

EVENT #TSHS2024

Twentebad Sportdagen 2024

(14 mei t/m 12 juli)

groepen 3 & 4



www.hengelosport.nl

OPZET GROEPEN 3 en 4 (van 9:00 tot 12:00)

Iedere dag starten we met een leuke warming-up op het veld. In de ochtend hebben we gekozen voor een opzet van droge spelen op de ligweide. Na de lunch gaan we te water in het Sportbad, Familiebad en Recreatiebad. Om **12:00** uur sluiten we de sportdag af.

T-shirt met je naam.

Het Hengelo Sport team vraagt vooraf aan alle scholen/kinderen om tijdens de sportdag een schoolshirt te dragen voorzien van naam (sticker), zodat we de kinderen kunnen aanspreken op hun **naam**.

Schooldocenten zijn bij de spelen ook zelf spelleider.

Hengelo Sport vindt het natuurlijk prachtig dat zoveel scholen en kinderen mee doen met het **EVENT** de TwenteBad sportdagen. Er zijn iedere dag ook **studenten** die ons helpen. De **schooldocent**, samen met een student, zijn bij de spelen zelf de **spelleiders**. Alle spelleiders ontvangen 's ochtends het doordraaischema voor de spelen. De Hengelo Sport coördinatoren zorgen ervoor dat alles op de sportdagen klaar staat en bewaken het tijdschema. **LET OP HET ZIJN WEL STUDENTEN**

WEER !!!

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 de sportdag langer blijven.

ETEN EN DRINKEN

De kinderen (of de school) moeten zelf voor een lunchpakket zorgen. Er is ook een mogelijkheid om de lunch te laten verzorgen door De Poolbar. Voor informatie en prijzen kunt u contact opnemen met De Poolbar Twentebad.

KLEDING

Alle deelnemers worden verzocht om in **sportkleding** met daaronder **zwemkleding** naar het Twentebad te komen. Tijdens de sportdagen krijgen de schoolgroepen een plek aangewezen waar ze de kleding neer kunnen zetten. **Alle kinderen dragen een T-shirt voorzien van hun naam.**

Programma groep 3 & 4

Tijd	Wat gaan we doen
09:00	Ontvangst op het Twentebad (groepen krijgen eigen plek)
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. 20 min in het water
11:30 – 11:40 (8)	Spelronde 8. 20 min in het water
11:45 – 11:55 (9)	Spelronde 9. 20 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 watervaste 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 en Team indeling voor eerste spel (ROOD en BLAUW)					
09:15 – 09:30	Spel 1 stormbaan	Spel 2 strongman run	Spel 3 acro / knots	Spel 4 stoepranden	Spel 5 vortex/kogel	Spel 6 paintball
09:30 – 09:45	Spel 2 strongman run	Spel 3 acro / knots	Spel 4 stoepranden	Spel 5 vortex/kogel	Spel 6 paintball	Spel 1 stormbaan
09:45 – 10:00	Spel 3 acro / knots	Spel 4 stoepranden	Spel 5 vortex/kogel	Spel 6 paintball	Spel 1 stormbaan	Spel 2 strongman run
10:00 – 10:10	Drinkpauze					
10:10 – 10:25	Spel 4 stoepranden	Spel 5 vortex/kogel	Spel 6 paintball	Spel 1 stormbaan	Spel 2 strongman run	Spel 3 acro / knots
10:25 – 10:40	Spel 5 vortex/kogel	Spel 6 paintball	Spel 1 stormbaan	Spel 2 strongman run	Spel 3 acro / knots	Spel 4 stoepranden
10:40 – 10:55	Spel 6 paintball	Spel 1 stormbaan	Spel 2 strongman run	Spel 3 acro / knots	Spel 4 stoepranden	Spel 5 vortex/kogel
11:00 – 11:10	Omkleden / controle zwemdiploma's					
11:15 – 11:25	Spel 7 bodyboarden Sportbad	Spel 7 bodyboarden Sportbad	Spel 8 mattenrace Sportbad	Spel 8 mattenrace Sportbad	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad
11:30 – 11:40	Spel 8 mattenrace Sportbad	Spel 8 mattenrace Sportbad	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad	Spel 7 bodyboarden Sportbad	Spel 7 bodyboarden Sportbad
11:45 – 11:55	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad	Spel 9 glijbaanspel Binnenbad	Spel 7 bodyboarden Sportbad	Spel 7 bodyboarden Sportbad	Spel 8 mattenrace Sportbad	Spel 8 mattenrace Sportbad
12:00	Omkleden en terug naar school					

Warming-up (groep 3,4)

“doe maar lekker mee”

- Waar:** Onder de uitkijktoren (in het vak)
- Organisatie:** Alle kinderen, docenten en ouders van alle groepen verzamelen zich onder de toren. Op muziek gaan we de grote schooldans uitvoeren. Een gezellige opening van de sportdag. Kinderen, docenten en ouders kunnen tijdens hun warming-up al een danskwaliteiten showen.
Opdracht ROC en Sport & Bewegen en Montessori College Twente (Hengelo)
- Tijd:** Iedere sportdag van 09:00 – 09.10
- Na de Warming-up:** De kinderen en de spelleiders gaan naar de spellen die op de spel kaart (ontvangen door schooldocent en ouder) staan aangegeven.

Spel 1 STORMBAAN

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 20 blokken 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 (hand vast)/ kruiptunnel.



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

Tijd: 15 minuten

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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

Spel 2 SRONG (WO)MAN RUN

Waar: Ligweide

Organisatie: De 2 teams strijden tegen elkaar over een obstacle run parcours.

Kinderen leggen een uitdagend parcours af in estafettevorm en geven het estafette stokje door. Per team 5 stokjes.

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

Het spel wordt herhaalt met een extra gewicht (rugzakje met zand).

Tijd: 15 minuten

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

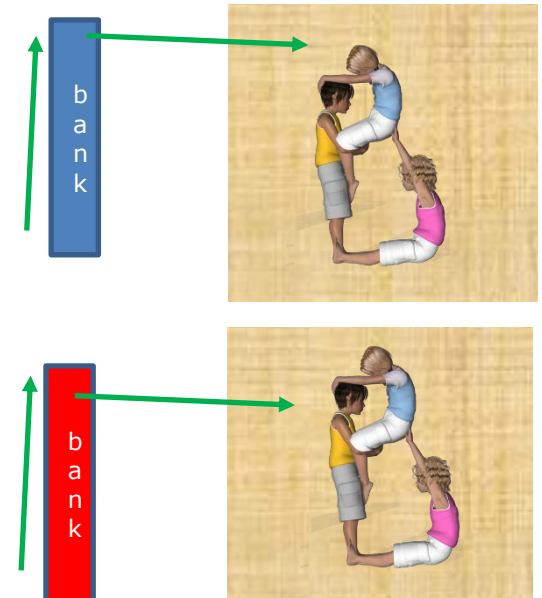


Na de uitslag: Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 3**

Spel 3 ACROGYM of KNOTSHOCKEY

Waar: Acrogym (op judomat)

- Organisatie:**
1. De teams nemen plaats op de bank.
 2. De schooldocent kiest een acrogym kaart uit de bak
Op deze kaart staat het figuur of woord dat de kinderen moeten maken.
 3. Het voorbeeld kan bestaan uit 2 t/m 15 kinderen.
 4. De docent zet de kaart zichtbaar neer zodat de kinderen het voorbeeld goed kunnen zien
 5. Het team dat als eerste het figuur heeft gemaakt krijgt aantal punten x het aantal kinderen die het figuur gemaakt hebben.
 6. Kinderen schuiven door op de bank zodat iedereen aan de beurt komt



Tijd: 15 minuten

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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



Spel 3 KNOTSHOCKEY of ACROGYM

Waar: Ligweide

Organisatie: De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**) binnen twee speelvelden. Er wordt gescoord als de bal geheel over de doellijn is. Er mag via de boarding gespeeld worden. We spelen op twee velden.

Teams worden gehalveerd jongens tegen jongens en meisjes tegen meisjes.

Tijd: 15 minuten

Puntentelling: Ieder doelpunt is 1 punt

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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



Spel 5 VORTEX

Waar: Ligweide

Organisatie: De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**)
We gaan eerst de techniek oefenen
Van beide teams gooien 3 of 4 kinderen tegelijk met de vortex.
De afstand is af te lezen op de meetmat.
Het team met de verste worpen is de winnaar van dit spel.



Tijd: 15 minuten

Puntentelling:

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt



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

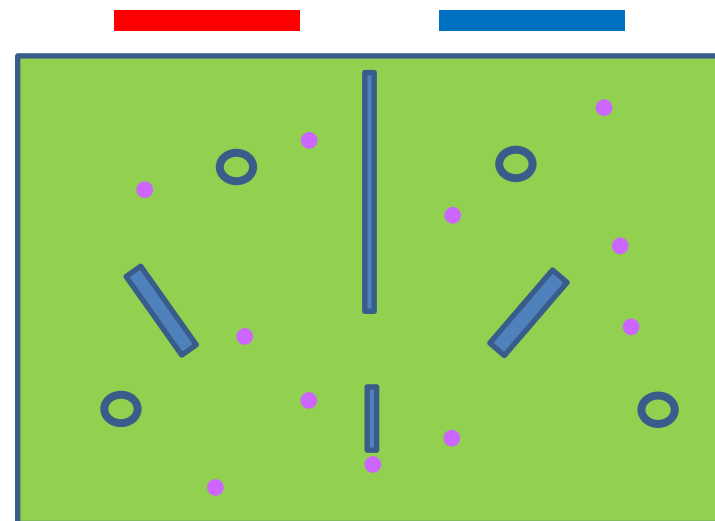
Spel 6 PAINTBALL

- Waar:** Ligweide
- Organisatie:** De kinderen strijden tegen elkaar (**ROOD** tegen **BLAUW**)
- Uitleg:** De teams mogen gebruik maken van het gehele veld.
Kinderen kunnen elkaar afgooien met een foambal (25 stuks).
De ballen bevinden zich in het gehele veld.
Kinderen kunnen zich verschuilen achter de matten banden, bakken
Je bent af als een balletje je rechtstreeks raakt of wanneer jouw gegooide bal wordt gevangen door de tegenstander.
Kinderen die af zijn lopen met hun handen hoog naar de bank en gaan op de bank aan de kant zitten.
Bij 3 af mag de eerste weer in het speelveld

- Benodigheden** 4 pylonen 4 matten, 2 schermen, bakken
25 foamballen
hesjes
2 banken

- Tijd:** 15 minuten

- Uitslag:** Winnaar 2 punten
Verliezer 0 punten
Gelijk 1 punt

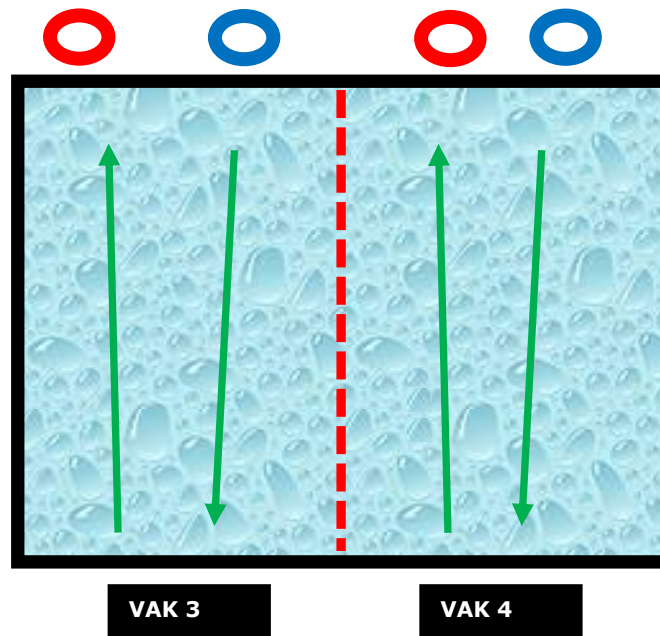


- Na de uitslag:** Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 1** STORMBAAN

