

WAT IS HET DOEL VAN DIT BEWEEGBOEKJE?

Helaas zitten wij de komende periode allemaal weer thuis en zien we elkaar 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 graag in beweging houden en daarom zijn alle meesters en juffen van Maastricht Sport hard aan het werk gegaan om voor elke week een leuk beweegboekje voor thuis te maken.

Hoe leuk is het om samen met je vader, moeder, broer of zus, elke dag even lekker te sporten, gewoon thuis, in de woonkamer. Wij hopen dan ook dat jullie allemaal meedoen, 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 [shoulder.com](https://www.shoulder.com) naar jullie eigen gymmeester of gymjuf sturen. Deze filmpjes gaan wij allemaal bekijken en iedere week verloten we sportieve prijzen voor de leukste inzendingen.

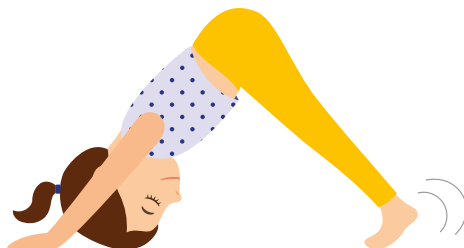


UITLEG VAN DE BEWEEG- EN VOEDINGSOPDRACHTEN

De meesters en juffen van Maastricht Sport hebben speciaal voor jullie gymlessen voor thuis gemaakt. In dit beweegboekje vind je voor elke schooldag een nieuwe beweegopdracht.

UITLEG VAN DE FILMOPDRACHTEN

Onze collega meesters en juffen van RiskCare Preventie zijn ook enthousiast aan de slag gegaan met het maken van leuke beweegvideo's. Door dagelijks mee te doen aan deze beweegvideo's word je een nog betere sporter! Doe je met ons mee?



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEG OPDRACHT 1

NAAM VAN HET SPEL

Ver-spring challenge

DOEL VAN HET SPEL

Zo snel mogelijk en met zo min mogelijk sprongen, de overkant zien te bereiken. Probeer zelf zo creatief mogelijk te zijn om een mooi springparcours te maken. Je hebt een beginpunt nodig waar je start (punt A) én een punt waar je naartoe moet springen (punt B). Probeer in zo min mogelijk sprongen vanuit staande positie de overkant te bereiken.

Schrijf op in hoeveel sprongen het jou lukt om bij punt B te komen. Daag vervolgens je vader, moeder, broertje of zusje uit.

REGELS

Je start bij punt A. Spring vervolgens vanuit staande positie met 2 benen naast elkaar zo ver mogelijk. Doe dit telkens opnieuw totdat je aan de overkant bent. Probeer dit met zo min mogelijk sprongen te doen.

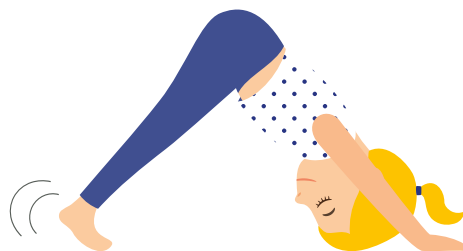
VARIATIE

- Spring steeds vanaf een verhoging.
- Maak er een wedstrijdje van.
- Verzin een aantal obstakels zodat het moeilijker wordt om van A naar B te springen. Bijvoorbeeld een stapel handdoeken, een mand of een klein stoeltje.
- Spring eens met één been.

BEWEEG OPDRACHT 2

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

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEG OPDRACHT 3

NAAM VAN HET SPEL

Doe het Jerusalema dansje

DOEL VAN HET SPEL

Het dansje foutloos uitvoeren alsof je auditie doet voor een talentenshow.

WAT HEB JE NODIG

- Trek je favoriete dansschoenen aan.
- Internet (telefoon, computer of televisie).
- Zoek naar een video 'Jerusalema dance' en speel het af.



REGELS

Je mag zelf een video kiezen van 'Jerusalema dance' dat jou aanspreekt. Er zijn er heel veel te vinden, dus kies maar één die jij leuk vindt. Je doet mee aan de talentenjacht, dus je moet de hele auditie foutloos doen. Blijf dansen totdat de video is afgelopen. Als het je is gelukt, ga je door naar de finale. Dan moet je een moeilijkere variant doen van het liedje. De finaleopdrachten lees je hieronder onder 'variatie'. Lukt dat jou? Dan heb je de Golden Buzzer gekregen.

- Om het makkelijker te maken, kun je de video op Youtube afspelen op snelheid x0.75 en de danspasjes in slow motion nadoen.
- Om het moeilijker te maken, kun je de video op Youtube afspelen op snelheid x1.25. Dan gaat het een stuk sneller. Lukt dat jou?
- Om het nog moeilijker te maken kun je de afspeelsnelheid op x1.5 zetten. Dan ben je heel erg snel!
- Wil je het niveau nog wat moeilijker te maken? Doe het dansje op een matras of deken en probeer in evenwicht te blijven.

Dit dansje mag je ook doen in een groep. Dus met je ouders, broers of zussen of samen met een vriendjes of vriendinnetjes. Ook leuk, het dansje buiten doen in de frisse lucht. Succes!

BEWEEG OPDRACHT 4

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

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEG OPDRACHT 5

NAAM VAN HET SPEL

Piramide Estafette

DOEL VAN HET SPEL

Zo snel mogelijk een piramide maken.

WAT HEB JE NODIG

- Beginpunt (punt A)
- Eindpunt (punt B)
- Genoeg plastic bekertjes om een piramide te bouwen

REGELS

Je start bij punt A, vervolgens ren je zo snel mogelijk naar punt B. Hier zet je steeds één bekertje neer en ren je weer terug naar punt A. Hier mag je weer een nieuwe beker pakken. Degene die het snelst een piramide heeft gemaakt met alle bekertjes wint.

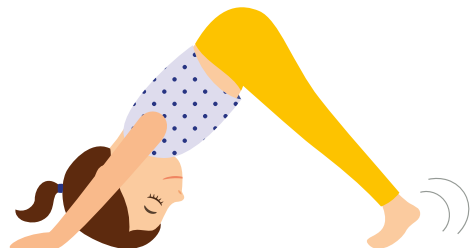
VARIATIE

- Pas de afstand aan tussen punt A en punt B. Hoe groter de afstand, des te moeilijker het wordt.
- Verzin wat obstakels onderweg zodat het moeilijker wordt om bij punt B te komen.
- Pas de hoeveelheid bekertjes aan. Hoe meer bekertjes, hoe vaker je moet rennen.
- Pas de manier van verplaatsen aan. Je kan bijvoorbeeld hinkelen, huppelen, kruipen of touwtjespringen naar de andere kant. Je kunt zelfs nog een beweegparcours bouwen.

BEWEEG OPDRACHT 6

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

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEG OPDRACHT 7

NAAM VAN HET SPEL

Mikparcours

DOEL VAN HET SPEL

Zo veel mogelijk punten scoren in alle rondes.

WAT HEB JE NODIG

Je hebt een opgerolde sok nodig en 10 mikpunten. De mikpunten mag je zelf kiezen. Mikpunten kunnen zijn: door een opening, een bepaalde tegel, een blikje etc.



REGELS

Je start bij je eerste mikpunt, je probeert het mikpunt te raken van een afstand. Je mag kiezen of je de opgerolde sok gooit of trapt. Vervolgens ren je naar je sok en rent naar het volgende mikpunt. Daar probeer je weer je mikpunt te raken. Zo ga je door totdat je alle mikpunten hebt gehad. Alles doe je rennend. Na alle mikpunten tel je bij elkaar hoe vaak je de mikpunten hebt geraakt. Dat is je score. Je maakt in totaal 10 rondes met 10 mikpunten. Aan het einde tel je alle punten van alle rondes bij elkaar op en dat is je eindscore. Probeer zo veel mogelijk punten te scoren.

VARIATIE

- Pas de afstand aan tussen jou en het mikpunt. Hoe groter de afstand, des te moeilijker het wordt.
- Pas de manier van verplaatsen aan. Je kan bijvoorbeeld hinkelen, huppelen, kruipen of touwtjespringen naar de andere kant. Je kunt zelfs nog een beweegparcours bouwen.
- Als je met meerdere spelers bent, speel een wedstrijdje tegen elkaar.

BEWEEG OPDRACHT 8

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

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEG OPDRACHT 9

NAAM VAN HET SPEL

Dobbel bootcamp

DOEL VAN HET SPEL

Dobbel en voer de bijbehorende bootcampopdracht uit.

WAT HEB JE NODIG

Een dobbelsteen, springtouw.

REGELS

- Je gooit de dobbelsteen en bij de volgende getallen voer je onderstaande oefening uit:
- Ga zo snel mogelijk op je buik liggen. Kom erna vliegensvlug overeind en spring in de lucht. Doe dit 10x.
- Loop op handen en voeten naar de overkant en weer terug.
- Ga met je rug tegen een boom of muurtje zitten en houd je benen in een hoek van 90 graden. Probeer dit 1 minuut vol te houden.
- Springtouw zo vaak als je kan in 1 minuut.
- Deze opdracht doe je samen. Ga met zijn 2-en met de rug tegen elkaar zitten en klem je armen achter je rug in elkaar. Probeer nu samen tegelijkertijd op te staan.
- Eigen keuze. Kies een van bovenstaande oefeningen of verzin er zelf een.

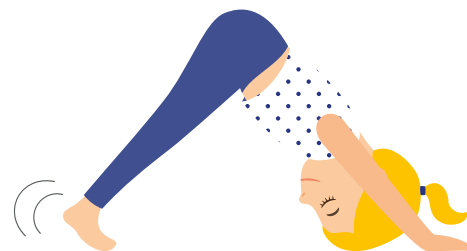
VARIATIE

- Te makkelijk? Doe de oefeningen vaker of langer.
- Maak er een wedstrijd van. Je tegenstander mag voor jou dobbelen.

BEWEEG OPDRACHT 10

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

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



EXTRA OPDRACHT GEZONDHEID EN VOEDING

NAAM VAN HET SPEL

Wat ben ik?

WAT HEB JE NODIG

- Een tegenstander. Vraag iemand om mee te spelen zoals je moeder, vader, broertje, zusje of vriend/vriendin.
- 10 papiertjes.
- 1 pen of potlood.

REGELS

- Schrijf elk van de onderstaande 10 producten op een stukje papier zodat je straks 10 papiertjes hebt met op elk stukje papier 1 gezond product.

- Komkommer
- Banaan
- Appel
- Wortel
- Spaghetti
- Broccoli
- Spruitjes
- Water
- Brood
- Vis

- Leg de papiertjes op tafel en draai ze allemaal om zodat je niet kunt lezen welk product op het papiertje staat. Hussel de papieren door elkaar zodat je niet meer weet waar welk product lag.
- Speler 1 die mag een papiertje pakken en het papiertje omgedraaid geven aan speler 2 die tegenover je zit. Speler 1 moet nu gaan vragen gaan stellen om erachter te komen welk voedingsproduct op het papiertje staat. Speler 2 mag alleen antwoorden met ja of nee.

Voorbeeldvragen die je kan stellen zijn:

- Ben ik een soort fruit?
- Ben ik roze van kleur?
- Is het iets wat je vaker in de avond eet?
- Moet je het koken voordat je het kan eten?

Heb je het product geraden? Dan wissel je de rollen om. Speler 2 moet nu gaan raden wat er op het papiertje staat en speler 1 mag alleen antwoorden met ja of nee.



POWERED BY