



Oranje hinkelbaan

WAT HEB JE NODIG?

- Stoepekrijt
- Twee stopwatches of iets anders om de totaal tijd bij te houden
- Materialen die bij de opdrachten horen

TIJDSDUUR

+ / - 30 min
+ 20 min voorbereiding

LEEFTIJD

4 - 8 jaar
8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

Kunst, cultuur en creatief

- > Sport, spel en beweging
- Maatschappij en natuur
- > Motorische ontwikkeling
- Zintuiglijke ontwikkeling
- Sociaal emotionele ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Taal

Snelheid, behendigheid, evenwicht en voetbalskills, je hebt het allemaal nodig om deze hinkelbaan als team winnend door te komen. Dus, stel een mooi team samen, fanatieke modus aan en gaan!

WAT GA JE DOEN?

- 1 Teken 2 dezelfde hinkelbanen van 100 vakjes naast elkaar uit. Of het 2 rechte lijnen, 2 u-vormen of 2 vierkanten worden, bepaal je zelf. Vakje 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80 en 90 zijn de opdrachtvakken. Deze maak je een stuk groter dan de rest van de vakken. De opdrachtvakken geef je een opvallende kleur (bijvoorbeeld oranje). Vakje 11 krijgt ook een kleur, bijvoorbeeld blauw.
- 2 Kies 8 opdrachten uit de lijst van 14 individuele opdrachten en verzamel de materialen die je daarvoor nodig hebt. Deze leg je klaar bij de verschillende opdrachtvakken. (Let op, je maakt 2 hinkelbanen, dus je hebt van alles 2 nodig.) Vak 90 is de groepsopdracht.
- 3 Zet bij elk opdrachtvak een kind neer dat in de gaten houdt of timet of de opdracht goed wordt uitgevoerd.
- 4 Maak daarna teams van maximaal 5 kinderen en laat steeds 2 teams ieder op hun eigen baan tegen elkaar racen.

HET SPEL

Het spel wordt gespeeld in estafettevorm. Speler 1 begint. Als speler 1 op vakje 11 (het blauwe vakje) is aangekomen, mag speler 2 starten. Bij elk opdrachtvak voer je een opdracht uit. De eerste 8 opdrachten doen de kinderen alleen. Opdracht 9 (bij vakje 90) is een teamopdracht. Het team mag hier pas aan beginnen als alle teamleden bij vakje 90 zijn aangekomen. Na vakje 90 moeten alle teamleden nog 10 vakjes hinkelen tot vakje 100 (FINISH!). Het team dat als eerste helemaal klaar is, wint! Maar let op: slordig uitgevoerde opdrachten leveren strafseconden op. Snel zijn is dus top, maar vergeet de nauwkeurigheid niet!

VARIATIE TIPS

- Kom je materiaal tekort om 2 hinkelbanen te maken? Maak dan 1 hinkelbaan en laat de teams om de beurt de baan afleggen. De tijd wordt genoteerd en het snelste team wint.
- Maak er een toernooi van waarbij verschillende teams tegen elkaar racen en het beste team steeds overblijft, tot er 1 winnend team is.
- Geef de hinkelbaan een heel ander thema en doe opdrachten die te maken hebben met bijvoorbeeld: Sinterklaas, Koningsdag, de Olympische Spelen, etc.





Oranje hinkelbaan

Fanatiek én sportief!

2 • BAL HOOGHOUDEN

Nodig: voetbal

Houd de bal 1 tot 3 keer hoog. Gelukt? Snel door!

4 • BEENSPIEREN TRAINEN

Squat 15 keer. Zet je voeten schouderbreedte. Houd je armen op schouderhoogte. Zak langzaam door je knieën en duw je billen naar achteren.

6 • SLALOMMEN

Nodig: voetbal en 4 pionnen

Slalom met de bal aan de voet tussen de pionnen door. Heen én terug. Gelukt? Go, go, go!

8 • BAL SPRINGEN

Nodig: (voet)bal

Houd een bal vast, spring in de lucht, zak door je knieën en tik met de bal de grond aan. Spring weer in de lucht en ga door tot je de grond 10 keer hebt geraakt.

10 • VICTORY DANCE

Nodig: hoepel en timer

Niets voelt zo lekker als een victory dansje na een mooie overwinning. Hoepel 30 seconden lang om die heupen vast een beetje los te maken. (Geen hoepel bij de hand? Zwier dan 30 seconden van links naar rechts met je heupen.)

12 • ZIGZAG SPRINGEN

Nodig: stoepkrijt

Volg met twee voeten naast elkaar springend de zigzaglijn op de grond. /\ /\ /\ /\ /\ /\ /\ /\ /\
Heen én terug!

14 • SCORE!

Nodig: voetbal en doeltje (echt of 2 pionnen)

Schiet de bal vanaf 11 meter in het doel. Raak? Gauw door naar de groepsopdracht!

1 • BALANS OEFENEN

Nodig: dik koord of stoepkrijt

Loop over het koord of de stoepkrijtlijn, zonder eraf te vallen. Als je uit balans raakt, begin je opnieuw.

3 • SPRINTEN

Nodig: 2 pionnen

Sprint zo hard als je kunt van pion 1 naar pion 2, ren een rondje om pion 2 en sprint terug.

5 • RICHTEN

Nodig: tennisbal en emmer

Mik vanaf je vakje de tennisbal in de emmer. Raak? Dan snel verder hinkelen.

7 • BALANS OEFENEN

Nodig: een timer

Ga op 1 been staan en houd dit 20 seconden vol. Als je uit balans raakt, begin je opnieuw.

9 • SPINNEN EN TOLLEN

Nodig: stoepkrijt

Draai 4 rondjes om je as en volg daarna de rechte stoepkrijtlijn (10 meter) op de grond. Niet meer duizelig? Hinkel dan snel door!

11 • TOUWTJE SPRINGEN

Nodig: springtouw

Hoe goed is jouw conditie? Spring 30 keer en hinkel weer.

13 • SCHIETEN

Nodig: voetbal en kegel

Lukt het jou om de kegel die 7 meter verderop staat met de bal omver te schieten? Raak = gaan!

15 • TEAMOPDRACHT

Iedereen gaat in een rechte rij een meter uit elkaar staan en maakt een bok door krom te gaan staan, behalve één. Hij/zij springt over alle kinderen heen en vormt zelf ook een bok aan het eind van de rij. Pas als de laatste bok over iedereen heen is gesprongen, is de opdracht klaar en hinkelt iedereen naar de finish.



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

WAT HEB JE NODIG?

- Vragenkaartjes
- Een prijsje voor de winnaar (of eeuwige roem natuurlijk)

TIJDSDUUR

+ / - 20 min
+ 5 min voorbereiding

LEEFTIJD

6 - 8 jaar
8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

- > Kunst, cultuur en creatief
Sport, spel en beweging
Maatschappij en natuur
Motorische ontwikkeling
Zintuiglijke ontwikkeling
Sociaal emotionele ontwikkeling
- > Cognitieve ontwikkeling
Taal

Hoe laat gaan de Oranjeteams naar bed? Hoe heten de mascottes? En wat was de grootste overwinning ooit? Het komt allemaal aan bod in deze leuke Oranjequiz. Degene die het meeste weet (of goed gokt) mag zich de enige echte Oranjekenner van de BSO noemen!

WAT GA JE DOEN?

- 1 Print de vragenkaartjes uit en knip ze op formaat.
- 2 Vraag iedereen te gaan staan.
- 3 Laat de deelnemers bij elke vraag kiezen uit A of B door een arm wel of niet op te steken. Heb je het fout? Dan ga je zitten.
- 4 Als de vragen op zijn en er staan nog kinderen, dan kun je de benaderingsvraag stellen. Degene die er het dichtste bij zit, wint de quiz en mag zich de enige echte Oranjekenner noemen!

VARIATIE TIPS

- Zijn er petjes of hebben de kinderen toevallig al een Oranjehoed geknutseld? Dan kun je de quiz ook in de petje op/petje af-variant spelen.
- Heb je nog tijd over? Lamineer de kaartjes dan, zodat je ze makkelijk kunt hergebruiken.





Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 1

Hoe vaak trainen de spelers van Oranje op een dag?

A

2x per dag

3x per dag

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 2

Wat eten de Oranjeteams bij het ontbijt?

A

Bruine boterhammen

Groenten

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 3

Uit hoeveel coupletten bestaat het Nederlandse volkslied 'het Wilhelmus'?

A

10 coupletten

15 coupletten

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 4

Hoe laat gaan de Oranjespelers naar bed als ze op trainingskamp zijn?

A

21.30 uur

23.30 uur

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 5

Hoe heet degene die de beste spelers bij amateurclubs selecteert?

A

Een scout

Een coach

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 6

Wie is de officiële sponsor van de Oranjeteams?

A

Adidas

Nike

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 7

Wanneer werd de allereerste wedstrijd van het Nederlands elftal gespeeld?

A

In 1905

In 1922

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekenner?

VRAAG 8

Hoe heten de mascottes van de Oranjeteams?

A

Wesley en Lieke

Dutchy en Kicky

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 9

Hoe gaan de spelers naar de training als ze op trainingskamp zijn?

A

Met de bus

Op de fiets

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 10

Wat was de allergrootste overwinning van het Nederlands elftal ooit?

A

11-0

15-0

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 11

Hoeveel verschillende bondscoaches heeft het Nederlands elftal sinds de eerste officiële wedstrijd gehad?

A

42

52

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 12

Hoeveel mensen keken er in 2019 naar de WK-finale van de OranjeLeeuwinnen op tv?

A

3,6 miljoen mensen

6,3 miljoen mensen

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 13

Wie speelde de meeste interlands voor de OranjeLeeuwinnen?

A

Sherida Spitse

Vivianne Miedema

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 14

Hoe heet de Clubcard voor trouwe Oranjefans van 4 t/m 14 jaar?

A

Jonge Leeuwen Clubcard

Ik voetbal als Oranje Clubcard

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

VRAAG 15

Wie maakte het allereerste eigen doelpunt van Oranje ooit?

A

Hans Worst

Ben Stom

B



Oranjequiz

Ben jij een echte Oranjekeeper?

BENADERINGSVRAAG

Wesley Sneijder speelde het grootste aantal interlands ooit. Hoeveel waren dat er?

134



Dilemmaspel

Fanatiek én sportief!

WAT HEB JE NODIG?

- Dilemmakaartjes
- Stoepkrijt (als het spel buiten wordt gespeeld)
- Lang touw of lint (om een binnenruimte in tweeën te delen)

TIJDSDUUR

+ / - 20 min
+ 5 min voorbereiding

LEEFTIJD

8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

Kunst, cultuur en creatief

- Sport, spel en beweging
- Maatschappij en natuur
- Motorische ontwikkeling
- Zintuiglijke ontwikkeling
- Sociaal emotionele ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Taal

Samen sporten en bewegen is vaak hartstikke gezellig. Je kunt elkaar aanmoedigen en samen juichen om de winst. Maar wat doe je als een teamgenoot een foutje maakt? Of als er ruzie is met een tegenstander? Kun je daar iets van zeggen? En hoe dan? In dit spel zijn er geen goede of foute antwoorden. Het gaat om samen met elkaar nadenken over hoe je dingen kunt oplossen en aanpakken.

WAT GA JE DOEN?

- 1 Print de dilemmakaartjes uit en knip ze op formaat.
- 2 Verdeel de ruimte waar je speelt in twee vakken. Buiten doe je dat met stoepkrijt, binnen met een lang touw of een lint. Het ene vak staat voor A, het andere vak staat voor B.
- 3 Ga aan de zijkant van het speelveld staan en laat de kinderen elke keer voordat je een nieuw kaartje opleest naar deze plek terugkeren. Kies een kaartje uit, lees de stelling voor en laat de kinderen een vak kiezen om in te gaan staan. Kinderen die écht niet kunnen kiezen, mogen in het midden gaan staan met één been in elk vak.
- 4 Stel daarna verdiepende vragen over hun keuze, als: waarom heb je voor A of B gekozen? Hoe los jij het op als dit tijdens het sporten gebeurt? Wat zouden andere oplossingen kunnen zijn? Snap je ook waarom niet iedereen hetzelfde reageert? Vraag of kinderen nog van gedachten zijn veranderd. Zo ja, dan mogen ze oversteken.

WAAROM HET DILEMMASPEL?

Sinds een aantal jaren worden bij voetbalverenigingen Fair Play regels gebruikt. Ook bij de BSO staan plezier, sportiviteit en respect voorop. Het dilemmaspiel geeft inzicht in wat Fair Play eigenlijk is, waar je afspraken over maakt met elkaar en waarom je dat doet. Tegelijkertijd helpt dit spel kinderen bewuste keuzes te laten maken.

VARIATIE TIPS

- Om ook letterlijk beweging in het spel te brengen, kun je de kinderen naar het vak van hun keuze laten hinkelen, huppelen, rennen, kikkersprongen laten maken, etc.
- De blanco kaartjes in het sjabloon kun je vullen met dilemma's die actueel zijn op de BSO. Is er laatst iets voorgevallen dat je kunt opschrijven?
- Heb je nog tijd over? Lamineer de kaartjes dan, zodat je ze makkelijk kunt hergebruiken.





Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Een keer schelden op jezelf of een teamgenoot gebeurt soms per ongeluk.

Schelden tijdens sporten doe je gewoon niet. Punt.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Een teamgenoot vertellen wat hij fout deed is niet erg.

Tijdens het sporten bemoei je je vooral met jezelf.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Als ik het niet eens ben met de scheidsrechter, zeg ik daar wat van.

De scheidsrechter heeft altijd gelijk.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Winnen is belangrijker dan samenspelen.

Samenspelen is belangrijker dan winnen.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Ik speel het liefst zo eerlijk mogelijk.

Gemene trucjes horen erbij als je wilt winnen.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Ik laat een tegenstander niet struikelen, maar als hij zelf valt, speel ik door.

Ik help iedereen die pijn heeft, teamgenoot of tegenstander.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Als ik gesport heb, ruim ik alles op. Ook de rommel van een ander.

Ik zoek na het sporten mijn spullen bij elkaar en ga naar huis.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Als de tegenstander een eigen doelpunt maakt, vind ik dat eigenlijk zielig.

Als de tegenstander een eigen doelpunt maakt, juich ik keihard.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Als we verliezen, word ik soms boos en geef ik een ander de schuld.

Als we verliezen, bedenk ik wat ik zelf de volgende keer beter kan doen.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

Sporten in een team is vooral gezellig.

Sporten in een team is vooral slim, want samen kom je verder.

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

B

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

B

B



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A



Dilemmakaart

Fanatiek én sportief!

A

B

B



Bedenk je eigen yell!

WAT HEB JE NODIG?

- Pen en papier
- Inspiratie
- Een goed gesmeerde keel

TIJDSDUUR

+ / - 15 min
+ 2 min voorbereiding

LEEFTIJD

6 - 8 jaar
8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

De kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

- > Kunst, cultuur en creatief
 - Sport, spel en beweging
 - Maatschappij en natuur
 - Motorische ontwikkeling
 - Zintuiglijke ontwikkeling
 - Sociaal emotionele ontwikkeling
- > Cognitieve ontwikkeling
- > Taal

Weet je wat een yell is? Veel sportteams hebben een kreet die ze altijd schreeuwen, net voordat de wedstrijd begint. Hiermee peppen de teamleden elkaar op en moedigen ze zichzelf aan. Een yell bestaat uit een of meer zinnen en gaat vaak over winnen en de beste zijn. Wat zou een leuke yell kunnen zijn voor jou en je teamleden? PM'er Mark ging alvast aan de slag!

WAT GA JE DOEN?

1 Geef alle kinderen pen en papier en laat een paar voorbeelden van een yell zien:

- > [PM'er Mark - Humankind](#)
- > [Nederlands dameselftal 2018](#)
- > [Meisjes MF06 Hockeyclub Kampong](#)
- > [Meisjes C2 Hockeyclub de Meeuwen](#)

2 Maak groepjes van 2, 3 of 4 kinderen die een yell gaan bedenken.

3 Alle yells worden natuurlijk aan elkaar geshowed en de jury bestaande uit PM'ers, kiest een winnaar.

WIST JE DAT?

Een yell is hetzelfde als een cheer? Het woord cheer komt van het woord cheerleading. Bij cheerleading moedigt een groepje cheerleaders een (sport)team aan door leuzen te zingen en te roepen (yellen dus!). Heel lang geleden, in het jaar 1860, begon een groepje studenten in Groot Brittannië met het roepen van yells om hun favoriete sportatleten aan te moedigen. Al snel daarna moedigden ook studenten in Amerika op die manier hun team aan. Wist je dat cheerleading heel vroeger alleen iets was dat mannen deden? Pas in 1903 werd het eerste groepje met vrouwelijke cheerleaders opgericht.

VARIATIE TIPS

- Je kunt de kinderen naast de yell ook een dansje laten verzinnen dat bij de yell hoort.
- Koppel elk team aan een land. Aan de yell moet je kunnen horen over welk land het gaat.
- Laat niet de PM'ers maar de andere groepen jureren. Net als bij het songfestival mag je elk groepje punten geven, behalve je eigen groep.





Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

WAT HEB JE NODIG?

- Vragenkaartjes
- Een prijsje voor de winnaar (of eeuwige roem natuurlijk)

TIJDSDUUR

+ / – 20 min
+ 5 min voorbereiding

LEEFTIJD

6 – 8 jaar
8 – 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

Kunst, cultuur en creatief
Sport, spel en beweging
Maatschappij en natuur
Motorische ontwikkeling
Zintuiglijke ontwikkeling
Sociaal emotionele ontwikkeling
> Cognitieve ontwikkeling
Taal

Wie komt waar vandaan? En wie heeft nog andere talenten naast voetballen? Test de kennis van de kinderen over de spelers van het Nederlands elftal. Degene die het meeste weet (of goed gokt) mag zich de spelerskenner van Oranje noemen!

WAT GA JE DOEN?

- 1 Print de vragenkaartjes uit en knip ze op formaat.
- 2 Vraag iedereen te gaan staan.
- 3 Laat de deelnemers bij elke vraag kiezen uit A of B door een arm wel of niet op te steken. Heb je het fout? Dan ga je zitten.
- 4 Als de vragen op zijn en er staan nog kinderen, dan kun je de benaderingsvraag stellen. Degene die er het dichtste bij zit, wint de quiz en mag zich de spelerskenner van dit WK noemen!

VARIATIE TIPS

- Zijn er petjes, pietenmutsjes, mijters of hebben de kinderen toevallig al een Oranjehoed geknutseld? Dan kun je de quiz ook in de petje op/petje af-variant spelen.





Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 1

De vader van Daley Blind voetbalde ook voor Oranje.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 2

Virgil van Dijk is de duurste voetballer van Oranje ooit.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 3

Voor welke club speelt Matthijs de Ligt?

A

Bayern München

Ajax

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 4

In welke stad is Denzel Dumfries geboren?

A

Amsterdam

Rotterdam

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 5

Waar is Frenkie de Jong naar vernoemd?

A

Een Britse popgroep

Zijn vader Frank

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 6

Bij welke voetbalclub is Jasper Cillessen als jongetje begonnen met voetballen?

A

De Schoppers in Groningen

De Treffers in Groesbeek

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 7

Welke dieren heeft Tyrell Malacia op zijn rug getatoeëerd?

A

Honden en katten

Leeuwen en olifanten

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 8

Wie heeft een tweelingbroer?

A

Stefan de Vrij

Jurriën Timber

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 9

Stefan de Vrij haalde altijd onvoldoendes op school.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 10

Wanneer voetbalde Steven Berghuis voor het eerst in het Nederlands Elftal?

A

EK 2016

EK 2020

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 11

Davy Klaassen heeft een wiskundeknobbel.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 12

Kenneth Taylor kan alleen met rechts goed trappen.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 13

Bij welke club heeft Cody Gakpo de jeugdopleiding gevolgd?

A

PSV

Feyenoord

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 14

Wat staat op de achterkant van het shirt van Memphis Depay?

A

Memphis

Depay

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

VRAAG 15

Wout Weghorst was als kind een buitenbeentje.

A

Waar

Niet waar

B



Spelersquiz

Hoe goed ken jij de spelers van Oranje?

BENADERINGSVRAAG

Hoeveel wedstrijden voor Oranje hebben Frenkie de Jong en Memphis Depay samen tot aan het WK gespeeld?

126



Eet jezelf gezond!

WAT HEB JE NODIG?

- Een oven
- Een gaspit of kookplaat
- Ingrediënten

TIJDSDUUR

- + / - 20 min
- + / - 10 tot 15 min baktijd

LEEFTIJD

- 4 - 8 jaar
- 8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

- > Kunst, cultuur en creatief
 - Sport, spel en beweging
- > Maatschappij en natuur
- > Motorische ontwikkeling
- > Zintuiglijke ontwikkeling
 - Sociaal emotionele ontwikkeling
 - Cognitieve ontwikkeling
 - Taal

Van sporten en bewegen krijg je energie, maar je hebt ook brandstof nodig om te kunnen presteren. Een simpele boterham met pindakaas is zo gesmeerd, maar wist je dat je ook heel makkelijk een lekkere en gezonde energiereep zelf kunt maken?

