



JOGG weetje november 2020

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

Beweegtipp peuters

Ga samen naar het bos en zoek de mooiste bladeren! Neem ze mee naar huis en maak de leukste creatie. Benodigdheden: bladeren, lijm, potloden, stiften & krijt. Leg een herfstblad onder een vel papier. Neem vervolgens een krijtje en ga over het papier heen. Zo komt het herfstblad tevoorschijn.

Ook kun je creatief zijn met bladeren en lijm. Zo kun je hele mooie knutselwerken maken zoals hieronder of zelf wat leuks bedenken.



Voedingstip: eet zoveel mogelijk fruit uit het seizoen, deze maand zijn dat o.a. appels, peren en mandarijnen!

Beweegtipp 4-12 jaar

Als je dan toch in het bos bent kan je ook gelijk een leuk bosspel spelen, zoals buskruit. Het kan met 3 tot 20 personen en je hebt een bal nodig. Het spel gaat als volgt: de zoeker begint met tellen en de rest verstopt zich. De zoeker zoekt de rest en als hij iemand gevonden heeft rent hij naar de bal en roept hij zijn/haar naam. Dan is diegene af. Maar als een 'verstopper' naar de bal toe rent en buutvrij roept, voordat de zoeker bij de bal is en je naam heeft geroepen, mag iedereen weer meedoen en begint het spel opnieuw! Succes 😊

Voedingstip: wist je dat je kastanjes kunt eten? Moet je er wel voor zorgen dat het tamme kastanjes zijn. Ze bevatten veel vitamines en minder vet dan andere noten.

