

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.

Straatnamen wandeling

Ga buiten een rondje wandelen en kijk naar de straatnaambordjes. Hoeveel letters uit het alfabet kun jij vinden?

- Hoeveel letters uit het alfabet kun jij afstrepen waarbij de straatnamen beginnen met die letter?

- Hoeveel letters uit het alfabet kun jij afstrepen waarbij alle letters van de straatnamen mee tellen?



De sok sneeuwpop

Benodigdheden:

- Een sok
- Schaar
- Superlijm (of dubbelzijdig tape)
- Knopen
- Speldenkoppen (2x zwart en 1x oranje)
- Draad (in de kleur van de sok)
- Diverse restjes stof om de sneeuwpop aan te kleden
- 1 kilo rijst

Stap 1. Leg de sok uitgestreken plat voor je neer. Met de schaar knip je de sok een paar centimeter voor de hak af.

Stap 2. Foto 2: dit gedeelte wordt het lichaam van de sneeuwpop.

Stap 3. Draai de sok binnenste buiten. Pak nu een stukje draad en leg deze onder de sok. Bind hiermee het einde van de sok stevig af.

Stap 4. Draai nu de sok weer binnenste buiten.

Stap 5. Vul de sok met rijst. Gebruik hiervoor een maatbeker of een grote lepel, wat jij makkelijk vindt.

Hoe meer rijst je toevoegt, hoe dikker je sneeuwpop zal worden. Vul de sok niet met meer dan 1 kilo rijst.

Stap 6. Je kunt nu al je sneeuwpop zijn lichaam in vorm duwen. Doe dit alvast voordat je de bovenkant dichtknoopt.

Stap 7. Bind de bovenkant van de sok vast. Doe dit heel stevig zodat er geen rijst meer uit kan vallen. Doe dit ook bij het lijfje.

Stap 8. Vouw het stukje overgebleven sok uit stap 1 een paar keer om. Je zult zien dat dit een prachtige muts vormt! Versier het gezicht met knoopjes (kan ook met stift).



Naar buiten bingo!

Ga lekker naar buiten en probeer alle opdrachten uit te voeren. Heb je een opdracht uitgevoerd, streep je deze door. Pas als je alle opdrachten hebt uitgevoerd heb je buiten-bingo!

De Naar Buiten-Bingo!

 <p>Zoek 5 stukken zwerfafval en gooi ze in de goede container.</p>	 <p>Kies een tegel op straat, doe 5 stappen achteruit. Probeer vanaf daar 10 keer de bal precies op jouw gekozen tegel te gooien.</p>	 <p>Onderzoek of je langer alleen op je linkerbeen of alleen op je rechterbeen kunt staan.</p>
 <p>Kijk hoe ver je een takje kan gooien. (1 stap is 1 meter!)</p>	 <p>Maak een smiley van spulletjes die je buiten kan vinden.</p>	 <p>Maak een papieren vliegtuigje en test buiten hoe ver hij kan vliegen!</p>
 <p>Speel een kwartier (15 minuten) buiten.</p>	 <p>Deze krijg je kado!</p>	 <p>Loop 20 stappen in de schoenen van papa of mama. (10 stappen heen, 10 stappen terug!)</p>
 <p>Maak een hindernisbaan, pak een bezem en duw daarmee je bal door de hindernisbaan. Zorg dat je de bal niet verliest voor de finish!</p>	 <p>Leg een takje voor je op de grond. Probeer hem nu op te pakken met je voeten!</p>	 <p>Balanceer een tak op 1 vinger.</p>

Gooien

Benodigdheden:

- Bolletjes sokken
- Emmer(s) of dozen of bakken

Zet de emmer of emmers naast elkaar neer. Ga op 2 meter afstand staan. Gooi alle bolletjes sokken in de emmer. Hoeveel heb jij er raak?

Je kunt natuurlijk ook gooien als je op 1 been staat of wanneer je op je tenen staat.



Benodigdheden:

(lege) Flessen. Zet deze naast elkaar neer (een beetje ruimte er tussen).

Probeer ze omver te gooien met de sokken.

Je kunt ook nu gooien terwijl je op 1 been staat of op je tenen staat.



Benodigdheden:

Een bal, bolletje sokken of een knuffeltje.
Gooi de bal naar de ander, wanneer de bal goed gevangen wordt heb je een punt.
Je kunt natuurlijk weer op 1 been gaan staan, op je tenen, maar je kunt ook de bal vangen als je springt.



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





VIER OP EEN RIJ

o u o f a u

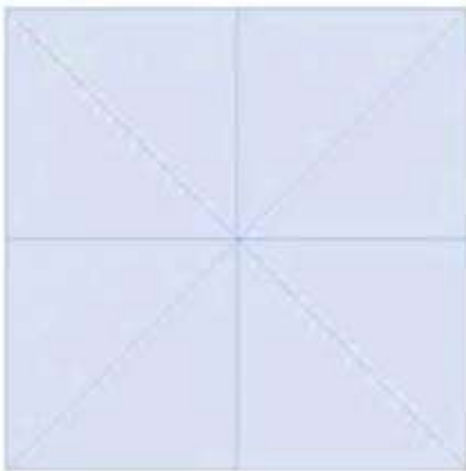
bl..w	..gurk	b..wen	p..ze
f..t	fl..w	bl..w	d..w
geb..w	g..d	g..w	s..s
..to	h..t	t..w	kl..w
appl..s	k..d	..teur	v..w
w..d	gr..w	mi..w	k..wen
l..w	z..t	m..w	inh..d
n..w	b..t	j..w	sj..wen

Dit spel speel je met z'n tweeën. Pak allebei een pen en een eigen kleur potlood. Je schrijft om de beurt een au of ou in een woord. En je kleurt het vakje dan in met je eigen kleur. Zijn alle woorden aangevuld, dan kijk je welke woorden er goed zijn geschreven, de foute woorden streep je door. Dan ga je tellen hoeveel keer jullie elk vier op een rij hebben. En natuurlijk wint degene die het vaakst 4 op een rij heeft.

