

#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:








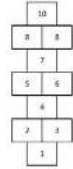






















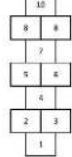
Kom in beweging Bingo

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:

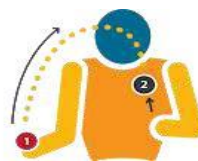
niveau 2. Tegelijk

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 TOPWIJS.NL

27	15 x jumping jack	Squad, wat is jouw record?	15x springen + grond aantikken	30 sec. balanceren op links ogen dicht	77	15 x hinkelen op links	30 sec. balanceren op rechts ogen dicht	Verzin een opdracht voor de ander	81
58	20 x hinkelen op links Knieheffen, wat is jouw record?	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?	20 x hinkelen op rechts	20 sec. muurzit	50
59	10 x sit-up	Verzin een opdracht voor de ander	6	Nog een keer gooien	36	3 plaatsen vooruit	5 x squaten	30 sec. hakken billen	14
32	Verzin een opdracht voor de ander	9	1 plaats terug	40	Nog een keer gooien	2 plaatsen terug	15 x sit-up	10 x jumping jack	32
62	8 x opdrukken	14	3 plaatsen vooruit	50	1 beurt overslaan	1 beurt overslaan	30 sec. hakken billen	15x springen + grond aantikken	62
36	20 x jumping jack	18	Ga verder naar 22	52	Ga terug naar 36	Terug naar start	10 x squaten	10 sec. muurzit	45
36	20 x springen 2 voeten	22	1 beurt overslaan	58	Terug naar start	59	Nog een keer gooien	10 x opdrukken	9
36	20 sec. planken	27	4 plaatsen vooruit	62	1 beurt overslaan	40	10 x sit-up	Verzin een opdracht voor de ander	6
36	30 x spring-en op 2 voeten	32	Nog een keer gooien	6	30 sec. planken	20 sec. knieheffen	Verzin een opdracht voor de ander	30 sec. planken	20 sec. knieheffen
40	Muurzit, hoelang houd je dit vol?	5 x opdrukken	10 x springen op 2 voeten	10 x hinkelen op links	15 x hinkelen op rechts	30 sec. planken	20 sec. knieheffen	9	9
40	60 sec. balanceren op rechts, ogen dicht	10 x springen op 2 voeten	10 x hinkelen op links	15 x hinkelen op rechts	30 sec. planken	20 sec. knieheffen	9	9	9

Week 2: