




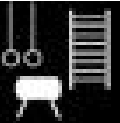





















# GOM BINGO

Basisonderwijs

<p>Doe zoveel mogelijk kikkersprongen.</p> <p>15 30 50 keer</p>	<p>Hinkel zoveel mogelijk op één been en daarna op je andere been.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Spring van de tweede of derde traprede. Land op twee voeten.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Bouw een hindernisbaan en ga daar overheen.</p> <p>2 5 10 keer</p>	<p>Ga zitten op een stoel en sta weer op.</p> <p>15 30 50 keer</p>
<p>Houd een grote ballon hoog.</p> <p>10 25 50 keer</p>	<p>Houd twee ballonnen hoog.</p> <p>5 15 25 keer</p>	<p>Verzamel alle knuffels en mik ze in een wasmand vanaf</p> <p>1 m 2 m 3 m</p>	<p>Bouw een toren van zo veel mogelijk wc rollen.</p> <p>5 10 20 rollen</p>	<p>Stuit de bal tegen de muur en vang de bal.</p> <p>5 10 20 keer</p>
<p>Ga tijdens het tandenpoetsen op één been staan.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Lig op je rug en maak een kaars.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Sta zo lang mogelijk op handen en voeten.</p> <p>30 sec 1 min 2 min</p>	<p>Doe washandjes om je voeten en schaats over een zelfgemaakte schaatsbaan.</p> <p>2 5 10 rondjes</p>	<p>Maak 5 keer op jouw manier een handstand (tegen de muur) en blijf zo lang mogelijk staan.</p> <p>2 5 10 keer</p>
<p>Huppel rondjes om de tafel/bank.</p> <p>2 5 10 keer</p>	<p>Doe dansjes van TikTok/Just dance/kinderen voor kinderen.</p> <p>1 keer 3 keer 5 keer</p>	<p>Maak een spreid/sluitsprong.</p> <p>8 12 20 keer</p>	<p>Maak skisprongen over een lijn/handdoek/snoer.</p> <p>8 12 20 keer</p>	<p>Loop een rondje door het huis met een ei/bal/mandarijn op een</p> <p>Bord Schotel Lepel</p>
<p>Maak een rol op elk bed in huis.</p> <p>zijwaarts vooruit achteruit</p>	<p>Ren de trap op en af.</p> <p>5 15 30 keer</p>	<p>Zet alle deuren in het huis open en doe ze vervolgens weer dicht.</p> <p>2 4 7 keer</p>	<p>Kruip/Tijger onder meubels door.</p> <p>5 10 15 keer</p>	<p>Ruim spullen op uit je kamer.</p> <p>5 10 Alles</p>

# GOM BINGO

Basisonderwijs

 <p>15 30 50 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>2 5 10 keer</p>	 <p>15 30 50 keer</p>
 <p>10 25 50 keer</p>	 <p>5 15 25 keer</p>	 <p>1 m 2 m 3 m</p>	 <p>5 10 20 rollen</p>	 <p>5 10 20 keer</p>
 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>30 sec 1 min 2 min</p>	 <p>2 5 10 rondjes</p>	 <p>2 5 10 rondjes</p>
 <p>2 5 10 keer</p>	 <p>1 keer 3 keer 5 keer</p>	 <p>8 12 20 keer</p>	 <p>8 12 20 keer</p>	 <p>Bord Schotel Lepel</p>
 <p>zijwaarts vooruit achteruit</p>	 <p>Trappen</p> <p>5 15 30 keer</p>	 <p>2 4 7 keer</p>	 <p>5 10 15 keer</p>	 <p>5 10 Alles</p>

**Uitleg Gym bingo Basisonderwijs**

1. Wil jij je energie even kwijt of zit je lang stil?
2. Kies een opdracht.
3. Voor elke opdracht zijn er verschillende niveau's.
  - Groen = Starter
  - Oranje = Gevorderd
  - Rood = Expert
4. Wanneer de opdracht is gelukt, mag je hem inkleuren.
5. Op de achterkant zie je een plaatje.
6. Maak tijdens de opdracht filmpjes/foto's en stuur een foto van de volle kaart naar je gymjuf of -meester.