



Hallo vriendjes van de Vbs Eernegem & Bekegem! Deze week krijgen jullie van ons enkele sportieve uitdagingen. Veel succes!

## Bewegen met juf Veerle & meester Dieter

|                    | <i>maandag</i>  | <i>dinsdag</i>  | <i>woensdag</i>  | <i>donderdag</i>  | <i>vrijdag</i>   |
|--------------------|-----------------|---|--|---|--|
| <u>VOORMIDDAG</u>  | VRIJE INVULLING | Buig in totaal 100 keer door de benen! (Squats) VOOR het middag is. (neem gerust je tijd) | Neem een tiental (lege) wc rollen (of bekertjes) nummer die van 1 tot 10. Gooi met een bal. Scoor je de meeste punten? | Doe voor de middag 10 koprollen. Kan je reeds achterwaarts? Doe zeker!!!  |  <p>Ga 1, 2 of 3 minuten muurzitten. Mama en papa kunnen meedoen hoor!!!</p>              |
| <u>MIDDAGPAUZE</u> |                 |   |  |   |  |
| <u>NAMIDDAG</u>    | VRIJE INVULLING | Loop in het totaal de afstand van 1 kilometer.  | Spring zoals een konijn (konijnensprongen) door de tuin. Binnen mag ook...-)   |  <p>Sta op 1 been, 2 minuten zonder vallen. Daarna wisselen been</p> | <p>Gooi zo ver mogelijk met een tennisbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ in de tuin</li> <li>➔ op straat (indien veilig)</li> <li>➔ zonder aanloop!</li> </ul> |

**Spreek van de week:** “Winnaars zijn niet de mensen die nooit falen. Maar de mensen die nooit opgeven”