

Lekker bewegen

Hallo allemaal,

Helaas zit gymmen in de gymzaal er voorlopig niet in!

Wil je toch een beetje sportief blijven? Ga dan zeker elke dag even naar buiten!

Maar als dat niet lukt zijn er hier oefeningen om binnen te sporten. En vraag of er iemand met je meedoet dat is gezelliger. Soms zijn het ook spelletjes die je met meerdere moet spelen.



Dag 1

We gaan vandaag dansen

Wat heb je nodig?

- 1 You tube (dus internet)
- 2 Ruimte om te bewegen

Groep 1 t/m 4

Hokey Pokey <https://www.youtube.com/watch?v=YVPpH9SLriw>

Tsjoe tsjoe Wa <https://youtu.be/2IcN8HvA36E>

Tante Rita <https://www.youtube.com/watch?v=1h1vwLMrw7Y>

Groep 5 t/m 8

What do you mean <https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg>

Easy fitness work out https://youtu.be/PhfxMDO_TlY

Vind je het lastig en lukt het niet de eerste keer. Geef niet op probeer het nog een keer en herhaal het eventueel een andere dag



Dag 2







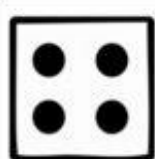

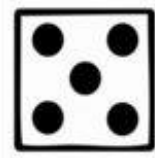

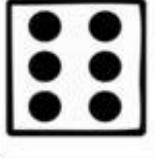

Vandaag gaan we dobbelen

Wat heb je nodig?

- 1 Een dobbelsteen
- 2 goed humeur en zin om te bewegen
- 3 Ruimte
- 4 Liefst meerdere personen



Groep 1 t/m4

	stampen <small>als een olifant</small>	
	springen <small>als een kangoeroe</small>	
	kruipen <small>als een baby</small>	
	op je hurken <small>lopen als een gelada</small>	
	springen <small>als een kikker</small>	
	hinkelen <small>of op één been staan</small>	

Het is heel simpel. Je gooit de dobbelsteen, kijk naar het plaatje en probeer het 30 seconden vol te houden.

Ben je met meerdere? Wie heeft als eerste alle nummers gehad. Gooi je voor de tweede keer een 1 ,dan moet je weer stampen.

Gooi je voor de tweede keer een 1 bij de yoga poses, dan pak je de beweging die eronder staat. Zie voorbeeld

Groep 5 t/m 8

Gooi en beweeg					
1	2	3	4	5	6

www.jufanne.com

Dag 3

Vandaag gaan we het beweegalfabet spelen

Wat heb je nodig?

- 1 Schrijf een aantal woorden op en probeer elke letter uit te beelden , hoe lang duurt het voordat het woord geraden wordt?
- 2 Internet om te kijken hoe de letters worden uitgebeeld

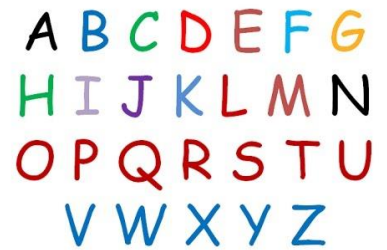
Voor groep 1 t/m 4 is het waarschijnlijk al moeilijk genoeg om de bewegingen te maken. En anders alleen de letters oefenen.

Uitleg van de letters vind je via onderstaand filmpje

<https://www.youtube.com/watch?v=dm6Z5UJAokE>

Wat moet je bij alle letters doen??

A = 3X A -PAS	N = 3X NINJA-TRAP
B = 3X BURPEE	O = 3X OPDRUKKEN
C = 3X CIRKELS	P = 3X PLANKEN
D = 3X DIPS	Q = 3X SQUAT JUMPS
E = 3X EVENWICHT PAS	R = 3X RONDJES SPRINGEN
F = 3X FVOET - JUMP	S = 3X SWISHSWISH
G = 3X GROOT - KLEIN	T = 3X TWIST
H = 3X RONDJES HUPPELEN	U = 3X U-ROLL
I = 3X INKTVIS	V = 3X V-STEP
J = 3X JUMPING - JACK	W = 3X WORM
K = 3X KNIE-SPRONG	X = 3X X-STEP
L = 3X LUNGES	Y = 3X YELL
M = 1X MACARENA	Z = 3X ZAPP-ZAPP-ZAPP



Dag 4

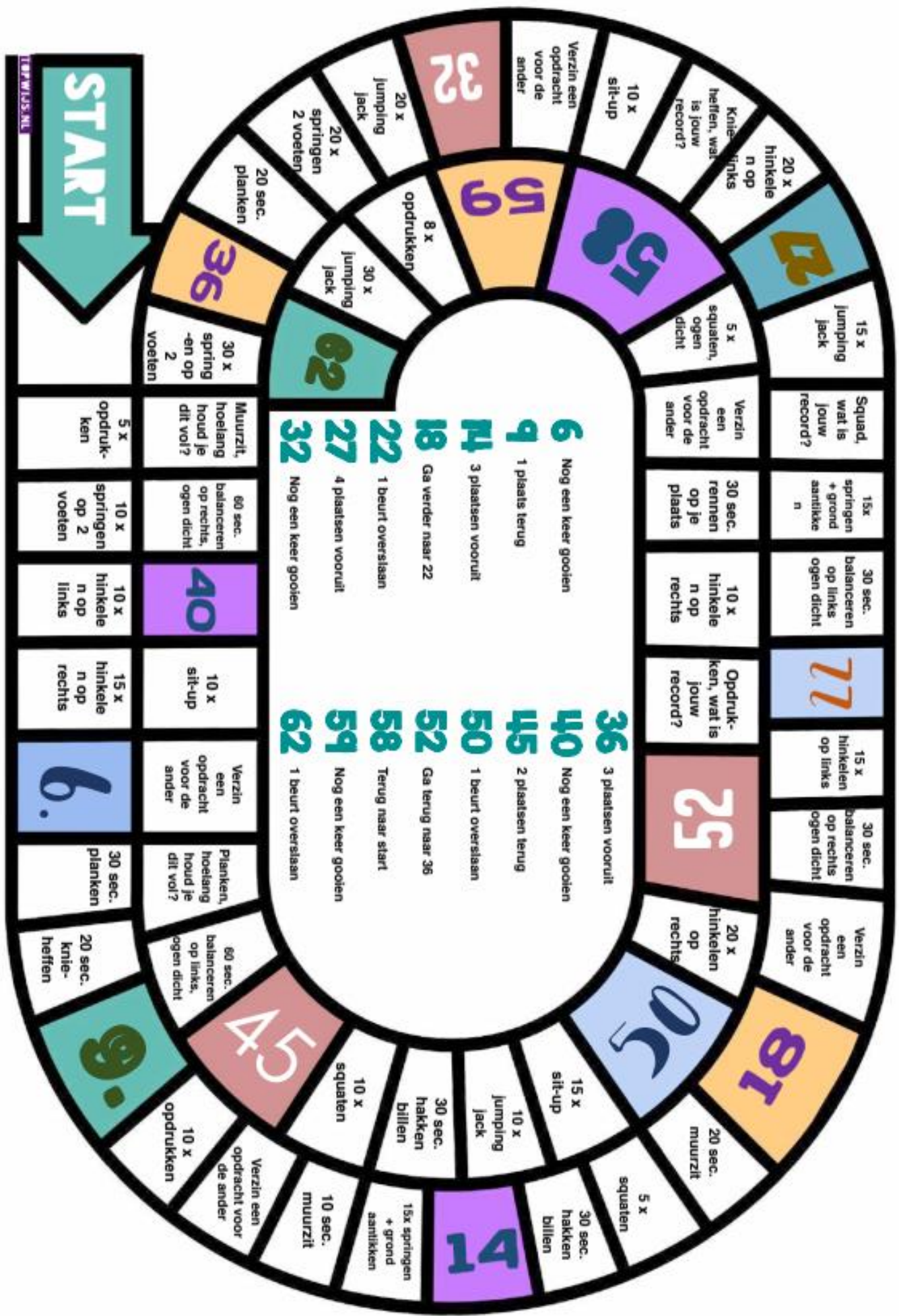
Vandaag gaan we levend ganzenbord spelen.

Wat heb je nodig?

- 1 dobbelsteen
- 2 pionnen
- 3 ruimte
- 4 ganzenbord uitgeprint

Dit is voor zowel groep 1 t/m 4 als 5 t/m 8





Dag 5









Vandaag is het tijd voor Bingo

Wat heb je nodig?

Bingokaart uitgeprint.

Wie heeft als eerste alle opdrachten gedaan?

Groep 1t/m 4

<p>Rennen</p> <p>Ren een rondje om je huis</p> 	<p>Gebruik de stoeptegels als hinkelbaan.</p> <p>Hinkel 20 keer op links Hinkel 20 keer op rechts</p> 	<p>Touwtje springen</p> <p>Spring ... touwtje</p> <p>Niveau: 1) 25 keer 2) 35 keer 3) 50 keer</p> 	<p>Handstand tegen de muur</p> <p>Maak een handstand tegen de muur en kijk hoelang je dit kunt vasthouden</p> 
<p>Koprollen</p> <p>Maak een koprol op elk bed in huis!</p>	<p>Kruipen</p> <p>Kruip onder 4 voorwerpen door in huis</p>	<p>Traplopen</p> <p>Ren 10 keer de trap omhoog</p>	<p>Bouwen</p> <p>Verzamel plastic bakjes in huis en bouw een zo hoog mogelijke toren!</p>
<p>Bomentikkertje</p> <p>Zoek 15 verschillende bomen op en tik deze zo snel mogelijk aan!</p> 	<p>Huppelen</p> <p>Kies twee lantaarnpalen uit en huppel hiertussen 5 keer heen en weer</p> 	<p>Kickersprongen</p> <p>Maak zoveel mogelijk kikersprongen en tel je record, misschien kun je je score later op de dag nog is verbeteren!</p> 	<p>Springen</p> <p>Spring 10 keer op je linker voet Spring 10 keer op je rechter voet Spring 10 keer op beide voeten</p> 

Groep 5t/m8

<p>Schaatsen</p> <p>Doe washandjes om je voeten en schaats 10 min door het huis</p> 	<p>Mikken</p> <p>Verzamel knuffels in huis en gooi deze een aantal keer in een emmer/wasmand</p> 	<p>Balanceren</p> <p>Balanceer op 1 voet daarna op de andere</p> <p>Niveau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 25 seconden 2) 35 seconden 3) 50 seconden 	<p>Planken</p> <p>Plank voor ... seconden</p> <p>Niveau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 seconden 2) 40 seconden 3) 60 seconden 
<p>Wisselsprongen</p> <p>Zoek een veilige stoep en maak wisselsprongen (linkervoet op rechter voet af, spring en wissel van been)</p> <p>Niveau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 wisselsprongen 2) 50 wisselsprongen 3) 75 wisselsprongen 	<p>Verzamelaar</p> <p>Verzamel buiten 10 stuks afval en ruim deze op in de juiste afvalbak</p>	<p>Overgooien</p> <p>Gooi een voorwerp over met iemand anders</p> <p>Niveau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 keer overgooien 2) 50 keer overgooien 3) 75 keer overgooien <p>Valt het voorwerp begin je opnieuw met tellen</p>	<p>Verzin zelf een leuke opdracht!</p> <p>Vraag iemand in de kamer een leuke opdracht te bedenken en voer deze uit. Het mag natuurlijk niet te makkelijk zijn!</p>
<p>Bom</p> <p>Zet de kookwekker/timer op een aantal minuten, Kies een thema en noem om de beurt een woord als jij het voorwerp vast heb. Gaat de timer af en heb jij het voorwerp vast heb je verloren</p> 	<p>Hooghouden</p> <p>houd een ballon/knuffel hoog</p> <p>Niveau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 15 keer 2) 30 keer 3) 50 keer 	<p>Acrobatiek</p> <p>Bedenk en maak 10 mooie trucs achter elkaar!</p> 	<p>Verstopperkje</p> <p>Verstop een voorwerp in huis of verstop jezelf, de andere mogen zoeken!</p> 

Succes deze week ,en probeer als het lukt ook af en toe naar buiten te gaan

Tot gauw !

