

## Gymhuiswerk voor de week van 25 – 29 januari 2021

Weekchallenge.....	pag.1
Bonusvideo .....	pag.1
Maandag .....	pag.1
Dinsdag .....	pag.3
Woensdag .....	pag.4
Donderdag .....	pag.5
Vrijdag .....	pag.7

### Challenge van de week:

Race je mee met meester Jelle en Sjohn?



Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=kC1Mn\\_mnE\\_w&list=PLxPM1B1IkRjspVZA8vD6eEwwWgC9utL8R&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=kC1Mn_mnE_w&list=PLxPM1B1IkRjspVZA8vD6eEwwWgC9utL8R&index=8)

### Bonusvideo van de week:

Kun je, als je in een rolstoel zit, ook leren basketballen? Jazeker, kijk maar:



Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=d5yrn6s5XjU>

### Maandag

- Groep 1 & 2

Deze opdracht doe je samen met iemand anders. Juf Noortje doet het voor met Nico. Doe je mee?



<https://www.youtube.com/watch?v=Vzwwl28TQY0&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK>

# SPORTDOCENT

- **Groep 3/4/5**

Doe mee met juf Joni!

**Opdracht 1:** Een ballon hooghouden.

**Materiaal:** een ballon en een opgerolde krant

**Uitleg:** blaas de ballon op en probeer deze in de lucht te houden met de opgerolde krant.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vWG2f-GIPbA&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=2>

**Opdracht 2:** en nu iets moeilijker:



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H4ODhJghZ8U&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=3>

- **Groep 6/7/8**

Oefen het hooghouden van een voetbal met meester Joep!

**Opdracht:** hooghouden.

**Materiaal:** een voetbal.

**Uitleg:** hooghouden op 6 verschillende niveaus. Welk niveau haal jij? Bekijk snel deze video:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=965jqO2hYi0&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=4>

## Dinsdag

## Conditiepelletjes

### • Groep 1 & 2

Speel jij ook mee met juf Manouk?

**Opdracht:** Kleuren sprint

Je begint op de startplek (het kussentje of het getekende vierkant).

Papa, mama, je broertje of zusje roept een kleur.

Je rent zo snel mogelijk naar de kleur en tikt deze aan en vervolgens ren je weer terug naar de startplek.

Elke keer wordt er een nieuwe kleur geroepen.

**Materiaal:** 4 gekleurde wasknijpers/ sokken/ tape.

- Buiten: stoepkrijt in vier verschillende kleuren.
- Binnen: een krukje of kussentje (als startplek).



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jLnQX89G808&list=PLxPM1B1kRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=5>

**Variaties:**

- Gebruik cijfers i.p.v. kleuren.
- Gebruik dierenplaatjes i.p.v. kleuren.
- Maak de afstand tussen de kleuren groter of kleiner.
- Maak gebruik van meer of minder kleuren.
- Maak er een wedstrijd van met iemand anders. 'Wie is als eerste bij de juiste kleur en weer terug op de startplek?'

### • Groep 3/4/5

Doe mee met meester Ralf!

**Opdracht:** Conditietraining

Vandaag gaan we onze conditie verbeteren door het uitvoeren van een aantal simpele, maar intensieve oefeningen. Voor het uitvoeren van de oefeningen heb je nodig: een beetje ruimte, een lijn gemaakt met bv. stoepkrijt en eventueel muziek met een lekkere beat!

Je gaat 7 verschillende oefeningen een aantal keer herhalen. Eerst alle oefeningen 5x, dan 10x en uiteindelijk 20x. Als het je is gelukt om alle 7 oefeningen los te doen, dan kun je proberen om ze in een vloeiende beweging achter elkaar uit te voeren zonder tussendoor te stoppen. Tel hardop mee! Veel succes met het verbeteren van je conditie!

1. Jumping jacks
2. Voor- en achterwaartse kaatssprongen
3. Zijwaartse skisprong
4. Wisselsprong
5. Ligsteun voor en achterwaarts springen
6. Ligsteun wisselsprong (zie filmpje voor uitleg sprongen).
7. Zelf iets verzinnen...

**Materiaal:**

- Stoepkrijt
- iets om een lijn mee te maken, bv lint of touw
- Evt. een muzikspeler

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yrJk5afm8SM&t=1s>

- **Groep 6/7/8**

Juf Fleur daagt je uit!

**Opdracht:**

Dobbel met de dobbelsteen. Ren naar het blokje/ blaadje/ de schoen met het getal wat je dobbelt. Je rent iedere keer als je dobbelt naar dat nummer (blokje/ blaadje/ schoen) toe, ook als je deze al een keer hebt gedobbeld.

Je gaat door tot je alle 6 de getallen hebt gehad.

**Materiaal:**

- 1 dobbelsteen
- 6 blokjes/ blaadjes/ schoenen

**Moeilijker maken:**

- Zet de blokjes wat verder uit elkaar.
- Probeer het met een sprintje te doen (zo snel mogelijk).
- Doe dit met een bal en dribbel naar het blokje toe. Je kunt dit ook met een hockeystick en een bal doen of op een andere creatieve, leuke manier. Maak het leuk en uitdagend voor jezelf!

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=q1\\_pXmuS2QE&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=q1_pXmuS2QE&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=6)

## Woensdag

## Rollend mikken

- **Groep 1 & 2**

Mik je mee met juf Noortje?



**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=W0VeZDEIa4&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=7>

- **Groep 3/4/5**

Doe vandaag mee met juf Joni!

**Opdracht 1:** Balletjes rollen over tafel en vangen

**Materiaal:**

- een tafel,
- kleine balletjes,
- een plastic bekertje/bakje/maatbeker,
- een 2e persoon om de opdracht mee uit te voeren.



**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=KqY5LgSOnYA&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=8>

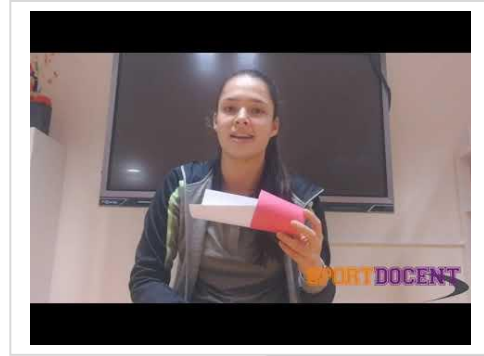
## **Opdracht 2:** Knikkerbaan.

Maak je eigen knikkerbaan en probeer de knikker in het knikkerpotje te krijgen.

### **Materiaal:**

- een knikker of klein balletje,
- een knikkerpotje of een plastic bekertje
- een papiertje,
- spullen in huis om een knikkerbaan mee te maken.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=P2uAnJ-e29Q&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=9>



- **Groep 6/7/8**

Meester Pim heeft een toffe activiteit voor jou!

### **Opdracht:**

Knutsel een voetbalveld in elkaar zoals in de video is te zien. Maak van wat aluminiumfolie een propje en blaas het propje in het doel van de tegenstander! Kun jij je broertje of zusje verslaan? Ik daag je uit!

### **Materiaal:**

- Schaar
- Karton
- Aluminiumfolie
- Rietje of een pen-kokertje
- Papier
- Plakband/ duct tape



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EFyHbSLvY5o&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=10>

## Donderdag

## Voetbal

- **Groep 1 & 2**

Voetbal je vandaag mee met juf Noortje?



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tij0K7NvLZk&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=11>

- **Groep 3/4/5**

Doe mee met meester Ralf!

**Opdracht: Voetbal**

Vandaag gaan we voetballen. We oefenen het mikken van ons schot door torentjes wc-rollen om te trappen. Dit doen we lekker buiten als het kan, of bij slecht weer zoals in het filmpje, binnen als het mag. Dit kan alleen, of samen met iemand anders, bijv. een broertje, vriendinnetje of papa of mama.

