

TIENERS!

**Woensdag
15 april**



VOORGERECHTEN

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

HOOFDGERECHTEN

Natuur: blotevoetenpad	13u - 14u
Warm hart actie: vriendschapsbandje	14u - 15u
Virtuele wereld: podcast	15u - 16u
Spel: wie is het?	16u - 17u
Schooltijd	17u - 18u
Avondeten	18u - 19u

DESSERTS

Kleurplaten by Frakkie



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!

HET
*Blijf in
uw kot*
MENU

SPORT & BEWEGING

Gooi met een dobbelsteen. Elk getal staat voor een specifieke opdracht.

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.
6. Gooi je zes? Kies zelf 1 van bovenstaande opdrachten uit of verzin er eentje!

SPEL

Ken je een stop motion filmpje? Het is een filmpje dat bestaat uit allemaal achter elkaar geplaatste foto's. Supercool toch?! Met wat ga jij aan de slag: speelgoed, voeding, tekeningen...

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

NATUUR

Leg een blotevoetenpad aan in je tuin. Kies voor een blijvend of een tijdelijk pad. Kies je voor een blijvend pad in de tuin, dan krioelt het binnenkort van het leven. Duizend- en miljoenpoten en mieren vinden er een veilige thuis. Voor een blijvend pad in de tuin kun je kiezen voor: zand, grind, modder, potgrond, kleigrond, gras, kunstgras, mos, boomschors, takjes, bladeren, keitjes, verschillende soorten tegels, kastanjes, eikels, hooi, stro...

Voor een tijdelijk pad kies je het best voor: papier, vloerbedekking, kralen, verschillende soorten stof zoals wol of katoen, knikkers, veertjes, pomponnetjes, scheerschuim, plastic, bubbeltjesplastic, piepschuim, rijst of pasta...



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



WARM HART ACTIE

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

► Surf naar: draadenpapier.blogspot.com/2012/08/vriendschapsbandjes-knopen.html

VIRTUELE WERELD

Nestel je op je bed of in de zetel en druk op play. Frankie vinden wij zeker een aanrader.

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

► Surf naar: inderpodcasts.nl/project/frankie/

SPEL

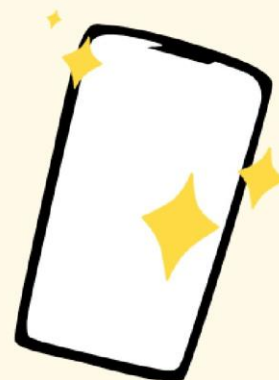
Heb je het spel 'Wie is het?' in huis? Vervang de kaartjes van Bill, Alfred, Maria... door kaartjes van je oma, papa, buurvrouw, meester, beste vriend... Je kan ook zelf je 'Wie is het' maken door foto's in klemmen of houten blokjes te steken.



KLEURPLATEN BY FRAKKIE

Ken jij Frakkie, de geweldige artist uit Oudenaarde? Hij schildert, maakt graffiti en heeft nu ook coole kleurplaten digitaal ter beschikking gesteld.

► Surf naar: we.tl/t-IAsz7BLR7G



Veel plezier!