De gymmeester 3

Hallo allemaal,

Hoe gaat het met jullie?
Ik ben de hele dag druk bezig op het internet om leuke en mooie dingen voor jullie te zoeken en ze natuurlijk thuis uit te proberen.
Wat ontzettend leuk al die berichtjes van jullie. De filmpjes bekijk ik allemaal en later ga ik daar een hele film van proberen te maken voor jullie.
Nieuwe uitdagingen van jullie verwerk ik weer in mijn lessen, blijf je fantasie dus gebruiken.
Ik ga jullie nu een paar opdrachten geven die je voor langere tijd kunt oefenen en uitbouwen. De instructie video's zijn niet van mij, maar zijn wel op dezelfde manier van hoe ik les geef.
Ga ze oefenen op jouw eigen niveau en hou mij op de hoogte!!!!!

Handstand:

Activiteit	: balanceren
Plaats	: buiten/ binnen
personen	: 1 t/m …..
Leeftijd	: ob, mb, bb
Materiaal	: kale muur en een dekbed/ tuinstoelkussen als matje.
Hoe gaat het	: zie onderstaande link. Zet deze in je zoekbalk en je krijgt een goed filmpje waarin de handstand in verschillende stappen wordt uit gelegd. Tot waar kom jij?

https://youtu.be/1UUjima4zMY

Touwtje springen

Activiteit	: springen
Plaats	: buiten/ binnen
personen	: 1 t/m …..
Leeftijd	: ob, mb, bb
Materiaal	: springtouw en een stoel waar het touwtje aan gebonden kan worden.
Hoe gaat het	: zie onderstaande link. Zet deze in je zoekbalk en je krijgt een goed filmpje waarin touwtje springen in verschillende stappen wordt uit gelegd. Tot waar kom jij?

https://youtu.be/w_EU3BhECEQ

Soleren

Activiteit	: soleren
Plaats	: buiten/ binnen
personen	: 1 t/m …..
Leeftijd	: ob, mb, bb
Materiaal	: 1 grote goed stuiterende bal, tennisbal, 1 paar sokken, dienblad of koekenpan, kale muur
Hoe gaat het	: zie onderstaande link. Zet deze in je zoekbalk en je krijgt een goed filmpje waarin soleren in verschillende stappen wordt uit gelegd. Tot waar kom jij?

In de onderstaande link worden er leuke opdrachten gedaan. Jongleren mag je hier nog uit halen die doen we apart.

https://youtu.be/I3YnlcWEEQA

Jongleerballen maken
In onderstaande link wordt goed uitgelegd hoe je jongleerballetjes kunt maken

https://youtu.be/PSBXCahPcxo

Jongleren

Activiteit	: jongleren
Plaats	: buiten/ binnen
personen	: 1 t/m …..
Leeftijd	: mb, bb
Materiaal	: 3 jongleerballetjes (zelfgemaakte)
Hoe gaat het	: zie onderstaande link. Zet deze in je zoekbalk en je krijgt een goed filmpje waarin jongleren in verschillende stappen wordt uit gelegd. Tot waar kom jij? Ik ben bij de overgang van twee naar drie balletjes.

Onderstaande link is een video waarin jongleren goed stap voor stap wordt uitgelegd.

https://youtu.be/LgqP-xilWG4

Ik hoop dat ik jullie zo weer voldoende activiteiten heb toe gestuurd. Maak er iets moois van en ik ben benieuwd naar jullie resultaten

Volgende week kom ik ook met activiteiten voor je conditie en coördinatie.

Groeten, Meester Ely
E-mail ebagerman@leerplein055.nl