

1^{ste} kleuterklas

Hoofd, schouders, knie en teen

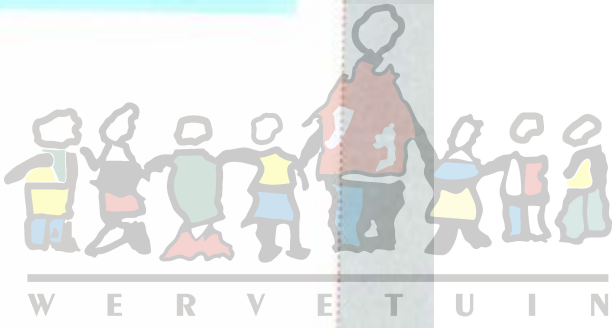
Materiaal:
Geen

Beschrijving beweging:
Samen met mama of papa zing je het onderstaande liedje en raak je de lichaamsdelen aan die je zingt:
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen
Oren, ogen, puntje van je neus
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen

Bewegingsdoelen:
Symmetrie, tijdsperceptie, lichaamsperceptie

Fit VOOR leren

De
Duizendpoot



WERVETUIN

2^{de} kleuterklas

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

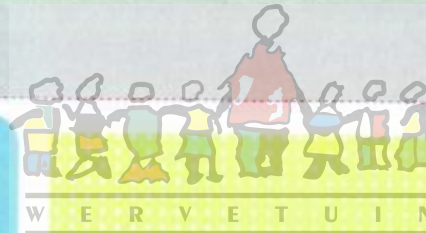
Ga languit op je rug liggen. Als mama of papa je een signaal geeft, beweeg je je armen en benen tegelijkertijd naar buiten, zoals de bewegingen van een trekpop. Doe dit tien keer.

Aandachtspunten:

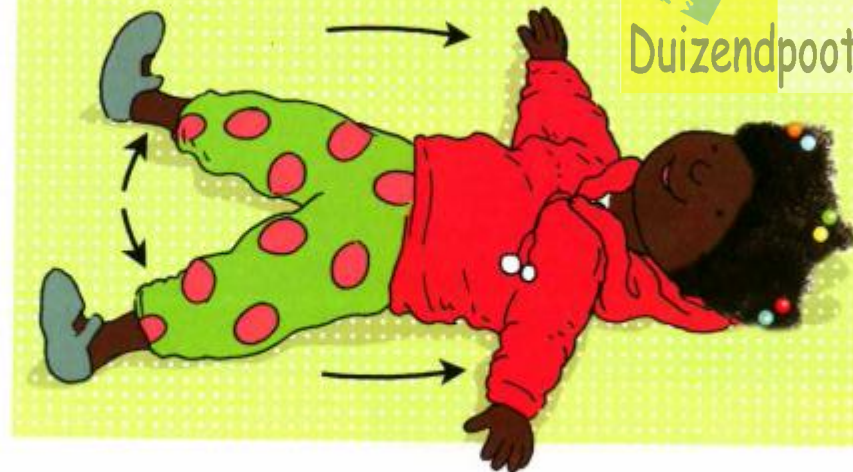
Beweeg je armen en benen samen.

Bewegingsdoelen:

Symmetrie,
lichaamsperceptie,
tijdsperceptie



Trekpop



Moeilijker:

Probeer zelf hardop te tellen tot vijf terwijl je de bewegingen maakt. Bij elke tel spreid of sluit je je armen en benen. Als je het echt goed kunt, kun je deze oefening ook rechtstaand proberen.

Makkelijker:

Beweeg alleen je armen of alleen je benen.

3^{de} kleuterklas

Bodydrum

Materiaal:

Geen

Beschrijving beweging:

Ga in kleermakerszit zitten voor mama of papa.

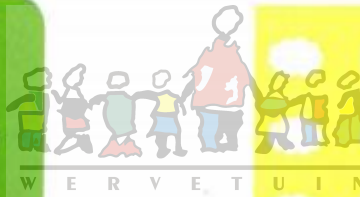
Mama of papa slaat een ritme van vijf klopjes, bv. linkerknie, rechterknie, linkerknie, rechterknie, klap in de handen. Probeer deze ritmische beweging van mama of papa na te doen.

Aandachtspunten:

Gebruik beide handen bij bodydrum.

Bewegingsdoelen:

Tijdsperceptie, lichaamsperceptie



Moeilijker:

Beweeg sneller en wissel van ritme.

Makkelijker:

Mama of papa maakt een ritmische beweging van drie klopjes.