



Beweeg je fit!

Beste ouders/verzorgers en lieve kinderen,

In deze bijzondere tijden waar jullie niet naar school kunnen en thuis zijn, willen wij jullie via dit bestand allerlei ideeën geven om met uw kind(eren) thuis gym/beweeg opdrachten te doen. Het is namelijk van belang dat de kinderen wel hun beweegmomenten houden. Op een reguliere schooldag gaan de kinderen al minimaal 2 keer 15 minuten naar buiten om te spelen, daarbij komt ook dat ze nog 2 keer in de week gym hebben. Doormiddel van dit document willen we u allerlei handvatten aanbieden zodat uw kind(eren) lekker kunnen blijven bewegen.

Probeer de verschillende vormen van beweging af te wisselen bij het werken aan de weektaken die je van juf of meester gekregen hebt.

We hebben dit document met verschillende vakleerkrachten gym samengesteld. Je komt allerlei ideeën tegen, van fitness opdrachten tot gezelschapspelletjes die zijn omgetoverd tot beweegspelletjes. We zijn benieuwd wat jullie ervan vinden. Leuke ideeën en filmpjes mag je met ons delen. Veel plezier ermee!!



Uitdagingen

In de onderstaande tabel vind je allerlei uitdagingen. Begin in level 1, wanneer je het level hebt behaald dan mag je naar het volgende level.

	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Bonus
Hooghouden	10 keer met ballon, beide voeten toegestaan	20 keer met ballon, met voorkeursbeent	20 keer met ballon, links & rechts om en om	Strandbal/voetbal 5 keer, beide benen toegestaan	10 keer met een tennisbal	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Touwtjespringen	5 keer springen	15 keer springen	25 keer springen met 3 dubbele sprongen	50 keer springen met 6 dubbele sprongen	25 keer achteruitspringen (het touw zwaait de andere kant op)	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Reactiesnelheid (met z'n 2en)	Tennisbal gooi je over je maatje heen tegen de muur. Hij vangt hem.	Tennisbal gooi je over je maatje heen, hij vangt hem voor dat hij stuitert	Je maatje gooit een tennisbal door je poortje. Je vangt hem voordat hij stuitert	Je maatje houdt een tennisbal een meter boven de grond. Hij laat hem vallen en jij vangt hem voordat deze de grond raakt.	Je maatje laat een rugbybal vallen, jij laat hem stuiten en vangt hem voordat hij voor de 2 ^e keer stuitert.	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Kaatsen: Je tekent een doel van 1 breed en 50 cm hoog op een muur. Tip: teken een doel met stoepkrijt.	Afstand: 5 meter. Je kaatst de bal 10 keer achter elkaar met je goede been in het vak.	Afstand: 5 meter. Je kaatst de bal 10 keer achter elkaar met je verkeerde been in het vak.	Afstand 5 meter. Je kaatst de bal 20 keer achter elkaar met links en rechts om en om in het vak.	Afstand 10 meter. Je kaatst de bal 20 keer achter elkaar met links en rechts om en om in het vak.	Afstand 20 meter. Je kaatst de bal 20 keer achter elkaar met links en rechts om en om in het vak.	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Vaardigheden mindere been. Teken een vak van 1 meter breed en 50 cm hoog. Tip: teken een doel met stoepkrijt. Probeer alles stuitend te doen. Schieten op doel doe je dan gooiend.	Slalom tussen 5 poortjes door en mik de bal in het vak. Schiet afstand is 10 meter.	Slalom tussen 5 poortjes door en schiet de bal met je wreef in het vak. Schiet afstand is 10 meter.	Afstand: 10 meter. Pass de bal in het poortje, neem de bal mee en pass de bal opnieuw in het poortje. Herhaal dit 10 keer.	Afstand 10 meter. Schiet de bal boven het doel. Neem de bal achter de lijn mee en herhaal dit 10 keer achter elkaar.	Zoek een E-doel. Zet 3 lijnen uit. 7, 10 en 15 meter. Schiet de bal van elke afstand in 1 keer tegen het net aan. (zonder dat de bal de grond raakt)	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!

Passen en meenemen	Afstand 5 meter. Pass de bal 20 keer achter elkaar met je goede been tegen de muur. Neem de bal 1x mee achter de lijn.	Afstand 5 meter. Pass de bal 20 keer achter elkaar met je verkeerde been tegen de muur. Neem de bal 1x mee achter de lijn.	Afstand 10 meter. Hoogte 1 meter. Pass de bal 20 keer achter elkaar met je goede been tegen de muur. Neem de bal 1x mee achter de lijn.	Afstand 10 meter. Hoogte 1 meter. Pass de bal 20 keer achter elkaar met je verkeerde been tegen de muur. Neem de bal 1x mee achter de lijn.	Afstand 15 meter. Hoogte 1,5 ^e meter. Schiet de bal met je wreef 20 keer achter elkaar tegen de muur. Neem de bal 1x mee achter de lijn.	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Balanceren	Je zet af met voorkeursbeen en land op je andere voet op een verhoging van 30 cm (traptrede). Sta daarna 5 seconde stabiel stil.	Je zet af met niet-voorkeursbeen en land op je andere voet op een verhoging van 30 cm (traptrede). Sta daarna 5 seconde stabiel stil.	Balanceer een bal 10 seconden op je voorkeursvoet	Balanceer op 1 been, 1 minuut lang met je ogen dicht. Wissel daarna om van been.	Ga op een voetbal (harde bal) staan en blijf 10 seconden lang op de bal staan.	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!
Ballon	5x hooghouden beide handen toegestaan	10x hooghouden met voorkeurshand	10x hooghouden met niet-voorkeurshand	10x hooghouden met koekenpan of steelpan	10x hooghouden met spatel of pollepel	Weet jij iets cools? Daag je vriendje/vriendin netje/broertje/zusje uit!

Yogaopdracht

Een leuke (yoga)opdracht die je kan doen met je kind is de onderstaande.

Benodigdheden: dobbelsteen en eventueel een matje of bij mooi weer het gras 😊

Speluitleg: Gooi om de beurt met de dobbelsteen en voer de beweging uit, kruis daarna de beweging die je gedaan hebt door. Wie heeft als eerste zijn kaartje vol?!?!?

Gooi en beweeg					
1	2	3	4	5	6
					
					
					
					
					

www.jufsanne.com

Bewegen op muziek

Op deze leskaart vindt u allerlei links naar danslesjes. Veel simpeler wordt het niet, speel het filmpje af op een zo groot mogelijk scherm en voilà.



<u>Groep 1 /2</u>	<u>Website/link</u>
Opwarmen met Hanne	https://www.youtube.com/watch?v=g8BopftEkt8&feature=youtu.be
Work-out met Klaasje	https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM&feature=youtu.be
Work-out met Klaasje	https://www.youtube.com/watch?v=CHfytHNcQSA&feature=youtu.be

<u>Opwarmers</u>	<u>Website/link</u>
Opwarmen 1	https://www.youtube.com/watch?v=xfALnyRhA1s&feature=youtu.be
Opwarmen 2	https://www.youtube.com/watch?v=SZ5zrk0WleM&feature=youtu.be
Opwarmen 3	https://www.youtube.com/watch?v=h0Ubnxvfw30&feature=youtu.be
Opwarmen 4	https://www.youtube.com/watch?v=wdrXFKMslXs&feature=youtu.be
Opwarmen 5	https://www.youtube.com/watch?v=S8n4Ren2N78&feature=youtu.be

<u>Groep 1/4</u>	<u>Website/link</u>
Fitlala - dansles	https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc&feature=youtu.be
Reis mee - dansles	https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc&feature=youtu.be
Kom erbij! - dansles	https://www.youtube.com/watch?v=pkj_pDCWDwc&feature=youtu.be
Red de bij - dansles	https://www.youtube.com/watch?v=6pKXkjUsjwl&feature=youtu.be

<u>Groep 5/8</u>	<u>Website/link</u>
Just dance 1	https://www.youtube.com/watch?v=6h5LioWoa4
Just dance 2	https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
Just dance 3	https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA
Just dance 4	https://www.youtube.com/watch?v=6rBFtCJ255w

Allerlei ideetjes

Stay at home challenges!! Op internet/instagram/youtube zijn er vele challenges te vinden die de kinderen kunnen nadoen. Nu is er ook de "stay at home challenge". Oefen je challenge, film het en stuur het door naar je klasgenoten.

Mathijs de Ligt <https://www.youtube.com/watch?v=2TlxZkOLiXI>

De KNGU heeft beweegtips en dagelijks om 10 uur wordt een nieuwe thuischallenge gelanceerd. Kijk op: <https://dutchgymnastics.nl/dutch-gymnastics-at-home>

Gymspiratie: Op de website <https://www.gymspiratie.nl/corona-thuis-gymmen-voor-je-leerlingen/> vind je leuke ideeën en filmpjes. De komende periode komen hier steeds meer filmpjes op met leuke spelletjes voor in huis.

Nijntje beweegdiploma: Ook voor de peuters en kleuters heeft de KNGU beweegtips voor thuis. Kijk op: <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/>

Fit & vaardig: Hieronder staat de link om je aan te kunnen met voor het beweegprogramma fit & vaardig. <https://mailchi.mp/66caec01eba2/thuisonderwijs-gratis-bewegend-leren-met-fitvaardig?e=9a4cedafe6>

Stoepranden: Deze activiteit ken je misschien wel van vroeger: Stoepranden. Een echte activiteit om bij de voordeur te doen!

Je staat beiden aan één kant van de weg (op de stoep) en probeert de bal bij elkaar op het randje van de stoep te gooien. Als je de stoeprand raakt komt de bal (meestal) terug en mag je nog een keer. Wie het eerst bij de 10 komt! Je kan het iets moeilijker maken door met je verkeerde arm te gooien.

Tip: Pas op voor het verkeer!

Pingpong met bekertjes: Pingpong met bekertjes. Je legt aan één kant van de tafel negen bekertjes met een klein laagje water erin. Je probeert om de beurt het pingpong balletje via een stuit in het bekertje te krijgen. Probeer maar eens 3 op een rij te krijgen!

Je kan het makkelijker of moeilijker maken door de bekertjes verder uit elkaar te zetten. Zo moet je verder gooien om het balletje in het bekertje te krijgen. Een leuk spel waar je ook nog eens aan de oog-hand coördinatie werkt.

Kleuren speuren: Roep een kleur. De ander raakt daarna zo snel mogelijk iets van die kleur aan. Wie is het snelst?

Ga buiten ploggen: Ga joggen of wandelen, neem een plastic zak mee en een grijper (of doe handschoenen aan) en raap onderweg al het afval op dat je tegenkomt. Zo ben je zelf lekker actief en je helpt ook de natuur een handje!

Balansoefening: Poets je tanden terwijl je op 1 been staat: 's morgens je rechterbeen, 's avonds je linkerbeen.

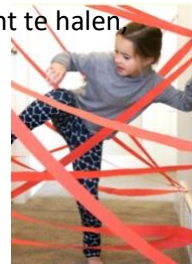
Meditation moment (app): Een mooi moment om te oefenen met mediteren. Er is een speciaal kopje 'kids'.



Ga lekker stoeien: Gebruik hiervoor het vloerkleed of een matras. Schoenen uit. Tel samen af en probeer de tenen van je tegenstander te tikken. Gelukt? Wie wordt je volgende tegenstander? Of bedenk samen een andere opdracht.

Parcours: Bedenk samen een parcours door het huis, met verschillende opdrachten die uitgevoerd moeten worden. Wie haalt de finish, zonder dat het boek van je hoofd te laten vallen (of een balletje/ei op een lepel of bedenk samen iets waarmee het parcours moeilijker wordt gemaakt)

Ontwijk de lasers: maak een parcours met touw/riemen/oid en probeer de overkant te halen zonder door een laser te worden geraakt.



