE DOEN?

Maak tweetallen. De één gaat met de benen uit elkaar staan en de ander probeert het pittenzakje door het poortje te gooien. Als dit lukt, ga je je pittenzak halen. Probeer de afstand tussen jezelf en het poortje steeds groter te maken.

10  
DECEMBER

WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- tweetallen

Tijdens het halen van het pittenzakje kun je de deelnemers nog een extra opdracht geven. Laat ze bijvoorbeeld door het poortje heen kruipen, voordat ze het pittenzakje pakken.





# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...alle worstsoorten vette  
vleeswaren zijn?

12  
DECEMBER

WAT HEB JE NODIG?

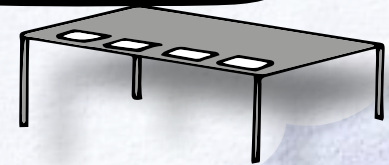
- speelkaarten
- vier teams
- tafel



### WAT GAAN WE DOEN?

Verdeel de deelnemers in vier groepen. Maak van de speelkaarten vier stapels met ieder zijn eigen soort. Dus je krijgt een stapel harten, schoppen etc. In de stapel zitten alleen de nummers 2 t/m 10. De overige kaarten doen niet mee. Zorg dat de kaarten niet op volgorde liggen.

Geef iedere groep zijn eigen soort. Zet de groep in een rij en laat ze om de beurt naar de stapel toe lopen om één kaart te pakken. Eenmaal terug bij de groep moeten ze de kaarten in de goede volgorde neerleggen. Startend bij 2, 3 etc.



13  
DECEMBER

### WAT GAAN WE DOEN?

Maak op de vier papieren vier verschillende tekeningen. Bijvoorbeeld boot, appel, olifant etc. Bij de afbeelding bedenkt een andere deelnemer een zin/vraag waarop de deelnemers het bijbehorende papiertje moeten pakken. Bijvoorbeeld het is groot en heeft een slurf = een olifant.

Dit kan ook gespeeld worden met de verschillende materialen, waarbij de deelnemers moeten raden welk materiaal de begeleider bedoeld om vervolgens het materiaal te pakken.

Hier kun je een wedstrijd van maken - wie heeft de meeste materialen/papieren verzameld aan het einde van het spel?

### WAT HEB JE NODIG?

- alle materialen uit de tas
- papieren met tekeningen erop



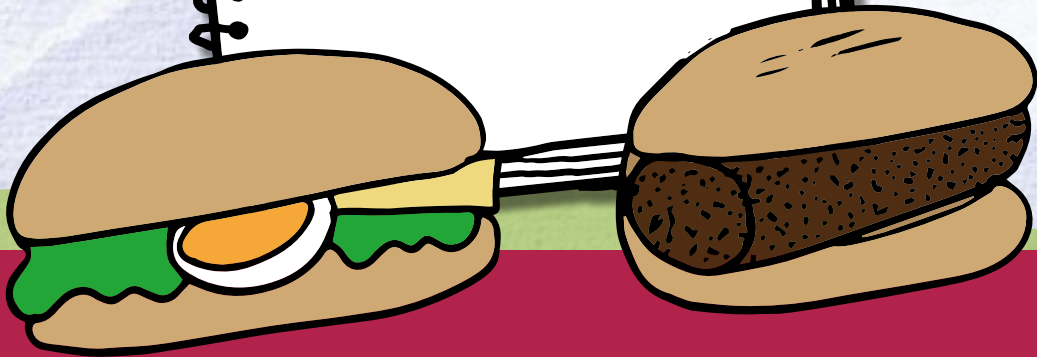


# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...een broodje gezond en  
een broodje kroket evenveel  
calorieën leveren?





Dit kan ook gespeeld worden in estafettevorm: ga in twee rijtjes tegenover elkaar staan. Als je de bal hebt overgegooid, sluit je achteraan aan bij de rij tegenover jou.

Weet je zelf nog een ander manier?





# SPORT

Gezond  
in beweging



17  
DECEMBER



WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- pen en papier



WAT GAAN WE DOEN?

Schrijf op een vel papier de nummers 1 t/m 6 en schrijf achter elk nummer een dier dat je na moet doen. Gooi om de beurt met de dobbelsteen. Het aantal ogen bepaalt welk dier je na moet doen.

- 
- 1 = paard
  - 2 = olifant
  - 3 = aap
  - 4 = kangoeroe
  - 5 = pinguïn
  - 6 = kip

Misschien weet je zelf nog wel andere dieren die je na kunt doen.





18  
DECEMBER




WAT HEB JE NODIG?  
• elastiek



WAT GAAN WE DOEN?

Leg het elastiek op de grond. Kun je hier overheen lopen zonder er naast te stappen?  
Kun je op één been op het koord balanceren? Hoe lang houd je dit vol?



Dit kan gespeeld worden in wedstrijd vorm, twee personen tegelijk.  
Verzin zelf gekke koorddans trucjes.





WAT HEB JE NODIG?

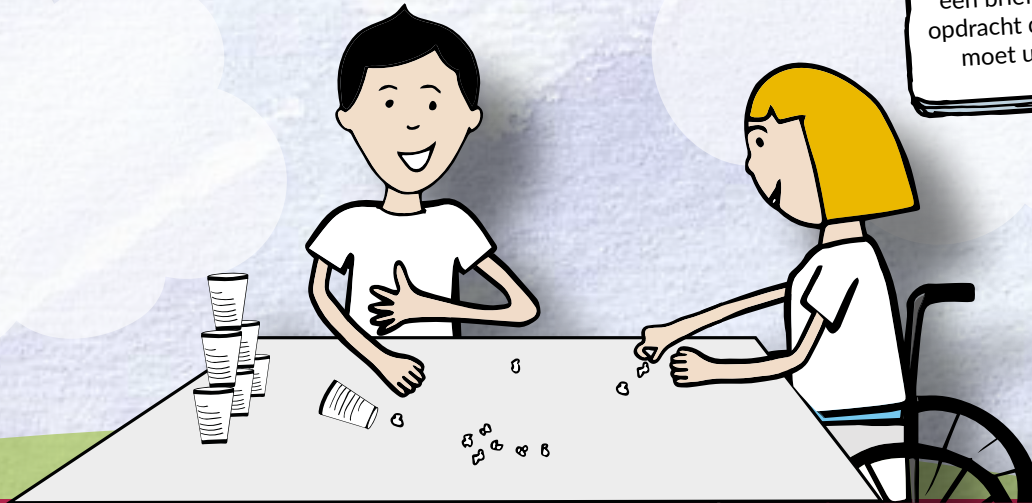
- plastic bekers
- propje papier

WAT GAAN WE DOEN?

Zet de bekers in een piramidevorm op tafel, met de openingen naar boven. Probeer om de beurt met het propje papier in één van de bekers te gooien.

Raak?

Stop in de beker een briefje met een opdracht die de ander moet uitvoeren.



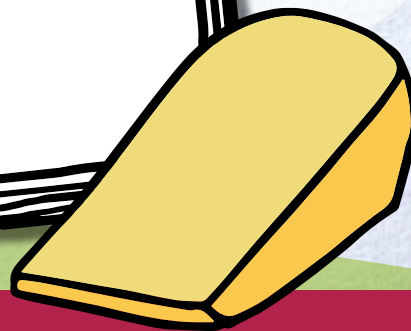


# GEZOND ETEN



**Wist je dat...**

...vette 48+ kaas veel vetter is  
dan een 20+ of 30+ kaas?



### WAT GAAN WE DOEN?

Je kunt gebruikmaken van het bordspel ganzenbord, maar je kunt ook zelf een speelveld namaken door gebruik te maken van papieren, met daarop nummers geschreven. Bepaal bij een aantal nummers welke opdracht uitgevoerd moet worden. Bijvoorbeeld 5x de bal hooghouden, 3x pittenzakjes in een emmer gooien, 10x sit-ups etc. Ook kun je bij een aantal nummers de gebruikelijke regels zoals 'ga terug naar nummer...' etc. gebruiken. Wie is als eerste bij het einde?

### WAT HEB JE NODIG?

- dobbelsteen
- levend ganzenbord of bordspel ganzenbord
- pittenzakjes
- strandbal



Dit kan zowel binnen als buiten gespeeld worden. Als je het binnen speelt, kun je de hele woning gebruiken. Maak wel duidelijke afspraken over wat wel en wat niet mag.





# SPORT



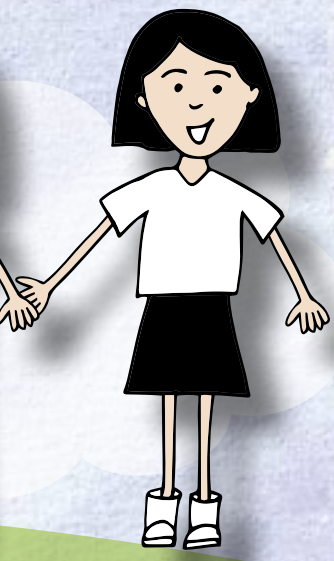


WAT GAAN WE DOEN?  
Iedereen loopt en danst door de ruimte. Als de muziek stopt wordt er een getal geroepen.  
Iedereen maakt zo snel mogelijk groepjes met dit aantal personen.

Ben je alleen over?  
- je bent af  
- je moet een opdrachtje doen



WAT HEB JE NODIG?  
• muziek



24  
DECEMBER

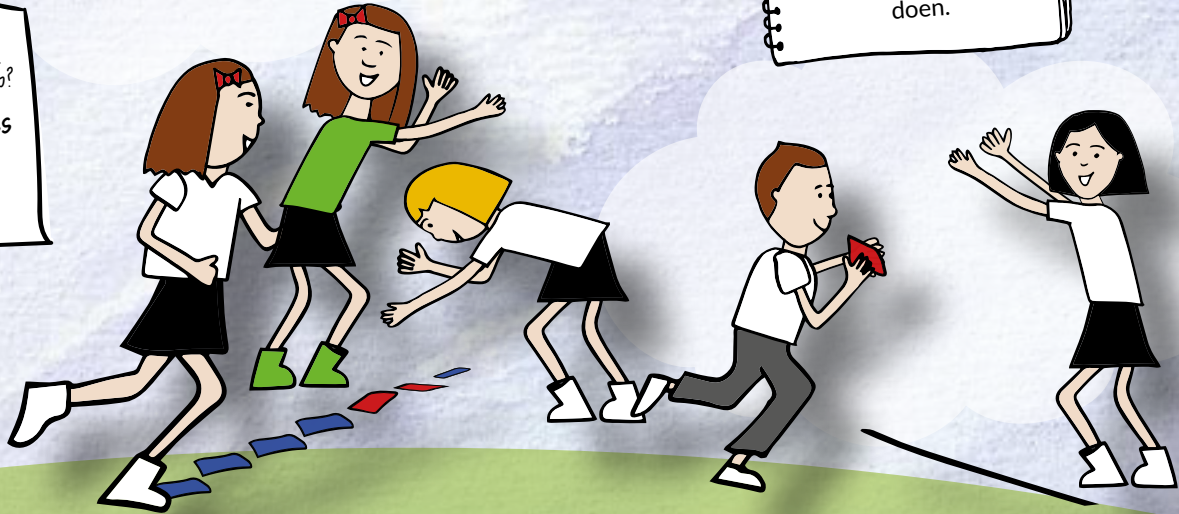
### WAT GAAN WE DOEN?

Maak twee groepen. Eén team staat achter de lijn met pittenzakjes. Het andere team (de rovers) probeert de pittenzakjes te pikken. Zodra de rovers een pittenzakje aanraken, mogen de 'verdedigers' achter de rovers aanrennen en ze proberen te tikken. Lukt het de rover om de pittenzak naar zijn eigen vak te brengen zonder getikt te worden, dan is de verdediger af. Als de rover getikt wordt, is hij/zij af en geeft hij/zij het pittenzakje terug aan de verdediger.

In plaats van 'af zijn' kun je ook een bewegingsopdracht doen.

### WAT HEB JE NODIG?

- pittenzakjes
- lijn



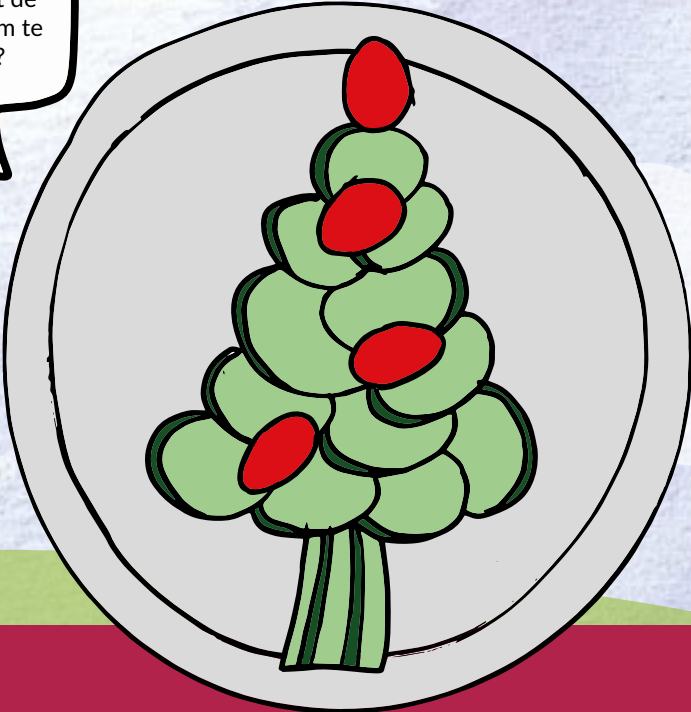


- WAT HEB JE NODIG?
- bord
  - komkommer
  - tomaat



# KERST

WAT GAAN WE DOEN?  
Lukt het jou om van schijfjes komkommer en tomaat de vorm van een kerstboom te maken op een bord?





