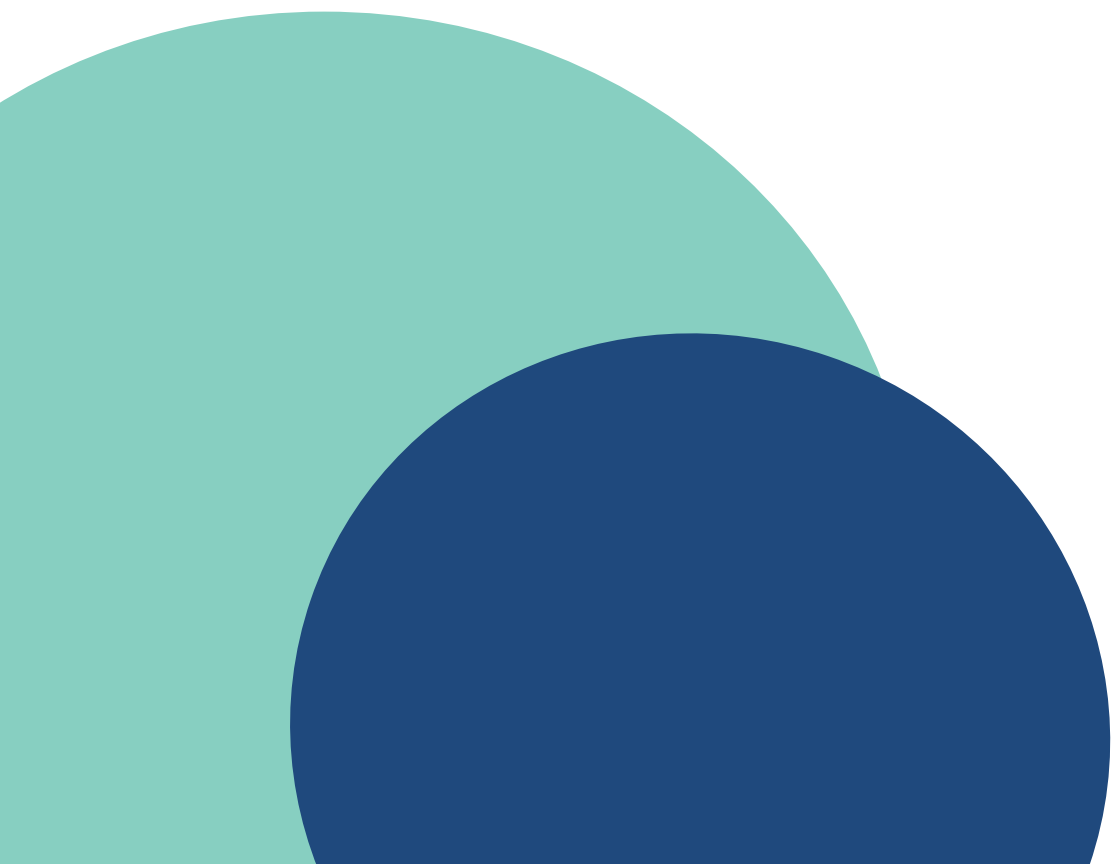




**Team  
Sportservice  
Thuis in beweging**



## Thuis in beweging

We zijn met zijn allen in Nederland in een hele vreemde en nieuwe situatie beland waarin we niet naar school kunnen en ook de kinderopvang voor veel kinderen niet meer toegankelijk is. Heel vervelend, maar we moeten er met zijn allen het beste van maken!

Scholen zijn druk bezig om een mooi leerprogramma voor thuis op te stellen en proberen de kinderen die wel naar school toe komen van leerstof te voorzien. Maar hoe zit het nu met de gymlessen!? Die gaan niet door, dat is begrijpelijk. Maar het is wel belangrijk om te blijven bewegen. Voor de een is dat vanzelfsprekender dan voor de ander. En daarom willen wij jullie helpen met ons beweegprogramma: 'Thuis in beweging'.

