

# THUIS IN BEWEGING



# Thuis in beweging

We zijn met zijn allen in Nederland in een hele vreemde en nieuwe situatie beland waarin we niet naar school kunnen en ook de kinderopvang voor veel kinderen niet meer toegankelijk is. Heel vervelend, maar we moeten er met zijn allen het beste van maken!

Scholen zijn druk bezig om een mooi leerprogramma voor thuis op te stellen en proberen de kinderen die wel naar school toe komen van leerstof te voorzien. Maar hoe zit het nu met de gymlessen!? Die gaan niet door, dat is begrijpelijk. Maar het is wel belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander. En daarom willen wij jullie helpen met ons beweegprogramma: 'Thuis in beweging'.

## Even je hoofd leeg maken met bewegen

In dit beweegprogramma willen we kinderen én (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk.

## Wij maken wekelijks een beweegprogramma

Elke week zorgen wij voor een beweegprogramma, met elke dag een nieuwe beweegvorm. De eerste begint woensdag 18 maart en duurt tot en met vrijdag. Elke week daarna vullen we op maandag het programma aan met nieuwe beweegmomenten. Zo ontstaat een leuk programma waarin je ook kunt terugrijpen op 'oude beweegmomenten' van de week ervoor.

## Challenge: zo lang, mooi of stoer mogelijk

Daarnaast dagen we de kinderen, (groot)ouders uit om mee te doen in de wekelijkse challenge. Dit is een opdracht waarin wij jullie vragen om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren. En we vragen ze dit via sociale media weer met ons te delen. Niet verplicht, wel vrijblijvend en natuurlijk super leuk.

## 3 niveaus' zodat iedereen mee kan doen

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in 3 niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk.

## En dan natuurlijk gezonde voeding

Naast bewegen blijft goed en verantwoord eten en drinken uiteraard van belang. In het beweegprogramma 'Thuis in beweging' besteden wij daarom ook aandacht aan gezonde voeding en slimme keuzes die je kunt maken. En we komen met tips om bewegen te koppelen aan een gezonde snack of water drinken.





## Delen jullie allemaal met #blijfbewegen?

Wij wensen jullie heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat jullie het op een leuke manier thuis kunnen toepassen en waar mogelijk willen delen. Het liefst met de hashtag #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.



# Planning

Klik op de week om sneller naar de juiste week te gaan!!

Week:	Data:	Ontvangen
 Week 3	30-03 t/m 06-04	✓
 Week 2	23-03 t/m 30-03	✓
 Week 1	17-03 t/m 23-03	✓
 Bijlage		✓

## Week 3

### Maandag

#### Challenge: maak je eigen obstakel parcours

Doe jij mee met de challenge van deze week? Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Misschien kun jij er ook overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Maak door het huis en/of tuin je eigen obstakel parcours. Gebruik bijvoorbeeld; kussens, tafels, stoelen, tuinset, enz. Wij zijn benieuwd naar wat jij/jullie kunnen verzinnen! Hoe snel kun jij over je zelfgemaakte parcours?	<a href="#">Youtube: maak je eigen obstakel parcours met juf Anouschka</a>
2	Misschien kun jij er wel overheen met een shuttle, kussen of iets anders op je hoofd. Lukt het om over verschillende obstakels heen te gaan zonder dat het van je hoofd afvalt?	<a href="#">Youtube: met een shuttle op je hoofd over een obstakel met meester Ben</a>

### Water drinken

Met deze tips is het makkelijk om voldoende water te drinken



Houd het bij de hand: als je een flesje of glas binnen handbereik hebt staan, is de kans groter dat je kind ervan drinkt. Een leuke fles of beker maakt het nog aantrekkelijker.



Afstrepen maar: gebruik een doorzichtige fles waar je op kunt schrijven. Markeer met lijntjes de hoeveelheid die per dagdeel gedronken moet zijn en zet het tijdstip erbij.



### Dinsdag

#### De vliegende schoen

Pak 2 paar schoenen. 1 paar trek je aan en de andere leg je naast je neer. Je kunt het ook alleen met sokken spelen en 1 paar schoenen naast je neerleggen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op je rug liggen. Doe 1 voet in de lucht en zet de schoen die naast je ligt op je voet. Kun jij je heen op en neer bewegen en je schoen erop laten balanceren?	<a href="#">Youtube: de vliegende schoen met juf Tessa</a>
2	Kun jij het ook met 2 voeten? Probeer eens te fietsen met je benen zonder dat de schoenen van je voeten vallen.	
3	Doe 1 schoen op je 1 voet. Kun jij een rondje (van je rug over je buik weer naar je rug) zonder dat de schoen valt?	

