# Bewegingsopdrachten lagere school en kleuterschool:

**Sportieve opdracht:** 7 minuten work-out Houd jezelf gezond, maar ook sportief door elke dag 7 minuutjes uit te rekken voor wat oefeningen. Je ziet de oefeningen die je kan doen, zonder dat je er iets speciaals voor nodig hebt! Heb je een camera in de buurt? Dan kan je jezelf eens filmen en er eventueel een time-lapse van maken. Dit geeft altijd een leuk beeld! Zo’n time-lapse mag je zeker eens naar de meester mailen. Filmpje oefeningen YouTube:



<https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw&feature=emb>

title YouTube → typ: 7-minute workout → het derde filmpje

**IN HUIS**

1. Ruim je kamer picobello op

2. Maak een mooi portret van mama of papa

3. Verzin een leuk dansje en leer het aan mama of papa

4. Doe 15 kledingstukken tegelijk aan en plooi deze nadien weer mooi op

5. Schrijf een gedichtje, maak er een filmpje van en stuur dit naar minstens 3 familieleden

6. Loop 10 rondjes rond de eettafel en blijf nadien 1 minuut op 1 been staan

7. Zoek een dier met elke letter van het alfabet en schrijf deze op (je krijgt 3 jokers)

8. Kruip 3 x onder de tafel door met een knuffel op je rug zonder dat deze valt

9. Blinddoek mama of papa en kruip een aantal keren door hun benen! Kunnen zij het juist raden?

10. Speel kussengevecht tegen mama of papa op bed

Verder nog graag bewegen op muziek:

**SPORT met K3**

Opwarmen met Hanne <https://youtu.be/g8BopftEKt8>

Workout met Klaasje <https://youtu.be/QmHOe-SLLuM>

Een stevige work-out met Klaasje <https://youtu.be/CHfYtHNcQSA>

**OPWARMEN**

Zapp warming up 1 <https://youtu.be/xfALnyRhA1s>

Zapp warming up 2 <https://youtu.be/SZ5zrk0WleM>

Zapp warming up 3 <https://youtu.be/h0UbNxvfw30>

Zapp warming up 4 <https://youtu.be/wdrXFKMslXs>

Zapp warming up 5 <https://youtu.be/S8n4Ren2N78>

**DANSEN**Bumba - de Bumbadans <https://www.youtube.com/watch?v=abfLZW5rqDQ>

Bumba - Zwaai, spring, stamp, klap <https://www.youtube.com/watch?v=CKslYf-VVho>

Bumba – het grote circuslied <https://www.youtube.com/watch?v=uNrUZ0hg5OE>

Kabouter Plop - de ganzenpas <https://www.youtube.com/watch?v=e_aLRvpbvuE>

Kabouter Plop – de regendans <https://www.youtube.com/watch?v=xZEMDZSBkZg>

Kabouter Plop – het ploplied <https://www.youtube.com/watch?v=XIpiuqpWbjY>

Kabouter Plop – kabouterdans <https://www.youtube.com/watch?v=qhBVYe5nB54>

Samson en Gert – wij gaan vliegen <https://www.youtube.com/watch?v=O_mjKdxkQZk>

Stip it –hoe dans je stip it? <https://www.youtube.com/watch?v=U6pY14wtiNI>

Stip it 2020 / Nara en Sarah Stip it <https://www.youtube.com/watch?v=aROCghSov0I>

K3 – Oya lélé <https://www.youtube.com/watch?v=oZEbq2xC00U>

K3 – alle kleuren <https://www.youtube.com/watch?v=ZRMTC9Tzj2c>

K3 – kusjessoldaten <https://www.youtube.com/watch?v=7Qwl65BsANo>

Fitlala - dansles <https://youtu.be/pkj_pDCWDwc>

Fitlala - Clip <https://youtu.be/ho9CfacTxpA>

Reis mee - dansles <https://youtu.be/EhOxcdIYcss>

Reis mee - Clip <https://youtu.be/Agy0kqdMBDE>

Kom erbij! - dansles <https://youtu.be/OwwsvLRyn44>

Kom erbij! - Clip <https://youtu.be/AVFa9hea4Bw>

Red de bij - dansles <https://youtu.be/6pKXkjUsjwI>

Red de bij - Clip <https://youtu.be/cPDKS45RhkA>

Dans met tante Rita - Minidisco <https://youtu.be/HX5K7W0dfTs>

Baby Shark <https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Baby Shark dansje <https://youtu.be/aMGQtiQUdkA>

