

# Thuis bewegen L3-L4 (11.05-15.05)

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

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



kalender\_mei.pdf

➡ Hier een leuke website om de loopuithouding te verbeteren of op peil te houden: <https://www.thedailymile.be/the-daily-mile-at-home/>

➡ Is deze challenge al gelukt? (je kan het filmpje nog steeds doorsturen naar [abel.bradt@bsdevogelzang.be](mailto:abel.bradt@bsdevogelzang.be)): <https://youtu.be/WQ9qxaQpfuA>

➡ 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>

Wie heeft zijn of haar **BEWEEGBINGO** reeds gedaan???

Vergeet niet! Stuur de ingevulde beweegbingo door naar [abel.bradt@bsdevogelzang.be](mailto:abel.bradt@bsdevogelzang.be) of breng hem mee naar school.

Doelgroep: lager onderwijs

Tijdsduur: variabel

Benodigdheden: klein materiaal

Klasuitdaging:

Welke klas geeft de meeste beweegbingo's terug aan de turnmeester? De leerlingen krijgen volgende opdracht:

1. Ik kies een uitdaging en voer deze minstens 10 minuten uit. Langer mag altijd.
2. Ben ik geslaagd in de uitdaging? Dan kleur ik het vakje. Mama of papa plaatst ook een handtekening in datzelfde vakje.
3. Ik moet minstens in 10 uitdagingen geslaagd zijn om kampioen te worden.

Doe jij er meer dan 10 of zelfs allemaal? Super!

4. Heb ik na deze beweegbingo nog zin in meer? Een activiteit die je leuk vindt, mag je natuurlijk ook vaker doen. Je kan ook opnieuw beginnen met een lege bingokaart of wachten op een nieuwe versie van de meester.
5. Bingo's geef ik na de coronaperiode aan mijn turnmeester of stuur ik door via e-mail.
6. Hieronder een **NIEUWE BEWEEGBINGO**

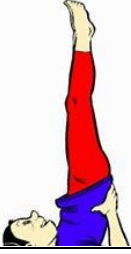



# BEWEEGBINGO

Ik beweeg minstens 10 minuten

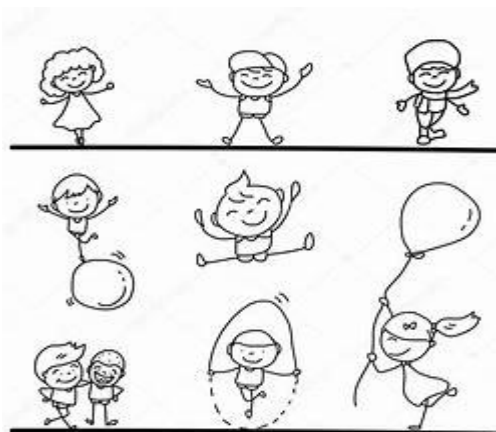
NAAM: .....

KLAS: .....

Spring in een springtouw en probeer 3 trucjes.	Spring vanuit stand zo ver mogelijk, hoeveel centimeter is je record?	Ren de trap op en af, zonder kousen. (Voorzichtig! Safety first!)	Verzamel alle knuffels/ opgevouwen kousen in huis en gooi ze van 2m afstand in een wasmand.	Maak 3 koprollen op elk bed van het huis.
Speel muurtje klop met een bal.	Hoe lang kan je op 1 been staan met je ogen toe.	Duik in de verkleedkoffer en vier 'carnaval'.	Hou een ballon in de lucht, enkel met je voeten.	Ga buiten wandelen/lopen.
Oefen een kaarsstand met gesloten benen. 	Fitness oefeningen: 'burpees'. 	Maak een nieuw bewegingsparcours in je huis of in je tuin en probeer het natuurlijk uit.	Speel per 2 'kruiwagen' doorheen het huis.	Leer het dansje: 'MegaMafMoev' en dansen maar! (Zie link)
Ga buiten fietsen.	Dribbelen met de bal, wat is je record (zonder te stoppen) in 5 min.?	Beeld een sport uit en laat je broer, zus, mama of papa raden om welke sport het gaat.	Speel verstoppertje of 'kiekeboe'..	Doe washandjes om je voeten en schaats door het hele huis.

Mega Maf Moev: - instructie dansje <https://youtu.be/h3aSS8msyCs>

- samen dansen <https://youtu.be/cAyZvn-LRdE>



# ZEVENKAMP

Deze week trainen we voor een heuse zevenkamp.

Daag je vriendjes uit om hun score met je te delen (online) en begin maar te oefenen!

## 1. VERSPRINGEN UIT STAND



Ga achter een lijn staan en leg een vouwmeter naast je. Buig heel goed door je benen, zwaai je armen achterwaarts en spring van achter de lijn met je twee voeten samen. Ook landen doe je met je twee voeten samen. Als je springt, strek je je benen goed uit en zwaai je je armen naar voren.

Meet tot aan de achterkant van je hielen op de plaats waar je landt.

## 2. KOGELSTOTEN MET ROL WC-PAPIER



Houd een rol wc-papier in je nek en probeer die zo hoog en ver mogelijk weg te stoten. Meet tot de plaats waar je wc-rol landt.

## 3. SPEERWERPEN MET EEN PAPIEREN VLIERTUIGJE



Hoe je een vliegtuigje uit papier maakt, vind je op YouTube. Ga achter de lijn staan en laat je vliegertje zo ver mogelijk vliegen. Meet de afstand tot de plaats waar het landt.

#### 4. 60m SPRINT



En dat ga je ter plaatse! Je zet één voet op een verhoogje of de trap en je zet afwisselend één voet erop en eraf. 60x keer...op tijd.

#### 5. HOOGSPRINGEN



Je neemt een post-it en gaat aan een deur of muur staan. Spring met twee voeten samen zo hoog mogelijk en kleef het vast. Meet met een meter hoe hoog je sprong.

#### 6. HORDENLOPEN



Normaal is het de bedoeling dat je over horden springt, maar wij gaan dat doen over een stok of een bezemsteel. Leg een stok op de grond , ga ernaast staan en spring 20x met je voeten samen over de stok.

## 7. PLANKEN



Zet je handen of ellebogen op schouderbreedte op de grond, de benen gestrekt naar achter. Probeer zo lang mogelijk zo te blijven staan. Zak je door je armen of benen, dan stopt de tijd.

VEEL SUCCES !