

Lekker bewegen in huis 2

Opdracht 1: Het sokken slalom-spel

Speel dit spel met 1 of 2 personen

Benodigdheden:

- Schoenen
- 1 opgerolde sok

Hoe werkt het?

- Zet 4 schoenen neer (1 meter afstand) en slalom er met de opgerolde sok omheen.
- Hoeveel keer kan je dit in 1 minuut?
- Is je tegenstander sneller?
- Maak een parcours in huis met verschillende voorwerpen en slalom er met de opgerolde sok omheen

Opdracht 2: Vliegtuig gooien

Speel dit spel met 1 of 2 personen

Benodigdheden:

- A4 papier

Hoe werkt het?

- Vouw een vliegtuig. Maak het vliegtuigje zo mooi mogelijk
- Gooi daarna het vliegtuigje zo ver mogelijk
- Je mag zo vaak gooien als je wilt en de verste afstand telt.

Aantal meter:

Hoe ver
gooi jij het
vliegtuigje?

Hoe vaak kan
jij de trap
op en aflopen?

Opdracht 3: Trap lopen

Speel dit spel met 1 of 2 personen

Benodigdheden:

- Trap

Hoe werkt het?

- Wie kan het vaakst de trap op en aflopen?
- Het is niet de bedoeling om te gaan rennen, maar om het zo lang mogelijk vol te houden