

EEN TAAK UITVOEREN

De oefeningen komen uit het boek Rots en Water Basisschool Schoolbreed.

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
1-2	3 de kring zo groot mogelijk maken	46	5 min		gymzaal
1-2	9 winkelwagentje	54	5-10 min		gymzaal
1-2	10 beeldhouwen	56	5 min		gymzaal/ klas
1-2					
1-2					

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
3-4	28 sterke buik	83	5 min	-	klas
3-4	31 boetseren in een beroep/ sport	86	15 min	-	klas
3-4	35 paardje rijden	91	10-15 min	-	gymzaal
3-4	56 springen over een zwaaitouw in de kring	120	10-15 min	lang springtouw	gymzaal
3-4					

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
5-6	80 rug duwen	157	5-10	-	gymzaal
5-6	64 vertrouwen op elkaar, achter overvallen	133	10-15	-	gymzaal
5-6	58 chinees stoeien	125	10-15	-	gymzaal
5-6	60 droog stoten, 61 stoten op hand van partner	127 129	10	-	klas
5-6	66 lichaamstaal	137	10	-	klas/ gymzaal

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
7-8	80 rug duwen 95 inhaken, omlaag zakken en weer omhoog	157 181	5-10	-	gymzaal
7-8	97 koker met zijn allen laten zakken	185	10-15	stok	gymzaal

7-8	64 vertrouwen op elkaar, achter overvallen	133	10-15	-	gymzaal
7-8	102, de ijzeren vinger	192	10	-	klas/ gymzaal
7-8	104 loodzware benen	195	5-10	-	klas