

Thuis bewegen L5-L6 (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

Hier een 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:

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

