

## WAT IS HET DOEL VAN DIT BEWEEGBOEKJE?

Helaas zitten wij de komende periode allemaal weer thuis en zien we ons niet op school! Thuis ben je vaak minder in beweging. Zonder bewegen in de pauze, de gymles en het naschoolse sporten zitten we te veel stil! We willen jullie super graag in beweging houden en daarom zijn alle meesters en juffen van Maastricht Sport hard aan het werk gegaan om voor jullie een eigen gymboekje voor thuis te maken!

Hoe leuk is het om samen met je vader, moeder, broer en zus elke dag even lekker te sporten. Gewoon in de woonkamer of in de tuin! Wij hopen dan ook dat jullie dit allemaal gaan doen, zodat we over een paar weken in de gymzaal weer lekker met de hele klas mogen sporten!

Omdat wij jullie natuurlijk ook gaan missen, lijkt het ons superleuk als jullie wat filmpjes maken van de gymlessen thuis! Deze mogen jullie via [schouder.com](https://www.schouder.com) naar jullie eigen gymmeester/gym juf sturen. Deze filmpjes gaan wij allemaal bekijken en iedere week verloten we sportieve prijzen voor de leukste inzendingen!



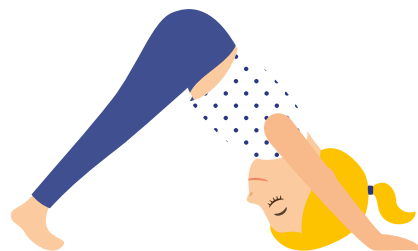
### UITLEG VAN DE BEWEEG- EN VOEDINGSOPDRACHTEN

De meesters en juffen van Maastricht Sport hebben speciaal voor jullie gymlessen voor thuis gemaakt! Samen gaan we thuis aan de slag met gym, elke week krijg je 5 beweegkaarten. Per dag kan je dus 1 beweegkaart pakken, zodat je vanaf maandag t/m vrijdag elke dag een nieuwe beweegkaart kan uitvoeren!

### UITLEG VAN DE FILMOPDRACHTEN

Via de collega meesters en juffen van RiskCare Preventie wordt je super enthousiast gemaakt om op leuke manieren in beweging te komen! Deze filmpjes zijn heel goed om dagelijks samen te oefenen. Dit zijn oefeningen om een nog betere sporter te worden!

Klik op de link om bij het filmpje te komen, doe je met ons mee?



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 1

## NAAM VAN HET SPEL

**Balanceer in de woonkamer!**

## DOEL VAN HET SPEL

Probeer vandaag in de eigen woonkamer zo goed mogelijk te balanceren! Samen met papa, mama, broer/zus mag je vandaag als een echte gym meester een balanceeropdracht verzinnen en doen!

## WAT HEB JE NODIG

- Kussens of kleine voorwerpen waar je mee kan mikken
- Een handdoek, hoepel of viltje waar je op kan balanceren
- Een bank, stoel of wasmand waar je op kan mikken

## REGELS

Ga met één been op de handdoek, in de hoepel of op het viltje staan. Probeer zo lang mogelijk te blijven staan, zonder met je andere been de grond te raken. Je telt zelf tot 10, want om de 10 seconde ga je het voorwerp mikken op de bank, stoel of wasmand.

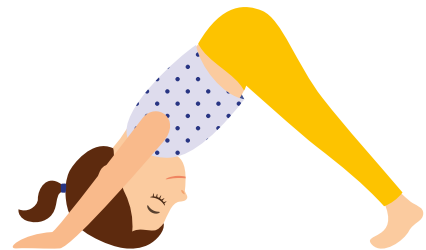
## VARIATIE

- Tijdens het balanceren de muur of stoel vasthouden
- Balanceren op een heel klein voorwerp, zoals een grote pleister
- Ga verder van de bank, stoel of wasmand staan voor het mikken
- Mikken op kleinere voorwerpen, zoals een wasmand of emmer
- Na 10 seconde balanceren met de ogen dicht
- Leg tijdens het balanceren een klein voorwerp op je hoofd, bijvoorbeeld een bierviltje.
- Na elke oefening wisselen van been

# BEWEEG OPDRACHT 2

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 3

### NAAM VAN HET SPEL

#### T-shirt Basketbal

### DOEL VAN HET SPEL

Het doel van het spel is om alle t-shirts in de wasmand te gooien van een steeds grotere afstand.

Probeer van het t-shirt een balletje te maken zodat deze makkelijker te gooien is.



### WAT HEB JE NODIG

Het enige dat je nodig hebt is één wasmand, een aantal t-shirts en een ruimte waar je genoeg afstand kan nemen van de wasmand.

### REGELS

- Het t-shirt mag je oprollen tot een balletje om het makkelijker te kunnen gooien
- Probeer hem in de wasmand te gooien met 1 arm
- Voordat je gooit roep je “Kobe” of “Michael Jordan!!!”. Vaak gaat het dan een stuk beter.

### VARIATIE

- Wordt het met een t-shirt te makkelijk? Probeer het eens met een paar sokken. Deze zijn een stuk kleiner.
- Vind je de afstand te makkelijk? Probeer het eens van een stukje verder. Wanneer het fout gaat doe je gewoon weer een stapje naar voren.
- Is de opening van de wasmand te groot? Probeer er eens een handdoek overheen te leggen zodat de opening wat kleiner wordt.

## BEWEEG OPDRACHT 4

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 5

### NAAM VAN HET SPEL

**Bowlen**

### DOEL VAN HET SPEL

Probeer in 1 beurt zoveel mogelijk flessen om te bowlen. Daag pap, mam, broer en zus uit en maak er een leuke bowling wedstrijd van!

### WAT HEB JE NODIG

Een voorwerp om mee te rollen/gooien. Dit kan een bal, wc-rol of opgerolde sokken zijn.

### REGELS

- Je mag per potje 5x gooien. Na die 5x wordt geteld wie de meeste flessen heeft omgegooid.
- Diegene met de meeste punten wint.

### VARIATIE

- Vergroot de afstand tot de flessen
- Pak een kleinere bal
- Probeer eens te gooien, terwijl je op één been staat
- Probeer eens te gooien met je ogen dicht
- Probeer eens te gooien met je zwakke hand
- Verzin een leuke opdracht voor de winnaar of verliezer. Bijvoorbeeld 20 jumping jacks!



## BEWEEG OPDRACHT 6

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
*beweegt de stad*



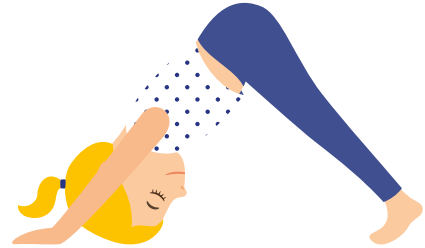
# BEWEEG OPDRACHT 7

## NAAM VAN HET SPEL

### Wiebeltandjes

## DOEL VAN HET SPEL

Het doel van deze challenge is op één been je tanden te poetsen zonder dat je hierbij omvalt. De uitdaging is om 2x 30 seconden per been stil te kunnen staan terwijl je bezig bent met je tanden te poetsen.



## WAT HEB JE NODIG

Het enige dat je nodig hebt is je tandenborstel, tandpasta, een stopwatch en je bloten voeten.

## REGELS

- Tijdens het tandenpoetsen sta je 30 seconden stil op 1 been. Na 30 seconden doe je wisselen van been. Dit doe je in totaal 2x zodat je uiteindelijk 2 minuten gepoetst hebt. Dit is goed voor je evenwicht maar ook zeer gezond voor je tandjes.
- Je mag niet jezelf vasthouden tijdens deze challenge. Probeer de opdracht te volbrengen zonder hulpmiddelen.
- Mocht je nou toch per ongeluk je evenwicht verliezen? Ga dan zo snel mogelijk weer op 1 been staan.

## VARIATIE

- Wanneer je van been wisselt, probeer dan ook eens de tandenborstel in de andere hand te pakken.
- Sta ik op mijn linkerbeen? Dan poets ik mijn tanden met mijn rechterhand. Sta ik op mijn rechterbeen? Dan poets ik mijn tanden met mijn linkerhand.