Spel 7 BODY BOARDEN (in het Sportbad)

Waar: Vak 3 en 4 Sportbad

Organisatie: De teams bodyboarden. De teams brengen met een bodyboard munten naar de overkant.



Tijd: 15 minuten

Puntentelling: Iedere MUNT is 1 punt

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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

Spel 8 MATTEN RACE (in sportbad)

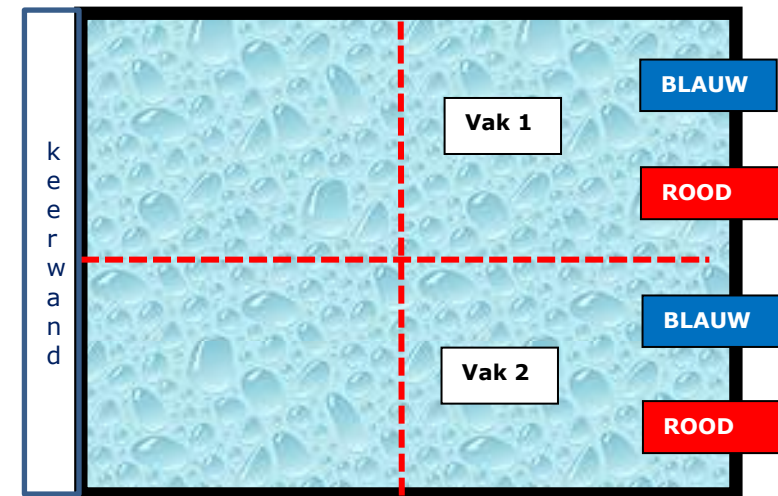
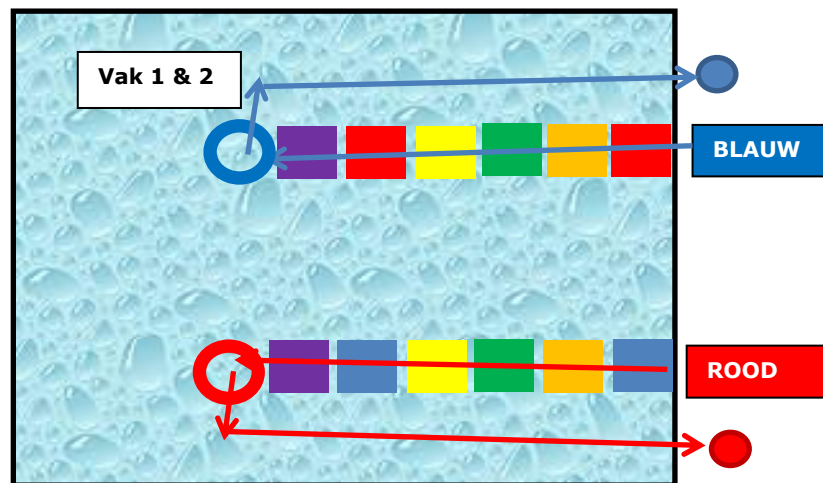
Waar: In Sportbad vak 1 en 2

Organisatie: De teams gaan met 1 muntje in de hand rennen over de matten en proberen door de band te springen (duiken).

Als dit gelukt is doe je het muntje in de bak (1 punt).

Als je het niet haalt of valt, ga je terug.

Hou je muntje en probeer het weer opnieuw.



