

De Kraal Sportbingo XL

Buiten, **kleuterschool**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Kies 2 (verlichtings)palen uit en huppel hiertussen 3 keer heen en weer.	Kies iets uit waar je overheen kan springen en spring hier 5 tot 10 keer overheen.	Kies een start- en finishplaats. Maak met 2 voeten samen zo groot mogelijke sprongen. Varia: misschien kan je tegen iemand een wedstrijdje doen?	Werp een bal minstens 10 keer tegen een muur. Je hoeft de bal niet direct te vangen hoor. Maar misschien lukt het je juist wel, hoeveel keer dan?	Ga een stukje (loop)fietsen met mama of papa en bepaal zelf de route.
Loop of wandel door je straat of buurt en tel het aantal auto's dat je ziet.	Teken of leg een plat voorwerp op de grond. Spring daarna hoog op en neer. Hoeveel keer kan jij mooi op het voorwerp springen zonder je evenwicht te verliezen?	Maak een doeltje. Zet een aantal stapjes achteruit en probeer je bal zoveel mogelijk in 10 beurten in het doel te trappen. Kan jij je eigen record verbeteren? Varia: speel tegen mama of papa.	Kies 2 (verlichtings)palen uit. Loop 3x heen voorwaarts en terug achterwaarts. Varia : springen op beide voeten heen en weer.	Probeer zoveel mogelijk keer een bal met 2 handen op en neer te stuiten en te vangen. Wat is je record? Varia: kan je het ook met 1 hand of op 1 vaste plaats?
Ren een rondje om je huis. Varia: neem de tijd op en verbeter je eigen record.	Zet enkele hindernissen (horden) klaar je in tuin. Bepaal je route en springen maar.	Probeer een wc-rol in een emmer te werpen. De afstand kies jezelf.	Ga op wandel met je mama of/en papa. En tel het aantal dieren dat je ziet.	Neem je bal. Plaats wat lege flessen, blikjes,... op een afstand (zelf te bepalen) en probeer ze met de bal om te werpen of te rollen.
Neem in elke hand een lepel met daarin een knikker, propje papier, ... Kan jij in je tuin een zelfgekozen afstand of rondje afleggen en het voorwerp bijna niet uit je lepel laten vallen?	Breng water met een spons of doek van een volle 10L emmer naar een lege over een afstand van 8 meter. Hoeveel water kan jij echt overbrengen?	Maak een ballon aan een touwtje vast aan je enkel. Vraag iemand om mee te spelen. Trap elkaars ballon plat. Wie houdt de ballon het langst heel?	Vraag iemand om te gaan liggen. Neem wat krijt en teken mooi rond de persoon die ligt. Extra tip: kleur je figuur leuk in.	Neem een leuke bal, open je benen en rol je bal 10x met je handen rond en tussen je benen door. Wissel ook 'ns van richting. Varia : kan jij je bal in je handen rond je buik en rug doorgeven zonder te laten vallen?
Mooi weer? Was je fiets samen met mama of papa en maak daarna een tochtje.	Maak 10 wasknijpers vast aan je kleren en haal ze er vervolgens weer af. Varia: kan je dit ook samen en bij iemand anders?	Teken met krijt een parcours op je stoep, straat of terras en volg daarna je eigen route. Varia: kan je dit ook achterwaarts of op handen en voeten?	Loop of wandel een rondje door je buurt en tel het aantal knuffelberen.	Heb je een trampoline? Springen maar minstens gedurende 10 minuutjes. Hoe hoog kan jij al springen?