

Gymhuiswerk voor de week van 18 t/m 20 mei

Inhoud

[Groep 1 – 2](#) Blz. 1

[Onderbouw](#) Blz. 1

[Middenbouw](#) Blz. 2

[Bovenbouw](#) Blz. 3

Groep 1 – 2

Opdracht 1: Memorie-overloopspel

Juf Noortje gaat overloopspelletjes doen! Doen jullie allemaal mee?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=UZnZaZJA6Ao&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=1

Opdracht 2: Pannenkoeken bakken

Doen jullie vandaag weer mee met juf Noortje? Ze gaat pannenkoeken bakken!.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=jO8smaCXKNk&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=14

Onderbouw

Opdracht 1: Mikken

Doe mee met juf Lisan!

- [Spel 1: Waterpong](#)

Materiaal:

- Een (of meerdere) stuiterende balletjes
- 6 bekertjes met een klein laagje water

Speluitleg:

We gaan proberen (met een stuit) balletjes in een beker water te stuiteren. Ga staan aan een tafel met een balletje in je hand. Laat het balletjes stuiteren en kijk of jij hem in het bekertje kan mikken.

- [Spel 2: Punten scoren met sokken](#)

We gaan mikken met sokken in potten en pannen! Hoeveel punten scoor jij?

Materiaal:

- 6 bakjes van verschillende groottes
- 6 briefjes met punten
- 3 ballen/sokken om te gooien

Link: https://www.youtube.com/watch?v=jvg2opeo_1U&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=10&t=0s

Opdracht 2: Racketspelen

Doe mee met meester Charro!

We gaan pannenkoeken bakken, opslaan & mikken en een hindernisparcours lopen.

Materiaal:

Te gebruiken als racket: een klein pannetje, een racket, een tafeltennis batje, of een plastic blik.
Te gebruiken als balletje: een sok, een tennisbal, een pingpongballetje, een zelfgemaakt balletje.

Speluitleg:

- * Pannenkoeken bakken is het omhooggooien van een balletje en deze vangen.
- * Mikken en opslaan is zoveel mogelijk dingen gebruiken voor opslaan en mikken in een doel.
- * Parcours lopen met een balletje op je racket. Probeer deze niet te laten vallen. Het parcours kun je zelf in en om je huis maken. Daag jezelf uit en probeer het moeilijker te maken als het je vaak lukt!

Link van de les:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=eTIPKefCWTY&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=15

Eigen balletje maken:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=zZVjbQt38FA&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=24

Middenbouw

Opdracht 1: Mikken

Doe mee met meester Joost! Meester Joost mikt binnen. Is het lekker weer? Ga lekker naar buiten!

- Spel 1: Mik 'm erin

Materiaal: bakken van verschillende grootte en een paar (kleine) balletjes.

Speluitleg:

Zet de bakken van verschillende grootte neer op de grond en ga er ongeveer twee meter (drie grote stappen) vanaf staan. Probeer alle balletjes in de bakken te gooien, hoe kleiner de bak hoe moeilijker het is om het balletje erin te gooien!

Als je het spel samen wil doen, kan je elke bak een punt geven. Een kleine bak is bijvoorbeeld 10 punten waard en een grote bak 1 punt. Wie heeft er na 10 keer gooien de meeste punten?

Hieronder een filmpje van een voorbeeld in de praktijk en een extra uitdaging.

<https://www.youtube.com/watch?v=NIN-0sYAIt4>

- Spel 2: Proppenpong

Materiaal: 6 bakjes of bekers en een paar kleine propjes papier.

Uitleg:

Maak de tafel leeg en zet de 6 bakjes of bekers neer, zoals je in het filmpje hieronder kan zien. Probeer om zoveel mogelijk propjes in de bakjes of bekers te gooien zonder het propje te laten stuiten. Hoe verder je van de bakjes af staat, hoe moeilijker het mikken wordt.

Hieronder een filmpje van een voorbeeld in de praktijk, een extra uitdaging EN een wedstrijdje!

<https://www.youtube.com/watch?v=OYV6Dgcqzok>

Opdracht 2: Racketspelen

Tennis met meester Randolph

- Spel 1: Hooghouden

Met een Tennisracket (of iets dat erop lijkt) met een balletje/ sok hooghouden.

Materiaal: - Tennisracket, koekenpan, tafeltennis batje of een blik van een stoffer en blik.
- Tennisbal, sok of zelfgemaakt balletje (zie de link hieronder), of iets wat er op lijkt.

Speluitleg:

Probeer het balletje/sok zo vaak mogelijk hoog te houden. Misschien lukt het zelfs wel om een trucje te doen, bijv. je racket omdraaien als de bal in de lucht is of zelf een rondje te draaien. Wees creatief en misschien verzinnen jullie nog wel leukere trucjes!

- Spel 2: Hooghouden en mikken

Hooghouden met een tennisracket, na 5x keer hooghouden proberen te scoren in de doelen.

Extra materiaal: - Doelen (zoals pannen, manden of een prullenbak) of voor extra uitdaging kleinere doelen, zoals bakjes of een beker.

Speluitleg:

We zetten onze doelen ergens neer, het liefst achter elkaar (Geen ruimte? Zet ze naast elkaar). Ik gebruik in het filmpje 3 doelen, maar meer mag altijd. Tijdens het hooghouden gaan we na 5x proberen het balletje in 1 van de doelen te scoren. Probeer alle doelen een keer te raken.

- Spel 3: Parcours tijdens het hooghouden

Tijdens het hooghouden gaan we nu een parcours lopen.

Extra materiaal: Bidons, potten of andere voorwerpen waar je langs kunt slalommen.

Speluitleg:

Tijdens het hooghouden gaan we nu een parcours lopen, dit doe ik nu voor met een slalom. Je zou dit nog uit kunnen breiden, met nog leukere dingen, wees creatief! Als je het iets lastiger wil maken, kun je tijdens het hooghouden een trucje proberen te doen.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=s4Uvwt3EX9k&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=16

Eigen balletje maken:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=zZVjbQt38FA&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=24

Bovenbouw

Opdracht 1: 'Pleeketbal!'

Versla jij meester Wesley?! Meester Wesley speelt Pleeketbal binnen, Is het lekker weer? Speel het dan buiten!

- Spel 1: Hoe speel je Pleeketbal?

Materiaal:

- Wc-rollen OF ander materiaal waarmee je kunt mikken, zoals: sponzen, sokken, tennisballen of andere kleine ballen.
- Basket/Pleeket (lege prullenbak, grote bak, wasmand, emmer etc.)

Sportdocent.nu b.v. • Zuidereind 5 • 3741 LG Baarn • 035 30 30 039 • www.sportdocent.nu •
info@sportdocent.nu

KVK:71407286 • BTW: 825689181B01 • NL 87 RABO 0329 6133 16

Speluitleg:

Stapel wc-rollen op de grond in een piramide. Zak door je knieën (squat) en pak een wc-rol. Mik deze vervolgens in de 'Pleeket' die op 1,5 m afstand staat (je mag de afstand kleiner of groter maken). Je hoeft niet per se te squatten. Je mag ook eerst gaan zitten, op je knieën, gaan liggen op je buik/rug, eerst springen etc.

Link: https://youtu.be/jpHQIsWz9OQ?list=PLxPM1B1IkRjuHf9MsxJQBINE_AsV1AHR

- Spel 2: 'Pleeketbal' met je voeten!

Materiaal:

- Wc-rollen OF ander materiaal waarmee je kunt mikken, zoals: sponzen, sokken, tennisballen of andere kleine ballen.
- Basket/Pleeket (lege prullenbak, grote bak, wasmand, emmer etc.)

Speluitleg:

Zie 'Speluitleg' hierboven bij 'spel 1'. Nu probeer je te mikken met je voeten. Je mag de wc-rol uit je handen schieten, maar ook vanaf de grond. Vind je dit lastig? Geen enkel probleem, blijf het gewoon met je handen doen.

Link: https://youtu.be/ZBCI_SPxb6l?list=PLxPM1B1IkRjuHf9MsxJQBINE_AsV1AHR

- Spel 3: 'Pleeketbal' met bewegende 'Pleeket!'

Materiaal:

- Wc-rollen OF ander materiaal waarmee je kunt mikken, zoals: sponzen, sokken, tennisballen of andere kleine ballen.
- Basket/Pleeket (lege prullenbak, grote bak, wasmand, emmer etc.)

Speluitleg:

Nu mag je zelf kiezen of je gooit of schiet, maar je maatje (broer/zus/vriendje) beweegt de 'Pleeket' langzaam heen en weer. Je kunt het moeilijker/makkelijk maken door de afstand tot de 'Pleeket' te veranderen, door de 'Pleeket' langzamer/sneller te bewegen of door de 'Pleeket' te bewegen vanuit verschillende richtingen (links/rechts of voor/achter).

Link: https://youtu.be/P1XXZJ7tggA?list=PLxPM1B1IkRjuHf9MsxJQBINE_AsV1AHR

Opdracht 2: Racketspelen

Versla jij meester Charro of Meester Randolph?

- Spel 1: Opslag met mikken

We gaan de onderhandse opslag oefenen.

Materiaal:

- Tennisracket, koekenpan, tafeltennisbatje of het blik van een stoffer en blik.
- Tennisbal, sok of zelfgemaakt balletje (zie de link hieronder) of iets dat er op lijkt.
- Pannen, stoepkrijt, of iets waar je een doel mee kan maken.

Speluitleg:

We gaan zo meteen op ongeveer 1,5 meter van het eerste doel staan. Zorg dat dit doel het grootst is. (Hoe verder weg je slaat, hoe kleiner het doel.)

Houd je "balletje" met 1 hand vast en laat hem los net voordat het "racket" er is.

- Spel 2: Forehand en backhand oefenen

We gaan tegen de muur de forehand en backhand oefenen.

Speluitleg:

We gaan tegen de muur aan slaan. De bal mag op de grond stuiten voordat je hem terugslaat. Tijdens het slaan proberen we dit met de forehand en de backhand te doen. Dit kan je ook oefenen door zo lang mogelijk de bal in de lucht te houden.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=2Mi3Ni4OS AQ&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=17

Eigen balletje maken:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=zZVjbQt38FA&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=24