

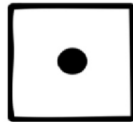
IN BALANS OEFENTHERAPIE – Lockdown januari

We zitten in de lockdown, de meesten van ons krijgen nu thuis onderwijs. Gymles, sporten etc. mag er niet gegeven worden. Bewegen blijft echter erg belangrijk. Hier wat leuke opdrachten om toch met de motoriek bezig te zijn.

Beweegbingo

Zorg voor een dobbelsteen (eventueel de dobbelsteen app.) Elke keer na het dobbelen moet je de opdracht uitvoeren. Pas als je alle nummers een keer gegooid heb, heb je bingo.

Beweegbingo



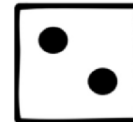
Hinkel naar het toilet, de terugweg op je andere been



Loop op je tenen naar de bank en weer terug



Wijd-sluit springen naar de koelkast en weer terug



Huppel een rondje om de tafel



Loop voetje voor voetje naar de voordeur



Springen en klappen tegelijk naar de tv en weer terug

Blikgooien

Maak met toilettrollen een gave toren. Pak een balletje/bolletje sokken en probeer ze om te gooien. Je kunt er ook nog regels aan hangen:

- Je mag 3x gooien, de aantal omgegooide rollen zijn het aantal punten. Wie uiteindelijk de meeste punten heeft wint.
- Je telt het aantal worpen totdat alles om is. Degene met de minste worpen heeft gewonnen.



Sjoelen

Pak een (schoenen)doos. Knip er vakken uit. Zet de doos op zijn kop, zodat de open vakken op de grond zitten. Ga met knikkers, kleine balletjes, pingpong ballen sjoelen/rollen.

- Het aantal dat raak is, is je aantal punten.
- Maak er een rekenopdracht van, en schrijf het aantal punten boven de vakken. Tel deze bij elkaar op.
- Gooi met de hand, schop met de voet.



In Balans

Smileys maken

Je hebt een toiletrol nodig en gekleurd papier.

Knip de toiletrol eventueel doormidden. Plak het gekleurd papier er rondom boven, en knip dan lange strookjes tot aan de rol. Teken een leuk gezicht op de rol, en klaar!



Overtrekken

Je hebt alleen een potlood en papier nodig. Pak een aantal spullen en trek deze over.

Je kunt er ook nog opdrachten erbij doen:

- Pak een voorwerp dat kleiner is dan een appel
- Zoek een voorwerp dat begint met de letter a.
- Zoek iets dat groen is
- Zoek iets dat geen speelgoed is



Sneeuw maken

Scheerschuim en maïzena heb je nodig.

Doe een pakje maïzena in een bak of kom. Spuit daar steeds kleine beetje scheerschuim bij. De scheerschuim kneed je telkens door de maïzena. Doe zoveel scheerschuim in de bak tot je een kneedbaar goedje hebt. Om een sneeuwbal of sneeuwpop van de sneeuw te maken, moet je aardig wat van je goedje op elkaar drukken, zodat het goed blijft plakken. Het voelt wel echt koud, heel grappig!



- Letters schrijven in de sneeuw
- Sneeuwballen maken en tellen
- Vormen maken van de nepsneeuw

Nog niet genoeg oefeningetjes gedaan? Hieronder zijn nog enkele werkbladen. Op onze facebookpagina kunt u nog veel meer leuke spelletjes en opdrachten vinden!

