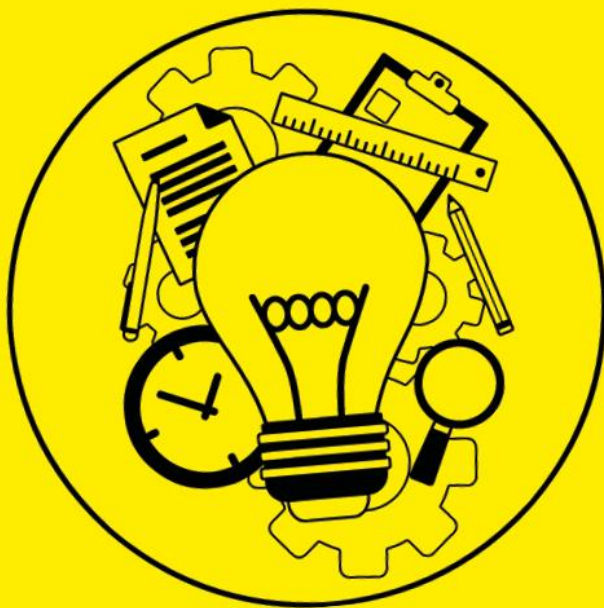




Zomerspelen? Thuispelen!

Thuispelen 2020



LITVINDERS
1-2 NOORDERPOORT

H@CKERS
7/8 BERBERG

THUISSPELEN 2020

Leuk dat jij meedoet aan de Thuisspelen dit jaar! Voor je heb je het enige echte doeboek van de Thuisspelen liggen. Dit boekje bevat allerlei handige tips en nuttige informatie om er een toffe week van te maken!

De Thuisspelenweek is dit jaar van **10 tot en met 14 augustus**. Het leuke aan de Thuisspelen is dat iedereen mee kan doen: papa, mama, opa, oma, zusjes, en broertjes! De kinderen zijn in vier leeftijdscategorieën verdeeld: groep 1-2, groep 3-4, groep 5-6 en groep 7-8 en de brugklas. Zoals de naam het al zegt vinden de Thuisspelen in en rondom je eigen huis plaats, op een digitale manier en met een sport-en-speldagdeel waan jij je deze zomer in een leuk avontuur!

Elke groep heeft zijn eigen thema, verhaal en verschillende spelletjes. Lees snel verder in het doeboek om te ontdekken welke spellen er voor jou klaar staan!

Belangrijk:

Wij volgen te allen tijde de richtlijnen van het RIVM op. Hieronder vallen de richtlijnen van de gezondheidscheck. De verantwoordelijkheid van de gezondheidscheck ligt bij u als ouders/verzorgers. Voor alle richtlijnen verwijzen wij u naar onze website www.dongensejeugdraad.nl.

Vertrouwenspersoon & contactpersoon

Om een prettige en vertrouwde Thuisspelen te creëren, heeft Stichting Dongense Jeugd Raad contact met een vertrouwenspersoon. Gebeuren er dingen die kinderen niet willen of vervelend vinden, neem dan contact op met de contactpersoon van de eigen groep. Tijdens de Thuisspelenweek is elke groep via e-mail bereikbaar via de contactpersoon. Mochten er vragen en/of dringende zaken zijn, dan kunt u ons bereiken via onderstaand e-mailadres.

De contactpersoon van groep 5-6 gedurende de Thuisspelen is Sophie van den Nieuwenhuijzen: sophie@dongensejeugdraad.nl.

Hallo sportievelingen van groep 5-6,

De Gele Spelen vinden dit jaar in Dongen plaats! Vier deelnemers zullen dinsdag gaan strijden in een groots toernooi. Iedere deelnemer is erg goed in zijn/haar individuele sport, maar de andere sportonderdelen blijken ze niet onder de knie te hebben. We hebben jullie hulp nodig om deze Spelen toch tot een groot succes te brengen!

Aan de ouders en/of verzorgers

Elke ochtend wordt er per groep een video geplaatst op onze website en social mediakanalen. Daarnaast is er op maandagochtend 10 augustus een extra video te zien waarin de Thuisspelenweek geopend wordt. Op vrijdagavond 14 augustus volgt dan een laatste sluitingsvideo, inclusief samenvatting van de Thuisspelenweek.

De sport-en-speldag van groep 5-6 vindt plaats op dinsdag 11 augustus. Het ochtenddagdeel duurt van 08.30 uur tot 12.05 uur; het middagdagdeel van 13.45 uur tot 17.00 uur.

Als uw kind deelneemt aan het sport-en-speldagdeel, houd onze website en social mediakanalen dan goed in de gaten. In de week van 27 juli vindt u daar alle aanvullende informatie met betrekking tot de maatregelen, ophaal- en wegbrengtijden en locaties van de sport-en-speldagdelen. Ook hoort u dan of uw kind in het ochtend- of middagdagdeel is ingedeeld.

Kledingtips

Dinsdag vindt de fysieke dag van groep 5-6 plaats. Tijdens deze dag zijn de kinderen **verplicht** een naamkaartje te dragen. Het naamkaartje is te vinden op de achterkant van dit doeboek. Voor meer kledingtips: blader snel door naar de maandag!



Maandag 10 augustus

Verhaal:

Vandaag zien we de sporters voor het eerst. We krijgen de indruk dat ze niet helemaal fit en voorbereid zijn. We nodigen de kinderen uit om naar de wedstrijd van morgen te komen kijken. We maken ons helemaal klaar om de sporters aan te moedigen!

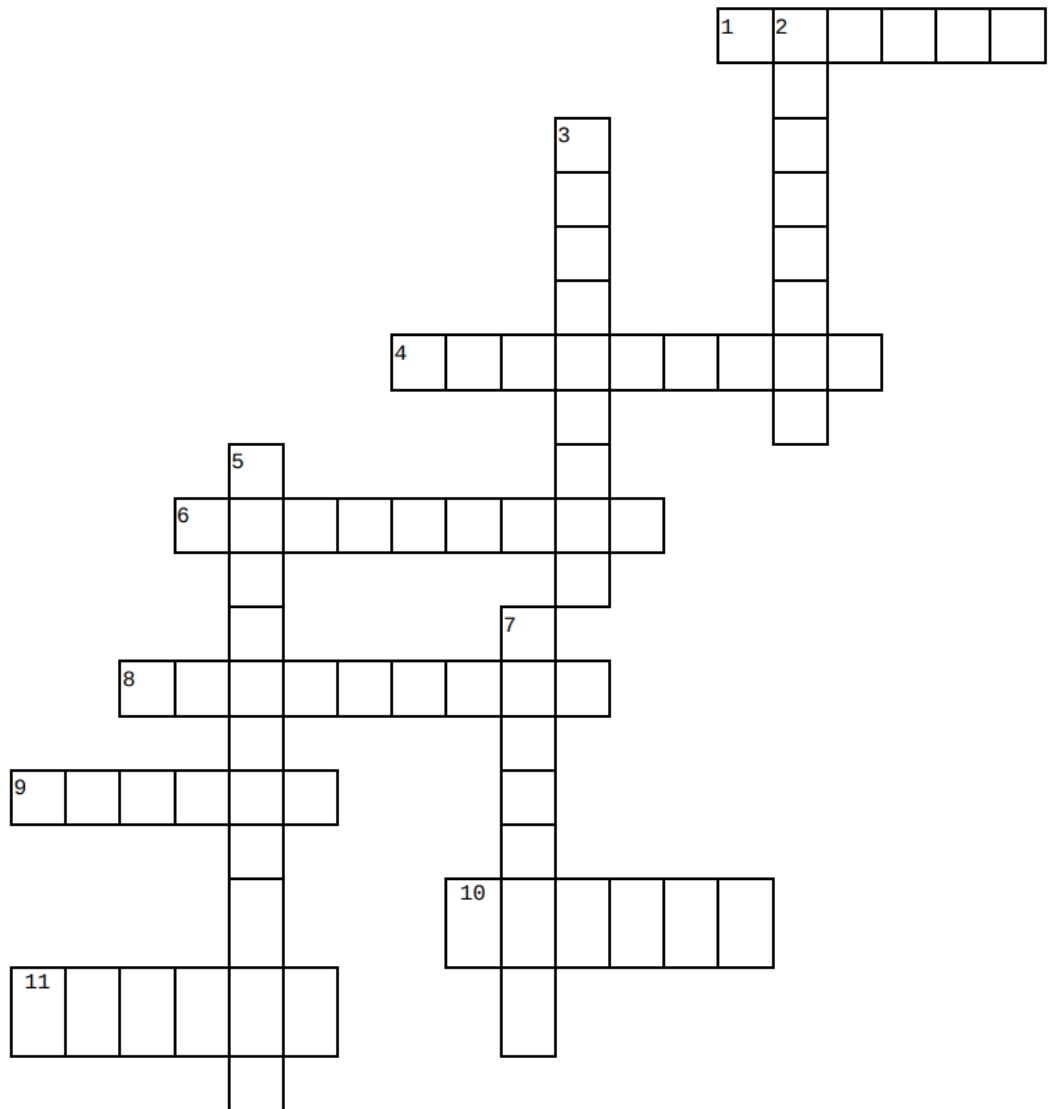
Benodigheden:

- Toegangskaartje met naam en telefoonnummer (van papa of mama) uit het doeboek
- Stiften/kleurpotloden
- Gekleurde kleding
- Wit T-shirt
- Textielstiften/textielverf
- Karton, lakens, stoffen

Speluitleg:

1. Versier je toegangskaartje voor de grote wedstrijd van dinsdag. Dit kaartje kun je vinden op de achterkant van het doeboek. Zorg dat de naam en het telefoonnummer van een van je ouders erop komen te staan en **vergeet het kaartje morgen niet mee te nemen!**
2. Heb je al een favoriete kandidaat? Zoek dan kleding bij elkaar met de kleur die jouw favoriete sporter draagt:
 - Volleybal → rood
 - Skeeleren → blauw
 - Dansen → geel
 - Dammen → groenNiet genoeg kleding? Pak een wit T-shirt en versier deze helemaal zelf voor de grote wedstrijd op dinsdag.
3. De spelers van de Gele Spelen kunnen wel wat aanmoediging gebruiken. Maak een mooi spandoek voor de speler van jouw voorkeur. Hier kun je van alles voor gebruiken: oude doeken, lakens, karton, noem maar op. Neem je gemaakte spandoek morgen mee!

Heb jij kennis van de sportwereld? Dat willen wij wel eens zien! Weet jij deze puzzel op te lossen?



Horizontaal

- 1. dit is een vechtsport
- 4. je rijdt op wieltes onder je voeten
- 6. je gooit een bal door een hoepel
- 8. je raakt met je racket een shuttle
- 9. je slaat een bal over een baan heen
- 10. je draagt een tutu
- 11. je moet hierbij heel goed nadenken

Verticaal

- 2. je doet verschillende onderdelen
- 3. je gooit een bal over een net
- 5. je zit op een beest
- 7. je mag je handen hier niet gebruiken

Dinsdag 11 augustus

Leuk dat jij jezelf hebt opgegeven voor de Gele Spelen. Trek je mooiste sportkleding aan, dan zien we je daar op de afgesproken tijd! We vinden het leuk je daar te zien. Heb jij jezelf niet aangemeld? Dan hebben we er toch voor gezorgd dat je met ons mee kunt doen.

Verhaal:

Vandaag vindt de finale plaats van de Gele Spelen, hét sportevenement van het jaar! Bij aankomst verwelkomt directeur J.P. ons. Tot onze verbazing meldt de directeur ons dat de wedstrijd niet door kan gaan, omdat de sporters niet het gewenste niveau kunnen behalen. Iedereen is erg teleurgesteld, maar gelukkig wordt de wedstrijd naar vrijdag verplaatst.

