



Koningsspelen 2020

Hallo allemaal,

Vandaag staat in het teken van de koningsspelen!

Normaal houden we deze op school maar omdat we allemaal thuis zitten nu speciaal voor jullie, koningsspelen die je thuis kunt spelen.

Hoe dat er precies uit ziet en hoe alles in zijn werk gaat. Dat lees je hieronder en kun je terugzien in de filmpjes.

We zouden het superleuk vinden als we van jullie allemaal foto's ontvangen van de outfit, het ontbijt, het knutselwerk en tijdens het sporten. Dan kunnen we ze met je klasgenootjes delen op klasbord!

Veel plezier!

Start van de dag!

- Trek je (oranje) kleren aan.
- Start met een gezellig en gezond ontbijt.

Dans mee!

De afgelopen jaren heeft kinderen voor kinderen ieder jaar een leuke dans gemaakt voor de koningsspelen. Kijk maar naar het filmpje (dit is de dans van vorig jaar) en probeer zo goed mogelijk mee te doen!

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ux2SYiBtrLM>

Heb je uitleg nodig kijk dan maar hier:

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

Na de dans kun je kiezen of je start met knutselen of met de 10 sport- en spel onderdelen.



Knutselen:

- Kies een (of meer) ideeën uit en ga aan de slag.

Knutselopdracht koningsspelen 2020



Een koninklijk schilderij!

1. Knip een gat in een A4-tje (of A3 als je die hebt) waar je gezicht (of deel van je gezicht) in past.
2. Maak vervolgens een tekening van een koning of koning rondom het gat (of je dit met verf, stift of potlood doet mag je zelf kiezen).
3. Maak een mooie foto!



Een vorstelijke postzegel!

1. Print de voorbeeldpostzegel (zie volgende pagina's)
2. Maak je eigen postzegel!
3. Knip de postzegel uit als je klaar bent.
4. Vergeet als laatste de foto niet.

