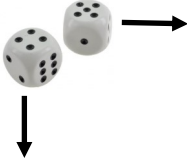














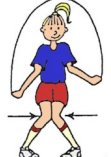












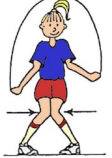














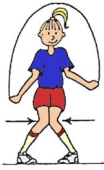






BRIELSE BEWEEG BINGO

Gooi met twee dobbelstenen (liefst twee kleuren) en kijk welke opdracht je moet doen. Bij iedere opdracht kun je kiezen uit drie levels. Als je een opdracht de 2e keer moet doen kies dan een level hoger. Uiteraard mogen je ouders mee doen. Er zijn opdrachten die je alleen moet doen maar je kan ze ook samen doen. Sommige kunnen en mogen binnen maar er zijn ook opdrachten voor buiten. Houd je hierbij aan de adviezen, 1,5 meter afstand en niet samen spelen als je verkouden bent. Veel plezier van de gymmeester!

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

BRIELSE BEWEEG BINGO

Uitleg

Logo:	Uitleg + Benodigdheden	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
	Open YouTube en zoek op Just Dance 2020. Zoek een leuk liedje en doe exact na wat ze doen. Beeldscherm met YouTube en geluid en een beetje ruimte.	1 liedje 2 x	2 liedjes 2x	3 liedjes 3x
	Pak lege plastic flessen en een bal of wc-rollen (2 op elkaar per kegel) met opgerolde sokken. Maak een bowlingopstelling en werp driemaal. Speel totdat je er 50 hebt omgegooid. Lege plastic flessen, bal, wc-rollen, opgerolde sokken.	Vanaf 1 meter afstand	Vanaf 2 meter afstand	Vanaf 4 meter afstand
	Zoek een plek die hoog genoeg is en ga touw springen. Level 2 kan je doen met en zonder fouten. Springtouw	Zo vaak mogelijk in 1 minuut	Behaal een bepaald doel (bijv. 50 x)	Oefen een truc totdat je hem kan
	Ga naar buiten om hard te lopen. Binnen kan je ook hardlopen of traplopen.	1 rondje om de huizen. 2 minuten binnen.	1 rondje om de wijk. 5 minuten binnen.	Door iedere straat in de wijk. 10 min.
	Maak buiten een hinkelbaan en ga hinkelen. Thuis kan het ook met afgesproken plekjes. Tegels, Stoepkrijt, Plakband. Werpvoorwerp	Met twee benen tegelijk.	Met 1 been en met opdrachten.	Achteruit en met opdrachten.
	Hooghouden met een ballon. Maak een vierkant waar je niet uit mag om het moeilijker te maken. Stel jezelf een doel hoe vaak het moet lukken. Een vaste volgorde van spelen is nog moeilijker.	Alleen met je handen.	+ schouders, elleboog.	+ hoofd, knie, voet en billen.
	Jongleren. Pak drie balletjes of opgerolde sokken. Klik op de link hieronder of google "rekentafels jongleren" http://www.calozwolle.nl/?portfolio=rekentafels-jongleren	Doe les 1 2x	Doe les 2 2x	Doe les 3 2x en evt. les 4 en 4+
	Open YouTube en zoek naar: Workout with lazy monster. Of klik hier: https://www.youtube.com/watch?v=62YHdKPORBA Beeldscherm met YouTube en geluid en een beetje ruimte.	Doe de workout 1x	Doe de workout 2x	Doe de workout 3x
	Maak thuis een hindernisbaan van de stoelen, tafel en kussens en wat je nog meer mag gebruiken. Stoelen, tafel, en kussens. Snijplank, plastic bekens.	Gewoon 5 x	10 x, iedere keer als een ander dier	Met een snijplank met plastic bekens erop