

Wit Wat



Dit boekje is fan

.....

Wit Wat

Oer dyn spieren - 1

Skriuw de wurden op it goede plak.

(kies út: hân, bin, klear, lân, gewichten, mear, gewrichten, kin)

Gedicht

Moatst ris sjen hoe sterk ik,
sjoch ris wat ik tille,
Mei myn spieren en,
til ik samar de,
100 kilo en noch,
gjin probleem en samar,
Knyp my marris yn 'e,
Ik bin de sterkste fan it

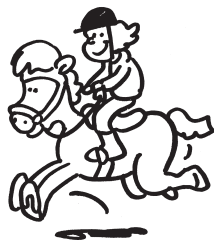
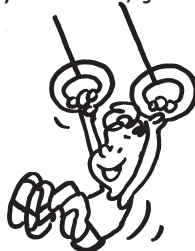


Goed foar dyn kondysje.

Sport is goed foar dyn spieren en dyn kondysje.

Skriuw de wurden by it goede plaatsje.

Kies út: tennis, fytse, swimme, rinne, hynsteride, judo, gymnastyk, fuotbal, roeie, dûnsje.



Top 5






Sporte is goed foar dyn spieren.

Hokker sport hasto it leafste?

Fertel it oan de klasse.

Meitsje no in Top 5.

Kies út:

	Turve		Oantal
Fuotbal	
Tennis	
Swimme	
Gymnastyk	
Hynsteride	

By ús yn 'e klasse hat wûn mei punten.

De leukste sport fyn ik



Witwat(sjes)

- do hast wol 600 spieren
- do kinst dyn spieren langer en koarter meitsje dêrtroch kinst bewege
- by ien stap bewege wol 200 spieren
- dyn hert is ek in spier
- dyn hert wurket dei en nacht en wurdt noait wurch
- der sitte wol 60 spieren by dyn mûle
- ast lakest brûkst 20 spieren
- by lilik sjen brûkst wol 40.

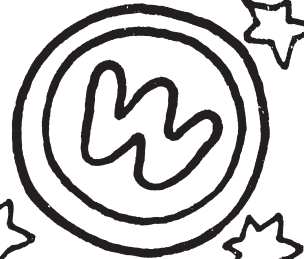
Yn 'e fitnessromte

WIER OF NET?



Meitsje it rûntsje grien (wier) of read (net wier)

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Yn 'e seal binne 9 minsken. | <input type="radio"/> |
| 2. Der binne like folle manlju as froulju. | <input type="radio"/> |
| 3. De man tilt wol 200 kilo. | <input type="radio"/> |
| 4. Ien frou swit hiel hurd. | <input type="radio"/> |
| 5. Twa mannen binne oan it roeien. | <input type="radio"/> |
| 6. De iene frou is in bytsje te dik | <input type="radio"/> |
| 7. De mannen op 'e fyts hawwe wille. | <input type="radio"/> |
| 8. Wat op 'e poster stiet is wier. | <input type="radio"/> |
| 9. It famke fynt de ynstrukteur leuk. | <input type="radio"/> |
| 10. De ynstrukteur is eigenwiis. | <input type="radio"/> |



MEI DE POATEN OF MEI DE BEK.

Alle bisten moatte ite. Mar hoe krije se it iten te pakken.

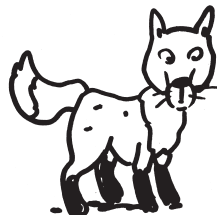
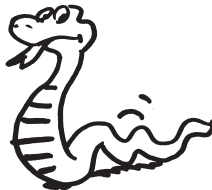
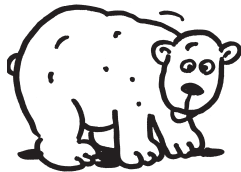
Dat dogge se dat mei de poaten of mei de bek.

Skriuw de namme fan it bist ûnder de plaatsjes.

Set der ek: "poaten" of "bek" by.

De bisten binne:

Snoek, Tiger, Slang, Foks, Ûle, Kikkert, Aap, Krab, Earrebarre, Bear.

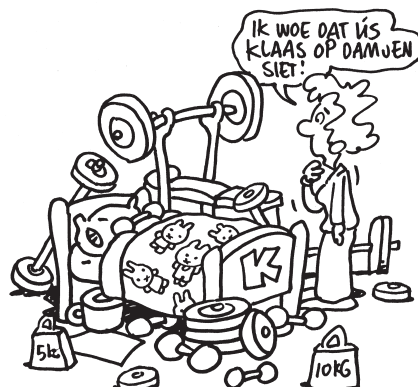


SUDOKU



Yn dizze puzzel sitte 5 plaatsjes.
In hert, in spierbal, in gewicht, in mûle en in bal.

Yn elke rij sit it plaatsje mar ien kear.



Kinsto de oare plaatsjes tekenje?



BY IT TELEVYZJEPROGRAMMA

***Watfoar wurden komme op it skerm?
kleurje it rûntsje ast it wurd sjochst.***

boartsje

springe

klimme

fytse

wippe

goaie

Watfoar wurden bliuwe oer?

Meitsje dêr in tekening oer.