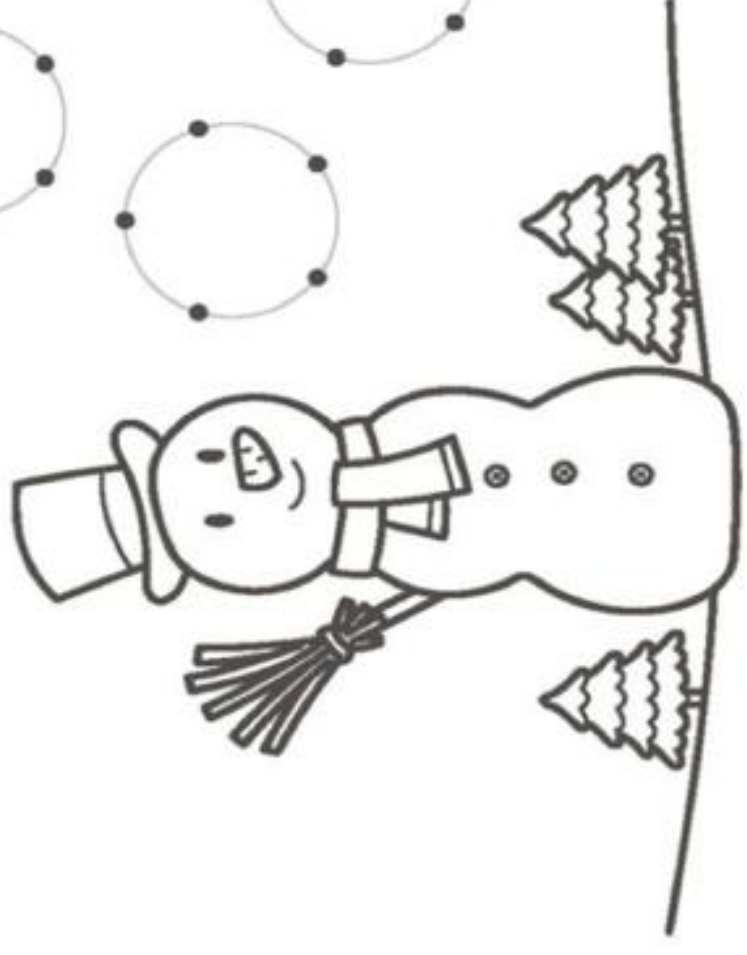
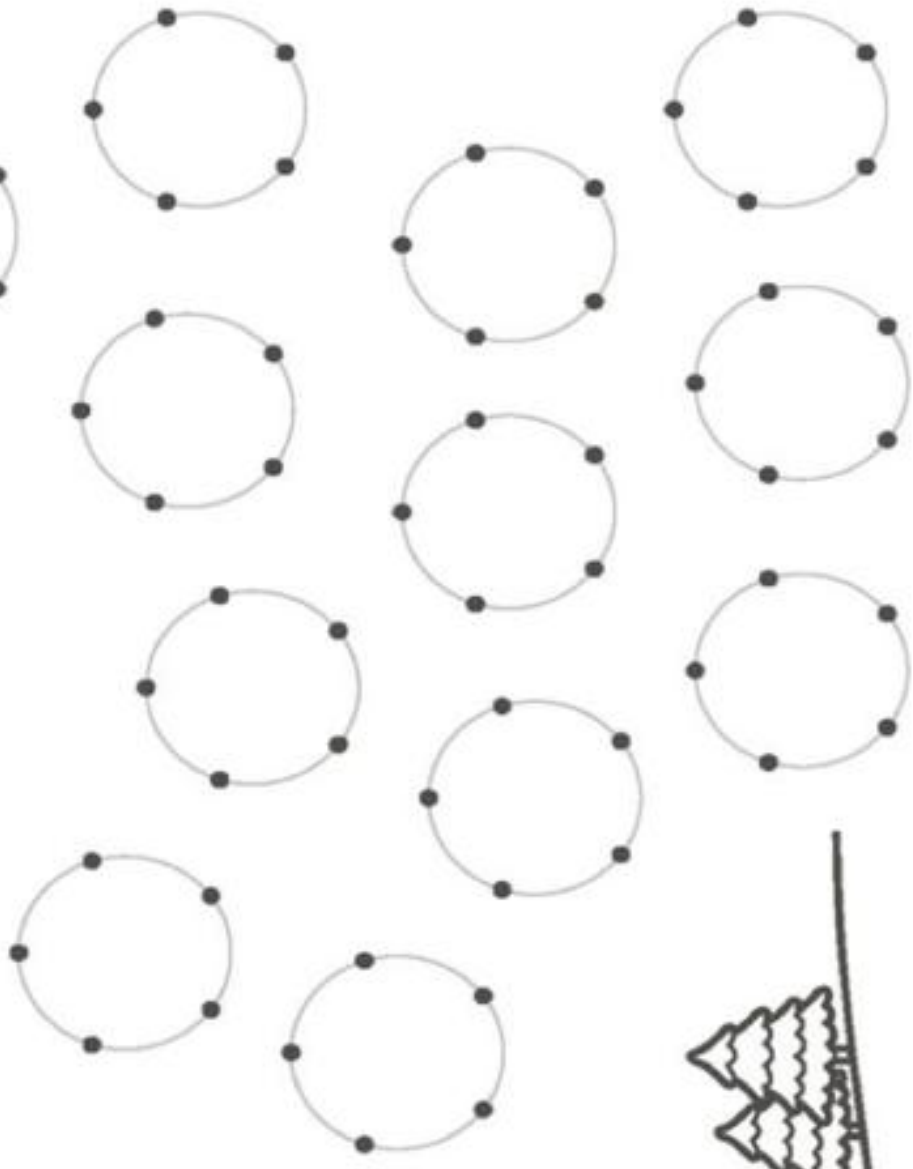
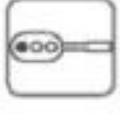
<https://www.facebook.com/In-Balans-Oefentherapie-1174394382578405>

(Ook zichtbaar wanneer je zelf geen facebook hebt)

Op de website zijn alle weekbrieven te vinden: www.inbalans-oefentherapie.nl

Team In Balans Oefentherapie





IN BALANS OEFENHET A P E



Husselwoorden



De letters staan door elkaar, weet jij de goede volgorde?



U W L E E S N B A

H A N S E S C A T

W I A A S L E R P N T

O K S N E E V L U W

E P S O E R W T E N

E N H O N D H A S C

O C K O L E L E M A D C H

R G E O E L V V O

J A N T W I S E R

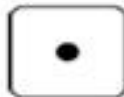
I J E L S P E G

O P H A A R D E N

M E R W A R R S O O



spelling dobbelen



Met hoofdletters schrijven



Zo snel mogelijk schrijven



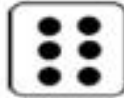
Met je ogen dicht schrijven



Met chique letters schrijven



Met je andere hand schrijven



Met hele kleine letters schrijven

Gebruik de onderstaande zinnen voor spelling dobbespel. Je hebt gewonnen als je alle cijfers hebt gedobbeld. Heb je een opdracht al gedobbeld doe je de opdracht gewoon nog maar is

Wist je dat...

- Het in december, januari en februari bijna 200 uur regent of sneeuwt?
- Het aan de andere kant van de wereld lekker warm is terwijl het bij ons winter is?
- De koudste temperatuur ooit gemeten in Nederland -27,4 graden Celsius was? Dat was in 1942.
- De grootste sneeuwvlok ooit volgens het Guinness World Record-boek nog groter dan een voetbal was? Hij dwarrelde in 1887 naar beneden in Amerika.
- Ze in Amerika de grootste sneeuwpop ooit hebben gebouwd. Hij was 37,4 meter hoog. Dat is bijna 6 huizen op elkaar!
- Een Russisch gezegde luidt: 'Er bestaat niet zoiets als koud weer, alleen verkeerde _____?'
- De poolster niet de naam is van één bepaalde ster, maar er meerdere sterren zijn die deze naam afwisselend krijgen?
- Een slak in extreme kou tot drie jaar zonder eten kan overleven?
- Het eigenlijk maar zelden sneeuwt in IJsland, maar het land deze naam kreeg door ontdekkers die in de winter aankwamen?
- Het heel vaak sneeuwt in Groenland, maar dit land zo genoemd werd om meer bezoekers te lokken?



Hoeveel zijn de woorden waard?

a	b	c	d	e	f	g
h	i	j	k	l	m	n
o	p	q	r	s	t	u
v	w	x	y	z		

Kluis _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = € _____

Valuta _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = € _____

Pinpas _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = € _____

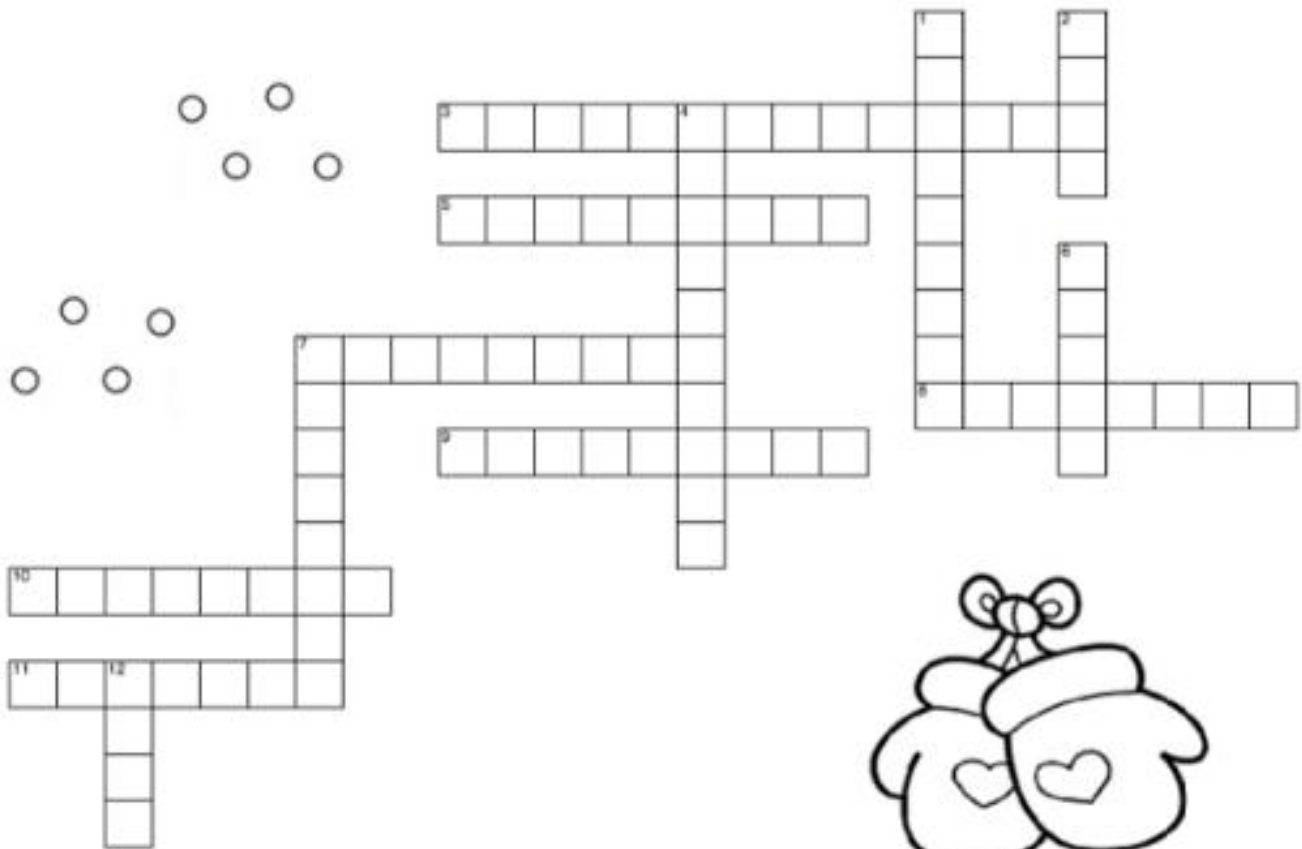
Phishing _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = € _____

Geldezel _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ + _____ = € _____



Kruiswoordpuzzel

Los deze puzzel op.



Horizontaal

- De bekendste schaatswedstrijd van Nederland
- Dit maak je van sneeuw.
- Op het ijs kan je
- De eerste wintermaand.
- Boerenkool eet je met ...
- Dit feest vieren we in het begin van de winter.
- Het Tegenovergestel

Verticaal

- Een skateboard voor de sneeuw.
- Lekker warm voor op je hoofd.
- Winterkost gemaakt van erwten.
- Witte de harde balletjes.
- Wat doen ze als de weg glad is?
- Eskimo's wonen in een ...



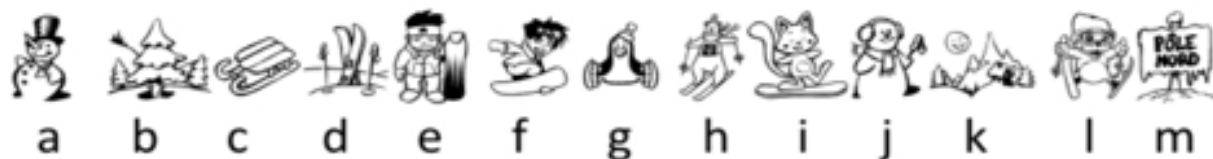
In Balans

Oefentherapie





Geheimschrift Winter



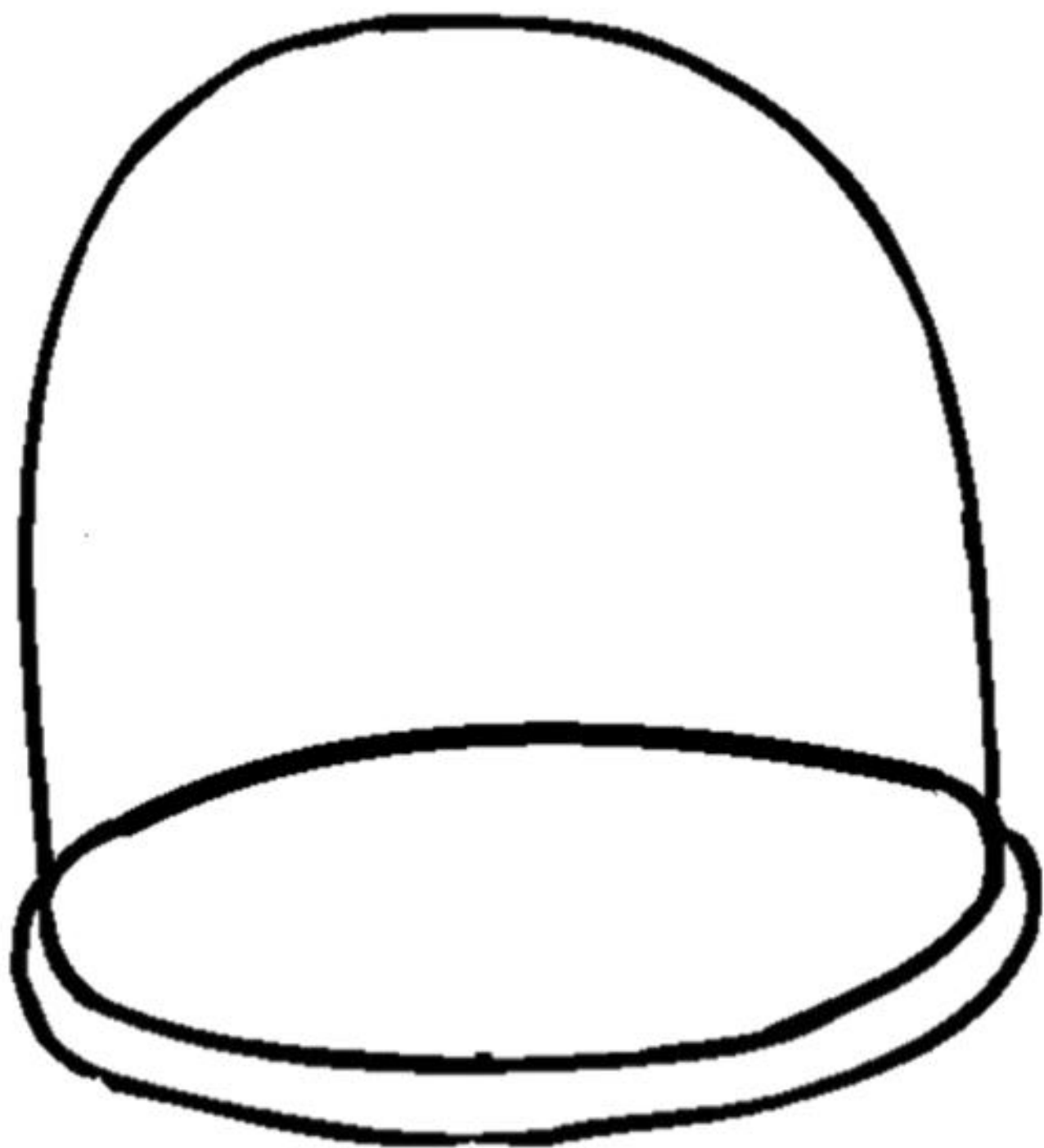
Wat staat hier?

.....



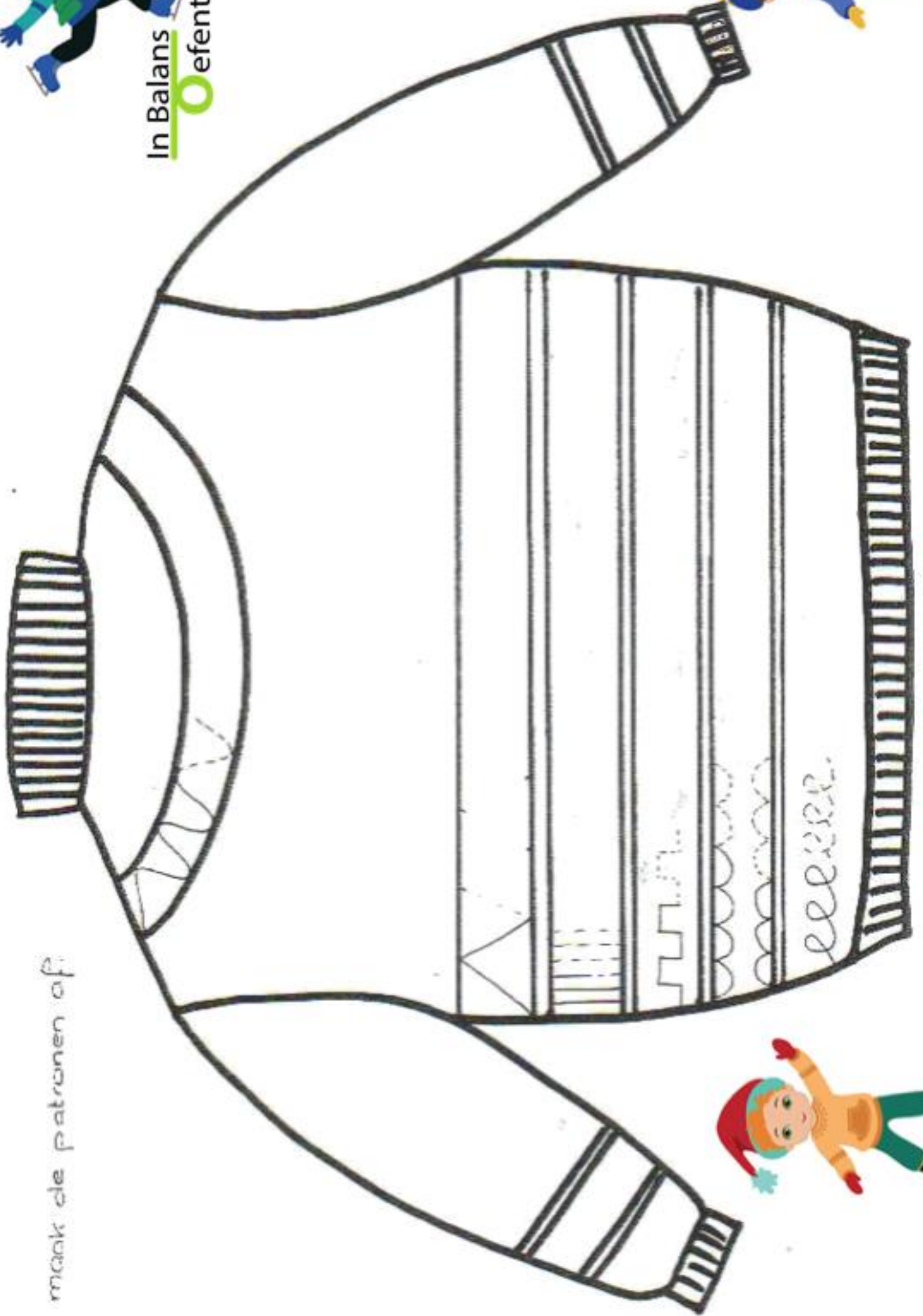


Vul de Sneeuwbol



In Balans Oefentherapie

maak de patronen op!

