

Gymhuiswerk voor de week 3

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

Woensdag:

Doelspelen

- **Challenge van de dag**

Doe mee met meester Jelle en meester Sjohn met Trap Tetris
<https://www.youtube.com/watch?v=XcPx04G-88c>

- **Groep 1/2:**

Juf Noortje gaat met jullie doelspelen...Doen jullie ook mee?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=2ip00I7XGq8&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=7

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

Doe jij mee met Juf Michelle?

Inleiding:

Dobbelsteen estafette

Je kan dit spel alleen spelen maar ook tegen iemand anders (papa, mama, broer of zus!)

Materiaal:

Stoepkrijt, dobbelsteen, 6 stokjes

Speluitleg:

Je dobbelt met de dobbelsteen, het aantal ogen dat je dobbelt daar moet je je materiaal op leggen (bijvoorbeeld: het aantal ogen is 2 dan moet je je stokje op het tweede vak leggen). Hierna ga je terug en dobbel je nog een keer. Het doel is om op ieder vak een stokje te hebben liggen. Maar... wanneer je 2 dobbelt en op het 2e vak ligt al een stokje dan mag je er niets op leggen maar moet je het stokje weer mee terug nemen. Wanneer er op ieder vak een stokje ligt heb je het spel gewonnen.

Kernopdracht:

Dobbelsteen rekenen

Je kan dit spel alleen spelen maar ook tegen iemand anders (papa, mama, broer of zus!)

Materiaal: Stoepkrijt, Dobbelsteen, stokje, Pen en papier

Speluitleg:

Er worden 6 vakken getekend, deze liggen achter elkaar (zie de plattegrond). Ook is er een zevende vak getekend, het start vak. De leerling gooit in het start vak met de dobbelsteen. Het aantal ogen dat

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

SPORTDOCENT

wordt gegooid is bepalend waar de leerling moet gaan mikken. Vanaf het start vak probeert de leerling in het bepalende vak te mikken. Wanneer de leerling raak heeft gegooid krijg de leerling het aantal behaalde ogen als punten toegekend, dit wordt opgeschreven en vervolgens wordt het voorwerp weer opgehaald. Hierna gaat de leerling nogmaals dobbelen en mikken. Wanneer er mis wordt gegooid dan worden er geen punten toegekend. De leerling heeft 10 dobbel -en gooi beurten om zoveel mogelijk punten te behalen. Hiernaast is het ook goed voor het rekenvermogen van de leerling.

Makkelijker: De leerling heeft 3 gooibare voorwerpen. Hierdoor heeft de leerling na het dobbelen 3 kansen om de punten binnen te halen (of juist 3x het aantal punten wanneer alle 3 de voorwerpen in het vak gemikt worden).

Moeilijker: De vakken verder uit elkaar tekenen OF Andere getallen in de vakken schrijven, wel aanhouden dat als er 6 wordt gegooid met de dobbelsteen dat de leerling in het 6e vak vanaf het startpunt moet mikken.

Afsluiting:

Dobbelsteen loop

Materiaal:

Dobbelsteen, 4 pionnen (4 hoeken)

Speluitleg:

Je dobbelt in totaal 3 keer met de dobbelsteen.

Bijvoorbeeld: wanneer het aantal ogen 2 aangeeft, ga je 2 rondjes rennen om het vierkant etc.

Wanneer je 3 keer hebt gedobbel met de dobbelsteen en je rondjes hebt gerend ben je klaar!

• **Middenbouw (Groep 5/6)**

Speel en sport mee met meester Tommi!

Inleiding:

Zoek een doel en raak het doel:

Dit spel is perfect om in de tuin te spelen. Kies iets uit wat je moet raken met bijvoorbeeld een tennisbal. Gooi net zo lang tot je het doel raakt.

Materiaal:

Verzamel alle ballen die je hebt en leg ze in een bak bij elkaar. Heb je geen ballen gebruik dan bijvoorbeeld wc-rollen of opgevouwen sokken.

Speluitleg:

Als je alleen bent, ga dan in je tuin staan en kijk om je heen. Begin makkelijk en kies bijvoorbeeld de schuurdeur. Gooi net zolang tot je de deur hebt geraakt! Verzamel alle ballen, sokken of wc-rollen en ga weer naar in midden van de tuin staan. Een kleine bloempot is moeilijker te raken dan een tuinstoel. Ook kan je de afstand kleiner of groter maken. Ben je met zijn 2en? Dan kies je voor de ander een doelwit en wissel je elke keer van rol.

Voordat je dit spel gaat doen overleg dan wel even met papa of mama. Het zou zonde zijn als er iets kapot zou gaan! Denk ook aan afstand houden in verband met Corona!

Opdracht 1:

Penaltyspel, gooien:

Scor punten door te gooien tegen een bepaald doel. Gooi bijvoorbeeld van een bepaalde afstand

SPORTDOCENT

een bal tegen schuurdeur. Papa, mama, broer of zus mag proberen de bal tegen te houden!

Materiaal:

- Een bal waarmee je kan gooien en een doel. Dat kan van alles zijn. Bijvoorbeeld het frame van een tuintafel (het tafelblad en de poten) of een deel van een tuinmuurtje. Heb je geen ballen gebruik dan sokken of toiletrollen.
- Eventueel pen en papier om de scores op te schrijven.

Speluitleg:

Dit spel speel je het liefst met 2 personen. De ene neemt de penalty en de ander probeert de bal tegen te houden. Begin op 3 meter afstand van de goal. Dat zijn 3 grote stappen. Gooi net zo lang tot je hebt gescoord. Dan wissel je van rol. Nu neemt de ander de penalty's en sta jij op de goal! Is het beiden gelukt te scoren? Dan wissel je weer en vergroot je de afstand. Ben je alleen? Zet dan obstakels neer waardoor het moeilijker wordt om het doel te raken. Zet bijvoorbeeld een tuinstoel voor de goal.

Afsluiting:

Wedstrijdje penalty's nemen:

Je speelt nu het vorige spel maar maakt er een wedstrijd van. Schrijf elke ronde het aantal beurten dat je nodig had om te scoren op. Speel bijvoorbeeld 10 rondes. Wie heeft er uiteindelijk het minste beurten nodig gehad in alle rondes?

Materiaal:

Zelfde als het vorige onderdeel.

• **Bovenbouw (Groep 7/8)**

Versla jij meester Tommi!?

Inleiding:

Kies een doel en schiet er tegenaan:

Dit spel is perfect om in de tuin te spelen. Kies een doel om te raken, bijvoorbeeld een tuinstoel. Ga door tot je de stoel geraakt hebt.

Materiaal:

Een voetbal of een andere lichte bal. Gebruik geen basketbal. Die zijn te zwaar.

Speluitleg:

Als je alleen bent, ga dan in je tuin staan en kijk om je heen. Begin makkelijk en kies bijvoorbeeld de schuurdeur. Schiet net zolang met de binnenkant van je voet tot je de deur hebt geraakt! Verzamel alle ballen en ga weer in het midden van de tuin staan. Een kleine bloempot is moeilijker te raken dan een tuinstoel. Ook kan je de afstand kleiner of groter maken. Ben je met meer mensen? Dan kies je voor de ander een doelwit en wissel je elke keer van rol.

Voordat je dit spel gaat doen overleg dan wel even met papa of mama. Het zou zonde zijn als er iets kapot zou gaan! Denk ook aan afstand houden in verband met Corona!

Opdracht 1:

Penaltyspel, schieten:

Scor punten door te schieten tegen een bepaald doel. Schiet bijvoorbeeld van een bepaalde afstand een bal tegen schuurdeur. Papa, mama, broer of zus mag proberen de bal tegen te houden!

SPORTDOCENT

Materiaal:

Bal(len)

Materialen in de tuin of grote kamer die je als doel kunt gebruiken. Zoals een stoel, tafel, bank, muurtje of deur.

Speluitleg:

Dit spel speel je het liefst met 2 personen. De ene neemt de penalty en de ander probeert de bal tegen te houden. Begin op 3 meter afstand van de goal. Schiet net zo lang tot je hebt gescoord. Dan wissel je van rol. Nu neemt de ander de penalty's en sta jij op de goal! Is het beiden gelukt te scoren dan wissel je weer en vergroot je de afstand. Ben je alleen? Zet dan obstakels neer waardoor het moeilijker wordt om het doel te raken. Zet bijvoorbeeld een tuinstoel voor de goal.

Afsluiting:

Wedstrijdje penalty's nemen:

Je speelt nu het vorige spel maar maakt er een wedstrijd van. Schrijf elke ronde het aantal beurten dat je nodig had om te scoren op. Speel bijvoorbeeld 10 rondes. Wie heeft er uiteindelijk het minste beurten nodig gehad in alle rondes?

Materiaal:

Zelfde als het vorige onderdeel.