

Beweeg

je

Blij!



Beweegtips voor kinderen van 0 tot 4

Thema Beweegkaarten Set
Wandelen

Wandelen
Beweeg je Blij!
Set 1 • 1

Wandelen Instructies

Er is weinig voor nodig, het is gratis én leuk. Dus trek je jas aan en ga

lekker samen wandelen! Er valt voor jonge kinderen heel veel te ontdekken tijdens een wandeling. Alleen al de verschillende seizoenen zijn heel interessant. Voel jij ook regendrupjes? Zie je de bloemen in bloei? Of alle mooie gekleurde bladeren aan de boom of op de grond? En wat dacht je van alle dieren die je onderweg tegen kunt komen. Een spin in een groot web, eendjes in de vijver of misschien wel koeien of schapen in de wei!

Wekelijks wandelplezier

Door op een aantal vaste momenten in de week te gaan wandelen, draag je op een heel laagdrempelige manier bij aan dat kinderen meer gaan bewegen. En je helpt bij het aanleren van een goede gewoonte, want wandelen is op alle leeftijden leuk en goed om te doen! Plan bijvoorbeeld drie keer in de week een kwartier in. Kies één van de beweegkaarten van het thema 'Wandelen' en maak de wandeling met de beweegopdracht nóg leuker.

Beweeg

je

Blijf!



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-10 jaar

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

Naar de speeltuin

1

Naar de speeltuin



Wandelen wordt natuurlijk nóg leuker met een leuke eindbestemming!

Wandel daarom met de kinderen naar een speeltuin in de buurt en laat de kinderen daar lekker even spelen.

Beweeg

je

Blij!



voor 0-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

***Ik zie, ik zie
wat jij niet ziet!***

2

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet!



We gaan op ontdekkingsstocht en nemen en verrekijker mee! Laat de kinderen van twee WC-rolletjes een verrekijker maken en versieren. Neem deze mee om te kijken wat je onderweg tegen komt.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegetips

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

3

***Maak je zo lang als
een giraffe!*** Welk dier ben jij?

Maak je zo lang als een giraffe!



Vandaag gaan we wandelen met een opdracht! Geef de kinderen tijdens het wandelen een opdracht, zoals huppelen, hinkelen, springen of achteruit wandelen. Of laat de kinderen tijdens het wandelen een dier nadoen: 'Maak je zo lang als een giraffe', 'Spreid je armen als vleugels' of 'Maak grote kikkersprongen'.

Beweeg

je

Blij!



voor 4+

Beweegtips

BINGOKAART



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-0-4

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

Tijd voor BINGO!

4

Tijd voor BINGO!



Vandaag is het tijdens het wandelen tijd voor BINGO! Maak een bingokaart met afbeeldingen van voorwerpen die je buiten tegen komt: zon, auto, hond, boom, huis, enzovoort. Neem deze bingokaart mee tijdens het wandelen. Lukt het om alle hokjes af te vinken?

Beweeg

je

Blij!

voor-4
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-10 jaar

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

5

**Van wandelen krijg
je dorst** *Versier je eigen drinkbeker*

Van wandelen krijg je dorst



Versier je eigen drinkbeker!

Laat de kinderen papieren bekertjes verven of kleuren. Neem deze bekertjes en een fles water mee tijdens het wandelen. De kinderen kunnen dan tijdens een rustmomentje water drinken uit hun versierde beker!

Beweeg

je

Blij!



Beweegtips

A close-up photograph of a child's hands painting a red apple. The child is wearing a white protective apron and holding a black-handled paintbrush. The apple is partially painted with red paint. The background is blurred, showing a green outdoor setting.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

Op zoek naar happy stones

Zoeken, schilderen en verstoppertje spelen

6

Op zoek naar happy stones



Vandaag gaan we tijdens het wandelen op zoek naar stenen.

Laat de kinderen de verzamelde stenen na de wandeling verven, zodat het allemaal 'happy stones' worden. Neem de happy stones tijdens de volgende wandeling weer mee en verstop ze in de natuur.

Beweeg

je

Blij!



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-10 jaar

mijn
- schatkistje -

Thema Wandelen • Beweegkaart

Verzamelen maar!

7

Verzamelen maar!



Maak een schatkistje of gebruik een oude eierdoos. Ga tijdens het wandelen op zoek naar dingen uit de natuur: een takje, een boomblad, een bloemetje etc. Ieder kind kan de gevonden voorwerpen in de treasure box (schatkist) doen. Terug in de opvang kun je een wandeltafel maken en bespreken wat er allemaal is gevonden.

Beweeg

je

Blij!

voor-
tips
Beweeg



Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegetips

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

***Bescherm je gezicht
goed tegen de zon***

8

Bescherm je gezicht goed tegen de zon



Print voor alle kinderen een uitknipplaat van een zonneklep en ga deze verven, kleuren en/of beplakken. Tijdens het wandelen doen alle kinderen hun eigen zonneklep op, zodat hun gezicht beschermd is tegen de zon.

Beweeg

je

Blij!



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

voor 0-4



Thema Wandelen • **Beweegkaart**

Op zoek naar kleine diertjes

En bekijk ze van dichtbij!

9

Op zoek naar kleine diertjes



Zoek tijdens het wandelen diertjes en stop ze in een bakje (met gaatjes uiteraard). Neem het bakje met dieren mee en bekijk ze eens goed. Eventueel met een vergrootglas. Laat ze daarna weer vrij.

Beweeg

je

Blij!

voor-4
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

4-0-4
Beweegetips

Thema Wandelen • **Beweegkaart**

Maak een parcours

10

Maak een parcours



Laat de kinderen een eigen baan maken van pionnen of stoepkrijt en loop die met de hele groep.

Ga zo alle banen af. Je kunt het parcours lopen, springen, huppelen, hinkelen of achteruitlopen.

Beweeg

je

Blij!



Beweegtips

voor 0-4



Thema Wandelen • *Beweegkaarten set*

Ga voor meer informatie over het project 'Beweeg je blij!'
naar de webpagina
www.friesepreventieaanpak.nl/beweeg-je-blij
of neem contact op via nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl.



Sport
Fryslân

