



Bootcamp

Onderdeel	: Sport
Duur	: 45 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Spelontwikkeling Sociaal-emotionele ontwikkeling Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: vanaf +/- 8 jaar
Locatie	: Buitenruimte

Wat heb je nodig?

- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Stopwatch | <input type="checkbox"/> Emmer | <input type="checkbox"/> Planken of kratjes |
| <input type="checkbox"/> Pionnen | <input type="checkbox"/> Springtouw | <input type="checkbox"/> Eventueel: Blad met pen om tijd per kind of team te noteren |
| <input type="checkbox"/> Bal | <input type="checkbox"/> Laken of zeil | |

Uitleg activiteit

We gaan lekker buiten bootcampen! De bootcamp bestaat uit verschillende sportieve activiteiten waarbij we ons uithoudingsvermogen op de proef gaan stellen!

Zorg ervoor dat je een buitenruimte tot je beschikking hebt die groot genoeg is om de activiteiten uit te kunnen voeren. De pedagogisch medewerker is bij de bootcamp de trainer en kan natuurlijk zelf ook meedoen! Sommige onderdelen zijn geschreven voor teams, maar ze kunnen ook met individuele spelers worden gespeeld.

De onderdelen kunnen apart worden gedaan als er veel kinderen zijn, houd dan de tijd bij die iedereen heeft per onderdeel.

Vorbereiding

Leg per onderdeel de benodigde spullen klaar.

Onderdeel 2:

Zorg dat er een laken of groot zeil is waar de kinderen onderdoor kunnen kruipen. Leg gelijk daarna een aantal stokken op de grond neer of een vlakke ladder. Aan het eind van dit parcours zet je een pion neer. Zet een stuk verderop een emmer neer. De kinderen moeten vanaf de pion een bal in de emmer proberen te gooien.

Onderdeel 3:

Zorg dat er per team één plankje of kratje meer beschikbaar is dan dat er kinderen in het team zitten. Zet de speelruimte uit met behulp van pionnetjes. Maak zo een begin en eindstreep.

Onderdeel 5:

Leg voor iedereen een springtouw neer of hoeveel als beschikbaar.

Onderdeel 6:

Zorg dat er een boom of andere verhoging is waar de kinderen op kunnen springen. Dit kan ook een kratje zijn, kist of krukje maar het moet niet te hoog zijn.



Uitvoering

Onderdeel 1: warming-up

We beginnen met een rustige warming-up. De warming up duurt ongeveer drie tot vijf minuten. Bij deze warming up gaat iedereen minstens een meter uit elkaar staan in rijen van ongeveer drie (dit ligt aan de ruimte die je beschikbaar hebt). Als je links roept moet iedereen naar links rennen, roep je rechts dan rent iedereen naar rechts. De gezichten moeten echter wel naar voren gericht blijven. Roep je naar boven doet iedereen een jumping jack naar boven, hierbij ga je met je handen boven je hoofd (zie foto) waarbij je met je benen wijd springt. Dit doen ze dan drie keer. Roep je naar beneden doen ze twee push-ups.

Onderdeel 2: Snelheidstraining

Houd als pedagogisch medewerkers het dekzeil of laken vast. Zorg ervoor dat dit een halve meter van de grond af is. De kinderen moeten hier onderdoor kruipen en vervolgens over de stokken of de ladder zo snel mogelijk rennen. Dit doen ze door in elk gat te stappen. Aan het eind van de ladder proberen ze een bal in de emmer te gooien, lukt dit dan mogen ze weer terug en is de volgende speler aan de beurt. Ga hierbij staan als pedagogisch medewerker om de bal terug te geven. Het gaat hierbij om snelheid! Dit kan in teams worden gespeeld die tegen elkaar spelen of waarbij de tijd opgemeten wordt.

Onderdeel 3: Teamspel: alle teams tegen elkaar

Verdeel de groep hierbij in twee of meer teams, naar aantal kinderen. Geef elke team een kratje of plank meer dan dat er kinderen in de groep zitten. Elk team moet zo snel mogelijk van de begin naar de eindstreep toe maar mag niet op de grond lopen. Ze mogen alleen met behulp van de kratjes of plankjes naar de overkant gaan. Komt er iemand op de grond? Het hele team moet dan opnieuw beginnen. Er heeft een team gewonnen als elk lid van het team over de eindstreep is.

Onderdeel 4: Tijd challenge

Bij dit onderdeel gaat het om kracht en evenwicht. Wie kan het langst op één been staan? Wie kan het langst planken (op je armen leunen en op je voeten met een platte rug)? En wie kan het langst aan een tak, stang of stok blijven hangen? Laat alle kinderen tegelijk beginnen of meet de tijd op als er teveel kinderen zijn en het bootcampen in groepen gebeurt.

Onderdeel 5: Springtouwen

Laat iedereen een minuut lang springtouwen: en natuurlijk niet rustig aan maar met supersnelheid!

Onderdeel 6: Spieren trainen

Low five:

Ga languit op je handen en voeten leunen. Zet hierbij telkens twee kinderen tegenover elkaar. Het ene kind geeft met de linkerhand en het andere kind met de rechterhand een high five (zie foto). Doe dit een minuut lang.

Springen:

Begin met je linkerbeen op het kratje en je rechterbeen op de grond. Wissel dit een halve minuut lang door te verspringen van been. Je gaat dus nu met je rechterbeen op het kratje en je linkerbeen op de grond enz.

Squats:

Doe een halve minuut squats. Hierbij heb je je benen iets breder dan heupbreedte uit elkaar gezet en zak je door je knieën met een rechte rug en je handen voor je gestrekt.

Onderdeel 7: Cooling down

Na de zware oefeningen brengen we de spieren weer tot rust. Dit doen we door een eenvoudige cooling down oefening.

Ga op je knieën op de grond zitten, met je billen op je hakken. Breng nu met gestrekte armen je handen zo ver mogelijk naar voren op de grond. Probeer je rug zo lang mogelijk te maken. Je armen en rug mogen lichtjes gebogen zijn. Adem rustig in en uit en houdt deze positie 10 tot 15 seconden vast. Kom daarna weer rechtop zitten, ontspan en herhaal deze oefening 3 keer.

Tips

Heb je zelf speeltoestellen in de buurt tot je beschikking? Laat de kinderen dan bijvoorbeeld aan de stang hangen en kijken wie het het langst volhoudt.

Heb je een bos tot je beschikking? Je kunt dan leuke estafettes bij de bootcamp doen waarbij de kinderen bijvoorbeeld tot een boom moeten rennen, daar een paar rondjes omheen en weer terug.

Gebruik zelf je beschikbare materialen om er een leuke bootcamp van te maken!

