

IN BALANS OEFENTHERAPIE – werkjes voor thuis; week 5, vakantie spellen!

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

Bekervoetbal

Zet een aantal plastic bekertjes neer (naar keuze), deze kun je:

- Omgooien (1 en 2 handen)
- Omschieten
- Omrollen (1 en 2 handen)
- Door je poortje gooien



Ballon volleybal

Pak 2 punten van een handdoek vast, de ander pakt de andere 2 punten vast. (ben je met 4 kinderen, allemaal 1 punt). Het andere groepje staat aan de overkant met ook een handdoek in de handen. Een (water)ballon of bal ligt op de handdoek. Gooi de bal naar elkaar over. Heb je geen ander team? Gooi dan de bal in de lucht en vang deze zelf weer. Hoeveel keer kun je overgooien?

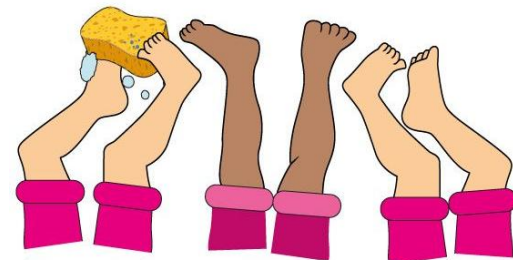


Sponzen spel

Zet aan de ene kant een volle emmer water neer, aan de andere kant een lege emmer. Pak de natte spons en breng deze op een leuke manier naar de overkant, naar de andere emmer.

Denk aan rennend, springend, hinkelend etc.

Je kunt je armen gebruiken, maar natuurlijk ook je voeten. Natuurlijk moet dan de emmer niet zo ver weg staan.



Je kunt natuurlijk ook een wedstrijdje tegen een ander doen. Wie heeft als eerst de volle emmer leeg gemaakt, of, wie heeft de lege emmer als eerst vol (tot een bepaald streepje bijvoorbeeld).



Proppen gooien

Maak van oude kranten/tijdschriften/stencils proppen. Dit kan met 1 hand maar kan ook met 2 handen. Zet een emmer/bak een aantal meter verder, probeer de proppen in de bak te gooien.

Je kunt natuurlijk ook gooien terwijl je:

- Op je tenen staat
- Op 1 been staat
- Springt



Waterbaan

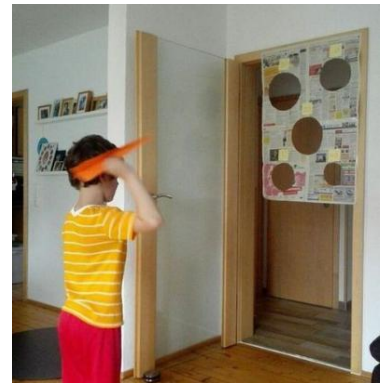
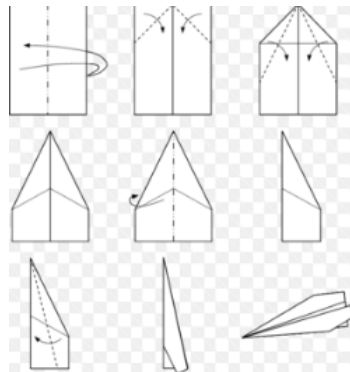
Maak je eigen waterbaan van lege flessen, (pvc)buis en een plank. Verbind de lege flessen en buizen met elkaar, en maak deze vast op bijvoorbeeld een plank. Giet aan de bovenkant water er in, zorg dat alle water weer kan worden opgevangen in een emmer aan de overkant.



Vliegtuigje vouwen

Vouw een vliegtuigje (zie plaatje). Kleur deze leuk in, geef het vliegtuig een naam en schrijf deze op beide zijkanten.

Knip in een oude krant een aantal gaten, hang deze op tussen de deur of aan het plafond. Kun jij met het vliegtuig door een gat vliegen?



Midgetgolf

Knip uit een kartonnen doos vierkanten. Geef alle 'poortjes' een nummer/letter/punten. Rol kleine balletjes en kijk of jij door de poortjes kunt.

- Wie heeft de meeste punten?
- Kun jij op commando door cijfer 1 of 5 gooien?
- Kun jij een woordje spellen door de poortjes te gebruiken?



Slingertikkie

Vul lege flessen met een klein laagje water. Stop daarna een tennisbal in een oude panty. Je kunt de panty op je hoofd zetten. Zonder handen probeer je de bal te laten bewegen, om dan de flessen om te kunnen stoten. Lukt dit niet, kun je natuurlijk je handen gebruiken.



Ladder gooien

Leg een ladder op de grond. Schrijf op blaadjes verschillende nummers. Gooi balletjes op het nummer dat genoemd wordt. Je kunt natuurlijk ook eerst een rekensom beantwoorden voordat je mag gooien. Je kunt ook naar de nummers toe springen als je niet met iets kunt gooien.



Slijm maken

Benodigdheden

- Doorzichtige knutsellijm (ongeveer 65 ml per portie slijm)
- Lenzenvloeistof (let op: hier moet borax in zitten, dit zorgt ervoor dat het slijm bij elkaar blijft)
- Scheerschuim (de goedkoopste variant is prima, zolang het maar geen scheergel is)
- Eventueel (voedsel)kleurstof als je het een leuk kleurtje wil geven
- Eventueel glitter
- Een grote kom of bak
- Een spatel

Het scheerschuim zorgt er voor dat het fluffig wordt en de lenzenvloeistof zorgt ervoor dat het dik wordt.



Stap 1:

Spuit de gewenste hoeveelheid lijm in de kom, houd ongeveer 65 ml per portie aan, en voeg daar de kleurstof aan toe. Begin met een klein beetje kleurstof, want een paar druppels kunnen al groots effect hebben, en voeg wat meer kleurstof toe als je een donkerdere kleur wil. Roer de kleurstof goed door de lijm, tot het de gewenste kleur heeft. Voeg vervolgens eventueel de glitter toe.

Stap 2:

Voeg vervolgens een flinke laag scheerschuim toe. Hoeveel precies is afhankelijk van de hoeveelheid lijm die je hebt gebruikt. Maar ook hier is het een kwestie van proberen en kijken wat je zelf een mooie dikte vindt. Roer vervolgens alles goed door zodat de lijm, de kleurstof en het scheerschuim goed met elkaar gemengd zijn.

Stap 3:

Nu komt het leukste gedeelte: voeg de lenzenvloeistof toe. Hiervoor heb je slechts 1,5 á 2 eetlepels nodig, maar ook dit is weer afhankelijk van de hoeveelheden lijm en scheerschuim die je hiervoor hebt gebruikt. Je kunt altijd nog wat extra toevoegen als je de substantie nog niet dik genoeg vindt.

Stap 4:

Roer nu voorzichtig door en je zal merken dat het slijm al gauw een samenhangende bal wordt. Is dat nog niet het geval? Voeg dan nog een paar druppels lenzenvloeistof toe, tot dit wel gebeurt.



In Balans Oefentherapie

Spelregels:

De spelers gooien om de beurt met de dobbelstenen. Wie hierbij het hoogste aantal ogen gooit, mag de eerste worp doen, waarna hij zijn pion evenveel vakjes vooruitzet als hij ogen heeft gegooid. Land je op een gekleurd vakje zie de legenda welke opdracht hierbij hoort. Land je op een beweegvakje, voer de opdracht goed uit, anders mag je een beurt overslaan.

Wie het eerst bij de finish is die wint. Let op je moet het precieze aantal ogen gooien om op de finish te komen anders moet je de overgebleven stappen terug en het de volgende beurt nog eens proberen op te finishen.

De opdrachten op het spelbord:

Spring 10 x op je plek. Blijf 10 tellen staan op de tenen

Blijf 20 tellen staan op de tenen

Sta 10 tellen op het linkerbeen

Sta 10 tellen op het rechterbeen

Sta 20 tellen als een plank

Hinkel op rechts 10x

Hinkel op links 10x

Kruip onder de tafel door

Huppel een (groot) rondje door huis

Ren een (groot rondje) door huis

MaaK 10 spreid en sluit sprongen
20x knieheffen

Loop 10 passen op je hakken

MaaK 10 kikersprongen

Loop voetje voor voetje van de ene kant naar de andere kant van de kamer

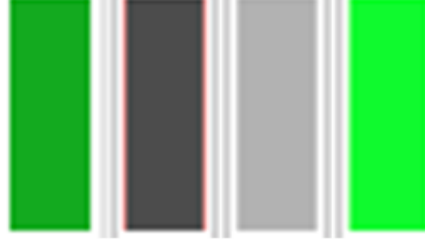
Loop 10 passen op de tenen

MaaK 10 sit-ups

Ga 20 tellen tegen de muur zitten (knieën in 90 graden)

Blijf 20 tellen staan op de tenen

Blijf 10 tellen staan in de schuttershouding



Je bent uit balans! Blijf staan totdat je een 6 hebt gegooid

Ga terug naar Start

Sla een beurt over

Gooi nog een keer

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 na de vakantie!

Groeten van het team van In Balans Oefentherapie.

www.inbalans-oefentherapie.nl


















- 1> Volg de code
Schrijf de letters van het jonge dier
- 2> Zoek de naam van moeder.
Trek een lijn







b a n f e k l i v u g p m







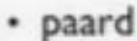
   = _____ •  • hond

   = _____ •  • schaap

    = _____ •  • varken

   = _____ •  • koe

      = _____ •  • kip

      = _____ •  • paard



Kleurplaat





I



N



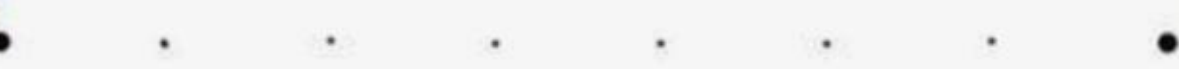
B



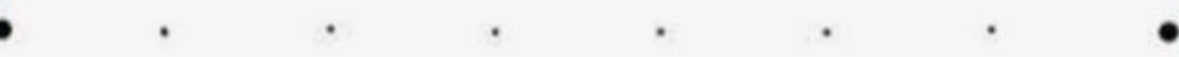
A



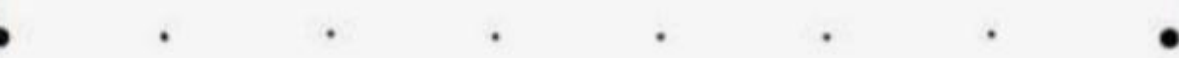
L



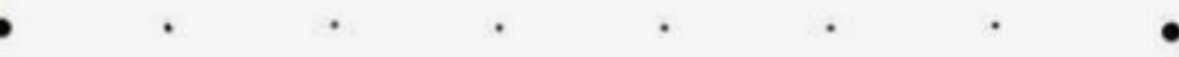
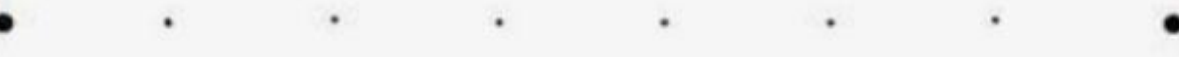
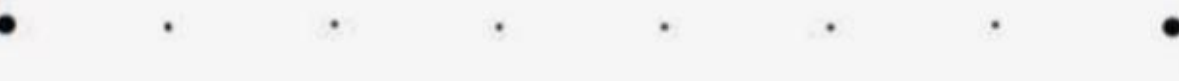
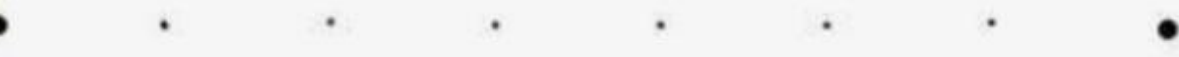
A

