

Activiteitenbingo jeugd bij Gloria Atletiek

Omdat de lockdown nog even doorgaat, biedt Gloria Atletiek je de 'activiteitenbingo jeugd' aan. Ga zelf aan de slag vanaf nu t/m 14 februari. Iedereen is welkom.

Wat gaat er gebeuren?

Komende weken kun je aan de slag gaan aan de hand van bijgaande 2 bingokaart(en).

Op elke bingokaart staan 9 activiteiten.

Je kiest zelf welke bingokaart je wilt gebruiken om je eigen activiteiten te doen (al of niet met een vriendje/vriendinnetje of je familie).

Je bepaalt zelf de mate van inspanning, waarbij per bingokaart nog wel tips staan gegeven.

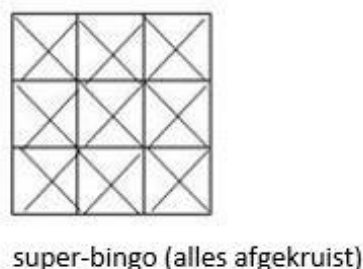
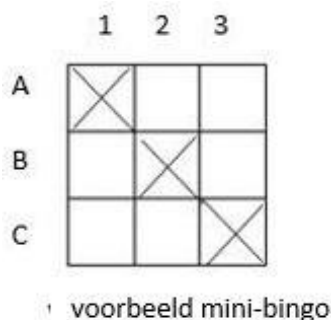
Hoe doe je mee?

Geef aan je trainer door of je mee gaat doen. Meedoen is gratis. Breng elke week je bingokaart mee naar je trainer en laat zien welke activiteiten je al gedaan hebt en laat evt. foto's zien.

Wat is de bedoeling?

Je kunt op twee manieren bingo krijgen.

- Mini-bingo:
 - je zorgt dat je een hele rij (A, B, C), een hele kolom (1, 2, 3) of een hele diagonaal (zie voorbeeld mini-bingo) aan activiteiten hebt afgekruid.
- Super-bingo:
 - je zorgt dat je een volledige bingokaart hebt afgekruid.



Zijn er ook prijzen te winnen?

Ja, maar we houden dat nog even geheim. Zorg wel dat je papa, mama, broertje, zusje, vriendje of vriendinnetje foto's maakt als je bezig bent met 1 van de activiteiten. Op deze manier kun je laten zien dat je ook echt 'bingo' hebt.

Ook gaan we een collage maken van de leukste foto's en verhalen, die we in onze kantine gaan ophangen. Ook zullen tussentijds foto's en verhalen in Ons Weekblad worden geplaatst. Maak er iets leuks van!

Tot slot

Print de door jou gekozen bingokaart uit en plak hem op je koelkast of bij de gezinskalender/agenda!

Nog informatie nodig? Stuur dan een mail naar info@gloria-atletiek.nl.

BINGOKAART 1 JEUGD

Denk eraan: laat je familie of vriendje/vriendinnetje foto's maken van je activiteit als je wilt laten zien dat je bingo hebt gehaald.

Doe de activiteiten altijd veilig (dus niet op de weg, fietspad etc.). Doe de activiteit in een groepje van maximaal 2 personen (of evt. meer als je in je familiebubbel zit). Denk aan hygiëne en afstand houden.

Maak een wandeling van minimaal een halfuur met papa en/of mama in het bos en doe samen 5 oefeningen.	50× springtouwen	Doe een sprintwedstrijdje met een vriendje/ broer/zus!
Ga balwerpen (maak niet uit met wat voor bal) en probeer verder te werpen dan je ouders/ broer/zus vriendjes	Leg een parcours af met een lepel in je mond met een (al of niet gekookt) ei erop.	Maak een wandeling met papa en/of mama. Ren 10 keer tot de eerstvolgende stoeprand (niet de straat op, goed oppassen!). Wandel dan terug naar je ouder(s) en samen verder tot de stoeprand. Steek samen over en.... weer rennen!
Bouw een muur met wc-rollen en spring er uit stilstand over, over hoeveel rollen kun jij springen?	Doe een zelfbedachte driekamp met een sprint, werp en spring onderdeel	Ga verspringen vanuit stilstand en probeer verder te springen dan je ouders/ broer/zus / vriendjes

BINGOKAART 2 JEUGD

Denk eraan: laat je familie of vriendje/vriendinnetje foto's maken van je activiteit als je wilt laten zien dat je bingo hebt gehaald.

Doe de activiteiten altijd veilig (dus niet op de weg, fietspad etc.). Doe de activiteit in een groepje van maximaal 2 personen (of evt. meer als je in je familiebubbel zit). Denk aan hygiëne en afstand houden.

<p>Maak met papa en of mama een rondje in de buurt van 400 meter en kijk hoe snel jij dat rondje kunt lopen</p>	<p>Maak een wandeling in het bos en raak 100 bomen aan.</p>	<p>Loop een rondje in het bos en kijk of je sporen van dieren kunt vinden. Maak een foto van de gevonden sporen.</p>
<p>Teken een hinkelhok, papa en mama kennen het vast nog van vroeger. En anders zoek je de spelregels op via internet. Ga aan de slag en speel het spel!</p>	<p>Maak een lange wandeling, wij zijn benieuwd wat jij lang vindt</p>	<p>Ga lopend (hardlopen of wandelen) een kaartje/tekening in de bus doen bij een vriendje/vriendinnetje</p>
<p>Loopscholing, wat doen we dan ook al weer. Je kent vast wat leuke oefeningen. Doe deze samen met vriend(innet)je of met papa, mama of broer, zus.</p>	<p>Hoe lang kun jij planken (je billen niet te hoog omhoog)</p>	<p>Maak buiten met stoepkrijt een hele mooi atletiektekening. Niet vergeten te fotograferen!</p>