

Gymhuiswerk voor de week 3

Een persoonlijke videoboodschap van

Groep 1/2.....	pag. 1
Groep 3/4.....	pag. 1
Groep 5/6.....	pag. 2
Groep 7/8.....	pag. 3
Bijlage	pag. 4

Dinsdag:

Overloopspelen

- **Challenge van de dag**

Doe mee met meester Jelle en meester Sjohn met Steen – papier – schaar
<https://www.youtube.com/watch?v=ajuMDzrm1vs>

- **Groep 1/2:**

Juf Noortje gaat overloopspelletjes doen! Doen jullie allemaal mee?

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

- **Onderbouw (Groep 3/4):**

Speel jij ook mee met meester Pim?

Inleiding:

Warming up

De actieve dobbelsteen

Materiaal: - Dobbelsteen
- Ruimte

Speluitleg:

Het perfecte warming up spel. Pak een dobbelsteen en zorg voor wat ruimte. Kijk hieronder wat je moet doen als je een bepaald getal gooit. Gooi je dobbelsteen 10 keer en begin dan met de volgende opdracht.

1	10 keer rustig springen.
2	5 rondjes draaien
3	5 keer voor je buik en achter je rug in je handen klappen
4	5 keer jumping jack (bekijk de video of vraag papa of mama wat dit is)
5	10 seconden lang snel trappelen waar je staat
6	5 keer zo hoog springen als je kunt

Opdracht 1:

Politie en diefje

Krijg jij de bal aan jouw kant zonder getikt te worden door de politie?

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.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=bGxjv1sPjCs&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=4

Afsluiting:

Mikspel

Probeer het balletje in de bekertjes te blazen

Materiaal:

- 3 plastic bekertjes,
- balletje van aluminiumfolie
- plakband

Speluitleg:

Pak wat plakband, 3 plastic bekertjes en aluminiumfolie. Plak de bekertjes een beetje naast elkaar aan de andere kant van de tafel met plakband. Maak een balletje van aluminiumfolie en probeer deze de bekertjes in te blazen. Een erg leuke uitdaging! Hoe vaak krijg jij hem erin binnen 1 minuut? Daag je vriendje, vriendinnetje, broertje of zusje ook uit!

Link: https://www.youtube.com/watch?v=MWNjSx3m6o0&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=3

• Middenbouw (Groep 5/6):

Ben jij sneller dan Juf Celine?

Opdracht:

Wat is jouw snelste tijd met de Memorie race?

Materiaal:

- Memorie kaartjes (zie bijlage pag.4)
- Schoen
- Stopwatch

Uitleg:

Leg de memorie kaartjes op de kop en schud ze goed door elkaar. Leg de schoen op 2m afstand van de kaartjes. Start bij de schoen en zet de stopwatch aan. Ren richting de kaartjes en draai er 2 om.

SPORTDOCENT

Als de kaartjes bij elkaar horen dan neem je ze mee naar de schoen. Als de kaartjes niet bij elkaar horen dan draai je de kaartjes weer om en ren je weer een rondje om de schoen en probeer je het opnieuw. Stop de tijd als je alle kaartjes op zijn.

Aanpassingen:

Als de kaartjes niet bij elkaar horen dan laat je 1 kaartje open liggen en 1 kaartje draai je weer om. Zo wordt het makkelijker om de kaartjes te verzamelen die bij elkaar horen.

Kijk voor het voorbeeld van Juf Celine naar onderstaand:

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

• **Bovenbouw (Groep 7/8):**

Versla jij meester Joep?

Opdracht :

Memorie kleuren spel:

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:

- plakband
- Kleurenpapier
- A4'tjes (als je geen kleurenpapier hebt dan mag je de A4'tjes een kleurtje geven met stift 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.

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

Bijlage:

Memorie kaartjes voor het spel met juf Celine op maandag groep 5/6





