

## IN BALANS OEFENTHERAPIE – werkjes voor thuis; week 4

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

### Flessenvoetbal

Vul 1 flesje per speler die met het spel mee doet. De dop mag er niet op. Zoek een plekje in de tuin/park/weg waar het veilig is. Probeer bij elkaar de fles te raken met de voetbal. De bal moet eerst gehaald worden, daarna mag het flesje weer omgezet worden. Wanneer een flesje leeg is, is het spel afgelopen.

- Voetballen
- Gooien (met 2 handen of met 1 hand)
- Dit kun je ook hinkelend doen.
- Je mag alleen springend bewegen.
- Je mag alleen huppelend bewegen.



### Bal spel

Zet pakken sap/water/frisdrank etc. neer alsof je wil gaan bowlen. Pak een grote of kleine bal en probeer ze om te gooien. Dit kan met 2 handen, met 1 hand of schietend met je voet (links of rechts).

Zet de pakken achter elkaar en ga zigzaggend om de pakken heen. Dit kan met een bal stuitend. Je kunt ook de bal met je handen of voeten door het parcours laten rollen. (dribbelen)

Probeer het pak om te gooien/schoppen met 2 handen of met 1 hand.



### Schuttershouding

Ga in de schuttershouding staan, zie plaatje. Zorg dat je voet en knie recht naar voren wijzen. Pak een stok (denk aan een pollepel, de stok van de bezem, een deegroller, een tak etc). Gooi een bal of ballon naar het kind, deze slaat met de stok de bal terug. Wissel na een aantal keer van been. Alleen de bal die gevangen wordt na het terug slaan, mag je tellen.





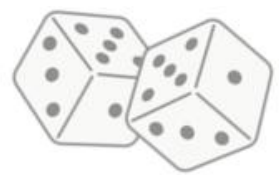
# In Balans **BEWEEG YAHTZEE**

Oefentherapie



DEEL 1	Puntentelling	1 <sup>e</sup> spel	2 <sup>de</sup> spel	3 <sup>de</sup> spel
Enen <i>Tel alle enen</i>	Ren "een" rondje door de woonkamer Gelukt! Tel je enen bij elkaar op! Niet gelukt? Slechts 1 punt noteren!			
Tweeën <i>Tel alle tweeën</i>	Kruip onder 2 voorwerpen door Gelukt! Tel je tweeën bij elkaar op. Niet gelukt? Slechts 2 punten noteren!			
Drieën <i>Tel alle drieën</i>	Teken 3 driehoeken binnen 20 tellen op papier Gelukt! Tel je drieën bij elkaar op! Niet gelukt? Slechts 3 punten noteren!			
Vieren <i>Tel alle vieren</i>	Zoek 4 vierkanten in huis binnen 1 minuut. Gelukt! Tel je vieren bij elkaar op! Niet gelukt? Slechts 4 punten noteren!			
Vijven <i>Tel alle vijven</i>	Zoek vijf groene dingen in huis binnen 1 minuut Gelukt! Tel je vijven op bij elkaar op! Niet gelukt? Slechts 5 punten noteren!			
Zessen <i>Tel alle zessen</i>	Spring 6x om van het ene naar het ander been zonder om te vallen Gelukt! Tel je zessen bij elkaar op! Niet gelukt? Slechts 6 punten noteren!			
<b>Totaal aantal punten →</b>				
<b>EXTRA BONUS</b>	Als je totaal bij deel 1 > 63 of meer is noteer dan 35 bonuspunten			
<b>DEEL 2</b>				
Three of a kind <i>3 dezelfde nummers (bijv. 3x 5 en een 3 en 4 = 22 punten)</i>	Blijf voor het totaal aantal gegooide punten staan als een plank. (Tel hardop) Gelukt! Noteer het totaal van al je punten Niet gelukt noteer het nummer tot waar je gekomen bent			
Carre <i>4 dezelfde nummers (bijv. 4x 5 en een 1 = 21 punten)</i>	Voor het totaal aantal gegooide punten ga je tegen muur leunen, net alsof je zit. (Tel hardop) Gelukt! Noteer het totaal van al je punten Niet gelukt noteer het nummer tot waar je gekomen bent			
Full House <i>3+2 dezelfde nummers (bijv. 3x 5 en 2x 4)</i>	Maak spreid en sluit sprongen voor het aantal gegooide punten (Tel hardop) Gelukt! Noteer al je punten Niet gelukt noteer het nummer tot waar je gekomen bent			
Kleine straat <i>4 opeenvolgende nummers (bijv. 1,2,3,4)</i>	Zittend de ballon 30x hooghouden Gelukt! Noteer al je punten Niet gelukt noteer het nummer tot het moment dat de ballon op de grond valt			
Grote straat <i>5 opeenvolgende nummers (bijv. 1,2,3,4,5 of 2,3,4,5,6)</i>	Ga 20 tellen op links en 20 tellen op het rechterbeen stilstaan Gelukt! Noteer al je punten (totaal 40) Niet gelukt? Noteer het aantal tellen dat gelukt is per been			
YATHEE <i>5 dezelfde nummers</i>	Teken binnen 1 minuut 5 vierkantjes en maak de dobbelstenen na! Gelukt! Noteer 50 punten Niet gelukt? Noteer 30 punten			
Chance <i>Vrije keuze</i>	Leg een papier op de grond en spring hier het aantal ogen overheen Gelukt? Tel je punten Niet gelukt? Noteer 5 punten.			
Totaal onderste helft (deel 2)				
Totaal bovenste helft (deel 1)				
<b>TOTAAL</b>				





### Hoe speel je het spel?

Print het scoreformulier uit en lees de opdrachten door

Leg de materialen die je nodig hebt klaar

5 dobbelstenen

Een ballon

Potlood

Papier

Stopwatch (op telefoon/tablet?!)

### Alles klaargelegd?

Bepaal welke speler mag beginnen (bijvoorbeeld de jongste begint)

De speler die begint rolt de 5 dobbelstenen allemaal tegelijk

Kies de dobbelstenen die je wilt houden en leg deze apart (bijvoorbeeld; je kiest alle enen)

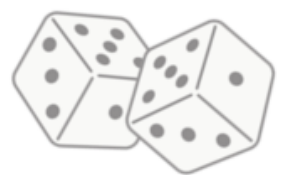
Daarna dobbel je nog een keer en kies uit de overgebleven stenen welke je wilt houden. (als je nu een 1 hebt gegooid leg je deze bij de andere enen).

Nu dobbel je een laatste keer, welke score haal jij?

Je mag je score pas opschrijven als je de bijhorende opdracht hebt gedaan!

Voor sommige opdracht geldt; win je niet, dan mag je nog minder punten noteren.





## UITLEG OPDRACHTEN

### Ren "een" rondje door de woonkamer

Rennen, maar rem goed en kijk uit dat je niet botst.  
Mocht de woonkamer niet handig zijn kies een andere ruimte

### Kruip onder 2 voorwerpen door

Kruipen doe je op je handen knieën en je beweegt een hand en knie te gelijk  
Denk bijvoorbeeld bij deze opdracht aan een stoel of tafel

### Teken drie driehoeken binnen 20 tellen op papier

Ze tellen alleen als het figuur op deze lijkt



### Zoek vier vierkanten in huis binnen 1 minuut.

Voor deze opdracht moeten de voorwerpen er ongeveer uitzien als de plaatjes  
Ook tellen rechthoeken mee bij deze opdracht zoals een boek bijvoorbeeld

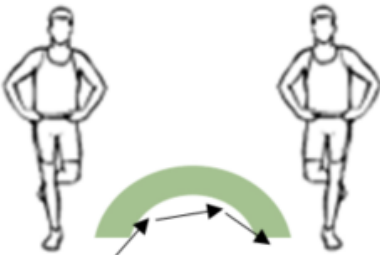


### Zoek vijf groene dingen in huis binnen 1 minuut

Het mogen verschillende kleuren **groen** zijn

### Spring 6x om van het ene naar het ander been zonder om te vallen

Je begint op het ene been je springt en je landt op het andere been, hou deze 3 tellen vol voordat je weer naar het andere been mag springen



### Blijf voor het aantal gegooide punten staan als een plank. (Tel hardop)

Deze positie voor het aantal gegooide ogen aan tellen volhouden (je leunt op de tenen en ellebogen en de rest van je lichaam hou je zo recht als een plank)



### Voor het aantal gegooide punten ga je tegen muur leunen net of je zit. (Tel hardop)

Deze positie voor het aantal gegooide ogen aan tellen volhouden. (Je leunt met rug tegen de muur en je zakt met de billen naar beneden zodat het net lijkt of je op een stoel zit)



### Maak spreid en sluit sprongen voor het aantal gegooide punten (Tel hardop, het mag op de plaats of in voortgang)



Spring sluit (voeten naast elkaar)



Spring spreid (voeten uit elkaar)





# In Balans **BEWEEG YAHTZEE** Oefentherapie



## Zittend de ballon 30x hooghouden

Zittend op de stoel, goede stevig zithouding aannemen (je mag niet op je benen zitten, gewoon op de billen ;-))  
Dan de ballon de lucht in gooien en hem zonder te gaan staan in de lucht houden met 1 hand. Je mag wisselen van hand waarmee je hem om hoog tikt.

## Ga 20 tellen op links en 20 tellen op het rechterbeen stilstaan



Rechts



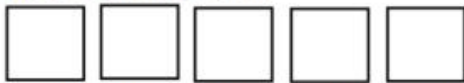
Links

Teken binnen 1 minuut 5 vierkantjes en maak de dobbelstenen na!

Voorbeeld je gooi 5

Stap 1

Vijf vierkanten tekenen



Stap 2 ik heb met alle dobbelstenen een vier gegooid

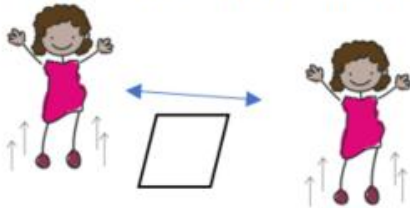
Dan teken ik in elke dobbelsteen vier stippen (zoals de dobbelsteen eruit ziet)

Zoals deze



Leg een papier op de grond en spring hier het aantal ogen overheen

Spring opzij over het papier (dat is 1) spring over het papier opzij terug (dat is 2)



### Rijstballen

Maken van kleine ballen.

Benodigdheden:

- Rijst (ongekookt, ongeveer 100 gram per balletje)
- 2 Ballonnen per bal
- 1 Boterham zakje per bal

Vul het boterham zakje met de rijst en vouw het zakje goed dicht. Een knoopje is niet nodig.

Knip van de ballonnen het tuitje er af. Doe het zakje met rijst in een opengeknipte ballon. Het is misschien wat proppen, maar het geeft niet als je nog een stuk van het zakje ziet. Doe de andere ballon er dan overheen. Nu zie je geen zakje meer.

Je kunt de bal in de juiste vorm kneden. Om het wat op te leuken, kun je in de bovenste ballon (voordat je de ballon om het zakje doet) wat gaatjes maken. Dan kun je de kleur van de onderste ballon zien, dit geeft een kleurig effect.



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](mailto:info@inbalans-oefentherapie.nl) of stuur een foto naar je therapeut.

Veel plezier met alle oefeningen en tot volgende week!

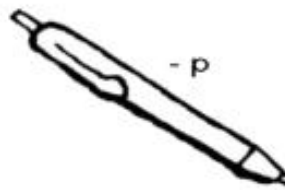
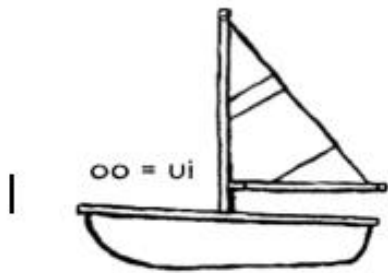
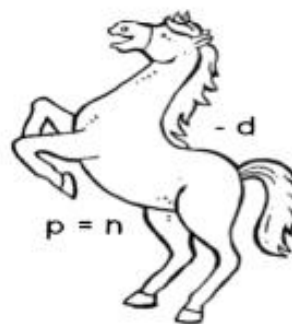
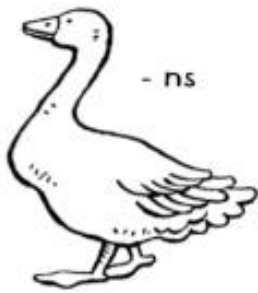
Groeten van het team van In Balans Oefentherapie.

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



# Ra-ra wat staat daar?

Los de rebus opl

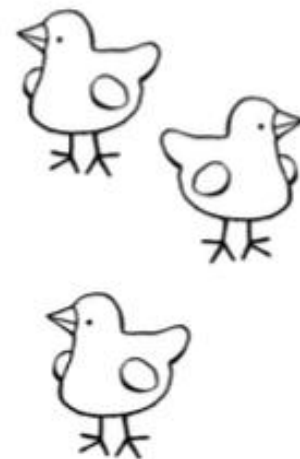


Oplossing:

## Jonge diertjes

Dat een koe een kalfje krijgt en een paard een veulentje weten we natuurlijk allemaal. Maar, weet jij ook hoe de baby's van deze dieren heten?

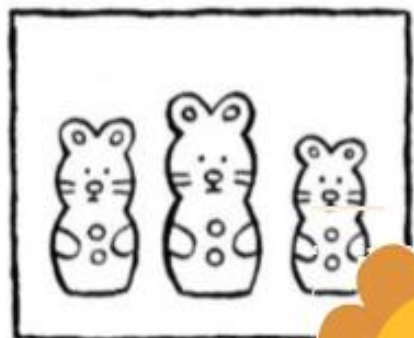
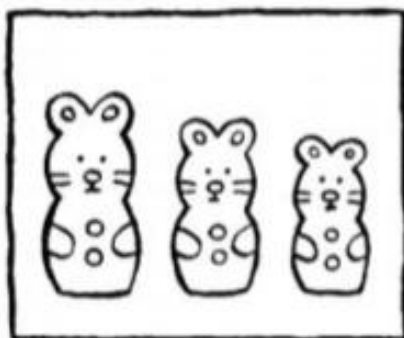
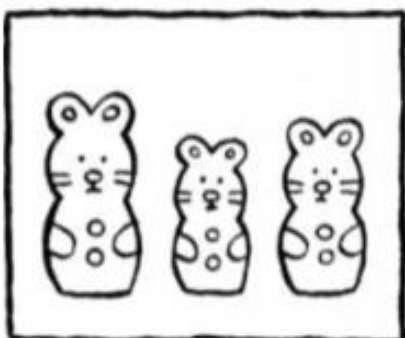
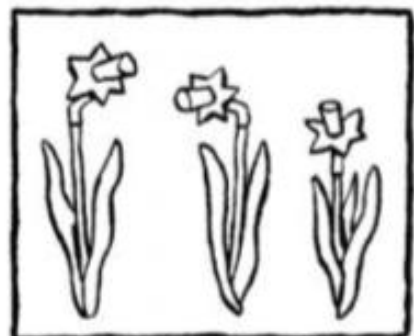
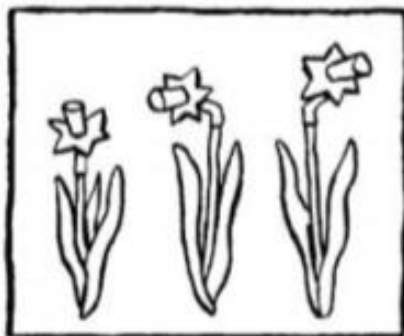
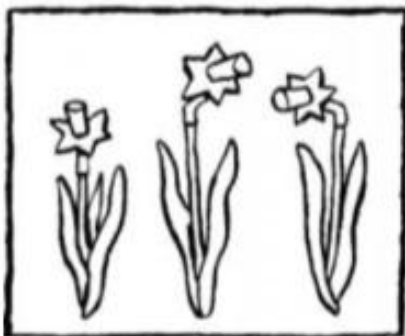
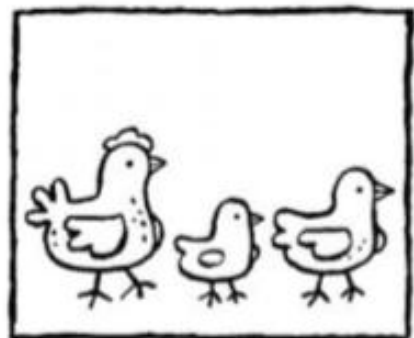
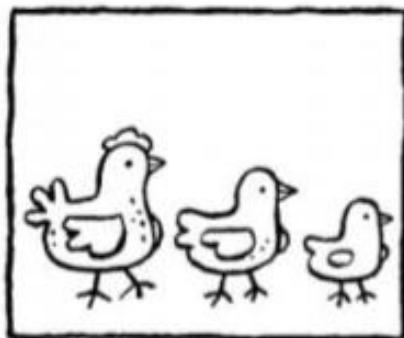
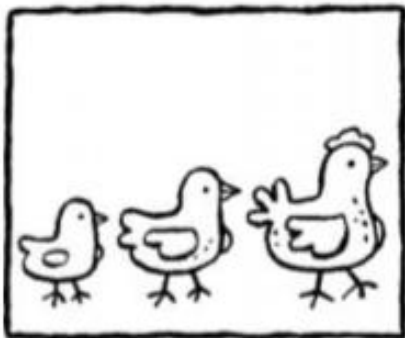
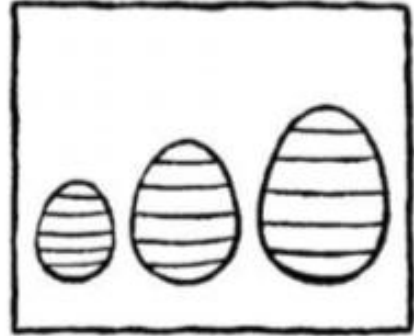
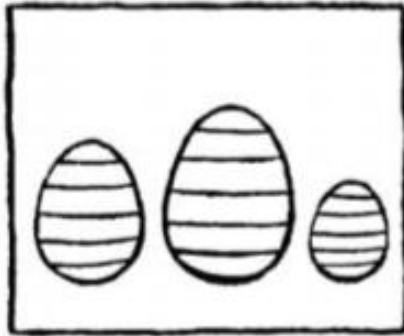
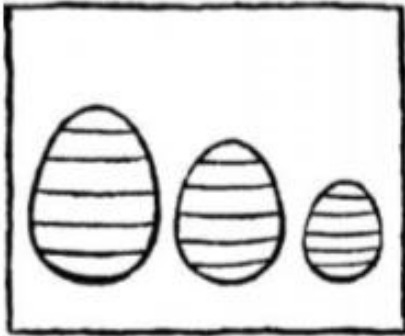
- 1. Schaa:p: \_\_\_\_\_
- 2. Kikker: \_\_\_\_\_
- 3. Varken: \_\_\_\_\_
- 4. Eend: \_\_\_\_\_
- 5. Hond: \_\_\_\_\_
- 6. Kip: \_\_\_\_\_
- 7. Vos: \_\_\_\_\_
- 8. Poes: \_\_\_\_\_



## Van groot naar klein

Waar staan de dingen van groot naar klein?

Kleur het juiste plaatje.





## Kikker maken

### Benodigdheden:

- Wc-rol
- Schaar
- Lijm
- Stukje touw
- Nietmachine
- Groen papier of groene verf of stiften

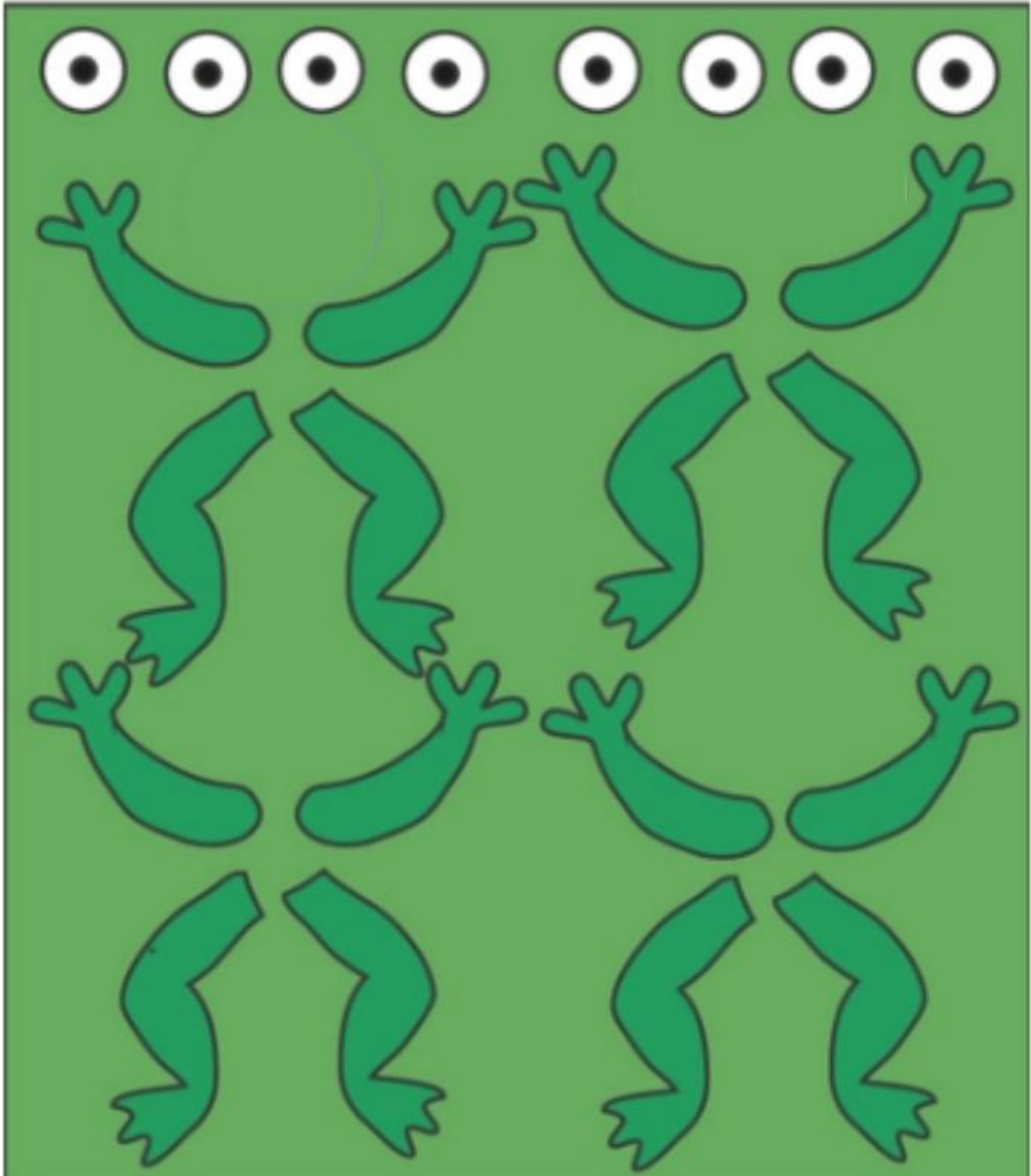


### Werkwijze:

1. Verf een wc-rol in de gewenste kleur van het lijfje van de kikker of wikkel de wc-rol in groen papier of kleur met een stift de wc-rol de gewenste kleur
2. Knip de wc-rol doormidden
3. Knip de poten en ogen uit
4. Niet met een nietmachine de wc-rol aan één kant dicht
5. Plak de poten aan de kikker en de ogen op de kikker
6. Bevestig aan de andere kant de vlieg aan een touwtje met een nietje.

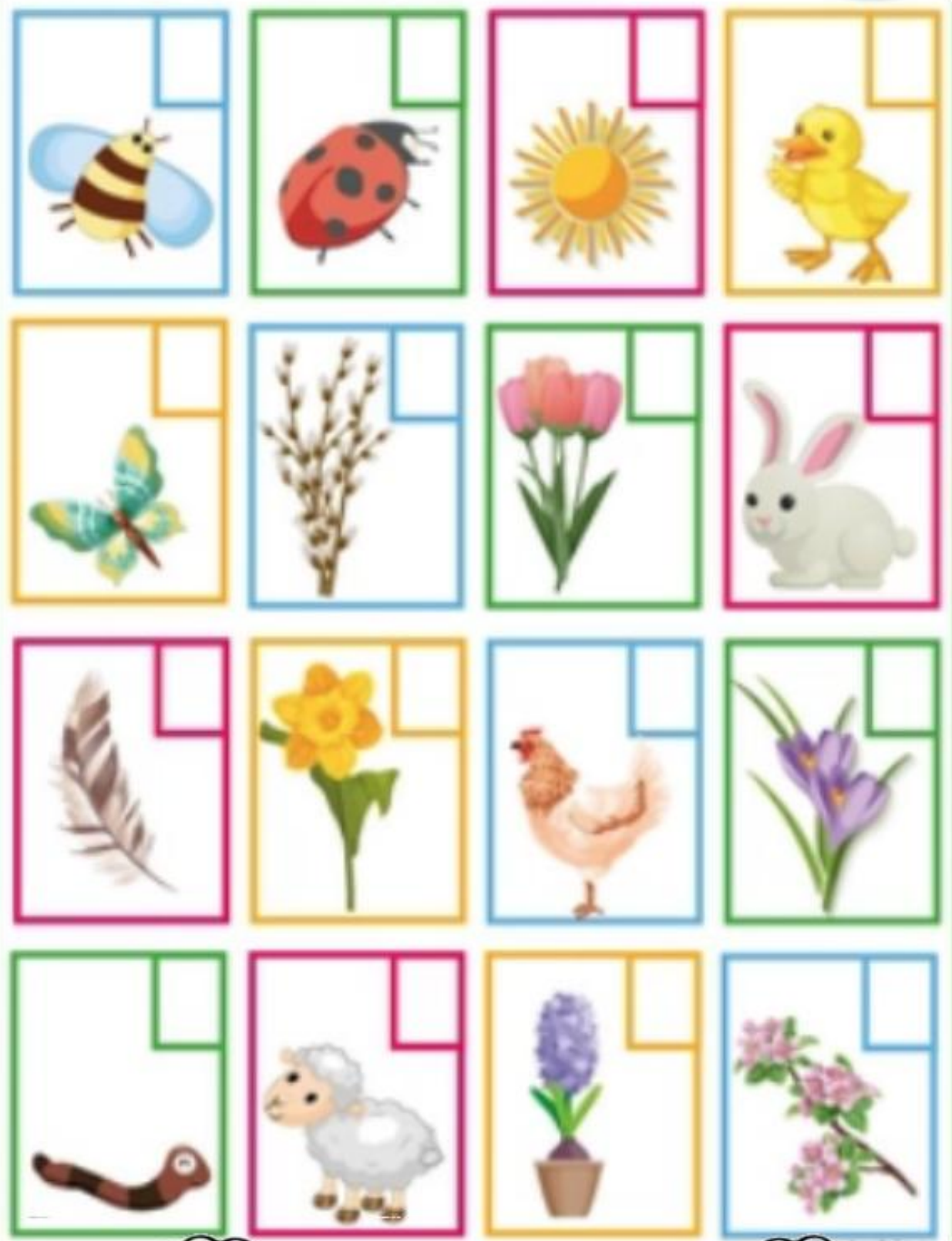
Zet hem op! Probeer nu de vlieg maar te vangen in de mond van de kikker, door de vlieg op te gooien.





# Lente Speurtocht

Maak een wandeling en zoek alle voorwerpen onderweg.  
Zet een kruisje in het vakje als je iets gevonden hebt

