WAPENVELD

VORCHTEN

VEESSEN

- Sportplek
- Speelplek
- Natuurlijk spelen
- School
- Herkenningspunt
- € Entreegeld of lidmaatschap vereist
- Rolstoelvriendelijk
- Watertappunt

1. Rees outdoor fit bootcamp en survival run
2. Voetbalvereniging WZC
3. Natuurspeelplek Kleinekolk
4. Biezenkamp
5. Tennisvereniging Wapenveld
6. Gymvereniging Wapenveld
7. Basisschool De Parel
8. Stationsweg
9. Basisschool Jan Ligthartschool
10. Fysio+Fitness
11. Zuster Elbrinkweg
12. Speeltuinvereniging Pinkeltje € ♿
13. De Kade
14. Zwaaikolk
15. Torenkamp
16. Basisschool D.S. van Maasschool
17. Flessenbergerweg
18. Lijsterweg
19. Dansstudio Juliette
20. Basisschool De Goede Herder
21. Merelweg
22. Zwem- en waterpoloverenigingOctopus
23. Sprengen College
24. De Schaapskooiruiters
25. MFC de Verbinding
26. Distelakker
27. Basisschool De Ijsselvallei
28. Kloosterakkers
29. Voetbalvereniging Vevo
30. Zwembad bij Camping IJsselhoeve €

- A Molen de Vlijt
- B Jongerenwerk Wapenveld
- C Kids Actief
- D Sporthal 't Olde Veld
- E Dorpsplein centrum Wapenveld
- F Berghuizerbad €
- G Kerk Johannes de Doper
- H Sporthal De Noord
- I Kozakkenveer

Hoe ga jij naar school of sport? Teken je route op de kaart!

Ben jij al lid van **facebook.com/actiefheerde**? Daar staan allerlei leuke activiteiten op. Waaronder over deze kaart!

Teken een 🏠 waar jij woont!
Zet een ♥ waar jouw beste vriend(in) woont!
Zet een 📖 bij jouw school!
Teken een ★ waar jij je hobby uitoefent!

Maak van deze kaart jouw eigen kaart! Zorg dat alle belangrijke plekken erop staan en ga op avontuur!

Deel een foto van je ingekleurde kaart via actief@heerde.nl of op facebook.com/actiefheerde

Help jij mijn vrienden zoeken? Kleur ze in als je ze vindt!

Buiten leven veel dieren. Wat zie jij allemaal?

TRING

Berghuizerbad

Hoeveel beweging heb ik nodig?

Per dag moet je één uur flink bewegen!
Dat is ..... minuten, dat is ..... kwartier.

Van elke 100 kinderen halen 56 dit uur per dag wel. Heel goed! Maar dat betekent ook een heel aantal niet! Maak de som.

Denk je dat jij elke dag een uur flink beweegt? Flink bewegen betekent iets doen waarbij:

Je hartslag versnelt

Je ademhaling versnelt

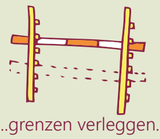
Wat doe jij het liefst om flink te bewegen? Omcirkel!

Voordelen van buiten spelen en bewegen

Wist je dat iedereen die veel buiten speelt beter wordt in... :

...nieuwe vrienden maken...

...oplossingen bedenken...



...grenzen verleggen...

...fantasie ontwikkelen...

...sociale vaardigheden verbeteren...

...en ook je spieren en botten worden sterker!

Overtuig je ouders...

Wil je vaker of langer opblijven om buiten te spelen? Gebruik deze argumenten om je ouder(s) te overtuigen. Ze zijn nog echt waar ook!

Ja, maar...

Mijn concentratie wordt beter door buiten te spelen!

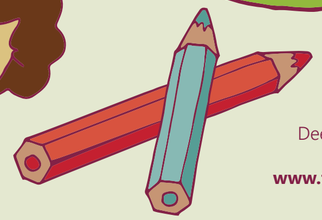
Van meer bewegen en spelen, slaap ik beter!

Buiten spelen is goed voor mijn zelfvertrouwen!

Ik leer beter omgaan met regels door te spelen!

Ik presteer beter op school door veel te bewegen!

Ik ben aan het leren onafhankelijk te zijn!



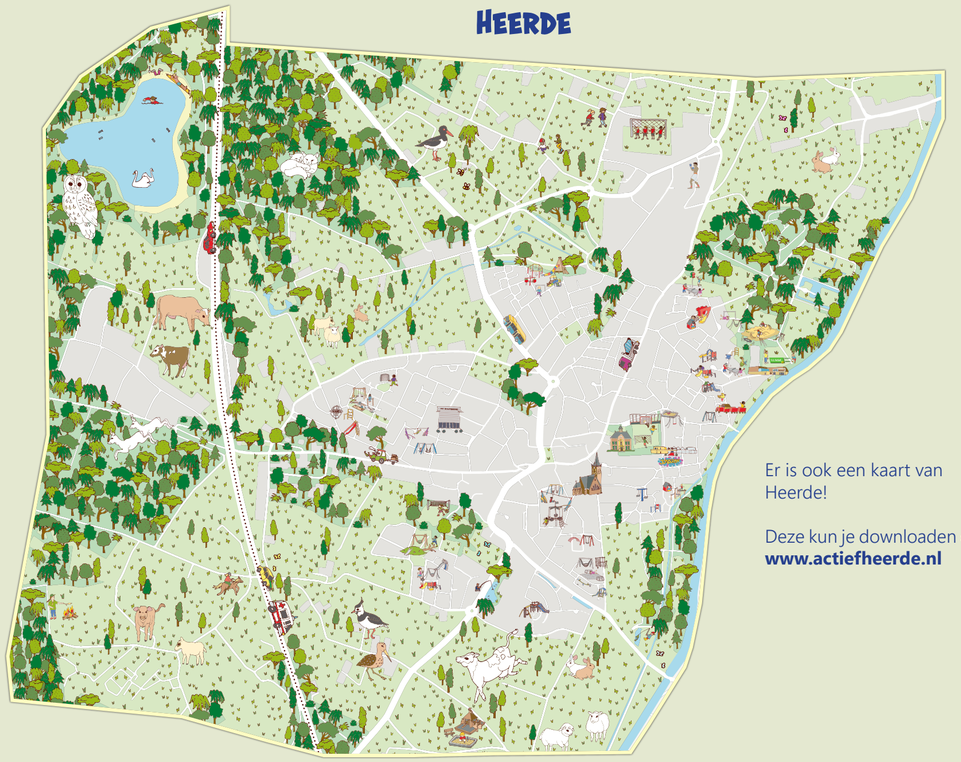
Bucketlist

STREEP ZE ALLEMAAL AF!

- Maak je eigen parcours op een speelplek en doe een wedstrijd tegen de ander
- Knoop je veters aan die van je vriend(in) en ga op pad
- Draag samen een bal zo ver mogelijk zonder handen
- Dans in de regen of onder de sproeier met je zwemkleren
- Maak een freerun-parcours in je straat
- Doe een mooie trick op een speelplek
- Teken je eigen hinkelpad op de stoep
- Ga verspringen vanaf de schommel
- Maak een TIK TOK filmpje
- Speel spoorzoekertje

Deel je leuke foto's en filmpjes met ons op:
www.facebook.com/actiefheerde

Heerde



Er is ook een kaart van Heerde!

Deze kun je downloaden op:
www.actiefheerde.nl

Steen-Papier-Schaar

Welk team komt als eerste aan de overkant?
Twee teams staan tegenover elkaar bij een pion. Op het teken van de scheidsrechter begint de 1e loper van elk team te rennen. Waar de lopers van de verschillende teams elkaar tegenkomen doen zij steen-papier-schaar. De winnaar mag doorrennen, de verliezer gaat terug en sluit achter in de rij aan. Dan mag de volgende renner van het verliezende team vertrekken vanaf de pion. Waar de lopers van de verschillende teams elkaar tegenkomen doen zij steen-papier-schaar...
Het eerste team die de overkant haalt, heeft gewonnen! Het is nu 1 – 0 voor een team, je begint weer opnieuw.

Buskruit

Eén iemand is de tikker, die heeft een bal. De rest verstopt zich. Als iedereen verstopt is, gaat de tikker zoeken. De bal blijft achter in het midden van het veld. Zodra de tikker iemand gezien heeft, rent hij of zij terug naar de bal en roept de naam van degene die hij of zij gezien heeft en raakt de bal aan. Diegene die gevonden is, is af en komt tevoorschijn. Als iedereen gevonden is, is het spel afgelopen...
Maar als iemand die nog niet af is de bal wegschopt, dan is iedereen weer vrij en verstopt zich opnieuw! Pas als de tikker de bal weer heeft terug gebracht naar het midden van het veld, mag zij of zij weer gaan zoeken.

Kraak de kluis!

Weet jij van welke speelplekken deze foto's zijn?
Onderstaande foto's zijn genomen bij speelplekken in Wapenveld, Veessen en Vorchten. Weet jij welke? Ga op ontdekkingstocht. Zet de nummers van de speelplek op de kaart bij de goede letter en KRAAK DE CODE.

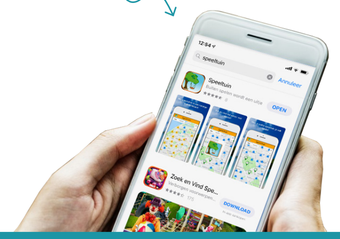
Deze kaart is ontwikkeld door:

Actief Heerde
Kids Actief
Gemeente Heerde
Speelplan

Samen voor een gezonde en actieve leefstijl

Elke dag bewegen is goed, maar meer bewegen is beter! Bewegen is namelijk heel erg belangrijk voor je gezondheid. Maar met alle auto's, hoverboards, liften en roltrappen in onze wereld, slaan we soms veel 'beweegkansen' over. Met deze kaart wil Actief Heerde je laten zien dat je makkelijk veel kunt bewegen op een dag en dat bewegen ook heel leuk kan zijn!

Ga naar buiten met de kaart en bezoek de speel- en sportplekken om buiten te bewegen! Of download de Speeltuin App!



WWW.ACTIEFHEERDE.NL