

THUIS IN BEWEGING



Planning

Groep 1 t/m 3

Week	Data	Ontvangen
Week 15	6 april t/m 10 april	✓
Week 16	13 april t/m 17 april	✓

Week 15

Maandag (6 april)

Beweegtussendoortje: Doelen

Opdracht:

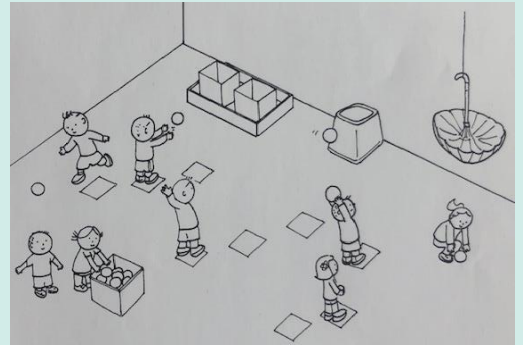
Bouw samen met papa, mama, je broer of zus allemaal verschillende doeltjes (groot, klein, hoog, laag) waar in je moet scoren.

Bijvoorbeeld: Hang een paraplu op zijn kop, zet een wasmand of een doos neer en nog veel meer.

Je kunt hiervoor verschillende maten ballen gebruiken, maar ook sokken, papier propjes, knuffels en kussens.

Speel een wedstrijd, wie scoort er als eerst 10 doelpunten?

Klaar? Kleur het gezichtje in.



Dinsdag (7 april)

Beweegtussendoortje: Balans

Opdracht:

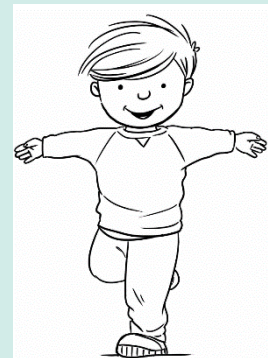
Deze oefening bestaat uit verschillende balans opdrachten. Zoek een plek waar je de ruimte hebt en probeer de volgende oefeningen:

1. Ga op je linkerbeen staan en doe je armen wijd. Hoe lang kun je blijven staan zonder je balans te verliezen?
2. Ga op je rechterbeen staan en doe je armen wijd. Hoelang kun je blijven staan zonder je balans te verliezen?
3. Kies of je op je rechter, of linkerbeen wilt gaan staan. Terwijl je op 1 been staat probeer je een voorwerp (zoals een sok of een balletje) met 2 handen omhoog te gooien en weer te vangen.
4. Kies nu een been naar keuze en doe allebei je ogen dicht. Probeer zo lang mogelijk te blijven staan.
5. Doe hetzelfde als bij opdracht 4, alleen spring nu kort in de lucht en land op 1 been.

Variatie:

Bedenk zelf een leuke balans oefening. Met je ogen dicht wordt de oefening een stuk moeilijker. Denk wel om je veiligheid!

Klaar? Kleur het gezichtje in.



Woensdag (8 april)

Beweegtussendoortje: Kaatsenballen

Opdracht:

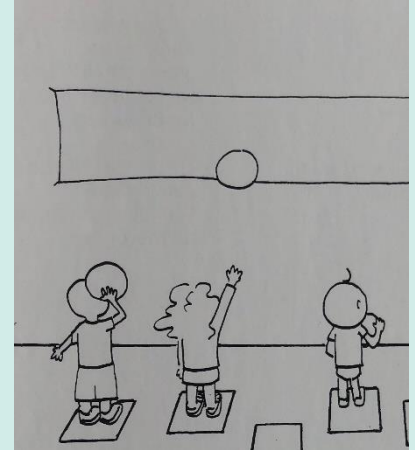
Teken buiten op een muur; een lijn of een vak.

- Zet drie grote stappen van de muur.
- Ga klaar staan met een bal in je hand.
- Gooi de bal boven de lijn of in het vak, laat de bal 1x stuiteren en probeer hem daarna te vangen.
- Lukt dit 3x achter elkaar?
- Maak het een beetje moeilijker, ga 1 stap naar achteren of probeer het eens met een kleinere bal.

Extra uitdaging:

Kun jij de bal tegen de muur gooien en zonder dat hij op de grond valt vangen? Probeer dit eens 5x achter elkaar!

Klaar? Kleur het gezichtje in.



Donderdag (9 april)

Beweegtussendoortje: Just Dance

Opdracht:

Kennen jullie het spelletje Just Dance? Zoek op YouTube een leuke versie van Just Dance en probeer het dansje mee te doen.

Dit zijn enkele voorbeeldlinkjes, maar je bent natuurlijk vrij om zelf te kiezen!

<https://www.youtube.com/watch?v=AFIqSaZM2D0>

https://www.youtube.com/watch?v=oe_HDfdmnaM

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

<https://www.youtube.com/watch?v=KpdRc9L97TY>

Of doe de ochtendgymnastiek mee met juf Romy:

https://www.youtube.com/watch?v=KBcZM_FSX-U&t=7s

Vraag of papa of mama met je meedanst, samen dansen is leuker!

Klaar? Kleur het gezichtje in.



Vrijdag (10 april)

Beweegtussendoortje: Trucjes

Opdracht:

Opdracht 1: Bal vast

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een (tennis)bal vast alleen met je duim en je wijsvinger (plaatje 1).

Kun je het ook met:

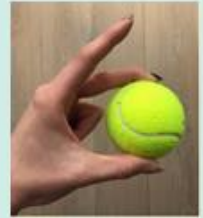
- je duim en middelvinger? (plaatje 2)
- je duim en ringvinger? (plaatje 3)
- je duim en je pink? (plaatje 4)

Begin rustig, heb je ze allemaal een keer gedaan dan kun je het ook iets sneller proberen, met je andere hand of met je ogen dicht.

