

Thuis bewegen L3-L4 (18.05-29.05)

Dag kinderen/sportertjes

Voorzie in de voormiddag een bewegingsmoment van minstens 15 minuten.

Heb je in de namiddag nog schoolwerk te doen, pauzeer dan ook even met een bewegingstussendoortje van 15 minuten.

Ben je klaar? Ga dan zeker, indien mogelijk, naar buiten om te spelen, te ravotten, te sporten,...

Ook binnen kunnen jullie uiteraard ontspannen met een aantal sportspelletjes/workouts.

Hieronder vinden jullie opnieuw een aantal beweegopdrachten voor de komende week.

Vergeet niet, jullie mogen hierover altijd foto's en/of filmpjes doorsturen naar abel.bradt@bsdevogelzang.be !

**Tips om minder te zitten, anders te zitten, meer recht te staan en natuurlijk ook ...
meer te bewegen!**

Even rechtstaan doet wonderen voor je rug, je spieren en gewrichten én zeker voor je concentratie. Sta elke 30 minuten eens recht. Je kan een glaasje water of een gezond tussendoortje halen of even naar de tuin wandelen. Stel je timer maar al in!

Veel succes!

meester Abel

➡ Beweg kalender: In mei kan je elke dag 1 of meerdere bewegingen (van vorige maanden) uitvoeren:



kalender_mei.pdf

➡ Hier een leuke sportmemory:



BVLO

Sport-memory.pdf

➡ Wie herinnert er zich Kamp Waes? Op deze website kan je je spieren trainen samen met Zeger: <https://www.ketnet.be/kijken/zweten-met-zeger>

➡ Een leuk *bewegingstussendoortje*: Iemand (mama, papa of grote broer/zus) zegt een letter van het alfabet, komt deze letter voor in je naam, dan ga je bv. op een stoel staan, komt hij niet voor in je naam dan ga je op de grond zitten:

<https://www.youtube.com/watch?v=8cm-ST4xq4&feature=youtu.be>

➡ MoVopoly: Monopoly in de sportversie!



MoVopoly Printbare
Versie.pdf

#blijfsporten met je kinderen



Leer skeeleren/inlineskaten met behulp van video's. Voor de iets oudere kinderen onder ons is dit absoluut een toffe uitdaging. Sta je nog niet stevig op wielen of zoek je wat afwisseling, bekijk dan zeker de online lessen van Skate Vlaanderen.

Elke maandag en vrijdag verschijnt er een nieuw filmpje op YouTube.

De video's worden ook gebundeld op de website blijfsporten.be.

[Bekijk de online lessen skeeleren/inlineskaten](#)

VEEL SUCCES !