**DANS voor 3de, 4de, 5de en 6de leerjaar**

Opwarming 1 <https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg>

Opwarming 2 <https://youtu.be/Hh-F2L42sEM>

Opwarming 3 <https://youtu.be/t6PmB6tMBOc>

Opwarming 4 <https://youtu.be/CTz4mFACm90>

Opwarming 5 <https://youtu.be/7sGajySAWMA>

Opwarming 6 <https://youtu.be/glYNuDE70Y8>

Opwarming 7 <https://youtu.be/aXDvdCDAyHo>

Dans 1 <https://youtu.be/seg8bLgxV1g>

Dans 2 <https://youtu.be/v4RvOm40t6E>

Dans 3 <https://youtu.be/KFV2yU1Wc8I>

Dans 4 <https://youtu.be/g8_xjk0FZLI>

Dans 5 <https://youtu.be/CV5pHJ4Zy4Q>

Dans 6 <https://youtu.be/3KRroqII9Ow>

Dans 7 <https://youtu.be/Ml-2Kkc6A8w>

Dans 8 <https://youtu.be/JzPVI3PH7AY>

Dans 9 <https://youtu.be/0kS59AYQVDI>

Dans 10 <https://youtu.be/6rLpGq7uamg>

Dans 11 <https://youtu.be/BPkkWdgNG-Q>

**DANS choreografie voor 5de en 6de (moeilijk)**

Tsunami - DVBBS & Borgeous <https://youtu.be/IWXmagZ-QMU>

Ricky Martin - La Mordidita <https://youtu.be/Vy38grbeNxM>

Knolpower Song - EnzoKnol <https://youtu.be/7izuOpFCPso>

PSY - DADDY <https://youtu.be/ZIcLNqPRr5g>

Fireball – Pitbull <https://youtu.be/U6sndrhw8VE>

Mandy Jiroux - My Forever <https://youtu.be/SZYx_QcLbA8>

DJ Dale Play - Clase-A <https://youtu.be/K7F9ioZOXHY>

Wiggle Wiggle - Fulanito <https://youtu.be/jmCd4XxExFo>

COMBAT DANCE: Saxobeat - Alexandra Stan <https://youtu.be/_a3uwlqUDJ0>

COMBAT DANCE: Ava Max - So Am I <https://youtu.be/tBFnhSJGrls>

**WORKOUT voor 5de en 6de leerjaar**

Billie Eilish - Bad Guy <https://youtu.be/UlonIF7WN50>

Tiësto, Mabel - God is a Dancer <https://youtu.be/_z39EPt2cTc>

Dua Lipa - Don't start now <https://youtu.be/rDb1hvT2BCk>

**YOGA**

Yoga for kids <https://youtu.be/X655B4ISakg>

Dieren Yoga <https://youtu.be/8OJI9PZDHqo>

Zonnegroet <https://youtu.be/oxdTqdXSYh8>

Brullen als een leeuw, stil als een muis <https://youtu.be/pY5Xiktwu4A>

Droomavontuur Yoga <https://youtu.be/dBouLrIZqnk>

Yoga voor het slapen gaan <https://youtu.be/cxyHSOSLulU>

Een volledige Yoga les in het Engels <https://youtu.be/-qBOdAde-mg>

**Allerlei:**

**leuk weekprogramma met activiteiten voor jong en oud:**

[**https://vzwsportpret.be/2020/03/15/gratis-35-spelactiviteiten/**](https://vzwsportpret.be/2020/03/15/gratis-35-spelactiviteiten/)