

Thuisgym Energizers en challenges

Daar gaan we weer: quarantaine 2.0. Samen maken we er het beste van!

Lukt het jullie in deze gekke tijd nog om genoeg in beweging te blijven? Ouders geven jullie het goede voorbeeld aan jullie kinderen? Leerlingen geven jullie het goede voorbeeld aan je ouders? Ik hoop het wel! In deze tijd is het voor veel mensen extra lastig om genoeg te bewegen.

Beweegmomenten die we normaal voor lief nemen gebeuren nu niet of minder, een paar voorbeelden:

1. Lopen, fietsen naar school/ werk
2. Spelen op het plein in de pauze
3. Twee keer per week gymmen
4. Vaker (buiten) spelen met vriendjes en vriendinnen

Hierdoor missen we tijdens deze tijd veel beweegmomenten. Het is dus extra belangrijk om hier goed bij stil te staan! Of ja... In de beweging te blijven bedoel ik!



Op mijn Youtube en Instagram kanaal staan allerlei challenges en energizers die jullie kunnen gebruiken om tussen het werk af en toe die hartslag omhoog te krijgen. Doe elk (half)uur/ tussen het (school)werk 1,2,3 of meer energizers. Op die manier blijven je hersenen goed gevoed met frisse zuurstof en kan jij beter werken! Check het Youtube filmpje onderaan de pagina voor de uitleg!

Weetje:

Door onder andere genoeg beweging krijgt ons immuunsysteem een flinke boost! Kortom we zijn beter bestand tegen het Corona virus als we meer bewegen. Wisten jullie dat 10.000 stappen per dag geassocieerd wordt met een halvering van de kans op overlijden?¹

In het plaatje hierboven staan de beweegrichtlijnen voor jong en oud.² Helaas haalt niet altijd iedereen de beweegnorm. Sterker nog in 2019 kwam uit een onderzoek dat meer dan de helft van 18 jaar en oudere Nederlanders de norm niet halen!³

Ouders jullie worden van harte uitgenodigd om mee te doen en zelf wat beweegnorm minuten te scoren deze week! Check alvast het introfilmpje hieronder, succes allemaal! Heel veel plezier en succes met de school en gymopdrachten deze week!

Met sportieve groeten,

Maarten van Beek

Vakdocent bewegingsonderwijs OBS Aldoende

E: m.vanbeek@obsaldoende.nl

Instagram: https://www.instagram.com/gymmeester_maarten/

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCBuITy-fte25QXRCuUoJ3Hg?app=desktop>



¹ Erik Scherder en Leonard Hofstra, Hart voor je Brein, 2020

² [Beweegrichtlijnen – Hoeveel moet je bewegen om hieraan te voldoen? | Alles over Sport | Allesoversport.nl](#)

³ [Bewegen | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidzorg.info](#)

Challenges van week 1:

1. Zoveel mogelijk stappen
2. Energizers tussen het (school)werk door
3. Zo lang mogelijk challenges
4. Tandepoets challenge

Zoveel mogelijk stappen challenge:

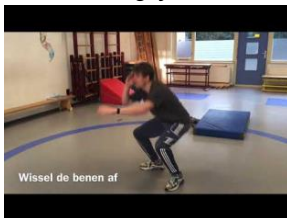
ALLE BEWEGING TELT! Dus ook rustig wandelen.

Start de dag met beweging, het liefst 30 minuten achter elkaar. Op deze manier is je lichaam opgewarmd en helemaal opgestart! Dit kan binnen, maar ook buiten met een wandeling. Neem je ouders mee! Hoeveel stappen zetten jullie op een dag?



Energizers en zo lang mogelijk: Nadat je de dag bent begonnen met beweging ga je werken aan je schoolwerk. Dit doe je in blokken van 30 of wat langer. Na 30 minuten (of na een opdracht) doe je een energizer! Je beweegt ongeveer 3 minuten en gaat daarna weer fris aan de slag! Als je langer dan 30 minuten hebt gewerkt kies je uit 2 of meer energizers!

2: Sokken glijden



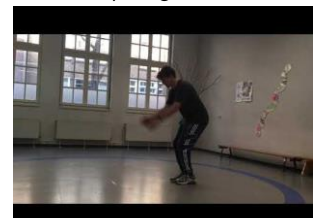
3: Jumping- Jacks



4: Kickboks circuit



5: Springen



6: [Dance energizer](#) (klik voor muziek)



7: Muurzitten



8: Planken



Tandepoets challenge:

Daag jezelf uit tijdens het tandenpoetsen. Ga op één been balanceren, zet stappen of poets je tanden deze week met je verkeerde hand!

