



Thuis gym schema

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?





Woensdag groep 1-4

Shuttle run (piepjestest)

Deze opdracht is voor groep:	1-2-3-4	Tijd:	9 minuten	Deelnemers:	1
Opdracht:	<p>Vandaag gaan we hardlopen.</p> <p>Tekenen met een krijt twee strepen, deze strepen moeten 18 meter uit elkaar zijn.</p> <p>Zorg dat je iets hebt waar mee je een filmpje of muziek kan afspelen van youtube. Gebruik de link onderaan deze uitleg.</p> <p>Elke keer als je een piep hoort in de muziek ga je rennen. Zorg ervoor dat je op tijd bij de andere streep bent, dus voor de volgende piep. Lukt dit niet dan ben je te laat, ben je twee keer achter elkaar te laat dan is het spel afgelopen. Bij welke trap kom jij??</p> <p>TIP: begin niet te snel. De tijd tussen de piepjes wordt steeds korter.</p>				
Link:	https://youtu.be/FUtukv9Irol Shuttle run test				
Extra	Voorbeeld				

Wie scoort is keep

Deze opdracht is voor groep:	1-2-3-4	Tijd:	9 minuten	Deelnemers:	2 of meer
Opdracht:	<p>Zorg dat je een goaltje maakt. Door bijvoorbeeld 2 kussens, of buiten een muurtje. Een iemand gaat op goal staan en de ander probeert met een bal of knuffel in de goal te gooien. Als je scoort ben jij de keeper. Zo niet mag je nog een keer gooien (of als je met meer speelt mag de volgende).</p>				
Link:					
Extra					



Thuis gym schema

Afvink lijst	
Opdracht:	Yes! Heb ik gedaan!
Piepjestest	
Wie scoort is keep	
Extra beweeg tip: Overgooien met een wc rol.	