

De Olympische Spelen



DE WEK Programma Site

De olympische spelen



leeftijd: 6-12 jaar

terrein: buiten

Het Spel

De kinderen worden opgedeeld in kleine groepjes met elk een vaste begeleider, of bij elk spel wordt een vaste begeleider aangewezen. Om in het thema te komen kun je beginnen met iedereen een vuurbal te laten maken waarmee de olympische spelen geopend worden (je kunt alle ballen ook al op voorhand maken). De spelen beginnen met het aansteken van het olympisch vuur. Het blijft branden tot het aan het eind van de spelen feestelijk gedoofd wordt. Hiervoor kun je bijvoorbeeld een zelfgemaakte fakkel in de grond stoppen en aansteken.

De verschillende spelletjes en hun uitvoering:

SPEERWERPEN:

Materiaal:

- stok van ongeveer een meter lang
- een ring (of hoepel) op hoogte van de gemiddelde schouderhoogte van de deelnemers
- andere voorwerpen om mee te gooien zoals bezems, kleine vegertjes of stenen
- stenen, om aan te duiden waar de speer neervalt en een lintmeter

De speerwerper stelt zich op bij de werplijn op ongeveer 5m van de ring (deze afstand kan verminderd worden als er kleinere kinderen tussen zitten). Met een zwaaibeweging wordt het voorwerp door de ring gegooid. Daar waar het neervalt wordt een steen gelegd. Als een speer niet door de ring gaat wordt hij niet meegeteld, maar mag de deelnemer het nog 1 keer proberen.

DISCUSWERPEN:

Materiaal:

- frisbee

Iedere speler mag 10 X naar het doel gooien (je kunt daarvoor de of ring hergebruiken) op een afstand van 20m. De eerste keer raakgooien is goed voor 1 punt, de tweede voor 2 punten, de derde voor 3 punten, enz.

PINDA - TENNIS:

Materiaal:

- emmers
- vliegenmeppers
- ongelopen pindanoten

Elke speler krijgt een vliegenmepper en een bakje pinda's. De speler moet proberen de pinda's in een emmer te slaan die 5m verder staat. Na 2 minuten wordt gekeken hoeveel er in de emmers zitten. Voor elke goed gemikte pindanoot krijgt de speler 1 punt.

DE WEK Programma Site

De olympische spelen



PAALSCHIETEN:

Materiaal:

- paal
- blikje
- voetbal

De paal wordt in de grond gestoken met er bovenop een blikje. De voetballer gaat op een lijn staan op een afstand van 3m tot 10m van de paal. De speler probeert door de bal tegen de paal te schoppen het blikje van de paal te laten vallen (het blikje mag zelf mag ook geraakt worden). Elk raak schot levert een punt op. Hoeveel tijd / kansen de speler heeft kun je zelf bepalen.

SCHERPSCHIETEN:

Materiaal:

- waterpistolen
- 20 bekertjes
- watervaste stift
- emmer met water
- tafel

Op ieder bekertje wordt een getal van 0 tot 10 geschreven. Daarna worden de bekertjes naast elkaar op een tafel gezet. Iedere schutter krijgt 1 minuut om zoveel mogelijk bekertjes omver te schieten. Als de tijd om is worden de getallen van de geschoten bekertjes opgeteld. Om het iets moeilijker te maken kan je de bekertjes met een hoog nummer vullen met wat water.

ZWEEF BOLLO - SMITO:

Materiaal:

- schommels
- metalen blikjes
- balletjes gevuld met rijst of zand
- tafel

De speler gaat op met zijn buik op de schommel liggen en wordt geduwd door een andere speler. Op de grond liggen de balletjes. De speler op de schommel probeert een bal te pakken en op het hoogste punt gooit hij deze naar de opgestelde blikkendoos piramide. De speler moet proberen met 3 ballen de piramide omver te werpen. Als de 3 ballen gegooid zijn worden de punten geteld (1 punt per omvergeworpen blik). Daarna is de volgende speler.

