



Hier komen de helden!

De school is weer gestart en ook de buitenschoolse opvang is er volledig klaar voor! Terwijl je alle (buiten) activiteiten plant en de benodigdheden op een rijtje zet, geeft deze Okiddo je inspiratie voor een heuse themaweek. Doe het eens met... helden!

Helden zijn van alle tijden. Ze bewijzen de wereld keer op keer een dienst: door branden te blussen, monsters te verslaan, gevaren te omzeilen. En als je het echt wil, kun je in een handomdraai echte helden 'maken' met deze doe-opdrachten. Telkens als de held er eentje heeft vervuld, kun je een stempel zetten op zijn of haar officiële heldenpas, die je van tevoren maakt. Klaar? Daar gaan we!

De cape

Benodigdheden

oude lakens, restjes stof, plasticfolie, stempels, linten, touw, plakband...

Helden houden ervan om een cape te dragen. Die kan lang of kort zijn, afhankelijk van de heldendaden die ze willen verrichten. In elk geval moet de cape indruk maken.

Maak met lakens of ander herbruikbaar materiaal een cape die je rond de hals kunt binden. Laat de helden de doeken beschilderen of bestempelen met motieven die bij hen passen. De held kan ook een persoonlijke toets aan de cape geven, met kleurige linten bijvoorbeeld.

Waarde: 1 stempel op de heldenpas

Het masker

Benodigdheden

eierdozen, karton, dik gekleurd papier, elastiek, stofrestjes, pluimen, knopen, lint, scharen, naaispulletjes

Helden zijn vaak vermomd. Daarvoor hebben ze een masker nodig dat enkel hun ogen of een stuk van hun gezicht verbergt. Het hoeft er niet altijd overdreven blits uit te zien – maar efficiënt moet het zeker zijn.

Knip een vorm uit stof of karton. Maak gaten voor de ogen of neus. Versier het masker, of hou het sober in één kleur. Maak een lint of elastiek aan de zijkanten vast zodat je het kunt vastbinden.

Waarde: 1 stempel op de heldenpas

De spierballen

Benodigdheden

nylonkousen, schuimrubber of andere vulling, kranten

Een echte held moet 'staan als een huis'. Naast de cape en het masker is er dus zeker nog een portie spierballen nodig. Je hoeft er niet eens voor te trainen!

Vul de kleren van de held op met nylonkousen, mousse, kranten... Maak er indrukwekkende spierballen van. Die mogen af en toe net iets te groot zijn: zo zal de held zeker respect afdwingen!

Waarde: 1 stempel op de heldenpas

Even trainen...

Benodigdheden

kegels, ballen, hoeden

De held ziet er intussen al uit als een held. Nu moet hij of zij zich ook gaan voorbereiden op loodzware opdrachten. Dat kan met een paar eenvoudige oefeningen. Probeer het eens met een hoedenslalom.

Plaats de kegels op een rij, en zet op elke kegel een hoed. Het is nu aan de held om met een bal tussen kegels te slalommen. Elke hoed die hij of zij passeert, mag worden opgezet. Wie raakt het verst, met de hoogste hoedentoren op het hoofd?

Benodigdheden

rol (cilinder), plank

Het is voor de held minstens even belangrijk dat hij of zij het evenwicht kan bewaren. Een superheld moet zelfs in staat zijn om in een instortend gebouw overeind te blijven. Dit is de opdracht voor de held:

Leg een plank op een rol. Zet voorzichtig de ene voet op het ene uiteinde van de plank en de andere voet op het andere uiteinde. Probeer de plank van de grond te krijgen en je evenwicht te bewaren. Hou je vast aan de muur of een paal voor meer stevigheid.

Waarde: 2 stempels op de heldenpas

... en actie!

Benodigdheden

elastiekjes, doel (doos, of blad met cirkels), pijltjes van opgerold papier, elektriciteitsbuizen (pvc-buis)

Je held heeft intussen al een stevige opleiding achter de rug. Nu moet hij leren om echt tegenstanders te verslaan. Dat kan natuurlijk alleen als je een goede schutter bent. Opdracht voor de held: probeer zo veel mogelijk elastiekjes naar het doel (de doos) te schieten! Wie binnen de minuut vijf keer raak schiet, krijgt een stempel op de pas!

Een echte held moet 'staan als een huis'

Met een blaaspijp (gemaakt uit een dunne buis) kun je kleine pijltjes schieten naar een doel. Opdracht voor de held: probeer zo veel mogelijk pijltjes naar de roos (blad met cirkels) te schieten! Wie binnen de minuut drie keer raak schiet, krijgt een stempel op de pas!

Dit zijn maar een handvol ideeën voor een heldenweek in de opvang. Je kunt het thema zo ver uitbreiden als je zelf wilt. Geniet er vooral van... en zie erop toe dat de helden op scherp blijven staan, tot de week om is!

Informatie

Dit artikel is gebaseerd op de activiteitenbundel 'Kippenvel 2008' van VCOK.
Meer info: www.vcok.be