

# ACTIVITEITENBUNDEL TIENERS



# BEWEGEN

## 7-MINUTEN WORKOUT

ZET EEN TIMER: 45 SECONDEN SPORTEN - 15 SECONDEN RUST



### KIKKERSPRONG

SPRING OP EN NEER ALS EEN KIKKER



### BERENSTAP

HANDEN EN VOETEN OP DE VLOER,  
HEUPEN HOOG EN WANDELEN



### GORILLASHUFFLE

GA LAAG DOOR JE KNEIËN, ZET JE HANDEN  
OP DE VLOER EN WANDELEN



### ZEESTERSPRONG

SPRING OP EN NEER MET JE ARMEN  
EN BENEN UITGESPREID



### LUIPAARDLOOP

LOOP TER PLAATSE ZO SNEL ALS JE KAN!



### KRABBenLOOP

GA ZITTEN, ZET JE HANDEN ACHTER JE  
OP DE VLOER EN TIL JE BILLEN OP.  
NU WANDELEN!



### OLIFANTENSTAP

MARCHEER TER PLAATSE, MAAR STAMP MET JE  
VOETEN!

# LEUKE RECEPTJES

## WRAPS



Bron: Creametkids.nl

### WAT HEB JE NODIG?

- wraps
- ketchup en mayonaise
- sla
- tomaten
- komkommer
- ham

### WAT DOE JE?

- was de groenten. Snij de tomaat en komkommer in schijfjes.
- smeer een beetje ketchup en mayonaise op de wrap.
- leg een plakje hesp op de wrap.
- leg de groenten op de wrap.
- rol de wrap op.
- smullen maar!

## PETIT BEURRE TAART

### WAT HEB JE NODIG?

- afgekoelde koffie
- 250 gr bloedsuiker
- 2 eieren
- 300 gr malse boter
- 1 pak petit-beurre koekjes
- hagelslag
- een snijplank bekleed met aluminiumfolie

### WAT DOE JE?

- Doe de bloedsuiker en eieren in een kom en klop ze los.
- Doe de boter erbij en klop alles goed door elkaar.
- Leg eerst een laag droge koekjes en besmeer met het botermengsel (crème au beurre)
- Voor de volgende lagen dip je de koekjes eerst in de koffie, leg ze dan op de vorige laag.
- Besmeer met crème au beurre.
- Herhaal dit tot je een mooi gestapelde taart hebt.
- Smeer op de bovenkant nog een laagje crème au beurre en bestrooi met hagelslag.
- smullen maar!



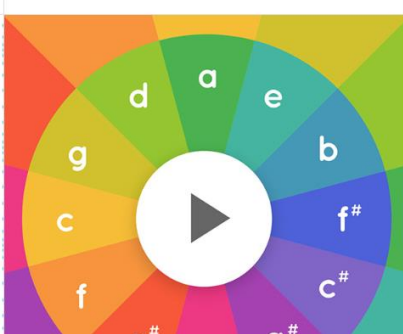
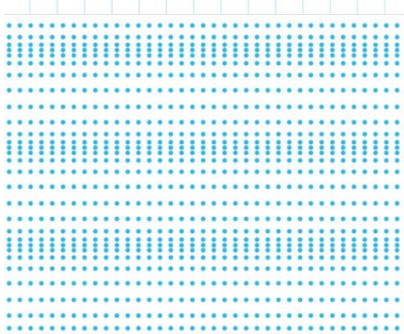
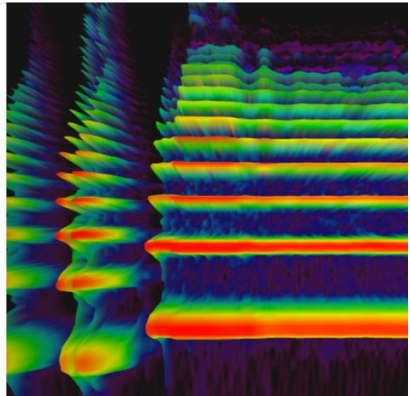
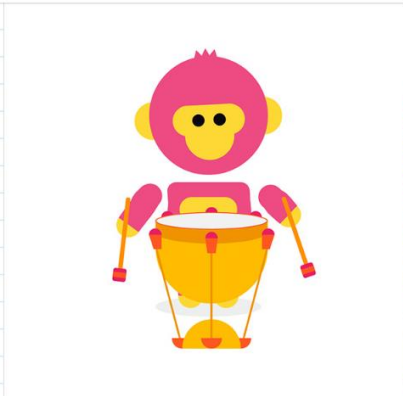
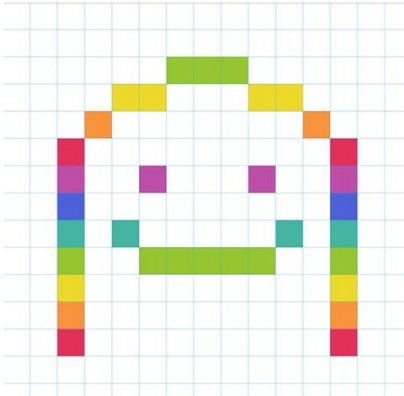
Bron: Libelle Lekker

# COMPUTERTIP

## CHROME MUSIC LAB

Met het Chrome Music Lab kan je experimenteren met geluiden, je eigen liedjes en ritmes maken. Probeer het op <https://musiclab.chromeexperiments.com/>

CHROME MUSIC LAB



# KNUTSELEN

## ORIGAMI

Neem drie vierkantjes papier.

Plooi ze dubbel zodat je een driehoek krijgt.

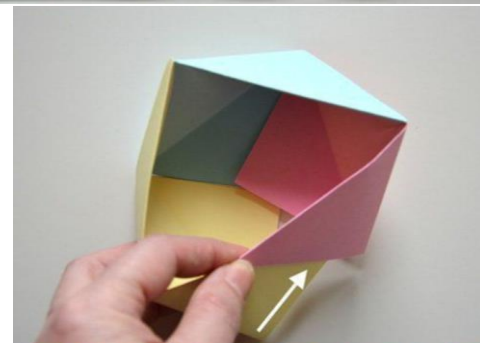


Plooi alle hoeken naar binnen.  
Plooi de hoeken weer naar buiten zodat je terug de driehoek krijgt.

Steek de hoek van de ene driehoek in de andere, zodat de driehoeken één lijn vormen.



Plooi naar elkaar toe als een doosje en steek de hoek in de eerste driehoek.




Zo, een doosje voor op je bureau!



Vind je dit leuk?

Op <http://www.origamivoorkinderen.nl/> vind je nog veel meer ideetjes!

# TEKENEN

Teken een monster	Teken een dier met een snor	 <b>56</b> <b>tekenopdrachtjes</b>			
Teken je huis	Teken je familie	Teken je gelukkigste herinnering	Teken je favoriete eten	Maak een grappig zelfportret	Teken je vriend(in) zo echt mogelijk na
Teken je favoriete speelgoed	Teken een landschap	Teken je lievelingsdier	Teken een droom	Maak een tekening van iets dat je gelukkig maakt	Teken iets, maar gebruik alleen je lievelingskleur
Teken hoe je je voelt	Teken iets waar je van houdt	Teken je favoriete filmpersonage	Teken een tuin	Maak een tekening voor je vader	Maak een tekening voor je moeder
Teken een schatkaart	Teken een storm	Kijk uit het raam. Wat zie je? Teken dat.	Teken de binnenkant van je maag na je avondeten	Teken een stad op een andere planeet	Jij bent uitvinder. Teken je nieuwe uitvinding
Waar zou jij graag heen vliegen? Teken dat.	Teken je uitzicht uit het raam van een vliegtuig	Maak een tekening van iemand waar je graag op bezoek zou gaan	Teken de boot waarmee je de wereld wilt rondreizen	Teken jezelf wanneer er bloemen uit je hoofd zouden groeien en geen haar	Teken jezelf met vleugels
Teken je verjaardagsverlanglijstje	Teken jezelf als robot	Teken een bos met wilde dieren	Teken een oceaan met dieren	Teken een dier met een mensengezicht	Teken een mens met een dierenhoofd
Teken een stad in de toekomst	Teken jezelf in de toekomst	Teken iemand die aan het fietsen is	Teken je slaapkamer	Teken een woestijn met dieren	Teken een boerderij met dieren
Teken de wereld door de ogen van een reus	Teken de wereld door de ogen van een mier	Hoe ziet de binnenkant van je lichaam eruit? Teken dat.	Teken dieren die alleen 's nachts leven	Teken de nachtlucht	Wordt modeontwerper en ontwerp een aantal kleren
Teken een dier dat uit verschillende andere dieren bestaat	Teken een alien	Teken een draak	Teken een Romeinse soldaat	Teken jouw ideale school	Teken de wereld zoals het was voor oermensen

## SPIJKERSCHILDERIJ



### WAT HEB JE NODIG?

- PLANKJE
- SPIJKERTJES
- HAMER
- TANG
- AFBEELDING OP PAPIER
- POTLOOD
- WOL/TOUW

Bron: [yoo.rs/de.knutseljuf.ede/blog](http://yoo.rs/de.knutseljuf.ede/blog)

1		Knip je afbeelding uit. Leg hem op het plankje en trek over met een potlood.
2		Zet puntjes op de potloodvorm en timmer de spijkertjes vast.
3		Zet ook puntjes langs de rand en timmer de spijkertjes vast. Laat een volwassene je eventueel helpen hiermee!
4		Neem de draad en knoop vast aan een hoekspijker.
5		Ga met de draad van de buitenrand naar de binnenfiguur en weer terug. Ga volledig rond.



# STENEN SCHILDEREN EN VERSTOPPEN

Bron: [www.kinderkamervintage.nl](http://www.kinderkamervintage.nl)