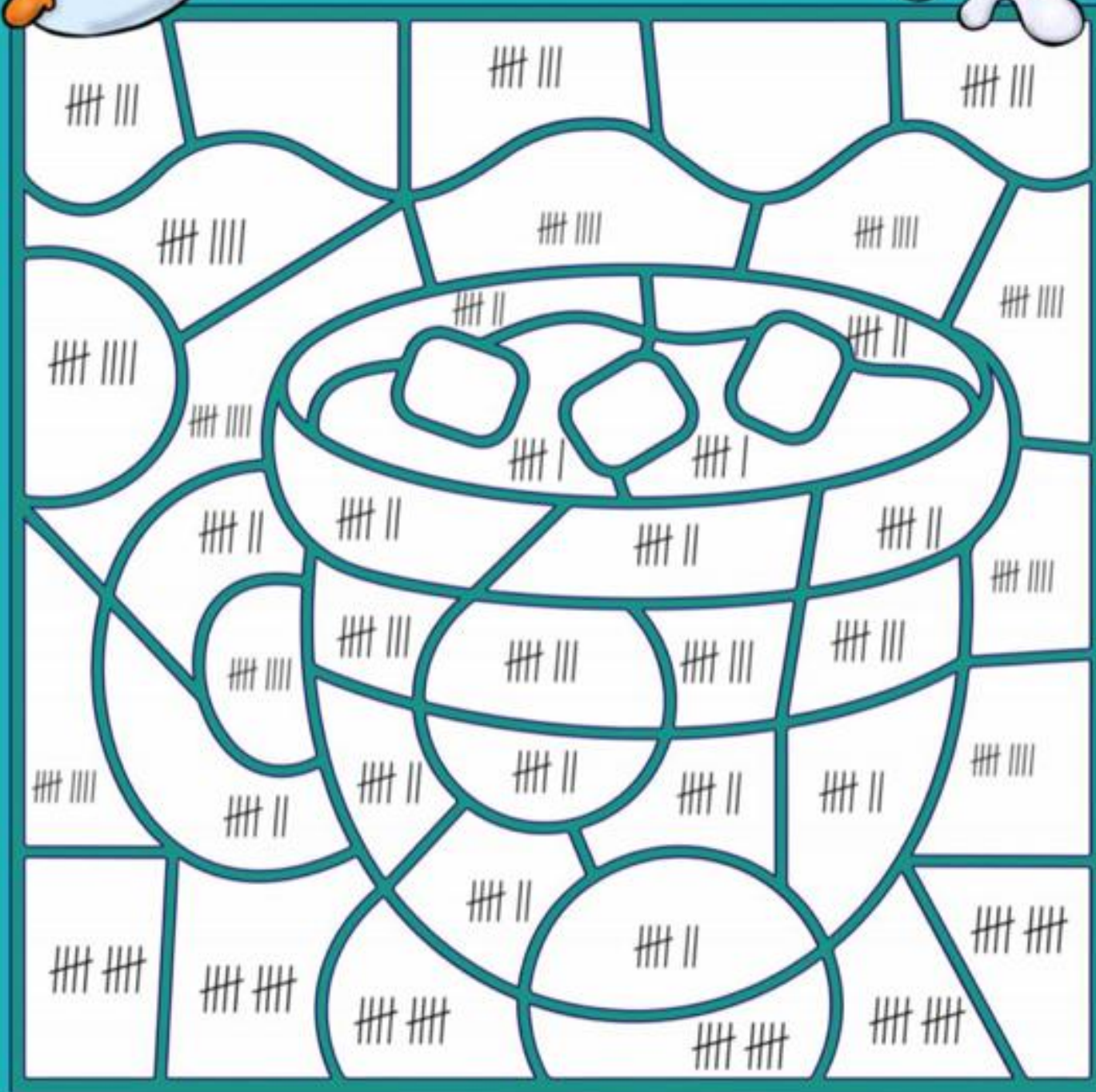


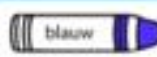


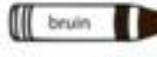

In Balans oefentherapie





KLEUR DE CODE: TURVEN

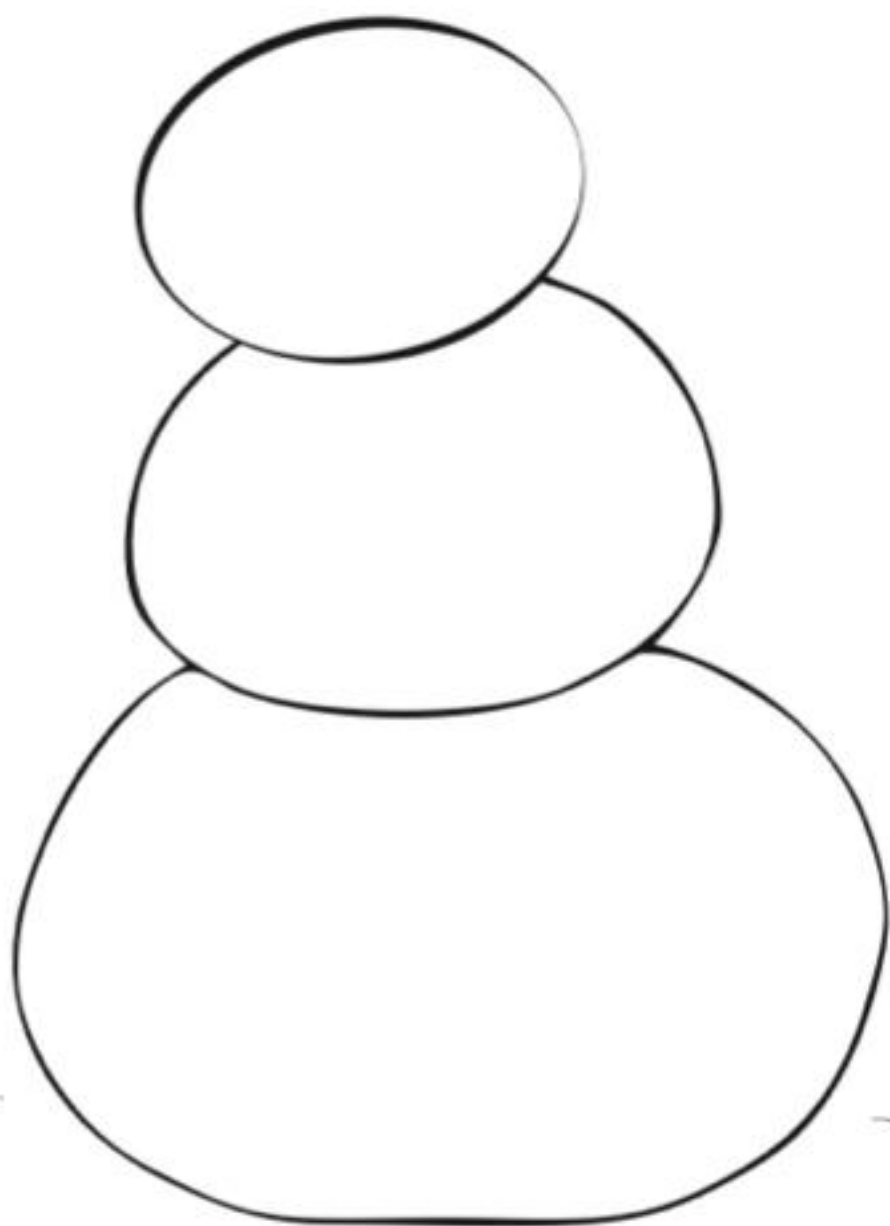


-  blauw = 7
-  oranje = 10
-  paars = 9
-  bruin = 6
-  rood = 8



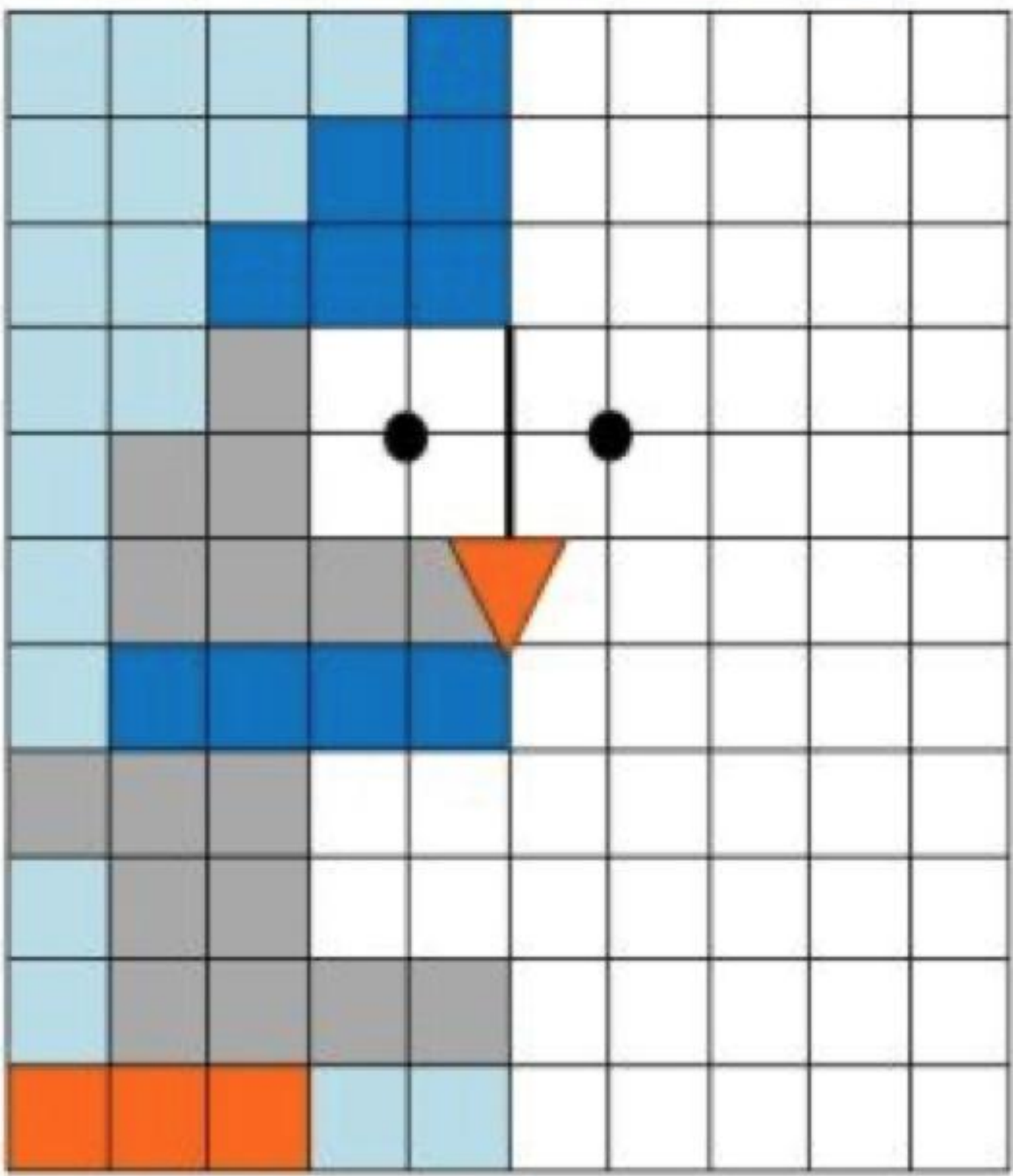
IN BALANS OEFENTHERAPIE

Geef de sneeuwpop het juiste aantal knopen en maak hem verder af.



