

DOEN met PIT!

2020

Inspiratie en tips voor in de meivakantie voor kinderen van 7 – 13 jaar

Leuke activiteiten voor in de meivakantie!

PIT heeft voor jullie een aantal activiteiten voor in de meivakantie. Er zijn leuke sport & spel, creatieve en kook activiteiten. Veel plezier en een fijne vakantie!

Let op! Woensdag 29 april staat er een PIT-challenge op de kalender waarbij je een prijs kunt winnen!



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
<p>27 April – Koningsdag</p>  <p>Schaduw tekenen</p> <p>Koningskoekjes bakken</p>	<p>28 April</p>  <p>Movienight</p> <p>Grabbelpot maken</p>	<p>29 April</p>  <p>Spinnenweb van wc papier</p> <p>PIT Challenge</p>	<p>30 April</p>  <p>Mikado met satestokjes</p> <p>Bewegend memoriespel</p>	<p>1 Mei</p>  <p>Challenge!</p> <p>Wat ga jij tekenen?</p>
<p>2 Mei</p>  <p>Challenge: kaartenhuis</p> <p>Stoepkrijten met schilderstape</p>	<p>3 Mei</p>  <p>Boter, kaas en eieren</p> <p>Gooi en beweeg!</p>	<p>4 Mei</p>  <p>Het kleuren-experiment</p> <p>Twister</p>	<p>5 Mei - Bevrijdingsdag</p>  <p>Bal-drop battle</p> <p>Bevrijdingsdag-bingo</p>	<p>6 Mei</p>  <p>Voor welke challenge ga jij?</p> <p>Pizzatoast maken</p>

Schaduw tekenen

Pak wat stoepkrijt , zet je fiets in de zon en trek de schaduw van je fiets over met stoepkrijt.

Tip: je kan dit ook met iets kleins doen op papier. Gebruik dan potloden of stiften en zet de voorwerpen in de zon. Trek daarna de schaduw over op papier.



Koningskoekjes bakken

Recept voor 20 koekjes:

- 225 gram boter
- 150 gram witte basterdsuiker
- 8 gram vanillesuiker
- 1 eidooier
- 280 gram bloem
- snufje zout

Mix de boter, suiker en vanillesuiker tot een romig geheel. Voeg het eidooier toe en mix tot deze is opgenomen. Als laatste voeg je bloem en zout toe en kneed je het tot een stevig koekdeeg. Wikkel het deeg in folie en leg het minstens een uur in de koelkast om te laten rusten. Na het rusten kun je balletjes draaien van het deeg. Leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze (met een vork) een beetje plat.



Bak de koekjes in ongeveer 16 minuten op 180 graden of tot de randjes goudbruin kleuren. Laat de koekjes een paar minuten afkoelen op de bakplaat, voordat je ze naar een rooster verplaatst om volledig af te koelen.

Recept voor het glazuur:

- 250 gr poedersuiker
- een paar eetlepels water
- eventueel kleurstof of oranje limonade siroop om glazuur te maken en te kleuren.

Zeef de poedersuiker. Meng daarna de poedersuiker met het water tot een glad mengsel en doe er eventueel een lepel kleurstof of wat natuurlijk kleurstof bij.

Activiteitenpot

Maak een grote pot vol met activiteiten. Iedereen mag zelf allerlei doe-dingen op een papiertje zetten. Wanneer je je verveelt, trek je een papiertje uit de pot. Kun jij zelf leuke activiteiten bedenken voor in de pot?

Tip: Denk aan spelletjes binnen en buiten, huishoudelijke activiteiten en heitje voor een karweitje! Vraag je familie en vrienden om hulp als je nog wat ideeën nodig hebt!



Movienight

Maak van je eigen huis een bioscoop. Leg kussens en een matras op de grond en maak een chill plekje voor jezelf en je ouders. Iets lekkers erbij en jullie gezellige movienight kan beginnen!

Tip: Maak zelf popcorn!



