

THUIS IN BEWEGING



Thuis in beweging

We zijn met zijn allen in Nederland in een hele vreemde en nieuwe situatie beland waarin we niet naar school kunnen en ook de kinderopvang voor veel kinderen niet meer toegankelijk is. Heel vervelend, maar we moeten er met zijn allen het beste van maken!

Scholen zijn druk bezig om een mooi leerprogramma voor thuis op te stellen en proberen de kinderen die wel naar school toe komen van leerstof te voorzien. Maar hoe zit het nu met de gymlessen!? Die gaan niet door, dat is begrijpelijk. Maar het is wel belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander. En daarom willen wij jullie helpen met ons beweegprogramma: 'Thuis in beweging'.

Even je hoofd leeg maken met bewegen

In dit beweegprogramma willen we kinderen én (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk.

Wij maken wekelijks een beweegprogramma

Elke week zorgen wij voor een beweegprogramma, met elke dag een nieuwe beweegvorm. De eerste begint woensdag 18 maart en duurt tot en met vrijdag. Elke week daarna vullen we op maandag het programma aan met nieuwe beweegmomenten. Zo ontstaat een leuk programma waarin je ook kunt terugrijpen op 'oude beweegmomenten' van de week ervoor.

Challenge: zo lang, mooi of stoer mogelijk

Daarnaast dagen we de kinderen, (groot)ouders uit om mee te doen in de wekelijkse challenge. Dit is een opdracht waarin wij jullie vragen om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren. En we vragen ze dit via sociale media weer met ons te delen. Niet verplicht, wel vrijblijvend en natuurlijk super leuk.

3 niveaus' zodat iedereen mee kan doen

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in 3 niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk.

En dan natuurlijk gezonde voeding




Naast bewegen blijft goed en verantwoord eten en drinken uiteraard van belang. In het beweegprogramma 'Thuis in beweging' besteden wij daarom ook aandacht aan gezonde voeding en slimme keuzes die je kunt maken. En we komen met tips om bewegen te koppelen aan een gezonde snack of water drinken.

Delen jullie allemaal met #blijfbewegen?

Wij wensen jullie heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat jullie het op een leuke manier thuis kunnen toepassen en waar mogelijk willen delen. Het liefst met de hashtag #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.



Planning

Week:	Data:	Ontvangen
 Week 1:	17-03 t/m 23-03	✓
 Week 2:	23-03 t/m 30-03	✓
 Week 3:	30-03 t/m 06-04	-

Week 1

Woensdag

Challenge: jongleren

Doe jij mee met de challenge van deze week? De uitdaging: probeer zo lang mogelijk te jongleren met je sokken. Delen mag met de #teamsportservicehuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi 1 sok van hand naar hand	https://gopro.com/v/m0k625vnzv0On
2	Gooi 2 sokken in een rondje van hand naar hand. Kun je dit rechtsom en linksom?	
3	Gooi om en om 2 sokken in 1 hand Jongleer met 3 sokken	

Maandag is er weer een nieuwe challenge!!

Donderdag

Boekenestafette

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Verzamel al je boeken bij elkaar en maak 2 stapels ver uit elkaar. Start bij een stapel en pak een boek. Ren naar de andere stapel en pak ook daar een boek van voor op je stapel. Met hoeveel boeken kun jij heen en weer blijven rennen?	https://gopro.com/v/qzkLaKlGeJlwy

Spel: doe het op tijd en maak er een wedstrijd van.

Vrijdag

Mikken met sokken

Zoek je pannen, emmers of wasmanden bij elkaar pak een stapel sokken. Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien hieronder vind je de afstand niveaus

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	3 stappen vanaf je gooi plek.	https://gopro.com/v/57noKdMLdkJy5
2	6 stappen vanaf je gooi plek.	
3	9 stappen vanaf je gooi plek.	

Uitdaging: wat is jouw maximale afstand?

Spel: ga tegen over elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?

