

Dag lieve schatten,

we mogen nog steeds niet naar school maar het begint toch hard te kriebelen om samen met jullie terug te spelen, bewegen en sporten. Daarom ontvang je vandaag al het 5^e mailtje met inspiratie van ons. Heb je een blaadje gemist, kijk dan op de website van school, in de blauwe centrale balk, en je kan ze alle 5 terug vinden. <https://www.debron-lovendegem.be/>

Hoe gaat het ondertussen met jullie? Vinden jullie een beetje tijd om, naast het online les volgen, ook wat buiten te spelen en een paar van onze tips uit te proberen?
Stuur ons gerust een mailtje met je beweegavonturen!

Veel sportieve groetjes en hopelijk tot snel!

De juffen beweging; juf Kim, juf Sara en juf Nele

Deze keer hebben we een aantal filmpjes voor jullie klaarstaan.
op (bijna) elke foto die je ziet, kan je klikken en een filmpje bekijken.

Zet het onderstaande muziekje op om in actie te schieten!
1x klikken op de foto en het filmpje start.

OPWARMINGSDANSJE VOOR IEDEREEN



Beweegtips voor de kleuters

klik op elke tekening en bekijk een filmpje

PEUTERS: muisjes en bijtjes + 1K: visjes en beertjes



2K: konijnen en egels



3K + 1^{ste} leerjaar

klik op elk voetje en ontdek steeds een ander filmpje.



Beweegtips voor de lagere school

Voor jullie hebben we een conditie parcours gemaakt met steeds 6 opdrachten.

Lees eerst je opdrachten even door, bekijk de filmpjes door op de foto te klikken.

Print het blaadje uit, vul het tijdens het sporten netjes in en je mag ons laten weten hoe het ging.

neleoppeel@debron-lovendegem.be kimcarrette@debron-lovendegem.be saradauwe@debron-lovendegem.be

Wat heb je nodig:

een 6 stevige bekers, 3 tennisballen of krantenproppen, 20 blaadjes papier of een krijtje, 2 flesjes water, 3 stoelen waar je onder kan kruipen.

Hoe werkt het:

1. Lees de opdrachtjes eerst even goed door, **klik eens op de foto voor een filmpje!**
2. Print het blaadje uit en zet de postjes klaar voor je aan het sporten gaat.
3. Veel plezier!

	Opdracht	filmpje = foto + klik	x keer	Ik voel me
1	<u>Krabbengang.</u> Stap met je buik naar boven, op handen en voeten verder, +- 4m Loop terug.		3x	  
2	<u>Krantenspringen op het gras.</u> Spring met 2 voeten samen naar de overkant, draai om en spring terug. is er teveel wind, neem kussens of teken cirkels op terras leg de krant niet op de vloer, gevaar om uit te glijden!		2x	  
3	<u>Stoelen survival.</u> Sluip/kruip onder de stoelen door en loop terug. Als papa of mama in de buurt zijn, mag dat ook onder hun benen.		3x	  
4	<u>Tennisbal verplaatsen.</u> Verplaats de balletjes zo snel mogelijk naar de ander kant in de beker. +- 3meter uit elkaar Loop terug.		3x	  
5	<u>Beker race.</u> Verplaats je op handen en voeten en maak dat de bekers tussen je handen en voeten zijn. Er mag geen bekertje omvallen. Loop terug.		3x	  
6	<u>Sprint koning.</u> Blijf op jouw plaats staan en loop gedurende 30 seconden met hoge knieën.		30 seconden.	  

Wat heb je nodig: een flesje water, een stevige muur, een basketbal, een borstel en een timer .

Hoe werkt het:

1. Lees de opdrachtjes eerst even goed door, klik eventueel eens op de foto voor een filmpje.
2. Print het blaadje uit en zet de postjes klaar voor je aan het sporten gaat.
3. Stel voor elke opdracht de timer op 1 minuut in en probeer zoveel mogelijk keer de opdracht uit te voeren.
4. Veel plezier!

	Opdracht	filmpje = foto + klik	Ik deed het: keer	Ik voel me
1	Konijnen race. Spring zoals een konijn(tje) naar de overkant. (3 meter) Loop terug.		...	  
2	Knipmes. Lig op je rug, Kom rustig recht, plooi 1 been en neem je knie vast, ga terug rustig liggen. Doe hetzelfde aan de andere kant.		...	  
3	Zitten tegen de muur. Hou je rug mooi recht, en hou je rug helemaal tegen de muur. Je zit tegen de muur en je benen zijn in een hoek van 90°. Blijf rustig door ademen en hou vol. (hier is geen filmpje)		Hou 30 sec vol	  
4	Dribbelen naar de muur. Neem een basketbal en dribbel die kort en krachtig tegen de muur. Je armen (ellebogen en bovenarmen) blijven hierbij op schouderhoogte.		...	  
5	Laag bij de grond fietsen. Steun op je ellebogen en ga rustig fietsen, je plooi en strekt je benen rustig alsof je aan het fietsen bent.		...	  
6	Borstel springen. Spring met voeten samen zijwaarts over de borstel. Of teken een lijn op het terras en spring daar over... .		...	  

Wat heb je nodig: sport je buiten op het gras dan heb je niet echt iets nodig, binnen is een matje wel aangenaam.

Hoe werkt het:

1. Lees de opdrachtjes eerst even goed door, klik eventueel eens op de foto voor een instructie filmpje.

2. Print het blaadje uit en neem een balpen of potlood mee naar buiten.

3. Stel voor elke opdracht de timer op 1 minuut in en probeer zoveel mogelijk keer de opdracht uit te voeren.

Noteer hoeveel keer je dit kon uitvoeren. Bedoeling is dat je deze oefeningen een paar dagen herhaalt.

4. Veel plezier!

	Opdracht	filmpje = foto + klik	Dag 1	Dag 2	Ik voel me
1	Pompen. Steun op je handen en je knieën, je voeten zijn omhoog. (eenvoudiger) Buig rustig door je armen. Je bovenbenen, zitvlak en rug blijven op 1 lijn. Of Steun op je handen en tenen, je volledige lichaam blijft op 1 lijn wanneer je door je armen buigt.				  
2	Ster springen. Hurk neer en spring omhoog doe je armen en benen open in de lucht.				  
3	Freez zijwaarts. Steun op je rechter hand en je voeten. Duw je bekken goed naar boven zodat je lichaam een rechte lijn maakt. Herhaal aan de linkerkant. (Hier geen filmpje)				  
4	Bal doorgeven. Lig op je rug, benen geplooid. Hou de bal met gestrekte armen in de lucht, hef je bekken omhoog en geef de bal onder je zitvlak door en hou de bal terug naar boven.				  
5	Wisselsprongen vanuit pomphouding. Sta in handen en voetensteun, zoals je gaat pompen. Maak van je lichaam een stevige plank. Spring met je rechtervoet naast je rechterhand en wissel van kant. (= 1) (dus linkervoet naast linkerhand)				  
6	Handen tikken. Lig op je rug met je armen gespreid. Tik met je rechter gestrekte been je linker hand. Breng je been terug en leg gestrekt neer. Tik met je linker gestrekte been je rechter hand en breng been terug.				  