

Beweegbingo

Uitleg:

- Voer de opdrachten in de vakjes uit en probeer bingo te halen
- Bingo kan je halen op de volgende manieren
 - # **horizontale lijn** vol
 - # **verticale lijn** vol
 - # **volle kaart**
- Aan een bingo kun je een beloning verbinden bv.
 - # **(gezonde) snack**
 - # **activiteit naar keuze (tekenen/knutselen met/zonder pa/ma)**
 - # **filmpje kijken/30 minuten iPad**

Bingoformulier

Loop 4 x (rustig) de trap op en af	Mik 5 sokken in een pan	Blijf 10 tellen op je rechterbeen staan	Maak 2 rollen op je bed of het bed van je ouders
Blijf 10 tellen op je linkerbeen staan	Hinkel heen en weer tussen de keuken en de huiskamer	Gooi een knuffel 10 x in de lucht zonder te laten vallen	Spring 10 x in de lucht
Loop door de gang als een leeuw	Ga zitten op de grond, benen lang en raak je tenen aan	Doe 10 jumping jacks – benen breed/hand boven je hoofd	Houd een ballon 10 x in de lucht met je hand/voet
Houd een ballon 10 x in de lucht met je hoofd	Gooi met een sok een aantal voorwerpen om in 3 pogingen	Dans op je favoriete liedje	Loop als een krab door de keuken

Beweegbingo

- Verzin zelf/samen nieuwe bewegingsactiviteiten

Blanco Bingoformulier
