



JOGG weetje april 2021

Dit schooljaar delen wij iedere maand een beweegtipp met jullie.
Want bewegen is gratis, leuk en gezond!

Beweegtipp t/m 12 jaar

Op 26 maart kwam het nieuwste lied van de **Koningsspelen** uit! Daarbij hoort een superleuke dans. Keek jij er ook al zo naar uit? Maak vóór 21 april een video met je klas, je school, BSO, peuterspeelzaal of je vriendengroep waarop je mee-swingt met het nieuwe lied. Laat zien hoe goed jullie de nieuwe dans onder de knie hebben! Van alle inzendingen maken wij een toffe aftermovie. Wie weet zie jij jezelf binnenkort hierin terug!



Waar moet je aan denken als je het filmpje maakt?

- Gebruik het lied van de Koningsspelen 2021;
- Het geluid van het lied moet je duidelijk kunnen horen;
- Iedereen mag meedoen;
- Film het hele nummer;
- De video ziet er vrolijk en sfeervol uit;
- Laat de kleur 'oranje' terugkomen in de video!



Bekijk ons filmpje over deze beweegtipp op www.youtube.com/watch?v=YVs4d_ydoy4
Je vindt het filmpje ook op de Facebook- en Instagrampagina's van @SportiefHoogeveen en @Dewoldensport.

Stuur je filmpje voor 21 april via www.wetransfer.com naar e.van.boven@dewoldenhoogeveen.nl of stuur een e-mail als je er niet uitkomt. Op 23 april publiceren wij de aftermovie* op social media! Wie meedoet krijgt van ons via de e-mail ook nog gezonde inspiratie. Veel plezier en succes!

**Bij het insturen van een filmpje ga je akkoord met de publicatie van de beelden.
Toestemming hiervoor is wettelijk verplicht vanuit de AVG.*

Voedingstipp: van oranje fruit en groente maak jij de leukste Koningsdaghapjes. Wist je bijvoorbeeld dat er ook oranje snoeppaprika bestaat? Snijd ze in reepjes en eet ze met zuivelspread, humus of zelfgemaakte guacamole. Voor een warm gerecht snijd je ze doormidden, vult ze met geitenkaas, walnoten en je favoriete kruiden. Bak ze in 15 minuten op 200 graden af in de oven. Even afkoelen, geroosterde pijnboompitjes eroverheen strooien en smullen maar!