

Thuisopdrachten Lichamelijke opvoeding (week 2)

- Via <https://www.myclassmoves.com/> kan je verschillende leuke dansjes en activiteiten vinden.
- KAMP WAES CHALLENGE;;

Elke week stuur ik een uitdaging van het bekende “Kamp Waes” programma door. De bedoeling is dat je deze opdrachten elke dag doet, gedurende een hele week. Dit is telkens verschillend van leerjaar tot leerjaar. Kijk dus goed dat je de juiste oefeningen doet. Op de site vind je steeds een overzicht van de opdrachten en telkens ook een kleine uitleg per oefening.

- 1ste en 2de leerjaar:

<https://www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-2>

- 3de en 4de leerjaar:

<https://www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-3>

- 5de en 6de leerjaar:

<https://www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-4>

- Uitdagingen (voor iedereen die zin heeft om wat extra te doen)

<https://www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-6>

<https://www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-7>

- Extra uitdagingen:
 - Maak een sporza quiz (<https://sporza.be/nl/fun/>)
 - Leer een trucje met een springtouw (<http://www.sports-media.be/links/rope-skiping-tricks.pdf>)
 - Jongleer 100 keer met een voetbal
 - Leer jongleren met circusballetjes
 - Film een straffe sportprestatie en stuur die door via smartschool.
 - 10 Burpy's. (als je niet weet wat het is kan je het altijd opzoeken)
 - Pomp 50 keer
 - Spring 10 keer met je knieën tot tegen je schouders
 - Ga joggen en probeer een zo groot mogelijke afstand af te leggen.
 - Spring uit stand zo ver als je kan, hoe ver geraak jij?

Alles wat je doet mag je altijd filmen en doorsturen via smartschool!!!!