



Bewegingsactiviteiten kleuters

































Beste ouders,

Alle kleuters hebben 2 uur turnen op school tijdens de week. Aangezien we de komende periode thuis moeten blijven, heb ik wat extra oefeningen/activiteiten voorzien waarmee je thuis aan de slag kan. Deze bundel is bedoeld voor het 1ste tot en met het 3de kleuterklas. Het is vanzelfsprekend dat de oefeningen uiteenlopend zijn en dat dit voor de ene leerling makkelijker/moeilijker zal verlopen dan voor de andere. Probeer om elke dag wat tijd vrij te maken voor beweging en ontspanning. Het is de bedoeling dat deze bundel geregeld bijgewerkt zal worden zodat alle bewegingsdomeinen aan bod komen en jullie hier de nodige inspiratie kunnen opdoen...

Bedankt alvast voor de huidige inspanningen,

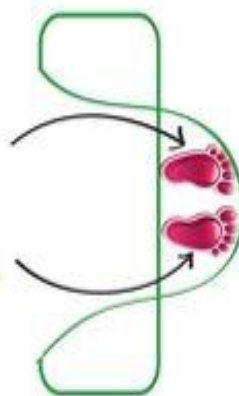
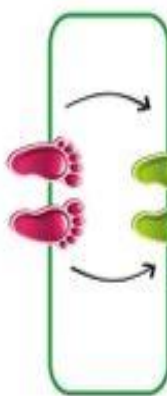
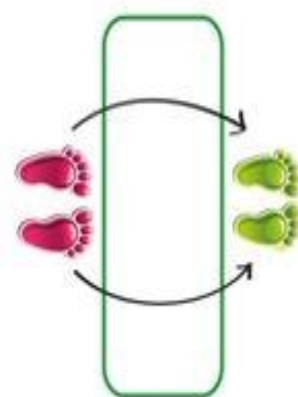
Meester Ruben

 Gooi en beweeg 

ACROSPORT







Een spelletje met kartonnen dozen.

Grote kartonnen dozen zijn erg handig speelgoed. Goedkoop en uitnodigend voor spel. Een kartonnen doos wordt al vlug het ideale droomhuisje, of een tunnel waar je kunt doorkruipen.

Materiaal

Verschillende grote kartonnen dozen. Kleef de klapkanten stevig vast en maak één of twee gaten in verschillende vormen (vierkant, cirkel, ruit, ...). Zorg ervoor dat deze gaten uitklappen op de grond. Zo bekom je een soort deur die niet snel afscheurt.

Spelen maar!

Kruipen doorheen of boven de dozen, dozen verschuiven, de flappen van de deuropening open en toe doen. Eindeloze pret gegarandeerd! Vooral als er speelkameraadjes zijn of als mama en papa meedoen.



Zaklopen

De kinderen moeten een bepaald parcours afleggen, waarbij hun benen in een zak zijn gestoken. Wie het eerst aankomt, heeft gewonnen.

Touwtje springen

Iedereen weet wat touwtjespringen is, waarschijnlijk hebben we het ook allemaal wel eens gedaan. Je kunt het alleen doen, maar je kunt het ook met meerdere kinderen tegelijk doen. Alleen touwtje springen doe je met een touw van ongeveer 2 meter lang. Een luxe springtouw heeft handvatten van hout of plastic waarin het touw kan ronddraaien. In beide handen, houd je een handvat vast en draait deze rond. Zodra het touw de grond raakt, moet je ophoog springen, zodat het touw kan doordraaien. Je kunt met twee voeten tegelijk springen maar ook kun je met één voet tegelijk springen (lopend springen). Er zijn verschillende liedjes die dan kunnen worden gezongen.

Knikkeren

Een knikker is een balletje van glas, marmer, steen, hout of klei. Meestal worden door kinderen de glazen knikkers gebruikt. Er zijn heel veel manieren van knikkeren, je kunt dus ook best je eigen spelletje verzinnen.

Ballonspelletjes voor buiten

Ballonnen in de lucht

Deel aan alle kindjes opgeblazen ballonnen uit. De ballonnen moeten zo lang mogelijk in de lucht worden gehouden. Het spel zorgt voor de nodige feestvreugde.

Ballonnendans

Zorg voor één ballon minder dan dat er kinderen zijn. Gooi alle ballonnen in de lucht en zet de muziek aan. De ballonnen met allemaal in de lucht blijven zolang de muziek speelt, maar ze mogen niet worden vastgehouden. Zodra de muziek stopt, probeert ieder kind een ballon te vangen. Degene die geen ballon heeft is af, maar mag een ballon uit de groep kiezen. Zorg er na afloop voor dat ieder kindje weer een ballon heeft.

Ballonnenestafette

Verdeel de kinderen in twee teams. Beide teams krijgen een ballon. Bedoeling is dat deze ballon van de startlijn naar de overkant wordt gebracht en weer terug maar... de ballon mag niet worden vastgehouden met de handen. Hij moet dus met korte tikjes van handen en voeten of andere lichaamsdelen, mee genomen worden. Als alle kinderen uit het team weer terug zijn bij de startlijn is het spel klaar. Het team dat als eerste weer terug is, heeft gewonnen.

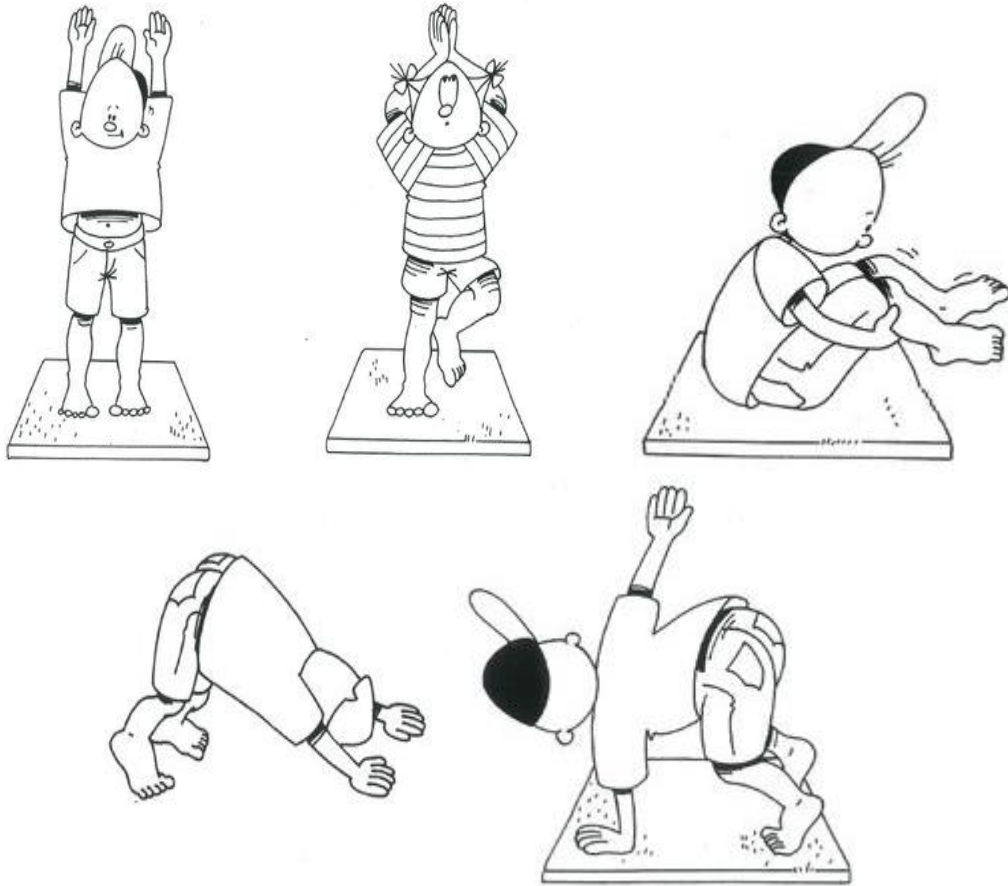
Dansende ballonnen

Alle kinderen binden met een stuk touw een ballon vast aan hun rechtervoet. Dan wordt de muziek aangezet en moeten alle kinderen dansen. Het is de bedoeling de ballon van de ander kapot te trappen maar... je moet natuurlijk ook je eigen ballon in de gaten houden. Steeds stopt de muziek even en iedere speler die dan nog een hele ballon heeft, krijgt een punt.

Ballon volleybal

Nu wordt er gespeeld met een ballon en later, als het goed gaat met maximaal 6 ballonnen. Om het moeilijker te maken is een groot laken over het net gespannen zodat niet gezien kan worden wanneer de ballon over het net wordt geslagen.

Oefeningen rond evenwicht/balanceren:



Bliklopen

Neem oude blikken en maak met een spijker, net boven de bodem, aan weerskanten een mooi rond gaatje waar je een touw door heen trekt. Van boven moet er een grote lus ontstaan waarmee je het blik kunt vasthouden. Voeten er doorheen en op de blikken lopen! Je kunt er natuurlijk ook een leuke race mee houden!



Hinkelen

