

# THUIS IN BEWEGING



# Planning

# Groep 1-2

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

# Week 17

Maandag 20 april

## Beweegtussendoortje: Conditie- en krachtcircuit

### Opdracht:

Om ervoor te zorgen dat je van al dat thuis zitten niet lui wordt, doen we vandaag een conditie- en kracht circuit.

Je kunt het alleen doen, maar nog veel gezelliger samen met je vader, moeder, broer of zus.

Je moet van te voren wel even bedenken waar je de opdrachten gaat doen! Doe je de opdrachten binnen, denk dan aan je veiligheid. Trek je sokken uit of doe je (gym)schoenen aan.

#### 1. Jumping jacks (spreid – sluit – sprong)

Begin met je voeten uit elkaar, spring en zorg dat je voeten daarna net niet tegen elkaar komen. Lukt dat, dan kun je tegelijk je armen ook nog meebewegen.

#### 2. Buikspieroefening

Ga op je rug liggen met je voeten tegen een muur. Elke keer dat je recht op wilt gaan zitten, tik je de muur aan en ga je weer liggen. Blijf elke keer zo doorgaan. Hoeveel keer kun jij dit?

#### 3. Traplopen

Zoek een verhoging, bijvoorbeeld de onderste traprede of een stoep-rand. Probeer elke keer met 2 voeten erop te stappen en er weer af. Probeer dit zo snel mogelijk.

#### 4. Kruiwagen

Vraag of papa of mama je wilt helpen. 1 iemand houdt je voeten vast, zelf zet je, je handen op de grond. Loop als een kruiwagen 4 rondjes door de woonkamer of doe een wedstrijdje wie als eerste aan de overkant van de woonkamer is.

#### 5. Hinkelen

Maak een hinkelbaan met stoepkrijt of zorg dat je een begin en een einde hebt. Hinkel van de ene naar de andere kant en weer terug. Lukt dit al op je goede been, probeer het dan ook eens op je andere been?

Vraag of papa of mama een timer (op de Ipad, telefoon, ect.) wilt zetten, elke opdracht doe je 30 seconde.

Heb je alle opdrachten gedaan, dan heb je even pauze! Probeer alles daarna nog een rondje te doen!



Zet hem op!

Alle oefeningen gedaan?  
Kleur het gezichtje in.



#### 1. Jumping jacks



#### 2. Buikspieroefening



#### 3. Traplopen



#### 4. Kruiwagen



#### 5. Hinkelen



**Dinsdag 21 april**

**Beweegtussendoortje: Flessenvoetbal**

**Opdracht:**

Ben jij al een echte Frenkie de Jong of Lieke Martens?

Zet 3 plastic flessen (met een laagje water) neer. Kun jij deze flessen om schieten?

Probeer het eerst als je op 3 stappen afstand staat. Is dat te makkelijk, dan kun je het natuurlijk moeilijker maken door elke keer wat verder te gaan staan of wat kleinere flesjes neer te zetten.

Echte voetballers kunnen met allebei hun voeten voetballen, probeer het ook eens met je verkeerde been.



**Extra:**

Het is ook leuk om een keer met een waterpistool de flessen om te schieten!

Klaar?

Kleur het gezichtje in.



**Woensdag 22 april**

**Beweegtussendoortje: Touwtje springen**

**Opdracht:**

Ken jij onze ouder- en kind filmpjes al op het YouTubekanaal: 'Team Sportservice West-Friesland'?

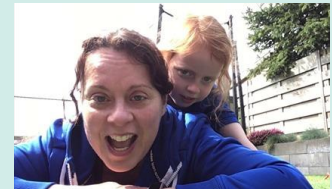
Zoek naar het filmpje: Ouder-kind gym - Touwtjespringen met Sabine of <https://www.youtube.com/watch?v=5c4Sv-8dEIU>

Kijk samen met papa, mama, je broer, zus of een vriendje/vriendinnetje naar het filmpje en probeer alle stappen één voor één uit.

Succes!

Klaar?

Kleur het gezichtje in.



**Donderdag 23 april**

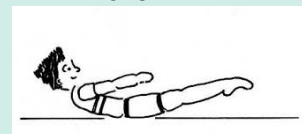
**Beweegtussendoortje: (kop)rollen**

**Opdracht:**

Rollen kan op verschillende manieren. Het is de bedoeling dat als je rolt, dit veilig gaat en op een zachte plek. Zoek dus een zachte plek op (zoals een bed, of de bank). Je kunt ook een paar kussens pakken en deze op de grond neerleggen. Vraag of papa of mama je wil helpen als je de koprol doet.

1. Probeer als een potlood te rollen. Dit doe je met je handen en je benen gestrekt en door van je buik op je rug te rollen. Probeer zelf heen en weer te rollen.

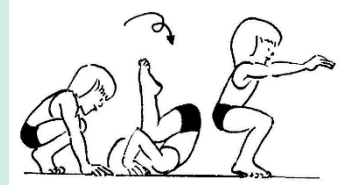
1. Potlood (gestrekt) rollen:



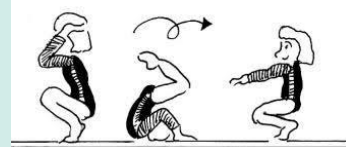
2. Probeer de koprol! Ga klaar staan op je handen en voeten, kijk door je poortje heen en rollen maar! Let op: zet je hoofd niet neer, dat doet zeer aan je nek.
3. Kun je de koprol voorover al? Probeer dan de koprol achterover!

Challenge: maak op elk bed en/of bank in huis een koprol. Succes!

### 2. Koprol voorover:



### 3. Koprol achterover:



Klaar?  
Kleur het gezichtje in.



## Vrijdag 24 april Beweegtussendoortje: Koningsdans

### Opdracht:

Helaas gaan de koningsspelen dit jaar niet door. Gelukkig is er wel een alternatief: de koningsspelen medley! Alle dansjes op de liedjes van de koningsspelen van de afgelopen jaren. Dans jij ook lekker mee? Succes!

<https://koningsspelen.nl/informatie/nieuws/dans-en-zing-mee-met-de-koningsspelen-medley/>



Klaar? Kleur het gezichtje in.

