

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 VIDEO-OPDRACHTEN

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

Sneeuwballen gevecht

DOEL VAN HET SPEL

Alle sokken die je thuis kunt vinden en een tegenstander om het spel mee te spelen.

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

Verdeel je woonkamer in 2 kampen en spreek een opdracht af die je moet uitvoeren als je geraakt wordt, bijvoorbeeld: 10 jumping jacks. Verspreid de 'sneeuwballen' (opgerolde sokken) in de kamer en begin het gevecht. Je mag niet lopen of bewegen als je een sneeuwbal vasthebt. Wie weet de ander als eerste te raken? Word je 5x geraakt? Dan ben je af en heeft de ander gewonnen.

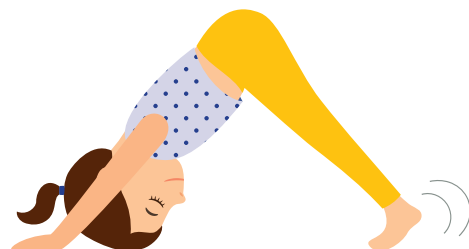
VARIATIE

- Zet een aantal stoelen, banken of krukjes tussen de twee kampen in. Zo heb je een aantal schuilplekken om je achter te verstoppen.
- Speel het spel met meerdere spelers.
- Verdeel de sneeuwballen op kleur. De zwarte sokken mogen alleen door team 1 worden gebruikt de andere sokken alleen door het andere team.
- Verover de vlag. Hang een theedoek op in elk kamp. Deze moet het andere team proberen te veroveren en weten terug te brengen naar het eigen kamp. Word je onderweg geraakt? Dan moet je de vlag afgeven en weer terug naar je eigen kamp.

VIDEO-OPDRACHT 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

Dieren Bootcamp

DOEL VAN HET SPEL

Doe in 7 rondes de verschillende bootcamp oefeningen en probeer ze zo lang mogelijk vol te houden.

WAT HEB JE NODIG

Horloge of timer en genoeg ruimte om de oefeningen uit te voeren.

REGELS

Elke ronde voer je een oefening steeds 45 seconden uit. Daarna neem je 15 seconden rust en begin je aan de volgende oefening.

Oefeningen:

- 1: Spring als een kikker
- 2: Loop als een beer op handen en voeten
- 3: Squat als een gorilla, zet je handen op de grond en spring in het rond
- 4: Maak jumping jacks als een zeester
- 5: Ren zo snel als een cheetah
- 6: Loop als een krab met je handen achter je over de grond.
- 7: Loop als een olifant en zet je voeten een voor een zo hard als je kan op de grond (bij voorkeur op een zachte ondergrond zoals gras).



VARIATIE

- Te lastig? Doe de oefeningen in rondes van 30 seconden.
- Te makkelijk? Doe de oefeningen in rondes van 60 seconden.
- Probeer je score te verbeteren. Houd bij hoe vaak je elke oefening doet en schrijf dit op. Probeer dit volgende keer te overtreffen!

VIDEO-OPDRACHT 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

Verspringen

DOEL VAN HET SPEL

Zo ver mogelijk springen zonder aanloop.

WAT HEB JE NODIG

Een startpunt bij voorkeur op gras of zand. En een meetlint om te meten hoe ver je hebt gesprongen. Leg deze aan de zijkant neer.

REGELS

Je begint bij het startpunt. Probeer zo ver mogelijk te springen met 2 benen naast elkaar. Spring 5 keer achter elkaar. Gebruik het meetlint om de afstand te meten. Hoe ver spring jij?

VARIATIE

- Spring met een aanloop.
- Spring vanaf een verhoging.
- Speel samen met je broertje, zusje of ouders en kijk wie de verste sprong kan maken!
- Zet een flesje of blikje neer en spring hier vanuit stilstand overheen. Als dit lukt kun je er steeds een nieuw flesje of blikje achter zetten. Kijk vervolgens over hoeveel flesjes of blikjes jij kunt springen.

VIDEO-OPDRACHT 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

De bal en de bal is voor...

DOEL VAN HET SPEL

Probeer zo min mogelijk strafpunten te krijgen.

WAT HEB JE NODIG

Een bal en een aantal vriendjes, zusjes of broertjes om mee te spelen. Speel dit spel bijvoorbeeld op een grasveld of op een parkeerplaats (met vlakke ondergrond).

Let op met het verkeer!

REGELS

Een van de spelers gaat in het midden staan en de andere spelers in een cirkeltje hier rondom. De speler in het midden begint door de bal recht omhoog te gooien en een naam te roepen van een andere speler wanneer hij of zij de bal loslaat. Iedereen rent zo snel mogelijk weg en degene wiens naam werd geroepen, probeert zo snel mogelijk de bal te pakken en roept dan 'Stop!'. Iedereen moet vanaf dat moment stil blijven staan en de benen ver uit elkaar zetten. De speler met de bal moet proberen de bal door iemand zijn benen te rollen en mag hiervoor 3 passen lopen. Lukt dit? Dan krijgt deze speler een strafpunt.

Bij 3 strafpunten moet je een bewegelopdracht doen. Bijvoorbeeld 20 kikkersprongen of een rondje om het veldje rennen.

VARIATIE

- In plaats van iemand door de benen te gooien, mag je elkaar ook afgooien op het lichaam. Let op: nooit op het hoofd!
- In plaats van wegrennen moet iedereen weghuppelen of hinkelen.

VIDEO-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

De pistol squat

DOEL VAN HET SPEL

Probeer een echte 'pistol squat' te maken.

WAT HEB JE NODIG

Een stoel, een laag en stabiel krukje en een (trap)leuning.



REGELS

- Stap 1: Zak op 2 benen, zo ver mogelijk naar de grond en raak met je billen bijna de grond aan. Belangrijk is dat je knieën boven je enkels blijven. Probeer in balans te blijven.
- Stap 2: Pak een stoel. Ga op 1 been staan en strek je andere been zo ver mogelijk voorwaarts in de lucht. Ga in deze houding op de stoel zitten en sta op dezelfde manier op.
- Stap 3: Pak een (trap)leuning vast en maak vervolgens de pistol squat, doordat je met je handen de leuning vast hebt, is het makkelijker om je evenwicht te houden.
- Stap 4: Ga op een klein krukje staan, met 1 been. Hierdoor sta je boven de grond en is het makkelijker om naar onder te zakken. Maak nu dus weer de pistol squat. (Tip: pak eventueel weer iets vast met je handen om je evenwicht te houden).
- Stap 5: Ga op de grond staan en maak de pistol squat zoals aangegeven in de afbeelding.

VIDEO-OPDRACHT 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

Calorieën tellen

DOEL VAN HET SPEL

Verzamel zo snel mogelijk alle producten thuis en onderzoek de calorieën.

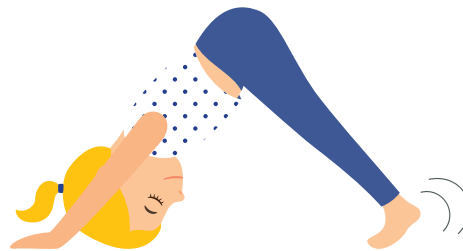
WAT HEB JE NODIG

Pen, papier, een computer en eventueel de producten op het lijstje hieronder.

REGELS

Verzamel de volgende etenswaren. Heb je ze niet in huis? Geen probleem, schrijf ze dan als woord op een los blaadje.

- Broccoli
- Pindakaas
- Noten
- Bleekselderij
- Tomaten
- Avocado
- Banaan
- Chocolade
- Glas water
- Kipfilet



Raad vervolgens hoeveel calorieën er in elk product zitten (per 100 gram) en plaats de producten in volgorde van laag naar hoog. Controleer het vervolgens via de voedingswaarde meter (op de achterkant) van het product. Staat het hier niet op? Zoek het dan op internet.

VARIATIE

- Bedenk zelf 10 andere producten.
- Speel het met een iemand anders en maak voor deze speler een lijstje. Probeer de producten zo snel mogelijk te vinden en ze op de goede volgorde te leggen. Voor elk product dat op de juiste plek ligt, krijg je een punt. Draai vervolgens de rollen om.

POWERED BY

RiskCare
Preventie



Maastricht Sport
beweegt de stad

