

#Beweegthuis

Nunspeet Beweegt

In deze tijden is het belangrijk om in beweging te blijven. Dit bestand geeft een aantal leuke en sportieve activiteiten weer die zowel thuis als buiten gedaan kunnen worden.

Per week zal er weer een nieuwe update komen met nieuwe activiteiten die gedaan kunnen worden.

Blijf in beweging!

Team Nunspeet Beweegt



Inhoudsopgave

Week 1	3
Week 2	9
Week 3	18
Week 4:	28
Week 5:	38
Week 6:	45

Week 1

Maandag 23-3:

Kom in beweging Bingo

Teken een hinkelbaan en ga 15 min. hinkelen	Ga naar buiten en teken een boom na	Pak een bal en gooi 20 keer tegen de muur en vang hem	Hoeveel vogels zie je binnen 3 minuten?	2 minuten touwtje springen en tel je aantal sprongen
Bowlen met lege flessen	Stoepranden	Zwerfvuil verzamelen-verzamel 10 dingen en gooi ze weg	Klim in een boom	Ren 10 keer heen en weer tussen twee lantaarnpalen
Oefen met de koprol	Doe thuis een klusje		Zoek 3 lentebloemetjes en teken ze na. Hoe heten ze?	Oefen een handstand tegen de muur
Teken een sport met stoepkrijt	Zoek een nummerbord met het getal 3	Speel verstoppertje	Zoek iets om op te balanceren. Probeer zo lang mogelijk in balans te blijven	Zoek een schommel en ga lekker schommelen
Ga 5 keer van de glijbaan	Gooi met de dobbelsteen en doe zoveel jumping jacks	Ruim je kamer op	Oefen het dansje van Kinderen voor kinderen 'Bewegen is gezond'.	

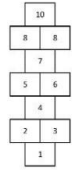
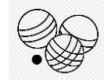
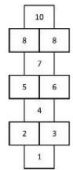
Dinsdag 24-3:

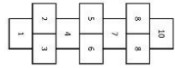
Beweeg Bingo

Thuis beweeg uitdaging. Krijg jij deze bingo-kaart vol de komende weken?

Gooi met 2 dobbelstenen om te bepalen wat je moet doen.

Kijk op het 2^e blad voor de betekenis van de plaatjes.

		Dobbelsteen 1					
		1	2	3	4	5	6
Dobbelsteen 2	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						

	Zoek op YouTube naar: Just dance (+ artiest/liedje) en ga lekker dansen.
	Maak een flinke wandeling door het bos, over het strand of door het dorp.
7	Zoek op YouTube naar: workout with lazy monster https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKP0RBA
	Zoek op YouTube naar: yoga for kids – vol 2 https://www.youtube.com/watch?v=dnUAOKZxsbl
	Jeu de boules Kan buiten met ballen, maar ook binnen met bolletjes sokken.
	Kussengevecht! Daag je ouders, broertje of zusje uit voor een kussengevecht.
	Touwtjespringen Hoe vaak lukt het in een minuut? (3x proberen)
	Maak een fietstocht
	Maak een hinkelbaan en ga hinkelen.
	Ga skateboarden of steppen
	Verzamel wat lege flessen en een bal. Ga een potje bowlen. Kan ook binnen met lege wc-rolletjes en een bolletje sokken.
	Hooghouden met een ballon... Hoe vaak lukt dit?
	Ren een rondje om het blok
	Hooghouden met voetbal of hockey Wat is jouw record? Kan je ook trucjes?
	Zet een keukenwekker op een willekeurige tijd. Pak een knuffel of een balletje en gooi deze rond naar elkaar. Heb je de knuffel vast als de wekker gaat heb je verloren. extra uitdaging? Je mag pas doorgooien als je een vraag hebt beantwoord. (bijvoorbeeld tafels oefenen)

Woensdag 25-3:

Lessenreeks hooghouden en jongleren



Huiswerkopdracht gym

Week 1: 16 t/m 20 maart

Houdt de ballon zo vaak mogelijk in de lucht met steeds maar 1 lichaamsdeel.

Kies een niveau dat bij jou past. Zet een rondje om dit niveau.

Natuurlijk mag je het eerst uitproberen.

Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde. Meerdere keren proberen mag!!

1. Hooghouden met 1 hand



niveau 1. Staand

Score:

Score:

niveau 2. Zittend

Score:

niveau 3. Op 1 been

2. Hooghouden met de knie



niveau 1. Beste knie

Score:

Score:

niveau 2. Knieën om en om

Score:

niveau 3. Mindere knie

3. Hooghouden met de voet



niveau 1. Goede voet

Score:

Score:

niveau 2. Voeten om en om

Score:

niveau 3. Mindere voet

4. Hooghouden met het hoofd (koppen)



niveau 1. Hand mag tussendoor

Score:

Score:

niveau 2. Met voorhoofd

Score:

niveau 3. Tik de grond aan

Donderdag 26-3:



Huiswerkopdracht gym

Week 2: 23 t/m 27 maart

Leren jongleren. Je kunt hier goed opgerolde sokken voor gebruiken
Oefen deze week met de onderstaande opdrachten.

De opdrachten worden steeds moeilijker. Zet jouw beste score achter de opdracht.
Hoeveel opdrachten kan jij aan het eind van de week?

1. Gooien en vangen 1 bal



niveau 1. met 2 handen

Score:

niveau 2. Met 1 hand

Score:

niveau 3. rechts naar links

Score:

2. Gooien en vangen 2 ballen



niveau 1. Om de beurt

Score:

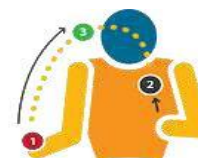
niveau 2. Tegelijk

Score:

niveau 3. Tegelijk wisselen hand

Score:

3. Gooien en vangen 3 ballen



niveau 1. Om jouw knieën zonder vangen

Score:

niveau 2. Om de beurt met vangen

Score:

niveau 3. Doorgaand gooien en vangen

Score:

4. 2 ballen met 1 hand



niveau 1. Om de beurt

Score:

niveau 2. Beide in de lucht

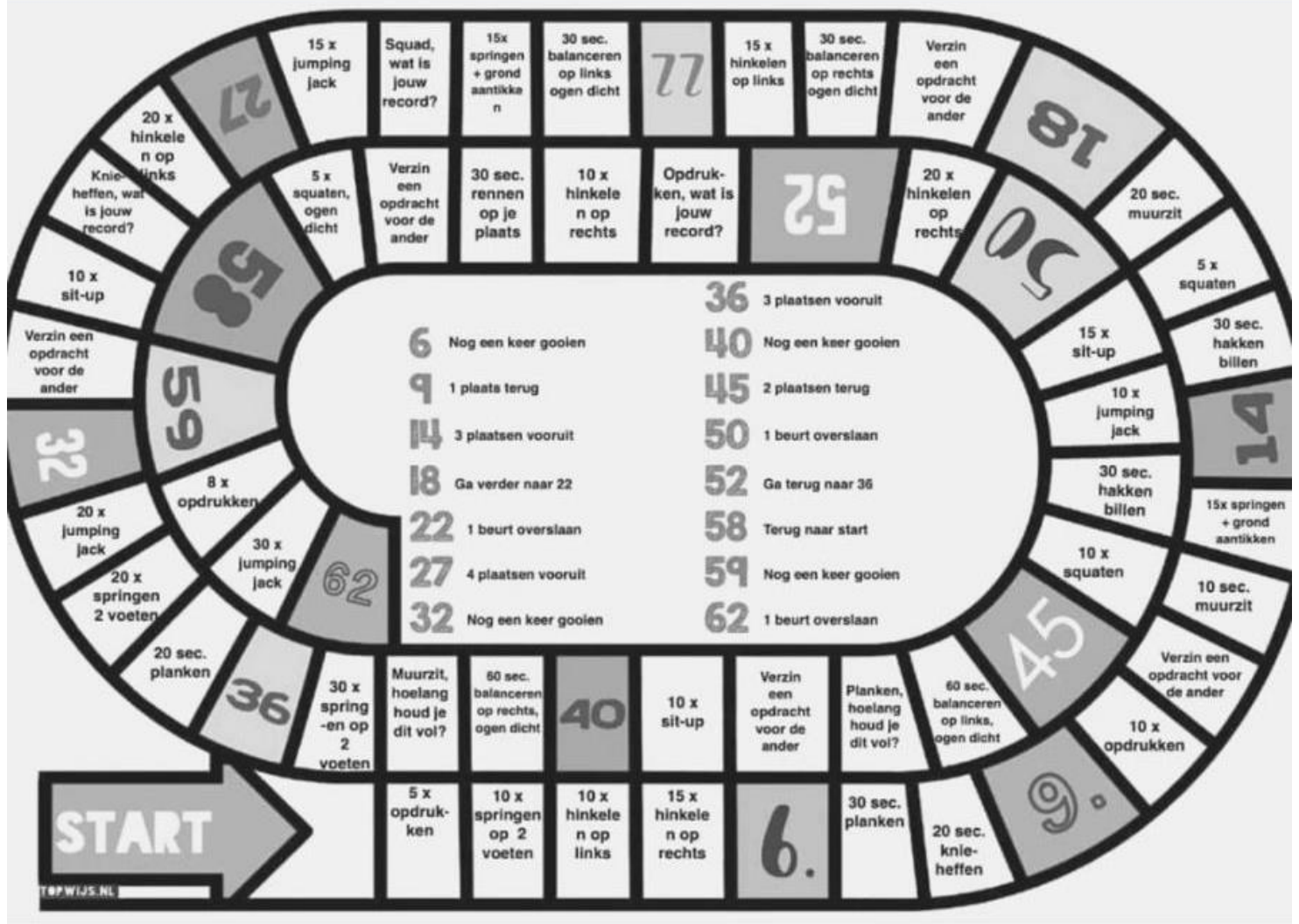
Score:

niveau 3. 4 ballen 2 handen

Score:

Vrijdag 27-3:

STOP! Beweegchallenge in NOP!



Week 2

Maandag 30-3

Beweegbingo voor buiten

Heb je de opdracht gedaan, zet er een kruis door.
Wie als eerste volle kaart heeft, is de winnaar!

Touwtje springen 20 keer	Zoek 3 stukken afval op straat en gooi ze in de prullenbak	Trap van een glijbaan op en af 10 keer	Doe een 'bottle-flip'	Spring zo hoog mogelijk 30 keer
Steen-papier-schaar	Knikkeren	De vloer is lava in de speeltuin	Fiets een rondje over jouw erf of om jouw huis	Doe 1 minuut lang de Swiss-dans
Bowlen met lege flessen	Neem een slok water en was je handen	Beweeg bingo	Zeg 2 keer hallo tegen iemand die langsfiest	Opdrukken 10 keer
Zoek 3 verschillende, kleine dingen op straat of in de bosjes	Vraag aan je moeder of ze een klusje voor je heeft	Hinkelbaan maken met krijt En hinkelen!	Acrobatiek, een mooi kunstje doen.	Ballon 20 keer hooghouden zonder dat hij de grond raakt
Fiets een rondje over jouw erf of om jouw huis	Stuiteren met een bal, met 1 hand 20 keer	Hooghouden met een voetbal 5 keer	Steek rennend de straat over 10 keer	Iets overgooien samen 20 keer

Beweegbingo voor binnen

Heb je de opdracht gedaan, zet er een kruis door.
Wie als eerste volle kaart heeft, is de winnaar!

Bel opa of oma en haal een grapje uit	Schrijf 3 dingen op die te maken hebben met de lente	Loop de trap op en af 10 keer	Schrijf een verhaaltje van 5 zinnen	Spring zo hoog mogelijk 30 keer
Steen-papier-schaar	Neem een slok water en was je handen	Ga op 1 been staan 20 seconden	Opdrukken 10 keer	Doe 1 minuut lang de Swiss-dans
Beweegbingo				
Knip 3 woorden uit de krant die beginnen met jouw eerste letter	Vraag aan je moeder of ze een klusje voor je heeft	Praat niet 1 minuut	Doe een kunstje 5 seconden	Ballon 20 keer hooghouden zonder dat hij de grond raakt
Stuur naar 2 mensen een appje dat je ze lief vindt	Teken een bloem, huis en vogel op 1 papier	Schrijf 10 woorden op met de eerste letter van jouw naam	Schrijf een rijmwoord op voor: 'Tulp, zon & voorjaar'	Iets overgooien samen 20 keer

Dinsdag 31-3

Groep 1-2-3-4

Start & Finish	1	2	3	4	5	6	7	8	Gevangenis
	Spring 5x omhoog	Spring 15x omhoog	Spring 10x omhoog	Je mag door naar nummer 8	Sta 30 seconden op je linkervoet	Sta 30 sec.op je linkervoet & handen omhoog	Sta 60 seconden op je linkervoet	Ga terug naar 6	Gooi een 6 dan pas mag je verder
29 Hinkel 8x op je linkerbeen	Voor dit spel heb je een dobbelsteen nodig. Je hebt pas gewonnen als je op start/finish uit komt. Gooi je zoveel ogen dat je weer op bijvoorbeeld 1 of meer uitkomt dan maak je de tweede ronde. Als je met z'n tweeën bent probeer dan dat je allebei een dobbelsteen hebt.								9 Gooi 5x bolletje sok omhoog en vang deze op
28 Hinkel 5x op je linkerbeen									10 Gooi 10x bolletje sok omhoog en vang deze op
27 Hinkel 10x op je rechterbeen									11 Gooi 8x bolletje sok omhoog en vang deze op
26 Maak 8 een side-step									12 Stuiter de bal 5x tegen de muur en vang weer op
25 Maak 10 een side-step									13 Stuiter de bal 10x tegen de muur en vang weer op
24 Maak 12 een side-step									14 Stuiter de bal 8x tegen de muur en vang weer op
Ga terug naar start en begin overnieuw	23 Ga terug naar 19	22 8x Ballon hoog houden	21 10x ballon hoog houden	20 12x ballon hoog houden	19 Gooi een 3, dan pas mag je verder	18 5x opdrukken	17 8x opdrukken	16 10x opdrukken	15 Ga terug naar 10

Groep 5-6-7-8

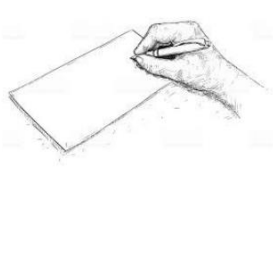
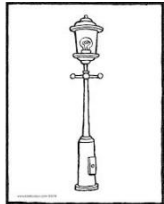
Gymmonopoly 5-6-7-8

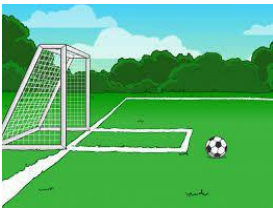
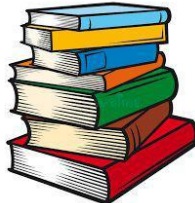
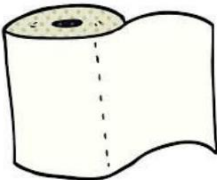
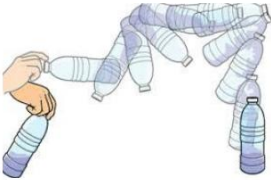
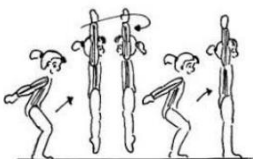
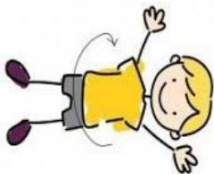
Start & Finish	1	2	3	4	5	6	7	8	Gevangenis
	Spring 5x omhoog	Spring 20x omhoog	Spring 10x omhoog	Je mag door naar nummer 8	Sta 60 seconden op je linkervoet	Sta 60 sec.op je linkervoet & handen omhoog	Sta 90 seconden op je linkervoet	Ga terug naar 6	Gooi een 6 dan pas mag je verder
29 Hinkel 15x op je linkerbeen	Voor dit spel heb je een dobbelsteen nodig. Je hebt pas gewonnen als je op start/finish uit komt. Gooi je zoveel ogen dat je weer op bijvoorbeeld 1 of meer uitkomt dan maak je de tweede ronde. Als je met z'n tweeën bent probeer dan dat je allebei een dobbelsteen hebt.								9 Gooi 5x bolletje sok omhoog en vang deze op
28 Hinkel 5x op je linkerbeen									10 Gooi 25x bolletje sok omhoog en vang deze op
27 Hinkel 20x op je rechterbeen									11 Gooi 15x bolletje sok omhoog en vang deze op
26 Maak 15 een side-step									12 Stuiter de bal 15x tegen de muur en vang weer op
25 Maak 20 een side-step									13 Stuiter de bal 25x tegen de muur en vang weer op
24 Maak 30 een side-step									14 Stuiter de bal 10x tegen de muur en vang weer op
Ga terug naar start en begin overnieuw	23 Ga terug naar 19	22 20x Ballon hoog houden	21 25x ballon hoog houden	20 35x ballon hoog houden	19 Gooi een 3, dan pas mag je verder	18 5x opdrukken	17 8x opdrukken	16 12x opdrukken	15 Ga terug naar 10

Woensdag 1-4:

Zo vaak mogelijk in 1 minuut

Voor sommige opdrachten geldt; kies een uitdagende afstand
(als het altijd lukt is het te makkelijk, lukt het nooit dan is het nog te moeilijk)
Kies iets uit en houd je score bij op de scorelijst. **SUCCES!!**

 Touwtje springen	 Bal stuiten	 Je naam opschrijven	 Rennen van lantaarnpaal naar lantaarnpaal
 Je veters strikken	 Dam-stenen stapelen	 Scoren op de basket	 Samen overgooien
 Bal hooghouden (hand, voet, racket, hockeystick enz.)	 Hoofd- schouders- knie en teen	Op de grond gaan zitten en weer opstaan	 koppen
Stoepranden (bal op de rand van de zandbak gooien)	 tegen de muur gooien en vangen	 klappen terwijl de bal in de lucht is (dan vangen)	 aan- en uittrekken

 Latje tikken	Bal achter je rug doorgeven	 op je shirt vastmaken	 dubbelvouwen
Krant raken (ophangen aan het doel met plakband)	 Onder de tafel/stoel doorkruipen	Aan- en uitkleden	 stapelen
 stapelen	 Zo veel mogelijk kledingstukken aantrekken	 (opgevouwen) hooghouden met de hand	 Bottle Flip
 Sokken opvouwen	 Dop van lege fles draaien en weer op	 Sprong met halve draai	 Rollen om lengte-as (van buik naar buik)

Persoonlijke records

Dit is de kaart van:

.....

Opdracht	poging 1	poging 2	poging 3	poging 4	poging 5	PR

Donderdag 2-4

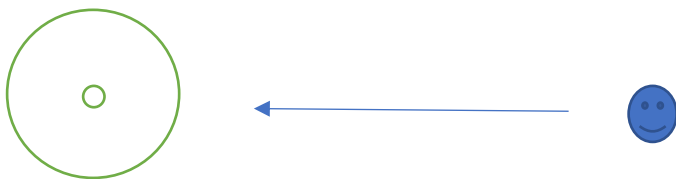
WC rol spelletjes:

Curling:

Wat heb je nodig?

- Rollen wc-papier
- Tape of krijt

Maak met tape of krijt een rondje. De wc rollen zijn de curling schijven. Speel tegen jezelf of tegen iemand anders. Wie schuift zijn wc-rol zo dicht mogelijk bij de stip in het rondje??



Hooghouden:

Wie kan zo vaak mogelijk de wc-rol in de lucht houden.

Wees creatief! Denk aan:

- Wc-rol hooghouden met je voet (voetbal)
- Wc-rol hooghouden met je hockey-stick
- Wc-rol hooghouden met je handen (volleybal)
- Wc-rol hooghouden met je racket (tennis) Kan ook met een koekenpan

Bowlen:

Wat heb je nodig?

- Wc-rollen
- Balletje. Denk anders creatief. Met sokken kan je ook een balltje maken.

Maak een toren met wc-rollen. Probeer vervolgens met je bal of zelfgemaakte bal zoveel mogelijk wc-rollen om te gooien. Speel alleen of tegen iemand anders.

Vrijdag 3-4:

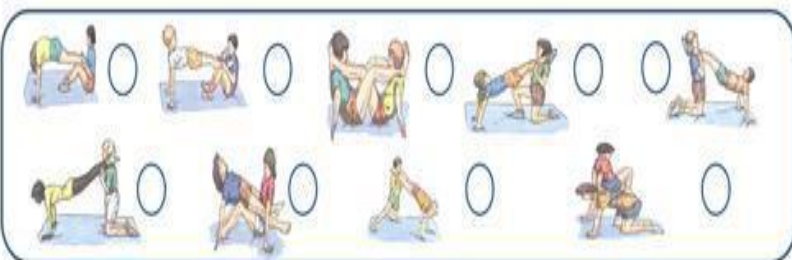
Deze opdracht doen we samen met papa/mama of broer/zus. Hoeveel van deze trucjes kan jij doen? Als je er 1 gedaan hebt dan zet je er een kruisje bij. Lukt het jullie om ze allemaal te doen?

Lukt het jou om van elk niveau minimaal twee acrogym trucs na te doen samen met je broer/zus/ouder(s)? (Alleen als dit mogelijk is!)

Kun je daarna misschien ook zelf één of meerdere acrogym trucs bedenken, die nog niet op het oefenblad staan?

Laat een foto maken van het eindresultaat.

Veel succes en doe voorzichtig! (Alleen uitvoeren op zachte ondergrond en schoenen uit!)



E/D Level Paired Balances

"RATE YOUR MATE" P- PRAISE A-ACTION R-RESPOND A- ACKNOWLEDGE



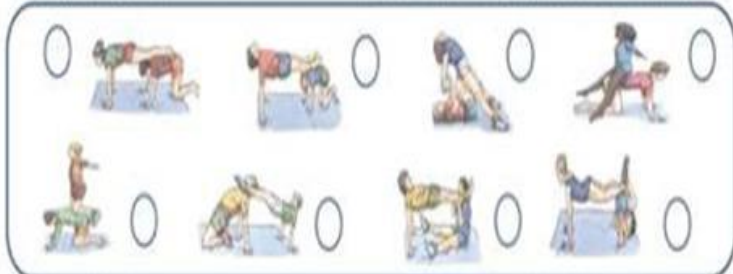
E/D Level Paired Balances

"RATE YOUR MATE" P- PRAISE A-ACTION R-RESPOND A- ACKNOWLEDGE



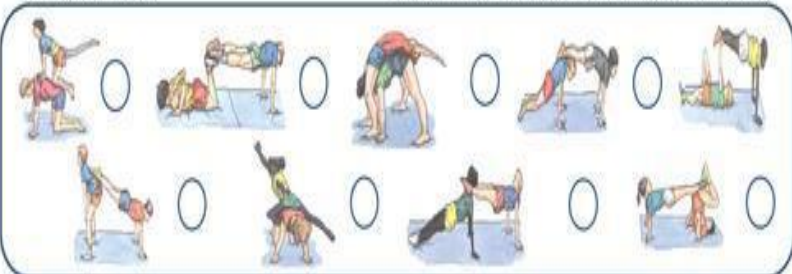
C/B Level Paired Balances

"RATE YOUR MATE" P- PRAISE A-ACTION R-RESPOND A- ACKNOWLEDGE



C/B Level Paired Balances

"RATE YOUR MATE" P- PRAISE A-ACTION R-RESPOND A- ACKNOWLEDGE



A/A* Level Paired Balances

"RATE YOUR MATE" P- PRAISE A-ACTION R-RESPOND A- ACKNOWLEDGE



Week 3

Maandag 6-4



Ga na het ontbijt meteen 10 minuten sporten/ bewegen. Of doe het thuisgym je naamspel!



Eet vandaag minimaal 1,5 stuk fruit.



Kijk niet op een scherm minimaal 1 uur voor het slapen gaan.

Beweging



SPEL JE NAAM – FITNESS OEFENINGEN

A	Plank 15 seconden	J	Doe 10 push-ups (opdrukken)	S	Loop 10 tellen als een beer
B	Draai 5 rondjes	K	Doe 3x een koprol	T	Hinkel 10x op je linker been
C	Hinkel 10x op je rechter been	L	Loop 20 tellen op je tenen	U	Doe 10 sit-ups (buikspieren)
D	Loop 10 tellen als een beer	M	Maak 3 burpees (Patrick Zeester)	V	Plank 15 seconden
E	Spring 10x hoog in de lucht	N	Doe 10 sit-ups (buikspieren)	W	Spring 10x hoog in de lucht
F	Maak 10 Jumping Jacks	O	Loop 30 stappen achteruit en ren terug	X	Maak 15 squats (kniebuigingen)
G	Maak 10 kikkersprongen	P	Sta 10 tellen op je rechter been	Y	Loop 10 tellen als een beer
H	Sta 10 tellen op je linker been	Q	Doe 3x een radslag	Z	10 tellen knieheffen
I	10 tellen Knieheffen	R	Maak 15 squats (kniebuigingen)		

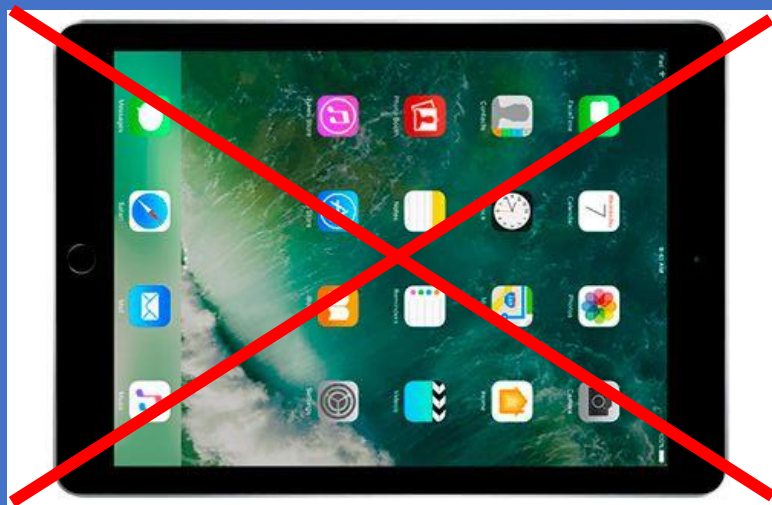
Ga na het ontbijt meteen 10 minuten sporten/
bewegen. Of doe het thuisgym je naamspel!

Voeding



Eet vandaag minimaal 1,5 stuk fruit.

Rust



Kijk niet op een scherm minimaal 1 uur voor het slapen gaan.

Dinsdag 7-4:

Voor en achternaam bewegen

Beweegalfabet

- | | |
|---|---|
| A Spring 10 keer | O Doe 10 tellen een aap na |
| B Draai 5 rondjes | P Pak iets op <u>zonder</u> handen |
| C Spring 5 keer op 1 been | Q Doe een handstand |
| D Ren naar een deur en terug | R Doe de swish |
| E Rol 5 keer als een boomstam | S Maak 50 stappen voor of achteruit |
| F Spring 10 keer als een kikker | T Balanceer 10 tellen en pen op je voet |
| G Doe een dansje | U Flapper 30 tellen als een grote vogel |
| H Balanceer 10 tellen op je linkerbeen | V Sta 30 tellen als een standbeeld |
| I Doe een radslag | W Hinkel het huis door |
| J Balanceer 10 tellen op je rechterbeen | X Druk jezelf 5 keer op |
| K Doe alsof je 20 keer touwtjespringt | Y Gooi en vang een pen 5 keer |
| L Doe een koprol | Z Zet een fles neer en gooi hem om |
| M Marcheer 10 tellen als een soldaat | |
| N Doe een koprol achteruit | |

Woensdag 8-4:

Speel tegen je mama, papa, broertje of zusje.

BOTER, KAAS & EIEREN

15 sec planken 	20 sec op één been staan 	10 keer touwtje springen 
15 sit-ups 	5 sec de grond aanraken 	10 lunges 
10 jumping-jacks 	Ren 5 grote rondjes 	5 sec zweefstand 

**F
I
T
N
E
S
S**

Donderdag 9-4:

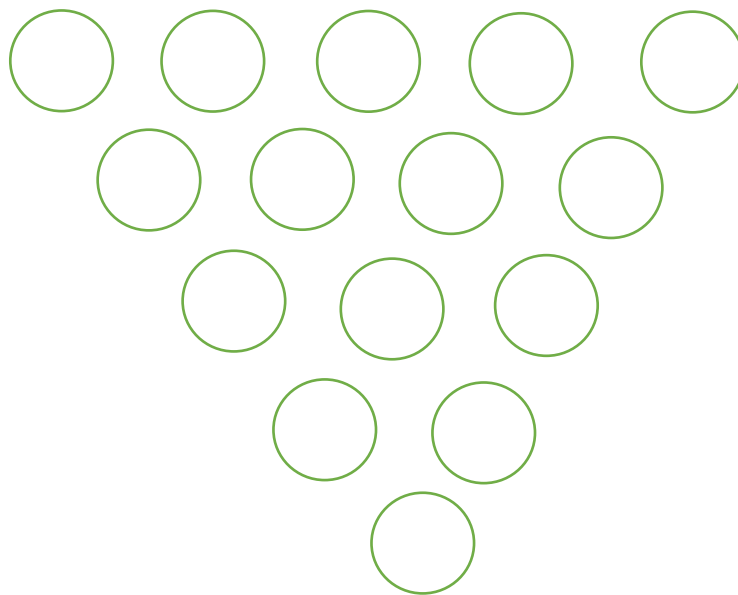
Mijnenveld:

Probeer je weg te zoeken door het mijnenveld.

Materiaal:

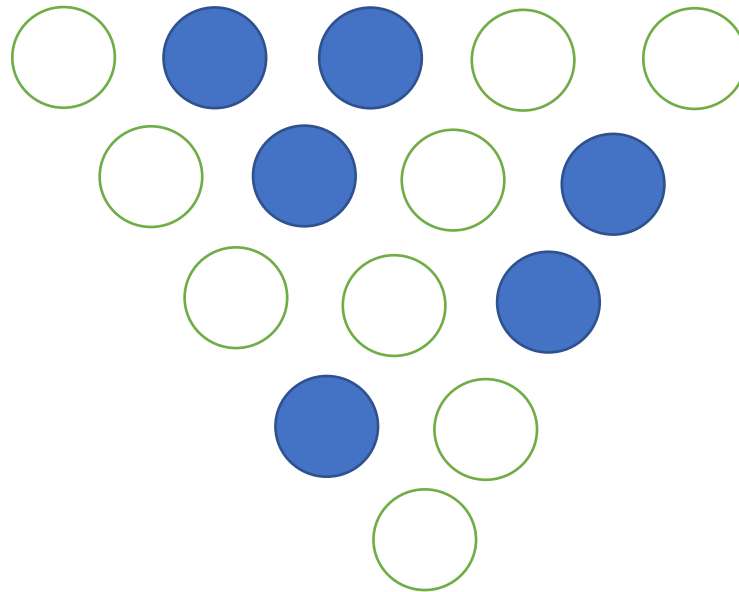
- Stoepkrijt of hoepels

Maak buiten de volgende tekening:



Op de volgende pagina staat een voorbeeld hoe je naar de overkant kan springen zonder op een mijn te staan:

De ingekleurde rondjes zijn mijnen. Als je op een mijn staat dan moet je weer terug naar het begin. Onthoud de mijnen en probeer naar de overkant te komen!



Je kan zelf ook nog heel veel wegen maken. Wees creatief! Succes!

