

De Kraal Sportbingo XL

Binnen, **Kleuterschool**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Maak een tuimeling of rol in elk bed in huis.	Raak alle muren in huis aan met je grote teen.	Pak een leuke ballon. Hoeveel keer kan jij de ballon in de lucht houden. Varia: gebruik je andere hand. <i>Extra: kan jij je ballon al zelf opblazen?</i>	Tel het aantal deuren in huis.	Maak samen met iemand een papieren vliegtuigje en werp die dan zo ver mogelijk weg Varia: kunnen jullie al naar elkaar werpen?
Zet een leuk liedje op en dansen maar tot het liedje is gedaan.	Maak je eigen memory. Knip of scheur papiertjes. Zorg dat je ze altijd dubbel hebt. Teken of plak op 2 papiertjes dezelfde figuur. Klaar? Spelen maar.	Verzamel een aantal knuffels. Neem een wasmand en zet een aantal passen achteruit. Kan jij alle knuffels in de mand werpen?	Doe washandjes om je voeten en schaatsen maar.	Verzamel zo veel mogelijk dingen in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren.
Raak, in huis, 10 verschillende gekleurde voorwerpen aan met je billen. Varia: kan je het ook met je neus?	Zet enkele hindernissen klaar in huis. Bepaal je route en bewegen maar. Tip: ruim erna alles mooi op.	Verstop in elke kamer een wc-rol. Speel samen met je mama en/of papa, broer en /of zus. Zoeken maar.	Neem een groot stuk krant. Leg er een ballon op. Neem de hoeken vast samen met iemand in huis. Kunnen jullie zo samen rondstappen zonder dat de ballon valt? Hoe ver kunnen jullie?	Kruip 5 rondjes op handen en voeten rond de eettafel. Varia: doe hetzelfde maar beweeg zoals een krab, handen en voeten en buik omhoog.
Neem 2 handdoeken. Eentje onder je billen en ééntje onder je voeten. Beweeg zoals een rups rond je tafel.	Ga op 1 voet staan en probeer zolang mogelijk te blijven staan. Hoe lang kan jij het volhouden? Tip: probeer ook eens op je andere voet.	Maak je eigen zelfportret. Dat mag met verf, stiften, kleurpotloodjes,...	Zet een leeg bekertje op je hoofd terwijl je staat en ga vervolgens zitten op een stoel en kom weer recht. Lukt het?	Ga zitten op de grond en weer staan zonder je handen te gebruiken. Varia: doe dit vanuit lig tot stand.
Maak een mooie tekening of schrijf een leuk berichtje en stuur het naar iemand die je mist. Voor het opsturen vraag je best even hulp aan je ouders.	Hang een ballon, knuffel,... aan een touwtje omhoog ergens op een veilig plaats in huis. Spring er naartoe en raak met je hoofd. Kan jij het 5 keer?	Help je ouders bij het opvouwen van de badhanddoeken.	Maak een propje en neem een rietje. Bepaal een route. Wie blaast met het rietje zijn propje het eerst over de finish? Of blaas je propje naar elkaar toe.	Ga zitten op een stoel, ga er rond, kruip er onderdoor en ga weer zitten. Herhaal dit 10 keer.