



**SPORT
SERVICE
ZWOLLE**

SPORT BEWEEG EN BELEEF!

Beweegtips

4-12 jaar

*Bijgewerkt op 11 mei
Aantal nieuwe tips: 4
Totaal aantal tips: 11*

Tip 1. YouTube kanaal SportService Zwolle

Elke week bieden we online gymlessen aan voor basisschool kinderen. De filmpjes zijn ingedeeld in:

Groep 1 – 2, groep 3 – 4, groep 5 – 6 en groep 7 – 8.

De activiteiten worden voorgedaan door de buurtsportcoaches van SportService Zwolle. Benieuwd naar de lessen?

[KLIK HIER](#) voor de lessen



Tip 2. De #SSZChallenge

De dagelijkse #SSZChallenge. Via Instagram, facebook en twitter is vanuit het account van SportService Zwolle elke dag een Challenge te zien waar iedereen aan mee kan doen.

Check de socials van SportService Zwolle:

- [Instagram](#): sportservice038
- [Facebook](#): @sportservicezwolle
- [Twitter](#): @SportService038
- TIKTOK: @sportservice038

**Doe je mee?
#sszchallenge**

Tip 3. Fit met TeamNL Kids

Blijf lekker bewegen, gewoon thuis. Iedere 'school'-dag ontmoet je een Olympische sporter en ontdek je een nieuwe sport! Doe je ook mee?

[KLIK HIER](#) voor de filmpjes van de topsporters speciaal voor kinderen.



Tip 4. Zappsport@home!

Om te voorkomen dat kinderen nu te weinig bewegen, wil Zappsport de kinderen hierbij motiveren met Zappsport@home!

Topsporters zoals handbalster Tess Wester, sprintster Dafne Schippers en schaatser Kjeld Nuis zullen de jonge kijkers uitdagen met sportieve challenges. De kinderen kunnen vervolgens beelden van hun eigen prestaties uploaden.

[KLIK HIER](#) voor de website Zappsport@home!



Tip 5. Just Dance!

Dansen met JUST DANCE.

[KLIK HIER](#) voor het YouTube kanaal om mee te dansen met JUST DANCE.

Je telefoon omtoveren tot Dansconsole? [KLIK HIER](#) om te lezen hoe dat kan!

Tip 6. Koningsspelen pakket

Koninklijk in beweging

De thuisblijf versie van het Koningsspelen Pakket

De makers van het pakket delen graag spel-ideeën voor in huis of in de tuin.

[KLIK HIER](#) om naar de website te gaan.

Tip 7. Sport apps met AR

Aangevulde realiteit (AR) (Engels: augmented reality of AR) is een live, direct of indirect, beeld van de werkelijkheid waaraan elementen worden toegevoegd door een computer. In de apps op deze sheet zijn verschillende sporten te spelen met deze mogelijkheid.

Klik op de tekst boven de app om naar de AppStore te gaan.

[Basketbal](#)



[Baseball](#)



[Voetbal](#)



[Darten](#)



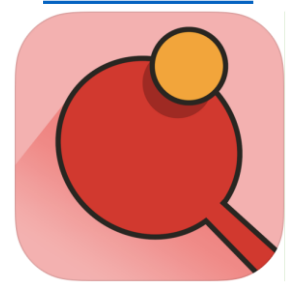
[Airhockey](#)



[Voetbal](#)



[Tafeltennis](#)



Tip 8. Gymspiratie – Thuis gymmen

Verschillende manieren om thuis in beweging te komen. Van leuke opdrachten tot filmpjes en spellen die je gelijk kunt spelen.

Benieuwd naar de verschillende activiteiten die op de website staan?
Check de website via [deze link](#)



Tip 9. Thuisgymmen met Riskcare

In totaal meer dan 40 verschillende thuisgymlessen.

Simpel en effectief.

Een aantal leuke oefeningen om lekker in beweging te zijn.

Succes, veel plezier

[Klik hier](#) om gelijk naar de website te gaan.

Tip 10. The Daily Mile

Het is een heel eenvoudig, maar effectief concept dat toegepast kan worden. Dagelijks onderbreken kinderen de les/hun bezigheid 15 minuten om in hun eigen tempo een rondje te rennen of joggen met hun klasgenoten. De impact kan enorm zijn – niet alleen de conditie van de kinderen, maar ook hun concentratieniveau, stemming, gedrag en algehele welzijn kan vooruit gaan.

[KLIK HIER](#) om naar de website te gaan



Tip 11. Stimuleren van bewegen

Bewegen is goed voor de gezondheid en voor de ontwikkeling van sociale en cognitieve vaardigheden van kinderen. Bovendien houden kinderen over het algemeen van klimmen, klauteren, rennen en ontdekken. Toch blijkt uit cijfers dat meer dan de helft van de 4 tot 11-jarigen te weinig beweegt en dat ook baby's vaak meer gestimuleerd kunnen worden. Hoeveel beweging hebben kinderen nodig en hoe kun je je kind stimuleren tot meer bewegen?

[KLIK HIER](#) om naar het volledige artikel op de website te gaan