

Dag

Hockey

Benodigdheden:

- Twee doeltjes
- Hockeysticks
- Hockeybal (of iets wat er op lijkt 😊)
- Tape / touw
- Stoepkrijt
- Medailles

Extra

- Eazyhold

Voorbereiding:

- Laat aan de deelnemers zien welke spullen je nodig hebt.
- Laat ze de stick voelen en de bal.
- Leg uit hoe hockey werkt door met de stick tegen de bal te slaan.
- Bekijk samen met de deelnemers video's over hockey bij Zappsport of Klokhuis.
- Laat de deelnemers een hockeywedstrijd kijken.
- Ga met elkaar in gesprek over hockey door gebruik te maken van de pagina op de spraakcomputer.

Activiteit

Optie 1: Duel!

Het hockeyveldje teken je af met stoepkrijt. Zet twee doeltjes op het hockeyveldje. Bindt een hockeystick vast aan de rolstoel met tape en/of touw, of laat de deelnemer de stick vasthouden (evt. met Eazyhold).

Leg de bal in het midden van het veld. Wie het eerste de bal in het doel van de ander scoort, heeft gewonnen.

Organiseer een competitie waarin deelnemers in rondes tegen elkaar strijden. De beste gaan door naar de volgende rondes tot er één winnaar is!

Optie 2: Penalty!

Zet één doeltje klaar.

Teken een stip een paar meter voor het doeltje door middel van het stoepkrijt.

Bindt een hockeystick vast aan de rolstoel met tape en/of touw, of laat de deelnemer de stick vasthouden (evt. met Eazyhold).

Leg de bal op de stip en lat de deelnemers een doelpunt maken.

Degene met de meeste doelpunten (uit bijvoorbeeld 10) heeft gewonnen!

Reik aan het einde van de activiteit de medailles uit!

Dag

Volleybal

Benodigdheden:

- Volleybal net (waslijn kan ook 😊)
- Bal of ballon
- Stoepkrijt

Vorbereiding:

- Laat aan de deelnemers zien welke spullen je nodig hebt.
- Leg uit hoe volleybal werkt.
- Bekijk samen met de deelnemers video's over volleybal bij Zappsport of Klokhuis.
- Laat de deelnemers een volleybalwedstrijd kijken.
- Ga met elkaar in gesprek over volleybal door gebruik te maken van de pagina op de spraakcomputer.
- Hang het volleybalnet of de waslijn op.
- Teken een volleybalveld af door middel van het stoepkrijt

Activiteit

Optie 1: Duel!

Laat twee deelnemers tegen elkaar spelen. Elke deelnemer gaat aan één kant van het net staan. De deelnemers slaan de bal/ballon over het net heen en de ander probeert deze terug te slaan. Het doel is dat de bal/ballon bij de ander op de grond valt. Degene die als eerste drie punten heeft, heeft gewonnen.

Optie 2: Teams!

Laat twee deelnemers samen spelen. Elke deelnemer gaat aan een kant van het net staan. De deelnemers proberen de bal/ballon zo vaak mogelijk over te gooien. Het team wat het meeste over heeft kunnen gooien, wint!

Reik aan het einde van de activiteit de medailles uit!

Dag

Boccia

Benodigdheden:

- *Jeu de boules set*
- *Regenpijp/goot*
- *Munt*
- *Drie zwembad noodles*
- *Tape*

Vorbereiding:

- Bekijk samen met de deelnemers video's over boccia.
- Laat de deelnemers zien welke spullen ze zullen gaan gebruiken.
- Leg de spel regels uit.
- Maak met de zwembad noodles en langwerpige baan.
- Teken een horizontale streep over 1/3 van de uitgezette baan door middel van stoepkrijt.

Activiteit

Duel: Twee deelnemers spelen tegen elkaar

Zet twee deelnemers tegen over elkaar. Speel kop of munt met de deelnemers. Deze deelnemer mag beginnen. De Jury gooit het kleine balletje op de baan.

Leg de regenpijp/goot op schoot. Leg de bal aan het begin van de regenpijp/goot erin en richt de jeu de boules bal op het kleine balletje. De winnaar is de deelnemer die het meeste van zijn eigen ballen het dichtst bij het kleine balletje heeft.

