

THUIS IN BEWEGING



Planning

Groep 6-7-8

Week	Data	Ontvangen
Week 17	20 t/m 24 april	✓

Week 17


Maandag (20 april)

Beweegtussendoortje: Floor is lava

Opdracht:	
<p>Je kent dit vast wel! Als gymdocenten zien wij dat jullie dit ook in de gymzaal doen, voordat de les begint, dus waarom nu niet?</p> <p>Een activiteit moet natuurlijk wel een doel hebben, dus het doel is: leg iets neer in de kamer (dat kan bijvoorbeeld een kussen zijn). Je probeert hetgeen wat je hebt neergelegd te pakken zonder dat je de grond aanraakt (want de vloer is lava..). Je kunt ook meerdere objecten neerleggen en een hele route uitstippelen. Raak je de grond aan, begin je weer bij het (afgesproken) startpunt.</p> <p>Variant: als je met meer bent, kun je ook de een verschillende (afgesproken) objecten ergens (verstopt) laten neerleggen. De ander moet ze dan vinden. Natuurlijk wisselen de rollen ook om!</p>	
<p>Klaar? Kleur het gezichtje in:</p>	

Dinsdag (21 april)

Beweegtussendoortje: Touwtje springen

Opdracht:	
<p>Vandaag gaan we touwtje springen. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een (spring)touw. Er zijn verschillende manieren waarop je dit kunt doen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Je legt het touw op de grond en springt erover heen;• Je vraagt of iemand golven maakt met het touw, terwijl jij er overheen springt;• Je kunt zelf een touw draaien en springen, of;• Je springt in een groot touw terwijl iemand anders draait. Tip! Maak het touw aan één kant vast aan een boom/hek.	
<p>Daag jezelf uit!</p> <ul style="list-style-type: none">• Probeer in één minuut zo vaak mogelijk te springen;• Probeer zo lang mogelijk te blijven springen, of;• Probeer verschillende trucjes.	
<p>Hoe veel keer heb jij gesprongen?</p> <p>Score:</p>	

Woensdag (22 april)

Beweegtussendoortje: Fitness/bootcamp

Opdracht:

Dit is een activiteit die je in je eentje (of met meer tegelijk) kunt doen. Hieronder staan 5 oefeningen die je om de beurt gaat doen. Als je ze allemaal gedaan hebt, doe je ze nog een keer (en daarna nog een keer!). In totaal doe je dus 3 rondes!

Zorg ervoor dat je een stopwatch/mobiel bij de hand hebt!

Oefeningen:

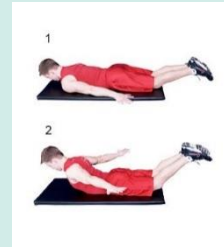
- Plank (30-60 seconden)
- Cobra/superman (12-20 herhalingen)
- Push ups vanaf knieën/voeten (8 – 15 herhalingen)
- Squats Jumps (12-20 herhalingen)
- Lunge (8-10 herhalingen **per been**)

Alle oefeningen zijn met lichaamsgewicht, wat juist heel goed is. In de fitnesswereld noemen we deze oefeningen ook wel 'Calisthenics'.

Succes!

Hoe veel herhalingen heb jij gedaan?

Score:



Donderdag (23 april)

Beweegtussendoortje: Just Dance!

Opdracht:

Vandaag is het weer tijd om eens lekker te dansen. Klik op de volgende link en doe de danspasjes na!

https://www.youtube.com/watch?time_continue=162&v=8niMbjurIww&feature=emb_logo

Weet je zelf een leukere video of misschien ken je zelf wel een dansje uit je hoofd? Dat mag natuurlijk ook! Zet een lekker muziekje op en show your moves!!



Klaar?
Kleur het gezichtje in:



Vrijdag (24 april)

Beweegtussendoortje: Freerunnen

Deze activiteit wordt steeds populairder, dus je hebt er vast wel eens wat over gehoord! Freerunnen lijkt eigenlijk best veel op turnen, alleen dan kan je het buiten op straat doen.

Opdracht:

Freerunnen kan natuurlijk op een hele moeilijke manier, maar ook wat makkelijker. Op het internet kun je heel veel video's vinden over freerunnen. Het is leuk om zelf van alles op te zoeken, om het vervolgens proberen na te doen. Het is dan wel erg belangrijk dat je niet iets gaat doen wat meteen erg lastig is (dus niet meteen salto's gaan maken!).

Voor jullie zijn hier een paar basis freerun oefeningen:

- Wallrun
https://www.youtube.com/watch?v=2rkKrYah_JQ
- Stair jump
https://www.youtube.com/watch?v=XjyLGdAr6_I
- Precision jump
<https://www.youtube.com/watch?v=k6oLxMxNKfw>
- Valbreken (PK rol)
<https://www.youtube.com/watch?v=He7N2Cd72a8>
- Speedvault (wordt al lastiger)
https://www.youtube.com/watch?v=l_cpcNZJfFQ
- Monkey (wordt al lastiger)
<https://www.youtube.com/watch?v=n7r9wCAOBck>

Als je dit kunt, zijn er nog veel meer (uitdagendere) oefeningen! Kijk gerust op het internet voor meer.



