

16+!

Maandag  
6 april



## VOORGERECHTEN

Sport & beweging: buikspieren

8u – 9u

Schooltijd

9u – 10u

Natuur: wandelen

10u – 11u

Schooltijd

11u – 12u

Lunchpauze

12u – 13u

## HOOFGERECHTEN

Schooltijd

13u – 14u

Bib aan zet: raadgedicht

14u – 15u

Bakken

15u – 16u

Schooltijd

16u – 17u

Spel: jongleren

17u – 18u

Avondeten

18u – 19u

## DESSERTS

Concerten



Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## SPORT & BEWEGING

Een buikspierkwartiertje! Vandaag gaan we de buikspieren oefenen, zodat onze spieren na deze crisis niet helemaal verdwenen zijn. Zoek een video op Youtube en ga aan de slag!

► Surf naar <https://www.youtube.com/watch?v=0frQEIUSdUE>

## SCHOOLTijd

Gebruik deze tijd om te werken aan taken die je kreeg van school. Kreeg je geen taken? Herhaal dan zeker de leerstof die je het laatst zag in de les en maak oefeningen opnieuw.

## NATUUR

Niets beter dan een wandeling door de natuur om tot rust te komen in de vakantie. Ga bijvoorbeeld wandelen in het bos of langs de Schelde. Zorg er wel voor dat je je aan de maatregelen houdt, dus wandel bij je in de buurt. Weet je niet waar je in jouw buurt kunt wandelen? Kijk dan eens op de pagina van Weg van Wetteren.

► <https://www.wegvanwetteren.be/wandelen-in-wetteren>

## BIB AAN ZET

Een raadgedicht is een gedicht waarin één woord ontbreekt. Dit woord is afgedekt en jij mag het raden. Hierdoor ga je extra goed lezen en zelf nadenken over het gedicht. Hoe zou jij het afmaken? Goed of fout is niet het belangrijkste. Misschien bedenkt je wel een beter woord dan de dichter!

► Surf naar <https://raadgedicht.nl/> en probeer bij een aantal gedichten het missende woord te raden, bijvoorbeeld bij 'Wat betekent ze'. De oplossing kun je aanklikken.

► <https://raadgedicht.nl/wat-betekent-ze-max-greyson/>



Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## KOKEN

Vandaag gaan we old school koekjes bakken! Wedden dat je dit al sinds de lagere school niet meer hebt gedaan? Zoek een basisrecept op en ga helemaal los met de versieringen die je nog in huis hebt. Tip: met bloedsuiker en water kun je een glazuur maken waar je koekjes mee kunt versieren.

► <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/3045/boterkoekjes-1>

Liever iets gezondere recepten? Surf dan naar [chickslovefood.nl](https://chickslovefood.nl), bijvoorbeeld:

► <https://chickslovefood.com/7x-gezonde-koekjesrecepten/>

## SPEL

Je hebt nu alle tijd om nieuwe dingen te leren. Iets wat je snel kan leren is jongleren! Zoek 3 balletjes of andere dingen die niet kapot kunnen, en oefenen maar! Je hebt er alleen een beetje focus voor nodig. Je zult zien, iedereen kan jongleren.

► Surf naar: <https://www.youtube.com/watch?v=LggP-xilWG4>

## CONCERTEN

Nu bands geen concerten meer mogen doen, geven sommige artiesten thuis concerten. Een goed moment dus om eens een livestream te volgen van een artiest die je nog niet kent, of juist een concert van vroeger terug te kijken. Op de Youtubepagina van de AB zijn veel concerten en livestreams te vinden.

► Surf naar <https://www.abconcerts.be/> en herbekijk concerten.

Bijvoorbeeld het concert van Brihang: <https://www.abconcerts.be/nl/nieuws/abtv/blijf-thuis-en-herbekijk-brihang-in-ab-vanuit-je-zetel/3003/>

Iets heel anders: Star Wars in Concert met een orkest.

► <https://www.youtube.com/watch?v=PBmJV91-7ps>



Veel plezier!