

Bewegingsactiviteiten

-facebook: bodymap <https://www.facebook.com/bodymapvzw/>

-Op de website van ketnet: Biba en Loeba www.ketnet.be

-facebook: thuis bewegen met Biba en Loeba
<https://www.facebook.com/events/2676551142572691/>



-Pinterest: bewegen met kinderen
[https://www.pinterest.com/search/pins/?q=bewegen%20met%20kinderen&rs=typed&term_meta\[\]=bewegen%7Ctyped&term_meta\[\]=met%7Ctyped&term_meta\[\]=kinderen%7Ctyped](https://www.pinterest.com/search/pins/?q=bewegen%20met%20kinderen&rs=typed&term_meta[]=bewegen%7Ctyped&term_meta[]=met%7Ctyped&term_meta[]=kinderen%7Ctyped)

-Thuisbeweegtips voor peuters en kleuters via facebook
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=856654708185862&id=100015240217256

-Dobbel een beweging (zie bijlage)

-Sportieve opdracht voor elke dag (zie bijlage)

-Heb je een springtouw? Dat is ook goede beweging!



-Een grote tuin? Een paar rondjes lopen kan zeker! Probeer een voetbaltrucje te leren dat je na de vakantie kan laten zien aan je vrienden.

-Zoek een "Just dance-filmpje" op en dans je helemaal moe.

-Voor de kleutertjes & kinderen van de eerste graad is mini disco op youtube ook een succes!

-Elke ochtend op het liedje 'ochtendgymnastiek' van Samson en Gert springen en dansen. Ook 'bewegen is gezond' van Kinderen voor Kinderen is een superleuk liedje.



Spelletjes

-gezelschapsspelletjes

-duplo, lego, torens bouwen, 'restaurantje' spelen, ...

- www.smartgames.eu (18 gratis smartgames)

-bingel (computer of tablet)

- www.ketnet.be/spelen

-Tablet:

*kleutertjes →bimi boo spelletjes (tablet)

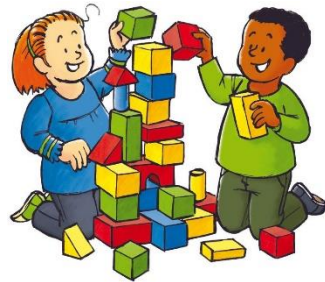
*ketnet junior app (tablet)

-In de tuin spelen

-In de boekjes van Averbode staan leuke spelletjes.

-kruiswoordraadsels, puzzels, letterkleurplaten, ... afdrukken →

<http://kids.flevoland.to/puzzel/>



Knutselactiviteiten

-www.kleurplaten.nl

-Een blad in stukken vouwen: je tekent een stukje en geeft de tekening dan door aan mama, papa, broer of zus

-pinterest: knutselen, knutselen met kinderen, knutselen met kleuters, ...

<https://www.pinterest.com/>

-de kleurpuzzel van meester Theo (filmpje via mail)



Nog andere leuke opdrachtjes:

-een dagboek bijhouden (dan kan je nadien vertellen aan je oma, opa, vrienden, ... wat je allemaal gedaan hebt deze periode)



-Je mag elkaar niet meer begroeten door elkaar een hand of een kus te geven. Bedenk een coole / originele manier om elkaar te begroeten. Film jezelf terwijl je deze begroeting (met je mama, papa, broer, zus, ...) doet en stuur dit filmpje door naar elkaar en/of de juf.

-Maak je eigen stripverhaal over de gebeurtenissen van deze gekke periode. Ontwerp zelf je voorblad, verzin een gekke titel, maak de personages, schrijf je verhaal met bijpassende tekeningen en tekst.

Je kan dit gewoon doen op papier (zie ook bijlage), maar er bestaan ook websites waar zelf aan de slag kan om jouw eigen stripverhaal te creëren.

Bv. <https://www.storyboardthat.com/nl/storyboard-creator>

-Help je mama/papa een handje in het huishouden (afwasmachine, droogkast uitladen, handdoeken opvouwen, ...) want zij moeten misschien van thuis uit werken.

