



FC de Bokkeduinen



Dinsdag 2 mei 2023, 10:00 - 16:00

Concept

Activiteiten: 25 kinderen 7 – 13 jaar

Ochtend begeleiding: Bart, Ivar, Laura, Rui, Jori

10:00 10:15 Verzamelen bij de Fit Academy

10:15 12:00 Voetbal toernooi

12:30 13:30 verzorgde Lunch / vrij spelen

Middag begeleiding: Bart, Ivar, Laura, Rui, Jori

13:00 14:00 Vrijspel

14:00 14:30 Pauze

14:30 15:45 Rui's rugby clinics

15:45 16:00 opruimen en afsluiten

EHBO verantwoordelijke: Laura, Bart

Woensdag 3 mei 2023, 10:00 - 16:00

Concept

Activiteiten: 21 kinderen 7 – 13 jaar

Ochtend begeleiding: Bart, Ivar, Laura, Rui, Jori

10:00 10:15 Vrij spelen

10:15 12:00 Free runnen in de ASM zaal.

12:00 13:00 verzorgde Lunch / vrij spelen

Middag begeleiding: Bart, Ivar, Rui, Jori

13:00 15:00 Lasergamen en nog in te vullen activiteit

15:00 15:45 Lasergame en nog in te vullen activiteit.

15:45 16:00 opruimen en afsluiten

EHBO verantwoordelijke: Laura, Bart

Donderdag 4 mei 2023, 10:00 – 16:00 Concept

Activiteiten: 22 kinderen 7 – 13 jaar

Ochtend begeleiding: Bart, Ivar, Laura, Rui, Jori

10:00 10:30 Direct vertrekken het bos in

10:30 12:00 Bootcamp onderdelen in het bos onderweg naar de Korte Duinen

Middag begeleiding: Bart, Ivar, Laura, Rui, Jori

12:00 13:00 verzorgde Picknick in het Bos / vrij spelen

13:00 15:45 Zorgen dat wij om 15u weer terug zijn.

15:45 16:00 opruimen en afsluiten

EHBO verantwoordelijke: Laura, Bart

DAGINDELING (begeleiding)

09:15 uur Gezamenlijke instructie dag

09:30 uur Opbouw spellen

10:00 uur Ontvangst kinderen

10:15 uur Start activiteiten!

12:15 uur Lunch

13:00 uur Vervolg activiteiten

14:00 uur Siësta

14:30 uur Vervolg activiteiten

16:00 uur Gezamenlijk afbouwen en opruimen

16:30 uur Einde van de dag.



FC de Bokkeduinen



ASM

1. Balanceren en vallen

Het behouden van evenwicht tijdens steunen, glijden, draaien, rijden, zweven en/of hangen

2. Stoeien en vechten

Het duelleren met - en/of trekken, duwen, tillen, heffen, dragen en grijpen van materiaal of personen

3. Gaan en lopen

Alle vormen van verplaatsen zoals lopen, rennen, kruipen, zwemmen, fietsen, schaatsen, skaten en (water)skiën.

4. Springen en landen

Allerlei springvormen zoals hoogspringen, verspringen, diepspringen, steunspringen, touwtje springen of duiken

5. Rollen, duikelen en draaien

Lengte-, breedte-, en diepte-as rotaties zoals tijdens koprollen, wenden, duikelen in de rekstok of het maken van radslagen

6. Gooien, vangen, slaan en mikken

Het gooien van ballen, dribbelen, slaan met de racket/stick, schermen, schijnbewegen en (fijne) oog-hand coördinatie

7. Trappen, schieten en mikken

Het passen en schieten van ballen, dribbelen, trappen/schoppen, schijnbewegen en (fijne) oog-voet coördinatie

8. Klimmen en klauteren

Verplaatsen over of aan objecten zoals wandklemmen, boulderen en touwklimmen

9. Zwaaien en slingeren

Met het lichaam door de ruimte slingeren aan de rekstok, polsstok of touwen.

10. Bewegen op – en maken van muziek

Alle vormen van dans, (body)percussie, vormen van bewegen op muziek en het bespelen van een muziekinstrument.