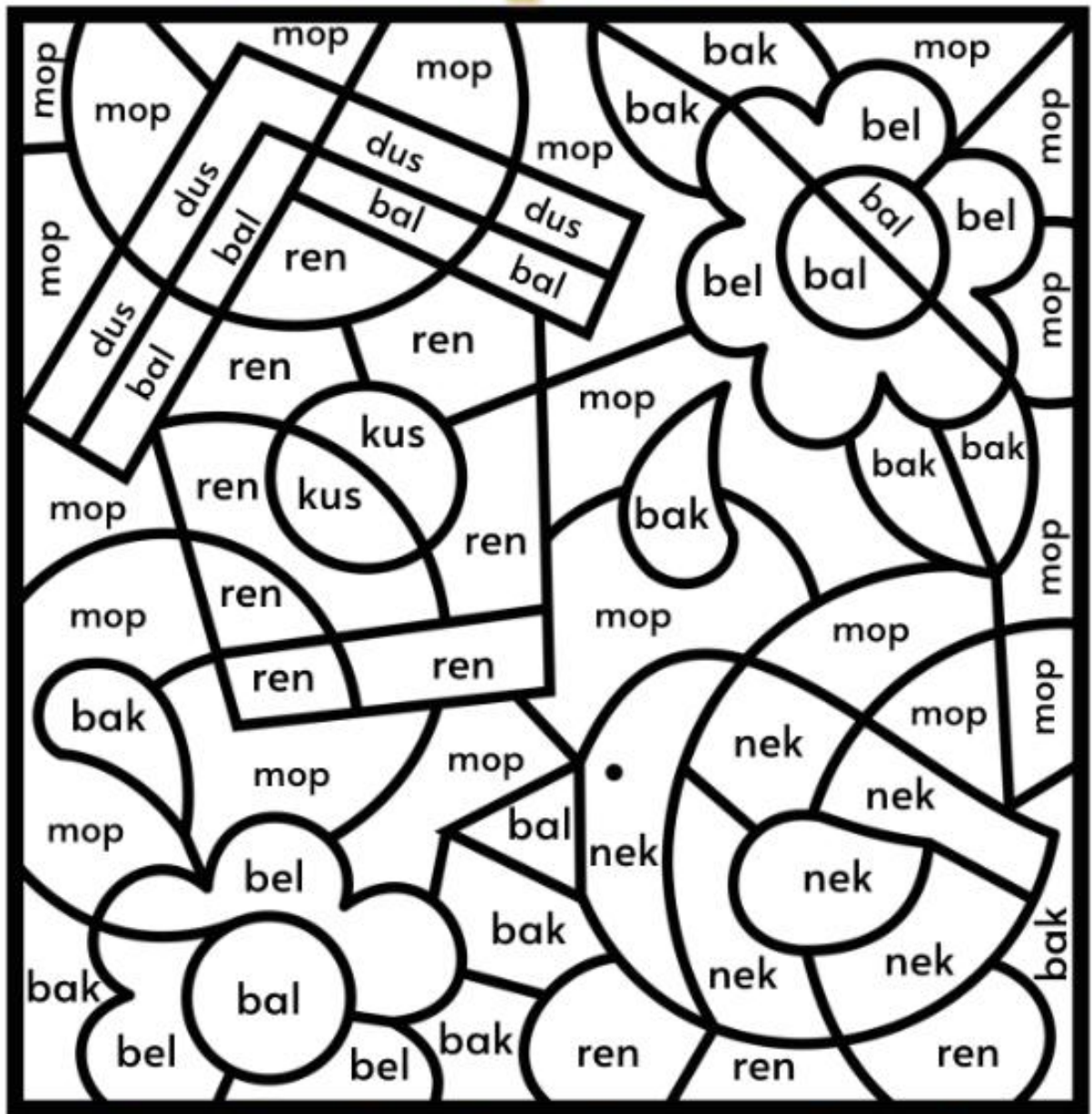


In Balans

Oefentherapie



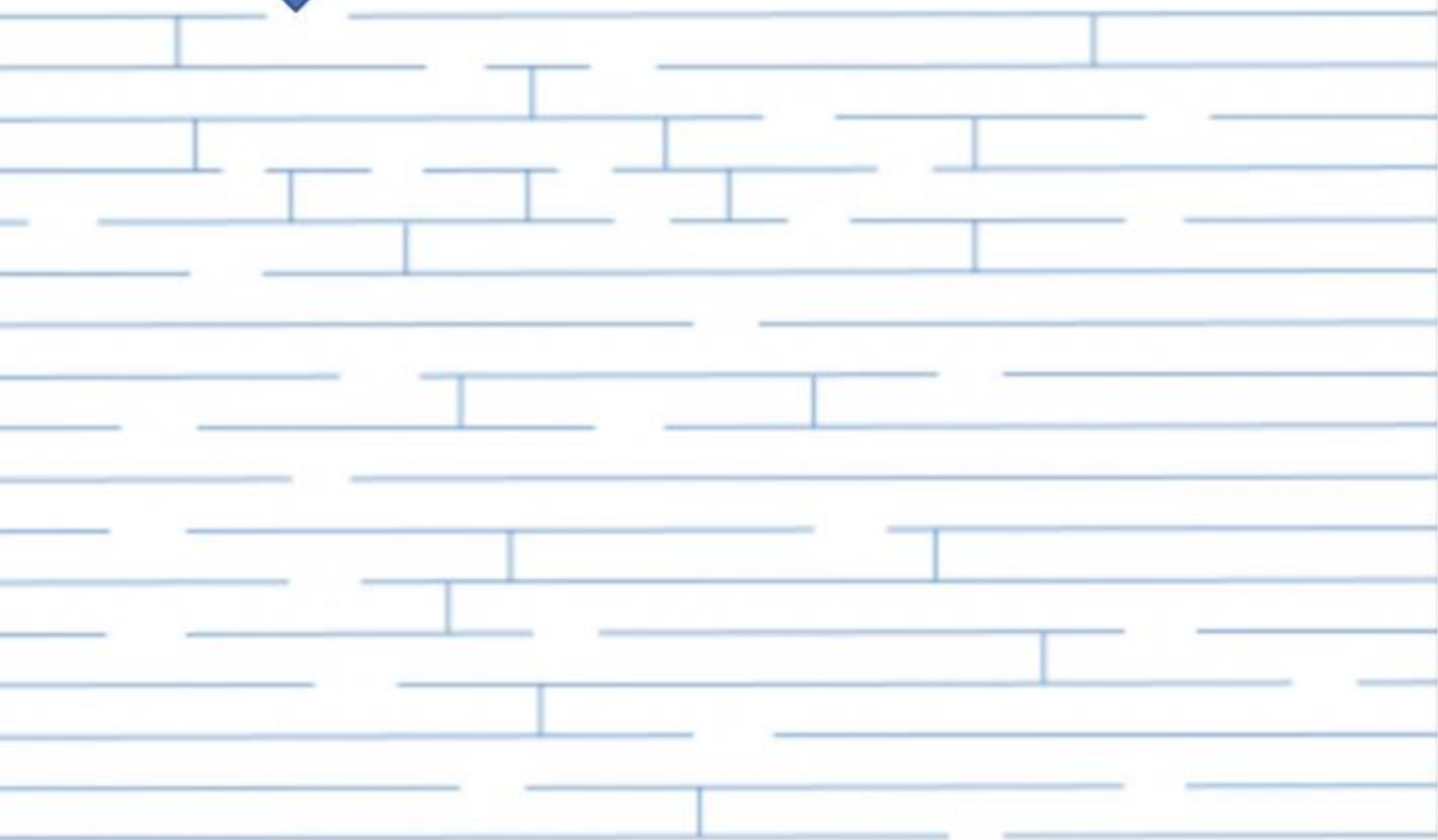
# Kleur op woord









bal bel bak nek ren kus dus mop










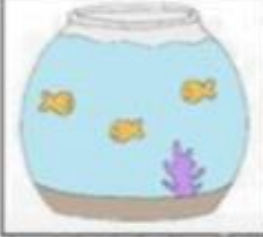

# In Balans Oefentherapie







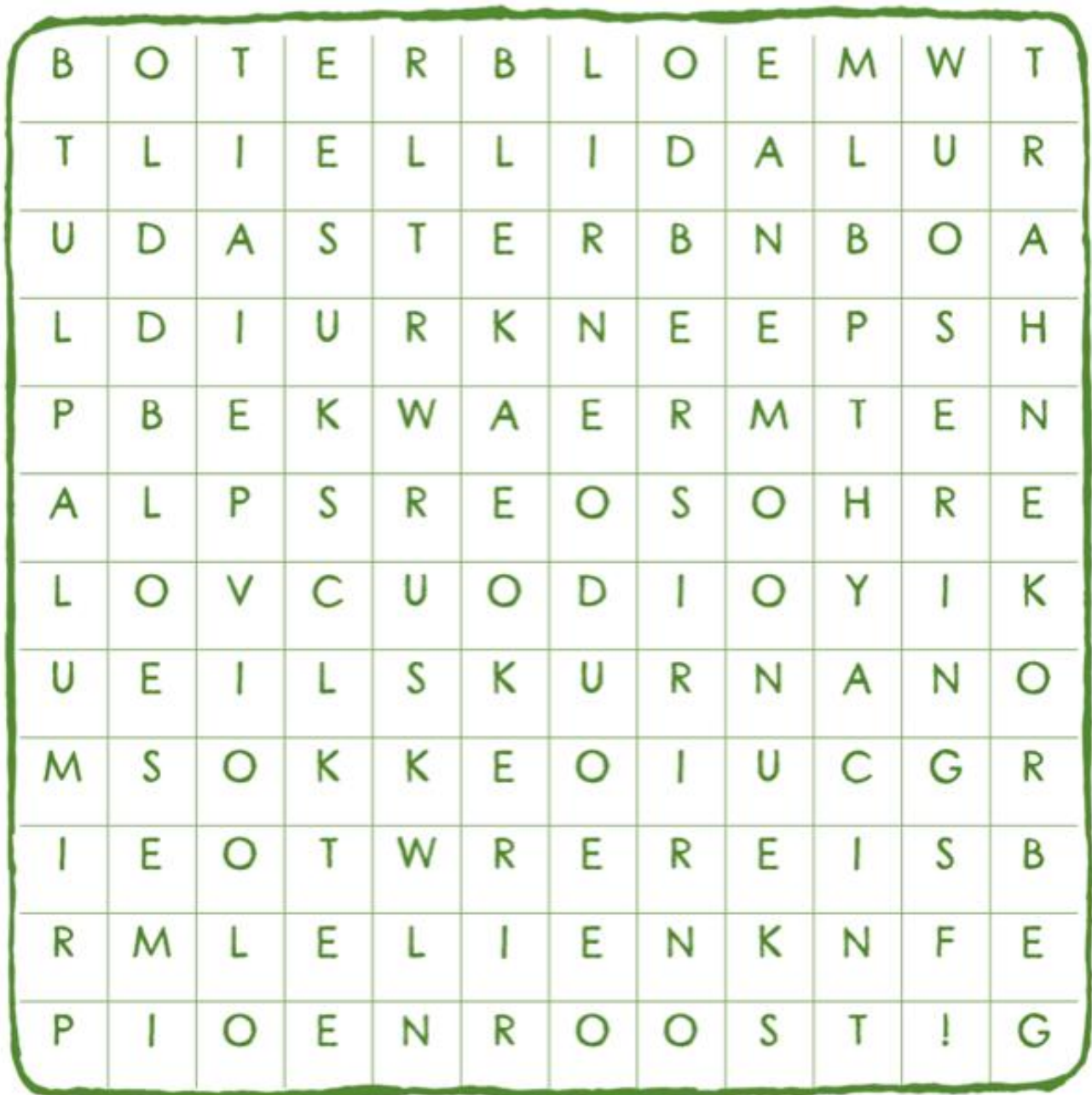
		
		
		



In Balans Oefentherapie

## Vind de lentebloeiers!

In deze woordzoeker staan allerlei bloemen die bloeien in de lente. Kan jij ze vinden? Met de overgebleven letters vorm je iets wat leuk is om in de lente te doen.

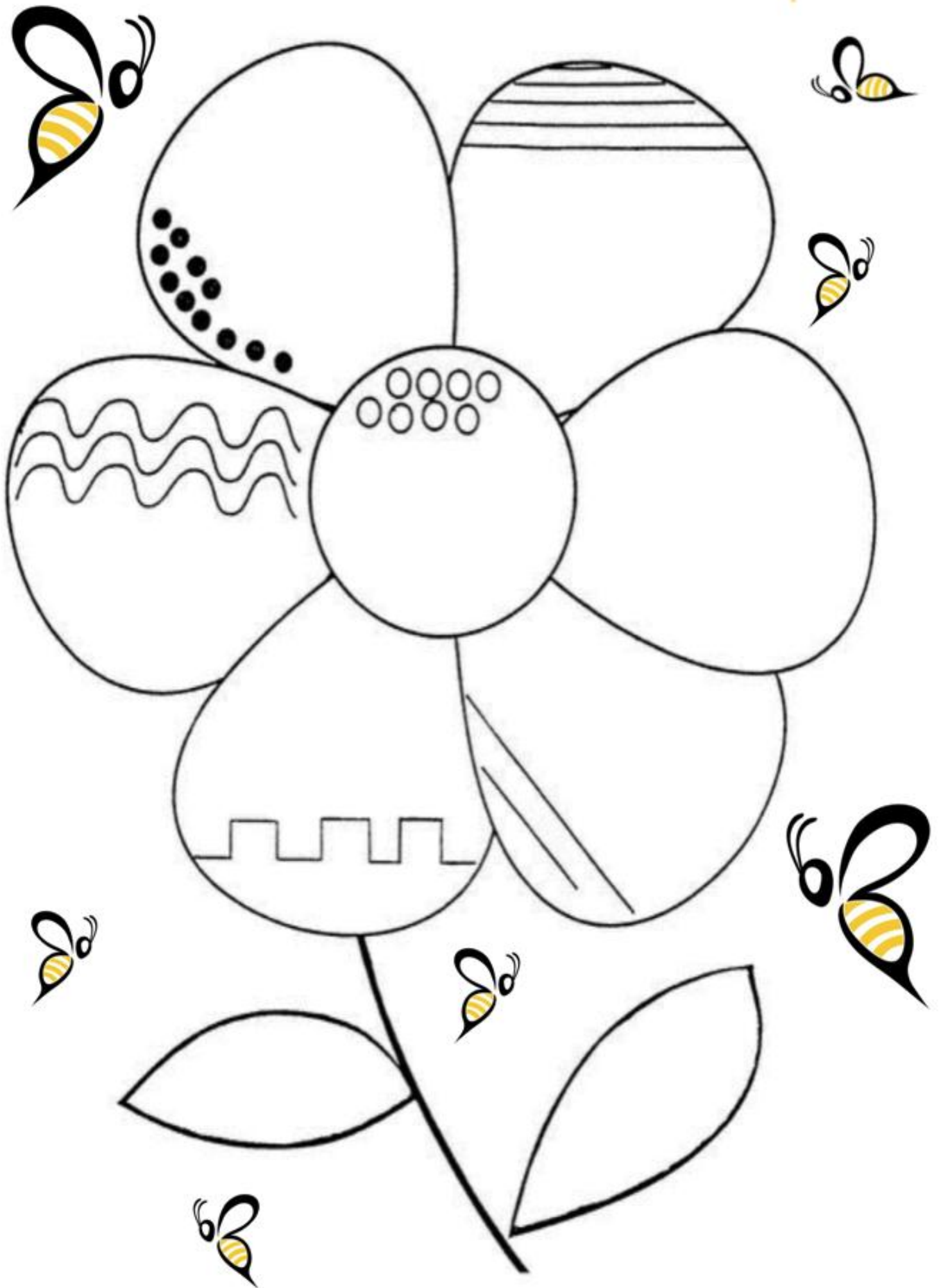


viool - narcis - blauwe druif  
hyacint - primula - tulp  
krokus - speenkruid  
pioenroos - iris - sering

anemoon - aster  
gebroken hart - boterbloem  
lelie - bloesem - tuberoos  
siererwt - dille

