

Volle bingo kaart?
Uurtje extra gym
of zelf een gymles kiezen!

SPORT BINGO

voor thuis

Blijven bewegen is belangrijk!

In de **BINGO kaart** staan 8 leuke en sportieve onderdelen die jullie thuis kunnen doen.

Uitleg:

Er staan bij elk onderdeel 3 oefeningen.

Groen: oefening voor beginners.

Oranje: iets moeilijker.....

Rood: een uitdaging voor jou!

Kies 1 van de 3 oefeningen uit die jij gaat doen om je BINGO vakje te kunnen vullen. Weet je zelf een nog moeilijkere variant?

Wij zien graag het filmpje als je weer op school bent!



De bedoeling is dat nu je thuis zit, jij **2 x BINGO** gaat halen. Dit betekent 2 rijtjes! Deze mogen schuin, van links naar rechts of van boven naar onder. Stuur een foto of filmpje naar je mentor!

Sportgroetjes van mr de Wit, mr. Hamer en mevr. Biemans.

SPORTBINGO

Just Dance



Basketbal



Fietsen

Steppen

Waveboarden



Fitness



BONUS



Kies zelf een
beweegmoment!

Sportspelen



Lopen

Rennen

Voetbal



Turnen



Uitleg activiteiten BINGO kaart RIJ 1

Just Dance

Heb je
Just dance thuis?
Dan mag je
natuurlijk ook zelf
een dans uitkiezen!

Probeer je dans skills te verbeteren door middel van een Just Dance oefening!

WAKA WAKA – This time for Africa

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

TIMBER

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

SEÑORITA

<https://www.youtube.com/watch?v=gZvvl2VGsgA>

Fitness

Spiere kweken!

Kies er maar eentje!

https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

16 minuten zweten!

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI

Houd jij dit vol?

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

Lopen

Rennen

Een goede conditie is super belangrijk!

Een stukje wandelen (10-15 min)

Haal bijvoorbeeld boodschappen voor thuis of laat de hond uit.

Hardlopen

Ren 2 minuten en wandel 1 minuut. Herhaal dit 5 x!

Heb je geen horloge? Kies een parkje of een rondje in de wijk en ren dit 2 x (in plaats van de 2 minuten), loop hetzelfde rondje (1 minuut)

Hardlopen

Ren 5 minuten en wandel 2 minuten. Herhaal dit 3 x!

Heb je geen horloge? Kies een parkje of een rondje in de wijk en ren dit 5 x (in plaats van de 5 minuten), loop hetzelfde rondje 2 keer om uit te rusten (2 minuten)

Uitleg activiteiten BINGO kaart RIJ 2

Basketbal

Wil jij net zo goed worden als mr. de Wit?

Probeer zo vaak mogelijk te scoren

Het maakt niet uit hoe je scoort. Probeer maar eens om in 10 minuten zo vaak mogelijk te scoren. Tip: Er zit een veldje bij kronenburg en achter de sporthal bij Laar West!

Bal controle verbeteren

<https://www.youtube.com/watch?v=q6DU2kLXc08>

Speeddribbel

<https://www.youtube.com/watch?v=xsZlHiVyHTo>

Bonus



Je kan zelfs binnen verstoppertje spelen, wave boarden of touwtje springen!

KIES

VANDAAG

ZELF

Voetbal

Ben jij de nieuwe MESSI?

Balletje tegen de muur of latje trappen

Trap de bal 20 keer met rechts en met links tegen de muur.
Probeer bij een goaltje in de buurt eens 10 x de lat te raken.

Hooghouden

Je kan dit zelf al doen met een ballon. Probeer het maar eens! Hoe vaak kan jij de bal (of ballon) hooghouden?

<https://www.youtube.com/watch?v=PuDf9v9Ogmc>

Voetbaltrucs – verbeter je dribbel

<https://www.youtube.com/watch?v=3a9HrcWb-SU>

<https://www.youtube.com/watch?v=lLafprixank>

Uitleg activiteiten BINGO kaart RIJ 3

Fietsen

Je kan er voor kiezen om alleen een stukje te gaan fietsen of samen met iemand anders. Je kan jezelf ook uitdagen en een step pakken! Mr. Hamer fietst bijna elke dag!

Steppen

Waveboarden

Boodschappen met de fiets, step of zelfs met je waveboard. Dat kan natuurlijk ook!

Een half uurtje fietsen, steppen of waveboarden.

Je verbrandt in deze tijd 1 gevulde koek of een kleine reep chocolade

Een uurtje fietsen, steppen of waveboarden!

Wouw!

Sportspelen

Badminton

In je eentje zo vaak mogelijk de shuttle hoog houden? Of misschien samen met iemand.

Een paar potjes tafeltennis

In veel speeltuintjes staat een tafeltennistafel. Of krijg jij ze thuis zo gek en mag het zelfs binnen op de eettafel?

Leren jongleren?

<https://www.youtube.com/watch?v=LgqP-xilWG4>

Turnen

Loop jij verder op je handen dan mevr. Biemans?

Handstand challenge

https://www.youtube.com/watch?v=2r_5iUVHgA0

https://www.youtube.com/watch?v=_89gz9D11Hw

Radslag – Bruggetje - Handstand

<https://www.youtube.com/watch?v=qCGI1eEDTs8>

Bruggetje achterover

https://www.youtube.com/watch?v=FxkqdZ7I_S0
