

Speel ze fit op muziek !!
Deel 2



Overzicht Activiteiten

Bewegingsactiviteiten

Titel	Tijdsduur	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
Vrij bewegen					
1. Snellie, Langzaam en Gewoon	2.15 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
Reactie vormen					
2. Papegaaien	2.10 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
3. Tom tom flipperkast	2.45 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas

Spelen

Titel	Tijdsduur	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
Tikspel					
4. Bonje in de bijenkorf	2.35 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
Oversteek spel					
5. Het ijs is op!	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
Verantwoord knallen!					
6. Ridder gevecht	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
Spelletjes met bewegend leren					
7. Eilandroven	4.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
8. Tel je woord!	2.25 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
9. Spionnenspel	4.20 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas

Warming up/Conditie training

Titel	Tijdsduur	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
Interval Runs					
10. Trechter interval run	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
11. Interval run met vaste tijdvakken	2.35 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
Circuit training					
12. 10 x oefening (20 sec oefening, 10 sec rust/notatietijd)	5.05 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
13. 8 x oefening (30 sec oefening, 10 sec rust/notatietijd)	5.25 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas

Aerobics/ADV tracks

Titel	Tijdsduur	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
14. Lions dance	2.10 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
15. StreetBach	2.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
16. The hop	2.20 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
17. BlackJack	2.05 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas
18. Happy	2.05 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2		Aula Gymzaal Klas

Extra

19. *Snellie, Langzaam en Gewoon:* 2.35 min
 Versie met intro. Wanneer deze activiteit vaker is gedaan kan deze versie handig zijn om iedereen naar de startpositie te krijgen, bijvoorbeeld bij de aanvang van een gymles. Ook leuk om de karakters 'Snellie', 'Langzaam' en 'Gewoon' te introduceren.
20. *Tom tom flipperkast:* 3.05 min
 Een langere versie met ook een flitspaal.
21. *Eilandroven:* 0.35 min
 Voorbeeld *track* voor een blokje diereneiland: 'Hop hop hop, paardje in galop'.
22. *Eilandroven:* 0.35 min
 voorbeeld *track* voor een blokje verkeereiland: 'Op een klein stationnetje'.
23. *Het ijs is op!:* 3.10 min
 Versie met intro. Wanneer dit spel vaker is gedaan kan deze versie handig zijn om iedereen naar de startpositie te krijgen.
24. *Ridder duel:* 2:35 min
 Versie met langer intro. Wanneer deze activiteit vaker is gedaan kan deze versie handig zijn om iedereen naar de startpositie te krijgen.
25. *Spionnenspel:* 0:45 min
 Ter introductie bij 'Spionnenspel'. Achter elkaar zijn de blokjes muziek te horen van de Afrikaanse, Arabische, Chinese en Duitse muziek.