

Gymhuiswerk voor de week van 4 januari – 8 januari 2021

Maandag	pag. 1
Dinsdag	pag. 4
Woensdag	pag. 6
Donderdag	pag. 7
Vrijdag	pag. 8
Bijlage	pag. 11

- **Challenge van de Week!!**

Doe mee met meester Jelle en meester Sjohn met Steen – papier – schaar
<https://www.youtube.com/watch?v=ajuMDzrm1vs>

Maandag:

Overloopspelen

- **Groep 1&2**

Speel jij ook mee met juf Noortje

Spel 1:

Schoenenmemory

[Maandag - Overloopspelen - kleuters - YouTube](#)

Materiaal:

- Minimaal 5 paar schoenen
- 1 pylon of stoel als startpunt

- **Onderbouw (Groep 3/4):**

Speel jij ook mee met meester Pim?

Spel 1:

De actieve dobbelsteen

Materiaal:

- Dobbelsteen
- Ruimte

Speluitleg:

Het perfecte warming up spel. Pak een dobbelsteen en zorg voor wat ruimte. Kijk hieronder wat je moet doen als je een bepaald getal gooit. Gooi je dobbelsteen 10 keer en begin dan met de volgende opdracht.

1	10 keer rustig springen.
---	--------------------------

SPORTDOCENT

2	5 rondjes draaien
3	5 keer voor je buik en achter je rug in je handen klappen
4	5 keer jumping jack (bekijk de video of vraag papa of mama wat dit is)
5	10 seconden lang snel trappen waar je staat
6	5 keer zo hoog springen als je kunt

Link: https://www.youtube.com/watch?v=cyDT-FROsRw&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=2

Spel 2:

Mikspel

Probeer het balletje in de bekertjes te blazen

Materiaal:

- 3 plastic bekertjes,
- balletje van aluminiumfolie
- plakband

Speluitleg:

Pak wat plakband, 3 plastic bekertjes en aluminiumfolie. Plak de bekertjes een beetje naast elkaar aan de andere kant van de tafel met plakband. Maak een balletje van aluminiumfolie en probeer deze de bekertjes in te blazen. Een erg leuke uitdaging! Hoe vaak krijg jij hem erin binnen 1 minuut? Daag je vriendje, vriendinnetje, broertje of zusje ook uit!

Link: https://www.youtube.com/watch?v=MWNjSx3m6o0&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=3

• **Middenbouw (Groep 5/6):**

Ben jij sneller dan Juf Celine?

Spel:

Wat is jouw snelste tijd met de Memorie race?

Materiaal:

- Memorie kaartjes (zie bijlage)
- Schoen
- Stopwatch

Uitleg:

Leg de memorie kaartjes op de kop en schud ze goed door elkaar. Leg de schoen op 2m afstand van de kaartjes. Start bij de schoen en zet de stopwatch aan. Ren richting de kaartjes en draai er 2 om. Als de kaartjes bij elkaar horen dan neem je ze mee naar de schoen. Als de kaartjes niet bij elkaar horen dan draai je de kaartjes weer om en ren je weer een rondje om de schoen en probeer je het opnieuw. Stop de tijd als je alle kaartjes op zijn.

Aanpassingen:

Als de kaartjes niet bij elkaar horen dan laat je 1 kaartje open liggen en 1 kaartje draai je weer om. Zo wordt het makkelijker om de kaartjes te verzamelen die bij elkaar horen.

Kijk voor het voorbeeld van Juf Celine naar onderstaand:

Link: [Maandag Overloopspelen Middenbouw \(zonder muziek\)](#)

• **Bovenbouw (Groep 7/8):**

Versla jij meester Joep?

Spel:

Memorie kleuren spel:

Voor dit spel zijn 2 personen nodig. Één persoon begint door een aantal kleuren aan te raken, de ander moet proberen om dezelfde kleuren aan te raken, in dezelfde volgorde en met dezelfde voet.

Materiaal:

- plakband

- Kleurenpapier

- A4'tjes (als je geen kleurenpapier hebt dan mag je de A4'tjes een kleurtje geven met stift of potlood)

Speluitleg:

Er wordt in tweetallen gespeeld, één van de twee begint door een combinatie van kleuren aan te raken, vervolgens doet nummer 2 dit na. Er mag op verschillende manieren geïmproviseerd worden, dit kan door de kleuren aan te raken met zowel links als rechts, er kan gevarieerd worden in tempo, de kleuren mogen worden aangeraakt achter het standbeen enz.

Link: [Maandag Overloopspelen Bovenbouw \(zonder muziek\)1](#)

Dinsdag:

Mikken & springen

- **Groep 1&2**

Juf Noortje gaat met jullie doelspelen...Doen jullie ook mee?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=2ip00I7XGq8&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=7

- **Onderbouw (Groep 3/4):**

Touwtje springen

Doe jij mee met meester Joost?

Spel 1:

Touwtje springen

Kun jij alle verschillende vormen van springen uitvoeren van makkelijk naar moeilijk??

[Vrijdag - Touwtjespringen - Onderbouw - activiteit 1 - YouTube](#)

Spel 2:

Kun jij de sprongvormen nu samen tegelijk in een oefening uitvoeren? Bekijk het filmpje van meester Joost en doe hem maar na!

[Vrijdag - Touwtjespringen - Onderbouw - activiteit 2 - YouTube](#)

- **Middenbouw (Groep 5/6)**

Kun jij beter mikken dan meester Joost

Spel 1:

Mik 'm Erin!

Materiaal:

- bakken van verschillende grootte en een paar (kleine)
- balletjes

SPORTDOCENT

Uitleg:

Zet de bakken van verschillende grootte neer op de grond en ga er ongeveer twee meter (drie grote stappen) vanaf staan. Probeer alle balletjes in de bakken te gooien, hoe kleiner de bak hoe moeilijker het wordt! Als je het spel samen wil doen, kan je elke bak een punt geven. Een kleine bak is bijvoorbeeld 10 punten waard en een grote bak 1 punt. Wie heeft er na 10 keer gooien de meeste punten? Hieronder een filmpje van een voorbeeld in de praktijk en een extra uitdaging.

<https://www.youtube.com/watch?v=NIN-0sYAiT4>

Spel 2:

Proppenpong

Materiaal:

- 6 bakjes of bekers
- propjes papier

Uitleg:

Maak de tafel leeg en zet de 6 bakjes of bekers neer zoals je in het filmpje hieronder kan zien. Probeer om zoveel mogelijk propjes in de bakjes of bekers te gooien zonder het propje te laten stuiten. Hoe verder je van de bakjes af staat, hoe moeilijker het wordt. Hieronder een filmpje van een voorbeeld in de praktijk, een extra uitdaging EN een wedstrijdje!

<https://www.youtube.com/watch?v=OYV6Dgcqzok>

• **Bovenbouw (Groep 7/8)**

Meester Youri daagt je uit

Spel 1:

Stuitermikken

Materiaal:

- 10 grote bekers
- pingpongballetje / stuiterbal

Je zet tien grote bekers met een laagje water op tafel. Vanaf het hoofd van de tafel probeer je, met een stuiter, het pingpongballetje in het bekertje te gooien.

- Speel dit in je eentje, na 5x raak gooien heb je een beloning verdient!

Alleen spelen is natuurlijk niet altijd nodig!

- Speel dit tegen een ander! Hierbij heb je allebei tien bekers nodig en speel je een wedstrijd tegen elkaar.

De winnaar mag zeggen wat de ander moet gaan doen. Denk hierbij aan kleine klusjes in huis of misschien wel andere beweegopdrachten. Het lijkt mij leuk om te zien welke opdrachten jullie moeten uitvoeren!

Spel 2:

Bewegend mikken

Speel dit spel minimaal met zijn tweeën! De ene persoon zit op de ene bank en de ander staat minimaal 5 grote stappen weg. De bedoeling is om een tennisbal in een bewegende bak of emmer te mikken. De vanger mag NIET stilstaan!!

- Eerst de tennisbal in een wasmand te mikken. Door de grote bak is het goed oefenen.
- De volgende keer probeer je dit met een emmer.

SPORTDOCENT

- Als dit lukt mag je proberen om de afstand groter te maken. Je mag pas door naar de volgende stap als het je 3x is gelukt.

Wanneer je alle drie de levels hebt voltooid ben je klaar met de activiteit!

Woensdag:

Soleren

- **Groep 1&2**

Doen jullie vandaag weer mee met juf Noortje? Ze gaat met rackets aan de slag.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=jO8smaCXKNk&list=PLxPM1B1IkRjszTKRf-YXdec0_Q-LuljuH&index=14

- **Onderbouw (Groep 3/4):**

Kun jij net zo goed soleren als juf Rianne?

Spel 1:

We gaan beginnen met hooghouden/soleren.
Dit gaan we stap voor stap doen.

Materiaal:

- Een koekenpan
- Sokken. Speluitleg:

Die hoor je in de onderstaande video!

[Dinsdag - Hooghouden - Soleren - Onderbouw](#)

- **Middenbouw en bovenbouw (Groep 5 t/m 8)**

Spel 1:

Jongleren

Materiaal:

- tennisbal, sokken of iets dergelijks

In onderstaande link laten wij een filmpje zien van de stappen die je maakt voor het jongleren. Om telkens door te mogen naar de volgende stap moet je de eerste stap goed kunnen uitvoeren en bij wijze van spreken de bal kunnen vangen met je ogen dicht. Wanneer dit lukt zal de volgende stap al snel beter gaan. Neem als richtlijn dat het 10/20 keer achter elkaar makkelijk moet lukken.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wvkl3ygBQFA>

Spel 2:

Beach Ball

Materiaal:

- beachball racket / koekenpak, tennisbal / pingpongbal / stuiterbal / krantenprop met tape

Voor dit spel zijn dezelfde regels als het vorige spel. Klik op de link voor het filmpje. Veel plezier!!

Tips

Sportdocent.nu b.v. • Zuidereind 5 • 3741 LG Baarn • 035 30 30 039 • www.sportdocent.nu •
info@sportdocent.nu

KVK:71407286 • BTW: 825689181B01 • NL 87 RABO 0329 6133 16

SPORTDOCENT

- Houdt het racket op navelhoogte
- De nagels van je vingers moeten naar het plafond wijzen (of naar de lucht als je het buiten speelt).

<https://www.youtube.com/watch?v=OrEch9aDayk>

Donderdag:

Klimmen en klauteren

• Groep 1&2

Klim jij beter dan juf Noortje?

www.youtube.com/watch?v=5ruYqWzkPSo&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnl8%index=13

• Onderbouw (Groep 3/4):

Meester Thijmen heeft een parcours voor je bedacht:

Materiaal:

- bank of bed
- 4 stoelen
- een trap
- een pan of emmer
- 3 tennisballen/ opgerolde sokken.

Spel:

Klim op de bank of bed, zet 1 stap opzij en stap dan weer van de bank of bed. Herhaal dit totdat je aan de andere kant van de bank of bed bent. Hierna probeer je vanaf de bank de bal in de pan of emmer te gooien vanaf 1 meter. Nadat je de bal hebt gegooid, klim je de trap op. Als je op de trap bent, probeer je van boven met een bal in de pan of emmer te mikken. Hierna slalom je om de 4 stoelen heen, pak vervolgens de bal en probeer deze in de pan of emmer te mikken van ongeveer 1 meter afstand. Hierna ga je verder bij het begin en doe je het nog een keer. Lukt het om de bal in de emmer te gooien? Dan mag je de volgende ronde bij het mikken de afstand iets vergroten (1 voet). Elke keer dat je raak gooit krijg je een punt. Probeer zoveel mogelijk punten te verzamelen.

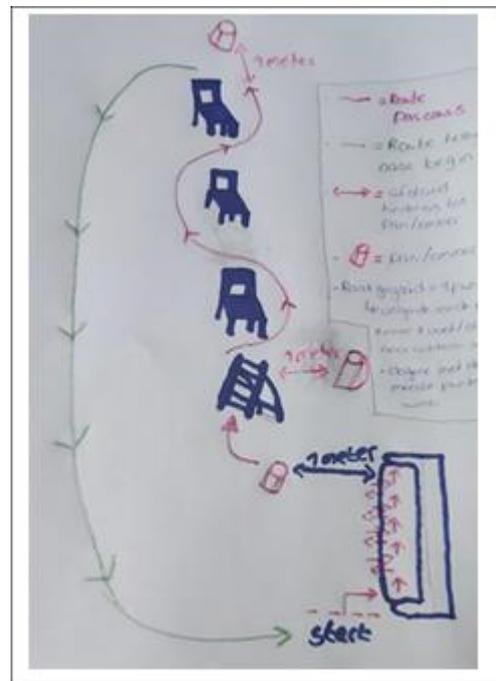
• Middenbouw (Groep 5/6)

Meester Charro gaat vandaag met jullie de trap op (en af), doe je mee?

<https://youtu.be/9ugVueNTb0A>

• Bovenbouw (Groep 7/8)

Meester Charro gaat ingewikkeld de trap op. Jij ook? Klik!!



Vrijdag:

Circuitspelletjes

• Groep 1&2

Juf Noortje gaat rennen, kun jij dat ook?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1Q9Hhf6-w0&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=15>

• Onderbouw (Groep 3/4)

Doe mee met juf Rianne!

Inleiding: Vandaag gaan we spelletjes doen voor je conditie.

Materiaal:

Muziek, dobbelsteen, springtouw, iemand om de muziek aan en uit te zetten.

Lijstje waarop je de volgende onderdelen schrijft:

1. Springen 3x
2. Squat 5x
3. Opdrukken 3x
4. Jumping Jacks 7x
5. Planken 10 tellen
6. Touwtjespringen

Speluitleg:

We beginnen eerst met een beginspelletje. Daarna gaan we alle opdrachten oefenen (30 tellen lang) Als laatste gaan we 10 minuten met de dobbelsteen. Alle oefeningen worden in het filmpje uitgelegd.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wAl-qFrxyU&list=PLxPM1B1IkRjsKHPEvX9U185U0mdvIEnI8&index=16>

• Middenbouw (Groep 5/6)

Heb jij een betere conditie dan meester Wesley?

Materiaal:

- Tafel
- Bank
- Stoelen
- Stopwatch (telefoon functie)

SPORTDOCENT

Speluitleg:

Vandaag gaan we zes verschillende opdrachten (zie instructiefilmpje) doen achter elkaar. Sommige opdrachten voer je vijf keer uit en sommige opdrachten 30 seconden lang. Hieronder wordt elke opdracht kort uitgelegd. Hoe vaak kan jij het hele circuit uitvoeren? Succes!!!

Kan je één van bovenstaande opdrachten niet? Geen enkel probleem! Dan kun je ook de volgende opdrachten proberen.

- Jumping Jacks lukt niet → rennen op de plaats, (touwtje)springen, ski sprongen etc.
- Koprool lukt niet → Gewone rol, op je buik/rug over de bank kruipen etc.
- Onderdoor en Bovenlangs lukt niet op de tafel → gebruik iets anders waar je onderdoor en bovenlangs kan gaan, zoals stoel, bed etc.
- Tijgeren lukt niet → kruipen, op je handen en voeten, kikkersprongen etc.
- Mountain Climbers lukt niet → knieën heffen, hurk sprongen, rennen op de plaats.
- Misschien weet jijzelf nog iets leuks bij bovenstaande opdrachten.

www.youtube.com/watch?v=CTNFF2WKqgg&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=3

• **Bovenbouw (Groep 7/8)**

Doe jij ook mee met Meester Thijs en kun jij dit beter?

Spel 1:

Wc-rol hooghouden

Materiaal:
één wc-rol

Speluitleg:

Je gaat proberen om de wc-rol zo vaak mogelijk hoog te houden. Dit mag je doen met je handen en met je voeten. Is het te makkelijk? Probeer er eens trucjes mee te doen! Wie kan het langste hooghouden?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=PEk_-Fctl-E&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=5

Spel 2:

Gezondheidscircuit

Materiaal:
- Een klein voorwerp zoals een pylon
- Een stoel of bank

Speluitleg:

Je gaat de volgende oefeningen zo vaak mogelijk proberen uit te voeren in één minuut (zie filmpje voor een betere uitleg):

- Sit-ups
- Handen naar ellebogen
- Jumping Jacks
- Zitten en staan
- Voeten over de pylon (of een ander voorwerp)

Sportdocent.nu b.v. • Zuidereind 5 • 3741 LG Baarn • 035 30 30 039 • www.sportdocent.nu •
info@sportdocent.nu

KVK:71407286 • BTW: 825689181B01 • NL 87 RABO 0329 6133 16

Sit-ups	43
Handen naar ellebogen	41
Jumping Jacks	46
Zitten en staan	37
Voeten over de pylon	39

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=ULqQmV7XkLY&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=3

Spel 3:

De omdraai challenge!

Materiaal:

één wc-rol

Speluitleg:

Je gaat liggen op je rug met één voet in de lucht. Je probeert met de wc-rol op je voet om te draaien naar je buik zonder dat de wc-rol van je voet afvalt. Is dat gelukt? Probeer het dan eens om helemaal een rondje te draaien, van je rug naar je buik en doordraaien weer terug naar je rug.

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=UpwwhSCEYK0&list=PLxPM1B1IkRjsD9NJ8lot9gSyd2ENG_WdE&index=6

Bijlage:

Memorie kaartjes voor het spel met juf Celine op maandag groep 5/6



SPORTDOCENT



SPORTDOCENT



SPORTDOCENT

