

# Bevægelses-Bingo



*"Bevægelse-Bingo"* af Marianne Jungersen og udgivet på BubbleMinds

*Husk at indberette til Copydan, HVIS din skole er udvalgt som kontrolskole.*

# Bevægelses-Bingo



Lav en "Just Dance"-dans.	Pump familiens cykler.	Cykl en tur på mindst 5 km.	Lav en TABATA sprællemænd (20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 gentagelser)	Find et sted at gå på line.	Løb til det nærmeste sted med vand – hav, fjord, sø, gadekær, flod eller å.	Gå en tur i skoven.
Slå 5 kolbøtter	Udfordr din bror, søster, mor eller far i en direkte plankeduel.	Ryd op på dit værelse.	Løb 5 gange rundt om dit hus.	Slå græs – ja, det er ved at være tid.	Hop 10 min. på trampolin.	Jonglere med en bold.
Sjip i 10 min.	Spil fodbold i haven, eller et andet sted.	Vær dagens tinghenter for familien – fx "Jeg henter fjernbetjeningen!"	Udfordr din bror, søster, mor eller far til at sidde WC – direkte duel.	Tegn en hinkerude... Hink i den.	Gå en tur med din hund, hvis du har en, lån naboens eller lad som om du går med en.	Løb en tur.

"Bevægelse-Bingo" af Marianne Jungersen og udgivet på BubbleMinds

Husk at indberette til Copydan, HVIS din skole er udvalgt som kontrolskole.

# Bevægelses-Bingo



# Tak,

fordi du hentede mit materiale 😊  
Håber du og dine elever kan få glæde af det.

Dette materiale er udarbejdet af Marianne Jungersen og udgivet på BubbleMinds.dk  
Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til mit materiale, er du meget  
velkommen til at skrive til mig på: [mari702d@viborgskoler.dk](mailto:mari702d@viborgskoler.dk)

Husk, dette materiale er nu dit. Du kan tage materialet med dig, hvis du  
flytter skole. Du må gerne have materialet liggende på både dine computere  
og din tablet, og du må printe det til eget brug - og naturligvis gerne kopiere til  
din egen undervisning. Men du må IKKE lave fildeling eller udlevere kopier til dine kollegaer og venner.

Husk at indberette til Copydan, HVIS din skole er udvalgt som kontrolskole.

Billederne i materialet er hentet herfra: pixabay

*"Bevægelse-Bingo"* af Marianne Jungersen og udgivet på BubbleMinds

*Husk at indberette til Copydan, HVIS din skole er udvalgt som kontrolskole.*