

Zet je school in beweging

Laad de beweegbatterij op en win de ingrediënten voor het Parkourfeest.

- Start elke dag met de Parkourmove!
 - Per klas zijn er beweegopdrachten, deze vind je op de beweeggids per graad.
 - Download de beweegkaart via de website en geef dit mee aan de leerlingen voor de thuisopdrachten.
 - Kleur de velden in als de opdrachten gelukt zijn.
 - Doe mee aan de Parkourwedstrijd en win coole prijzen!
- Hou rekening met de geldende veiligheidsvoorschriften van het moment.

Maandag

Springen

Dinsdag

Evenwicht

Woensdag

Kracht

Donderdag

Uithouding

Vrijdag

Parkourfeest

Tijd ⚡

Muziek ⚡

Gezonde snacks ⚡

Verrassing van de school ⚡

Win!

Thuisopdracht

Klasopdracht

Schoolopdracht

Klaar? Start!

Beestig fit

Half gewonnen

Goed begonnen

Klaar voor de start

Daag je ouder(s) uit en bemachtig al springend de schat.

De lijn is lava, trap er niet op.

PARKOUR
move

Spring de nieuwe week in!

Daag je ouder(s) uit en breng ze uit evenwicht.

Vandaag ben ik een flamingo, ik sta op 1 been.

PARKOUR
move

Zoek samen het evenwicht.

Daag je ouder(s) uit en pas goed op voor de kleine beestjes!

Beestenloop, ik heb sterke poten.

PARKOUR
move

Wandel als een beest en word 'beresterk'.

Daag je ouder(s) uit en blijf volhouden!

Tik, jij bent hem!

PARKOUR
move

Loop de laatste rechte lijn naar het parkourfeest.

- Maak er vandaag een groot beweegfeestje van!
- Start met de Parkourmove.
- Plan een tof parcours in de schoolomgeving met toffe beweegactiviteiten en -spelletjes.
- Zorg voor gezellige, gezonde eet- en drankkraampjes.
- Sluit de dag sportief af met de Parkourmove en een echte Parkour diploma-uitreiking.
- Nodig ouders, familie en buurt uit voor het slotmoment.
- ...

Post een leuke actiefoto op Facebook of Instagram en win een leuke prijs!*



- Volg onze pagina
- Post de foto met de hashtags #parkour
- Tag het @octopusplan
- Vermeld de schoolnaam, klas en gemeente

*wedstrijdreglement online

Parkour stimuleert beweging op school en streeft naar meer ruimte voor beweging en recreatie in de schoolomgeving

