

SPORTSTUIF BEWEEGKALENDER

Volg ons op
Social Media
voor leuke
tips!

HOEVEEL EN HOE VAAK BEWEEG JIJ?

- 1) Print de Bewegkalender uit en hang deze op de koelkast.
- 2) Kleur iedere dag een letter in wanneer je een sport, spel of beweegactiviteit hebt gedaan.
- 3) Heb je aan het einde van de dag alle letters ingekleurd? Dan mag je de smiley ook inkleuren!



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Start je dag met ochtendgymnastiek	S	S	S	S	S	S	S
Spelletje van de Play Challenge	p	p	p	p	p	p	p
15 minuten actief buitenspelen	O	O	O	O	O	O	O
15 minuten actief binnenspelen	r	r	r	r	r	r	r
15 minuten samen met iemand spelen (papa, mama, broertje, zusje etc.)	t	t	t	t	t	t	t
Heb je vandaag 1 uur gesport?	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

