

Beweegbingo

Kies een kleur en doe de activiteiten die daarbij horen. Als je de activiteit hebt gedaan kan je deze doorstrepen. Je mag een activiteit die je leuk vindt natuurlijk vaker doen.

Heel veel plezier en succes ermee !!!!!

Loop 10x de trap op en neer	Probeer zo lang mogelijk op een been stil te staan met de ogen dicht. Hou bij wat jouw record is.	Probeer een sticker of post-it al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.	Ga 15 minuten buiten wandelen of joggen.
Probeer zo lang mogelijk te hinkelen. Hoe lang houd jij dat vol? Wissel niet van been !	Maak een leuke bewegingsbaan in jouw huis en laat iedereen hem uit proberen.	Doe alles wat jij doet vandaag met een bal aan de voet.	Zet een leuk muziekje op en dansen maar !
Hoe vaak lukt het jou om een bal te stuiten met 1 hand ? Als het te makkelijk gaat, doe je ogen dicht.	Gooi een bal naar. Als je 10x hebt overgegooid doet 1 van jullie een stap naar achter. Als het makkelijk gaat gebruik een kleine bal.	Spiegelspelletje. Ga tegenover elkaar staan. Een van de twee verzint een beweging en de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij.	Probeer deze week bij het aan en uitkleden te blijven staan en niks zittend te doen.
Zet een bakje op de grond en probeer met jouw tenen allerlei voorwerpen in het bakje te leggen.	Probeer vandaag op handen en voeten door het huis te lopen	Ga in kniezit met handensteun tegenover elkaar zitten en probeer elkaars arm weg te trekken.	Maak een toren van plastic bekertjes en gooi of rol deze om met een bal.
Balanceer een ballon op jouw arm, vinger, hoofd, voet, hand enz. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?	Scheur stroken van een krant of tijdschrift. Maak er propjes van en probeer deze ergens in te mikken (fijne motoriek)	Ga op je rug liggen met jouw knieën opgetrokken en voeten op de grond. Raak nu met je handen om en om je enkels aan (10x links en 10x rechts)	Teken verschillende figuren op een blad en knip deze uit. (fijne motoriek)