

ESTAFETTE (1)

In twee gelijke teams lopen de leerlingen één voor één om een pilon en weer terug. Halverwege dienen zij door de hoepel te gaan. Bij terugkomst dient het stokje aan de volgende loper gegeven te worden. Er wordt gelopen in de bochten van de atletiekbaan. Het gaat erom welk team als eerste de estafette loopt. Je moet hierbij in je eigen baan blijven lopen.

Bij een ongelijk aantal leerlingen in de groep moet er van de tegenpartij een leerling twee keer lopen. Indien de tijd dit toelaat, kan er nog een estafette worden gelopen.

BEGELEIDING

1 scheidsrechter

De scheidsrechter bepaalt of er 'fair play' wordt gespeeld en bepaalt wie er wint. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden op het scoreformulier

KOGELSTOTEN (2)

Bij het kogelstoten is het de bedoeling dat een kogel zo ver mogelijk wordt weggeworpen. De kogel wordt vanuit de nek weggestoten. De uitgangshouding is met het gezicht naar de stootrichting. Nadat de kogel is gestoten wordt de afstand opgemeten. De plaats waar de kogel als eerste de grond raakt wordt opgemeten. De worp is geldig als de werper de bak aan de achterkant verlaat en voor, tijdens en na de worp de bak niet aan de voorkant overschrijdt.

BEGELEIDING

In totaal 2 personen, waarvan er 1 de afstand bepaalt en er 1 de afstanden noteert

BANDSLINGEREN (3)

Vanuit de werpkooi van het atletiekveld slingeren de leerlingen met een fietsband (imitatie van discuswerpen). Het doel is om de fietsband zo ver mogelijk weg te slingeren. Elke leerling slingert één keer. Als er tijd over is mag de eigen afstand verbeterd worden. De verste afstand wordt genoteerd.

BEGELEIDING:

1 begeleider noteert de afstand die gemeten wordt op de uitgezette bordjes

MATBAL (4)

Er wordt gespeeld met een gelijk aantal spelers. In het veld liggen twee matten, waarop de 'keepers' staan.

De bedoeling van het spel is om de bal in de handen van de keeper te spelen.

- **Een partij heeft een punt als de bal rechtstreeks (dus niet met een stuit) in de handen van de keeper wordt gespeeld.**
- **De keeper mag springen om de bal te vangen, maar moet met beide voeten op de mat landen!**
- **Er mag niet worden gelopen met de bal.**
- **De bal mag niet worden geschopt.**
- **De bal mag ook niet uit de handen worden geslagen.**

Als er door een partij gescoord is, mag de tegenpartij het spel weer beginnen.

BEGELEIDING

1 scheidsrechter

De scheidsrechter bepaalt of er 'fair play' wordt gespeeld en hij/zij houdt de stand bij. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden op het scoreformulier

VERSPRINGEN (5)

De leerlingen dienen zich af te zetten op of vóór de afzetbalk. De afstand van de afzetbalk tot de dichtstbijzijnde landingsafdruk in het zand wordt opgemeten en genoteerd.

Iedere leerling springt in principe één keer. Indien er tijd over is, mag nog een keer worden gesprongen. De verst gesprongen afstand telt dan.

BEGELEIDING

In totaal 2 personen, waarvan er 1 harkt en de afstand bepaalt en er 1 de afstanden noteert

VOETBAL (6)

Er wordt met een gelijk aantal leerlingen gespeeld zonder keepers. Dat betekent dat niemand de bal met de handen mag aanraken. Gaat de bal over de boarding, dan wordt de bal door de andere partij ingegooid. Bij een overtreding, hands of gemeen spel, krijgt de andere partij een vrije bal op de plaats van de overtreding. Een vrije bal is altijd indirect, d.w.z.: er mag niet direct uit gescoord worden. Iemand anders moet dus eerst de bal raken. Bij een vrije bal staat de tegenpartij op minimaal drie meter afstand. Bij een doelpunt krijgt de andere partij de bal uit (ook hier met drie meter afstand).

BEGELEIDING

1 scheidsrechter

De scheidsrechter bepaalt of er 'fair play' wordt gespeeld en hij/zij houdt de stand bij. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden op het scoreformulier

KLEINE BAL GOOIEN (7)

Een kleine tennisbal wordt zo ver mogelijk gegooid. De manier van werpen is bij voorkeur bovenhands en een aanloop nemen mag. De plaats waar de bal het eerst de grond raakt, telt als geworpen afstand.

Indien er tijd over is, mag iedere leerling nog een recordpoging wagen. De verste worp telt.

BEGELEIDING

2 juryleden, waarvan er 1 de afstanden noteert en 1 de afstanden bepaalt

JEU DE BOULES (8)

Er spelen twee teams met dezelfde kleur papier tegen elkaar. De scheidsrechter gooit de but (het kleine balletje) op. Deze moet ongeveer tien meter van de werpplaats komen te liggen. Daarna mag partij A de eerste bal opgooien. Het is de bedoeling zo dicht mogelijk bij de but te komen. Dan is een speler van partij B aan de beurt. Zo werpen beide partijen om en om hun ballen. De spelers mogen proberen ballen van de tegenpartij met de eigen bal weg te “ketsen”. Nadat alle ballen geworpen zijn, wordt bekeken welke partij het dichtst bij de but ligt. Die partij krijgt evenveel punten als ballen, die dichterbij de but liggen dan de tegenpartij. Hierna gooit de scheidsrechter weer de but op. Er wordt gespeeld tot de tijd voorbij is.

BEGELEIDING

1 scheidsrechter

De scheidsrechter bepaalt welke partij het dichtst bij de but ligt. De eindstand hoeft NIET genoteerd te worden op het scoreformulier

800 METER HARDLOPEN (9)

De twee rode en de twee blauwe groepen starten allen tegelijk. De starter is ook de tijdwaarnemer. De starter geeft na de finish de tijd door aan de leerling die de finish passeert. Dan gaat de leerling naar de 'schrijver' en deze noteert de tijd achter de naam van de betreffende leerling.

BEGELEIDING

3 begeleiders, waarvan 1 starter / tijdwaarnemer en 2 schrijvers

60 METER HARDLOPEN (11)

Na het vlagsignaal starten telkens twee leerlingen gelijktijdig. De leerlingen proberen de afstand van 60 meter zo snel mogelijk te overbruggen. De tijd van beide lopers wordt opgenomen en genoteerd. Als iedereen is geweest en er is nog tijd over dan mogen er nog recordpogingen worden ondernomen. De snelste tijd telt dan. Bij een valse start moet er opnieuw worden gestart.

BEGELEIDING

**3 begeleiders:
1 om te starten,
1 om de tijd op te nemen en
1 om de tijden te noteren**

60 METER HORDEN (12)

Na het vlagsignaal starten telkens twee leerlingen gelijktijdig. De leerlingen proberen de afstand van 60 meter zo snel mogelijk te overbruggen. De tijd van beide lopers wordt opgenomen en genoteerd. Als iedereen is geweest en er is nog tijd over dan mogen er nog recordpogingen worden ondernomen. De snelste tijd telt dan. Bij een valse start moet er opnieuw worden gestart. De afstand tussen de horden is ongeveer 9 meter.

De horden zijn ongeveer 40 centimeter hoog.

BEGELEIDING

3 begeleiders:
1 om te starten,
1 om de tijd op te nemen en
1 om de tijden te noteren

LET OP!!!

De horden moeten zo worden opgesteld, dat ze kunnen 'meebuigen' als de leerlingen blijven haken!