



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 kunnen 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 mogen 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 3,4 en 5 week 1 - 16 t/m 20 maart

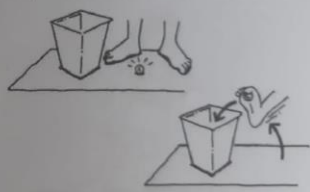
Dag	Wat	Hoe lang	Gedaan
Dinsdag	Dans Facebookpagina Fit in Zwaag 	45 minuten	
	Of Just dance: link	20 minuten	
Woensdag	Mickey Mouse circuit, zie bijlage 2 3 oefeningen; zie bijlage 1.	10 minuten 3 minuten per oefening	 
Donderdag	Gym bingo buiten en/of binnen, zie bijlage 3.	Probeer zo veel mogelijk opdrachten te doen.	
Vrijdag	Huis, tuin en keuken opdrachten 1. Ski sprongen 2. Sokken mikken 3. Sit ups en mikken 4. Bowlen 5. Boek balanceren 3 oefeningen; zie bijlage 1.	4 minuten per oefening	 

Bijlage 1

Oefeningen

Hooghouden van een ballon	Oog-lichaamcoördinatie	Niveau 1 - b
Naam:	Materiaal: ballon.	Aantal:
Let op <input type="checkbox"/> Begin met de ballon op hoofdhoogte. <input type="checkbox"/> Probeer met je vlakke hand te slaan.	Beschrijving Ga goed / rustig staan en hou een ballon zo lang mogelijk in de lucht. Je moet nu eerst met je ene hand slaan en daarna met je andere hand. Je slaat dus afwisselend links en rechts.	
Makkelijker <input type="checkbox"/> Heen en weer slaan tussen je handen. <input type="checkbox"/> Een grote ballon.		
Moeilijker <input type="checkbox"/> Een kleinere ballon. <input type="checkbox"/> Op een plek blijven staan. <input type="checkbox"/> Op de grond zitten.	Datum start :	controle:
Anders <input type="checkbox"/> Naar iemand overslaan.	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag extra! ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	
<small>Copyright augustus '98: Stichting 'Motorische Remedial Teaching in beweging' Harrelaars 8 1852 KW Heloo K. v. K. Haarlem NO. S226105.</small>		












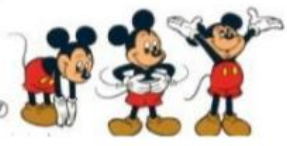
Ballonvoetbal	Evenwicht - statisch	Niveau 5 - a
Naam:	Materiaal: ballon	Aantal:
Let op <input type="checkbox"/> Katten, honden en doorns ...	Beschrijving Schiet een ballon in de lucht en probeer, voordat de grond geraakt wordt, de ballon weer omhoog te schieten. We noemen dit ook wel 'hooghouden van een ballon'.	
Makkelijker <input type="checkbox"/> De ballon mag tussendoor stuiten. <input type="checkbox"/> Grote ballon.		
Moeilijker <input type="checkbox"/> Kleine ballon. <input type="checkbox"/> Ook met je andere been. <input type="checkbox"/> Met een klap ertussen. <input type="checkbox"/> Afwisselend met links en rechts hooghouden.	Datum start :	controle:
Anders <input type="checkbox"/> Gebruik een 10x schema. <input type="checkbox"/> Met tweetallen. <input type="checkbox"/> Over een lijn/in iets mikken.	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag extra! ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	
<small>Copyright januari '98: Stichting 'Motorische Remedial Teaching in beweging' Harrelaars 8 1852 KW Heloo K. v. K. Haarlem NO. S226105.</small>		

Voetknikkers	Evenwicht - statisch	Niveau 5 - b
Naam:	Materiaal: knikker, prullenbak.	Aantal:
Let op <input type="checkbox"/> De knikker mag niet te groot zijn.	Beschrijving Probeer de knikker op te pakken met je blote tenen. Wandel nu naar de prullenbak en probeer de knikker in de prullenbak te mikken. Hoeveel knikkers kun je verzamelen (in .. minuten)?	
Makkelijker <input type="checkbox"/> Een zacht balletje/kleine knikker. <input type="checkbox"/> Een grote prullenbak/kleine afstand.		
Moeilijker <input type="checkbox"/> Met 2 voeten en 2 knikkers. <input type="checkbox"/> Kleinere opening (pylon). <input type="checkbox"/> Met hinkelen / grotere afstand.	Datum start :	controle:
Anders <input type="checkbox"/> 10x schema.	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag extra! ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	
<small>Copyright januari '98: Stichting 'Motorische Remedial Teaching in beweging' Harrelaars 8 1852 KW Heloo K. v. K. Haarlem NO. S226105.</small>		

Bijlage 2

Mickey Mouse circuit

In dit circuit zie je wat je allemaal kunt doen. Bepaal van te voren hoe lang je iets gaat doen. Bijvoorbeeld 30 seconden. (of alles 20 keer). Als je niet moe bent na deze oefening dan kan je het de volgende keer langer doen. Of je doet het nog een keer er meteen achteraan.

 ①	Doe je armen wijd. Draai kleine rondjes vooruit en dan achteruit	 ⑧	Maak kangoeroe sprongen op je plaats
 ②	Doe nu alsof je de rugcrawl doet.	 ⑨	Ga op de vloer zitten. Leun achterover en doe net alsof je aan een touw trekt.
 ③	leun naar links en dan naar rechts	 ⑩	Ga liggen op de vloer. Til om de beurt je benen recht omhoog.
 ④	Raak de grond aan	 ⑪	Ga weer zitten. Tik met je handen je tenen van je linkervoet aan en daarna van je rechtervoet etc.
 ⑤	Ren op je plek	Alles gedaan? Schud dan nu alles even los!	
 ⑥	Huppel op je plek		
 ⑦	Raak eerst je voeten aan, dan je buik en dan gopi je je handen in de lucht. Als je het kan kan je erbij roepen, voeten, buik, hoog, voeten, buik, hoog...		

Bijlage 3

Gym Bingo buiten		
Ren een rondje om je huis	Gebruik de stoeptegels als hinkelbaan en hink 20 keer op links en 20 keer op rechts	Maak op jouw manier een handstand tegen de muur
Kies 2 lantaarnpalen uit en huppel hiertussen 5 keer op en neer	Zoek een veilige stoeprand en maak hierop 30 of 40 of 50 wisselsprongen Wat lukt jou vandaag?	Zet 2 handen tegen een boom en druk 3 keer op, gelukt? Ren zo naar nog 10 bomen.
Maak zoveel kikkersprongen achter elkaar als lukt en tel je eigen record	Verzamel 5 stuks zwerfvuil en ruim dit op in de juiste afvalbak	Loop door je buurt en geef elke voortuin een cijfer. Welke tuinen staan in jouw top 3?
Gym Bingo binnen		
Maak een koprol op elk bed in huis	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren	Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna
Kruip onder 4 voorwerpen door	Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan	Spring 10 keer op je linker voet spring 10 keer op je rechter voet Spring 10 keer met beide voeten
zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht	Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer	Ren 7 keer de trap op

Extra

Hier nog wat extra oefeningen mochten de kinderen zich nog vervelen:

- Just dance op youtube [link](#)
- Challenge thuis [link](#)
- Fit en vaardig op school [link](#)

Daily Mile

Rondjes in de buurt hardlopen of joggen.

Informatie over de daily mile kunt u hier vinden: [link](#)