Wat moet je doen? Je bouwt een piramide of toren van de wc-rollen. Je gaat in 3 pogingen proberen zoveel mogelijk wc-rollen om te trappen. Ben je klaar dan tel je het aantal wc-rollen dat je hebt geraakt. Als je samen met iemand speelt, ga je kijken wie de meeste punten heeft.

Maak het moeilijker door verder af te staan of door de toren ergens bovenop te bouwen.

Heel veel plezier met het verbeteren van het mikken met de voet!

- Materiaal:**
- Een bal
  - Als je geen bal hebt, maak je er één door een aantal sokken in elkaar te proppen
  - Wc-rollen (6 – of zoveel je wilt)
  - Pylonnetjes of bv. schoenen voor de trapafstand
  - Eventueel een elastiekje om weggrollende ballen stil te leggen (zie filmpje).

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=Rzau6Zn26bM>

- **Groep 6/7/8**

Vandaag gaan we weer oefenen met hooghouden. Meester Tommi daagt je uit!

**Opdracht:**

**Stap 1: Houd de bal op borsthoogte.**

Laat de bal vallen en weer omhoog stuiten. Als de bal na het stuiten weer naar beneden komt, schop de bal dan weer omhoog tot borsthoogte en vang hem op. Oefen dit tot het een paar keer achterelkaar lukt. Schiet de bal met je wreef (waar je veters zitten).

- Tips**
- Geen dubbele knoop in je veters.
  - Haal wat lucht uit de bal. Zo stuit hij minder hard.
  - Houd je enkel gespannen.

**Stap 2: Houd je knieën licht gebogen.**

Dit zorgt voor een betere controle. Houd je niet recht en gespannen. Zet de voet waarop je staat stevig op de grond.

- Tips**
- Denk aan je evenwicht.
  - Sta een beetje op de tenen, houd je knieën gebogen en kijk naar de bal.

**Stap 3: Oefen tot je de bal achter elkaar op buikhoogte kan opvangen.**

- Tips**
- Je moet niet vooroverbuigen of je uitstrekken om de bal op te vangen.
  - Probeer met beide voeten.

**Stap 4: Laat de bal vaker achter elkaar van de voeten stuiten. In plaats van opvangen tussendoor houd je de bal in de lucht met je voeten.**

- Tips**
- Is het nog te moeilijk om de bal achter elkaar hoog te houden, laat de bal dan tussendoor op de grond stuiten.
  - Oefen met je goede en je mindere voet.
  - Probeer de bal met de voet op te vangen. Klem de bal tussen voet en scheenbeen.

**Materiaal:** een bal die stuitert en die je kan oppompen. Een ballenpomp + nippel.

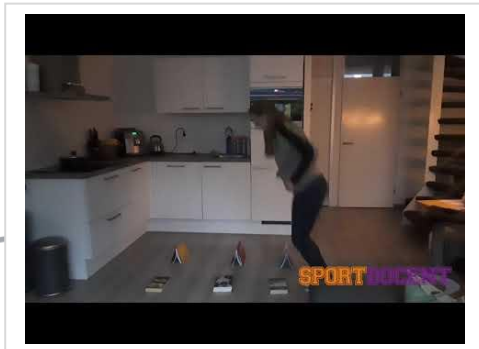
**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=081uI3T8UUK>

## Vrijdag

- **Groep 1 & 2**

Juf Noortje heeft een boekenbaan gemaakt, spring je met haar mee?

**Je hebt nodig:** 3 dikke boeken.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=muLNZPDzCgl&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=12>

- **Groep 3/4/5**

Vandaag heeft juf Joni iets leuks voor je in petto: we spelen beweegbingo!!

**Opdracht:**

Print de bingokaart op pagina 8 uit. Op pagina 9 en 10 staan alle opdrachten, die kun je ook uitprinten of van een tablet/ IPad/ laptop aflezen.

**Materiaal:**

- uitgeprinte bingokaart
- opdrachten van pagina 9 en 10 (uitgeprint of online)

**Uitleg spel:**

Stap 1: Gooi de eerste dobbelsteen en daarna de tweede dobbelsteen.

