



# Fos week Beweegkalender



Hoeveel punten score jij per dag?

1. Print de kalender uit en hang hem thuis op
2. Kleur de letter in en tel op het einde van de dag het aantal punten - iedere letter (of !) is 1 punt -

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ochtendgymnastiek</b> (vóór schoolopdrachten)	!	!	!	!	!	!	!
<b>Tussenopdracht</b> Balanceer zo lang als je kan op 1 been (beide benen)	F	F	F	F	F	F	F
<b>Tussenopdracht</b> Gooi 20x je knuffel in de lucht en vang hem op	O	O	O	O	O	O	O
<b>Dansopdracht</b> Doe 5 minuten een dansje op muziek	S	S	S	S	S	S	S
<b>Buitenspeelopdracht</b> Speel stoeprandje of doe touwtjespringen	D	D	D	D	D	D	D
<b>Buitenspeelopdracht</b> Speel een spel (zoals voetbal, badminton, basketbal)	E	E	E	E	E	E	E
<b>Buitenspeelopdracht</b> Speel tikkertje of verstoppertje	V	V	V	V	V	V	V
<b>Huiskameropdracht</b> Maak met je lijf de letters van je naam	O	O	O	O	O	O	O
<b>Spiegelopdracht</b> Maak gekke bewegingen voor de spiegel	S	S	S	S	S	S	S
<b>Fitnessopdracht (5 min)</b> Doe push ups, buikspieren trainen, squats maken	!	!	!	!	!	!	!
<b>Totaal aantal punten:</b>							