Maak een balanceerbaan: maak samen een balanceerbaan door verschillende materialen op de grond te leggen zoals kussens, handdoeken, stoelen, enz

In de tuin zou je een blotevoetenpad kunnen maken.

Kaartspel work-out: bedenk voor iedere afbeelding (harten, klaver, ruiten en schoppen) een bijbehorende oefening (vb squaten, knieheffen, grond aantikken + springen, trap op en af rennen, zitten op de grond en weer opstaan (zonder je handen te gebruiken), enz). Draai iedere keer één kaart om en voer de opdracht uit. Hoe vaak je de opdracht moet doen, staat op de kaart (A=1x, plaatsjes=10x en verder staan getallen voor de aantallen).

Wedstrijdsport: verdeel alle kaarten over de deelnemers, wie heeft zijn/haar kaarten als eerste allemaal uitgevoerd?

Dobbelsteen work-out: Bedenk voor ieder cijfer een opdracht. Gooi de dobbelsteen en voer de bijbehorende opdracht uit, de ander gooit met een eigen dobbelsteen of gooi om de beurt. Streep op een papiertje de getallen weg, welke je hebt uitgevoerd. Gooi je een cijfer die je al hebt gedaan? Dikke pech, dan doe je de oefening gewoon nog een keer. Daarna mag je pas weer opnieuw gooien. Wie heeft als eerste alle 6 de oefeningen uitgevoerd?

(Voorbeeld oefeningen: zitten en staan zonder je handen te gebruiken, kikersprongen, op en afstappen op de eerste traprede, touwtje springen, bal tegen de muur gooien en weer vangen, enz.)

Kinderen zijn zelf meesters (en juffen) in het bedenken van oefeningen/opdrachten, dus laat die fantasie maar de vrije loop!

Muurzit challenge: ga met je rug tegen de muur zitten, net alsof je op een stoel zit. Zorg dat je voeten onder je knieën staan. Wat is jouw record?

Handdoek volleybal challenge: hou de uiteinde van een handdoek vast en laat iemand anders de andere uiteinde vasthouden. Probeer nu samen een bal(lon) zo vaak mogelijk hoog te houden. Wat is jullie record?

Commando hinkelen: Net even anders dan commando pinkelen. Hierbij hebben we de commando's: liggen, zitten, staan, hinkelen, huppelen, kruipen (zelf toevoegen/aanpassen mag natuurlijk ook!). Doe dit samen met je broer/zus/papa/mama/vriendje/vriendinnetje. Er is één commando leider die voor iedere opdracht het woord 'commando' moet zeggen met daarna de opdracht. Alleen dan moet de opdracht ook echt uitgevoerd worden. Word het woord 'commando' níét gezegd, maar alleen de opdracht, dan voer je deze opdracht dus níét uit.

Memory: print verschillende oefeningen (2x) uit en leg deze in willekeurige volgorde ondersteboven neer. Draai 2 kaartjes om en voer deze oefeningen uit. Alleen als je 2 dezelfde hebt, mag je de kaartjes houden, anders draai je ze weer om en is de ander aan de beurt. (Dit kan je ook in je eentje spelen, je speelt door, tot je alle memory's hebt gevonden).

Ga (bord) spelletjes spelen en voeg beweeg opdrachten toe! Zit er bij het spel wat je gaat spelen een dobbelsteen? Bedenk dan 6 verschillende opdrachten. Wat je dobbelt, voer je uit. Zet eerst je pion het aantal stappen vooruit en voer daarna je gegooide opdracht uit. De volgende gooit de dobbelsteen, terwijl jij je opdracht uitvoert.

Speel je een spel met kaarten? Bedenk dan 4 oefeningen bij de verschillende afbeeldingen (harten, klaver, schoppen en ruiten). De kaarten geven aan, hoe vaak je de oefening uit moet voeren (A=1x, plaatjes=10x)

PimPamPet: heb je pimpampet thuis? Draai de schijf. Wie weet er als eerste een oefening met deze letter? Voer de oefening (samen) uit.

Shuttle run test

Wat heb je nodig? Een grasveldje, veilig stukje straat of stoep.

De officiële afstand is 20 meter, maar mag natuurlijk ook wat minder zijn, gebruik iets om de afstand aan te geven. Bijvoorbeeld stoepkrijt, pionnen of ouderwets een jasje 😊

Bij elke piep moet je starten met lopen en bij de volgende piep moet je weer vertrekken bij de andere lijn. Zo loop/ren je heen en weer. Ben je 2x achter elkaar niet op tijd bij de lijn, dan ben je klaar met lopen.

Hieronder de link (control + aanklikken) naar de muziek. Succes en denk om de veiligheid als je het op de openbare weg doet!

<https://www.youtube.com/watch?v=BKZFG7m9U2M>

Het is leuk om deze test elke week 1x te doen, zodat je echt aan je conditie kan blijven werken! Schrijf elke keer op welke "trap" je gehaald hebt en probeer jezelf te verbeteren.



Naam	Week 1	Week 2	Week 3

Tafels leren (rekenen) en bewegen

- Tafels oefenen tijdens het overgooien met een bal. Jij gooit de bal naar je kind en geeft een som op. Je kind vangt de bal en moet tijdens het vangen het antwoord geven.
- Hinkelen tijdens het tafelen. Maak een hinkelbaan en laat je kind naar het juiste antwoord toe hinkelen. Naarmate de tafel vaker is gehinkeld, moet dit steeds sneller gaan. Je kunt het meten met een stopwatch. Ook leuk is om zelf mee te doen, vooral als je niet zo goed kunt hinkelen. Door de tafels goed te berekenen heeft je kind dan de mogelijkheid om van je te winnen. Goed voor het zelfvertrouwen!
- Nogmaals hinkelen: hinkelen op één been en bij het antwoord geven even op twee benen springen.
- Diabolo de tafels: bij het zeggen van de som wordt vaart gemaakt, de diabolo wordt omhoog gegooid en het antwoord moet zijn gegeven voor de diabolo weer wordt opgevangen. (Dit kun je natuurlijk ook met een bal doen.)
- Tafels en waterpistolen: neem twee waterpistolen. Laat je kind de tafels opzeggen. Gaat dit goed en binnen de (streef)tijd, dan mag je kind jou natspuiten. Bij fouten of als het te lang duurt, mag jij je kind natspuiten.
- Tafels en springen: je kind moet net zo vaak springen als de uitkomst van de tafelsom. $3 \times 4 = 12$ keer springen.
- Bal hooghouden: kan je kind goed een voetbal hooghouden, dan is oefenen tijdens het hooghouden een goed idee. Bij een fout in de tafel is je kind 'af' met hooghouden.



Beweeg Bingo

Print de bingokaart uit en voer de opdrachten uit, wanneer je een opdracht hebt uitgevoerd mag je die doorstrepen. Wie heeft als eerste zijn kaart vol?


Week 1

Beweeg Bingo				
Totaal 100x hooghouden	1 minuut touwtjespringen	Tandenpoetsen op 1 been	5x de trap op en af	Speel verstoppertje in huis
Ga je een rondje hardlopen	2x 30 seconde muurzit	Maak een koprol op de bank	Bedenk buiten een uitdagend klimparcours en probeer 'm uit!	Bierpong (zonder bier maar met water 😊)
Druk totaal 10x op. Het hoeft niet achter elkaar	Ga de hond uitlaten. Heb je geen hond, laat dan jezelf uit		Kan jij 3 theedoeken hooghouden zonder te laten vallen?	30x schieten tegen de muur
Maak een Stay @ Home challenge	Het huis stofzuigen	Maak 1 minuut lang Jumping Jacks	Doe mee met Nederland in Beweging op NPO1	Ga een rondje skeeleren of skaten
Ga badmintonnen. Gebruik in nood een ballon en pollepel.	Maak een parcours en dribbel er stuiterend doorheen	Dans mee met Just Dance op Youtube of op de Wii	Ga een rondje fietsen!	Pak een (oud) kussen en doe alsof je Rico Verhoeven bent. K.O.!!

Week 2

Beweeg Bingo				
Totaal 100x hooghouden	2 minuten touwtjespringen	Doe mee met Nederland in Beweging op NPO1	10x de trap op en af	Ga een rondje skeelers of skaten
Ga je een rondje hardlopen	2x 1 minuut muurzit	Maak een koprol op de bank vanaf de grond	Bedenk buiten een uitdagend klimparcours en probeer 'm uit!	Ga duikelen aan een rekstok
Ga een potje knikkeren. Bedenk leuke plekken	Ga de hond uitlaten. Heb je geen hond, laat dan jezelf uit		Druk totaal 15x op. Het hoeft niet achter elkaar	30x schieten tegen de muur zonder te stoppen
Ga een rondje fietsen!	Ruim je kamer op	Maak 2x 1 minuut lang Jumping Jacks	Dans mee met Just Dance op Youtube of op de Wii	Tandenpoetsen op 1 been
Ga badmintonnen. Gebruik in nood een ballon en pollepel.	Maak een parcours en dribbel er stuiterend doorheen	Kan jij 2 of 3 tennisballen hooghouden zonder te laten vallen?	Speel verstoppertje buiten	Tafeltennissen! Bedenk een netje op tafel en je kan spelen!

Week 3

Beweeg Bingo				
Totaal 150x hooghouden	3 minuten touwtjespringen. Geen springtouw? Doe alsof!	Doe mee met Nederland in Beweging op NPO1	15x de trap op en af	Ga een rondje skeelers of skaten
Ga het rondje nu 2x hardlopen	2x 1 minuut muurzit	Maak een salto op je bed	Bedenk buiten een uitdagend klimparcours en probeer 'm uit!	Ga schommelen
Ga een potje knikkers. Bedenk leuke plekken	Ga de hond uitlaten. Heb je geen hond, laat dan jezelf uit		Druk totaal 20x op. Het hoeft niet achter elkaar	40x schieten tegen de muur zonder te stoppen
Maak een ander fietsrondje	Help bij 2 huishoudelijke klusjes	Maak 3x 1 minuut lang Jumping Jacks	Dans mee met Just Dance op Youtube of op de Wii	Tandenpoetsen op 1 been
Ga badmintonnen. Gebruik in nood een ballon en pollepel.	Maak een parcours en dribbel er stuiterend met 1 hand doorheen	Kan jij 3 tennisballen hooghouden zonder te laten vallen?	Speel verstoppertje buiten	Penaltyschieten. Zoek buiten een geschikt doel en spelen maar!

Sport Yahtzee

SCOREBLOK

SPELER _____

DEEL 1		PUNTEN TELLING	1e SPEL	2e SPEL	3e SPEL	4e SPEL	5e SPEL	6e SPEL
ENEN		TEL ALLE ENEN						
TWEEN		TEL ALLE TWEEN						
DRIEËN		TEL ALLE DRIEËN						
VIEREN		TEL ALLE VIEREN						
VIJVEN		TEL ALLE VIJVEN						
ZESSEN		TEL ALLE ZESSEN						
TOTAAL AANTAL PUNTEN		→						
EXTRA BONUS		35 PUNTEN						
TOTAAL		VAN DE BOVENSTE HELFT						

DEEL 2		TOTAAL V.D.						
THREE OF A KIND	3 DEZELFDE	8 PUNTEN						
CARRE	4 DEZELFDE	8 PUNTEN						
FULL HOUSE	3 + 2 DEZELFDE	25 PUNTEN						
KLEINE STRAAT	4 OPEENVOLGENDE NUMMERS	30 PUNTEN						
GROTE STRAAT	5 OPEENVOLGENDE NUMMERS	40 PUNTEN						
TOPSCORE	5 DEZELFDE	50 PUNTEN						
CHANCE	VIJVE KIEUS	TOTAAL V.D. 8 STEKEN						
TOTAAL		VAN DE ONDERSTE HELFT						
TOTAAL		VAN DE BOVENSTE HELFT						
TOTAAL		GENERAAL						

Spelregels

- Bedenk voor elk getal een korte activiteit
- Voer de activiteiten uit die horen bij de getallen die je gebruikt bij je score
Voorbeeld: je gooit 6-6-6-2-3 en vult dit in als 18 bij de zessen. Voer opdracht 6 dan 3 keer uit.
- De speler met de hoogste score wint het spel

Benodigheden

- Een Yahtzeeblok
- 5 dobbelstenen
- Creativiteit en doorzettingsvermogen!


Voorbeeld van workouts



1. 5 jumping jacks
2. 20 seconden muurzit
3. 20 seconden planken
4. 5 sit-ups
5. 4 keer opdrukken
6. 4 burpees


Weekschema bewegen

Je kan ook voor deze optie kiezen zodat je een vast schema hebt.

	Ochtend	Middag	Avond																				
Woensdag 18 maart	<p>Jongleren met 2 ballen <i>Nodig: 2 balletjes, sinaasappels, pingpongballetjes, bolletje sokken of iets dergelijks.</i></p> <p><i>Probeer met 2 ballen te jongleren.</i></p> <p><i>Instructievideo:</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oTa8LGnMxcM</p>	<p>Dobbelsteen gooien <i>Nodig: dobbelsteen (of app op mobiel)</i> Het getal wat je gooit is het aantal keer dat je gaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - springen - squatten > - opdrukken > <p>Gooi in totaal 30x met de dobbelsteen, doe de bovenstaande oefeningen steeds om de beurt.</p>	<p>Oefeningen tegen de muur <i>Nodig: muur.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 30 sec. muurzit > - 20x opdrukken tegen de muur - 10x handstand <p>Doe deze oefeningen om de beurt, neem 1 minuut rust en herhaal het nog 4x.</p>																				
Donderdag 19 maart	<p>Koningsdans <i>Nodig: mobiel/laptop</i> Weet je de koningsdans van vorig jaar nog? Oefenen maar! <i>Dansinstructie:</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BJa8RSbZ0IY</p>	<p>Touwtjespringen <i>Nodig: touw/oud verlengsnoer</i> Probeer 30 seconden achter elkaar te gaan touwtjespringen. 30 seconden rust en vervolgens nog 9x herhalen.</p>	<p>Bal gooien <i>Nodig: bal, muur, of doe het samen met een broer / zus / ouder.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gooi en vang - Gooi, stuit, vang - Gooi, stuit 2x, vang - Overgooien van hand → hand 																				
Vrijdag 20 maart	<p>Shuttle Run Test <i>Nodig: mobiel/laptop, pion/stoepkrijt, eventueel een box</i> Zet buiten een streep/ pionnen 20 meter uit elkaar en zet de Shuttle Run Test op. Bij iedere 'piep' moet je aan de overkant zijn, je mag pas weer vertrekken als je de 'piep' hoort, dus probeer precies op het tempo te lopen. Als je 2x te laat bent, val je af. Tot welke trap kom jij?</p> <p>Muziek: https://www.youtube.com/watch?v=zpqPWWVbVHs</p>	<p>Kentekenbingo <i>Nodig: papier, pen, broertje/zusje/vader/moeder</i> Maak ieder een tabel van 5 bij 5 (dus 25 cijfers) van 0 t/m 9. Loop de wijk door en neem van iedere auto het eerste cijfer van het kenteken. Streep deze af op je bingolijst. Wie heeft er als eerste een rijtje vol? Of als je dit alleen doet: hoelang duurt het voordat je de hele kaart vol hebt?</p> <p><i>Voorbeeld:</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tbody> <tr> <td>0</td><td>8</td><td>6</td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr> <td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr> <td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr> <td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>8</td><td>7</td></tr> </tbody> </table>	0	8	6	4	4	5	7	9	6	9	0	0	1	5	3	2	1	3	8	7	<p>Plank-challenge <i>Nodig: niets</i> Probeer de plankhouding het volgende aantal seconden aan te houden:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 sec planken, 30 sec rust 20 sec planken, 30 sec rust 30 sec planken, 30 sec rust 40 sec planken, 30 sec rust 45 sec planken <p><i>Planken</i></p>
0	8	6	4	4																			
5	7	9	6	9																			
0	0	1	5	3																			
2	1	3	8	7																			

		9 0 5 1 5	
--	--	-----------	---

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag 23 maart	Klussen maar! <i>Nodig: ...</i> Tijd om thuis eens te helpen met het huishouden, zoals stofzuigen, onkruid wieden, was ophangen, je eigen kamer opruimen... Succes!	Rondje om het huis/blok/woonwijk <i>Nodig: stopwatch/klokje</i> Ren een x aantal rondjes. Schrijf op hoe lang je er over doet en probeer iemand anders eens uit te dagen om het sneller te doen dan jij. Of probeer je eigen tijd nog eens te verbeteren!	Hooghouden <i>Nodig: leeg wc-rolletje/ballon</i> Probeer de wc-rol/ballon zo lang mogelijk hoog te houden. Probeer het eerst met je handen, vervolgens met je voeten. Wat is je record?
Dinsdag 24 maart	Binnen mikken <i>Nodig: zachte bal, of maak een balletje van een stuk aluminiumfolie.</i> Pak wat spulletjes uit de kast waar je in kunt mikken, zoals een pan, beker, kommetje, of gebruik bijvoorbeeld de gootsteen. Bepaal zelf de afstand en gooi totaal 50x, hoe vaak raak jij?	Stoepranden <i>Nodig: bal/vriendje/broer/zus/ouder.</i> Je staat beiden aan 1 kant van de weg op de stoep en probeert de bal bij de ander op het randje te gooien. Komt de bal terug dan haal je een punt en mag je nog een keer. Wie gooit er als eerste 20x raak? Moeilijker: gooi met de verkeerde arm. 	Wc-rol stapelen. <i>Nodig: 6 wc-rollen.</i> Ga in de opdrukstand staan, probeer met 1 hand een stapel van wc-rollen te maken en vervolgens weer af te bouwen. Lukt het ook met je andere hand, of misschien wel met meer wc-rollen? 
Woensdag 25 maart	Jongleren met 3 ballen <i>Nodig: 3 balletjes, opgerolde sokken, sinaasappels, pingpongballetjes of iets dergelijks.</i> <i>Probeer met 3 ballen te jongleren.</i>	Verstoppen <i>Nodig: 5 verschillende dingen</i> Verstop in de tuin 5 verschillende dingen, zoals een pen, blik, bal, slipper of een plastic beker. Laat iemand anders ze	Kaartenhuis bouwen <i>Nodig: spelkaarten</i> Probeer met een spelkaarten een zo groot mogelijk kaartenhuis te bouwen.

	<p><i>Instructievideo:</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3C7IDO8Rt2Q</p>	zoeken en wissel daarna om.	
Donderdag 26 maart	<p>Buiten mikken <i>Nodig: bal</i> Maak buiten allerlei doelen die je kunt raken, zoals een rondje van stoepkrijt op de schutting, een paal, de regenpijp. Probeer vanaf 1 plek zoveel mogelijk objecten te raken. Gooi totaal 50x, hoe vaak raak jij? Vervolgens kan je hetzelfde ook schietend doen.</p>	<p>Tikkende tijdbom <i>Nodig: bal/knuffel, kookwekker/horloge/mobiel/ouder/broer/zus</i> Zet een wekker op een bepaalde tijd en gooi vervolgens naar elkaar over met bijvoorbeeld een bal of knuffel. Gaat de wekker af als jij de bal in je handen hebt, verlies jij. Moeilijker: je mag pas doorgooien als je een vraag hebt beantwoord (oefen bijvoorbeeld met sommetjes of de tafels).</p>	<p>Kussengevecht <i>Nodig: kussen/ouder/broer/zus</i> Daag iemand uit om een kussengevecht te doen. Vraag thuis wel even welk kussen je hiervoor mag gebruiken.</p>
Vrijdag 27 maart	<p>Touwtjespringen <i>Nodig: touw/oud verlengsnoer</i> Probeer 45 seconden achter elkaar te gaan touwtjespringen. 30 seconden rust en vervolgens nog 9x herhalen. Heb je geen touwtje? Dan kun je altijd nog doen alsof!</p>	<p>Fietsen <i>Nodig: fiets.</i> <i>Ga er samen met iemand (zoals een ouder) op uit. Jij bepaalt de route.</i></p>	<p>Plank-challenge <i>Nodig: niets</i> Probeer de plankhouding zo lang als je kunt aan te houden.</p>  <p>Volgende week vrijdag is deze oefening er opnieuw, lukt het je dan om het nóg langer vol te houden? <i>Planken</i></p>

Touwtjespringen

Voor iedereen in je eigen huis. Spring elke dag touwtje. In het onderstaande schema kun je van iedereen bijhouden hoeveel keer je achter elkaar kunt springen. Doe elke dag een aantal pogingen en schrijf je beste serie sprongen op.

Tips: achteruitspringen/ met je ogen dicht springen

Moeilijker: op 1 been springen/ om en om gewoon en gekruist springen

Week 1:

Naam:	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	maandag	dinsdag

Week 2:

Naam:	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	maandag	dinsdag

Week 3:

Naam:	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	maandag	dinsdag

Laddertoernooi

Met je eigen gezin bedenk je een aantal spelletjes. Ik heb hieronder een aantal voorbeelden gegeven maar je kunt natuurlijk ook spelletjes toevoegen of veranderen. Schrijf de lijst over of print hem uit. Dan pakt iedereen een papier waar hij zijn eigen naam op schrijft. Dit leg je onder elkaar op de tafel.

Nu mag je elkaar gaan uitdagen. Je kunt iemand uitdagen die ergens een plek boven jou heeft in de ladder. Win je het spel dan mag jij ruilen van plaats in de ladder als de ander boven je staat. Stond je al bovenaan blijf je op je eigen plaats staan.

- Je kunt doen je mag iedereen uitdagen
- Je kunt een tijdstip afspreken wanneer het toernooi voorbij is en er een prijs aan verbinden. (Bijv. Niet de tafel afruimen ;)
- Je kunt een buitenversie spelen met bijv. Mikken voetbal, springtouwen, ballen gooien, knikkeren, zo lang mogelijk op 1 been staan.

1. Pongen.

Wie als eerst 5 pingpongballen met 1 stuit in de beker heeft gekregen is de winnaar

2. Botlle flip

Wie het flesje als eerst een salto heeft laten maken en deze laat landen op de onderkant wint.

3. Kaartenhuis bouwen

Wie als eerst de 13 kaarten in een kaartenhuis heeft neergezet wint.

4. Olifantenbal

Je doet beide een panty op je hoofd met aan het uiteinde een tennisbal. Je moet op een bepaalde plek blijven staan. Wie zonder zijn handen te gebruiken als eerste alle omgekeerde bekers om heeft wint.

5. Sjoelbak

Beide spelers mogen 30 stenen sjoelen. Diegene met de meeste punten wint. (let op 1 steen in de 1, 2,3 en 4 levert geen 10 maar 20 punten op)

Apps

Er zijn ook genoeg apps te downloaden, hieronder een aantal voorbeelden

1. Troovie
Met [Troovie kun je in je eigen](#) buurt een speurtocht doen: de app stippelt een route uit, gevuld met opdrachten en raadsels. Op deze manier heeft je kind genoeg te doen buiten, zelfs als jouw buurt zelf niet uitnodigt tot spelen.
2. Wokamon
Iedereen kent nog wel de Tamagotchi, het virtuele huisdier dat tijd en aandacht nodig had om te overleven. De app Wokamon is een vernieuwde versie! Hoe meer je loopt, hoe je beter je Wokamons groeien. Alle reden dus om lekker actief te zijn, want met elke stap die je in de echte wereld zet, kan je de virtuele Wokamon-wereld verder ontdekken.
3. Beweeg Kind
Een betaalde app (€1,98) met 23 oefeningen die via illustraties tot leven komen. De app is samengesteld door een kinderoefentherapeut. In de categorieën 'basis', 'evenwicht', 'springen' en 'ballen' zijn oefeningen te vinden die je thuis of in de speeltuin kunt oefenen om de motoriek van je kind te verbeteren. De oefeningen zijn in moeilijkheidsgraad aan te passen naar het niveau van je kind.
4. Geocaching
Schatzoeken via GPS! Misschien ken je deze populaire app al, waarmee je doosjes (de 'geocaches') moet vinden in de buurt waar je bent. Er zijn doosjes verstopt in meer dan 185 landen. De app geeft tips, aanwijzingen en instructies over vindplaatsen. Er is een gratis versie en een premium versie, die je geocaches met een hogere moeilijkheidsgraad laat vinden. Deze uitgebreide versie kost €9,99.
5. Beweegkriebels
Ook voor de allerkleinsten zijn er apps om in beweging te komen. Als ouder moet je hier natuurlijk een handje bij helpen. Via Beweegkriebels krijg je simpele oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. Soms heb je materialen nodig als bordjes, dozen of een luchtbed. De oefeningen staan op 'kaarten' die ingedeeld zijn in twee leeftijdscategorieën: 0 tot 1,5 jaar en 1,5 tot 4 jaar.

Namen/woorden workout:

Hieronder vind je alle letters van het alfabet. Bij elke letter hoort een oefening. Spel je woord/naam door de verschillende oefeningen te doen. Je kan bijvoorbeeld je naam doen of je bedenkt om de beurt een woord die jullie dan moeten uitvoeren.

- A. 10x sit-ups (buikspieren)
- B. 10x jumping jacks
- C. 5x opdrukken
- D. 5x squats (zakken door de knieën met de billen naar achter)
- E. 30 sec. tegen de muur zitten
- F. 15x beide armen ronddraaien
- G. 10x mountain climbers (leunen op handen en voeten, knieën naar de buik trekken om en om)
- H. 5x burpees (opdrukken, inhurken, omhoog springen en weer terug naar opdrukken)
- I. 30 sec. planken
- J. 10x squats met streksprong na elke squat
- K. 10x lunges (stap naar voren en zak met achterste been naar de grond en omhoog)
- L. 15x sit-ups (buikspieren)
- M. 20x knie heffen
- N. 10x leunen op een verhoging en door de armen naar beneden zakken en omhoog
- O. 10x opdrukken
- P. 10x squats
- Q. 20x jumping jacks
- R. 30 sec. planken
- S. 20x sit-ups met benen trappelen
- T. 30 sec. tegen de muur zitten
- U. 5x burpees
- V. 20x armen ronddraaien
- W. 10x lunges
- X. 10x opdrukken
- Y. 20x knie heffen
- Z. 10x burpees



Sequence

Spelmateriaal: 104 speelkaarten, spelbord, 48 blauwe fiches, 48 groene fiches, 48 rode fiches, 4 oefeningen

Introductie: Het is de bedoeling om als eerste één Sequence (bij 3 teams) of twee Sequences (bij 2 teams) te vormen. Een Sequence is een rechte lijn van 5 verbonden fiches van dezelfde kleur.

Vorbereiding: De kaarten worden geschud en afhankelijk van het aantal spelers en het aantal teams krijgen de spelers daarvan een aantal uitgedeeld. Elk team neemt tevens zijn eigen kleur fiches. De rest van de kaarten vormt een trekstapel. Zet voor iedere afbeelding een oefening op papier. Één oefening voor de harten, één oefening voor alle schoppen, één oefening voor alle ruiten en één oefening voor alle klaveren.

Een spelbeurt: Om beurten spelen de spelers een kaart uit en leggen op de bijbehorende afbeelding een fiche op het spelbord. Daarna trekken ze een nieuwe kaart. Aangezien elke afbeelding tweemaal op het spelbord voorkomt, mag je kiezen waar je het fiche neerlegt. Nadat je je fiche hebt neergelegd, voer je de bijbehorende oefening uit. Het aantal keer dat je de oefening moet doen, ligt aan de kaart. Heb je een harten 3, dan voer je de bijbehorende oefening 3x uit. Heb je een klaveren vrouw, dan voer je de oefening 10x uit. Alle plaatjes zijn 10x, de A is 1x en de rest is het aantal wat erop staat.

De boeren: De boeren komen niet voor op het spelbord. Er zijn in totaal 8 boeren in het spel, waarvan sommige twee ogen hebben en sommige één oog. De boeren met twee ogen tellen als jokers. Je mag nu zelf kiezen op welk leeg vakje je een fiche legt. De boeren met één oog geven je de mogelijkheid om een fiche van het bord te nemen. Dit fiche mag nog geen deel uit maken van een Sequence.

Dode kaarten: Door het gebruik van de boeren kan het voorkomen dat je met een onbruikbare kaart zit. Aan het begin van je beurt mag je deze inruilen voor een nieuwe.

Sequence: Een Sequence is een rechte lijn van 5 verbonden fiches. Deze mag horizontaal, verticaal of diagonaal lopen. Je mag ook de speciale hoekvakjes gebruiken. In dat geval heb je nog maar 4 aanvullende fiches nodig. Meerdere spelers mogen tegelijkertijd gebruik maken van hetzelfde hoekvakje.

Het einde: Zodra het benodigde aantal Sequences (één bij 3 teams of twee bij 2 teams) is gemaakt, wint dat team.