**Uitdaging:** kun je de schoen in de lucht gooien en vangen met je handen of weer opvangen met je voeten?

## Woensdag

### Cijfermemory

Schrijf op 1 vel papier de cijfers 1 t/m 6 en knip uit. Zoek verschillende plekken in huis om deze cijfers neer te leggen. Je moet de cijfers wel kunnen zien. Nu schrijf je nog een keer de cijfers 1 t/m 6 op een vel en knipt deze uit. Doe de cijfers in een kom. Is het te moeilijk, dan kun je het spel ook met minder cijfers spelen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zet een stopwatch aan. Grabbel in de kom en kijk welk cijfer je gepakt heb. Breng deze zo snel mogelijk naar hetzelfde cijfer die jij ergens in huis neergelegd hebt. Hoe snel lukt het je om alle cijfers op de goede plek te leggen?	<a href="#">Youtube: cijfer memory met juf Jessica</a>
2	Geef de cijfers een nieuwe plek in huis. Schrijf bij de cijfers in de kom een beweging (hinkelen, achteruit, stampen, kikkersprong, enz.). Wanneer je een cijfer hebt gegrabbeld ga je op zoek naar het andere cijfer in huis. Doe dit op de manier zoals op je blaadje staat. Hoe snel lukt het je nu?	
3	Je kunt de cijfers in de kom ook vervangen door sommen. Hoeveel sommen leg jij goed neer?	

**Uitdaging:** laat een ander de cijfers neerleggen in huis (je moet ze wel kunnen zien).

**Spel:** doe een wedstrijd: wie heeft zijn cijfers als eerste op de goede plek liggen? Tip: gebruik per persoon een ander kleur papiertje om de cijfers op te schrijven.

### Gezond eten

Elke dag 2 stuks fruit en nog steeds zijn er voldoende appels verkrijgbaar. Maak eens een lekkere gebakken appelcompote. Snij samen met de kinderen de appels in kleine stukjes (met of zonder schil, kan beide) en bak ze kort in een klontje boter in een steelpan. Flinkke snuf kaneel erover en het smaakt weer heel anders.



## Donderdag

### Knuffels verplaatsen zonder handen

Verzamel al je knuffels bij elkaar (geen knuffels; gebruik kussens of truien, enz.).

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Ga op de grond liggen met je voeten bij de knuffels. Kun jij al je knuffels alleen met je voeten achter je hoofd neerleggen?	<a href="#">Youtube: knuffels verplaatsen zonder handen met juf Saskia</a>
2	Pak er een emmer of meerdere emmers bij. Kun je op dezelfde manier alle knuffels in een emmer mikken?	
3	Kun jij je knuffels ook verplaatsen met een achterover-koprol?	

**Uitdaging:** kun jij met je knuffel de hele kamer doorrollen?

**Spel:** alle niveaus kunnen in een wedstrijdvorm worden gespeeld. Wie heeft als eerste al zijn knuffels verplaatst?



## Vrijdag

### Het bottleflip-spel

Kies een beginpunt uit in huis. Leg daar een timer neer, een flesje water, een lege bak en iets kleins wat je kunt gebruiken als punten. Het flesje water is voor de bottleflip. Meester Remy gebruikt appels als punten. Hij moet een burpee doen als het niet gelukt is. Je mag ook iets anders doen als het niet gelukt is: opdrukken, kikkersprongen, enz.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	<p>Start de tijd en ren met je flesje water naar een andere plek (keuken, tuin, slaapkamer, badkamer, enz.) in huis. Op de plek heb je 10 pogingen om de bottleflip te doen en daarna ren je terug naar het beginpunt. Is het gelukt? Doe een punt in de lege bak. Is het niet gelukt? Voer de opdracht uit die je hebt bedacht als het niet gelukt is. Pak je flesje water en ga naar een andere plek, je mag niet weer naar dezelfde plek in huis. Hoeveel punten scoor jij in 5 minuten?</p> <p>Vind je de bottleflip te moeilijk, dan mag je het flesje ook recht naar beneden gooien. Blijft hij staan, dan heb je een punt en anders moet je ook hier je opdracht uitvoeren.</p>	<p><a href="#">Youtube: het bottleflip spel met meester Remy</a></p>