ESTAFETTE MET BALONNEN:

Materiaal:

- pion
- ballonnen
- papieren / kartonnen borden

Er starten 2 ploegen tegelijkertijd. Elk 1e kind krijgt een papieren bord met een ballon erop. Als het startsignaal proberen ze, zonder de ballon te laten vallen, naar de pion te lopen. Lopen eromheen en keren terug naar hun vertrekpunt. Daar geven ze het bordje met de ballon door aan de volgende. De ballon mag niet vastgehouden worden. Het groepje dat de meeste kinderen heeft laten heen en weer lopen, krijgt de meeste punten. 2 punten per persoon.

MONSTER - VOLLEYBAL:

Materiaal:

- vlaggetjes
- sjaaltjes
- ballonnen
- touw
- stokken

Een klein volleybalveld van ongeveer 5m breed en 10m lang wordt afgebakend met vlaggetjes. Precies in het midden wordt over de breedte een lijn gespannen op 1,5m hoogte. Telkens gaan er 3 kinderen van dezelfde ploeg naast elkaar staan. Ze steken hun handen omhoog en de handen die tegen elkaar komen, worden aan elkaar gebonden met sjaaltjes. Zo ontstaat er een 4-handig volleybal monster. Dan wordt er een ballon in het veld gegooid, die van het ene plein naar het andere wordt gespeeld, zonder de grond te raken. Als dit toch gebeurt krijgt de andere ploeg een punt. Zodra er 1 ploeg 2punten heeft, wisselen we van spelers en van kant.

SNELWANDELEN :

Materiaal:

- 1 kaartje met een A
- 1 kaartje met een B
- 1 vlag met een A
- 1 vlag met een B

De spelers beginnen aan de middellijn op een armlengte van elkaar. De spelleider toont een kaartje met een A of een B erop. Als er een A opstaat, zijn de spelers van A de jagers en moeten ze team B vangen. De B - spelers draaien zich om en proberen al snelwandeland hun vlag te bereiken. Daar zijn ze veilig. Wie onderweg getikt wordt, moet in het andere team meedoen. Er mag niet gelopen of gerend worden. Na het einde van de tijd, wordt er gekeken hoeveel spelers elke ploeg heeft kunnen binnenhalen. Voor elke speler krijgen ze 4 punten.

DE WEK Programma Site

De olympische spelen



TAFELTENNISTORNOOI :

Materiaal:

- pingpong - balletjes
- 2 tafels

3 spelers van de elk team stellen zich op aan weerszijden van de tafels die tegen elkaar staan. Er liggen 5 pingpong - balletjes in het midden van de tafel. Zodra de leider of leidster teken gegeven heeft beginnen ze allemaal tegen de balletjes te blazen. De leider of leidster moet zeer goed opletten want zodra alle 5 de balletjes eventjes in 1 helft zijn, levert dit een punt voor de partij die ze er alle 5 heeft ingeblazen. Telkens wordt er na 4 minuten gewisseld van ploegmaten. Als er op het einde van de 20 minuten nog niemand heeft gewonnen krijgen beide teams 10 punten. Je kunt de rand van de tafel eventueel afzetten met plankjes.

MARATHON:

Materiaal:

- Gemarkeerd punt

De lopers staan naast elkaar op de startlijn. De beste loper voorop. Bij het teken loopt hij naar het punt, loopt eromheen en keert terug. Dan neemt deze de 2e speler mee en weer hetzelfde en zo door tot alle spelers aan de slang zitten. De slinger mag onderweg niet uit elkaar vallen. De ploeg die het snelst klaar is krijgt de meeste punten.

DE MEDAILLE:

Na de spelletjes krijgt iedere deelnemer een medaille voor hun inzet. Deze kun je bijvoorbeeld maken van ronde bierviltjes, goudkleurige of zilverkleurige verf of folie, sierlint, lijm en schaar. De bierviltjes worden bekleed en op de achterkant van de medaille wordt een stuk sierlint van ongeveer 60 cm gekruist vastgeplakt. Op de voorkant komt de datum en de naam van de spelen.