**Sportdagideeën**

* Het 'waslijnprincpe'.

Het werkt als volgt: Op een veld (in een gymzaal) staat een aantal spelletjes klaar. Hoe meer groepjes kinderen des te meer spelletjes. Aan een waslijn op een centrale plek hangen kaarten met nummers. De nummers coresponderen met een spel. Op de achterkant van de kaarten staat het spel uitgelegd. Een groepje kinderen kan met een begeleider een spel kiezen. Dit spel wordt van de waslijn gehaald. Dat spel kan nu niet meer gekozen worden (omdat de kaart er niet meer hangt).  
Voordeel: er is geen tijdsdruk, en geen presteerdruk. De nadruk ligt op de gezelligheid: als het spel niet meer leuk is, of klaar is, kies je een ander spel!

* Touwtrekken

De groep wordt verdeeld in twee gelijke groepjes. Deze groepjes gaan tegenover elkaar staan en pakken het touw (let op: het vlaggetje in het midden). Op het startsein mogen ze gaan trekken aan het touw.  
Puntentelling: het groepje dat als eerste het vlaggetje over de lijn heeft getrokken heeft gewonnen. Hiervoor worden geen punten gerekend.

* Kruiwagenrace

De groep wordt verdeeld in twee gelijke groepjes. Van elk groepje start een kind als het sein wordt gegeven en hij/zij rijdt met een kruiwagen naar het einde van het parcours (zonder het parcours te doen). Hij/zij doet een blok in de kruiwagen en probeert het parcours te rijden (met de kruiwagen) zonder dat het blok uit de kruiwagen valt. Daarna mag de volgende van het groepje. Als alle blokken gehaald zijn, dan mag er een toren gebouwd worden.  
Puntentelling: het groepje dat als eerste de toren klaar heeft, heeft gewonnen. Hiervoor worden geen punten gerekend.  
Als de toren niet binnen de tijd af is, dan reken je voor elk gehaald blok 1 punt. Het groepje met de meeste blokken is dan de winnaar.

* Krant gooien

Aan een lijntje hangen enkele kranten. Om de beurt mogen de kinderen proberen de kranten te raken. Puntentelling: elke keer dat het raak is, krijgt het groepje 1 punt erbij.

* Tweelingenrace

Het groepje wordt in tweetallen verdeeld. Deze twee kinderen worden met een lintje/sjaaltje met een been aan elkaar vast gemaakt. Zo moeten ze het parcours af leggen.  
Puntentelling: heen en terug is 1 punt.

* Dobbelstenenrace

Er wordt met de dobbelsteen gegooid. Het aantal stippen dat wordt gegooid, zoveel ballen mogen de kinderen gaan halen aan het einde van het parcours. De gehaalde ballen worden in een bak gegooid. Op het eind van het spel wordt gekeken hoeveel ballen gehaald zijn.  
Puntentelling: elke bal is 1 punt.

* Voetbal

De groep wordt verdeeld in twee gelijke groepjes / teams. Elk team krijgt een kleur lintjes. Er worden twee keepers gekozen. En er wordt aangewezen in welke goal er gescoord mag worden. Als de bal buiten het vak komt, dan wordt hij terug het veld in gegooid / geschopt. Na een doelpunt pakt de scheidsrechter de bal en gooit die in het midden van het veld omhoog. Stimuleer de kinderen om naar elkaar over te spelen, zodat iedereen een keer de bal krijgt.  
Puntentelling: het team die de meeste doelpunten heeft gemaakt, heeft gewonnen. Hiervoor worden geen punten gerekend.

* Reuzenestafette

De groep wordt verdeeld in twee gelijke groepjes. De kinderen trekken de 'reuzen'laarzen aan en leggen het parcours zo snel mogelijk af.  
Puntentelling: heen en terug is 1 punt.

* Darten

Om de beurt mogen de kinderen 3 pijltjes gooien naar het dartbord. Ze moeten achter de streep beginnen (is het te moeilijk, dan de streep wat naar voren doen).  
Puntentelling: raak gooien is 1 punt. In de roos gooien is 2 punten.

* Spijker slaan

De groep wordt verdeeld in tweetallen. De kinderen proberen zo snel mogelijk de spijker helemaal in het blok te slaan.  
Puntentelling: het kind dat het eerste de spijker in het blok heeft geslagen, heeft gewonnen. Hiervoor worden geen punten gerekend.

* Boomstamwerpen

De kinderen proberen 'de boomstam' zo ver mogelijk te werpen.  
Puntentelling: in het eerste vak is 1 punt. In het tweede vak is 2 punten. Verder dan het tweede vak is 3 punten.

**Spelletjes**

* De handdoek

De spelers worden verdeeld in 2 gelijke groepen. Er worden 2 evenwijdige lijnen getrokken op ongeveer 10 meter van elkaar. Elke groep gaat achter een lijn staan. De deelnemers krijgen een nummer. Van links naar rechts in het midden tussen de 2 lijnen leg je een handdoek. De spelleider roept een nummer af, bv. nr. 5. de nummers 5 van ieder groep rennen naar het midden. De speler die als eerste in het midden komt bij de handdoek, grijpt de handdoek en rent terug naar zijn plaats achter de lijn. Hij is pas veilig, als hij zonder getikt te zijn zijn lijn passeert. De andere speler probeert hem te tikken. Wie de handdoek over de lijn brengt, krijgt 2 punten; hij die zijn tegenspeler aftikt 1 punt. Als je de handdoek aanraakt moet je lopen.

* De kwallen

In speelgoedzaken zijn waterballonnen te koop. Het woord zegt het al: met water vullen en niet met lucht; ze zijn kleiner dan de luchtballon. Met deze waterballonnen kun je het 'kwallenspel' spelen.. vanaf de startlijn tot aan de waterlijn, tussen 2 handdoeken, leg je waterballonnen 'kwallen' neer. De deelnemers krijgen een blinddoek voor en moeten zo, heel voorzichtig, pas op voor de kwallen, lopend aan zee zien te komen. Wie op een kwal trapt moet opnieuw beginnen.

* Kwalgooien

De spelers staan in twee rijen tegenover elkaar. Iedere speler heeft een partner tegenover zich. Op teken van de spelleider worden waterballonnen 'kwallen' overgegooid. De ontvangen gooit op zijn beurt op teken van de spelleider de kwal weer terug. De afstand tussen de partners wordt steeds groter. Het tweetal wiens kwal kapot gaat, moet afvallen. Wie zijn de beste kwallegooiers?

* Strand zee lucht

De groep staat in een grote kring. Ieder maakt voor zichzelf een vierkant. De grootte als voorbeeld aangeven. De spelleider staat in het midden van de kring met een strandbal in de hand. Hij gooit de bal naar een speler en roept daarbij 'zee'. Degene moet daarbij zo snel mogelijk een dier noemen dat in zee of in het water leeft en gooit de strandbal terug. Dan werpt de spelleider de bal naar een ander en roept ' strand of lucht", dan moet de dier genoemd worden dat op het strand, op aarde of in de lucht leeft. Bij het woord 'vuurtoren' gooit de spelleider de strandbal in de lucht. Iedereen moet dan van plaats wisselen. Dat doet ook de spelleider. Wie geen vierkant vindt, neemt de taak van spelleider over.

* Vlaggenstok

Alle spelers staan in een kring. Iemand loopt rond met een zakdoek en stopt ergens tussen 2 personen. Deze 2 personen lopen nu zo snel mogelijk rond de kring, en proberen de zakdoek te pakken. Hij die het eerst rond is, mag de volgende slachtoffers kiezen. Variaties: als de 2 personen mekaar kruisen, moeten ze een opdrachtje doen, bijvoorbeeld een kus geven, of knuffelen.

* Rara wie ben ik?

Alle kinderen krijgen een kaartje met een bekend persoon, dier of voorwerp op hun rug geplakt. Ze moeten raden wie of wat er op hun rug staat. De kinderen mogen aan elkaar vragen stellen met over hun kaartje. Dit moeten vragen zijn die kunnen worden beantwoord met ja of nee.

* Ezeltje prik

Teken op een groot papier een dier die een staart heeft, maar teken de staart niet. Maak aan een punaise een touwtje als staart.

Hang de tekening op, nu mogen de kinderen op de beurt geblinddoekt een punaise met een staart op de tekening prikken. Teken een rondje op de plek waar de punaise gezeten heeft en zet de naam of voorletter erbij.

Het kind dat het dichtst op de plek geprikt heeft, heeft gewonnen.

* Krokodillenbal

De kinderen staan in een kring. In het midden loopt de 'krokodil'. (rijtje van drie of vier kinderen achter elkaar, handen op de schouders.) De bal wordt rondgespeeld en de kinderen in de kring moeten proberen, door snel over te spelen, het achterste kind, de 'staart van de krokodil' te raken! Als dit lukt, wordt er een nieuwe krokodil gekozen.

* Olifanten tikkertje

Alle kinderen zijn olifanten, en maken een slurf met hun armen. De kinderen moeten aldoor een slurf hebben. Er is een tikker, de tikker moet met zijn slurf een andere slurf tikken.

**Dierenmiddag**

|  |  |
| --- | --- |
| Spel: | Materiaal: |
| 1. Ezeltje prik | Theedoek, kartonnen getekende ezel, kartonnen staart met punaise |
| 2. Vossenjacht | Partijlintjes |
| 3. Vogeltjes dans | Ghettoblaster, muziek (bijv. de Harmonica’s met de Vogeltjesdans) |
| 4. Kippennest | 1 mand (of emmer), 6 houten of plastic eieren, 1 pion |
| 5. Konijn huppelen | 8 hoepels |
| 6. Ganzen Vlucht | 3 hoepels, 2 bankjes, pionnen |
| 7. Eenden Lokroep | 1 pion |
| 8. Koeien Vlaaienspel | 2 grote emmers, 2 kleine emmers en 2 plastic schepjes |
| 9. Uilenbalken | 1 tennisbal aan een touwtje (of bal in panty) |
| 10.Paardenrace | 2 paardenkopstokken, pionnen |

1. Ezeltje prik

Zorg dat de ezel op een stevige achtergrond hangt en op ooghoogte van kleuters. En let op dat kleuters de punaise goed vast houden. Je kunt kleuters helpen door warm-warm of koud koud te roepen. Leuk is als andere kleuters meehelpen roepen.  
  
2.Vossenjacht is een tikspel

Alle kleuters doen een lintje achter in de broek, maar het lintje moet voor zeker de helft uit de broek hangen. Een kind is tikker en probeert bij alle andere kleuters het lintje uit de broek te trekken. Wie het lintje kwijt is is af.Op dit spel kun je variëren door bijvoorbeeld de kleuters die af zijn mee te laten helpen bij andere het lintje af te pakken. Zo blijft iedereen toch meedoen. Belangrijk is dat je het speelgebied goed afbakent!  
  
3. Vogeltjes dans is een variatie op de stoelendans

We hebben niet perse stoelen nodig maar wel leuke muziek. D.w.z. kinderliedjes die kinderen mee kunnen zingen of waar ze bewegingen op kunnen maken. Laat de kleuters in een kring lopen totdat de muziek stopt en dan moet iedereen heel snel op de grond gaan zitten. Op de bips of op de hurken, dit spreek je vantevoren af. Wie als laatste zit is af. Eventueel kun je het ook met emmerdeksels spelen, wie zit er niet op een deksel?  
  
4. De kippennest

De kip is haar eieren kwijt en vraagt of de kleuters ze willen gaan zoeken en snel in het nest (mand/emmer) willen leggen. Verstop de eieren over het terrein en laat de kleuters niet al te moeilijk zoeken. Zij vinden dit prachtig. Op dit spel kun je variëren door te kijken welke kleuter het snelst de eieren in het nest heeft verzameld. Ook kun je er een mikspel van maken; gooi de eieren vanaf een kleine afstand in het nest.  
  
5. De konijnen huppelen

De konijnen huppel wordt gespeeld in een kring van hoepels. Een kind is de vos en de ander het konijn. De vos probeert het konijn te tikken, maar zowel de vos het konijn mogen alleen springen (huppelen) van hoepel naar hoepel. Bij de start heeft het konijn twee hoepels voorsprong.  
  
6. Ganzenvlucht is ook een tikspel

De gans vlucht voor de jager. Beide lopen ze over hetzelfde parkoer van begin naar het eind en komen onderweg allerlei hindernissen tegen. Zo moeten ze door een hoepel heen kruipen, over een bank lopen, zigzaggen tussen pilonnen, ect. De gans is snel en krijgt voorsprong vanaf de eerste hindernis. Lukt het de jager om de gans te tikken (vangen) voordat zij de eindstreep heeft gehaald?  
  
7. De eenden lokroep is een geluiden reactiespel

Alle kleuters zitten in een grote kring en krijgen allemaal een dierenplaatje opgespeld van een hond, kat, kip, ezel, koe, etc. In het midden van de kring staat een pion of zit een begeleider. De begeleider roept dierengeluiden en als bijvoorbeeld boe-boe geroepen wordt, komen alle koeien heel snel naar het midden en tikken de pion of begeleider aan. Maak ook geluiden van dieren er niet in de kring zijn (bijv. roekoe roekoe = duif). Voordat je het spel speelt moet je eerst alle geluiden een keer doornemen met de groep; laat het kleuter zelf maar voordoen hoe een hond blaft. En oefen twee keer (door voor te doen) het spel.   
Als dit spel goed loopt kun je bijvoorbeeld een kleuter in de kring zetten en laten tikken of misschien lukt het zelfs een kleuter de geluiden te laten maken.  
  
8. Koeienvlaaien

Koeienvlaaien is vies maar wel leuk. Kleuters moeten bij dit spel modder vanuit de emmer (of zandbak) scheppen in een bekertje en dit zo snel mogelijk overbrengen naar de kleine emmer die iets verderop staat. Welke kleuter brengt het snelst drie keer een bekertje koeienvlaai modder over.  
  