Plaatje 1



Plaatje 2



Plaatje 3

Plaatje 4

Opdracht 2: Hondje plas

Ga goed en rustig staan op handen en knieën. Til nu zonder om te vallen je linkerarm en been op. Net zoals op het plaatje hiernaast.

Zet je arm en been weer neer. Doe hetzelfde met je rechterarm en been.

Tips:

- Streck eerst je been en daarna pas je arm.
- Het is makkelijker als je het met je tegenovergestelde arm- en been doet (een superman!) Bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen.



Opdracht 3: Circus

Vraag of papa, mama, je grote broer of zus samen met jou kunstjes willen doen uit het circus.

Kies een plaatje uit op de volgende bladzijde en probeer dit trucje na te doen.

Zoek wel even een veilige plek uit om dit te doen, succes!

Heb je alle 3 de opdrachten gedaan, kleur het gezichtje in.



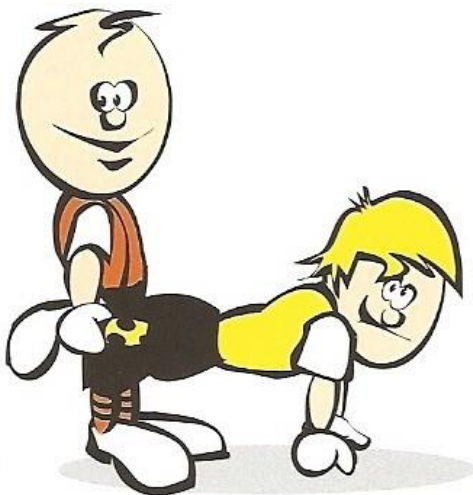
1. De boekensteun



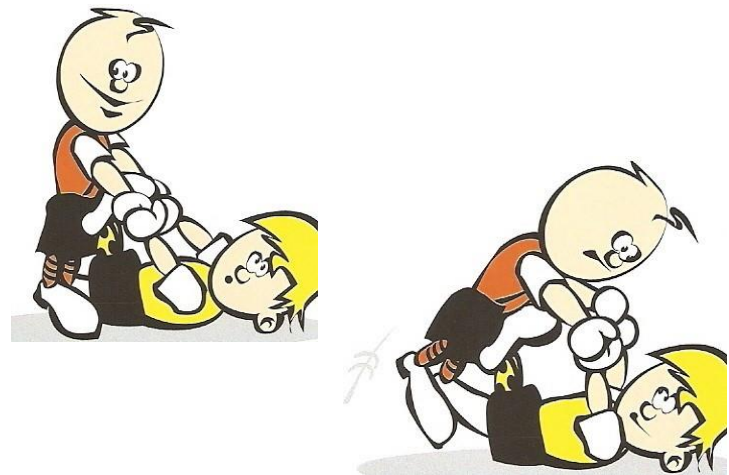
2. Schuitje varen



3. De kruiwagen



4. Het vliegtuigje



5. Vliegende vliegtuig



6. Kniestand



Week 16

Maandag 13 april t/m vrijdag 17 april

Beweegtussendoortje: Beweegganzenbord

Wat heb je nodig?

- Het unieke Team Sportservice ganzenbord
- Gekleurde pionnen (bijvoorbeeld van een ander bordspel)
- 2 dobbelstenen

Spelregels

De bedoeling van het spel is om als eerste op het hokje 63 uit te komen. Elke speler mag per beurt met de dobbelstenen gooien en de pion zoveel hokjes verplaatsen als het aantal ogen wat gegooid is.

Wie te veel ogen gooit en daardoor voorbij 63 komt, moet vanaf 63 weer teruglopen.

Kom je op een hokje waar een opdracht staat, dan voer je deze uit voordat je weer verder mag spelen.

Veel speelplezier en succes!



Team
Sportservice
West-Friesland

Beweegganzenbord week 16 (13 t/m 17 april)

Staat je nummer er niet tussen (wit vakje)? Dan heb je geen opdracht!

- 2 = Hinkel 10x op je linkerbeen
- 5 = Doe 15 Jumping Jacks
- 6 = Nog een keer gooien
- 8 = Loop een rondje als een kreeft (op handen en voeten)
- 9 = Sta zo lang mogelijk op één been (met ogen dicht)
- 11 = Maak een pirouette/rondje op één been
- 13 = Ga 2 vakjes vooruit
- 14 = Speel Jeu de Boules met sokken (winnaar 2 vakjes vooruit)
- 15 = Raak zo snel mogelijk 3 rode voorwerpen aan
- 17 = Maak 3x spierballen met beide armen
- 19 = Probeer 10 seconden in muurzit te zitten
- 20 = Ga terug naar vakje 10
- 23 = 30 seconden planken
- 24 = Klim over een stoel heen
- 27 = Doe een tennisser na
- 28 = Spring 10x zo hoog mogelijk in de lucht
- 30 = Beeld een sport (naar keuze) uit. De rest gaat raden!
- 32 = Nog een keer gooien
- 33 = Hinkel 10x op je rechterbeen
- 36 = Raak zo snel mogelijk 3 groene voorwerpen aan
- 37 = Ga 2 vakjes terug
- 38 = Doe 5 gekke sprongen naar keuze
- 40 = Beeld een bokser uit
- 41 = Doe 10 squats
- 43 = 20x touwtjespringen
- 45 = Ren 3x de trap op en af
- 46 = Verzin een beweegopdracht voor de anderen
- 47 = Mik een prop papier in de prullenbak
- 48 = Sla één beurt over
- 50 = Doe 10 sit-ups
- 51 = Doe het dansje hoofd-schouders-knie en teen
- 53 = Maak 10 kikkersprongen
- 54 = Degene naast jou moet 4 rondjes om de tafel rennen

