



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!



Groep 1 en 2 week 2 - 23 t/m 27 maart

Voor extra oefeningen of meer uitleg/filmpjes kunt u deze [link](#) aanklikken.
 Is de oefening gedaan dan kan uw zoon/dochter de smiley in kleuren. Doe elke oefening ongeveer 5 minuten. Langer mag natuurlijk altijd.

Dag	Wat doen	Gedaan?
Maandag	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  <p>Pappa/mamma klimmen</p> <p>Ga op de grond liggen en laat je kind over jou heen klimmen en klauteren. Je kunt dit eerst begeleiden door een handje vast te houden. Maak de uitdaging telkens anders door in een andere houding te gaan liggen.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  <p>Grote schoenen</p> <p>Laat je kind fijn op jouw (oude) schoenen rondlopen. Schoenen met een hakje bieden nog meer uitdaging om goed en stevig te leren lopen. En dat vinden veel kinderen geweldig! Gaat het gemakkelijk? Maak dan de ondergrond uitdagender door op het gras of de straatstenen te lopen.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Woorden springen</p> <p>Schrijf samen stoepkrijt letters op de stoep. Roep daarna een woord en je kind springt dit woord van letter naar letter. Begin met woorden zoals vis, bos of de naam van je kind. Is dit nog te moeilijk? Teken dan dieren andere figuren die jullie leuk vinden en spring van tekening naar tekening!</p> </div>	  
Dinsdag	<p>Dans</p> <p>https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance+super+mario+</p> <p>Just dance super mario</p> <p><u>Of</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HX5K7W0dfTs&feature=youtu.be</p> <p>Dansen met tante Rita</p> <p>Hooghouden</p> <p>Zo lang mogelijk een ballon hooghouden. Het aantal keer kan je in het schema noteren (zie bijlage 1).</p> 	  
Woensdag	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  <p>Levend klimparcours</p> <p>Samen klimmen en klauteren, daar heb je niets voor nodig. Ga op handen en knieën op de grond zitten en laat je kind over je heen klimmen. Maak een poortje door op handen en knieën te gaan staan en laat je kind er onder door kruipen. Welke manieren kunnen jullie nog meer verzinnen?</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Rolleballen</p> <p>Leg je zoon of dochter op een laken op de grond. Pak het laken omhoog aan de zijkanten en laat je kind heen en weer rollen van links naar rechts. Je kunt ook je peuter op het laken over de gladde vloer trekken. Als je kind het leuk vindt, maak dan steeds meer en snellere bochtjes!</p> </div>	  

	 <p>Spinnenweb</p> <p>Maak een spinnenweb in de woonkamer met een bolletje wol. Jullie zijn spinnen en klauteren over de draden zonder dat het web kapot gaat. Leg knuffels op de grond en laat de spin de buit meenemen het web in.</p>	
Donderdag	<p>Yoga <i>In de maneschijn</i> Kinder yoga: in de maneschijn</p> <p>Kinder Yoga: ouder-kind</p> <p>Letterspel Je hangt letters door het hele huis. Je kiest 5 letters uit en maakt hier een woord van. Dit kan je ook springend, hinkelend of op een andere manier doen.</p>  	 
Vrijdag	<p>Bowlen Probeer de bekertjes om te rollen. Lukt dit, ga dan verder weg zitten.</p>  <p>Alfabet opdrachten, zie bijlage 2.</p> <p>Welke opdrachten moet jij doen om je naam te spellen? Laat iemand een woord maken en jij voert deze uit!</p>	  

Bijlage 1
Hooghouden ballon

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

Bijlage 2:

 <p>a</p>	spring 3 keer als een kikker 	 <p>j</p>	stamp een rondje als een 	 <p>s</p>	draai 5 rondjes	
 <p>b</p>	stamp 6 keer op de grond	 <p>k</p>	druk jezelf 3 keer op	 <p>t</p>	dans 10 tellen op je plaats	
 <p>c</p>	sta 15 tellen op 1 been	 <p>l</p>	sta 20 tellen op 1 been	 <p>u</p>	spring tien tellen met je hakken naar je billen	
 <p>d</p>	draai 3 rondjes	 <p>m</p>	hop 10 keer op 1 been	 <p>v</p>	ren een rondje met je knieën lekker hoog	
 <p>e</p>	klap 8 keer achter je rug 	 <p>n</p>	ren naar een deur en tik deze aan	 <p>w</p>	maak je lang en tik daarna je tenen aan, doe dat 10 keer	
 <p>f</p>	doe 20 tellen alsof je touwtje springt	 <p>o</p>	klap 15 keer boven je hoofd 	 <p>x</p>	draai 5 rondjes	
 <p>g</p>	loop 25 stappen achteruit	 <p>p</p>	huppel 30 tellen op je plek	 <p>y</p>	spring een rondje op 1 been	
 <p>h</p>	'vlieg' een rondje door de klas of over het plein	 <p>q</p>	loop voetje voor voetje 20 stappen 	 <p>z</p>	'fiets' 20 tellen met je handen 	
 <p>i</p>	maak je 20 tellen heel lang	 <p>r</p>	maak je 20 tellen heel klein			