In Balans Oefentherapie



maak een sneeuwvlok



vouwen tot
een driehoek



mooie vormen
knippen



In Balans

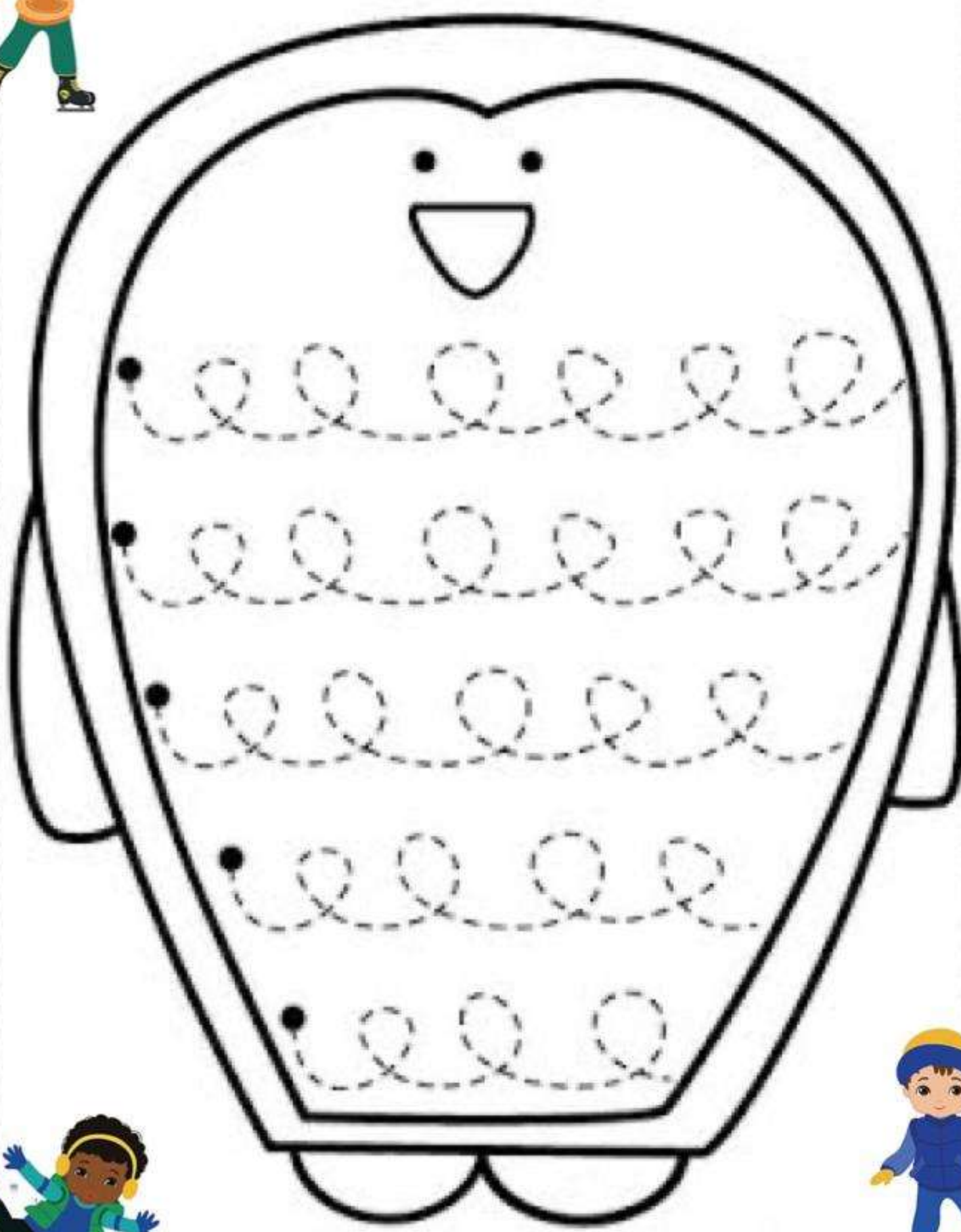
Oefentherapie



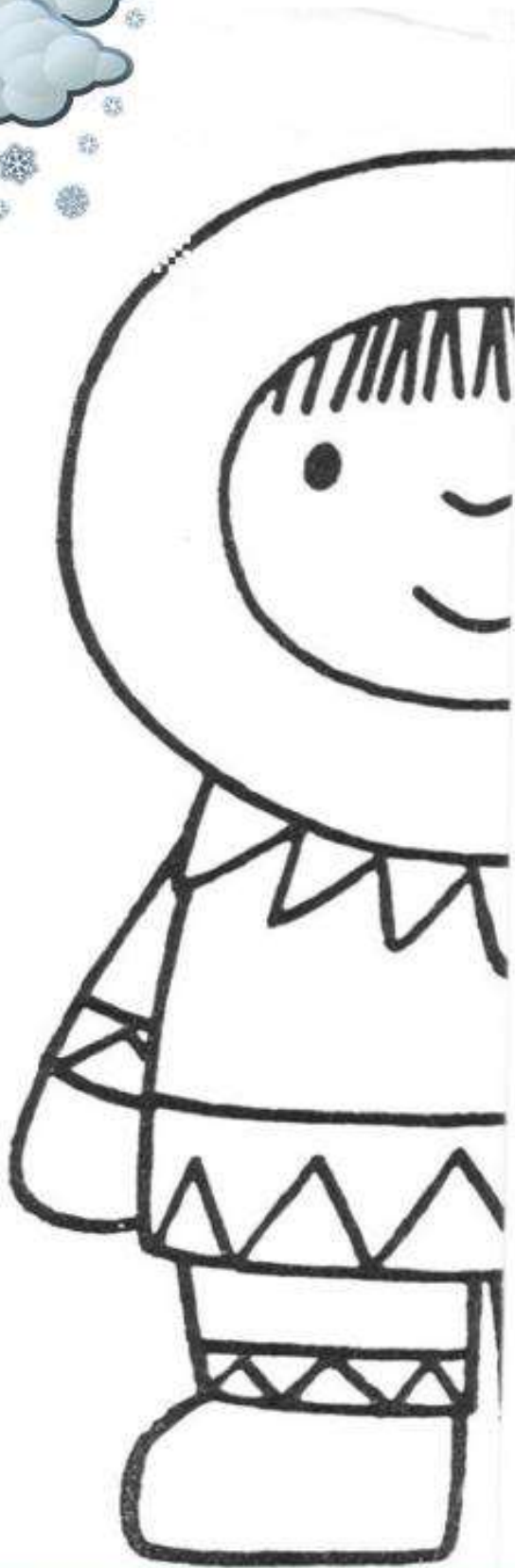
Rara wat ben ik?

<p>Appel</p>  <ul style="list-style-type: none">• fruit• rood• boom	<p>Paddenstoel</p>  <ul style="list-style-type: none">• herfst• stippen• rood	<p>Uil</p>  <ul style="list-style-type: none">• vogel• boom	<p>Appel</p>  <ul style="list-style-type: none">• dier• stekels
<p>Konijn</p>  <ul style="list-style-type: none">• knagen• huppelen• flappie	<p>Bal</p>  <ul style="list-style-type: none">• voetballen• rond• basketbal	<p>Huis</p>  <ul style="list-style-type: none">• wonen• slaapkamer• woonkamer	<p>Telefoon</p>  <ul style="list-style-type: none">• bellen• praten• telefoonnummer
<p>Lamp</p>  <ul style="list-style-type: none">• licht• lichtknop• aan/ uit	<p>Stoel</p>  <ul style="list-style-type: none">• zitten• meubel	<p>Mond</p>  <ul style="list-style-type: none">• lippen• rood• tanden	<p>Hand</p>  <ul style="list-style-type: none">• handen• vingers• nagels
<p>Computer</p>  <ul style="list-style-type: none">• internet• laptop• scherm	<p>Bloemen</p>  <ul style="list-style-type: none">• rozen• steel• bos	<p>Boom</p>  <ul style="list-style-type: none">• blaadjes• takjes• stronk	<p>Boeken</p>  <ul style="list-style-type: none">• bladzijde• lezen
<p>Bed</p>  <ul style="list-style-type: none">• slapen• dekens• kussen	<p>Trui</p>  <ul style="list-style-type: none">• mouwen• kleding• winter	<p>Jurk</p>  <ul style="list-style-type: none">• meisje• kleding	<p>Ijs</p>  <ul style="list-style-type: none">• zomer• snoep• smelten
<p>Broek</p>  <ul style="list-style-type: none">• been• pijp• zakken	<p>Boot</p>  <ul style="list-style-type: none">• water• drijven• zijlen	<p>Poes/ kat</p>  <ul style="list-style-type: none">• Miauw• dier• spinnen	<p>Hond</p>  <ul style="list-style-type: none">• blaffen• kwispelen• dier







































































Maak de tekening af





Dobbel de dobbelsteen en kijk of geworpen cijfer de som af kan maken, wie als eerst de sommen afmaakt die wint



7  	9  	4  
10  	6  	7  
8  	3  	9  
10  	8  	6  
7  	9  	10  
6  	4  	5  
8  	7  	8  
9  	5  	10  
3  	8  	6  
9  	10  	9  
5  	8  	7  

IN BALANS OEFENTHERAPIE

WINTER : KLEUR DE CODE

4+4, 5+5, 6+4, 7+1, 3+4, 1+9, 5+4, 1+8, 3+7, 0+7, 9+0, 6+3, 2+7, 9+1, 5+3, 6+4, 1+4, 3+2, 2+3, 5+5, 7+0, 3+6, 4+5, 7+2, 1+6, 2+8, 4+2, 3+3, 5+1, 10+0, 6+2, 1+5, 2+2, 0+4, 1+3, 4+6, 1+6, 9+1, 3+1, 6+0, 0+7, 4+4, 2+4, 3+3, 2+8, 3+5, 1+2, 3+2, 0+3, 2+5, 7+3, 3+0, 4+1, 2+1, 2+3, 3+4, 7+1, 0+10, 3+7, 4+6, 8+2, 5+5, 8+0



- 4 = orange
- 8 = rood
- 9 = zwart
- 7 = geel
- 6 = wit
- 10 = blauw
- 1, 2, 3 = groen
- 5 = paars

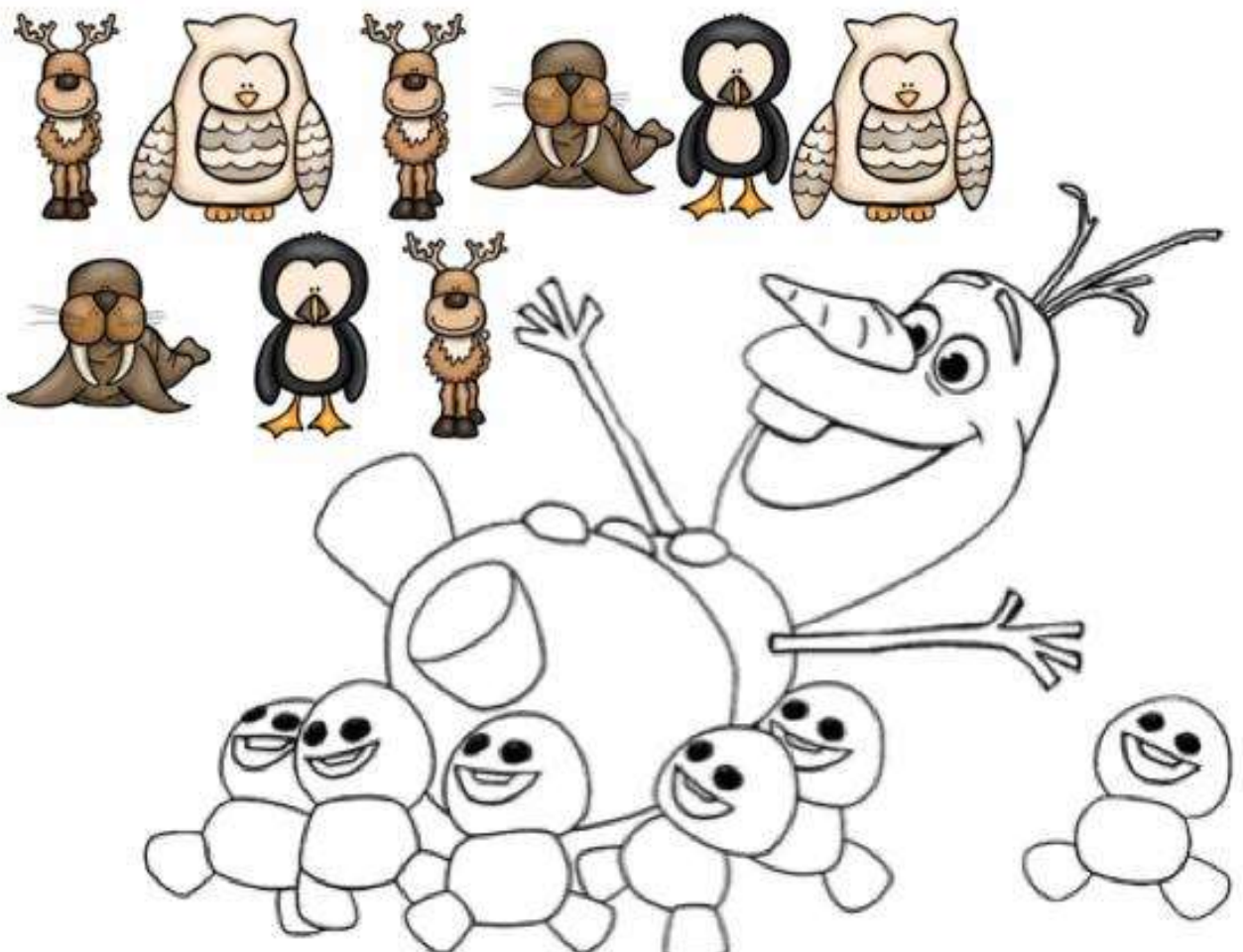


In Balans
Oefentherapie



IN BALANS OEFFENTHERAPIE

Knip de figuren uit en plak deze zo dat elk dier in elke rij horizontaal, verticaal en in het vierkantje 1 keer voor komt



IN BALANS OEFENTHERAPIE

Kleuren maar.

	2							4	
		6			8				
		1	3	5	7				
	9	11	10	12	13	15			
	14	17	16	18	19	20			
	21	22	24	26	28	23			
		25	27	29	31				

Even getallen
kleur je zwart.

Oneven getallen
kleur je grijs.

Wat zie je als je
klaar bent?

Ik zie een _____

	b	b	b	b	b	b	b	b	
b	b	d	d	b	b	d	d	b	b
b	d	d	d	b	b	d	d	d	b
b	d	b	d	b	b	d	b	d	b
b	d	d					d	d	b
b	d	d	d			d	d	d	b
	b	d	d	d	d	d	d	b	
		b	d	d	d	d	b		
	b	d	d	d	d	d	d	b	
b	d	d	d	d	d	d	d	d	b

Alle letters b
kleur je zwart.

Alle letters d
kleur je wit.

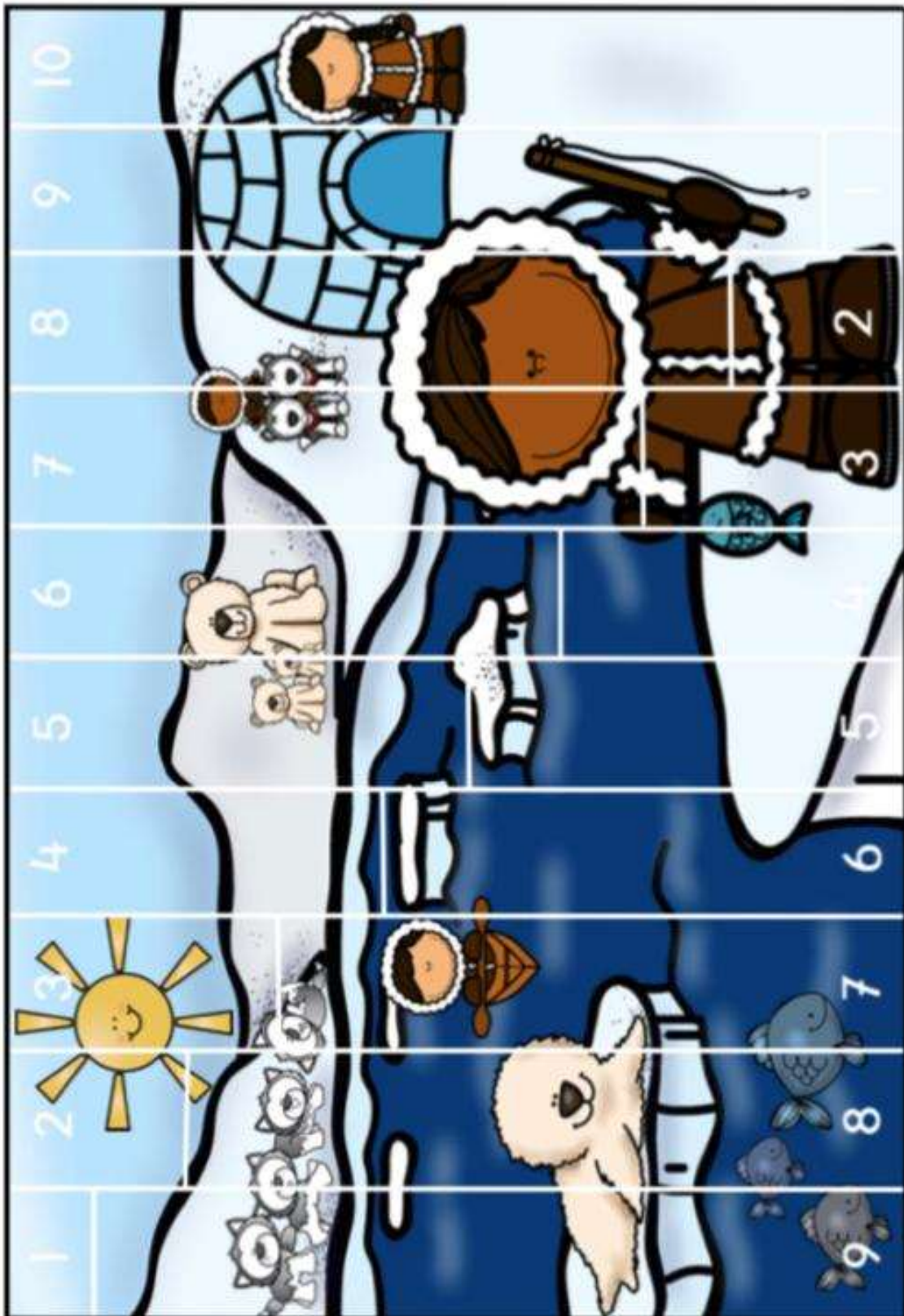
Wat zie je als je
klaar bent?

