

De Kraal Sportbingo XL

Buiten, Lagere school

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag |
|---|---|---|---|---|
| Kies 2 (verlichtings)palen uit en huppel hiertussen 5 keer heen en weer. | Kies iets uit waar je overheen kan springen en spring hier 20 keer overheen. | Maak zoveel mogelijk konijnensprongen achter elkaar. Tel je eigen record en probeer jezelf te verbeteren. Varia: spreek een afstand af en doe een race tegen iemand. | Trap of werp een bal minstens 15 keer tegen een muur of paal. | Ga een stukje fietsen met mama of papa en bepaal zelf de route. |
| Loop door je straat of buurt en tel het aantal auto's die 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 10 stappen achteruit en probeer je bal tegen één van de palen te trappen. Kan jij je eigen record verbeteren? Varia: speel tegen mama of papa. | Kies 2 (verlichtings)palen uit. Loop 5x heen voorwaarts en terug achterwaarts. Varia : springen op beide voeten heen en weer. | Plaats je 2 handen tegen een boom en strek je lichaam uit. Druk jezelf 3 maal op (staand pompen). Lukt het? Herhaal dit bij max 10 andere bomen. |
| Ren een rondje om je huis. Varia: neem de tijd op en verbeter je eigen record. | Zet enkele hindernissen (horden) klaar in je tuin. Bepaal je route en springen maar. | Probeer een wc-rol in een emmer te kogelstoten. De afstand kies jezelf. Varia: vergroot de afstand. | Ga op wandel met je mama of/en papa. En tel het aantal dieren dat je ziet. | Neem je frisbee. Plaats wat lege flessen, blikjes,... op een afstand (zelf te bepalen) en probeer ze met de frisbee te raken. |
| Pak een tenn racket en tennisbal. Hoeveel keer kan jij de bal op je racket laten stuiten? Varia 1: blijf volledig stilstaan. Varia 2: draai elke keer je racketblad om en jongleer zo je bal. | 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? Kan jij schatten en/of meten hoeveel liter je hebt? | 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? | Zet een leeg bekertje op je hoofd terwijl je staat en ga vervolgens zitten op een stoel, op je knieën of de grond. Valt je beker of niet? Varia: durf jij het aan met water in je beker? | Probeer een bal zo lang mogelijk hoog te houden met je handen (volleybal) of met je voeten (voetbal). Varia 1: de bal mag 1x stuiten. Varia 2: de bal mag helemaal niet stuiten tussenin. |
| Mooi weer? Was je fiets en maak daarna een tochtje met mama en/of papa erbij. | Maak 15 wasknijpers vast aan je kleren en haal ze er vervolgens weer af. Varia: kan je dit ook op 1 been mooi in evenwicht? | Maak een parcours van materialen en slalom met je bal hier tussendoor. Varia: kan je dit ook met een stok (hockey) of al dribbelend (basketbal)? | Loop een rondje door je buurt en tel het aantal knuffelberen. | Gooi en vang in totaal 100 keer een bal tegen een muur. Je mag verder tellen als het even fout gaat. |