

# Goed Bezig @ home



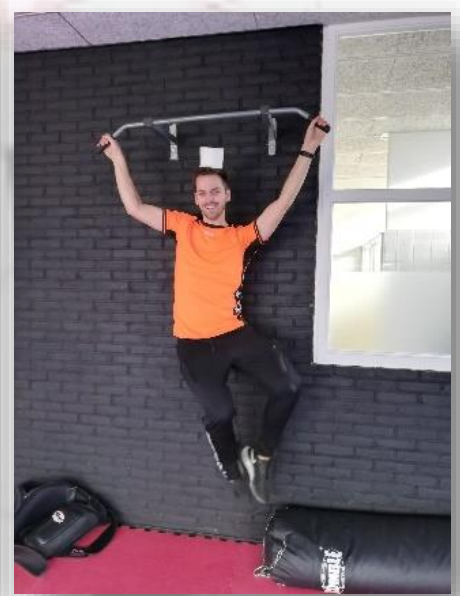
## Leskaart 1: Wc-rol balanceren door het huis

### Wat heb je nodig:

- Een wc-rol

### Hoe werkt het:

Hoe goed ben jij in balans tijdens een normale dag? Zet 1 wc-rol op je hoofd en probeer je dagelijks dingen te doen. Drink bijvoorbeeld een glaasje water, doe je work-out, ruim je kamer op of loop de trap op en af zonder dat de wc-rol van je hoofd af valt. Hou lang hou jij het vol?



# Goed Bezig @ home



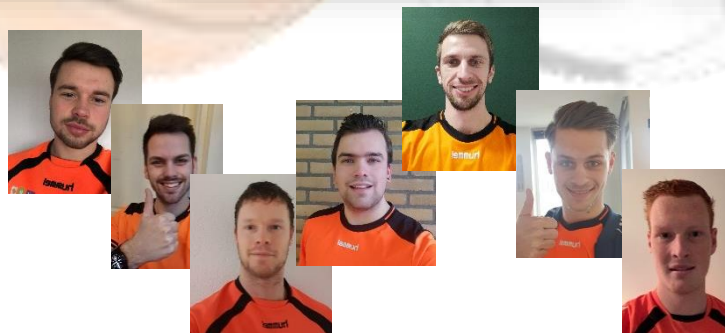
## Leskaart 2: De muurzit

### Wat heb je nodig:

- o 1 muur

### Hoe werkt het:

Ga vlak bij de muur staan, zet je voeten iets uit elkaar en leun tegen de muur aan. Als of je op een onzichtbare stoel zit. Je benen zijn als het goed is in een recht hoek. Kan jij dit een minuut vol houden?



## Leskaart 3: Tafel airhockey

### Wat heb je nodig:

- 1 tafel
- Een aantal hand- of theedoeken
- Een (sok)balletje
- 2 bekers
- Een tegenstander

### Hoe werkt het:

Pak een paar handdoeken en rol deze op. Leg ze op de rand van de lange zijden van de tafel als een soort extra rand. Pak allebei een plastic beker en houd deze op de kop. Probeer nu door met het bekertje tegen het balletje aan te tikken te scoren bij de ander! Je hebt gescoord wanneer de ander de bal niet kan tegenhouden en de bal van de rand af valt. Wie heeft het eerst 10 punten?



## Leskaart 4: Speurwandeling

### Wat heb je nodig:

- Pen en papier
- Een maatje

### Hoe werkt het:

Maak voor elkaar een lijstje van 3 tot 5 voorwerpen/dingen die je buiten tegen moet komen. Denk bijvoorbeeld aan een rode auto, een glijbaan, een doodlopende weg-bord, of iets anders. Heb je wat bedacht? Geef elkaar nu je lijstje en ga samen naar buiten voor een wandeling. Elke keer als een van jullie een voorwerp heeft gevonden mag de ander bepalen welke kant je nu op loopt. Wie heeft als eerste zijn hele lijstje gevonden?

