

1^{ste} kleuterklas

Prikkelmassage

Materiaal:
Voorwerpen met verschillende texturen, bv. een watje, een washandje en een oude tandenborstel

Beschrijving beweging:
Beweeg deze voorwerpen een voor een over de binnenkant van je handen en daarna over de onderkant van je voeten.

Bewegingsdoelen:
Sensomotoriek

Fit VOOR leren

2^{de} kleuterklas

Rollebollen

Materiaal:

Mousse tennisbal

Beschrijving beweging:

Ga op je knieën zitten.
Rol met je rechterhand
zachtjes over de bal en maak
zo cirkelvormige bewegingen
naar rechts en naar links.
Maak telkens vijf cirkels in
beide richtingen.
Doe dit ook met je andere
hand.

Aandachtspunten:

Voer de oefening traag uit.
Volg de bal met je ogen.

Bewegingsdoelen:

Sensomotoriek,
oogmotoriek, coördinatie



Moeilijker:

Maak grote cirkels.

Makkelijker:

Maak kleine cirkels.



3^{de} kleuterklas

Materiaal:

Knikkers

Beschrijving beweging:

Neem een knikker in je hand. Leg de knikker in de gebogen wijsvinger en zet je duim achter de knikker. Schiet de knikker nu krachtig weg met de duim.

Aandachtspunten:

Maak een krachtige beweging met je duim.

Bewegingsdoelen:

Oog-handcoördinatie, oogmotoriek, fijne motoriek



Knikkeren



Moeilijker:

Mik naar een doel.

Makkelijker:

Rol de knikker weg met duim en wijsvinger.

De
Duizendpoot