



Thuis beweegkaart 1

Spellen van de week!

1. Kaarten work-out
2. Elevens memorie
3. Dobbelop

Zie de uitleg van de spellen op pagina 1.



WAAROM?

Aangezien we de komende weken niet naar school kunnen i.v.m. het corona virus zullen we enkele leuke ideeën met jullie delen betreft bewegen en spelen. Uiteraard is bewegen en spelen leuk om de dag door te komen, maar het is meer dan tijderving.

Zo wordt ook verteld in dit filmpje:
<https://www.youtube.com/watch?v=GUg-F8TIUHA&feature=youtu.be>



Tip van de week!

Meer dan duizend activiteiten met o.a. zingen, tekenen, programmeren:

www.teamtalento.nl

Leuke ideeën om thuis te gymmen:

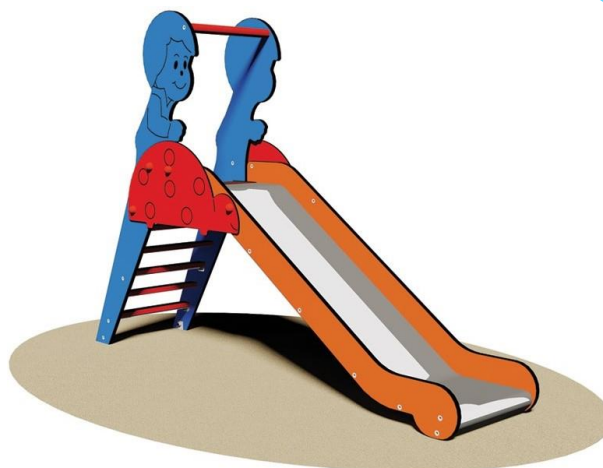
<https://www.gymspiratie.nl/corona>

Challenges van de week!

1. Hoe vaak kun jij in 1 minuut van de glijbaan?

Een van de adviezen vanwege het virus is: Houdt 1,5 meter afstand.

2. kun jij 1,5 meter springen? Lukt dat met 1 been afzetten? En met 2 benen afzetten? En zonder aanloop?



1. Kaarten work-out

Elke soort kaart heeft een eigen beweging, afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. Het aantal op de kaart geeft het aantal herhalingen of seconden weer. Ieder kind trekt om de beurt een kaart.

Niveau onderbouw		Niveau bovenbouw	
HARTEN	kickersprongen	HARTEN	push-ups
SCHOPPEN	huppelen	SCHOPPEN	sit-ups
RUITEN	fietsen met de benen in de lucht	RUITEN	jumping jacks
KLAVER	spreidsprongen	KLAVER	squats
JOKER	zelf een beweging bedenken	JOKER	zelf een beweging bedenken
		KONING	balanceer op 1 been
		VROUW	rondjes draaien met gestrekte armen
		BOER	burpees (spring, hurkzit, streksteun, hurkzit, spring en herhaal)

Tips:

- Laat de kinderen zelf een beweging bedenken bij een kaart.
- Zorg dat ze voldoende ruimte hebben om te bewegen.
- Leuk spel om tussen de huiswerkopdrachten te doen.

2. Elevens- memorie.

Om de beurt draai je twee kaarten om en tel de getallen bij elkaar op. Als de uitkomst 11 is mag je de kaarten houden. Als het geen 11 is draaien ze de kaartjes weer om. Als alle combinaties zijn gevonden ben je klaar.

Puntentelling:

- Boer, Vrouw en Koning telt voor 10 punten
- Aas telt voor 1 punt.

Tips:

- Zoek van te voren combinaties van 11 bij elkaar en leg deze op de tafel.
- Werk evt. met 1 kleur of alleen maar harten zodat ze niet in de war raken.
- Ook leuk om er een estafette van te maken: ren naar de tafel en draai de kaarten.
- Je kunt de uitkomst veranderen: maak samen 15 i.p.v. 11.
- Voor het jongere kind kun je ook memorie spelen: zoek de zelfde 2 getallen.

3. Dobbelop

Speel met z'n tweeën en kies elk een eigen kleur stift. Rol om de beurt met twee dobbelstenen. Een dobbelsteen symboliseert de lengte en de andere dobbelsteen de breedte van de rechthoek. Het spel eindigt als één speler geen plaats meer heeft om te tekenen.

Tips:

- Schrijf ook de som met antwoord ($3 \times 4 = 12$) in de getekende rechthoek.
- Geen 'blokjespapier'? Maak dan zelf met potlood blokjes door lijnen te trekken.



