



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

Naast gezond eten en voldoende slapen is 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 6, 7 en 8 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	Daily Mile Rondjes in de buurt hardlopen of joggen. Informatie over de daily mile kunt u hier vinden: link	10 minuten	
	Ballon oefeningen ; zie bijlage 1. Probeer een zo hoog mogelijke score te halen!	3 minuten per oefening	
Donderdag	Gym bingo buiten <u>of</u> binnen, zie bijlage 2.		
Vrijdag	Huis, tuin en keuken opdrachten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ski sprongen 2. Sokken mikken 3. Sit ups en mikken 4. Bowlen 	5 minuten per oefening	

Bijlage 1

Oefeningen:



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:

niveau 2. Zittend

Score:

niveau 3. Op 1 been

Score:

2. Hooghouden met de knie



niveau 1. Beste knie

Score:

niveau 2. Knieën om en om

Score:

niveau 3. Mindere knie

Score:

3. Hooghouden met de voet



niveau 1. Goede voet

Score:

niveau 2. Voeten om en om

Score:

niveau 3. Mindere voet

Score:

4. Hooghouden met het hoofd (koppen)



niveau 1. Hand mag tussendoor

Score:

niveau 2. Met voorhoofd

Score:

niveau 3. Tik de grond aan

Score:

Bijlage 2:

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