Hallo allemaal!

Hebben jullie al goed gewerkt vandaag? Dan is het tijd om even de benen te strekken en wat te bewegen. Hieronder vinden jullie verschillende tips en links. Succes!

Groetjes, Juf. Karin

 Bewegingstips en – tussendoortjes :

1. Hoeveel levels kan jij doorlopen? <https://www.facebook.com/106995857356741/videos/899142937203035/>
2. Gratis! Ga bij de filmpjes naar de ‘funzone’ <https://www.xnapda.be/>
3. Op de site van radio 2 vind je enkele toffe work-outs van danscoach Sarah: <https://radio2.be/klassiekers-van-de-jaren-80/danscoach-sarah-bossuwe-doet-je-zweten-doe-mee-met-onze-80s-work-out>
4. Ook VRT zenders moedigen aan om te blijven bewegen : <https://www.vrt.be/nl/over-de-vrt/nieuws/2020/03/24/vrt-zenders-zetten-zich-in-om-bewegen-aan-te-moedigen/>
5. Dansen : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLOCvxAd9U2cp9c5Lbm17XjWshgi3YmYq9>
6. Boksen : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLOCvxAd9U2coJrVkDXMmZ0KZz-g923F4S>
7. Dagelijks “Beweeg in uw kot” met Saartje op één om 12.50u <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/beweeg-in-uw-kot-/1/beweeg-in-uw-kot--s1a9/>
8. Maak zelf een dobbelspel met leuke opdrachten! Vb. : als je een 3 gooit moet je 10x touwtje springen ; als je 5 gooit moet je zo snel mogelijk de trap op en neer lopen ; gooit iemand een 6 of 12 , dan moeten alle deelnemers zo snel mogelijk lopen en in 4 verschillende kamers de deurklink aantikken. Je wint het spel als je als eerste alle opdrachten hebt uitgevoerd. Succes!
9. Fietsvaardigheidsspelletjes in coronatijden voor alle leeftijden. Zie bijlage hieronder.







