Zombie-estafette en mummiewedstrijd

Loop als een zombie, pak een mummie in en loods het spookje door het parcours: drie onderdelen, één supersterk team.



bewegingsspel met estafette, inpakwedstrijd en parcours · 5de leerjaar (ook geschikt voor 4de en 6de) · 40 tot 50 min · 4 tot 6 teams van 4 (plus 2 of 3 scheidsrechters)

WELKOM

Welkom op de spooksportdag

Drie onderdelen, één team: dit gaan we doen.

1 exemplaar, toon of lees voor



Boe, Pompie, Knoki, Misty en Mummie Mo hebben de zaal omgetoverd tot een spooky herfstterrein. Jullie team doet mee aan drie onderdelen en verzamelt punten. Op het einde geeft de leerkracht er nog 0 tot 3 fair-playpunten bij voor samenwerken, aanmoedigen en je aan de afspraken houden. Het team met de meeste punten wint, maar iedereen krijgt een diploma, want sporten doe je samen.

Onderdeel	Wat doe je?	Hoeveel tijd?	Punten
1. Zombie-estafette	Elke loper krijgt een opdracht: een beweging of een vraag. Loop naar de kegel en terug.	ongeveer 6 minuten	plaatspunten en tot 2 bonuspunten
2. Mummie-inpakwedstrijd	Pak een teamgenoot (of een stoel) in met een rol toiletpapier.	2 minuten inpakken	tot 6 juryspunten, daarna plaatspunten
3. Spookjesparcours	Leid de bal met een bezem door poort, slalom en hoepel en stap dan door de hoepels terug.	ongeveer 5 minuten	plaatspunten en 1 bonuspunt

Zo krijg je plaatspunten

Bij elk onderdeel krijgt het beste team evenveel punten als er teams zijn (bij 6 teams dus 6 punten). Het volgende team krijgt een punt minder, enzovoort, en het laatste team krijgt 1 punt. Komen twee teams samen aan (of hebben ze evenveel juryspunten), dan krijgen ze evenveel punten: allebei de punten van de hoogste plaats. Het volgende team krijgt de punten van zijn eigen plaats (bij 6 teams en twee gedeelde eerste plaatsen dus 4 punten).

TEAMBLAD

Ons team

Vul dit samen in voor jullie beginnen.

1 per team (6x)



Onze teamnaam:

Onze teamkreet (bijvoorbeeld een rijmpje of een gek geluid):

WIE DOET WAT IN ONS TEAM? SCHRIJF JULLIE NAMEN OP. BIJ DE MUMMIEWEDSTRIJD KIES JE ZELF: MUMMIE, INPAKKER, TIJDWAARNEMER OF EEN ANDERE ROL. NIEMAND MOET DE MUMMIE ZIJN.

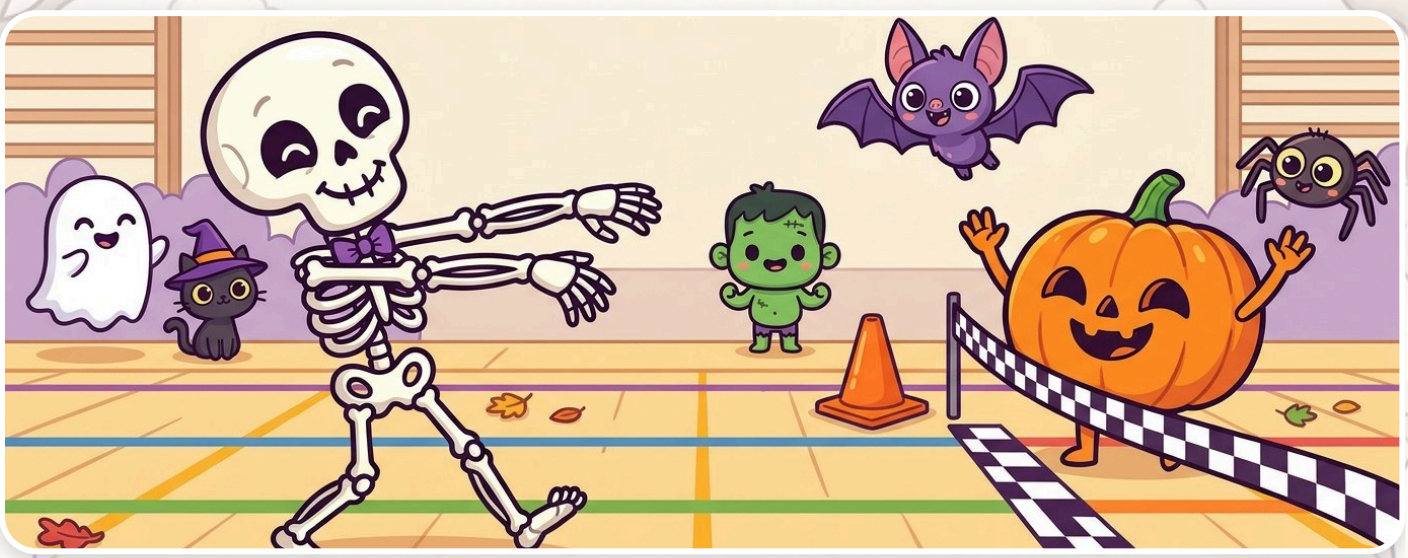
- [ ] We hebben een teamnaam en een teamkreet.
- [ ] We dragen sportschoenen, onze sieraden zijn af en lang haar zit vast.
- [ ] We weten: één lange fluit betekent stilstaan en luisteren.
- [ ] We lopen in onze eigen baan en botsen niet met andere teams.
- [ ] Iedereen weet welke rol hij of zij heeft.

AFFICHE 1

Affiche 1: Zombie-estafette

Hang deze affiche bij de startlijn.

1 exemplaar, liefst op A3



ESTAFETTE

Elke loper krijgt een opdracht van het team.
Beweging: loop zo naar de kegel en terug.
Vraag: zombiestap, antwoord bij de wissel.
Juist antwoord? Dan mag de volgende.
Fout? Tien seconden overleggen.
Wissel met een tik op de hand.

BEWEGINGEN

De twaalf bewegingen

Je loopt altijd naar de wendekegel en terug. Welke twee bewegingen jouw team doet, staat op het estafetteblad.

2 exemplaren, liefst op A3



1. Zombiestap: stijve armen recht voor je uit en slepende voeten. Niet rennen!
2. Mummiehop: voeten bij elkaar, armen tegen je lijf. Spring met twee voeten samen.
3. Vleermuisvlucht: armen wijd als vleugels, vlieg in een lichte boog. Raak niemand aan.
4. Spinnengang: loop zijwaarts met kleine, snelle pasjes (stap, sluit, stap).
5. Spookzweef: loop op je tenen en laat je armen golven als een laken in de wind.
6. Kattensluiper: sluip als Misty op je tenen met lichtgebogen knieën, zo stil als je kunt.
7. Pompoenwaggel: voeten wijd, knieën gebogen, handen op je buik: waggel als een dikke pompoen.
8. Skeletstap: hoge knieën en klepperende armen, zoals Knoki het skelet.
9. Heksenhink: hink op één been naar de kegel, wissel daar van been en hink terug.
10. Zigzagspook: loop in zigzag naar de kegel en rechtuit terug. Zeg zachtjes ‘Boe’.
11. Knokidans: huppel met een stap-hup, stap-hup.
12. Draaiheks: ga één keer helemaal om de kegel heen en loop dan terug als een gewone zombie.

ESTAFETTE

Estafetteblad: wie doet wat?

Elk team heeft vier opdrachten, één voor elke loper.

1 per team (6x)



Welke opdrachten heeft jouw team?

Team	Beweging	Beweging	Vragen
Team 1	nummer 1	nummer 2	1 rekenvraag en 1 taalvraag
Team 2	nummer 3	nummer 4	1 rekenvraag en 1 taalvraag
Team 3	nummer 5	nummer 6	1 rekenvraag en 1 taalvraag
Team 4	nummer 7	nummer 8	1 rekenvraag en 1 taalvraag
Team 5	nummer 9	nummer 10	1 rekenvraag en 1 taalvraag
Team 6	nummer 11	nummer 12	1 rekenvraag en 1 taalvraag

Zo loopt een beurt

1. Jullie verdelen de vier opdrachten over de vier lopers: twee bewegingen, een rekenvraag en een taalvraag. Ruilen mag altijd.
2. De loper staat achter de startlijn. Bij een vraag leest de scheidsrechter de vraag voor als de loper vertrekt.
3. Loop de beweging (of een zombiestap bij een vraag) naar de wendekegel en terug. Niet rennen!
4. Bij een vraag antwoord je aan de scheidsrechter. Juist? Tik de volgende loper op de hand.
5. Fout? Tien seconden overleggen en opnieuw antwoorden. Weer fout? Dan zegt de scheidsrechter het antwoord, zonder bonuspunt.
6. Zijn alle vier de lopers klaar? Dan gaat het hele team op de mat zitten.

Punten

Je krijgt plaatspunten voor je aankomst en 1 bonuspunt voor elke vraag die je meteen juist beantwoordt (dus maximaal 2 bonuspunten).

AFFICHE 2

Affiche 2: Mummie-inpakwedstrijd

Hang deze affiche bij de mummieplekken en lees de regels samen.

1 exemplaar, liefst op A3





MUMMIE

Je hebt 2 minuten en 1 rol.
Gezicht en hals blijven altijd vrij.
Niet te strak: een vinger moet eronder.
Geen knopen, geen plakband.
Zegt de mummie stop? Dan stop je meteen.
Wikkel zacht en trek niet aan het papier.

MUMMIE

Mummieblad: wie pakt wat in?

Overleg 30 seconden voor het fluitsignaal en vul in.

1 per team (6x)



Wie pakt wat in?

Schrijf per lichaamsdeel op wie het inpakt. Wie liever niet ingepakt wordt, is inpakker, tijdwaarnemer of jurylid. Een team zonder vrijwillige mummie pakt een stoel in.

	Wie pakt dit in?
Linkerarm	
Rechterarm	
Linkerbeen	
Rechterbeen	
Romp	

Zo scoort je mummie

De jury geeft 1 punt voor elke volledig ingepakte arm en elk volledig ingepakt been, 1 punt voor de romp en 1 punt voor ‘netjes’: geen knopen, geen grote scheuren en gezicht en hals vrij. Samen maximaal 6 punten.

Pakken jullie een stoel in? Dan tellen de vier poten, de zitting met leuning en ‘netjes’.

AFFICHE 3

Affiche 3: Spookjesparcours

Hang deze affiche bij de banen als het parcours wordt opgebouwd.

1 exemplaar, liefst op A3



PARCOURS

Leid de bal met je bezem door de poort.
Slalom om de drie kegels.
Stop de bal in de vleermuishoepel.
Neem de bal en stap door de hoepels.
Bezem laag: nooit boven je knieën.
Bal weg uit de baan? Leg hem terug.
Geef bal en bezem aan de volgende.

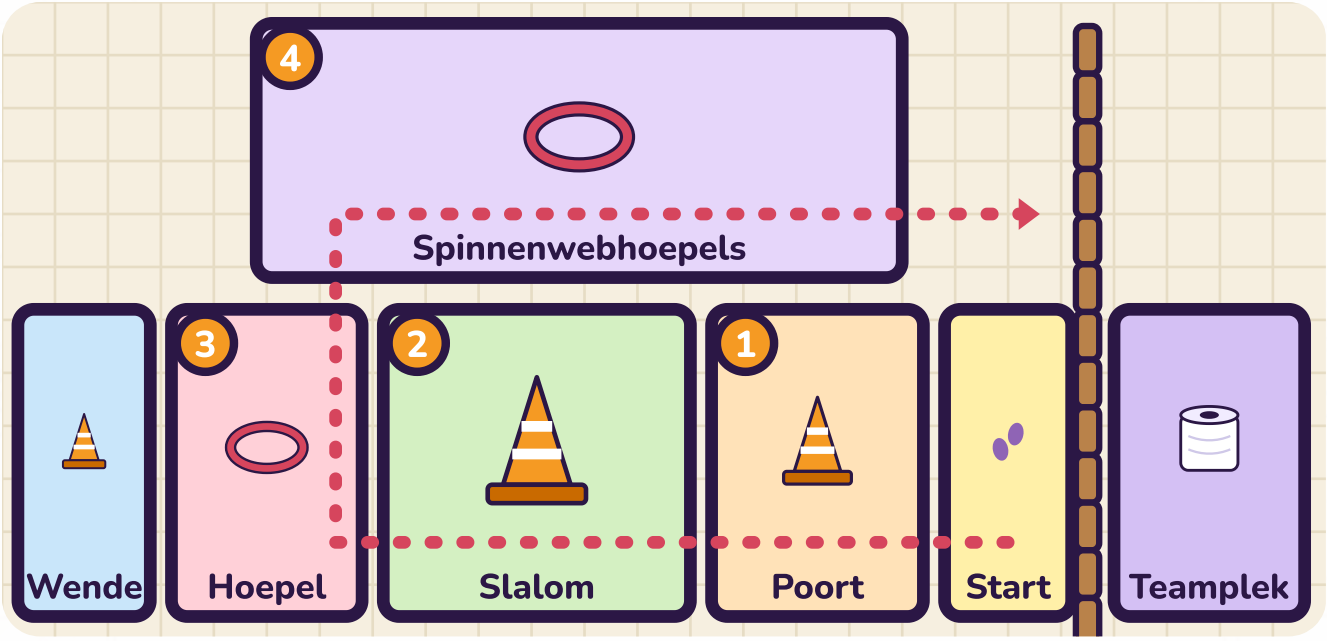
PARCOURS

Parcoursplan: zo bouw je je baan

Bovenaanzicht van jouw baan. Bouw ze samen op met je team.

1 per team (6x)

De baan van boven gezien



Je loopt van de bruine startlijn naar links, door de poort en de slalom, en stopt de bal in de hoepel. Dan neem je de bal en stap je langs de bovenkant door de spinnenwebhoepels terug naar de startlijn. Volg het rode pad.

Wat staat waar?

Wat?	Waar vanaf de startlijn?	Hoeveel?
1. Poort	1,5 m (3 stappen)	2 kegels, 1 m uit elkaar
2. Slalom	3,5 m, 5,5 m en 7,5 m	3 kegels op één lijn
3. Vleermuishoepel	9 m	1 hoepel plat op de grond
4. Spinnenwebhoepels	aan de rechterrand, op 4 m, 5,5 m en 7 m	3 hoepels in een rij
Wendekegel	10 m	staat er al



kegels hoepel bezem bal

VEILIGHEID

Veiligheid: zo blijft iedereen heel

Lees dit voor je begint.

1 exemplaar voor de muur



Veiligheidsregels voor alle onderdelen

Draag sportschoenen, doe sieraden af en bind lang haar vast.

Eén lange fluit betekent: stilstaan en luisteren.

Blijf in je eigen baan, loop rustig en bots niet tegen anderen.

Papier op de grond is glad: het papier blijft op de mat en wordt meteen opgeruimd.

Bij de mummiewedstrijd en het parcours

1. Gezicht en hals van de mummie blijven altijd vrij, ook neus en mond.
2. Het papier zit nooit strak: er moet nog een vinger onder passen.
3. Gebruik geen knopen, geen plakband en geen touw.
4. De mummie kan altijd ‘stop’ zeggen. Dan stopt het hele team meteen.
5. Wikkel zacht en loop rustig rond de mummie. Niemand trekt aan het papier of rent.
6. Bij het parcours blijft de bezem altijd onder je knieën. Je zwaait nooit met de bezem en je duwt de bal rustig.

INCLUSIE

Niemand wordt gedwongen: elke rol telt

Samen bewegen betekent dat iedereen op zijn of haar manier meedoet.

1 exemplaar voor de muur



Je mag altijd 'liever niet' zeggen

Dat geldt voor het inpakken, voor een beweging of voor een heel onderdeel. Je hoeft niet uit te leggen waarom, en niemand lacht of zeurt. Je blijft gewoon deel van je team.

Is een beweging te moeilijk? Doe dan de makkelijke versie, bijvoorbeeld stappen in plaats van hinkelen. Niet iedereen viert Halloween: dit is een spooky herfstspel met sport, rekenen en taal.

Rollen in het spel

Rol	Wat doe je?	Bij welk onderdeel?
Scheidsrechter	Je leest de vraag voor, controleert het antwoord, noteert de aankomstplaats en zegt het antwoord nooit voor (pas na twee foute pogingen).	estafette en parcours
Tijdwaarnemer	Je houdt de stopwatch bij en telt luidop af: nog een minuut, nog 30 seconden, nog 10 seconden.	mummiewedstrijd en parcours
Mummiejury	Je kijkt samen met de leerkracht naar de mummies en vult de jurykaart in.	mummiewedstrijd
Fotograaf of tekenaar	Je legt de leukste momenten vast (als de school dat toelaat) of tekent ze voor het klasalbum.	alle onderdelen

JURY 1

Jurykaart 1: estafette en parcours

Voor de scheidsrechters en de leerkracht. Zet per team een kruisje of een cijfer.

4 exemplaren

Estafette en parcours

Zet een kruisje als de vraag de eerste keer juist was of als het parcours zuiver was (geen omgevallen kegel, bal altijd in de baan, bezem altijd laag). Schrijf bij ‘plaats’ als hoeveelste het team binnenkwam.

	Reken-vraag juist	Taal-vraag juist	Plaats estafette	Parcours zuiver	Plaats parcours
Team 1					
Team 2					
Team 3					
Team 4					
Team 5					
Team 6					



Wie let op welke banen?

Elke scheidsrechter let op twee naburige banen. Geef de ingevulde kaart na de estafette en na het parcours aan de leerkracht, die de punten op het scoreblad zet.

JURY 2

Jurykaart 2: mummiewedstrijd

Voor de jury en de leerkracht. Maximaal 6 punten per team.

4 exemplaren

Mummiewedstrijd (maximaal 6 punten per team)

Geef 1 punt voor elk lichaamsdeel dat volledig is ingepakt en 1 punt voor ‘netjes’. Het gezicht, de hals, de handen en de voeten tellen niet mee en blijven vrij. Bij een stoel: 4 poten, zitting met leuning en netjes.

	Linker-arm	Rechter-arm	Linker-been	Rechter-been	Romp	Netjes	Totaal
Team 1							
Team 2							
Team 3							
Team 4							
Team 5							
Team 6							

Wat telt als ingepakt?

- Een arm: papier van de schouder tot de pols. Een been: papier van de heup tot de enkel. Eén laag volstaat, zonder grote gaten.
- De romp: bedekt van de oksels tot de heupen.
- Netjes: geen knopen of plakband, niet strak, gezicht en hals vrij en geen scheuren groter dan een handpalm.
- Een veiligheidsregel overtreden? Stop het inpakken meteen: dan geen punt voor ‘netjes’.

SCORE

Scoreblad: wie wint de spooksportdag?

Houd de punten van alle teams bij en tel samen.

1 exemplaar

Punten per onderdeel

Team	Estafette	Mummie	Parcours	Fair play	Totaal
1. _____					
2. _____					
3. _____					
4. _____					
5. _____					
6. _____					

Onderdeel	Hoe krijg je punten?	Maximum bij 6 teams
Estafette	Plaatspunten: de eerste plaats krijgt evenveel punten als er teams zijn, de laatste plaats 1 punt. Daarbij 1 bonuspunt voor elke vraag die meteen juist beantwoord werd.	6 + 2 = 8
Mummie	De jury geeft maximaal 6 punten per team. Het team met de meeste juryspunten krijgt evenveel punten als er teams zijn (6 bij 6 teams), het volgende een punt minder, enzovoort.	6
Parcours	Plaatspunten volgens de aankomst, plus 1 bonuspunt voor een zuiver parcours (geen omgevallen kegel, bal altijd in de baan, bezem altijd laag).	6 + 1 = 7
Fair play	De leerkracht geeft 0 tot 3 punten voor samenwerken, aanmoedigen en je aan de afspraken houden.	3
Totaal	Tel de vier kolommen bij elkaar op. Het team met de meeste punten wint.	8 + 6 + 7 + 3 = 24

REKENMEESTERS

Rekenmeesters: tel de punten

Oefen het tellen terwijl de jury rekent.

1 per team (6x)

Estafette + mummie + parcours + fair play

A 7 + 6 + 5 + 2 = _____

B 4 + 5 + 7 + 3 = _____

C 8 + 3 + 6 + 1 = _____

D 3 + 4 + 2 + 3 = _____

1 De Zombies

Team De Zombies kreeg bij de estafette 5 plaatspunten en 2 bonuspunten, bij de mummiewedstrijd 4 punten, bij het parcours 6 plaatspunten en 1 bonuspunt en voor fair play 3 punten. Hoeveel punten heeft het team samen?

Antwoord: _____

2 De Spoken

Team De Spoken had na de mummiewedstrijd al 12 punten. Bij het parcours kreeg het team 5 plaatspunten en 1 bonuspunt. Voor fair play kreeg het 2 punten. Hoeveel punten heeft het team op het einde?

Antwoord: _____

DIPLOMA

Het spooksporter-diploma

1 per leerling (24x)



HALLOWEEN · Zombie-estafette en mummiewedstrijd

Spooksporter-diploma

Dit diploma is voor een echte spooksporter! Je liep als een zombie, hielp een mummie inpakken of speelde een andere sterke rol en leidde samen met je team het spookje door het parcours. Boe, Pompie en Mummie Mo zijn supertrots op je.

_____

naam

_____

handtekening leerkracht