Reik aan het einde van de activiteit de medailles uit!

Dag

Estafette

Benodigdheden:

- *Ringenwerpspel (action)*
- *Bowlingset*
- *Pionnen*
- *Stoepkrijt*

Vorbereiding:

- Laat de deelnemers de materialen zien. Laat de deelnemers voelen aan de ringen, kegels en pionnen. ·
- Bekijk samen met de deelnemers video's over de estafette.
<https://schooltv.nl/video-item/estafette-met-flip-de-beer>
<https://nos.nl/collectie/13945/video/2465838-de-perfecte-estafette-loop-je-zo-how-to-atletiek>
- Ga met elkaar in gesprek over estafette door gebruik te maken van de pagina op de spraakcomputer.
- Zet samen met de deelnemers het parkour klaar voor twee groepen. De ringen fungeren als stok, de pionnen kunnen als slalom dienen en de bowlingset staat aan het eind klaar, zodat de deelnemers deze kunnen omgooien. Stoepkrijt kan gebruikt worden om de baan af te tekenen.

Activiteit:

Het parkour staat klaar. De groep is in tweeën gedeeld. De eerste deelnemer van beiden groepen krijgt een ring in hun handen of aan de rolstoel. Na het startsein gaan de deelnemers het parkour over. Aan het eind van de baan gooien ze de kegels om. Als alle kegels om zijn keren de deelnemers terug en geven hun ring door aan de volgende deelnemer. Zodra alle deelnemers zijn geweest mag de ring om het ringwerpspel gegooid worden. Het team dat als eerste de ring om het ringwerpspel heeft gegooid, heeft gewonnen.

Reik aan het eind van de activiteit de medailles uit.

Dag..

Boogschieten

Benodigdheden:

- *Klittenband*
- *Dartbord*
- *Pijltjes of ballen met klittenband*

Vorbereiding:

- Laat de deelnemers de materialen zien, laat ze voelen aan het dartbord en de pijltjes.
- Bekijk samen met de deelnemers een aflevering van het klokhuis over handboogschieten.
<https://schooltv.nl/video-item/het-klokhuis-handboogschieten>
- Ga met elkaar in gesprek over boogschieten met behulp van de pagina op de spraakcomputer.

Activiteit:

Optie 1:

De deelnemers mogen vijf keer gooien op het dartbord. De speler die de meeste pijltjes op het dartbord heeft gegooid, heeft gewonnen.

Optie 2:

De deelnemers spelen in twee groepen tegen elkaar, elke groep mag 10x gooien. De groep die de meeste pijltjes op het bord heeft, wordt opgesplitst in twee en strijd hierna tegen elkaar. De groep wordt steeds kleiner totdat er twee deelnemers tegen elkaar strijden.

Reik aan het eind van de activiteit de medailles uit!

Dag...

Discuswerpen

Benodigdheden:

- *Frisbee*
- *Stoepkrijt*
- *Meetlint (eventueel)*

Vorbereiding:

- Laat de deelnemers zien welke spullen je nodig hebt. Laat ze de frisbee voelen voordat je de activiteit begint.
- Leg uit hoe discus werpen werkt door het voor te doen.
- Bekijk samen met de deelnemers video's over discus werpen bij Zappsport of Klokhuis.
- Ga met elkaar in gesprek over discuswerpen door gebruik te maken van de pagina op de spraakcomputer.

Activiteit

Voer deze sport uit op een veld met weinig obstakels. Laat de deelnemer een frisbee gooien en help de deelnemers zo nodig. Markeer de geworpen afstand met zijn of haar naam door middel van stoepkrijt. Herhaal dit met andere deelnemers en de verste afstand wint!

Reik aan het einde van de activiteit de medailles uit!

Dag

Huifbedrijven

Benodigdheden:

- *Stopwacht*
- *Pen*
- *Papier*
- *Medailles*
- *Huifbed :)*

Vorbereiding:

- Laat de deelnemers een dresuur wedstrijd zien
- Bekijk samen met de deelnemers video's over het huifbedrijven.
- Vertel de deelnemers wat ze gaan doen.

