

**Hengelo**  
*Sport*

**EVENT**

**TWENTEBAD**  
**SPORTDAGEN**  
**2026**

**Groepen 3 en 4**



### **OPZET GROEPEN 3 EN 4 (09:00 – 13:30)**

Iedere dag starten we met een leuke warming-up op het veld. In de ochtend bestaat het programma uit droge spellen op de ligweide. Rond 11:15 uur gaan we het water in, in het Sportbad. Om **12:00** uur sluiten we de sportdag af.

---

### **T-SHIRT MET NAAM**

Het Hengelo Sport-team vraagt alle scholen en kinderen om tijdens de sportdag een schoolshirt te dragen, voorzien van een naam (bijvoorbeeld met een sticker). Zo kunnen we de kinderen persoonlijk aanspreken.

---

### **ROL VAN DOCENTEN EN BEGELEIDERS**

Wij vinden het geweldig dat zoveel scholen en kinderen deelnemen aan de TwenteBad sportdagen. Tijdens de spellen vervullen de schooldocenten samen met een Hengelo Sport medewerker de rol van spelleider. Alle spelleiders ontvangen 's ochtends een doordraaischema. De coördinatoren van Hengelo Sport zorgen dat alles klaarstaat en bewaken ook het tijdschema.

---

### **WEEROMSTANDIGHEDEN**

Natuurlijk hopen we dat het weer tijdens iedere sportdag goed is. Mocht het weer slecht zijn dan gaat de sportdag in principe toch door. Scholen kunnen dan zelf beslissen of ze wel of niet komen. Hengelo Sport heeft wel de mogelijkheid om de sportdag af te lassen (i.v.m. de veiligheid door bv. onweer of andere omstandigheden).

---

### **LANGER BLIJVEN**

Het is niet toegestaan dat kinderen na afloop van de sportdag langer blijven.

---

### **ETEN EN DRINKEN**

Kinderen (of de school) dienen zelf voor een '10 uurtje' te zorgen, evenals een eigen bidon die ter plaatse gevuld kan worden.

---

### **KLEDING**

Alle deelnemers komen in **sportkleding** en **sportschoenen**, met daaronder al zwemkleding. Tijdens de sportdag krijgen de groepen een vaste plek om hun overige kleding neer te leggen. Alle kinderen dragen een T-shirt met hun naam.

---

# Programma groep 3 & 4

Tijd	Wat gaan we doen
09:00	Ontvangst (groepen krijgen eigen plek) / Teamindeling i.o.m. leerkracht (ROOD en BLAUW)
09:00 – 09:10	Warming-up op het veld
09:15 – 09:30 (1)	Spelronde 1. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
09:30 – 09:45 (2)	Spelronde 2. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
09:45 – 10:00 (3)	Spelronde 3. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
10:30 – 10:40	Korte pauze (10 min.)
10:10 – 10:25 (4)	Spelronde 4. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
10:25 – 10:40 (5)	Spelronde 5. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
10:40 – 10:55 (6)	Spelronde 6. 15 min. (5 min. doordraaien en uitleg)
11:00 – 11:10	omkleden naar zwemkleding / controle zwemdiploma's
11:15 – 11:25 (7)	Spelronde 7. 10 min in het water
11:30 – 11:40 (8)	Spelronde 8. 10 min in het water
11:45 – 11:55 (9)	Spelronde 9. 10 min in het water
12:00	Omkleden en terug naar school

# Groepsindeling

Tijdens de sportdag speelt de eigenschoolgroep met elkaar en tegen elkaar. De kinderen worden door de schooldocent en student in twee gelijke groepen verdeeld. De kinderen krijgen met een watervast stift een **ROOD** of **BLAUW** teken op de bovenarm. De groepsleider ontvangt het scoreboekje met daarop de volgorde van de spelen.

***Het is belangrijk om een goed uitgebalanceerde teamindeling te maken waarbij in ieder team even veel meisjes als jongens zitten. Tijdens de sportdagen worden de meeste spelen dubbel uitgezet zodat de kinderen veel bewegen. Groepsdocent en student verzorgen dit zelf na de warming-up.***

Groep **ROOD**

Groep **BLAUW**



**Team  
rood**

# Spelschema groep 3 & 4

Tijd	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6
09:00 – 09:10	Warming – up spel op het veld					
09:15 – 09:30	Spel 1	Spel 2	Spel 3	Spel 4	Spel 5	Spel 6
09:30 – 09:45	Spel 2	Spel 3	Spel 4	Spel 5	Spel 6	Spel 1
09:45 – 10:00	Spel 3	Spel 4	Spel 5	Spel 6	Spel 1	Spel 2
10:00 – 10:10	Drinkpauze					
10:10 – 10:25	Spel 4	Spel 5	Spel 6	Spel 1	Spel 2	Spel 3
10:25 – 10:40	Spel 5	Spel 6	Spel 1	Spel 2	Spel 3	Spel 4
10:40 – 10:55	Spel 6	Spel 1	Spel 2	Spel 3	Spel 4	Spel 5
11:00 – 11:10	Omkleden / controle zwemdiploma's					
11:15 – 11:25	Spel 7	Spel 7	Spel 8	Spel 8	Spel 9	Spel 9
11:30 – 11:40	Spel 8	Spel 8	Spel 9	Spel 9	Spel 7	Spel 7
11:45 – 11:55	Spel 9	Spel 9	Spel 7	Spel 7	Spel 8	Spel 8
12:00	Omkleden en terug naar school					

# Warming-up spel

“doe maar lekker mee”

**Waar:** begeleider kiest zelf een plek op het veld

**Organisatie:**



**In een afgezet vak  
twee tikkers (hesje)  
kinderen zijn weer vrij als er iemand door de benen kruipt**

**Tijd:** Iedere sportdag van 09:05 – 09.10

**Materiaal:** 4 hoedjes 2 hesjes

**Na de Warming-up:** De kinderen en de spelleiders gaan naar de spellen die op de speel kaart staat aangegeven.

# Spel 1 STORMBAAN ESTAFETTE

**Waar:** Ligweide

**Organisatie:** Alle kinderen mogen eerst allemaal een keer de stormbaan beklimmen. Vervolgens in twee teams (**ROOD** tegen **BLAUW**) brengen de kinderen in estafettevorm Legoblokken naar de overkant van de stormbaan.



De groepen starten achter de streep. Het tweede kind van de groep mag al starten als de voorganger boven is. De kinderen moeten van de blokken een toren bouwen.

Nr.1 tikt vervolgens nr. 3 die dan mag starten. Nr 2 tikt nr 4 aan, enz. Het team dat als eerste alle blokken op heeft gestapeld is de winnaar. Spel herhalen met een tweetal of blokken weer terug brengen.

**Afhankelijk van de groepen is het mogelijk om extra opdrachten toe te voegen.**

**Tijd:** 15 minuten

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 2**

# Spel 2 Skippybalrace, Skippybal Jeu de Boules

**Waar:** Ligweide

**Organisatie:**

1. Alle kinderen leggen een parcours af met de skippybal
2. De kinderen strijden tegen elkaar (3x **ROOD** tegen 3x **BLAUW**)

Eerst wordt de kleine bal gegooid

Kinderen spelen met 4 tot 6 Jeu de boules met de skippybal



**Tijd:** 15 minuten

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 3**

# Spel 3 SRONG (WO)MAN RUN

**Waar:** Ligweide

**Organisatie:** De 2 teams (**ROOD** tegen **BLAUW**) strijden tegen elkaar over een obstacle run parcours.

Kinderen leggen een uitdagend parcours af in estafettevorm en geven het estafette stokje door. Per team 3 stokjes.

Het team dat als eerste klaar is, is de winnaar.

**WE GAAN HET PARCOURS NATUURLIJK EERST EVEN OEFENEN**



**Tijd:** 15 minuten

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 4**

# Spel 4 STOEPRANDEN

**Waar:** Op de Ligweide

**Organisatie:** De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**)

- De spelers gooien om de beurt, zolang de bal niet terugrolt of niet terugstuit naar de helft van de speler die de bal gegooid heeft.
- De tegenspeler mag niet voor zijn eigen stoeprand komen.
- Als de bal de stoeprand aan de overkant raakt en de bal terugrolt of terugstuit naar eigen helft, dan krijgt de speler 1 punt en mag hij nog een keer gooien vanaf zijn stoeprand.
- Komt de bal terug door de lucht, dan mag de gooiende speler proberen de bal te vangen op de eigen helft. Lukt dit dan krijgt de speler 2 punten en mag hij vanaf de vangplek nogmaals gooien.
- Na 7,5 minuten wisselen we en speelt iedereen tegen een andere tegenstander.



**Tijd:** 15 minuten

**Puntentelling:** Het aantal gewonnen wedstrijden is het aantal punten

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 5**

# Spel 5A VORTEX EN SLINGERKOGEL (of 5B)

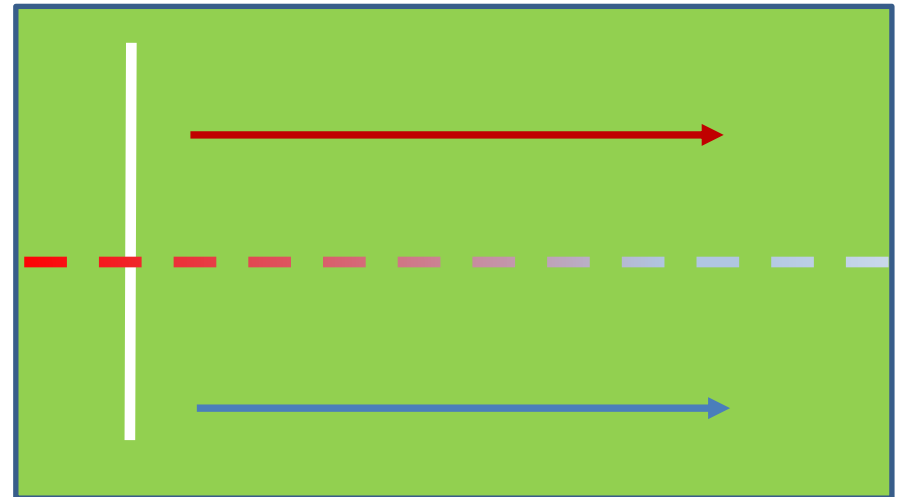
**Waar:** Ligweide

**Organisatie:** De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**)  
We gaan eerst de techniek oefenen.  
Van beide teams gooien 3 kinderen tegelijk met de vortex.  
De afstand is af te lezen op de meetmat.  
Van beide teams gooien 2 kinderen tegelijk met de slingerkogel.  
Begeleiders plaatsen prikstok bij de verste afstand.  
Het team met de verste worpen is de winnaar van dit spel.

**Tijd:** 15 min

**Puntentelling:** welk team gooit de verste afstand

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 6**



# Spel 5B Lijnbal (of 5A)

**Waar:** Beachveld

**Organisatie:** Spel dubbel uitzetten (5 tegen 5 of 6 tegen 6).  
De bal wordt vanaf de achterlijn over het net gegooid. Je mag met je team maximaal drie keer overspelen in je veld, daarna moet de bal over het net worden gegooid. Als de bal op de grond valt krijgt het andere team een punt. Als de bal buiten het veld wordt gegooid, krijgt het andere team een punt

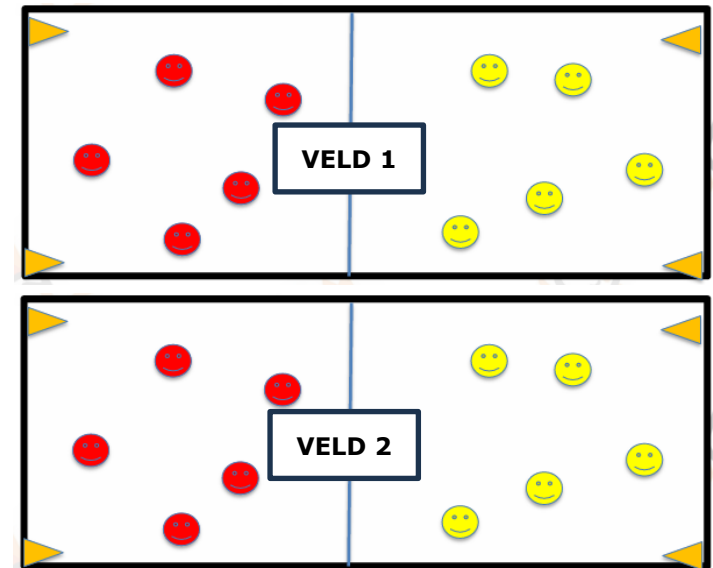
**Aanpassingen:** Het veld groter of kleiner maken. De kinderen die willen mogen ook volleyballen.

**Materiaal:** 8 hoedjes, 2 volleyballen

**Tijd:** 15 min

**Puntentelling:** welk team haalt in 15 minuten e meeste punten.

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **SPEL 6**



# Spel 6 MASTERMIND

**Waar:** Ligweide

**Organisatie:** De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**)

**Uitleg:** 4 teams (meisjes **ROOD**, jongens **ROOD**, Meisjes **BLAUW**, jongens **BLAUW**) proberen de 5 voorwerpen in de juiste volgorde naar te zetten. Als een voorwerp op de juiste plek staat, zet de spelleider het blok rechtop.

*'welk team kraakt als eerste de code'*

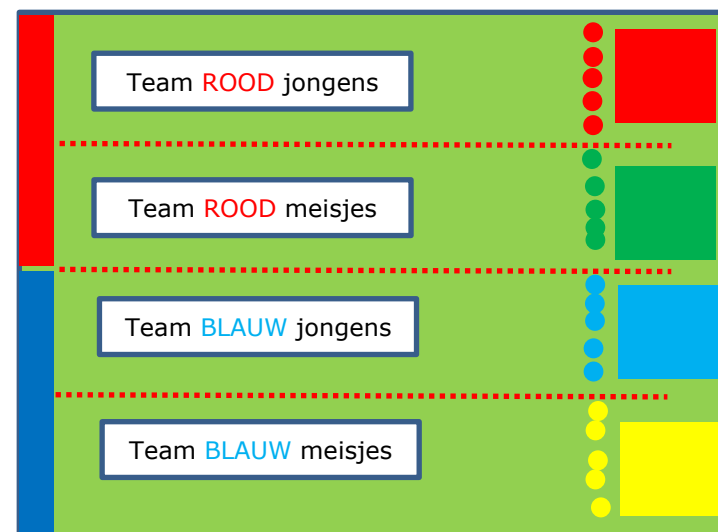
**TIP:** **DOE HET SPEL EERST VOOR MET DE LEERKRACHT EN LAAT DE KINDEREN ACHTER DE TAFEL STAAN OM TE KIJKEN**

*Tussendoor vertelt de spelleider iets over gezonde voeding.*

**Materiaal** 4 tafeltjes, 4 planken  
(rood, blauw, groen, geel)  
4 stokken  
(rood, blauw, groen, geel)  
8x5 plaatjes (Koningshuis)  
4x5 blokken  
(rood, blauw, groen, geel)  
4 banken.

**Tijd:** 15 minuten

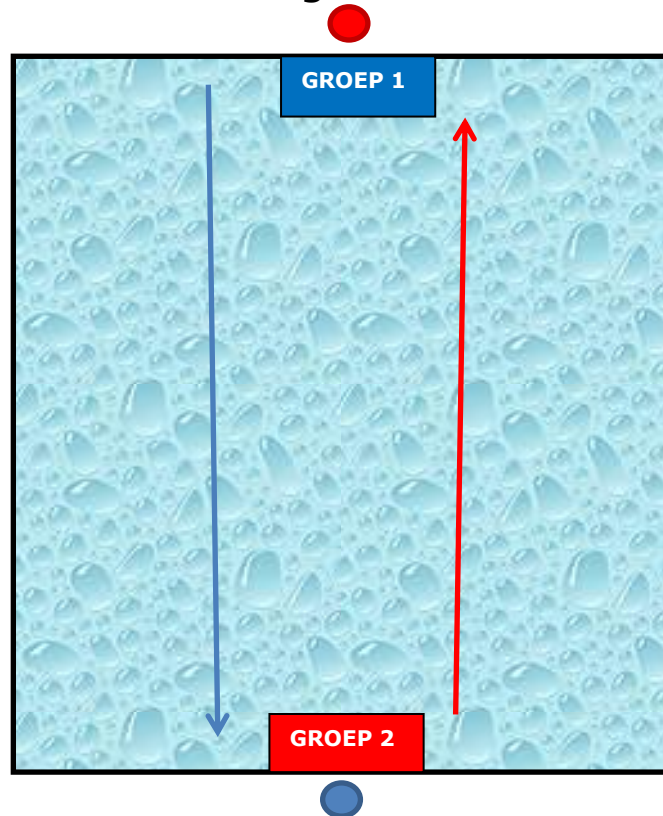
**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 1** STORMBAAN



# Spel 7 Bodyborden (in sportbad)

**Waar:** In Sportbad vak 1

**Organisatie:** De teams gaan bodyboarden naar de overkant met 1 muntje in de hand en doen deze daar in de emmer.  
Na 15 minuten gaan we de munten tellen



**Tijd:** 15 minuten

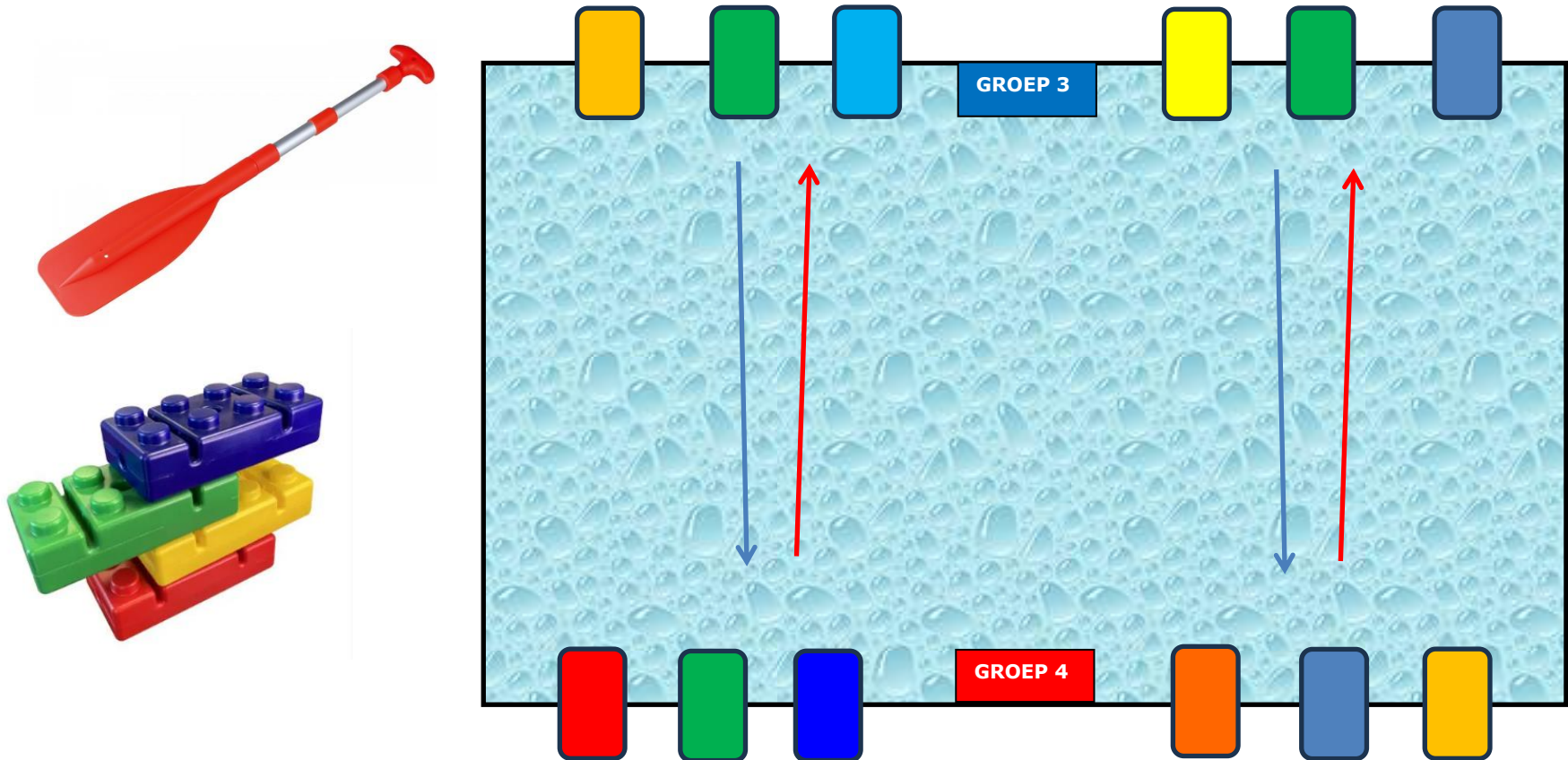
**Puntentelling:** Iedere MUNT is 1 punt

