







Hallo lieve jongens en meisjes van alle klassen van HVT,


Hoe gaat het ermee  ? Hopelijk is iedereen nog gezond  ?

Met mij en mijn gezin gaat alles goed , we zijn alledrie nog fris en fruitig  !


Hebben jullie ook al kunnen genieten van die geweldige lentezon  ... in de tuin , op je terras of in het park of ... ?

Wij gaan elke dag wat  of maken een wandeling in de buurt !

Soms werk ik wat voor school of lees ik een goed 

Bewegen jullie ook voldoende in jullie " kot " ?? 

Als je niet goed weet wat te doen , kijk dan zeker eens naar de filmpjes die meester Frederik op onze

schoolwebsite heeft gezet .. altijd leuk  !

Op radio en TV zet men ons ook aan om meer te bewegen ... de " LOCKDOWN LOL " in het programma ' Iedereen beroemd ' op EEN rond 20u is elke dag zeker de moeite waard .. Ook op Ketnet.be vind je toffe beweegopdrachtjes .

Voor wie dat mag van mama en papa kan zeker eens surfen naar ;

<https://www.moev.be/>

<https://www.sporza.be/nl/categorie/blijf-sporten/>

....

Daar zijn héél veel beweeg en sporttips te vinden . Ook je eigen sportclub heeft vast al beweegopdrachten doorgestuurd ?!

Wat kan je ook nog doen ? ... wanneer jij, jouw klas , LO heeft (kijk in onderstaand schema) dan kan je één van de volgende opdrachten uitvoeren ;

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
2C	3A	1C / 6A	2C	4A
2A	3C	1B / 6C	2B	4B
2B	3B	1A / 5B	2A / 6B	4C / 3A
/	4C	1D / 5A	3B / 5C	3C
			4A	
			4B	

- ✓ Loop/stap 5000 stappen op een dag. Wat moet je doen? Op elke telefoon, I-pod zit tegenwoordig wel een stappenteller. Of heb je een fitbit? Dan moet je meteen, wanneer je uit

bed komt, deze omdoen. Als jij je telefoon gebruikt, dan moet je die de gehele dag bij je houden.

- ✓ Vind je dansen leuk? Gebruik je " TikTok " regelmatig of " Just dance " via internet dan is deze opdracht iets voor jou.
- ✓ Doe enkele huishoudelijke taken !
Nu je thuis bent wil je best je ouders helpen in deze rare tijd. Dat is een heel mooi gebaar !
En weet je, de beweging die je daar mee doet is nog goed voor je ook!
1. stofzuigen 2. je kamer opruimen 3. auto/fiets wassen 4. vaatwas uitladen 5. was sorteren/opvouwen
- ✓ Buiten spelen. Ga buiten: lopen, fietsen, steppen, touwspringen, hoelahoepen, met de bal spelen,
- ✓ Maak een turnles. Heb je een tof idee voor een turnles? Of zou je er wel eens een willen geven? Dan moet je die eerst voorbereiden...
1. open een WORD-document 2. Maak een voorblad met een titel van de activiteit 3. Beschrijf de les: Hoe heet de activiteit die je wil doen? Leg de regels uit. Welk materiaal heb je nodig?
- ✓

Als je wil, **mag** je van jouw activiteit een foto of filmpje maken en dit doorsturen naar ;

juf.kristel@hofkevanthys.be Ik kijk er al naar uit ;-) !

Ik wens jullie héél veel plezier met alle " sport & spel - magjes " en dan zie ik jullie hopelijk weldra

allemaal gezond en wel terug op ons Hofke van Thys



Lieve sportieve groetjes ,

Juf Kristel