



Tips Beweegactiviteiten

	Opdracht	
	Ik doe de workout van zappsport@home Dag 1 : https://www.youtube.com/watch?v=a05py5I0lws	15 min ★
	Ik doe de workout van Nederland in beweging https://www.youtube.com/watch?v=7GfcbVyrMrs	15 min ★
	Ik leer de dans van het liedje 'red de bij' (kinderen voor kinderen) https://www.youtube.com/watch?v=6pKXkjUsjwI	10 min ★★
	Ik speel de beweegbingo	★★
	Ik speel het dobbel-en-beweeg-spel	Te spelen op elk niveau

Hieronder vindt u nog een aantal ideeën om samen met uw kind te bewegen:



De **beweegbingo**. Je kiest 1 of meer activiteiten van de bingo. Als je de activiteit gedaan hebt mag je deze afkruisen. Je mag de activiteiten natuurlijk ook vaker spelen.



Buiten spelen telt ook als bewegen en is bovendien erg gezond! Ook als je buiten niet veel eigen ruimte hebt is het goed en belangrijk wel regelmatig een frisse neus te halen.

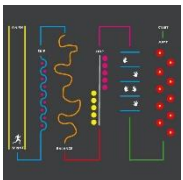


Op deze site kunt u leuke **filmpjes en beweegspellen** vinden: <https://www.gymspiratie.nl/corona-thuis-gymmen-voor-je-leerlingen/>



Er zijn van *kinderen voor kinderen* nog meer danslessen te vinden. Ga naar **youtube.com** en zoek op 'dansles kinderen voor kinderen'

Ook van *zappsport@home* en *Nederland in beweging* zijn meer filmpjes te vinden via youtube



Wie er de tijd en ruimte voor heeft kan ook een **beweegpad** (of *sensory walk* of *active movent maze*) maken. Een beweegpad kan gemaakt worden op verschillende niveau's. Het kost wel even tijd om te maken, maar daarna kan je er ook langer plezier van hebben. Een filmpje om een idee te krijgen : <https://www.youtube.com/watch?v=GZupPjSaMoY> of <https://www.youtube.com/watch?v=XWayspZ0QA8>.

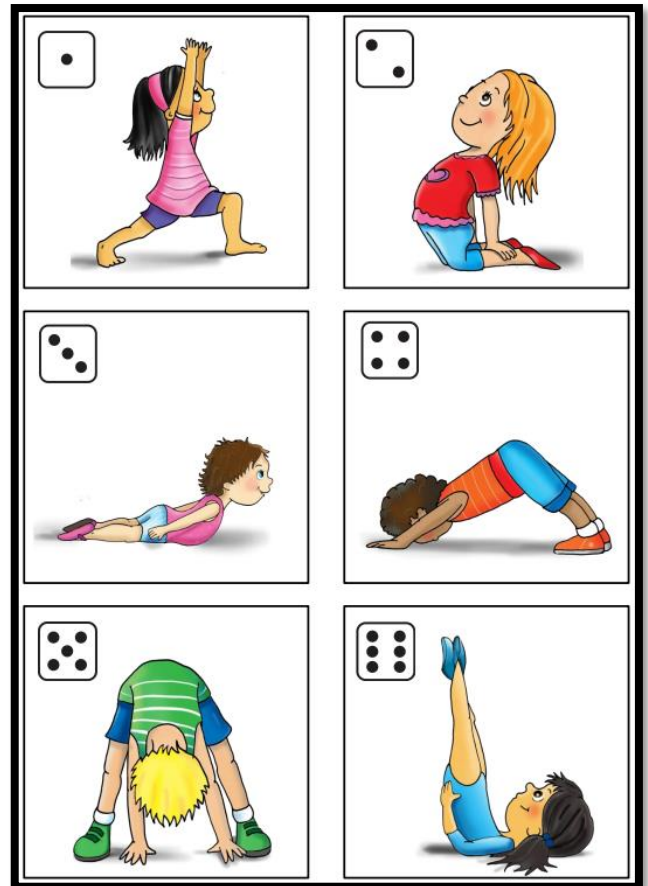
Beweegbingo

<p>Loop 10x de trap op en neer</p>	<p>Probeer zo lang mogelijk op een been stil te staan (mag ook met de ogen dicht). Hou bij wat jouw record is.</p>	<p>Probeer een sticker of post-it al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.</p>	<p>Ga 15 minuten buiten wandelen of joggen.</p>
<p>Probeer zo lang mogelijk te hinkelen. Hoe lang houd jij dat vol? Wissel af en toe van been.</p>	<p>Maak een leuke bobbel/bewegingsbaan in jouw huis en laat iedereen hem uit proberen.</p>	<p>Doe alles wat jij doet vandaag met een bal aan de voet.</p>	<p>Zet een lekker nummer op en ga alleen of met anderen 20 minuten dansen.</p>
<p>Hoe vaak lukt het jou om een bal te stuiten? Probeer beide handen en als het te makkelijk gaat, doe je ogen dicht.</p>	<p>Gooi een bal met elkaar over. Als je 10x hebt overgegooid doet een van jullie een stap naar achter. Als het makkelijk gaat gebruik een kleine bal.</p>	<p>Spiegelspelletje. Ga tegenover elkaar staan. Een van de twee verzint een beweging en de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij.</p>	<p>Probeer deze week bij het aan en uitkleden te blijven staan en niks zittend te doen.</p>
<p>Zet een bakje op de grond en probeer met jouw tenen allerlei voorwerpen in het bakje te leggen.</p>	<p>Probeer vandaag op handen en voeten door het huis te lopen</p>	<p>Stoeispelletje. Ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken.</p>	<p>Maak een toren van plastic bekertjes en gooi of rol deze om met een bolletje sokken.</p>
<p>Balanceer een ballon op jouw arm, vinger, hoofd, voet, hand enz. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?</p>	<p>Scheur stroken van een krant of tijdschrift. Maak er propjes van en probeer deze ergens in te mikken (fijne motoriek)</p>	<p>Ga op je rug liggen met jouw knieën opgetrokken en voeten op de grond. Raak nu met je handen om en om je enkels aan (10x links en 10x rechts)</p>	<p>Teken verschillende figuren op een blad en knip deze uit. (fijne motoriek)</p>

Dobbel-en-beweegspel

Er zijn verschillende bewegingen te bedenken voor het spelen van dit spel. Op dit papier vindt u een aantal ideeën. Waar nodig kunt u het moeilijker of makkelijker.

1. Spring tien keer.
2. Zwaai tien keer met beide armen.
3. Huppel drie rondjes.
4. Doe tien jumping-jacks
(Wijd-sluit sprong, armen en benen tegelijk).
5. Hinkel 20 tellen op één been.
6. Loop acht passen achteruit.



	springen	
	klappen	
	hinkelen	
	zwaaien	
	stampen	
	huppelen	