

Gymhuiswerk voor de week 3

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

Donderdag:

Mikken

- **Challenge van de dag**

Doe mee met meester Jelle en meester Sjohn met Angry Birds

<https://www.youtube.com/watch?v=ahcw0mJd2rl>

- **Groep 1/2:**

Speel jij ook mee met juf Ilse?

Inleiding:

Lukt het jou om twee van de drie paar sokken in de vakken te mikken?

Mikken met sokken

Materiaal:

- Drie paar sokken of drie sponsjes
- Een bakje om de sokken in te leggen (veiligheid)
- Een koord (bijv. badjas) om de lijn te trekken
- Blaadjes (uit een schrift) om de vakken mee te maken
- Eventueel plakband om de vakken op de grond te plakken

Speluitleg:

Zorg ervoor dat de vakken klaar liggen op de grond. Ga achter de lijn staan.. je mag zelf kiezen hoe je wilt staan en gooien. Pak een paar sokken en mik op een van de vakken. Ga door totdat je alle drie de paar sokken gegooid hebt. Lukt het jou om tenminste 2 van de 3 paar sokken in een vak te krijgen? Leg de lijn dan wat verder naar achter en begin opnieuw. Daag jezelf uit en probeer steeds verder weg te gooien! Veel succes jongens en meisjes!

In deze link staan meerdere spelvormen:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=zeYaR2pHwaw&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=8

Opdracht 1:

Boeken omver mikken

SPORTDOCENT

Materiaal:

- Een zachte bal
- Een bankje om de boeken op te zetten
- Een koord (bijv. badjas) om de lijn te trekken
- Een aantal boeken of pionnen als je die hebt (iets wat je omver kunt mikken)

Speluitleg:

Ga achter de lijn staan en probeer met de bal de boeken omver te mikken. Je mag telkens 3 keer gooien! Lukt het jou om in die drie keer gooien minstens 2 boeken of meer om te mikken? Zet dan alles weer rechtop, de lijn gaat een stukje naar achter en probeer het opnieuw. Hoe ver kun je komen? En lukt het dan nog steeds om de boeken omver te krijgen? Niet stiekem over de lijn komen he!

Afsluiting:

De hoogte in: raak de vlakken

Materiaal:

- Drie paar sokken
- Een koord (bijv. badjas) om de lijn te trekken
- Blaadjes (uit een schrift) om de vakken mee te maken
- Plakband om de vlakken op de muur te hangen

Speluitleg:

Er hangen een aantal blaadjes aan de muur. Je hebt telkens drie paar sokken om mee te mikken. Probeer met die sokken de blaadjes op de muur te raken. Lukt het jou om een blaadje te raken, haal deze er dan af. Zijn je sokken op? Haal ze op en start opnieuw. Hoe vaak moet jij gooien om alle blaadjes van de muur af te krijgen?

• **Onderbouw (Groep 3/4):**

Doe mee met juf Lisan!

Inleiding:

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.

Opdracht 1:

Punten met sokken

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

Materiaal:

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

- 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

Afsluiting:

Jeu de boule, met sokken

Bij het spel jeu de boule ga je proberen met grote ballen zo dicht mogelijk bij het kleine balletje proberen te gooien. In deze aangepaste variant speel je niet met ballen, maar met sokken!

- Materiaal:
- 3 paar eigen sokken
 - papa/mama/broertje/zusje met 3 paar sokken
 - 1 gekleurd voorwerp in een andere kleur dan de sokken

Speluitleg:

Eén iemand mag beginnen door het gekleurde voorwerp weg te gooien. Daarna gooit hij 1 paar van zijn eigen sokken zo dicht mogelijk bij het gekleurde voorwerp. Vervolgens mag de ander 1 paar van zijn sokken proberen zo dicht mogelijk bij het gekleurde voorwerp te gooien. Zo ga je om en om door, totdat ieder zijn sokken op zijn. Je kijkt welke het dichtstbij liggen en die persoon wint! Speel het spel een aantal keer, wie wint het meeste potjes?

• **Middenbouw (Groep 5/6):**

Speel jij ook mee met meester Jos?

Inleiding:

Bal van de grond

Materiaal: Bal, een plank en iets voor eronder (stenen stoel op zijn kop etc.).

Speluitleg:

Je schopt (met de binnenkant van je voet) de bal zodat deze op de plank omhooggaat, en ook weer terug. Als de bal weer bijna beneden is dan doe je hetzelfde. Kijk maar of je minstens 10 keer kan halen. Het lijkt een beetje op hooghouden, alleen gaat de bal langzamer.

Probeer het ook een keertje links-rechts-links etc. of met alleen de voet die je niet vaak gebruikt.

Je kunt ook de plank wat schuiner of minder schuin zetten. Zo kan je zien wat je fijner vindt.

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

Opdracht 1:

Voetbalmidgetgolf

Je maakt een parcours waar de bal doorheen moet gaan. In hoeveel keer kan jij het?

Materiaal:

Een bal en allerlei spullen die je kan gebruiken om een parcours te maken waar de bal doorheen,

SPORTDOCENT

over, onder, omheen of tegen moet zoals: stoelen, planken, blokken, fietsbanden, dozen, stukken karton enz.

Speluitleg:

Je start met de bal bij het beginpunt en met de binnenkant van je voet schop je probeert steeds de hindernis te halen. Aan het eind tel je het aantal keer dat je de bal hebt geraakt.

Probeer het nog eens en kijk of je het in minder beurten kan. Als de bal te ver weg rolt, dan mag je deze ook weer terugzetten waar deze in de beurt ervoor lag.

Vanaf 22 seconden speelt in de volgende link de tweede activiteit af:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=wgTNIYajnok&list=PLxPM1B1kRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=10

Afsluiting:

Als het gelukt is kan je ook proberen om het met je andere voet te doen of pak een hockeystick, bezem of plankje en maak er een midgetgolfspel van. Je kan ook een kleinere bal gebruiken.

• **Bovenbouw (Groep 7/8):**

Doe mee met meester Boudewijn

Inleiding:

Knikkervoetbal

Materiaal:

1 voetbal, 10 hoepels/stoepkrijt en 1 pion

Speluitleg:

Dit spel kun je alleen spelen maar zeer zeker ook met papa, mama, broertje, zusje etc.

De leerling begint bij de pion waar de bal ligt. De pion staat ongeveer 3 meter van de eerste hoepel af. Je kiest van tevoren een hoepel uit waar je de bal naar toe wilt spelen en waar de bal dus ook in stil moet komen te liggen. Wanneer je mist pak je de bal opnieuw op en begin je weer bij de pion.

Om het makkelijker te maken kun je de afstand verkleinen of om meerdere hoepels van dezelfde kleur bij elkaar te leggen. Hierdoor heb je een groter oppervlak waar de bal stil moet komen te liggen.

Om het moeilijker te maken kun je de afstand vergroten, minder hoepels neerleggen, of door met je 'niet-voorkeursbeen' te spelen.

Link: <https://youtu.be/NxYQAMmVx-g>

Opdracht 1:

Latje trap

Materiaal:

1 goaltje/ stoepkrijt, 2 of 3 pionnen en een bal

Speluitleg:

Zet een goaltje neer of teken met stoepkrijt een goal op de muur.

De pionnen zet je op 3 meter en 5 meter van het goaltje af. Leg de bal bij de eerste pion en probeer de bal tegen de lat aan te schieten. Doe dit in eerste instantie met je voorkeursbeen. Heb je de lat

SPORTDOCENT

geraakt? Dan leg je de bal bij de volgende pion.

Tip: probeer de bal met je voet aan de onderkant te raken waardoor de bal met een boogje gaat..

Om het makkelijker te maken: Probeer de paal te raken!

Om het moeilijker te maken: Speel met je 'niet-voorkeursbeen' de bal tegen de lat/ paal.

Link: <https://youtu.be/BhsxadLwKBg>

Afsluiting:

Boerengolf

Materiaal:

1 bal, 1 emmer, diverse materialen die je zelf thuis hebt en 1 pion

Speluitleg:

Probeer in zo min mogelijk beurten de bal in de emmer te spelen. Maak van het materiaal dat je hebt een parcours en leg het parcours af in zo min mogelijk beurten. Leerling begint bij de pion met de bal. Speelt de bal in de richting van de emmer. Daar waar de bal stilligt speel je de bal opnieuw en probeer je deze weer dichterbij de emmer.

Om het makkelijker te maken minder materiaal gebruiken.

Om het moeilijker te maken kun je meer materiaal gebruiken of met je andere been spelen.

Link: <https://youtu.be/iu14I338rec>