Tijd: 15 minuten

Puntentelling: Iedere MUNT is 1 punt

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

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

Spel 9 GLIJBAANSPEL (binnenbad)

Waar: In binnenbad

Organisatie: Lekker even glijden van de glijbaan



Tijd: 15 minuten

Puntentelling: Ieder balletje is 1 punt

Uitslag:

Winnaar	2 punten
Verliezer	0 punten
Gelijk	1 punt

Na de uitslag: Kinderen en de teamleiders draaien door naar **spel 7** MUNTEN DUIKEN

Scorekaart **Groep 1**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 1	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 1 stormbaan		
09:30 – 09:45	Spel 2 strong man run		
09:45 – 10:00	Spel 3 acrogym of knotshockey		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 4 stoepranden		
10:25 – 10:40	Spel 5 vortex en kogel		
10:40 – 10:55	Spel 6 paintball		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:30 – 11:40	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 1)		
11:45 – 11:55	Spel 9 GLIJBAAN RACE (binnenbad)		
Totaalscore	

Scorekaart **Groep 2**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 2	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 2 strong man run		
09:30 – 09:45	Spel 3 acrogym of knotshockey		
09:45 – 10:00	Spel 4 stoepranden		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 5 vortex en kogel		
10:25 – 10:40	Spel 6 paintball		
10:40 – 10:55	Spel 1 stormbaan		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Spel 7 BODYBOARDEN (sportbad vak 3)		
11:30 – 11:40	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 2)		
11:45 – 11:55	Spel 9 GLIJBAAN RACE (binnenbad)		
Totaalscore	

Scorekaart **Groep 3**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 3	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 3 acrogym of knotshockey		
09:30 – 09:45	Spel 4 stoepranden		
09:45 – 10:00	Spel 5 vortex en kogel		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 6 paintball		
10:25 – 10:40	Spel 1 stormbaan		
10:40 – 10:55	Spel 2 strong man run		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 1)		
11:30 – 11:40	Spel 9 GLIJBAAN RACE (binnenbad)		
11:45 – 11:55	Spel 7 BODYBOARDEN (sportbad vak 3)		
Totaalscore	

Scorekaart **Groep 4**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 4	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 4 stoepranden		
09:30 – 09:45	Spel 5 vortex en kogel		
09:45 – 10:00	Spel 6 paintball		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 1 stormbaan		
10:25 – 10:40	Spel 2 strong man run		
10:40 – 10:55	Spel 3 acrogym of knotshockey		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 2)		
11:30 – 11:40	Spel 9 GLIJBAAN RACE (binnenbad)		
11:45 – 11:55	Spel 7 BODYBOARDEN (sportbad vak 3)		
Totaalscore	

Scorekaart **Groep 5**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 5	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 5 vortex en kogel		
09:30 – 09:45	Spel 6 paintball		
09:45 – 10:00	Spel 1 stormbaan		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 2 strong man run		
10:25 – 10:40	Spel 3 acrogym of knotshockey		
10:40 – 10:55	Spel 4 stoepranden		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Spel 9 GLIJBAANRACE (binnenbad)		
11:30 – 11:40	Spel 7 BODYBOARDEN (sportbad vak 3)		
11:45 – 11:55	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 1)		
Totaalscore	

Scorekaart **Groep 6**

Naam school:

Naam teamleiders:

Tijd	Groep 6	Team ROOD	Team BLAUW
09:15 – 09:30	Spel 6 paintball		
09:30 – 09:45	Spel 1 stormbaan		
09:45 – 10:00	Spel 2 strong man run		
10:00 – 10:10	Drink pauze		
10:10 – 10:25	Spel 3 acrogym of knotshockey		
10:25 – 10:40	Spel 4 stoepranden		
10:40 – 10:55	Spel 5 vortex en kogel		
11:00 – 11:10	Omkleden – controle zwemdiploma's		
11:15 – 11:25	Spel 9 GLIJBAANRACE (binnenbad)		
11:30 – 11:40	Spel 7 BODYBOARDEN (sportbad vak 3)		
11:45 – 11:55	Spel 8 MATTEN RACE (sportbad vak 2)		
Totaalscore	

