

Sport je woord - weekopdracht

Hieronder staat het alfabet, met elke letter een oefening. Welke woord jij gaat doen is afhankelijk van de dag. Zie hieronder in de tabel wat jij moet gaan sporten. Bijvoorbeeld op de maandag sport jij je hele voornaam. Schrijf je naam op, zoek bij elke letter de juiste opdracht en succes!

Maandag	Voornaam
Dinsdag	Leeftijd in letters (bijvoorbeeld 10 = tien)
Woensdag	Achternaam
Donderdag	Geboortemaand
Vrijdag	Lievelingskleur
Zaterdag	Deze dag (zaterdag)
Zondag	Favoriete eten

Letter	Opdracht
A	Spring 10x zo hoog als je kan
B	Rol als een pannenkoek door je kamer
C	Zit 60 sec als stoel tegen de muur
D	Doe de schoolslag liggend op de vloer
E	Dans 20 sec op je favoriete nummer
F	Ga de trappen op en af
G	Hinkel 10 keer heen en weer
H	Strik alle veters in huis
I	Gooi en vang een bal 20x
J	Stuiter een tennisbal door je poortje en vang achter je weer op
K	Sta op en draai 10 rondjes naar links
L	Sta op en draai 10 rondjes naar rechts
M	Sta op een been en houd een ballon minstens 5 keer hoog met je handen

Letter	Opdracht
N	Pak een knuffel en gooi deze zo ver als je kan (let op breekbare spullen!)
O	Maak met je lichaam deze letter na
P	Pak een emmer en 10 opgerolde sokken. Probeer deze in de emmer te gooien vanaf 2 meter afstand
Q	Doe een koprol
R	Trek zoveel als mogelijk truien aan
S	Maak een zo hoog mogelijke stapel met alle kussens in huis
T	Sta op een voet en probeer zo op de grond te gaan zitten zonder je handen te gebruiken
U	Doe een pirouette
V	Doe een handje-klap met iemand in huis
W	Doe een sport na en laat een ander raden welke sport het is
X	Ren een rondje om je huis
Y	Doe het YMCA-dansje op de muziek
Z	Probeer zo lang als mogelijk in de plank te staan

LET OP: Vraag thuis altijd even of het wel mag of niet.