

DE AVOND4DAAGSE BINGO DOOR THE DAILY MILE



DE ZON

Als de zon schijnt, zwaai naar de zon.

ACHTERUIT

Loop 6 stappen achteruit als je een hond ziet.

HOI!

Als je iemand inhaalt begroet je de persoon met hoi!

BLOEMEN

Welke bloemen zie je?
Ken je de namen?

'WOW, VANDAAG GING IK SNEL!'

SPRINTEN

Sprint de laatste 30m terug naar huis.

WATER DRINKEN

Drink na het lopen een glas/flesje water.

VOGELS

Tel het aantal verschillende vogels die je tegen komt. Ken je ook de namen?

50/50

Ren 50 stappen en wandel 50 stappen.

GROTE SPRONG

Start vandaag met je grootste sprong.

'AH LEKKER UITGEWAAD!'

SAMEN

Loop vandaag samen met iemand.

KLEUREN

Wat is je lievelingskleur? Kijk om je heen, welke dingen zie je in jouw kleur?

FIGUREN

Neem een vorm in gedachten (vierkant, cirkel, rechthoek). Welke dingen zie je met jouw gekozen vorm?

RONDJES DRAAIEN

Draai bij elke hoek van de stoep een rondje.

FRUIT ETEN

Eet na het rennen een stukje fruit.

STRATEN

Welke straatnaambordjes kom je tegen?
Wat betekenen die namen?

ALFABET

Maak een wandelalfabet. Kijk om je heen en vul bij zoveel mogelijk letters in wat je ziet.



WIL JE OOK IEDERE DAG OP SCHOOL LOPEN?

Dat kan. Meld je school aan voor The Daily Mile op thedailymile.nl

Een initiatief van



gezonde jeugd
gezonde toekomst