



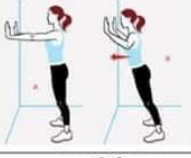






















BEWEEG

Naam: _____

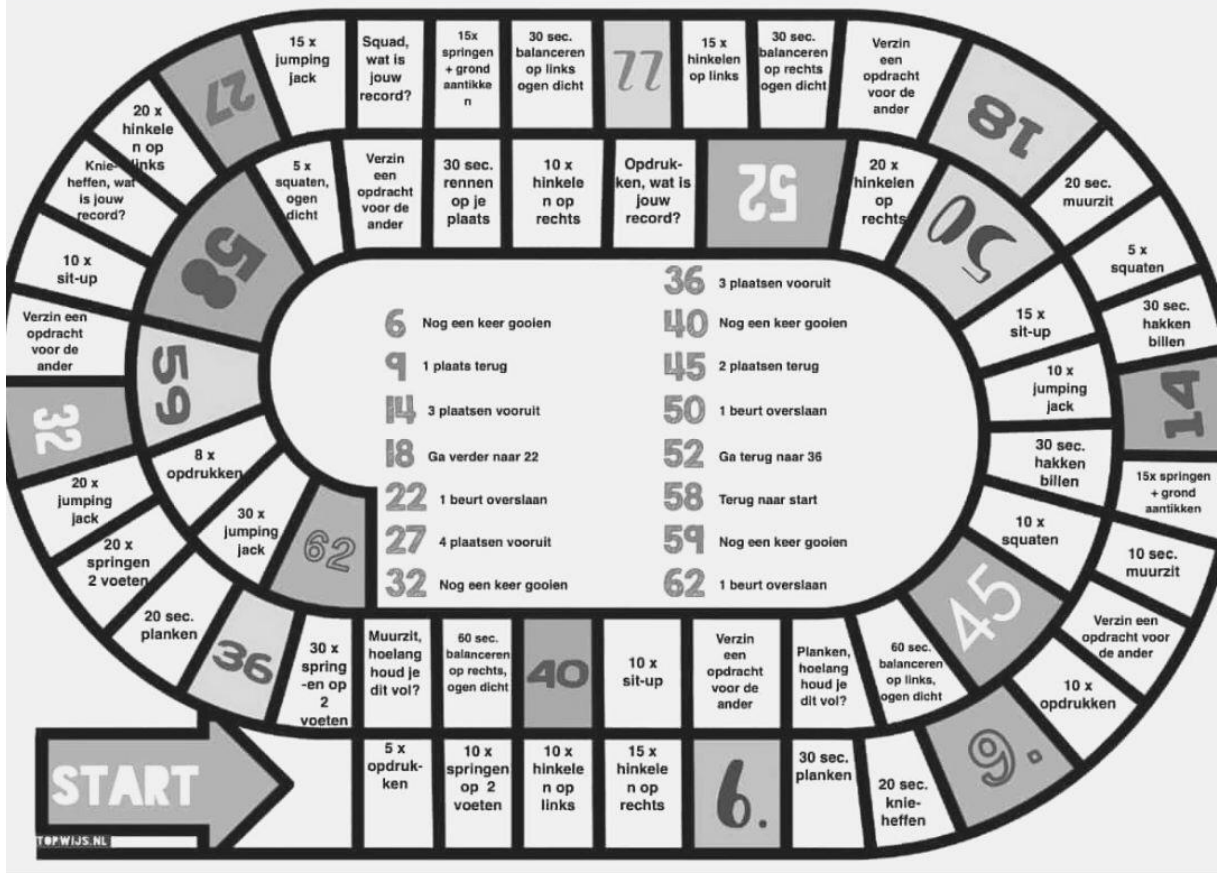
BINGO

Voetballen 	2 x rond de tafel springen 	Tjoe tjoe wa dansen 	Touwtje springen 	20x muur push up 
3 x 10" planken 	3 x 10" muurzitten 	3 x trap op en af 	fietsen 	wandelen 
hardlopen 3 x 20" 	20" rondwandelen als een pinguïn 	20" op handen en voeten rondstappen 	15x 	20 x jumping jack 
Kaars 10" 	pannenkoekenrol 4 x 10" 	3x rond tafel kruipen 	20 x springen als een konijn 	3 x 10" op je tenen lopen 
Krabwandelen 3 x 10" 	20 x squat 	5 x verspringen 	Hoofd, schouders, knie en teen dansen 	Draai 5 x links Draai 5 x rechts 

HOE WERKT HET? Beweeg elke dag! Beweeg op allerlei verschillende manieren en streep het vakje af dat je gedaan hebt. Heb je een rij of de hele kaart vol? BINGO! Verzin samen met je mama/papa/oppas/... een leuke prijs. (samen fruitsla maken, picknicken, gezelschap spel spelen,...)

Lijn vol:..... Kaart vol:.....

STOP! Bewegchallenge in NOP!



CHALLENGE 1: BEWEGEND GANZENBORD



Sportbingo



PROBEER ELKE DAG EEN ONDERDEEL VAN DE SPORTBINGO
TE DOEN. FILMPJES MAKEN EN OPSTUREN NAAR DE JUF/
MEEESTER MAG ALTIJD!



Maak een
koprol op
elk bed in
huis

Verzamel alle
plastic bakjes in
huis en maak
een zo hoog
mogelijke toren.

Balanceer 20
sec. op 1 voet
en wissel dan
om.

Kruip onder
4 dingen
door.

Doe
washandjes
om je voeten
en schaats
door het huis.

Spring
10 x met links
10 x met rechts
10 x met beide
voeten

Doe alle deuren
in huis open en
daarna weer zo
snel mogelijk
dicht.

Verzamel alle
knuffels en gooi
ze van een
afstand in een
wasmand of
doos.

Ren 7 keer
de trap op.

Doe een
handstand
tegen de
muur.

Gooi je
knuffel 10 x
in de lucht en
vang weer
op.

Doe 25 x een
jumping jack.

Probeer 1
minuut de
plank.

Spring 20 x
de lucht in
en tik de
grond aan.

Ren door
het huis en
tik alle
muren aan.

Weet je zelf
nog iets
leuks?

FOTOSPEL opdrachten



Neem een foto van iets dat:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> kleiner is dan een euro | <input type="checkbox"/> scherp is |
| <input type="checkbox"/> je kunt eten | <input type="checkbox"/> je graag zou willen hebben |
| <input type="checkbox"/> leeft | <input type="checkbox"/> getekend is |
| <input type="checkbox"/> zacht is | <input type="checkbox"/> hard is |
| <input type="checkbox"/> stinkt | <input type="checkbox"/> geluid maakt |
|
 | |
| <input type="checkbox"/> blauw is | <input type="checkbox"/> glanzend is |
| <input type="checkbox"/> rood is | <input type="checkbox"/> nieuw is |
| <input type="checkbox"/> paars is | <input type="checkbox"/> vierkant is |
| <input type="checkbox"/> kleurloos is | <input type="checkbox"/> van vorm kan veranderen |
| <input type="checkbox"/> van kleur verandert | <input type="checkbox"/> van hout is |
|
 | |
| <input type="checkbox"/> rolt | |
| <input type="checkbox"/> haar heeft | |
| <input type="checkbox"/> glad is | |
| <input type="checkbox"/> groot is | |
| <input type="checkbox"/> lief is | |
|
 | |
| <input type="checkbox"/> vies is | <input type="checkbox"/> warm is |
| <input type="checkbox"/> kort is | <input type="checkbox"/> koud is |
| <input type="checkbox"/> meerdere kleuren heeft | <input type="checkbox"/> nat is |
| <input type="checkbox"/> lekker is | <input type="checkbox"/> ergens omheen zat |
| <input type="checkbox"/> vliegt | <input type="checkbox"/> niet op de juiste plek ligt |

Op Straat