



BEWEEG HUISWERK

DOEL

Wat een pecht de scholen zijn dicht en jij zit de hele dag thuis! Bewegen is hartikke belangrijk en gezond. Daarom hebben wij voor jullie een beweegplanning te gemaakt.

Huiswerk maar dan super leuk! Vink elke dag alle opdrachten af in de witte vakjes!

Op onze Facebook pagina zetten we gave beweeg challenges. Facebook.com/Ecsplore

MAANDAG 13 APRIL

OPWARMING



Zorg dat je een dobbelsteen bij de hand hebt. Het aantal ogen dat je dobbelt, geeft aan welke je oefening moet doen.

1. 10 seconden knieheffen
2. 5 sit-ups
3. 10x de grond aantikken en omhoog springen
4. 10 jumping jacks
5. 5x opdrukken
6. 10 kikkersprongen

Ga door totdat de som van de ogen 20 is.

PAUZESPEL



Ga aan de slag met het maken van een beweeg memoriespel!

* Voor het spelen van dit spel moet je wel met minimaal twee personen zijn.

- Knip uit een wit A4-tje allemaal vierkantjes;
- Bedenk een oefening, bijvoorbeeld: 5x opdrukken;
- Schrijf deze oefening op 2 vierkantjes op;
- Zorg dat je ongeveer 5 à 6 oefeningen hebt, dit mag natuurlijk ook meer zijn.

Je hebt nu je eigen beweeg memoriespel gemaakt! Leg alle kaartjes met de tekst naar beneden, hussel ze goed door elkaar en spelen maar! Om de beurt pakt ieder twee kaartjes.

Heb je twee dezelfde kaartjes, dan mag jij uitkiezen wie de oefening gaat uitvoeren.

Heb je twee verschillende kaartjes, dan mag de ander een poging wagen. Degene met de meeste paren wint!

DINSDAG 14 APRIL

OPWARMING



Zorg voor een bal die stuitert, bijvoorbeeld een pingpongballetje of tennisbal en een emmer. Ga 2 grote stappen van de emmer staan (hoe verder weg je staat, hoe moeilijker het is!) en probeer de bal met een stuit in de emmer te krijgen. Je hebt 20 kansen, hoe vaak lukt jou dit?

PAUZESPEL



Ga op berenjacht in jou straat, hoeveel beren zie jij voor de ramen staan?

COOLING-DOWN



Cooling-down

Voer de volgende rek- en strekoefeningen 30 seconden per oefening uit.

- Schud je armen en benen 30 seconden lekker los!
- Zet je voeten naast elkaar en probeer je tenen aan te raken.

WOENSDAG 15 APRIL

OPWARMING



Vandaag krijg je een online warming-up van Kinderen voor Kinderen.

Typ de volgende link in de internetbalk in en dan wens ik je veel succes met de warming-up!

<https://youtu.be/xfALnyRhA1s>

PAUZESPEL



Ga naar buiten en neem een bal of opgerolde sokken mee! Teken op een muur met stoepkrijt allemaal rondjes, deze rondjes ga je ook punten geven. Je mag zoveel rondjes tekenen als jij wil; hoe minder rondjes, hoe moeilijker het is!

- Groot rondje = 5 punten
- Middel rondje = 10 punten
- Klein rondje = 20 punten

Ga nu twee grote stappen van de muur af staan en gooi maar! Hoeveel punten kun jij halen met 15x gooien? Hoe verder je van de muur gaat staan, hoe moeilijker het is!

COOLING-DOWN



Vandaag doen we een geheel andere cooling-down dan we gewend zijn. Met deze activiteit wordt er niet alleen gewerkt aan ontspanning, maar ook aan concentratie, het creatief vermogen en helemaal niet onbelangrijk: de fijne motoriek! Je gaat namelijk een mandela inkleuren. Zoek op internet een mandala, print deze uit en kleur deze in!

DONDERDAG 16 APRIL

OPWARMING



Doe elkaar na! Zoek een maatje in huis, eentje bedenkt allemaal opdrachten in en rondom het huis, de ander doet dit na. Na 3 minuten wissel je om en word jij nagedaan.

Enkele ideeën: je loopt/rent door het huis, gaat de trap op en af, kruipt onder de stoel door, huppelt/hinkelt over het gras, je maakt kikkersprongen etc.

PAUZESPEL



We gaan aan de slag met bowlen! Zorg voor materialen die mogen omvallen bijvoorbeeld lege flessen of wc-rolletjes (maximaal 10 stuks) en twee ballen of opgerolde sokken. Zet de materialen neer en ga er 5 grote stappen vandaan staan (hoe verder weg je staat, hoe moeilijker het is!). Probeer nu met de ballen de materialen om te rollen. Lukt het jou een spare of misschien wel een strike te gooien? Speel 5 potjes!

COOLING-DOWN



Voer de volgende rek- en strekoefeningen 30 seconden per oefening uit.

- Ga op de grond liggen, strek je armen en benen en maak je zo lang mogelijk;
- Ga in kleermakerszit zitten en adem goed en rustig door je neus in en je mond uit.

ECSPLORE BEWEEG CHALLENGES (5 MINUTEN PER DAG)

Dagelijks zetten we te gekke uitdagingen online, deze noemen we beweeg challenges. Lukt het jou om alles na te doen? Je vindt de filmpjes hier:

<http://www.ikinactie.nl/smart-fit/thuis-beweeg-challenges>

www.facebook.com/ecsplore

<https://www.youtube.com/user/sprintinactie/playlists>

TikTok @ Ecsplore

VRIJDAG 10 APRIL

OPWARMING

Ga voor de eerste traptrede staan. Spring 10x met ... op de traptrede en weer er af:

- Beide voeten;
- Rechtervoet;
- Linkervoet.

PAUZESPEL

Bouw een parcours in de woonkamer van stoelen, tafels, banken etc. waar je overheen, onderdoor, slalomend doorheen kan. Ben creatief! Pak een lepel en leg hier een (gekookt) ei of pingpongballetje op. Pak de lepel vast in je hand, probeer het parcours af te leggen zonder dat het ei of pingpongballetje valt. Extra: wil je het jezelf nu nog moeilijker maken? Houd de lepel vast in je mond.

COOLING-DOWN

Voer de volgende rek- en strekoefeningen 30 seconden per oefening uit.

- Ga op je hurken zitten;
- Zet je voeten een grote stap uit elkaar, je tenen wijzen naar voren en leun met je handen op je rechter knie. Doe dit daarna op je linker knie.