Stap 2: Kijk waar je uitkomt op de Bingo kaart en kruis het vakje aan. Is het vakje al aangekruist? Gooi dan nog een keer.

Stap 3: Kijk wat er bij de uitleg van het plaatje staat en voer de opdracht uit.

Stap 4: Daag iemand (klasgenoot, vriendje/vriendinnetje, familie) uit om op hetzelfde moment te starten en kijk wie als eerste een rij af kan strepen, of misschien wel de hele kaart binnen dit weekend!

Je kan ook zelf of samen met anderen de kaart zo snel mogelijk vol proberen te krijgen!

## Spelletjesdag

- **Groep 6/7/8**

Rugzakmikken met Juf Fleur!

**Opdracht:** Gooi de bal tegen de muur en vang hem op met de rugzak, die je op je rug hebt.

**Materiaal:** een bal, een rugzak en een muur.



**Moelijker maken:** Je kan dit ook doen met een bal die je tegen de muur schopt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-drIHgNejew&list=PLxPM1B1IkRjuCu23YNvKOULDvG5soejDK&index=13>



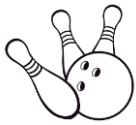
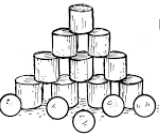




## BEWEEGBINGO- KAART

		Dobbelsteen 1					
		1	2	3	4	5	6
Dobbelsteen 2	1						
	2		<b>JUST DANCE</b>				
	3						
	4						
	5						
	6					<b>JUST DANCE</b>	



## Opdrachten bij Beweegbingo

Plaatjes	Opdrachten
	We gaan dansen! Zoek op YouTube een Just Dance dansje op en dans mee! Misschien is er nog wel iemand die met je mee doet. Je mag ook een ander dansje doen.
	Zo lang mogelijk op 1 been staan! Daarna op je andere been. Wil je nog een extra uitdaging probeer dan tussendoor op je tenen te staan.
	Zoek in de buurt een huis met hetzelfde huisnummer als waar je zelf woont.
	Jumping Jacks! Doe zo veel mogelijk Jumping Jacks in 1 minuut.
	Doe 3 verschillende trucjes met een bal. Probeer ook een trucje die je nog niet eerder hebt gedaan.
	Probeer zo lang mogelijk touwtje te springen! Geen springtouw in huis? Doe gewoon alsof je een springtouw hebt.
	Vouw een vliegtuigje van papier (of laat iemand het voor je maken). Gooi het papieren vliegtuigje zo ver mogelijk! Weet je niet hoe je een vliegtuigje moet vouwen? Zoek het op via bijvoorbeeld YouTube of Google.
	Sit-ups! Doe zo veel mogelijk sit-ups in 1 minuut.
	Ga naar een speeltuin in de buurt. Speel hier vrij of bedenk/maak een parcours die je zo snel mogelijk moet afleggen.
	Beeld zoveel mogelijk sporten uit in 1 minuut! Iemand anders moet ze raden.

	<p>Ga lekker even voetballen! Doet er iemand met je mee?</p>
	<p>Ren (of loop) de trap zo snel mogelijk op en af. Hoe vaak lukt dat jou in 1 minuut?</p>
	<p>Bowlen! Leg een paar voorwerpen neer die niet snel kapot kunnen gaan en probeer ze allemaal om te rollen.</p>
	<p>Maak een toren van voorwerpen die niet snel stuk gaan (bijvoorbeeld plastic bekertje) en gooi de toren om. Gelukt? Probeer het nog een keer vanaf een stukje verder.</p>
	<p>Maak een koprol. Vergeet niet je kin op je borst te doen en zorg dat je genoeg ruimte hebt!</p>
	<p>Maak 10 zo hoog mogelijke kikkersprongen!</p>
	<p>Speel tikkertje! Wie doet er mee?</p>
	<p>Deze mag je zelf verzinnen! Doe een opdracht in beweging, daag iemand anders uit, doe een trucje. Ik ben benieuwd waar jullie mee komen!</p>