

# Goed Bezig @ home



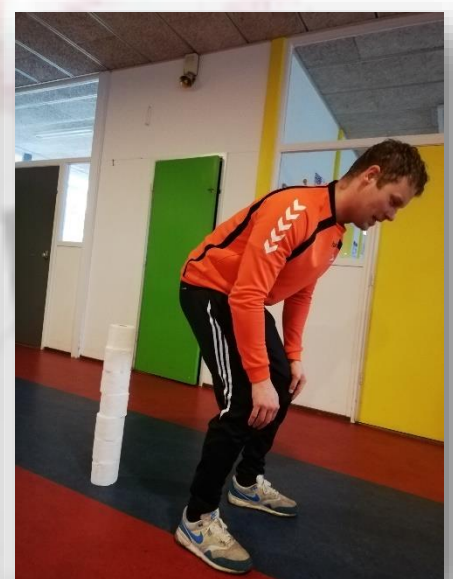
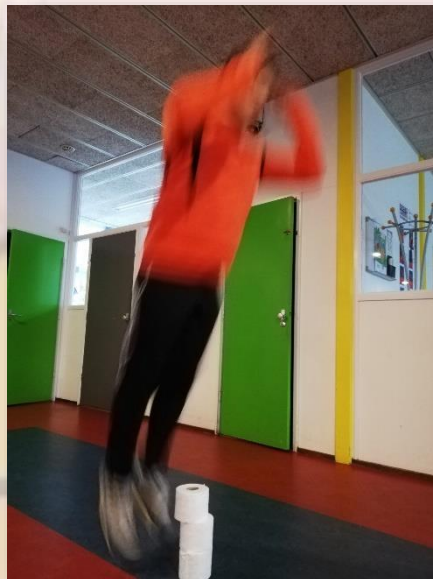
## Leskaart 1: Wc-rol springen

### Wat heb je nodig:

- Een aantal wc-rollen

### Hoe werkt het:

Zet 1 wc-rol op de grond en probeer er overheen te springen. Gelukt? Pak dan een tweede wc-rol en zet deze bovenop de eerste. Elke keer als het lukt, zet je er weer een rol bovenop. Over hoeveel rollen kan jij springen?



# Goed Bezig @ home



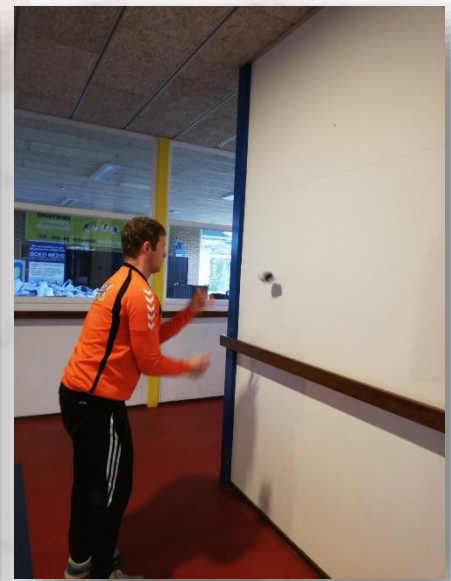
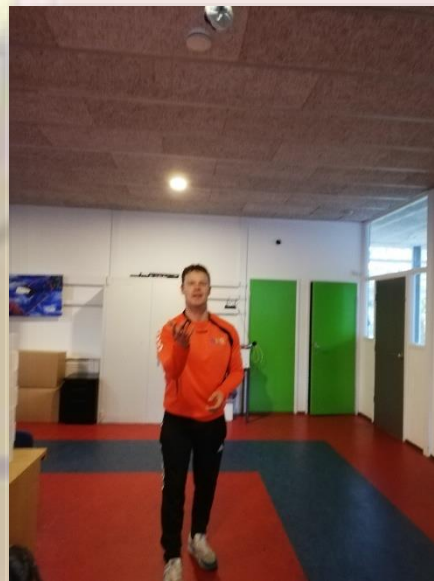
## Leskaart 2: Overgooien

### Wat heb je nodig:

- o Balletje/een paar sokken (sokbal)

### Hoe werkt het:

Probeer 5x met elkaar over te gooien zonder dat de bal op de grond komt. Gelukt? Ga wat verder van elkaar af staan of probeer het nu eens met 1 hand! Of misschien zelfs met je verkeerde hand? Als je alleen bent kan je het ook met de muur proberen.





# Goed Bezig @ home



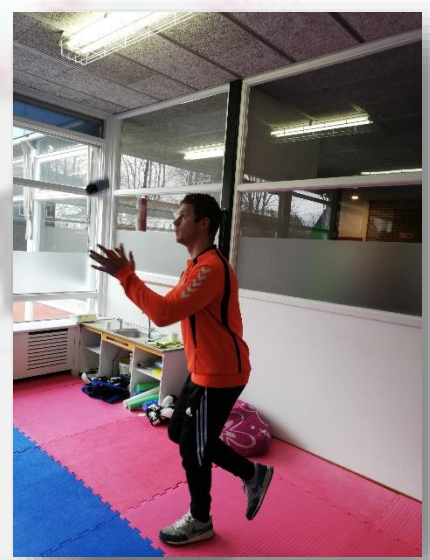
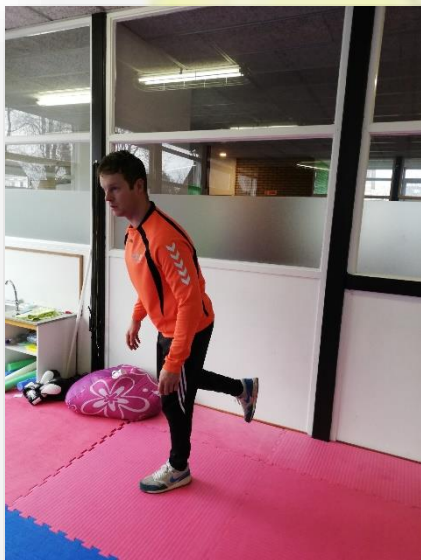
## Leskaart 3: Balanceren op 1 been

### Wat heb je nodig:

- (1 sokbal)

### Hoe werkt het:

Ga op 1 been staan en probeer dit 20 tellen vol te houden. Kan je dit al? Probeer het dan een op je andere been. Gelukt? Doe het dan terwijl je een bekertje oppakt zonder dat je omvalt. Kan je het ook terwijl je een balletje op gooit? Bedenk zelf nog ook nog wat trucjes!



## Leskaart 4: Koprollen

### Wat heb je nodig:

- Een paar kussens of een matje

### Hoe werkt het:

Maak een poortje en zet je handen vlak bij je voeten. Kijk door je poortje heen, doe je kin op je borst, en maak je klein. Zet nu af met je voeten terwijl je een rol maakt over je bovenrug. Probeer na de rol weer op voeten te komen. Als je een harde vloer hebt kan je het misschien op wat kussens, een matje of de bank of op bed proberen.

Nog iets te moeilijk? Je kan natuurlijk ook de pannenkoekrol doen!





## Recept: Bananen pannenkoeken

Naast bewegen is gezond eten ook belangrijk. In deze leskaartenserie hebben we daarom een lekker recept voor jullie, namelijk gezonde bananen pannenkoeken. Je hebt maar drie ingrediënten nodig voor deze lekkere pannenkoekjes. Eet ze lekker als ontbijt of lunch. Je kunt er ook meer maken en meenemen naar school.

### Wat heb je nodig:

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 5 grote eetlepels havermout

### Hoe maak je het:

Doe de banaan en een kom en prak de banaan met een vork helemaal fijn. Voeg de eieren en havermout toe en roer goed door elkaar. Zo wordt het een lekker beslagje. Is het beslag te dun? Voeg dan een extra schep havermout toe.



Doe een beetje boter in een koekenpan en laat het smelten. Maak vervolgens drie pannenkoekjes in de pan en laat ze aan beiden kanten ongeveer 3 minuten bakken. Herhaal tot het beslag op is.

Serveer de pannenkoekjes lekker met een bosbessen, geraspte kokos, ongezouten noten of een schepje naturel kwark. Eet smakelijk!

