



Tips voor thuis: beweegbingo

Caroline is ambassadeur bij Kleuteruniversiteit en leerkracht groep 1/2 in Amersfoort. Een eerdere blog over het belang van bewegen inspireerde Caroline dusdanig dat ze aan de slag is gegaan en een leuke, speelse vorm bedacht om ook thuis lekker in beweging te komen. Lees verder, download en ga aan de slag!

In de eerdere blog werd al goed uitgelegd wat precies het belang van bewegen is voor kinderen. En omdat het zo belangrijk is, herhalen we het graag nog eens in een notendop:

Het belang van bewegen

(Jonge) Kinderen zijn continu in ontwikkeling op alle gebieden. Door te bewegen leren ze nieuwe dingen en kunnen ze tegelijkertijd hun energie kwijt. Beweging is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, het stimuleert ook de hersengroei en de cognitieve vaardigheden. Beweging helpt kinderen bij de concentratie, maakt leren en presteren makkelijker en het stimuleert de hersenen. Daarom moeten we ervoor zorgen dat kinderen **minimaal** een half uur per dag lekker actief bezig zijn. Beweging ontwikkelt de spieren, de vaardigheden, het vermindert stress en spanning, versterkt onderlinge relaties en het zelfvertrouwen.

De Bewegingbingo

Een spelelement toevoegen aan bewegen maakt kinderen competitief en actief. Vandaar dat ik de Beweegbingo heb ontwikkeld die je zowel binnen als buiten kunt uitvoeren. Ook zit er een blanco versie in het bestand zodat je samen met je kind zelf een beweegbingo kunt samenstellen. Van het instructieblad is ook een leeg exemplaar toegevoegd. Dit stelt je in staat om zelf verschillende beweegopdrachten te verzinnen die bij de afbeelding passen. Met deze tien kaarten (vijf voor binnen en vijf voor buiten) heb je een (school)weekvulling aan activiteiten en zorg je dat je kind lekker actief bezig is.

Beweegbingo voor binnen en buiten

BEWEEGBINGO VOOR BINNEN EN BUITEN		
	Doe een dansje. Maak zo gek mogelijke bewegingen.	
	Schud met je billen. Bedenk zo gek mogelijke bewegingen.	
	Spring met je benen wijd op en neer, terwijl je in je handen klappt. Doe dit net zo vaak tot je moe wordt.	
	Neem twee Rejjes i.p.v. gewrichten. Beweeg je armen om en om op en neer totdat ze moe worden.	
	Stuik in de lucht. Doe dit net zo vaak tot je moe wordt.	
	Ma op een been en buig voorover, hoe lang houd je dit vast zonder om te vallen? Wissel van been.	
	Hang een stuk touw tussen twee vloeren, ga lumbodansen, heb je geen touw? Een strookje papier kan ook!	
	Spring een gat in de lucht. Juich zo hard als je kan.	
	Ren een route. Spreek af waar je heen mag.	
	Springtouwren: hoe vaak kan jij achter elkaar springen? Probeer het voor- en achteruit!	
	Voetbalren: Ren achter de bal aan of schop de bal tegen een muurtje.	
	Muppel rond, tó je knielín zo hoog mogelijk op.	



© Kleuteruniversiteit

Beweegbingo voor binnen en buiten

BEWEEGBINGO BINNEN I		

BEWEEGBINGO BUITEN I		



© Kleuteruniversiteit

De bewegingen in de bingo zijn gericht op balans, spierkracht en uithoudingsvermogen. Vaardigheden die je kind elke dag van pas zullen komen. Zo is balans bijvoorbeeld belangrijk voor het leren fietsen, spierkracht voor het sjouwen met speelgoed en uithoudingsvermogen om mee te kunnen doen aan spellen in grotere groepen, maar ook om langere afstanden te kunnen wandelen of fietsen. Ga dus lekker aan de slag met je kind, of leg de bewegingen uit en laat je kind zelfstandig ontdekken wat het kan. Speel, leer en beweeg!