



JOGG weetje februari 2021

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

Beweegtipp peuters

Februari is de maand van de liefde. 14 februari is het namelijk Valentijnsdag! Verras jouw favoriete persoon met een zelfgebouwde hut voor jullie samen. Wees creatief. Je kunt de hut binnen of buiten maken. Dit kan met stoelen, de bank of een tafel en hang hier bijvoorbeeld een kleed overheen. Maak het lekker gezellig. Nodig je Valentijn uit voor een hapje of spelletje in jouw zelfgemaakte hut.



Beweegtipp 4 tot en met 12 jaar

Vind jij iemand leuk, iemand uit je klas, of misschien je buurjongen of -meisje? Laat het ze weten op Valentijnsdag. Verras je Valentijn met een eigen stoepkrijt creatie. Schrijf zijn/haar naam op de muur, versier hun oprit met hartjes of maak een speurtocht door pijlen op de grond te tekenen naar jou toe. Wees creatief en maak er iets moois van.



Sportfunctionarissen Sophia en Elianne laten twee voorbeelden zien. Kijk op <https://youtu.be/hjnidBiH9kk> (0-4 jaar) en <https://youtu.be/hfeJR57jPzs> (4 t/m 12-jarigen).

Heel veel succes en veel liefde toegewenst!

Voedingstip: gevarieerd eten is erg belangrijk. Denk bij groente en fruit eraan om alle kleuren van de regenboog te eten, zo zorg je dat je alle vitaminen en mineralen binnen krijgt. Snijd je fruit in hartjes voor Valentijn!