

Thuisgym Energizers

De eerste 2 weken zitten er weer op! Jullie doen het allemaal erg goed. Dat thuis (school) werken is niet niks! Ik hoop dat iedereen naast het studeren ook nog genoeg beweegt en plezier maakt.

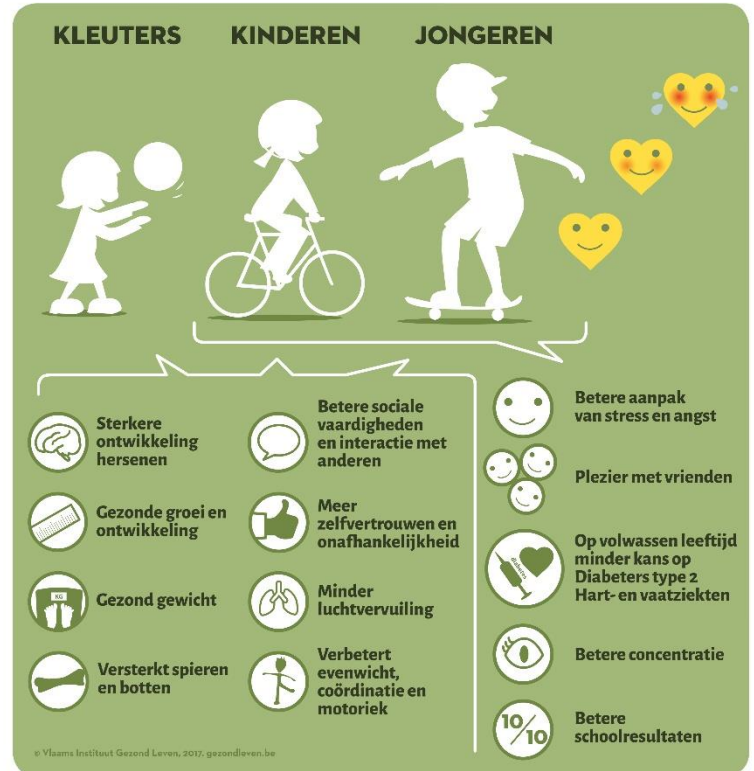
Voor deze week zijn ook weer 6 nieuwe challenges bedacht!

Challenges van week 3:

1. Animal walks 2.0 / Dierenloop 2.0
2. Animal movement/ Bewegen als een dier
3. Zo vaak mogelijk hooghouden (op je eigen manier)
4. Zo vaak mogelijk zijwaarts springen
5. Loop elke dag een ommetje met Aldoende en kom in de ranglijst!
6. Bottleflippen in voorligsteun



VOORDELEN VAN BEWEGEN



Blijf altijd op de hoogte ook na de quarantaine tijd en volg/ abonneer:

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

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

Hoe werkt het deze week?

Kies elke dag een paar Energizers van deze of de vorige weken uit. Het beste zou zijn:

1. Voordat school begint een ommetje of 2/3 energizers (vervanging van het fietsen/ lopen naar school)
2. Na elk schoolvak/ schoolopdracht een korte energizer
3. Aan het einde van de schooldag een ommetje of 2/3 energizers (vervanging van het fietsen/ lopen naar school)

1: Animal walks 2.0 / Dierenloop 2.0



OBS Aldoende

2: Animal movement/ Bewegen als een dier



Gymmeester Maarten

3: Zo vaak mogelijk hooghouden



4: Zo vaak mogelijk zijwaarts springen



5: Loop elke dag een ommetje

Ommetje is een app waar je wordt gemotiveerd om elke dag een ommetje te lopen. Als je start met lopen klik je op start. Voor elk ommetje wat je hebt gelopen krijg je punten. Deze punten met je naam verschijnen in een ranglijst van iedereen die meedoet in het team van OBS Aldoende.

Vraag aan je ouders of zij de app Ommetje willen downloaden. Wandel elke dag 1 of 2 ommetjes met je ouders en scoor punten! Wie staat er na de quarantaine bovenaan?

Meedoen?

1. Download de app OMMETJE met **toestemming van je ouders**
2. Loop ommetjes om punten te scoren en kijk in de ranglijst voor je positie
3. Je kan ook een eigen team maken met familie, collega's of vrienden!



6: Bottleflippen in voorligsteun



Op Youtube staat altijd nog een uitleg over alles wat je in het filmpje ziet! Heel veel succes allemaal!

Ouders en verzorgers jullie worden van harte uitgenodigd om mee te doen met de challenges (vooral het ommetje). Heel veel succes en veel plezier allemaal deze week!

Met sportieve groeten,
Maarten van Beek

Vakdocent bewegingsonderwijs OBS Aldoende

E: m.vanbeek@obsaldoende.nl