






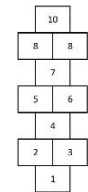
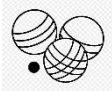













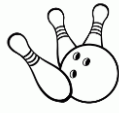



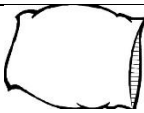
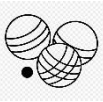


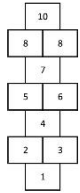


Beweeg Bingo




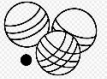



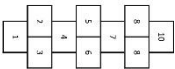






Thuis beweeg uitdaging. Krijg jij deze bingo-kaart vol de komende weken?

Gooi met 2 dobbelstenen om te bepalen wat je moet doen.

Kijk op het 2^e blad voor de betekenis van de plaatjes.

		Dobbelsteen 1					
		1	2	3	4	5	6
Dobbelsteen 2	1	JUST DANCE			7		
	2						
	3					JUST DANCE	
	4						7
	5		JUST DANCE				JUST DANCE
	6						



	Zoek op YouTube naar: Just dance (+ artiest/liedje) en ga lekker dansen.
	Maak een flinke wandeling door het bos, over het strand of door het dorp.
7	Zoek op YouTube naar: workout with lazy monster https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKPORBA
	Zoek op YouTube naar: yoga for kids – vol 2 https://www.youtube.com/watch?v=dnUAOKZxsbl
	Jeu de boules Kan buiten met ballen, maar ook binnen met bolletjes sokken.
	Kussengevecht! Daag je ouders, broertje of zusje uit voor een kussengevecht.
	Touwtjespringen Hoe vaak lukt het in een minuut? (3x proberen)
	Maak een fietstocht
	Maak een hinkelbaan en ga hinkelen.
	Ga skateboarden of steppen
	Verzamel wat lege flessen en een bal. Ga een potje bowlen. Kan ook binnen met lege wc-rolletjes en een bolletje sokken.
	Hooghouden met een ballon... Hoe vaak lukt dit?
	Ren een rondje om het blok
	Hooghouden met voetbal of hockey Wat is jouw record? Kan je ook trucjes?
	Zet een keukenwekker op een willekeurige tijd. Pak een knuffel of een balletje en gooi deze rond naar elkaar. Heb je de knuffel vast als de wekker gaat heb je verloren. extra uitdaging? Je mag pas doorgooien als je een vraag hebt beantwoord. (bijvoorbeeld tafels oefenen)

