

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