

Koningsspelen @home



interactie
brengt je in beweging



Beste kinderen (en ouders/verzorgers),

Wat leuk dat je mee doet aan de Gelderse Online Koningsspelen. Helaas kunnen de 'normale' koningsspelen niet doorgaan. Gelukkig kunnen we op deze manier toch een leuk feestje bouwen vrijdag ochtend! Dus trek je leukste oranje outfit uit de kast, verzamel alle spullen die je nodig hebt en zorg dat je optijd klaarstaat.

In dit bestand vind je alle informatie die je nodig hebt. Allereerst hier wat algemene informatie, op de volgende pagina het programma en de spulletjes die je nodig hebt en daarna leggen we alle activiteiten vast kort uit.

Warming-up

Aanstaande vrijdag gaan we er met 8 Ermelose scholen en 30 andere Gelderse gemeenten een mooi feestje van maken, maar hoe gaan we dat doen? Om 9.00 starten we met een warming-up die te zien is op omroep Gelderland. Zoek dus alvast de zender op je tv op en zorg dat je om 5 voor 9 klaarzit, ook live te volgen via [Omroep Gelderland](#).

Waar kan je ons vinden?

Om 9.15 gaan wij live op YouTube, dit is op het kanaal van Interactie Sportbedrijf Ermelo, zoek deze vast op, abonneer je op het kanaal en zorg dat je er bij bent! Elk half uur zullen wij live voor de camera een andere activiteit aanbieden, je kan dus gewoon met ons mee doen. Het kanaal vind je ook met de volgende link: [Youtube kanaal Interactie](#)

Op ons YouTube kanaal vind je ook allerlei verschillende work-outs, challenges en gymlessen die je thuis kan doen in deze quarantaine tijd.

De Razende Reporter

Tijdens de activiteiten zullen er ook Razende Reporters rondfietsen door heel Ermelo. Deze zijn op zoek naar jullie om op afstand mee te doen. Lijkt het jou leuk als we bij jou langs komen? Stuur een berichtje met daarin je naam, je school en je adres via Facebook of mail het naar heelermelobeweegt@interactie-ermelo.nl Misschien komt de Razende Reporter dan wel bij jou langs met een leuk verrassingspakket!

Foto's/filmpjes insturen

Vraag aan je ouders om leuke foto's en filmpjes te maken terwijl jij lekker bezig bent met je Koningsspelen en laat ons weten hoe het gaat en hoe je het vindt. Deze kan je met ons delen via Facebook en Instagram. Als je deze opstuurt dan ga je ook akkoord dat wij deze kunnen gebruiken ter promotie, wil je dat niet? Zet dat er dan even bij.

Kroontje maken

Maak van te voren al een kroontje zodat je die gelijk vanaf het begin op kan zetten! Hoe je dit doet zie je helemaal achteraan. Hiervoor heb je nodig, een schaar, een nietmachine of lijm en een printer. Heb je geen printer? Je kan het kroontje ook zelf tekenen op papier en het uitknippen of aan school vragen of die daar geprint kan worden.

 Aan de slag!!

Tijdschema:

TIJD	WAT	WAAR
09:00 – 09:15	Warming up	Omroep Gelderland Omroep Gelderland
09:15 – 09:20	Opening wethouder	Live via YouTube Youtube kanaal Interactie
09:20 – 09:45	Voortuin versieren	Live via YouTube
09:45 – 10:15	Dans Workshop	Live via YouTube
10:15 – 10:30	PAUZE + miniworkout	Live via YouTube
10:30 – 11:00	Tekening/kaart maken voor ouderen	Live via YouTube
11:00 – 11:45	Koning Twister	Live via YouTube
11:45 – 12:00	Lunch maken	Live via YouTube
12:00 – 12:15	Afsluiting	Live via YouTube

Benodigheden:

Wat heb je allemaal nodig voor deze ochtend?