Activiteit

De deelnemers gaan beurt om beurt een rondje rijden op het huifbed. Wanneer de deelnemer vertrekt start de begeleider de stopwatch. Wanneer de deelnemer terug is bij het startpunt, stopt de begeleider de stopwatch. De deelnemer met de snelste tijd wint!

Reik aan het einde van de activiteit de medailles uit!

Dag

vlaggen!

Benodigdheden:

- *Verschillende kleuren a3 papier*
- *Lijm*
- *Schaar*
- *Stokken (zelfde aantal als deelnemers*
- *Tape*
- *IPad of uitgeprint blad met vlaggen van landen*

Vorbereiding:

- Laat de deelnemers een vlag uitkiezen. Dit is het land wat ze zullen vertegenwoordigen.
- Laat ze kiezen door middel van een plaatje op de iPad.

Activiteit

Maak aan de hand van een voorbeeld de vlag na.

Maak doormiddel van tape de vlag vast aan de stok. Tijdens de Olympische spelen wordt er gezwaaid met de vlag bij de openings- en slotceremonie.

Dag

Olympisch vuur

Benodigdheden:

- *Grijs, oranje, geel stevig papier*
- *Schaar*
- *Nietmachine*
- *Lijm*

Extra

- *Crêpe papier oranje en geel*

Vorbereiding:

- Bekijk samen met de deelnemers een video over hoe het Olympisch vuur ontstaan is op YouTube.

Activiteit

Rol voor het handvat van de Olympische fakkel het donker gekleurde karton op tot een pijlvormige punt. Zorg dat je hem rondom niet helemaal dicht maakt, maar laat een V-vorm open, zodat je het vuur er mooi door kunt zien.

Van het oranje en geel gekleurde karton knip je nu de vlammen. Het is handig om een vlammen patroon met potlood te tekenen en dan een aantal vellen karton op elkaar te leggen. Zo hoef je maar één keer te knippen en heb je meteen meerdere vlammen.

Het uitgeknipte Olympisch vuur schuif je nu over elkaar heen en plak je aan elkaar. Je kunt eventueel ook een niet tang gebruiken, je bent dan wat sneller klaar.

Ten slotte plak of niet je de vlammen aan de binnenkant aan het handvat vast.

Dag

Scorebord

Benodigdheden:

- *Houten plaat/prikbord, whiteboard*
- *Punaises of magneten*
- *Foto's van deelnemers*
- *Pitco's/foto's van sporten*
- *Zwart tape (veel)*
- *Lamineervellen*
- *Lamineer apparaat*
- *Schaar*
- *Perforator*

Vorbereiding:

- Tel uit hoe groot de tabel moet worden (verticaal alle deelnemers horizontaal alle sporten
- Tape de tabel af op het score bord.

Activiteit

Lamineer alle foto's en picto's.

Knip alle gelamineerde spullen uit

Perforeer en gaatje in alle foto's en picto's.

Hang alle foto's en picto's op het scorebord.

Hang het score bord op en zichtbare plek.

Alle medailles die de deelnemers behalen, kunnen worden op gehangen aan het scorebord.

Dag..

Shirts maken

Benodigdheden:

- *Witte t-shirts*
- *Textielverf*
- *Ziplock zakjes*

Extra

- *Kwast wasknijpers droogrek*
- *Tape*

Voorbereiding:

- Laat de deelnemers voelen aan de T-shirts en de ziplock zakjes.
- Laat de textielverf zien.
- Vertel dat de deelnemers T-shirts gaan verven voor de olympische spelen.

Activiteit:

Laat de deelnemer kiezen tussen twee (of meer) verschillende kleuren, met behulp van de spraakcomputer of door te wijzen/kijken.

Pak een T-shirt en stop deze in het ziplock zakje met wat verf. Sluit het ziplock zakje goed af eventueel met tape.

Geef het zakje aan de deelnemer en laat de deelnemer met de handen of voeten over het zakje heen gaan waardoor de kleur verspreidt over het T-shirt.

Haal het T-shirt uit het ziplock zakje en hang deze op aan het droogrek.

