

Bewegen voor thuis

**TIP: ZIT JE BROER/ZUS OP DE KLEUTERSCHOOL?
KIJK DAN EVEN OP DE FACEBOOK VAN DE KLEUTERSCHOOL
VOOR LEUKE OEFENINGEN!**

Facebookpagina: Kleuterschool Axi-joma

Opdracht 1

Wat heb ik nodig: 1 dobbelsteen

Uitleg: je gooit met de dobbelsteen en voert de opdracht uit.

- 1) 5x op je buik liggen en terug rechtstaan
- 2) 10x in de lucht springen
- 3) 5x rond de stoel draaien
- 4) zolang mogelijk in handen en voetensteun (pomphouding) staan, wie haalt er de 30seconden of meer
- 5) kruip 3x onder de tafel en stoelen
- 6) doe 10 kikkersprongen

Opdracht 2

Wat heb ik nodig: 1 blinddoek

Uitleg: 1 persoon krijgt de blinddoek op en de andere gaat hem nu laten stappen door het huis. Je mag elkaar NIET aanraken. Je zegt bijvoorbeeld: LINKS, RECHTS, VOOR, ACHTER, OPZIJ, STAP OVER..., DRAAI OM, ...

Opdracht 3












Wat heb ik nodig: Niets

Uitleg: Mama/papa/broer/zus roept 'DE VLOER IS LAVA' en je moet binnen de 10 tellen met je voeten van de grond zijn. Bijvoorbeeld: een stoel, de zetel, een tafel, ...

Opdracht 4

Wat heb ik nodig: 1 dobbelsteen

Uitleg: Gooi de dobbelsteen en zie welke yoga opdracht je kan doen.

Gooi en beweeg					
1	2	3	4	5	6
					
					
					
					
					

www.jufsanne.com

Opdracht 5

Wat heb ik nodig: 1 ballon, buis of lege keukenrol

Uitleg: verschillende opdrachten met een ballon

- 1) tik de ballon zoveel keer als je kan in de lucht
- 2) tik de ballon in de lucht en draai 1 rondje, vang de ballon terug
- 3) tik de ballon in de lucht en draai nu 2 rondjes, vang de ballon terug (hoeveel rondjes kan je draaien zonder dat hij valt?)
- 4) tik de ballon in de lucht, ga zitten en terug rechtstaan om de ballon te vangen
- 5) tik de ballon in de lucht, ga op de rug of buik liggen en sta terug recht om de ballon te vangen
- 6) wedstrijdje ballon tikken met broer/zus/mama/papa
- 7) de ballon omhoog tikken met de buis/lege keukenrol
- 8) leg een parcours af terwijl je de ballon omhoog tikt. Bijvoorbeeld: rond de stoel, tafel, zetel, ergens overstappen
- 9) heb je zelf nog leuke ideeën met de ballon?

Opdracht 6

Wat heb ik nodig: bal

Uitleg: spel je eigen naam of die van zus/broer/mama/papa/vriendje of spel een woord bijvoorbeeld: KAST, BAL, TRUI, PET, ZETEL, KEUKEN, Bij elke letter van de naam doe je opdracht.

A = gooi de bal 10x in de lucht en vang deze terug op

B = spring 10x over een lijn die op de grond staat

C = doe 5 konijnsprongen

D = zing een liedje en dans erbij

E = spring zover als je kan

F = loop 5x van muur naar muur

G = ga op je rug liggen, maak je 10x zo klein en zo lang je kan

H = spring 10x met de benen op en toe

I = ga 10 tellen in handen en voetensteun staan (pomphouding)

J = spring in een rondje terwijl je in je handen klappt

K = sta 5 tellen op 1 been. Kan je dit ook langer dan 5 tellen?

L = wandel achteruit door het huis

M = kruip door de benen van mama/papa/broer/zus

N = maak je zo klein mogelijk en spring nadien zover mogelijk

O = ga in handen en voetensteun (pomphouding) staan en ga 5x door je armen (pompen)

P = loop op handen en voeten door het huis

Q = maak een koprol

R = stap voetje voor voetje over een lijn of touw

S = gooi de bal 10x tegen de muur en vang deze terug op

T = Stap op je tenen door het huis

U = spring met 2 voeten samen door het hele huis

V = ga 5x op je rug liggen sta terug recht

W = draai 5 rondjes

X = spring op 1 been door het huis

Y = sluip als een slang door het huis

Z = kruip 5x onder en over de stoel

Opdracht 7

Wat heb ik nodig: wc-rollen

Uitleg: maak een zo hoog mogelijke toren met de wc-rollen

Opdracht 8

Wat heb ik nodig: muziek

Uitleg: Dans op de leuke liedjes

- tsjoe tsjoe wa
- dansen tante rita
- Pinguïndans
- snappie de kleine krokodil
- lief klein konijntje
- dans dj dans
- ...

Opdracht 9

Wat heb ik nodig: alles wat je kan vinden.

Uitleg: Maak een zo groot mogelijke toren met alles wat je kan vinden.

Opdracht 10

Wat heb ik nodig: ganzenbord, 1 dobbelsteen en pionnen.

Uitleg: Druk het ganzenbord af (zie volgende pagina) en gooi de dobbelsteen, doe nu de opdrachten.

19

1 beurt
over slaan

20

21
2 plaatsen
vooruit.

22



23

18



37



38



39



24

1 plaats
terug.

25

40

Joepie!!



17



36

Maak je
zo klein
mogelijk.

16

Laat je
heupen
in het rond
draaien

35

Nog 1 keer
gooien.

15



34



14



33



13



32

Spring 10
keer met
benen open
en dicht.

12



11

Ga verder
naar 32.

10



9

Schud je
helemaal
los zoals
een hond.

8



7



START

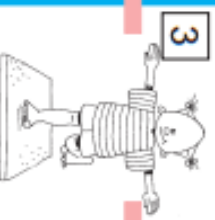
1

Spring 5
keer zo
hoog je
kan!

2

Nog 1 keer
gooien.

3



4



5



6



27

Draai je
armen
goed in
het rond.

28



29

Nog 1 keer
gooien.

- Doe de bewegingsvormen na.
- Doe de houdingen na.
- Voer de opdracht uit.
- Voer de opdracht uit op het spelbord.
- Verzin een opdracht voor de volgende.