

# SPEEL JE FIT

### Wat leer ik hiervan?

- ◆ Je leert waarom bewegen belangrijk is.
- ◆ Je leert welke trucjes en oefeningen je met een voetbal kunt doen.

### Wat heb ik nodig?

- ◆ Kidsweek ◆ opdrachtkaart ◆ computer ◆ voetbal

### Wat moet ik doen?

- ◆ Lees pagina 8 van Kidsweek en ga aan de slag met de drie opdrachten hieronder.

## 1 Speel je fit

Lees pagina 8 van Kidsweek nog eens goed en beantwoord de vragen hieronder.

Wat is de afkorting van de Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond?

Sportieve helden hebben ... bedacht met een voetbal.

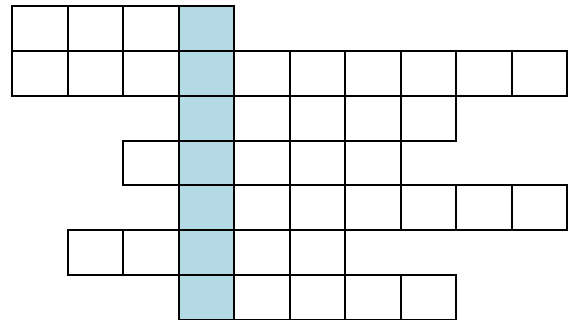
Wat is de naam voor het EK vrouwenvoetbal? *Tip! Titel van tussenkopje 2!*

In welke plaats werd op 6 juni *Speel je Fit* afgetrapt?

Jackie ... schiet pionnen om met een voetbal.

Op [www.youtube.com/...jefit](http://www.youtube.com/...jefit) vind je alle oefeningen.

Hoeveel sportieve helden hebben oefeningen bedacht?



Welk woord lees je in het gekleurde vak van boven naar beneden? .....

## 2 Sporthelden

Ga naar [www.youtube.com/speeljefit](http://www.youtube.com/speeljefit) en bekijk de oefeningen van de negen sporthelden. Alle oefeningen gezien? Beantwoord dan de vragen hieronder. *Schrijf de antwoorden op de achterkant van deze leskaart.*

Welke oefening lijkt jou het moeilijkste?

Hoeveel van de 9 sportieve helden zijn vrouwen?

Welke oefening zou jij tijdens de gymles of thuis willen oefenen?

Wat heb je nodig voor de oefening van Tessel Middag?

Welke sportieve held vind jij de beste voetballer?

Hoeveel van de 9 oefeningen kun jij al?

## 3 Bewegen!

En nu heb je lang genoeg stil gezeten! Hup, pak een voetbal en kijk welke trucjes jij allemaal kan! Tip: eerst even aan je meester of juf vragen natuurlijk. Veel speelplezier!