

## Beweegactiviteiten voor thuis (groep 3-4-5)

### WOORDEN SPRINGEN

Voor de volgende gymoefening is het fijn als iemand jou kan helpen met de uitleg. Daarna kun je zelf aan de slag!

**Doel:** Spring zoveel mogelijk woorden en schrijf ze op.

**Uitleg:** Schrijf de letters op een stoeptegels of op een los blaadje. Elke letter komt op een losse tegel of op een los blaadje. Zorg dat het er zoals dit vierkant uitziet.

**Materiaal:**

- Buiten: stoepkrijt, blaadje en pen
- Binnen: 16 blaadjes met een letter, blaadje en pen

V	M	O
P	A	K
I	T	S

Welke woorden heb je gesprongen?

Bijvoorbeeld: V-I-S, VIS

.....

.....

.....

.....

## CIJFERS SPRINGEN

Probeer nu hetzelfde te doen met cijfers. Schrijf de volgende getallen op de blaadjes of met stoepkrijt buiten op de grond.

Kun jij de volgende sommen + de uitkomst springen?

	<b>0</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
	<b>10</b>	

*Bijvoorbeeld de som:  $5+1 = 6$*

*5 → spring op 5, + 1 → spring op 1, = 6 → spring op 6.*

$4 + 1 =$	$6 + 2 =$	$5 + 3 =$
$8 - 1 =$	$3 + 4 =$	$7 + 1 =$
$3 + 2 =$	$9 - 1 =$	$5 - 3 =$
$5 + 2 =$	$7 + 1 =$	$10 - 5 =$
$10 - 2 =$	$6 + 4 =$	$8 - 7 =$

Kun je zelf nog meer sommen bedenken?

## YOGA

**Doel:**

Even ontspannen na het maken van je huiswerk

**Uitleg:**

Probeer deze bewegingen eens na te doen!

Is het te makkelijk voor je? Probeer de beweging 10 seconden vast te houden!




## SMAKELIJK ETEN



### Havermoutpannenkoekjes

Maak deze havermoutpannenkoekjes in een handomdraai.

 4 personen

 15-30 minuten

 Ontbijt, lunch

#### Ingrediënten

- 75 gram havermout
- 2 rijpe bananen
- mespunt kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 3 - 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 200 gram fruit, bijv. aardbeien, bessen, frambozen

#### Bereiding

1. Doe de havermout in een hoge kom en mix met de staafmixer de vlokken klein.
2. Voeg de bananen in stukken toe en pureer dit met de staafmixer.
3. Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat melk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
4. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti aanbak bodem. Schep 4 hoopjes van het beslag in de pan en strijk een beetje glad. Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en lichtbruin.
5. Bak de rest van het beslag.
6. Was het fruit en laat het goed uitlekken.
7. Verdeel de pannenkoekjes over 4 borden en schep het fruit erop.