Hallo vriendjes van de VBS Eernegem & Bekegem! Deze week krijgen jullie van ons enkele sportieve uitdagingen. Veel succes!

**** Bewegen met juf Veerle & meester Dieter

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VOORMIDDAG** | VRIJE INVULLING | Sprinten: loop zo snel mogelijk de afstand. Herhaal dit 5x. Wat is jouw beste tijd???1e graad 60m2e graad 80m3e graad 100m | Lopen: Lantaarnpaallopen. Loop in een straat en stop even bij een paal en tel die. Hoeveel kan je er passeren in volgende tijd:1e graad: 8min lopen2e graad: 10min lopen3e gaad:12min lopen | Springen: Schaarsprong, spring over een koord, kussen, wc rollen op elkaar. Techniek aangeleerd zoals in de sportles. | Oefening mountain climber: 25 – 50xSta in pomphouding en wissel telkens af van been. Probeer dit snel te doen.  |
| **MIDDAGPAUZE** |  |  |  |  |  |
| **NAMIDDAG** | VRIJE INVULLING | Gooien: wc rol gooien, hoe ver kan jij? Gebruik de juiste techniek. Zie hieronder | Stabilisatieoefening:Hou deze oefening aantal sec vol;1e gr: 3x20sec, 2e gr: 3x30sec, 3e gr: 3x40sec | Verspringen: Spring uit stand zo ver mogelijk. Gebruik koordjes/stokjes om aan te duiden. En meet je afstand af. Herhaal 10x!!! | Huisnummer – dobbelspel- neem 2dobbelstenen en gooi- leg de 2 nummersnaast elkaar- loop in jestraat/dorp tot je ditnummer tegenkomt.-loop ook terug totthuisHerhaal 1, 2 of 3 keer. Zorg voor je veiligheid!!! |

**Spreuk van de week:*” Je kunt de golven niet tegenhouden maar er wel op leren surfen”***