



Thuis beweegkaart 4

Spellen van de week!

1. Tafels kaartspel
2. Dobbelsteen estafette
3. Sporthints
4. Spiegelen

Zie de uitleg van de spellen op pagina 2.



WAAROM?

We hopen dat jullie al veel spelletjes en challenges hebben gedaan van de thuisbeweegkaart, bewegen is echt belangrijk en leuk! Wist je dat je ook staand, liggend en op de plaats lopend je (t)huiswerk kan doen?

De video die bij beweegkaart 4 hoort:

<https://youtu.be/gTd pQuILKzA>

**LEREN
DOE JE MET
VALLEN EN OPSTAAN**

**WAAROM MOET IK
ER DAN ALTIJD
BIJ ZITTEN**

Tips van de week!

Dagelijks leuke Challenges en workouts
via Facebookpagina
Good2move

Elke dag een workout met een bekende
sporter via Zappsport@home

<https://www.youtube.com/user/TROSKI ds>



Challenges van de week!

1. Neem de opdrukhouding aan: gooi de bal met een stuit van je ene hand naar je andere hand. Lukt dit ook zonder stuit of via de muur. Wat is jouw record?
2. Hoeveel seconden kun jij met je rug tegen de muur zitten? Probeer elke dag een paar tellen langer!

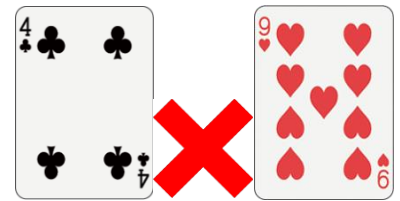


1. Tafels kaartspel

Je speelt dit spel met z'n tweeën met een kaartspel zonder boer, harten of vrouw. Aas telt voor één en overige getallen op de kaart geeft het aantal aan. Er worden twee stapels met de afbeelding naar beneden gemaakt. Je draait een kaart om en de ander springt het aantal, de ander pakt van de andere stapel en springen weer samen. Om de beurt zeg je de uitkomst en pakken opnieuw kaarten. Je kunt dit ook alleen spelen.

Tips:

- Verzin een andere beweging dan springen: armen draaien,
- Heupen draaien, vingers wiebelen
- Optellen en aftrekken
- Dubbel kaarten gebruiken zodat er tientallen ontstaan



2. Dobbelsteen estafette

Je speelt dit spel met z'n tweeën met allebei een dobbelsteen. Maak een startpunt op 2 meter afstand van elkaar en schrijf met krijt op de grond de getallen 1 t/m 6 (zie afbeelding). Aan beide kanten van de geschreven getallen zet je op 1 meter van de getallen een flesje water of een ander soort materiaal wat je neer kunt leggen of om kunt draaien (bekertje).

Je dobbelt vanaf het startpunt (krijtstreep) en rent naar de getallen toe. Dobbel je getal 6, dan mag je het flesje water naast pion 6 neerleggen op de grond. Je rent terug naar het startpunt en dobbelt opnieuw. Als je 5 dobbelt en het flesje bij nummer 5 ligt om, dan zet je hem weer rechtop. Wie heeft als eerst al zijn flesjes om gedobbeld?

Tips:

- Neem de dobbelsteen mee (voorkomt valsspelen)
- Heb je geen krijt of wil je het binnen spelen: plak 6 blaadjes met de getallen op de grond en gebruik als startpunt een onderzetter of deurmat
- Speel met de getallen 1 t/m 10 en 2 dobbelstenen. Je dobbelt de 2 dobbelstenen en deze getallen kun je optellen, vermenigvuldigen, aftrekken of delen. Je dobbelt 1 en 6; je kunt het flesje bij nummer 5 (6-1), 6 (6x1 en 6:1) of 7 (6+1) neerleggen. Op deze manier zijn er meerdere mogelijkheden.
- Als je meer wilt bewegen kun je de afstand van het startpunt naar de getallen groter maken.



3. Sporthints

Maak kaartjes of een lijstje met verschillende sporten. Eén persoon beeldt een sport uit, de andere(n) doet het na en raad welke sport het is.

Tips:

- Andere leuke onderwerpen uitbeelden zoals dieren, schoolvakken etc..



4. Spiegelen:

Ga tegenover elkaar staan (1,5 m.) en doe de beweging van de ander na, alsof je in de spiegel kijkt. Maak om te beginnen langzame vloeiende bewegingen.

Dit is ook leuk met een muziekje erbij.

Tips:

- Handelingen uitbeelden als haren kammen, jas aantrekken of sporten die je bij het spel sporthints had bedacht.

