

FIT-FIT-HOERA

Doelgroep: BaO (kleuteronderwijs)

Tijdsduur: varia

Benodigdheden: materiaal dat je thuis kan vinden

Beschrijving:

Meester Christophe van de Sint-Vincentschool in Ekeren houdt niet alleen de leerlingen van de lagere school thuis in beweging, maar zorgt ook voor bewegingsmomenten voor alle kleuters.

Voor de jongste leerlingen (de 3- tot 5-jarige kleuters) werkte hij de Fit-Fit-Hoera bundels uit. Hierin vinden ouders eenvoudige oefenvormen die ze thuis met hun kind kunnen uitvoeren. Elke bundel bevat een gevarieerd aanbod oefeningen om evenwicht, dynamische sprongkracht, beweeglijkheid, wendbaarheid, rompkraft, oriëntatie, coördinatie en armkracht bij de kleuters te verbeteren.



Fit-Fit-Hoera 1



Fit-Fit-Hoera 2

Tip van Basisschool Sint-Vincent Ekeren

#MOEVinuwkot #blijfsporten

www.blijfsporten.be

www.moev.be

FIT-O-METER EN WORK-OUTS

Doelgroep: BaO (lager onderwijs)

Tijdsduur: varia

Benodigheden: materiaal dat je thuis kan vinden

Beschrijving:






















Om leerlingen van de lagere school in beweging te houden, gebruikt Meester Christophe fit-o-meters. Elke oefening is aangepast aan de leeftijd van de kinderen. Voor leerlingen die houden van een stevige work-out voorziet hij ook links naar verschillende, uitdagende YouTube-filmpjes. De work-outs beginnen bij 7 minuten en gaan tot 21 minuten. Voor iedere leerling wat wils!

 Fit-o-meter

 Fit-o-meter 2

 Fit-o-meter 3

Work-outs

 7 min	 9 min	 10 min	 10 min	 10 min
 10 min	 11 min	 12 min	 12 min	 13 min
 13 min	 15 min	 15 min	 16 min	 16 min
 16 min	 16 min	 17 min	 17 min	 20 min
 21 min				

Tip van Basisschool Sint-Vincent Ekeren

#MOEVinuwkot #blijfsporten

www.blijfsporten.be

www.moev.be