

Lekker Fit! in de wijk

Inspiratieblad met tips
voor gratis online en
thuisonderwijs

Algemeen Gezonde leefstijl

- [Filmpje klokhuis:](#)
- [Filmpjes School TV](#)
- [Groter worden filmpjes](#) (voor ouders)

Lekker gezond eten en drinken

TOP
TIP

Spelkaarten peuters en kleuters over gezonde voeding met cross over activiteiten taal, rekenen en wereldoriëntatie + filmpjes met spelideeën voor ouders

- [School tv, zoekterm 'voeding' / 'gezond'](#)
- [Smaaklessen](#) (gratis) account aanmaken
- [Digibord Groente en Fruit challenge](#)

Lekker bewegen

TOP
TIPS

Thuis gymmen en koken met onze eigen **Lekker Fit gymleerkrachten!**

Bewegend leren fitvaardigopschool (gratis account voor ouders tot 6 april 2020; daarna wordt account omgezet in gratis basisaccount)

- [School TV : zoekterm 'bewegen' / 'sport'](#)

- Korte [smartbreaks](#) voor concentratie (gratis proefaccount aanmaken)
- [Lekker \(samen\) dansen via JustDance](#)
- Filmpjes op [Klokhuis](#)

Lekker in je vel

Diverse filmpjes over hoe je brein en emoties werken. [School TV zoekterm ReChill](#)

- [Filmpje Klokhuis 'huilen'](#)
- [Filmpje Klokhuis 'humor'](#)

Lekker ontspannen na inspannen

Charge Your Brainzzz

Alles over goed slapen. Een quiz, printbare spelletjes over slaap, filmpjes en een game.

Mindfulness app kind

(app tot 1 april 2020 gratis te downloaden)

TOP
TIPS

- [School tv, zoekterm 'slapen'](#)
- [Filmpje klokhuis](#)
- [Mindfulness oefeningen kinderen](#)

Lekker buitenspelen

Lekker vitamine D opdoen en uitwaaien. Tips voor bewegend tafels leren.

- [School TV zoekterm 'natuur spelen'](#)
- [Filmpje Klokhuis](#)
- [Natuurmonumenten: tips om met natuur te spelen](#)

Meer info en tips

ZET JOUW
TOP TIP
ONLINE!

Op onze nieuwe website www.rotterdam.nl/lekkerfit kun je natuurlijk ook leuk (educatief) materiaal vinden. Meer tips voor online onderwijs gezonde leefstijl in dit [artikel](#).

Heb je zelf een leuke tip? Zet je TOP TIP op facebook met de tag [@rotterdamlekkerfit](#) Zo kunnen we elkaar geïnspireerd en fit houden de komende tijd!



Bewegend (buiten) Tafels Lernen

(bron: heutinkvoorthuis.nl)

Op school wordt vooral de de linkerhersen helft van kinderen gestimuleerd. Die linkerhersen helft gebruik je bij rekenen, taal, logisch nadenken, verwoorden, redeneren, enzovoort. Bij het bewegen gebruik je juist de rechterhersen helft. Door middel van bewegen leg je verbindingen tussen de linker- en de rechterhersen helft. Kennis blijft namelijk beter hangen als je erbij beweegt, zo heeft Gronings bewegingsonderzoek aangetoond.

- Tafels oefenen tijdens het overgooien met een bal. Jij gooit de bal naar je kind en geeft een som op. Je kind vangt de bal en moet tijdens het vangen het antwoord geven
- Hinkelen tijdens het tafelen. Maak een hinkelbaan en laat je kind naar het juiste antwoord toe hinkelen. Naarmate de tafel vaker is gehinkeld, moet dit steeds sneller gaan. Je kunt het meten met een stopwatch. Ook leuk is om zelf mee te doen, vooral als je niet zo goed kunt hinkelen. Door de tafels goed te berekenen heeft je kind dan de mogelijkheid om van je te winnen. Goed voor het zelfvertrouwen
- Hinkelen: hinkelen op één been en bij het antwoord geven even op twee benen springen.
- Diabolo de tafels: bij het zeggen van de som wordt vaart gemaakt, de diabolo wordt omhoog gegooid en het antwoord moet zijn gegeven voor de diabolo weer wordt opgevangen. (Dit kun je natuurlijk ook met een bal doen.)
- Tafels en waterpistolen: neem twee waterpistolen. Laat je kind de tafels opzeggen. Gaat dit goed en binnen de (streef)tijd, dan mag je kind jou natspuiten. Bij fouten of als het te lang duurt, mag jij je kind natspuiten.
- Tafels en springen: je kind moet net zo vaak springen als de uitkomst van de tafelsom. $3 \times 4 = 12$ keer springen.
- Bal hooghouden: kan je kind goed een voetbal hooghouden, dan is oefenen tijdens het hooghouden een goed idee. Bij een fout in de tafel is je kind 'af' met hooghouden.

Sportbingo

PROBEER ELKE DAG EEN ONDERDEEL VAN DE SPORTBINGO TE DOEN. FILMPJES MAKEN EN OPSTUREN NAAR DE JUF/ MEEESTER MAG ALTIJD!

Maak een koprol op elk bed in huis	Verzamel alle plastic bakjes in huis en maak een zo hoog mogelijke toren.	Balanceer 20 sec. op 1 voet en wissel dan om.	Kruip onder 4 dingen door.
Doe washandjes om je voeten en schaats door het huis.	Spring 10 x met links 10 x met rechts 10 x met beide voeten	Doe alle deuren in huis open en daarna weer zo snel mogelijk dicht.	Verzamel alle knuffels en gooi ze van een afstand in een wasmand of doos.
Ren 7 keer de trap op.	Doe een handstand tegen de muur.	Gooi je knuffel 10 x in de lucht en vang weer op.	Doe 25 x een jumping jack.
Probeer 1 minuut de plank.	Spring 20 x de lucht in en tik de grond aan.	Ren door het huis en tik alle muren aan.	Weet je zelf nog iets leuks?

© Juf Steenwijk

