

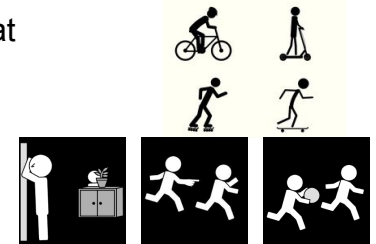
Lichamelijke opvoeding thuis (deel 2)!

Beste ouders en leerlingen,

Na de paasvakantie blijven we nog twee weekjes in ons huis! We hopen dat de kinderen met deze **vrijblijvende beweegkalender (deel 2)** voldoende blijven bewegen en plezier beleven.

Beweging brengt energie, mentale rust en verbondenheid, dus in dat opzicht is het ook aangeraden om dagelijks sportieve momenten in te lassen.

Tip: Laat jullie kind(eren) dagelijks (30 à 90 min.) sporten & spelen zowel in de voormiddag als in de namiddag. Probeer wat structuur te brengen in jullie dag. Start de sportsessie met een goede opwarming: toertjes lopen van de tuin of wijk, spelletje (verstoppertje, tikkertje, jagerbal), fietsen naar het sportveld (indien je tuin niet geschikt is voor de sport). Voor het derde kleuter en de eerste graad raad ik aan om wekelijks 2 à 3 keer te fietsen! Hun fietsvaardigheid kan alleen maar verbeteren. Durf eens een parcourtje te maken met plankjes, emmers....! Dit is alvast leuk en uitdagend.



De bedoeling van de beweegkalender is dat je 1 of meerdere dagactiviteiten tracht te doen. Indien je een activiteit niet kon doen (vb. door slecht weer), dan wissel je deze met een binnenactiviteit. Ik heb getracht een ruime keuze te maken, zodat iedereen de meeste bewegingsactiviteiten kan doen. Dit is allemaal vrijblijvend!


































Voor de kinderen die graag zelf willen bijhouden welke activiteit ze al gedaan hebben, steek ik er een afvink-fiche in!



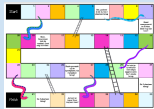


























Geniet samen met uw gezin van de aangeboden beweegkalender en maak er samen het beste van.

We wensen u nog een veilige, gelukkige en sportieve periode toe samen met uw familie.

Veel groetjes en hopelijk tot snel. Vanwege de gymjuffen!

L.O. thuis! - De Beweegkalender (deel 2)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
20	21	22	23	24
<p>Uitbeelden van: sporten 1+2+3 4+5+6</p> <p> </p> <p>dieren robot 1+2+3 4+5+6</p> <p> </p>	<p>ALLERLEI</p> <p>Uitdagingspel: 1+2 3+4 5+6</p> <p>  </p>	<p>Basketbal (1)</p> <p></p> <p>Oefeningen 1-6</p> <p> </p>	<p>Aerobic basic 1+2 3+4 5+6</p> <p>  </p> <p>Line dance: Hucklebuck 1-6</p> <p></p>	<p>Dans</p> <p> </p> <p>Liedjes: Rapport - Kaboeja 1+2+3 4+5+6</p> <p> </p>
<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> <p>  </p>	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> <p>  </p>	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> <p>  </p>	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> <p>  </p>	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> <p>  </p>

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
27	28	29	30	01
<p>Dans, fitness</p> <p>Baby shark dans!</p>  <p>Baby shark abs challenge!</p> 	<p>ALLERLEI Spelbord:</p>   <p>Oefeningen 1-6</p> 	<p>Basketbal (1)</p>  <p>Herhaling oefn. 1-3</p>   <p>Nieuwe oefn. 4-6</p>  	<p>Gym Bingo (binnen en buiten)</p>  <p>Voetbal</p>         	<p>Dans</p>  <p>Pinguïndans + Skibidi 1+2</p>   <p>Ego-Willy William 3+4+5+6</p> 
<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> 	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> 	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> 	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> 	<p>Wandelen, lopen, fietsen</p> 

Have fun!