Spinnenweb

Verander de gang, tuin of woonkamer in een spinnenweb met stroken wc-papier, touw of linten en ga erdoorheen zonder ze aan te raken.

PIT-challenge

Maak van constructiemateriaal een origineel bouwwerk. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld duplo, knex, kapla of wc-rollen.

Maak met je bouwwerk een selfie en mail deze foto uiterlijk 11 mei naar info@akkoord-zwijndracht.nl

Per kindcentrum wordt er een winnaar gekozen. Eind mei zullen de winnaars bekend gemaakt worden. Doe je best!

Mikado met satéstokjes

Mikado is een leuk en snel spelletje, ideaal om de tijd te vullen als je even moet wachten. En wat is er nu leuker dan met een spelletje te spelen dat je zelf hebt gemaakt. Dit spelletje is bijna gratis te maken als je al wat stiftes in huis hebt. Want je koopt al 100 satéstokjes voor ca. 50 cent.







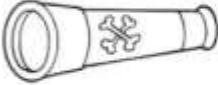











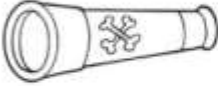







Bewegend memoriespel

Heb je een memoriespel thuis? Anders maak je er zelf één. Het maakt niet uit wat voor memoriespel. Bij elk setje kaarten schrijf je een opdracht op een blad.

- 1: 10x springen*
- 2: 5x hinkelen op 1 been en 5x op je andere been*
- 3: 5x opdrukken*
- 4: 5x onder een stoel doorkruipen*
- 5: 30 seconden balanceren op 1 been*
- 6: 30 seconden planken*
- 7: gooi 3x een sok in een pan of emmer*
- 8: maak 3 koprollen*
- 9: ren 5x heen en weer van de voordeur naar je memoriespel*
- 10: maak 10 kikkersprongen*
- 11: doe 10 sit-ups*
- 12: 10x touwtje springen (mag ook zonder touw)*
- 13: 10x squat*
- 14: 20 tellen rennen op je plaats*
- 15: 10x helemaal plat op de grond liggen en weer opstaan*
- 16: gooi 10x sokken tegen de muur en vang*
- 17: 20 seconden planken met 1 been omhoog*
- 18: 10x zijwaarts bewegen van de ene kant naar de andere kant van de kamer*
- 19: 5x kreeftenloop om de tafel (handen en voeten op de grond met je billen wijzend naar de grond)*
- 20: pak 10x iets zwaars van de grond, til het boven je hoofd en leg het weer op de grond*

Tip: Als je thuis een printer hebt, kun je onderstaand memoriespel uitprinten.

Challenge

Bouw een toren hoger dan jezelf. Bedenk een creatieve manier om En kun je ook meten hoeveel wc rollen jij lang bent?



te bouwen.

Wat ga jij tekenen?

Kies één van de 48 tekenopdrachten! Voor welke opdracht ga jij?

Teken je huis	Teken je familie	Teken je favoriete speelgoed	Teken een landschap	Teken je lievelingsdier	Teken een droom	Maak een tekening van iets wat je gelukkig maakt	Teken iets, maar gebruik alleen je favoriete kleur
Teken hoe jij je voelt	Teken iets waar je van houdt	Teken je favoriete hoofdpersoon	Maak een grappig zelfportret	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 het eten van het avondeten	Teken een stad op een andere planeet	Jij bent uitvinder. Teken je nieuwe uitvinding	Teken jezelf wanneer er bloemen op je hoofd zouden groeien en geen haar	Teken de boot waar jij de wereld mee rond wil reizen	Maak een tekening van iemand waar jij graag op bezoek zou gaan	Teken je uitzicht uit het raam van een vliegtuig
Waar zou jij graag heen vliegen? Teken dat!	Maak een kawaii tekening Tip: google kawaii	Teken jezelf als robot	Teken een bos met wilde dieren die daar leven	Teken een oceaan met de dieren die daar leven	Teken een dier met een mensengezicht	Teken een persoon 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 alle dieren die daar leven	Teken een boerderij met alle dieren die daar leven	Teken een dier, een persoon en voedsel met een snor	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	Word modeontwerper en ontwerp een aantal kleren	Teken een dier dat uit verschillen de andere dieren bestaat	Teken jouw Droomschool	Teken je favoriete auto	Teken je gelukkigste herinnering	Teken je vriend(in) zo echt mogelijk na

Challenge

Lukt het jou om een zo hoog mogelijk kaartenhuis te bouwen?

Bouw een zo hoog mogelijk kaartenhuis, met zoveel mogelijk kaarten. Het lijkt makkelijk, maar dat is het niet! Je mag natuurlijk geen plakband gebruiken. Is het wel gelukt? Probeer dan nog een ander gebouw te maken van de kaarten. De mooie kaartenhuizen worden uiteraard op de foto gezet en gedeeld met de leerkracht!

Tip: Je kan deze challenge ook met plastic bekens of misschien wel wc papier doen!



Stoepkrijten met schilderstape

Maak je eigen kunstwerk van stoepkrijt en schilderstape. Maak lijnen/figuren van de tape en kleur de open vlakken in met stoepkrijt. Als je klaar bent met inkleuren, haal je de tape weg en heb je een mooi, zelf ontworpen kunstwerk gemaakt.

Tip: Je kan dit ook op papier doen met stift of potlood. In plaats van lijnen/figuren kan je ook de letters van je eigen naam maken, zo krijg je een mooi kunstwerk van je naam!

Boter, kaas en eieren

Pak pen en papier en speel samen een potje boter, kaas en eieren. De plek waar je een rondje of kruisje hebt gezet is ook de plek waar je moet kijken in de fitnessoefeningen. Kijk bij de opdrachten welke fitness oefening je moet uitvoeren.

BOTER, KAAS & EIEREN

15 sec planken 	20 sec op één been staan 	10 keer touwtje springen 
15 sit-ups 	5 sec de grond aanraken 	10 lunges 
10 jumping-jacks 	Ren 5 grote rondjes 	5 sec zweefstand 

F
I
T
N
E
S
S

	1	2	3
	Dans mee met Fitia!	Spring 10 x als een kikker.	Hinkel 20 x op elk been.
	Draai 60 sec. met je armen.	Verzamel zo veel mogelijk knuffels en gooi ze van een afstand in een emmer.	Huppel 60 sec.
	Loop 5 x de trap op en af.	Gooi een bal omhoog en raak je tenen aan voordat je de bal weer vangt (10 x).	Stuiter een bal 3 min. met je linkerhand.
	Stuiter een bal 3 min. met je rechterhand.	Maak een prop van papier en gooi deze zo hard en zo ver mogelijk.	Maak met plastic bakjes een zo hoog mogelijke toren.
	Maak 5 x een koprol.	Boks met je armen naar voren. Doe dit 2 min.	Dans mee met Pasapas
	Probeer een sticker of geeltje al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.	Ga op je buik liggen, sta snel op en spring zo hoog mogelijk. Doe dit 15 keer.	Gooi een bal over samen met iemand. Lukt dit 10 keer? Zet dan een stap achteruit.

Gooi en beweeg!

Gooi 3 keer per dag met de dobbelsteen en voer de opdracht van het aantal ogen uit.

Twister

Maak een twisterveld op de stoep met stoepkrijt. Als je het spel twister thuis hebt, kun je daar de draaischijf van gebruiken.

Tip: Als je thuis geen twister hebt, kun je de draaischijf ook zelf maken van karton, papier en een spijker of splitpen.



Het kleurenexperiment

Dit experiment ziet er verrukkelijk uit. Leg M&M's of Skittles in een rondje aan de zijkant van een bord. Sprengel er wat water over en kijk wat er gebeurt. Prachtig!

Bal-drop battle

Dit leuke reactiespel kun je in tweetallen uitvoeren. Uiteraard mag je elkaar een beetje plagen. Lukt het jou om het vallende balletje op tijd te pakken?

Pak een zacht balletje of een ander zacht materiaal, denk bijvoorbeeld aan een sponsje. Vraag je vader of je moeder of zij als 'dropper' wil dienen. Zelf ga je tegenover je vader of moeder staan. Houd minimaal 1.5 meter afstand.

De 'dropper' houdt het balletje met gestrekte armen op schouderhoogte voor zich. Jij houdt beide handen erboven, maar raakt de handen niet aan. Als het balletje naar beneden komt, dan mag je reageren door het balletje te pakken. Lukt het jou om het balletje te pakken voordat het de grond raakt?

Bevrijdingsdagbingo

<p>Ga zitten op de grond en weer staan zonder je handen te gebruiken. Doe dit 10x.</p> 	<p>Raak alle muren in huis aan met je grote teen.</p> 	<p>Neem wc-rollen en een emmer. Probeer de wc-rollen in de emmer te gooien, met steeds meer afstand.</p> 
<p>Zet 4 flessen naast elkaar met ruimte er tussen. Rol wc-rollen er tussen door.</p> 	<p>Leer de dans en het lied "de pasapas" van vorig jaar Kijk op Youtube.</p> 	<p>Schuif op je billen 4 rondjes om de tafel zonder je handen te gebruiken.</p> 
<p>Verzamel zoveel mogelijk voorwerpen van de dezelfde kleur. Doe dit steeds in 2 minuten. Eerst rood, dan wit en dan blauw.</p> 	<p>Zet alle lichten in huis aan en vervolgens allemaal weer uit.</p> 	<p>Ga op je rug liggen en leg een wc-rol op de onderkant van je voet. Probeer nu een rondje te draaien over je buik.</p> 
<p>Zet 1 voet op de trap, 1 voet op de grond. Wissel 40 x springend van voet.</p> 	<p>Houd een ballon hoog. Doe dit 50x zonder dat de ballon de grond raakt.</p> 	<p>Maak een koprol op het bed. Doe dit 3x.</p> 
<p>Loop met een boek op je hoofd naar de keuken vanuit de slaapkamer. Doe dit 10x.</p> 	<p>Vouw een vliegtuigje van oranje papier. Kijk op youtube hoe je het vouwt. Hoe ver kun je gooien?</p> 	<p>Bouw een toren van spullen in huis. Hoe hoog wordt je toren?</p> 

Challenges

Voor welke challenge ga jij? Of durf jij ze allemaal aan?

Doe een
goocheltruc.



© www.juffrouwfermke.com

Zeg de tafel van 7
zo snel mogelijk op.



© www.juffrouwfermke.com

Eet iets wat je nog
nooit hebt geproefd.



© www.juffrouwfermke.com

Bedenk een nieuwe
tekst op
een bestaand liedje.



© www.juffrouwfermke.com

Maak een gebitje van een
kwart sinaasappel.
Doe het in je mond en
zing een stukje van een lied.



© www.juffrouwfermke.com

Stel de lelijkste outfit samen
van de kleding die je in huis
kan vinden en trek die aan.



© www.juffrouwfermke.com

Maak een leerzaam bordspel.
Ga naar www.juffrouwfermke.com
en zoek op "bordspel"
voor tips.



© www.juffrouwfermke.com

Maak een foto waarin
je een spreekwoord
uitbeeldt.



© www.juffrouwfermke.com

Ontwerp je eigen geheim-
schrift. Maak ook de code
hiervan. Schrijf nu een brief
in je geheimschrift.



© www.juffrouwfermke.com

Ga op de foto met
een rode auto.



© www.juffrouwfermke.com

Breng je toilet tot leven.
Ga naar www.meestermagazijn.nl en
zoek op "toiletkunst" voor tips.



© www.juffrouwfermke.com

Leer schaken.



