



Beste sportieve leerling,

Dagelijks bewegen is belangrijk voor het immuunsysteem. Je lichaam wordt fitter, sterker en hierdoor kun je beter dealen met virussen en blijf je langer gezond.

Normaal gesproken gymmen we daarom ook 90 minuten per week op school om zo bij te dragen aan de beweeg norm van 1 uur per dag bewegen.

Maar het Corona virus gooit nu roet in het eten. Geen school dan is er ook geen gym, toch? Niks is minder waar, met dit schema van 18 minuten per dag en tips voor nog meer bewegen, kom je toch aan de 90 minuten gym per week die je zelf kunt aanvullen om zo wel gewoon een uur per dag te bewegen. Het enige verschil is dat we het thuis doen en zonder je vrienden en vriendinnen, maar dan kun je papa en mama wel gewoon aan het werk zetten hoor!


Doe jij ook vandaag weer mee?





































Deze opdracht is voor groep:		1-2-3-4	Tijd:	9 minuten	Deelnemers:	1
Opdracht:		Vandaag gaan we de dag beginnen met dansen! We hebben leuke Just Dance dansjes voor je uitgezocht, waar je lekker op kunt swingen.  Voer de dansjes uit van de onderstaande links. Klik op de linkjes hieronder om de dans uit te voeren. Hier heb je natuurlijk wel een internet verbinding voor nodig.				
Link:		Dans 1: <a href="#">Link naar het filmpje</a> Dans 2: <a href="#">Link naar het filmpje</a>				
Extra		Deze dansjes kun je ook doen: Dans 3: <a href="#">Link naar het filmpje</a> Dans 4: <a href="#">Link naar het filmpje</a>				



<b>Dobbelsteenspel</b>					
Deze opdracht is voor groep:	1-2-3-4	Tijd:	9 minuten	Deelnemers:	2
Opdracht:	<p>Dit spel doen we samen met papa/mama broer of zus.</p> <p>Wat hebben we hiervoor nodig? Een dobbelsteen en wat ruimte op de grond. Een matje of kleed is wel prettiger.</p> <p>Het spel; Je gooit de dobbelsteen. Het nummer dat je gooit is het nummer van de oefening die je moet uitvoeren. Hierbij kies je eerst het bovenste plaatje. Als deze gelukt is verdien je een punt. Bijv. Nummer 3</p> <p>Let op! De oefening is gelukt als je het 3 tellen kunt volhouden. En je mag het gerust een paar keer proberen hoor.</p> <p>Als jouw beurt voorbij is mag papa of mama.</p> <p>Als je weer aan de beurt bent en je gooit een nummer die je al hebt gehad, dan kies je het tweede plaatje om uit te voeren.</p> <p>Stel dat je weer drie gooit, dan voer je dus dit plaatje uit.</p>  <p>Kunnen jullie samen 10, 15 of 20 punten halen?</p>				
Link:					



Extra	 <span style="font-size: 2em;">Gooi en beweeg</span> 					
						
						
						
						
						

Afvink lijst	
Opdracht:	Yes! Heb ik gedaan!
Just dance dans 1	
Just dance dans 2	
Dobbelsteenspel	
Extra beweeg tip: Ga even naar de speeltuin en leef je uit!	