Week 2

Maandag

Challenge: touwtje springen

Doe jij mee met de challenge van deze week? Wat is jouw touwspring record? Kun jij een leuk trucje of misschien wel met iets heel anders touwtje springen dan een touw. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak het touwtje (sjaal) in 1 hand. Laat het touw rond draaien naast je lichaam en spring als het touwtje op de grond komt.	https://gopro.com/v/XleZV0zQ29Mp6
	Samen springen? Maak het touw vast aan de tafel poot en sleep het touw heen en weer of laat het wapperen. De ander gaat proberen er overheen te springen zonder dat hij/zij het touw raakt.	
2	Touwtje springen; achteruit, vooruit, in galop of op de plaats. Wat is jouw record?	
3	Kun jij een trucje of met iets anders dan een touw springen?	

Maandag is er weer een nieuwe challenge!!

Water drinken

Water is de beste dorstlesser en goed voor je lijf. Water drinken kan de hele dag. Een kind heeft afhankelijk van de leeftijd ongeveer 1200 – 1500 ml vocht nodig. Dat is 6-8 keer een beker water of thee en 2 keer een beker melk/karnemelk. Voor meer info; druk op Druppie.



Dinsdag

Ballon hooghouden

Probeer zo lang mogelijk de ballon(nen) hoog te houden.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Houd 1 ballon hoog zonder dat de ballon de grond raakt.	https://gopro.com/v/gvmJpPK33NZVr
2	Houd 2 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	
3	Houd 3 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	

Uitdaging: ga op de ballon zitten. De ballon mag niet knappen en handjes los.
Spel: kunnen jullie samen de ballon(nen) van de grond houden?

Woensdag

Handdoeken flingo

Voor deze opdracht heb je een handdoek, groot badlaken/laken en sokken nodig.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Samen gooien: pak een groot badlaken of laken en leg de sok in het midden. Pak beide uiteinde vast en probeer samen de sok op te gooien en te vangen. Hoe vaak lukt jullie dit?	https://gopro.com/v/96qwXZa9pol8e
	Tip: trek met je handen de handdoek in 1 beweging hard uit elkaar.	
2	Knoop het ene uiteinde van een handdoek om je nek. Pak het andere uiteinde vast en leg in de buidel een sok. Hoe vaak lukt het de sok op te gooien en te vangen met de handdoek?	
3	Samen gooien: Knoop beide de handdoek om je nek net zoals niveau 2. Nu ga je proberen samen de sok over te gooien. Hoe vaak kunnen jullie de sok overgooien?	

Water drinken

Voor de variatie is het leuk om eens smaakwater te maken

Variatietip:

-  Aardbeien + munt + komkommer + limoen
-  Appel + kaneelstok
-  Frambozen + blauwe bessen + steranijs
-  Sinaasappel + kaneel + gember
-  Ananas + kokoswater



Klik hier

Donderdag

Hinkelen

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Hinkel op 1 been. Doe dat links en rechts. Hoe vaak lukt dat?	https://gopro.com/v/LvXp4G4GbO2Bm
2	Kun je ook hinkelen en touwtje springen tegelijkertijd?	
3	Leg op verschillende plekken in de kamer spullen. Hinkel van plek naar plek. Stapel de spullen op. Hoe hoog is jouw stapel voor hij omvalt?	
	Maak er een wedstrijd van. Wie verzamelt de meeste spullen.	
4	Doe voorzichtig: hinkel de trap op.	

Vrijdag

Handstand

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kun je op je handen lopen?	https://gopro.com/v/8vKBO1Jdzv4mE
2	Loop als een spinnetje met je voeten op tegen de muur.	
3	Pak wat spullen waar je mee kunt stapelen en leg deze bij de muur. Maak een spinnetje. Pak 1 voor 1 de spulletjes en probeer en zo hoog mogelijke toren te bouwen met 1 hand.	
4	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur.	
5	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur. Probeer weg te lopen van de muur.	

Nog niet uitgespeeld?

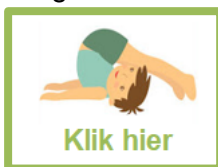
Airhockey



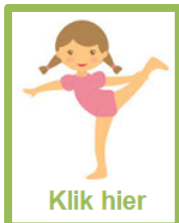
Tip: lukt het niet op tafel? Speel het dan op de grond!!

Kinderyoga

Jonge kind:



Oudere kind:



Speeltips 0-5 jarigen

