

## IN BALANS OEFENTHERAPIE – De zomervakantie staat weer voor de deur. Hier wat leuke oefeningen en spelletjes, veel plezier ermee!

### Drinkhouder maken

Je hebt strijkkralen nodig en een vormpje. Een rondje is makkelijk, maar natuurlijk mogen andere leuke en gezellige vormpjes ook. Vergeet in het midden niet om een rondje open te houden waar het rietje doorheen moet. Strijken maar, en klaar! Doe er lekkere limonade in, misschien wat ijsblokjes. En je hebt een lekkere dorstlesser voor na het buitenspelen.



### Schatkaart maken

Maak van een kistje/schoenendoos een leuke schatkist en vul deze met nepmuntjes, chocolade muntjes of een andere schat. Verstop deze rondom het huis. Maak een schatkaart, zodat de kinderen zich een echte piraat voelen. Zet een kruisje waar de schat moet liggen. Veel plezier!



### De sponzenrace

Je hebt 2 emmers water nodig en 1 grote spons. De kinderen liggen op hun rug met de voeten de lucht in. Het eerste kind pakt de spons op met de voeten. In de lucht geef je de spons door aan de volgende persoon. Het laatste kind probeert met zijn voeten de spons uit te wringen, zodat de emmer langzaam steeds voller wordt. Hoe lang doen jullie er over tot de emmer vol zit? Let op, je wordt lekker nat. Een leuk en verkoelend spelletje voor de zomer.

### De t-shirt race

Verdeel de kinderen in 2 of meer groepjes. Ieder groepje heeft 2 emmers nodig, een volle en een lege emmer. De volle emmer is gevuld met water. Ieder kind krijgt een shirt of een handdoek. Maak deze nat in de volle emmer, ren naar de overkant en wring het shirt uit. Wie heeft als eerste de emmer vol? Je kunt natuurlijk ook afspreken dat je het shirt aan moet doen over je badpak/zwempak, dan weet je zeker dat je lekker afkoelt. Succes!



**Water kunst**

Je hebt voor dit onderdeel alleen een kwast en een bakje water nodig. Maak een mooie schildering op het balkon of in de tuin. Teken een poppetje, maak een huis of teken je lievelingsdier. Veel plezier, kunstenaar!



**Speelgoed autootjes race**

Je hebt ieder een speelgoed autootje nodig en een waterpistool. Maak een begin en een eindpunt. Richt met het waterpistool op de auto en spuit. Welke auto komt er als eerste over de finish? Je kunt ook op een balletje spuiten of een ballon.



**Waterladder**

Zet een ladder neer, en hang aan elke trede een papiertje met daarom een score (5, 10, 15 etc). Probeer met balletjes of waterballonnen zoveel mogelijk punten te scoren. Degene met de meeste punten heeft gewonnen. Er wordt ook meteen geoefend met rekenen. Liever oefenen met spelling? Vervang de cijfers door letters. Kun jij nu een woordje gooien?

**Springtouwen met obstakels**

Twee kinderen draaien een groot springtouw. De andere kinderen die 'in moeten springen' doen dit met een plastic beker water (tot de rand toe gevuld) in hun hand. Elke kind moet 3 keer springen. Wie het meeste water in zijn of haar beker over heeft, is de winnaar.



### Waterproeverij

Hoezo, water smaakt altijd hetzelfde? Niet als je er lekkere kruiden of vruchten aan toevoegt.

Vul een aantal kannen/glazen met water en vul iedere kan met stukjes gesneden aardbei, citroen, komkommer en munt. Laat de kinderen geblinddoekt proeven. Hebben ze alle smaken goed? Wat knap zeg! Heb jij nog meer leuke ideeën voor fruit, laat het ons weten. Dan gaan wij dat natuurlijk ook proberen.



### Chocolade bananen ijsjes

Je hebt nodig: 3 bananen, 6 ijsstokjes, 150 gram gesmolten (pure) chocola, topping naar keuze zoals kokos snippers, sprinkles of fijn gesneden pistache noten.

Snijd de bananen doormidden en prik ze op een ijsstokje. Doe ze in een diepvrieszakje en leg ze 4-6 uur in de vriezer tot ze bevroren zijn. Smelt de chocola au-bain marie en zet de toppings klaar. Haal de bananen uit de vriezer, overgiet ze met de gesmolten chocola en dip ze daarna (snel, want de chocola stolt snel door de kou) in de topping. Meteen serveren en opeten. Yum! Tip: Ook leuk om te trakteren op school als je in de mogelijkheid bent om ze even te brengen.



### Fruit calippo's

Nog zo'n welbekend ijsje. Alleen zijn deze fruit Calippo's veel lekkerder dan de originele als je het mij vraagt.

- Meloen kiwi Calippo: 1 kiwi, 1 moot meloen en een eetlepel kokosmelk.
- Perzik Calippo: 2 perziken of 1 perzik en een halve mango, 1 eetlepel kokosmelk.
- Bosvruchten Calippo: 2 handjes blauwe bessen, frambozen, aardbeien en bramen, 1 eetlepel kokosmelk.
- Aardbeien Calippo: 2 handjes aardbeien, 1 eetlepel kokosmelk.
- Ananas Calippo: kwart ananas, 1 eetlepel kokosmelk.



Mix het fruit met de kokosmelk in een blender en doe de mix dan in de ijsvormpjes. Dopje erop en 4-6 uur in de vriezer leggen. Mijn favoriet is die met ananas; lekker tropisch! Geen ijsvormpjes, geen probleem. Wees creatief. Doe het in een klein glaasje of in een muffinbakkvorm of ijsblokjes vormpje.

Mocht u graag willen dat uw kind in de zomervakantie ook therapie krijgt, dan kan dit op onze praktijk. Laat uw oefentherapeut dit even weten, dan regelt hij of zij dat u en uw kind op de praktijk op de Weipoort 27-29 een afspraak krijgen en er verder geoefend kan worden. U kunt zelf ook naar de praktijk bellen natuurlijk, 010 432 2494.

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](http://www.inbalans-oefentherapie.nl)

**Team In Balans Oefentherapie**

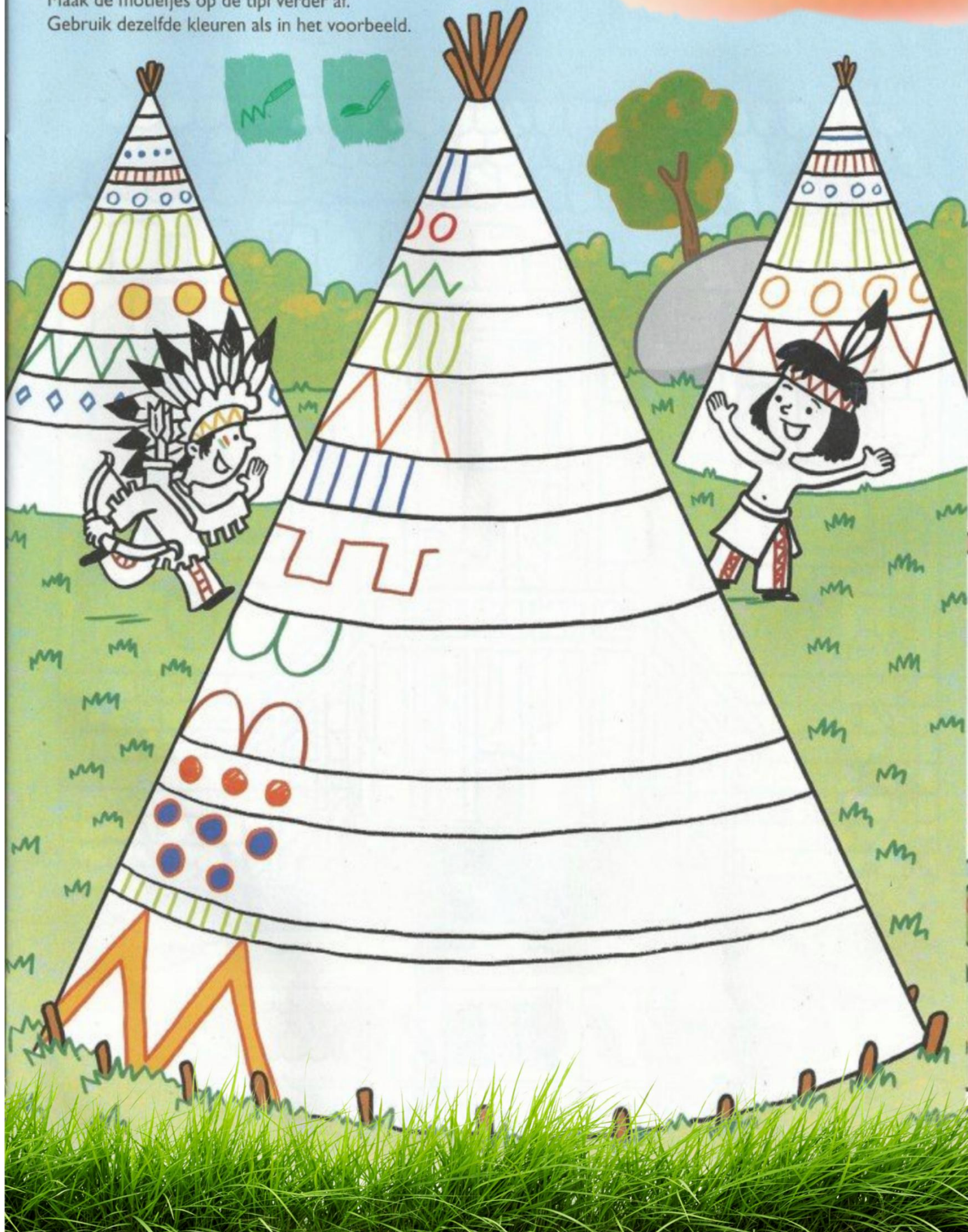
**Fijne zomervakantie!**



# MOOIE TIPI!

Maak de motiefjes op de tipi verder af.  
Gebruik dezelfde kleuren als in het voorbeeld.

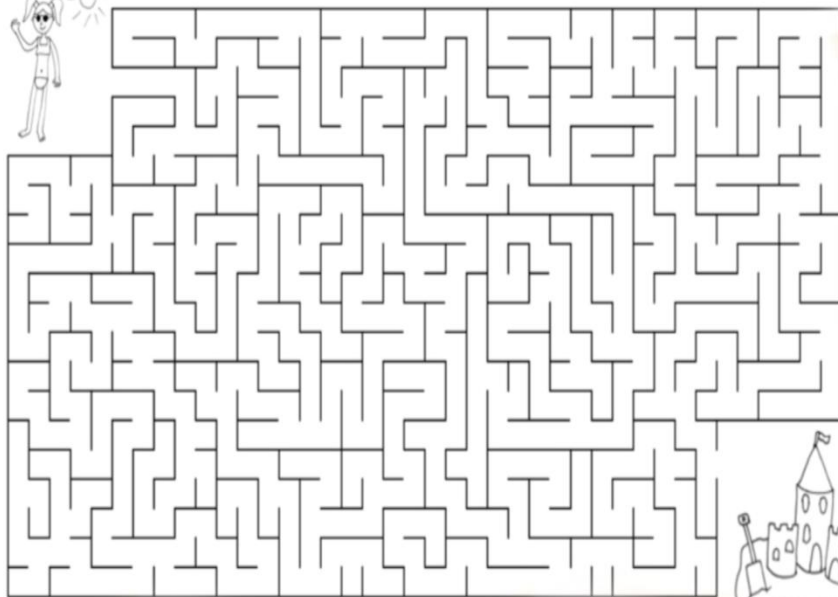
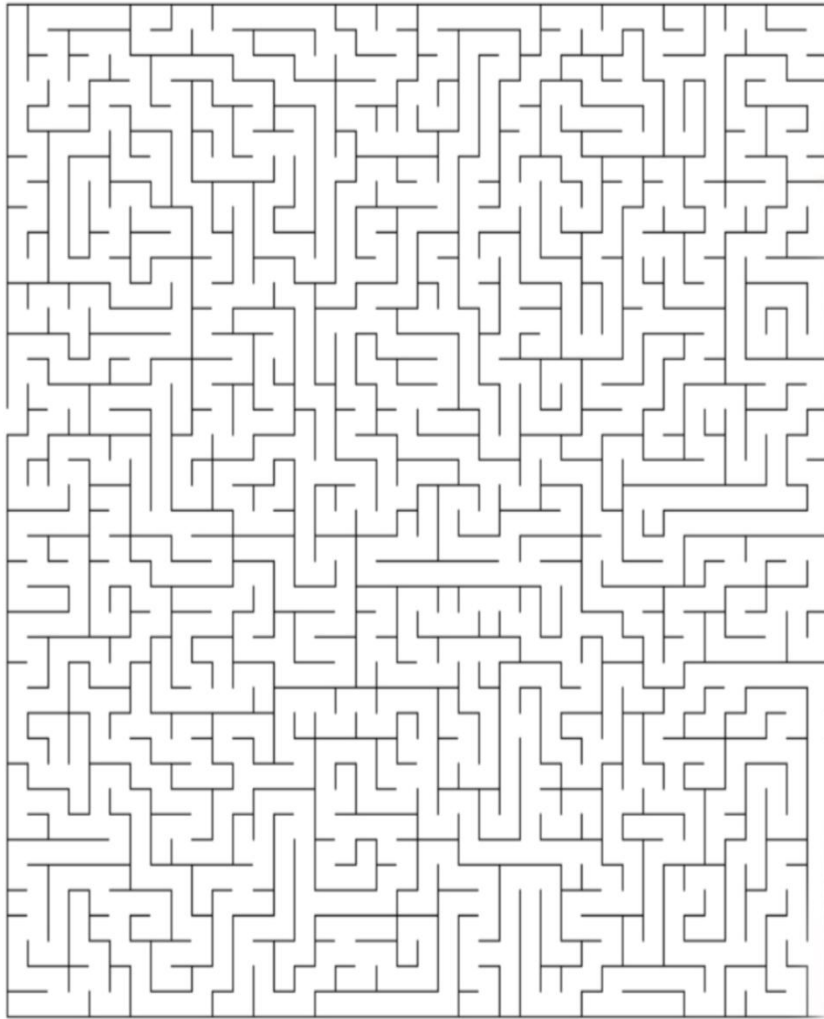
In Balans  
Oefentherapie



# In Balans Oefentherapie



Kun jij de uitgang vinden?



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

In Balans

Oefentherapie

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  
zonneshijn  
zwembroek  
zwempak

Oplossing: \_\_\_\_\_



# Wat staat hier?

Re-bus



- D

F = V

- BA



- ARS + ND

- D

O = IJ



- BE

- M

In Balans

Oefentherapie

Help de grote muis naar de uitgang.



Beach  
→

In Balans  
oefentherapie





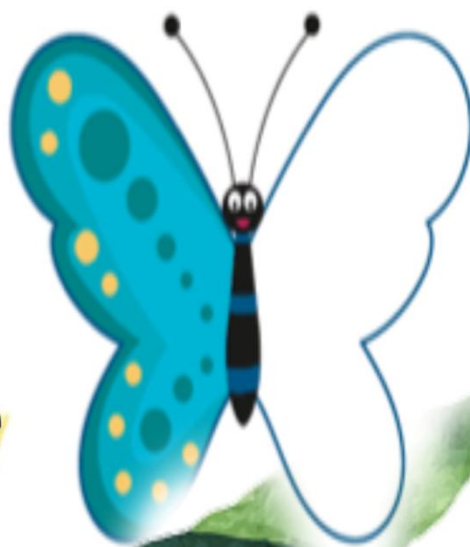
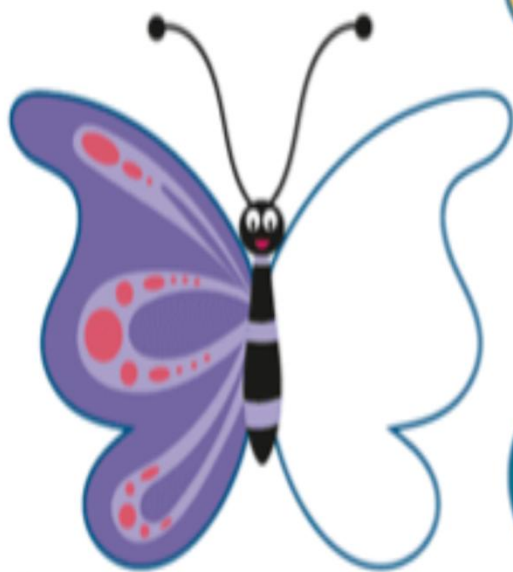
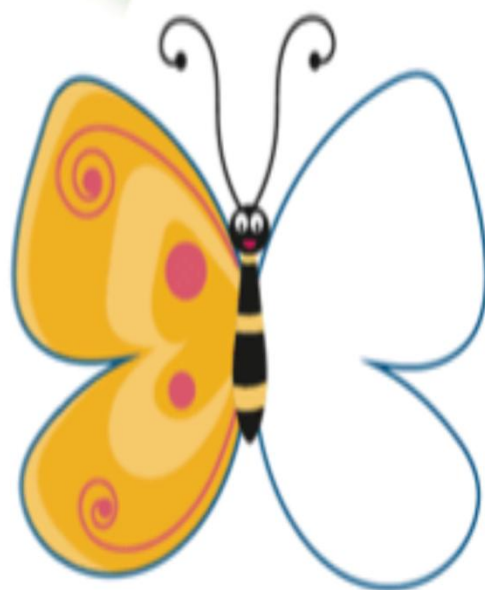
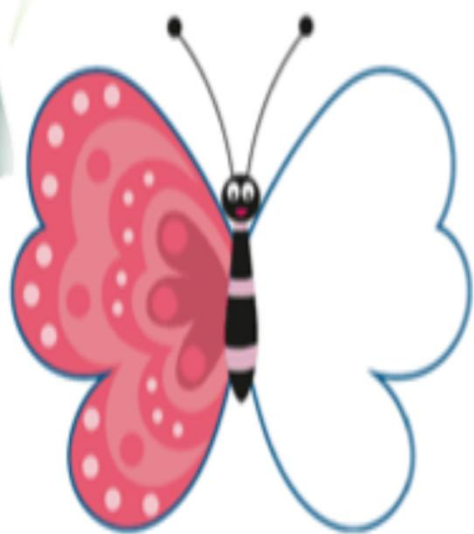
56

# tekenopdrachtjes

Teken een monster	Teken een dier, een persoon en voedsel met een snor				
Teken je huis	Teken je familie	Teken je gelukkigste herinnering	Teken je favoriete eten	Maak een grappig zelfportret	teken je vriend(in) zo echt mogelijk na
Teken je favoriete speelgoed	Teken een landschap	Teken je lievelingsdier	Teken een droom	Maak een tekening van iets dat je gelukkig maakt	Teken iets, maar gebruik alleen je lievelingskleur
Teken hoe jij je voelt	Teken iets waar jij van houdt	Teken je favoriete hoofdpersoon	Teken een tuin	Maak een tekening voor je vader	Maak een tekening voor je moeder
Teken een schatkaart	Teken een storm	Kijk uit het raam. Wat zie je? Teken dat	Teken de binnenkant van je maag na het eten van het avondeten	Teken een stad op een andere planeet	Jij bent uitvinder. Teken je nieuwe uitvinding
Waar zou jij graag heen vliegen? Teken dat	Teken je uitzicht uit het raam van een vliegtuig	Maak een tekening van iemand waar jij graag op bezoek zou gaan.	Teken de boot waarmee jij de wereld rond wilt reizen.	Teken jezelf wanneer er bloemen op je hoofd zouden groeien en geen haar.	Teken jezelf met vleugels
Teken je verjaardagsverlanglijstje	Teken jezelf als robot	Teken een bos met wilde dieren die daar leven	Teken een oceaan met de dieren die daar leven	Teken een dier met een mensengezicht	Teken een persoon met een dierenhoofd
Teken een stad in de toekomst	Teken jezelf in de toekomst	Teken iemand die aan het fietsen is	Teken je slaapkamer	Teken een woestijn met alle dieren die daar leven	Teken een boerderij met alle dieren die daar leven
Teken de wereld door de ogen van een reus	Teken de wereld door de ogen van een mier	Hoe ziet de binnenkant van je lichaam er uit? Teken dat.	Teken dieren die alleen 's nachts leven	Teken de nachtlucht	Wordt modeontwerper. Ontwerp een aantal kleren.
Teken een dier dat uit verschillende andere dieren bestaat	Teken een alien	Teken een draak	Teken een Romeinse soldaat	Teken jouw ideale school	Teken de wereld zoals het was voor oermensen (neandertalers)



Kleur de andere vleugels van de vlinders net zo.



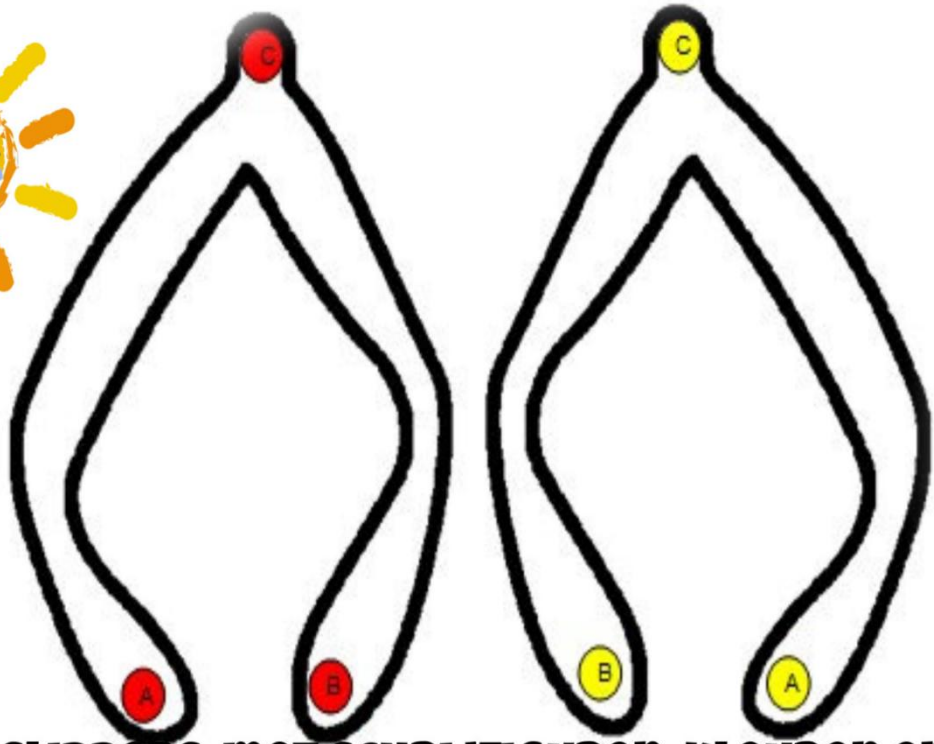
In Balans

Oefentherapie

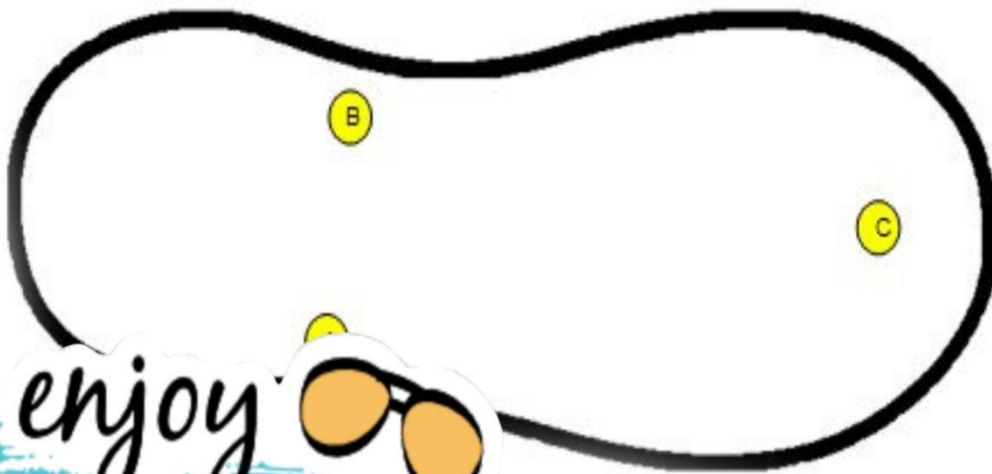
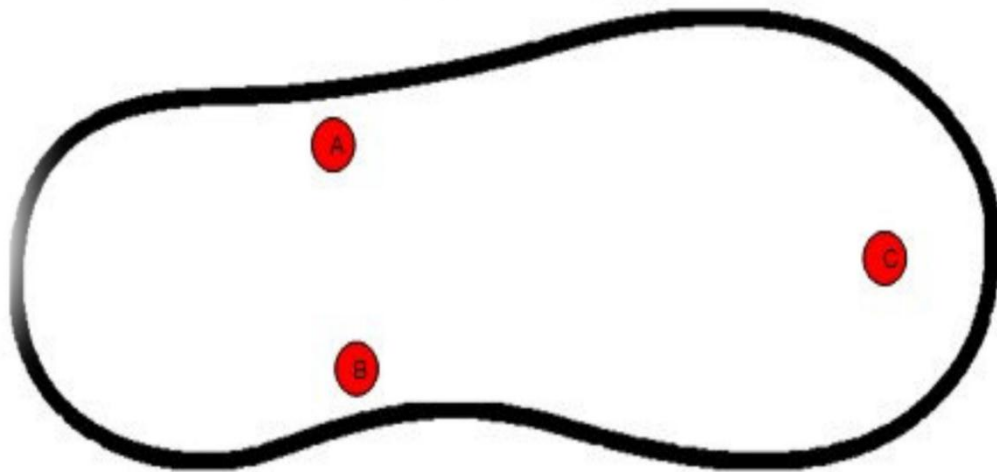


Zoek de 5 verschillen tussen de 2 plaatjes.





- 1. VERSIER DE SLIPPERS MET SCHRIJFIGUREN, KLEUREN EN LETTERS.**
- 2. KNIP ZE UIT**
- 3. PLAK ZE IN ELKAAR**



#SummerTime



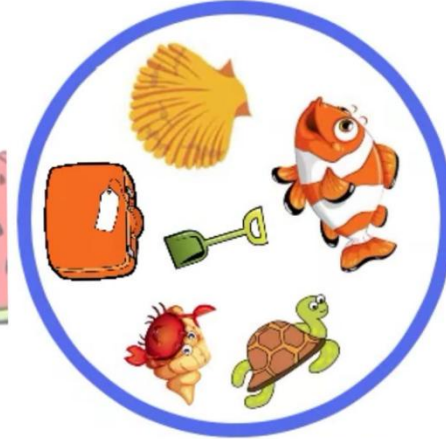
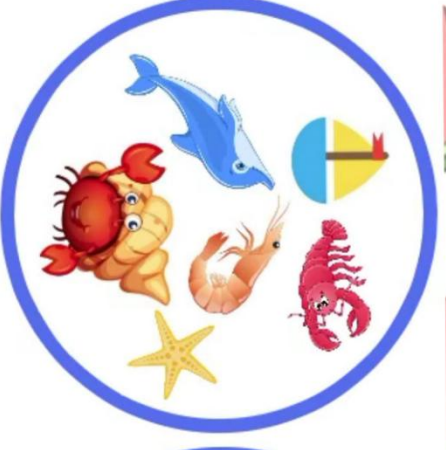
In Balans  
Oefentherapie

# summer time

## In Balans oefentherapie

### Zoek Memorie

Knip de kaartjes uit en zoek snel 2 dezelfde plaatjes en wijs deze aan. Doe dit voordat je tegenstander het doet.



# Thuisopdrachten

Loop 10x de trap op en neer	Probeer zo lang mogelijk op een been stil te staan (mag ook met de ogen dicht). Hou bij wat jouw record is.	Probeer een sticker of post-it al springend zo hoog mogelijk op de muur te plakken.	Ga 15 minuten buiten wandelen of joggen.
Probeer zo lang mogelijk te hinkelen. Hoe lang houdt jij dat vol? Wissel af en toe van been.	Maak een leuke bobbel/bewegingsbaan in jouw huis en laat iedereen hem uit proberen.	Doe alles wat jij doet vandaag met een bal aan de voet.	Zet een lekker nummer op en ga alleen of met anderen 20 minuten dansen.
Hoe vaak lukt het jou om een bal te stuiten? Probeer beide handen en als het te makkelijk gaat, doe je ogen dicht.	Gooi een bal met elkaar over. Als je 10x hebt overgegooid doet een van jullie een stap naar achter. Als het makkelijk gaat gebruik een kleine bal.	Spiegelspelletje. Ga tegenover elkaar staan. Een van de twee verzint een beweging en de ander doet het na. Verzin er steeds een beweging bij.	Probeer deze week bij het aan en uitkleden te blijven staan en niks zittend te doen.
Zet een bakje op de grond en probeer met jouw tenen allerlei voorwerpen in het bakje te leggen.	Probeer vandaag op handen en voeten door het huis te lopen	Stoeispelletje. Ga op je knieën tegenover elkaar zitten en probeer elkaars sokken uit te trekken.	Maak een toren van plastic bekertjes en gooi of rol deze om met een bolletje sokken.
Balanceer een ballon op jouw arm, vinger, hoofd, voet, hand enz. Hoe lang kan jij hem laten balanceren?	Scheur stroken van een krant of tijdschrift. Maak er propjes van en probeer deze ergens in te mikken (fijne motoriek)	Ga op je rug liggen met jouw knieën opgetrokken en voeten op de grond. Raak nu met je handen om en om je enkels aan (10x links en 10x rechts)	Teken verschillende figuren op een blad en knip deze uit. (fijne motoriek)

# BEWEEG MEE !



Doe 10 push-ups



Spring 12 keer als een kikker



Doe 20 jumping jacks



Sta 20 tellen op je linker been



Ga op je rug liggen en doe 5 sit-ups



Hinkel 10 sprongen op je linker been



Maak een vogelnestje



Doe net alsof je 20 keer touwtje springt



Hoofd, schouders, knie en teen: 5 keer



Klim op je stoel en spring er vanaf: 8 keer



Loop 20 tellen als een aap door de klas



Ga op de grond zitten met je benen vooruit  
Raak 10 keer je tenen aan



Zij sluit zij heen  
Zij sluit zij terug  
10 keer



Hinkel 10 sprongen op je rechter been



Maak de letter O van jezelf  
Probeer dit op zoveel mogelijk manieren



Marcheer tien tellen op de plaats



Doe 15 tellen alsof je op een paard rijdt



Ga op handen en knieën zitten  
Maak je rug eerst bol en daarna hol  
Herhaal dit 8 keer rustig



Bedenk 5 manieren waarop je op je stoel kunt zitten of staan zonder dat je voeten de grond raken



Sta 20 tellen op je rechter been



De neerkijkende hond  
10 tellen



Maak een V: Ga op de grond zitten  
Leun met je rug iets naar achteren  
Doe je benen in de lucht en tel tot 10



Zwem een rondje door het lokaal.  
Schoolslag heen en rugslag terug



Hou je armen voor je en draai ze snel om elkaar heen  
Doe dit 20 tellen



Tik met je linker elleboog je rechter knie aan  
Tik daarna met je rechter elleboog je linker knie aan  
Herhaal 10 keer



Ga 20 tellen op je tenen staan  
Probeer dit ook terwijl je je armen zo ver mogelijk boven je hoofd houdt

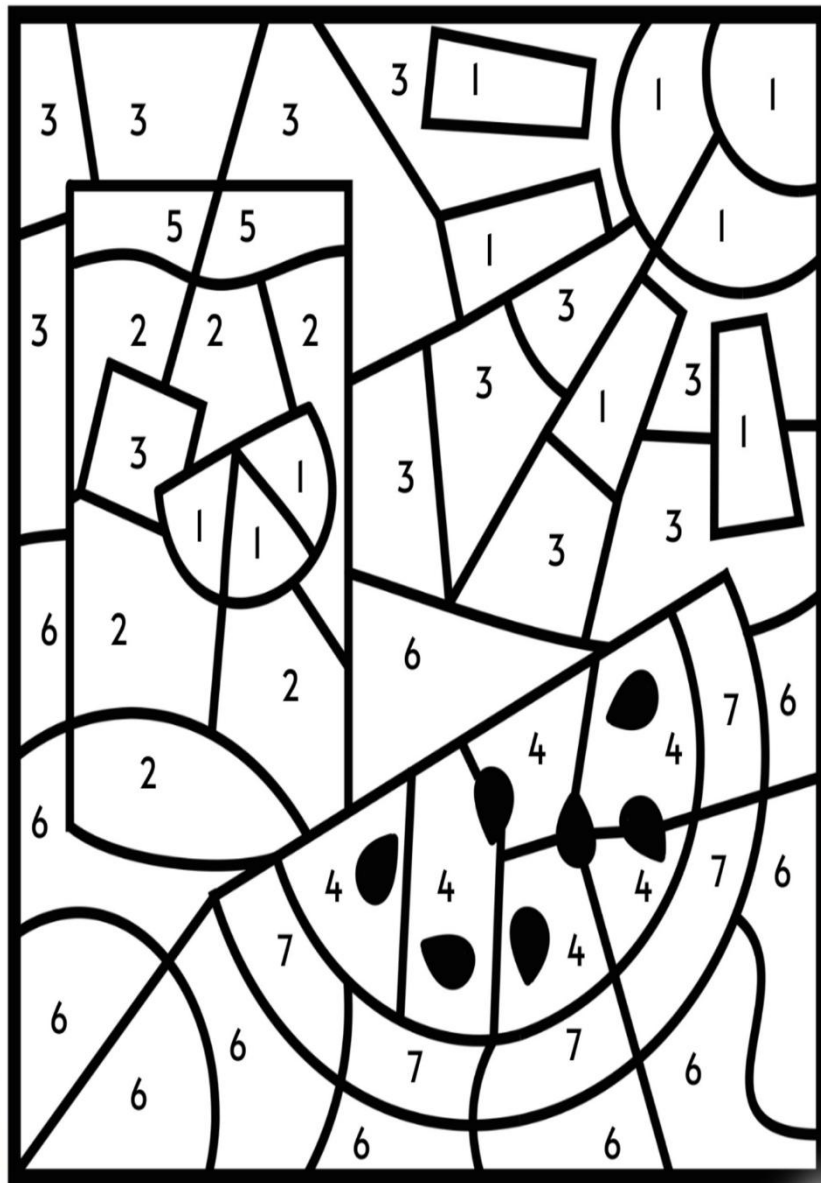


In Balans

Oefentherapie

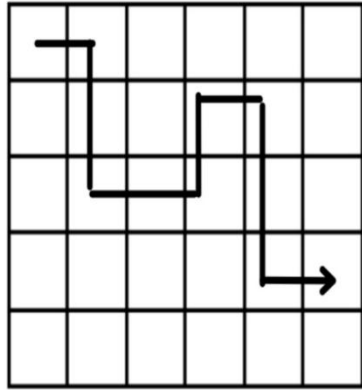
In Balans

Oefentherapie

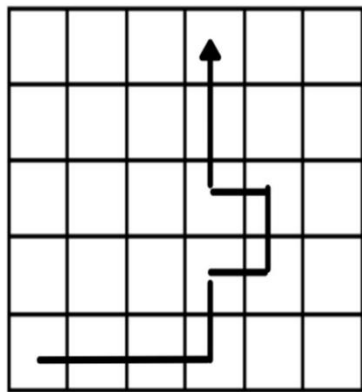




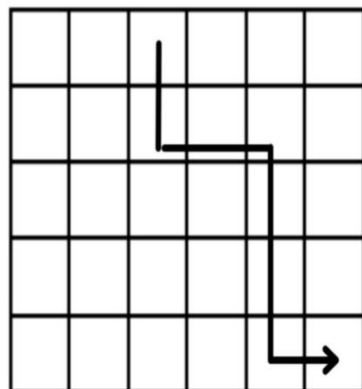
# Wat staat hier?



F	O	V	K	R	N
M	R	I	E	R	I
R	M	U	L	I	G
V	U	G	Y	N	G
B	E	N	N	A	B



F	S	S	G	I	E
M	O	C	O	I	I
R	E	H	O	L	G
V	S	C	E	O	G
A	R	C	H	A	B



T	G	V	N	B	H
H	N	A	N	N	C
R	E	H	O	A	S
V	S	C	E	C	C
A	R	C	H	H	T

# #summertime



Kraak de code



4 7 9

1 cijfer is goed en staat op de goede plaats.

4 9 8

Alle cijfers kloppen niet.

3 8 7

1 cijfer is goed, maar staat op de verkeerde plaats.

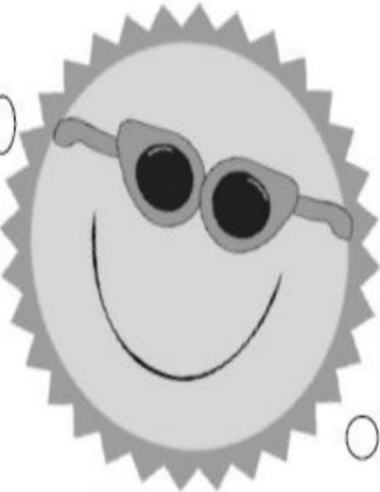
5 8 1

2 cijfers zijn goed, maar staan op de verkeerde plaats.

Code



# alles over Mijn Zomer



Mijn favoriete  
wateractiviteit was ...



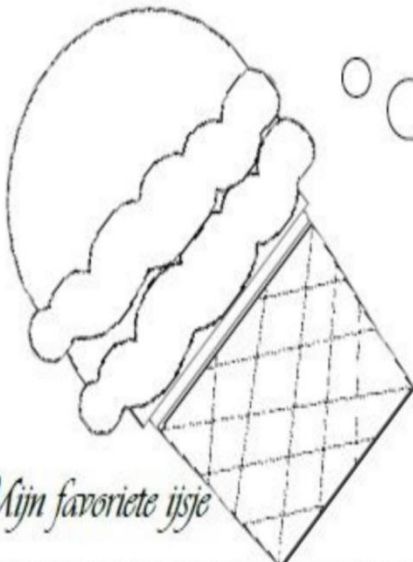
Ik houd van deze  
zomer omdat ...



Deze zomer maakte ik ...



Ik ben op  
vakantie geweest naar ...



Mijn favoriete ijsje



SD  
fr  
u

25

>\_<



# 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		

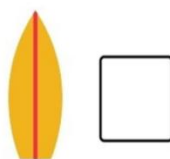


		9	7	4	8			
7								
	2		1	9				
		7				2	4	
	6	4		1		5	9	
	9	8				3		
			8	3		2		
								6
			2	7	5	9		

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



Hoeveel van elk plaatje zie je? Vul het juiste antwoord in.



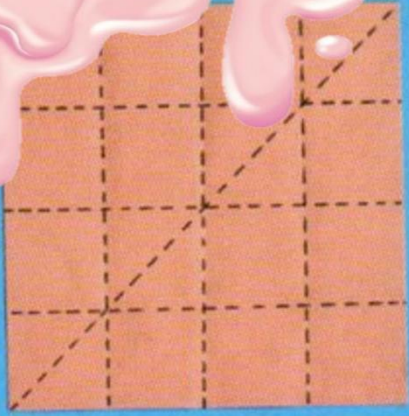
In Balans  
efentherapie

Begin bij het plaatje en volg de pijltjes. Waar kom je uit?

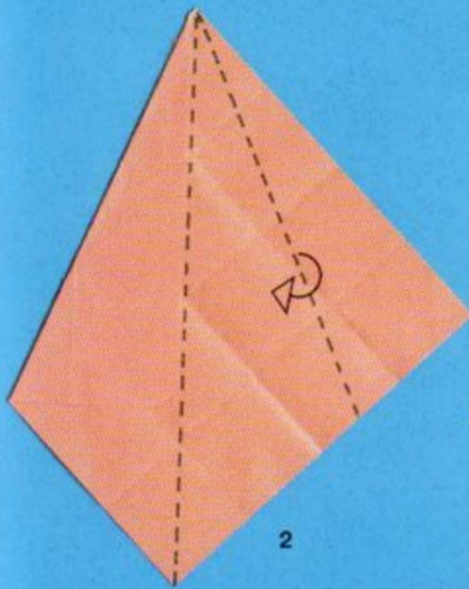
	a	b	c	d	e	f
1						
2						
3						
4						
5						



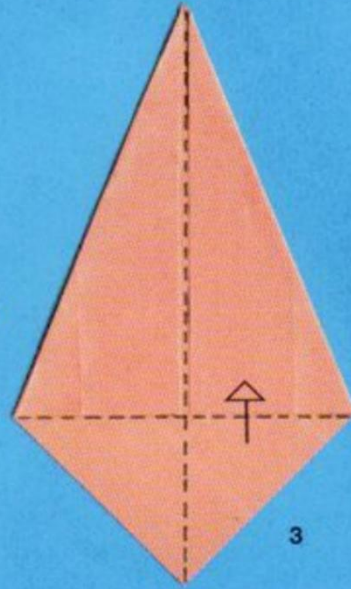
In Balans  
Oefentherapie



1



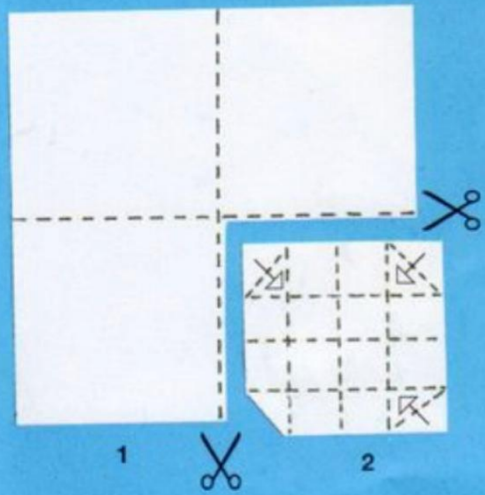
2



3



4



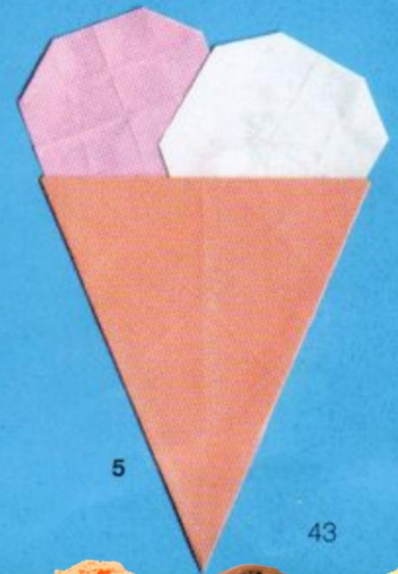
1

2



3

2x vouwen



5

43

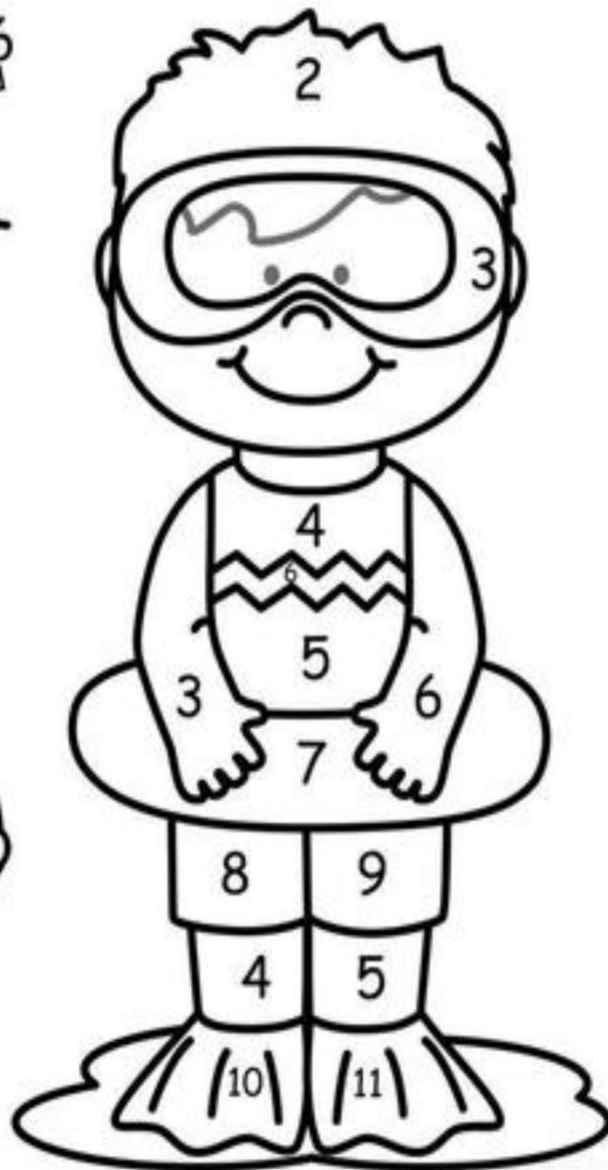


# summer time

In Balans

efentherapie

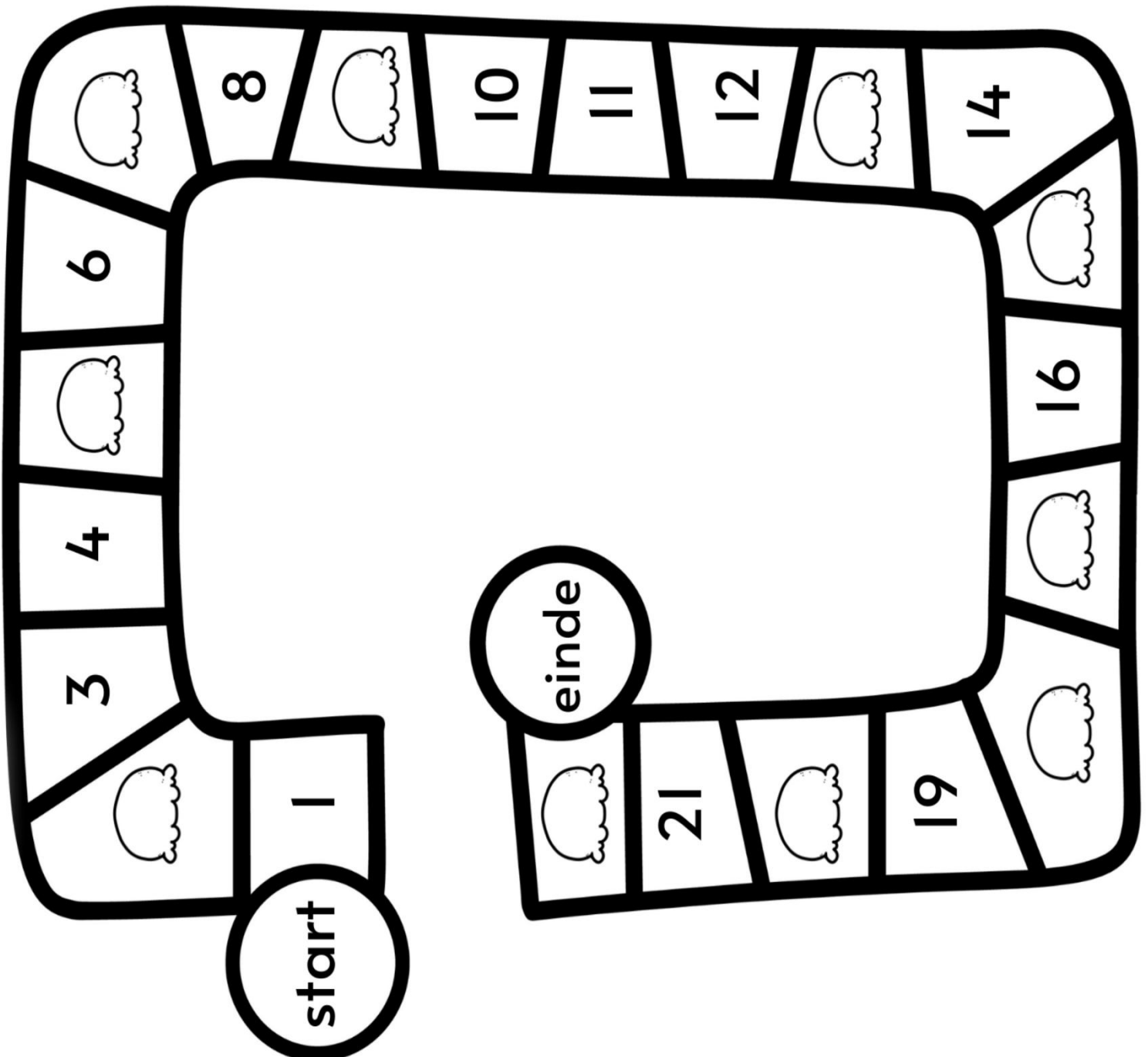
Gooi met 2 dobbelstenen  
en kleur de uitkomst!

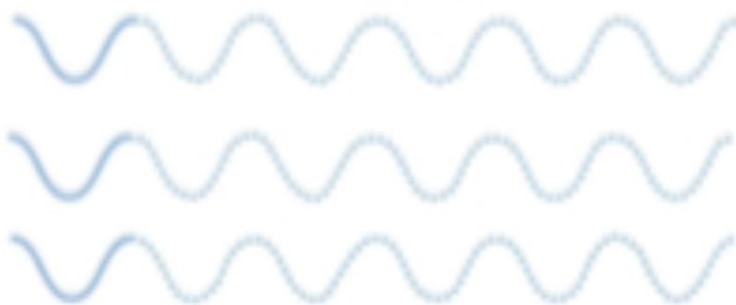
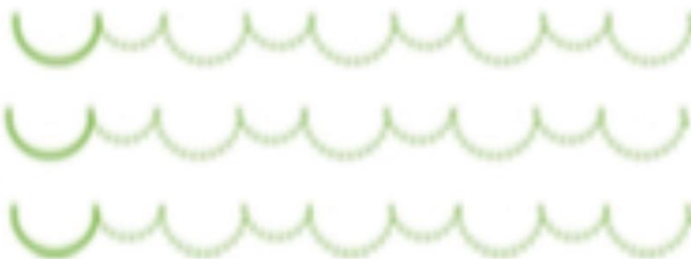
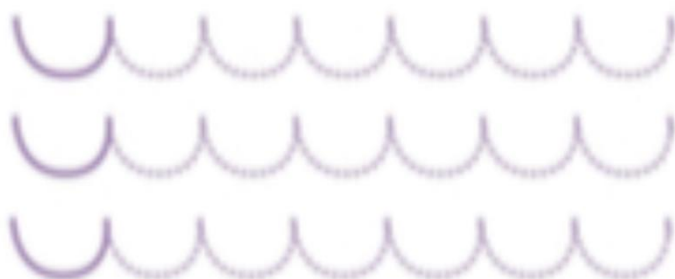
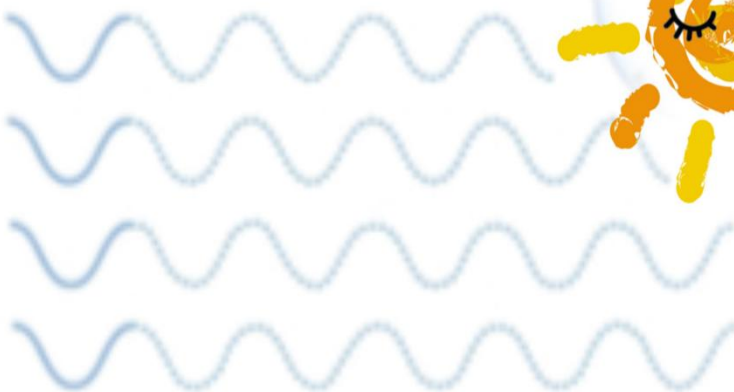




# Summer time

Voordat je start teken een ijshoortje op een wit papier. Gooi om de beurt met de dobbelsteen en loop het aangegeven aantal. Wanneer je op het vakje met de ijsbolletje komt, teken je de ijsbol op je hoorn. Degene die de aan het eind van het spel de meeste bolletjes heeft wint.





In Balans  
Oefentherapie



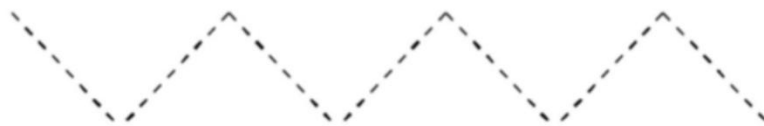
enjoy   
SUMMER



#summertime

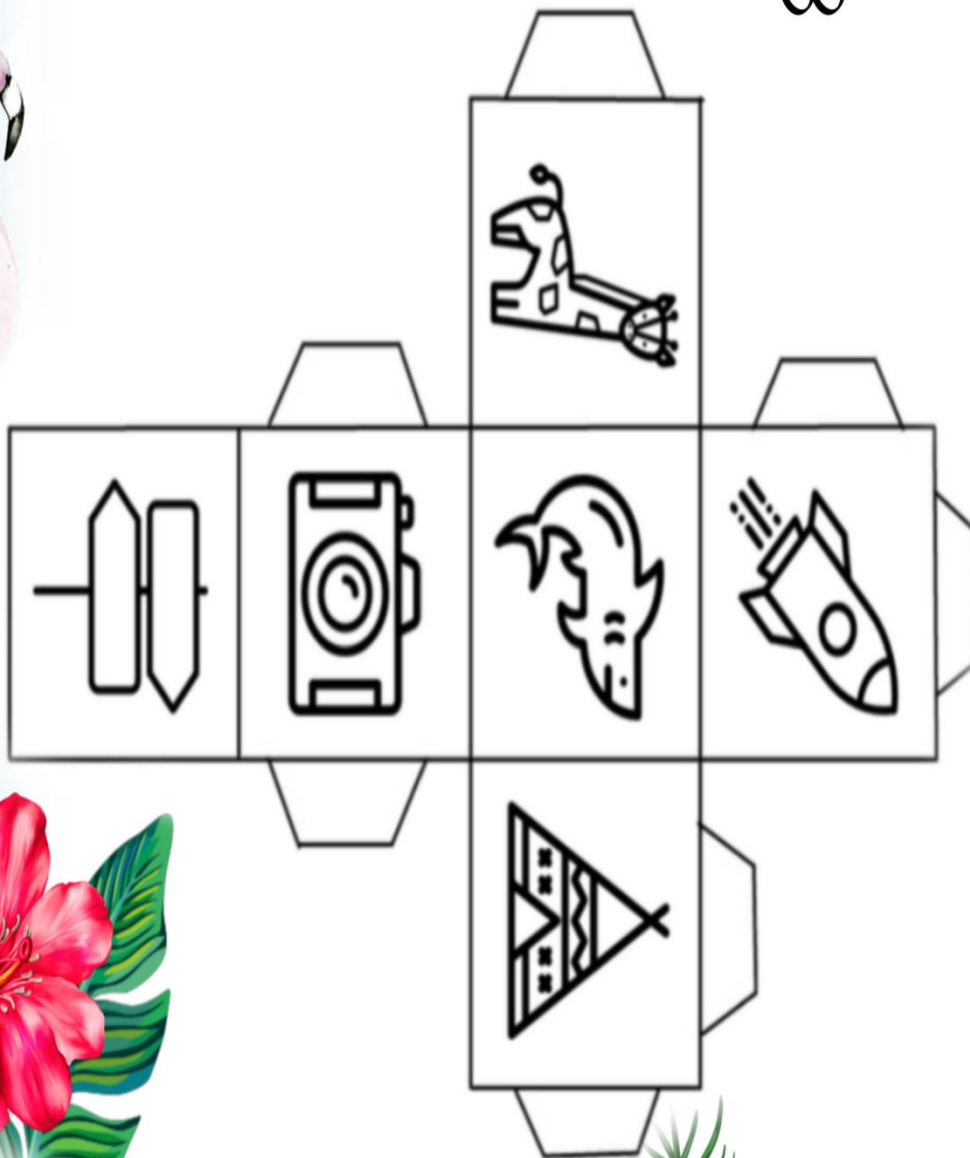
trek de lijnen over

In Balans  
Oefentherapie



# Verhaal dobbelstenen

Knip de dobbelstenen uit en plak ze in elkaar.  
Dobbel de dobbelstenen en schrijf een kort verhaal  
met de plaatjes bovenliggen.









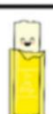









In Balans  
Oefentherapie

# In Balans

## Oefentherapie

Kraak de code **Zomer** editie

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





# Ommetje-tel-spel

Hoeveel van deze dingen tel je bij jou in de buurt?

Katten ...	Bruggetjes ...	Kruispunten ...	Witte auto's ...	Glijbanen ...
Gele gordijnen ...	Bankjes ...	Ronde dingen ...	Mensen met muts of pet ...	Goede klimbomen ...
Het nummer 21 ...	Winkels ...	Honden ...	Voetbalveldjes ...	Lachende voorbijgangers ...
Eenden ...	TV's die aan staan ...	Hardlopers ...	Boten ...	Zonnepanelen ...
Bakfietsen ...	Kinderen ...	Rode voordeuren ...	Zebrapaden ...	Vogelhuisjes ...
Vierkante dingen ...	Slingers achter een raam ...	Rode auto's ...	Vogels ...	Rokende schoorstenen ...

In Balans

Oefentherapie



**Zoek 10 werkwoorden in het veld met letters. De woorden kunnen zowel vooruit als achteruit zijn geschreven.**

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

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