-Lezen (in bijlage een leuke leesbingo)



-'blijf-in-uw-kot'bingo (zie bijlage)

-Educatief platform voor het basisonderwijs <https://www.xnapda.be/>

Website voor ouders

<https://www.mamaliefde.nl/blog/category/lockdownparenting/>

<https://www.ucll.be/research-expertise/thuis-werken-met-kinderen-hoe-pak-je-dat-aan>

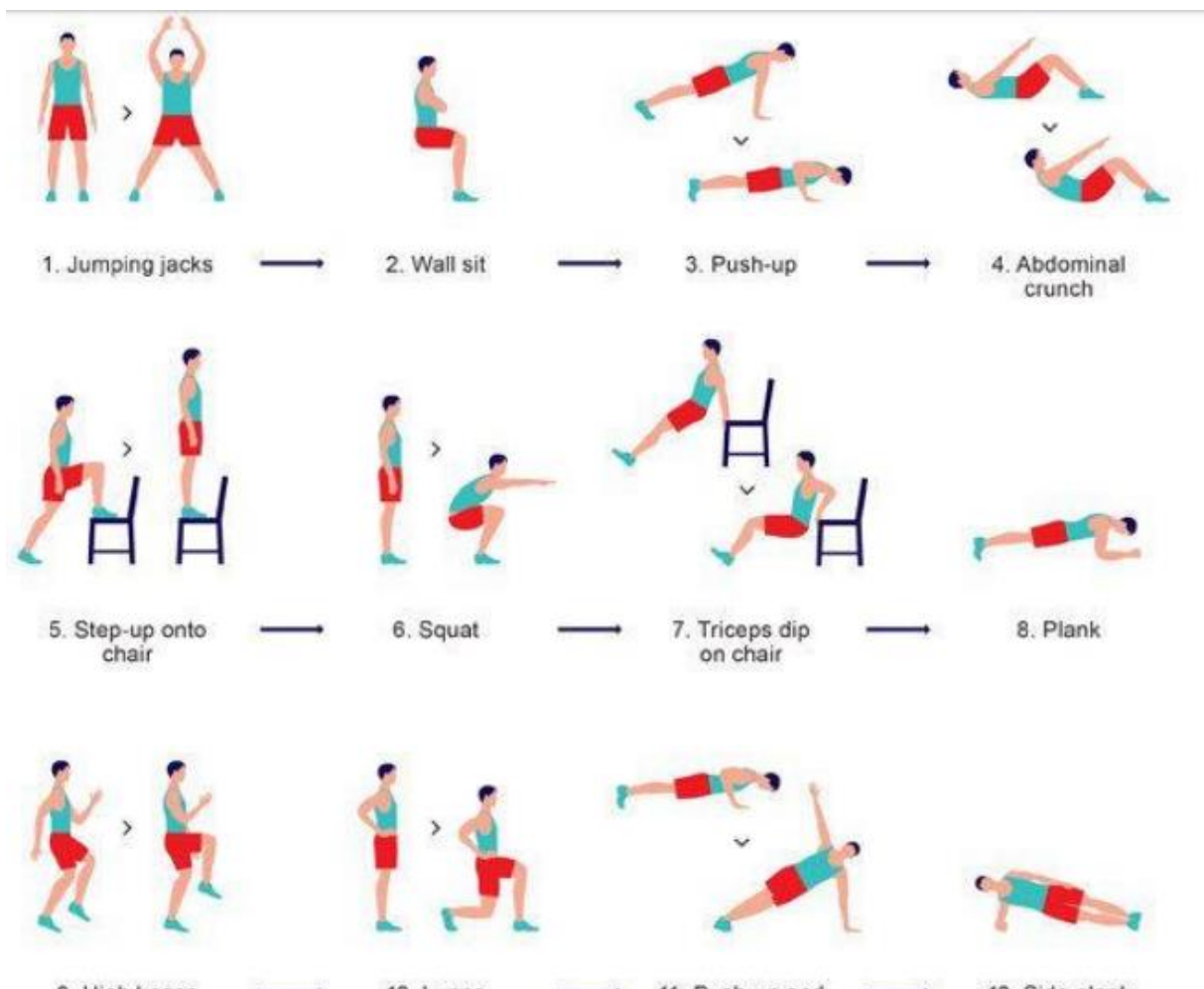
Dobbel een beweging

Dobbel een beweging

•	springen	
••	klappen	
•••	hinkelen	
••••	zwaaien	
•••••	stampen	
••••••	huppelen	

JufYvon

Sportieve opdracht voor elke dag:



1. Jumping jacks → 2. Wall sit → 3. Push-up → 4. Abdominal crunch

5. Step-up onto chair → 6. Squat → 7. Triceps dip on chair → 8. Plank

9. High knees → 10. Lunges → 11. Dumbbell press → 12. Side plank

Leesbingo van



Ik heb 15 minuten gelezen ...

in een
nieuw boek

op maandag

in mijn kamer

in de auto

in plaats van
gespeeld
of tv gekeken

in plaats van
iets anders te
doen als ik al
klaar was

voor iemand
anders

zittend
op de vloer

op donderdag

hardop met
mama, papa,
broer of zus

voor ik
ga slapen

in een boek van
een schrijver
dat ik nog niet
kende

op dinsdag

en ik heb
ervan genoten

in een hoek

en iemand
verteld over
wat ik gelezen
heb

op woensdag

's ochtends
op school

op de bank

op vrijdag

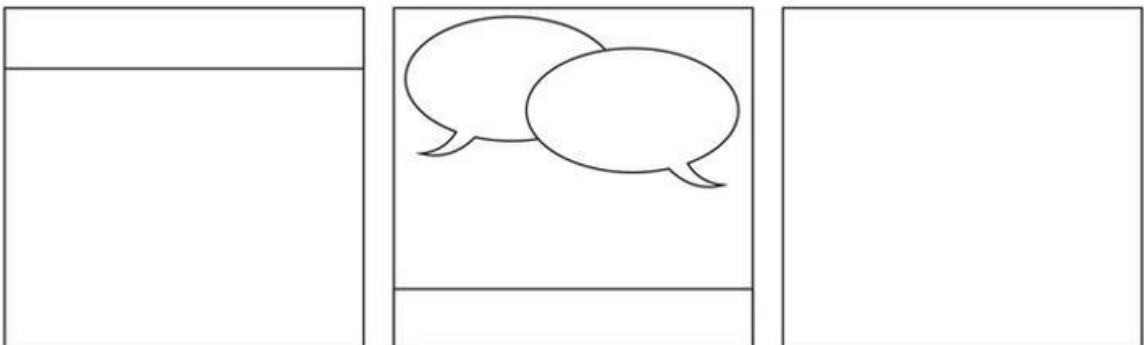
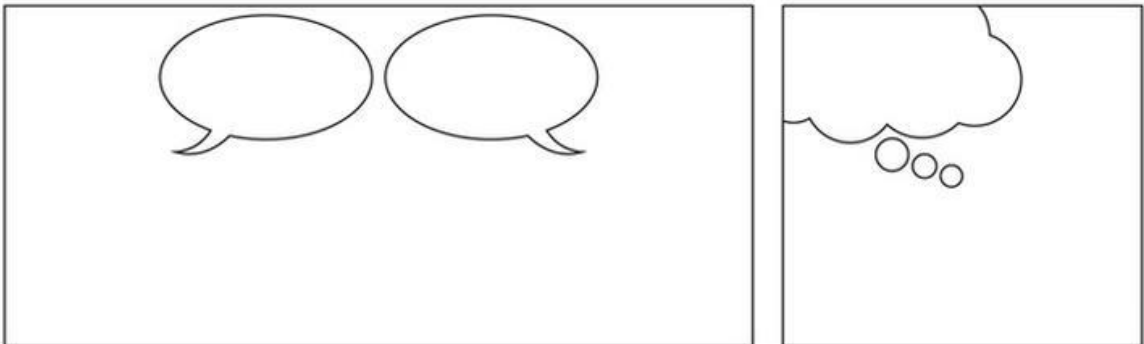
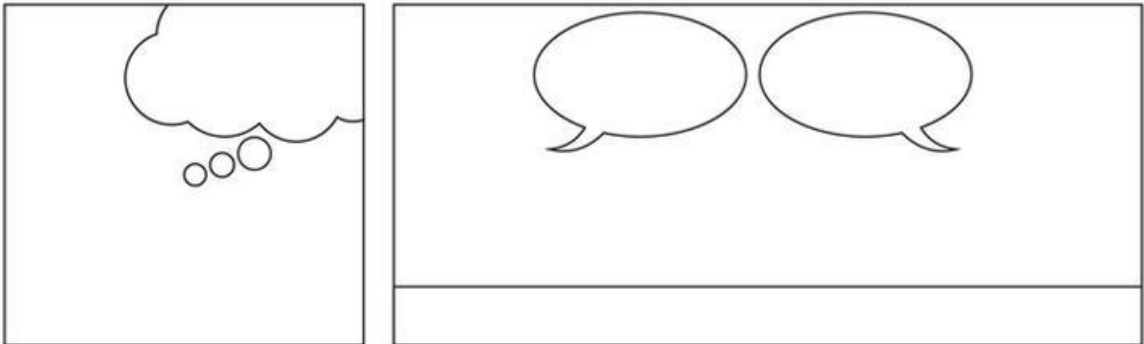
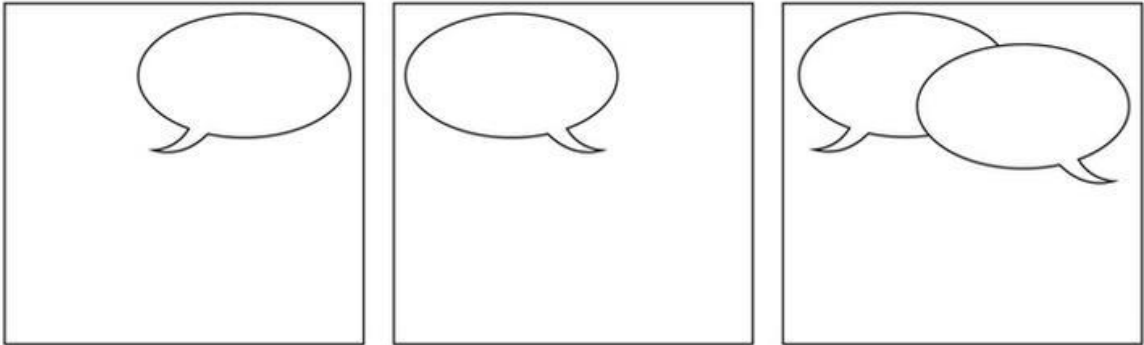
in het weekend

in een
heel leuk boek

en ben erna
niet gestopt

en een nieuw
woord geleerd

7 dagen
op een rij



De grote #blijf-in-uw-kot-bingo

<p>Bel, facetime of skype met een grootouder of iemand anders die je mist.</p>	<p>Leer schaken, dammen of kaarten...</p>	<p><i>Plaats zo veel mogelijk wasspelden op je lichaam.</i></p>	<p>Kijk eens ondersteboven TV</p>	<p>Speel luchtgitaar</p>
<p><i>Bouw een kamp met kussens en lakens</i></p>	<p>Bekijk oude foto's en haal herinneringen op</p>	<p>Gorgel een liedje en laat iemand het raden</p>	<p><i>Organiseer een schattenjacht in je huis of tuin</i></p>	<p>Schrijf een kaartje of maak een tekening voor iemand die je mist.</p>
<p>Maak van je woonkamer een thuisbioscoop met popcorn of chips.</p>	<p>Maak sokpoppen en geef een voorstelling.</p>	<p><i>Bak koekjes (zie recept). Jammie!</i></p>	<p>Leer een goocheltruc.</p>	<p>Bouw een kaartenhuisje van drie verdiepingen.</p>