

Letter Fitness

Speluitleg:

De letters in de tabel zijn verbonden met een activiteit. Om een letter te maken doe je de opdracht die erachter staat en die bij je groep hoort. Als je meerdere opdrachten achter elkaar doet kan je woorden maken.

Dag 1: Op de eerste dag ga je je voor- en achternaam spellen met de bewegingen die horen bij de letters uit de tabel (groep 1-3 samen met papa of mama).

Dag 2: Speel galgje tegen iemand. De één bedenkt een woord en zet zoveel stippen achter elkaar op papier als het woord is. De ander gaat door letters te raden achter het woord zien te komen. Letter goed? Dan zet je die op de juiste stip, letter fout is een lijn tekenen van galgje. Letter noemen is uitbeelden.

Dag 3: Van de verschillende huiswerkopdrachten die je doet, kies je een woord en beeld je die uit.

Dag 4/5: Hints: Beeld een woord uit en de ander moet hem raden. Daarna wissel je.

Daagt uit!

A	Spring 3x een halve draai	J	Drink 3 slokken water	S	Balanceer 20 tellen op je billen met een lang lichaam
	Spring 6x een halve draai		Drink 5 slokken water		Balanceer 30 tellen op je billen met een lang lichaam
	Spring 9x een halve draai		Drink 7 slokken water		Balanceer 40 tellen op je billen met een lang lichaam
B	Ga liggen maak een kaars en ga weer liggen 5x	K	Maak 10 wissel sprongen	T	Ren 20 tellen op je plaats
	Ga liggen maak een kaars en ga weer liggen 10x		Maak 15 wissel sprongen		Ren 25 tellen op je plaats
	Ga liggen maak een kaars en ga weer liggen 15x		Maak 20 wissel sprongen		Ren 30 tellen op je plaats
C	Gooi een bol sokken 5x tegen het plafond en vang	L	Sta op rechterbeen, raak 5x de grond aan en weer staan	U	10x Knie heffen
	Gooi een bol sokken 10x tegen het plafond en vang		Sta op rechterbeen, raak 10x de grond aan en weer staan		15x Knie heffen
	Gooi een bol sokken 15x tegen het plafond en vang		Sta op rechterbeen, raak 15x de grond aan en weer staan		20x Knie heffen
D	Steun met je handen tegen de deur en druk je 10x af	M	Sta op linkerbeen, raak 5x de grond aan en weer staan	V	Loop 10 stappen op je tenen
	Steun met je handen op tafel en druk je 10x op		Sta op linkerbeen, raak 10x de grond aan en weer staan		Loop 20 stappen op je tenen
	Steun met je handen op de grond en druk je 10x op		Sta op linkerbeen, raak 15x de grond aan en weer staan		Loop 30 stappen op je tenen
E	Spring 10x hoog in de lucht	N	5x hinkelen op rechterbeen	W	Doe 10x jumping Jacks
	Spring 20x hoog in de lucht		10x hinkelen op rechterbeen		Doe 15x jumping Jacks
	Spring 30x hoog in de lucht		15x hinkelen op rechterbeen		Doe 20x jumping Jacks
F	Stap 5x ver naar voren, zak door en ga weer staan	O	5x Hang aan de tafel en trek je op	X	Doe 60 tellen niks
	Stap 10x ver naar voren, zak door en ga weer staan		10x Hang aan de tafel en trek je op		Doe 60 tellen niks
	Stap 15x ver naar voren, zak door en ga weer staan		15x Hang aan de tafel en trek je op		Doe 60 tellen niks
G	Ga de trap op en af in zo min mogelijk passen	P	Ga liggen op de grond spring in de lucht en ga liggen 5x	Y	Ga op de tweede tree staan en spring er af 10x
	Ga de trap op en af in zo min mogelijk passen		Ga liggen op de grond spring in de lucht en ga liggen 10x		Ga op de derde tree staan en spring er af 10x
	Ga de trap op en af in zo min mogelijk passen		Ga liggen op de grond spring in de lucht en ga liggen 10x		Ga op de vierde tree staan en spring er af 10x
H	Steun 10 tellen met je handen tussen twee stoelen	Q	Ga de trap op en af sla stap één tree over	Z	Maak 5 zo groot mogelijke stappen
	Steun 15 tellen met je handen tussen twee stoelen		Ga de trap op en af sla stap één tree over		Maak 10 zo groot mogelijke stappen
	Steun 20 tellen met je handen tussen twee stoelen		Ga de trap op en af sla stap één tree over		Maak 15 zo groot mogelijke stappen
I	5x hinkelen op linkerbeen	R	Maak 10 skisprongen		
	10x hinkelen op linkerbeen		Maak 15 skisprongen		
	15x hinkelen op linkerbeen		Maak 20 skisprongen		

Groep 1-3 / Groep 5-6 / Groep 7-8