Ik zie een _____

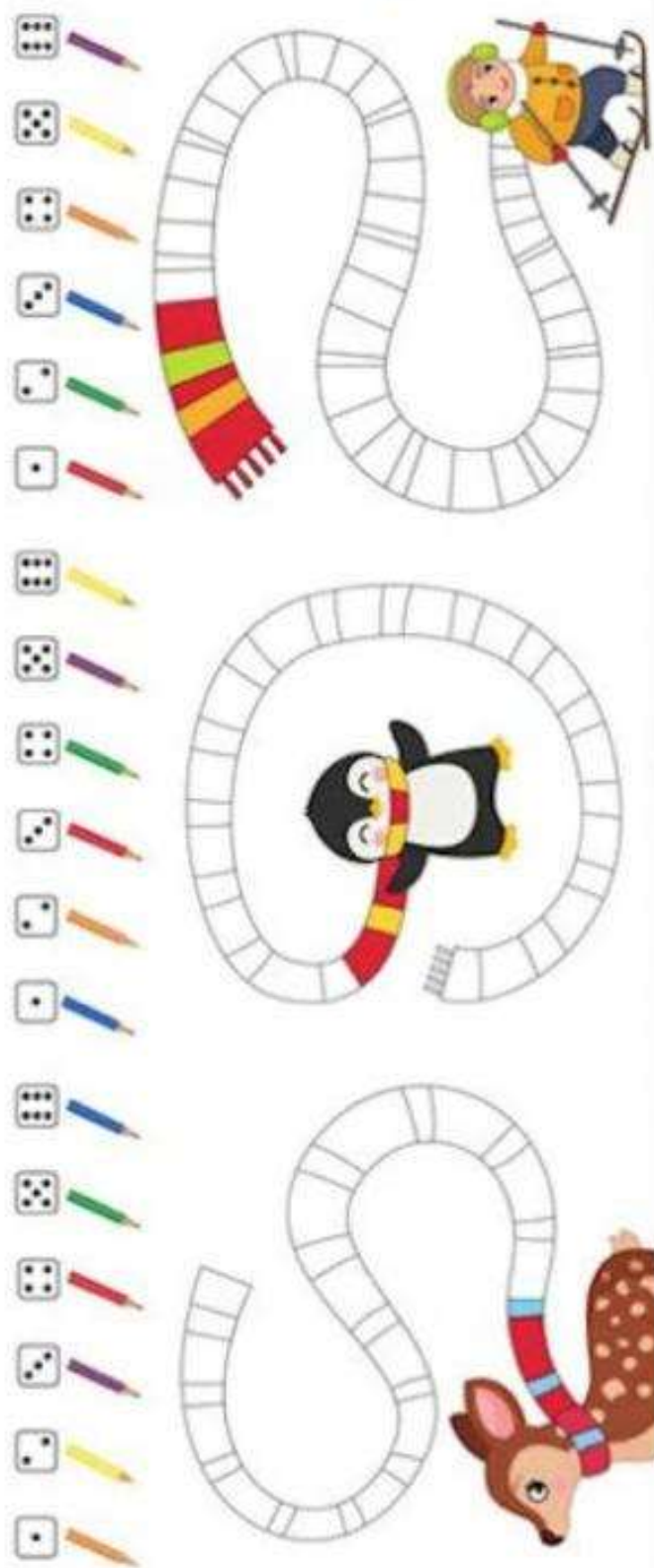


IN BALANS OEFFENTHERAPIE

Knip de stroken uit en hussel deze door elkaar leg de puzzel weer in elkaar

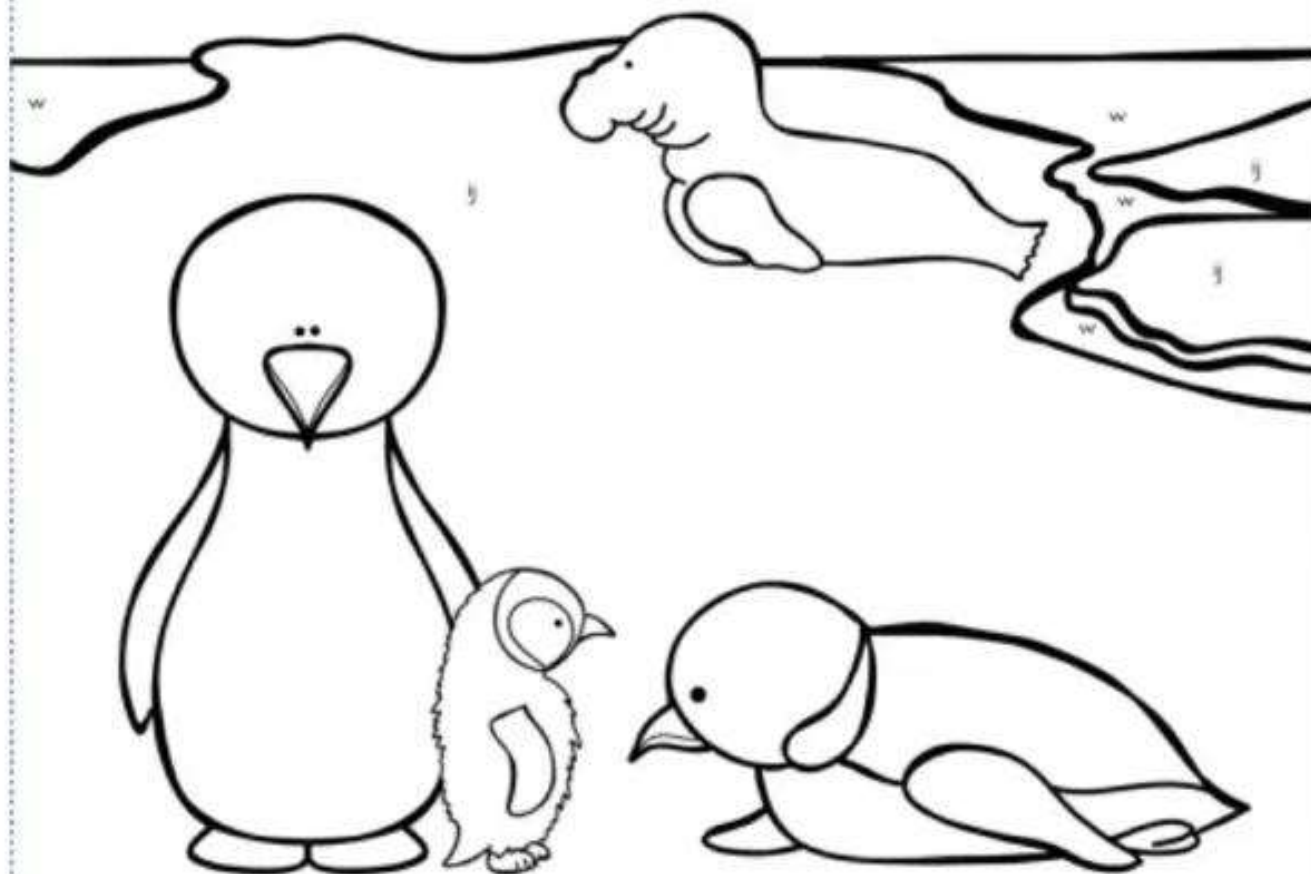


In Balans Oefentherapie





Teken wat je leest - Zuidpool



1. De j is van ijs en mag wit blijven.
2. De w is van water, die maak je donker-blauw.
3. De l is van lucht, de lucht is licht-blauw.
4. De bek is oranje.
5. De vleugel is zwart.
6. De borst van de pinguin is geel.
7. De voeten zijn grijs.
8. De baby heeft een zwarte snavel.
9. Zijn veertjes zijn grijs.
10. Er zitten zwarte puntjes op.
11. Rond zijn oog blijft het wit.
12. Zijn voeten zijn zwart en zijn kop ook.
13. De zon schijnt.
14. Pas op voor de zee-olifant!
15. Dat grijze dier is heel gevaarlijk!
16. Kleur en teken maar verder als je wilt.

Memorie

 1	 2	 3	 4
 5	 6	 7	 8
 9	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16
 17	 18	 19	 20
 21	 22	 23	 24

IN BALANS OEFFENTHERAPIE

Breinvrekers

7. Welk getal moet er op de lege plek worden ingevuld?

$$3 \times \underline{\quad} = \text{❄}$$

$$10 + 4 + 1 = \text{❄}$$

8. Hoeveel keer wordt er hieronder OXO gevormd? Schuin telt ook!

X	O	O	X
O	X	O	O
O	X	X	X
O	X	O	X

= _____



9. Welke twee letters ontbreken er in deze reeks?

f g h i j m n o p _____

10. Vul het spreekwoord verder aan.

Appeltje, ...

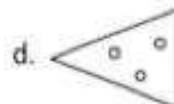
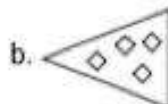
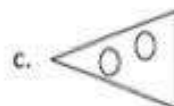
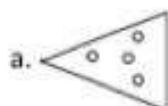
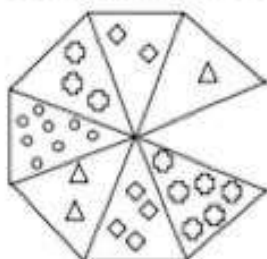
- a. peertje
- b. nootje
- c. eitje

11. Op de boerderij lopen evenveel paarden als kippen. Gezamenlijk hebben ze 12 poten. Hoeveel paarden en kippen lopen er?

12. Welk getal hoort op de lege plek?

1 1 2 3 5 8 13 _____

13. Welke driehoek hoort er op de lege plaats?



IN BALANS OEFENTHERAPIE

Breïnbrekers

Bovenbouw

14. Wat betekent de uitdrukking; 'Als het puntje bij paaltje komt?'

- a. Een zin met een punt erachter.
- b. Als een vogel op een paal gaat zitten.
- c. Als het er op aankomt.

15. Groen staat tot gras zoals rood staat tot:

peer

bloem

tomaat

tak

16. Welke twee getallen passen er niet bij?

10 30 20 22 45 5 32 50 15

17. Hoe heet de kleinste planeet van ons zonnestelsel?

Mercurius

Venus

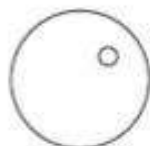
Aarde

Mars

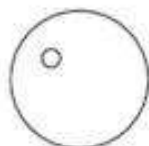
18. Welk gezichtje hoort hier niet thuis?



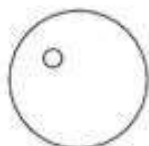
1



2



3

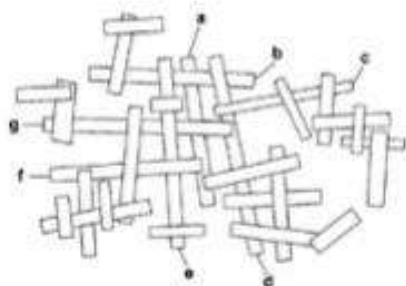


4



5

19. Welke plank ligt er helemaal onderop?



20. Rara wie ben ik? Als je mij deelt door 3 dan krijg je 10591 als antwoord.
Reken mij uit en kijk naar mij in alle standen... Hoe heet ik?

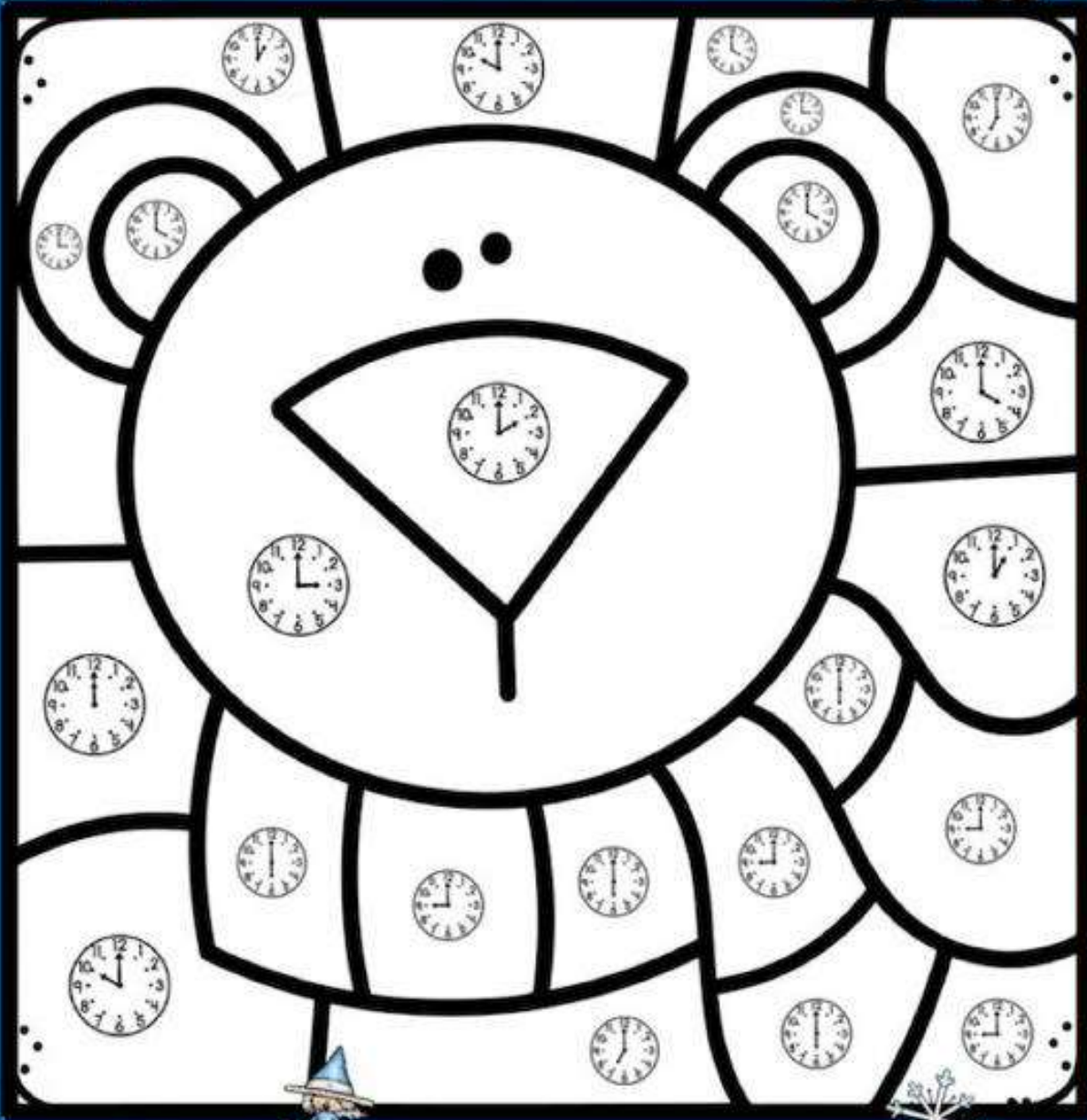


In Balans

Oefentherapie



WINTER : KLEUR DE CODE



2 uur = zwart

3 uur = wit

1 uur = groen

10 uur = geel

7 uur = oranje

12 uur = rood

4 uur = roze

6 uur = paars

9 uur = blauw

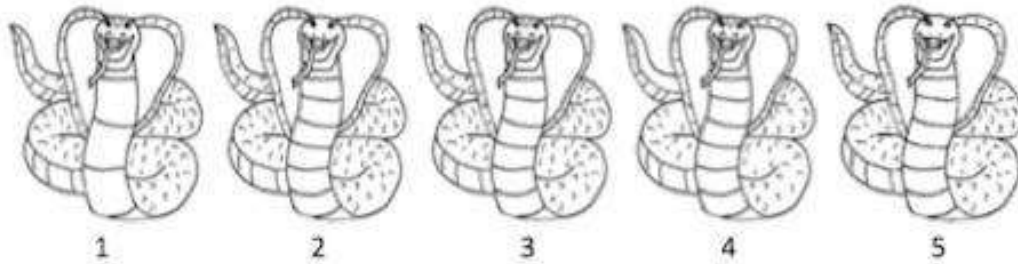


Breinbrekers

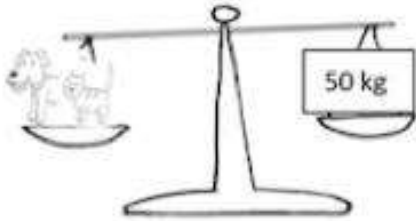


1. Welk dier kun je maken met de letter: **t g i j r e** ?

2. Welke twee plaatjes zijn precies hetzelfde?



3. De hond weegt 10 kilo meer dan de kat. Hoeveel weegt de kat?



= _____

4. Wat is een wieweewaai?

- a. Een vogelsoort.
- b. Een raceauto.
- c. Een wielrenner.

5. Welk getal moet er in het lege vak?

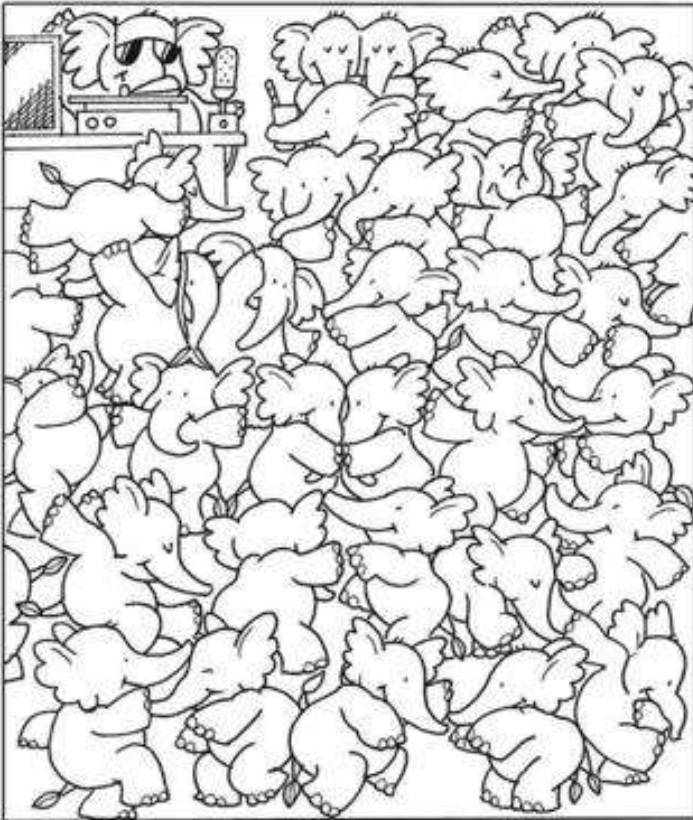
	31	26	
15	16	10	
5	10	6	4

6. Welk dier zit er in de volgende zin verborgen?

Hij spaarde heel veel geld. _____

Zoekplaatjes

Zoek de walvis



Zoek de panda

