

Thuis bewegen L5-L6 (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 !

**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

➡ Beweegkalender: 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): <https://youtu.be/WQ9gxaQpfuA>

➡ 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>

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

Vergeet niet! Stuur de ingevulde beweegbingo door naar abel.bradt@bsdevogelzang.be of breng hem mee naar school.

Doelgroep: lager onderwijs

Tijdsduur: variabel

Benodigdheden: klein materiaal

Klasuitdaging:

Welke klas geeft de meeste bewegbingo'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 bewegbingo 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**



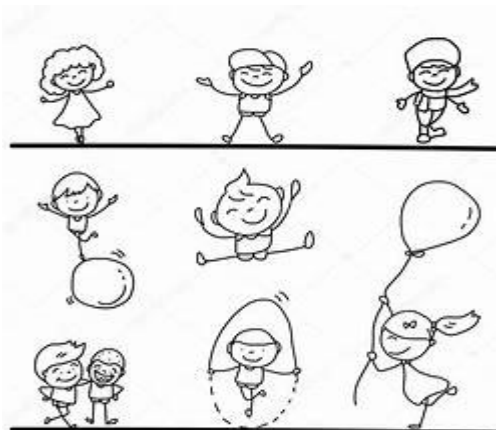
BEWEEGBINGO

Ik beweeg minstens 10 minuten

NAAM:

KLAS:

Zet alle deuren in huis open en doe ze daarna weer (zachtjes) dicht.	Muurtje sjot.	Spiegelspelletje: één van de twee verzint een beweging en de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij	Verstop een teddybeer in je huis en laat iemand het zoeken met 'warmer/kouder'	Speel TWISTER
Ga buiten spelen met een step/ skateboard/ rolschaatsen.	Dans op je favoriete muziek.	Dribbelen met een tennisbal. Je mag hem vastnemen maar met je handpalmen naar beneden.	Neem per 2 een pingpongballetje, blaas dit naar elkaar op een tafel.	'Muur-zitten': wie houdt het langste vol
Speel 'UNO' of '4 op een rij' in pomphouding	Fitness oefening: hoeveel situps kan je doen?	Maak een bodydrum-dansje van 4x8 tijden (klappen in je handen/ op je lichaam). Toon het aan je ouder(s) of film het.	Per 2, hang een ballon met een touwtje aan je enkel. Wie kan bij elkaar de ballon kapot te stampen?	Speel: 'Joske zegt ...'
Maak een woordzoeker.	Speel tafeltennis op een tafel in huis.	Blinddoekspelletje: leidt elkaar van de voordeur tot de achterdeur zonder te botsen.	Stoeispelletje: ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken.	Maak een toren van plastic bekertjes en rol deze met een balletje om



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. HINK-STAP-SPRONG



Je start achter je lijn. Je hinkt, zet een grote stapen dan spring je.

Je meet weer tot aan de achterkant van je hielen.

3. 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.

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



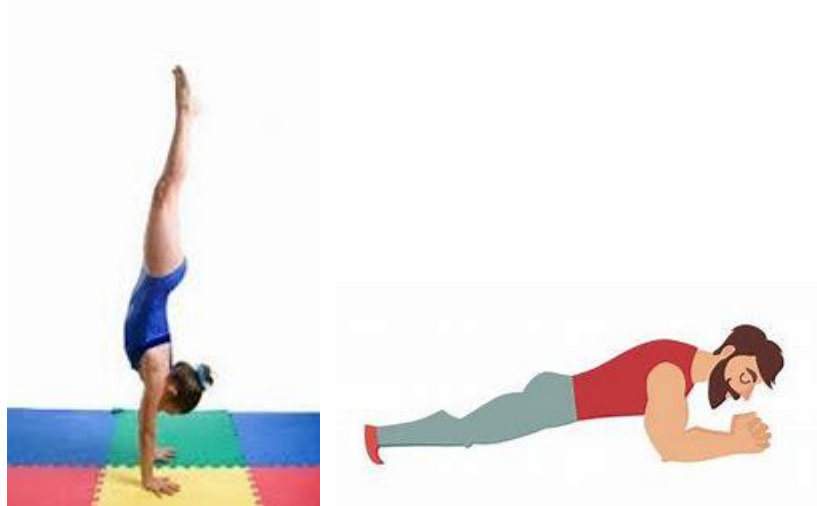
Je neemt een post-it en gaat aan een deur of muur staan. Spring met twee voeten samen zo hoog mogelijk en kleef het vast. Meet met een meter hoe hoog je sprong.

6. SIT-UPS



In 1 minuut ga je zo veel mogelijk sit-ups doen. Buig de benen, hou je voeten plat op de grond, armen gekruist voor de romp. Let erop dat je schouders telkens van de grond komen.

7. PLANKEN OF HANDENSTAND



Als kroon op onze zevenkamp mag je kiezen: ga planken (steun op je onderarmen, benen gestrekt, een rechte plank) of doe een handenstand, allebei zo lang mogelijk.

Deel je resultaten met je vrienden. Wie is de zevenkampkampioen?

VEEL SUCCES !