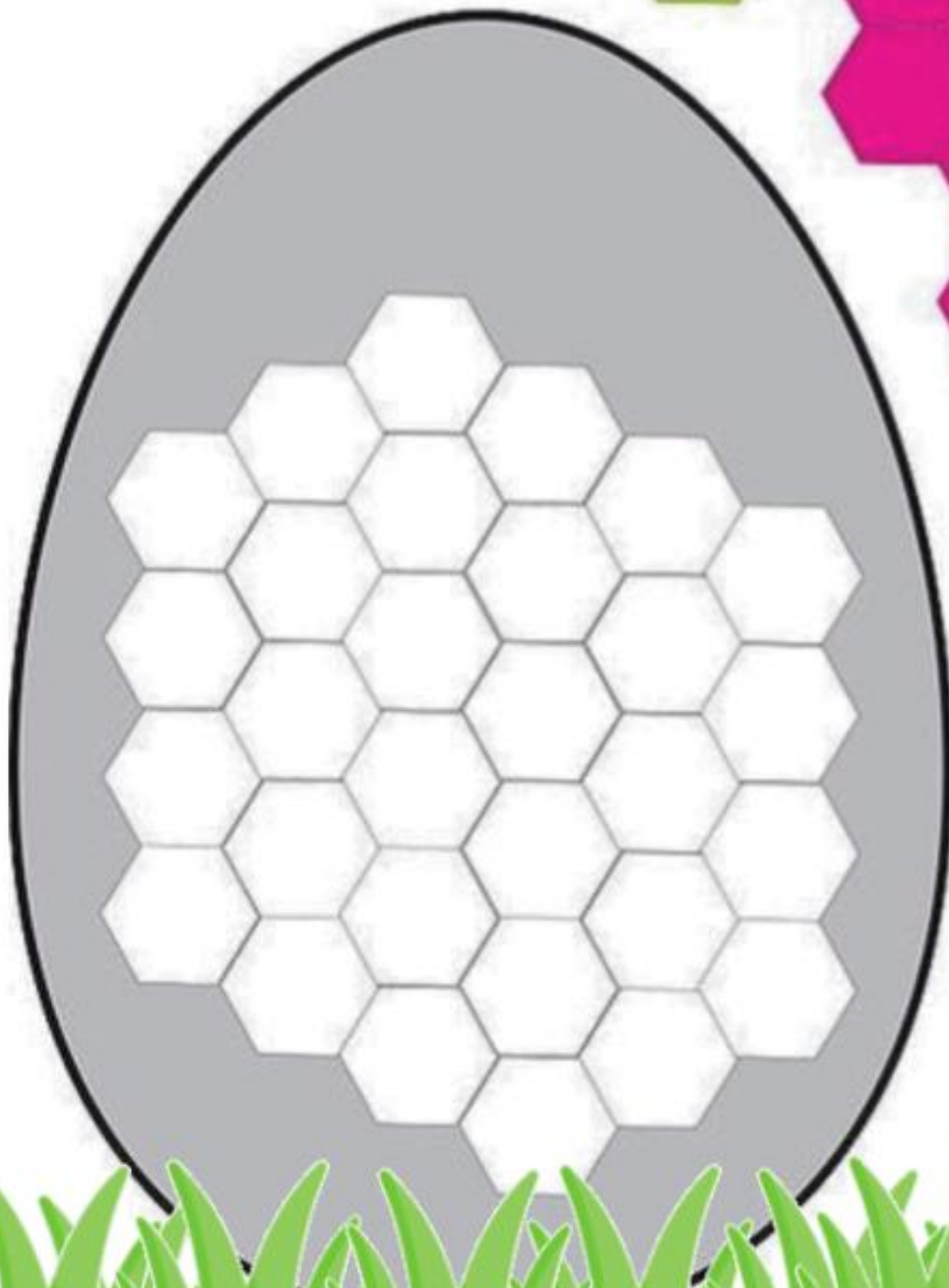
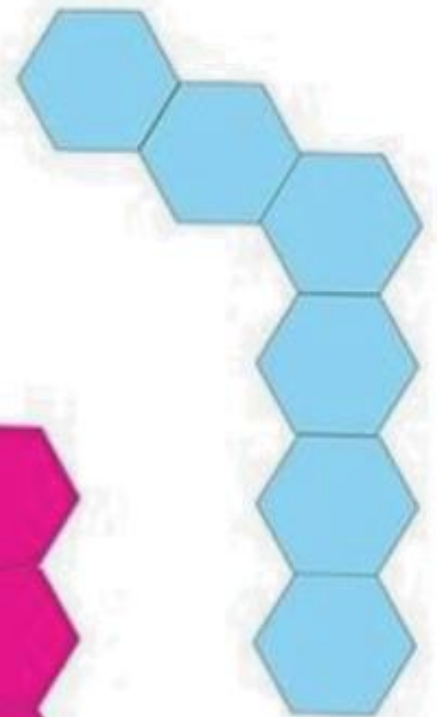
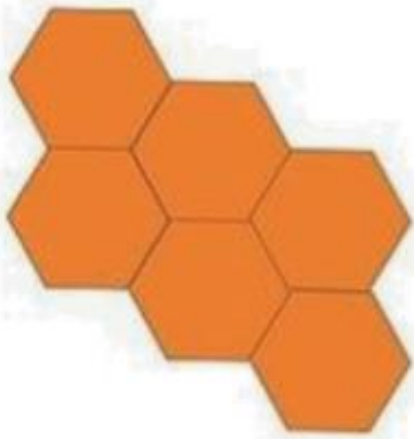


# In Balans Oefentherapie

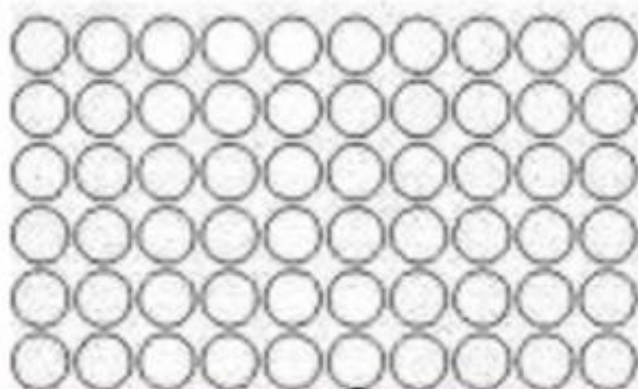
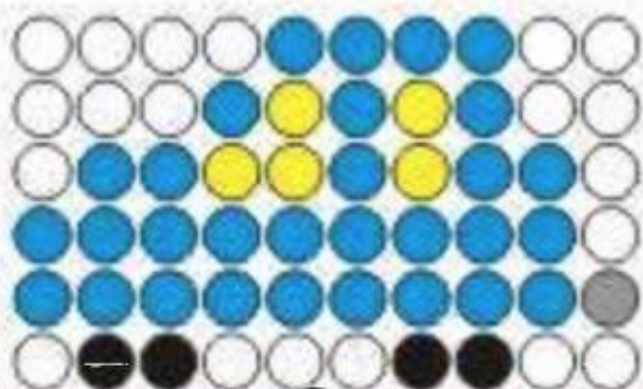
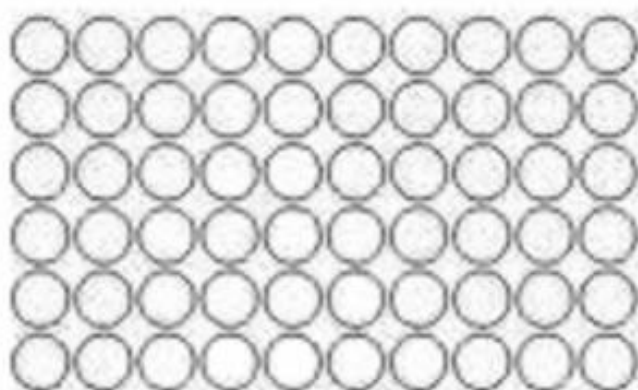
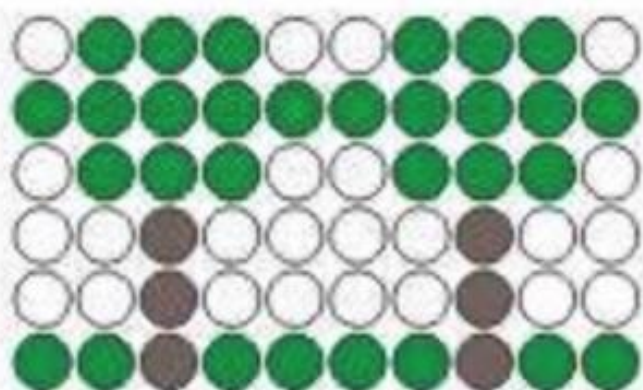
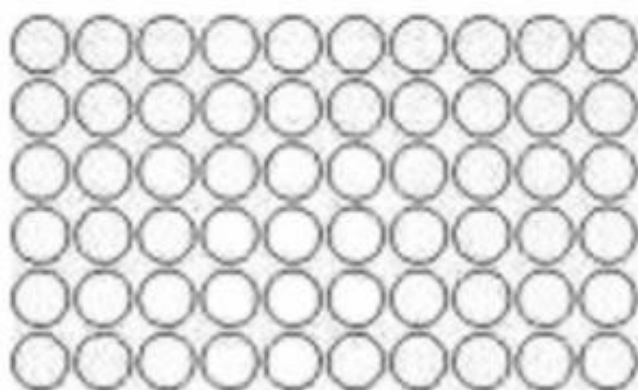
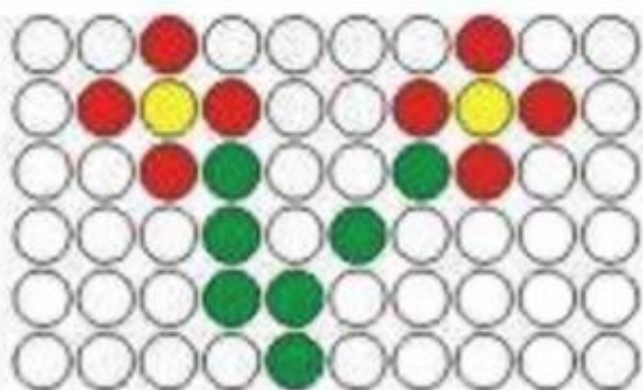
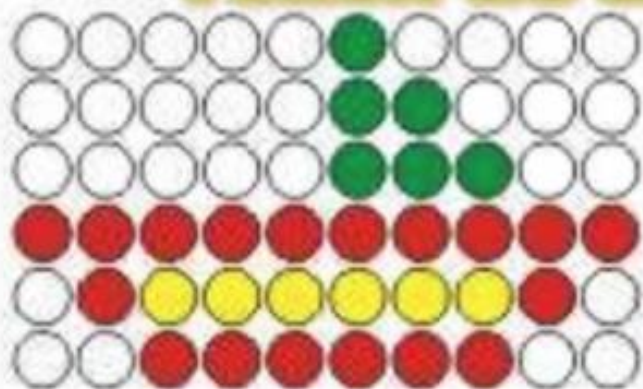




Knip de stukjes uit en plak ze precies op de witte vlakjes van het ei.  
Ze kunnen er samen precies op. Ze mogen elkaar niet overlappen



# Teken de afbeelding na


























In Balans

Oefentherapie



# Geheimschrift Lente

												
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

Wat staat hier?

•☆☆☆☑☆ .....

☑☑☑•☑☆☆☑☑☆ .....

☆•☆☆☑☑☑☑☑•☆ .....

☆☑☑☑☑ .....

☆•☑☑☑☑☑☑ .....

☑☆☆☆☆☑☑ .....

☆☑☆☆☑☑☑☑ .....

☑•☑☑☑☑☑ .....

☆☆☆☆☑☑☑☆☆ .....

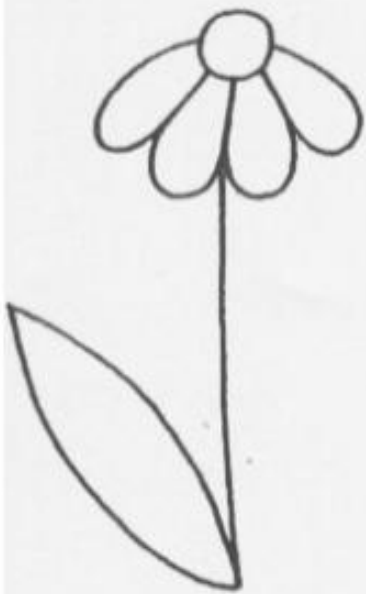
☆•☆☆☑☑ .....



In Balans  
Oefentherapie

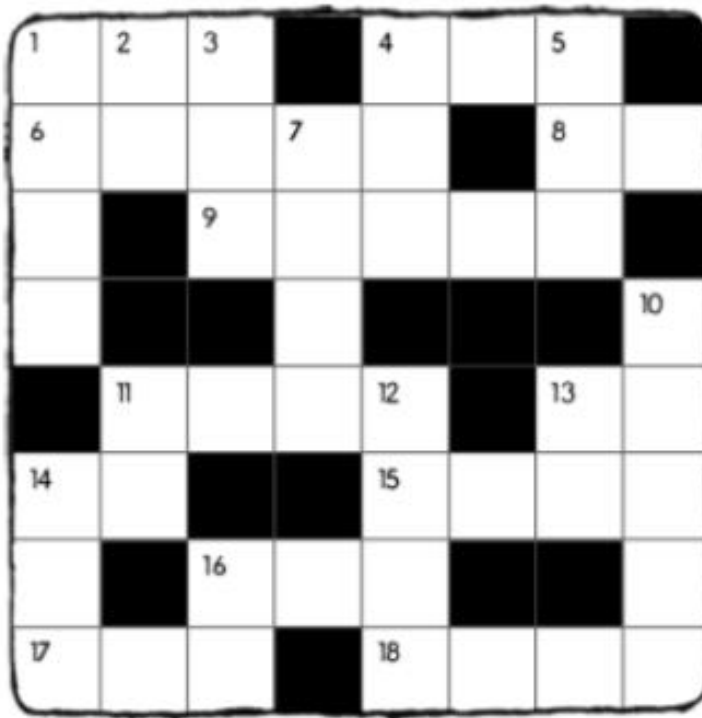


# Teken de bloemen af



## Kruiswoordsoommen

Los de sommen op en vul de antwoorden in! Je mag natuurlijk een kladblaadje gebruiken.



### Horizontaal

1.  $11 \times 32$
4.  $3.335 : 5$
6.  $131.560 : 13$
8.  $8 \times 7$
9.  $21 \times 3.810$
11.  $246.323 : 49$
13.  $132 : 12$
14.  $7.998 : 86$
15.  $1.217 \times 5$
16.  $25.050 : 30$
17.  $3 \times 247$
18.  $62,8 \times 70$

### Verticaal

1.  $12 \times 262$
2.  $3.750 : 75$
3.  $1.09 \times 200$
4.  $27.600 : 46$
5.  $15 \times 50$
7.  $523 \times 4$
10.  $536.452 : 17$
11.  $42.665 : 805$
12.  $3.827 \times 2$
13.  $72 : 4$
14.  $31.911 : 33$
16.  $36 \times 2,25$

