

TIENERS!

BUITENSPEELDAG-EDITIE!

Woensdag 22 april



VOORGERECHTEN

Schooltijd: preteaching	9u – 10u
Schooltijd: preteaching	10u – 11u
Koken: de perfecte picknick voorbereiden	11u – 12u
Lunchpauze: picknick	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Crea: maak jouw eigen vogelnestkastje	13u – 14u
Sport & spel: geocaching in de buurt	14u – 15u
Natuuruur: moddermaskers & komkommers	15u – 16u
Spel: binnen de minuut	16u – 17u
Techniekuur: kettingreactie	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

DESSERTS

Ik zie ... Ik zie ... mijn sterrenbeeld



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET
*Blijf in
uw kot*
MENU

SCHOOLTijd

Jouw school zal nieuwe leerstof voorzien via het preteaching principe. Preteaching? Wat is dat voor monster? Aan wat kan ik mij verwachten? Jouw leerkrachten zullen jou essentiële leerstof vanop afstand aanbieden. Van zodra de lessen terug in de klas doorgaan, zullen ze hier nog even op terug komen en kunnen ze vlotter tot de kern van de leerstof komen. Zorg dat je tijdens deze afstandlessen in een rustige omgeving zit zodat je goed kan focussen. Succes!

KOKEN

Wat is er leuker dan een gezellige picknick met heerlijke en vooral gemakkelijke gerechtjes? Hieronder een link naar 15 verschillende gerechtjes die je kan voorzien om deze picknick de lekkerste ooit te maken.

► Surf naar: www.delish.com/entertaining/q2398/picnic-recipes/?slide=15

LUNCHPAUZE

Geniet van de gezonde buiten lucht, maar vooral ook van de lekkere picknick die je hebt voorbereid. Het perfecte moment om de batterijen op te laden en vitamine D op te doen. Bekijk dus zeker even de checklist zodat je niks vergeet te voorzien voor deze super lekkere picknick.

► Surf naar: nl.pinterest.com/pin/701857923152613268/

CREA

Ga aan de slag met jouw handen en maak eens een vogelnestkastje. Het is goed voor de vogels en leuk dat je het zelf hebt gemaakt. Er zijn verschillende soorten en formaten en het kan uit verschillende materiaal gemaakt worden. Als ik een vogel was, zou ik wel weten waar mijn nestje te maken! Onze favorietjes:

1. Een standaard vogelhuisje uit hout
17. Een vogelhuisje gemaakt vanuit een bord en kom
44. Een vogelhuisje gemaakt vanuit een drankkarton

► Surf naar: morningchores.com/bird-house-plans/



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET
*Blijf in
uw kot*
MENU

SPORT & SPEL

Geocaching is een wereldwijde schattenzoektocht waar digitaal en de real world elkaar tegenkomen. Geocachen is een zoektocht op basis van GPS coördinaten. Via deze coördinaten kan je aan de slag gaan met geocachen. Naar wat je op zoek gaat tijdens het geocachen is steeds een raadsel, en dat is juist het leuke van deze mooie buitensport. Ga dus een uurtje geocachen en misschien vind je nog leuke plekjes in jouw buurt.

► Surf naar: geocachen.be/geocaching/

NATUURUUR

Na inspanning komt ontspanning. Buiten op jouw picknickdeken met een zelfgemaakt moddermasker en komkommers op de ogen. Je kan een moddermasker recept volgen of ga crazy in de coconut en vervang de klei door echte modder uit jouw tuin. Take de Buitenspeeldag to the next level en bezorg ons zeker foto's! Geen klei in huis en niet crazy in de coconut? Bekijk dan zeker ook de link met de verse gezichtsmaskers. Deze gezichtsmaskers zijn op geen tijd gemaakt met alles wat je in huis hebt liggen.

► Surf naar:

blog.jbc.be/zo-stressloos/tips-en-tricks/hoe-maak-je-een-moddermasker/

► Surf naar: missnatural.nl/verse-gezichtsmaskers-zelf-maken/

SPEL

Na ontspanning volgt dan natuurlijk opnieuw inspanning. Buitenspeeldag is de dag waarop 'het recht op (buiten)spelen' gevierd wordt. Het komende uur geven we alles buiten, maar telkens binnen de minuut! Per opdracht krijg je dus maar 1 minuut de tijd. Lukt het niet binnen de minuut? Probeer het nog eens of daag de andere gezinsleden uit om het ook eens te proberen!

Opdracht 1: een verfdruppel met een rietje van jouw blad blazen

Opdracht 2: hou een pingpongbal in de lucht met eigen adem

Opdracht 3: vind een insect

Opdracht 4: 3 ballonnen in de lucht houden

Opdracht 5: 5 pingpongballen in een beker kaatsen

Opdracht 6: een pak kaarten per soort leggen



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



TECHNIEKUUR

Een bal die tegen een steen duwt. Die steen botst een stoel omver. De stoel trekt aan een touwtje en er valt water naar beneden... dat noemen we een kettingreactie. Vandaag maken we dat zelf, in onze tuin of op ons terras. Vraag aan mama/papa/broer/zus om je te helpen bij het zoeken naar materiaal en het maken van de baan. Hoe zotter, extremer, hoger, groter, ... hoe liever, want op de Buitenspeeldag kan dit allemaal!

DESSERT

Na zo'n actieve dag is het tijd om even te chillen. Leg je buiten op je rug met je hoofd naar de wolken. Welke figuren zie jij in de wolken? Wordt het intussen donker? Kijk dan naar de sterren. Vind jij een sterrenbeeld?



Veel plezier!