

Groep 1-2

Week 13 en 14

Dans

Baby shark	https://www.youtube.com/watch?v=XgZsoesa55w&feature=youtu.be
Druppeldans	https://www.youtube.com/watch?v=uTJbyTtFnVc
Pippi Langkous	https://www.youtube.com/watch?v=YqEotTE3GDo
Bewegen is gezond	https://www.youtube.com/watch?v=JQXJ7sZaJAY&list=PLqIkOBHeQFH2uSKbloCHJv1k1Ss1OMv5&index=6
Ik spring op en neer	https://www.youtube.com/watch?v=KyBGfPXaQ_0

Losse activiteiten

Schoendoppen	https://www.youtube.com/watch?v=3_BqG6mZKeU
Stairs at home	https://www.youtube.com/watch?v=H8IzGS24P9U
Balanceren	<p>Trek met krijt een lijn op de stoeptegels. De lijn hoeft niet recht, maak hem zoals jij het graag wilt.</p> <ul style="list-style-type: none">- Balanceer vooruit over de lijn- Balanceer achteruit over de lijn- Balanceer op je tenen over de lijn- Balanceer op je hakken over de lijn- Balanceer zijwaarts over de lijn- Balanceer op handen en voeten over de lijn- Balanceer met een bolletje sokken op je hoofd over de lijn- Balanceer met een boekje op je hoofd over de lijn- Ga hinkelend over de lijn met rechts- Ga hinkelend over de lijn met links- Ga huppelend over de lijn- Bedenk zelf een manier!
Cijfers springen	<p>Teken met krijt de cijfers 1 tot 10 op verschillende stoeptegels. Laat de kinderen springen van cijfer naar cijfer, waarbij ze het cijfer hardop zeggen. Indien cijfers nog lastig zijn, werk met verschillende kleuren krijt en laat de kinderen de kleur zeggen.</p>
Soleren	Ballon hooghouden (handen, voeten, hoofd)
Mikken	Mikken met bolletjes sokken in een pan/emmer. Varieer in de grote van de pan/emmer en de afstand.
Huppelen	Huppel een parcours (binnen of buiten)
Balanceren	Je maakt van bolletjes sokken een cirkel op de grond. Je laat de leerlingen om/op de cirkel lopen met een boekje op hun hoofd
Mikken	Een aantal lege flessen op de grond zetten. Probeer deze om te krijgen door met een bal ertegen te rollen (bowlen)

Week 13 - Groep 3 tot en met 8

Hieronder staan een aantal uitdagingen voor jullie die je deze week kunt aangaan! Welke zijn er gelukt? Minimaal 5 uitdagingen deze week uitvoeren

Wat	Link	Gelukt?
Schoendoppen	https://www.youtube.com/watch?v=3_BqG6mZKeU	
De tiktok sok	https://www.youtube.com/watch?v=ZwGA6U9xiUU	
Stairs at home	https://www.youtube.com/watch?v=H8lzGS24P9U	
Soleren	https://www.youtube.com/watch?v=l3YnlcWEEQA	
Touwtje springen	https://www.youtube.com/watch?v=w_EU3BhECEQ	
Wc rol airhockey	https://www.youtube.com/watch?v=FgF6Lyq7nvQ	
Opoz Gym Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=t7pGUu38nRA	
Opoz Gym Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=O8c76FrDUXY	
Opoz Gym Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=l1_K6U8TZGU	

Week 14 - Groep 3 tot en met 8

Groep 3/4

- Speel het bingospel. Dit spel is terug te vinden op de website.
- Kies minimaal één dans uit en leer deze aan. Indien mogelijk, film jezelf tijdens de dans. Ik zou het erg leuk vinden om het terug te zien!

Wat	Link	Gelukt?
Dans 1	https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8	
Dans 2	https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w	
Dans 3	https://www.youtube.com/watch?v=g8_xjk0FZLI&feature=youtu.be	
Dans 4	https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w&feature=youtu.be	

Groep 5/6

- Speel het bingospel. Dit spel is terug te vinden op de website.
- Kies minimaal één dans uit en leer deze aan. Indien mogelijk, film jezelf tijdens de dans. Ik zou het erg leuk vinden om het terug te zien!

Wat	Link	Gelukt?
Dans 1	https://www.youtube.com/watch?v=seg8bLgxV1g&feature=youtu.be	
Dans 2	https://www.youtube.com/watch?v=KfV2yU1Wc8I&feature=youtu.be	
Dans 3	https://www.youtube.com/watch?v=0kS59AYQVDI&feature=youtu.be	

Groep 7/8

- Speel het bingospel. Dit spel is terug te vinden op de website.
- Kies een dans of de workout met toilet papier. Indien mogelijk, film jezelf tijdens de dans/workout. Ik zou het erg leuk vinden om het terug te zien!

Wat	Link	Gelukt?
Dans 1	https://www.youtube.com/watch?v=v4RvOm40t6E&feature=youtu.be	
Dans 2	https://www.youtube.com/watch?v=CV5pHJ4Zy4Q&feature=youtu.be	
Toilet paper	https://www.youtube.com/watch?v=yrO92vuN--l	

