

Week 11 mei

Hallo sporters,

Hieronder nog wat bewegingsactiviteiten in het thema 'verkeer'.

Hou het veilig en bewegen maar!

Juf Lise

Fietsparcours

Teken met stoepkrijt een fietsparcours op het voetpad. Hieronder enkele ideeën om je fietsparcours wat uitdagender te maken:

- Zet kegels (of lege flessen) achter elkaar en slalom daartussen
- Leg een springtouw, enkele takken of blokken en maak zo een smalle straat waar je door moet fietsen
- Teken een rondpunt of een kruispunt.
- Zet een emmer langsheen je parcours en neem een klein voorwerp mee. Probeer dit in de emmer te mikken. Het voorwerp kan bijvoorbeeld een eikel, balletje of blokje zijn.
- Je broer/zus, mama of papa spelen politieagent. Steken ze een rood kaartje in de lucht dan moet je onmiddellijk stoppen. Geeft de politieagent groen licht dan mag je weer verder fietsen.
- Probeer je parcours eens in de andere richting.



Verkeerswandeling en bingo

Maak een wandeling en zoek de verkeersborden van de bingo hieronder. Gevonden? Zet er een kruis over.

Idee:

- Wie het wat spannender wil maken kan zijn gezin in 2 groepen verdelen en om ter eerst alle verkeersborden zoeken. Wie is als eerste thuis met de ingevulde bingokaart?
- Je wandelt samen met je gezinsleden en iedereen heeft een andere kleur. Wie het verkeersbord vindt, mag het vakje kleuren. Wie heeft op het einde de meeste vakjes gekleurd?
- Sommige verkeersborden kom je misschien meerdere keren tegen, turf hoeveel keer je elk verkeerbord tegenkomt. Dit doe je door in het vakje daaronder een streepje te zetten elke keer je het verkeersbord tegen komt.
- Bespreek met je kleuter wat de verkeersborden betekenen. Laat hen goed kijken naar de verkeersborden. Welke kleur hebben ze? Welke vorm? Welke tekening zie je?

Verkeersbordenbingo

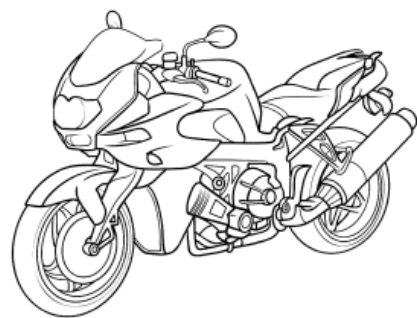
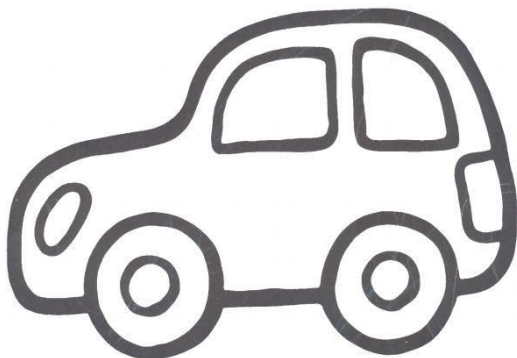
			
			
			
			
			

Bewegen op muziek

Knip de kaartjes hieronder uit. Laat mama/papa, broer of zus een kaartje in de lucht steken en je beweegt zoals op het kaartje staat. Rijdt zo rond doorheen de ruimte. Als er een ander kaartje in de lucht wordt gestoken, verander je van vervoersmiddel.

Zet eventueel het verkeerslied van 'Aya' op terwijl je beweegt:

<https://www.youtube.com/watch?v=dYbDIDw06xY>



Geluiden lokaliseren

De kleuter staat achter een lijn (krijtlijn, stoeprand, touw,...). Hij/zij krijgt een blinddoek. Iemand anders (mama, papa, broer, zus) zet zich ergens in de woonkamer/tuin en doet een verkeersgeluid na (bijvoorbeeld: bel, toeter, trein, boot, ...). Wanneer je in je handen klapt, moet de kleuter achter de lijn naar het geluid toestappen.

Extra uitdaging:

- Verschillende mensen verspreiden zich en maken allemaal een geluid.
- De kleuter achterwaarts naar een geluid laten stappen.



Week 4 mei

Hallo sportievelingen,

Hier ben ik weer met wat bewegingsactiviteiten voor jullie. Deze week alles in het thema 'Moederdag'. Van sommige kleuters kreeg ik al wat foto's doorgestuurd, dat is leuk! Goed bezig! Wie wil, kan nog steeds foto's sturen naar juflise@cade.be

Veel sportplezier!

Juf Lise

Spiegelbeeld:

Ga voor de spiegel staan. Doe alsof je een mama bent die zich klaarmaakt voor een feestje. Kam je haar, poets je tanden,... Denk ook aan je oorbellen, lippenstift, Wat gebeurt er in de spiegel? Speel het spelletje nu met twee. Ga over elkaar staan. Iemand maakt zich klaar, de andere speelt het spiegelbeeld en probeert zo goed mogelijk de bewegingen te imiteren. Je kan ook andere bewegingen doen, die zo goed mogelijk nagedaan moeten worden.



Parcours op hakken

Leg een (spring)touw op de grond (of teken een lange lijn met stoepkrijt of kleef met plakband een lange lijn). Zoek de leukste mama-schoenen, trek ze aan en wandel ermee over de lijn. Lukt dit goed? Neem nu een handtas mee en probeer het nog eens. Lukt het nog steeds? Draag dan iets, bijvoorbeeld een blokje, op je hoofd naar de overkant.



Verwenmassage

1. Een cadeautje voor mama.

Iemand is het cadeautje dat ingepakt moet worden en zit of ligt voor de inpakker die de massage uitvoert.

- Je bent een cadeautje.
Wat zit er in het pakje?
- Je gaat het cadeautje inpakken.
Strijk over de rug door met vlakke hand snel heen en weer te bewegen.

Ontwerp je eigen cadeaupapier. Teken met je wijsvinger op de rug. Teken ook een grote strik.

Pak het cadeautje uit. Pak met je duim en wijsvinger een stukje huid en trek het zachtjes omhoog.



2. Een bloem voor mama.

Iemand is de bloem, de andere maakt het boeket en voert de massage uit.

Je bent een bloem.
Wat voor bloem ben je?

Teken bloemen op de rug.

Snij de bloemen en zet ze in een vaas. Dit doe je door met je duim en wijsvinger een stukje huid te pakken en zachtjes omhoog te trekken.

Giet water in de vaas. Beweeg met je vlakke hand heen en weer over de rug.

Ruik maar aan de bloemen. Heerlijk toch!

Vrolijk dansje met linten

Maak een lint waar je mee kan zwieren en zwaaien. Zoek een stok en maak er een lange reep stof (of een touw) aan vast.

Zet je favoriete muziek op en dans er maar op los met je lint.

Beweeginspiratie:

Kan jij hoog en laag zwaaien met je lint? Van links naar rechts? Rondjes maken? Of een vierkant? Loop rond met je lint achter je aan. Probeer eens met je lint in je rechterhand. Lukt het ook met je lint in je linkerhand? Als je 2 linten maakt, kan je ook proberen om met je beide handen tegelijk de linten te laten bewegen. Kan je zelf nog andere bewegingen bedenken?



Week 27 april

Dag lieve kleuters,

Hopelijk hebben jullie de bewegingsactiviteiten goed gevonden. Hebben jullie voldoende bewogen? Lukte het een beetje? Je mag zeker foto's of een filmpje doorsturen. Ook deze week heb ik weer een aantal bewegingsactiviteiten in het thema 'lente' voor jullie voorzien. Veel plezier ermee!

Sportieve groetjes,

Juf Lise

Spinnenweb:

Maak met papiertape een spinnenweb met bijvoorbeeld een hoepel of tussen een deur.
Maak propjes (vliegjes) van krantenpapier. Probeer de vliegjes in het web van de spin te gooien. Hoeveel vliegen zitten er in jouw web?



