Spellen

Steen papier schaar spring spel.	**1A**
De bal moet over de achterlijn van de tegenstander geschoten/geduwd worden wanneer dit lukt mag de tegenstander dit proberen. Je speelt met 2 teams tegen elkaar.	
• Alleen tegen de bal aanduwen niet tegen elkaar	
• Gaat de bal uit legt de spelbegeleider deze weer in het veld	
Kogelstoten met tennisballen/ fluitballen	**2A**
Opdracht:	
Stoot op het signaal van de begeleider de kogel vanuit je nek zo ver mogelijk stoten	
✓ Regels:	
✓ Haal de kogels pas op als de begeleider dit zegt ✓ Ga ver uit elkaar staan ✓ Recht vooruit stoten niet schuin gaan mikken	
3 op een rij	**3A**
De leerlingen moeten 3 pionnen van dezelfde kleur op dezelfde rij neerleggen. Wanneer er 3 pionnen liggen maar er nog geen 3 op een rij is mag er 1 pion van het eigen team verplaatst worden.	
- 1 pion tegelijk meenemen/verplaatsen	
- bij de wissel geef je elkaar een high five	
- 1 speler tegelijk van je team	
- alleen je eigen pionnen verplaatsen	
40 M sprint	**4A**
Opdracht:	
Ga met 4 naast elkaar in een baan staan. Op het startsignaal van de docent sprint je zo hard je kan richting de finish. Er wordt gestreden om plekken 1,2,3,4	
✓ Regels:	
✓ Start pas als je het startsignaal hoort	
✓ Blijf in je eigen baan	
✓ Houd bij op welke plek je eindigt	

Verspringen	**5A**
Opdracht:	
Neem een aanloop richting de verspringbak, zet met 1 been af en spring zo ver als je kan.	
Regels:	
✓ Voor de zwarte balk afzetten	
✓ Je meet waar je landt	
✓ Hark het zand na de sprong weer aan	
Oversteekspel met kratten	**6A**
Opdracht:	
Steek het parcours over met de middelen die je hebt. Kom samen van punt A naar punt B.	
Regels:	
✓ Gebruik alleen de middelen die je tot je beschikking hebt.	
✓ Probeer met zijn allen van punt A naar punt B te komen ✓ Komt 1 speler van je team op de grond dan moet je weer opnieuw beginnen	
Estafette met ballon ertussen met iets anders	**7A**
Opdracht:	
De leerlingen moeten een rijtje maken met tussen iedereen een ballon. De ballon mag niet vallen, de leerlingen moeten een slalomparcours afleggen om uiteindelijk weer terug bij het begin punt te komen wie dit het snelste doet wint	
Regels:	
Valt een ballon dan moet je opnieuw beginnen	
Discus werpen (frisbee)	**8A**
Opdracht:	
De leerlingen krijgen allemaal een frisbee, deze moeten ze voor ver mogelijk proberen te gooien, dit doen ze op een frisbee manier maar gaan ook proberen dit op de discus manier te doen	
Regels:	
- gooien op signaal - Halen op signaal - Recht vooruit proberen te gooien - Niet op elkaar gooien - Waar de frisbee land telt	
Waterdraagspel	**9A**
Opdracht:	
Loop het parcours zonder water te verliezen. Breng dus zoveel mogelijk water naar het einde van het parcours	
Regels:	
✓ Loop het parcours zoals bedoeld is	
✓ Mors zo min mogelijk water	

✓ Blijf op je eigen parcours	
Stormbaan	**10A**
Opdracht:	
Ga zo snel mogelijk over de stroombaan heen	
Regels:	
- luister naar de begeleiders - Blijf in je eigen baan - Ga niet in de baan liggen - Zo snel mogelijk uit de baan	
Skippiebal race	**11A**
Opdracht:	
De leerlingen moeten op een skippiebal zo snel mogelijk het parcours afleggen. Wanneer ze terug zijn moeten ze de bal doorgeven aan de volgenden.	
Regels:	
Springen met de skippiebal niet lopen - 2 voeten springen - Door geven niet gooien - Blijf in je eigen parcours	
Touwtrekken	**12A**
Opdracht:	
Trek de tegenstander over de neergezette lijn heen door middel van het touw naar je toe te trekken	
Regels:	
✓ Start met zijn allen tegelijk	
✓ Touw mag je niet om je middel heen binden	

Spellen

Unihockey	**1B**
Opdracht:	
Spelen een wedstrijd unihockey tegen elkaar 6v6/ 7v7	
Regels:	
De stick niet boven de knie Scoren door tussen de pionnen door te slaan Niet duwen/trekken	
Kogelstoten	**2B**
Opdracht:	
Stoot op signaal van de begeleider de kogel vanuit je nek zo ver mogelijk	
Regels:	
✓ Haal de kogels pas op als de begeleider dit zegt ✓ Ga ver uit elkaar staan ✓ Recht vooruit stoten niet schuin gaan mikken	
Oversteekspel met kratten	**3B**
Opdracht:	
Steek het parcours over met de middelen die je hebt. Kom samen van punt A naar punt B.	
Regels:	
✓ Gebruik alleen de middelen die je tot je beschikking hebt.	
✓ Probeer met zijn allen van punt A naar punt B te komen	
Touwtrekken	**4B**
Opdracht:	
Trek de tegenstander over de neergezette lijn heen door middel van het touw naar je toe te trekken	
Regels:	
✓ Start met zijn allen tegelijk	
✓ Touw mag je niet om je middel heen binden	
Gigantisch pingpong	**5B**
Opdracht:	
Wij spelen rond de tafel met 2 groepen deze gaan nu samen. Wij gaan tafelen in het groot hier wordt een vak aangegeven op de grond met tape. De bal moet over het net heen. Wanneer de bal niet over het hek een komt of 2x stuitert ben je af. Je hebt 3 levens wanneer je af bent gaat er een leven af maak je iemand af krijg je een leven.	
Verspringen	**6B**
Opdracht:	

Neem een aanloop richting de verspringbak, zet met 1 been af en spring zo ver als je kan.	
Regels:	
✓ Voor de zwarte balk afzetten	
✓ Je meet waar je landt	
✓ Hark het zand na de sprong weer aan	
Hoogspringen	**7B**
Opdracht:	
Neem een aanloop richting de mat en zet met een been af en probeer over de lat heen te springen.	
Regels:	
✓ Spring om en om	
✓ Zet met een been af	
✓ Land op je voeten of op je rug op de mat	
Estafette	**8B**
Opdracht:	
100m 50m wissel. De leerlingen gaan rennen met de estafettestok vast en wisselen deze in het vak bij de 50m.	
Regels:	
- De stok mag niet vallen - Door geven niet gooien - In het vak wisselen	
M sprint	**9B**
Opdracht:	
Ga met 4 naast elkaar in een baan staan. Op het startsignaal van de docent sprint je zo hard je kan richting de finish. Er wordt gestreden om plekken 1,2,3,4	
Regels:	
✓ Start pas als je het startsignaal hoort	
✓ Blijf in je eigen baan	
✓ Houd bij op welke plek je eindigt	
Stormbaan	**10B**
Opdracht:	
Ga zo snel mogelijk over de stroombaan heen	
Regels:	
- luister naar de begeleiders - Blijf in je eigen baan - Ga niet in de baan liggen - Zo snel mogelijk uit de baan	
Waterdraagspel	**11B**
Opdracht:	
Loop het parcours zonder water te verliezen. Breng dus zoveel mogelijk water naar het einde van het parcours	
Regels:	
✓ Loop het parcours zoals bedoeld is	
✓ Mors zo min mogelijk water ✓ Blijf op je eigen parcours	

✓ Je mag niet met de handen	
Fluitwerpen	**<u>12B</u>**
De leerlingen krijgen allemaal een fluitbal, deze moeten ze voor ver mogelijk proberen te gooien, dit mogen ze op de eigen manier doen maar moet wel met de handen	