



PARKOUR

Beweegids 1e graad

- Deze beweegids dient als leidraad voor de klasopdracht.
- Elke leerkracht bepaalt de tijdsspanne van de oefeningen.
- Een kind heeft nood aan minimaal 1 uur beweging per dag.
- Doe deze opdracht zoveel mogelijk in open lucht.
- Zorg voor voldoende ruimte. Doe elke oefening een keer voor.

Spring alle spieren los!



Maandag

Springen

De lijn is lava! Kies een lijn op de grond of teken er één met krijt. Spring links en rechts, naar voor en naar achter, zijwaarts, ... zonder deze lijn te raken. Oefen met alle leerlingen naast elkaar. of laat alle kinderen in een rij staan en doe deze oefening van punt a naar punt b.

Dinsdag

Evenwicht

Laat iedereen op één been huppelen. Probeer zowel het linker als rechterbeen. Maak een zo lang mogelijk rij door elkaars handen vast te nemen en tegelijkertijd op één been te huppelen. Tracht zo ver mogelijk uit elkaar te staan zodat de handen elkaar nog maar net raken.



Huppel op één been met de handen boven het hoofd.

Woensdag

Kracht



Huppel op één been en breng elkaar uit balans.

Teken een cirkel op de grond of vorm een kring met de leerlingen. 3 kinderen staan in de cirkel. Bij het startsein beginnen de leerlingen te huppelen op één been. Ze proberen elkaar met de vlakke hand om te duwen tot er één leerling rechtop blijft staan. Wisselen van been mag.

Tik, jij bent hem!

Donderdag

Uithouding

Tikkertje salamander! Gebruik als basis het klassieke spel tikkertje. Wie getikt is, gaat op handen en voeten staan. Iemand is terug vrij als een andere persoon als een salamander eronder door kruipt. Tijdens die actie mag niet getikt worden.

