

FITSTE MAAND

November



WAT IS DE 'FITSTE MAAND NOVEMBER'?

In november moedigen we elke klas aan om minstens 1 bewegingstussendoortje per dag te doen. Samen maken we bewegen leuk en haalbaar!

HOE WERKT HET?

1

Download de gratis bewegingsposter van Fitles:

Print de poster uit voor jouw klas. Deze is verdeeld in 4 weken en bevat voor elke dag een vakje.

2

Doe een bewegingstussendoortje:

Kies elke dag 1 van de leuke online bewegingstussendoortjes van Fitles. Zet het op in de klas en laat de leerlingen lekker bewegen!

3

Plak een sticker of kruis aan:

Na elk bewegingstussendoortje plakt de klas een sticker of zetten ze een kruisje in het vakje van die dag.

4

Voltooi de poster:

Als jouw klas aan het einde van november een volle poster heeft, verdienen jullie een Fitles-diploma. Doe je mee met de wedstrijd, dan maak je bovendien kans op een mooie prijs.

5

Wedstrijd:

Stuur en tag ons in zoveel mogelijk sfeerbeelden van jouw klas in actie op Facebook of Instagram. Hoe meer je ons tagt en stuurt, hoe groter je kans om te winnen!

WAAROM MEEDOEN?

- Het bevordert de concentratie en het welzijn van jouw leerlingen!
- Het is leuk, eenvoudig en brengt meer beweging in de dag!
- Je werkt samen met jouw leerlingen naar een leuke beloning!



Veel beweegplezier!
Liefs, juf Ami & juf Tess



19

WAAUW! TOPPERS!
20

18

17

KNALEN! 24 NOVEMBER
16

15

14

13

FITSTE KLAS

November

8

9

10

GO GO GO! 17 NOVEMBER
11

12

7

GOED BEZIG! 10 NOVEMBER
6

5

4

3

2

START 3 NOVEMBER
1



FITSTE MAAND

November



Lieve Juf en meester,

Fijn dat jullie samen met ons gaan knallen in november!
Knip de rondjes uit en plak er elke dag een op de poster.
Veel beweegplezier!