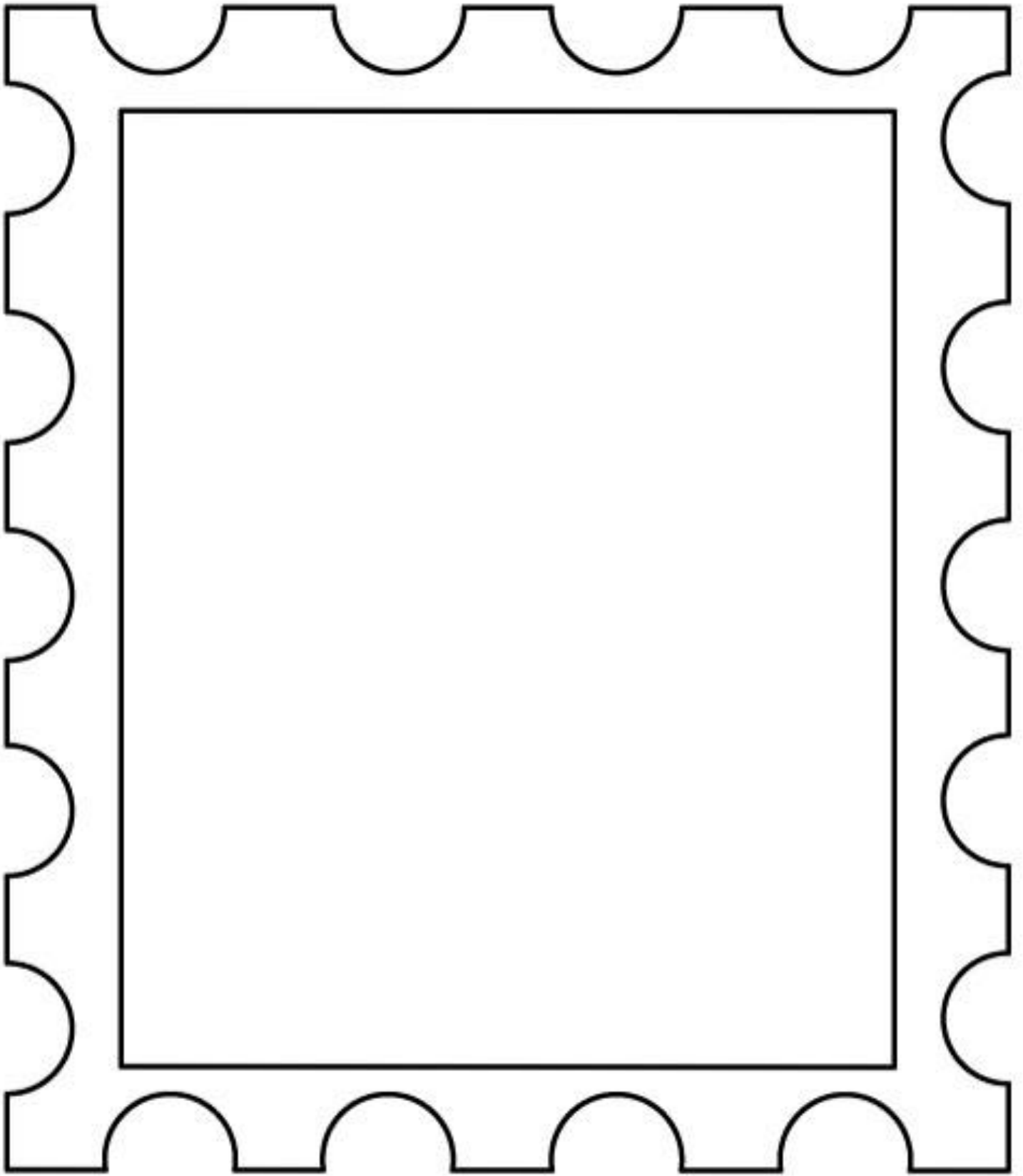
Lukt het printen niet? Neem dan een gewoon A4-tje en knip zelf rondjes/hoekjes van de randen af.

Eigen knutsel maken:

Heb jij een ander creatief idee om te knutselen dan mag dat natuurlijk ook. Zorg wel dat het te maken heeft met de koningsspelen, koning of koningin.

Kleurplaat:

1. Print de kleurplaat uit (zie volgende pagina's).
2. Kleur hem in.
3. Maak een foto!





Sporten:

Het is tijd om te gaan sporten.

Voordat je begint met sporten is het handig om alle materialen te verzamelen.

Dit heb je nodig voor alle spelletjes:

4 Wc rollen	3 krantballen	Tape
1 vuilniszak	1 lepel	1 emmer
Meetlint/rolmaat	1 grote handdoek (of springtouw)	1 theedoek

Alle spelletjes duren 1 minuut. Houd de tijd bij met een stopwatch/telefoon en tel het aantal punten dat je haalt. Schrijf vervolgens de punten op het scoreformulier en tel aan het einde al je punten bij elkaar op. Doe je een wedstrijdje met je mama/papa/broertje/zusje dan kun je aan het einde zien wie de meeste punten heeft gehaald. Kijk hieronder naar de uitleg en de filmpjes. Het score formulier vind je onder de uitleg.



Onderdelen:

1. Ballentransport

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 4 Wc rollen• 3 krantballen	<p>Probeer zoveel mogelijk keer de ballen te verplaatsen naar de lege wc-rol (1 tegelijk).</p> <p>Iedere keer dat dit lukt krijg je een punt.</p>	https://youtu.be/fG_f7I7pM5M

2. Op- en afstappen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• Trap of stoeprand	<p>Stap zoveel mogelijk op- en af bij de trap/stoeprand.</p> <p>Iedere keer dat je opstapt krijg je een punt. Je hebt 1 minuut de tijd.</p>	https://youtu.be/VmOLXDXH_Ok

