



## De Verveeldoos, hoe werkt die?

Maak eerst de doos

- Zoek een doos.
- Knip alle ideeën uit, vouw ze op en stop ze in de doos.
- Verzin er zelf nog een paar bij en stop deze ook in de doos.

## De regels van de verveeldoos

- Je grabbelt een kaartje.
- Het kaartje dat je grabbelt ga je minimaal 20 min uitvoeren. Het mag wel langer, maar niet korter. 20 minuten is een goede pauze voor je hersenen om even je gedachten te verleggen waardoor je weer goed aan de slag kan met thuisonderwijs.
- Je gaat doen wat er op het kaartje staat, ook als je de activiteit minder leuk lijkt.
- Je mag 1 x opnieuw grabbelen als het echt niet uit te voeren is. Dat is bijvoorbeeld als het buiten ontzettend regent en het is een buitenactiviteit of als je wilt bakken en het mag niet. Dan grabbel je even opnieuw.
- Bij elk kaartje zit een uitleg die hieronder staat. Sommige activiteiten hebben een extra uitleg deze zit dan in de bijlage.
- De meeste activiteiten komen van de site van Jantje Beton. Misschien vind je zelf ook nog een paar leuke activiteiten en kan je deze delen met je klasgenoten?!

## De ideeën voor de kaartjes (bijsluiters) van de verveeldoos

1. **Verveeldoos maken:** Maak van de schoendoos een mooie verveeldoos. Je kan hem schilderen of beplakken. Vergeet niet het woord verveeldoos er op te plakken.
2. **Met speelgoed spelen:** Zoek een lekkere plek in huis en zet je Playmobil of je lego op. Zet het netjes neer, wie weet mag je het even laten staan. Anders ruim je het weer op. Andere bouwwerken zijn natuurlijk ook goed! Of heb je geen zin in bouwen? Kies dan iets anders waarmee kunt spelen.
3. **Steppen / Skeelers of met de skelter:** Pak je step/ skeelers of skelters en ga lekker na buiten. Vind je het alleen saai. Bel aan bij een vriendje of vriendinnetje. Misschien kan je samen spelen.
4. **Foto's maken van de natuur:** Neem een oude camera of wegwerpcamera mee op pad en ga samen een vriendje of vriendinnetje op pad. Zoek naar de mooiste plekken uit de natuur en maak hier foto's van. Denk aan paddenstoelen die tevoorschijn komen tijdens de herfst/winter of bloemen en plantjes die groeien in de lenteperiode. Heb je een paar mooie plaatjes geschoten? Laat ze ontwikkelen/print ze uit en ga op zoek naar de naam en eigenschappen van de voorwerpen die je hebt gevonden.
5. **Boomtikkertje:** Trek je warme jas aan, ga naar buiten en zoek een mooie plek met veel bomen (of paaltjes). Trommel je vrienden en vriendinnen op en speel het spel. Ook al is het misschien nog een beetje koud, met dit spelletje blijft iedereen lekker warm! Eén persoon is de tikker en de andere personen gaan allemaal bij een boom staan. Het is de bedoeling dat je steeds van boom verwisselt. Tijdens het rennen naar een andere boom kun je getikt worden en ben jij de tikker! Snel rennen dus.
6. **Een eigen bal maken:** Wist je dat je heel makkelijk zelf een bal kunt maken van plastic zakken, oude kleren en touwtjes? Een bal van allerlei materialen die normaal gesproken in de



prullenbak belanden. In Rwanda zijn kinderen daar een ster in. Ze hebben dat bedacht in het project 'Power of Play'. De zelfgemaakte bal heet in Rwanda een Karere. Kijk in de bijlage hoe je dat het beste kan aanpakken. Nu is de bal klaar. Er zijn heel veel filmpjes op YouTube te vinden over het aanleren van tricks!!

Je kunt natuurlijk ook de makkelijke weg kiezen en gewoon met een bal aan de slag gaan ;-)  
Daag jezelf uit met leuke oefeningen..

7. **Landje veroveren:** Er wordt met stoepkrijt een grote cirkel op de grond getekend. Deze cirkel wordt verdeeld in evenveel stukken als het aantal deelnemende spelers. Elke speler krijgt een eigen stukje, dit is zijn/haar land en schrijft er zijn/haar naam in. Om de beurt wordt er gezegd wie er land mag veroveren.

Diegene die aan de beurt is, rent drie rondjes om de grote cirkel heen en roept dan: 'Stop!' De andere spelers zijn tijdens het rondrennen 'gevlucht' uit hun eigen land (blijven binnen de cirkel) en stoppen waar ze staan, op het moment dat er stop wordt geroepen. Van buiten de grote cirkel mag de veroveraar proberen om de vluchters aan te raken. Lukt dat? Dan zet je een cirkel om de voeten van de vluchter heen. Dit is nu jouw stukje land wat je hebt veroverd! Hierin zet je de naam van je eigen land. Daarna moeten de andere vluchters terug komen in hun land, zonder getikt te worden. Dan is de volgende speler aan de beurt als veroveraar. Hoeveel landjes kan jij veroveren?

8. **Eigen DJ set maken:** Word jij de nieuwe Armin van Buuren of Martin Garrix? Met je eigen geknutselde DJ set kun je alvast oefenen. De DJ set is heel makkelijk te maken van een kartonnen doos, flessendoppen, gebruikte waxinelichtjes en stukjes plastic of karton. Zie bijlage voor de uitleg
9. **Met de frisbee aan de slag:** Heb je wel eens met een frisbee gespeeld? Deze platte schijf zweeft als je hem goed gooit, een heel eind door de lucht. Het is wel even oefenen misschien. Om te leren hoe je een frisbee gooit kun je aan je vader, moeder, juf of meester vragen om een filmpje op te zoeken. Of misschien kan één van hen het voordoen? Let wel op de auto's, dus ga op zoek na een veldje.
10. **Wandelen met de buitenspeelkaart:** Jullie hebben allen een buitenspeelkaart gekregen om te zien wat er allemaal te doen is in de buurt. Ga op pad alleen of met een vriend en ga weer eens ontdekken wat er in de buurt te doen is. Geen kaart meer? Deze kaarten zijn ook [hier](#) te downloaden!
11. **Lekker stukje fietsen door de wijk:** trek je jas en pak je fiets en ga lekker fietsen. Wie weet kom je een vriendje tegen!
12. **Balletje trappen:** Heerlijk, toch? Zo speel je bucketball: pak een aantal emmers en verspreid deze op een veld. De één wat verder weg dan de ander. Maak een streep met krijt of lint waar je achter moeten staan. Nu moet je proberen een voetbal in een van de emmers te schoppen. Hoeveel voltreffers scoor jij?
13. **Iets lekkers voor tussendoor:** Vraag of je koekjes of muffins mag bakken. Zoek een lekker recept en lees goed alle stappen. En dan lekker smullen natuurlijk. Als het niet kan of mag trek dan een nieuw kaartje.



14. **Voedsel voor de vogels:** In de winter kunnen de vogels wel wat extra voer gebruiken. Jij kunt er wat leuk van maken. Knip een paar wc-rollen doormidden en rol ze door de vogelpindakaas en daarna door het vogelzaad. Prik er een draad doorheen waar je pel pinda's aan rijgt en waarmee je het op kunt hangen. Hang het ergens op waar je goed kunt zien hoe de vogels ervan smikkelen.
15. **Puzzelen:** Pak een puzzel uit de kast en zoek een rustig plekje aan tafel. Ga lekker puzzelen en heb je geen puzzel? Doe dan een bordspel met je vader of moeder.
16. **Bliklopen 2.0 met de hele buurt:** Maak eerst teams. Vier teamleden gaan bliklopen en één is 'reporter'. De reporter maakt een geweldig filmpje van de wedstrijd. Maak eerst de blikken gereed. Pak twee even hoge blikken, boor in beide zijanten een gaatje en span er een touw door dat hoog genoeg is om vast te pakken. Maak met bijvoorbeeld stoepkrijt een start-, en finishstreep. En dan? Zo snel mogelijk naar de overkant! Welk team boekt een record én maakt het mooiste filmpje? Klaar voor de start... af! Geen blikken in huis? Je kunt natuurlijk ook de benen aan elkaar vastmaken of een jutte zak gebruiken.
17. **Stoepranden:** Probeer met de bal op de stoeprand van de tegenstander te gooien. Je verdient punten als je op de rand gooit en de bal terugrolt of -stuit naar jouw helft. Wie als eerste 15 punten heeft gehaald met minimaal 2 punten verschil met de tegenstander, wint het spel. De maximale speeltijd bedraagt 8 minuten. Heeft geen van de spelers na 8 minuten 15 punten gehaald, dan wint de speler met de meeste punten. Wat heb je nodig?
- 1 bal
  - 2 stoepranden (de ruimte tussen de stoepranden is 4 meter)
  - 2 deelnemers
18. **Discuswerpen:** Wist je dat discuswerpen één van de oudste onderdelen is van de moderne Olympische Spelen? Ga lekker naar buiten en teken op de stoep om de drie meter een grote cirkel met tien, vijftien en twintig punten met stoepkrijt. Teken bij 12 meter een hele grote cirkel, deze telt voor 100 punten. Je kunt in plaats van cirkels tekenen ook hoepels neerleggen op een grasveld.
- Gooi met een frisbee, bal, een papier gevouwen vliegtuigje of een oude cd! Wie na vijf keer gooien de meeste punten heeft, wint!
19. **Iemand in het zonnetje zetten:** Maak een mooie kaart en schrijf er een lieve tekst op. Als de kaart klaar is, doe je hem bij iemand in de brievenbus die een kaartje verdient. Ga er lekker lopend of op de step naar toe. Natuurlijk mag je meer mensen blij maken!!
20. **Fietsen:** Fiets naar het schoolplein, daar is wel iemand waarmee je kan gaan spelen. Zo niet, vertrek niet gelijk fiets er maar een paar rondjes. Wie weet komt er nog iemand.

**Heel veel plezier!!**



Versier de verveeldoos  Opdracht 1	Pak de playmobiel of lego tevoorschijn  Opdracht 2	Ga buitenspelen met step/skeelers of skelter  Opdracht 3	foto wandeling  Opdracht 4
Boompje wisselen met je vrienden en vriendinnen  Opdracht 5	Maak een bal  Opdracht 6	Landje veroveren met je vrienden en vriendinnen  Opdracht 7	Maak je eigen DJ set  Opdracht 8
Spelen met de frisbee  Opdracht 9	Wandelen met de buitenspeelkaart  Opdracht 10	Ga buiten een rondje fietsen  Opdracht 11	Scoren met bucketball  Opdracht 12
Koekjes of muffins bakken  Opdracht 13	Creatief voor de vogels  Opdracht 14	Puzzelen  Opdracht 15	Bliklopen 2.0  Opdracht 16
Stoepranden  Opdracht 17	Discuswerpen  Opdracht 18	Kaartje maken en bezorgen  Opdracht 19	Spelen op het schoolplein  Opdracht 20
Opdracht	Opdracht	Opdracht	Opdracht
Opdracht	Opdracht	Opdracht	Opdracht

## Bijsluiter 6:

### WAT HEB JE NODIG OM DE BAL TE VULLEN?

- Plastic dat je kunt verfrommelen
- Oude plastic tasjes
- Oude kranten
- Stukken stof

### WAT HEB JE NODIG OM DE BAL BIJ ELKAAR TE KNOPEN?

- Touw, wol, oude veters, cadeaulintjes
- Repen stof, oude sokken, oude panty's
- Elastiek
- Fruitnetjes

Tip! Handig om bij de hand te hebben is een schaar, plakband en eventueel lijm.



### STAP 1: MAAK EEN BASISPROP

Dit kun je doen van bubbeltjesplastic, oude plasticzakjes, kranten en/of stukken stof. Om ervoor te zorgen dat de bal goed bij elkaar blijft kun je met plakband of wat touw de boel bij elkaar binden. In Rwanda gebruiken ze trouwens ook vaak natte bananenbladeren.



### STAP 2: PAK DE BASISPROP IN

Je gaat je basisprop nu inpakken. Daarvoor gebruik je stukken stof, stukken plastic of oude sokken. Wat jij leuk vindt en kunt vinden. Bind alles aan elkaar met touw en gebruik hier en daar wat tape om het touw vast te plakken.



### STAP 3: MAAK DE BUITENKANT VAN JOUW BAL MOOI

De laatste laag maak je zo mooi mogelijk. Zodat je bal goed opvalt. Doe dit door bijvoorbeeld een fruitnetje om je bal te wikkelen. Of knoop lintjes of touw om de bal. Je kunt zelfs een beetje weven zoals op de foto hiernaast te zien is. Zorg dat alles goed vast zit door goede knopen te maken.

Nu is de bal klaar. Op de speelbeweging kun je heel veel leuke spelletjes leren die je met de bal kunt doen!

## Bijsluiter 8:

### WAT HEB JE NODIG OM DE DRAAITAFEL TE MAKEN?

- Doos (bijv. die van een pakketje)
- Flessendoppen of gebruikte waxinelichtjes
- Oude cd's, papier of karton
- Stiften, versiering of oude kranten

### WAT HEB JE NODIG OM EEN BIJPASSENDE KOPTELEFOON TE KNUTSELEN?

- Karton
- Flessendoppen
- Touw

**Tip!** Handig om bij de hand te hebben is een schaar, lijm en plakband. Met een lijmstift kun je héél veel vastplakken op karton en hoef je niet te wachten tot de lijm droog is.



### STAP 1: VERSIER OF BEPLAK DE DOOS

Plak de deksel van de doos goed dicht met tape of plakband. Versier de doos alvast met stift of plak met lijm plaatjes op de doos. Het is ook cool om de doos met oude kranten te beplakken!



### STAP 2: KNOPPEN MAKEN

De basis van je draaitafel is er al. Nu moeten er knoppen en draaischijven op komen. Plak met lijm twee oude cd's (vraag je vader, moeder of iemand uit de buurt) op de bovenkant van de doos. Geen cd's? Knip dan zelf twee grote cirkels uit papier of karton. Plak daarna flessendoppen of lege waxinelichtjes op de doos om knoppen te maken. Je kunt ook knoppen en schuifjes tekenen.



### STAP 3: DE KOPTELEFOON

Tijd om de bijpassende koptelefoon te maken. Knip een strook karton uit en buig deze in de vorm van je hoofd, van oor tot oor. Met extra karton kun je het wat steviger maken. Zoek dan twee wat grotere flessendoppen en plak deze aan de uiteinden van de strook karton. Geen doppen meer over? Dan kun je ook hier karton gebruiken, zoals in het plaatje hiernaast.



### STAP 4: DRAAITAFEL EN KOPTELEFOON VERBINDEN

Knip twee lange stukken touw om de koptelefoon aan de draaitafel vast te maken. Let op dat de stukken touw even lang zijn. Plak één touwtje aan de linkerkant van je koptelefoon en het tweede touwtje aan de rechterkant. Plak de uiteinden van beide touwtjes vast aan de draaitafel op dezelfde plek. En dan: spelen maar!





## Bijsluiter 9:

### LEUKE SPELLETJES MET EEN FRISBEE

Je kunt het beste met de frisbee spelen op een grasveld, plein of op het strand. Je kunt alleen met de frisbee spelen, maar het is leuker als je met 2, 3 of een hele groep samen speelt. Dan kun je kiezen om samen te spelen of tegen elkaar als wedstrijdje.

#### 1 SPELER

Oefenen! Hoe ver kun jij gooien? Hoe goed kun jij mikken?

#### 2 SPELERS OF MEER

Overgooien, kun jij de frisbee vangen met 1 of 2 handen?

#### 3 SPELERS OF MEER

Eén speler staat in het midden, de anderen gooien over totdat de speler in het midden de frisbee weet te pakken. Dan wissel je door. Is het te makkelijk om de frisbee te pakken? Spreek dan af dat de speler in het midden maar één hand mag gebruiken, op één been moet staan of binnen een bepaald vak moet blijven.

#### 4 SPELERS OF MEER

Een echte frisbee wedstrijd: Maak twee teams en bepaal wat het speelveld is. Met je team gooi je telkens over zodat je steeds dichterbij de achterlijn van de tegenstander komt. Je team scoort 1 punt als een speler uit jouw team de frisbee vangt achter de achterlijn van de tegenstander.

Let op: je mag niet lopen als je de frisbee vast hebt! Je zult dus telkens moeten overgooien. De teams proberen telkens te frisbee van elkaar af te pakken. Dit mag niet als iemand de frisbee vast heeft.