

# Thuis gymmen!!!

## Elke dag:

Ochtend gymnastiek!!!

Spel de dag aan de hand van de letterkaart. Doe de oefening die bij elke letter van deze dag hoort.

## **Maandag:**

Thema fitness!!! Zweten zullen jullie!

Hoe lang kan je.....:

Vraag papa, mama, oma, opa, je broertje, je zusje, de buurjongen of de hond om bij te houden hoe lang je een oefening kan doen! Doe dit bij elke oefening!

- Tegen de muur zitten?
- Opdrukken
- Planken
- Jumping-Jacks

## **Dinsdag:**

Thema Djensen!!!!

Zet je volume op 10 en klik op de volgende links! Je mag er geen één overslaan!

<https://www.youtube.com/watch?v=dx6wHN0VsJo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ERbdjlvG6dg>

<https://www.youtube.com/watch?v=t70lhCwJ08A>

<https://www.youtube.com/watch?v=6X683tNMGxQ>

## **Woensdag:**

Wandelen!

Ga vandaag eens een lange wandeling maken. Ga lekker met de fiets naar een park. Neem papa of mama wel mee natuurlijk maar minimaal een half uur stevig wandelen. (wel belangrijk dat als je buiten bent dat je goed afstand houdt van elkaar en dat je daarna goed je handen wast als je thuis komt!)

Wat leuk is in de buurt:

**Waarderhout in Heerhugowaard:** Lekker in het bos! Pas wel op voor de hondenpoep

**Park van Luna in Heerhugowaard:** Lekker van de heuvel af rollen of voetballen bij de doeltjes! Extra bonus tip: je kan ook crossen met je fiets op het fietsparcours!

**Geestmerambacht in Broek op Langedijk:** Je kan hier een mooi rondje lopen van 4.8 km. Misschien kan je hem rennend doen?

**Het strand:** Je moet wel even iemand lief aankijken om je te brengen met de auto want het is wel ver fietsen. Het maakt eigenlijk niet uit waar je naar het strand gaat! Overall is het leuk! Tip: loop eerst tegen de wind in dan heb je de terugweg de wind lekker in de rug!

**Duinen bij Schoorl:** je hebt hier hele mooie wandelroutes die vaak ook lekker rustig zijn! Je kan zelf kiezen hoe lang je wilt wandelen maar let goed op de paaltjes anders raak je misschien de weg kwijt!

**Stoere extra extra bonus tip:**

Skatepark daalmeer!!! Neem iets mee wat wielen heeft en leef je uit op het coole skatepark. Het is wel helemaal in Alkmaar, maar het is zeker de moeite waard!!!

**Donderdag:**

Thema Rollen!

Vandaag ga je rollen en over de kop!!!

- Meet je kamer op aan de hand van hoeveel koprollen je van muur tot muur kan maken! Tip: ruim eerst de lego op.....
- Meet daarna de lengte van de gang op van de voordeur tot de verste muur aan de andere kant van jullie huis.
- Spring een koprol op het bed!! Neem een aanloop, zet je handen op de rand van het bed en spring een koprol!! Misschien mag het ook op het bed van papa en mama! Lukt dit al goed met je handen mag je het ook zonder handen proberen! Net als in de gymzaal!
- Deze oefening is niet echt over de kop maar wel heeeeel leuk! Kijk eens hoe vaak je een rondje op je plek kan draaien voordat je van duizeligheid omvalt!! Doe dit wel ergens waar je ruimte hebt!

**Vrijdag:**

Mikken!!!

Mikken is super leuk! Je hebt een balletje nodig, plastic bekertjes of iets anders wat tegen een stootje kan en vooral ruimte. Je mag kiezen welke je doet!

- Maak een toren van de bekertjes
- Neem 4 stappen afstand en rol (of gooi) de bekertjes om. In hoeveel pogingen lukt dat??
- Als het te makkelijk is ga je een stap naar achteren!

Als je nerf speelgoed hebt kan je dat ook gebruiken!

- Maak een schietbaan voor jezelf door een paar kussens op de grond te leggen waar je op kan liggen.
- Zet de bekertjes op een randje.
- Probeer ze met zo min mogelijk pogingen allemaal er vanaf te knallen!!

Trickshots

- Zet één bekertje ergens neer.
- Maak van een prop papier een bal zo groot als een pingpong bal.
- Probeer van afstand het papiertje in het bekertje te gooien terwijl je met je rug naar het bekertje staat.
- Probeer via een muur of meubel te gooien.
- Probeer het met je voeten.

Kettingreactie:

- Maak met alles wat je hebt liggen (en mag gebruiken) een ketting reactiebaan zoals in dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=cv5WLLYo-fk>
- Film het en stuur het naar de campus!

**Dat was hem voor deze week! Volgende week een nieuwe weektaak!!!**