

Maandag, 1 juni 2020

NAAM:

Vak	Taak	Klaar? Ik vond het...
Turnen	Buikspieren	 

Hulp nodig?

Volg deze stappen dan eens:



BREIN

Denk zelf nog eens goed na.



BOEK

Kijk nog eens naar het filmpje.



BUUR

Roep je mama, papa, broer of zus er eens bij.



BAAS

Stuur een berichtje naar de klasleerkracht voor een afspraak:

- via Whereby: <https://whereby.com/turnleerkrachtenleerboom>
(Beschikbaar op afspraak via 'Sport op school')

TURNEN:

Wat ga ik straks kunnen?

- ☐ Ik voer taken uit die een positief effect hebben op mijn gezondheid.
- ☐ Ik houd een fysieke activiteit een tijdlang vol.

Waar vind ik de uitleg om deze oefeningen te kunnen maken?

Activiteit

We gaan met onderstaande video onze buikspieren trainen, houd je het vol tot het einde?

Voor de activiteiten vind je de video via volgende QR-code:



Je kan ook deze link kopiëren om er te geraken:

<https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>

Wat heb ik nodig voor deze les?

- Eventueel een matje en muziek!

Klaar?

Laat iemand een foto of een video maken van al jouw harde werk en stuur het door naar de juf of de meester.

Je kan ook een leuke foto of video plaatsen op/sturen naar de facebook-pagina van de school: Sport op school.