INGREDIËNTEN

- Olijfolie om mee in te vetten
- 4 eetlepels honing
- 5 eetlepels kokosnootolie
- 1 ei
- 250 gr havervlokken
- 3 eetlepels gemalen lijnzaad
(eventueel vervangen door 3 eetlepels zaden & pitten mix)
- 1 eetlepel moerbeien, gojibessen of pecannoten
- 2 eetlepels gehakte dadels
- 1 eetlepel rozijnen

WAT GA JE DOEN?

- Verhit de oven tot 190 °C en vet een bakblik in met olijfolie.
- Laat de honing en kokosolie in een pannetje op laag vuur smelten. Haal ze van het vuur. Houd een paar pitjes apart om te strooien en roer de rest van de ingrediënten door het mengsel in het pannetje. Druk het mengsel stevig in het bakblik en strooi de pitjes erover.
- Zet het blik 15 minuten in de oven of tot de koek goudbruin is.
- Laat het helemaal afkoelen voordat je de koek in stukken snijdt.
- In een luchtdichte, afsluitbare trommel zijn de stukken een week houdbaar.

VARIATIE TIPS

- Zoek samen met de kinderen online op welke ingrediënten gezond zijn.
- Als je graag in het oranje thema wilt blijven, is [deze gezonde carrot cake](#) ook makkelijk en leuk om samen te maken.
- Als extraatje voor de creatieveling: ontwikkel je eigen wikkel van versierd gekleurd papier en plakband.





Water met een smaakje

WAT HEB JE NODIG?

- Een flink aantal waterkannen
- Snijplanken en mesjes
- Voldoende ingrediënten om uit te kiezen

TIJDSDUUR

+ / - 15 min
+ 5 min voorbereiding

LEEFTIJD

4 - 8 jaar
8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

Kunst, cultuur en creatief

Sport, spel en beweging

› Maatschappij en natuur

› Motorische ontwikkeling

› Zintuiglijke ontwikkeling

Sociaal emotionele ontwikkeling

Cognitieve ontwikkeling

Taal

Van sporten ga je zweten en zweet is eigenlijk gewoon water. Dat vocht heeft je lichaam nodig om goed te kunnen werken. Heel belangrijk dus om goed te drinken als je (hebt ge)sport. Vind je water maar saai? Geef er dan een lekkere draai aan door verschillende gezonde smaken toe te voegen!

INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------|-----------------|
| • Verse munt | • Frambozen |
| • Citroen | • Blauwe bessen |
| • Sinaasappel | • Watermeloen |
| • Komkommer | • Kersen |
| • Aardbeien | • Limoen |
| • Basilicum | • Kiwi |

WAT GA JE DOEN?

Laat de kinderen water met smaakjes maken in een paar van de volgende combinaties:

- Gesneden aardbeien, basilicum, munt en limoen
- Gesneden komkommer, basilicum, munt en sinaasappel
- Gesneden kiwi, komkommer, munt en frambozen
- Gesneden limoen, blauwe bessen, munt en kersen
- Gesneden watermeloen, sinaasappel, munt en limoen

WIST JE DAT?

Meer dan 65 procent van je lichaam uit water bestaat? Van alle dingen die goed voor je zijn, is genoeg drinken het allerbelangrijkst. Zonder drinken kun je maar een week overleven. Om te vergelijken: zonder voedsel kun je dat wel een maand! Water lest niet alleen je dorst, je kunt er ook beter van nadenken. En voetballen! Hoe dat zit, hoor je in dit [digitale prentenboek van Milan](#).

VARIATIE TIPS

- Laat de kinderen zelf nieuwe combinaties maken met de ingrediënten die er zijn. Welke smaak vinden ze het lekkerst? En welke smaken gaan juist niet goed samen? Experimenteren maar!





Het grote 'Test je voetbal skills'-spel

WAT HEB JE NODIG?

- Oorkondes
- Afstreekkaarten voor de opdrachten
- Materialen die bij de opdrachten horen

TIJDSDUUR

- + / - 30 min
- + 20 min voorbereiding

LEEFTIJD

- 4 - 8 jaar
- 8 - 12 jaar

WIE VOERT HET UIT?

PM samen met de kinderen

ONDERWERP EN ONTWIKKELING

Kunst, cultuur en creatief

- > Sport, spel en beweging
- Maatschappij en natuur
- > Motorische ontwikkeling
- Zintuiglijke ontwikkeling
- Sociaal emotionele ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Taal

Goede voetballers lijken wel ongeveer álles te kunnen met een bal. Maar wist je dat daar een heleboel skills voor nodig zijn? Hard rennen, je evenwicht bewaren, goed richten, het hoort er allemaal bij. In dit spel oefen je alles wat je nodig hebt om een stervoetballer te worden. Maar let op: je doet het zonder bal! Hoe goed zijn jouw voetbal skills?

