

Opdracht bewegingsopvoeding L1 en L2 week van 20 april to 24 april 2020

Maak elke dag eventjes tijd (15 à 20 min) voor bewegingsopvoeding.

*3 momenten voor touwspringen:*

Download de gratis SAMapp op <https://samapp.be/> en kies voor touwspringen. Er zijn verschillende niveau's (groen-geel-oranje-rood) waarbij groen het gemakkelijkste is. Start met het kijken naar het eerste filmpje bij groen. Probeer de oefening en als die lukt, ga je verder naar de volgende. Lukt het nog niet, geen probleem, oefen tot je die oefening kan zoals getoond op het filmpje.

Wie wil mag er gerust een filmpje van maken en doorsturen. Dit is zeker geen verplichting!

*2 momenten fitness*

Fitness 10 leuke oefeningen om je fitheid te verhogen. Kan jij het volhouden? <https://www.youtube.com/watch?v=h3Xrtm0IVnY>

Voorbeeldje:

Op maandag, woensdag en vrijdag doe je touwspringen.

Op dinsdag en donderdag fitness.

Veel succes!