

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.

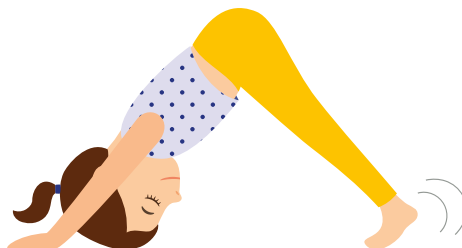


UITLEG VAN DE BEWEEG- EN VOEDINGSOPDRACHTEN

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



BEWEEGOPDRACHT I

NAAM VAN HET SPEL

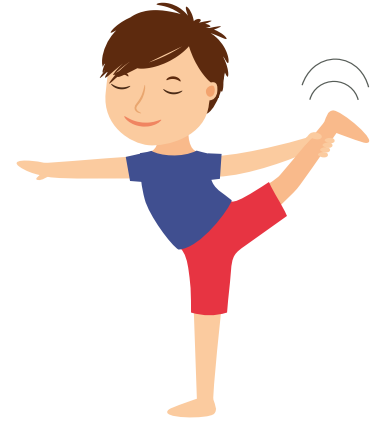
Thuis Balanceren

DOEL VAN HET SPEL

Probeer tijdens het balanceren een zo hoog mogelijke toren te bouwen.

WAT HEB JE NODIG

Materiaal om een toren mee te bouwen zoals bijvoorbeeld wc-rollen. Hoe meer wc-rollen je hebt, des te leuker het spel wordt. Daarnaast heb je een oppervlakte nodig om op te bouwen; denk aan een houten krukje.



REGELS

Je speelt dit spel alleen. Je legt de wc-rollen op de grond en daarnaast zet je het krukje neer. Zet alles niet te ver uit elkaar. Ga vervolgens op 1 been staan. Het is de bedoeling dat je de wc-rollen 1 voor 1 oppakt en een torentje maakt op het krukje. Valt de toren om of verlies je je balans en raak je met je andere been de grond? Dan begin je weer opnieuw.

VARIATIE

- Wissel van been. Gebruik zowel je linker- als rechterbeen om op te steunen.
- Als het je gemakkelijk afgaat, probeer het dan eens geblinddoekt.
- Zoek een maatje. Pak beide evenveel wc-rollen en een krukje van ongeveer dezelfde hoogte. Maak er een wedstrijdje van en kijk wie het snelste de toren heeft gebouwd zonder balans te verliezen. Eventuele optie: de winnaar krijgt in de volgende ronde een wc-rol extra.
- Je kunt ook variëren in het maken van een toren. Bedenk een andere vorm om te bouwen, bijvoorbeeld een piramide. Ook leuk: je maatje bedenkt de vorm die jij mag gaan bouwen en andersom.
- Maak de afstand tussen de wc-rollen en het krukje groter, zodat je tussendoor moet gaan hinkelen. Let op: je andere been mag de grond niet raken!

FILMOPDRACHT I

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

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEGOPDRACHT 2

NAAM VAN HET SPEL

Bottle-flip Balanceren

DOEL VAN HET SPEL

Probeer tijdens het balanceren de 'bottle' te flippen.

WAT HEB JE NODIG

Een (plastic) flesje gevuld met een laagje water en een smalle (lange) balk.

REGELS

Je speelt dit spel alleen. Leg de balk op de grond en start aan een kant van de balk. Loop over de balk zonder te vallen. Stop aan het uiteinde en 'flip dan de bottle'. Laat het flesje minimaal 1x ronddraaien. Het flesje moet weer rechtop landen.

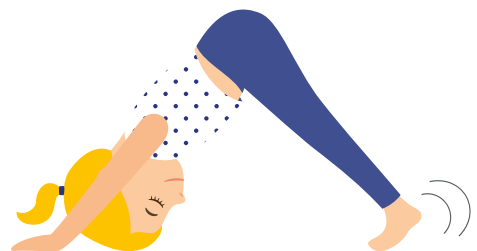
VARIATIE

- Wissel van fles en eventueel de hoeveelheid water. Een vollere en grote fles is zwaarder en moet je dus harder mee gooien dan een kleiner flesje met minder water.
- Ga buiten op zoek naar smalle balken, richels of randen. Zorg er wel voor dat de afstand van de balk, richel of rand niet te hoog is van de grond. Belangrijk: als je denkt dat je gaat vallen, spring er dan vanaf en probeer het gewoon nog een keer.
- Loop met beide benen over de balk, maar als je gaat gooien, ga je op 1 been staan. Hiermee oefen je nóg meer jouw balans.
- Probeer jezelf uit te dagen en steeds vaker in 1x de 'bottle' te flippen. Begin bijvoorbeeld met 1x, dan 3x achter elkaar. Misschien kun jij zelfs de 'bottle' 5x flippen!

FILMOPDRACHT 2

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

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEGOPDRACHT 3

NAAM VAN HET SPEL

Jongleer-duel

DOEL VAN HET SPEL

Jongleer met een groot voorwerp.

WAT HEB JE NODIG

Een voorwerp zoals: een grote bal (voetbal), kussen, knuffel, wc-rol etc.

REGELS

Je probeert om het voorwerp zo lang mogelijk in de lucht te houden. Het voorwerp mag de grond niet raken. Probeer gedurende de dag je highscore te verbreken en daag je ouders of broertjes en zusjes uit tot een duel.

VARIATIE

- Gebruik een klein of juist groot voorwerp om het moeilijker te maken.
- Hooghouden kan met je voeten maar ook met je handen.
- Gebruik maar één hand of voet.
- Wissel af tussen je voeten en handen.
- Probeer het zittend of zelfs liggend.

FILMOPDRACHT 3

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

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



BEWEEGOPDRACHT 4

NAAM VAN HET SPEL

Hoogspringen uit stand

DOEL VAN HET SPEL

Zo hoog mogelijk springen.

WAT HEB JE NODIG

Ruimte en obstakels waar je overheen kunt springen.

REGELS

Zoek een plekje in huis waar je genoeg ruimte hebt. Zoek wat spullen bij elkaar waar je overheen kunt springen. Bouw bijvoorbeeld een zo hoog mogelijk toren met wc-rollen. Spring eroverheen vanuit stand. Probeer de toren steeds hoger te maken. Dit kun je ook doen met dozen. Stapel steeds meer dozen op elkaar en probeer er nu nog eens overheen te springen.

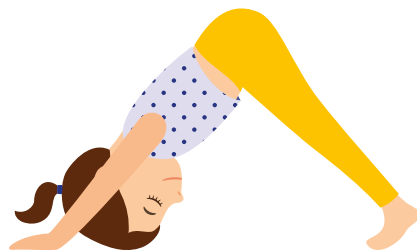
VARIATIE

- Doe deze oefening met je broer(tje) of zus(je) en maak er een wedstrijdje van. Kijk wie van jullie over het hoogste obstakel kan springen.
- Probeer met één been te springen en met één been te landen.
- Probeer met twee benen te springen en te landen.

FILMOPDRACHT 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

Jeu-de-boules

DOEL VAN HET SPEL

Het voorwerp zo dicht mogelijk bij het 'doel' gooien.

WAT HEB JE NODIG

Je hebt een 'speelveld' in de vorm van een lange rechthoek nodig en 6 dezelfde voorwerpen om mee te kunnen gooien. Daarnaast heb je één ander voorwerp als doel nodig en een meetlat of -lint.



REGELS

Je speelt dit spel minimaal met 2 spelers. Je start met het gooien van een voorwerp in het speelveld. Vervolgens ga je om de beurt gooien en proberen jullie zo dicht mogelijk bij het eerste voorwerp; 'het doel' te gooien. Degene die na 3x gooien het dichtst bij het doel zit wint! Je mag de voorwerpen van de ander natuurlijk ook proberen weg te gooien. Wordt het spannend? Pak dan een meetlat erbij om te meten wie er het dichtst bij zit.

VARIATIE

- Je kunt zelf de afstand bepalen vanaf waar je mag gooien. Hoe verder weg, hoe lastiger.
- Gebruik meer of minder beurten of materiaal om te gooien. Hoe minder beurten je hebt om te gooien, des te moeilijker het wordt om zo dicht mogelijk bij het doel te komen.
- Varieer in materialen. Denk hierbij aan: balletjes, pittenzakjes, wc-rollen, kussens of kartonnendoosjes.
- Is het te makkelijk? Pas dan het speelveld aan. Zet er bijvoorbeeld een stoel, kruk of bank tussen zodat het moeilijker wordt om dicht bij het doel te komen.

FILMOPDRACHT 5

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

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad



EXTRA VOEDINGSOPDRACHT

NAAM VAN HET SPEL

Ren je rot!

DOEL VAN HET SPEL

Tijdens deze opdracht ga je alle gezonde en ongezonde voedingsproducten in huis zoeken.

WAT HEB JE NODIG

Lijst met producten en een stopwatch.

REGELS

Deze opdracht doe je rennend waardoor je ook nog eens sportief bezig bent. Je hebt 2 spelers nodig dus nodig je broer, zus, vader of moeder uit om mee te doen. Speler 1 noemt de producten op en houdt de tijd bij op een stopwatch; speler 2 moet alle producten gaan zoeken en terugbrengen naar de eettafel. Kan de zoekende speler een product niet vinden? Dan moet hij of zij terugrennen naar de eettafel en 'volgende' roepen. De tijd stopt als speler 2 het laatste product heeft verzameld op de eettafel. Vervolgens worden de rollen omgedraaid en moet speler 1 gaan rennen en zoeken.

Ren je rot en zoek zo snel mogelijk:

- Een glaasje met water
- Een appel, banaan of mandarijn
- Iets met chocolade
- Een bakje boter
- Een fles cola, Fanta of 7-up
- Een komkommer
- Een flesje bier of fles wijn
- Een plakje boterhamvlees
- Een aardappel
- Iets met pasta
- Een zakje chips
- Een koekje
- Een plakje kaas
- Olijfolie
- Een pak/fles melk



VARIATIE

Op het einde is het leuk om alle producten te verzamelen op de eettafel. Vervolgens kunnen jullie samen de producten gaan verdelen in twee groepen: producten die je elke dag kunt eten of drinken en producten die je niet elke dag moet eten of drinken. Veel plezier!

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad

