

Beweeg in en rond je kot!

Hey sportievelingen,



Voor de komende twee weken ga ik jullie per dag een aantal uitdagingen geven, eens kijken hoe goed onze leerlingen zijn in sport, nadenken, zoeken, ... Uiteraard mag je van je opdrachten foto's, filmpjes enz maken om dit op een klaspagina, whatsapp van de klas of iets anders te zetten waarmee je contact hebt met je juf of meester, uiteraard ben ik ook super benieuwd naar de resultaten.

Er zijn 2 opdrachten die je elke dag probeert te doen wanneer je deze nog niet goed kan.

1. Veters knopen, lukt dit nog niet, geen probleem oefen dan dagelijks met mama, papa, grote broer of grote zus. Dit gedurende 10 minuutjes, je zal het snel kunnen als je goed oefent.
2. Leer fietsen! Kan je nog niet fietsen dan is dit de perfecte moment om het te leren, zoek een rustig plaatsje en probeer dagelijks een beetje te oefenen. Doe dit niet alleen maar zorg dat er iemand bij je is die je kan helpen in het begin.

Succes met alle uitdagingen!!!

Groetjes,

Meester Yves

Maandag 20 april

Opdracht 1: maak een zo hoog mogelijke toren met enkel speelgoed en boeken, eens kijken hoe hoog jullie deze kunnen maken.

Opdracht 2: ga op zoek naar 20 beren die bij de mensen voor de ramen staan, dit kan je ook in een wedstrijd doen tegen mama, papa, broer of zus. Neem een tablet of gsm mee op je zoektocht en ga apart op pad (als dit mag van je ouders natuurlijk) wie het eerst 20 beren kan fotograferen en terug thuis aankomt is de winnaar.



Dinsdag 21 april

Opdracht 1: probeer binnen de minuut zo veel mogelijk keren over een lijn te springen met twee voeten tesamen, ik ben benieuwd wat jullie record is!

Opdracht 2: Maak binnen of in de tuin een zo groot mogelijk parcours met materiaal dat je kan vinden, dit mogen stoelen, zetel, boeken, kussens, ... zijn. Denk maar eens goed na waar je allemaal kan op stappen. Film je hele parcours en probeer het af te leggen zonder de grond te raken. Wie kan dit?



Woensdag 22 april

Opdracht 1: probeer met een bal te tik takken zoals een voetballer (de bal in de lucht houden) dit mag eventueel ook met een tussenbots (1x botsen mag)



Opdracht 2: Wedstrijdje zoeken op straat, je gaat om ter snelste op zoek naar verschillende dingen op straat tegen iemand anders, neem een foto als bewijs dat je de voorwerpen gevonden hebt. Uiteraard kan je dit ook samen met iemand anders doen als je niet alleen op straat mag. Je kan de lijst hieronder eventueel afdrukken als controlijst voor onderweg of je kan de voorwerpen even overschrijven op een blad papier, zo ga je zeker niets vergeten. Dit zijn de voorwerpen die je moet zoeken:

Een verkeersbord	
Bank om op te zitten	
Een boom	
Een rode auto	
Een bloem	
Een fiets	
Een winkel	
Huisnummer 57	
Een bloemenbak	
Een vuilbak	
Een verkeerslicht	
Een rode brievenbus	



© Can Stock Photo - csp37248969

Donderdag 23 april

Opdracht 1: Probeer met een bal te dribbelen (zoals bij basketbal) ga terwijl je dribbelt op je zitvlak zitten, en probeer daarna terwijl je dribbelt op je rug te gaan liggen, nadien ook weer terug proberen op te staan en dit allemaal zonder te stoppen met dribbelen.



Opdracht 2: Maak eens een leuke fietstocht

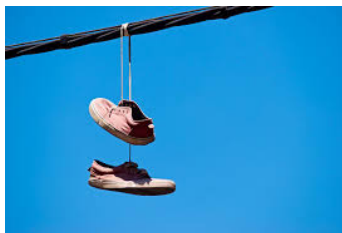
Vrijdag 24 april

Opdracht 1: Probeer zo veel mogelijk keer touwtje te springen binnen 2 minuten.

- 2^{de} leerjaar: 40 keer binnen de 2 minuten
- 3^{de} en 4^{de} leerjaar: 60 keer binnen de 2 minuten
- 5^{de} en 6^{de} leerjaar: 120 keer binnen de 2 minuten



Opdracht 2: Maak met alle schoenen die je kan vinden een zo lang mogelijke ketting. Je moet de schoenen wel altijd aan elkaar kunnen verbinden, wie maakt de langste ketting?



Maandag 27 april

Opdracht 1: Plaats ergens in het huis een stoel, ga met de persoon tegen wie je speelt naast de stoel staan. Je spreekt om de beurt af wat je gaat zoeken in het huis, let op je moet de voorwerpen niet meebrengen enkel aantikken, een opdracht moet altijd een kleur en het aantal verschillende voorwerpen dat je moet zoeken zijn. Bv: We gaan om ter snelste op zoek naar 7 blauwe voorwerpen. Tel samen af om te starten, zoek de voorwerpen, raak ze aan en heb je het juiste aantal gevonden loop je terug naar de stoel, wie het eerst op de stoel zit is de winnaar.



Opdracht 2: probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan, hou je seconden bij door een horloge of chronometer te gebruiken.



Dinsdag 28 april

Opdracht 1: neem een puzzel en probeer deze in een zo snel mogelijke tijd te maken, onthoudt je tijd, nu is het de beurt aan je uitdager, wie was het snelste?



Opdracht 2: ga buiten joggen, joggen wil zeggen rustig lopen. We gaan dit in een piramideloop doen, dit ken je zeker van tijdens de turnles, dit gaat als volgt:

- 1 minuut lopen
- 1 minuut wandelen
- 2 minuten lopen
- 1 minuut wandelen
- 3 minuten lopen
- 1 minuut wandelen
- 4 minuten lopen
- 1 minuut wandelen



Als je dit hebt volgehouden op de momenten dat je moet lopen heb je dit zeer goed gedaan, voor diegenen die nog een extra uitdaging willen kunnen de piramide ook terug naar beneden er aantoe voegen dus 3-2-1 minuut er nog aan toevoegen. Succes!

Woensdag 29 april

Opdracht 1: ga met iemand anders 6 grote stappen van elkaar staan, hoeveel passen kan je naar elkaar geven zonder dat de bal valt? (passen met handen geven)

Opdracht 2: probeer zo lang mogelijk in handstand te staan, je mag eventueel met je voeten tegen de muur staan.



Donderdag 30 april

Opdracht 1: hou je buurt proper, ga op stap met een vuilzak, zoek naar zo veel mogelijk afval en steek dit in je vuilzak. Tip: als je handschoenen hebt kan je deze best aandoen, anders na het opruimen goed je handen wassen.

Je kan er ook een wedstrijd van maken tegen iemand anders, zoek binnen de 15 minuten zo veel mogelijk afval op straat, wie met de volste zak afval terugkomt op de afgesproken plaats is de winnaar. Trek hier zeker een foto van, de persoon met het meeste afval verdient zeker een prijs!



Opdracht 2: Film de coolste trucjes die je kan met een bal, dit kan gooien, voetballen, basketbal of iets anders zijn, wees creatief. Ik ben alvast benieuwd naar het resultaat.