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 8 Mattenrace**

# Spel 8 Mattenrace (in het Sportbad)

**Waar:** Vak 3 en 4 Sportbad

**Organisatie:** De teams gaan mattenvaren naar de overkant. De teams brengen een legoblok



**Tijd:** 15 minuten

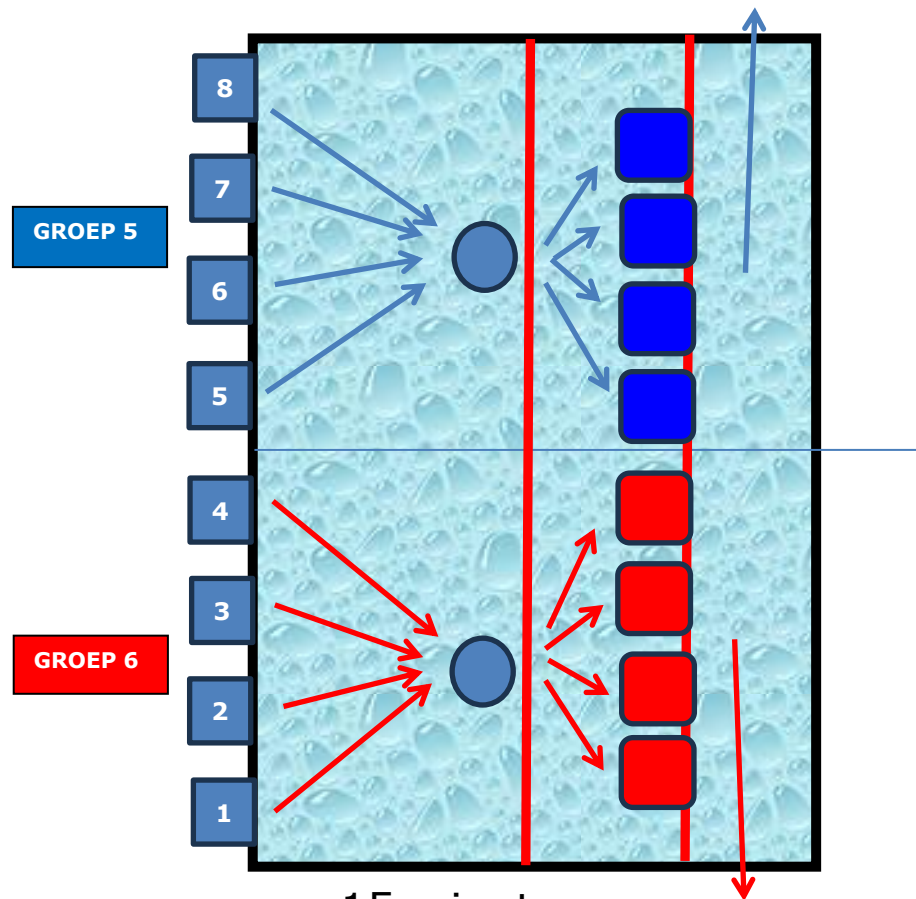
**Puntentelling:** Team met de hoogste toren is de winnaar

**Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 9 GLIJBANEN**

# Spel 9 Tik 'm aan

Waar:

**Organisatie:** De team springen van de startblokken en laten de mooiste, gekste, origineelste sprongen zien. Alles mag. Na de sprong zwemmen ze door en slaan tegen de skippybal en **ROEPEN TIK 'M AAN**



15 minuten

**Tijd:**

**Na de uitslag:**

Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 7**  
**BODYBOARDEN**



# Groepen 3 & 4

Scorekaart **GROEP 1**

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

<b>Tijd</b>	<b>Groep 1</b>	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 1		
09:30 – 09:45	Spel 2		
09:45 – 10:00	Spel 3		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 4		
10:25 – 10:40	Spel 5		
10:40 – 10:55	Spel 6		
11:00 – 11:10	Lunch pauze (omkleden)		
11:15 – 11:25	Spel 7		
11:30 – 11:40	Spel 8		
11:45 – 11:55	Spel 9		
<b>Totaalscore</b>		..	..

# Groepen 3 & 4



## Scorekaart GROEP 2

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

Tijd	Groep 2	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 2		
09:30 – 09:45	Spel 3		
09:45 – 10:00	Spel 4		
<b>10:00 – 10:10</b>	<b>Drink pauze</b>		
10:10 – 10:25	Spel 5		
10:25 – 10:40	Spel 6		
10:40 – 10:55	Spel 1		
<b>11:00 – 11:10</b>	<b>Lunch pauze (omkleden)</b>		
11:15 – 11:25	Spel 7		
11:30 – 11:40	Spel 8		
11:45 – 11:55	Spel 9		
<b>Totaalscore</b>		..	..

# Groepen 3 & 4



## Scorekaart GROEP 3

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

Tijd	Groep 3	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 3		
09:30 – 09:45	Spel 4		
09:45 – 10:00	Spel 5		
<b>10:00 – 10:10</b>	<b>Drink pauze</b>		
10:10 – 10:25	Spel 6		
10:25 – 10:40	Spel 1		
10:40 – 10:55	Spel 2		
<b>11:00 – 11:10</b>	<b>Lunch pauze (omkleden)</b>		
11:15 – 11:25	Spel 8		
11:30 – 11:40	Spel 9		
11:45 – 11:55	Spel 7		
<b>Totaalscore</b>		..	..

# Groepen 3 & 4

## Scorekaart GROEP 4

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

Tijd	Groep 4	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 4		
09:30 – 09:45	Spel 5		
09:45 – 10:00	Spel 6		
<b>10:00 – 10:10</b>	<b>Drink pauze</b>		
10:10 – 10:25	Spel 1		
10:25 – 10:40	Spel 2		
10:40 – 10:55	Spel 3		
<b>11:00 – 11:10</b>	<b>Lunch pauze (omkleden)</b>		
11:15 – 11:25	Spel 8		
11:30 – 11:40	Spel 9		
11:45 – 11:55	Spel 7		
<b>Totaalscore</b>		..	..

# Scorekaart GROEP 5

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

Tijd	Groep 5	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 5		
09:30 – 09:45	Spel 6		
09:45 – 10:00	Spel 1		
<b>10:00 – 10:10</b>	<b>Drink pauze</b>		
10:10 – 10:25	Spel 2		
10:25 – 10:40	Spel 3		
10:40 – 10:55	Spel 4		
<b>11:00 – 11:10</b>	<b>Lunch pauze (omkleden)</b>		
11:15 – 11:25	Spel 9		
11:30 – 11:40	Spel 7		
11:45 – 11:55	Spel 8		
<b>Totaalscore</b>		..	..

# Scorekaart **GROEP 6**

Naam school: .....

Naam teamleiders: .....

<b>Tijd</b>	<b>Groep 6</b>	Team <b>ROOD</b>	Team <b>BLAUW</b>
09:15 – 09:30	Spel 6		
09:30 – 09:45	Spel 1		
09:45 – 10:00	Spel 2		
<b>10:00 – 10:10</b>		<b>Drink pauze</b>	
10:10 – 10:25	Spel 3		
10:25 – 10:40	Spel 4		
10:40 – 10:55	Spel 5		
<b>11:00 – 11:10</b>		<b>Lunch pauze (omkleden) / Warming-up</b>	
11:15 – 11:25	Spel 9		
11:30 – 11:40	Spel 7		
11:45 – 11:55	Spel 8		
<b>Totaalscore</b>		..	..