|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bingo: sport en spel**  **Kies elke dag één activiteit. Hoeveel keer maak jij een bingo/vier op een rij?** | | | |
| Maak een **hindernissenparcours** in de woonkamer.  Ruim het daarna ook weer op! | Hoeveel keer kan jij een bal of **ballon** in de lucht gooien zonder hem te laten vallen? | Vraag aan mama/papa of ze met je mee gaan **joggen** buiten. | Zoek op Youtube de video “**Kids workout 1** **Beginners**”. Sporten maar! |
| **Krachttraining**: hoe vaak kan je pompen? Doe ook een wedstrijd armworstelen met mama/papa/broer/ zus/… | Zoek op Youtube leuke “**just dance**” dansjes en dansen maar! | **Onzichtbaar** touwspringen: hoe lang hou je het vol?  Verzin zelf nog spellen: onzichtbaar hoelahoepen, verspringen,…? | Bouw met spullen uit je woonkamer een zo hoog mogelijke **toren**. Ruim hem daarna ook weer op! |
| Maak een **tekening** zonder je potlood ook maar één keer van het blad af te halen. | **Keukenwekker-verstoppertje** met mama/papa/broer/  Zus/… Iemand zet de wekker op 2 minuten en verstopt hem in huis. De anderen moeten de wekker vinden voor hij afgaat. | Zoek op Youtube de video “**Yoga for Kids**!”. Ontspannen maar! | Hoe lang kan je ter plaatse blijven **lopen**? |
| **Dierenfestijn**: doe een olifant, kangoeroe, kikker, pinguïn,… na. Je kan om de beurt gaan en raden. | Bouw een **evenwichtsbalk**: hoe lang kan jij blijven staan? | **Sluip** op je buik door het huis: wie kan je laten verschieten? | Maak een **vlieger**: hoe ver kan je hem gooien? |