WAT GA JE DOEN?

- 1 Dit spel kun je binnen in een gymzaal en buiten op het plein spelen. Bouw 10 oefeningen op met voldoende ruimte eromheen.
- 2 Print de afstreekkaarten voor de kinderen die meedoen met dit spel. Eén kaart per deelnemer.
- 3 Zorg dat bij elke oefening een PM'er of kind staat om de uitgevoerde oefening af te strepen op de kaart en de materialen weer klaar te leggen voor de volgende deelnemer.

NB: Het gaat om het oefenen, dus de onderdelen hoeven niet perfect te zijn om afgevinkt te kunnen worden.

HET SPEL

Maak tweetallen en verdeel de kinderen over het speelveld. Het is niet nodig om bij de eerste oefening te beginnen. De tweetallen schuiven steeds een oefening op tot ze allebei alles gedaan hebben. Elke goed afgelegde oefening levert een krul, vinkje of sticker op. Is de kaart vol? Dan is de oorkonde voor 'Stervoetballer in spe' meer dan verdiend!

VARIATIE TIPS

- Voeg een competitie element toe door de tijd bij te houden. Het snelste tweetal wint.
- Vervang de oefeningen door skills die je juist wél met een bal uitvoert.





Het grote 'Test je voetbal skills'-spel

2 • INGOOI OEFENEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: pittenzakjes of iets anders waar je mee kunt gooien (geen bal) en een platte stip.

Gooi het zakje met twee handen boven je hoofd en raak het midden van de platte stip.

4 • RICHTEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: pittenzakjes of iets anders waar je mee kunt gooien (geen bal) en emmer

Mik het zakje van een behoorlijke afstand in de emmer. Raak? Snel door naar de volgende oefening!

6 • VALLEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: mat, grasveld of zandbak

Pas op, je wordt getackeld! Maak een mooie koprol voorover over je schouder om jezelf niet te bezeren.

8 • RICHTEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: 8 kegels of blikken en 3 pittenzakjes

Lukt het jou in 3 worpen alle kegels of blikken om te gooien? Wat kan jij lekker mikken zeg!

10 • UITHOUDINGSVERMOGEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: springtouw

Hoe goed is jouw conditie? Spring 60 keer zonder al te hard te hijgen.

1 • KRACHT EN BEHENDIGHEID TRAINEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: klimrek (in gymzaal of op een schoolplein)

Klim tot bovenin het klimrek, draai bovenin om en klim aan de andere kant naar beneden. Trainen, die armspieren!

3 • BUIKSPIEREN TRAINEN

Waar: buiten

Nodig: duikelrek en timer

Duikel 1 minuut lang voorover op het duikelrek. Voel je je buik al?

5 • SPRINTEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: 2 pionnen

Sprint zo hard als je kunt van pion 1 naar pion 2, ren een rondje om pion 2 en sprint terug.

7 • UITHOUDINGSVERMOGEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: 2 pionnen, 10 meter uit elkaar

Sprint heen, maak kikkersprongen terug, hinkel weer heen, huppel terug, huppel zijwaarts heen, hakken-billen terug en sprint nog een keer heen en terug. Ben je al moe?

9 • BEENSPIEREN TRAINEN

Waar: binnen of buiten

Nodig: een timer

Maak een minuut lang dribbelpasjes op de plaats door je knieën zo hoog mogelijk op te trekken. Rek, en strek!

11 • OVERWINNINGSRADSLAG

Waar: binnen of buiten

Nodig: –

Je shirt over je hoofd trekken na een doelpunt mag niet meer, maar een mooie radslag op het veld kan natuurlijk altijd! Maak er drie achter elkaar om te laten zien dat jij weet hoe je een goal viert!



Het grote
'Test je voetbal skills'-spel

KLAAR
VOOR
DE
START?



Het grote
'Test je voetbal skills'-spel

KLAAR
VOOR
DE
START?



Het grote
'Test je voetbal skills'-spel

KLAAR
VOOR
DE
START?



Het grote
'Test je voetbal skills'-spel

KLAAR
VOOR
DE
START?





Oorkonde



GEFELICITEERD!

Jouw voetbalskills zijn dik in orde!