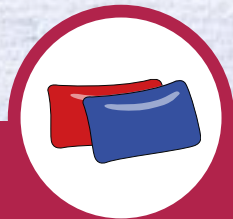
WAT HEB JE NODIG?  
• goede  
schoenen

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga eens met elkaar  
wandelen. Bij iedere  
kruising bepaalt iemand  
anders de richting.  
Waar kom je uit?





- WAT HEB JE NODIG?
- pittenzakjes
  - kegels
  - (lege flessen)
  - twee groepen



**WAT GAAN WE DOEN?**

Verdeel de groep in twee teams. Ieder team krijgt een aantal kegels om te verdedigen. Je moet met de pittenzakjes de kegels van de tegenpartij zien om te gooien/schuiven. Als een kegel wordt omgegooid, mag hij/zij de kegel gaan pakken en op de eigen lijn zetten. Welk team heeft als eerste alle kegels op zijn lijn staan?



## WAT GAAN WE DOEN?

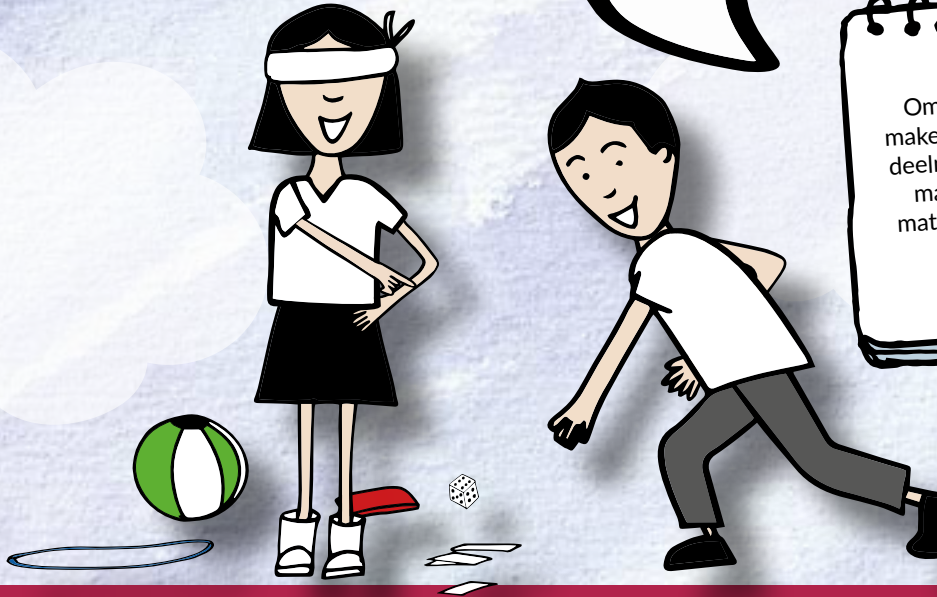
Blinddoek één van de deelnemers en leg alle materialen in een kring om hem/haar heen. De rest van de deelnemers gaat in een grote kring om de geblinddoekte deelnemer heen staan. Bij het startteken beginnen de andere deelnemers zachtjes naar de materialen te lopen om te kijken of ze iets kunnen pikken. Wanneer de geblinddoekte deelnemer iets door heeft, wijst hij degene aan. Klopt het? Degene die is aangewezen is af. Als het niet klopt, gaat het spel weer verder. Het spel is afgelopen als alle deelnemers gepakt zijn of als alle materialen gestolen zijn.

28  
DECEMBER

### WAT HEB JE NODIG?

- alle materialen uit de tas
- blinddoek

Om het moeilijker te maken, kun je de andere deelnemers geluid laten maken terwijl ze de materialen proberen te pakken.



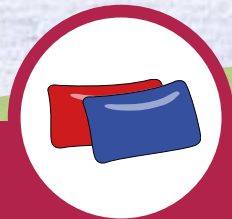


WAT HEB JE NODIG?  
• pittenzakjes

WAT GAAN WE DOEN?  
Ga in een kring zitten met een pittenzakje op je hoofd. Eén iemand (de dief) heeft geen pittenzak en loopt buiten de kring. Diegene pakt een pittenzak van een ander en rent snel een rondje om de kring. De deelnemer zonder pittenzak rent erachter aan en probeert de dief te tikken. Na één rondje mag de dief op het lege plaatsje in de kring gaan zitten.



Als de 'dief' toch getikt is, moet hij het opnieuw proberen en mag de tikker weer in de kring gaan zitten met het pittenzakje op zijn/haar hoofd.





WAT GAAN WE DOEN?  
Probeer deze week  
elke dag een kwartier  
buikspieroefeningen  
te doen.

Houd bij wie van de woning het  
buikspierkwartier heeft gedaan.  
Wie houdt het de hele week vol?





# SPORT



**Wist je dat...**

... je een half uur moet fietsen  
om een banaan te verteren?