

Beweegactiviteiten voor thuis (groep 678)

FLIP A COIN

Doel: Gooi 10x een muntje in de lucht en voer elke keer de opdracht uit tot je bij de finish bent.

Variatie:

- Speel met iemand anders samen en gooi om de beurt het muntje in de lucht. Doe de opdrachten samen.
- Speel tegen iemand anders. Wie heeft het snelste 10 rondes uitgevoerd?
- Pas de aantallen aan van de oefeningen
- Bedenk zelf oefeningen die je kunt doen bij kop of munt.

Materiaal:

- Deze spelkaart
- Een muntje

	Kop	Munt
Ronde 1	20x jumping jacks	40x jumping jacks
Ronde 2	15x kikkersprongen	5x kikkersprongen
Ronde 3	5x opdrukken	10x opdrukken
Ronde 4	5x squats	15x squats
Ronde 5	20x springen in de lucht	10x springen in de lucht
Ronde 6	10x buikspieren	20x buikspieren
Ronde 7	10x staan en weer zitten op de grond	20x staan en weer zitten op de grond
Ronde 8	30x knieheffen	50x knieheffen
Ronde 9	5 rondjes draaien	3 rondjes draaien
Bonusronde	Koprol	Koprol
FINISH!!		

WOORDEN SPRINGEN

Doel: Spring zoveel mogelijk woorden en schrijf ze op.

Uitleg: Schrijf de letters op een stoeptegels of op een los blaadje. Elke letter komt op een losse tegel of op een los blaadje. Zorg dat het er zoals dit vierkant uit ziet.

Variatie:

- Laat iemand anders een woord bedenken, wat jij moet springen.
- Hinkel naar de letters.
- Speel een wedstrijdje met iemand anders. Wie heeft de meeste woorden in 2 minuten?
- Maak zelf een lettervierkant met andere letters.

Materiaal:

- Buiten: stoepkrijt, blaadje en pen
- Binnen: 16 blaadjes met een letter, blaadje en pen

E	N	A	H
T	I	R	K
O	D	G	S
L	V	U	M

Welke woorden heb je gesprongen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GANZENBORDSPEL: MOVE YOUR BODY

Doel: Zorg dat je zo snel mogelijk op de laatste plek (nummer 63) staat.

Uitleg: Elke speler heeft een pion op het vakje “start” staan. De eerste speler gooit de dobbelsteen en zet zijn/haar pion zoveel vakjes vooruit als het aantal ogen van de dobbelsteen.

Voer de opdracht uit die op het vakje staat (bijvoorbeeld: 5x opdrukken).

Als de opdracht is voltooid, is de volgende aan de beurt. De speler die als eerst bij vak 63 (het middenvak) is, heeft gewonnen!

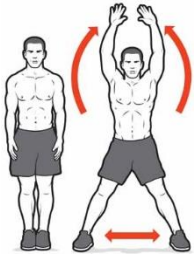
Gooi je op het einde een te hoog aantal? Je telt dan weer terug. Zorg dat je precies op het laatste vak komt.

Have fun en blijf fit!

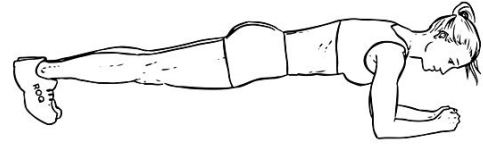
Materiaal:

- Het ganzenbord uitgeprint of afgebeeld op een laptop of ipad.
- Plaatjes van de (meeste) oefeningen
- Voor elke speler een fiche, muntje of iets anders.
- 1 dobbelsteen

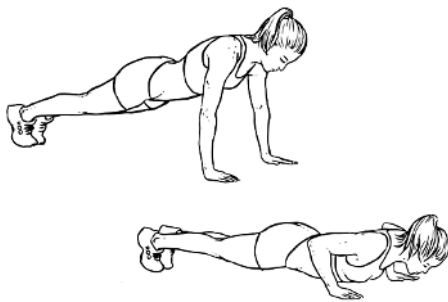
Jumping Jacks



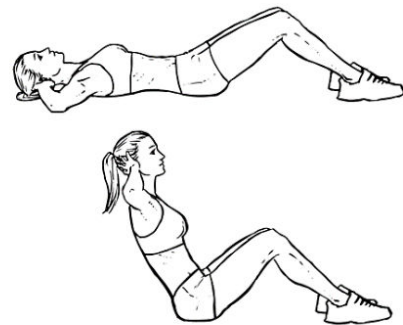
Planken



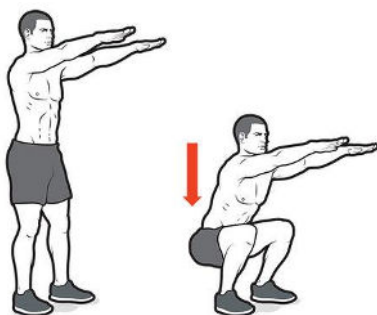
Opdrukken



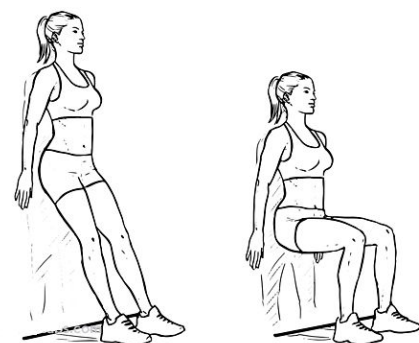
Sit-up

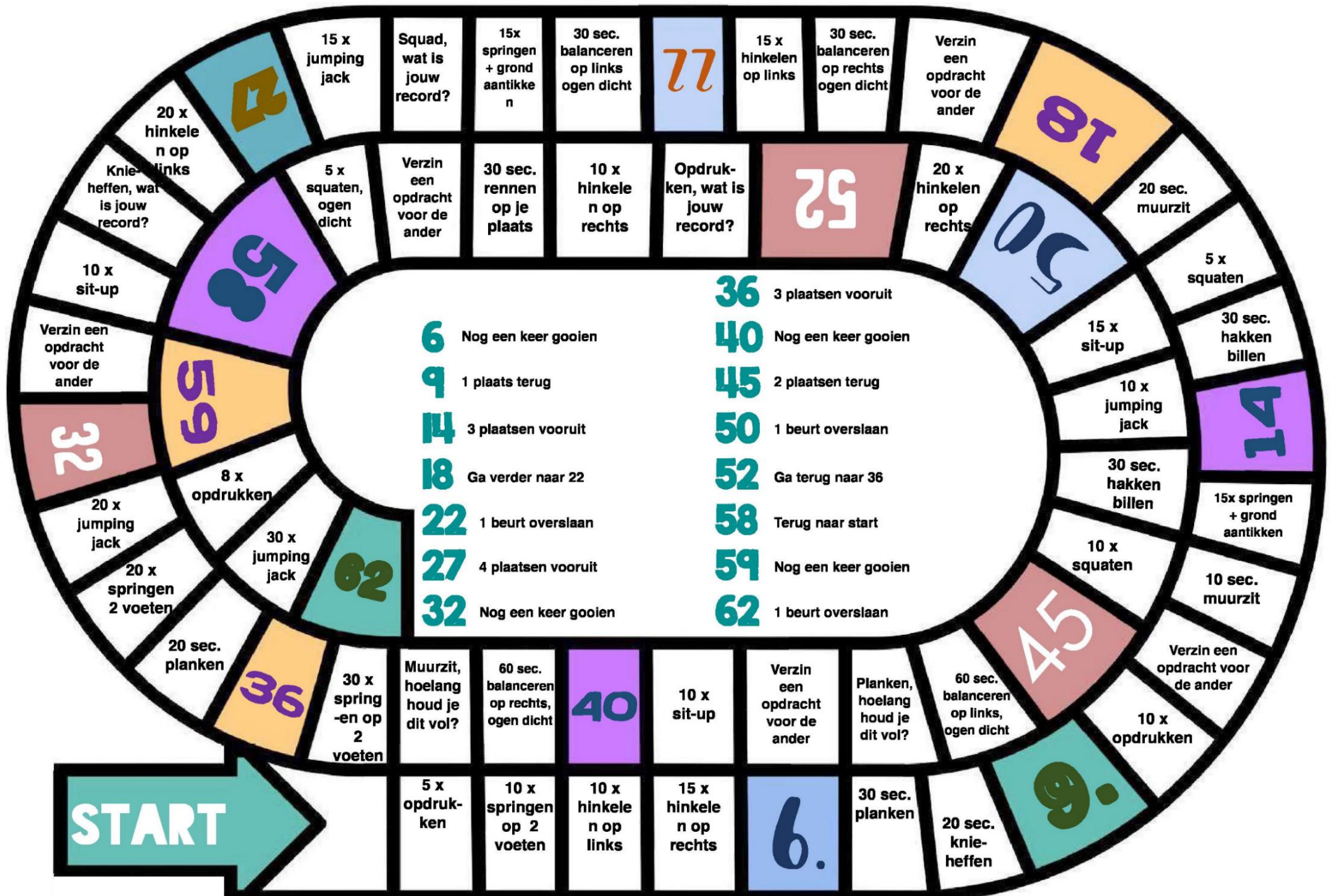


Squat



Muurzit





SMAKELIJK ETEN



Hartige cupcakes

Deze mini cupcakes maak je eenvoudig, met restjes groente.

-  12 personen
-  30+ minuten
-  voorgerecht, lunch

Ingrediënten:

- 6 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 4 eetlepels geraspte 30 + kaas
- 1 kleine paprika
- 2 bosuitjes

Materialen:

- Muffinbakvorm voor 12 stuks + 12 papieren cakevormpjes

Bereiding:

1. Warm de oven voor op 180° C.
2. Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm.
3. Klop de eieren met de melk los. Klop er de geraspte kaas door.
4. Vul iedere vorm met blokjes paprika en ringetjes bosui en verdeel het eimengsel erover.
5. Bak de cupcakes in 15-20 minuten in de oven gaar en goudbruin. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

Variaties:

Kies een andere vulling: doperwten met verse basilicum, halve kerstomaatjes met tijm, gebakken champignons met rode ui, broccoliroosjes.