

Voorwoord

Hallo allemaal, dit is het draaiboek voor de koningsdagactiviteiten. Hierin staan voor vier middagen activiteiten beschreven die op de groep uitgevoerd kunnen worden. Kleed de woning zo mooi mogelijk aan en maak plezier met alle activiteiten die in het draaiboek staan. Iedere staan er andere spelen op het programma in het thema rondom Koningsdag en de koning.

Over de activiteiten:

Alle benodigdheden zijn klein materiaal en heeft ieder huishouden wel tot zijn beschikking. Er is iedere dag een standaard warming-up en afsluiting door middel van een liedje.

Begin lied: Kinderen voor Kinderen - Bewegen is gezond

https://www.youtube.com/watch?v=QUMygc3_JWA

Eind lied: Dag vriendjes en vriendinnetjes van Bassie en Adriaan

<https://www.youtube.com/watch?v=R5YklysfFY8>

Op deze muziek kunnen de begeleiders met de cliënten samen bewegen om op een gezellige de starten.

Voor wat extra sfeer is het mogelijk om tijdens de gehele middag een muziekljst aan te zetten via YouTube of spotify.



Maandag, de vlag mag uit!

Spel 1: Oranje boven

Doel: houdt de oranje ballon zo vaak mogelijk hoog boven je hoofd.

Materiaal:

- Oranje ballonnen

Activiteit

1. De cliënten krijgen ieder een oranje ballon.
2. Het is de bedoeling dat zij deze zo vaak mogelijk in de lucht gehouden wordt, dit mag met handen en voeten. Alles wat je maar kan bedenken.
3. Gaat dit goed? Dan kan een client proberen twee ballonnen hoog te houden.

Aandachtspunten:

- Blaas voor de cliënten die veel bijten of knijpen de ballonnen niet al te hard op zodat ze niet zo snel knappen
- Als een ballon knapt, zorg dat dat de losse stukken ballon niet opgegeten kunnen worden door cliënten.

Differentiaties:

- Hoe harder je de ballon opblaast hoe zweveriger de ballon wordt, speel hiermee om het niveau te veranderen.





Spel 2: Het Nederlandse vlaggen spel

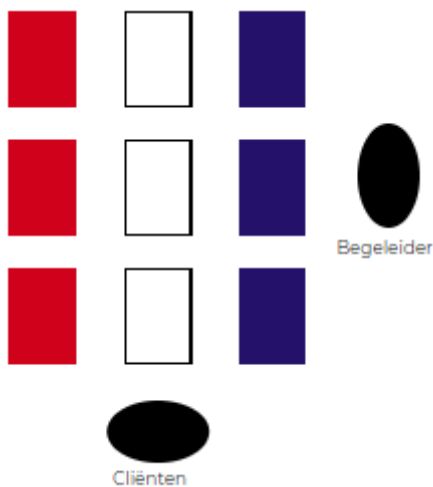
Doel: Met je voet of hand de kleur aanraken die genoemd wordt.

Materiaal

- Nederlandse vlag of rood-wit-blauwe papiertjes
- Oranjevlag of oranje papier

Activiteit

1. Leg de vlaggen of gekleurde papiertjes op de grond
2. De begeleider geeft de cliënt de opdracht om met een hand of voet een bepaalde kleur aan te raken. Bijv. rechterhand op rood.
3. De cliënt voert deze opdracht uit. Als hij dat gedaan heeft mag hij weer van de vlag of het a4tje afkomen en volgt er een nieuwe opdracht.



Let op!

- Niet meerdere mensen tegelijk een opdracht geven. Dan wordt het snel te rommelig en kunnen er botsingen ontstaan.
- Bij het uitleggen eerst voordoen wat de bedoeling is.

Differentiaties

- Maak de opdrachten moeilijker, bv. met meerdere lichaamsdelen tegelijk blaadjes aanraken.
- Is bukken om het blaadje aan raken te moeilijk, laat ze er alleen op staan.
- Laat ze zelf kiezen waarmee ze de kleur aanraken.





Spel 3: Rood-wit-blauw en oranje zoektocht!

