

Bewegen met afval



Beste leerlingen

In deze fiche worden verschillende bewegingsspelletjes beschreven waarbij je gebruik maakt van afvalmaterialen. Je kan ook steeds het begeleidende filmpje bekijken waarbij alle activiteiten worden gedemonstreerd.

Alvast veel beweegplezier!

Flessenbowling

Wat heb je nodig?

- Plastic flessen
- Water
- Bal

Vul de flessen met water en doe de dop erop. Zet de flessen op het gras in een driehoek. Ga vervolgens met een bal op drie meter van de flessen staan en probeer deze om te gooien.

Opmerkingen:

- Je kan dit spel alleen spelen, maar je kan ook met meerdere personen spelen om er een wedstrijdje van te maken.
- Heb je niet genoeg flessen? Speel dan met minder kegels.
- Wil je het wat moeilijker maken? Ga dan verder van de kegels staan of plaats meerdere flessen.



Afvalparcours

Wat heb je nodig?

- Flessen
- Bokalen
- Lege toilettrollen/keukenrollen
- Kartonnen dozen
- Banden
- Touw
- Stoepkrijt
- ...

Maak zelf een parcours en bedenk bij de verschillende afvalmaterialen een manier om variatie in het parcours te brengen. Hierbij een aantal voorbeelden die je kan gebruiken.

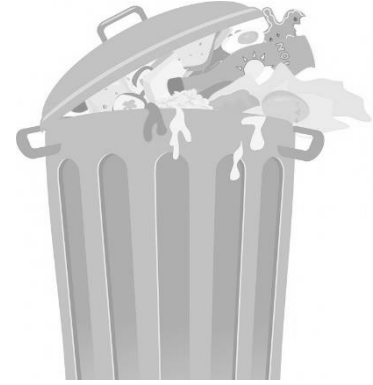
- Slalom rond flessen.
- Spring over toilettrollen.
- Spring met je benen open en dicht in banden.
- Stap voet voor voet op een touw zonder je evenwicht te verliezen en zonder naast het touw te stappen.
- Hef een kartonnen doos op wanneer je er voorbijkomt.
- Kruip in een doos.
- Draai een rondje rond bokalen.

Leg het parcours af op verschillende manieren. Ook hierbij kan je creatief zijn en zelf verschillende mogelijkheden bedenken. Onderstaande voorbeelden kunnen je helpen.

- Probeer het parcours eerst uit om te kijken of het goed is.
- Voer het parcours een aantal keer uit om een recordtijd te behalen.
- Doe het parcours achteruitlopend, zijdelings, hinkelend...
- Doe het parcours geblinddoekt waarbij je broer/zus/ouders je begeleiden.
- Leg het parcours al steppend af.
- Gebruik een kruiwagen om het parcours af te leggen.

Opmerkingen

- Heb je bepaalde materialen niet? Probeer ze te vervangen door ander afvalmateriaal.
- Je moet geen nieuwe materialen uit de kast halen. Neem spullen die al gebruikt worden of die je anders zou weggooien. Wees creatief met wat je thuis al hebt liggen.
- Daag iemand anders uit om het parcours sneller dan jou te doen.



Flessenpetanque

Wat heb je nodig?

- Grote plastic flessen
- Kleine plastic fles
- Water

Doe water in de plastic flessen. De grote flessen mogen verschillende hoeveelheden water bevatten, het kleine flesje mag helemaal vol zitten. Bepaal op voorhand hoe groot/klein het veld zal zijn. Het kleine flesje wordt in het veld gegooid. Het is de bedoeling dat je de grote flessen zo dicht mogelijk bij het kleine flesje gooit.

Opmerkingen:

- Je kan dit spel alleen spelen, maar ook met meerderen. Degene die dan het dichtst bij het flesje gooit, is gewonnen.
- Je kan variëren in het aantal flessen.
- Wil je het wat moeilijker maken? Dan mag je het kleine flesje niet raken. Als je het toch raakt met een grote fles verlies je!

Doppenloop

Wat heb je nodig?

- Flessen
- Dopjes
- Eierdozen

Zet de flessen en de dopjes op ongeveer vijf meter van elkaar. Plaats in het midden een aantal eierdozen. Het doel is om zo snel mogelijk alle doppen op de flessen te plaatsen. Je begint aan de kant van de flessen en loopt naar de kant van de dopjes. In het midden spring je over de eierdozen. Je neemt één dopje en loopt terug naar de kant van de flessen. Hier zet je het dopje op één van de flessen. Vervolgens loop je terug naar de kant van de dopjes. Dit gaat door tot alle flessen een dopje hebben.

Opmerkingen:

- Wil je het moeilijker maken? Zet een aantal eierdozen op elkaar zodat je hoger moet springen.
- Wil je het moeilijker/makkelijker maken? Zet meer/minder flessen klaar.
- Je kan dit alleen doen, maar ook met meerdere. Je kan er dan bijvoorbeeld een wedstrijd van maken.
- Je kan je tijd meten en zo een recordtijd proberen te vestigen.