



We hebben allemaal de maatregelen gehoord om verspreiding van Corona tegen te gaan. Maar wat kan je doen om sterker te staan als je toch besmet raakt?

Naast gezond eten en voldoende slapen is het ook bewegen of sporten erg belangrijk. Er is aangetoond dat bewegen zorgt voor het vrijmaken van witte bloedcellen, die nodig zijn om indringers van buiten te neutraliseren. Sport of beweeg daarom op zijn minst drie maal per week; nog liever een half uur per dag.

Omdat we nu niet op school kunnen zijn om te gymmen, stuur ik elke week een schema om lekker thuis te sporten.

Wij begrijpen natuurlijk dat niet alles mogelijk zal zijn. Wij vragen u wel om de veiligheid voorop te zetten! Het is geen probleem als kinderen een activiteit van een bepaalde dag vaker doen of dat er geschoven wordt in het schema. Ook de tijd per activiteit mag zelf worden ingevuld, wij geven hiervoor alleen een richtlijn.

Wil je laten zien dat je goed bezig bent? Je kan een bericht, foto of video naar mij mailen als je dat wilt.

Groep 1 en 2 week 1 - 16 t/m 20 maart

Voor extra oefeningen of meer uitleg/filmpjes kunt u deze link

<https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/tips-voor-thuis?start=12> aanklikken.

Is de oefening gedaan dan kan uw zoon/dochter de smiley inkleuren. Doe elke oefening ongeveer 5 minuten. Langer mag natuurlijk altijd.

| Dag: | Wat doen? | Gedaan? |
|-----------|--|---|
| Dinsdag | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%;">  <p>Kleuren sprint</p> <p>Maak met tape gekleurde lijnen op een afstand van elkaar. Dit kan je buiten ook heel goed doen met stoepkrijt. Je kind zit klaar voor de start en je roept een kleur. Je zoon of dochter sprint naar de gekleurde lijn tikt deze aan en holt snel weer terug.</p> </div> <div style="width: 65%;"> <p>Of zoek kleuren in het huis om aan te raken.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  <p>Spring!</p> <p>Omhoog springen is lastig voor hele kleine kinderen. Ergens áf springen is makkelijker. Oefen eens vanaf de onderste traprede of de stoeprand. Natuurlijk mag je eerst de handjes vasthouden, maar als snel kan je kind het helemaal zelf.</p> </div> <div style="width: 65%;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  <p>Kussengevecht</p> <p>Pak een paar kussens bij elkaar en hou een fijn kussengevecht! Spreek vooral met oudere kinderen wel regels af. Bijvoorbeeld waarop je mag slaan, waar de gevechtsruimte is. En vertel wat het het stopteken is, zodat het leuk blijft ook al het er wat steviger aan toe gaat!</p> </div> <div style="width: 65%;"> </div> </div> |    |
| Woensdag | <p>Zwemmen in slijm (dansen)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=485a2MOxwwM</p> <p>of</p> <p>Ik loop, ik loop (dansen)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JhV6iWn_Wcw</p> |  |
| Donderdag | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 30%;">  <p>Twister</p> <p>Maak gekleurde vlakken op de grond met papier of stoepkrijt. Geef opdrachten; zet je voet op rood en je hand op geel. Of; je linker hand op groen, je linker voet op blauw en zo verder. Kleuters mag je best uitdagen, voor kleinere peuters houd je het simpel.</p> </div> <div style="width: 65%;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  <p>Beker gooien</p> <p>Maak een stapel van plastic of papieren bekertjes op een verhoging. Gooi met sokkenballen of een kleine bal de bekertjes om. Als het makkelijk gaat, laat je je kleuter meer afstand nemen of met de andere hand gooien. Je kunt cijfers of letters op de bekertjes schrijven, zo leert je kind deze kennen.</p> </div> <div style="width: 65%;"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;">  <p>Bowlingbaan</p> <p>Verzamel wat lege flessen en zet deze neer als zoals bij een bowling baan. Geef je kind een bal en laat hem op zijn buik liggen en de bal naar de flessen rollen. Hoeveel kan je kind er om rollen? Natuurlijk laat je je zoon of dochter zelf snel de flessen weer klaar zetten voordat je opnieuw gaat rollen.</p> </div> <div style="width: 65%;"> </div> </div> |    |

Vrijdag



Springband

Heb je een oude fietsband? Hier kun je perfect in en uit springen. Geef verschillende opdrachten zoals vooruit, zijwaarts, achteruit. Is dat te lastig? Leg dan gekleurde papieren naast de band en benoem de kleur waar ze op kunnen springen. Als je geen fietsband hebt, pak dan een tak!

Mocht u geen fietsband thuis hebben dan kunt u ook twee tegels aanwijzen in de tuin aan uw zoon/dochter wat het gebied is van de band.

Zo lang mogelijk een ballon hooghouden.
Het aantal keer kunt u in het schema (zie bijlage 1).



Bijlage 1

Hooghouden ballon

| 1. | |
|-----|--|
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. | |