**Uitdaging:** niet rennen naar een andere plek maar hinkelen, springen, achteruit, enz.

**Spel:** maak er een wedstrijd van. Wie heeft er in 5 minuten de meeste punten of wie heeft er als eerste 10 punten?

### Recept

Nu er s 'morgens wat minder druk is om op tijd de deur uit te gaan, is het leuk om eens een anders-dan-anders ontbijtje te proberen; bijvoorbeeld deze mugcakes.



[Klik hier](#)

### Nog niet uitgespeeld?

#### Steen-papier-schaarspel

met meester Freek en juf Manon



[Klik hier](#)

#### Bordspel meester Koen



Klik op:

[Bordspel meester Koen](#)

#### Just dance



[Klik hier](#)

## Week 2

### Maandag

#### Challenge: touwtje springen

Doe jij mee met de challenge van deze week? Wat is jouw touwspring record? Kun jij een leuk trucje of misschien wel met iets heel anders touwtje springen dan een touw. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Pak het touwtje (sjaal) in 1 hand. Laat het touw rond draaien naast je lichaam en spring als het touwtje op de grond komt.	<a href="#">Youtube: touwtje springen met juf Rina</a>
	Samen springen? Maak het touw vast aan de tafel poot en sleep het touw heen en weer of laat het wapperen. De ander gaat proberen er overheen te springen zonder dat hij/zij het touw raakt.	
2	Touwtje springen; achteruit, vooruit, in galop of op de plaats. Wat is jouw record?	
3	Kun jij een trucje of met iets anders dan een touw springen?	

### Water drinken

Water is de beste dorstlesser en goed voor je lijf. Water drinken kan de hele dag. Een kind heeft afhankelijk van de leeftijd ongeveer 1200 – 1500 ml vocht nodig. Dat is 6-8 keer een beker water of thee en 2 keer een beker melk/karnemelk.



### Dinsdag

#### Ballon hooghouden

Probeer zo lang mogelijk de ballon(nen) hoog te houden.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Houd 1 ballon hoog zonder dat de ballon de grond raakt.	<a href="#">Youtube: ballon hooghouden met meester Ruben</a>
2	Houd 2 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	
3	Houd 3 ballonnen hoog zonder dat er een ballon de grond raakt.	

**Uitdaging:** ga op de ballon zitten. De ballon mag niet knappen en handjes los.

**Spel:** kunnen jullie samen de ballon(nen) van de grond houden?

## Woensdag






### Handdoeken flingo

Voor deze opdracht heb je een handdoek, groot badlaken/laken en sokken nodig.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Samen gooien: pak een groot badlaken of laken en leg de sok in het midden. Pak beide uiteinde vast en probeer samen de sok op te gooien en te vangen. Hoe vaak lukt jullie dit? Tip: trek met je handen de handdoek in 1 beweging hard uit elkaar.	<a href="#">Youtube: handdoeken flingo met Meester Remy en juf Manon</a>
2	Knoop het ene uiteinde van een handdoek om je nek. Pak het andere uiteinde vast en leg in de buidel een sok. Hoe vaak lukt het de sok op te gooien en te vangen met de handdoek?	
3	Samen gooien: Knoop beide de handdoek om je nek net zoals niveau 2. Nu ga je proberen samen de sok over te gooien. Hoe vaak kunnen jullie de sok overgooien?	

## Water drinken

Gebruik als basis (bruisend) water, ijsblokjes en/of groene thee en doe dit in een kan. Kies voor lekkere smaken, zoals:

-  Aardbeien + munt + komkommer + limoen
-  Appel + kaneelstok
-  Frambozen + blauwe bessen + steranijs
-  Sinaasappel + kaneel + gember
-  Ananas + kokoswater



Was het fruit, snijd het in stukjes en voeg het toe aan de basis in de kan. Laat het water vijf à zes uur trekken in de koelkast.

