

**Speel ze fit op muziek !!**  
**Deel 2**



## Overzicht Activiteiten

### Bewegingsactiviteiten

Titel	Tijdsduur	BO	Doelgroep	VO	Ruimte
<b>Vrij bewegen</b>					
1. Snellie, Langzaam en Gewoon	2.15 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
<b>Reactie vormen</b>					
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
<b>Tikspel</b>					
4. Bonje in de bijenkorf	2.35 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
<b>Oversteek spel</b>					
5. Het ijs is op!	3.00 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
<b>Verantwoord knallen!</b>					
6. Ridder gevecht	2.30 min	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2	Aula Gymzaal Klas	
<b>Spelletjes met bewegend leren</b>					
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
<b>Interval Runs</b>					
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	
<b>Circuit training</b>					
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.