

16+!

Maandag
20 april



VOORGERECHTEN

Sport & beweging: HIIT workout	8u – 9u
Schooltijd: preteaching	9u – 10u
Virtuele wereld: corona challenge	10u – 11u
Schooltijd: preteaching	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd: preteaching	13u – 14u
Cultuur: BRONKS	14u – 15u
Spel: braintraining	15u – 16u
Schooltijd: preteaching	16u – 17u
Koken: foodfaces	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

DESSERTS

Tongbrekers

N

Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING

In 12 minuten een goede cardio workout! Dit is een HIIT, dus een high intensity interval training. Elke oefening duurt 45 sec, daarna heb je 15 sec pauze. Klinkt haalbaar?

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=Vdcd1LD8s0I

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!

VIRTUELE WERELD

Weet jij wat de Corona challenge is? De quarantaine gebruiken om een nieuwe vaardigheid leren! Je hebt de tijd nu, dus waarom niet beginnen met Spaans te leren? Dan kun jij, als we weer op vakantie mogen, je skills tonen! Via de app Duolingo kun je veel talen leren en dus ook Spaans. Buena suerte!

► Surf naar: [/nl-nl.duolingo.com/](https://nl-nl.duolingo.com/)

CULTUUR

Voor veel theatermakers is dit een moeilijke periode, omdat alle theaters gesloten zijn. Daarom gebruiken veel mensen deze periode om zelf creatief aan de slag te gaan. Zo ook BRONKS. Op hun Instagrampagina bronks_theatervoorjongpubliek staan elke dag tip om zelf aan de slag te gaan met theater. Maak jij je eigen voorstelling?

N
Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPEL

Op de Instragrampagina van @natuurenwetenschap vind je elke dag een nieuwe uitdaging. Logisch nadenken, een beetje rekenen en puzzelen, en je vind de oplossing. Kan je bijvoorbeeld deze uitdaging aan?



KOKEN

Meestal mag je niet spelen met je eten, maar soms moet dat een keer kunnen. Wist je dat je met je eten ook kunst kan maken? Check op Instagram eens de hashtag #foodfaces. Kan jij ook een kunstwerk maken van je eten? Serveren maar!



DESSERT

Ken je ze nog van vroeger, de tongbrekers? Zinnen die eigenlijk bijna niet uit te spreken zijn? Probeer deze tongbrekers uit en daag je vrienden uit via Skype of Facetime om deze zo snel mogelijk te zeggen.

- Zeven zware zwemmers zwommen zwoele zomerse zondagen zomaar zonder zwembroek in de zwarte zee.
- Ruud Rups raspt rap rode ronde radijzen.
- Er zit kroepoek in de zak van mijn broekpakbroek.
- Papa pakt de blauwe platte bakpan.
- De koetsier poetst de postkoets met postkoetspoets.

N

Veel plezier!