

2020

Gelderse Online Koningsspelen



Paulien Christ Verheij
Helpgewoon Buurtsport
Gelderse Online Koningsspelen

Welkom

Wat leuk dat jij mee gaat doen met de online Koningsspelen van gemeente Oude IJsselstreek. Het is dit keer iets anders dan dat we gewend zijn. Vanwege het COVID-virus zitten we thuis en gaan alle evenementen niet door. Je bent thuis waarschijnlijk ook al druk voor school, waar je normaal ook de koningsspelen viert. Dat doen we nu natuurlijk ook, maar dan even op een andere manier.

Activiteiten

In dit spelenboek hebben de buurtsportcoaches van Helpgewoon Buurtsport alle activiteiten beschreven die op het programma staan. Bij elk onderdeel leggen we je uit wat de bedoeling is van het spel, wat je nodig hebt en wat je gaat doen. Mocht je bepaalde spullen niet in huis hebben, wees dan creatief en vervang het voor iets wat erop lijkt.

Met mooi weer kun je de spellen natuurlijk buiten spelen, maar je kan er ook voor kiezen om de spellen binnen te spelen, overleg dit dan wel even thuis. Alle spellen kun je alleen doen of met zijn tweeën.

Kom je door deze spellen op ideeën en verzin jij je eigen spel of challenge. Super! Dan zien en horen wij graag wat dit is en hoe het gaat. Maak een filmpje en stuur het naar ons op buurtsport@helpgewoon.nl of tag ons op facebook of Instagram @helpgewoonbuurtsport

Starten

Voordat we gaan beginnen is het natuurlijk leuk om zelf gekleurd te gaan in het oranje of rood, wit en blauw. Het kan niet gek genoeg! Daarnaast zouden wij het te gek vinden als je jouw activiteiten met ons deelt. Laat ons weten via facebook of Instagram dat je meedoet door ons te taggen of te reageren onder onze filmpjes die online komen. Zet jij jouw activiteiten online gebruik dan de hashtags #GoK #gelderseonlinekoningsspelen #helpgewoonbuurtsport

Warming up

We starten deze dag met een warming up. Deze wordt live uitgezonden op omroep Gelderland. Vraag thuis aan je ouders of verzorgers of ze jou kunnen helpen om deze zender op te zetten. Heb je het gemist of lukt het niet. Doe dan de koningsdansmedley van kinderen voor kinderen: <https://www.youtube.com/watch?v=iBxz3ukKraY>

Spel 1: Stoepkrijten en huis versieren

Wat heb je nodig:

- Versiering in de kleuren: oranje, rood, wit blauw.
- Stoepkrijt

Om nog meer in de stemming te komen is het leuk om je tuin, huis of balkon te versieren. Laat zien dat jij thuis wel de koningsspelen viert. Hang vlaggetjes op of hang de vlag buiten en maak de mooiste tekeningen voor je huis. Trommel je beurtkinderen op samen de hele straat of hofje te versieren.

Spel 2: Jeu de boules met sokken

Wat heb je nodig:

- 1 paar witte sokken
- 3 paar zwarte sokken
- 3 paar gekleurde sokken

Dit spel kun je alleen spelen of samen. Speel je het samen met iemand anders, dan moet je ervoor zorgen dat jullie verschillende kleuren sokken hebben. Bijv. jij hebt zwart en je broertje wit. Daarnaast heb je ook een paar sokken nodig van een andere kleur bijv. groen. Van alle sokken maak je een bolletje (dan is het net een bal). Je begint met het gooien van het bolletje waar je maar 1 kleur van hebt. Zoals in het voorbeeld groen. Daarna gooi je om de beurt je eigen bolletjes tot dat ze op zijn. Is alles gegooid? Dan kun je gaan kijken wel bolletje het dichtst bij de groene ligt. Wie heeft er gewonnen?

Spel 3: Stoepranden

Wat heb je nodig:

- Een bal
- Een stoeprand

Je probeert de bal zo op de stoeprand te gooien dat deze weer terug stuitert of rolt. Lukt dit? Misschien kun je dan een stapje naar achteren doen om het moeilijker te maken.

Je kan er ook een wedstrijdje van maken. Als je de bal na het gooien tegen de stoeprand in één keer kan vangen, heb je 1 punt. Speel je het spel samen? Ga dan ieder op een stoep van de straat staan tegenover elkaar. Je probeert de bal op de stoeprand van de tegenstander te gooien. Je verdient punten als je op de rand gooit en de bal terugrolt of stuit naar jouw helft. Wie is er als eerste bij de 15 punten.

