

Bewegingsonderwijs 18 januari tot en met 7 februari

De verlenging van de lockdown betekent voorlopig nog drie weken geen lessen bewegingsonderwijs op school. We willen jullie daarom weer uitdagen om wel veel verschillende beweegacties te doen.

We hopen dat jij deze bingokaart verslaat. Lukt het je ze allemaal een keer te doen?

Vul de BINGO kaart tijdens de les BO die in je rooster staat of kies voor andere momenten die je beter uitkomen.

BINGO KAART

LOCKDOWN: GEEN PROBLEEM, BEWEEG MEE... DEEL 2!

- 1. FREERUN MOVE
- 2. ZOOM LES VOLGEN EN INSCHRIJVEN
- 3. DOE EEN HANDSTAND
- 4. MAAK EEN TIKTOK DANSJE
- 5. VOETBAL OEFENING
- 6. HARDLOPEN
- 7. FLOOR IS LAVA
- 8. YOGA LES VIA YOUTUBE
- 9. KUSSEN GEVECHT
- 10. BALANCE BAL
- 11. WANDELEN
- 12. LEER EEN NIEUWE TRUC
- 13. TRICKSHOT TIME!
- 14. DOE EEN CHALLENGE VAN #CLVBEWEEGT (INSTA)
- 15. FIETSEN
- 16. EIGEN CHALLENGE UPLOADEN @CLVBEWEEGT (INSTA DM)

Uitleg onderdelen bingo kaart clv

1. Freerunnen! Binnen of buiten: houd jezelf heel! Zoek op youtube: "palm spin", "kong", "dievensprong", "speedvault", "Bart van den Linden" en probeer een move na te doen.
2. Zoom work-out! Als je mee wilt doen kun je vooraf inschrijven via Magister. Ga naar Magister -> Activiteiten -> Workout via ZOOM.
De ZOOM lessen zijn op: elke dinsdag en vrijdag om 15:00 t/m 9 februari.
3. Stap 1: Maak een handstand tegen de muur. Stap 2: maak een handstand los van de muur. Wanneer dit goed gaat kan je proberen om een handstand zo lang mogelijk, los van de muur, vol te houden of je kunt proberen te gaan lopen in de handstand.
4. Kijk op tiktok voor inspiratie en maak er eentje na! Je kan er ook zelf 1 bedenken.
5. Verzin een voetbaloefening en voer deze uit, bijvoorbeeld: hooghouden, rondje om de wereld, verschillende manieren om de bal op te wippen of passeerbewegingen.
6. Ga buiten een stukje hardlopen met een afstand naar keuze.
7. De vloer is lava: Maak een rondje in je huis zonder dat je de vloer aanraakt. Op youtube en instagram zijn uitdagende voorbeelden te vinden!
8. Yoga, rust, zennn... Ga naar Youtube en zoek op de termen: "zonnegroet" en/of "yogaoefeningen" en doe de oefeningen na.
9. Pak 2 kussens geef er 1 aan je huisgenoot en begin een kussengevecht! Doe 3 rondes van 1 minuut! Veel plezier :D.
10. Pak een bal naar keuze en ga 1 meter van de muur af staan. Ga op 1 been staan en gooi de bal tegen de muur. Vang hem met 1 of 2 handen, zonder dat je voet verplaatst. En houd dit zo lang mogelijk vol. Te makkelijk? Gebruik 1 hand of je niet voorkeurshand of zet een paar stappen van de muur naar achteren.
11. Dit kan alleen of met een vriend of vriendin, huisgenoot of je hond. Let wel op de 1,5 meter (tenzij huisgenoot).
12. Zoek een filmpje met een trucje met een bal op (die je nog niet kunt) en leer dit trucje, zodat jij het trucje ook kan uitvoeren.
13. Probeer binnen een sport een trickshot te maken denk hierbij aan: de bal in de klike schieten/gooien of ga naar een basketbalveldje en probeer in de basket te scoren, door: achteruit te gooien, vanuit sprong of met een 360. Maak het zo gaaf mogelijk!
14. Elke doordeweekse dag is er een work-out/beweegchallenge, kies er 1 of meerdere uit en doe hem na.
15. Ga lekker een rondje fietsen, de afstand bepaal je zelf.
16. Verzin zelf een beweegopdracht waarin je zelf te zien bent en stuur deze door via een privébericht op de Instagram van @clvbeweegt. Overleg met je ouders (jonger dan 16 jaar) of je hem mag toesturen en geef bij het toesturen aan of wij de video op de Instagram mogen plaatsen. Houd je de video/opdracht liever voor jezelf, dan is dat ook prima.

Toelichting LOCKDOWNBINGO

Regels:

Alle vakjes vol: BINGO!

En

1. Jij kiest de activiteiten waar je zin in hebt of die je (met tegenzin?) toch wilt doen.
2. De bingokaart (of een activiteit daarvan) mag ook 10 (of meer 😊) keer gedaan worden.
3. Je mag bingo activiteiten, die je niet leuk of fijn, vindt ook overslaan.

Reminder:

- Veel en lang achter elkaar zitten is slecht voor je lijf en slecht voor je brein (duurt je huiswerk maken nog langer van).
- Als je elk (half) uur in beweging komt, dan wordt jouw "accu" weer opgeladen en kun je meer breinwerk verrichten: win-win!
- Activiteiten waar je van gaat zweten, zorgen ervoor dat jouw conditie op peil blijft. Dan kun je strak weer fit je sportseizoen in of de trappen van school beklimmen ;).