

Sporten is gezond!

Ook wanneer we niet naar school/sportclubs kunnen gaan, blijft bewegen belangrijk.

Hieronder enkele ideetjes om met uw kind te doen tijdens deze periode.

Vergeet het belang van vrij spelen zeker niet.



Binnen bewegen

- Geef uw kind een ballon en probeer deze samen zo lang mogelijk in de lucht te houden. (met 1 hand, met 2 handen, met de voet, tikken, met het hoofd,...)
- Maak een knikkerbaan met WC-rolletjes.

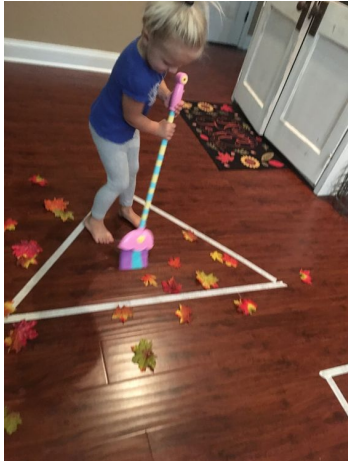


- Maak een parcours met stoelen en kussens. (kruipen onder/over dingen)
- Om ter langst op 1 been staan.
- Stoeltje tegen de muur, wie kan het langst blijven staan.



- Bouw een toren met blokken/boeken/wc-rolletjes.
- Verstopt een aantal voorwerpen in de kamer. Om ter snelst alles zoeken.
- Spiegelen. 1 iemand neemt een houding aan en de ander doet na.

- Maak met wol een spinnenweb door de kamer. De kinderen proberen hierdoor te klauteren.
- Stap door de kamer met een kussen op je hoofd, zorg dat het kussen niet valt. (om het moeilijker te maken kan je hindernissen zetten.)
- Veeg voorwerpen binnen een vlak.



- Maak een koprol op je bed. (doe het veilig)



Buiten bewegen

- Maak een wandeling.
- Hoe lang kan je lopen zonder te stappen?
- Maak een hinkelparcours. (springen op 1 been, twee benen, open en toe,...)



- Gooi een bal naar elkaar.
Met 1 bots, 2 botsen, borstpas,...
- Gooi een bal omhoog en vang hem terug op.
- Gooi een bal omhoog en klap in je handen voor je hem terug vangt. Hoeveel keer kan je klappen?
- Dribbel de bal langs een bepaalde weg.
- Leg een parcours af met de bal aan je voet.

- Maak een fietstocht. Schop de bal naar een doel.
- Fiets en leg een tennisbal op de tafel zonder te stoppen.
- Teken op de muur verschillende cirkels en gooi de bal in elke cirkel. Geef elke cirkel punten, hoeveel punten kan je verzamelen?
- Zet lege flessen op tafel/de grond en gooi ze omver.
- Pot pot piano.
- Tikkertje.
- Sta met 2 voeten stil en probeer zo ver mogelijk te springen. (kan ook met een aanloop)
- Maak een parcours door de tuin.
- Verstoppertje.
- Hang voorwerpen in een boom en spring om ze terug te pakken.
- Jongleer met balletjes. Begin met 1, dan 2, nadien 3.
- Hou de bal omhoog met je voet.



- Touwspringen; lopend, 2 benen, 1 been, kruisen,...



Filmpjes/dansjes

- <https://www.youtube.com/watch?v=1h1vwLMrw7Y> (Tante Rita)
- <https://www.youtube.com/watch?v=jskAx-kmRrO> (Superman)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BZ5DIPPSdTA> (Hoofd, schouders, knie en teen)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RHuASIIp-3U&list=PLRtTdbB9wrKWGFyGrR7umsYq-rjEMdKSe&index=2> (Pinguindans)
- <https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM> (Work out met klasje)

- <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w> (Baby Shark)
- <https://www.youtube.com/watch?v=2IcN8HvA36E> (Tjoe Tjoe Wa)
- <https://www.youtube.com/watch?v=JdoJO-rF--g> (Hockey Pockey)
- <https://www.youtube.com/watch?v=IxF0iayJR-s> (5 little monkeys)
- https://www.youtube.com/watch?v=KVE-T2_vLpY (Gummy bear)

- <https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk> (de macarena)
- <https://www.youtube.com/watch?v=QCKKGMfFa9c> (Ketchup Song)
- <https://www.youtube.com/watch?v=9NmGDZMy3G0> (MOUSSIÉR TOMBOLA)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo> (I like to move it)
- https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA (Waka Waka)
- <https://www.youtube.com/watch?v=eughyYPoExk> (Dynamite)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8> (I've got a feeling)

Deed je iets leuks waar je trots op bent?

Deel dit dan zeker met ons via een mailtje! 😊

kevin.debecker@icloud.com