

# WAT IS HET DOEL VAN DIT BEWEEGBOEKJE?

Helaas zitten we vanwege de lockdown weer voor een langere periode thuis en zien we elkaar niet meer in de klas. Zonder het spelen en bewegen in de pauze, de gymlessen en het naschoolse sporten krijg je thuis al snel, niet genoeg beweging.

Wij willen jullie graag in beweging houden, want door voldoende beweging voel je je fijn én kun je je beter concentreren. Speciaal voor jou maken de meesters en juffen van Maastricht Sport elke week een leuk beweegboekje voor thuis. In het boekje vind je elke schooldag twee opdrachten; een beweegopdracht en een video-opdracht, die je gewoon thuis, in de woonkamer kunt uitvoeren.

Je kunt vaak kiezen om de opdrachten alleen te doen of samen met je vader, moeder, broer of zus.

Zo blijf je tijdens de lockdown lekker in beweging, maar we hopen natuurlijk dat we snel weer met de hele klas mogen sporten.



Omdat wij jullie natuurlijk ook gaan missen, vinden wij het leuk als jullie filmpjes maken van de gymlessen thuis. Deze mogen jullie via [schouder.com](https://www.schouder.com) naar jullie eigen gymmeester of gymjuf sturen. Deze filmpjes gaan wij allemaal met plezier 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 mee?

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
*beweegt de stad*



# BEWEEGOPDRACHT I

## NAAM VAN HET SPEL

**Bootcamp**

## DOEL VAN HET SPEL

Herhaal elk van de oefeningen op de plaatjes zo vaak mogelijk binnen 1 minuut.

## WAT HEB JE NODIG

Papier, pen en een horloge of stopwatch om de tijd bij te houden. Hebben jullie een matje thuis? Dan is het handig om deze te gebruiken.

## REGELS

Hieronder staan 5 verschillende oefeningen afgebeeld. Van elke oefening doe je zo veel mogelijk herhalingen als je kan binnen 1 minuut. Schrijf je score op en neem even rust. Ga dan verder met de volgende oefening. Ga door totdat je alle 5 oefeningen gehad hebt.

## VARIATIE

Speel tegen je broertje, zusje, papa of mama. Terwijl jij bezig met de oefeningen, houdt de ander de tijd en score bij. Heb je alle 5 de oefeningen gedaan? Dan wissel je de rollen om.



# 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

### Estafette

## DOEL VAN HET SPEL

Vind zo snel mogelijk alle voorwerpen en tik ze aan.

## WAT HEB JE NODIG

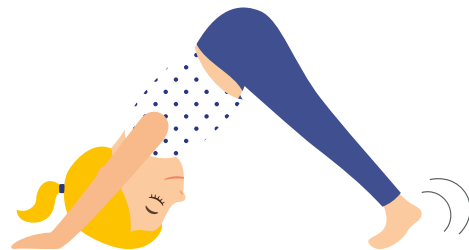
Een stopwatch of horloge om de tijd bij te houden.

## REGELS

Samen met je vader, moeder, zusje of broertje kies je 10 voorwerpen uit om estafette mee te spelen. Zodra de tijd ingaat ga je snel naar het eerste voorwerp op het lijstje. Heb je deze gevonden? Tik het voorwerp aan en ga terug naar het centrale startpunt, bijvoorbeeld: de keukentafel. Daarna ga je naar het volgende voorwerp. Ga door totdat je alle voorwerpen gevonden hebt. Schrijf je tijd op.

Voorbeeld van voorwerpen voor de estafette:

De wasmand  
Je bed  
De voordeur  
Een pan  
De koelkast  
De tv  
De bank  
De douche  
De wasmachine  
Kledingkast



## VARIATIE

- Wedstrijdje tegen broertje, zusje papa of mama.
- Speel het spel buiten.
- Maak kikersprongen in plaats van rennen.
- Probeer het hinkelend of huppelend.

# 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

### Plak de plakkertjes

## DOEL VAN HET SPEL

Probeer een post-it briefje zo hoog mogelijk te plakken. Oefen dit elke dag en je zult zien dat je sprongkracht vooruitgaat. Wie weet spring je op het einde van de week wel hoger dan je vader of moeder.

## WAT HEB JE NODIG

Post-it briefjes.

## REGELS

Spring, vanuit stilstand en probeer het post-it briefje zo hoog mogelijk te plakken op de deur, kast of muur. Kijk samen met je vader, moeder, broer en zus wie het hoogst kan springen. Gaat dit goed? Begin dan op een paar meter afstand van waar je de post-it briefjes op gaat plakken. Pak een post-it briefje en probeer met een aanloop en een sprong dit briefje zo hoog mogelijk op de muur of kast te plakken. Pas op: zorg dat je echt omhoog springt en niet naar voren.

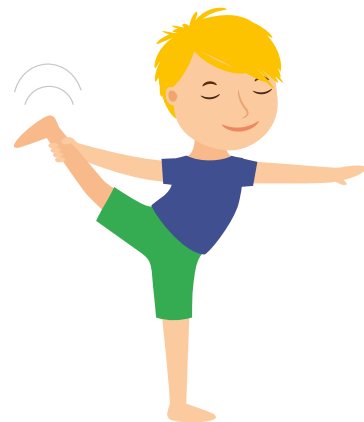
## VARIATIE

- Werk in tweetallen. Schrijf dan je naam op het post-it briefje en probeer hoger dan je broer(tje) of zus(je) te springen.
- Probeer eens vanuit de andere kant te springen. Dan spring je op je andere been. Probeer ook hier zo hoog mogelijk je post-it briefje te plakken.

# 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

### Verstoppertje

## DOEL VAN HET SPEL

Alle voorwerpen zo snel mogelijk vinden en verzamelen.

## WAT HEB JE NODIG

Papier en pen.

## REGELS

Schrijf 5 voorwerpen op een blaadje die je moet gaan zoeken en laat je broertje, zusje, mama of papa de voorwerpen verstoppen. Wanneer je een voorwerp gevonden hebt, breng je dit zo snel mogelijk naar het beginpunt. Daarna ga je weer verder met zoeken. Kijk hoe snel jij alle voorwerpen hebt gevonden. Wanneer alle voorwerpen op het beginpunt liggen, stop je de tijd. Schrijf je eindtijd op.

## VARIATIE

- Speel tegen je broertje zusje, mama of papa.
- Verstop meer of minder voorwerpen.

# 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

Wandelen

## DOEL VAN HET SPEL

Minimaal 20 minuten wandelen in het bos, de stad of in de buurt zonder te stoppen. Hier is ook een hele coole app voor gemaakt. Download de app 'Ommetje' en kijk hoeveel punten jij kan scoren.

## WAT HEB JE NODIG

Wandel- of sportschoenen.

## REGELS

Probeer in 20 minuten tijd zoveel mogelijk meters te maken. Je mag wandelen maar ook rennen, zolang je maar niet buitenadem raakt.

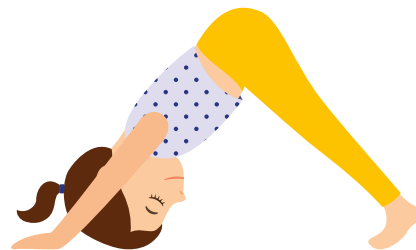
## VARIATIE

- Je mag ook fietsen.
- Maak met je klas, school, vrienden of familie een groep op de App "Ommetje" en probeer een plekje bovenaan de ranglijst te veroveren.

# 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

Zoek de woorden

## REGELS

Zoek onderstaande woorden van links naar rechts en van boven naar beneden.

• aardbei	j	p	a	a	r	d	b	e	i	w	o	r	t	e	l	d	k	r
• wortel	q	s	w	i	z	s	a	k	o	m	k	o	m	m	e	r	w	l
• komkommer	n	i	u	k	m	p	n	a	b	r	i	k	o	o	s	t	e	h
• abrikoos	e	n	a	f	e	i	a	a	r	d	a	p	p	e	l	b	g	n
• aardappel	a	a	n	c	l	n	n	r	v	p	a	t	a	t	s	l	a	d
• patat	s	a	d	q	k	a	a	r	z	b	a	n	a	a	n	b	n	c
• sla	p	s	i	k	c	z	s	p	b	k	p	z	d	u	e	i	f	j
• ei	e	a	j	e	i	i	y	r	o	x	e	h	t	v	a	v	q	x
• brood	r	p	v	r	t	e	w	e	o	w	e	r	e	e	m	r	k	o
• peer	g	p	i	s	r	a	i	i	n	p	r	v	o	t	n	q	z	h
• pruim	e	e	e	p	o	p	t	e	t	o	m	a	a	t	k	w	p	p
• kaas	s	l	p	e	e	p	l	q	j	u	k	p	s	u	d	m	h	m
• bes	n	h	d	r	n	e	o	b	e	b	o	r	v	k	s	c	w	h
• prei	e	o	b	z	n	l	f	e	s	r	o	u	n	a	u	b	f	r
• tomaat	k	y	t	i	d	y	a	s	p	o	l	i	s	a	k	h	z	t
• andijvie	p	f	c	k	j	x	m	d	i	o	h	m	u	s	e	f	d	v
• sinaasappel	g	l	q	x	f	v	n	q	s	d	i	c	w	c	v	w	r	y
• asperges	j	l	z	c	e	w	h	t	a	n	j	q	d	z	n	n	w	f
• kers																		
• perzik																		
• melk																		
• spinazie																		
• banaan																		
• kool																		

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad

