

## WAT IS HET DOEL VAN DIT BEWEEGBOEKJE?

Helaas zitten wij de komende periode allemaal weer thuis en zien we ons niet op school! Thuis ben je vaak minder in beweging. Zonder bewegen in de pauze, de gymles en het naschoolse sporten zitten we te veel stil! We willen jullie super graag in beweging houden en daarom zijn alle meesters en juffen van Maastricht Sport hard aan het werk gegaan om voor jullie een eigen gymboekje voor thuis te maken!

Hoe leuk is het om samen met je vader, moeder, broer en zus elke dag even lekker te sporten. Gewoon in de woonkamer of in de tuin! Wij hopen dan ook dat jullie dit allemaal gaan doen, zodat we over een paar weken in de gymzaal weer lekker met de hele klas mogen sporten!



Omdat wij jullie natuurlijk ook gaan missen, lijkt het ons superleuk als jullie wat filmpjes maken van de gymlessen thuis! Deze mogen jullie via schouder.com naar jullie eigen gymmeester/gym juf sturen. Deze filmpjes gaan wij allemaal bekijken en iedere week verloten we sportieve prijzen voor de leukste inzendingen!

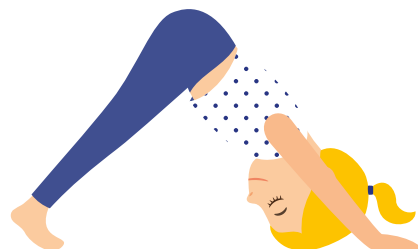
### UITLEG VAN DE BEWEEG- EN VOEDINGSOPDRACHTEN

De meesters en juffen van Maastricht Sport hebben speciaal voor jullie gymlessen voor thuis gemaakt! Samen gaan we thuis aan de slag met gym, elke week krijg je 5 beweegkaarten. Per dag kan je dus 1 beweegkaart pakken, zodat je vanaf maandag t/m vrijdag elke dag een nieuwe beweegkaart kan uitvoeren!

### UITLEG VAN DE FILMOPDRACHTEN

Via de collega meesters en juffen van RiskCare Preventie wordt je super enthousiast gemaakt om op leuke manieren in beweging te komen! Deze filmpjes zijn heel goed om dagelijks samen te oefenen. Dit zijn oefeningen om een nog betere sporter te worden!

Klik op de link om bij het filmpje te komen, doe je met ons mee?



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 1

## NAAM VAN HET SPEL

10 x bal of sok gooien

## DOEL VAN HET SPEL

Gooi 10x een bal of opgerolde sok in een pan of emmer.

## WAT HEB JE NODIG

- Bal of opgerolde sok
- Pan of emmer
- Een meter om de afstand te bepalen

## REGELS

Probeer 10x een bal of opgerolde sok in een pan of emmer te gooien en tel je score. Voor elke bal of sok die raak is krijg je een punt. Wie scoort de meeste punten?

## VARIATIE

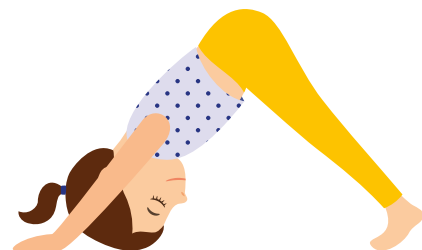
- Niveau 1: Gooi vanaf 1 meter
- Niveau 2: Gooi vanaf 3 meter
- Niveau 3: Gooi vanaf 5 meter

Is het nog te makkelijk? Probeer dan eens om achteruit te gooien.

# BEWEEG OPDRACHT 2

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 3

### NAAM VAN HET SPEL

'Sjoelen'

### DOEL VAN HET SPEL

Probeer door te sjoelen zo veel mogelijk punten te verdienen!

### WAT HEB JE NODIG

- Bekers of schaaltes
- Een lege wc- of keukenrol
- 4 papiertjes
- Schaar
- Pen



### REGELS

Bepaal voor jezelf vanaf welke afstand je gaat sjoelen, sjoel je een schijfje tussen de bekers of schaaltes dan heb je het aantal punten verdiend wat op het briefje ligt! Hoe veel punten kun jij halen?

### VARIATIE

Je kunt het spelletje moeilijker of makkelijker maken door van een grotere afstand te sjoelen of juist iets dichterbij te gaan staan. Ook kun je de scorebiefjes invullen naar makkelijkere of moeilijker getallen, bijvoorbeeld: 1, 2, 3 en 4 of zelf 72, 123, 448 en 1123! Misschien kun je al heel goed rekenen en kun je de scores met elkaar vermenigvuldigen!

## BEWEEG OPDRACHT 4

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 5

## NAAM VAN HET SPEL

### Rekenmikken

## DOEL VAN HET SPEL

Haal zoveel mogelijk punten.

## WAT HEB JE NODIG

- 3 emmers/pannen
- sokken

## REGELS

Zet op 3, 4 en 5 meter een emmer/pan. Maak van sokken een balletje en gooi deze in 1 van de emmers. Tel de punten bij elkaar op.

- Niveau 1. De emmers zijn 1, 2 en 3 punten waard > haal 20 punten
- Niveau 2. De emmers zijn 2, 4 en 6 punten waard > haal 50 punten
- Niveau 3. De emmers zijn 3, 6 en 9 punten waard > haal 90 punten

## VARIATIE

Probeer deze opdracht zittend, staand op 1 been, achterstevoren.

Varieer in de grootte van de emmer.

Probeer je punten binnen een bepaalde tijd te halen, maak het jezelf niet te makkelijk!



# BEWEEG OPDRACHT 6

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 7

### NAAM VAN HET SPEL

#### Opgeblazen gevoel

### DOEL VAN HET SPEL

Blaas een ballon op en probeer deze zo vaak mogelijk hoog te houden met alleen: (de hoogste score telt)

- Je handen
- Je voeten
- Een tennisracket

### WAT HEB JE NODIG

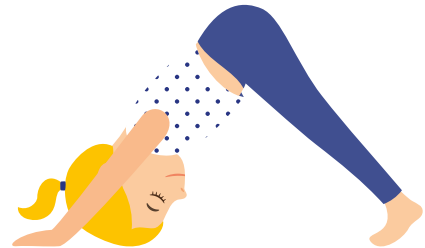
- Ballonnen
- Een tennisracket
- Een bal

### REGELS

- Hoogste score telt
- Alleen hooghouden met het lichaamsdeel of voorwerp dat je kiest

### VARIATIE

- Heb je geen ballonnen probeer het dan eens met een opgeblazen boterhammenzakje.
- Is een ballon te makkelijk voor jou? Prober dan eens met een bal



## BEWEEG OPDRACHT 8

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 9

### NAAM VAN HET SPEL

**Toren van Pisa!**

### DOEL VAN HET SPEL

Bouw binnen 3 minuten een zo hoog mogelijke toren. Vraag je ouders welke spullen je hiervoor mag gebruiken.

### WAT HEB JE NODIG

- Voorwerpen die makkelijk zijn om op te stapelen
- een klokje of stopwatch om de tijd bij te houden
- een meter om de hoogte van de toren op te meten

### REGELS

Tel af van 3,2,1 en probeer dan in 3 minuten tijd een zo hoog mogelijke toren van spullen in huis te maken. Valt de toren moet je opnieuw beginnen, maar de tijd die tikt door.

Wie bouwt de hoogste toren?

### VARIATIE

- Is het te makkelijk probeer dan eens om dit te doen binnen 1 minuut. Is het te moeilijk dan mag je de tijd ook uitbreiden naar 5 minuten.
- Te makkelijk? Ga pas als de tijd loopt alle materialen bij elkaar zoeken.
- Te moeilijk? Probeer dan de materialen die je wil gebruiken van tevoren al klaar te leggen.

## BEWEEG OPDRACHT 10

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT II

## NAAM VAN HET SPEL

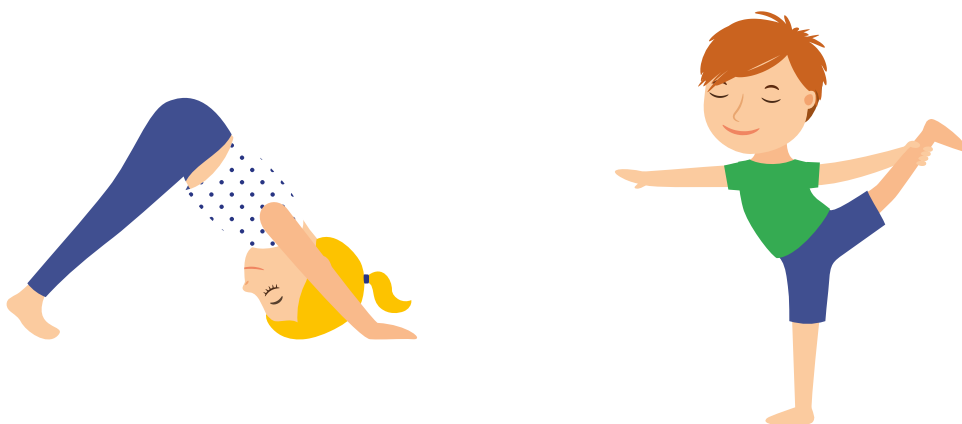
Quiztime!

## DOEL VAN HET SPEL

Test je kennis over eten!

## WAT HEB JE NODIG

Klik [hier](#) om naar de quiz te gaan!



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



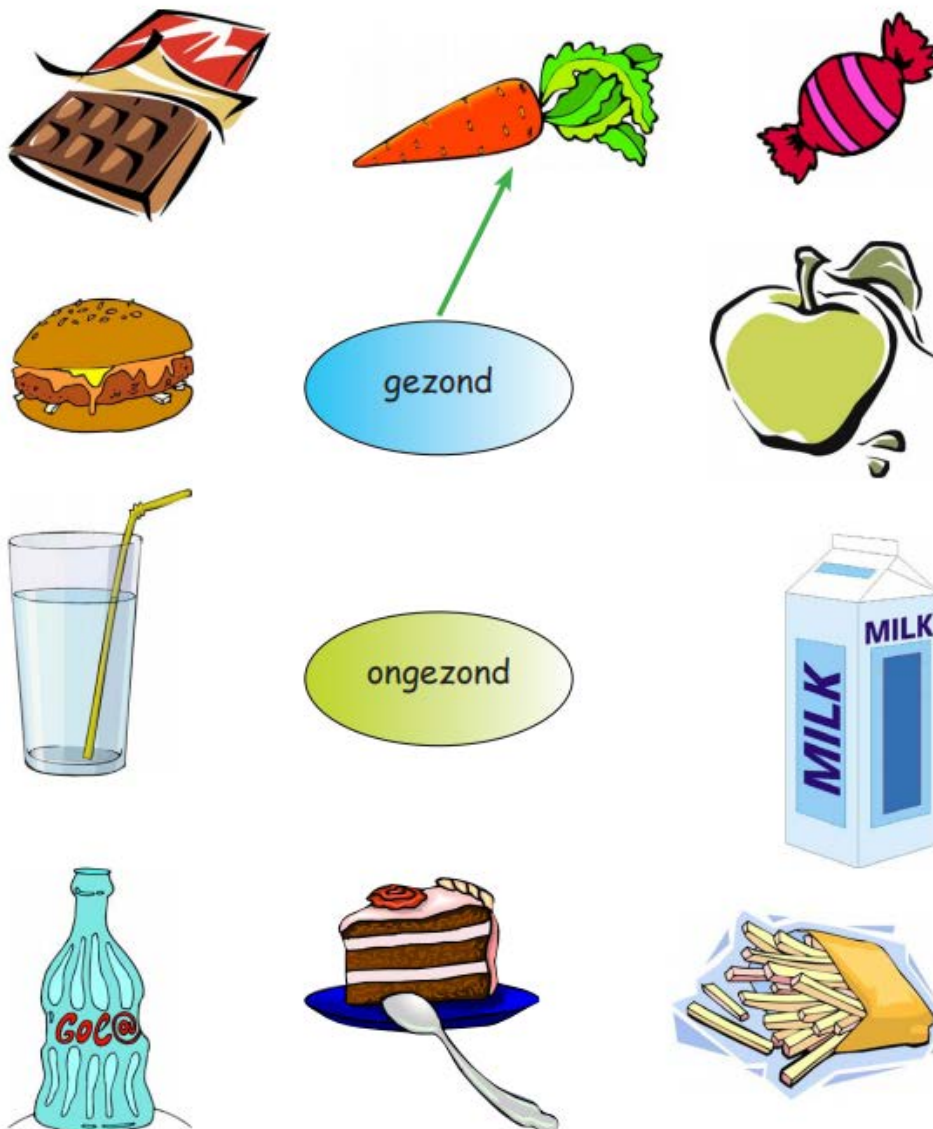
**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# VOEDINGSOPDRACHT I

## DOEL VAN HET SPEL

Teken de juiste pijlen van gezond naar gezond eten en van ongezond naar ongezond eten!





# BEWEEG OPDRACHT 12

## NAAM VAN HET SPEL

### Traptrede sprint

## DOEL VAN HET SPEL

In 1 minuut zo vaak mogelijk op de eerste traptreden stappen en weer ervan af.  
Wat is jouw score?

## WAT HEB JE NODIG

Een trap of opstapje en een stopwatch om 1 minuut bij te houden.

## REGELS

- Ga bij de trap (of opstapje) staan. Wanneer de tijd start probeer je zo vaak mogelijk op de eerste traptrede te stappen.
- Dit doe je als volgt: eerst de rechervoet op de traptrede en vervolgens de linkervoet ernaast. Stap er nu weer vanaf door eerst de rechervoet op de grond te zetten en vervolgens de linkervoet ernaast. Dit telt nu als 1! (Het lijkt een beetje op rennen op de plaats)

Hoe vaak lukt het jou in 1 minuut? Ga eens kijken of je vriendjes/vriendinnetjes/klasgenootjes of iemand bij je thuis kan uitdagen!

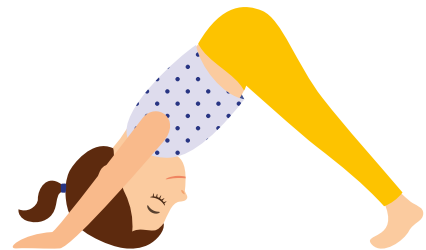
## VARIATIE

Probeer dit eens buiten! Leg een tak neer of maak een lijn met krijt/bladeren.  
Hoe vaak kan jij over de tak/lijn stappen en terug?

# BEWEEG OPDRACHT 13

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 14

### NAAM VAN HET SPEL

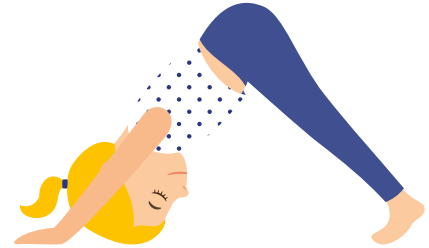
#### Kleren estafette

### DOEL VAN HET SPEL

Zo snel mogelijk, zo veel mogelijk kleren aan doen.

### WAT HEB JE NODIG

Je hebt een beginpunt nodig waar je start (punt A). En een punt waar je naartoe moet rennen (punt B). En heel veel kleren! Denk hierbij aan jassen, truien, mutsen, sjaals, broeken en sokken. Iedere speler heeft evenveel kledingstukken.



