

Bingokaart #Éft je gat up!

De uitleg van deze opdracht staat op sociale media!

Werkopstelling

Maandag

Stappenplan

Dinsdag

Doe 1 minuut lang een dansje naar keuze

Buiten activiteit

Donderdag

Geef iemand van jouw gezin een tip om minder lang stil te zitten of het zitten na 30 minuten te onderbreken

Doe 30 jumping jacks



Zit 30 sec tegen een muur



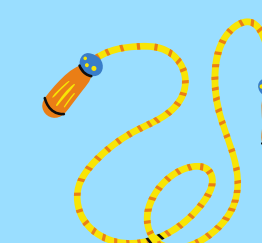
Fitness monopoly

Woensdag

Maak je huiswerk staand



Spring 50 x touw



Noteer 5 redenen waarom veel bewegen en weinig sedentair gedrag belangrijk is

Maak een wandeling in het bos/park



Brainstorm: post jouw idee

Woensdag

Doe samen met je ouder/voogd een beweegtussendoortje

Wandel 5 x op en af de trap



Loop 1 km



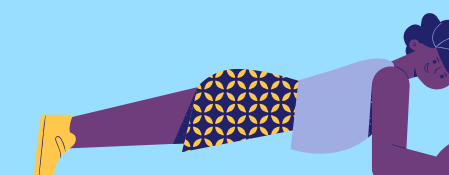
Beweeg tussendoortje

Dinsdag

Maak een fietsrit van 30 minuten



Plank 20 seconden



Beweegsessie

Vrijdag

Naam:
Klas: