

IN BALANS OEFENTHERAPIE – Zomervakantie

De zomervakantie staat weer voor de deur. Hier wat leuke oefeningen en spelletjes, veel plezier er mee!

We zien jou graag weer terug na de vakantie, of eventueel op onze praktijk tijdens de vakantie!

Knikkeren

Heb jij nog knikkers, pingpongballetjes of andere kleine balletjes die kunnen rollen?

Maak aan het einde van de tafel een aantal bekertjes vast met plakband. Ga aan het begin van de tafel staan en rol de knikkers richting de bekers. Hoeveel knikkers zitten er in een bekertje?

- Maak er een rekenopdracht van: schrijf op ieder bekertje een getal en maak de som

- Maak er een spellingsopdracht van: schrijf op ieder bekertje een letter. Zitten er 2 knikkers in de letter 'm', verzin 2 woorden die beginnen met e 'm'. Schrijf deze eventueel ook op.



Maak je eigen midgetgolf

Het je nog stoepkrijt? Maak van stoepkrijt een mooie baan. Ga vervolgens met een grote bal (of prop papier) over de baan heen. Je kunt als golfclub een stok gebruiken, maar ook gewoon je hand of voet.

Geen stoepkrijt? Misschien is er nog schilderstape in huis.



Natte sponzen

Teken met stoepkrijt een groot dartbord op de grond (grote cirkels). In de buitenste ring schrijf je het laagste aantal punten, in de binnenste ring het hoogste aantal punten. Gooi met een (natte) spons/washandje en zie hoeveel punten je hebt. Hoeveel punten heb je na 5 keer gooien?

Dit kan natuurlijk ook op een muur getekend worden.



Behendigheid van de voet

Ga zitten op een stoel/kruk/bankje. Je hebt 2 emmers/bakken nodig. Vul de bakken met water. Gooi hier ballen/sponzen/washandjes in. Kun jij ze van de ene naar de andere bak verplaatsen door alleen je voeten te gebruiken?



2 emmertjes water halen

Ieder kind dat met dit spel mee doet heeft een emmer/pan nodig. Ga in een lange rij achter elkaar staan. De voorste giet het water achterover, over het hoofd. Kind nummer 2 probeert al het water op te vangen. Het water dat over is, wordt over het hoofd gegooid en dan moet nummer 3 het proberen te vangen. Hoeveel water heb je nog over aan het einde van de lange rij?
De papa's en mama's mogen natuurlijk ook mee doen!



Flesje vullen

Hiervoor heb je tweetallen nodig. De een bindt een fles op het hoofd, de dop moet van de fles af. De ander heeft een emmer water en een bekertje. Je mag 10x het bekertje water vullen en deze in de fles gieten. Echter mag je niet je handen gebruiken om de fles vast te houden. Alleen het bekertje mag vastgehouden worden. Wie heeft er na 10 bekertjes het meeste water in de fles gekregen? Daarna wissel je om.

Je kunt ook een gat maken aan de voorkant van de fles. Dan kun je met je waterpistool er zo veel mogelijk water in schieten.



Waterpistool gevecht

Je hebt een bekertje nodig, een touwtje/waslijn en een waterpistool. Maak met een perforator/schaar een gaatje in het bekertje, dit kan aan de zijkant maar mag ook aan de onderkant. Ga met een waterpistool schieten in het bekertje. Hoe ver komt het bekertje? Maak er een competitie van, wiens bekertje is het eerst aan de overkant?

Ook leuk, stapel wat bekertjes op elkaar en schiet ze om!



Waterballonnen

In de meeste gevallen worden waterballonnen gebruikt voor een watergevecht, om naar elkaar te gooien. Er zijn meer leuke spelletjes met waterballonnen.

- Eierreace met waterballonnen
 - Zoek een paar pollepels bij elkaar en spreek een start- en finishlijn af, of maak een leuke lijn met krijt. Leg een waterballon op elke lepel en lopen maar. Ze mogen natuurlijk niet vallen want dan moet je weer opnieuw beginnen. Om het wat uitdagender te maken kun je eventueel een hindernisparcours uitstippelen.
- Kruiwagenrace
 - Voor dit waterballonnen spel heb je twee kinder-kruiwagentjes nodig (2 tassen kan ook), 4 emmers en een flinke hoeveelheid gevulde waterballonnen. Maak twee lijnen met een afstand van ongeveer 10 meter of langer. Dit spel speel je met zijn tweeën of met twee teams. Aan het begin staan de volle emmers met waterballonnen, beide emmers hebben er evenveel. Aan de overkant staan de lege emmers. Breng zo snel mogelijk de waterballonnen met de kruiwagen (of tas) naar de overkant. Wie het snelst is wint. (Of, wie heeft binnen 1 minuut zo veel mogelijk hele waterballonnen naar de overkant gebracht).
- Waterballon-estafette zonder handen
 - Trek een start- en finishlijn. Het is de bedoeling dat de waterballonnen per stuk van de ene kant naar de andere kant komen zonder daarbij de handen (en tanden) te gebruiken. Je speelt het spel samen, door bijvoorbeeld de waterballon tussen twee ruggen te verplaatsen.
- In de roos!
 - Zet een lege emmer in het midden, teken een grote cirkel om de emmer heen. Elk kind gaat op de cirkel staan en mag 5 ballonnen proberen te gooien in de emmer. Wie heeft de meeste ballonnen raak gegooid?
- Klemmen maar
 - Klem een waterballon (of gewone ballon) tussen de knieën. Kun jij, zonder dat de ballon valt of knapt, als eerste de overkant bereiken?



Dorstlessen doe je zo!

Na een middag buitenspelen, voetballen of zwemmen heb je het hartstikke warm gekregen, tijd om wat drinken te maken.

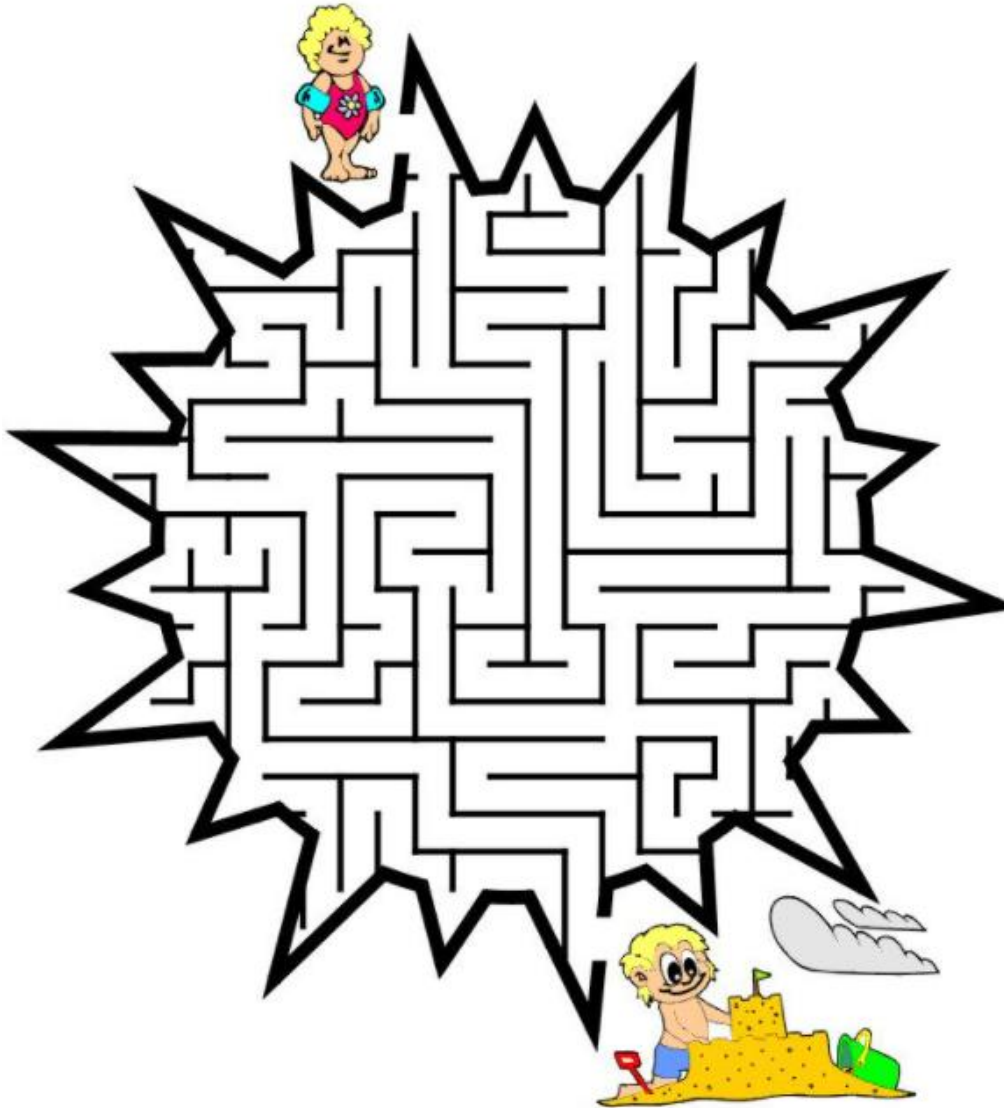
Neem een liter water. Voeg hier schijfjes citroen, schijfjes komkommer of munt aan toe. Zet dit klaar in de koelkast, en neem lekker een groot glas zelf gemaakte limonade.

Erg warm? Doe er lekker ijsklontjes in!



Maak een lekker ijsje

Voor 4 ijsjes: Snijd 200 gram aardbeien in stukjes. Pureer deze samen met de 125 ml vanille yoghurt. Voeg eventueel (poeder)suiker toe. Neem ijsvormpjes of plastic bekertjes en schenk het mengsel hierin. Doe een ijsstokje in het vormpje of in het bekertje, je kunt ook een lepeltje gebruiken. Zet ze minimaal 4 uur in de vriezer..... Smullen maar!



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

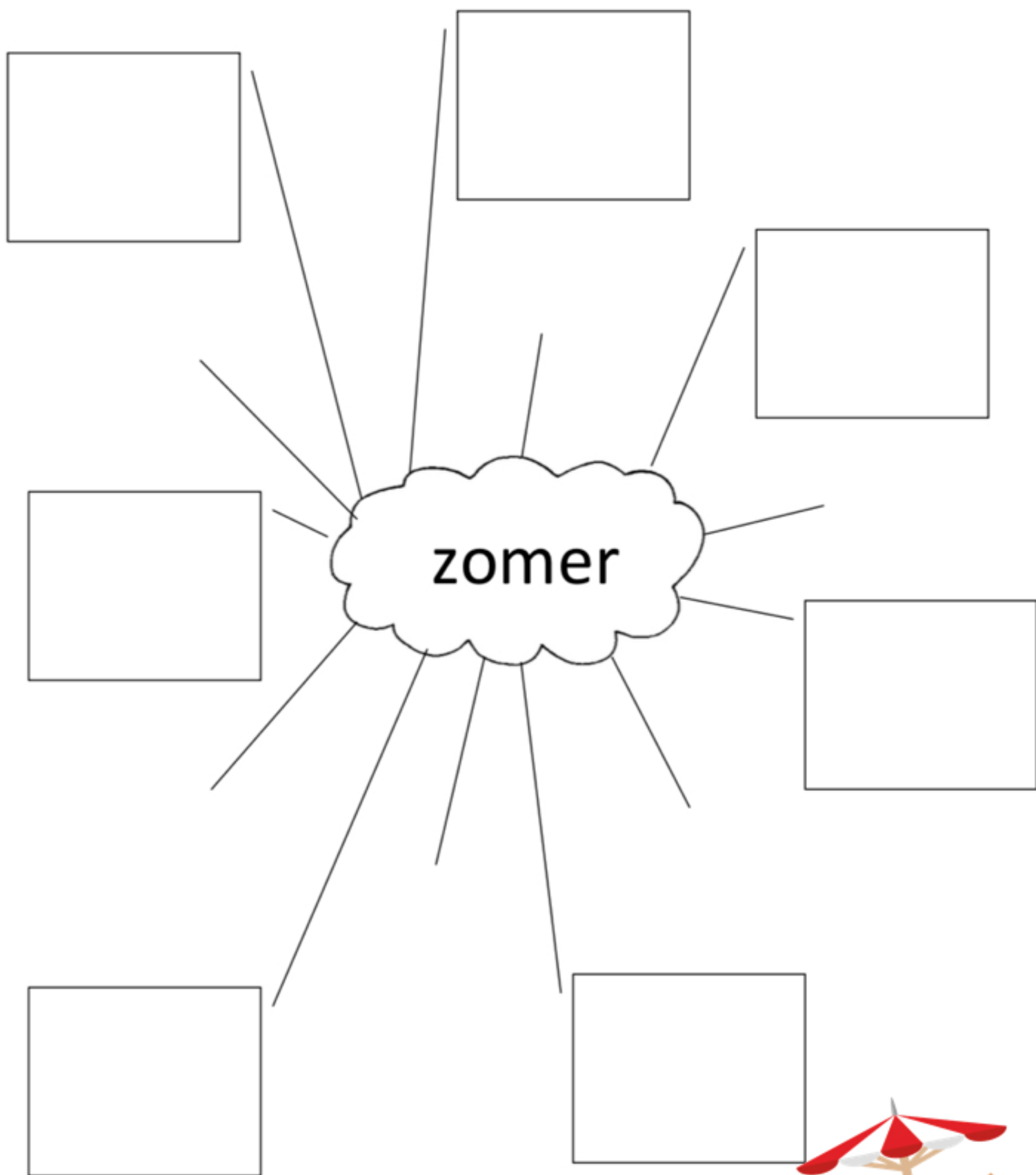
Fijne zomervakantie!

Team In Balans Oefentherapie



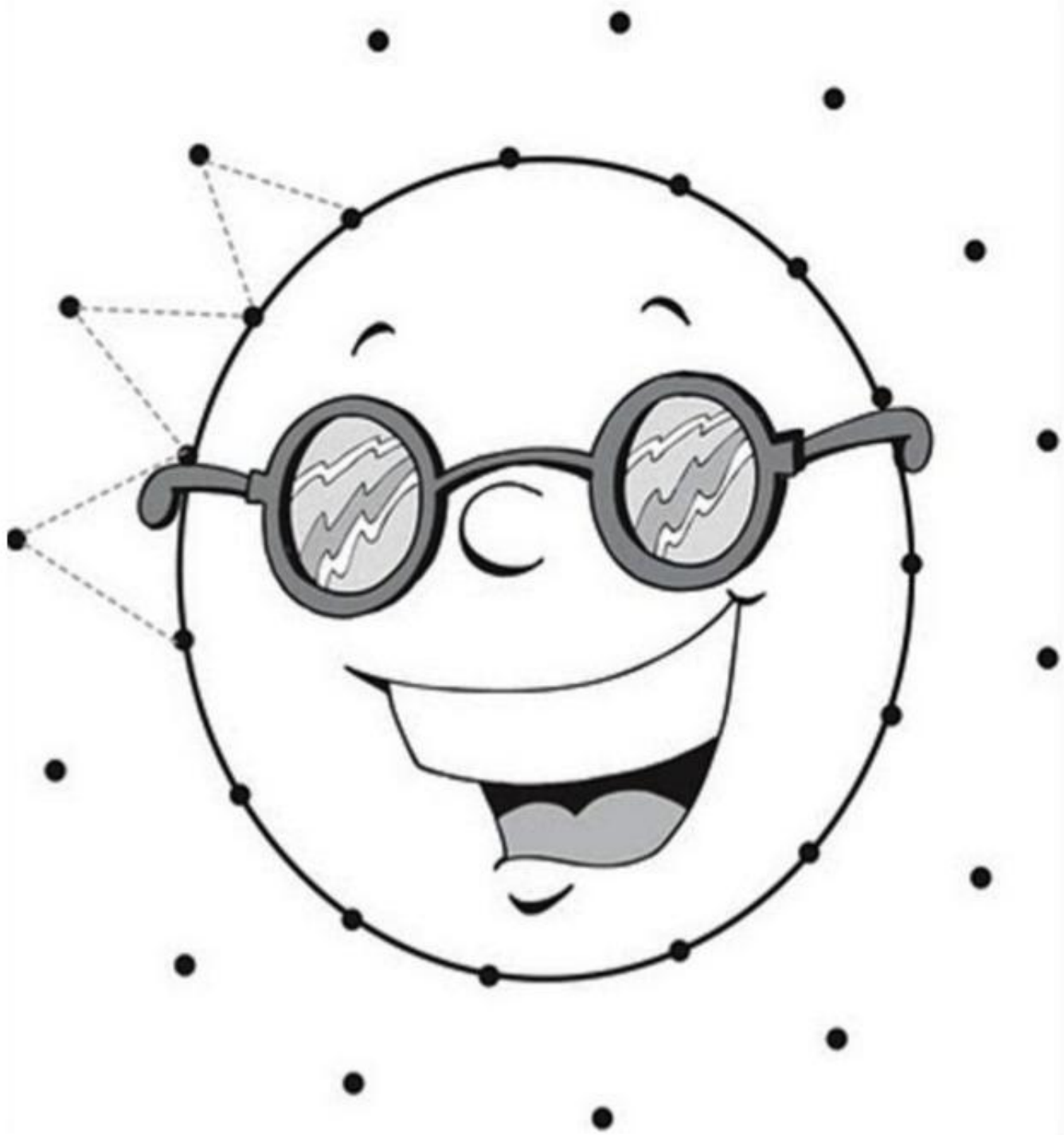
Informatieweb

Schrijf woorden en beschrijvingen over de zomer op en maak er tekeningetjes bij.



☀ In Balans ☀ efentherapie ☀





☀ In Balans ☀ efentherapie ☀

Mysterie kleurplaat



7x10	7x9	9x7	7x9	7x9	10x7	10x7	7x6	6x7	5x7
10x7	7x8	7x8	8x7	8x7	7x9	7x10	6x7	6x7	5x7
7x9	7x8	4x7	4x7	7x8	8x7	9x7	7x10	5x7	5x7
9x7	7x7	7x3	7x8	7x8	7x7	7x10	9x7	7x10	9x7
10x7	7x8	8x7	7x4	7x3	7x7	7x9	7x10	7x10	7x9
7x9	7x8	7x8	7x8	7x7	7x8	7x9	9x7	7x9	10x7
9x7	7x10	8x7	7x8	8x7	7x9	7x9	7x10	7x10	7x9
10x7	10x7	7x9	2x7	10x7	9x7	7x10	9x7	7x10	10x7
9x7	7x9	9x7	1x7	9x7	7x9	7x9	7x10	7x10	7x9
7x1	1x7	7x1	2x7	2x7	2x7	7x1	7x1	7x1	7x2

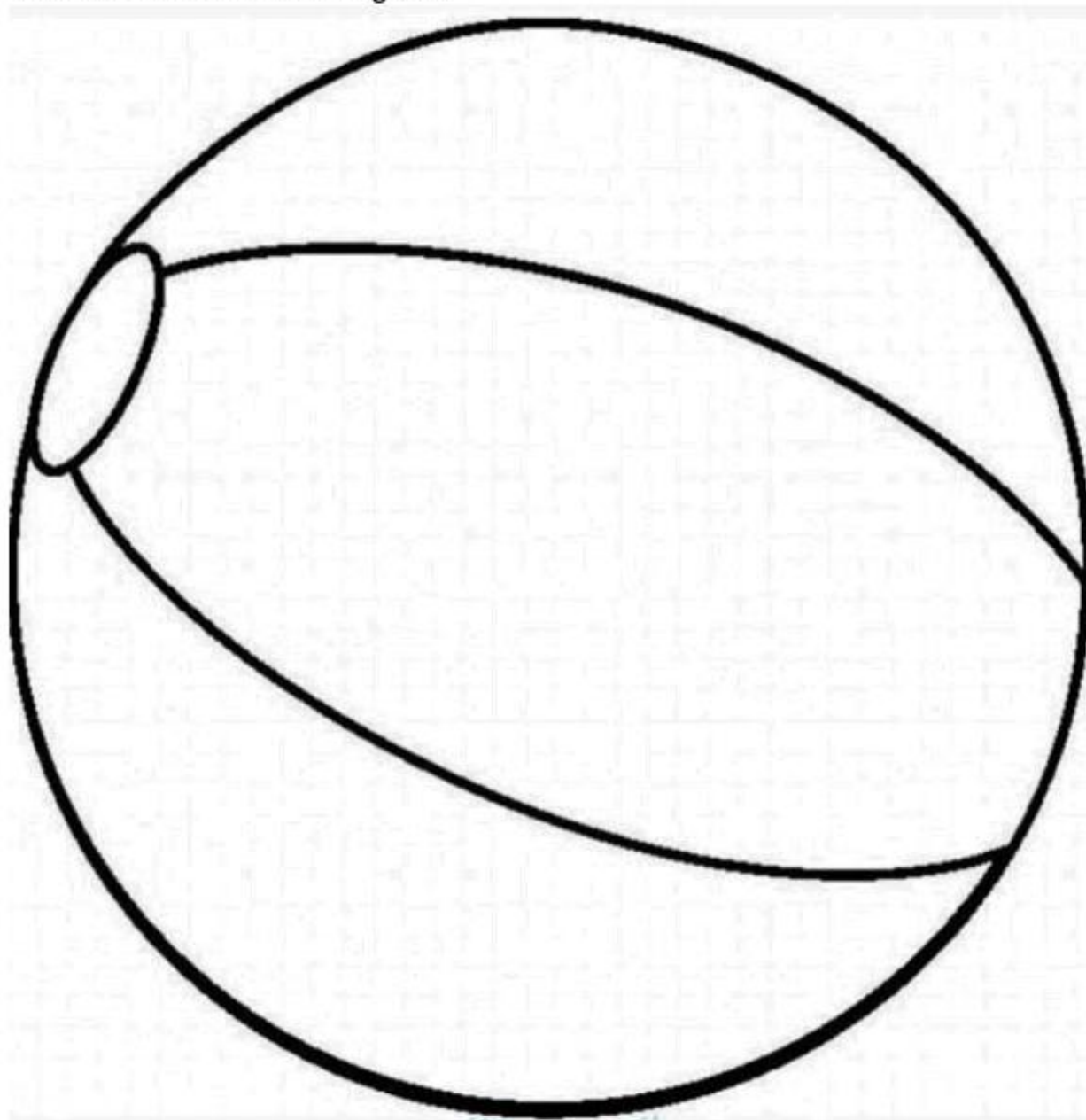
7 of 14	Groen
21 of 28	Zwart
35 of 42	Geel
49 of 56	Rood
63 of 70	Blauw



In Balans oefentherapie

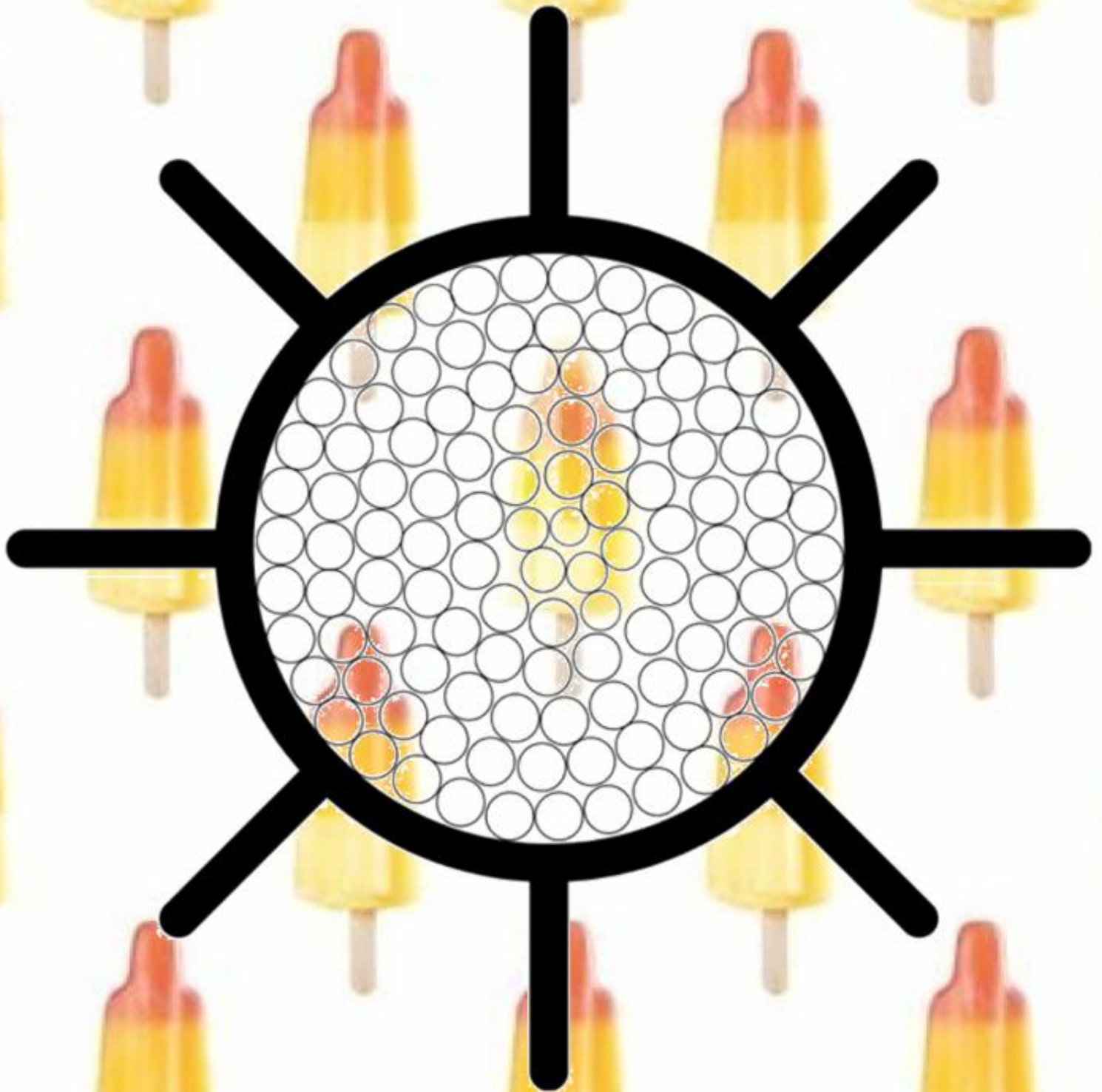
SUMMER

Versier de bal met kleuren en figuren



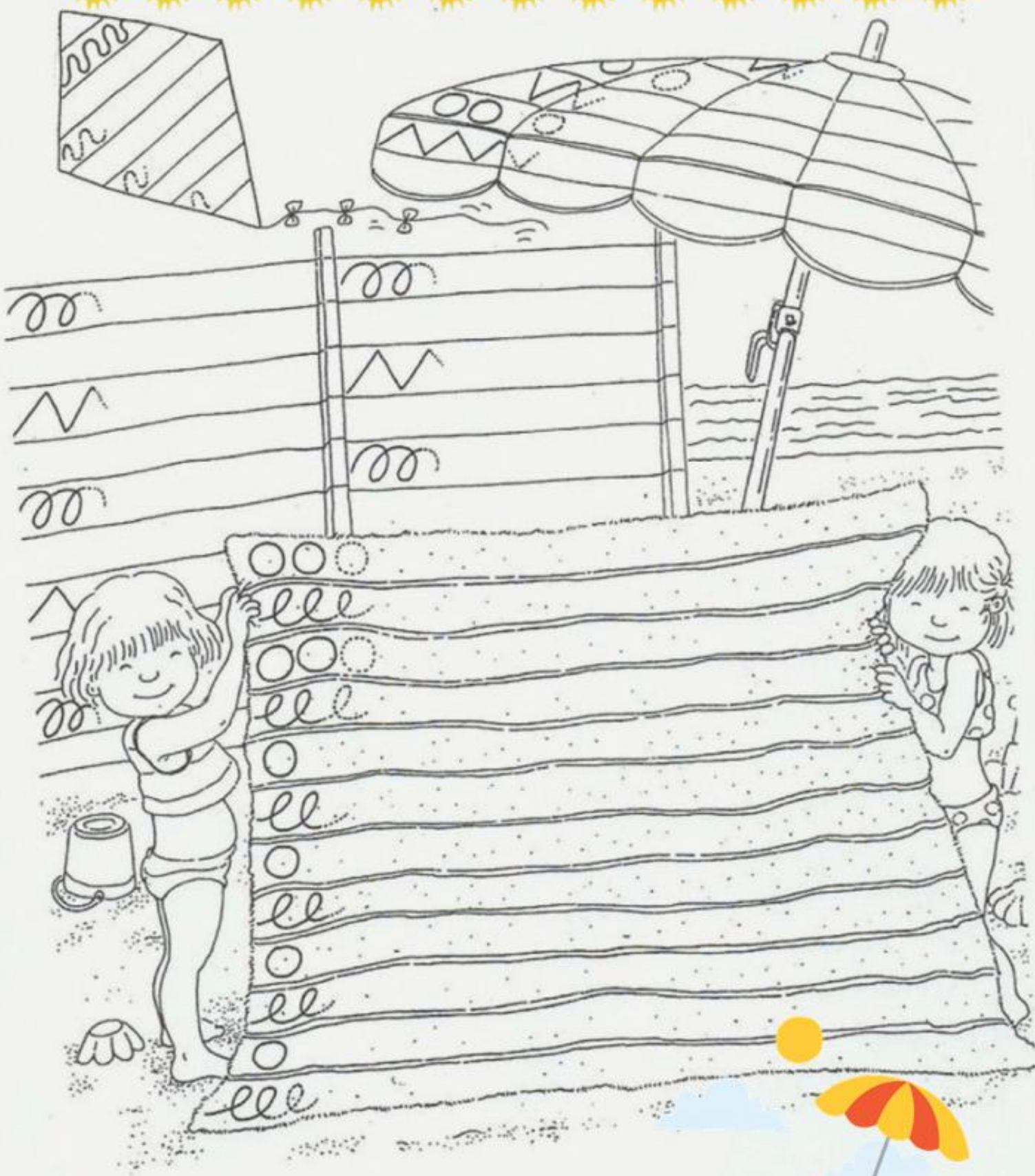
IN BALANS
OEFENTHERAPIE

Versier de zon met
propjes papier



IN BAIANS
DEFENTHERAPLE

IN BALANS
OEFENINGEN THERAPIE



Kleur de rondjes in de kleur die overeen komt antwoord passend bij de juiste tafelsom

Fiche-it de tafels van 6,7,8&9

7	32	16	80	64	72	8	28
35	9	6	60	30	12	81	35
28	27	16	14	28	8	90	14
49	45	64	9	30	72	27	70
21	81	32	12	81	80	9	21
70	9	40	35	49	32	45	35
35	90	12	6	30	60	27	49
14	8	64	16	72	80	40	7

De kleuren per tafel:





Piraten spel

Spelregels piraten bordspel

Zorg voor pionnen in verschillende kleuren en een of twee dobbelstenen.

Kies een pion en zet deze op start.

Gooi om de beurt met een of twee dobbelstenen.

Het aantal ogen op de dobbelsteen mag je lopen.

De eerste die de pion op het einde heeft staan, heeft gewonnen.

Extra spelregels

6. Vaar vooruit naar 12

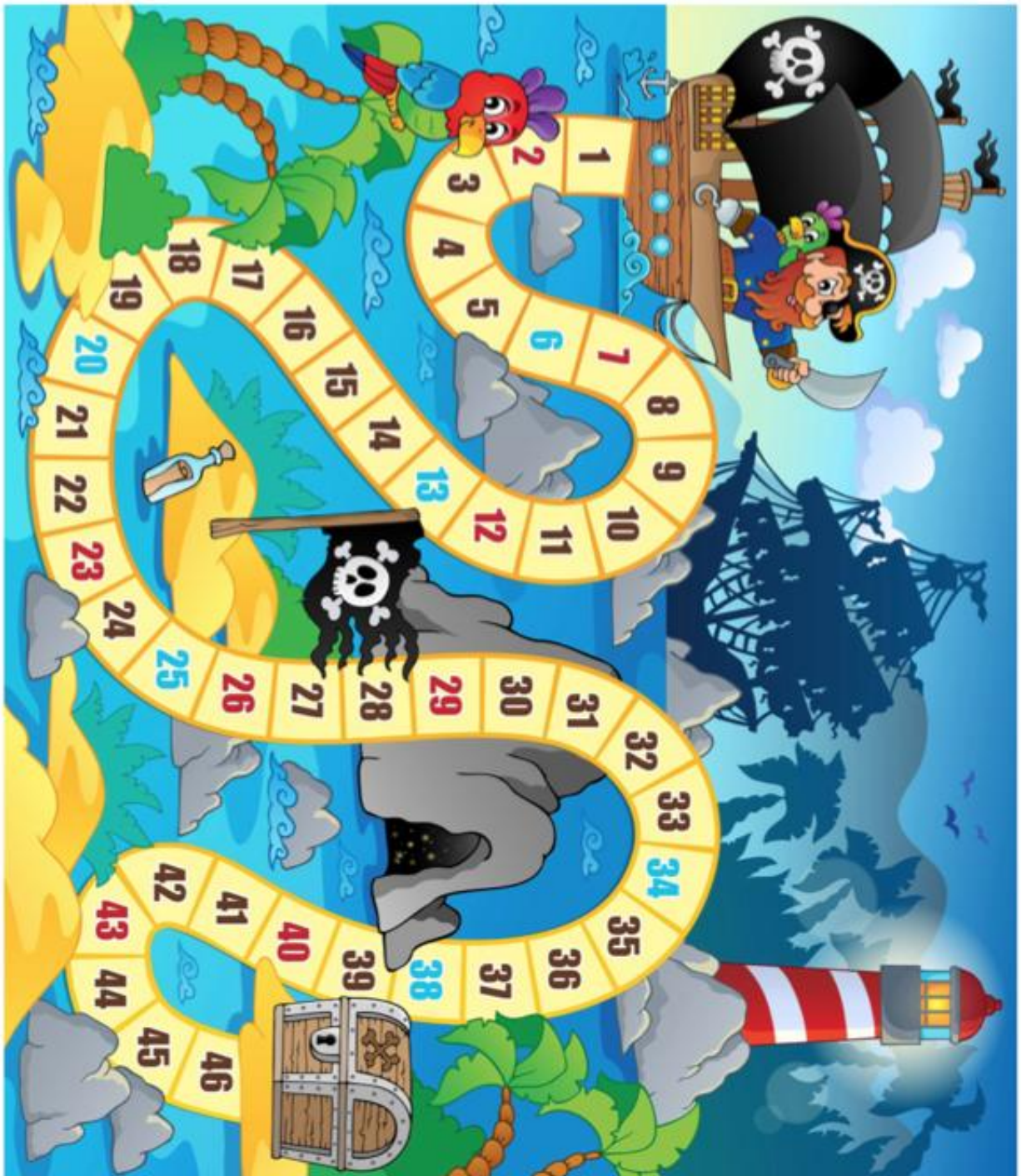
13. Kanonskogel, beurt overslaan

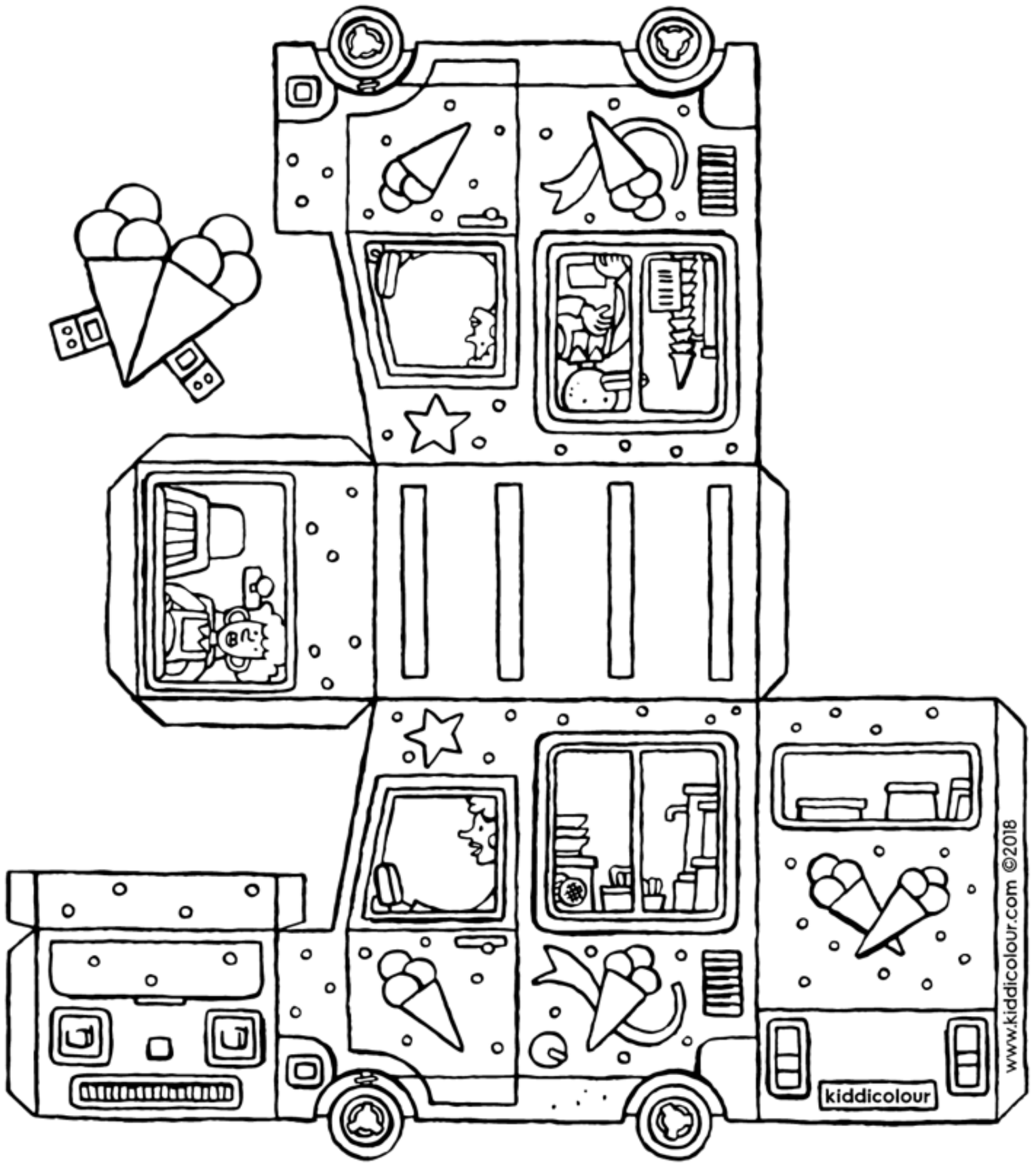
20. Je boot is gekaapt, wacht tot je met iemand mee mag

25. Wind in de zeilen, 4 passen vooruit

34. Licht van de vuurtoren in je ogen, terug naar start

38. Wind tegen, 3 passen terug





www.kiddicolour.com ©2018



IN BALANS OEFENTHERAPIE



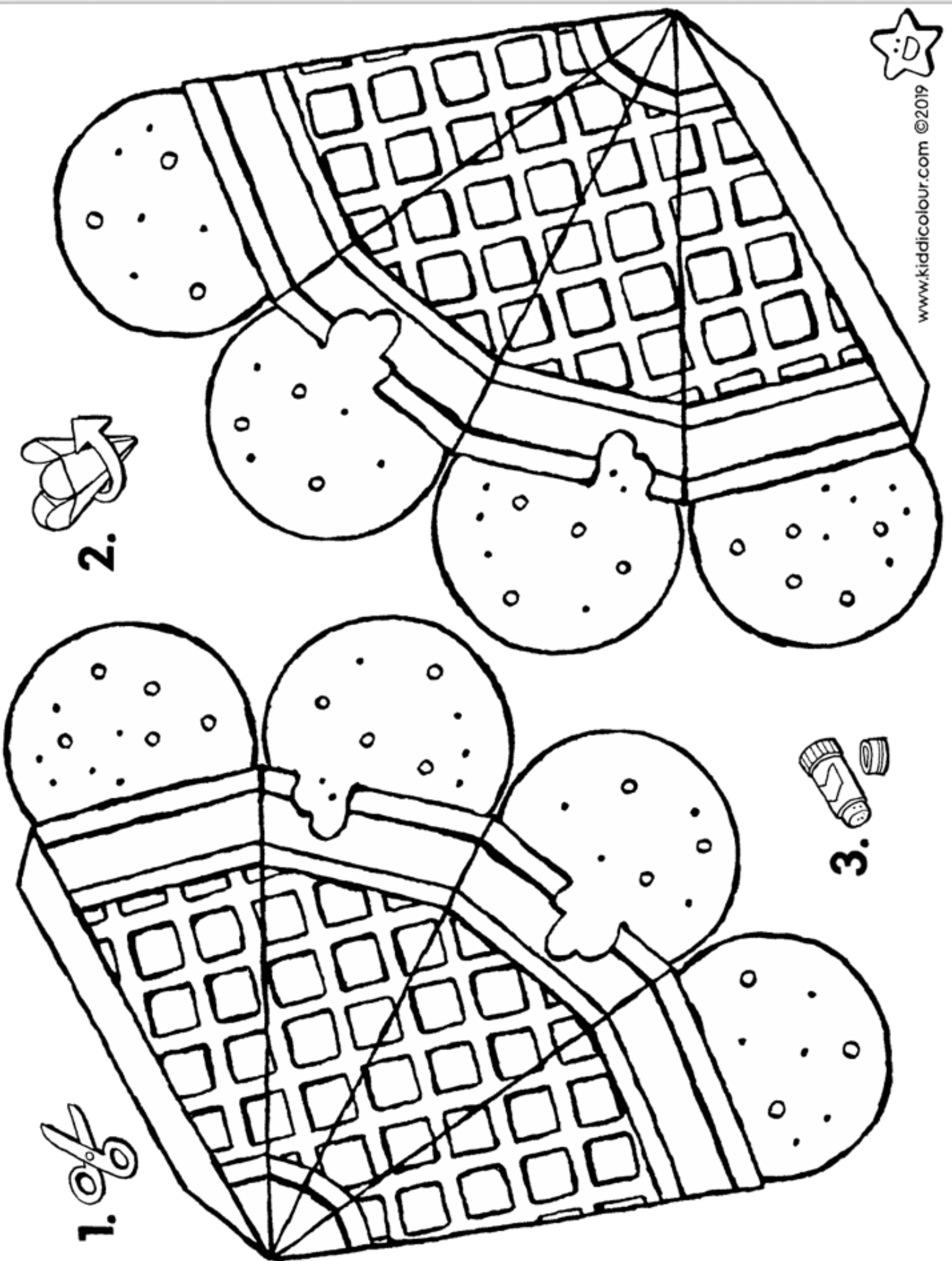
2.



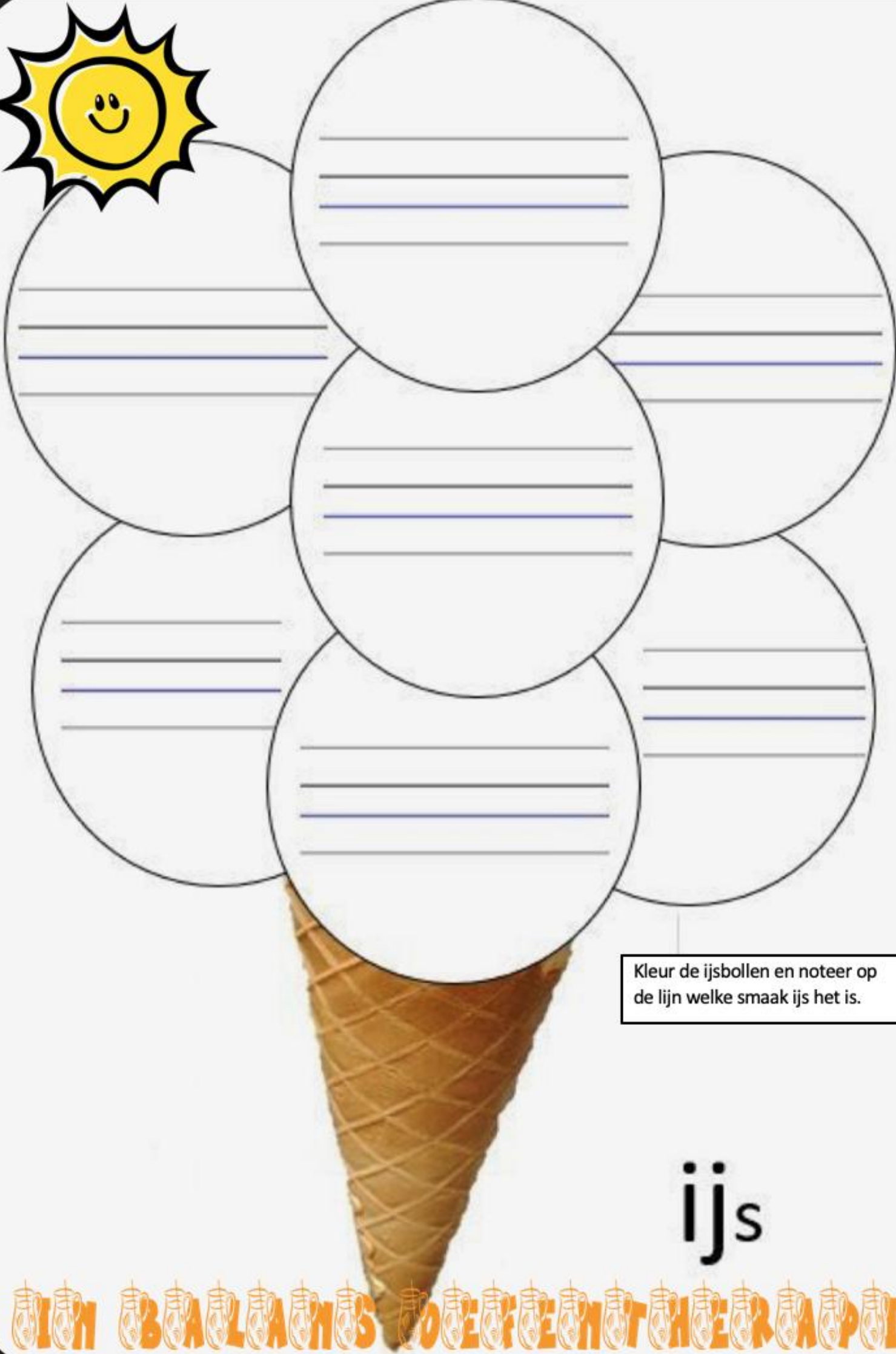
1.



3.



IN BALANS OEFENTHERAPIE



Kleur de ijsbollen en noteer op de lijn welke smaak het is.

ijs

Woordzoeker



Zoek de woorden en ontdek de verborgen boodschap!

Z	L	I	R	B	E	N	N	O	Z	N	E	O	L	E	M
W	O	E	Z	P	H	E	B	I	K	I	N	I	W	T	I
E	O	N	O	O	S	P	R	I	N	K	H	A	A	N	E
M	T	D	N	T	N	E	S	S	J	R	T	E	E	J	N
P	S	N	N	E	S	N	W	T	E	E	S	D	S	T	V
A	I	A	E	J	B	D	E	D	R	G	N	J	M	A	R
K	P	Z	S	K	A	R	N	B	R	A	I	K	K	E	L
E	R	W	C	O	N	I	A	A	L	D	N	A	O	D	H
T	E	E	H	R	L	L	S	N	R	O	N	D	E	R	Z
L	T	M	I	V	L	M	E	S	D	T	E	A	B	O	F
O	A	B	J	O	A	T	C	Z	I	C	S	M	R	A	W
S	W	R	N	A	I	H	I	E	B	D	R	A	A	T	L
A	M	O	I	U	E	M	M	E	R	T	J	E	E	R	S
R	Z	E	B	P	D	A	K	R	U	J	R	E	M	O	Z
A	R	K	J	D	I	E	H	G	I	L	L	E	Z	E	G
P	N	E	M	E	O	L	B	G	K	J	I	L	O	R	V

aardbei
bijkorf
bikini
bloemen
buitenland
emmertje
gezelligheid
grasmaaier
heet
hemd
ijsje
meloen

parasol
rokje
schepje
sprinkhaan
strand
strandbal
strandstoel
vakantie
vlinder
vrolijk
warm
waterballon




waterpistool
wesp
zand
zee
zomerjurk
zon
zonnebloem
zonnebrandcreme
zonnebril
zonnenschijn
zwembroek
zwempak

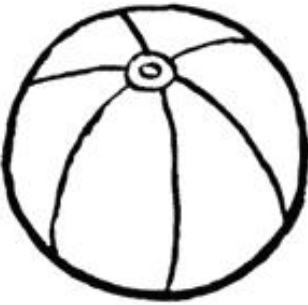





Oplossing: _____





www.kiddicolour.com © 2017

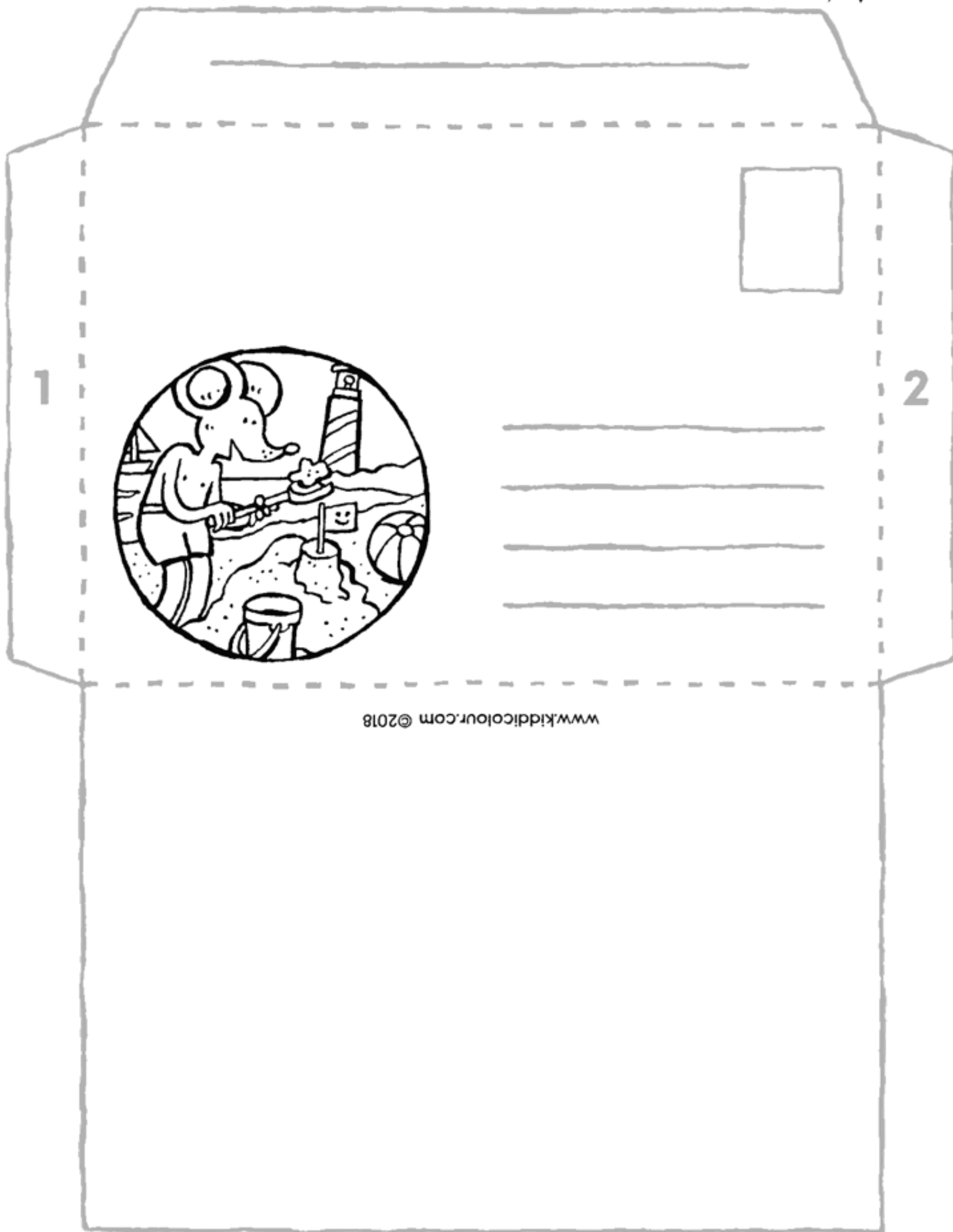






☀ In Balans ☀ efentherapie ☀

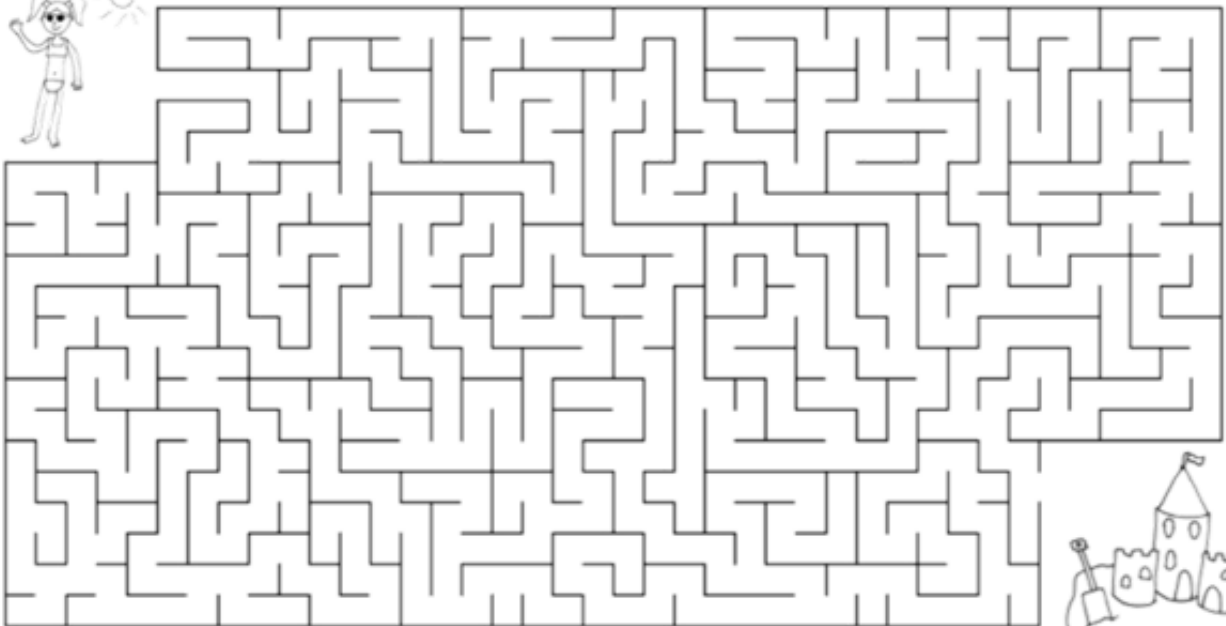
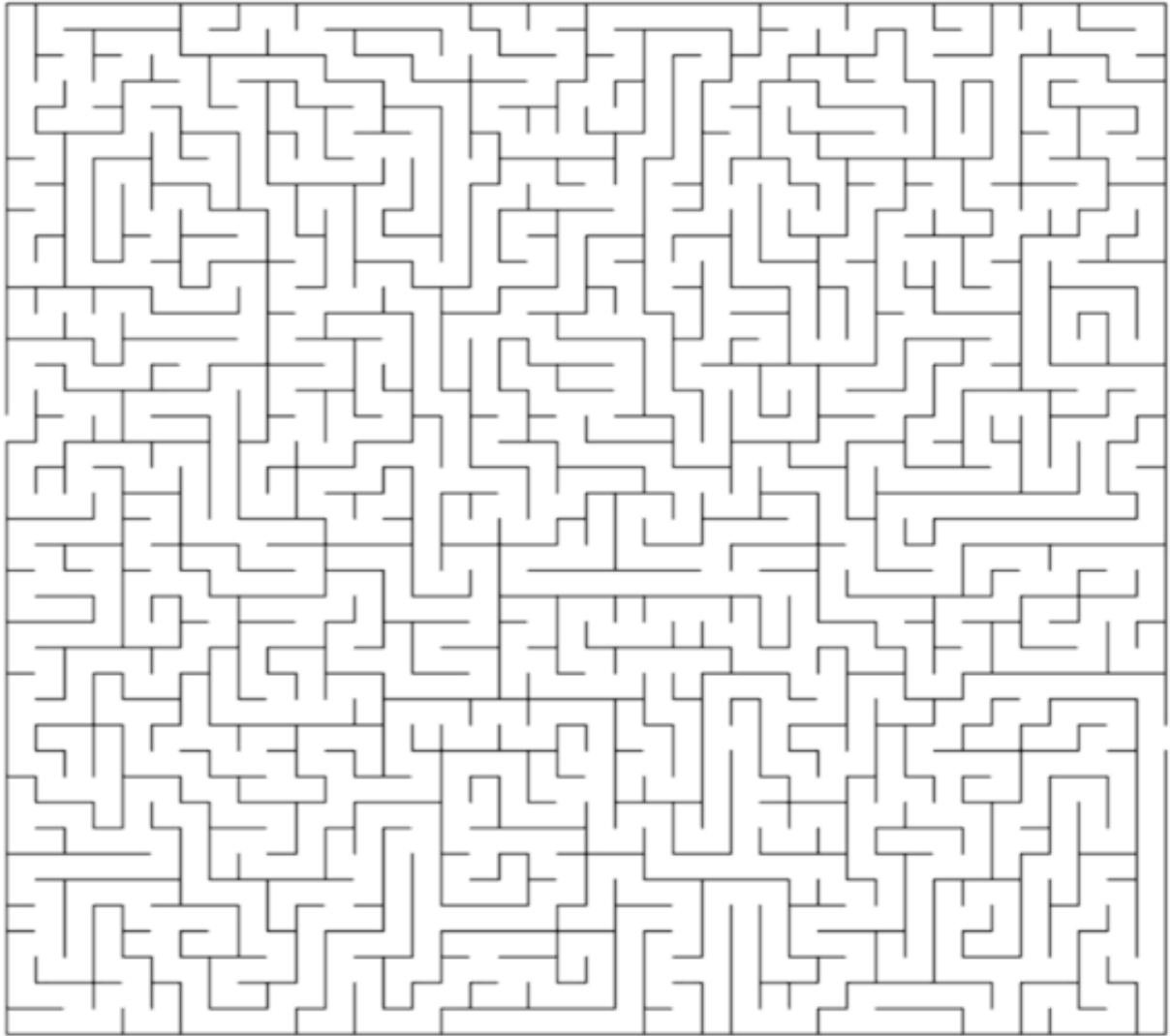
☀ In Balans ☀ efen terapie ☀



www.kiddicolour.com ©2018

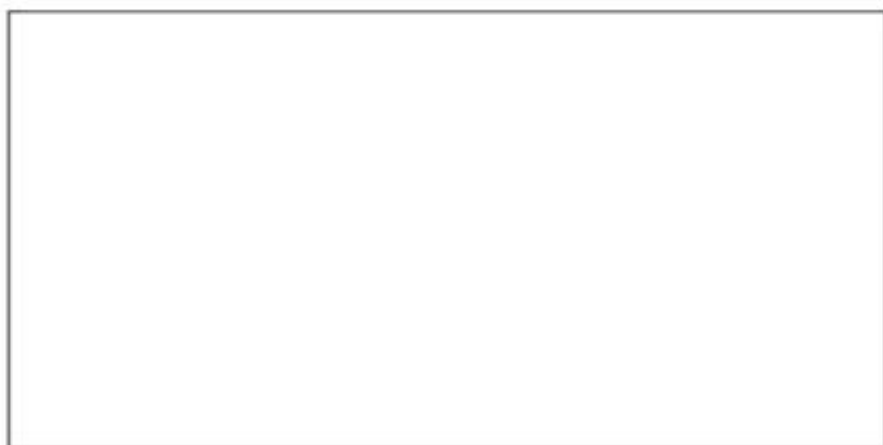
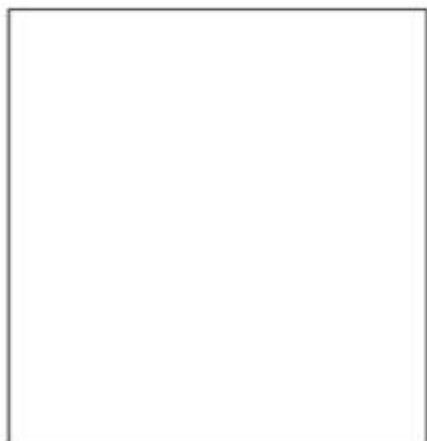
Doolhof

Kun jij de uitgang vinden?



Zomer strip

Bedenk je eigen stripverhaal!



Husselwoorden

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

M E R J K Z O U R

Z W E M D B A

A I E R M A A S G R

J E E M M E R T

O E L R A S T N D S T

N N E M Z O E B L O

H A R I N K S P A N

I J E S Z O N C H N N

W A T O I S R P O L T E

L P A R A S O

I E N T V A K A

N R B L O A L W A T E



H a B a i a n s

Teken een streepje van hoek tot hoek in de richting van de pijl. (werk van links naar rechts alles regels af, van boven naar beneden)
 Waar het streepje stop start altijd de nieuwe
 Het cijfer geeft aan hoeveel streepje het moeten zijn achter elkaar.



2 ↑	2 →	3 ↓	4 ←	5 ↑	6 →	6 ↓	2 ↙
4 ←	3 ↖	5 ↑	3 ↗	6 →	3 ↘	3 ↓	1 ↗
3 ↑	1 ↗	1 ↑	1 ↖	1 ←	1 ↓	1 →	1 ↘
2 →	1 ↑	1 ↗	1 →	1 ↓	1 ←	1 ↙	1 ↘
9 ↓	10 ←						



o e f e n t h e r a p i e

Wan Banians

Defenitberapie

Sudoku

In elk vakje komen de 9 verschillende cijfers. Maar ook op elke horizontale lijn (van links naar rechts) en elke verticale lijn (van boven naar beneden). Elk cijfer komt in het vakje of lijn maar één keer voor. Kun jij de cijfers op de goede plek zetten?

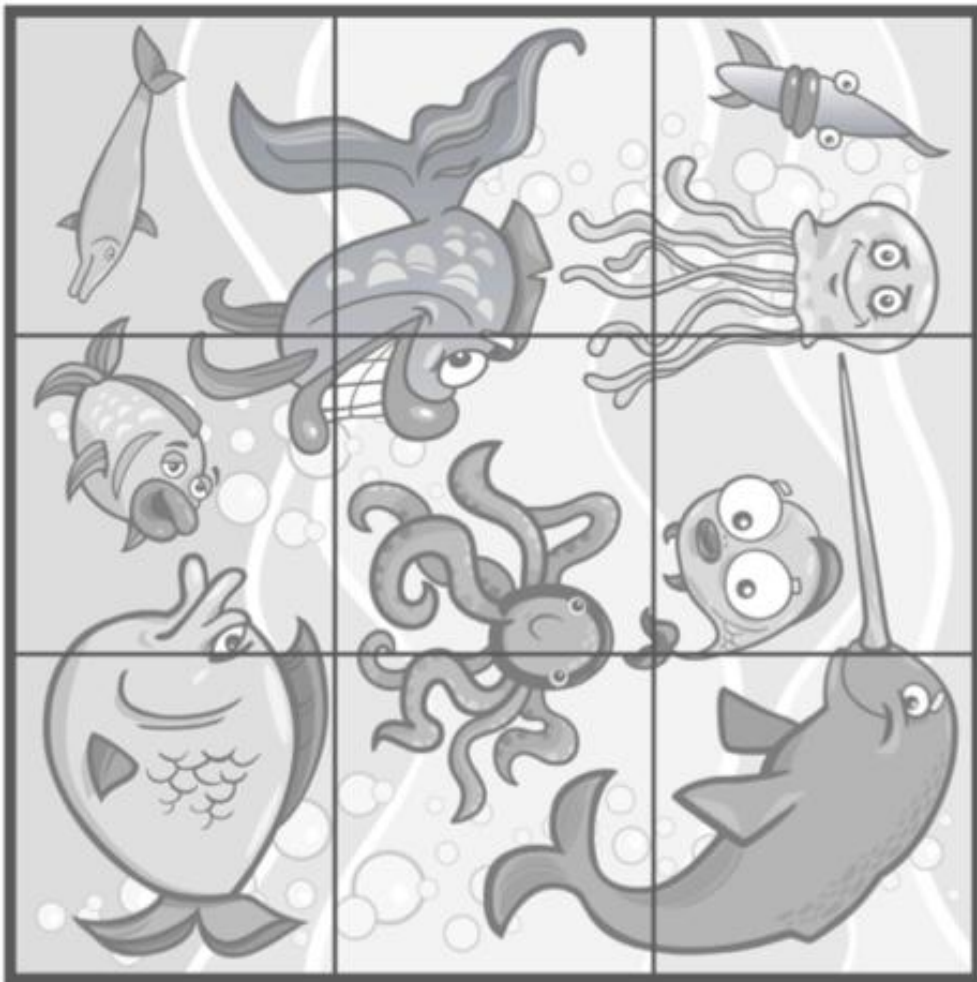
				3		2		
		9		4				
3	1		2					
			3				5	
	5		1					6
							9	1
4						6		
		5		8	4			
9	2	6			7			5

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



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

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























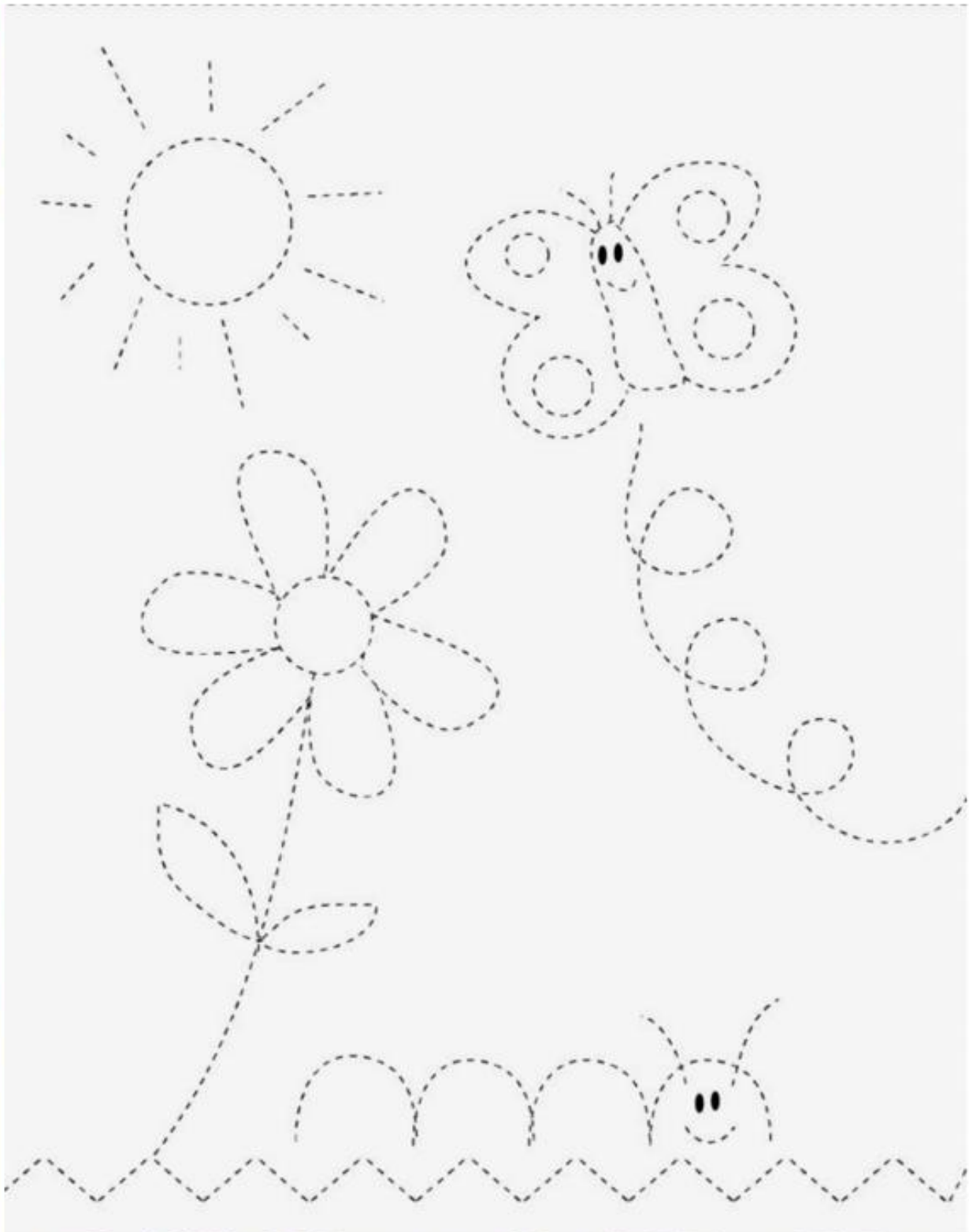


Gooi en beweeg



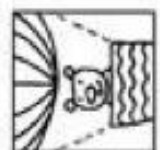
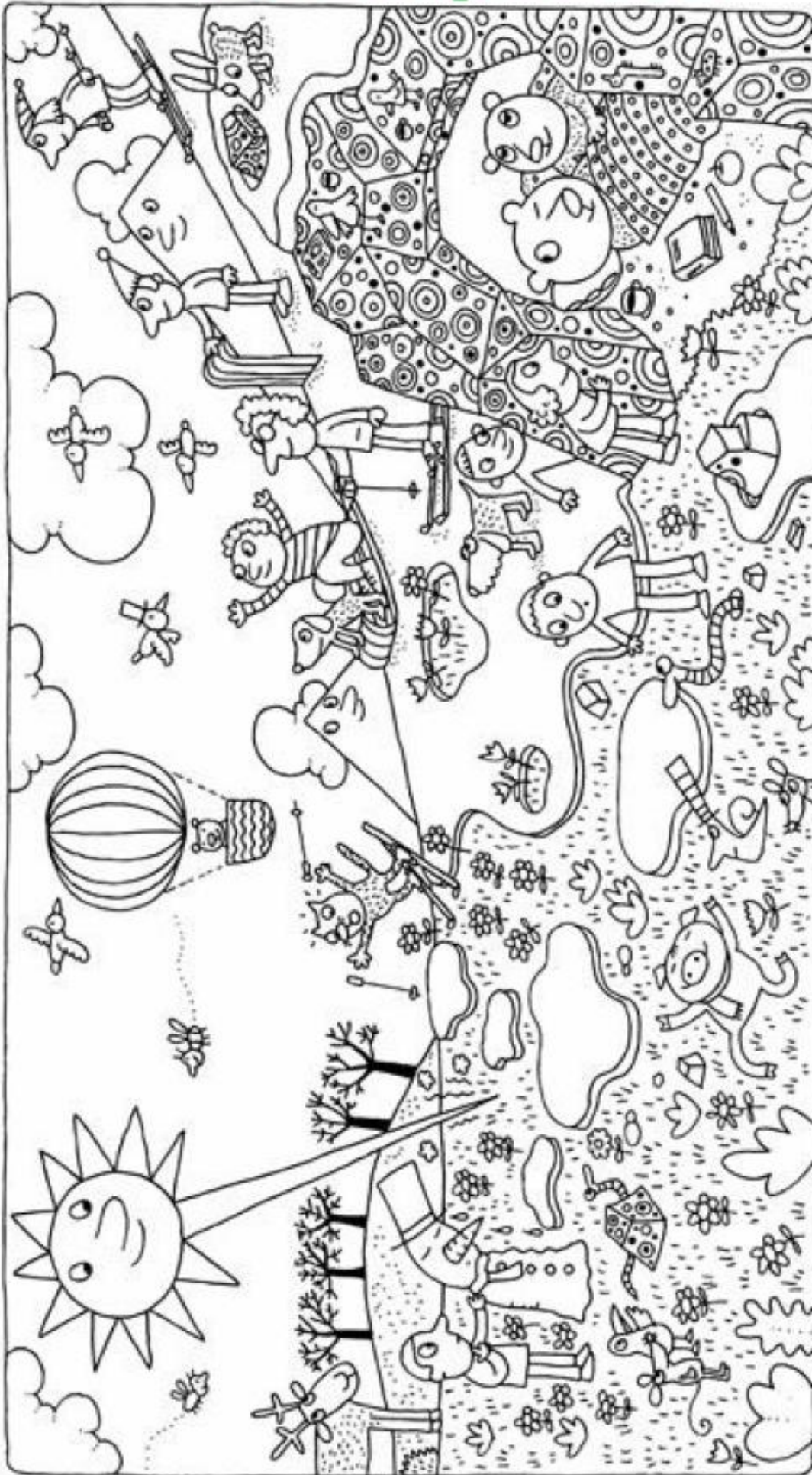
Memory



IN BALANS OEFENTHERAPIE

Zoekplaat

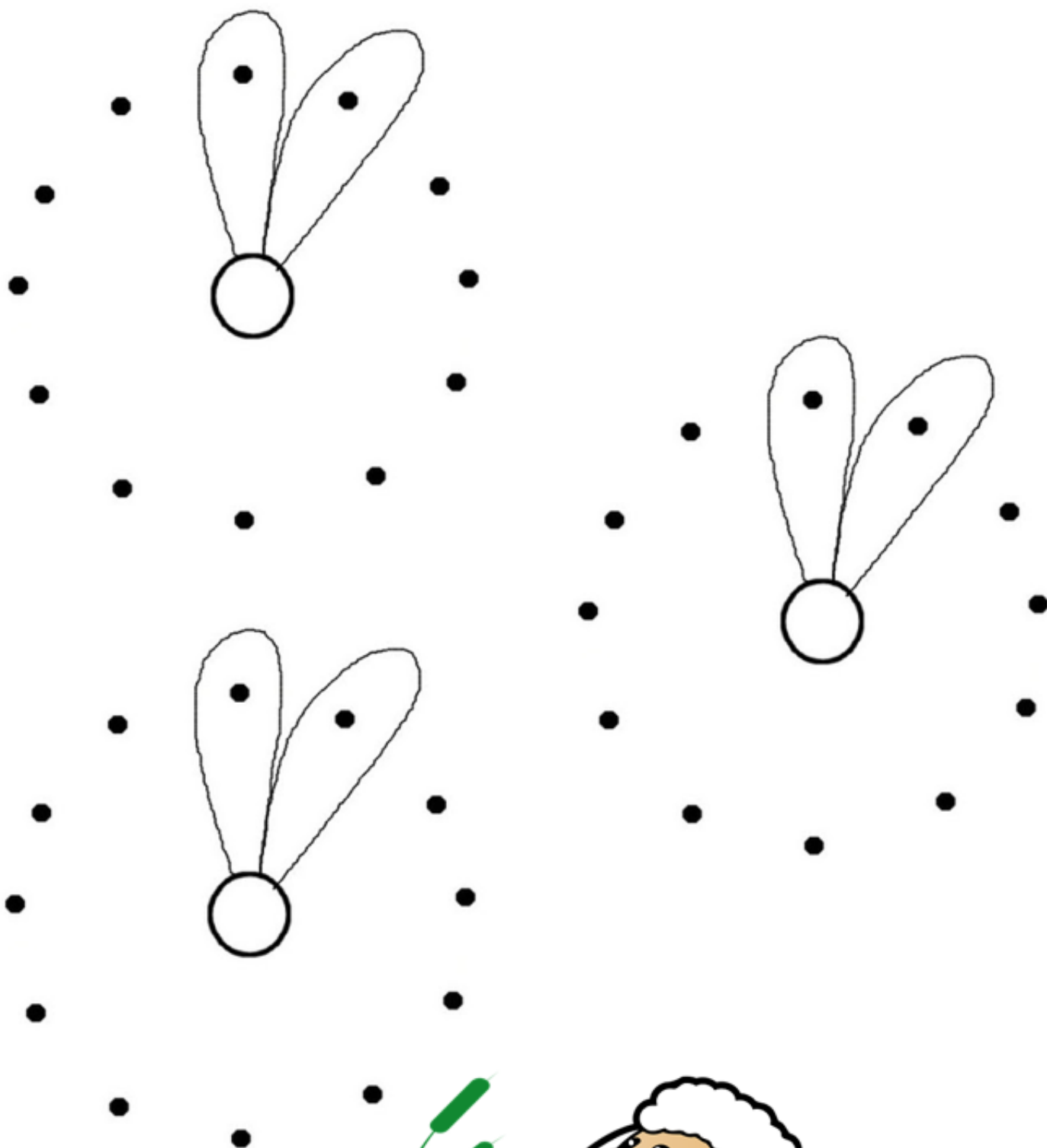


IN

BALANS

OEFENTHERAPIE

Maak de bloemen af en trek deze met verschillende kleuren nog een over!



In Balans
Oefentherapie

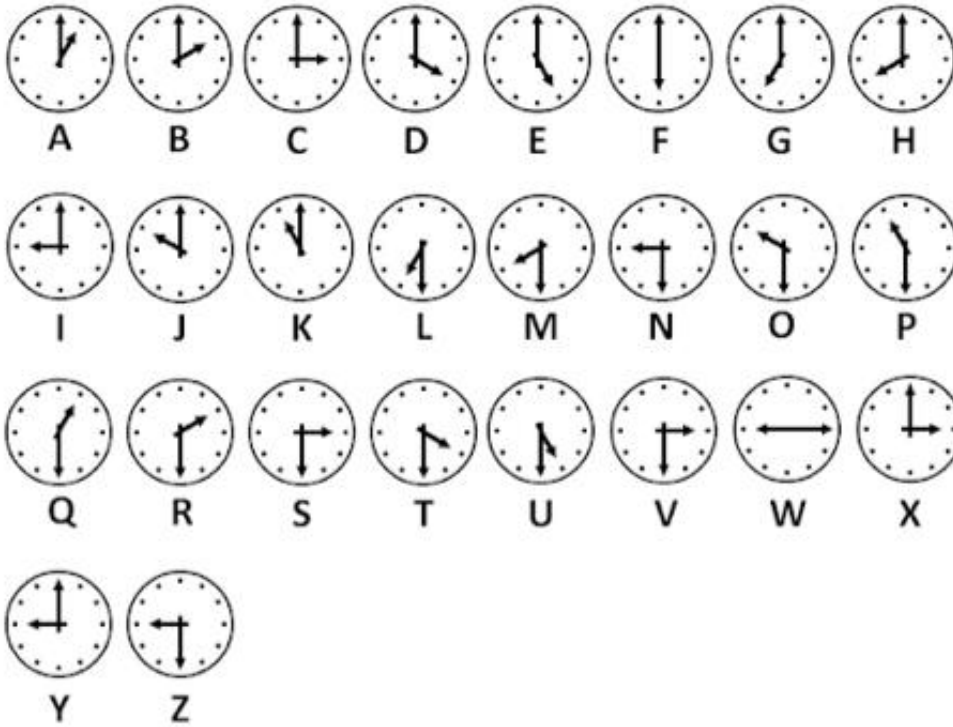
Kleurplaat



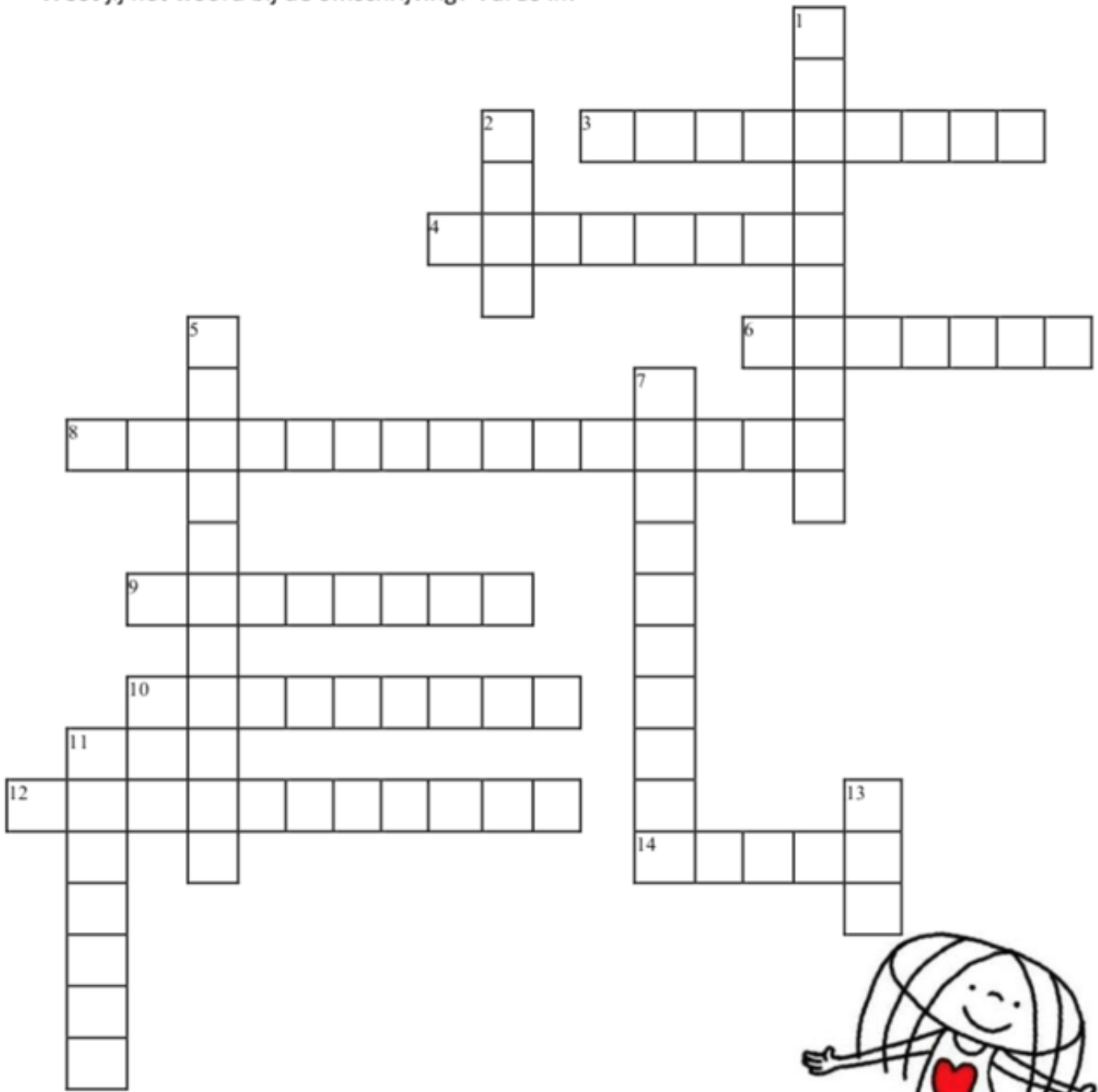
In Balans @ efen the r a s i e



Geheimschrift



Weet jij het woord bij de omschrijving? Vul ze in!



Links naar rechts

- 3. Hier wonen bijen.
- 4. Op het strand gebruik je een schepje en een ...
- 6. rups - cocon - ???
- 8. Een witte zalf die je beschermd tegen verbranden.
- 9. Wanneer je vrij bent van school voor langere tijd.
- 10. Het is rond en je kunt er mee overgooien op het strand.
- 12. Een grote groen vrucht met roze vruchtvlees en pitjes.
- 14. Dragen meisjes aan hun benen in de zomer.

Boven naar beneden

- 1. Een gele bloem die bloeit in de zomer.
- 2. Een shirt zonder mouwen.
- 5. Dit kun je bouwen van zand op het strand.
- 7. Je gebruikt het om het gras korter te maken.
- 11. Het is rood fruit met een groen kroontje.
- 13. Een heel groot water bij het strand.



K
r
u
i
s
w
o
o
r
d
p
u
z
z
e
l