



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 4 MEI

OPWARMING



Hoe lang kun jij meerdere ballonnen tegelijk in de lucht houden?

Je kunt dit proberen, van makkelijk naar moeilijk, met 2, 3 of 4 ballonnen.

Tel elke keer dat je tegen een ballon tikt. Hoeveel punten kun je halen zonder dat een van de ballonnen de grond raakt?

PAUZESPEL



We gaan aan de slag met Airhockey! Je hebt hiervoor nodig twee wc-rollen en een rolletje plakband.

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

Maak beide een doeltje van schoenen. Deze doeltjes liggen 3 grote stappen van elkaar weg, je kunt dit eventueel ook nog aanpassen. Zorg dat de zijlijnen ook duidelijk zichtbaar zijn.

Je gaat nu proberen het rolletje plakband over de achterlijn van je tegenstander te krijgen door er met de wc-rol tegenaan te stoten. Als dit jou lukt, heb je 1 punt!

Wordt het rolletje plakband over één van de zijlijnen gespeeld, dan telt dit als UIT.

Het rolletje plakband gaat dan naar de andere speler toe. Wie kan er als eerste vijf punten scoren?

Heb je nog wat meer uitleg nodig? Bekijk dan even het volgende filmpje door deze link in te typen in de internetbalk: <https://youtu.be/z3bS81Dm4Wg>

OUD-HOLLANDS SPEL- BLIK GOOIEN



Maak van blikken een piramide en zet deze op een tafel neer.

Tip: heb je niet genoeg blikken, kun je altijd nog wc-rollen gebruiken.

Neem drie bollen van sokken of tennisballen in je handen.

Ga er 2 grote stappen vanaf staan en mikken maar! Hoe verder weg je staat, hoe moeilijker het is.

DINSDAG 5 MEI

PAUZESPEL

* Dit spel kun je het beste spelen met twee personen, maar met één persoon kan ook. Maak 5 propjes van papier van dezelfde kleur bijvoorbeeld rood, deze zijn voor speler 1. En maak 5 propjes van een andere kleur bijvoorbeeld geel, deze zijn voor speler 2. Ga beide achter een lijn staan, deze kun je weer aangeven met behulp van schoenen. Rol eerst een bol sokken of bal ver weg, dit is het grote doel. Om de beurt werpen jullie nu een propje richting het grote doel. Wie uiteindelijk het dichtst bij het grote doel ligt, heeft gewonnen!

OUD-HOLLANDS SPEL- SJOELEN

Misschien heb je thuis wel al een sjoelbak en sjoelstenen, dan kun je deze goed gebruiken! Als je deze niet hebt dan ga je die maken.

Zet 5 bekertjes op de grond of tafel neer, op een afstand van 2 meter. De gaten tussen de bekertjes zijn de doeltjes, aan deze doeltjes kun je eventueel punten van 1 t/m 4 binden. De gaten aan de zijkanten zijn 1 en 2 punten waard en de gaten in het midden zijn 3 en 4 punten waard. Knip van een wc-rol ringen of gebruik rolletjes plakband, dit zijn je sjoelstenen. En nu..... Sjoelen maar!

WOENSDAG 6 MEI

YOGA!

Yoga! Vandaag doen we de muis, de kikker en de boom. Elke oefening duurt 20 (langzame) tellen.

1. Ga op je knieën zitten op de grond en strek je armen naar achteren langs je lichaam. Je bovenlichaam ligt nu op je bovenbenen en je bent nu een muisje dan uitrust in zijn holletje. Leg je voorhoofd op de grond en sluit je ogen. Tel langzaam en rustig in je hoofd tot 20.
2. Nu wordt het muisje een kikker door op je hurken te gaan zitten met je armen tussen je knieën. Spring 7x als een kikker omhoog! Meer mag natuurlijk ook.
3. Tot slot ga je langzaam rechtop staan en je verandert in een boom. Je armen gaan eerst omhoog, dan je lichaam, je strekt je benen en je hoofd en rug zijn recht. Zet je gewicht op je linkerbeen en zet je rechtervoet tegen je binnenkant van je linkerknie. Blijf even stevig staan, als een boom! Tel tot 20. Doe de oefening nog eens en wissel op het eind van been.

DONDERDAG 7 MEI

OPWARMING



* Voor het spelen van dit spel moet je wel met minimaal twee personen zijn (kan ook meer). Iedereen bindt een ballon aan je enkel met behulp van een touwtje. Wie het eerst de ballon van de ander kapot trapt heeft gewonnen! Je kunt dit spelletje uiteraard ook vaker dan één keer spelen.

PAUZESPEL



We gaan aan de slag met een keeperspel!

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

Maak buiten of binnen een doel van 2 grote stappen (dit mag uiteraard ook meer of minder zijn).

Gebruik een paar schoenen om aan te geven wat het doeltje is. Eén persoon gaat nu in het doeltje staan als keeper, de andere persoon kiest de afstand uit zo ver hij/zij van het doeltje af wil staan.

Hoe verder weg, hoe moeilijker het natuurlijk is! Deze persoon heeft 5 kansen om in het doel te scoren.

Je kunt er voor kiezen om proberen te scoren door tegen de bal te schoppen of om de bal met een bovenhandse strekworp te gooien. Na de 5 kansen wissel je om!

OUD-HOLLANDS SPEL- SPIJKERPOEPEN



Voor dit spel heb je een spijker, lege fles en touw nodig. Bind het touw met spijker om je middel zodat de spijker tussen je benen komt te hangen. Ga nu boven de fles hangen en probeer de spijker in de fles te laten zakken. Vergeet de timer niet aan te zetten, hoe snel ben jij?

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 8 MEI

OPWARMING

Pak een bal en voer de volgende opdrachten uit:

- Gooi de bal omhoog en vang op;
- Gooi de bal wat hoger en vang op;
- Gooi de bal omhoog, laat stuiten en vang op;
- Gooi de bal omhoog, klap in je handen en vang op hoe vaak kun jij klappen?;
- Gooi de bal omhoog, draai een rondje en vang op;
- Bedenk nu zelf nog een trucje waarbij je de bal gooit en weer vangt!

Voer elke opdracht 5x uit!

PAUZESPEL

We gaan aan de slag met zeeslag!

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

Iedereen krijgt 6 papieren blaadjes waar je een kruisje of bolletje op tekent:

3 kruisjes, dit zijn schepen en 3 bolletjes, dit is niks.

Zorg ervoor dat iedereen op een ander kleur blaadje tekent, dus bijvoorbeeld één persoon op rode blaadjes en de ander op witte blaadjes. Alle blaadjes worden met het kruisje of bolletje richting de grond gelegd.

Je gaat allemaal achter een lijn staan met een bol sokken, die aangegeven is met schoenen en mikt om de beurt op een blaadje.

Wie het eerst alle schepen heeft geraakt van de ander, heeft gewonnen!

OUD-HOLLANDS SPEL - EZELTJE PRIK

Print een afbeelding uit van een ezel en plak deze op een kussen of prikbord. Ga achter een lijn staan en doe jezelf een blinddoek om. Pak een prikpen, potlood, pen of iets anders waarmee je kan prikken vast.

Loop nu naar de afbeelding toe en probeer zo dicht mogelijk bij de staart te prikken!

Daag je papa, mama, broertje, zusje of iemand anders ook uit, wie het dichtst bij de staart prikt heeft gewonnen!