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** | Maak een tekening:  Onze school!    + hang die uit aan een raam  We rekenen op jullie!!!! | Wandeling:  Maak een wandeling van minimum een half uur (meer mag altijd). Tel hoeveel tekeningen er hangen aan het raam!!! | Gooien:  Leg voorwerp (wc rol, beer…) op een stoel/tafel buiten.  Neem 3 kleine ballen. Kan jij alles van de stoel/tafel gooien??? | Stabilisatie/versterkende oef:  Plankhouding: afwisselend Li en re omhoog heffen.  1e graad: 5li 5xre  2e graad: 8x li 8xre  3e graad: 10x li 10x re  Herhaal serie nogmaals  C:\Users\Leerkracht\Desktop\plank.png | Neem een harde kaft/boek+ bal (tennis pingpongbal,…)  Hou het boek met 2 handen vast. Hoe veel x kan jij een bal in de lucht houden/spelen? |
| **MIDDAGPAUZE** |  |  |  |  |  |
| **NAMIDDAG** | VRIJE INVULLING | Vraag hulp aan broer/zus/mama/papa  5min rustig opwarmen. Looptestje 5min rustig uitlopen  1e graad: 600m  2e graad:800m  3e graad: 1200m  Hoe snel leg jij deze afstand af??? Hou je score bij. | Versterkende oefening:  Voer squat uit zoals op de tekening: Let op rechte rug.  1e graad: 3x 8  2e graad: 3x 12  3e graad: 3x 15  3e graad ev met een fles water in handen.  C:\Users\Leerkracht\Desktop\squat.png | Schoenenloop  Afstand van ca 10 meter+ 8 paar schoenen. Mogen die van mama/papa zijn.  Leg er 4 aan ene kant, 4 andere kant.  Doe telkens een paar schoenen aan, aan de overzijde wissel je van schoenen. Wat is je tijd? Doe wedstrijdje tegen je mama/papa/zus/broer  Bij de laatste moet je je veters gestrikt zijn. | Kwartetspel (buiten)  Je probeert mogelijk kwartetten te behalen. Bv 4 lepels, 4 sokken….  Je legt dit in midden van tuin. Je mag maar een kwartet per loop in je handen hebben. Hoeveel kwartetten behaal je???  1egraad 6min  2e graad 8min  3e graad 10min |

**Spreuk van de week:** “Met de wind van gisteren kun je vandaag niet meer zeilen”