**Bewegingsbingo**

Spelconcept

Iedere deelnemer krijgt een bingokaart. Je kan het spel alleen spelen of met meerdere leden van je gezin. Op de bingokaart staan verschillende fysieke uitdagingen. Om te weten welke uitdaging je moet uitvoeren zal je met 2x met een dobbelsteen werpen:

* de eerste worp bepaalt de verticale kolom van de uitdaging die je moet uitvoeren. Gooi je bijvoorbeeld een 3, kijk je in de derde kolom.
* De tweede worp bepaalt de horizontale rij van de uitdaging die je moet uitvoeren. Gooi je bijvoorbeeld een 2, kijk je in de 2de rij.

De combinatie van kolom en rij brengt je bij de uitdaging die je moet uitvoeren. De cijfers 3 en 2 brengen je bij de uitdaging die in de derde kolom op de tweede rij staat.

Nadat je deze uitdaging hebt uitgevoerd mag je deze doorstrepen. Gooi je met de dobbelsteen de getallen van een uitdaging die je al hebt uitgevoerd? Dan mag je de volgende uitdaging die je moet uitvoeren zelf kiezen!

Bij zwaardere uitdagingen zijn verschillende mogelijkheden aangegeven. Kies deze die voor jou een echte uitdaging biedt, maar haalbaar is.

Doel

Specifiek doel:

Als eerste één horizontale lijn van 6 uitdagingen kunnen doorstrepen om zo het spel te winnen.

Algemeen doel:

Een gezonde levensstijl ontwikkelen door middel van sportieve spelen.

Extra

Willen jullie een gepersonaliseerde bewegingsbingo met de favoriete uitdagingen van de verschillende leerlingen in jullie klas? Stuur dan je favoriete oefening door, samen met de foto of het filmpje waar jullie de bewegingsbingo uitproberen.

Uitdagingen

|  |  |
| --- | --- |
| [Children, jump, jumping, rope, skipping, sport icon](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F4143008%2Fchildren_jump_jumping_rope_skipping_sport_icon&psig=AOvVaw0jdt6JueVhHKcopoXLgWRM&ust=1588412551164000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIj4yf2vkukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Spring gedurende 60 seconden in het touw. Heb je geen springtouw, Spring dan 60 seconden over een denkbeeldige lijn op de grond. |
| [Climbing Stairs Svg Png Icon Free Download - Walking Up Steps Png ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pngitem.com%2Fmiddle%2FihTTiw_climbing-stairs-svg-png-icon-free-download-walking%2F&psig=AOvVaw0O4heo9-93WpqkixcfhYIL&ust=1588412766382000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDuxeWwkukCFQAAAAAdAAAAABAI) | Loop 5x de trap op en af. Heb je geen trap, dan leg je 10 potloden of balpennen op de grond, 0.5 meter van elkaar en loop je met korte pasjes 5x heen en terug. Je moet tussen 2 potloden zowel met de linker als rechter voet de grond hebben geraakt. |
| [Body, exercise, fitness, squat, squatting icon](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F2189950%2Fbody_exercise_fitness_squat_squatting_icon&psig=AOvVaw2wouHv_qHxSn1M9KSQan5c&ust=1588412989401000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKjuqM-xkukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Voer 20 squats uit. Heb je steun nodig gebruik je de leuning van een stoel. |
| [Forest Park Tree Green Outside Svg Png Icon Free Download (#458233 ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.onlinewebfonts.com%2Ficon%2F458233&psig=AOvVaw39KLFoNosk8BQFLj9r-QCM&ust=1588413178359000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPiUuqiykukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Ga even naar buiten en maak bijvoorbeeld een wandeling om een fris luchtje te scheppen. |
| [Exercise, jumping, jumping jacks, workout icon](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F2189953%2Fexercise_jumping_jumping_jacks_workout_icon&psig=AOvVaw1NtpnTr1tDPfSvrAshWTCT&ust=1588413731334000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOjb1cC0kukCFQAAAAAdAAAAABAE) | Voer 20 jumping jacks uit. |
| [Wall Sit Icons - Download Free Vector Icons | Noun Project](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fthenounproject.com%2Fterm%2Fwall-sit%2F1049442%2F&psig=AOvVaw1g6r2cOSysHTG7Jub4hY1n&ust=1588413891257000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMjh3_60kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Ga 30 seconden in een wallsit zitten. Wanneer de hoek in je knieën 90° is, is de oefening het zwaarst. Is dit te zwaar, maak je de hoek in je knieën een beetje groter. Dit doe je door je rug omhoog te schuiven tegen de muur. |
| [Music icon png black 1 » PNG Image](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpngimage.net%2Fmusic-icon-png-black-1%2F&psig=AOvVaw0g65bZd9YHy5b3uAhhxALT&ust=1588414082658000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOC2rdi1kukCFQAAAAAdAAAAABAJ) | Dans 1 minuut op je favoriete muziek. |
| [Planking Icons - Download Free Vector Icons | Noun Project](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fthenounproject.com%2Fterm%2Fplanking%2F63044%2F&psig=AOvVaw3bhIXBHbcvdGspAwiVbks7&ust=1588414182692000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIiu3oi2kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Houd 30 seconden lang een plankhouding aan, eventueel steun je op de knieën als het te moeilijk is. |
|  | Verzin zelf een leuke activiteit. |
| [Free Smiley Icon Black White, Download Free Clip Art, Free Clip ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fclipart-library.com%2Fsmiley-icon-black-white.html&psig=AOvVaw0HEo3-Mu9DOsx5DCLLqf-e&ust=1588414381858000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPC_jue2kukCFQAAAAAdAAAAABAJ) | Proficiat, je gooide 2 maal 3 of 6. Je mag even rusten |
| [Stretching Exercise Icon om gluteal, hamstrings en abductors op de ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fnl.vecteezy.com%2Fvector-kunst%2F343290-stretching-exercise-icon-om-gluteal-hamstrings-en-abductors-op-de-grond-te-strekken&psig=AOvVaw2I37vbbx6TayJO1vJSwj7I&ust=1588414461827000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLiqvI-3kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Ga op de grond zitten, strek je benen en probeer je tenen 30 seconden vast te nemen. |
| [burpee street workout - Street Workouts](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.street-workouts.com%2Fburpee%2Fburpee-street-workout%2F&psig=AOvVaw3IzT2AbhpK7e1Ma4tqpocM&ust=1588414606522000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMjBmti3kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Voer 5 burpees uit. |
| [Body, fitness, gym, marjari, workout, yoga icon](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F4078677%2Fbody_fitness_gym_marjari_workout_yoga_icon&psig=AOvVaw3PfAjyb-U_7khbcJ0izPF0&ust=1588414837573000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKDr78i4kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Ga in 4 puntensteun zitten, duw elke voet 10x in de lucht met een hoek van 90° in de knie. |
| [Butterfly Stretch Stock Illustrations – 87 Butterfly Stretch Stock ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fillustration%2Fbutterfly-stretch.html&psig=AOvVaw2djmCBvbYTwaSE5kP3H5Hs&ust=1588415806936000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKjtso-8kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | plaats je voeten tegen elkaar met de knieën naar buiten. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je zitvlak en blijf zo 30 seconden zitten. Let op het behouden van een rechte rug. |
| [Silhouette Of A Man Doing Push Ups Stock Vector - Illustration of ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fsilhouette-man-doing-push-ups-black-silhouette-man-doing-push-ups-isolated-white-background-image133300977&psig=AOvVaw1H_iRzsS794ZIEKA6Ku-xJ&ust=1588415969603000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMi5sd68kukCFQAAAAAdAAAAABAJ) | pomp 10x. Dit mag met steunen op de knieën. |
| [Abdominal, crunch, exercise, exercising, training icon](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F2189959%2Fabdominal_crunch_exercise_exercising_training_icon&psig=AOvVaw07CDpXT79tyUUnwd_OysiG&ust=1588416084995000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCNinr5O9kukCFQAAAAAdAAAAABAJ) | Voer 20x sit-up of crunch uit. |
| [Free Cliparts Arms Fitness, Download Free Clip Art, Free Clip Art ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fclipart-library.com%2Fcliparts-arms-fitness.html&psig=AOvVaw2VhI8j1BjmDJeZ9pZ_bgm7&ust=1588416319122000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMjz8IW-kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Draai met gestrekte armen horizontaal 30 seconden voorwaarts en 30 seconden achterwaarts. |
| [Child Pose Stock Illustrations – 11,807 Child Pose Stock ...](https://www.google.be/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Fillustration%2Fchild-pose.html&psig=AOvVaw3NmgfeycMeTyHHsKYPAfFh&ust=1588416441888000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIienb--kukCFQAAAAAdAAAAABAD) | Ga op je knieën zitten, leg je armen boven je hoofd. Leun naar achteren toe en ontspan 30 seconden. |