© www.juffrouwfermke.com

Beeld een film uit in alleen maar emoji's. Voor tips: ga naar www.juffrouwfenke.com en zoek op "emoji".



© www.juffrouwfenke.com

Doe een Just Dance met alle leden van het gezin.



© www.juffrouwfenke.com

Speel een liedje op een instrument.



© www.juffrouwfenke.com

Lees iemand uit je gezin voor en gebruik daarbij verschillende stemmetjes.



© www.juffrouwfenke.com

Stuur 5 verschillende personen een bericht met daarin een passend compliment.



© www.juffrouwfenke.com

Google op "tongbreker" en spreek deze vloeiend en vlot uit.



© www.juffrouwfenke.com

Maak een selfie met een konijn.



© www.juffrouwfenke.com

Blaas met kauwgom een zo groot mogelijke bel.



© www.juffrouwfenke.com

Doe de Kabouter- Plop-dans met alle leden van het gezin.



© www.juffrouwfenke.com

Teken je familiestamboom.



© www.juffrouwfenke.com

Verzin met iemand anders een challenge voor elkaar en voer die uit.



© www.juffrouwfenke.com

Jongleer met drie ballen.



© www.juffrouwfenke.com

Zeg het alfabet op
van achter naar voren,
zonder spiekbriefje.



© www.juffrouwlinke.com

Maak een domino
van 20 boeken en
laat deze vallen.



© www.juffrouwlinke.com

Doe een
bottle flip.



© www.juffrouwlinke.com

Lak van alle mensen
in huis minimaal
1 vingernagel.



© www.juffrouwlinke.com

Pizzatoast maken

Na al die challenges heb je vast wel trek gekregen. Vandaag delen we een recept voor pizzatoast. Je kunt zo creatief zijn als je wilt met deze pizzabroodjes en alles gebruiken wat in de koelkast ligt. Maar je kunt ze ook simpel houden en alleen tomaten, kruiden en kaas gebruiken.

Dit heb je nodig voor 4 broodjes:

12 cherrytomaatjes (gebruik ook eens gele)

4 handenvol geraspte kaas

4 dikke sneden brood (of stokbrood)

Ongeveer 4 el tomatensaus

extra's zoals ham, tonijn uit blik, mais uit blik of stukjes paprika

Een handvol peterselie of andere kruiden die je lekker vindt

Materialen:

Kaasrasp (of gebruik geraspte kaas)

Bakplaat

Bakpapier

Ovenwanten

Schaar



Hoe maak je deze lekkere pizzatoast:

- 1. Leg de tomaten op een snijplank en snijd ze door de helft. Maak van je een hand een bruggetje tijdens het snijden, zo voorkom je dat je in je vingers snijdt*
- 2. Rasp de kaas tot je ongeveer 4 handen vol hebt. Hier kun je ook kiezen voor geraspte kaas*
- 3. Vraag een volwassene om hulp bij het aanzetten van de oven (grill)/tosti ijzer of bakken in de pan kan ook als je oven geen grill stand heeft. Leg de plakken brood op de bakplaat met bakpapier. Leg het brood kort onder de grill en laat het brood aan 1 kant goudbruin worden. Pas op dat het brood niet verbrand! Vraag een volwassene je te helpen met het de bakplaat uit de oven te halen. Laat de toast een beetje afkoelen.*
- 4. Draai de toast om (voorzichtig, want de bakplaat is heet). Smeer de tomatensaus op de niet-geroosterde kant van het brood.*
- 5. Verdeel de halve tomaten over de toast. Als je nog andere dingen wil toevoegen leg je die er nu ook op.*
- 6. Knip met een schaar de kruiden in kleine stukjes en verdeel ze over de toast*
- 7. Bestrooi de toast met de geraspte kaas en vraag of een volwassene de bakplaat weer onder de grill wil schuiven tot de kaas is gesmolten. Dit kan ook in een oven zonder grillfunctie.*

Fijne vakantie!