

#Beweegthuis

Nunspeet Beweegt

In deze tijden is het belangrijk om in beweging te blijven. Dit bestand geeft een aantal leuke en sportieve activiteiten weer die zowel thuis als buiten gedaan kunnen worden.

Per week zal er weer een nieuwe update komen met nieuwe activiteiten die gedaan kunnen worden.

Blijf in beweging!

Team Nunspeet Beweegt



Inhoudsopgave

Week 1:	3
Week 2:	9

Week 1:

Maandag 23-3:








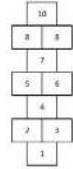






















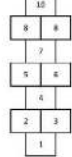
Kom in beweging Bingo

Teken een hinkelbaan en ga 15 min. hinkelen	Ga naar buiten en teken een boom na	Pak een bal en gooi 20 keer tegen de muur en vang hem	Hoeveel vogels zie je binnen 3 minuten?	2 minuten touwtje springen en tel je aantal sprongen
Bowlen met lege flessen	Stoepranden	Zwerfvuil verzamelen- verzamel 10 dingen en gooi ze weg	Klim in een boom	Ren 10 keer heen en weer tussen twee lantaarnpalen
Oefen met de koprol	Doe thuis een klusje		Zoek 3 lentebloemetjes en teken ze na. Hoe heten ze?	Oefen een handstand tegen de muur
Teken een sport met stoepkrijt	Zoek een nummerbord met het getal 3	Speel verstoppertje	Zoek iets om op te balanceren. Probeer zo lang mogelijk in balans te blijven	Zoek een schommel en ga lekker schommelen
Ga 5 keer van de glijbaan	Gooi met de dobbelsteen en doe zoveel jumping jacks	Ruim je kamer op	Oefen het dansje van Kinderen voor kinderen 'Bewegen is gezond'.	

Dinsdag 24-3:

Beweeg Bingo

Thuis beweeg uitdaging. Krijg jij deze bingo-kaart vol de komende weken?
Gooi met 2 dobbelstenen om te bepalen wat je moet doen.
Kijk op het 2^e blad voor de betekenis van de plaatjes.

		Dobbelsteen 1					
		1	2	3	4	5	6
Dobbelsteen 2	1	JUST DANCE			7		
	2						
	3					JUST DANCE	
	4						7
	5		JUST DANCE				JUST DANCE
	6						

	Zoek op YouTube naar: Just dance (+ artiest/liedje) en ga lekker dansen.
	Maak een flinke wandeling door het bos, over het strand of door het dorp.
7	Zoek op YouTube naar: workout with lazy monster https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKP0RBA
	Zoek op YouTube naar: yoga for kids – vol 2 https://www.youtube.com/watch?v=dnUAOKZxsbl
	Jeu de boules Kan buiten met ballen, maar ook binnen met bolletjes sokken.
	Kussengevecht! Daag je ouders, broertje of zusje uit voor een kussengevecht.
	Touwtjespringen Hoe vaak lukt het in een minuut? (3x proberen)
	Maak een fietstocht
	Maak een hinkelbaan en ga hinkelen.
	Ga skateboarden of steppen
	Verzamel wat lege flessen en een bal. Ga een potje bowlen. Kan ook binnen met lege wc-rolletjes en een bolletje sokken.
	Hooghouden met een ballon... Hoe vaak lukt dit?
	Ren een rondje om het blok
	Hooghouden met voetbal of hockey Wat is jouw record? Kan je ook trucjes?
	Zet een keukenwekker op een willekeurige tijd. Pak een knuffel of een balletje en gooi deze rond naar elkaar. Heb je de knuffel vast als de wekker gaat heb je verloren. extra uitdaging? Je mag pas doorgooien als je een vraag hebt beantwoord. (bijvoorbeeld tafels oefenen)

Woensdag 25-3:

Lessenreeks hooghouden en jongleren



Huiswerkopdracht gym

Week 1: 16 t/m 20 maart

Houdt de ballon zo vaak mogelijk in de lucht met steeds maar 1 lichaamsdeel.
Kies een niveau dat bij jou past. Zet een rondje om dit niveau.
Natuurlijk mag je het eerst uitproberen.
Schrijf jouw hoogste score op deze bladzijde. Meerdere keren proberen mag!!

1. Hooghouden met 1 hand



niveau 1. Staand

Score:

Score:

niveau 2. Zittend

Score:

niveau 3. Op 1 been

2. Hooghouden met de knie



niveau 1. Beste knie

Score:

Score:

niveau 2. Knieën om en om

Score:

niveau 3. Mindere knie

3. Hooghouden met de voet



niveau 1. Goede voet

Score:

Score:

niveau 2. Voeten om en om

Score:

niveau 3. Mindere voet

4. Hooghouden met het hoofd (koppen)



niveau 1. Hand mag tussendoor

Score:

Score:

niveau 2. Met voorhoofd

Score:

niveau 3. Tik de grond aan

Donderdag 26-3:



Huiswerkopdracht gym

Week 2: 23 t/m 27 maart

Leren jongleren. Je kunt hier goed opgerolde sokken voor gebruiken
Oefen deze week met de onderstaande opdrachten.
De opdrachten worden steeds moeilijker. Zet jouw beste score achter de opdracht.
Hoeveel opdrachten kan jij aan het eind van de week?

1. Gooien en vangen 1 bal



niveau 1. met 2 handen

Score:

niveau 2. Met 1 hand

Score:

niveau 3. rechts naar links

Score:

2. Gooien en vangen 2 ballen



niveau 1. Om de beurt

Score:

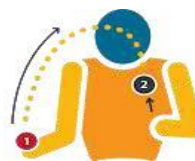
niveau 2. Tegelijk

Score:

niveau 3. Tegelijk wisselen hand

Score:

3. Gooien en vangen 3 ballen



niveau 1. Om jouw knieën zonder vangen

Score:

niveau 2. Om de beurt met vangen

Score:

niveau 3. Doorgaand gooien en vangen

Score:

4. 2 ballen met 1 hand



niveau 1. Om de beurt

Score:

niveau 2. Beide in de lucht

Score:

niveau 3. 4 ballen 2 handen

Score:

Vrijdag 27-3:

STOP! Bewegingchallenge in NOP!

START

6. 30 sec. planken

15 x hinkelen op rechts

10 x hinkelen op links

10 x springen op 2 voeten

5 x opdrukken

20 sec. knieheffen

9. 20 sec. knieheffen

30 sec. balanceren op links, ogen dicht

60 sec. balanceren op rechts, ogen dicht

Muurzit, hoelang houd je dit vol?

30 x springen op 2 voeten

36

20 sec. planken

20 x springen 2 voeten

20 x jumping jack

8 x opdrukken

30 x jumping jack

20 x jumping jack

32

Verzin een opdracht voor de ander

10 x sit-up

58

59

20 x hinkelen op links

20 x hinkelen op rechts

5 x aquaten, ogen dicht

Verzin een opdracht voor de ander

30 sec. rennen op je plaats

10 x hinkelen op rechts

Opdrukken, wat is jouw record?

77

15 x hinkelen op links

30 sec. balanceren op rechts, ogen dicht

Verzin een opdracht voor de ander

81

20 sec. muurzit

5 x squaten

30 sec. hakken billen

15 x sit-up

10 x jumping jack

30 sec. hakken billen

15x springen + grond aantikken

10 x squaten

10 sec. muurzit

Verzin een opdracht voor de ander

10 x opdrukken

45

36 3 plaatsen vooruit

40 Nog een keer gooien

45 2 plaatsen terug

50 1 beurt overslaan

52 Ga terug naar 36

58 Terug naar start

59 Nog een keer gooien

62 1 beurt overslaan

6 Nog een keer gooien

9 1 plaats terug

14 3 plaatsen vooruit

18 Ga verder naar 22

22 1 beurt overslaan

27 4 plaatsen vooruit

32 Nog een keer gooien

TOPWIJS.NL

Week 2: