

IN BALANS OEFENTHERAPIE – werkjes voor thuis; week 2

Om deze week ook lekker met de motoriek bezig te zijn, hebben we voor jullie een aantal leuke opdrachten gemaakt.

Parcours lopen → Paas-versie, de ei en lepel race

Nodig: stoepkrijt --> teken buiten op een plein/op de stoep een lijn met bochten, hoeken, krullen.

Binnen kan dit met een touw of tape.

Een (paas)ei en lepel.

- Loop voetje voor voetje over de lijn.
- Hinkel over de lijn met je rechterbeen.
- Hinkel over de lijn met je linkerbeen.
- Spring als een konijn over de lijn.
- Spring als een kikker over de lijn.



Wedstrijd element: wie is het snelste? Wie laat het ei het minst vaak vallen?

Ballen en buikspieren

Ga tegenover elkaar zitten wanneer je met 2 of meer bent. Ben je alleen, ga dan tegenover een muur zitten. De benen moeten in de lucht, alleen je billen mogen de grond raken. Gooi een bal over naar elkaar. Ben je alleen, dan gooi je de bal tegen de muur en stuitert deze terug zodat je het weer kunt vangen.

Hoeveel keer lukt het jou om over te gooien? Als je omvalt of je voeten raken de grond, moet je opnieuw beginnen met tellen.

- Je maakt dit lastiger door de bal kleiner te maken, denk bijvoorbeeld aan een paasei. (gooi deze maar niet tegen de muur)

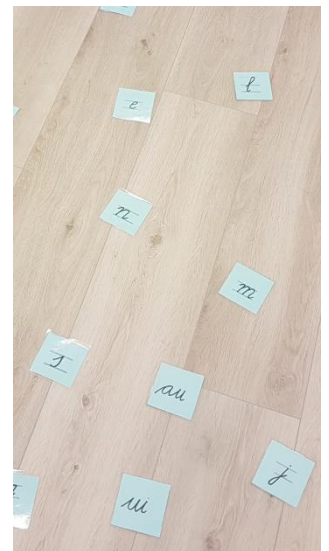


Letters rapen

Vouw van een blaadje kleine vakjes. Uiteindelijk heb je 26 vakjes nodig. Knip deze los van elkaar. Schrijf in alle vakjes een letter, uiteindelijk heb je dan alle letters van het alfabet. (Denk ook aan letters als aa oe ui ee ie eu au ou uu oo ij ei; dan heb je dus meer kaartjes nodig)

Leg deze in de kamer of in de tuin. Verzin een woord (denk aan de woorden die bij Pasen horen, denk aan namen, dictee woordjes, landen etc), haal de letters van dit woord op.

- Springen
- Hinkelen
- Op de tenen lopen
- Op de hakken lopen
- Huppelen
- Kruijen
- Eigen creatie.



Heb je het woord compleet? Schrijf dit nog netjes op.



Paashaas broodjes

Benodigdheden voor 10 broodjes

- 560 gram tarwebloem
- 250 gram (volle) melk van ongeveer 20-25 graden
- 100 gram ei (ongeveer 2 medium eieren)
- 60 gram roomboter, gesmolten maar weer afgekoeld
- 9 gram droge gist
- 10 gram zout
- 10 gram suiker
- Klein beetje melk om de paashaas in te smeren vlak voor het bakken

Kneed van alle ingrediënten een soepel deeg. Dit duurt al snel 15 tot 18 minuten. Laat het deeg een klein uur rijzen tot het volume verdubbeld is, leg er een theedoek over heen tijdens het rijzen.

Het deeg is ongeveer 900 gram. Je kunt het voor de zekerheid even wegen. Verdeel het deeg in 10 stukken van 90 gram. Maak nu je paashazen.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Smeer de paashazen vlak voor het bakken in met melk en bak ze 17-20 minuten goudbruin in de oven.



Paasei/kuiken versieren

Teken de vorm van een paasei. Knip deze uit. Maak propjes van (crêpe)papier. Je kunt ook kranten en tijdschriften gebruiken of (gekleurde) vouwblaadjes.

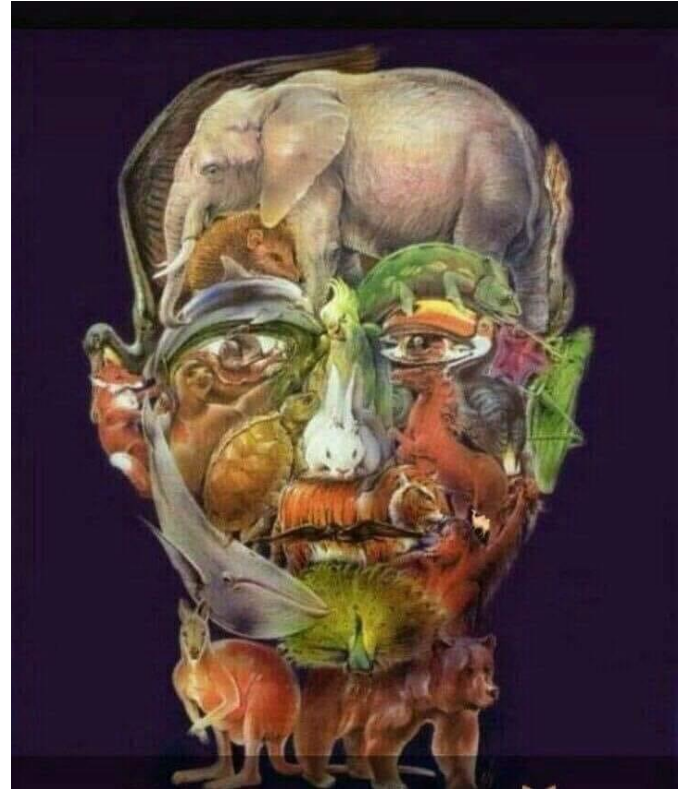
Maak propjes met 2 handen tegelijk, om en om, alleen met de vingers. Probeer tijdens het maken van een propje de handen in de lucht te houden. Vals spelen door het propje tegen je buik aan te draaien mag niet!

Plak de propjes op je ei.





Zoek de auto



Zoek de kameel

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)

Er is natuurlijk de mogelijkheid om de behandelingen telefonisch of met videobellen voort te zetten. Wilt u dit graag, neem dan even contact op met uw therapeut.

Wil jij graag het resultaat met ons delen? Dit vinden wij natuurlijk erg leuk.

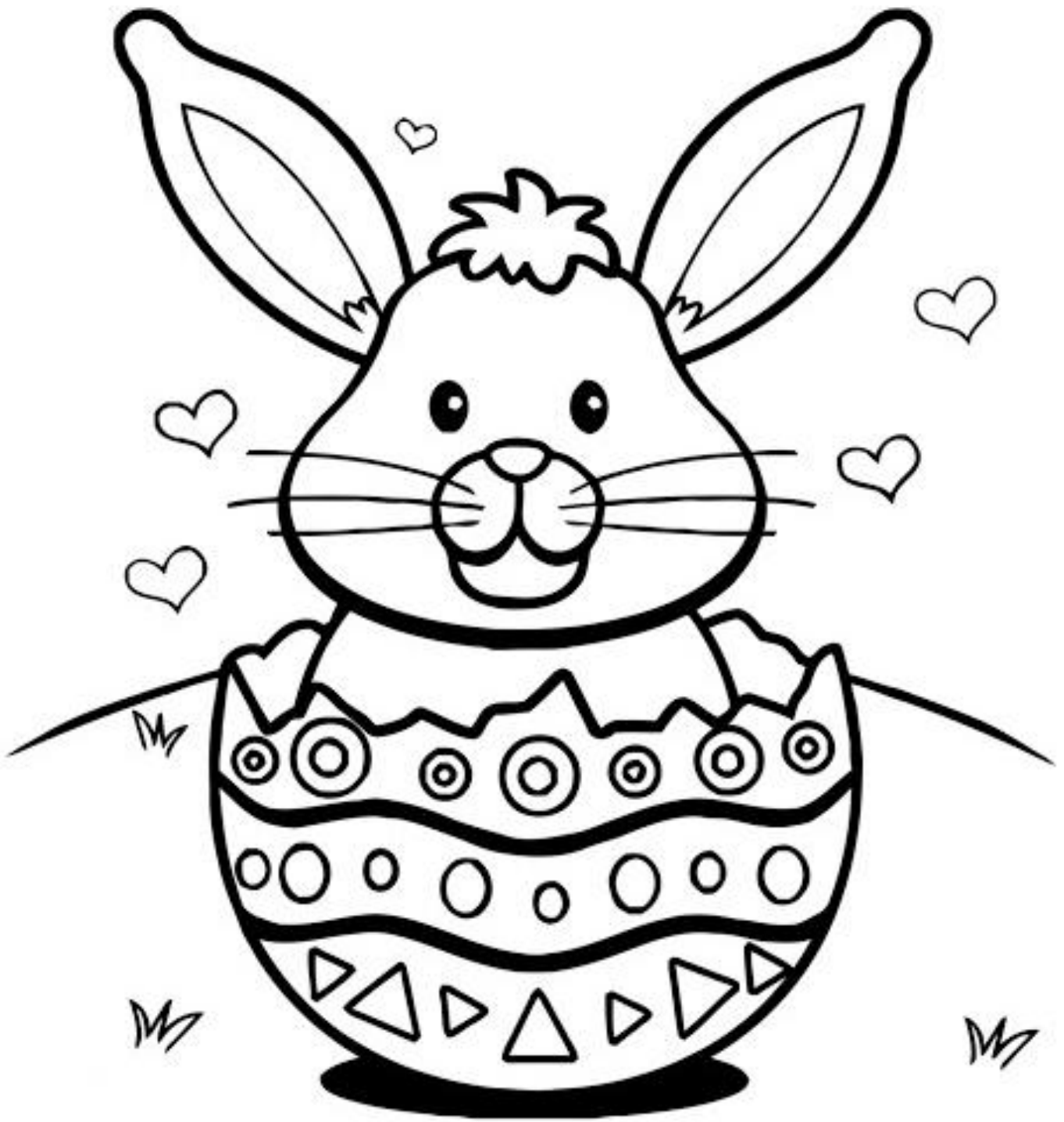
Mail je resultaat naar info@inbalans-oefentherapie.nl of stuur een foto naar je therapeut.

Veel plezier met alle oefeningen en tot volgende week!

Groeten en alvast een fijn paasweekend, het team van In Balans Oefentherapie.

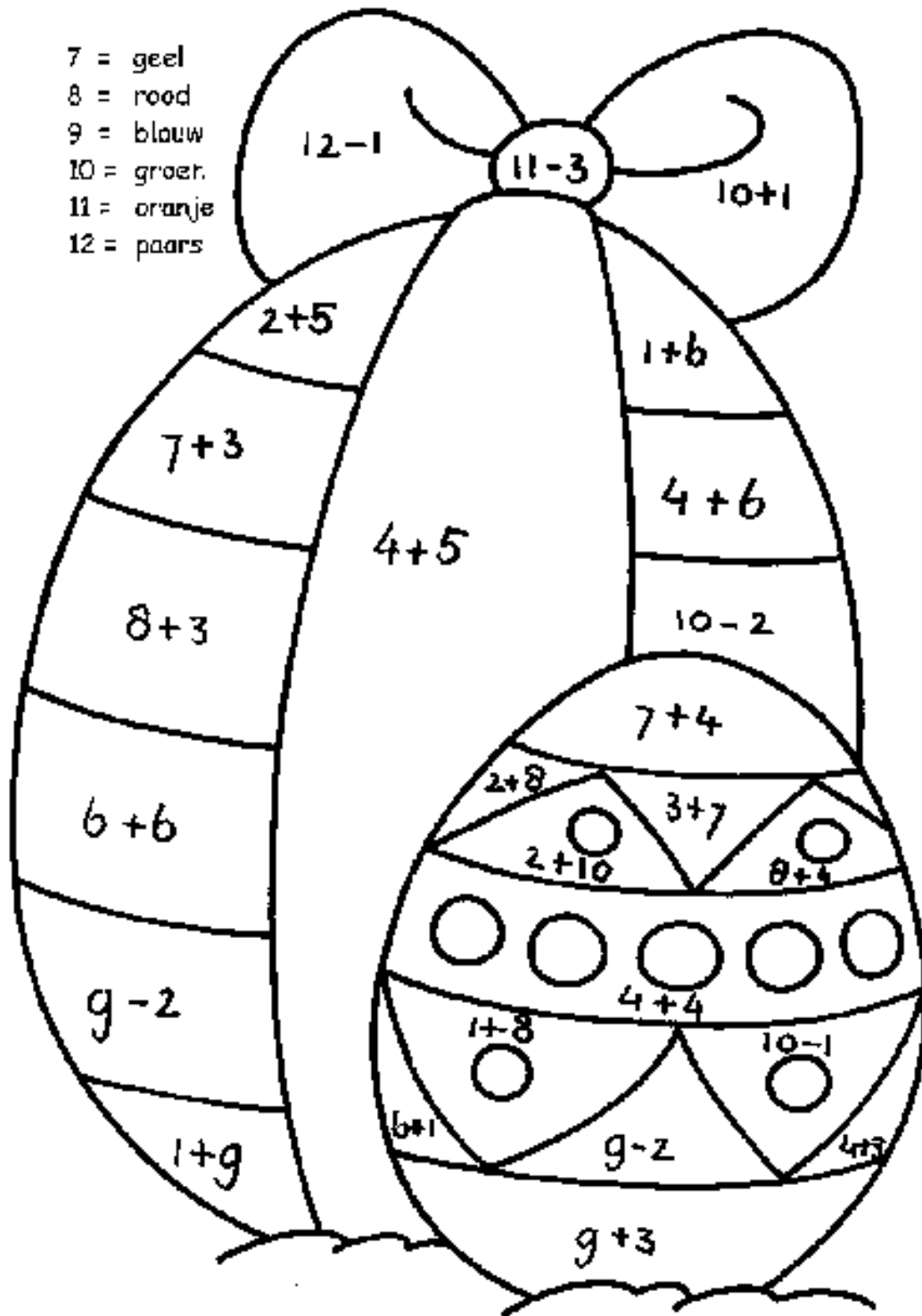
www.inbalans-oefentherapie.nl





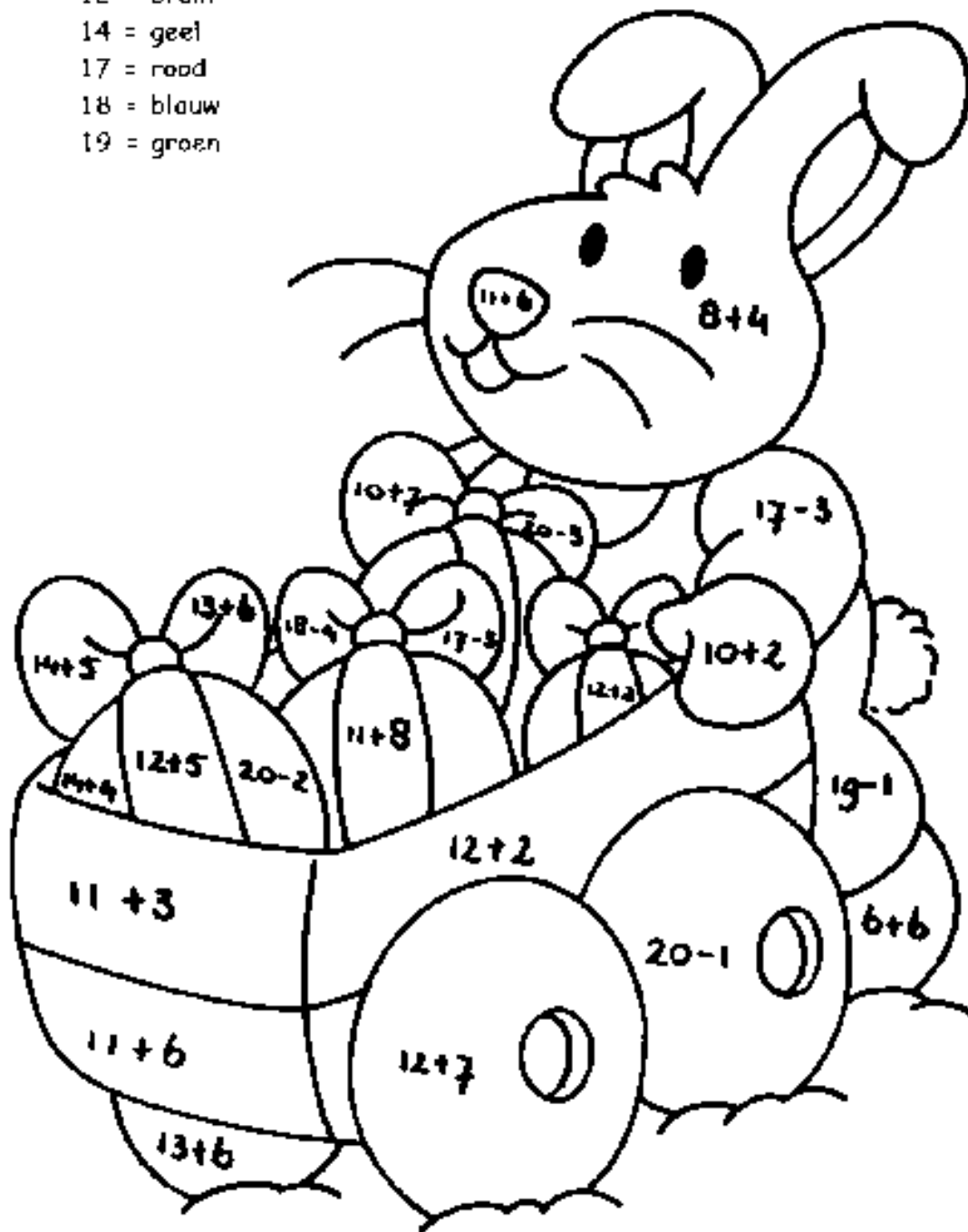
Pasen: kleur het paasei

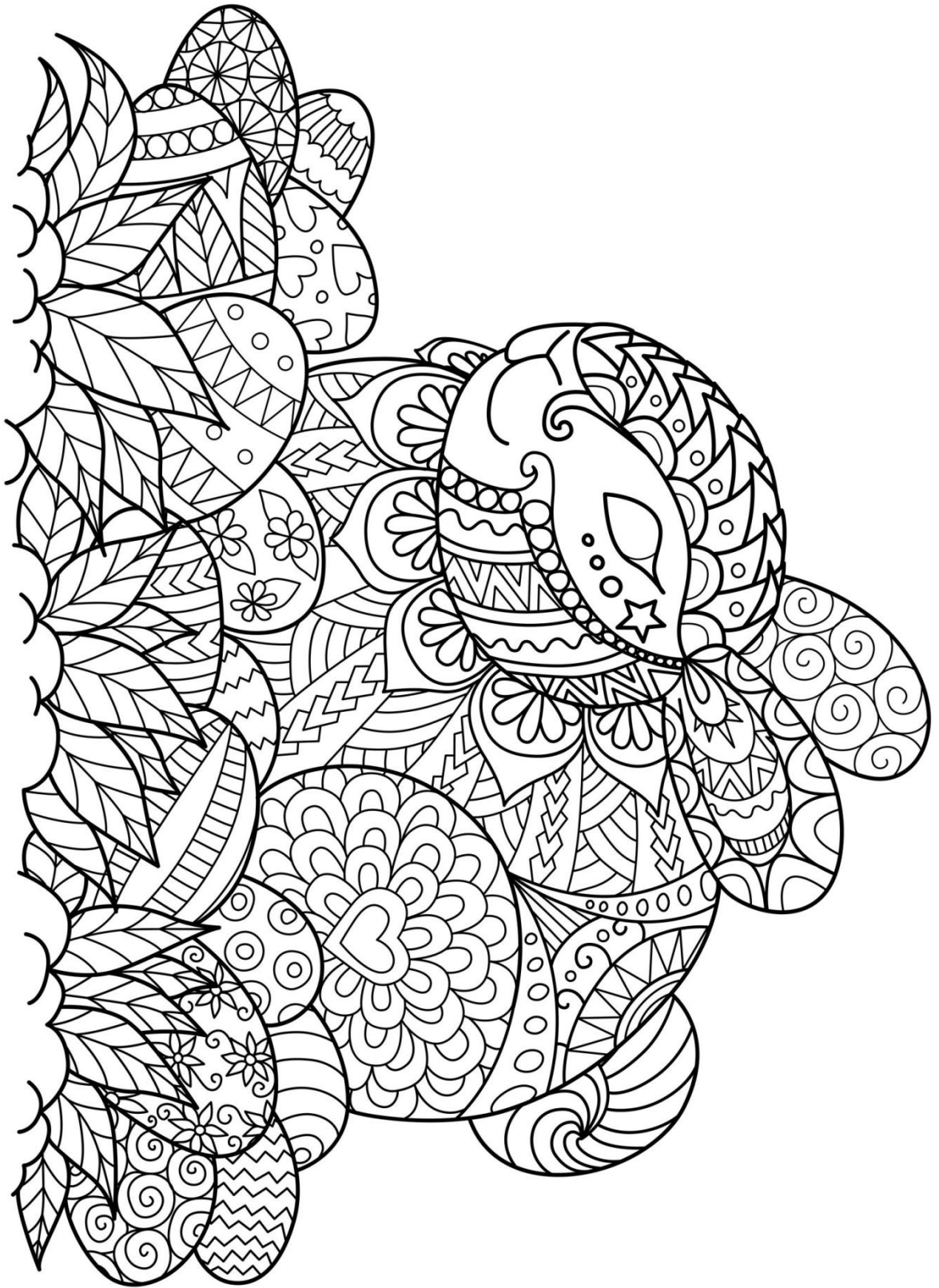
- 7 = geel
- 8 = rood
- 9 = blauw
- 10 = groen
- 11 = oranje
- 12 = paars

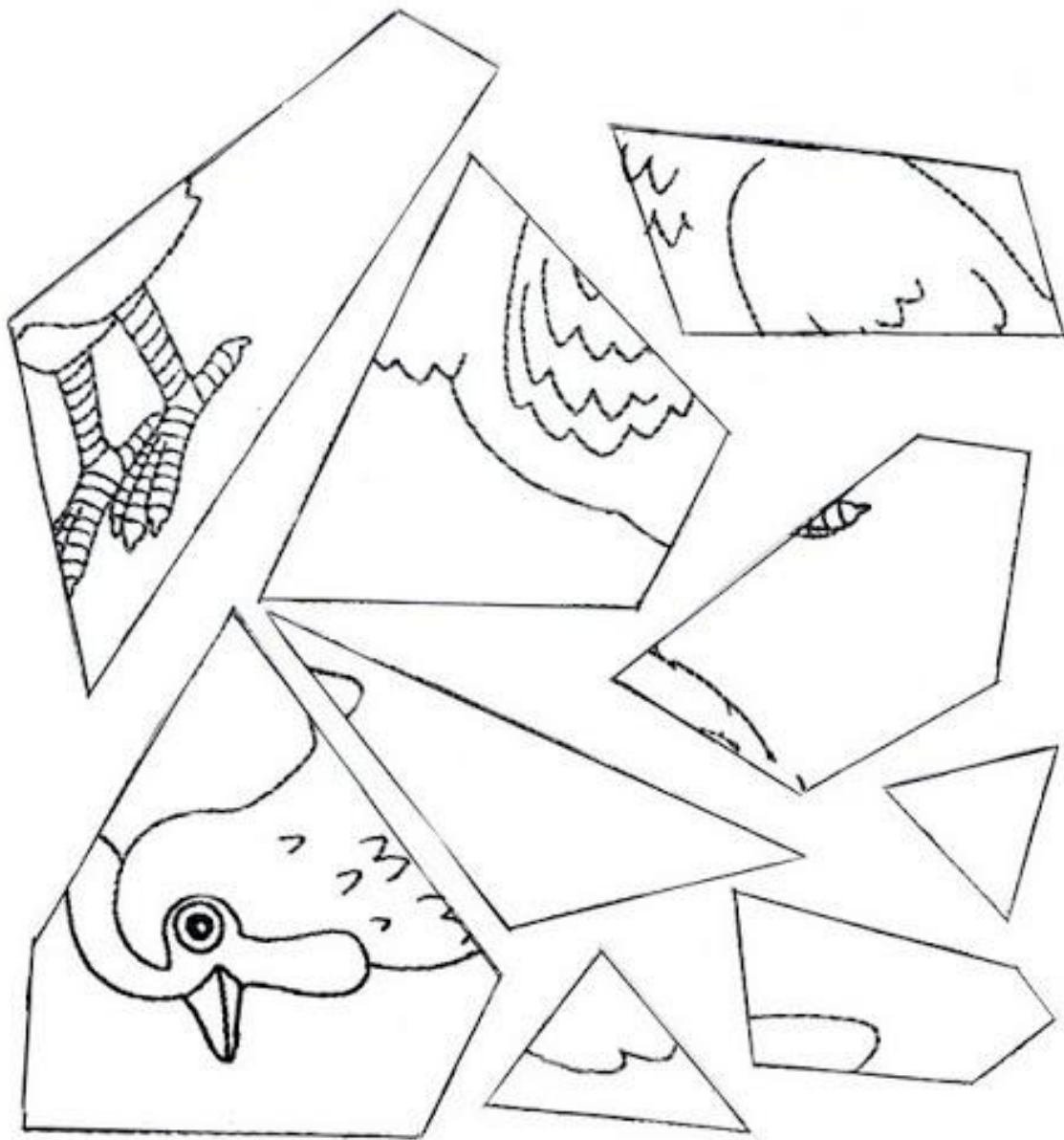


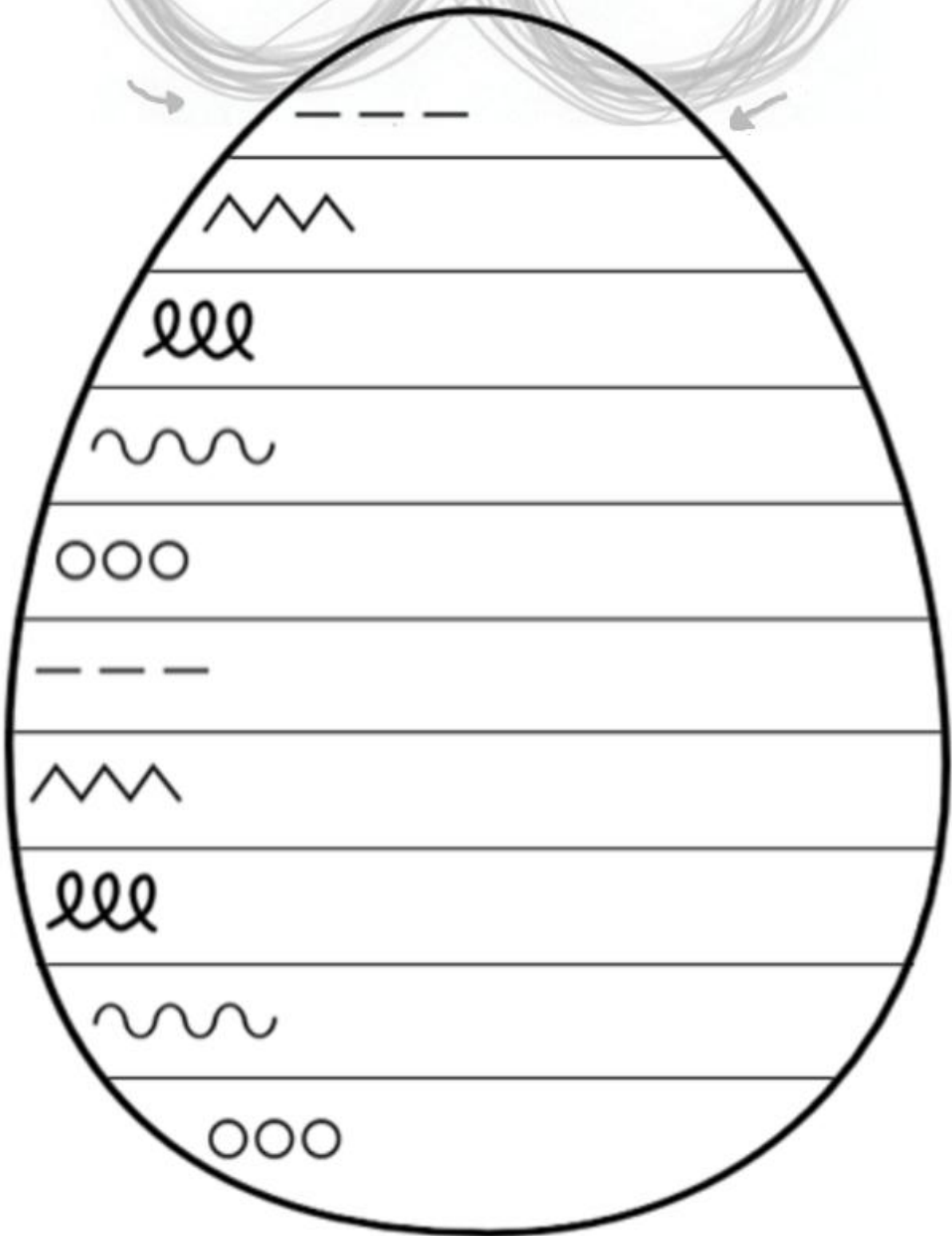
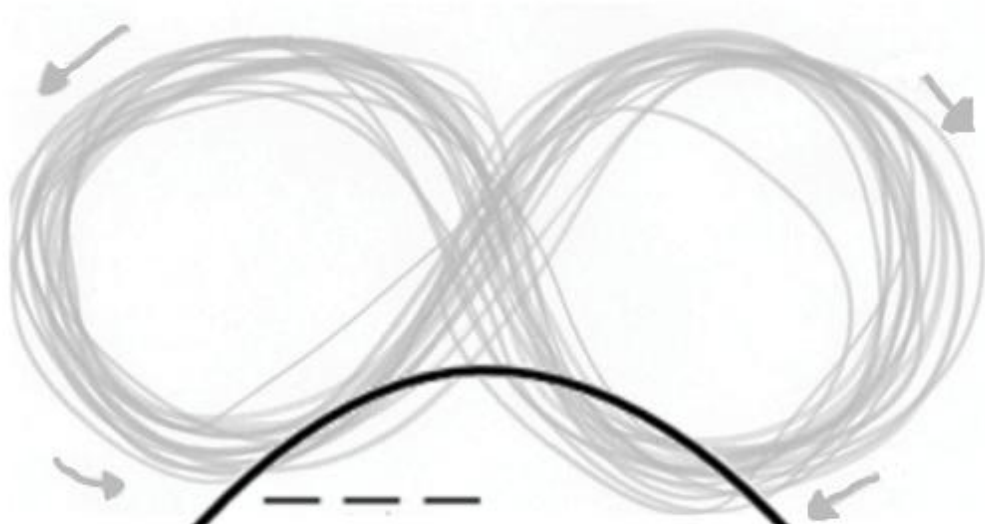
Pasen: maak de sommen en kleur de tekening.

- 12 = bruin
- 14 = geel
- 17 = rood
- 18 = blauw
- 19 = groen









In Balans

Oefentherapie





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

Pasen
 kuiken
 lente
 tulp

paashaas
 wortel
 konijn
 narcis

chocolade
 eieren
 mand
 avondmaal

Jezus
 opstanding
 discipelen
 kruis



Oefentherapie

Husselwoorden

Welke Paaswoorden staan hieronder?

nPsae

P

lochdocae

c

sahapasa

p

eltwro

w

etlne

l

nekiuk

k

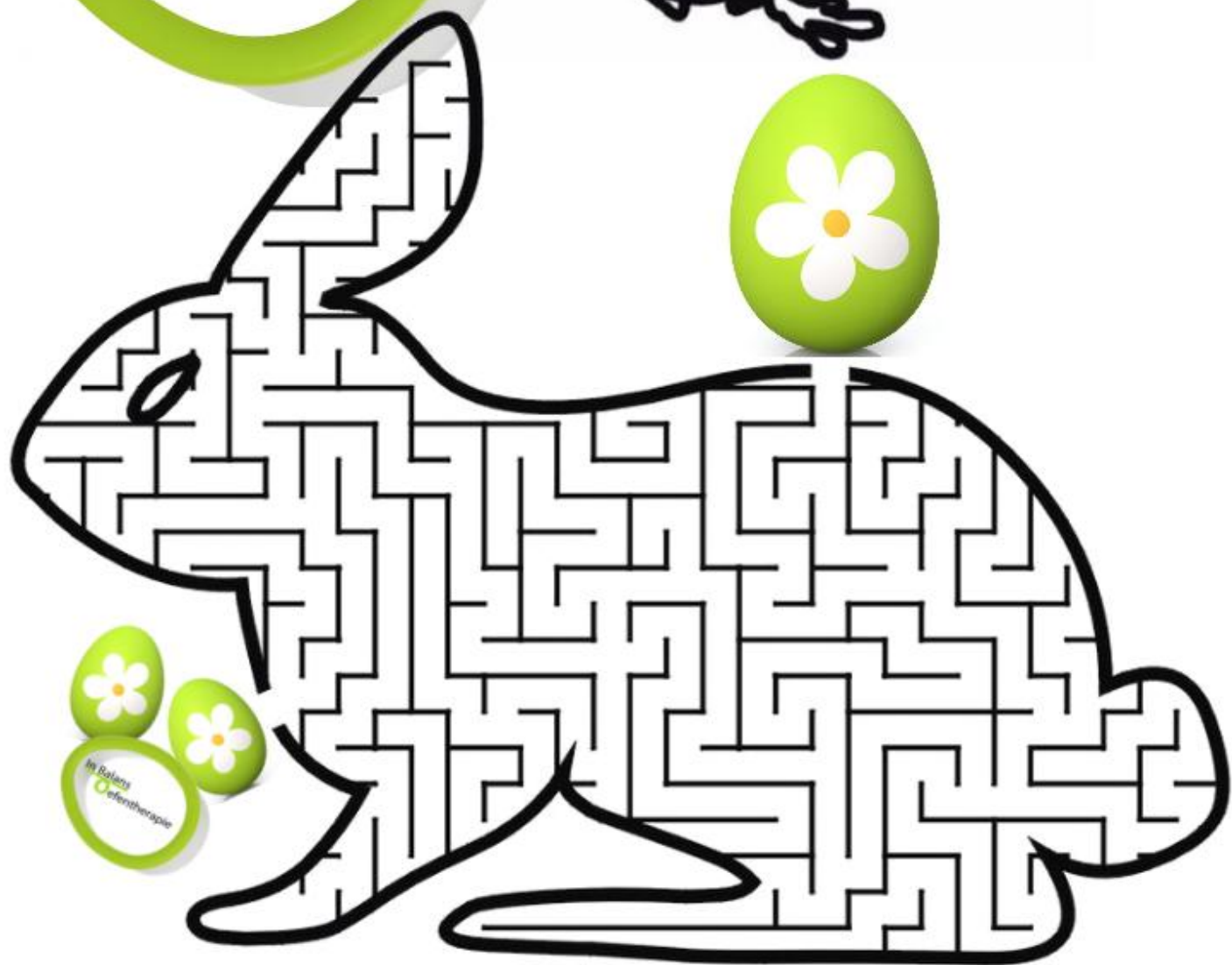
nadm

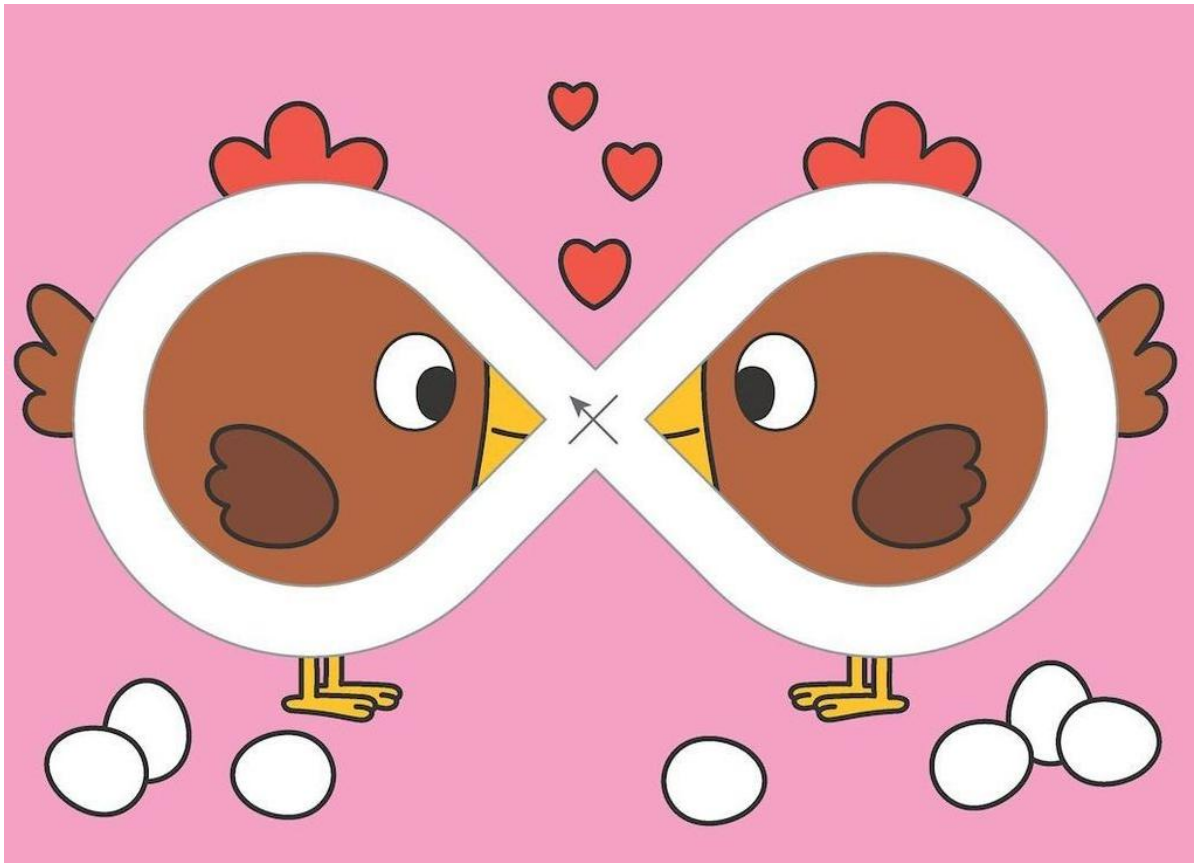
m

utpl

t





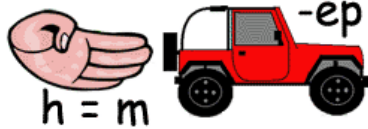
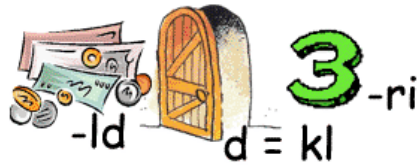
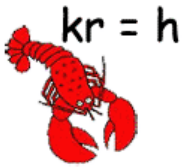
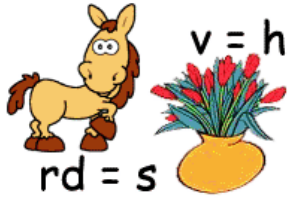




Schrijf de verschillen op

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

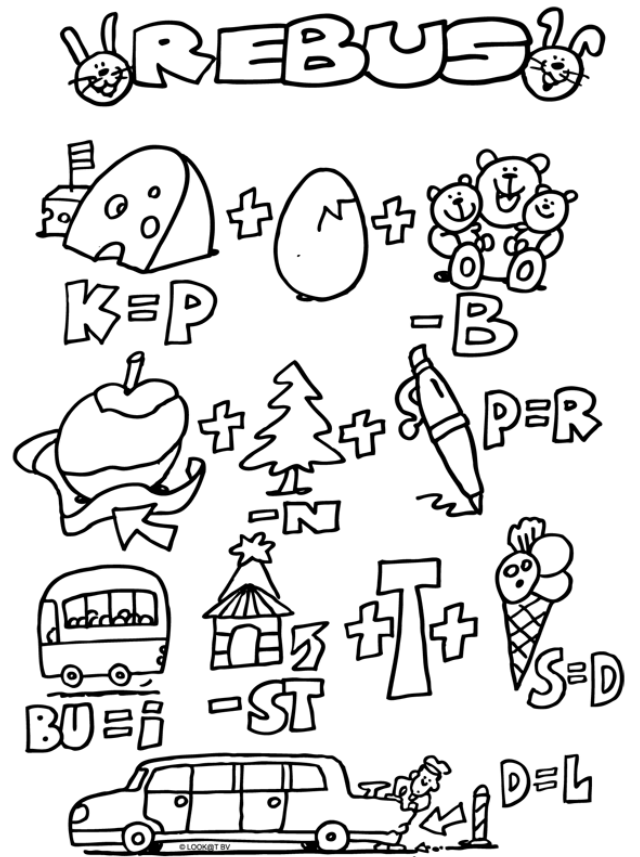




© www.flevokids.net

Uitkomst:

Uitkomst:



Verzin je eigen rebus:

