

ALFABET BEWEEGKAART

Zorg dat je genoeg ruimte hebt om je heen

Kies een woord, bijvoorbeeld 'bewegen' of je eigen naam, voor elke losse letter is er een opdracht Kun jij het hele woord uitvoeren? Kies nu een ander woord. Kies elke dag 3 woorden die je uitbeeld.

ALFABET beweegkaart			
A	Spring 10x op en neer	N	Raap een bal op zonder je handen te gebruiken
B	Draai 5 rondjes	O	Loop 50 stappen achteruit en ren terug
C	Spring met 1 been 5 keer	P	Maak 20 stappen zijwaarts en hinkel terug
D	Ren naar de dichtstbijzijnde deur en ren terug	Q	Kruip 10 tellen als een krab
E	Loop 5 tellen als een beer	R	Loop 5 tellen als een leeuw
F	Doe 3 keer een radslag	S	Buk en raak je tenen 20 keer aan
G	Ga in een X staan en sluit en open je armen en benen 10x	T	Doe 17 tellen net alsof je aan het fietsen bent met je benen
H	Spring 8 keer als een kikker	U	Rol een bal naar voren door alleen je hoofd te gebruiken
I	Balanceer 10 tellen op je linker been	V	Flapper 25 keer als een vogel met je armen
J	Balanceer 10 tellen op je rechter been	W	Doe 15 tellen net alsof je paard rijdt
K	Marcheer 12 tellen als een soldaat	X	Probeer 15 tellen lang de wolken aan te raken
L	Doe net alsof je 20 keer touwtje springt	Y	Loop 10 tellen op je knieën
M	Doe 3 keer een koprol	Z	Druk jezelf 10 keer op met je armen.

BEWEEG BINGO

Jullie krijgen twee ingevulde bingokaarten. Eentje voor binnen en eentje voor buiten. Als je een activiteit uitgevoerd hebt, mag je deze doorstrepen/inkleuren/sticker op plakken. Als je alles hebt gedaan, roep je hard BINGO. Ze hoeven natuurlijk niet binnen één dag af te zijn.

De derde bingokaart is leeg, deze mag je dus zelf invullen!

Beweeg BINGO voor binnen		
Maak een koprol op elk bed in het huis.	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee zo een hoog mogelijke toren.	Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna.
Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte ijsbaan door het huis.	Kruip onder 4 voorwerpen door.	Spring 10 keer op je linker voet Spring 10 keer op je rechtervoet. Spring 10 keer met beide voeten.
Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer.	Loop de trap helemaal op en weer af en beneden doe je 10x spreid-sluit sprongen.	Ga helemaal los en dans op je favoriete liedje.



Beweeg BINGO voor buiten



<p>Ren een rondje om je huis.</p>	<p>Gebruik stoeptegels als hinkelbaan en hink 20x op links en 20x op rechts.</p>	<p>Ga lekker een stuk fietsen of steppen samen met je papa of mama. Jij bepaald de route.</p>
<p>Kies 2 lantaarnpalen en huppel hier tussen 5x op en neer.</p>	<p>Zet 2 handen tegen de boom en druk 3x op, gelukt? Doe dit nog 10x</p>	<p>Maak op jouw manier een handstand tegen de muur.</p>
<p>Maak zo veel mogelijk kikkersprongen achter elkaar als lukt en tel je eigen record.</p>	<p>Ga buiten 5 minuten springtouwen (heb je geen touw doe alsof)</p>	<p>Zet je favoriete muziek aan en laat papa/mama de muziek aan en uit zetten. Maak een mooi standbeeld als de muziek stopt.</p>

Mijn eigen Beweeg BINGO



DE KLEINE OEFENINGEN

Er zijn dingen die je elke dag moet doen, bijvoorbeeld eten en slapen. Maar ook omkleden en tandenpoetsen, tv-kijken of gewoon spelen. Wist je dat je deze dingen sportiever kunt maken? Je mag de kaartjes uitknippen en ophangen bij je tandenborstel en je klerenkast. Als je wilt, mag je elke dag een andere opdracht uit het lijstje kiezen.

Kun je al:

- Tandepoetsen op één been?
- Tandepoetsen op je andere been?
- Tandepoetsen terwijl je het alfabet zingt
- Tandepoetsen terwijl je wandelt?
- Tandepoetsen terwijl je op je tenen staat?
- Tandepoetsen terwijl je op je hakken staat?



Kun je al:

- Omkleden op één been?
- Omkleden op je andere been?
- Omkleden terwijl je het alfabet zingt
- Omkleden binnen 10, 15 of 20 tellen?
- Omkleden terwijl je steeds op je tenen staat?
- Omkleden terwijl je steeds op je hakken staat?
- Kun je al zelf iets extra's bedenken voor bij het omkleden?



Kijk eens tv, terwijl je een van de dingen op het lijstje of van het plaatje probeert. Je mag er ook meer proberen op één dag. Hoe lang kun jij het volhouden? Schrijf je record van de week op.

1. Op je buik, liggend op de grond.
Ik kan dit minuten
2. Op een been.
Ik kan dit links minuten en rechts minuten
3. In een wall-sit (plaatje 1).
Ik kan dit minuten
4. Als een plank (plaatje 2).
Ik kan dit minuten
5. Als een duiker (plaatje 3).
Ik kan dit minuten



shutterstock.com • 1028136457 1



2



3

Kun je al:

- De ballon omhoog slaan met twee handen?
- De ballon omhoog slaan met één hand?
- En met de andere hand?
- Kun je de ballon omhoog schoppen met je voeten?
- Speel zo lang mogelijk met de ballon, zonder dat deze de grond aanraakt. Hoe lang lukt het?
- Leg de ballon op je platte hand. Hoe ver kun je lopen zonder dat de ballon eraf valt? Verder dan gisteren?
- Tennis met de ballon samen met papa, mama, broer, zus, of iemand anders! Tip: rol een krant op en gebruik deze als tennisracket!
- Bedenk je eigen spel!



DOBBEL EEN BEWEGING

Je hebt een dobbelsteen nodig en ruimte om de beweging uit te voeren.

Je gooit de dobbelsteen en het getal geeft aan welke beweging je mag doen.

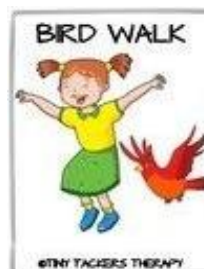
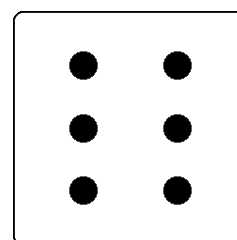
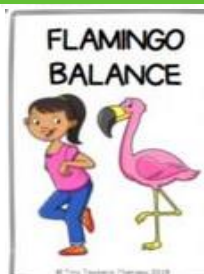
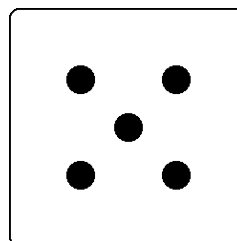
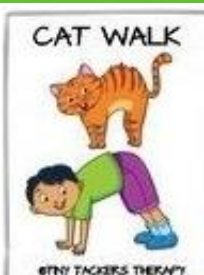
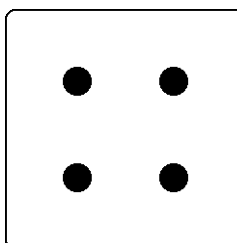
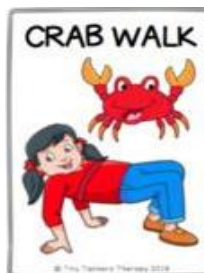
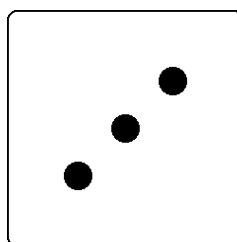
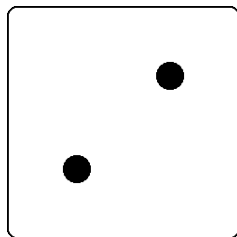
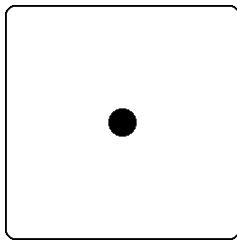
Deze beweging kun je alleen of samen met iemand anders uitvoeren.

Je kunt ook eigen bewegingen bedenken en deze op het lege formulier schrijven of tekenen.

Denk hierbij aan rennen, hinkelen, springen, maar ook bijvoorbeeld met kleuren en als je een kleur gooit dan moet je een voorwerp zoeken met die kleur.

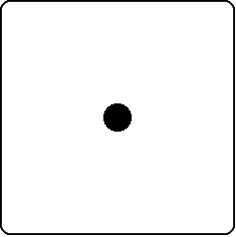
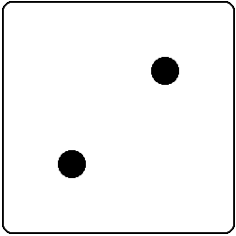
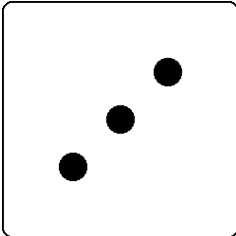
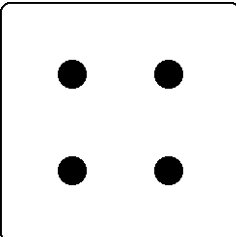
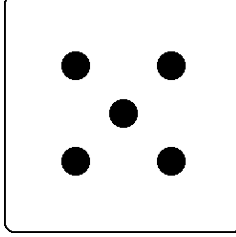
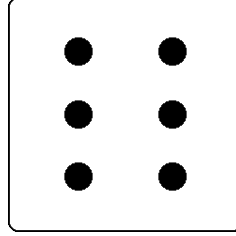
Extra leuk: gooi eens met twee dobbelstenen tegelijk en voer de bewegingen allebei tegelijk uit.

Dobbel de beweging







Dobbel de beweging



Extra spellen om in huis te doen:

Je mag de opdracht meerdere keren proberen schrijf je hoogste score op.

Opdracht	Uitleg	Opdracht	Hoogste score	Ik vond dit?
1. Blindemannetje	Doe een blinddoek op en loop <u>samen</u> met iemand door het huis. De ander helpt je.	 <p>Bed -> toilet Bed -> woonkamer Bed-> voordeur ??? -> ??</p>	Dat geldt niet bij deze oefening	
2. Sokbal	Gooi een opgerold bolletje sokken in een pan. 	Probeer steeds raak te gooien in de pan. Je telt tot het 1x mis gaat, dan ga je verder weg staan. Eerst ga je 1 meter van de pan staan, dan 2 meter en dan 3 meter. Hoe vaak lukt het?	1m lukt X 2m lukt x 3m lukt x	
3. Sokbal 2	Voetballen met een bolletje sokken. 	Zet 4 schoenen een stukje uit elkaar en slalom er met de sokbal omheen, zoals je in de gymles met een voetbal doet. Hoe vaak lukt het je in 1 minuut?	Het lukt me ... x Het lukt me ... x Het lukt me ... x	
4. Soktennis	Probeer het bolletje sokken zo vaak mogelijk over te spelen of te scoren in de goal van de tegenstander	Ga op je knieën tegenover elkaar zitten. Probeer zo vaak mogelijk over te spelen. Wil je wat anders? Spreek af wat de goals zijn. Veeg met je handen tegen het sokbolletje aan en probeer zo bij de ander te scoren. Te makkelijk? Probeer het dan terwijl je op een hand steunt. Nog te makkelijk? Probeer het dan in ligsteun: 	Wij hebben overgespeeld :xxxx Op knieën Op een hand In ligsteun Score: ... - - - ...	

Heb je zin om tussen het werken door even lekker los te gaan? Zet dan een van de volgende liedjes op en dans lekker mee! Daarna kun je weer lekker verder werken. Deze dansjes vind je op www.youtube.com of op Spotify!

- Pinguindans
<https://www.youtube.com/watch?v=RHuASllp-3U>
- Tsjoe Tsjoe wa
<https://www.youtube.com/watch?v=2lcN8HvA36E>
- Ze kunnen zeggen wat ze willen, maar de olifant
<https://www.youtube.com/watch?v=JUWt-g4F9UU&list=PLRtTdbB9wrKWGFyGrR7umsYq-rjEMdKSe&index=5>
- Kabouterdans
<https://www.youtube.com/watch?v=qhBVYe5nB54>
- Baby shark
<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w&list=PLRtTdbB9wrKWGFyGrR7umsYq-rjEMdKSe&index=7>
- Coco loco dans
<https://www.youtube.com/watch?v=P0oNUUvPUMa&list=PLRtTdbB9wrKWGFyGrR7umsYq-rjEMdKSe&index=9>
- De dieren uit de dierentuin
<https://www.youtube.com/watch?v=sulnmcFwAns>
- Klap klap stap stap
<https://www.youtube.com/watch?v=W2cO-mrtsAk>
- Hokey cokey
<https://www.youtube.com/watch?v=JdoJO-rF--g>
- Even stampen
https://www.youtube.com/watch?v=dyb_jyldGU

Vergeet niet ons YouTube kanaal www.youtube.com/jibbhelmond of onze facebookpagina <https://www.facebook.com/jibbplus/> te volgen voor elke dag een beweefilmpje met leuke ideeën of challenges!