## Donderdag

### Hinkelen

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Hinkel op 1 been. Doe dat links en rechts. Hoe vaak lukt dat?	<a href="#">Youtube: hinkelen met meester Pim</a>
2	Kan je ook hinkelen en touwtje springen tegelijkertijd?	
3	Leg op verschillende plekken in de kamer spullen. Hinkel van plek naar plek. Stapel de spullen op. Hoe hoog is jouw stapel voor hij omvalt?	
	Maak er een wedstrijd van. Wie verzamelt de meeste spullen.	
4	Doe voorzichtig: hinkel de trap op.	



## Vrijdag

### Handstand

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Kan je op je handen lopen?	<a href="#">Youtube: handstand met meester Joël</a>
2	Loop als een spinnetje met je voeten op tegen de muur.	
3	Pak wat spullen waar je mee kunt stapelen en leg deze bij de muur. Maak een spinnetje. Pak 1 voor 1 de spulletjes en probeer en zo hoog mogelijke toren te bouwen met 1 hand.	
4	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur.	
5	Maak een handstand. Gooi je benen op tegen de muur. Probeer weg te lopen van de muur.	

### Nog niet uitgespeeld?

#### Airhockey

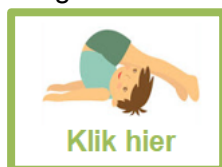
Met juf Manon en meester Remy



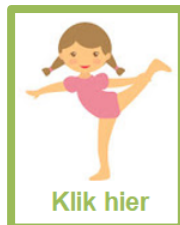
Tip: lukt het niet op tafel? Speel het dan op de grond!!

#### Kinderyoga

Jonge kind:



Oudere kind:



#### Speeltips 0-5 jarigen



# Week 1

## Woensdag

### Challenge: jongleren

Doe jij mee met de challenge van deze week? De uitdaging: probeer zo lang mogelijk te jongleren met je sokken. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi 1 sok van hand naar hand	<a href="#">Youtube: jongleren met meester Freek</a>
2	Gooi 2 sokken in een rondje van hand naar hand. Kan je dit rechtsom en linksom?	
3	Gooi om en om 2 sokken in 1 hand Jongleer met 3 sokken	

## Donderdag

### Boekenestafette

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Verzamel al je boeken bij elkaar en maak 2 stapels ver uit elkaar. Start bij een stapel en pak een boek. Ren naar de andere stapel en pak ook daar een boek van voor op je stapel. Met hoeveel boeken kan jij heen en weer blijven rennen?	<a href="#">Youtube: boekenestafette met juf Ciska</a>

**Spel:** doe het op tijd en maak er een wedstrijd van.

## Vrijdag

### Mikken met sokken

Zoek je pannen, emmers of wasmanden bij elkaar pak een stapel sokken. Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien hieronder vind je de afstand niveaus

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	3 stappen vanaf je gooi plek.	<a href="#">Youtube: mikken met juf Marloes</a>
2	6 stappen vanaf je gooi plek.	
3	9 stappen vanaf je gooi plek.	

**Uitdaging:** wat is jouw maximale afstand?

**Spel:** ga tegen over elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?

# Bijlages




## Bordspel meester Koen

- Uitleg
- Speelbord

# Bordspel meester Koen

## Uitleg

**Speel het bordspel en blijf fit en gezond!!** Dobbel het aantal stappen en voer de oefeningen hieronder uit. Spreek af hoeveel herhalingen of hoe lang je de oefening uitvoert. Je kunt het alleen spelen of tegen elkaar. Let op: bij het icoontje +5 mag je 5 stappen verder, bij -5 moet je er 5 terug. Bij  moet je helemaal opnieuw beginnen.. Haal jij de finish?! Of wie haalt als eerste de finish?! Succes!

	TOUWTJE SPRINGEN		KNIEBUIGINGEN		RONDJE REN-NEN		ZIJWAARTS STEUNEN
	MUURZITTEN		PLANKEN		OPSTAPPEN EN AFSTAPPEN		OPDRUKKEN
	STERSPRONGEN		BERGBEKLIMMEN		SPRINTEN		HURKEN-STEUNEN-SPRINGEN
	SPRINGEN		SPRINGEN OP EEN VERHOGING		KNIEHEFFEN		UITVALSPASSEN
	DIPPEN		BENEN EN AR-MEN HEFFEN		ZIJWAARTS PLANKEN		PECH! BIJ START BEGINNEN..