IN BALANS OEFENTHERAPIE

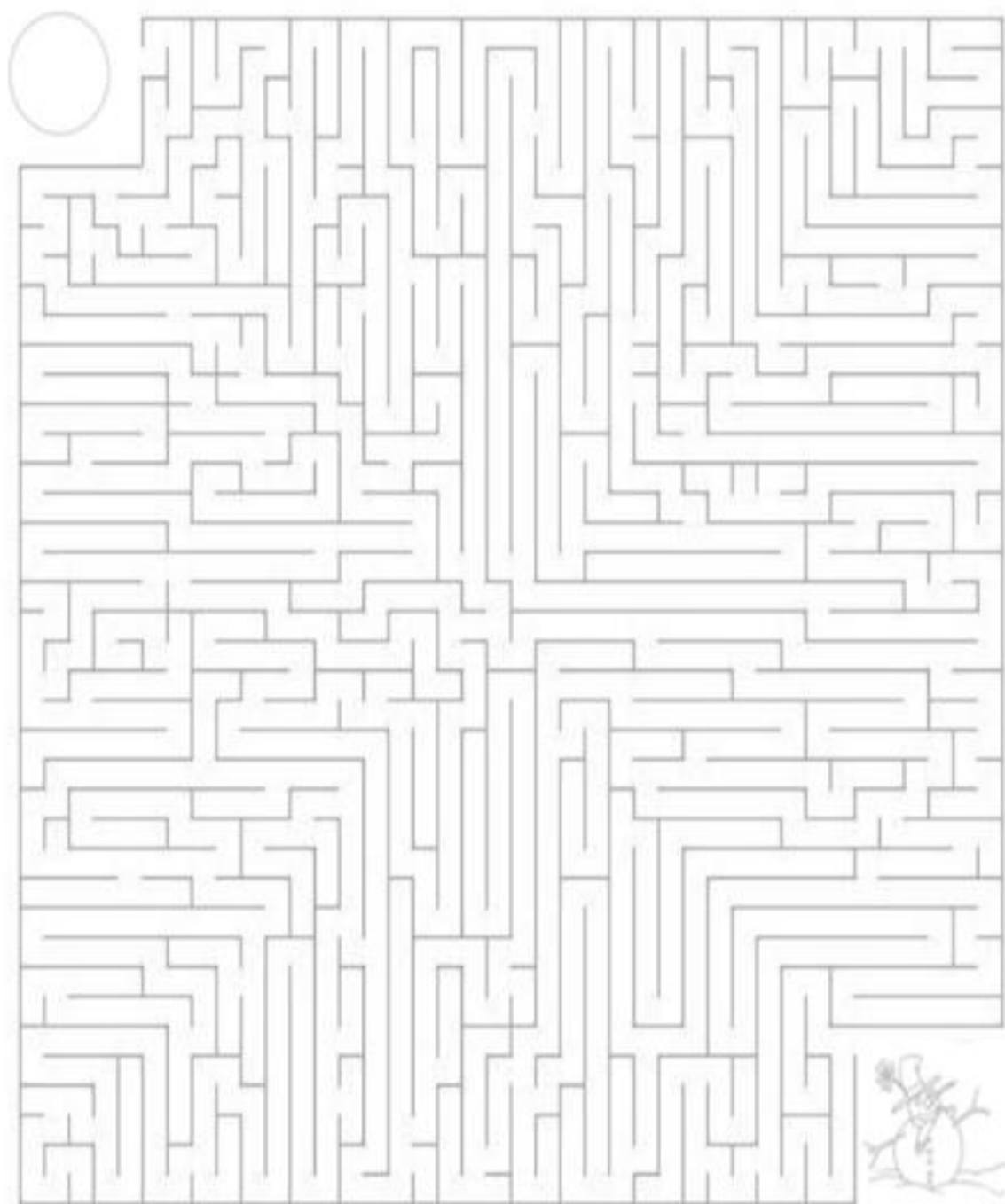
Maak deze pinguïn af: kleur de vakjes



In Balans Oefentherapie

Winter Doolhof

Rol de sneeuwbal door het doolhof.





Winter Sudoku's

Regels

1. Gebruik alleen de cijfers 1 t/m 9.
2. Op elke horizontale rij mag elk cijfer maar één keer voorkomen.
3. Op elke verticale rij mag elk cijfer maar één keer voorkomen.
4. In elk klein vierkantje mag elk cijfer ook maar één keer voorkomen.

Tip: Op Minipret.nl kan staan ook heel veel Sudoku spelletjes.

Makkelijk

6		2			4	5
	9		8	6		1
			2			
1		6	7	2	9	8
			8			
3		9	5	4	6	7
			5			
	2		4	7		6
8		4			1	9

2						8
			9	6		
	9	3		8	4	5
	2		6	3		9
4			7	1		6
	7		5	8		3
	6	9		5	3	4
			2	4		
7						1

Moelijk

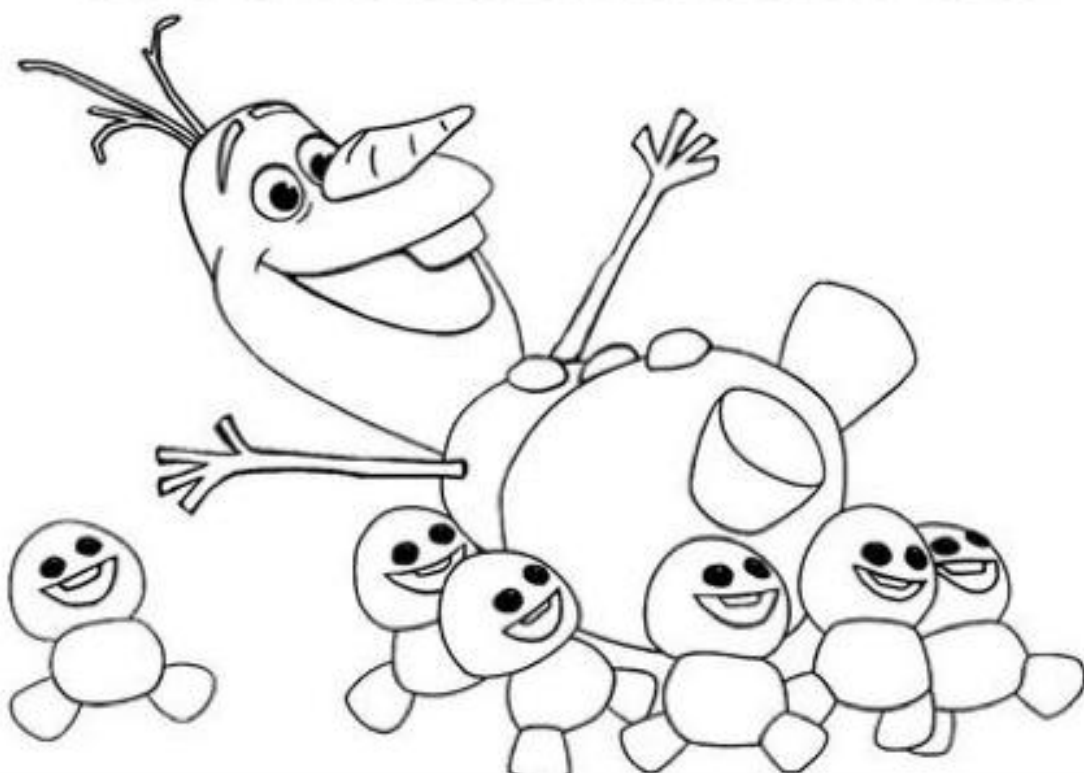
	4		2	1		
			9	3		
1	8					
	6		9		4	3
		1	6	8	2	
	9	4		5		1
					6	2
		5		1		
		7		8		4

