

THUIS IN BEWEGING



Planning

Groep 3-4-5

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

Week 17

Maandag 20 april

Beweegtussendoortje: Kleurenjump

Opdracht:

Op de website van despelles.nl staan leuke beweegopdrachten. Voor deze razendsnelle opdracht heb je niks nodig. Zorg dat je ergens staat waar je de ruimte hebt en zorg dat je het beeld goed kan zien. We gaan een fitness-oefening doen: de kleurenjump. Er zijn 3 levels:

Level 1: <https://www.youtube.com/watch?v=BrXt-XURsOk>

Kijk naar het woord dat in beeld komt en zorg dat je naar de goede kleur springt! Komt de kleur en woord groen in beeld, dan spring je naar de groene kleur. Stel voor dat jij op de plek staat waar het woord in beeld komt, in dit geval groen.

Om het jezelf wat makkelijker te maken kun je in een cirkel om je heen de kleuren op de grond neerleggen voordat je begint.

Level 2: <https://www.youtube.com/watch?v=y-YbRccYmGo>

Kijk naar het woord dat in beeld komt en zorg dat je naar de goede kleur springt! In het voorbeeld staat nu het woord groen, maar in de kleur rood. Spring naar groen!

Level 3: <https://www.youtube.com/watch?v=Zy5Z9ircgzM>

Kijk naar de kleur en niet naar het woord dat in beeld komt. Zorg dat je naar de goede kleur springt! In het voorbeeld staat het woord rood in de kleur groen. Spring naar groen!

Extra: de Spelles heeft ook een Tafeljump gemaakt. Je rekent de som uit en springt naar het goede antwoord. Succes!

<https://www.youtube.com/watch?v=VsLO4cTJT4s>

Klaar?

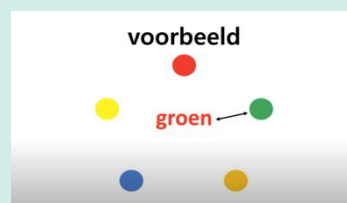
Kleur het gezichtje in!



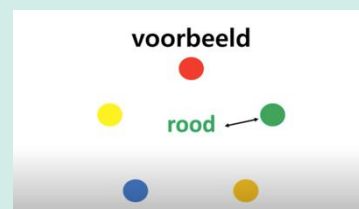
Level 1:



Level 2:



Level 3:



Dinsdag 21 april

Beweegtussendoortje: Goalchaball

Opdracht:

Kennen jullie Goalchaball al? Goalchaball is een vorm van handbal die je lekker buiten kunt spelen en staat bekend om de trucjes met een bal. Een bal is dus het enige wat je nodig hebt. Succes!

Oefening 1:

Maak een vuist van je hand en leg de bal op je hand. Probeer met de bal op je hand te balanceren en de bal niet op de grond te laten vallen. Hoe lang houd jij de bal op je hand?

Oefening 2:

Leg de bal op je schouder en laat de bal van je schouder naar beneden rollen. Vang de bal met je hand op. Probeer het daarna op je andere schouder.

Oefening 3:

Leg de bal tussen je knie en je elleboog. Vang daarna de bal op met je hand. Probeer het daarna met je andere knie en je andere elleboog.

Oefening 4:

Leg de bal tussen je voeten, zodat je de bal klemt. Spring in de lucht en vang de bal op. Spring zo hoog als je kan!

Extra: kijk op deze link voor de voorbeelden en meer Goalchaspelletjes en oefeningen:

<https://www.youtube.com/watch?v=R3gxKbcuKhQ&t=7s>

Klaar?
Kleur het gezichtje in!



Oefening 1:



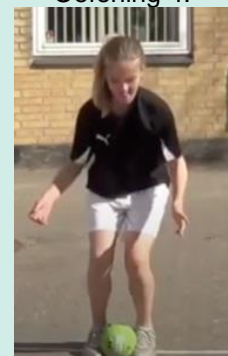
Oefening 2:



Oefening 3:



Oefening 4:



Woensdag 22 april

Beweegtussendoortje: Touwtje springen

Opdracht:

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:

- 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.



Daag jezelf uit!

- Probeer in één minuut zo vaak mogelijk te springen;
- Probeer zo lang mogelijk te blijven springen, of;
- Probeer verschillende trucjes.

Extra: Ken jij onze ouder- en kind filmpjes al op het YouTube kanaal: '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!

Hoe veel keer heb jij gesprongen?

Score:

Donderdag 23 april

Beweegtussendoortje: Beweeg je naam!

Spel je naam en doe bij iedere letter een opdracht. Succes!

 Team Sportservice

BEWEEG JE NAAM

LETTER	OPDRACHT
A	10 x de bal in de lucht gooien en goed vangen
B	3 x een handstand tegen de muur maken. Loop met je voeten omhoog of schop je benen op
C	10 x de bal een rondje om je middel laten draaien
D	1 x "Hoofd-schouders-knie en teen..." zingen en doen
E	3x de trap op en af rennen of 1 minuut rennen op de plaats
F	3 x op de grond gaan zitten en weer opstaan zonder je handen te gebruiken terwijl je 1 oog dicht houdt
G	10 x slalommen tussen een rij van 6 schoenen
H	3 x een rondje door de woonkamer huppelen
I	15 x een kleine bal van je ene hand naar je andere hand gooien
J	10 x hinkelen op rechts, dan 10 x op links of 20 x als je het goed kan
K	5 x een koprol of boomstamrol maken
L	1 x een dopje in een glas mikken vanaf minimaal 1 meter afstand
M	1 x op de rug van je vader, moeder of oppas klimmen
N	1 x een dansje opzoeken op internet en die nadoen
O	5 sokkenbollen in de wasmand mikken vanaf 2, 3 of 4 meter
P	10 seconden stilstaan op je linker en rechter been of 30 seconden als je het makkelijk vindt
Q	10 x een kikkersprong maken
R	10 x een pollepel in de lucht gooien en goed opvangen
S	3 x een kopstand maken
T	Maak een stapel van boeken, wc-rollen en knuffels die hoger is dan jij zelf
U	1 minuut touwtje springen of springen op de plaats
V	Een dansje opzoeken op internet en die nadoen
W	20 seconden planken
X	Tik al hinkelend alle hoeken van de woonkamer aan
Y	5 x de bal in de emmer gooien vanaf 2, 3 of 4 meter.
Z	1 minuut een appel, pan of wc-rol op je hoofd balanceren

*Als je geen bal hebt, gebruik dan een ballon, knuffel, wc-rol of bol sokken.

Vrijdag 24 april

Beweegtussendoortje: De bom overgeven

Opdracht:

Bij deze spannende opdracht geven de kinderen/ouders die meedoen met het spel om de beurt een 'bom' over. Dit is natuurlijk geen echte bom, dus we gebruiken (bijvoorbeeld) een balletje. Hoe weet je dan wanneer de bom ontploft?

Je hebt apps in de appstore van je telefoon die een bom voorstellen (bijvoorbeeld deze: <https://apps.apple.com/nl/app/bomb-timer/id419204267>).

Je kan ook gewoon een kookwekkertje gebruiken om het spel sneller te kunnen spelen. Er is 1 iemand die over de tijd gaat. Die bepaald ook hoeveel seconden het gaat duren, voordat de bom 'explodeert'. De andere geven de bom over. Op een gegeven moment gaat ineens het wekkertje af en dat betekent dat de bom ontploft is!

Degene die het balletje op dat moment vast heeft, is af! Als je af bent, doe je 15 jumping- jacks (zie voorbeeld).

Extra lastige variant:

Het kan zo zijn dat de bom zo snel overgegeven wordt, dat het onduidelijk wordt wie als laatste de bom vast had.

Om dat te voorkomen, moet iedereen die de bom krijgt eerst een trucje doen. Je kunt natuurlijk met elkaar afspreken wat voor trucje dat is (zolang je er maar voor zorgt dat iedereen het kan). Hieronder 2 voorbeelden van een trucje wat je moet doen voordat je bom doorgeeft aan de volgende persoon.

- De bal moet vanaf je buikzijde (waar je de bom ontvangen hebt) een rondje om je lichaam gaan. Je geeft 'm dus aan je andere hand, achter je rug langs door. Als dat rondje gemaakt is, mag je de bal pas doorgeven!



- Stuit de bal 1 keer (en vang 'm weer) voordat je de bal/bom doorgeeft.

Klaar?
Kleur het gezichtje in!



Jumping - jacks



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!

Exstraatjes voor in de meivakantie!

Beweegtussendoortje: Koningsspelen @Home

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

Opdracht:

De Koningsspelen @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 Koningsspelen @Home?

1. Flessenvoetbal

Voor deze opdracht heb je plastic flessen en een bal nodig.

- 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?

2. Sjoelen

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?

3. Jeu de Boules

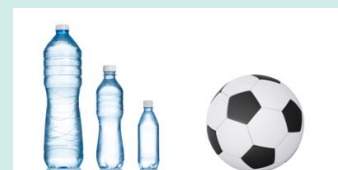
Heb je een Jeu de Boules zet in huis? Super! Zoek een goede plek in de tuin, gooi het kleine balletje en probeer jouw ballen zo dicht mogelijk bij het kleine balletje te gooien. Welke bal ligt uiteindelijk het dichtstbij? Heb je geen Jeu de Boules zet in huis, probeer het dan met opgerolde sokken. Iedereen heeft zijn eigen kleur. Gooi een steentje of ander klein voorwerp en probeer jouw sok het dichtstbij te gooien.

4. Touwtrekken

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.

- 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?

- 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.



<ul style="list-style-type: none"> • 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 Koningsspelen @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:

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?

Ga naar het YouTube Kanaal van Team Sportservice West Friesland:

<https://www.youtube.com/channel/UCWvUGWzet0uR8hJT7WANWt>
[Q](#)

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.



Welke score haalde jij bij welke challenge?

Challenge Score

Challenge Score

Challenge Score

Challenge Score