Kroontje maken

- Schaar
- Nietmachine/lijm
- Printer, heb je geen printer? Misschien kan je hem heel mooi zelf tekenen en inkleuren. Vraag anders aan je burens of aan school of je het daar kan printen.

Warming-up

- Internet of TV zodat je mee kan doen

Versieren van je voortuin

- Stoepekrijt
- Oranje vlaggetjes
- De Nederlandse vlag
- Je eigen creativiteit met wat je in huis hebt

Dans workshop

- Niks ☺
Pauze
- Glasje water
- Eventueel een stukje fruit of iets anders lekkers en gezonds
- Doe je mee met meester Patrick dan heb je het volgende nodig:
- Wrap
- Kipfilet (gerookt)
- Sla
- Kruiden smeerkaas
- Pesto

Tekening/kaart maken

- Kijk achterin bij de verschillende activiteiten welke je wil doen en wat je daarvoor nodig hebt.
- Blaadje
- Kleurpotloden en/of stiften
- Wil je de kleurplaat doen, dan de kleurplaat printen.
 - Heb je geen printer maar wil je wel kleuren? Vraag aan jouw juf of meester of die het op school voor jou wilt printen en jij het daar op kan halen, of vraag het bij je burens.

Koning Twister

- Niks, dit doen we met spulletjes die iedereen in huis heeft.

De gezonde lunch

- 2 hardgekookte eieren (8-10 minuten gekookt in ruim water, daarna in koud water koelen)
- 25 gram kruiden smeerkaas = 1 flinke dessertlepel
- 25 gram magere kwark = 1 flinke dessertlepel
- 2 sneden volkorenbrood
- 1 tomaat

09:00 – 09:15

Warming-up

Op TV Gelderland is om 09:00 de warming up van de Gelderse Online Konings spelen. Deze warming up wordt gedaan door een bekende Nederlander. Wie het is.... dat houden we nog even geheim.

Omroep Gelderland is te vinden via <https://www.omroepgelderland.nl/tv> of op TV via onderstaande zenders op jouw TV.

DIGITALE ONTVANGST TELEVISIE

Aanbieder	Kanaal
CAI Harderwijk	22
Caiway	81
CanalDigitaal	75
KPN	756 ^{HD} , 506
KPN Digitenne*	42 (642 Mhz)*
Telfort	756 ^{HD} , 506 of 910
T-Mobile thuis	510
XS4ALL	756 ^{HD} , 506
Ziggo	705 of 30

09:15 – 09:20

Opening Konings spelen 2020 Wethouder

De heer Klappe is wethouder van Sport. Hij vindt bewegen op alle leeftijden belangrijk. Hij vond het dan ook erg jammer toen hij hoorde dat de Konings spelen afgelast werden. Een mooi evenement voor de basisschool leerlingen om op een leuke manier te sporten/spelen. Toen hij hoorde dat we een manier hadden bedacht om het wel door te laten gaan, was hij erg blij. Na de warming-up wil hij namelijk de Konings spelen in Ermelo officieel openen en jullie nog wat vertellen. Luisteren jullie mee?

09:20 – 09:45

Voortuin versieren

Doe jij mee met het versieren van je eigen voortuin of balkon? Dit kan door het ophangen van oranje vlaggetjes, oranje sjaals, de Nederlandse vlag, wees zo creatief mogelijk met de spullen die je in huis hebt!

Het is ook leuk om op de stoep of straat voor je huis een grote Nederlandse vlag te maken met stoepkrijt! Even een tip. Doe dit wel op een straat waar iedereen het ziet. Want, misschien doen er wel kinderen uit de straat mee en ben je (op afstand) toch een beetje samen bezig! Daarnaast gáán wij live op de fiets op zoek naar kinderen die hiermee bezig zijn.

09:45 – 10:15 Dans Workshop

Nadat we onze tuin hebben versierd gaan we dansen. Iris heeft een leuke dans bedacht op het (aangepaste) nummer anderhalve meter van Ali B. Het is mee te doen voor jong en oud, iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen met het dansje.

10:15 – 10:30 PAUZE

Neem een lekkere gezonde snack en een glaasje water of maak de gezonde snack die meester Patrick live samen maakt. Dan gaan we zo meteen weer verder met het programma. Wil je liever bewegen? Meester Patrick zal ook tijdens de pauze ook een mini work-out met jullie doen!



10:30 – 11:00 Tekening of kaart maken voor opa of oma

We gaan iets leuks maken voor je opa, oma, oom of tante die alleen thuis zitten en wel wat leuks kunnen gebruiken. Maak dus een leuke kaart of tekening die je aan ze kan geven. Weet je niemand? Maak dan een mooie tekening of knutsel iets leuks en breng het naar school. Wij zorgen er dan voor dat we het ophalen en dat het bij inwoners terecht komt die er heel blij van worden. Voor leuke ideeën kijk achter in dit bestand!

11:00 – 11:45 Koning Twister

Jullie kennen allemaal het spelletje twister wel. Zó meteen gaan meester Patrick en juf Saskia met jullie twister spelen, maar niet de originele. Nee., wij hebben allemaal opdrachten voor jullie verzonnen. Let dus goed op de livestream want daar gaat het gebeuren!

11:45– 12:00 Afsluiten met een lekkere en gezonde lunch

Als afsluiting gaan we gezamenlijk een gezonde lunch maken. Dit doen we samen met de chef van het topsportcentrum Papendal. Een gezonde en lekkere lunch voor na het harde werken van de ochtend. Hieronder vindt je het recept. Heb je het niet in huis, wees creatief hoe je hier je eigen draai aan kan geven.

12:00 – eind!

Wat hebben jullie allemaal goed meegedaan zeg! Gezamenlijk willen wij deze ochtend met jullie afsluiten.

CHALLENGE GEZONDE VOEDING

DOOR: ERIK TE VELTHUIS, KOK TOPSPORTRESTAURANT PAPENDAL

Informatie

- Om na het sporten weer te kunnen herstellen heb je eten nodig
- Direct na de inspanning eiwitten voor herstel van spieren, maar ook koolhydraten om de brandstoftank weer te vullen
- Na het sporten heb je best honger, dus daar past best een flinke portie te happen bij en het is helemaal mooi als het ook nog functioneel is
- Eten moet vooral lekker zijn, dat is een belangrijk iets, dus maak een gerecht naar jouw smaak, maak gebruik van mijn tips en maak dan je eigen vertaalslag
-

Daarom daag ik jullie uit om het volgende te maken:

Volkoren-eiersalade-sandwich - om lekker te herstellen

Ingrediënten:

- 2 hardgekookte eieren (8-10 minuten gekookt in ruim water, daarna in koud water koelen)
- 25 gram kruiden smeerkaas = 1 flinke dessertlepel
- 25 gram magere kwark = 1 flinke dessertlepel
- 2 sneden boerenvolkorenbrood
- 1 tomaat

Bereidingswijze:

- Van dit gerecht duurt het eieren koken in ruim water het langst, 8 tot 10 minuten
- Meng in de tussentijd in een kom de smeerkaas en de magere kwark
- Was alvast de tomaat en snij deze in dunne plakjes
- Leg de 2 sneden brood op een plank of bord naast elkaar
- Pel de afgekoelde hardgekookte eieren en snij deze met de ei-snijder 1 x in de lengte en ook 1 x een kwartslag gedraaid door
- Spatel de ontstane ei-reepjes door het kwark-smeerkaas mengsel
- Verdeel dit vervolgens over 1 snee brood
- Leg daar de plakken tomaat overheen
- Leg de andere broodplak precies hierover en druk zachtjes aan
- Snij de sandwich schuin door en je herstelbroodje is klaar
- Van te voren gemaakt en ingepakt in folie of broodtrommel ook goed mee te nemen naar de sport!

Uitbreidingen variaties? Ben je al iets meer culinair ingesteld, of durf jij al te variëren?

- Extra fijngesneden bieslook of gesneden basilicum toevoegen
- Extra komkommer in plakjes of plakjes gemengde sla tussen de sandwich
- 1 hardgekookt ei aan tonijn uit blik mengen (ca 50/60 gram), samen met het smeerkaas-kwark mengsel: super van smaak en super gezonde sportvoeding!!

Dus wat maakt deze uitdaging tot een extra uitdaging, wie gaat ons inspireren?

- Wie maakt de lekkerste variatie van dit recept?
- Je moet je wel houden aan de Topsportwetten, eiwitrijk, gebruik van goede koolhydraten en verantwoorde vetten

STUUR EEN FOTO OF VIDEO VAN JOUW SANDWICH OP NAAR:

WEBSITE@GELDERSESPORTFEDERATIE.NL

EN MAAK KANS OP EEN TOPPER IN JOUW KLAS!

(meer info: [topsportgelderland.nl/toppers-bij-jou-op-school](https://topsport gelderland.nl/toppers-bij-jou-op-school))

Knutsel ideeën



Spelletje van karton

Zijn jouw opa en oma de puzzels uit de krant een beetje zat? Maak dan dit super simpele spelletje voor ze. Neem een papieren bordje en wat gekleurd papier en knutsel dit leuke spel. Neem iets ronds (knikker, paaseitje, steentje) en beweeg deze door de papieren boogjes heen. Jouw opa of oma is vast heel blij als ze dit spelletje van jou krijgen!

Hartjes-boom

Maak deze kleurrijke hartjes-boom voor je opa of oma! Trek je hand om met een potlood of stift en kleur (of verf) deze in zoals jij dat mooi vindt. Knip vervolgens allemaal hartjes uit papier en plak deze op de vingers (die jij hebt omgetrokken). Al snel ontstaat er een super vrolijke boom met heel veel liefde voor jouw opa en oma!



Hart van handjes

Ben jij niet bang om vieze handen te krijgen? Dan is dit kleurige hart echt iets voor jou! Pak alle verf die je hebt uit de kast en doe wat op een oude krant/oud bord. Zet je handen in de verf en plaats deze op een vel (dik) papier. Zet de handjes door elkaar en maak er een hart-vorm van. Al gauw creëer jij een enorm vrolijk hart met jouw eigen handen. Cool toch?

Vogeltje van jouw hand

Maak dit super simpele gekke vogeltje! Ook hierbij moet je niet bang zijn om vuile handen te krijgen. Die krijg je namelijk wel! Pak de gele verf uit de kast en gooi dit op een oude krant/oud bord. Zet je hand in de verf en plaats deze op een vel (dik) papier. Maak van je duim het kopje en teken er vervolgens alleen nog pootjes onder.

Tadaa! Jouw zelf gemaakte vogeltje is af!





Portret van opa en oma

Wil jij aan jouw opa en oma laten zien dat jij een echte Picasso bent? Maak dan deze super leuke portretten! Dit keer niet met verf maar gewoon van knutselpapier. Pak de lijm en zoveel mogelijk gekleurd knutselpapier én jawel... je kan al aan de slag! Voor de haren kan je watten of wattenschijfjes gebruiken. Heb je deze niet? Misschien heb je wel een bolletje wol in huis wat je gebruiken kunt.

Lekker kleuren!

Heb jij nou geen zin om te knutselen, dan is kleuren natuurlijk ook een leuke optie! Jouw opa en oma worden vast ook heel blij van een mooie tekening of kleurplaat. Hier een paar voorbeeldjes waarmee je jouw opa en oma (of een ouder iemand in het zorghuis) vast een beetje opvrolijkt in deze nare tijd...

*Vanaf de volgende pagina vind je verschillende kleurplaten die te maken hebben met bewegen. Er zit vast een leuke voor jou bij!

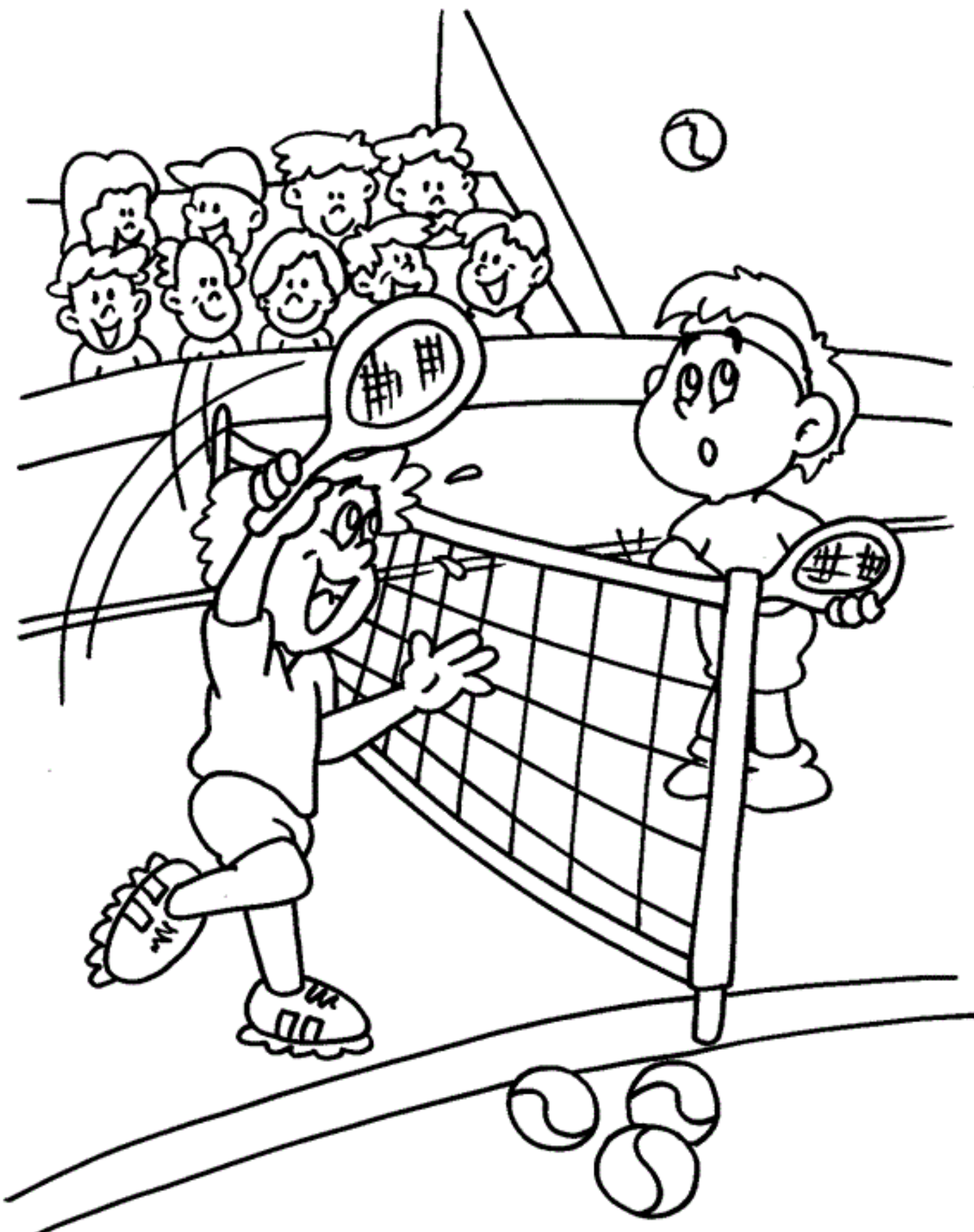




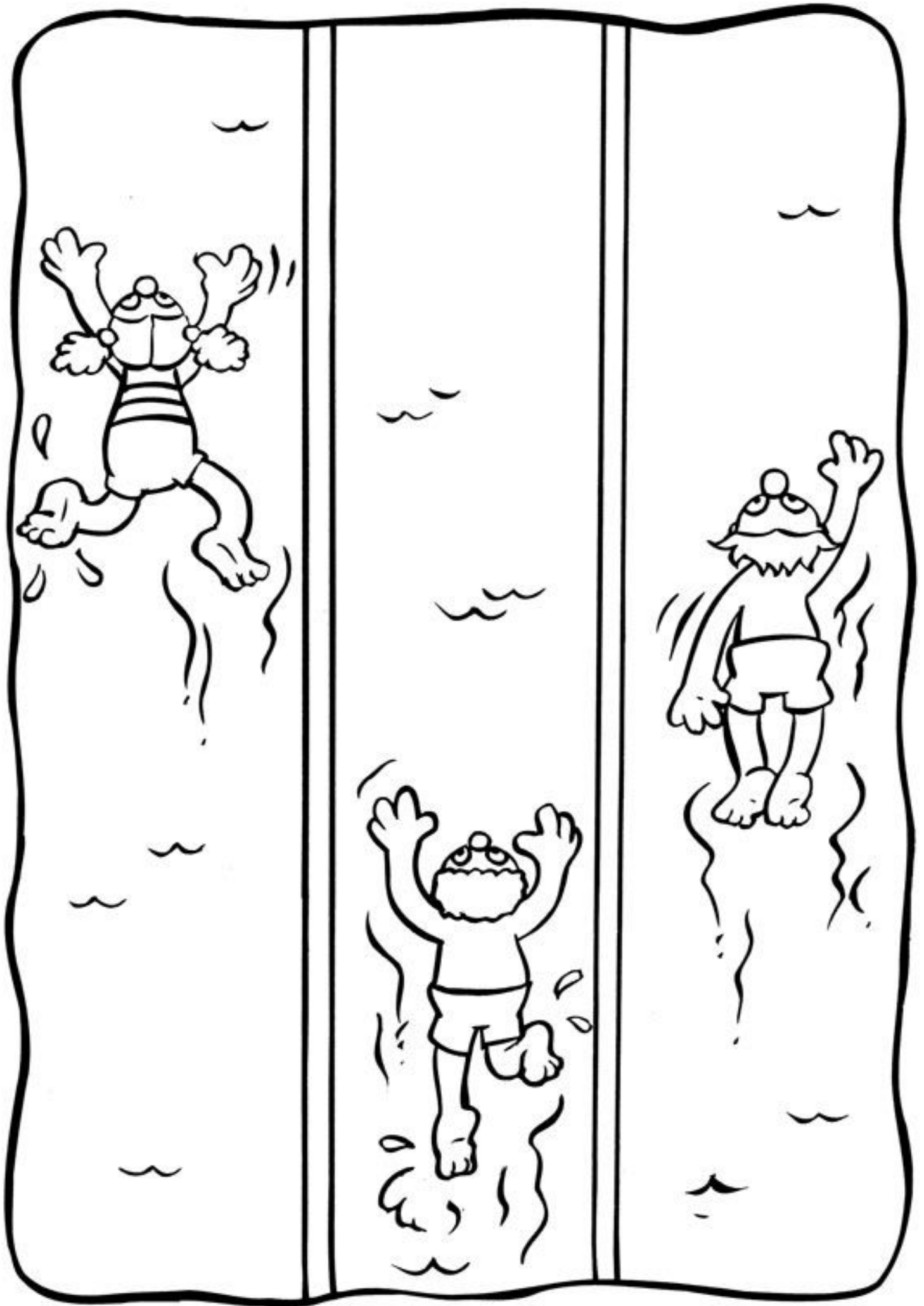
OPA OMA













Maak hier je eigen kroontje voor de Koningsspelen

Benodigdheden:

- Printer
- Schaar
- Nietmachine of lijm





Hiep Hiep Hoera



Extra lang:

