

# Thuis bewegen L1-L2 (18.05-29.05)

Dag kinderen/sportertjes

Voorzie in de voormiddag een bewegingsmoment van minstens 15 minuten.

Heb je in de namiddag nog schoolwerk te doen, pauzeer dan ook even met een bewegingstussendoortje van 15 minuten.

Ben je klaar? Ga dan zeker, indien mogelijk, naar buiten om te spelen, te ravotten, te sporten,...

Ook binnen kunnen jullie uiteraard ontspannen met een aantal sportspelletjes/workouts.

Hieronder vinden jullie opnieuw een aantal beweegopdrachten voor de komende week.

Vergeet niet, jullie mogen hierover altijd foto's en/of filmpjes doorsturen naar [abel.bradt@bsdevogelzang.be](mailto:abel.bradt@bsdevogelzang.be) !

**Tips om minder te zitten, anders te zitten, meer recht te staan en natuurlijk ook ...  
meer te bewegen!**

Even rechtstaan doet wonderen voor je rug, je spieren en gewrichten én zeker voor je concentratie. Sta elke 30 minuten eens recht. Je kan een glaasje water of een gezond tussendoortje halen of even naar de tuin wandelen. Stel je timer maar al in!

Veel succes!

meester Abel

➡ Bewegkalender: In mei kan je elke dag 1 of meerdere bewegingen (van vorige maanden) uitvoeren:



kalender\_mei.pdf

➡ Hier een leuke sportmemory:



BVLO  
Sport-memory.pdf

➡ Wie herinnert er zich Kamp Waes? Op deze website kan je je spieren trainen samen met Zeger: <https://www.ketnet.be/kijken/zweten-met-zeger>

➡ Een leuk *bewegingstussendoortje*: Iemand (mama, papa of grote broer/zus) zegt een letter van het alfabet, komt deze letter voor in je naam, dan ga je bv. op een stoel staan, komt hij niet voor in je naam dan ga je op de grond zitten:

[https://www.youtube.com/watch?v=8cm\\_-ST4xq4&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=8cm_-ST4xq4&feature=youtu.be)

## Dozen

Heel wat mensen lieten de afgelopen weken pakjes thuis leveren. Voordat je alle dozen plat duwt en meegeeft met het papier, kan je je kinderen hier nog van laten genieten met allerlei beweeg oefeningen. Recupereer ook dozen van etenswaren zoals ontbijtgranen, smeerkaas, melkblikken, ...



We geven je inspiratie:

- Kleur een bol op je doos. Zoek allerlei voorwerpen in deze kleur en verzamel ze in de doos. Strijd per 2 tegen elkaar en verzamel zo snel mogelijk 10 voorwerpen in jouw kleur
- Leg blokken, boeken of knuffels in je doos en draag de doos over een hindernissenparcours of op een evenwichtskoord/-balk
- Maak een toren of tunnel van dozen waarbij je onderaan een opening tussen de dozen laat (of een opening uitknipt). Kruip door de opening zonder dat de dozen vallen
- Houd een doos vast en probeer een bal te vangen in de doos
- Gooi een pittenzakje (washandje met rijst) in dozen van verschillende afmetingen. Zet sommige dozen op een verhoog
- Laat een bal botsen in de doos. Iemand anders vangt de bal op en botst in de doos terug naar jou
- Knip kleine openingen uit een grote doos. Zorg ervoor dat de opening allemaal aan de onderkant van de doos is als je de doos neerzet. Sla met een stok tegen een kleine bal of rol de bal met je hand. Probeer op deze manier de bal in de openingen te rollen (sjoelbak)
- Maak alle dozen plat en leg ze achter elkaar, doe grote dozen in kleinere stukken. Stap van doos tot doos naar de overkant zonder de vloer te raken. Probeer het ook eens achterwaarts

---

Genoeg bewogen? Laat je kinderen zich dan eens van hun creatiefste kant zien.

Knip een grote rechthoek uit een doos (= tv-scherm) en teken op de zijkant de knoppen van een (ouderwetse) tv. Zet de doos op een verhoog zodat je gezicht en romp voor de opening staat. Maak je eigen tv-programma met je broer en/of zus en laat je ouders hiervan genieten. Wat dacht je van goocheltrucs, moppen



tappen, dieren nadoen, een verhaal vertellen en uitbeelden, ...  
Ohja... vergeet dit zeker niet vast te leggen op de gevoelige plaat.  
Wat een leuke herinnering voor later!

## #blijfsporten met je kinderen



Leer skeeleren/inlineskaten met behulp van video's. Voor de iets oudere kinderen onder ons is dit absoluut een toffe uitdaging. Sta je nog niet stevig op wielen of zoek je wat afwisseling, bekijk dan zeker de online lessen van Skate Vlaanderen.

Elke maandag en vrijdag verschijnt er een nieuw filmpje op YouTube.

De video's worden ook gebundeld op de website [blijfsporten.be](http://blijfsporten.be).

[Bekijk de online lessen skeeleren/inlineskaten](#)

VEEL PLEZIER !