# BEWEEG OPDRACHT 8

<https://www.youtube.com/watch?v=dU1qTGvvUnI>

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 9

### NAAM VAN HET SPEL

#### Opruimen met een twist!

### DOEL VAN HET SPEL

Balancerend op één been een voorwerp van de grond pakken. Wie lukt het om de meeste voorwerpen van de grond te pakken, zonder te vallen?

### WAT HEB JE NODIG

Een voorwerp om op te pakken. Dit kan zijn: een boek, een pen, een bal, een kussen, speelgoed etc.

### REGELS

Je gaat op 1 been staan en probeert het voorwerp van de grond te pakken. Dit kun je doen door voorover te buigen of door je knieën te zakken. Heb je het voorwerp te pakken dan probeer je hetzelfde met je andere been. Misschien kunnen papa/mama, broer/zus meehelpen door de hele tijd nieuwe voorwerpen op de grond te leggen!

### VARIATIE

- De muur of een stoel vasthouden
- Klein of groot materiaal gebruiken
- Licht of zwaar materiaal gebruiken
- Het voorwerp achter je leggen en daar vandaan pakken
- Met je ogen dicht
- Op je tenen

## BEWEEG OPDRACHT 10

<https://youtu.be/SyNjX7eEHKq>

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT II

## NAAM VAN HET SPEL

### Dobbelsteenspel

## DOEL VAN HET SPEL

Zo veel mogelijk punten scoren

## WAT HEB JE NODIG

- Één dobbelsteen
- Wat ruimte op de grond
- Matje of kleed is aan te raden

## REGELS

- Je gooit de dobbelsteen. Het nummer dat je gooit is het nummer van de oefening die je moet uitvoeren. Hierbij kies je eerst het bovenste plaatje. Als deze gelukt is verdien je een punt. Bijv. nummer 3
- Let op! De oefening is gelukt als je het 3 tellen kunt volhouden. En je mag het gerust een paar keer proberen hoor.
- Als jouw beurt voorbij is mag papa of mama.
- Als je weer aan de beurt bent en je gooit een nummer die je al hebt gehad, dan kies je het tweede plaatje om uit te voeren.
- Stel dat je weer drie gooit, dan voer je dus dit plaatje uit.
- Kunnen jullie samen 10, 15 of 20 punten halen?

## VARIATIE

- Houdt de oefeningen wat langer vol. Lukt 3 tellen vasthouden al? Probeer eens 5 tellen de oefening vast te houden.
- Maak een hindernisbaan met bijvoorbeeld stoelen waar je omheen moet lopen en leg op het einde het matje neer. Heb je gedubbeld? Leg het parcours af en doe de oefening op het matje.
- Kun je al iets meenemen over de hindernisbaan? Misschien lukt het je om de hindernisbaan af te leggen met een beker in je hand, of misschien zelfs al op je hoofd.



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



EXTRA

Gooi en beweeg

www.jufsanne.com

# BEWEGE OPDRACHT 12

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE



POWERED BY



Maastricht Sport  
beweegt de stad





# BEWEEG OPDRACHT 13

## NAAM VAN HET SPEL

### Gym-monopoly

## DOEL VAN HET SPEL

Je probeert vanaf de start tot aan de finish te komen, hierbij moet je tussendoor een aantal oefeningen uitvoeren.

## WAT HEB JE NODIG

- 1 Dobbelsteen per persoon.
- 1 bolletje sokken.
- 1 bal.
- 1 ballon (en een aantal reserve, mocht de ballon kapotgaan).



## REGELS

Je hebt pas gewonnen als je op start/finish uitkomt. Gooi je zoveel ogen dat je weer op bijvoorbeeld 1 of meer uitkomt dan maak je de tweede ronde. Je moet dus precies op start/finish komen.

## VARIATIE

- Gooi met 2 dobbelstenen te gelijk, dan is het lastiger om op start te komen en kun je het spel langer maken.
- Heb je 2 verschillende kleuren dobbelstenen dan kun je de regels aanpassen. Bijvoorbeeld: kleur wit is het aantal stapjes vooruit en rood is het aantal stapjes terug.
- Je kunt ook in het aantal herhalingen van een oefening aanpassingen maken. Vind je springen op de plek makkelijk dan verdubbel je het aantal herhalingen. Vind je het lastig dan doe je de helft van het aantal herhalingen.

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



Start & Finish	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Spring 5x omhoog	Spring 15x omhoog	Spring 10x omhoog	Je mag door naar nummer 8	Sta 30 seconden op je linkervoet	Sta 30 sec. op je linkervoet & handen omhoog	Sta 60 seconden op je linkervoet	Ga terug naar 6	Gooi een bal dan pas mag je verder
29 Hinkel 8x op je linkerbeen									9 Gooi 5x bolletje sok omhoog en vang deze op
28 Hinkel 5x op je linkerbeen									10 Gooi 10x bolletje sok omhoog en vang deze op
27 Hinkel 10x op je rechterbeen									11 Gooi 8x bolletje sok omhoog en vang deze op
26 Maak 8 een side-step									12 Stuiter de bal 5x tegen de muur en vang weer op
25 Maak 10 een side-step									13 Stuiter de bal 10x tegen de muur en vang weer op
24 Maak 12 een side-step									14 Stuiter de bal 8x tegen de muur en vang weer op
Ga terug naar start en begin overnieuw	23 Ga terug naar 19	22 8x Ballon hoog houden	21 10x ballon hoog houden	20 12x ballon hoog houden	19 Gooi een 3, dan pas mag je verder	18 5x opdrukken	17 8x opdrukken	16 10x opdrukken	15 Ga terug naar 10

## BEWEEG OPDRACHT 14

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 15

### NAAM VAN HET SPEL

Jongleren in je woonkamer/tuin

### DOEL VAN HET SPEL

Probeer thuis alleen of met papa of mama een balletje te gooien en te vangen.

### WAT HEB JE NODIG

- 2 balletjes/ballonnen/opgerolde sokjes.
- Ruimte om je heen (buiten is de beste optie).



### REGELS

Probeer de bal van de grond te houden. Het is de bedoeling om de bal in een boogje van de linkerhand naar de rechterhand te gooien. Vervolgens doe je dit ook vanuit de rechterhand naar de linkerhand.

### VARIATIE

- Groep 1-2: Probeer zo vaak mogelijk de ballon omhoog te slaan, zonder dat deze de grond raakt. Je gaat door totdat deze op de grond komt. Daarna probeer je de score te verbeteren.
- Groep 3-4: Je kunt het moeilijker maken door de bal onder een been door te gooien en te vangen met je andere hand. Gooi je met je linkerhand naar je rechterhand dan probeer je dit onder je linkerbeen te doen.
- Groep 5-6: Probeer de bal onder het been naar je andere hand te gooien. Om het moeilijker te maken kun je de bal onder het been gooien en erna klappen en natuurlijk ook weer vangen. Vind je dit toch nog lastig dan mag je ook het balletje in een boogje naar de andere hand gooien en alleen klappen tussendoor. Probeer zo vaak mogelijk te klappen zonder dat de bal op de grond komt.
- Groep 7-8: Om het moeilijker te maken komt er een tweede bal bij. In iedere hand heb je één bal. Je gooit eerst één bal omhoog en voor dat je deze met dezelfde hand vangt, gooi de andere omhoog. Vervolgens probeer je beide ballen te vangen met dezelfde hand. Dus als je de eerste bal met rechts gooit en de tweede bal met links, dan vang je de eerste bal ook met rechts en de tweede bal met links.

## BEWEEG OPDRACHT 16

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## BEWEEG OPDRACHT 17

### NAAM VAN HET SPEL

**Boter – kaas – eieren spel!**

### DOEL VAN HET SPEL

Probeer als eerste drie kruisjes in te vullen door de oefening uit te voeren. Daag papa, mama, broer, zus of buurjongen uit en probeer te winnen!

### WAT HEB JE NODIG

Een boter – kaas – eieren blaadje (Tic-Tac-Toe) en een plekje in de woonkamer. Je kunt dit spel ook buitenspelen, dan heb je alleen een krijtje nodig.

### REGELS

Bepaal wie er mag beginnen (steen-papier-schaar). Je loopt naar een vakje en voert de oefening uit, heb je het gedaan dan zet je een X. De volgende speler is nu aan de buurt en gaat naar een ander vakje, voert de oefening uit en zet een O. Wie als eerste 3 op een rij heeft wint.

### VARIATIE

- Maak het lastiger en speel 4 op een rij in plaats van 3;
- Verzin dansvormen om uit te voeren
- Ga als een dier naar de opdrachten (springen als een haas, tijgeren, zwemmen als een haai)



## BEWEEG OPDRACHT 18

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 19

## NAAM VAN HET SPEL

**Just Dance!**

## DOEL VAN HET SPEL

Dans, swing en beweeg met Just Dance! Lekker even swingen met pap, mam, broer en zus. Iedereen mag meedoen!

## WAT HEB JE NODIG

- TV – Laptop – Gameconsole – Tablet. Je kunt het originele spel spelen mocht je het in je bezit hebben. Anders heb je alleen YouTube en internet nodig (zie youtube linkjes onderaan)

## REGELS

Die zijn er bijna niet, je probeert lekker te swingen en de dansbewegingen na te dansen van Just Dance!

## VARIATIE

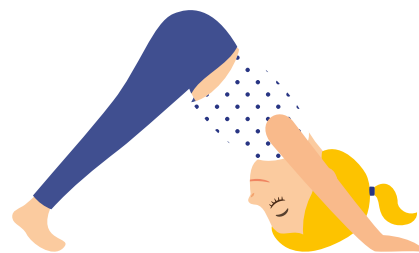
Ga zelf eens opzoek naar nieuwe Just Dance filmpjes op YouTube. Daag elkaar uit om jouw dans na te doen. Voor de oudere leerling, daag elkaar uit met de Tik Tok-moves!

<https://www.youtube.com/watch?v=RxwziZzFef4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IxFoiayJR-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=FPowgVhUCgw>



# BEWEEG OPDRACHT 20

Klik [hier](#) voor de video opdracht vandaag!

POWERED BY: RISK CARE

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 21

## NAAM VAN HET SPEL

**Groente en fruit alfabet**

## DOEL VAN HET SPEL

Verzamel zoveel mogelijk groente en fruit aan de hand van het alfabet.

## WAT HEB JE NODIG

Alle letters van het alfabet. En een hele boel gezonde boodschappen.

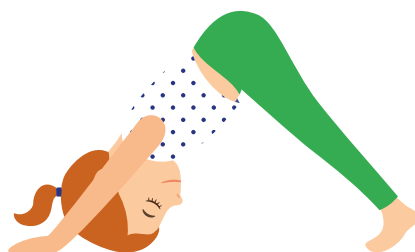
## REGELS

Leg de letters van het alfabet op een afstandje van de keuken en/of een andere plek waar jullie thuis het eten hebben liggen. Probeer zo snel mogelijk bij alle letters van het alfabet een stuk fruit of groente te leggen waarmee het begint. Denk bijvoorbeeld aan: A → Appel & B → Banaan

## VARIATIE

- Vergroot de afstand tussen de plek waar je de groentes en het fruit legt en waar je ze gaat zoeken.
- Verander de manier van verplaatsen: denk aan hinkelen of kruipen.
- Pak niet de eerste letter van de groentes of het fruit maar de zde. Bijvoorbeeld: A → bAnaan.
- Pak niet alleen groente en fruit, maar al het eten uit de keuken. Kijk vervolgens eens naar de calorieën en de verschillen hiertussen.

**POWERED BY: THUIS IN BEWEGING!**



**POWERED BY**

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
*beweegt de stad*



# BEWEEG OPDRACHT 22

## NAAM VAN HET SPEL

**Ren je rot**

## DOEL VAN HET SPEL

Zo veel mogelijk vragen goed beantwoorden

## WAT HEB JE NODIG

Gezondheidsvragen die te beantwoorden zijn met ja of nee (zie volgende bladzijde).

