

Goed Bezig @ home



Leskaart 1: Kikkersprongen

Wat heb je nodig:

- iets om de tijd bij te houden

Hoe werkt het:

Gedurende 1 minuut probeer je zo snel mogelijk kikkersprongen te maken. Begin op de grond als een kikker en spring omhoog met je handen in de lucht. Land daarna weer in de kikkerhouding, tik de grond aan en begin opnieuw. Hoeveel kan jij er?



Goed Bezig @ home



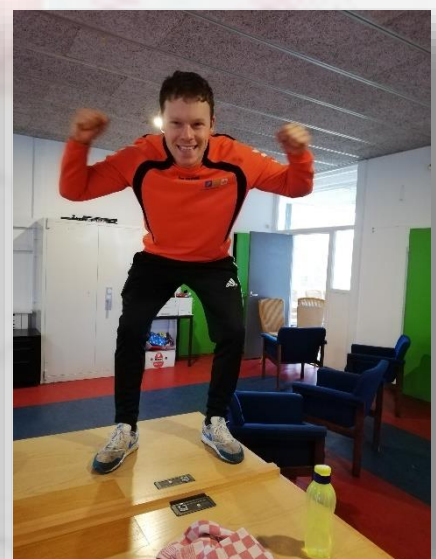
Leskaart 2: De vloer is lava

Wat heb je nodig:

- o Allerlei spullen om niet de grond te hoeven raken

Hoe werkt het:

Kies een start en eindpunt van je parcours. Zorg dat je tussen die 2 punten niet de vloer hoeft te raken. Gebruik stoelen, de bank, kussens en maak een zo mooi mogelijk parcours!



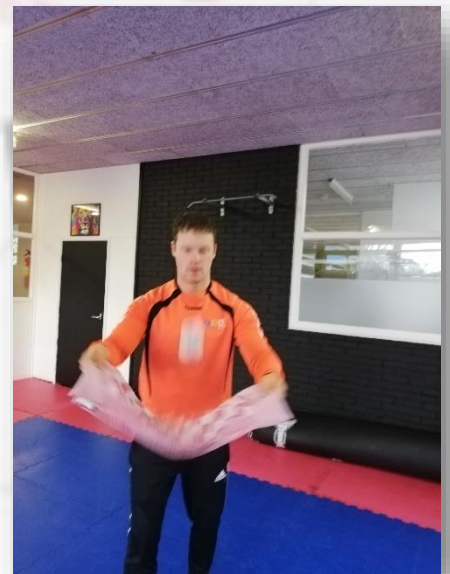
Leskaart 3: Theedoekbal

Wat heb je nodig:

- 1 bol sokken/balletje
- 1 theedoek

Hoe werkt het:

Vouw de theedoek dubbel en pak hem vast tussen je handen. Leg het balletje erop. Probeer nu door de theedoek te strekken de bal de lucht in te spelen. Van hem daarna weer op! Hoeveel keer achter elkaar kan jij het zonder dat de bal op de grond valt?



Leskaart 4: Handstand

Wat heb je nodig:

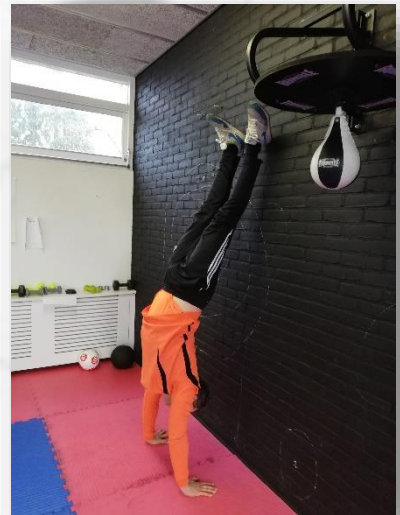
- o 1 muur

Hoe werkt het:

Belgische handstand: loop achterwaarts met je voeten tegen de muur op tot je rechtop staat. Probeer als je eenmaal staat je armen en benen goed te strekken en kijk naar je handen.

Gelukt? Dan nu de gewone handstand: Zet je handen op schouderbreedte iets uit elkaar vlak bij de muur. Gooi 1 been omhoog en vervolgens het andere been tot je tegen de muur aan staat. Armen en benen weer recht en kijk naar je handen. Yes! Je kan nu de handstand!

Als dit ook al lukt, kan het natuurlijk ook zonder muur. Misschien even met hulpje.



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!

