

In je kot Bewegingslesjes



Als tussendoortje of bij een lesje:opwarming: ons sportlied (link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=vismKqo-G9s>)

In de turnlessen doen we altijd de eerste strofe voor K1, de eerste en tweede strofe voor K2. De derde kan je er zelf gerust bij zetten. Als het terug school is, kunnen we het hele lied met iedereen dansen! 😊

Eerste lesje: dansen

- Via de link <https://www.youtube.com/watch?v=g8BopftEKt8&feature=youtu.be> gaan we nog een extra opwarming doen samen met Hanne van K3.
- Dans met tante Rita-minidisco: Via deze link <https://www.youtube.com/watch?v=HX5K7W0dfTs&feature=youtu.be> kan je een dansje leren op een leuk melodietje. Als het goed weer is en je kan buiten oefenen, raad ik je aan om dat zeker te doen! Frisse buitenlucht doet extra deugd tijdens het dansen! 😊

Tweede lesje: workout om stevige spieren te krijgen 😊

- <https://www.youtube.com/watch?v=dkOibknpUw&feature=youtu.be> heb je geen computer ter beschikking, geen probleem! Zing mee met een leuk liedje en hou het planken een 15 tal seconden vol. Daarna kan je even zitten en rusten om dan te herhalen. Even volhouden, jullie kunnen dat!



- <https://www.youtube.com/watch?v=QseYFhYnxmU&feature=youtu.be> Dit is een workout voor kindjes. Het is in het Engels, doch als jullie meekijken, gaat het zeker lukken! Het mannetje toont alle oefeningen 😊



<https://www.youtube.com/watch?v=gQeTl1qH9lw>

om af te sluiten, kunnen jullie een yogalesje doen. Dit kan je samen doen met mama of papa, broer of zus, maar ook alleen. Probeer om deze oefeningen in rust te doen.

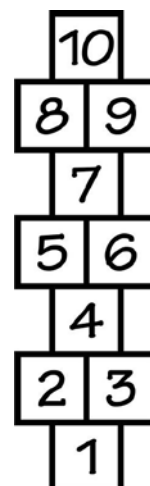


Derde lesje: Flessenvoetbal en hinkelspel

- Vul een paar plastic flessen met water.
Spel alleen spelen:
Probeer de flessen omver te voetballen.
Spel om met broertjes, zusjes, mama of papa te spelen:
Zorg ervoor dat je elk een fles hebt en probeer elkaars fles om te schoppen met een voetbal!
Degene die als laatste zijn fles omvalt, is de winnaar!



- Hinkelen is een leuk buitenspel waar de kinderen veel plezier mee zullen beleven. Het gaat er om dat de kinderen van de een naar de twee gaan en zo uiteindelijk bij de negen of tien uitkomen, net hoelang het hinkelpad wordt gemaakt.



Vierde lesje: kippenrun

- neem 2 kussens (dit kan ook met 2 stukken karton of iets anders die je thuis liggen hebt)
leg de 2 kussens voor elkaar.
ga op het voorste kussen staan.
neem het achterste kussen en leg het voor jou.
stap zo verder naar de andere kant van de tuin of het terras zonder dat je voeten de grond raken.



Vijfde lesje: schaduwtekenen

- Je neemt wat speeltjes, blokken, dozen, dieren....
je hebt ook een blad en potloden/stiften nodig.
Zoek een plaatsje in de tuin waar je de schaduwen kan zien. Leg enkele hindernissen tussen je startplaats en de blaadjes met dieren erbij. Je kan de hindernissen maken met potten, pannen, lepels, wasmanden, stoelen ... waar je dan in , over, tussen kan kruipen, springen bijvoorbeeld.



Zesde lesje: eierdoosverzameling

- Je neemt een eierdoos (voor de vriendjes van de 1^{ste} kleuterklas, zij kunnen een tas gebruiken, groot of klein en kijken wat waar wel of niet in gaat bijvoorbeeld) en gaat op zoek in je tuin of op een wandeling naar natuurspullen .

Je vult ieder vakje met, takje, bloesem, steentje.....

Je zal zien , er zijn véél schatten te vinden, nadien kan je er een kunstwerkje meemaken.



Zevende lesje: handen- en voetenparcours

- Teken je handen en voeten meerdere keren op een blad en knip uit. Je legt deze afwisselend in een parcours in de tuin. bv. 2 voeten - 1 hand - 1 voet - 2 handen Bewegen maar!

