

# Lekker bewegen bij huis

## OPDRACHT 1: OPGEBLAZEN GEVOEL

Blaas een ballon op en probeer deze zo vaak mogelijk hoog te houden met alleen: (de hoogste score telt)

Je handen: \_\_\_\_\_

Je voeten: \_\_\_\_\_

Een tennisracket: \_\_\_\_\_



## OPDRACHT 2: VLIEGTUIG GOOIEN

Vouw een vliegtuig. Maak het vliegtuigje zo mooi mogelijk. Gooi daarna het vliegtuigje zo ver mogelijk. (je mag zo vaak gooien als je wilt de verste afstand telt.

Aantal meter: \_\_\_\_\_

## OPDRACHT 3: TOREN VAN PISA

Bouw een zo hoog mogelijke toren. Vraag je ouders welke spullen je hiervoor mag gebruiken.

Aantal centimeter: \_\_\_\_\_



## OPDRACHT 4: BALANS

Hoeveel seconden kan jij op 1 been staan, probeer het op je rechter been en op je linker been.

Aantal seconden rechterbeen: \_\_\_\_\_

Aantal seconden linkerbeen: \_\_\_\_\_

## OPDRACHT 5: DE TRAP OMHOOG LOPEN

Hoe vaak loop jij de trap omhoog per dag, en wat is het aantal na een week?

Dag 1: \_\_ Dag 2: \_\_: Dag 3: \_\_ Dag 4: \_\_ Dag 5: \_\_ Dag 6: \_\_ Dag 7: \_\_



## OPDRACHT 5: HOOGHOUDEN MET EEN WC-ROL

Aantal: \_\_\_\_\_

<https://www.voetbalprimeur.nl/videos/920890/-lekker-matta-de-ligt-doet-mee-aan-stayhomechallenge-en-houdt-hoog-met-wc-rol.html>

## OPDRACHT 6: JUST-DANCE

High Hopes & Eye of the Tiger, maar je kan zelf ook een filmje opzoeken.

<https://youtu.be/dovTbPkyOO4>

[https://youtu.be/8-9Sm6\\_yE98](https://youtu.be/8-9Sm6_yE98)