Ganzenbord - beweg opdrachten

Ganzenbord is natuurlijk al een heel leuk spelletje, maar je kan het nu nog leuker maken. Bij elk vakje hoort namelijk nu ook een beweg opdracht. Zoek voordat je aan het spel begint, eerst alle oefeningen op die je nog niet kent. Wanneer je geen gewichtjes hebt, gebruik dan met water gevulde flesjes.

Staan er oefeningen die je niet kent? Bedenk er dan een andere oefening voor.

1. 5x push up tegen muur	2. 5x V stap op step/ 1 ^e traptrede
3. 6x lunge	4. 10x stand op 1 been
5. 5x squat	6. 10x Hak bil
7. 20 sec muurzit	8. 10x met je knie je elleboog aantikken
9. 20 sec planken	10. 10x zijwaartse squat
11. 6x stepbank/ 1 ^e traptrede op en af	12. 10x lopende lunge
13. 10x gewichtjes uitstoten	14. 5x grond aantikken en uitstrekken
15. 20 sec planken	16. 10x bicepscurl met gewichtjes
17. 10x schaatsstappen	18. 10x scaption mrt gewichtjes
19. 6x squat 1 been	20. 20x V step
21. 5x V stap op step/1 ^e traptrede	22. 10x roeien
23. 10x stand op 1 been	24. 20x opstoten met gewichtjes
25. 10x Hak bil	26. 10x mountain climbers tegen muur
27. 10x met je knie je elleboog aantikken	28. 10x hakken-tenen
29. 10x zijwaartse squat	30. 5x 2step voorwaarts
31. 10x lopende lunge	32. 10x chest press 2 dumbbells
33. 5x grond aantikken en uitstrekken	34. 5x push up tegen muur
35. 10x bicepscurl met gewichtjes	36. 6x lunge
37. 10x scaption met gewichtjes	38. 5x squat
39. 20x V step	40. 20 sec muurzit
41. 10x roeien	42. 20sec planken
43. 20x opstoten met gewichtjes	44. 5x V stap op step
45. 10x mountain climbers tegen muur	46. 10x stand op 1 been
47. 10x hakken-tenen	48. 10x Hak bil
49. 5x 2step voorwaarts	50. 10x met je knie je elleboog aantikken
51. 10x chest press 2 gewichtjes	52. 10x zijwaartse squat
53. 5x push up tegen muur	54. 5x V stap op step/ 1 ^e traptrede
55. 6x lunge	56. 10x stand op 1 been
57. 5x squat	58. 10x Hak bil
59. 20 sec muurzit	60. 10x met je knie je elleboog aantikken
61. 20sec planken	62. 10x zijwaartse squat

63. 5x V stap op step

Ganzenbord – beweegopdrachten (2)

Zoek voordat je aan het spel begint, eerst alle oefeningen op die je nog niet kent. Wanneer je geen gewichtjes hebt, gebruik dan met water gevulde flesjes.

Staan er oefeningen die je niet kent? Bedenk er dan een andere oefening voor.

1. 10x push up	2. 20x stepbank/1 ^e traptrede op en af
3. 10x lunge	4. 20x gewichtjes uitstoten
5. 20x squat	6. 30 sec zijwaarts planken
7. 1 min muurzit	8. 20x schaatssprongen
9. 30sec planken	10. 15x squat 1 been
11. 20x stepbank/1 ^e traptrede op en af	12. 10x opdrukstand naar plank en terug
13. 20x gewichtjes uitstoten	14. 10x (per been) bekkenbrug
15. 30 sec zijwaarts planken	16. 10x Nordic hamstring curl
17. 20x schaatssprongen	18. 10x (per been) superman pose
19. 15x squat 1 been	20. 10x (per been) zijwaartse lunge
21. 10x opdrukstand naar plank en terug	22. 20x lopende lunge
23. 10x (per been) bekkenbrug	24. 15x grond aantikken en uitstrekken
25. 10x Nordic hamstring curl	26. 20x bicepscurl naar uitstoten met gewichtjes
27. 10x (per been) superman pose	28. 20x scaption met gewichtjes
29. 10x (per been) zijwaartse lunge	30. 20x jumping jack
31. 20x lopende lunge	32. 25x barbel row
33. 15x grond aantikken en uitstrekken	34. 20x triceps dip
35. 20x bicepscurl naar uitstoten met gewichtjes	36. 10x mountain climbers
37. 20x scaption met gewichtjes	38. 30x hakken-tenen (2 benen omhoog- 1 omlaag)
39. 20x jumping jack	40. 15x wisselsprong
41. 25x barbel row	42. 15x chest press met gewichtjes
43. 20x triceps dip	44. 10x push up
45. 10x mountain climbers	46. 10x lunge
47. 30x hakken-tenen (2 benen omhoog- 1 omlaag)	48. 20x squat
49. 15x wisselsprong	50. 1 min muurzit
51. 15x chest press met gewichtjes	52. 30sec planken
53. 10x push up	54. 20x stepbank/1 ^e traptrede op en af
55. 10x lunge	56. 20x gewichtjes uitstoten
57. 20x squat	58. 30 sec zijwaarts planken
59. 1 min muurzit	60. 20x schaatssprongen
61. 30sec planken	62. 15x squat 1 been

63. 10x opdrukstand naar plank en terug

Fitness

Push up challenge: Hoeveel keer kun je vandaag opdrukken, schrijf dit op en probeer morgen 1 keer meer op te drukken.

Hoe vaak kun je opdrukken eind maart?

Dippen tussen een tafel en een bank:

idem als de push up challenge.

Wall sit challenge: ga tegen de muur aan zitten in 90 graden hoelang houd je dit vol

idem als de push up challenge.

Burpee challenge:

idem als de push up challenge.

Crunches: Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën en probeer zo vaak mogelijk je knieën aan te raken.

Hardlopen: Buiten een rondje hardlopen van 1 km. in hoeveel min. Doe je dit?

Fietsen: Buiten een rondje fietsen van 3 km. in hoeveel min kun je dit ?

Sportganzenbord

