

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

Vrijdag:

Racketspelen

- **Challenge van de dag**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RGJI0poF1O4>

- **Groep 1/2:**

Doen jullie vandaag weer mee met juf Noortje? Ze gaat met rackets aan de slag.

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

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

Doe mee met meester Charro!

Inleiding:

We gaan pannenkoeken bakken, opslaan en mikken & 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 maar 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 (Groep 5/6):

Speel en sport mee met meester Randolph

Inleiding:

Tennis met meester Randolph

Hooghouden

Met een Tennisracket of iets dat er op lijkt hooghouden met een balletje/ sok.

Materiaal:

Tennisracket, koekenpan, tafeltennis batje of een blik van een stoffer en blik.

Tennisbal, sok of zelfgemaakt balletje (zie de video bij groep 3, 4), 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!

Opdracht 1:

Hooghouden en mikken

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

Extra Materiaal:

Doelen, zoals pannen, manden, prullenbak iets groots waar de ballen in kunnen, of voor de uitdaging kleinere materialen zoals bakjes of een beker.

Speluitleg:

We zetten onze doelen ergens neer, het liefst achter elkaar (geen ruimte zet ze naast elkaar). Ik gebruik 3 doelen 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.

Afsluiting:

Parcours tijdens het hooghouden

Tijdens het hooghouden gaan we nu een parcours lopen.

Extra Materiaal:

bidons, potten of andere voorwerpen waar je door heen 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

• Bovenbouw (Groep 7/8)

Versla jij meester Charro of Meester Randolph?

Opdracht 1:

Opslag met Mikken

We gaan de onderhandse opslag oefenen.

Materiaal:

Tennisracket, koekenpan, tafeltennis batje of een blik van een stoffer en blik.
Tennisbal, sok of zelf gemaakt balletje (zie OB) 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 deze het grootst is en hoe verder weg je slaat, hoe kleiner het doel. Hou je "balletje" met 1 hand vast en laat hem los net voordat het "racket" er is.

Opdracht 2:

Forehand en backhand

We gaan tegen de muur de forehand en backhand oefenen.

Speluitleg:

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

Link: https://www.youtube.com/watch?v=2Mi3Ni4OSAQ&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=17

