






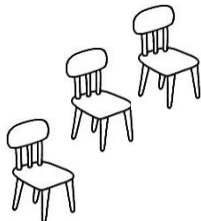




Bewegen is belangrijk! Daarom deze uitdaging voor volgende week :-) wie doet er mee?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voormiddag	<p>Evenwicht</p> <p>Probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan, zowel rechts als links (de jongste kleuters kunnen dit nog niet zo lang, ongeveer 3 of 4 seconden. De oudste kleuters ongeveer 10 sec of langer!)</p> 	<p>Springen</p> <p>Spring doorheen de héle woonkamer (of terras, of tuin) met de twee voeten samen. (Voor de jongste kleuters is dit nog moeilijk. Doe het eerst even voor, maar als dat nog niet lukt, helemaal niet erg! Ze oefenen erop.)</p>	<p>Kruipen</p> <p>Laat ze eens onder alle stoelen en tafels kruipen in huis! En onderdoor de benen van mama of papa.</p> 	<p>Rondjes draaien</p> <p>Ga languit op de mat liggen en rol van de ene kant naar de andere kant, armen en benen gestrekt! (Oudste kleuters kunnen ook nog een koprol proberen.)</p> 	<p>Wapperen</p> <p>Zoek twee sjalen of linten in huis en zet eventueel een leuk muziekje op: en wapperen maar met twee armen tegelijk! Hoog, laag, opzij, onder de benen door, rondjes draaien, ...</p> 	<p>Dansen</p> <p>2 liedjes: je laat je kindje een liedje kiezen en daarna kies je zelf nog een liedje. (Op youtube kan je zelfs uitgewerkte kinderdansjes vinden als je geen inspiratie hebt om te dansen.)</p> 	<p>Lopen</p> <p>Jij zit op een bepaalde plaats in huis of in de tuin en je geeft ze opdrachten: loop en tik ... de deur / iets blauw / een kussen / een knuffel / ... en ze moeten telkens weer naar jou komen toegelopen.</p>
Namiddag	<p>voetje voor voetje op een rechte lijn stappen (dit kan de rand van de mat zijn, de lijnen tussen de tegels op de vloer, leg een lang touwtje op de grond, schilderstape kleven, ...)</p> 	<p>Leg iets op de grond waar ze over moeten springen (oudste kleuters ook: achterwaarts, zijwaarts) dat mag 1 voorwerp zijn of zelfs meerdere achter elkaar!</p> 	<p>Maak een parcours: van kussens en stoelen, krukjes, zitzakken, ... allerlei grote spullen waar ze onder kunnen of bovenop kunnen kruipen.</p> 	<p>Laat ze 5x ronddraaien naar rechts en dan moeten ze je een high-five komen geven, daarna 5x naar links draaien en weer een high-five! (Doe dit zolang je kan zonder helemaal omver te vallen... 😊)</p> 	<p>Geef ze iets hard uit karton of een hard kaftje waarmee ze kunnen wapperen. Laat hen voorwerpen doen bewegen daardoor: bvb een ballon, de blaadjes aan de struiken, een propje papier, ...</p> 	<p>Zet een muziekje op en laat je kindje op jouw voeten staan... probeer zo zachtjes te dansen :-)</p>	<p>Staartenroof: stop een lintje of een sjaal in hun broek vanachter, als je het hebt kunnen pakken, geef jezelf dan een staart en dan kunnen zij het afpakken... zo wissel je af.</p> 