

Gymhuiswerk voor de week van 25 t/m 29 mei

Inhoud

[Groep 1 – 2.. 1](#)

[Onderbouw.. 1](#)

[Middenbouw.. 3](#)

[Bovenbouw.. 4](#)

Groep 1 – 2

Inleiding: Estafette loop

Juf Noortje laat jullie zien hoe je een estafeteloop kunt doen. Doen jullie mee?

<https://www.youtube.com/watch?v=uH7j0IEoa6c&list=PLxPM1B1IkRjsCvauvKlrR0YFHI1R6xgSS&index=11&t=18s>

Opdracht 1: Overloopspel

Doen jullie mee met juf Noortje. Ze gaat een overloopspelletje spelen. Spelen jullie mee??

https://www.youtube.com/watch?v=UZnZaZJA6Ao&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=2&t=22s

Onderbouw

Inleiding: Overloopspelen

Meester Pim gaat het politie en boef spel spelen. Kunnen jullie net zo snel rennen als meester Pim?

https://www.youtube.com/watch?v=R6zPvfUlpKU&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=5

Materiaal:

- 1 pylon waar je een voorwerp op kunt zetten
- Een pylon waar niets op hoeft of iets dat op een pylon lijkt.
- Een bal die op een pylon kan blijven zitten

Speluitleg:

Pak een pylon of als je deze niet hebt een voorwerp waar je gemakkelijk een balletje op kunt leggen. Er is nog een pylon (zonder bal erop) en 1 meter van de eerste pylon af. Probeer de bal te pakken en mee te nemen naar de andere kant. Pas op want als je de bal hebt gepakt mag de tikker je proberen te tikken. Wie wint dit spelletje? Jij of de tikker? Wissel na een aantal keer om van rol.

Opdracht 1: Lopen, gaan en slalom

Meester Jos daagt jou uit en probeer het maar net zo goed te doen als meester Jos! Zet hem op!

Materiaal:

- Je hebt 3 paar sokken en een bal nodig.

Speluitleg:

3 paar sokken leg je achter elkaar neer op de vloer en begint met de bal aan je voet. Je gaat steeds om de sokken heen (2 rondjes). Probeer het ook eens met 1 voet of je andere voet.

Opdracht 2: Sokken verzamelen

We gaan nu zo snel mogelijk heen en weer lopen en 10 sokken verzamelen.

Materiaal:

- Je hebt 10 sokken,
- 1 emmer
- 1 bal
- 2 stoelen

Speluitleg:

Je legt 10 paar sokken achter elkaar neer met een klein beetje ruimte ertussen. Vanaf de andere kant start je bij je emmer en je rent naar de eerste paar sokken toe. Die pak je en je loopt terug om ze in je emmer te gooien. Nu de andere sokken nog! Ben je klaar? Rust even uit. Kan je de volgende keer nog sneller?

Afsluiting: Slalommen en over de brug

Materiaal:

- 5 paar sokken
- 1 emmer
- 1 bal
- 2 stoelen

Speluitleg:

Je legt 5 paar sokken aan de overkant neer, zet in het midden 2 stoelen tegen elkaar zodat je erover heen kan. Je rent vanaf je emmer naar de stoelen je gaat eroverheen en je pakt 1 paar sokken en je rent terug om de stoelen heen en legt de sokken weer in de emmer. Nu de rest nog. Als je klaar bent, rust even uit en probeer de volgende nog 1 keer. Veel plezier!

https://www.youtube.com/watch?v=ejravQATBFs&list=PLxPM1B1IkRjuHf9MxxJJQBINE_AsV1AHR&index=9&t=28s

Inleiding: Lopen en springen

Kun jij net zo goed lopen en springen als meester Thijmen?

https://www.youtube.com/watch?v=7MpYNUSHrsc&list=PLxPM1B1IkRjuHf9MsxIJQBINE_AsV1AHR&index=3

Je krijgt 2 minuten de tijd om zovaak mogelijk te hordete lopen en te mikken in de emmer.

Materiaal:

- 1 prullenbak
- 1 emmer o.i.d. als mik doel
- 1 tennisbal/ paar sokken/ knuffel o.i.d.
- Dozen o.i.d. als hordes.

Speluitleg:

Probeer in 2 minuten zo vaak mogelijk over de hordes heen te rennen om daarna in de prullenbak of emmer te mikken. Elke keer dat je raak gooit, krijg je een punt. Na 2 minuten is degene met de meeste punten de winnaar. De winnaar mag dan een uitdaging bedenken voor de ander.

Aanpassingen:

- Van dichterbij of verder weg mikken
- Na het hordelopen eerst slalommen en dan mikken
- Lagere of hogere voorwerpen als hordes gebruiken

Opdracht 1: Kranten challenge

Kun jij net zo lang als meester Thijs de krant op je buik houden terwijl je aan het rennen bent?

<https://youtu.be/SqszasR9xRE>

Materiaal:

1 pagina van een krant per persoon

Speluitleg:

1ste keer: hoe lang kun jij met een pagina op je buik rondrennen totdat hij er af valt?

2de keer: de krantpagina gaat door de helft! Hoe lang kun je er nu mee rond rennen?

3de keer: de krantpagina gaat nog een keer door de helft! Hoe lang kun je er mee rond rennen?

Variatie:

Speel deze challenge met 1 of meerdere kinderen, wie kan het langste met de pagina op zijn/haar buik rondrennen?

Je mag de krant natuurlijk niet vasthouden als je aan het rennen bent!

Inleiding: Overloopspelen

Meester Joep gaat met jullie een overloopspel spelen. Doen jullie mee?

https://www.youtube.com/watch?v=ncPn-sSkKB8&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=6

Voor dit spel zijn 2 personen nodig. Één persoon begint door een aantal kleuren aan te raken, de ander moet proberen om dezelfde kleuren aan te raken, in dezelfde volgorde en met dezelfde voet.

Materiaal:

- Kleurenpapier
- Plakband
- A4'tjes (als je geen keukenpapier hebt mag je de A4'tjes een kleurtje geven met stif of potlood)

Speluitleg:

Er wordt in tweetallen gespeeld, één van de twee begint door een combinatie van kleuren aan te raken, vervolgens doet nummer 2 dit na. Er mag op verschillende manieren geïmproviseerd worden, dit kan door de kleuren aan te raken met zowel links als rechts, er kan gevarieerd worden in tempo, de kleuren mogen worden aangeraakt achter het standbeen enz.

Opdracht 1: Lopen, gaan en slalom

Krijg jij het huis net zo schoon als meester Wesley, tijdens een estafette loop?

https://www.youtube.com/watch?v=xCKYlpVWOQE&list=PLxPM1B1IkRjuHf9MxslJQBINE_AsV1AHR&index=11

Materiaal:

- Sokken
- Punt A en Punt B (twee pylonnen, twee kussens, twee stoelen etc.)
- Obstakels (stoelen, krukjes, prullenballen, salontafels, planten etc.)
- Hulpmiddelen: theedoek/handdoek, dweil, spons, bal, kussen, wc-roletc.!

Speluitleg:

Bepaal zelf hoe jij je estafetten of slalom gaat vormgeven! Jij weet vast wel een andere leuke manier om te verplaatsen van 'Punt A' naar 'Punt B?' Hinkelen, kruipen, handen en voeten, achterstevoren etc.! Neem materiaal (theedoek/handdoek, dweil, spons, bal, kussen, wc-roletc.) mee om het nog uitdagender te maken!