

Blijf bewegen!

In dit document zijn een aantal (beweeg) uitdagingen opgenomen die je de kinderen kan gaan laten doen. Zeker na een periode van concentreren en leren is het goed om het lichaam weer te activeren. Hieronder uitgelegd door Erik Scherder.

Erik Scherder is een Nederlandse hoogleraar neuropsychologie die verbonden is aan de Vrije Universiteit in Amsterdam (VU).

Dat bewegen goed is voor lijf en leden zou zo langzamerhand wel bekend moeten zijn, maar dat het ook je brein in topconditie brengt weet nog niet iedereen. 'In feite zet je de motor van je hersenen aan door te bewegen. Je brein gaat beter werken. Je denkt sneller, komt misschien eerder op nieuwe ideeën.' In zijn boek legt Scherder precies uit hoe dat werkt. Als je loopt, gaat het hart werken. Dat fungeert ook als pomp voor het bloed in de bovenkamer. Een goede doorbloeding versterkt de communicatie tussen de verschillende hersengebieden en de stofwisseling in het brein; signaaltjes gaan sneller over van het ene naar het andere breindeel. Hoe actiever die stofwisseling, hoe actiever de hersenen. Je raakt aroused. In zo'n staat van opwinding – in de goede zin van het woord – ben je alert, geconcentreerd en gefocust omdat je hersenschors een schop onder zijn pan heeft gekregen. En laten in het voorste gedeelte van die schors (de zogenaamde prefrontale cortex) nou net belangrijke executieve functies huizen als de kunst van het plannen, snel schakelen, problemen oplossen en emoties in bedwang houden. 'Zo creëer je een betere basis om te leren en je aandacht erbij te houden.'

Wil je dat je hersenen gezond blijven, dan is het noodzakelijk om elke dag iets nieuws te doen dat uitdagend is en moeite kost. Blijf je jezelf op deze manier uitdagen, dan dwing jij je brein nieuwe verbindingen aan te gaan. Het stimuleert je witte stof, de verbindingen tussen je verschillende hersengebieden. Doe je dat niet – vind je het allemaal wel best in je comfortzone en hou je het graag bij het bekende – dan kóst dat je juist zenuwcellen. Voor je koppie geldt: use it or lose it.

Daar bewegen wel leuk moet zijn heb ik een aantal challenges uitgewerkt. Hier kunnen de kinderen iedere dag mee aan de slag zodat ze tijdens of na afloop van het schoolwerk weer in beweging komen, om zich daarna weer vol goede zin op het volgende project te kunnen storten.

Heel veel plezier met het uitvoeren van de challenges!

Ruben Postma

Plank challenge – Dinsdag 17-3-2020

Hoe lang lukt het jou om de plank vol te houden? Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

- Materiaal
 - o Horloge / stopwatch



Obstakel parcours – Woensdag 18-3-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=CGNG4HlrWBo> (vanaf 1 minuut en 12 sec.)

Bedoeling: loop het hele parcours met een boek op je hoofd, zonder dat deze er af valt

Materiaal:

- 1 Boek
- Een parcours
 - o Bijvoorbeeld stoelen waar je om heen slalomt, boeken(of iets anders ((wissel af in hoog en laag, breed en smal)) waar je overheen moet stappen, ergens waar je onder door moet bukken. Wees creatief en maak voor jezelf een uitdagend parcours.

Jongleer challenge – Donderdag 19-3-2020

- Groep 1-2b <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 55 seconden)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 minuut 1 bal jongleren
- Groep 3-4-5 <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 3 minuut en 35 sec.)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 minuut 2 ballen jongleren
- Groep 5-6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 6 minuut en 5 sec.)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 met 3 ballen jongleren?

Hierboven is een link naar een instructie filmpje voor jongleren. Voor een duidelijk voorbeeld kan je meteen naar de tijd gaan die erachter staat aangegeven. Voor tips, kijk het filmpje ook voor de aangegeven tijd.

Materiaal:

- Instructie video
- Horloge / stopwatch
- 3 kleine (jongleer) ballen. Het kan ook met mandarijntjes, mag je na afloop meteen opeten als beloning

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

Rups challenge – Vrijdag 20-3-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=7pTFT2SAQN8> (vanaf 41 sec.)

Bedoeling: Hoe vaak kan jij binnen een minuut heen en weer rupsen?

Materiaal:

- Slaapzak
- Horloge / stopwatch
- Een parcours van ongeveer 2 meter lang

Geen beschikking over een slaapzak? Bind dan de benen aan elkaar en de doe dit ook voor de handen.

Touwtje spring challenge – Maandag 23-3-2020

https://www.youtube.com/watch?v=dsWS73n0v_c

Bedoeling: Hoeveel keer lukt het jou om binnen een minuut touwtje te springen

Materiaal:

- Springtouw
- Stopwatch / horloge

Geen beschikking over een springtouw? Spring dan over iets smals heen en weer (bijvoorbeeld een pen)

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

Magic carpet ride challenge – Dinsdag 24-3-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=DqOf3E4qPGQ> (vanaf 9 seconden

Bedoeling: hoe vaak kan jij binnen een minuut heen en weer vliegen op jouw vliegend tapijt:

Materiaal:

- Soepel kleedje of een handdoek
- Stopwatch / horloge
- Parcours van ongeveer 2 meter lang

Wall sit challenge – Woensdag 25-3-2020

Bedoeling: hoe lang kan jij tegen de muur aan blijven zitten?

Materiaal:

- 1 rechte muur
- Stopwatch / horloge

Let op dat de benen in een hoek van 90 graden staan.

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!



Paper challenge – Donderdag 26-3-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es>

<https://www.youtube.com/watch?v=LKk4hQQo2gk>

Bedoeling: Kan jij met je mond een stuk papier van de grond pakken?

Regels: je staat op een been, je mag de grond niet met andere lichaamsdelen aanraken.

Level 1:

Begin met een a-4 papier dat rechtop dubbel is gevouwen. Zet deze rechtop op de grond

Level 2:

Vouw het papier in de breedte doormidden.

Level 3 en volgende levels: Vouw het stuk papier steeds wat kleiner op. Hoe klein stuk papier kan jij nog van de grond rapen?

10 meter challenge – Vrijdag 27-3-2020

Bedoeling: Hoe vaak kan jij 10 meter heen en weer rennen binnen een minuut?

Materiaal:

- Een parcours van ongeveer 10 meter (10 grote stappen, stoepbanden zijn vaak 1 meter)
- stopwatch

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

Flex challenge – Maandag 30-3-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=2EYbkXi0gI0>

Kan jij vanaf liggend op je buik met de handen op de rug weer opstaan:

Regels: je mag je handen en armen niet van je rug halen. Je mag niet op je rug of zij draaien.

Materiaal:

- een leeg stuk vloer.

Plank challenge – Dinsdag 31-3-2020

Lukt het jou om de plank al langer vol te houden? Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

- Materiaal
 - o Horloge / stopwatch



Flamingo challenge – Woensdag 1-04-2020

<https://www.youtube.com/watch?v=Q1hhMdMBxfE> (vanaf 2 minuut en 27 seconden)

Hoeveel voorwerpen kan jij van de grond rapen en in de zak stoppen binnen 1 minuut:

Regels:

- Je moet op een been blijven staan
- Je mag geen steun zoeken aan objecten

Materiaal

- 1 (plastic tas)
- Een heleboel verschillende voorwerpen (in formaat en gewicht)
- Horloge / stopwatch

Jongleer challenge – Donderdag 2-4-2020

Lukt het jou al om vaker te jongleren?

- Groep 1-2b <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 55 seconden)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 minuut 1 bal jongleren
- Groep 3-4-5 <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 3 minuut en 35 sec.)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 minuut 2 ballen jongleren
- Groep 5-6-8 <https://www.youtube.com/watch?v=Pz6Z2VDu9as> (vanaf 6 minuut en 5 sec.)
 - o Hoe vaak kan jij binnen 1 met 3 ballen jongleren?

Hierboven is een link naar een instructie filmpje voor jongleren. Voor een duidelijk voorbeeld kan je meteen naar de tijd gaan die erachter staat aangegeven. Voor tips, kijk het filmpje ook voor de aangegeven tijd.

Materiaal:

- Instructie video
- Horloge / stopwatch
- 3 kleine (jongleer) ballen. Het kan ook met mandarijntjes, mag je na afloop meteen opeten als beloning

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!

Ballon hooghouden challenge – vrijdag 3-4-2020

Hoe lang kan jij een ballon hooghouden?

Groep 1 t/m 2 met 1 ballon

Groep 3 t/m 8 met 2 ballonnen tegelijk

Regels: er mag geen enkele ballon de grond raken

Materiaal:

- 2 ballonnen
- Stopwatch

Je mag natuurlijk meerder pogingen op een dag doen!