

TIENERS!

Woensdag
15 april



VOORGERECHTEN

Uitslapen	9u – 10u
Sport & beweging: dobbelen	10u – 11u
Spel: stop motion filmpje	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Warm Hart Actie: vriendschapsbandje	13u – 14u
Sport & beweging: TikTok-sporters	14u – 15u
Virtuele Wereld: podcast	15u – 16u
Spel: wie is het?	16u – 17u
Schooltijd	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

DESSERTS

Zen kleuren



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING

Laat de kinderen gooien met een dobbelsteen. Elk getal staat voor een specifieke opdracht, namelijk:

1. Ga zo snel mogelijk op je buik liggen, kom daarna vliegensvlug weer overeind en spring 1 keer zo hoog mogelijk in de lucht. Herhaal de oefening 15 keer.
2. Loop op je handen en voeten zo snel mogelijk naar de overkant en weer terug.
3. Plaats je rug tegen een boom of muur en buig je benen in een hoek van 90 graden (alsof je op een denkbeeldige stoel zit). Probeer deze oefening 1 minuut vol te houden, terwijl je de armen gestrekt voor je houdt.
4. Pak er een springtouw bij en spring, als het je lukt, 50 keer na elkaar.
5. Deze opdracht doe je met twee. Ga uitgestrekt tegenover elkaar liggen en haak de voeten in elkaar. Kom zo snel mogelijk overeind zitten en geef elkaar een vuistje! Ga vervolgens snel weer liggen en herhaal dit 20 keer. Ben je alleen? Druk je dan 20 keer op.
6. Gooi je zes? Kies zelf 1 van bovenstaande opdrachten uit of verzin er eentje!

SPEL

Maak je eigen stop motion filmpje.

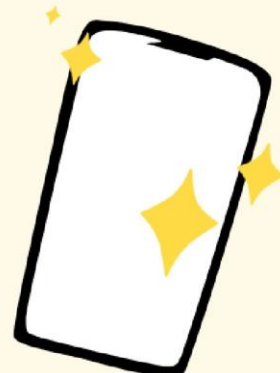
► Surf naar: <https://www.medianest.be/maak-samen-een-stop-motion-filmpje>

WARM HART ACTIE

Maak een vriendschapsbandje voor enkele van je beste vrienden en stuur deze op via de post. Zo zijn jullie toch verbonden met elkaar!

► Surf naar:

<http://draadenpapier.blogspot.com/2012/08/vriendschapsbandjes-knopen.html>



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING

We weten allemaal dat je via TikTok bijzonder creatief uit de hoek kan komen, maar de moves van deze personen moet je gewoonweg onder de knie hebben!

Bekende sporters: @0umii (Remco Evenepoel), @ninaxderwael, @romelulukaku_

VIRTUELE WERELD

Luister vandaag eens naar een podcast.

► Surf naar: <https://kinderpodcasts.nl/luisteren/11-14-jaar/>

SPEL

Heb je het spel 'wie is het?' in huis? Vervang de kaartjes van Bill, Alfred, Maria.. door kaartjes van je oma, papa, buurvrouw, meester, beste vriend. Je kan ook zelf je 'wie is het' maken door foto's in klemmen of houten blokjes te steken.



DESSERT

Even een momentje zen. Kies een toffe kleurplaat uit, die niet te makkelijk is. Kleur deze in en kom tot rust.

► Surf naar:

www.leukvoorkids.nl/kleurplaten/kleurplaten-voor-volwassenen/



Veel plezier!