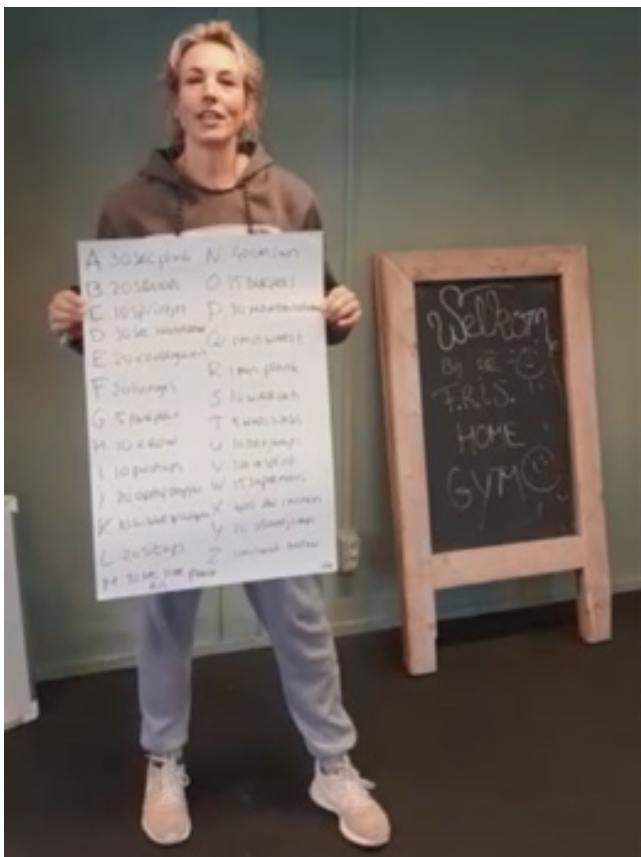


Activiteiten voor thuis

Sporten met Tanja

Op school is er iedere dag een vast programma. Rekenen, taal en wereldoriëntatie wordt afgewisseld met sport en bewegen. Bewegen is goed voor je lichaam en conditie. Bovendien is bewegen goed voor het leren, sterker nog tijdens bewegen ben je ook aan het leren. Buiten spelen, rennen, tikkertje doen en ook fietsen en touwtje springen zijn niet alleen goed voor je gezondheid, het is zeker ook heel leuk. Je bent heerlijk buiten, geniet van de frisse lucht, zon en de omgeving.



Tanja Hogenberg van trainingsstudio F.R.I.S. in Deventer bedacht een supertoffe combinatie van sporten en de letters van het alfabet. Zij heeft hierover 2 filmpjes gemaakt.

[Klik hier voor video 1:](#) de letters van je naam verwijzen naar sportoefeningen. [Klink hier voor video 2:](#) een hinkelbaan met letters en twee dobbelstenen.

De sportoefeningen zijn voor alle leeftijden, maar natuurlijk kun je ook zelf de letters van het alfabet koppelen aan een sportoefening of beweging. Wees creatief en maak er een geweldig beweegtuurtje van. Bewegen staat voorop en je oefent met het alfabet, schrijft en herkent de letters en je rekt met dobbelstenen. Veel plezier!