Doel: Vind zoveel mogelijk dingen die de kleuren hebben van de Nederlandse vlag.

Materiaal:

- Rood-wit-blauwe vlag
- Oranjevlag
- Alles wat je kan vinden in die kleuren



Activiteit:

1. Leg de vlaggen op de grond.
2. Laat de cliënten per kleur zoveel mogelijk voorwerpen zoeken in de woning, hier hebben ze 2 minuten voor per kleur.
3. Tel aan het einde hoeveel voorwerpen ze hebben gevonden.

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat de cliënten geen scherpe of gevaarlijke voorwerpen kunnen pakken zoals messen.
- Doe het in groepjes op het moment dat veel cliënten niet alleen door de woning kunnen of mogen lopen.

Differentiaties:

- Geef de cliënten langer of korter de tijd om te zoeken.
- Beperk de ruimte waarin ze moeten zoeken.





Spel 4: Loop als een koningin

Doel: Probeer een pittenzakje (de kroon) op je hoofd te balanceren

Materialen:

- Pittenzakjes
- Een boek
- Een kroontje mocht deze aanwezig zijn



Activiteit:

1. Zet 2 pylonen op een afstand van 5 meter van elkaar af.
2. Laat een client met een 'kroon' op zijn hoofd langs de pylonen lopen.
3. Gaat dit goed mag hij proberen een bocht te maken en terug te lopen

Aandachtspunten:

- probeer het eerst met een pittenzakje en als dat heel goed gaat met een boek

Differentiaties

- Maak meer bochten in het parcours
- Laat de cliënten door de hele woning heen lopen





Dinsdag, de Amsterdamse grachten!

Opening

- Liedje bewegen is gezond
 - o De cliënten gaan zelf bewegen op de muziek en kunnen meezingen

Spel 1: Klaar maken voor de koningsstrijd

De koning moet goed voor zijn land zorgen. Hierbij moet hij zijn lichaam goed trainen zodat hij altijd zijn balans kan houden. Dit doet hij elke ochtend als hij opstaat. Doen jullie vandaag met zijn oefeningen mee?

Materiaal

- Geen

Activiteit

1. De begeleider vertelt welke oefeningen er gedaan gaan worden.
2. De cliënten doen deze oefeningen na.

Opstelling

1. De cliënten staan in een kring.
2. De begeleiders staan verdeeld onder de cliënten.

Oefeningen:

- 5 seconden met de ogen dicht staan
- 5x op de tenen staan en terug
- 5x de voeten iets breder dan schouder breedte en weer op de tenen staan en terug
- 5x een rondje op de plek draaien
- De ene voet recht voor de ander zetten. De hak tegen de tenen en zo lang mogelijk blijven staan.
- 10x op een rustig tempo knie heffen.
- Waar mogelijk 2x 5 seconden op één been staan.

Aandachtspunten

- Kijk goed naar het niveau van de groep
- Zorg dat het veilig blijft en ondersteun de cliënten waar dat nodig is

Te makkelijk?

- Probeer alles met de ogen dicht





Spel 2: Koninklijk ijsje

Kunnen jullie het ijsje doorgeven zonder het te laten vallen? Wees voorzichtig anders valt het op de grond!

Materiaal

- één klein balletje of een oranje ballon
- één kartonnen bekertje

Activiteit

1. De begeleider begint. Hij pakt het kartonnen bekertje en houdt deze onderste boven vast. Hierop legt hij een balletje. Zo wordt het een ijsje.
2. Terwijl hij het ijsje vast heeft draait hij een rondje.
3. Dan geeft hij het ijsje door naar de volgende cliënt.
4. Deze draait ook een rondje en geeft het ijsje weer door naar de volgende cliënt.
5. Zo gaat het ijsje twee keer rond.



Opstelling

1. Iedereen staat in een kring.
2. De begeleiders staan verdeeld tussen de cliënten.

Aandachtpunten

- Wanneer de cliënten lastig contact met elkaar maken kan de begeleider binnen in de kring, tegen over de cliënten staan. Dan geven de cliënten het ijsje aan de begeleider en de begeleider geeft het aan de volgende cliënt.
- Let erop dat de cliënten niet te snel een rondje draaien en dat ze niet omvallen. Blijf eventueel naast de cliënt staan.

Te moeilijk?

- Geen rondje draaien
- 2x knie heffen in plaats van rondje draaien

Te makkelijk?

- Rondje draaien met de ogen dicht





Spel 3: Smalle brug voor het Koninklijk Paleis

Rondom het paleis loopt een gracht waar je over heen kan door over een brug te lopen. Alleen is er van deze brug nog maar een heel klein gedeelte over! Lukt het jullie om aan de overkant te komen zonder natte voeten te krijgen?

Materiaal

- Schildertape of een lijn die al op de vloer te vinden is

Activiteit

1. De cliënten lopen over de brug om naar de overkant van de gracht te komen.
2. Iedereen is om de beurt aan de beurt.

Opstelling

1. Op de grond is een duidelijke lijn te zien.
2. De cliënten staan achter de lijn in een rij en mogen om de beurt een poging wagen.
3. De begeleiders lopen met de cliënten mee om hen te ondersteunen.

Aandachtspunten

- Zorg dat er altijd een begeleider mee loopt om de deelnemer te ondersteunen.

Makkelijker

- Maak twee lijnen naast elkaar. Hier moeten de cliënten tussen blijven lopen. Zo creëer je een bredere brug.

Moeilijker

- Maak een kronkelende brug. Plak de tape in bochten op de grond.
- Geef de cliënten iets mee om naar de overkant te brengen bijvoorbeeld een balletje of bekertje. Als dit nog te makkelijk is dan leg je het balletje op het bekertje zoals bij spel 2.





Spel 4: Oranjeleeuwen sprongen

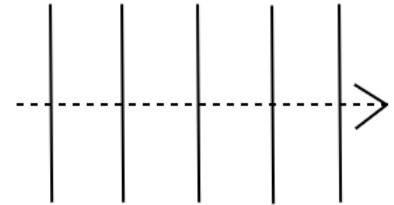
De oranjeleeuwen hebben een spoor achtergelaten. Jullie gaan net zoals de oranjeleeuwen springen. Hoe ver kunnen jullie springen?

Materiaal

- Schildertape of touw om lijnen te maken

Activiteit

1. De cliënten mogen om de beurt met de stappen van de oranje leeuwen volgen.
2. Er zijn verschillende manieren om naar de overkant te komen. Elke manier moet twee keer gedaan worden voordat de cliënt naar de volgende manier mag gaan.
3. De manieren van springen worden van makkelijk naar moeilijk weergegeven.
4. De begeleiders bepalen welke manieren geschikt zijn voor de cliënten.
5. Manieren



1. De cliënten stappen over de leeuwenpootafdrukken (de lijnen) heen en komen naar de overkant zonder de pootafdrukken aan te raken.
2. De cliënten stappen nu zijwaarts over de leeuwenpootafdrukken heen om naar de overkant te komen. Eerst een keer met het gezicht naar rechts en dan een keer met het gezicht naar links.
3. Nu mogen de cliënten weer recht naar voren lopen. Deze keer proberen de cliënten om van eerste pootafdruk óp de pootafdruk te stappen, zonder om te vallen. Van pootafdruk naar pootafdruk door tot het eind.
 - a. Moeilijker; sla een leeuwenpootafdruk over en stap van de eerste naar de derde en dan door naar de vijfde pootafdruk.
4. De cliënten staan met hun voeten vóór de eerste leeuwenpootafdruk en proberen óver de eerste én tweede pootafdruk te stappen.
 - a. Als dit lukt dan kunnen zij straks ook proberen om over de derde leeuwenpootafdruk te stappen.
5. Als dit allemaal goed gaat kan dit ook hinkelend geprobeerd worden.

Aandachtspunten

- Let op dat het niet te moeilijk wordt voor de cliënten en laat hun geen moeilijkere manier doen
- Ondersteun en help de cliënten wanneer dat nodig is





Spel 5: Parcours rond het paleis van de Koning

Het landgoed rond het paleis van de Koning heeft veel verschillende obstakels. Lukt het jullie om over het hele landgoed te lopen?

Materiaal

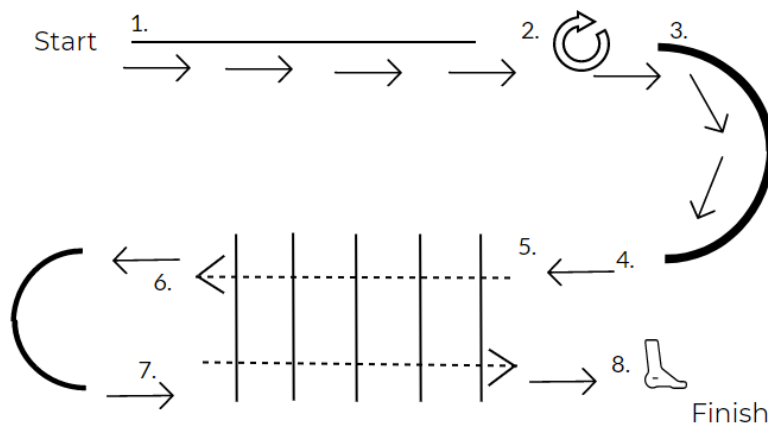
- Kartonnen bekertje
- Klein balletje
- Schildertape

Activiteit

1. De cliënten gaan nu de vaardigheden van voorgaande spellen samenvoegen in een parcours dat ze af gaan leggen.
2. Het parcours wordt in stappen uitgelegd en is terug te zien in een afbeelding.

Opstelling

1. De start van het parcours is over de brug lopen.
2. Draai dan een rondje op je plek.
3. Pak het ijsje van de grond en loop, al knie heffend, naar de leeuwsprongen op de grond.
4. Zet het ijsje weer neer op de grond.
5. Stap op zo min mogelijk leeuwenpootafdrukken (de strepen) om naar de overkant te komen.
6. Loop op je tenen over de streep.
7. Loop zijwaarts over de leeuwenpootafdrukken (de strepen) weer naar de andere kant.
8. Blijf 5 seconden op één been staan.



Makkelijker

- Sla oefeningen over die voor de cliënt lastig zijn
 - o Geen rondje draaien
 - o Niet op de tenen lopen
 - o Niet op één been staan maar alleen met ogen dicht staan

Moeilijker

- Leg het hele parcours af met het ijsje
- Maak grotere stappen om over het water te komen
- Probeer het parcours zo snel mogelijk af te leggen
- Tijdens op één been staan een keer door de knieën zakken en weer omhoog





Afsluiting

- Liedje Dag vriendjes en vriendinnetjes
 - o De cliënten bewegen zelf mee op de muziek en kunnen mee zingen





Woensdag, de markt

Vandaag staat mikken en gooien centraal. Alle spellen zijn spellen die te vinden zijn op een koningsdag markt!

Spel 1: blikgooien op de markt

Doel: win de knuffel op de koningsdag markt door zoveel mogelijk blikken om te gooien!

Materialen:

- Verschillende balletjes uit de beweegtas
- 10 blikken of blokjes (iets wat opgestapeld kan worden en in huis te vinden is)

Activiteit:

1. Bouw een toren van de blikken op een tafel of andere verhoging
2. De client gaat op 5 meter afstand staan of zitten.
3. De client moet proberen om in 3 worpen zoveel mogelijk blikken om te gooien



Differentiaties

- De afstand waarop de client staat kan dichterbij of verderaf
- De blikken kunnen verder uit elkaar gezet worden
- De voorwerpen kunnen kleiner of juist groter worden die omgegooid moeten worden
- De bal kan kleiner of groter zijn waarmee gegooid wordt.

Aandachtspunten:

- Zorg dat er geen cliënten achter de blikken staan zodat zij geen bal tegen zich aan kunnen krijgen





Spel 2: Ringwerpen

Doel: gooi zoveel mogelijk ringen raak om een mooie prijs uit te kunnen zoeken!

Materialen:

- Ringen
- Een hoepel of stok

Activiteit:

1. Leg de hoepel of stok op een geschikte afstand voor de client (5 meter als uitgangspunt)
2. Geef de client een aantal ringen die hij in de hoepel of om de stok moet gooien
3. Ga de kring of groep af zodat iedereen hetzelfde aantal ringen krijgt om mee te gooien

Differentiaties:

- Maak de afstand tussen de client en de stok/hoepel groter of kleiner
- De stok lager of hoger zetten
- De hoepel kleiner of groter maken

Aandachtspunten:

- Laat de cliënten zoveel mogelijk gooien en niet leggen





Spel 3: Jeu de Boule

Doel: ontspan door de ballen zo dicht mogelijk op het richtpunt te gooien

Materialen:

- Een aantal ballen van verschillende formaten
- Een richtpunt, dit kan een klein balletje zijn of een ander voorwerp zoals een pylon of plastic beker

Activiteit:

1. Leg het richtpunt ergens in de ruimte waar de cliënten het kunnen zien
2. Geef ieder of een aantal een balletje met het liefst verschillende kleuren of patronen
3. Laat de cliënten om beurten gooien
4. De cliënten moeten proberen zo dicht mogelijk bij het richtpunt te gooien

Differentiaties:

- Geef de cliënten verschillende soorten balletjes zodat ze moeten schakelen
- Verplaats het richtpunt door de ruimte heen zodat de cliënten geprikkeld worden actief te zijn
- Laat een client zelf het richtpunt ergens neer zetten of leggen

Aandachtspunten:

- Zorg dat de cliënten rustig gooien of zelfs rollen om te voorkomen dat er dingen sneuvelen
- Zorg dat de cliënten een voor een gooien om chaos te voorkomen





Spel 4: Overgooien

Doel: leer de andere marktganger kennen en speel samen!

Materialen:

- De grote bal uit de beweegtas

Activiteit:

1. Laat de cliënten tegenover elkaar zitten of ga als begeleider tegenover de client zitten wanneer onderlinge interactie niet mogelijk is.
2. Gooi de bal over naar elkaar en laat de client de naam zeggen van de persoon waar hij of zij naartoe gooit.

Differentiaties:

- Ga verder uit elkaar of dichterbij elkaar
- Gebruik een andere bal (kleiner/groter/andere structuur)

Aandachtspunten:

- Zorg dat de client pas gooit als de ontvanger de bal aan ziet komen, zeker bij slechtziende cliënten
- Gooi de bal op borsthoogte zodat de client de bal makkelijk kan vangen





Donderdag, in de huid van de koning!

Spel 1: Kroontje doorgeven

Doel: Iedereen zou wel eens willen beleven hoe het is om koning te zijn. Vandaag kunnen jullie voelen hoe machtig je je voelt als je de kroon van de koning op zet.

Materiaal

- Pet of muts als kroon

Activiteit

1. De twee teams gaan strijden wie het eerst de kroon heeft door gegeven tot de laatste persoon in de rij.
2. De eerste cliënt geeft de kroon tussen de benen door naar de gene achter zich.
3. Wanneer de laatste persoon in de rij de kroon op zijn hoofd heeft is het spel klaar.
4. De rij die als eerst de kroon op zijn hoofd gezet, heeft gewonnen.

Opstelling

1. De cliënten maken twee teams.
2. Als team ga je allemaal in één rij achter elkaar staan met het gezicht dezelfde kant op.
3. De kroon wordt tussen de benen doorgegeven aan de gene achter je.

Aandachtspunten

- Let op dat de cliënten genoeg ruimte van elkaar hebben dat ze de kroon aan kunnen pakken. Maar ook dat ze niet te dicht bij elkaar staan dat ze elkaar per ongeluk omduwen
- Let op dat de cliënten niet omvallen

Te moeilijk?

- Zet de cliënten schouder aan schouder naast elkaar en geef de kroon zijwaarts door

Te makkelijk?

- De kroon kan ook over het hoofd doorgegeven worden
- Laat de kroon om en om door gegeven worden. Cliënt 1 geeft de kroon door, door zijn benen en cliënt 2 boven het hoofd. Dan geeft cliënt 3 de kroon weer door, door zijn benen enzovoort.





Spel 2: Paleis veroveren

Doel: Jullie willen graag een kijkje nemen in het paleis van de koning. Maar de koning heeft bij de ingang een doolhof gemaakt zodat niet iedereen zo maar naar binnen kan komen. Lukt het jullie om het paleis binnen te komen zonder de spinnenwebben aan te raken?

Materiaal

- Touw of schildertape

Activiteit

1. De cliënten proberen door het doolhof bij het paleis van de koning te komen.
2. Om de beurt mogen de cliënten het doolhof in.
3. In het doolhof hangen spinnenwebben. Die wil je natuurlijk niet aanraken!

Opstelling

1. Maak in de gang of door middel van stoelen een vrije ruimte waar de spinnenwebben kunnen hangen.
2. Maak op het niveau van de cliënten een doolhof wat uitdagend maar wel haalbaar is.

Aandachtspunten

- Maak het doolhof op het niveau van de cliënten
- Maak duidelijk dat zij het touw niet aan mogen raken

Te makkelijk?

- Neem een voorwerp mee door het doolhof





Spel 3: Koninklijk bal

Doel: De koning heeft jullie uitgenodigd om naar zijn bal te komen om een avond met de koning te dansen. Hij houdt heel erg van Nederlandse muziek, jullie ook? Laat je beste dansmoves zien!

Materiaal

- Muziekbox of mobiel om muziek af te spelen
- Muziek
https://open.spotify.com/playlist/7fu8xqlrGfxUIh9tVUCMwg?si=AVqZZ7O6SYSNxZ_Snfa9ww

Activiteit

1. De cliënten mogen dansen, samen of alleen zo lang de muziek zich afspeelt
2. Zodra de muziek stopt moeten de cliënten stoppen met dansen.
3. De cliënt die nog beweegt wanneer de muziek stopt is af en mag de volgende ronde samen met de begeleider bepalen wanneer de muziek stopt en welke cliënt dan af is.
4. Dan mag de cliënt weer mee doen is bepaald de andere cliënt de muziek en wie er af is.



Opstelling

1. De cliënten staan in een lege ruimte verspreid zodat zij vrij kunnen dansen.
2. De begeleider staat bij de muziek aan de zijkant van de dansvloer.

Aandachtspunten

- Zorg dat alle cliënten een keer af zijn en de muziek mogen stoppen
- Zorg voor een grote en lege dansvloer

Te moeilijk?

- Laat iedereen met het spel mee doen en wijs niemand aan die af is.

Te makkelijk?

- Wanneer de muziek stopt moeten de cliënten op de grond zitten

Variatie

De cliënten proberen hun mooiste dansmoves te laten zien op het bal. Elke ronde wordt een cliënt gekozen die het mooist heeft gedanst. De volgende ronde mag hij de kroon op.

Extra materiaal

- Een pet als kroon





Spel 4: Koninklijke Luchtmacht

Doel: Koning Willem Alexander houdt heel erg van vliegen. Kunnen jullie een vliegtuigje bouwen en heel ver laten vliegen?

Materiaal

- Oranje A4 papier

Activiteit

1. Waar mogelijk vouwt iedereen zijn eigen vliegtuigje.
2. Als iedereen zijn vliegtuigje klaar heeft wordt er een wedstrijdje vliegen gedaan. Hoe ver komt jouw vliegtuigje?



Opstelling

1. Vouw eerst het vliegtuig aan tafel.
2. Hoe je het vliegtuigje moet vouwen is te zien in het plaatje.
3. Om het vliegtuigje te gooien is een lege ruimte nodig. Dit kan binnen in de gang of bijvoorbeeld buiten.

Aandachtspunten

- Beoordeel of de cliënten zelf een vliegtuigje kunnen vouwen
- Help de cliënten hier bij
- Zet eventueel de namen in het vliegtuigje zodat zij hun eigen vliegtuigje weer terug krijgen