Wel heeft de directeur gezien dat er heel veel goede sporters in Dongen zijn. De directeur wil ons meegeven dat meedoen belangrijker is dan winnen. Iedereen is erop gebrand zijn/haar best te doen!

Speluitleg voor de thuisblijvers:

Vandaag werken we aan onze conditie! Dit gaan we doen aan de hand van een home-workout. Ga naar onze site om het filmpje te bekijken. We werken ons samen in het zweet. ZET HEM OP!

Benodigheden voor de thuisblijvers:

- Muurtje in de omgeving
- Petfles voor de helft gevuld met water
- Panty
- Kleine bal (formaat tennisbal)
- Grote bal (formaat volleybal)



Vul de vragenlijst op de volgende pagina in en kom er achter welke sport bij jou past!

Wij zijn benieuwd!

Wat vind jij leuk?

- A. Snelheid
- B. Ritme
- C. Teamsport
- D. Denksport

Werk jij jezelf graag in het zweet?

- A. Ja, maar ik vind het fijn dat ik buiten sport.
- B. Ik vind het fijn om te weten wanneer ik klaar ben met sporten.
- C. Ik vind het fijn dat ik kan afwisselen met teamgenoten.
- D. Ik houd niet van zweeten.

Sport je graag met vrienden/vriendinnen?

- A. De ene keer wel, de andere keer niet.
- B. Ik vind het fijn dat ik overal kan sporten.
- C. Alleen sporten vind ik niks.
- D. Ik sport het liefst alleen.

Wat draag jij het liefst voor sportkleding?

- A. Maakt niet uit, als ik maar beschermd word.
- B. Lekker zittende kleding.
- C. Ik vind het leuk als iedereen hetzelfde draagt.
- D. Maakt niet uit, als het mij maar niet afleidt.

In welke weersomstandigheden sport je het liefst?

- A. Droog, maar geen wind tegen.
- B. Binnen en buiten; geen probleem!
- C. Meestal in de zaal, maar een uitstapje naar het strand bevalt mij goed.

Hoe vaak heb jij welke letter gekozen?

A	B	C	D

- D. Binnen en lekker warm.

Wanneer sport jij het liefst?

- A. Het liefst elke dag, indien het weer het toelaat.
- B. Mijn sport is mijn hobby, ik kan altijd sporten.
- C. Ongeveer 2 à 3 keer per week.
- D. In de ochtend, wanneer ik nog goed scherp ben.

Vind je het leuk om wedstrijden te spelen?

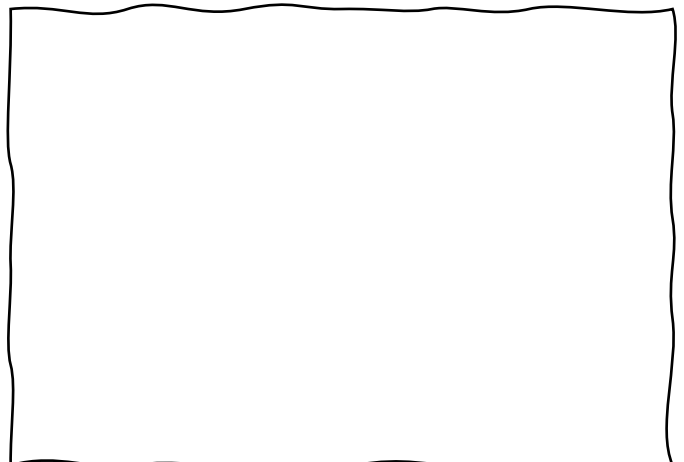
- A. Nee, ik doe het voor de lol.
- B. Wedstrijden niet, maar ik houd wel van optreden.
- C. Ja, ik win graag met mijn team.
- D. Ja, mijn focus is altijd op de winst.

Ben je bang om een blessure op te lopen?

- A. Ja, maar goede bescherming helpt mij.
- B. Ja, maar een goede warming-up is het halve werk.
- C. Nee, want ik kan altijd worden vervangen als het nodig is.
- D. Nee, want ik kan met blessure toch presteren.

Wil je deze sport de komende 60 jaar beoefenen?

- A. Nee, mijn knieën wil ik graag heel houden.
- B. Nee, mijn flexibiliteit zal afnemen.
- C. Nee, mijn reactievermogen is dan vast verminderd.
- D. Ja, ik daag iedereen uit in het bejaardentehuis!



Woensdag 12 augustus

Verhaal:

Behendigheid: kun jij het aan? Maak dan een te gekke kettingreactiebaan!
We gaan vandaag onze behendigheid trainen. Dit is namelijk een kwaliteit die we zeker nodig hebben voor de grote wedstrijd van vrijdag.

Benodigheden:

Je kunt er van alles voor gebruiken. Denk bijvoorbeeld aan:

- Kartonnen dozen
- Boeken
- Dominostenen
- Knikkers
- Wc-rollen
- Speelgoed (autootje)
- Rollende voorwerpen

Een kettingreactiebaan is een baan die je overal kunt maken: in je kamer, je tuin, je woonkamer. Hierbij maak je van verschillende voorwerpen gebruik die precies op elkaar aan sluiten en zo een kettingreactie vormen! Je kunt de baan zo lang maken als je zelf wilt. Wij zijn benieuwd naar jullie creativiteit!

Scan deze QR-code voor een voorbeeld:

https://youtu.be/vn-g1Mn2_3g -->



Donderdag 13 augustus

Verhaal:

Sjan hier! Laat mij jullie iets vertellen over dammen – naast veelvuldig oefenen tegen verschillende tegenstanders, is het belangrijk om die grijze cellen in de bovenkamer zoveel mogelijk uit te dagen. Dat doe ik vaak door middel van het oplossen van moeilijke puzzels. Legpuzzels zijn leuk, maar tegenwoordig heb je ook allerlei andersoortige puzzels, met als tofste variant de escaperoom!

Benodigheden:

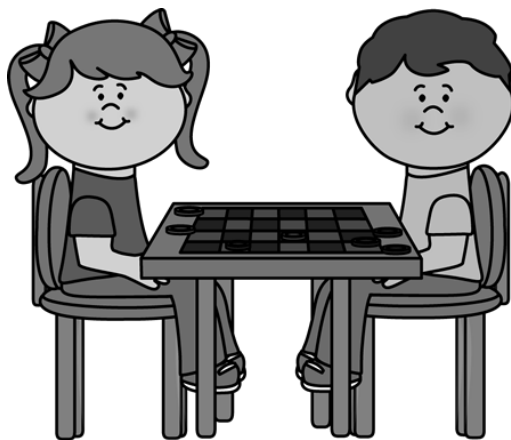
- PC/laptop
- Wifi-verbinding

Spelitleg:

Om te kijken of jullie net zo slim zijn als Sjan, staat er een escaperoom voor jullie klaar. Geen echte kamer, maar een digitale, zodat jullie deze allemaal thuis uit kunnen proberen. Je kunt de escaperoom vinden op: escaperoom.dongensejeugdraad.nl.

Je mag alle mogelijke hulpmiddelen gebruiken die je wil. Je mag dingen opzoeken of samenwerken met vrienden of vriendinnen, maar je mag het als je durft natuurlijk ook alleen proberen! Als je vastloopt met een puzzel, zijn er hints aanwezig, óf in de escaperoom zelf, óf op onze website.

Als je de escaperoom hebt opgelost, kun je je naam (of namen) invullen op een lijst. Alleen de slimste, snelste puzzelaars komen in aanmerking voor een plekje in Sjans damteam!



Vrijdag 14 augustus

Verhaal:

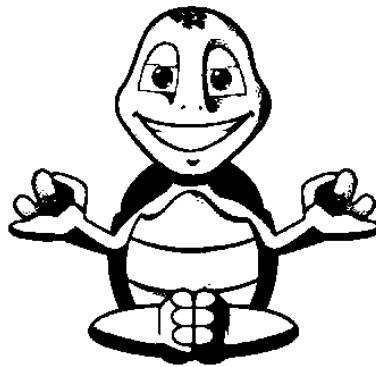
We hebben goed getraind deze week op verschillende vlakken. We beheersen kwaliteiten in zowel fysieke kracht als inzicht en behendigheid, maar zelfs dat is nog niet genoeg om een echte topsporter te zijn. We moeten *discipline* hebben en goed voor onszelf en ons lichaam kunnen zorgen. Hoe doen we dat?

Yoga:

Als topsporter is het belangrijk om zen te beginnen aan je dag; dat gaan we oefenen met yoga! Heb jij dat wel eens gedaan? Doe je meest rekbare outfit aan en sluit je ogen...

Benodigheden yoga:

- Sportoutfit
- Water
- Kaarsje
- Het instructiefilmpje in de video



Ga naar de volgende pagina voor heerlijke, gezonde recepten!

Voeding:

Heb jij ook trek gekregen van de yoga?

Sporters moeten zichzelf goed en energierijk voeden, zodat ze hun best mogelijke prestatie kunnen leveren. Wij helpen jullie met twee simpele en gezonde recepten. Je hebt maar een paar ingrediënten nodig. Welk recept kies jij? Of maak je ze allebei? Tip: samen koken is nog leuker!

Benodigheden voeding:

Recept 1

1 banaan
1 ei
1 koekenpan
Boter/bakolie

Recept 2

200 ml melk (soja/amandel/kokosvariant mag ook)

1 banaan

Blender/staafmixer of iets soortgelijks

Dit kan je er ook nog bij toevoegen:

Ander fruit (kiwi, aardbei, sinaasappel, blauwe bessen, noem maar op)

Een lepeltje pindakaas

50g spinazie

2el havermout

Weet jij wat we gaan maken? Kijk snel de video van vrijdag!



De grote fruitpuzzel

Zoek alle woorden. Van boven naar beneden en van beneden naar boven, van links naar rechts en van rechts naar links en schuin.

M	A	N	D	A	R	IJ	N	F	L
B	A	N	A	A	N	R	S	E	U
R	P	E	E	R	I	E	D	T	F
A	P	C	I	D	B	A	R	N	R
A	E	T	S	B	D	L	U	E	A
M	L	A	S	E	E	V	I	O	M
K	P	R	U	I	M	IJ	F	R	B
A	E	I	M	A	N	G	O	T	O
K	K	N	K	E	K	I	W	I	O
I	P	E	R	Z	I	K	R	C	S

AARDBEI

CITROEN

KERS

PEER

APPEL

DADEL

KIWI

PERZIK

BANAAN

DRUIF

MANDARIJN

PRUIM

BES

FRAMBOOS

MANGO

VIJG

BRAAM

KAKI

NECTARINE

Als je alle woorden hebt gevonden kun je van alle overgebleven letters een zinnetje maken:

--	--	--	--	--

--	--

--	--	--	--	--	--

De organisatie van de Thuisspelen is in handen van Stichting Dongense Jeugdraad en wordt daarbij geholpen door ruim 250 vrijwilligers.

Tijdens de Thuisspelen kan uw kind door Stichting Dongense Jeugdraad gefotografeerd en gefilmd worden. Dit beeldmateriaal kan door de stichting worden gepubliceerd op onze website, afleveringen van Zomerspelen-TV en onze sociale media (Facebook en Instagram).

De stichting organiseert allerlei activiteiten voor de Dongense jeugd van 4 tot en met 13 jaar. Naast de Thuisspelen zijn dat:

- De Winterspelen voor groep 3-4 en 5-6-7-8-brugklas, tijdens de kerstvakantie. De Winterspelen zijn op 28 en 29 december 2020.
- De organisatie van de aankomst van Sint Nicolaas in Dongen. Dit jaar is de intocht op 15 november 2020.

De Zomerspelen van 2021 worden gehouden van maandag 23 tot en met vrijdag 27 augustus.

www.dongensejeugdraad.nl
info@dongensejeugdraad.nl



ONTWERP HIER JE TOEGANGSKAARTJE VOOR DE GROTE DAG DINSDAG.



<p>Naam:</p> <p>Groep:</p> <p>Adres:</p>
