



Hallo

Iedereen weet dat voldoende beweging belangrijk is. Dat geldt niet alleen voor volwassenen maar ook voor kinderen. Toch zijn er vaak redenen om er niet aan te beginnen. Nochtans maken kleine inspanningen al een groot verschil.

In deze kalender vinden jullie leuke spelletjes om samen te spelen. Voor de meeste opdrachten is weinig of geen materiaal nodig. Jullie kunnen de oefeningen makkelijker of uitdagender maken naargelang de leeftijd van de kinderen. Laat jullie inspiratie de vrije loop. Bestaat een maand uit 5 weken, dan kunnen jullie gebruik maken van de extra beweegtip achteraan in de kalender.

**VEEL SUCCES
EN VOORAL
VEEL PLEZIER!**



Deze tekening kan worden ingekleurd.



januari

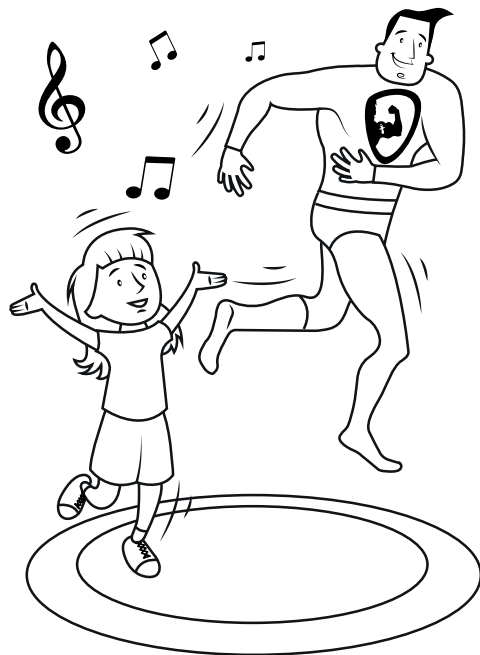
x xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

week 1:

Ga Driekoningen zingen.

week 2:

Glij op jullie sokken door de gang,
probeer om het verst te glijden.



Voldoende bewegen is voor iedereen van belang. Probeer zoveel mogelijk vrienden en familie te betrekken bij jullie beweegoefeningen.

TIP!

januari

week 3:

Spring 1 keer in de lucht telkens
wanneer jullie mekaar een
vraag stellen.

week 4:

Dans samen. Kies om de beurt een lied
en leef jullie helemaal uit.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



februari

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Hou een kietelminuutje. Kietel elkaar om de beurt en probeer jullie lach zo lang mogelijk in te houden.

week 2:

Wandel 1 dag zo veel mogelijk achteruit.

Digitale games zijn niet meer weg te denken uit de belevingswereld van kinderen. Daarom pakken de Socialistische Mutualiteiten uit met Yum Runner.

Yum Runner is wetenschappelijk onderbouwd en laat jullie spelenderwijs de voordelen van gezonde voeding en beweging ontdekken. De dierenyoga oefening werd overgenomen uit Yum Runner.

Voor meer info surf naar
www.yumrunner.be.

TiP!

februari

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Hang een touw of stok omhoog en doe de limbo.

week 4:

Dierenyoga oefening: de beer

1. Steun op handen en voeten.
2. Duw het zitvlak in de lucht.
3. Duw de hielen in de grond en kijk naar de buik.
4. Wandel als een beer met de heupen hoog in de lucht.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



maart

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Al gehoord van ploggen?
Dit is een combinatie van joggen
en het verzamelen van zwerfvuil.
Goed voor het milieu en jullie conditie.

week 2:

Doe alsof jullie op zee zitten,
zet jullie op de grond achter elkaar
en roei naar jullie bestemming!



Bedenk samen 5 varianten van tikkertje. Lijst ze hier op. Neem dit overzicht erbij wanneer jullie je vervelen.

1.

2.

3.

4.

5.

maart

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Speel samen tikkertje.
Maak het extra moeilijk en zet de
achtervolging in op 1 heen.

week 4:

Pasen is in zicht.
Maak het gebied waarin
jullie paaseieren zoeken
extra groot.



↪ Deze tekening kan worden ingekleurd.

april

XX

week 1:

Knutsel aprilvissen en verspreid ze door heel het huis.

week 2:

Maak thuis een parcours met stoelen, kussens, tapijt, zetels. Kruip erop, eronder, ertussen ...



Teken hier jouw lievelingsdier.

april

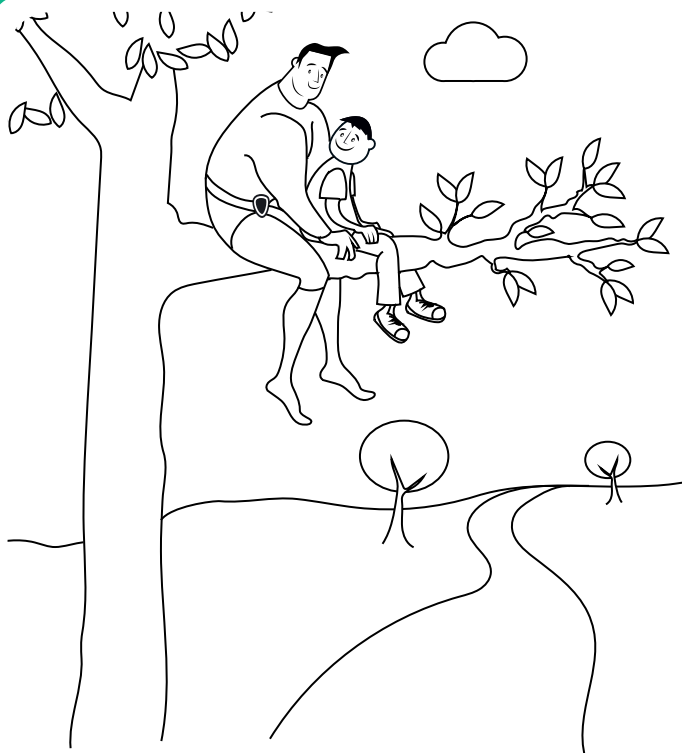
XX

week 3:

Organiseer een zoektocht in huis of in de tuin. Verstop om de beurt iets en ga op zoek.

week 4:

Kies een dier uit en stap een tijd lang zoals dat dier. Grote stappen als een giraf, waggelend als een eend ...



↖ Deze tekening kan worden ingekleurd.

mei

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Klim in de bomen. Met elkaars hulp
geraken jullie nog net iets hoger.

week 2:

Wandel of fiets samen naar de bakker
en verras mama met een lekker ontbijt
op Moederdag.



Wie mag zeker niet ontbreken in
jullie adressenlijst voor een leuk kaartje of
een brief? Noteer hier de namen.

1.

2.

3.

4.

**VOLGENDE MAAND
IS HET VADERDAG.
HOU ONZE WEBSITE
IN DE GATEN.**

mei

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Plan na het avondeten een tochtje met
de fiets of de step. Het ideale moment
om bij te praten.

week 4:

Schrijf brieven of kaartjes naar vrienden
en familie in de buurt en ga ze met de
fiets bij hen posten.

de kat



1. Ga op handen en knieën zitten.
2. De kat is boos. Maak een bolle rug door naar de grond te kijken.
3. De kat is blij. Maak een holle rug door naar boven te kijken. Ze ziet een lekker vogeltje.
4. Draai het hoofd en billen omhoog.

juni

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Ballonspel: blaas 3 ballonnen op per persoon. Probeer alle ballonnen zo lang mogelijk in de lucht te houden.

week 4:

Dierenyoga oefening: de kat.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



juli

XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Bouw een kamp met oude lakens of dekens.

week 2:

Stretch tijdens een lange autorit: probeer met jullie teen jullie neus te raken. Dit geldt niet voor de chauffeur.



Zoek de 5 verschillen.

juli

XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

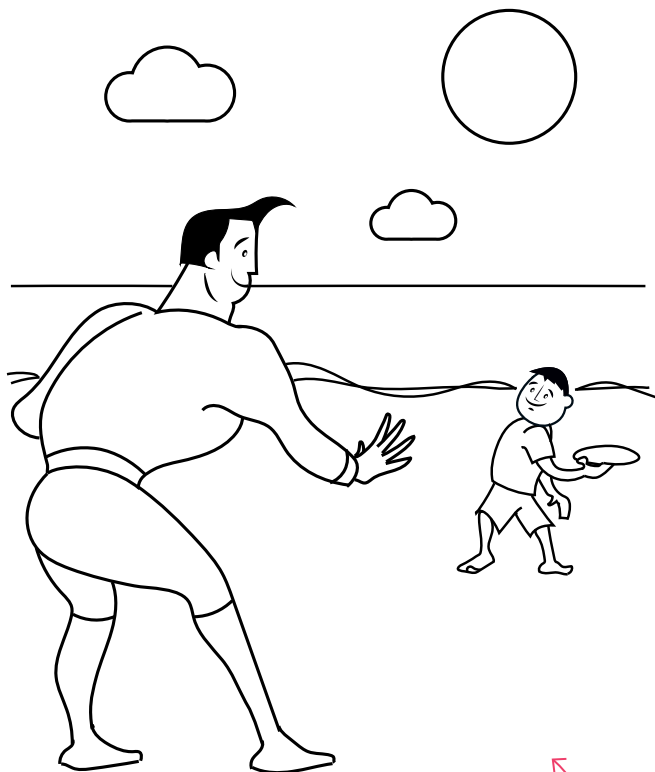
week 3:

Speel samen voetbal en moedig mama, broer, zus ... aan om in de goal te staan.

week 4:

Maak een lange wandeling en neem een picknick mee.

**Kijk voor
RECEPTEN OP
WWW.LEKKERNORMAAL.BE**



Deze tekening kan worden ingekleurd.



augustus

XXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Neem een frisbee mee naar het strand of park.

week 2:

Neem een leuke foto terwijl de andere persoon in de lucht springt. Probeer ook een met het hele gezin te maken.



Dit is de juiste weg:

augustus

XXXXXXXX

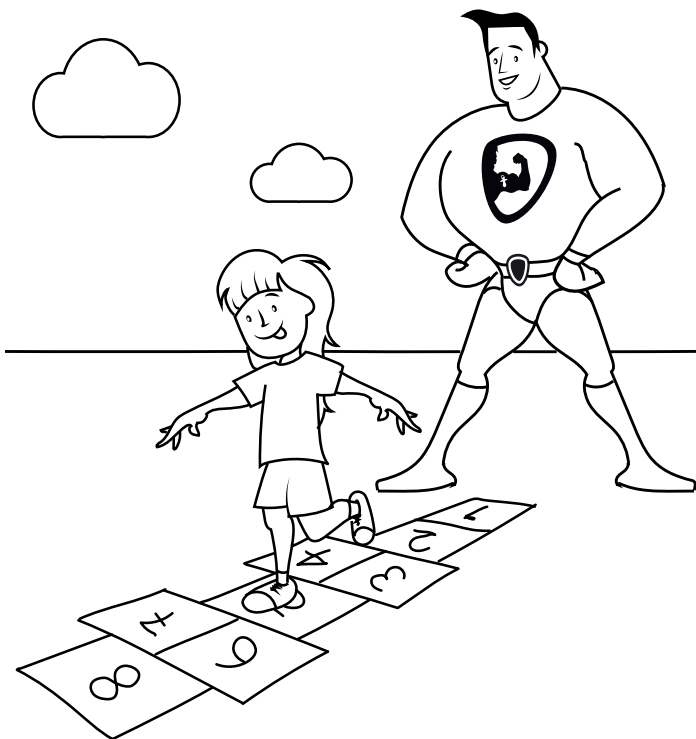
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Was samen de auto. Het moment om enkele waterspelletjes te spelen.

week 4:

Oefen samen koprol, handstand of radslag in de tuin.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



september

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Hou een sokkengevecht:

1. Zorg dat alle breekbare spullen opgeborgen zijn.
2. Leg een grote hoeveelheid opgeplooid sokken klaar.
3. Sluip een kamer binnen en val aan.
4. Op het einde proberen jullie zoveel mogelijk sokken op te vangen in de wasmand.

week 2:

Maak een hinkelparcours of doolhof met krijt of tape.



Kleef hier het mooiste herfstblad.

september

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Maak een bowlingspel met lege plastic flessen gevuld met zand. Spreek af met andere papa's en hun kinderen en hou een toernooi.

week 4:

Zoek tijdens een herfstwandeling 5 mooie bladeren en maak er achteraf een prachtig kunstwerk van.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



oktober

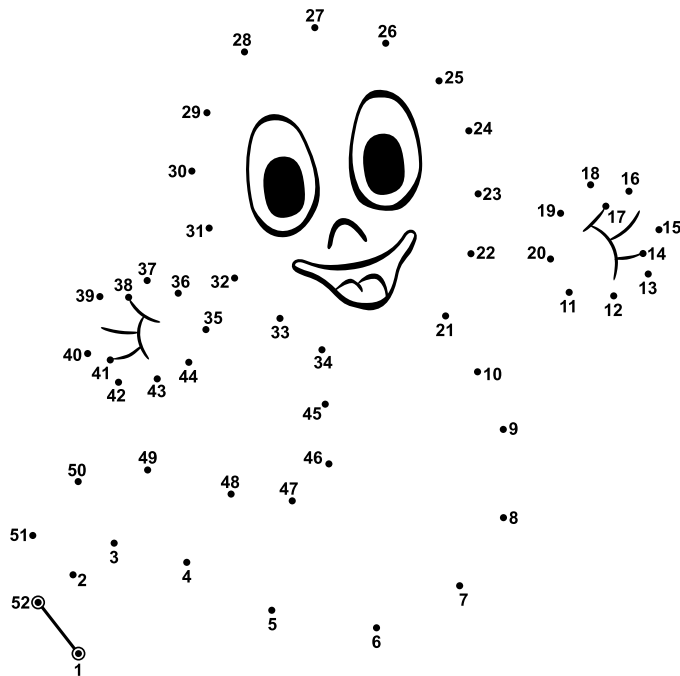
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Roep om de beurt een kleur. De ander moet zo snel mogelijk iets in die kleur aanraken.

week 2:

Maak een staart door een zakdoek achteraan in jullie broek te steken. Probeer die van elkaar af te pakken.



oktober

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Organiseer enkele miniraces: om het snelst de tuin door, om het langzaamst de trap af ... Deze opdrachten zijn ideaal als pauze tijdens het huiswerk.

week 4:

Maak een themawandeling voor Halloween. Jullie kunnen er een griezeltocht of een fakkeltocht van maken.



Deze tekening kan worden ingekleurd.

november

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Zijn jullie druk bezig met de tablet of smartphone? Las om de 15 minuten een pauze in en speel *vallende sterren*. Probeer zolang mogelijk *jumping jacks* uit te voeren. Spring terwijl jullie je armen en benen wijd openen.

week 2:

Leg een boek op jullie hoofd en wandel door het huis zonder het boek te laten vallen. Te makkelijk? Zorg voor enkele hindernissen om het moeilijker te maken.



Kleef hier het resultaat van jullie
fotoshoot in augustus.

november

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Bind de veters van jullie schoenen aan
elkaar en loop een rondje in de tuin.

week 4:

Zelfs tijdens een avond televisiekijken
kunnen jullie beweging inbouwen.
Leg de afstandsbediening na gebruik
telkens terug naast de tv. Ga de
afstandsbediening om de beurt halen.



Deze tekening kan worden ingekleurd.



december

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 1:

Hou een sneeuwballengevecht. Geen sneeuw, geen probleem. Propjes papier zijn een handig (en minder nat) alternatief.

week 2:

Sinterklaas is op bezoek geweest. Haal letterkoekjes per 5 uit de kast. Wie er meer wilt, wandelt opnieuw naar de keuken.



**Tijd om
te feesten!**

Deze tekening kan worden ingekleurd.

december

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

week 3:

Dek samen de tafel en dans telkens
een rondje rond de tafel.

week 4:

Geef de cadeautjes tijdens de feestdagen
niet zomaar af. Verstop ze, maak er een
zoektocht van of speel een actief spel
om ze te verdelen.



Hoofd, schouders, knie
en teen, knie en teen

Hoofd, schouders, knie
en teen, knie en teen

Oren, ogen, puntje van
je neus

Hoofd, schouders, knie
en teen, knie en teen

extra

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

oefening 1:

Sta op 1 been terwijl jullie je tanden
poetsen.

oefening 2:

Zing en dans 'Hoofd schouders knie en
teen' altijd sneller.

oefening 3:

Verplaats jullie gedurende 1 dag zoveel
mogelijk al huppelend.

oefening 4:

Opruimrace! Zet de timer en
ruim om het snelst op.

Hopelijk hebben jullie de smaak te pakken. Want deze kalender kunnen jullie blijven hergebruiken. Superpapa supportert!

VIVA-SVV is de vrouwenvereniging van de Socialistische Mutualiteiten. We streven naar gelijke kansen voor iedereen en zijn ervan overtuigd dat vrouwen en mannen hun plaats kunnen vinden in onze samenleving door samen te werken. Met Superpapa willen we de gelijkheid tussen mannen en vrouwen binnen het gezin bevorderen en inspelen op de interesse van papa's om meer taken op zich te nemen.

Meer info?

02 515 19 14

info@viva-svv.be

www.viva-svv.be

Like ons op Facebook

www.facebook.com/vivasvv.be

www.facebook.com/superpapa.be



Deze beweegkalender krijgt de volle steun van P&V Verzekeringen.

