

GANZENBORD LICHAMELIJKE OPVOEDING

Hi, welkom bij onze sport-opdracht ! Je hebt hiervoor een aantal materialen nodig, net zoals in de gymles. Maar...het allerbelangrijkste is Instagram op je telefoon. Dus pak je telefoon (dat mag natuurlijk nooit tijdens de gymles maar vandaag wel), en ga naar @oosterlichtganzenbord_opendag.

Hier staan verschillende filmpjes op die je nodig hebt, om het spel te kunnen spelen. Als je op een blauw vakje komt, moet je naar het filmpje met hetzelfde nummer op Instagram. Daar staat de challenge voor je klaar.

Veel plezier !

Benodigheden:

Ganzenbordspel Dobbelsteen Pion Sokken Emmer Pingpong bal/ei Lepel Springtouw Lege fles
Tennisbal WC-rollen Slipper (voet)Bal Fles wasmiddel Bidon Mandarijnen

	Opdrachten levend Ganzenbord
1	Ga 6 plaatsen vooruit
2	Gooi nog een keer
3	Begin overnieuw
4	Gooi 5 bolletjes sokken in een emmer, afstand tot de emmer 1-2 meter
5	Ga verder naar 12
6	Brug: Filmpje
7	Leg een pingpongbal /ei op een lepel en loop een rondje rond de eettafel
8	Ga 2 plaatsen terug
9	Pak een bal en probeer 3x hoog te houden, voetballend of volleyballend
10	Klim op een stoel en spring op de grond, goed door de knieën landen (squat)
11	Huppel op 1 been naar de wc en terug
12	Brug: Filmpje
13	Probeer 'de buitenspel-regel' uit te leggen
14	10 x knieën heffen
15	Filmpje
16	Gooi de bal tegen de muur en vang, doe dit 5x achter elkaar
17	Doe 10 jumping jacks
18	Dribbel met een bal aan de voet om de tafel heen.
19	Schuur:Filmpje
20	Noem 5 hockey- of voetbalclubs op
21	Filmpje
22	10x opdrukken
23	Ga 2 plaatsen terug
24	Noem 5 watersporten op
25	Waar worden dit jaar de Olympische Spelen gehouden ?
26	Ga naar 31
27	Filmpje

28	Wordt lacrosse op de Olympische Spelen gespeeld ?
29	Ga 7 plekken vooruit
30	Noem 5 racketsporten op
31	Put:Filmpje
32	Waar staat de afkorting voor het l.o. voor ?
33	Maak een hand- of kopstand tegen de muur
34	Stuiter 10x achter elkaar met de bal.
35	10 seconden muurzit
36	Filmpje
37	Gooi nog een keer en ga dan zoveel plaatsen terug
38	Welke sport zou jij willen uitproberen ?
39	Hoeveel gymdocenten zijn er op het Oosterlicht ?
40	Ga achter een lijn staan en rol met een tennisbal de fles om
41	Vouw een vliegtuigje en gooi het over de tafel
42	Doolhof: Filmpje
43	Ga terug naar 19
44	Ga op 1 been staan, zak door je knie en tik de grond aan.
45	Filmpje
46	Ga door naar 58
47	Welke spelregel zou jij willen veranderen ?
48	Noem een zwembad in jouw omgeving
49	Spring 10x met het springtouw, hard op tellen
50	Gevangenis: sla 1 beurt over
51	Hebben jullie thuis genoeg wc-papier ingeslagen ?
52	Gevangenis: Filmpje
53	Gooi de bal tegen de muur en neem hem aan op je borst, bovenbeen of voet.
54	Wat heeft je voorkeur: volleybal in de zaal of beachvolleybal ?
55	Gooi nog een keer en ga dan zoveel plaatsen verder
56	Haal iets te drinken voor jezelf
57	Ga 5 plekken terug
58	Oei oei, gaat het je lukken of moet je terug naar Start ? Filmpje !
59	Wat eet jij na het sporten ?
60	Doe 10 sit-ups
61	Ga 16 plaatsen terug
62	Spannend hé ?
63	Ja, je bent er !