

Gymhuiswerk voor de week van 1 – 5 februari 2021

Inhoud

Weekchallenge	Traptetris	1
Maandag	Slagspelen / racketspelen	1
Dinsdag	Werpen en vangen	3
Woensdag	Bewegen op muziek	5
Donderdag	Spelletjes	6
Vrijdag	Acrogym	8

Weekchallenge

[Corona Challenge: Trap Tetris - YouTube](#)

Maandag

Slagspelen / racketspelen

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Manouk

Opdracht: Ballon tennis

Probeer de ballon met je handen 10x de lucht in te tikken zonder dat hij op de grond valt. Is dat gelukt? Probeer het dan met een racket of met een opgerolde krant.

Tip: Het is ook leuk om het samen met iemand te doen en dan om de beurt de ballon omhoog te tikken. Hoe vaak kunnen jullie de ballon overspelen?

Materiaal:

- Ballon
- Racket (tennis/badminton/ beachtennis)
- Heb je geen racket, gebruik een krant of tijdschrift

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1CMuGQUcnzU&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=1>

- **Groep 3/4/5**

Doe mee met meester Ralf

Opdracht: Slagspelen/racketspelen

Vandaag gaan we zelfgemaakte “airhockey” spelen. Je gaat tegenover elkaar zitten met een boek van gelijke grootte in de handen. Je gaat proberen om een tennis-, pingpong- of ander balletje met het boek over tafel te schuiven. De ander gaat het balletje met het boek proberen tegen te houden en terug te schuiven. Gaat de bal bij je tegenstander over de rand dan heb je een punt. Gaat hij aan de zijkant van de tafel dan heeft de tegenstander een punt.

Makkelijker/moeilijker maken:

- Kleinere/kortere tafel makkelijker, grotere/bredere tafel moeilijker
- Randen zijkant tafel verhogen met boeken of ander materiaal zodat de bal er niet af kan
- Grotere boeken makkelijker, kleinere boeken moeilijker
- Met één of twee handen schuiven

Ben je alleen, dan kun je het spel tegen jezelf spelen door de tafel tegen de muur te zetten.

Variatietip: Als je een pingpongballetje hebt dat goed stuitert, dan kun je in het midden van de tafel een verhoging maken waar je het balletje overheen moet slaan. Het balletje moet wel stuiten aan de kant van je tegenstander. Deze probeert de bal te vangen en dan terug te slaan. Moeilijker wordt het als de tegenstander het balletje in één keer probeert terug te slaan. Hoe vaak lukt het zonder dat het balletje valt?

Veel plezier en succes met deze opdracht!

Materiaal:

- Tafel
- Balletje (tennis- pingpong- stuiteballetje) of papieren prop
- Boeken

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IYy-fTSNm8E&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=2>

- **Groep 6/7/8**

Meester Pim daagt je uit!

Opdracht:

Leg plastic bekertjes aan de ene kant van de tafel en ga aan de andere kant van de tafel staan met een boek en een pingpongbal of aluminiumfolie bal. Sla de bal met het boek in 1 van de bekertjes. De verder de beker van je is, de meer punten heb je.

Materiaal:

- Een boek
- Een balletje
- Plastic bekertjes
- Een tafel

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nhTtv1fGmNQ&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=3>

Dinsdag

Werpen en vangen

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Fleur?

Opdracht:

Gooi de bal tegen de muur en vang hem ook weer op.

Elke keer als jij de bal tegen de muur een hebt gegooid en hem ook weer hebt gevangen, mag je het proberen vanaf de volgende door jou uitgekozen plek.

Hoe ver kun jij van de muur staan en de bal tegen de muur gooien en ook weer vangen?

Materiaal:

- 1 bal (het maakt niet uit hoe groot of klein deze is).
- Een muur (het liefst buiten) .
- Spulletjes om de afstand aan te geven vanaf waar jij gaat gooien.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0hAseM19sjE&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=4>

- **Groep 3/4/5**

Speel jij ook mee met juf Celine

Opdracht: werpen en vangen

Opdracht 1: de stok

Ga staan en pak een stok (paraplu) horizontaal vast aan de uiteinden in ondergreep (= met je handpalmen naar boven). Werp de stok nu iets omhoog en vang hem weer op, maar nu in de bovengreep (= met je handpalmen naar beneden).

