

Hallo lieve kleuters,

Hieronder nog wat bewegingsactiviteiten in het thema
'kriebeldiertjes.

Als het kriebelt, moet je... SPORTEN!

Veel plezier.

Juf Lise

Bewegingslakkenbord (cfr. Ganzenbord)

Print het ganzenbord hieronder af. Zoek pionnen en een dobbelsteen. Zet ze op het slakkenhoofd. Begin bij vakje 'a' en ga zo snel mogelijk naar vakje 'z'. Wie is als eerste veilig in het slakkenhuis?

Kijk goed naar de kleur van de vakjes en voer de juiste opdracht uit voor je verder mag.

Opdrachten:

Roos: Spring 3 keer op één been



Groen: Doe 10 sit-ups



Lichtblauw: Spreid je armen en benen en spring 5 keer



Donkerblauw: Doe 5 beenlifts.



Rood: Loop 1 minuut ter plaatse



Paars: Stretch.

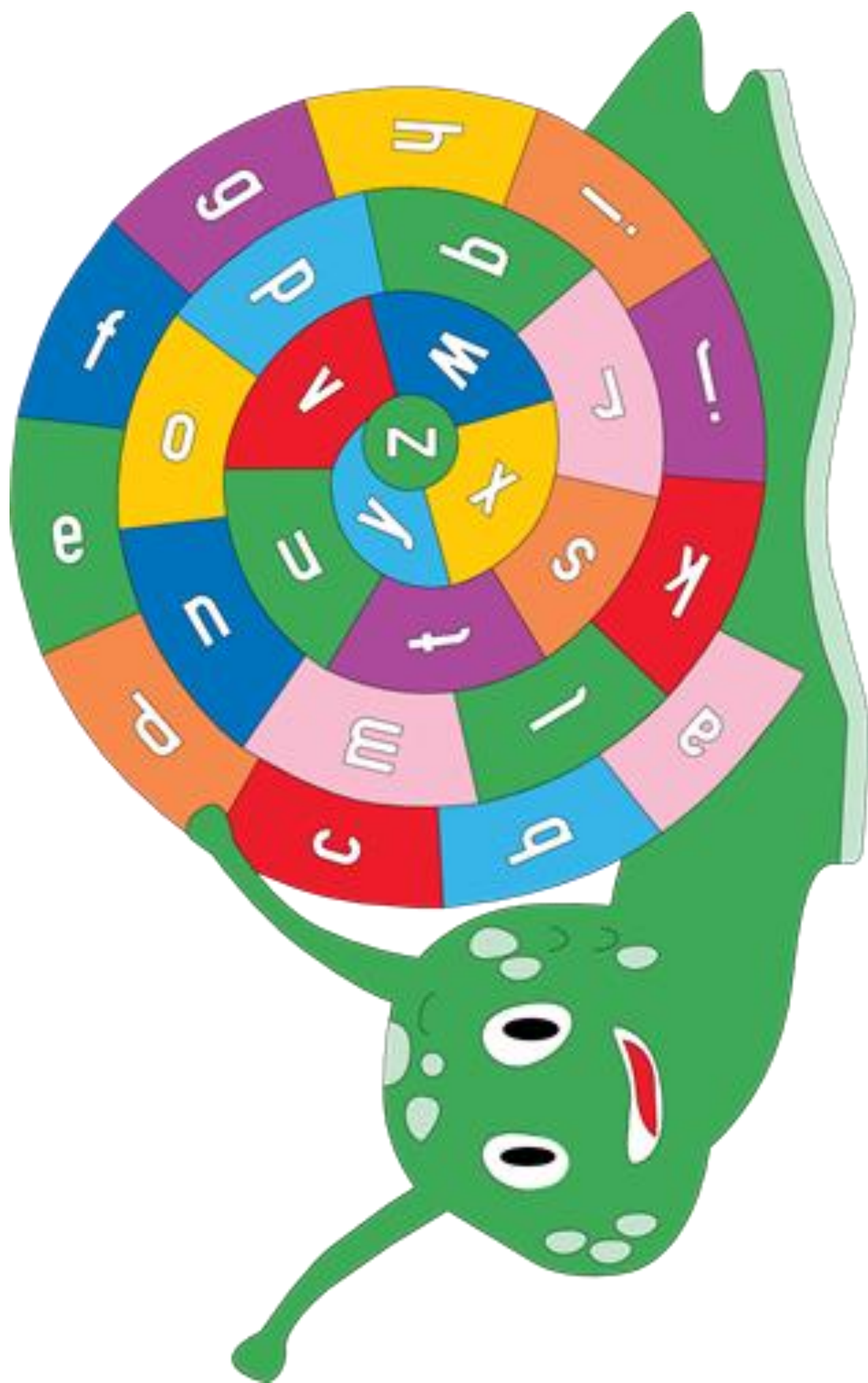


Oranje: Buig voorover en raak je tenen, blijf zo 10 seconden staan.



Geel: Draai 5 toertjes rond.





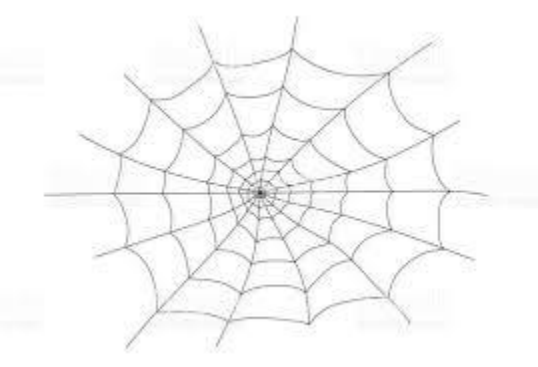
Spinnenweb

1. Waterspinnenweb

Teken met water en penseel (of spons/verfroller/...) een spinnenweb op het terras/de stoep. Wandel precies over de lijnen van het web tot het web verdwenen is. Nu kan je een nieuw web tekenen en opnieuw beginnen.

Variatie:

- Kruipt zoals een spin over het web.
- Probeer eens achteruit te stappen over het web.
- Zet grote stappen en ga van kruising naar kruising.
- Spring van kruising naar kruising.
- Zet een lege doos of mandje ergens in het web. Maak van krantenpapier propjes. Dit zijn de vliegjes. Hoeveel vliegjes kan de spin vangen in haar web? Gooi met de propjes in de doos.



2. Spinnenweb om door te kruipen

Zoek een bol wol/touw/afspanlint en maak een spinnenweb waar je kleuter naar hartenlust door kan kruipen.



Hinkelspel rups

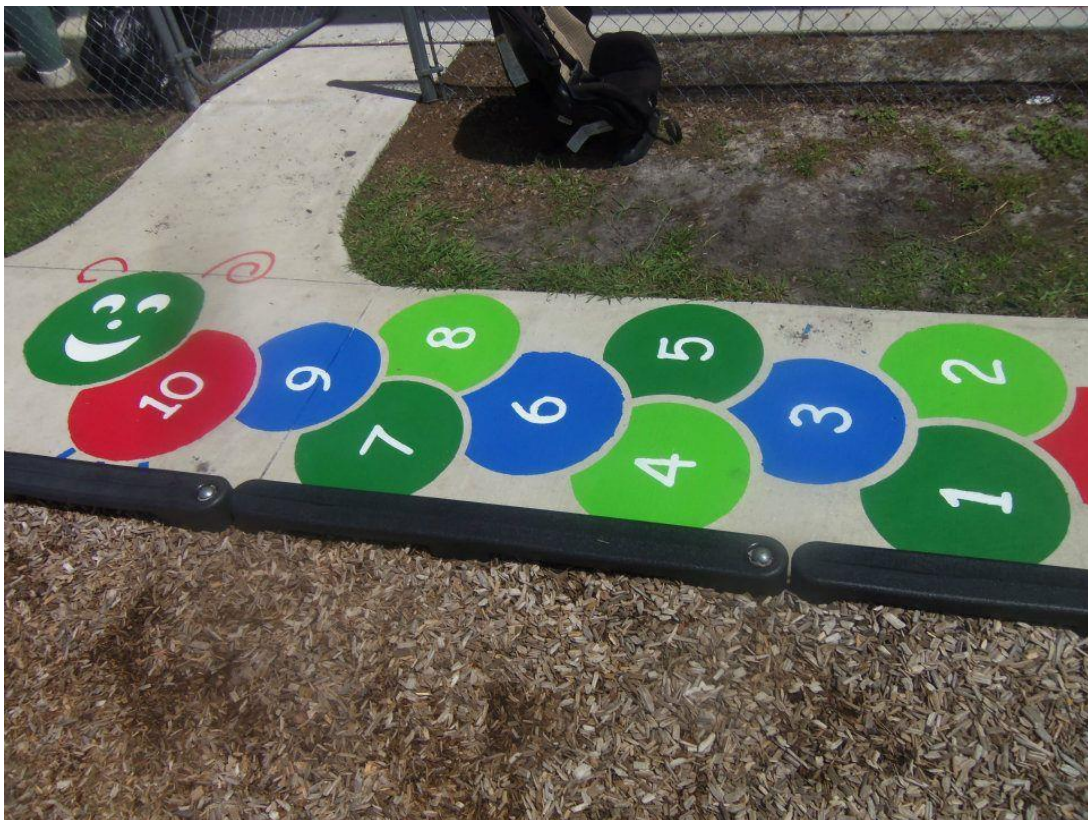
Teken een hinkelparcour in de vorm van een rups. Schrijf er nummers van 1 tot 10 in. Hinkelen maar.

Spelidee:

- Hinkel naar de overkant.
- Kan je ook weer terug?
- Gooi een steentje in een vakje en dat vakje moet je overslaan.
- Idem zoals hierboven, maar op de terugweg stop je bij het vakje voor je steentje en probeer je het steentje (op één been) op te rapen. Hinkel dan weer verder.
- Idem zoals hierboven, maar nu probeer je het steentje eerst in vakje één te gooien, daarna in vakje twee, drie,... tot je bij vakje 10 bent. Het is nog leuker als je dit met iemand anders speelt en om ter eerst bij vakje 10 probeert te geraken.

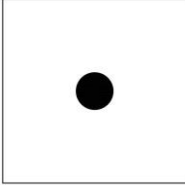


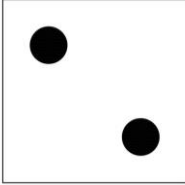


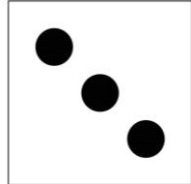


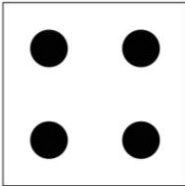


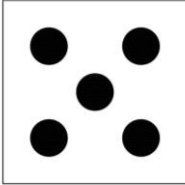


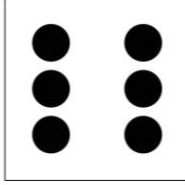
Tip:

Als hinkelen te nog te moeilijk is, kan je kleuter met twee voeten van vak naar vak springen. Als de nummers nog te moeilijk zijn, kan je er stippen in tekenen of elk vakje een andere kleur geven.



Dobbelspel kriebeldieren

Gooi met een dobbelsteen en beweeg zoals het overeenkomstige dier.

	<p>Kruip zoals een slak, zorg dat je je schild niet verliest.</p> 	
	<p>Vlieg als een vlinder door de kamer. Maak grote en sierlijke bewegingen met je armen.</p> 	
	<p>Kruip zoals een spin.</p> 	
	<p>Houd de ballon zo lang mogelijk in de lucht met een vliegenmepper.</p> 	
	<p>Kruip op handen en voeten rond.</p> 	
	<p>Probeer zo lang mogelijk zoals een worm te blijven liggen.</p> 