

Betreft: Sporten @home.

Beste ouders,
Beste leerlingen,

Ondanks het coronavirus vinden we het belangrijk dat kinderen hun portie dagelijkse beweging krijgen. Sporten is en blijft gezond op voorwaarde dat je afstand bewaard en al de hygiënische maatregelen respecteert. We raden iedereen die gezond is aan om individueel te (blijven) sporten. Dat kan thuis of in openlucht. Uiteraard ga je beter niet sporten als je ziek voelt, of ziek geweest bent.

Hoeveel beweeg je best?

Activiteiten van **lichte intensiteit** doe je maar beter gedurende het grootste deel van de dag. Voorbeelden daarvan zijn: rustig spelen, een wandeling maken, speurtocht of een kamp maken. Hieronder vind je een link van allerlei toffe activiteiten die je met je kind kan doen in het bos: https://www.unicornsandfairytales.be/bosactiviteiten-kinderen-week-van-het-bos/?fbclid=IwAR3KDqB1LdQCS_m8g6FpLCUUyEPntVLVJWDinLQgLwdwsWZfRYJJ8RnQnGo

Kinderen hebben ook nood aan bewegingen van **matige en hoge intensiteit: 60 minuten per dag**. Dit hoeven ze niet ononderbroken te doen: Dit kan ook in blokken van minstens 10 minuten! Dat kan tijdens het wandelen, fietsen, skateboarden, dansen, ...

Als onderdeel van die 60 minuten werk je ook minstens 3 dagen per week aan:

- Bewegingen van hoge intensiteit.
Voorbeelden: dansen (YouTube: Just dance), lopen, touwspringen, ...
- Activiteiten om je spieren en botten te versterken.
voorbeelden: springen, klimmen & klauteren, fietsen, ...

Hieronder plaatsen we nog wat extra inspiratie voor bewegingstussendoortje(s). Wees zeker aandachtig en hou zeker de richtlijnen in de gaten van de overheid. Net zoals voor iedereen geldt: **vermijd fysiek contact en bewaar voldoende afstand**.

Kleuter:

- Hier kan je de bewegingen terugvinden van Multimove (januari, februari & maart). Probeer met je kind elke dag 3 à 4 bewegingen uit als bewegingstussendoortjes:
https://www.sport.vlaanderen/media/13176/kalender_maart.pdf
- Extra educatieve filmpjes voor kleuters:
<https://www.ketnet.be/kijken/biba-loeba>
- Bewegingen van de maand:

Zie bijlage.

Lagere school:

In de bijlagen kunnen jullie een bewegingskalender vinden met voor elke dag een uitdagende oefening om thuis te bewegen tot aan de paasvakantie.

Op de kalender doorklikken op de blauwe letters en de oefening verschijnt op YouTube.

- ➔ De bewegingen van Multimove zijn ook voor de leerlingen van het 1^{ste} en 2^{de} leerjaar uitdagend genoeg.

https://www.sport.vlaanderen/media/13176/kalender_maart.pdf

- ➔ Voor de leerlingen van de 2^{de} en 3^{de} graad hebben we nog extra uitdagingen toegevoegd om inspiratie uit te halen waarin ze al hun energie kwijt kunnen.

Wat met stilzitten?

Stilzitten is met mate natuurlijk oké. Soms kan het ook niet anders. Maar je vermijdt het best om urenlang stil te zitten. Haal een glas water, maak een praatje met iemand, ... Elke reden – en zelfs géén reden- is goed genoeg om even recht te staan en te stappen.

En wat met beeldschermactiviteiten?

In de ideale wereld is dat maximaal 2u per dag tablet, pc, tv, ...

Met sportieve groeten,

Meester Stijn & Meester Mathias