Klaar?
Kleur het gezichtje in:



Wij wensen je een hele fijne vakantie! Als je geen genoeg kunt krijgen van onze beweegtussendoortjes, dan vind je op de volgende pagina's nog een aantal extraatjes voor in de meivakantie. Succes!

Extraatjes voor in de meivakantie!
Beweegtussendoortje: Koningspelen @Home

Vorige week zouden eigenlijk de landelijke Koningspelen plaatsvinden. Helaas zijn deze afgelast, dus hebben we voor jullie voor in de meivakantie een kleine "Koningspelen @Home".

Opdracht:	
<p>De Koningspelen @Home bestaan uit aantal kleine opdrachtjes. Daag (als het kan) je broertjes/zusjes, papa of mama uit om mee te doen. Je kunt de scores invullen in het scoreformulier hieronder. Wie wint de Koningspelen @Home?</p> <p>1. Flessenvoetbal</p> <p>Voor deze opdracht heb je plastic flessen en een bal nodig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iedereen vult een plastic fles met water. Deze zet je tegenover elkaar neer (ben je met z'n drieën maak dan een driehoek, met z'n vieren een vierkant). • Om de beurt probeer je elkaars fles om te schieten. • Je mag je fles niet verdedigen! • Als de fles om is moet je eerst de bal pakken, daarna mag je je fles weer rechtop zetten. • Welke fles is als eerste leeg? En wie blijft er als laatste over? <p>2. Sjoelen</p> <p>Voor deze opdracht heb je rollen wc papier, 4 kleine flesjes en een glad oppervlak (tafel/vloer) nodig. Zet de vier flesjes aan het einde neer zodat er drie poortjes ontstaan. Spreek met elkaar af welk poortje 1, 2 en 3 punten oplevert. Probeer de wc rollen om de beurt vanaf ongeveer 3m afstand door de poortjes te schuiven. Wie scoort de meeste punten?</p> <p>3. Jeu de Boules</p> <p>Heb je een Jeu de Boules zet in huis? Super! Zoek een goede plek in de tuin, gooi het kleine balletje en probeer jouw ballen zo dicht mogelijk bij het kleine balletje te gooien. Welke bal ligt uiteindelijk het dichtstbij? Heb je geen Jeu de Boules zet in huis, probeer het dan met opgerolde sokken. Iedereen heeft zijn eigen kleur. Gooi een steentje of ander klein voorwerp en probeer jouw sok het dichtstbij te gooien.</p> <p>4. Touwtrekken</p> <p>Voor dit laatste spel heb je een touw nodig + iets wat je aan het midden van het touw kan hangen (theedoek/t-shirt). Daarnaast moet je twee lijnen zetten waar jullie het touw overheen moeten trekken. Je kan een lijn trekken met stoepkrijt, misschien staan er al lijnen op de tegels of gebruik voorwerpen (schoenen/stoelen) om de lijn aan te geven.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speel een aantal potjes één tegen één. Degene die het midden van touw als eerste over zijn/haar achterlijn trekt wint. • Wie wint de meeste potjes en is de uiteindelijke winnaar? 	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; text-align: center;">  Koningspelen </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>
<ul style="list-style-type: none"> • De winnaar van ieder spel krijgt steeds 5 punten. Nummer 2 krijgt 4 punten en nummer 3 krijgt 3 punten. De overige spelers krijgen ieder 1 punt. • Je kunt altijd meerdere potjes spelen. Degene die de meeste potjes wint, of na meerdere rondes de meeste punten heeft, krijgt de 5 punten op het scoreformulier. 	
<p>Wie is de winnaar van jullie Koningspelen @Home?</p> <p>.....</p>	

--	--

Scoreformulier Koningsspelen @Home

Spellen	Naam spelers				

1 Flessenvoetbal					
2 Sjoelen					
3 Jeu de Boules					
4 Touwtrekken					
Totaalscore					

Beweegtussendoortje: Challenge day!

Opdracht:	
<p>De afgelopen weken hebben wij vanuit Team Sportservice iedere dag om 09:00 uur voor jou een leuke, uitdagende Stay at home Challenge geüpload. Heb jij ze allemaal al gezien en gedaan?</p> <p>Ga naar het YouTube Kanaal van Team Sportservice West Friesland: https://www.youtube.com/channel/UCWvUG-WzetOuR8hJT7WANWtQ</p> <p>Probeer een aantal van de challenges uit! Heb je ze allemaal al gedaan? Kies dan degene die je het leukste vond en kijk dan of je jouw score kunt verbeteren.</p>	
<p>Welke score haalde jij bij welke challenge?</p> <p>Challenge Score</p>	

Challenge Score

Challenge Score

Challenge Score