### REGELS

Je start bij punt A, vervolgens ren je zo snel mogelijk naar punt B, hier liggen allemaal verschillende soorten kledingstukken. Je mag er steeds 1 per keer pakken. En je dan ren je terug naar punt A, hier mag je het kledingstuk pas aandoen. Degene die het snelst alle kleren aan heeft wint.

### VARIATIE

- Pas de afstand aan tussen punt A en punt B, hoe groter de afstand des te moeilijker het wordt.
- Pas de kledingstukken aan, iets met een rits of broeken zijn lastiger aan te krijgen dan bijvoorbeeld mutsen en sjaals.
- Pas de manier van verplaatsen aan, je kan bijvoorbeeld hinkelen/huppelen/kruipen/touwtje springen naar de andere kant. Je kunt ook een beweegparcours bouwen!
- Als je met meerdere spelers bent in 2 teams kun je er ook voor kiezen, om 1 speler steeds aan te kleden

## BEWEEG OPDRACHT 15

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 16

## NAAM VAN HET SPEL

### Pannenkoekenrol met plastic bord

## DOEL VAN HET SPEL

Je boterham of tennisbal op het plastic bord houden.

## WAT HEB JE NODIG

- Plastiqueen bord
- Boterham of tennisbal

## REGELS

- Je start met liggen op je buik.
- Je moet het bord blijven vasthouden met twee handen.
- Je rolt naar links totdat je weer op je buikt ligt.
- De boterham of tennisbal mag niet van het bord vallen tijdens je rol

## VARIATIE

- Niveau 1, 1x rollen met tennisbal op bord
- Niveau 2, 1x heen en terug rollen met tennisbal op bord
- Niveau 3, 3x rollen naar links
- Niveau 4, 2x heen en terug rollen
- Niveau 5, Bovenstaande opdrachten met BOTERHAM!

# BEWEEG OPDRACHT 17

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 18

## NAAM VAN HET SPEL

Het beweegparcours!

## DOEL VAN HET SPEL

Je maakt een beweegparcours en je legt deze zo snel mogelijk af.

## WAT HEB JE NODIG

Je bent vrij om je eigen materiaal te kiezen. Doe je het binnen, denk dan aan stoelen, banken, krukjes, doeken (om tunnels mee te maken), trappen en dozen. Doe je het buiten, dan stoepkrijt. En een stopwatch om de tijd mee bij te houden.



## REGELS

- Je maakt een beweegparcours. Als je buiten op de stoep bent, pak dan een krijtje: maak een begin- en eindpunt. En maak tussen deze 2 punten allerlei verschillende tekens. Denk hierbij aan:
  - pijl vooruit naar voren lopen,
  - pijl achteruit dan achterwaarts lopen,
  - rondje dan zo hoog mogelijk springen,
  - vakjes (met L en R erin) om te hinkelen,
  - kruisjes op plekken waar je niet mag komen en dus overheen moet springen, etc.

Als je binnen bent maak een parcours met bovenstaande spullen/materialen.

Let natuurlijk wel op het porselein in de kast.

## VARIATIE

- Zet met stoepkrijt een cijfer, staat er een 5 in het rondje dan moet je 5x springen, hoe hoger de getallen des te moeilijker het wordt.
- Laat iemand anders het parcours voor jou bouwen.
- Doe het parcours geblinddoekt en laat iemand anders jou 'sturen' door zijn/haar stem te gebruiken.
- Hoe meer hindernissen, hoe moeilijker het wordt.
- Variatie met ouder/verzorger: leg het parcours af terwijl deze ouder/verzorger je afvraagt voor met vragen over de aanstaande toets.

# BEWEEG OPDRACHT 19

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 20

## NAAM VAN HET SPEL

### Bankrolbal

## DOEL VAN HET SPEL

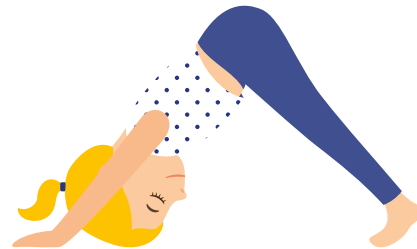
De bal klem houden terwijl je van de bank afrolt.

## WAT HEB JE NODIG

- Een bank
- Een bal
- Een kussen of deken

## REGELS

- Je start op de bank.
- De bal moet geklemd blijven.
- Je mag je handen niet gebruiken om te klemmen.
- Op de grond moet een kussen of deken liggen.



## VARIATIE

- Niveau 1, Zit rechtop met je benen gestrekt op de bank, klem de bal tussen je benen en rol 1x zijwaarts van de bank af.
- Niveau 2, Start in kleermakerszit op de bank en klem de bal tussen je ellebogen en rol van de bank af.
- Niveau 3, Lig op je rug met je benen over de leuning, klem de bal tussen je benen en rol 1x achterwaarts van de bank af.
- Niveau 4, Start in kleermakerszit op de bank, klem de bal tussen je ellebogen en rol 1x achterwaarts van de bank af.
- Niveau 5, Start op de bank en rol met TWEE vastgeklemdde ballen van de bank!

# BEWEEG OPDRACHT 21

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# VOEDINGSOPDRACHT 2

## Verantwoorde oliebollen uit de oven!

Wie houdt er nou niet van oliebollen? Nu met nieuwjaar om de hoek kom je natuurlijk ook helemaal in de stemming voor een heerlijke zoete snack. Maar wie zegt dat een zoet hapje niet gezond kan zijn? Of dat een gezond hapje niet lekker kan smaken?

Met deze verantwoorde oliebollen uit de oven kun je die stillen zonder een suiker- en calorie overdosis te krijgen!

### WAT HEB JE NODIG?

- 100 gram rijstmeel
- 100 gram havermout (havermeel)
- 20 gram kokosmeel
- 25 gram honing
- 2 gram baksoda( $\frac{1}{4}$  theelepel)
- 60 gram rozijnen
- 5 gram kaneel (1 eetlepel)
- 4 medium eieren
- 50 ml appelcider azijn
- 8 gram droge gist



### HOE MAAK JE ZE?

Verwarm de oven alvast voor op 180 graden celcius.

Blend de havermout in een keukenmachine tot fijn havermeel.

Meng de Kokos-, rijst- en havermeel samen met droge gist, baksoda en kaneel in een mengkom of een keukenmachine.

Voeg nu eerst de eieren toe aan de droge ingrediënten. Vervolgens voeg je de appelcider azijn, honing en rozijnen toe. Meng alles goed tot een deeg en zorg ervoor dat er geen klontjes meer zijn.

Neem een bakplaat en bedek deze met bakpapier.

Na het deeg 15 tot 20 minuten te hebben laten rusten is het tijd voor de volgende stap.

Vorm balletjes van het deeg en leg de balletjes op het bakpapier.

Plaats de oliebollen in de oven en bak deze in 15-20 minuten lekker knapperig.

Garneer met een beetje sucralose en geniet van je heerlijke bewuste en caloriearme oliebollen!

## TEST JE KENNIS!

Vergelijk de voedingswaarden van het bovenstaande recept met normale oliebolletjes. Dit houdt in; Calorieën, Koolhydraten, Eiwitten en vetten en schrijf het hieronder.

Volledige voedingswaarde voor 1 verantwoorde oliebol:

Calorieën: 81 kcal

Koolhydraten: 12,8 gram

Eiwitten: 3,2 gram

Vetten: 1,9 gram

Oliebolletjes uit de oven:

.....  
.....  
.....

Normale oliebolletjes:

.....  
.....  
.....

Waarom zijn deze oliebolletjes lager in calorieën dan normale oliebolletjes?

.....  
.....  
.....

Wat zijn calorieën eigenlijk en waar dienen ze voor?

.....  
.....  
.....

Wat zijn macronutriënten?

.....  
.....  
.....

Wat zijn micronutriënten?

.....  
.....  
.....

Wat zijn de functies van eiwitten?

.....  
.....  
.....

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad

