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 60m  2e graad 80m  3e 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 lopen  2e graad: 10min lopen  3e gaad:12min lopen | Springen: Schaarsprong, spring over een koord, kussen, wc rollen op elkaar. Techniek aangeleerd zoals in de sportles. | Oefening mountain climber: 25 – 50x  Sta 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 2  dobbelstenen en gooi  - leg de 2 nummers  naast elkaar  - loop in je  straat/dorp tot je dit  nummer tegenkomt.  -loop ook terug tot  thuis  Herhaal 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”***