

2 tot 4 jaar

## Stok in het zand

Een leuk strandspel dat je ook buiten bij de zandbak kunt spelen. De kinderen zitten om een berg met zand waarin stokken zijn gestoken. Om beurten halen ze een hand vol zand weg. Als je stok uit de berg valt, ben je af.



Alle leeftijden

### Wwwweetjes

Alle leeftijden

- [www.peuterplace.nl](http://www.peuterplace.nl): hier vind je leuke informatie over buiten spelen. Antwoord op vragen zoals: hoe dik moeten kinderen aangekleed zijn?
- [www.hieris.info/over/spellen/buiten](http://www.hieris.info/over/spellen/buiten).- html: handige website voor de bso met tal van buitenspelletjes, van vlaggenroof tot levend risk.
- <http://speelgoed-buiten.startpagina.nl>: twijfels over de aanschaf van buitenspeelgoed? Deze startpagina opent alle deuren.
- [www.natuurkind.nl](http://www.natuurkind.nl): een website van schrijfster Jolanda Pikkaart, die 'duurzaamheid' op haar weblog stimuleert en veel belang hecht aan buiten spelen voor kinderen.

## Thema: nog even naar buiten

De vakantieperiode is voorbij, het weer wordt straks in het najaar minder, dus geniet nog even van het buiten zijn. Houd het prettige vakantiegevoel vast en probeer zo veel mogelijk activiteiten buiten te doen.

- Liedjes zingen en voorlezen kan binnen in de kring, maar kan ook prima buiten! Kies vooral liedjes en verhalen die met 'buiten zijn' te maken hebben.
- Laat elk kind een voorwerp meebrengen dat te maken had met de afgelopen vakantie. Een kaart van de camping in Oostenrijk, een snorkelbril of een knuffeldier dat tijdens de vakantie is aangeschaft. Leg een

picknickkleed op het gras of op het speelplein en laat de kinderen vertellen over hun vakantie.

- Wat vonden de kinderen het allerleukst om te doen tijdens de vakantie? Inventariseer met elkaar, maak een lijst en probeer elke dag één van die vakantieactiviteiten na te bootsen. Wees creatief. Heeft een kind paard gereden op het strand, ga dan met de groep naar de kinderboerderij. Spelen op het strand? Houd een strandmiddag bij de zandbak. Een bezoek aan een zeeaquarium? Schaf voor het kindercentrum een viskorn met een goudvis aan.

4 tot 10 jaar

## Tikkertje op honderd manieren

Er zijn vele manieren om tikkertje te spelen. Naast het geijkte 'als je getikt wordt, ben jij de tikker' zijn er tal van speelsere varianten:

- Sliertikkertje: wie getikt wordt, moet de tikker een hand geven. De volgende die getikt wordt, sluit aan. Zo ontstaat een steeds langere rij kinderen.
- 'Gehandicapt' tikkertje: op de plaats waar je getikt wordt, moet je je hand houden, best lastig.
- Kruistikkertje: geschikt voor de wat oudere kinderen. De tikker noemt de naam van degene die hij gaat tikken. Dan begint de achtervolging. Zodra een ander kind tussen de twee doorloopt, wordt hij degene die getikt moet worden.

- Boktikkertje: wie getikt is, moet bok gaan staan. Zodra iemand over de bok springt, is het kind weer vrij.
- Overlooptikkertje: de kinderen moeten de speelplaats oversteken, maar kunnen onderweg getikt worden. Eenmaal op weg mogen ze niet meer terug.
- Chinese muur: kinderen die af zijn, vormen midden op het plein een aaneengesloten rij. Hoe langer de rij, hoe groter de hindernis.



# Kids Actief

Samenstelling:  
Carla Overduin



6 tot 12 jaar

## Bso: Project 'Anders, maar gewoon'

Niet iedereen heeft een gezond lichaam en niet iedereen heeft verstandelijk dezelfde capaciteiten. Zet met de bso het project 'Anders, maar gewoon' op. Doel van dit project is om de kinderen te laten zien dat mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap ook onderdeel uitmaken van hun omgeving. Tijdens het project ontdekken de kinderen hoe mensen met een handicap leven, wonen, denken en doen. In elk dorp en in elke stad vind je centra waar lichamelijk en verstandelijk gehandicapten wonen of samenkomen. Begin met een inventarisatie. Niet alleen inventariseer je instellingen, maar ook de wensen van de kinderen. Waar zijn ze benieuwd naar of waar weten ze weinig van af? Het kan bijvoorbeeld gaan om mensen met het Down Syndroom of Alzheimer.

2 tot 6 jaar

## Fruitage picknick

Je kunt natuurlijk binnen aan tafel eten, maar het is veel leuker om een keer buiten te lunchen. Maak er een echte picknick van. Zorg voor grote kleden en een rieten picknickmand en kies een grasveld in de buurt. Neem de boterhammen gesmeerd mee en ook een flinke berg gewassen fruit. Ook leuk: aardbeien en banaan op brood. Die kun je buiten klaar maken. Het wordt natuurlijk een knoeiboel, maar dat mag buiten. Je zult zien dat de kinderen met extra veel smaak hun fruitige boterham eten.



### Onwennig

Leg eerst zelf contact met de organisaties. De meeste zullen zeker openstaan voor contact met de bso. Denk aan de volgende mogelijkheden.

Er zijn projecten waar verstandelijk gehandicapten met een aantal bij elkaar in een gewone buurt wonen. Je kunt daar met een groep op bezoek gaan, maar zorg altijd dat er een plan is. Anders zitten de kinderen wat onwennig met een glas limonade in de hand naar de bewoners te staren. Beter is dus om een activiteit te bedenken: ga met bewoners picknicken, sporten, winkelen of een spel doen. Ook verzorgingshuizen en verpleeghuizen staan vaak open voor contact met jonge mensen. De kinderen kunnen een keer met de ouderen spelletjes gaan doen of ze voorlezen.

Het project is geslaagd als een blijvend contact ontstaat. Bijvoorbeeld een maandelijks bezoek van een middag. Houd dit in het achterhoofd bij het leggen van de contacten.

1 tot 4 jaar

## eef \* Beweef \* Bewe

Imiteer en leer. Dat is de strekking van het imitatiespel. Het is eenvoudig, dus je kunt het met de allerjongste kinderen doen vanaf het moment dat ze kunnen lopen. Het kan binnen en buiten, op het speelplein, in het bos of door de gangen van het kindercentrum. Jij gaat voorop en de kinderen lopen er in ganzenpas achteraan. Zij moeten alles imiteren wat jij doet. Het draait om bewegen, dus maak het lekker actief. Je loopt een stukje, zakt door je knieën en tikt de grond aan. De kinderen doen het na. Je maakt een huppelpasje, steekt je armen in de lucht, rent een stukje, staat rechtop en buigt heel diep voorover om de grond aan te raken of danst een beetje.

Leuke varianten:

Laat een van de kinderen voorop lopen; de rest moet na-apen.

Doe het buiten in een natuurlijke omgeving, zoals een grasveld, een heidegebied of het bos. Ren rondjes om bomen, probeer lage takken aan te raken met een sprong, huppel door de wei als lammetjes en hop rond als konijntjes.

**Uitdaging:** pak het creatief aan, zodat een kind dat voorop mag lopen ook heel actief beweegt.

**Valkuil:** kinderen zien niet altijd wat je doet, omdat er andere kinderen voor hen lopen. Ze gaan dan hun voorganger nadoen, waardoor sommige oefeningen niet helemaal goed uit de verf komen. Pas op dat ze er niet gewoon achteraan gaan lopen. Doe het duidelijk voor en neem de tijd voor elke oefening.