BEWEEGBOEKJE

Groep 7-8

GESCHREVEN DOOR:
Docenten BeweegBuro

ONDER LEIDING VAN:
Angelique Smetsers

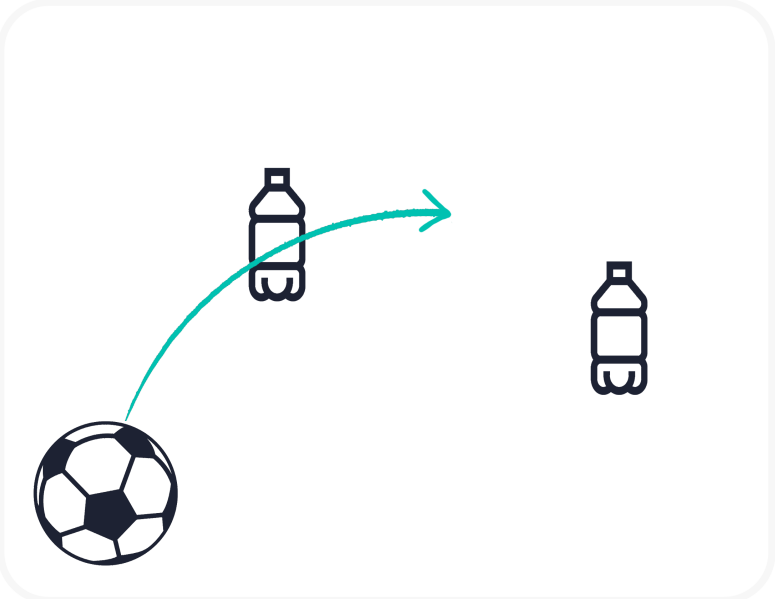
ILLUSTRATIES:
Nadia van Mourik

KEEPEN

MATERIAAL
- Sokkenbolletjes / ballen
- Flessen voor goaltje / parcours

OPDRACHT 1

Probeer te scoren in verschillende goaltjes.



OPDRACHT 2

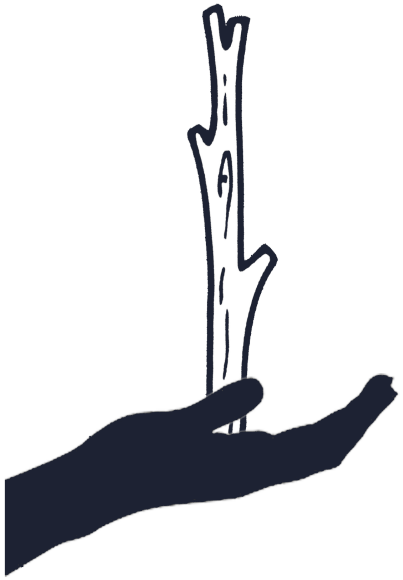
Zigzag trappend door een parcours met een sokkenbolletje.

CIRCUS

MATERIAAL
- (boterham) Zakje
- Aluminiumfolie
- Stok

OPDRACHT 1

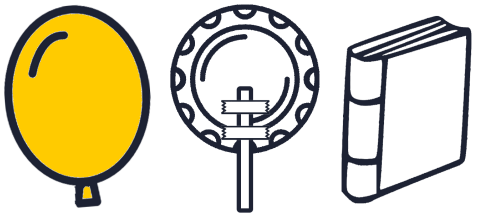
Wrijf over een zakje zodat het een lang, dun staafje op je hand wordt.
Kun je hem op je hand laten staan?
Kun je hetzelfde met aluminiumfolie of met een stok?
Als dat lukt kun je het ook proberen op je vingers, voet of hoofd!



HOOGHOUDEN

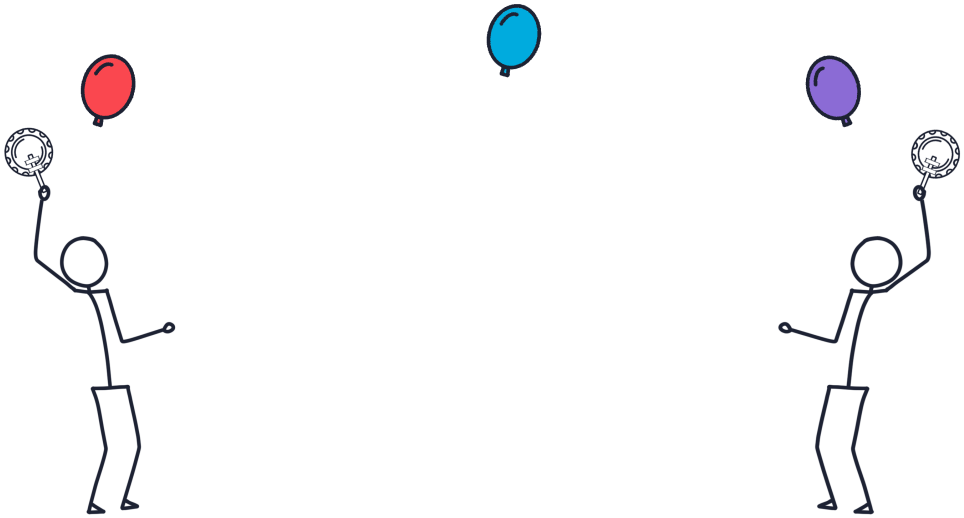
MATERIAAL

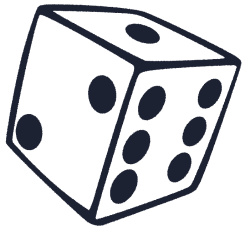
- Ballonnen
- Boek/racket
- Papieren bordjes en stokjes



OPDRACHT 1

Hooghouden van een ballon
met bijvoorbeeld een
opgerolde krant, boek, racket,
vliegenmepper, etc.





START

5x opdruk-ken

10x springen op 2 voeten

10x hinkelen op rechts

15x hinkelen op rechts

6

30 sec. planken

20 sec. knie-heffen

9

10x opdrukken

Verzin een opdracht voor de ander

10 sec. muurzit

15x springen + grond aantikken

30 sec. hakken billen

14

5x squatten

20 sec. muurzit

18

Verzin een opdracht voor de ander

30 sec. balanceren op rechts ogen dicht

15x hinkelen op links

22

30 sec. balanceren op links ogen dicht

15x springen + grond aantik-ken

Squat. Hoe lang is jouw record?

15x jumping jacks

27

20x hinkel op links

Knieheffen, wat is jouw record?

10x sit-up

Verzin een opdracht voor de ander

32

20x jumping jack

20x springen 2 voeten

20 sec. planken

36

30x springen op 2 voeten

Muurzit hoelang houd je dit vol?

60 sec. balanceren op rechts ogen dicht

40

10x sit-up

Verzin een opdracht voor de ander

Planken, hoelang houd je dit vol?

60 sec. balanceren op links ogen dicht

45

10x opdrukken

15x sit-up

10x jumping jacks

30 sec. hakken billen

50

20x hinkelen op rechts

52

Opdrukken wat is jouw record?

10x hinkelen op rechts

30 sec. rennen op je plaats

Verzin een opdracht voor de ander

5x squatten ogen dicht

58

59

8x opdrukken

30x jumping jack

62

6	Nog een keer gooien
9	1 plaats terug
14	3 plaatsen terug
18	Ga verder naar 22
22	1 beurt overslaan
27	4 plaatsen vooruit
32	Nog een keer gooien
36	3 plaatsen vooruit
40	Nog een keer gooien
45	2 plaatsen terug
50	1 beurt overslaan
52	Ga terug naar 36
58	Terug naar start
59	Nog een keer gooien
62	1 beurt overslaan

BEWEEG GANZENBORD

MATERIAAL
- Pionnen
- Dobbelsteen

OPDRACHT 1

Speel het ganzenbord spel en doe alle opdrachten die je tegenkomt.

GYM BINGO BINNEN

Maak een koprol op elk bed in huis.	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren.	Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna.
Kruip onder 4 voorwerpen door.	Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan.	Spring 10x op je linker voet. Spring 10x op je rechter voet. Spring 10x met beide voeten.
Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht.	Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer.	Ren 7 keer de trap op en af.

GYM BINGO BUITEN

Ren een rondje om je huis.	Hinkel op stoeptegels. 20x links 20x rechts	Maak op jouw manier een handstand tegen de muur.
Kies 2 lantaarn-palen uit en huppel hiertussen 5x op en neer.	Hoe vaak kan jij op een veilige stoeprand de wisselsprong?	Zet 2 handen tegen een boom en druk 3x op. Gelukt? Zoek nog 10 bomen!
Maak zoveel mogelijk kikkersprongen achter elkaar. Wat is je record?	Verzamel 5 stuks zwerfvuil en ruim dit op in de juiste afvalbak.	Loop door je buurt en geef elke voortuin een cijfer. Welke tuinen staan in jouw top 3?

BINGO

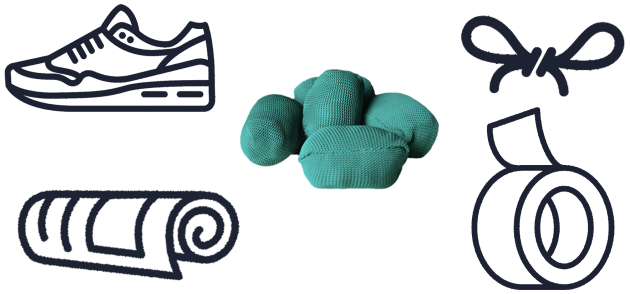
MATERIAAL
- Bingokaart
- Spullen uit huis

OPDRACHT 1

Vul de bingokaart zo snel mogelijk.
Je kan ook een wedstrijd houden tegen iemand anders in huis.

MIKKEN

MATERIAAL
- Krant
- Plakband
- Schoenveter
- Schoenen
- Sokkenbolletjes

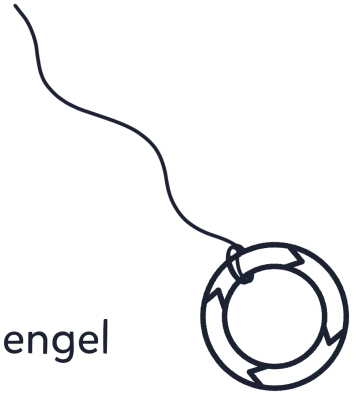


OPDRACHT 1

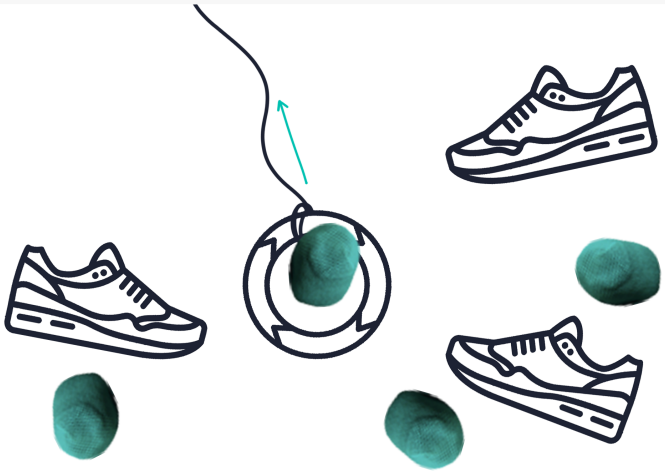
Vishengel:

1. Vouw de krant in stroken, plak de uiteinden aan elkaar en vorm het tot een ring.
2. Knoop je schoenveter / touwtje eraan. Je hebt nu een vishengel!

Gooi met je vishengel om de vissen (sokkenbolletjes) in de sloot te vangen.
Heb je er één gevangen? Haal de hengel naar binnen tussen de schoenen door.



Vishengel



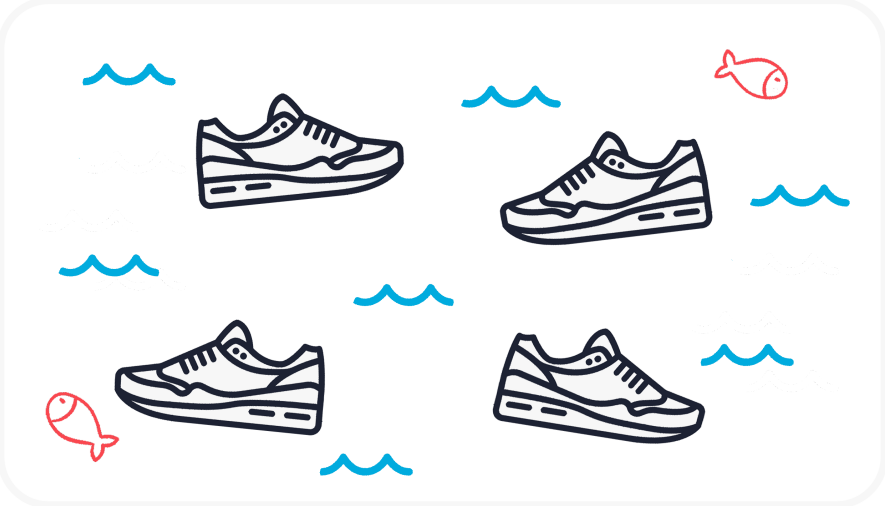
ZEESLAG

MATERIAAL
- Schoenen
- Sokkenbolletjes

OPDRACHT 1

Je schoenen zijn de bootjes, zet die in het veld neer.
Gooi met je sokkenbolletje in de boot(schoen). Raak? Dan gaat de boot weg.
Wie heeft het eerst alle schepen gekaapt?

Let op schoen raken is niet genoeg, hij moet IN de schoen.



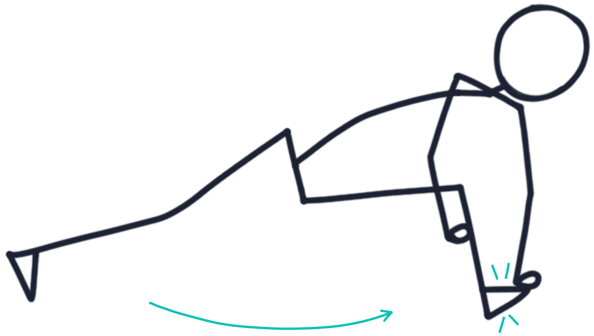
BOOTCAMP

MATERIAAL
- Sportkleren/schoenen

OPDRACHT 1

Voer alle opdrachten 30 sec uit.

Ren een rondje of jog op je plaats.



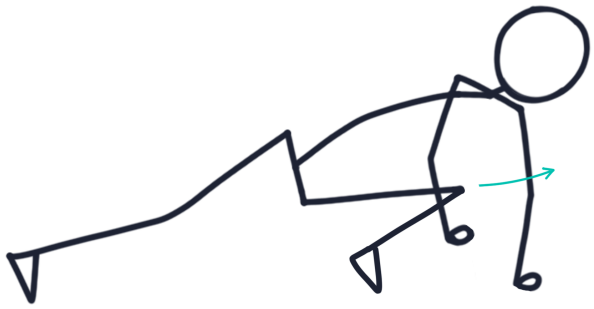
Ga in de opdruk-houding staan.
Zet vervolgens 1 voet naast je hand
en weer terug. Dan je andere voet.

BOOTCAMP

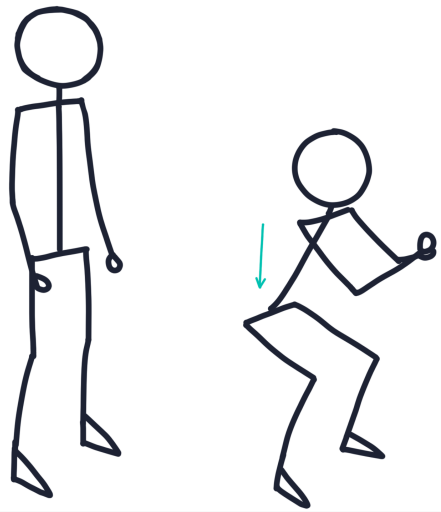
MATERIAAL
- Sportkleren/schoenen

OPDRACHT 1

Voer alle opdrachten 30 sec uit.



Blijf in opdruk houding en trek je knie telkens richting je armen.



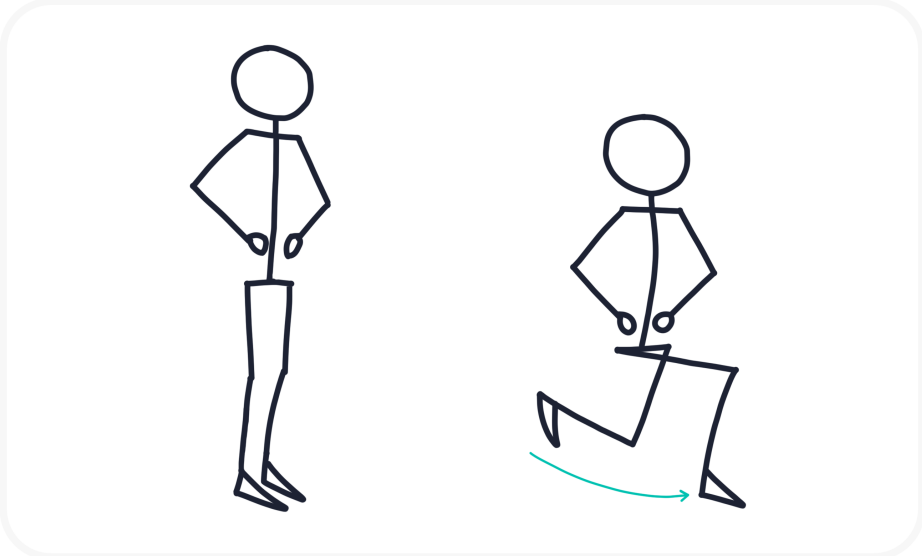
Houd je voeten plat op de grond en zak ver door je benen. Dan weer omhoog.

BOOTCAMP

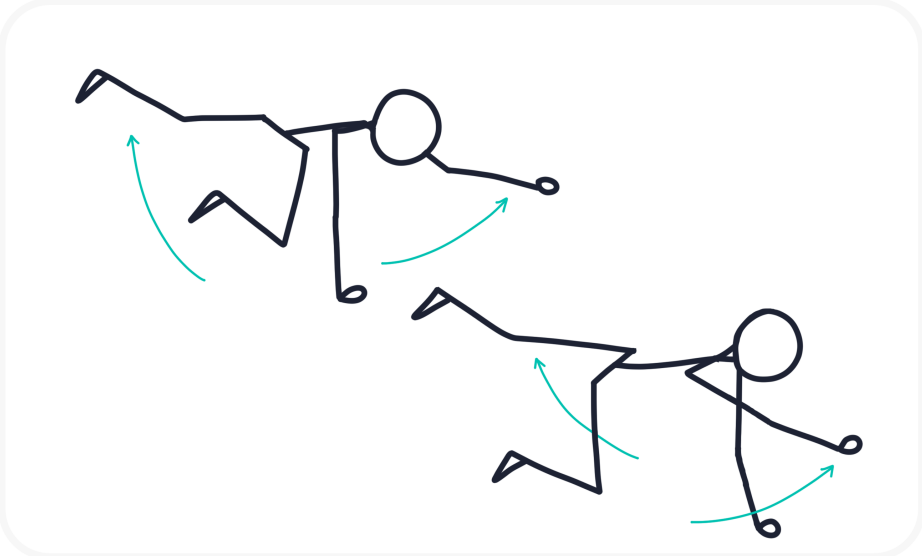
MATERIAAL
- Sportkleren/schoenen

OPDRACHT 1

Voer 15 minuten lang de volgende opdrachten achter elkaar uit.



20x lunges (rechts, links enzovoort).



20x rechterarm naar voren, linkerbeen naar achteren. Wissel dit telkens af.

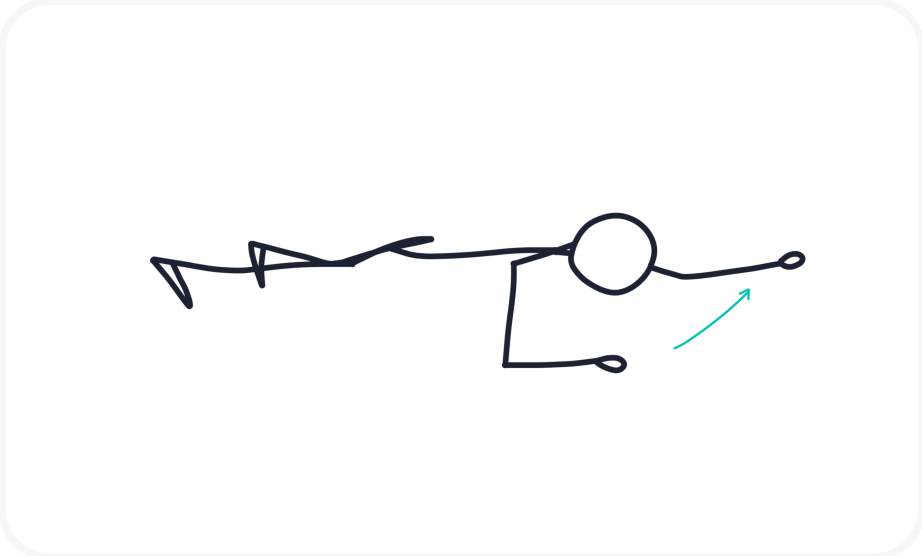
BOOTCAMP

MATERIAAL
- Sportkleren/schoenen

OPDRACHT 1

Voer 15 minuten lang de volgende opdrachten achter elkaar uit.

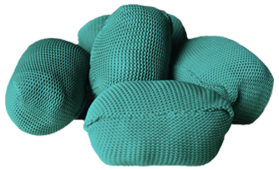
10x burpees. Dit kan ook tot plat op je buik en weer omhoog.



20x strek je arm naar voren. Wissel nu van arm. Je heupen moeten naar de grond blijven wijzen.

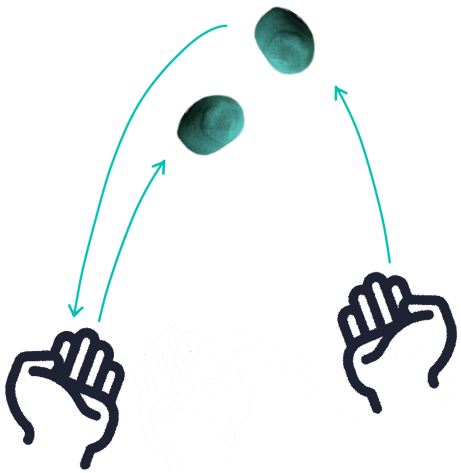
JONGLEREN

MATERIAAL
- Sokkenbolletjes / (jongleer)ballen



OPDRACHT 3

Als je dat hebt geoefend komt het echte jongleren.
Je mag dan namelijk niet doorgeven.
Tips:
Probeer het op gezicht hoogte omhoog te gooien.
Hoe sneller je dit doet, hoe moeilijker,
dan komt er vanzelf een keer een derde bij.