### Even je hoofd leeg maken met bewegen

In dit beweegprogramma willen we kinderen én (groot)ouders uitdagen om leuke beweegspelletjes en oefeningen te doen. Bewegen is namelijk voor iedereen de ideale onderbreking tijdens leren of werken. Je maakt je hoofd weer even leeg en kunt daarna veel frisser en geconcentreerder aan het werk.

### Wij maken wekelijks een beweegprogramma

Elke week zorgen wij voor een beweegprogramma, met elke dag een nieuwe beweegvorm. De eerste begint woensdag 18 maart en duurt tot en met vrijdag. Elke week daarna vullen we op maandag het programma aan met nieuwe beweegmomenten. Zo ontstaat een leuk programma waarin je ook kunt terugrijpen op 'oude beweegmomenten' van de week ervoor.

### Challenge: zo lang, mooi of stoer mogelijk

Daarnaast dagen we de kinderen, (groot)ouders uit om mee te doen in de wekelijkse challenge. Dit is een opdracht waarin wij jullie vragen om een opdracht zo lang, mooi of stoer mogelijk uit te voeren. En we vragen ze dit via sociale media weer met ons te delen. Niet verplicht, wel vrijblijvend en natuurlijk super leuk.

### 3 niveaus' zodat iedereen mee kan doen

We hebben de beweegvormen zoveel mogelijk in 3 niveaus proberen uit te werken zodat iedereen mee kan doen! Grappige, uitdagende en speelse vormen wisselen elkaar af. Zo blijft de uitdaging leuk.

### En dan natuurlijk gezonde voeding

Naast bewegen blijft goed en verantwoord eten en drinken uiteraard van belang. In het beweegprogramma 'Thuis in beweging' besteden wij daarom ook aandacht aan gezonde voeding en slimme keuzes die je kunt maken. En we komen met tips om bewegen te koppelen aan een gezonde snack of water drinken.

### Delen jullie allemaal met #blijfbewegen?

Wij wensen jullie heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat jullie het op een leuke manier thuis kunnen toepassen en waar mogelijk willen delen. Het liefst met de hashtag #blijfbewegen en #teamsportservicethuisinbeweging.



## Planning

<b>Week:</b>	<b>Data:</b>	<b>Ontvangen</b>
● Week 1:	17-03 t/m 23-03	✓
● Week 2:	23-03 t/m 30-03	-
● Week 3:	30-03 t/m 06-04	-

## Week 1

### Woensdag

#### Challenge: jongleren

Doe jij mee met de challenge van deze week? De uitdaging: probeer zo lang mogelijk te jongleren met je sokken. Delen mag met de #teamsportservicethuisinbeweging en #blijfbewegen.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Gooi 1 sok van hand naar hand	<a href="https://gopro.com/v/m0k625vnzv00n">https://gopro.com/v/m0k625vnzv00n</a>
2	Gooi 2 sokken in een rondje van hand naar hand. Kan je dit rechtsom en linksom?	
3	Gooi om en om 2 sokken in 1 hand Jongleer met 3 sokken	

Maandag hebben wij weer een nieuwe challenge!!

### Donderdag

#### Boekenestafette

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Verzamel al je boeken bij elkaar en maak 2 stapels ver uit elkaar. Start bij een stapel en pak een boek. Ren naar de andere stapel en pak ook daar een boek van voor op je stapel. Met hoeveel boeken kan jij heen en weer blijven rennen?  Uitdaging: Maak er een wedstrijd van of doe het op tijd!!	<a href="https://gopro.com/v/qzkLaKIGeJlwy">https://gopro.com/v/qzkLaKIGeJlwy</a>

### Vrijdag

#### Mikken met sokken

Zoek je pannen, emmers of wasmanden bij elkaar pak een stapel sokken. Kies een punt uit waar vandaan je gaat gooien hieronder vind je de afstand niveaus

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	3 stappen vanaf je gooi plek.	<a href="https://gopro.com/v/57noKdMLdkJy5">https://gopro.com/v/57noKdMLdkJy5</a>
2	6 stappen vanaf je gooi plek.	
3	9 stappen vanaf je gooi plek.	

Uitdaging: Wat is jouw maximale afstand?

Spel: ga tegen over elkaar staan: wie gooit er als eerst in de pan/emmer/wasmand?