

De tweede week is van start gegaan, misschien heb je je al eens verveeld, of iets teveel gezeurd bij mama of papa. Tijd om daar iets aan te doen!

## Opdracht 1

Ook nu we, teveel, binnen zitten moeten we blijven bewegen. Hieronder een aantal oefeningen/opdrachten die je elke dag kan doen.

- springtouwen ☺
- sit- ups (Dit deden we ook al eens in de klas. Oefen dit elke dag, hoeveel kan je er na elkaar?)
- buiten spelen
- bewegen:
  - \*Hou je handen ter hoogte van je heup, breng je knieën al springend naar je handen.
  - \*Spring met je handen en benen tegelijk open en dicht.
  - \*Op je hurken gaan zitten en recht springen.
  - \* ...
- Zet een aantal rollen wc- papier op een rij. Zorg dat er voldoende afstand tussen de rollen zit. Spring in kikkersprong over de rollen papier. Filmpjes hiervan mogen ook altijd doorgestuurd worden ;-).

## Opdracht 2

Maak een leuk kamp in je tuin, living, zolder, slaapkamer, ... en trek hier een foto van. Stuur de foto door naar [L3@st-lucia.be](mailto:L3@st-lucia.be)

## Opdracht 3

Ga het duel aan met je mama/papa/broer/zus of je oma/opa/tante/... via Skype of dergelijke en daag ze uit. Wat kan je doen? Hieronder elke voorbeelden:

- De oefening die we in de klas al deden: het konijn wordt doodgeschoten maar kan telkens net ontsnappen (konijnenoren met je ene hand en een geweer in je andere hand).
- Tongtwisters:
  - Ruud Rups raspt rap rode ronde radijsjes.
  - Klaas de knappe kapper knipt knap, maar de knecht van klaas de knappe kapper, knipt knapper dan klaas de knappe kapper kappen kan.
  - Als vliegen achter vliegen vliegen vliegen vliegen achterna.
  - De meid snijdt recht en de knecht snijdt scheef.
  - Ping en pong gingen pingpongen, ping pingpongde de pingpongbal naar pong en pong pingpongde de pingpongbal naar ping.
- ...

## Opdracht 4

Gebruik je speelgoed nog eens en maak met je speelgoed een toren die hoger is dan jijzelf. Wie kan een toren maken die hoger is dan mama/ papa?