



Beste ouders / verzorgers en leerlingen,

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 je een schema om lekker thuis te sporten.

Wij begrijpen natuurlijk dat niet alles mogelijk zal zijn. Wij vragen je 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 mag een berichtje, foto of video naar me mailen als je dat wilt. Laat even weten of ik deze foto of video mag gebruiken op facebook en Instagram als voorbeeld voor andere leerlingen.

Natuurlijk mag je ook de opdrachten uit eerdere weken nog een keer uitvoeren! Uiteindelijk maakt het niet uit welke opdrachten je doet, als je maar beweegt!

Volg ons ook op Facebook en Instagram



@beweegmanagementhoorn



#beweegmanagementhoorn



## Groep 1 en 2 week 5 - 13 april t/m 17 april

Dag	Wat doen	Gedaan?
Maandag	<p>Het is Pasen! Veel plezier vandaag!            Tip: Verstop in huis/ tuin paaseieren of iets anders en zoek deze met het hele gezin!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>	
Dinsdag	<p><b>Dans</b>  <a href="#">Berenjacht</a>  <a href="#">Double V Dance</a></p>	
Woensdag	<p>Beweeg bingo, <a href="#">zie bijlage 1</a></p>	
Donderdag	<p><b>Yoga</b>            De maangroet <a href="https://youtu.be/SqJb58tJ3Kl">https://youtu.be/SqJb58tJ3Kl</a>            Hansje Pansje <a href="https://youtu.be/z0N057TEaYc">https://youtu.be/z0N057TEaYc</a>            Visje Visje <a href="https://youtu.be/gU-dCWQiD2k">https://youtu.be/gU-dCWQiD2k</a>            Klap eens in je voetjes <a href="https://youtu.be/6GXsdylnzpl">https://youtu.be/6GXsdylnzpl</a>            Pannenkoek <a href="https://youtu.be/Eke3J_GD2xE">https://youtu.be/Eke3J_GD2xE</a></p>	
Vrijdag	<p><b>De Coronische spelen</b> (in plaats van de Koningsspelen).  <a href="#">100 meter sprint</a>  <a href="#">Hordenlopen</a>  <a href="#">Kogelstoten</a>            Wil je nog meer onderdelen uitvoeren van de Coronische spelen?            Kijk hier voor nog meer onderdelen van de <a href="#">Coronische 10-kamp</a>.</p>	

## Bijlage 1

Blokken toren maken zo hoog mogelijk (of iets anders stapelen).	Maak een rondje op 1 been en probeer uit te komen waar je begon.	Zwaai je armen zo hard mogelijk gestrekt rond (molenwiek).	Gooi een bal omhoog en vang deze zonder stuit (20x).	Houd een ballon zo vaak mogelijk hoog.
Sta zo lang mogelijk op je rechterbeen.	Probeer een papierprop in de prullenbak te gooien. Ga zo ver staan als je zelf kunt.	Maak met 2 voeten 5 zo groot mogelijke sprongen achter elkaar.	Loop als een kreeft een rondje door de kamer.	Maak 10 kikkersprongen.
Loop een rondje door de kamer op handen en voeten.	Probeer met een bal zo vaak mogelijk te stuiten (dit kan met 1 of 2 handen).	<b>Beweeg bingo</b>	Ga bij 2 tegels staan en spring zo snel mogelijk heen en weer van de ene steen naar de andere steen.	Probeer zo vaak mogelijk een ballon hoog te houden met je voet.
Sta zo lang mogelijk op je linkerbeen.	Ga op je handen staan en loop tegen de muur aan omhoog. Doe dit zo hoog als je kunt.	Maak een prop van papier en gooi deze zo ver mogelijk.	Houdt een ballon zo vaak mogelijk hoog met een opgerolde krant.	30 minuten buiten spelen
Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand of emmer.	Probeer zo vaak mogelijk te hinkelen. Hoeveel minuten houd jij het vol?	Zet een pan neer en probeer in 1 minuut zo veel mogelijk paar sokken in de pan te mikken.	Probeer bij het aan en uitkleden te blijven staan en niks zittend te doen.	Spring 10 keer omhoog en raak tussendoor de grond aan.