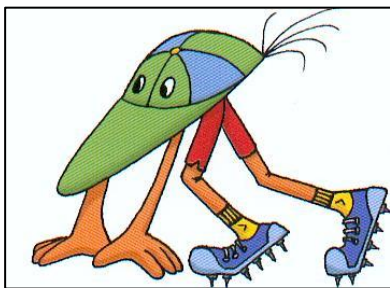


INSPIRATIE BEWEEGWEEK 4

Dag lieve schatten allemaal,
We zijn nog steeds niet samen om te sporten maar hopelijk hebben jullie, dankzij het zonnetje, al vaak buiten kunnen spelen, stappen, fietsen, sporten, zitten, liggen en dus genieten, ...
Nu de vakantie achter de rug is, ontvang je opnieuw enkele ideetjes om te bewegen.

Veel plezier!
De juffen beweging

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



of



Wie kan het na een paar keer bekijken meedansen?

Beweegtips voor de allerkleinsten

Bewegen met Billy Bodymap: korte, uitnodigende afleveringen op facebook voor de kleinsten onder ons.

Speel en doe met Biba en Loeba:



Kruiper: op handen en knieën zitten. Kruip rustig voorwaarts rond de tafel. 3x herhalen.

Trapkruiper/loper: til je kind niet steeds op maar begeleid hem bij het oefenen. Een kleine val kan geen kwaad maar blijf steeds achter je kind voor eventuele hulp. Laat je kind kruipen op handen en voeten naar boven op de trap.

Dekentje trek: leg een deken/ handdoek op de grond en ga er op je buik op liggen. Mama of papa trekt je vooruit. Probeer mooi recht te blijven liggen!

Oudste (2^{de}-3^{de}) kleuters

Kruispassen met zelfevaluatie

Trek een (krijt)lijn

De beweger voert kruisbeweging over de lijn uit

(rechtervoet naar links over lijn, linkervoet over de lijn aan de rechterkant).

Wat het leuk maakt als je kind dit doet met natte voeten,
zo kan je zien als hij/zij het goed deed.



Multimove voor kinderen · 📣

Gisteren om 16:40 · 🌐



Hoe ver geraak jij in de krokodillenmond? 🐊 Tip: bij echt jonge kinderen kan je de lijnen evenwijdig houden #blijfsporten

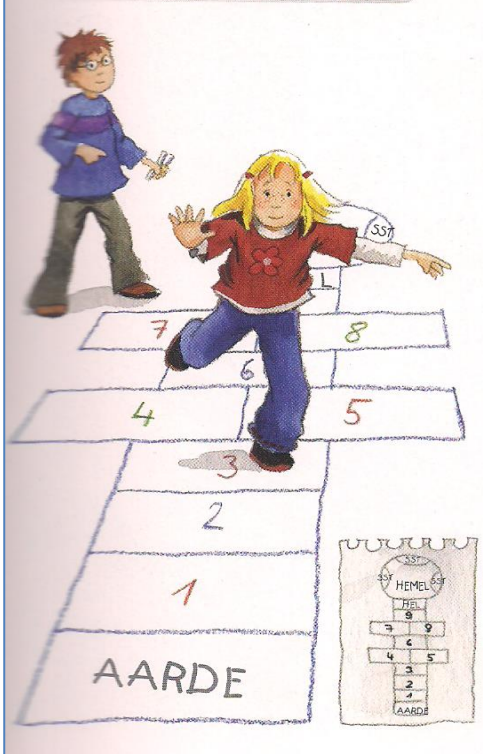


Leuke opdracht waarbij de kinderen in de krokodillenmond terechtkomen en de bekers met de ene hand vooruit wegslaan, daarna met de ene voet, telkens wisselen en verder vorderen in de krokodil.

HINKELSPEL

voor **oudste kleuters**, **onderbouw**, eigenlijk alle **leeftijden**, ook leuk voor **ouders**!

Spelvariant voor beginners



Spelregels:

1. Hinkel op je rechterbeen in het vak 'aarde' en vervolgens naar vakken 1,2,3.
2. In vak 4 en vak 5 spring je met beide benen
3. Vak 6: op je rechterbeen hinkelen
Vak 7 en vak 8 beide benen
4. Nu spring je met rechterbeen naar vak 9 en vanaf daar over 'hel' naar de 'hemel'. Daar wissel je van rechterbeen naar linkerbeen. Sta je in de hemel op 'Sttt' mag je niet meer praten of geluiden maken op je terugweg.
5. Pas op dat je op de terugweg 'de hel' niet raakt!
6. Hinkel terug naar het vak 'aarde'
7. Spring uit het vak aarde: KLAAR!

Onderbouw

klik 1x op de tekening om het filmpje te zien

Maandag 20/4	Dinsdag 21/4	Woensdag 22/4
 Een beetje koken.		 Boeven vangen
Donderdag 23/4	Vrijdag 24/4	Zaterdag 25/4
 Dansen	 Dieren raden en nabootsen	 Drummen op je lichaam.

Hier een extra opdrachtje of een vervang opdrachtje wanneer je iets niet zo goed kon.

Dansen met Junes en Zita



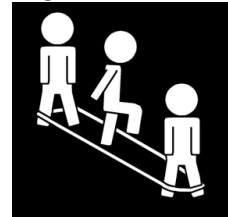
Leer de moonwalk

Dansen met Junes en Maureen



Dansen als een robot

Springen in een elastiek



Neem een stevige elastiek,
2 vriendjes of 2 stoelen.

Hinkelspel voor gevorderden



Spelregels voor gevorderden:

- 1) Hinkel met beide benen in het vak 'aarde' en gooi vandaar het steentje in vak 1
- 2) Nu spring je met beide benen in vak 1 en schop je daarbij het steentje met je voeten naar vak 2. Hinkel erachteraan en schop naar 3, 3, 5 enz...
- 3) Ligt je steentje in vak 9? Schop het dan over de hel naar de hemel! Hinkel naar de hemel waarbij je de hel niet mag aanraken!

Score:

- Lijn raken = 10x pompen tegen de muur
- Steentje niet in het juiste vak? Andere speler aan de beurt
- In de daaropvolgende ronde mag iedereen verdergaan op de plek waar hij de fout maakte.

"Heb je nog zin om extra te bewegen,

hou je wel van een beetje uitdaging,

ga maar ook eens kijken bij de opdrachtjes van de bovenbouw, ze zijn een stukje moeilijker maar misschien zit er voor jou ook wel iets bij".

Bovenbouw

klik 1x op de foto om het filmpje te bekijken

Voor onderstaande filmpjes heb je een voetbal, een elastiek en 2 stevige stoelen of een basketbal nodig.

Voetbalkunstjes

Start met **leiden**, dan heb je de basis.
Daarna kan je verder oefenen als een echte
“pro”



Parcours:

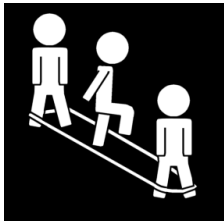
Toffe en stoere tricks voor jongens en meisjes
Om zoals Hoodie je op spectaculaire manier door je
omgeving te bewegen.



En zoals Hoodie zelf steeds zegt, luister naar je lichaam,
doe enkel wat je zeker kan, bouw stap voor stap op.

Elastiek 2

Leuke tricks met een elastiek die je ook alleen
kan doen met 2 stoelen.



Basket met een ipad

Een leuke app voor ipad of iphone gebruikers...



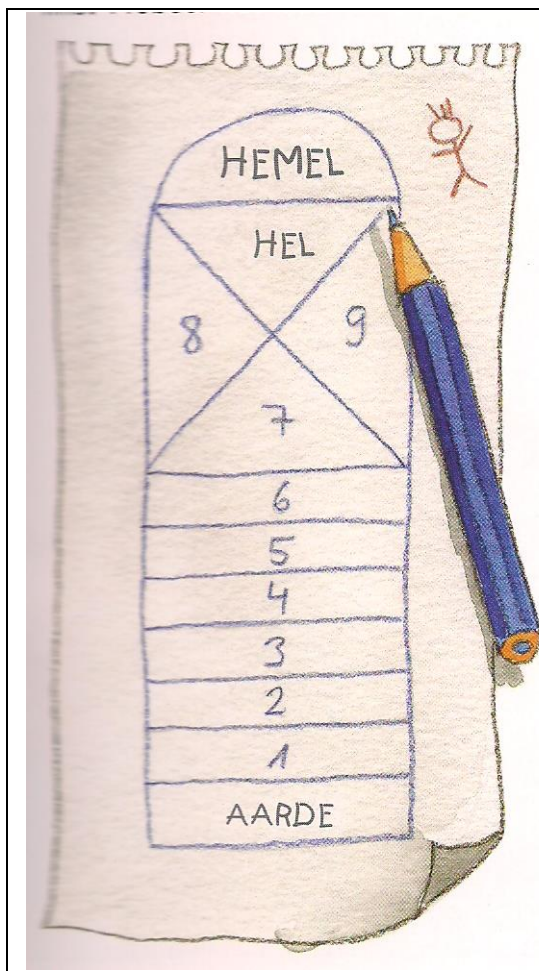
let op dit spel werkt niet voor android...
je kan wel kijken en de opdrachten nabootsen.

En wat als het regent?



Neem een paar bekertjes en enkele pingpongballetjes

En ...
Have fun!



Spelvariant voor de uitblinkers!

Je werpt het steentje met je hand.
Als je denkt dat het nu makkelijk is, heb je het goed mis! Probeer maar eens uit!

- 1) Spring met je rechterbeen in het vak 'aarde' en gooi vandaar het steentje in vak 1. Hinkel er nu op één been achteraan, pak het steentje op, gooi het terug naar aarde en spring zelf terug op aarde.
- 2) Daarna gooi je naar vak 2; pak het steentje op en gooi het weer naar het vak aarde. Dan hinkel je er vak na vak achteraan. !!!Let op: je mag bij het hinkelen, bukken en gooien altijd alleen maar je rechterbeen gebruiken! Ga zo verder, ook terugkeren!
- 3) Bij deze variant mag het steentje, alsook jezelf NIET in de hel belanden!

TIP: je kan het steentje ook op de rug van je hand laten balanceren / 1 oog afgedekt,...

Leuke opdracht uitgevoerd?

Je mag ons steeds een foto of filmpje sturen van een fijn moment waarop je aan het bewegen bent!

We zijn al benieuwd!

De leerkrachten beweging,

Juf Kim, juf Nele en juf Sara



kimcarrette@debron-lovendegem.be

neleoppeel@debron-lovendegem.be

saradauwe@debron-lovendegem.be