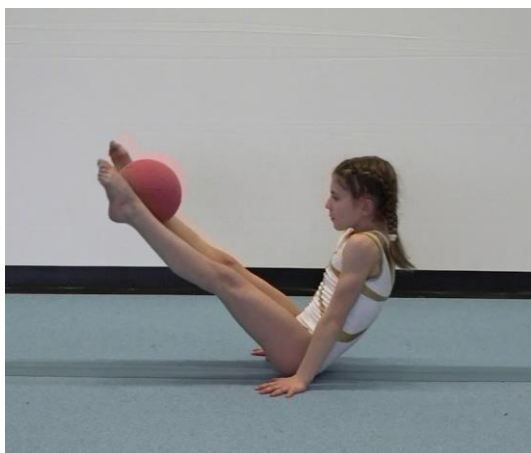
Konijnsprong

Zoek enkele lange takken of bezemstelen en leg ze achter elkaar. Doe er nu konijnsprongen over. Springen maar!



Help! De dieren zijn ontsnapt!

De boer is vergeten de deur van het hok toe te doen. Alle dieren zijn ontsnapt. Kan jij hem helpen om alle dieren terug in hun hok te brengen? Zoek een lege doos (hok) en leg je knuffeldieren klaar. Ga zitten en til met je voeten één voor één je knuffels op. Leg ze in de doos.



Zaadje

Hieronder een yoga-oefening over een plantje dat groeit. Groeien jullie mee?

Beetje yoga

Een plantje dat groeit

Waarom deze yoga-oefening?

Bij deze oefening leert je kind om evenwicht te bewaren, de borstkas te openen en de longen de ruimte te geven. Ook kun je laten zien dat je blij bent.



1 Ga op je knieën zitten, leg je hoofd op de grond en je armen aan de zijkant. Je bent een piepklein zaadje. Diep in de grond lig je te wachten tot het lente wordt.

2

Het zaadje haalt eten uit de grond en groeit goed... Je hoofd komt heel langzaam steeds een beetje meer omhoog.



3

Er groeit nu een steeltje uit het zaadje. Het steekt al een stukje boven de grond uit. Zij zit nu rechtop, op je knieën. Je armen hangen slap langs je lijf.



4

Volg je armen nu voor je borst. Alsof het twee steeltjes zijn die zo meteen gaan groeien.



5

Je armen gaan nu langzaam omhoog. Je handen blijven slap hangen.



6

Nu steek je je armen omhoog, de lucht in. Ga op één voet staan en dwijf jezelf omhoog. De stengels van de plant zijn nu groot.



7

De plant groeit... en groeit! Je gaat op twee voeten staan. Je rekt je langzaam steeds verder uit.



8

Nu sta je met twee voeten stevig in de grond. De blaadjes reiken naar de lucht. Wat ben jij een prachtige plant geworden!



Week 20 april

Dag lieve kleuters,

Ondertussen is het best lang geleden dat we nog samen geturnd hebben. Ik mis jullie hoor! Omdat sporten wel belangrijk is, hieronder enkele ideeën om thuis te bewegen.

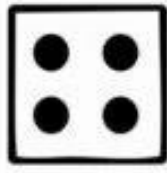
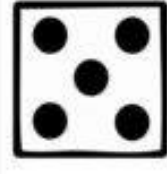
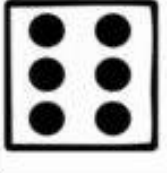
Ik voel de lentekriebels al. En als het kriebelt moet je ... sporten!

Veel beweegplezier en hopelijk tot snel!

Juf Lise

Dobbelspel bewegen:

Neem een dobbelsteen en doe de overeenkomstige beweging.

	stampen als een olifant	
	springen als een kangoeroe	
	kruipen als een baby	
	op je hurken lopen als een gelada	
	springen als een kikker	
	hinkelen of op één been staan	

Wandeling en dieren zoeken:

Maak een lentewandeling en zoek volgende dieren: koe, paard, schaap, kip. Ga in dezelfde houding staan als de dieren en maak er een leuke foto van.

Fladder als een vlinder over de lijn

Teken met stoepkrijt een lijn op de grond. Dit is de weg die de vlinder vliegt. Fladderen maar!



Spring zoals een kikker

Plak enkele lijnen tape op de grond. Geef je kind enkele springopdrachten:

- Spring van lijn naar lijn.
- Hoe ver kan jij springen? Houd eventueel de score bij.
- Neem een aanloop. Kan je nu verder springen?
- Kan je ook achteruit springen? Hoever lukt het nu?
- Als je aan de start staat, hoe ver kan je reiken met één voet?
- Hoe ver kan je springen op 1 been?