			3			1
						6
		3	6			8
1	6		9	2		8
		5			2	
2			5	8		3
3	2			6	5	
	7					
9				4		



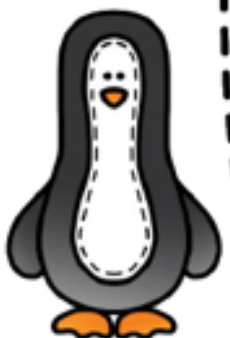
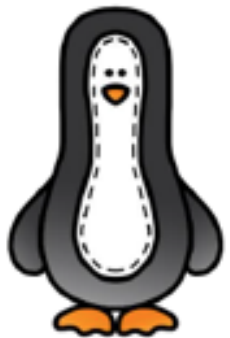
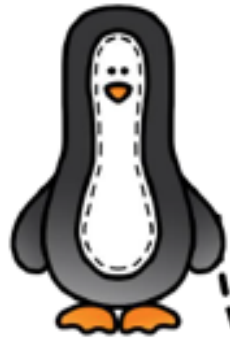
In Balans Oefentherapie

IN BALANS OEFENTHERAPIE



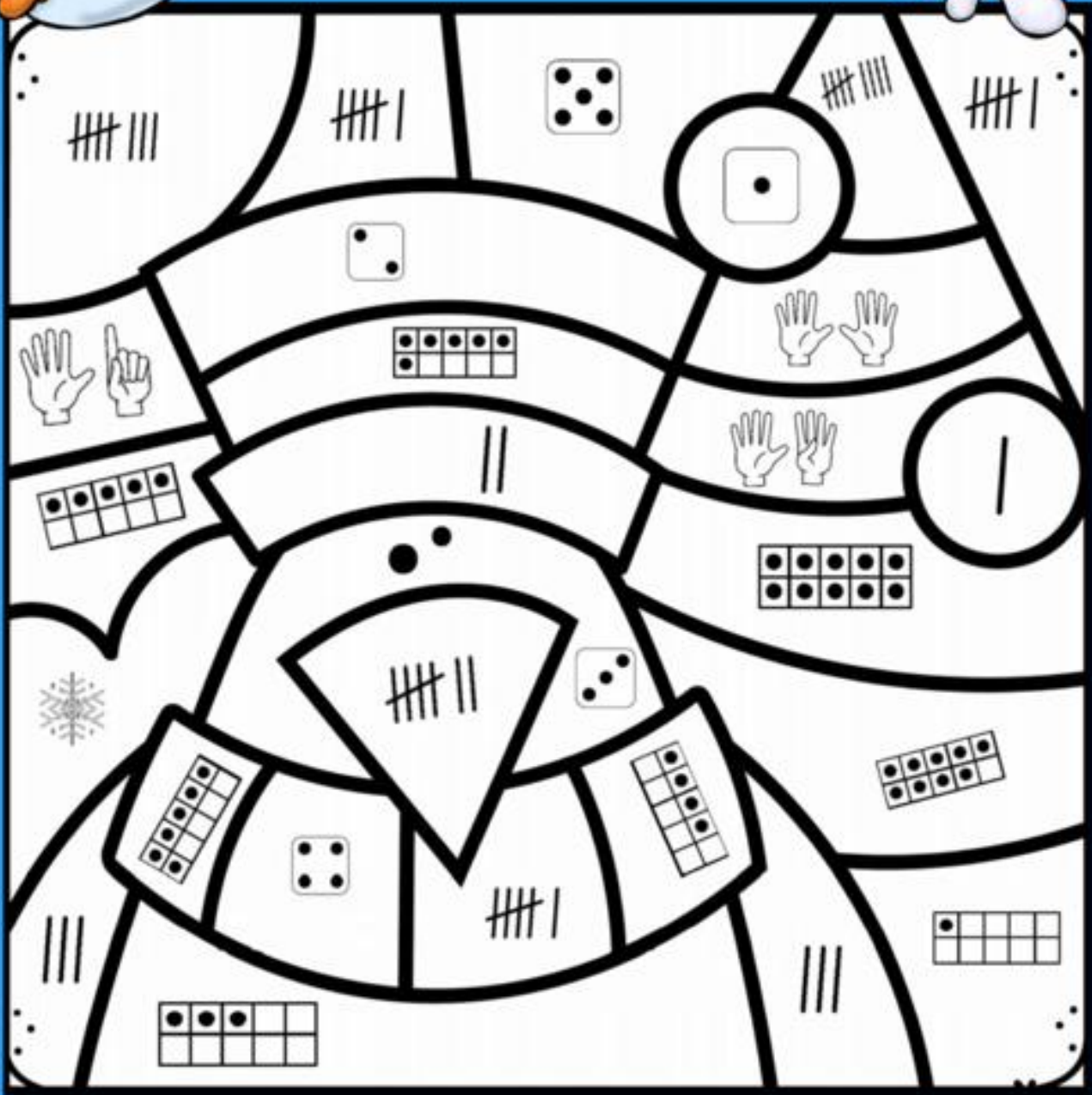
IN BALANS OEFENTHERAPIE





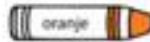
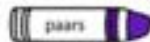




Trek de lijnen over





WINTER : KLEUR DE CODE



- | | |
|--|--|
|  zwart = 2 |  lichtgroen = 9 |
|  rood = 3 |  groen = 10 |
|  oranje = 8 |  paars = 4 |
|  geel = 7 |  blauw = 6 |
|  wit = 1 |  lichtblauw = 5 |



In Balans
Oefentherapie



Trek de lijnen over



In Balans oefentherapie

IN BALANS OEFENTHERAPIE

Trek de lijnen over

