De gymmeester 4

Hallo allemaal.
Hoe gaat het met jullie?
Ik ben druk bezig geweest 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 instructievideo's zijn niet van mij maar zijn wel op dezelfde manier van hoe ik les geef.

Stuur mij een aantal filmpjes op van je kunsten!!

De Cupsong

Activiteit: coördinatie, ritme
Plaats: buiten/ binnen
personen: 1 t/m …..
Leeftijd: mb, bb
Materiaal: aan de eettafel zitten en een (plastic, papieren)bekertje

Hoe gaat het: zie onderstaande link

https://youtu.be/ufm3QkG0p30

Fitness ganzenbord

Activiteiten: kracht
Plaats: buiten/ binnen
personen: 1 t/m 4
Leeftijd: ob, mb, bb
Materiaal: papier A4, dobbelsteen, stiften/ kleurpotloden, speelpion voor de deelnemers.

Hoe gaat het: Zie onderstaande link. Zet de film op 1 sec stil. Hier zie je hun ganzenbord. Maak een speelveld van 23 vakjes. In elk vakje zet je een fitness opdracht. Maar ook een paar vakjes met daarin dat je een aantal vakjes terug moet, of juist vooruit. Activiteiten kunnen zijn. 10x buikspieren, 5 keer opdrukken, 10 kikkersprongen, touwtje springen 30 sec. enz. **Oefeningen mogen zelf verzonnen worden en ook meerdere keren voorkomen in het spel.**

https://youtu.be/liHjVlGikCI

Jeu du sok

Activiteit:	mikken
Plaats:	binnen
personen:	1 t/m 4
Leeftijd:	ob, mb, bb
Materiaal:	elke speler 3 paar sokken, 1 wc rol (als mikpunt), maak een streep of plek vanwaar je moet gooien.
Hoe gaat het:	zie onderstaande link. Je gooit om de beurt. Wie het dichts bij de wc rol ligt heeft gewonnen.

https://youtu.be/cLudQ_hJxaA

Master Mind

Activiteit:	concentratie
Plaats:	binnen
personen:	2 personen
Leeftijd:	ob, mb, bb
Materiaal:	6 x2 gelijke voorwerpen. Een doos of boeken waar je iets achter kunt zetten. Vier bekers
Hoe gaat het:	zie onderstaande link. Een persoon zet achter de doos/ boeken vier voorwerpen in een willekeurige volgorde. De andere persoon moet deze volgorde en voorwerpen raden. Dit doet hij door voorwerpen voor de bekers te leggen. De persoon van de code legt een beker plat als het voorwerp in de code zit, maar niet op de goede plek ligt. Hij zet de beker om als deze goed is. De andere persoon moet steeds voorwerpen wisselen.

https://youtu.be/jLrzq6wyjU8