

TIPS VOOR SPORT EN SPEL

Hier vindt u allerlei leuke sport en spel-tips voor zowel de onderbouw als de bovenbouw. Sommige spellen kunnen in het klaslokaal gedaan worden, andere zijn geschikt voor in de gymles. Kinderen ervaren zo spelenderwijs hoe het is om een handicap te hebben.

Doel van deze spellen is dat de kinderen:

- zich zo goed mogelijk proberen in te leven in het hebben van een lichamelijke beperking;
- zich kunnen voorstellen hoe belangrijk het is om hulp en voorzieningen te krijgen als je een lichamelijke beperking hebt;
- eigen ervaringen met betrekking tot lichamelijke beperkingen kunnen verwoorden;
- elkaar kunnen vertrouwen met de activiteiten.

Het Liliane Fonds kan de volgende materialen leveren voor deze spellen:

- rolstoelen;
- blindenstokken, blinddoeken en zwartgemaakte skibrillen;
- rinkelballen voor het spel goalbal.

Voor meer informatie of hulp bij de invulling van een (gym)les kunt u contact opnemen met Roos van Boekel op 073-5189420 of rvboekel@lilianefonds.nl.

SPELLEN ONDERBOUW & BOVENBOUW

1. Kralen rijgen met handschoenen

- **Benodigde materialen:** dikke handschoenen, kralen en rijgdraad.
- **Uitwerking:** laat de leerlingen met handschoenen aan kralen rijgen.

2. Verven met voeten

- **Benodigde materialen:** verf en papier.
- **Uitwerking:** de kinderen proberen een mooie tekening te maken door te verven met hun voeten.

3. Ongelukstikkertje

- **Benodigde materialen:** geen.
- **Uitwerking:** kies een tikker. Deze probeert de andere kinderen op een lastige plek te tikken. Wanneer dit lukt, wordt deze leerling tikker. De nieuwe tikker houdt een hand op de plek waar deze getikt is en neemt zo een beperking aan, bijvoorbeeld hinkelen of één hand op de rug.

4. Tijgeren

- **Benodigde materialen:** pionnen.
- **Uitwerking:** leerlingen bewegen zich op hun buik met armen en handen voort tussen de pionnen, de benen slepen mee.

Variant 1: laat twee leerlingen tegen elkaar strijden.

Variant 2: leg een matje onder de voeten dat de kinderen mee dienen te slepen.

SPELLEN ONDERBOUW

1. Zien en onthouden

- **Benodigde materialen:** diverse voorwerpen, tafel, doek, potlood en papier.
- **Uitwerking:** leg een aantal voorwerpen op tafel. De leerlingen kijken goed wat ze zien. Bedek na een minuut de voorwerpen met de doek. De leerlingen moeten nu zoveel mogelijk voorwerpen die ze gezien hebben opnoemen. Dit kan zowel individueel als in groepjes.
Variant: laat twee voorwerpen bij elkaar horen, bijvoorbeeld naald en draad, schroef en schroevendraaier.

2. Voorwerpen voelen

- **Benodigde materialen:** diverse duidelijk voelbare voorwerpen zoals handschoen, schaar, pen, een doos met open bovenkant en een doek.
- **Uitwerking:** leg een aantal voorwerpen in de doos en daaroverheen de doek. Ieder kind voelt met zijn handen onder de doek en benoemt de voorwerpen.

3. Zintuigen prikkelen

- **Benodigde materialen:** diverse duidelijke voelbare, geurige en/of smaakvolle voedingsmiddelen zoals suiker, zout, mayonaise, ketchup, wortel, komkommer, spekje.
- **Uitwerking:** laat de leerlingen verschillende voedingsmiddelen voelen, proeven en/of ruiken. Vervolgens proberen ze te benoemen welk voedingsmiddel het is.

4. Hinkelen

- **Benodigde materialen:** pionnen.
- **Uitwerking:** de leerlingen hinkelen zo snel mogelijk op één been van de ene pion naar de andere.
Variant 1: laat twee leerlingen tegen elkaar hinkelen.
Variant 2: bind twee leerlingen met één been aan elkaar vast en laat ze samen hinkelen.



5. Bewegen door de ruimte

- **Benodigde materialen:** blinddoeken, muziekinstrument, bijvoorbeeld tamboerijn of trommel.
- **Uitwerking:** de leerlingen vormen groepjes van twee. Eén van hen wordt geblinddoekt en de ander begeleidt de leerling vrij door de ruimte op het ritme van de muziek.
Variant: vorm met een groep kinderen een menselijke slang, waarbij iedereen, behalve de voorste, zijn ogen sluit en er blind op vertrouwt dat de 'slangenkop' hen heelhuids door de ruimte leidt.

SPELLEN BOVENBOUW

1. Rolstoelrace

- **Benodigde materialen:** rolstoelen, diverse materialen om een circuit te maken: matten, banken, pionnen, kegels.
- **Uitwerking:** maak een circuit met diverse obstakels. De race kan individueel gedaan worden of in groepjes van twee. De kinderen slalommen in de rolstoel tussen de pionnen door en proberen het circuit af te leggen zonder botsingen.



2. Kronkelpad

- **Benodigde materialen:** krijt, blinddoeken.
- **Uitwerking:** teken met krijt een kronkelend pad op de grond, bestaande uit twee lijnen die ongeveer een halve meter uit elkaar liggen. De leerlingen lopen nu in tweetallen over het pad, de één wordt geblinddoekt en de ander moet hem/haar begeleiden. Ze mogen de lijnen niet overschrijden.

3. Jagers in het woud

- **Benodigde materialen:** blinddoeken, diverse toestellen uit de gymzaal.
- **Uitwerking:** maak tweetallen. Eén van de leerlingen is 'jager in het oerwoud' en loopt geblinddoekt door de zaal. De andere leerling is 'nachtuil'. Hij/zij moet de jager begeleiden en hem/haar door middel van oehoe-oehoe-geroep waarschuwen voor een dreigend obstakel (gymtoestel). De nachtuil mag de jager niet aanraken en ook niet praten.

4. Schoenen strikken

- **Benodigde materialen:** eigen schoenen.
- **Uitwerking:** de leerlingen proberen hun eigen schoen te strikken met één hand.

5. Krukken lopen / klossen lopen / loopreklopen / prothese lopen

- **Benodigde materialen:** krukken, klossen, rollators of andere looprekjes, protheses, diverse materialen die als obstakel dienen.
- **Uitwerking:** maak een parcours met verschillende obstakels. De kinderen verkennen met de krukken, klossen, een looprek of prothese op één been het parcours door langs en over alle obstakels te lopen.

Variante: twee kinderen nemen het tegen elkaar op.

6. Goalbal

- **Benodigde materialen:** 6 blinddoeken of afgeplakte brillen, rinkelbal, 4 pionnen.
- **Uitwerking:** Zet een speelveld uit en maak een goal op de achterlijn met behulp van twee pionnen. Maak twee teams van drie spelers. De spelers worden geblinddoekt en nemen hun posities in: één middenvoerspeler en twee buitenachterspelers. Eén speler van een partij begint en rolt de rinkelbal onderhands naar de overkant. De spelers laten zich leiden door het gerinkel van de bal en proberen deze tegen te houden. Als de bal in de goal gaat is er een doelpunt gemaakt. De wedstrijd duurt 2 x 7 minuten.

7. Hockeyspel

- **Benodigde materialen:** hockeysticks, tennisballen, blokjes (doel), touwtjes, aantal pionnen.
- **Uitwerking:** de hockeystick wordt vastgehouden met één hand. De andere arm bevindt zich op de rug of wordt vastgebonden. De leerlingen bewegen de bal met de hockeystick voort tussen de pionnen door. Vanaf de laatste pion probeert de leerling een doelpunt te maken, door de bal tegen de muur in een aangegeven vak te pushen.

8. Zitvolleybal

- **Benodigde materialen:** speelveld van 6x10 m., hoogte net 1.00 m., volleybal.
- **Uitwerking:** maak twee teams van zes spelers. De spelregels zijn gelijk aan die van zaalvolleybal, met als toevoeging dat een speler tijdens het opspelen van de bal contact moet hebben met de vloer met het zitvlak of enig deel van de romp.

Variant: zitvoetbal

9. Werken met 3-tallen

- **Benodigde materialen:** geen
- **Uitwerking:** maak drietallen. Twee leerlingen staan met de gezichten naar elkaar toe, kruisen hun armen en geven elkaar de hand, zodat een zitplaats ontstaat voor de derde leerling. Deze gaat op de armen/handen zitten en samen leggen ze lopend een afstand af. Daarna kan gewisseld worden van plek.

10. Blindencircuit

- **Benodigde materialen:** blinddoeken, blindenstokken, diverse materialen om een circuit te maken: matten, banken, pylonen, kegels.
 - **Uitwerking:** de leerlingen vormen groepjes van twee. Eén van hen wordt geblinddoekt en de ander begeleidt de leerling langs het parcours.
- Variant:* er kan ook een muziekinstrument, zoals trommel of tamboerijn, gebruikt worden waarmee de geblinddoekte leerling zich op een bepaald ritme voort kan bewegen door het parcours.



11. Doventolk

- **Benodigde materialen:** geen.
- **Uitwerking:** maak tweetallen. Eén leerling houdt zijn oren goed dicht. De ander probeert hem nu met gebaren een boodschap door te geven. De 'dove' haalt de handen van de oren en beschrijft wat hij begrepen heeft. Daarna nemen de leerlingen elkaars rol over.

12. Fluisterspel

- **Benodigde materialen:** geen.
- **Uitwerking:** de leerlingen zitten in een kring. De leerkracht geeft een woord of korte zin door aan één van de leerlingen. Deze fluistert dat, zonder dat iemand anders dit kan horen, door aan zijn rechterbuurman/vrouw, en deze weer aan degene die rechts van hem/haar zit. Dit totdat het bericht bij de laatste is aangekomen; deze zegt het woord of korte zin hardop.



Veel plezier!