Extra: probeer het met z'n tweeën. Werp de stok met twee handen naar de ander, die hem met twee handen weer opvangt.

Moeilijker: vang de stok in het midden en werp hem dan weer omhoog. Doe dit in de ondergreep of bovengreep. Of probeer met 1 hand.

Opdracht 2: vallende bal

Ga goed en rustig rechtop staan en houd een grote bal met twee handen vast. Laat de bal vallen en probeer hem zo snel mogelijk na 1 stuit weer te pakken.

Wat is je record?

Moeilijker: in je handen klappen, voor je de bal vangt. Of met een kleinere bal. Of stuiten op een kleiner vlak (hoepel, frisbee, viltje). Of maar één hand gebruiken.

Opdracht 3: grijper

Ga goed en rustig staan en houd een tennisbal met één hand als een grijper vast (vingers naar beneden). Laat de tennisbal nu vallen en pak hem na de stuit weer vast als een grijper

Wat is je record ?

Extra: houd een tennisbal met één hand als een grijper vast. Laat de tennisbal vallen, maar probeer het zo snel mogelijk weer te vangen zonder dat het de grond raakt.

Moeilijker: met twee ballen tegelijk

Materiaal:

- stok (paraplu)
- tennisbal

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ctP6P8MBh44&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=5>

- **Groep 6/7/8**

Juf Joni daagt je uit met stoepranden!

Opdracht:

Probeer zo vaak mogelijk de bal te vangen, nadat je de bal tegen de stoeprand gooit. Bij welke afstand lukt het je nog steeds een paar keer?

Materiaal:

- Een bal en een stoeprand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t4PW26EdRY&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=6>

Woensdag

Bewegen op muziek

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Noortje.

Opdracht: Douchedruppel dans:

Vandaag gaan we lekker bewegen op muziek! We stappen onder de douche, we gaan de druppel hooghouden, maar we gaan ons ook goed wassen. Word jij goed schoon?

Materiaal:

- Eventueel zelf de muziek opzoeken: Douchedruppel

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1d2pyj1REI&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=7>

- **Groep 3/4/5**

Doe mee met meester Ralf

Opdracht: Bewegen op muziek - Stop en Dans – De Lichaamsdans

Vandaag gaan we lekker bewegen op muziek en dansen. Het enige wat je nodig hebt is leuke muziek van jezelf of van papa of mama om op te bewegen. Het leukst is het om samen met iemand te dansen, maar je kunt het ook alleen doen. 2 opdrachten:

1. Stop en Dans (5 min)

Start de muziek, iedereen gaat vrij dansen. Stop de muziek en iedereen stopt en staat stil in de laatste houding. Als je nog beweegt ben je af. Herhaal dit tot iedereen af is.

Vervolgens krijg je een opdracht hoe je stil moet staan, bv.:

- Gevoelsuitdrukking: stoer, bang, blij, kwaad, verliefd, verdrietig.
- Houding: zittend, liggend, staand, op één been etc.

Dansvarianties: Snel dansen, in slowmotion, als een robot etc.

2. De Lichaamsdans (5-10 min)

Je gaat op een eigen plek staan en begint te dansen wanneer de muziek start. Het leukst samen met iemand anders. Tijdens het dansen krijg je opdrachten die je zo goed mogelijk gaat uitvoeren. Bijvoorbeeld:

- Dans alleen met je hoofd
- Alleen met je armen
- Alleen met je linkerbeen
- Je wijsvinger
- Je billen
- Je ogen

Vervolgens kun je de dans in bepaalde houdingen uitvoeren, bijvoorbeeld zittend, staand, liggend, als een robot etc.