Dag

Olympische ringen

Benodigdheden:

- *Stevig karton*
- *Verf: rood, geel, groen, blauw en zwart*
- *Iets om de verf op te doen (evt. papierborden, of borden met aluminiumfolie)*
- *Schaar*
- *Kwasten*
- *Draad*
- *Lijmpistool of andere sterke lijm*

Extra:

Eazyhold

Schakelkastje

Knop

Föhn

Vorbereiding:

- Laat aan de deelnemers de Olympische vlag zien en leg uit wat je gaat maken.
- Knip vijf ringen uit karton, knip op een plek de ring door (niet helemaal gehalveerd).
- Leg de kwasten en de verf klaar.
- Leg het schakelkastje, knop en föhn klaar.

Activiteit

Verf elke ring één kleur. (Evt. met behulp van de Eazyhold) Laat vervolgens de ringen drogen of droog ze doormiddel van het schakelkastje, knop en föhn.

Schuif de ringen in elkaar zoals de olympische ringen. De begeleider lijmt elk contactpunt van de ringen vast. Laat de lijm even drogen.

Maak in de blauwe en rode ring een gaatje met de schaar. Rijg het draad door de gaatjes en hang hem op!

Dag

Openingsceremonie!

Benodigdheden:

- Vuurschaal
- Hout
- Aanmaakblokjes
- Vlaggen
- Spraakknop/ spraakcomputer
- (Geknutselde) fakkel
- De zelfgemaakte sportshirts
- Scorebord
- Foto van elke deelnemer voor aan het scorebord

Vorbereiding:

- Bekijk samen met de deelnemers een video van de openingsceremonie.
- Laat filmpje op YouTube zien: *“Hoe is het Olympisch vuur ontstaan?”*
- Spreek met behulp van de spraakknop de eed in.

Eed:

“In naam van alle deelnemers beloof ik dat wij zullen deelnemen aan deze Olympische Spelen en we ons zullen houden aan de reglementen ervan, ons zullen toewijden aan een sport zonder doping en zonder drugs, in de geest van echte sportiviteit, voor de glorie van de sport en de eer van onze teams”.

- Zet de vuurschaal klaar met het hout en aanmaakblokjes erin (bij slecht weer en haardvuurtje op tv op pauze 😊).
- Leg alle vlaggen klaar.
- Zorg dat alle deelnemers hun zelfgemaakte sportshirts aan hebben.

Activiteit

Zet alle deelnemers klaar op een rij bij de vuurschaal.

Laat vervolgens de deelnemers 1 voor 1 met de door hun gekozen vlag opkomen.

Begeleider zegt: "Hier is (naam deelnemer) voor (naam land)."

De deelnemer die als laatste is mag het vuur aansteken! (of het digitale haardvuur aanzetten).

Één van de deelnemers mag de eed uitspreken (evt. met behulp van knop).

Één van de begeleiders spreekt de jury eed uit:

“In de naam van alle juryleden en officials, beloof ik dat wij in deze Olympische Spelen volledig onpartijdig zullen jureren en we ons zullen houden aan de reglementen en deze respecteren in de geest van echte sportiviteit”.

Hierna mogen alle deelnemers hun foto op het scorebord hangen.

Let the games begin!

Dag

Slotceremonie!

Benodigheden:

- *Vuurschaal*
- *Hout*
- *Aanmaakblokjes*
- *Vlaggen*
- *De zelfgemaakte sportshirts*
- *Scorebord*
- *Waterpistool/ spuit*

Vorbereiding:

- Laat deelnemers en filmpje zien van de slotceremonie.
- Zet de vuurschaal klaar en zorg dat deze aan is.
- Zet alle vlaggen klaar.
- Zorg dat alle waterpistolen/spuiten gevuld en al klaar liggen.
- Zorg dat de deelnemers hun zelf gemaakte sportshirt aan hebben.
- Zorg dat het score bord binnen hand bereik is.

Activiteit

Zet alle deelnemers klaar op en rij bij de vuurschaal.

Laat vervolgens de deelnemers één voor één met de door hun gekozen vlag opkomen. **Begeleider zegt:** “Hier is (naam deelnemer) voor (naam land).

Daarna word er met elkaar naar het scorebord gekeken en een winnaar gekozen van de Olympische Spelen.

Geef vervolgens alle deelnemers een waterpistool/ spuit en laat ze het vuur doven.