9. Uilenbalken

Een moeilijk spel maar wel goed om te oefenen voor kleuters. De begeleider heeft een bal aan touwtje vast zitten en slingert de bal naar de kleuter toe. De kleuter probeert de bal te vangen, maar moet snel zijn want de bal wordt voordat hij/zij het weet weer terug getrokken. Welke kleuter lukt het om de bal te vangen. Let op: laat kleuters met twee handen vangen en spel het niet te snel. Het spel kan ook gespeeld worden met een grote foambal.  
  
10. Paardenrace

Kleuters lopen tegen elkaar van pion naar pion met een paardenstok tussen de benen en kijken wie het snelste is.

**Watermiddag**

1. Waterstapelen

Benodigdheden:

4 emmers, 50 plastic bekertjes en twee tafels

Kleuters proberen een toren te bouwen van plastic bekertjes die met water gevuld zijn. Welke kleuter bouwt de hoogste toren voordat hij omvalt!

1. Blik gooien

Benodigdheden:

1 tafel, 8 blikken en 4 sponzen

Vul de blikken met water en laat kinderen ze omgooien. Bij de oudere kleuters kun je het spel leuker maken door ze tegen elkaar te laten spelen. Je hebt dan het dubbele aantal materiaal nodig. De kleuters gooien bij elkaar de blikken van de tafel, elke kleuter moet achter de eigen tafel staan en kan zodoende ook nat gegooid worden.

1. Snoephappen

Benodigdheden:

1 kleine teil, 1 theedoek en snoepgoed (zuurtjes)

1. Waterdrager

Benodigdheden:

4 pionnen, 2 emmers met water, 8 plastic bekertjes of 2 kleine jukken

Een parkoers leggen 2 kleuters af met kleine hindernissen. In de hand houden ze een bekertje water vast en proberen dit heelhuids over te brengen. Welke kleuter heeft nog het meeste water in het bekertje zitten.

Een variatie op dit spel is kan gespeeld worden met kleine jukken (een stok met 2 emmertjes aan een touw eraan).

1. Ballenbak/Voelbak

Benodigdheden:

1 teil met sop water en veel gekleurde ballen, 1 kleur dobbelsteen

Dit spel kun je met 2 tot 4 kleuters spelen. Probeer zo snel mogelijk de gekleurde ballen uit de teil te vissen, het aantal gekleurde ballen hangt af van het aantal kleuters dat meespeelt. Maar je moet eerst met de kleuren dobbelsteen gooien en kijken of je mag graaien. Je mag maar 1 keer in de teil graaien en proberen de goede kleur bal te pakken. Wie is er het eerst klaar. Gebruik voor dit spel hard plastic jeu de boules ballen (die gaan niet drijven).

Voelbak: Een variatie op dit spel is de teil te vullen met allerlei voorwerpen en af te dekken met een handdoek. De kleuters moeten raden door te voelen wat er in de bak zit.

1. Rietjesrace

Benodigdheden:

4 plastic bekers, twee rietjes en ranja limonade

Een bekertje is gevuld met ranja en met een rietje slurp je limonade op en brengt het over naar een ander bekertje. Welke kleuter is het eerste klaar en heeft de meeste ranja over gebracht. Daarna mag je natuurlijk je restbeker leegdrinken.

1. Waterballonspellen

Benodigdheden:

100 waterballonnen, 1 theedoek, 1 emmer, 1 prikklokbal

Met waterballonnen valt nog meer te beleven, je moet er wel rekening mee houden dat deze ballonnen wat duurder zijn en dat je wat werk moet verzetten om ze te vullen (dus het kost ook wel wat tijd!). Twee spellen die leuk zijn om te spelen zijn;

- Geblinddoekt waterballon mikken in een emmer zonder dat ze kapot gaan (individueel spel).

- Waterballon overgooien in een kring en wachten wie er nat wordt. Hiervoor kun je in de winkel ook een prikklokbal kopen (in de bal doe je de waterballon en na een minuut wordt in de bal de ballon lek geprikt).

1. Waterpistool schieten

Benodigdheden:

1 waterpistool, 1 tafel of bank, 6 plastic bekertjes

Schiet de lege bekertjes met een waterpistool van de tafel of van de bank.

1. Visspel

Benodigdheden:

1 teil, plastic vissen of eendjes met haakje en een hengel

Vis de plastic vissen of eendjes uit de teil. Dit spel kun je huren bij sport & spelverhuur Sportbedrijf Arnhem.

10.Muntje Mik

Benodigdheden:

1 emmer, 1 kopje en 1 muntje