Heel veel plezier!!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GirvMGeXcWc&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=8>

- **Groep 6/7/8**

Opdracht: Namendans

Je gaat in een kring staan. Je laat elke deelnemer zijn/haar naam zeggen in combinatie met een zelf gekozen beweging of pose. Dan herhaald de groep de naam en de beweging. Je gaat door totdat iedereen in de kring is geweest. Dan maak je er een riedel van. Dus alle namen en bewegingen moeten achter elkaar (zonder vertraging of pauzes) door herhaald worden totdat je de hele kring rond bent geweest.

Materiaal:

- muzikspeler

Donderdag

Spelletjes

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Noortje.

Opdracht:

Puzzel estafette:

Dit spel kun je met 2 of meer spelen. Je hebt allemaal een eigen puzzel nodig. Vanaf de start plek neem je elke keer 1 puzzelstuk mee naar de overkant. Zodra je alle puzzelstukken aan de overkant hebt dan leg je de puzzel in elkaar. Is dat gelukt? Roep dat hard STOP! Ben je de eerste? Dan heb je gewonnen

Materiaal:

- Puzzel of tekening in stukje geknipt

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6UzJEn7_i9o&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMoZX6r1MU1-&index=9

- **Groep 3/4/5**

Speel jij ook mee met juf Celine

Opdracht: vingervaardigheid

Opdracht 1: duimen pakken

Raak met het topje van je wijsvinger het topje van je duim aan. Raak nu met het topje van je andere wijsvinger het topje van je andere duim aan. Laat nu de onderste duim en wijsvinger los en plak ze boven je andere duim en wijsvinger weer tegen elkaar. Zo wissel je steeds.

Moelijker: wissel duim en middelvinger, duim en ringvinger of duim en pink. Of je kan het tempo verhogen. Of probeer het met ogen dicht.

Opdracht 2: draaibal

Ga goed en rustig rechtop zitten en houd een bal als een dienblad in evenwicht op je hand. Probeer de bal nu met je vingers rond elkaar heen te draaien.

Moelijker: laat de bal rusten op je topjes.

Opdracht 3: klimmen

Ga staan en pak een stokje of potlood met duim, wijs- en middelvinger vast aan de onderkant. Potlood staat verticaal. Klim omhoog met gebruik van die drie vingers.

Moelijker: naar beneden klimmen.

Opdracht 4: lintje rollen

Ga goed en rustig rechtop staan of zitten en rol een losgemaakt lintje met twee handen strak en netjes op. Oprollen met duim, wijs- en middelvinger gaat het makkelijkste.

Moelijker: alleen met je vingertoppen.

Opdracht 5: til op

Ga rechtop aan een tafel zitten. Op de tafel liggen twee balletjes. Pak de balletjes met beide handen tegelijk met duim en wijsvinger op. Leg ze daarna weer neer.

Moelijker: neem kleinere of grotere knikkers. Pak de knikkers ook tussen duim en middelvinger, tussen duim en ringvinger en tussen duim en pink.

Materiaal:

- tennisbal
- potlood
- lintje
- 2 knikkers

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jbYrOIN5fzs&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=10>

- **Groep 6/7/8**

Win jij, of wint meester Joep??

Opdracht: Steen-papier-schaar tikkertje

Maak met z'n tweeën een vak (of spreek af tot waar je moet rennen). Ga vervolgens tegenover elkaar in het midden van het vak staan en speel Steen-papier-schaar. De winnaar moet wegrennen en de verliezer moet tikken. Wordt de winnaar van Steen-papier-schaar binnen het vak getikt dan heeft de tikker een punt. Wordt de winnaar niet getikt binnen het vak dan heeft hij/zij een punt. Ga vervolgens weer in het midden staan en speel opnieuw.

Maak het vak groter of kleiner om het makkelijker of moeilijker te maken.

Materiaal: niet nodig

Als je het fijner of eerlijker vindt kun je wel verschillende voorwerpen gebruiken om een vak uit te zetten (afhankelijk of je het spel buiten of binnen speelt).

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Vo_8yuMxVSw&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=11

Vrijdag

Acrogym

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Celine

Opdracht: basis van acrogym

Bij de Acrogym wordt getraind aan lenigheid, kracht, evenwicht, vormspanning en vooral samenwerking. Dit gebeurt om een goede basis te verkrijgen om de onderdelen samen uit te voeren.

Hoe lang kan jij elke opdracht volhouden?

Opdracht 1: tafeltje omduwen

Ga – als een stevige tafel – op handen en knieën staan. Een ander probeert jou om te duwen. Jij probeert te blijven staan!

Opdracht 2: tafeltje balanceren

Ga – als een stevige tafel – op handen en knieën staan. Probeer je linkerarm recht vooruit te strekken, zonder om te vallen. En zet ze weer neer. Doe hetzelfde met je rechterarm en je linker/rechterbeen.

Opdracht 3: hondje plas - gekruist

Ga goed en rustig staan op handen en knieën. Til nu zonder om te vallen, je linkerbeen en je rechterarm tegelijk omhoog. En zet ze weer neer. Doe hetzelfde met je rechterbeen en je linkerarm.

Opdracht 4: hondje plas

Ga goed en rustig staan op handen en knieën. Til nu zonder om te vallen je rechterbeen en je rechterarm tegelijk omhoog. En zet ze weer neer. Doe hetzelfde met je linkerbeen en je linkerarm.

Materiaal:

- N.V.T.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z5RPB3DjmX4&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=12>

- **Groep 3/4/5**

Doe mee met juf Joni!

Opdracht: Probeer zoveel mogelijk letters van het alfabet uit te beelden met je hele lichaam. Hieronder zijn voorbeelden te zien van hoe je de letters zou kunnen uitbeelden.

Materiaal: Je eigen lichaam (eventueel een spiegel, zodat je jezelf kan zien).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-guEknzuUq0&list=PLxPM1B1IkRjtr5CU0VBrgNMozX6r1MU1-&index=13>

Let's Make an Alphabet!



- Groep 6/7/8

Doe je ook mee met meester Tommi?

Opdracht: Acrogym

Acrogym is een combinatie van gymnastiek en acrobatiek. In deze les gaan jullie thuis aan het werk met verschillende oefeningen. Alle oefeningen zijn voor 2 personen. Je kan de oefeningen doen met je broer of zus, vriend of vriendinnetje, papa of mama. Met acrogym moet je heel goed samenwerken om bepaalde houdingen of opdrachten uit te voeren. Het is belangrijk dat je op de juiste plekken steunt bij de ander. Je steunt bijvoorbeeld niet met je knie in iemands rug. Dat is niet stabiel en kan ook erg pijnlijk zijn.

De beste steunpunten zijn schouders, heupen en knieën. De beste steunlijnen lopen van het hoogste naar het laagste punt in een rechte lijn door de steunpunten. Let hierop bij de voorbeelden.

Warming up:

- 1) Overeind komen en weer zakken. Kijk naar de afbeelding de eerste afbeelding hieronder. Ruggen tegen elkaar en armen gekruist. Zak met je billen naar de grond en kom weer omhoog. Werk goed samen.
- 2) De een probeert naar achter te lopen en de ander houdt tegen. Handen op de schouders. Kijk naar de afbeelding in het midden.
- 3) Probeer elkaar achteruit te duwen. Handen op elkaar schouders. Kijk naar de afbeelding rechts.



Materiaal:

Als je een turn of yoga matje hebt is dat mooi. Je kan ook een dikke handdoek of een oud kleed gebruiken. Zolang je maar niet op de harde ondergrond hoeft te zitten. Dit kan pijn doen aan billen of knieën. Zorg dat er om je heen geen harde hoekige materialen staan waar je op kan vallen. Denk aan tafeltjes, krukjes en kastjes.

Hieronder staan verschillende afbeeldingen die je samen kan uitvoeren. Denk aan de steunpunten. Als het pijn doet ga je van elkaar af en probeer je het nog een keer. Veel plezier!!

ACROSPORT