3. Theedoekenbal

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 1 krantbal• 1 theedoek	<p>Gooi en vang de bal met de theedoek.</p> <p>Elke keer als je de bal vangt krijg je een punt. Hoeveel keer lukt dit in 1 minuut.</p>	https://youtu.be/e2LjKt1Oq-k

4. Verspringen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 2 wc rollen• 1 meetlint/rolmaat	<p>Ga naast de wc-rol staan en probeer zo ver mogelijk te springen.</p> <p>Zet de wc-rol neer waar je landt. Probeer je record 1 minuut lang te verbeteren.</p> <p>Meet je beste sprong op. Het aantal cm is het aantal punten.</p>	https://youtu.be/OecQB23eUqo

5. Emmerbal

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 1 emmer• 3 krantballen• 4 wc rollen	<p>Gooi de ballen 1 voor 1 in de emmer. Zijn alle ballen raak. Ga dan naar de volgende wc-rol.</p> <p>Elke bal die je raak gooit is een punt. Hoeveel punten haal je in 1 minuut.</p>	<p>https://youtu.be/HljV8CHYqi0</p>

6. Lepelrace

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 1 lepel• 1 krantbal• 2 wc rollen	<p>Ren/loop zo vaak mogelijk heen en weer om de wc rollen.</p> <p>Elke keer als je om een wc-rol gaat krijg je een punt. Valt de bal van je lepel dan gaat er een punt af. Hoeveel punten haal je in 1 minuut.</p>	<p>https://youtu.be/9ETzrxbkwDI</p>

7. Hoogspringen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• Stukjes tape• Meetlint/rolmaat• (Trappetje)	<p>Spring in de lucht en plak het stukje tape zo hoog mogelijk op de muur.</p> <p>Je hebt 1 minuut om je record te verbeteren.</p> <p>Meet je beste sprong op. Het aantal cm is het aantal punten.</p>	<p>https://youtu.be/2PHqjPljvEc</p>

8. Vuilniszak vouwen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 1 vuilniszak	<p>Vouw de vuilniszak zo klein mogelijk op zonder op de grond te komen. Kom je op de grond dan begin je opnieuw.</p> <p>Het aantal keer dat je de vuilniszak kan opvouwen is het aantal punten dat je krijgt. Je hebt weer 1 minuut de tijd!</p>	<p>https://youtu.be/P12FS2hUBF8</p>

9. Muurballen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• 1 krantbal	<p>Gooi de bal in 1 minuut zo vaak mogelijk tegen de muur en vang hem weer op.</p> <p>Elke keer als je de bal vangt krijg je een punt.</p>	<p>https://youtu.be/jsH8XBbwXWw</p>

10. Handdoek springen

Wat heb je nodig?	Wat is het doel?	Filmpje:
<ul style="list-style-type: none">• Grote handdoek• Tape• (of een springtouw)	<p>Zoveel mogelijk keer springen in 1 minuut.</p> <p>Het aantal sprongen dat je maakt is het aantal punten dat je krijgt.</p>	<p>https://youtu.be/9Jt0GxeNmlM</p>



Scorekaart koningsspelen

Onderdeel & naam	1. Meester Joost	2.	3.	4.	5.
1. Ballentransport	18				
2. Op- en afstappen	96				
3. Theedoekenbal	16				
4. Verspringen	198				
5. Emmerbal	11				
6. Lepelrace	15				
7. Hoogspringen	252				
8. Vuilniszak vouwen	4				
9. Muurballen	43				
10. Handdoek springen	59				
Totaal	712				

Meedoen met de koningsspelen voor thuis is geen verplichting maar wel heel leuk en gezellig.
Natuurlijk kun je er ook voor kiezen om een deel van de koningsspelen mee te doen.

Ik ben benieuwd naar de foto's op klasbord.

Heel veel plezier en succes!!

Sportieve groet,

Meester Joost