Spel 4: Paper challenge

Wat heb je nodig:

- 1 A4 papiertje

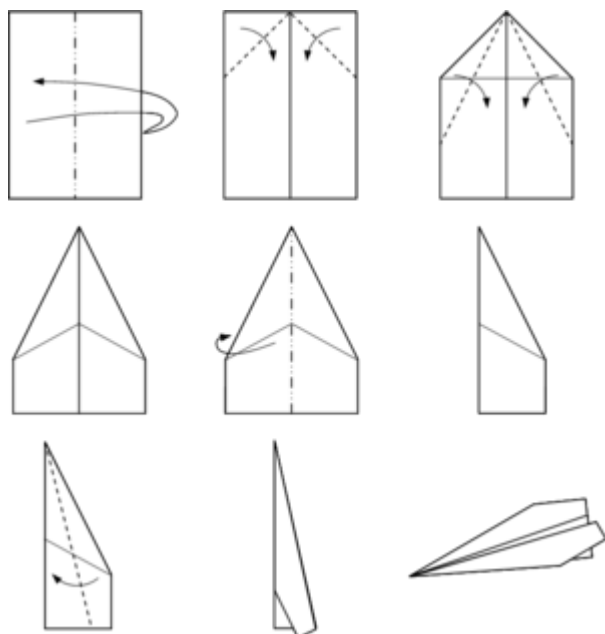
Bij deze challenge gaat het erom dat je een gevouwen stuk papier van de vloer op pakt met je mond, terwijl je op 1 been staat. Het andere been mag je op elke denkbare manier gebruiken om je balans te houden. Wat je in ieder geval niet moet doen is de grond raken. Pas op dat je niet op je gezicht valt!

Spel 5: Vliegtuiguouwen en gooien

Wat heb je nodig:

1 A4 papiertje

Vouw van een A4 papier een vliegtuigje en probeer hiermee zo ver mogelijk te gooien. Wie is er beter jij of je broer/zus/vader/moeder. Wist je dat je verschillende soorten vliegtuigjes kan vouwen? Zoek ze op internet en probeer het uit. Hieronder een voorbeeld.



Spel 6: Schoen challenge

Wat heb je nodig:

1 paar schoenen, maar een wc-rol kan ook

Ga op je rug op de grond liggen, doe 1 schoen uit en zet deze op je andere voet. Probeer nu een rondje te draaien van je rug naar je buik en weer door naar je rug, zonder dat de schoen van je voet valt. Gaat dit jou lukken?

Spel 7: Pantybal

Wat heb je nodig:

- Een panty
- Tennisbal
- Lege flessen of pionnen

Dit spel kan er een beetje gek uitzien, maar is wel superleuk om te spelen. Stop een tennisbal in het uiteinde van een panty. Zet vervolgens de panty op je hoofd. De bal 'zweeft' als het ware nu om je heen. Probeer met de tennisbal in de panty alle flessen om te gooien zonder je handen te gebruiken. Te makkelijk? Zet de flessen wat uit elkaar of doe er wat water in zodat ze zwaarder worden. Met een stopwatch kan je er een wedstrijd van maken.

Spel 8: Parcours

Wat heb je nodig:

- Zoveel mogelijk spullen waar je overheen kan springen, onder door kunt kruipen etc. wees creatief.

Dit is je kans! Je kan een parcours thuis bouwen. Verzamel zoveel mogelijk spullen en bouw een parcours met verschillende obstakels. Maak een start en finish, zodat je op tijd kan spelen met een stopwatch (een telefoon met een timer kan ook). Wel voorzichtig doen! Mag je thuis niet de spullen gebruiken, maar heb je wel stoepkrijt. Maak dan buiten een parcours en schrijf op straat wat er gedaan moet worden. Doe je dit bijvoorbeeld bij een speeltuin, dan kunnen ook andere kinderen het parcourtje afleggen.

Spel 9: Kaartje maken

Wat heb je nodig:

- Papier of karton
- Knutselpullen
- Kleurpotloden of stiften of verf

We gaan een oranje kaart maken voor iemand die er wel eentje kan gebruiken. Bijvoorbeeld je opa, oma of een van je vriend(in)en. Dit kan natuurlijk ook voor een bewoner uit het verzorgingstehuis bij jou in de buurt. Laat weten dat je aan ze denkt en dat je meegedaan hebt met de koningsspelen.

Afsluiting

Ter afsluiting gaan we de koningsspelen medley doen. Lekker dansen dus!

<https://www.youtube.com/watch?v=iBxz3ukKraY>