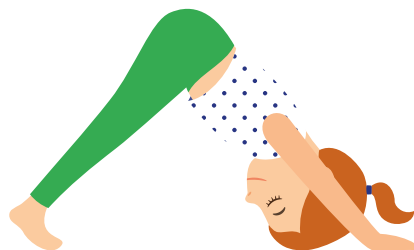
De kinderen moet in hun huis of tuin twee plekken aanwijzen (eentje is nee en eentje is ja) hier moeten ze naar toe rennen.

## REGELS

Begin in het midden, precies tussen de 2 plekken in. Ren zo snel mogelijk naar de plek toe, waarvan jij denkt dat het goede antwoord is. Bijvoorbeeld: 'Zijn frikandellen gezond?' Ren dan zo snel mogelijk naar de 'NEE'-plek toe.

## VARIATIE

- Je kan de manier van bewegen aanpassen, denk bijvoorbeeld aan hinkelen of op handen en voeten of kruipend zoals een tijger.
- Maak de afstanden groter tussen het 'JA'-punt en het 'NEE'-punt.
- Houdt de stand en de tijd bij en beantwoord de vragen apart, kijk vervolgens wie de meeste vragen goed had in zo'n kort mogelijke tijd.



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



## MAKKELIJK: GEZOND, JA OF NEE?

Witbrood	(Nee)
Volkoren crackers	(Ja)
Cola	(Nee)
Nutella	(Ja)
Zalm	(Ja)
Broodje kroket	(Nee)
Kerstkransjes	(Nee)
Komkommer	(Ja)
Sinaasappel	(Ja)
Prei	(Ja)
Melkchocolade	(Nee)

## MOEILIJK:

**Juist of fout en waarom? In water zit meer calcium dan in melk.**

fout, 1 glas melk (150 ml) bevat ongeveer 184 mg calcium, 1 glas water ongeveer 15 mg calcium

**Juist of fout en waarom? Melk is vriendelijk voor onze tanden, dus chocolademelk ook.**

fout, chocolademelk bevat veel meer suiker dan melk; suiker kan de tanden aantasten

**Juist of fout en waarom? Het is een goede gewoonte om af en toe eens een ontbijt over te slaan.**

fout, een gezond ontbijt is belangrijk om de dag goed te kunnen beginnen; men moet 3 maaltijden per dag nemen: een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal

**Juist of fout? Calcium zit alleen in melk en in melkproducten.**

fout, ook andere producten bevatten calcium, maar wel in veel kleinere hoeveelheden

**Juist of fout? In melk zit ook heel veel water.**

juist, het is immers vloeibaar

**Juist of fout? Wie veel aan sport doet, krijgt broze botten die sneller breken.**

fout, je krijgt er juist sterkere botten van

**Juist of fout en waarom? Er zitten evenveel vezels in wit brood als in volkorenbrood of bruinbrood.**

fout, vezelrijke producten kan je herkennen aan de bruine kleur. Hoe geraffineerder het graanproduct, hoe witter van kleur, hoe minder vezels het bevat

---

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad





**Juist of fout en waarom? Het is gezond om tijdens het eten tv te kijken.**

fout, op deze manier schrok je het eten sneller en met minder kauwen naar binnen

**Juist of fout en waarom? In magere en halfvolle melk zit evenveel calcium als in volle melk.**

juist, er zit minder vet in, maar het calciumgehalte blijft gelijk

**Juist of fout en waarom? Alleen maar fruit eten is een gezonde manier om te vermageren.**

fout, gevarieerd eten is heel belangrijk

**Juist of fout en waarom? Water mogen we altijd vervangen door frisdranken.**

fout, frisdranken bevatten veel suiker

**POWERED BY: THUIS IN BEWEGING!**



---

**POWERED BY**

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



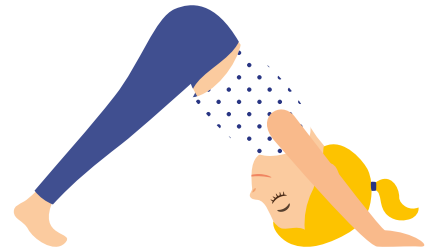
# BEWEEG OPDRACHT 23

## NAAM VAN HET SPEL

### Foto spel

## DOEL VAN HET SPEL

Zo snel mogelijk samen met zo veel mogelijk items op de foto gaan.



## WAT HEB JE NODIG

Een camera (van je telefoon).

## REGELS

n.v.t.

## VARIATIE

- Indien je met meerdere bent kun je er een wedstrijdje van maken, wie zo snel mogelijk met alle items een foto heeft gemaakt.
- Probeer een zo gek mogelijke foto te maken.
- Blijf zeker niet binnen, maar ga ook lekker naar buiten.

## ITEMS:

- Een kerstboom.
- Een kerstmuts.
- Een decemberkalender.
- Een kerststal.
- Iemand die groente eet.
- Iets heel koude.
- Iets heel warm (pas op!).
- Een dier met een kerstmuts op.
- Een kerstman met een mondkapje op.
- Iemand die een kerstfilm kijkt.
- Iemand die aan het sporten is.
- Iemand die fruit eet.
- Een ezel.
- Een kerk.
- Een sneeuwvlok (mag ook nep zijn).
- Een konijn.
- Een sneeuwpop (mag ook nep zijn).
- Een piek (op de kerstboom).
- Een dier met een kerstmuts op.
- Iemand die in een boom klimt.
- Iemand die een handstand maakt met een kerstmuts op.

POWERED BY: THUIS IN BEWEGING!

POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



# BEWEEG OPDRACHT 24

## NAAM VAN HET SPEL

**Bewegend 30 seconds**

## DOEL VAN HET SPEL

Maak 2 teams van minimaal 2 personen. Probeer zo veel mogelijk woorden op je kaartje (zie volgende pagina) uit te beelden, zonder te praten.

## WAT HEB JE NODIG

Print de kaartjes uit. En pak een stopwatch (laat het andere team, die niet hoeft uit te beelden en te raden, steeds de tijd bijhouden).

## REGELS

Je mag niet praten. Je moet alles uitbeelden in 30 seconden.

## VARIATIE

- Maak het de tijd de langer of korter (hoe korter hoe moeilijker).
- Maak zelf ook kaartjes met allerlei gezonde dingen op: denk aan sporten, groente en fruit.
- Degene die raadt mag maar 1x raden, heeft die het fout dan is jullie beurt afgelopen. Of mag je hetgeen dat je probeerde uit te beelden niet meer verder uitbeelden. Je moet dan een andere van het kaartje pakken.



POWERED BY

**RiskCare**  
Preventie



**Maastricht Sport**  
beweegt de stad



- Lampjes
- Noten
- 1 januari
- Tomaat
- Bruin brood

- Sinaasappel
- Jaarwisseling
- Wortel
- Rendier
- Melk

- Water drinken
- Kerstbal
- Vitamines
- Goede voornemens
- Pompoen

- Jingle bells
- Kip
- Rotjes
- Kersen
- Spruitjes

- Kerstliedjes
- Zalm
- 31 december
- Kaas
- Aansteek lont

- Schijf van 5
- Vis
- 24 december
- Aardbei
- Komkommer

- Advent kalender
- Rijst
- Vuurpijl
- Vezels
- Mais

- Paprika
- Kersttrui
- Thee
- Druiven
- Kaarsen

- Home alone
- Ei
- Klok
- Sneeuw
- Watermeloen

- Versieren
- Ui
- Kerstfilms
- Manderijn
- Smoothie

- Flappie
- Voedingsstof
- Kerstmuts
- Banaan
- Aftellen

- Slee
- Peer
- Bonen
- Vers eten
- 2021

- Elfjes
- Knalerwten
- Kikkererwten
- Spinazie
- Feest

- Volkoren pasta
- 25 december
- Trektouwtje
- Meloen
- Cola light

- Vakantie
- Bonen
- Wit vis
- Piek
- Nectarine

- Grapefruit
- Rudolph
- Oude jaarslot
- Witlof
- Sneeuwpop