Vrijdag:

Gym Bingo binnen

Doe een stoelendans met het hele gezin	Maak een leuke hindernisbaan door jouw huis en laat iedereen hem proberen	Pak een paar sokken en probeer deze in 10 verschillende doelen te mikken.
Maak een propje en een propjesbaan. Wie blaast met een rietje zijn propje het eerst over de finish?	Pak een paar sokken en begin op je bed. In hoeveel keer gooien kun jij de voordeur raken? Waar de sokken stil liggen mag je opnieuw gooien	Balanceer een ballon op je arm, hoofd, vinger, hand en voet. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?
Verstop in elke kamer in huis een wc rol	Speel een ouderwets bordspel	Voltooi een puzzel

Gym Bingo buiten

Zet 10 lege flessen neer in een piramidevorm zoals bij bowlen. Ga op een afstand staan en probeer alle flessen om te rollen met een bal	Bind een ballon met een touwtje vast aan je enkel. Je probeert elkaars ballon kapot te trappen. Wie houdt zijn ballon het langst heel?	Ga tegenover elkaar staan op een stoeprand. Probeer de bal op de rand van de stoeprand van de tegenstander te gooien
Probeer zo vaak achter elkaar op dezelfde plaats te blijven springen. Hoe vaak lukt je dit?	Zet wat lege flessen of blikken op tafel. Probeer deze van een afstand om te gooien in zo min mogelijk beurten	Doe een wedstrijdje zaklopen met vuilniszakken
Pak een bellenblaas en maak zoveel mogelijk bellen	Maak een hinkelbaan en bedenk zoveel mogelijk manieren om deze te hinkelen	Pak een bal en gooi/schop deze tegen minstens 15 lantaarnpalen aan

Week 4:

Maandag (tweede paasdag):

Paaseieren zoeken

Voor binnen of in de tuin

1: De Klassieker

Iemand verstopt een vooraf afgesproken hoeveelheid eitjes. De andere spelers zoeken totdat ze allemaal zijn gevonden. Wie heeft er de meeste.

Tip: Doe er 1 ei in van een andere kleur (zilver maken met alufolie), deze is drie punten waard.



2: Paaseieren rennen

Iedere speler krijgt een eigen kleur paaseitjes. Van iedere kleur worden er drie verstopt in het bekerdoolhof (25 bekers ondersteboven in 5 rijen van 5). Als je aan de beurt bent ren je naar de bekers toe en mag je onder 1 kijken. Wie heeft ze als eerst alle drie.

Voorbeeld filmpje: [Klik hier](#)



3: Paasei Stress spel

Maak twee teams en zet 30 eitjes klaar in een bak. Het verstopteam krijgt 1 minuut om de eitjes te verstopten. Je mag 1 eitje tegelijk meenemen. Na 1 minuut zijn de eitjes die nog over zijn punten voor de zoekers. De zoekers krijgen anderhalve minuut om te zoeken. Ook zij mogen maar 1 eitje tegelijk meenemen naar de bak. Daarna ruil je om van taak, alles wat nog verstopt is blijft verstopt. Speel 3 rondes.

4: Paasei speurtocht

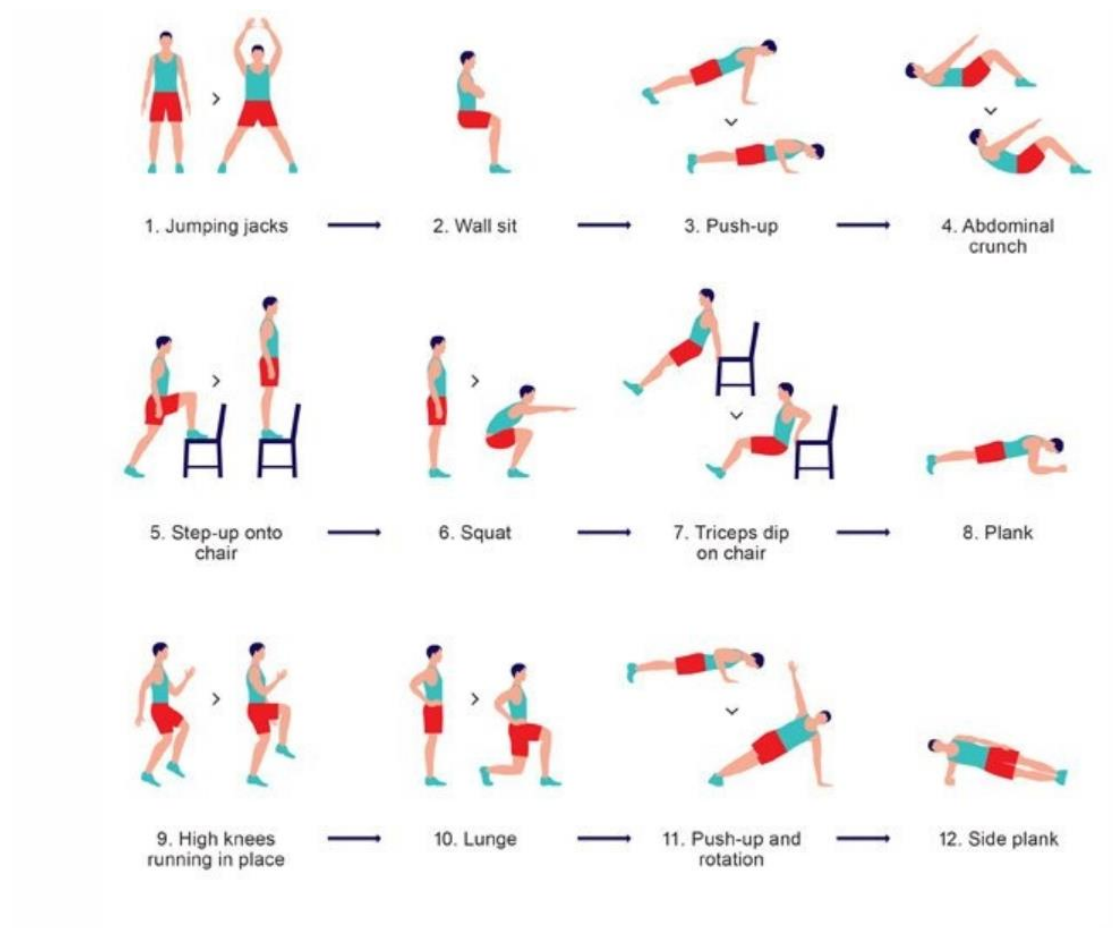
Nummer de paaseitjes, verstop ze op volgorde in een speurtocht door huis en tuin. Vertel wat het begin- en eindpunt is. De zoekers doen de speurtocht door de eitjes op volgorde te vinden.



Dinsdag:

Thuis work-out

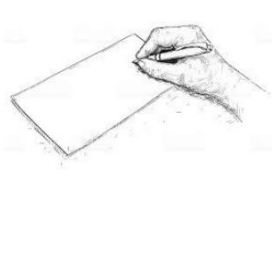
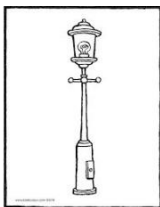
Doe alle oefeningen 30 seconden. Na 2 oefeningen pak je 30 seconden rust.

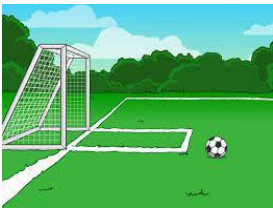
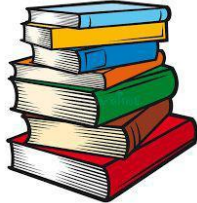
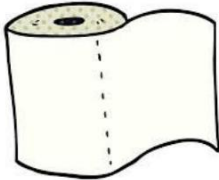
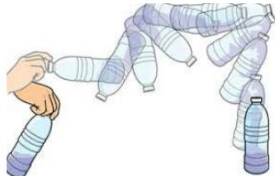
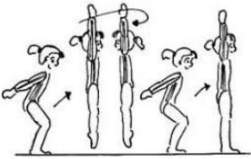
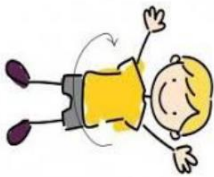


Woensdag:

Zo vaak mogelijk in 1 minuut

Voor sommige opdrachten geldt; kies een uitdagende afstand
(als het altijd lukt is het te makkelijk, lukt het nooit dan is het nog te moeilijk)
Kies iets uit en houd je score bij op de scorelijst. **SUCCEES!!**

			 Rennen van lantaarnpaal naar lantaarnpaal
Touwtje springen	Bal stuiten	Je naam opschrijven	
			 Samen overgooien
Je veters strikken	Dam-stenen stapelen	Scoren op de basket	
		Op de grond gaan zitten en weer opstaan	 koppen
Bal hooghouden (hand, voet, racket, hockeystick enz.)	Hoofd- schouders- knie en teen		
Stoepranden (bal op de rand van de zandbak gooien)	 tegen de muur gooien en vangen	 klappen terwijl de bal in de lucht is (dan vangen)	 aan- en uittrekken

 Latje tikken	Bal achter je rug doorgeven	 op je shirt vastmaken	 dubbelvouwen
Krant raken (ophangen aan het doel met plakband)	 Onder de tafel/stoel doorkruipen	Aan- en uitkleden	 stapelen
 stapelen	 Zo veel mogelijk kledingstukken aantrekken	 (opgevouwen) hooghouden met de hand	 Bottle Flip
 Sokken opvouwen	 Dop van lege fles draaien en weer op	 Sprong met halve draai	 Rollen om lengte-as (van buik naar buik)

Persoonlijke records

Dit is de kaart van:

[illegible]

Donderdag:

Challenges donderdag



Speel het beweeg Ganzenbord spel! Ook uit te printen via de volgende link:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1-4o62P0IXVlyKtQL39561U0gl3yV6yVW?fbclid=IwAR2xzPYIRq_HaJQ8KR_qv9wocj0AxPieyiwiJ_Sw9bXbLWXh0uUpRJrNFUWA



Vraag of je vandaag een keertje mag helpen koken thuis.



Doe tussen het schoolwerk door 10 minuten even iets heel anders. Luister muziek, lees een boek, ren een rondje, ga een bal hooghouden of verzin zelf iets gek.

Beweging



Speel het Ganzenbord spel alleen of met iemand anders! In hoeveel worpen is het jou gelukt om de finish te halen?

Voeding



Vraag thuis of je vandaag een keertje mag
helpen met het koken.

Rust



Doe tussen het schoolwerk door 10 minuten even iets heel anders.
Luister muziek, lees een boek, ren een rondje, ga een bal
hooghouden of verzin zelf iets gek.

Vrijdag:

Spel je naam & doe de WORK-out!

A	60 sec. plank	B	15x squats- jump	C	20 squats	D	60 sec. muur- zit	E	15x buikspieren	F	30sec knieheffen
											
G	10x lunges	H	10x opdrukken	I	10x jumping	J	60 sec. joggen op de plek	K	2 min plank	L	15x opdrukken
											
M	2 min muur-zit	N	20x buikspieren	O	30sec knieheffen	P	10x jumping	Q	30 sec knieheffen	R	5x opdrukken
											
S	30x lunges	T	10x spring hoog	U	1 min. muur zit	V	30x squats	W	5x opdrukken	X	20x jump squats
											
Y	1 min. muur-zit	Z	10x lunges								
											

Week 5:

Maandag:

Gooi de dobbelsteen.

Wat heb je nodig?

1 dobbelsteen

Nodig je broer(tje), zus(je), papa of mama uit om mee te doen.

Wat moet je doen?

1. Gooi de dobbelsteen om de beurt.
2. Welk nummer gooi jij?
3. Voer de opdracht bij dit nummer uit.
4. Wie gooit er als eerst alle cijfers. Dus 1, 2, 3, 4, 5 en 6.

Groep 3-4

1	Doe een pannenkoeken rol of een koprol als je deze kan.
2	Ga 10 keer touwtjespringen.
3	Ren 60 tellen op dezelfde plek.
4	Pak een bal. Ga op 1 been staan tegenover een muur en gooi de bal 10 keer tegen de muur.
5	Probeer 5 keer hoog te houden met een val. Mag met je voeten, handen of hoofd.
6	Loop zo snel mogelijk de trap op en af.

Groep 5-8

1	Doe een koprol.
2	Ga 15 keer touwtjespringen.
3	Ren 90 tellen op dezelfde plek.
4	Pak een bal. Ga op 1 been staan tegenover een muur en gooi de bal 15 of 20 keer tegen de muur.
5	Probeer 8 keer hoog te houden met een val. Mag met je voeten, handen of hoofd.
6	Loop zo snel mogelijk de trap op en af.

Dinsdag:

Sta veilig op je eiland.

Wat heb je nodig?

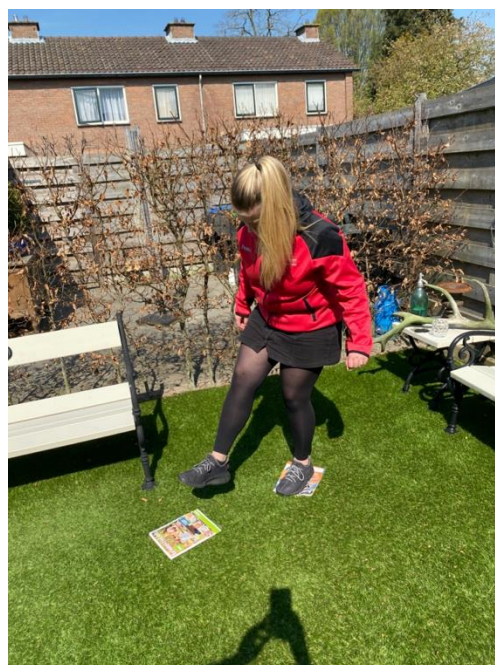
Pak 2 tijdschriften. Vraag even aan papa of mama welke je mag gebruiken.

Wat moet je doen?

1. Leg 1 tijdschrift op de grond en ga hierop staan.
2. Het tweede tijdschrift leg je voor je op de grond neer. Probeer nu naar dit tijdschrift te stappen.
3. Sta je op het andere tijdschrift? Pak dan het eerste tijdschrift en leg deze weer wat verder neer.
4. Zo kun je via allemaal eilandjes de hele tuin door lopen zonder in het water te vallen!
Hoe groot wordt jouw rondje?
5. Als het regent of minder mooi weer is kun het ook binnen doen!



Uitleg foto's





Wil je het moeilijker maken?
Gebruik post-It's als eiland zo
word je eiland kleiner.
Vraag even aan papa of mama of ze
deze voor je hebben.



Woensdag:

Yoga

Doe de aangegeven oefeningen zo goed mogelijk na!

Beetje yoga

Zeg dag tegen de zon

Begin de dag lekker ontspannen met deze eenvoudige versie van de bekende zonnegroet.



1 Je staat met je voeten naast elkaar. Je strekt je armen naar boven en je kijkt naar de toppen van je vingers.

2 Doe je armen nu naar beneden en ga op je hurken zitten met je handen en je voeten plat op de grond. Til je hoofd op en kijk voor je uit.



3 Dan zet je je voeten naar achteren. Je lijf is nu bijna horizontaal, net als een plank.

4 Terwijl je op je handen leunt en op je voeten staat, til je je hoofd verder op. Je trekt je schouders naar achteren en je ademt diep in en uit.



5 Nu duw je je billen omhoog. Je hoofd hangt tussen je armen en je rug is recht. Je bent nu net een hoge berg.

6 Buig je knieën een beetje en zet je handen plat op de grond, vlak voor je voeten. Kijk recht voor je uit.



7 Buig je hoofd en zucht. Adem nu in en kom langzaam omhoog zoals een bloemblaadje dat opengaat. Als je rechtop staat, kijk je weer omhoog.



8 Maak je nu zo lang als je kunt. Probeer om de lucht aan de raken. Dan zeg je dag tegen de zon. Nu kan de dag beginnen.

Beetje yoga Een plantje dat groeit

Waarom deze yoga-oefening?

Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven.

Ook kun je laten zien dat je blij bent.



1 Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.

2

Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



3 Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Jij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.

4

Buig je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



5

Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



6

Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en duw jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.



7

De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



8

Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!



Beetje yoga

De kat

Waarom deze yoga-oefening?

Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na.

De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

1

Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



2

Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je uit.



3

Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'



4

Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



5

Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



6

Help, er komt een hond aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.



Donderdag:

Lijnen

Wat heb je nodig?

Stoepkrijt of tape

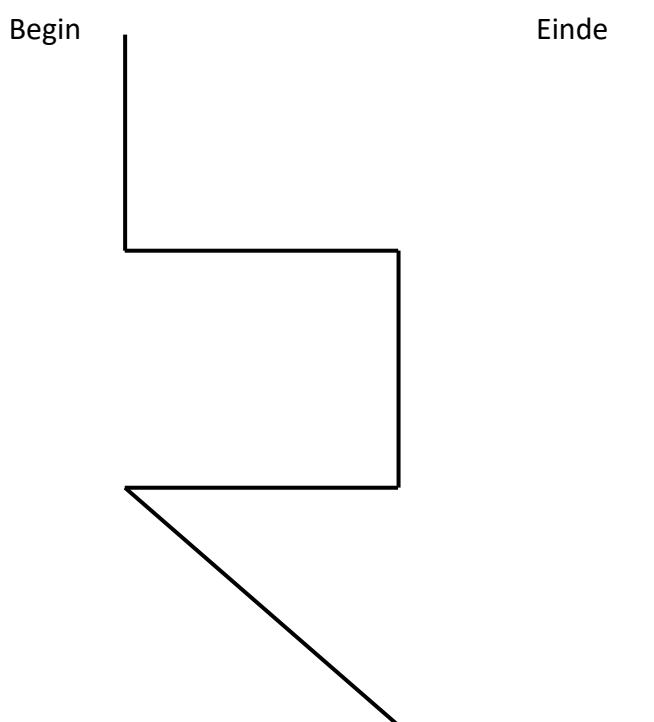
Ballon

Plastic beker

Wat moet je doen?

1. Teken met het stoepkrijt of plak met het tape lijnen uit op de grond.

Voorbeeld route: (wees creatief!)



2. Probeer met een opgeblazen ballon hoog te houden met je handen en loop over de lijnen van het begin naar het einde.

Bij lekker weer!

3. Pak een plastic beker en vul deze met een klein beetje water.
4. Zet het bekertje op je hoofd en probeer nu de lijnen van het begin tot het einde te volgen.

Vrijdag:

Ganzenborden

20 probeer een handstand 	19 verzin een opdracht voor de anderen	18 tik je bed aan 	17 een beurt overslaan 	16 ren de trap op 	15 maak een dansje van 20 sec 	14 terug naar vak 9 	13 10 keer buikspieroefening
21 30 seconden op 1 been staan (als lukt met ogen dicht)	36 terug naar vak 21 	35 30 sec op 1 been staan (ogen dicht)	34 drink een glas water	33 nog een keer gooien	32 een beurt overslaan 	31 druk op de deurbel	12 verzin een opdracht voor de anderen
22 nog een keer gooien 	37 Verzin een opdracht voor de anderen					30 10 keer springen op 2 voeten	11 hinkel 10 keer met links 
23 10 keer springen op 2 voeten	24 20 keer met je hakken, je billen aanraken	25 5 keer opdrukken 	26 tik 6 muren aan met je voeten (zachtjes)	27 verzin een opdracht voor de anderen	28 maak een koprol (voor of achteruit)	29 terug naar Vak 21 	10 nog een keer gooien 
1 	2 maak een koprol	3 ga naar de voorste speler 	4 hinkel 15 keer met rechts	5 nog een keer gooien	6 ga naar vak 12 	7 tik 4 muren met je handen aan	8 probeer een handstand 

Week 6:

Maandag:

Variant 1: Doe alle spelletjes maximaal 1 minuut.

Variant 2: Hoe veel spelletjes kan jij in 88 minuten spelen?

CRAZY 88		Het grote crazy 88 sportspel		CRAZY 88	
1	Spring 10 keer zo hoog als je kunt.	☐	45	Verzamel zoveel mogelijk gele spullen	☐
2	Ga limbo dansen	☐	46	Speel een potje Jeu de boules met stenen	☐
3	Blijf 20 tellen op 1 been staan	☐	47	Kruip onder 5 verschillende dingen door	☐
4	Maak een toren van 1 meter hoog met diverse spullen	☐	48	Ga minimaal 10 seconde ergens aan hangen	☐
5	Ga 20 tellen planken	☐	49	Glijd ergens vanaf	☐
6	Houd 10 keer een bal hoog	☐	50	Maak 3 koprollen achter elkaar	☐
7	Maak een hinkelbaan	☐	51	Spring 5 x over een schommel heen	☐
8	Blaas een ballon op tot hij knapt	☐	52	Klim op iets dat hoger is dan jijzelf bent	☐
9	Maak 10 kikkersprongen	☐	53	Blijf minimaal 10 seconde ergens op steunen	☐
10	Maak een handstand tegen de muur	☐	54	Zoek iets van afval en gooi dit weg	☐
11	Huppel een rondje door de tuin	☐	55	Duikel ergens overheen (Rekstop/Stang)	☐
12	Vouw een vliegtuigje en gooi deze zo ver mogelijk weg	☐	56	Maak een zandkasteeltje	☐
13	Zoek een levend beestje en zet deze op een veilige plek neer	☐	57	Spring 10 keer omhoog en raak in de lucht met je handen je voeten aan	☐
14	Probeer vanaf de andere kant de bal op de stoeprand te mikken, zodat deze weer terug stultert	☐	58	Stuiter 10 keer met een bal op de grond en vang deze weer op	☐
15	Zet meerdere lege flessen neer en probeer deze omver te bowlen	☐	59	Gooi 3 keer met een bal tegen een boom en vang deze dan weer op	☐
16	Gooi een steentje in een knikkerpotje vanaf 2 meter afstand (maak desnoods een potje in het zand)	☐	60	Ren 2 rondjes om je huis heen. Kun je dit niet, dan raak 2 keer alle hoeken van je huis aan	☐
17	Versier je fiets en ga een rondje fietsen	☐	61	Speel een bal 15x achter tegen de muur	☐
18	Pak een lepel en leg hier een aardappel/tennisbal op en loop een zo groot mogelijk rondje	☐	62	Gooi met een paar sokken in een emmer van 1, 2 en 3 meter afstand	☐
19	Zoek minimaal 10 verschillende blaadjes (van verschillende kleuren/bomen)	☐	63	Zoek minimaal 10 stokjes en maak hier een nestje van	☐
20	Maak een speurtocht of volg een speurtocht	☐	64	Lees de krant van vandaag	☐
21	Doe het dansje hoofd, schouders, knie en teen 3 keer van hoofd tot en met puntje van je neus	☐	65	Zoek iets om samen met iemand anders minimaal 5 keer mee over te kunnen gooien	☐
22	Huppel 15 keer achteruit	☐	66	Zoek een mooie steen	☐
23	Dans de kabouterdans	☐	67	Probeer zo ver mogelijk te springen	☐
24	Spring over een slootje	☐	68	Zoek stokken en maak hiermee je eigen naam	☐
25	Zoek iemand die je iets kunt leren (kan van alles zijn)	☐	69	Doe alsof je door een finish rent	☐
26	Zoek iets wat typisch uit jouw woonplaats is	☐	70	Maak 3 radslagen achter elkaar	☐
27	Voer een goede daad uit waarbij je iemand helpt	☐	71	Maak een slinger van 20 schoenen aan elkaar	☐
28	Loop op handen en voeten van lantaarnpaal naar lantaarnpaal	☐	72	Loop op handen en voeten langs een hondenuitlaatplek	☐
29	Klim in een boom	☐	73	Schrijf met kleren crazy88 op de grond	☐
30	Draai 10 rondjes om een bal en probeer hem hierna weg te schoppen	☐	74	Maak een mummie	☐
31	Probeer zo hoog mogelijk te springen	☐	75	Doe je favoriete sportmoment na	☐
32	Lak je nagels	☐	76	Doe 10 push ups	☐
33	Bedenk met alle letters van je naam een sport beweging en voer deze uit	☐	77	Doe op 3 verschillende voorwerpen 10 wisselsprongen	☐
34	Spring over 5 verschillende dingen heen	☐	78	Raak 8 verschillende voorwerpen aan van hout	☐
35	Maak een piramide	☐	79	Balanceer over een laag muurtje	☐
36	Maak een stoepkrijttekening van jezelf	☐	80	Zing een liedje door een (zelfgemaakte) microfoon	☐
37	Zeg het alfabet achterstevoren	☐	81	Dans het liedje Tsjoie Tsjoie Wa	☐
38	Pak 2 voorwerpen waar je op kunt staan en speel de vloer is lava naar de andere kant van de tuin	☐	82	Wat is je huisnummer? Hinkel of spring dit aantal op je plaats	☐
39	Verzamel elk schoenen in verschillende maten	☐	83	Rijd een stukje op een paard	☐
40	Nummer elk blaadje van een rol wc papier	☐	84	Ren 10 rondjes om een boom	☐
41	Vind een stoel waar je niet op kan zitten	☐	85	Dans de macarena	☐
42	Spel je naam en ren steeds naar een voorwerp dat met die letter begint	☐	86	Zoek een paaltje om op te staan en blijf 15 seconde staan op 1 been	☐
43	Maak een treintje van minimaal 6 knuffels	☐	87	Hinkel 15 keer achteruit	☐
44	Zoek iets wat drijft en laat het varen op water	☐	88	20x touwtje springen	☐

Dinsdag:

Ping-Pong

Wat heb je nodig?

10 lege bekers

1 ping pong bal / stuiterende bal

Met wie kun je dit doen?

Vraag je broer (tje), zus (je), mama, papa.

Wat moet je doen?

1. Zet de bekertjes in een driehoekvorm neer.
2. Ga nu achter je bekertjes staan. Je tegenstander doet hetzelfde bij zijn/haar bekers. Er zitten ongeveer 5 stappen tussen jullie bekers.
3. Pak de ping pong bal en probeer deze stuiterend in de bekers te krijgen van je tegenstander. Is deze raak moet de beker worden weg gezet. Is het mis mag de tegenstander gooien en blijven alle bekers staan.



Woensdag:

Ballontrap

Wat heb je nodig?

- 4 ballonnen per persoon
- Touw

Met wie kun je dit doen?

Vraag je broer(tje), zus(je), mama, papa.

Wat moet je doen?

1. Ga samen naar buiten en doe het op het gras of zand.
2. Doe om elke enkel een touwtje met 2 ballonnen hieraan. Dit betekent dat elk persoon 4 ballonnen in totaal heeft.
3. Ga allemaal in een hoek van het veld staan.
4. Tel af van 3 naar 0 en probeer zo snel mogelijk de ballonnen van je tegenstander kapot te trappen.
5. Wie heeft als eerste alle ballonnen kapot? En wie heeft er als laatste een ballon nog over?

Hoe moeten de ballonnen? →



Stoelendans

Wat heb je nodig?

Stoelen

Met wie kun je dit doen?

Vraag je broer(tje), zus(je), mama, papa.

Wat moet je doen?

Er wordt één stoel minder neergezet dan het aantal deelnemers. Zet een muziekje aan en laat iemand anders die niet mee doet met het spel bepalen wanneer de muziek aan en uit gaat. Zolang de muziek loopt danst of loopt iedereen rond de stoelen. Zodra de muziek is gestopt, moet iedereen zo snel mogelijk een lege stoel zoeken. Degene die geen stoel heeft gaat bij iemand op schoot. Het spel gaat verder, maar nu met één stoel minder. Uiteindelijk zal de hele groep op één stoel moeten proberen te zitten.



Donderdag:

Kies een niveau dat bij jou past. Zet een rondje om dit niveau.
Natuurlijk mag je het eerst uitproberen.
Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde. Meerdere keren proberen mag!!

1. Met een blinddoek door het huis



niveau 1. bed → toilet

niveau 2. bed → woonkamer

niveau 3. bed → voordeur

Geen score



2. Gooi 10x een balletje (opgerolde sokken) naar een pan/emmer

niveau 1. vanaf 1 meter

niveau 2. vanaf 3 meter

niveau 3. Vanaf 5 meter

Raak:

Raak

Raak



3. slalom sokvoetbal. Zet 4 schoenen neer (1 meter afstand) en slalom er een kleine bal omheen. Hoeveel keer kan je dit in 1 minuut?

niveau 1. grote ronde om alles

niveau 2. Slalom heen

niveau 3. Slalom heen en terug

Score:

Score:

Score:

4. Soktennis



niveau 1. alles mag

niveau 2. 1 hand steunt op de grond

niveau 3. vanuit steun

Score:

Score:

Score:

Vrijdag:

OPDRACHT 1: OPGEBLAZEN GEVOEL

Blaas een ballon op en probeer deze zo vaak mogelijk hoog te houden met alleen: (de hoogste score telt)

Je handen: _____

Je voeten: _____

Een tennisracket: _____



OPDRACHT 2: VUEGTUIG GOOIEN

Vouw een vliegtuig. Maak het vliegtuigje zo mooi mogelijk. Gooi daarna het vliegtuigje zo ver mogelijk. (je mag zo vaak gooien als je wilt de verste afstand telt.

Aantal meter: _____

OPDRACHT 3: TOREN VAN PISA

Bouw een zo hoog mogelijke toren. Vraag je ouders welke spullen je hiervoor mag gebruiken.

Aantal centimeter: _____



OPDRACHT 4: BALANS

Hoeveel seconden kan jij op 1 been staan, probeer het op je rechter been en op je linker been.

Aantal seconden rechterbeen: _____

Aantal seconden linkerbeen: _____

OPDRACHT 5: DE TRAP OMHOOG LOPEN

Hoe vaak loop jij de trap omhoog per dag, en wat is het aantal na een week?

Dag 1: __ Dag 2: __ Dag 3: __ Dag 4: __ Dag 5: __ Dag 6: __ Dag 7: __



OPDRACHT 5: HOOGHOUDEN MET EEN WC-ROL

Aantal: _____

<https://www.voetbalprimeur.nl/videos/920890/-lekker-matta-de-lijt-doet-mee-aan-stayhomechallenge-en-houdt-hoog-met-wc-rol.html>

OPDRACHT 6: JUST-DANCE

High Hopes & Eye of the Tiger, maar je kan zelf ook een filmpje opzoeken.

<https://youtu.be/dvTbPkYQCH4>

https://youtu.be/K-9Sim6_vE3K



EXTRA:

Ga op avontuur!

Op internet zijn er super veel pagina's met allemaal leuk spelletjes die je alleen of samen thuis/buiten kan doen. Hier een paar voorbeelden:

- **Stay at home Challenge** (Facebook)
- **Nunspeet Beweegt** (Facebook, Instagram)
- **Praktijkpagina** (Facebook)

Online beweeg spelletjes:

- **SPIN THE WHEEL** (mobiel, tablet, laptop)
- **HOMECOURT**

Stap 1: Installeer de app Homecourt (helaas alleen te downloaden met een Iphone of Ipad)

Stap 2: Meld je aan. Je kunt hiervoor je facebook of google account gebruiken.

Stap 3: Ga naar Activities - Ball Handling Drills - Single Target.

Stap 4: Stuur jouw beste poging door en daag elkaar uit, wie haalt de hoogste score?

Succes! 

Tip 1: Hoe sneller je dribbelt, hoe sneller de dots verschijnen!

Tip 2: Als je geen basketbal hebt, kun je bij 'Agility Drills' ook allerlei oefeningen vinden zonder bal.

10at10 met Rico Verhoeven

<https://www.10at10.nl/stay-fit-at-home/>

Just Dance

Ga naar Youtube en typ in Just Dance. Doe verschillende dansjes die op je beeldscherm verschijnen.