

# BINGO KAART



LOCKDOWN: GEEN PROBLEEM, BEWEEG MEE... DEEL 3!



SNEEUWFIGUUR  
OP STRAVA



ZOOM LES VOLGEN  
EN INSCHRIJVEN



DOE EEN  
HANDSTAND



MAAK EEN  
TIKTOK DANSJE



VOETBAL OEFENING



HARDLOPEN



WANDELEN



DOE EEN CHALLENGE VAN  
@CLVBEEWEGT (INSTA)



IN BEWEGING  
TUSSEN DE LESSEN



BALANCE BAL



SCKATEBOARDEN



LEER EEN NIEUWE TRUC



TRICKSHOT  
TIME!



DOE EEN  
ONTWIKKELKAART



FIETSEN



EIGEN CHALLENGE UPLOADEN  
@CLVBEEWEGT (INSTA DM)

## Uitleg onderdelen bingo kaart clv

1. Maak een GPS winterfiguur, dierenform of schrijf je naam op strava.
2. Zoom work-out! Als je mee wilt doen schrijf jezelf vooraf in via Magister. Ga naar Magister -> Activiteiten -> Workout via ZOOM. De workouts zijn op dinsdag en donderdag om 14:00. Minimaal 5 aanmeldingen om de workout door te gaan.
3. Stap 1: Maak een handstand tegen de muur. Stap 2: maak een handstand los van de muur. Wanneer dit goed gaat kan je proberen om een handstand zo lang mogelijk, los van de muur, vol te houden of je kunt proberen te lopen in de handstand.
4. Kijk op tiktok voor inspiratie en maak er eentje na! Je kan er ook zelf 1 bedenken.
5. Verzin een voetbaloefening en voer deze uit, bijvoorbeeld: hooghouden, rondje om de wereld of verschillende manieren om de tegenstander te passeren.
6. Ga buiten een stukje hardlopen met een afstand naar keuze.
7. Ga een rondje wandelen met een vriend of vriendin.
8. Elke doordeweekse dag is er een work-out/beweegchallenge op de instapagina @CLVBeweegt, kies er 1 of meerdere uit en doe ze na.
9. Kom tijdens je les even uit de bureaustoel en haal bijvoorbeeld wat drinken uit de koelkast.
10. Pak een bal naar keuze en ga 1 meter van de muur af staan. Ga op 1 been staan en gooi de bal tegen de muur. Vang hem met 1 of 2 handen zonder dat je voet verplaatst en herhaal dit zo vaak mogelijk. Te makkelijk? Gebruik 1 hand of je niet voorkeurshand of vergroot de afstand tot de muur.
11. Pak je skateboard en doe een skateboard truc.
12. Zoek een filmpje met een trucje met een bal op (die je nog niet kunt) en leer dit trucje, zodat jij het trucje ook kan uitvoeren.
13. Probeer binnen een sport een trickshot te maken, denk hierbij aan: de bal in de klinko schieten/gooien of ga naar een basketbalveldje en probeer in de basket te scoren, door: achteruit te gooien, vanuit sprong of met een 360. Maak het zo gaaf mogelijk!
14. Voer een gehele ontwikkelkaart uit van het YouTube kanaal: CLVBeweegt.
15. Ga lekker een rondje fietsen, de afstand bepaal je zelf.
16. Verzin zelf een beweegopdracht waarin je zelf te zien bent en stuur deze door via een privébericht op de Instagram naar @CLVBeweegt. Overleg met je ouders (jonger dan 16 jaar) of je hem mag toesturen en geef bij het toesturen aan of wij de video op de Instagram mogen plaatsen. Houd je de video/opdracht liever voor jezelf, dan is dat ook prima.

# Toelichting BINGO!

Bewegingsonderwijs 18 februari tot en met 7 maart

Voorlopig is nog niet duidelijk wanneer er weer fysieke lessen bo mogen plaatsvinden. Vandaar weer een nieuwe Bingokaart: deel 3! Die geldt tot 7 maart. We willen jullie daarom weer uitdagen om wel veel verschillende beweegacties te doen. We hopen dat jij deze bingokaart verslaat, lukt het je ze allemaal een keer te doen? Vul de BINGO kaart tijdens de les BO die in je rooster staat of kies voor andere momenten die jouw beter uitkomen.

Toelichting LOCKDOWNBINGO:

Regels:

Alle vakjes vol: BINGO!

1. Jij kiest een activiteit naar keuze.
2. De gehele bingokaart of een activiteit mag ook meerdere keren gedaan worden.

Reminder:

- Veel en lang achter elkaar zitten is slecht voor je lijf en slecht voor je brein, je huiswerk maken duurt hier nog langer door.
- Als je elk (half) uur in beweging komt, dan wordt jouw “accu” weer opgeladen en kun je meer breinwerk verrichten: win-win!
- Activiteiten waar je van gaat zweten, zorgen ervoor dat jouw conditie op peil blijft. Dan kun je straks weer fit je sportseizoen in of de trappen van school beklimmen ;).

Probeer daarom tijdens de online les even in beweging te komen. Dit kan door de trap op en af te gaan, wat drinken uit de koelkast halen beneden of opdrukken.

# Winnaars Bingokaart deel 2!

Er waren door veel leerlingen een hoop challenges opgestuurd van de bingokaart. Maar natuurlijk kan niet iedereen winnen. De leerlingen die de meeste challenges voltooid hebben en daardoor de winnaars geworden zijn van de prijzen:

- Marjolein van 't Leven
- Sven Berkhof
- Lara van Gent



De winnaars krijgen deze week de prijzen thuis gebracht zodat zij in de aankomende voorjaarsvakantie kunnen genieten van de gewonnen prijzen!

Heb je nou niet gewonnen, niet getreurd. Bij de nieuwe bingokaart deel 3 zijn er weer prijzen te winnen. Dus heel veel succes met alle challenges en wie weet word jij een winnaar!