

Thuis bewegen L3-L4 (4.05-8.05)

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 !

Een tip om niet altijd in dezelfde houding te zitten terwijl je je schoolwerk doet: ga ook regelmatig eens rechtstaan of, indien mogelijk, ga eens zitten op een fitbal.

OOK leuk! Luidop tafels oefenen in een andere houding: bv. in handenstand, ondertussen een bal werpen en vangen, al fietsend, terwijl je 'touwtje springt', ...

Veel succes!

meester Abel

Beweegkalender: Alweer een nieuwe maand, dus ook in mei kan je elke dag 1 of meerdere bewegingen (van vorige maanden) uitvoeren:



kalender_mei.pdf

Een leuke workout op de Nederlandse televisie elke dag om 12u40 op NPO 3 (alle filmpjes zijn ook te vinden op

YouTube): Zappsport@HOME – Workout

Hier een leuke website om de loopuithouding te verbeteren of op peil te houden:

<https://www.thedailymile.be/the-daily-mile-at-home/>

Wie kan deze challenge? (filmpje zeker doorsturen!): <https://youtu.be/WQ9qxaQpfuA>





We dagen jullie uit om een grote wandeling te maken en foto's van de kinderen/gezin te nemen. Niet zomaar enkele foto's, we geven enkele voorwerpen die je moet zoeken. Bij die voorwerpen kan je enkele opdrachten uitvoeren. Denk dus goed na welke route je best neemt! Neem een foto van:

- Een zebraaad: spring over de strepen
- Een paardenbloem: zwaai er mee in het rond tot alle witte pluusjes weg zijn
- Een boom: doe een klein wedstrijdje. Loop om ter eerst tot aan de boom
- Een rondpunt: draai 2 toertjes rond je eigen as
- Een verkeersbord: hang zolang mogelijk aan de paal van het verkeersbord
- Een steentje: trap het steentje zo ver mogelijk met je mee
- Een dennenappel of andere boomvrucht: werp hem zo ver mogelijk weg
- Een knuffelbeer: doe een high-five met een gezinslid telkens je een beer tegenkomt.
- Een rode muur: probeer de muur omver te duwen



KLASUITDAGING MET **BEWEEGBINGO'S**

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. In tussentijd mag je altijd foto's en filmpjes doorsturen van je activiteiten.



BEWEEGBINGO

Ik beweeg minstens 10 minuten

NAAM:

KLAS:

Ga buiten wandelen.	Maak een papieren vliegtuigje en gooi dit zo ver mogelijk.	Speel buiten met (stoep)krijt.	Speel met een bal.	Maak een handstand, kopstand, radslag of koprol. Of speel acrobaat met je mama of papa.
Speel met een ballon.	Zet leuke muziek op en dansen maar!	Spring in een springtouw.	Zoek een originele manier om elkaar te groeten zonder elkaars handen aan te raken.	Spring en plak een sticker of post-it zo hoog mogelijk op de muur.
Probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan. Hou je record bij en probeer ook eens op je ander been.	Scheur stroken van een krant, tijdschrift of ander papier, maak er propjes van en probeer deze ergens in te mikken.	Ga fietsen/ loopfietsen.	Gooi een bal tegen de muur en vang deze terug op. Na 10 keer, zet je telkens 1 stap achteruit. Je kan de bal ook naar iemand gooien.	Spring op je trampoline of op je bed.
Geef iedereen in de krant/ tijdschrift een snorretje.	Beeld een dier uit en laat je broer, zus, mama of papa raden om welk dier het gaat.	Hang zo veel mogelijk wasknijpers aan je kleren.	Speel de stoelendans met je broer, zus, mama of papa.	Maak een leuk bewegingsparcours in je huis of in je tuin en probeer het natuurlijk uit.

