Reglementen:

* Speel het spel eerlijk!
* Iemand van je huisgenoten is de scheidsrechter.
* Van 3 pogingen telt de beste score en die vul je in op je kaart.
* Soms is de moeilijkheidsgraad aangepast. Dat kan je lezen tussen de haakjes. ( **KL** = kleuters, **1** = 1ste en 2de leerjaar, **2** = 3de en 4de leerjaar, **3** = 5de en 6de leerjaar)
* Let altijd op je veiligheid!
* Heb je niet het gevraagde materiaal? Wees creatief en zoek thuis iets dat je in de plaats kan gebruiken.

Opdrachten:

1. Zet een lege emmer op de grond. Neem 10 paar sokken. Mik vanop … meter ( KL=1 meter, 1=2m, 2=3m, 3=4m) afstand één voor één de sokken naar de emmer. Hoeveel paar sokken kan je in de emmer gooien? Dit noteer je op je scorekaart bij opdracht 1.
2. Leg een borstelsteel op de grond. Ga ernaast staan. Hoeveel keer kan je, met beide voeten tegelijk, van links naar rechts springen gedurende 1 minuut? We tellen als volgt : links 1,rechts 2, links 3, rechts 4, links 5, … Noteer je score bij opdracht 2.
3. Ga op je rug liggen. Klem een bal tussen je voeten. Tik zo de bal achter je hoofd op de grond en dan weer terug tot ruglig. De bal moet telkens de grond raken. Doe dit zoveel mogelijk gedurende 1 minuut. Valt de bal, dan moet je deze zelf snel weer terug tussen je voeten klemmen en begin je terug opnieuw te tellen! Heen en weer is 1 punt. Noteer deze score bij opdracht 3.
4. Steun met je handen en voeten op de grond, je buik is naar beneden, je lichaam en je benen zijn gestrekt. Zet met een sprong je voeten zo dicht mogelijk bij je handen. Je handen blijven op de grond. Ga met een sprong terug naar gestrekte handen – en voetensteun. Hoe dikwijls kan jij dit in ( KL= 0,5 minuut, 1= 1 minuut, 2= 1,50 minuut, 3= 2 minuten) ? Noteer de score bij opdracht 4.
5. Ga naar buiten en teken op de grond de startlijn = A. Teken 7 meter verder lijn B, weer 7 meter verder lijn C en weer 7 meter verder lijn D. Start aan lijn A, loop naar lijn B en tik ze aan met je hand. Loop terug naar lijn A en tik ze aan met je hand. Loop naar lijn C en tik ze aan met je hand, loop naar lijn A en tik ze aan met je hand. Loop naar lijn D en tik ze aan met je hand, loop naar lijn A en tik ze aan met je hand. De scheidsrechter neemt de tijd op. ( Kl = Doe dit 2x na elkaar. 1 = Doe dit 4x na elkaar. 2 = Doe dit 6x na elkaar. 3 = Doe dit 8x na elkaar.) Noteer de tijd die je hiervoor nodig had bij opdracht 5.
6. Krabbengang. Teken op de grond een startlijn en 10 meter verder de eindlijn. De scheidsrechter neemt de tijd op. Ga zitten met je benen gebogen, leun achterover en steun met je handen op de grond. Hef je zitvlak op, loop op handen en voeten van start naar aankomst. Sta recht en loop terug naar start. Herhaal deze opdracht . ( Kl = 1x , 1 = 2x , 2 = 3x , 3 = 4x.) Noteer de tijd die je hiervoor nodig had bij opdracht 6.
7. Maak een toren van 6 wc rollen. Neem een bal en ga op een afstand staan. ( Kl = 2 meter, 1 = 3 meter, 2 = 4 meter, 3 = 5 meter.) Rol de bal naar de toren. Hoeveel pogingen heb je nodig om de toren helemaal om te rollen? Noteer deze score bij opdracht 7.
8. Teken de startlijn op de grond en zet een stoel op een afstand. ( KL = 2 meter, 1 = 3 meter, 2 = 4 meter, 3 = 5 meter) Je mama of papa gaat op de startlijn staan met de benen gespreid en neemt de tijd op. Op het startsignaal spring je op de rug van mama/papa, je springt er weer af, kruipt onder de benen door en je loopt rond de stoel en weer terug. Dit doe je gedurende 1 minuut. Telkens wanneer je onder de benen kruipt verdien je een punt. Hoeveel keer ben je onder de benen door gekropen na 1 minuut? Noteer deze score bij opdracht 8.
9. In balans. Ga op 1 been staan. ( Kl = op de grond, 1 = op een boek, 2 = op een kussen, 3 = op je bed) Neem één sok in je hand. Hoeveel maal kan je jouw sok aan- en uitdoen zonder je evenwicht te verliezen? Noteer deze score bij opdracht 9.

1. Maak 5 kaartjes en teken er het coronavirus op. Leg één kaartje op de tafel, één in de keuken, één op de trap, één in de badkamer, één op je bed. Doe een blinddoek voor je ogen en ga op de zetel staan. Je huisgenoot neemt de tijd op. Hoelang doe je erover om de 5 kaartjes te vinden? Noteer deze tijd bij opdracht 10 op je scorekaart.

VEEL SUCCES!!

**NAAM**……………………………………………………………………………………………………………..

**KLAS** ………………………………………………………………………………………………………………

|  |  |
| --- | --- |
| OPDRACHT | SCORE |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |