

LICHAMELIJKE OPVOEDING SPWe-BASIS LAGER 2019-2020

UUR	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
8.30	6A	5A+5B	2A+2B	2A
9.20	4A	3A+3B	1A	3B
10.25	4B	1A+1B	1B	3A
13.15	6B	6A+6B		2B
14.05	5A	4A		
15.10	5B	4B		

Beste leerlingen en ouders,

Om toch in beweging te blijven heb ik het een en ander bedacht. Elke dag dat jij een LO les zou hebben, verwacht ik van jou dat jij één of twee van de volgende activiteiten gaat ondernemen. Dat betekent dat je van onderstaande activiteiten er één of twee uitkiest en deze gaat uitvoeren.

1. Loop/stap 5000 stappen op een dag.
Wat moet je doen ?
Op elke telefoon, I-pod zit tegenwoordig wel een stappenteller. Of heb je een fitbit ? Dan moet je meteen, wanneer je uit bed komt, deze om doen. Als jij je telefoon gebruikt, dan moet je die de hele dag bij je houden.
2. Vind je dansen leuk ? Gebruik je tiktok regelmatig of just dance via internet. Of heb je andere dans ideeën dan is deze opdracht voor jou.
Wat moet je doen ?
 1. maak een dansje
 2. neem een foto of neem het op en maak een filmpje
3. Doe enkele huishoudelijke taken.
Nu je thuis bent wil je best je ouders helpen in deze rare tijd. Dat is een hele mooie gedachte ! En weet je, de beweging die je daar mee doet is nog goed voor je ook !
 1. stofzuigen
 2. je kamer opruimen
 3. auto/fiets wassen
 4. vaatwas uitladen
 5. was sorteren/opvouwen

6. tuinieren

7. of.....

4. Buiten spelen

Ga buiten : lopen, fietsen, steppen, touwspringen, hoelahoepen, met de bal spelen,

5. Maak een turnles

Heb je een idee voor een turnles ? Of zou je er wel eens een willen geven ? Dan moet je die eerst voorbereiden...

1. Open een WORD-document

2. Maak een voorblad met een titel van de activiteit

3. Beschrijf de les :

Hoe heet de activiteit die je wil doen ?

Leg de regels uit.

Welk materiaal heb je nodig ?

Wie mij graag laat weten wat jij gedaan hebt ! Neem een foto, een screenshot, een filmpje of je document van je eigen gemaakte turnles en mail het door naar hilde@spwebasis.net.

Veel plezier en succes !

Met sportieve groeten,

Hilde Masselis

Leraar Lichamelijke opvoeding

SPWe-Basis Wevelgem