



15 minuten



individueel



groep

LVB

Doel

Wanneer je sport ga je meestal naar de sporthal of sportschool. Sporten is in beweging zijn en sporten is gezond voor je. Wanneer je er muziek bij doet wordt het ook nog heel leuk! In deze muziekactiviteit gaan we sporten op muziek. En dat kun je ook heel goed thuis doen op je eigen kamer.

Dit heb je nodig

- iPad, telefoon of een digibord waarop je het filmpje 'Sporten met Jeffrey' kunt afspelen (te vinden in de Module onder 'Filmpjes')
- Matje waarop je kunt sporten
- Emmer half gevuld met water en een handdoek
- Fles gevuld met water
- Kleding waarin je makkelijk kunt bewegen en sporten
- Flesje water zodat je tussendoor of na afloop iets kunt drinken

Zo doe je het

- Zoek het filmpje 'Sporten met Jeffrey' op bij de filmpjes, het filmpje duurt 11 min.
- Leg het matje op de grond met voldoende ruimte er omheen zodat je kunt sporten.
- Ga staan op je matje.
- Doe mee met Jeffrey.
- Je bent goed bezig!!
- Je kan het filmpje herhalen en het nog een keer doen.

Tips

- Wanneer je sport op muziek doe je dat op het ritme van het liedje.
- Het ritme houd je in beweging en maakt je actief en misschien ook wel blij.
- Wanneer je op je eigen muziek wilt sporten, doe je de oefeningen zonder Jeffrey en het filmpje. Je zet je eigen muziek op en gaat daarop de oefeningen doen. Zoek dan een liedje met een fijn ritme.