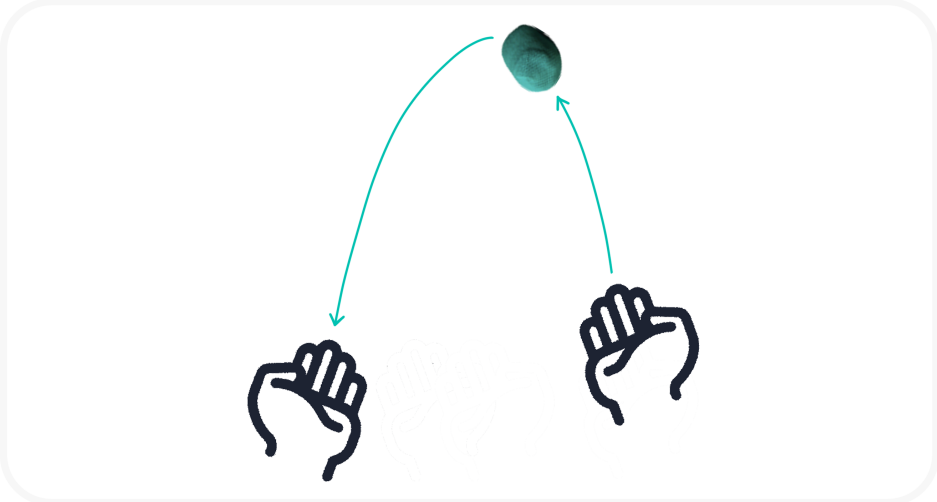
JONGLEREN

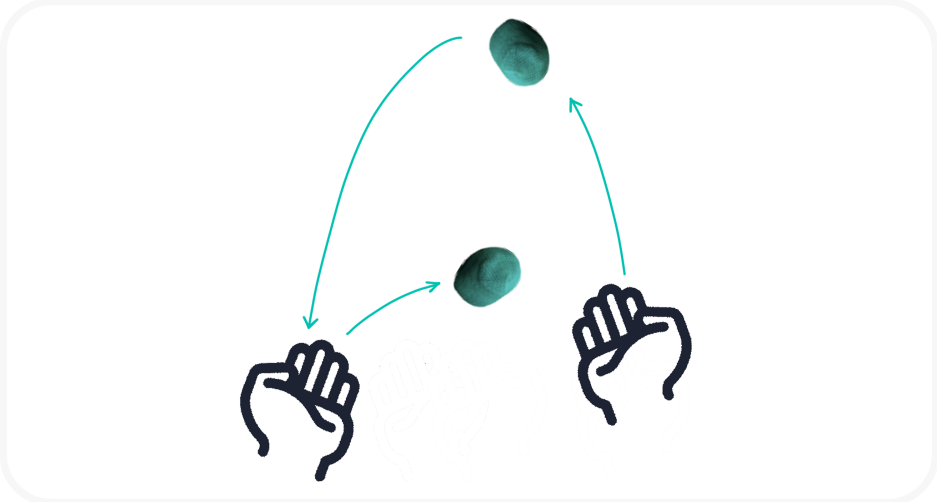
MATERIAAL

- Sokkenbolletjes / (jongleer)ballen

OPDRACHT 1

1 sokkenbolletje opgooien en weer opvangen. Oefen dat met beide handen. Gooi nu van je linkerhand naar je rechterhand met een boogje. Vingers moeten naar het plafond blijven wijzen met gooien en vangen.



OPDRACHT 2

Gebruik 2 sokkenbolletjes. Gooi 1 sokkenbolletje omhoog en geef de andere door van de ene hand naar de andere hand. Vervolgens vang je met de eerste hand weer het bolletje dat in de lucht vloog.