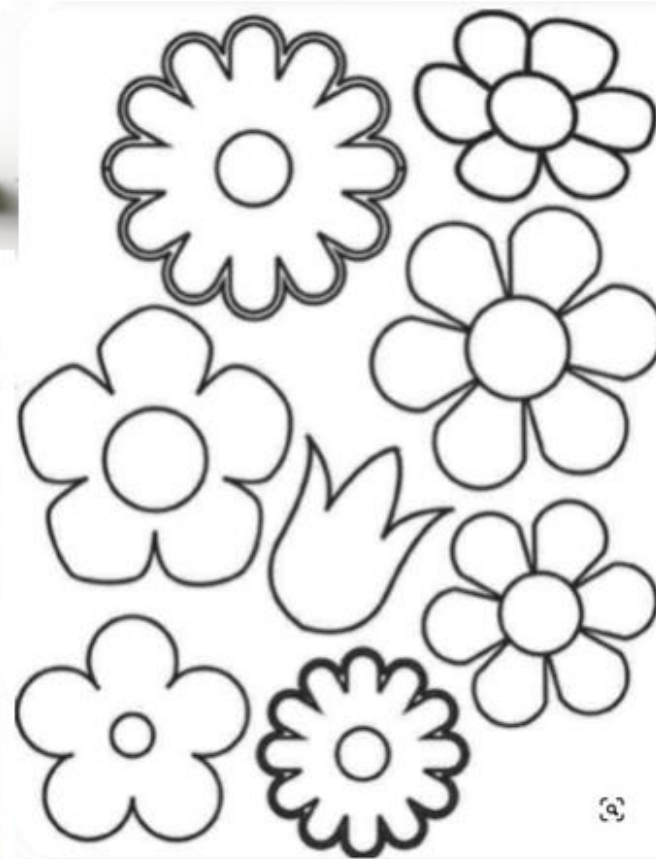
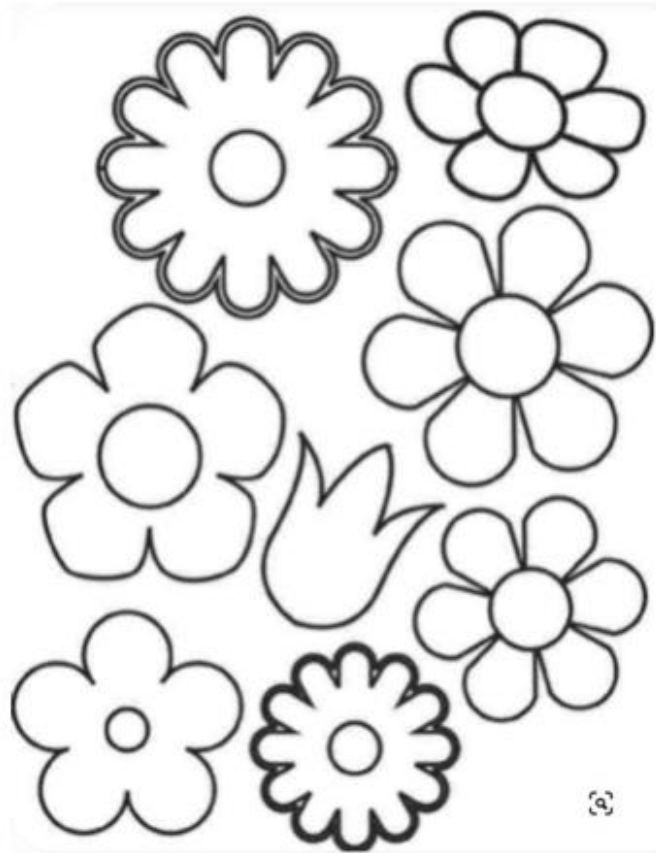


N

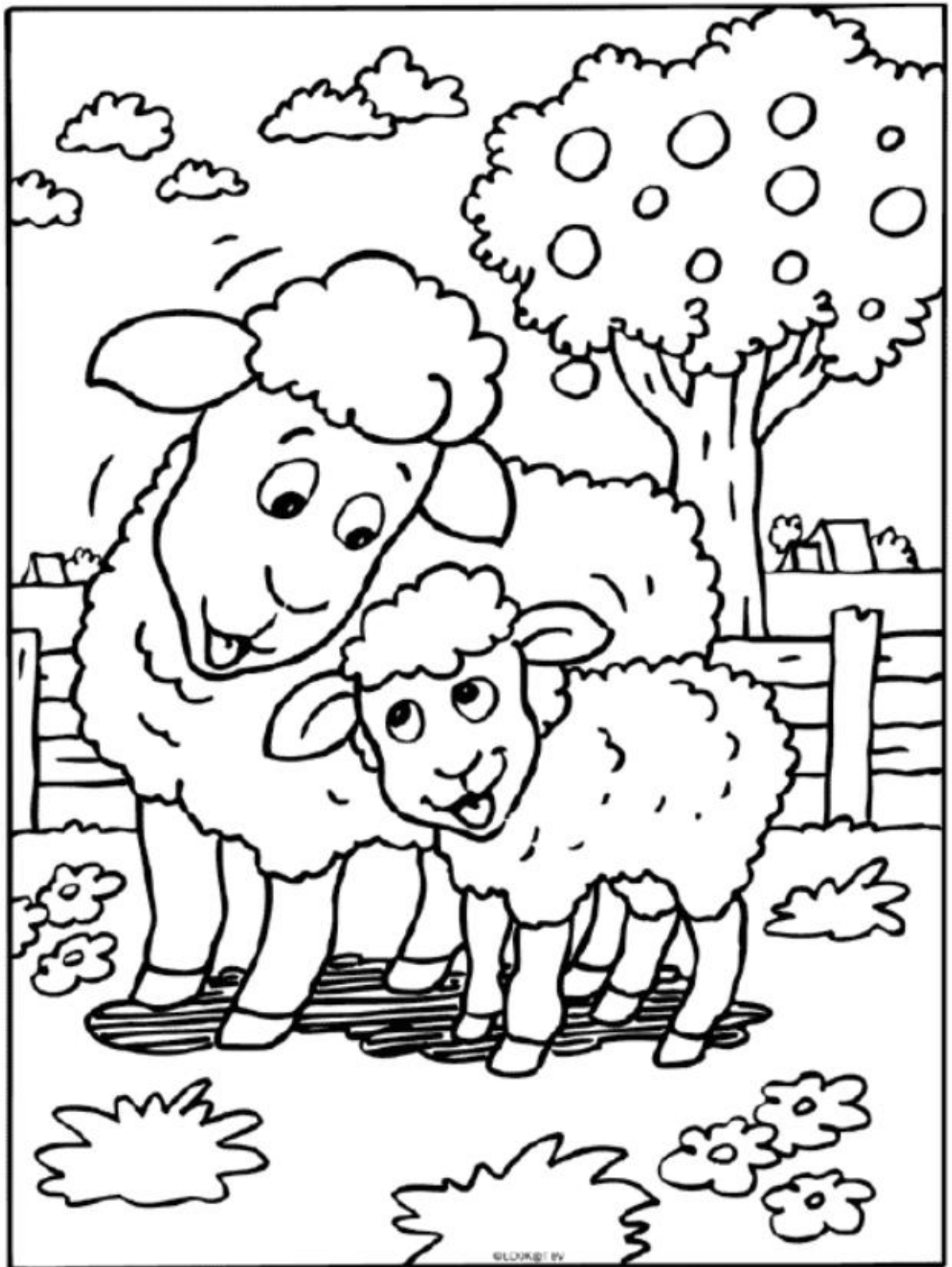


S

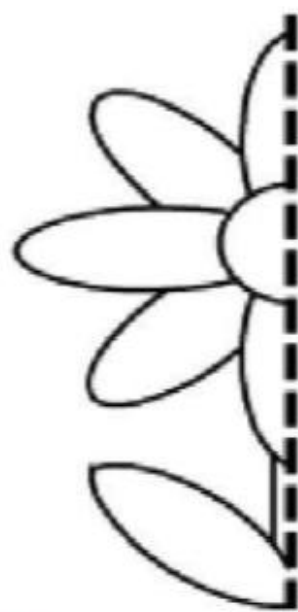
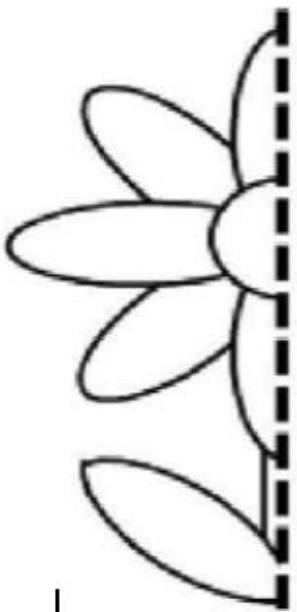
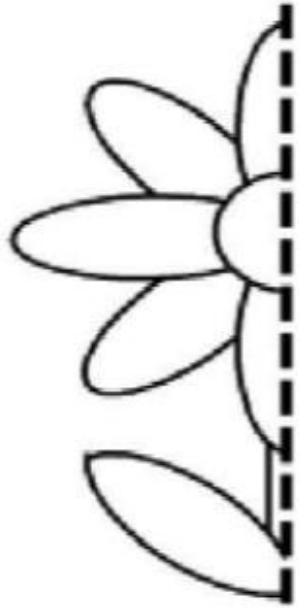
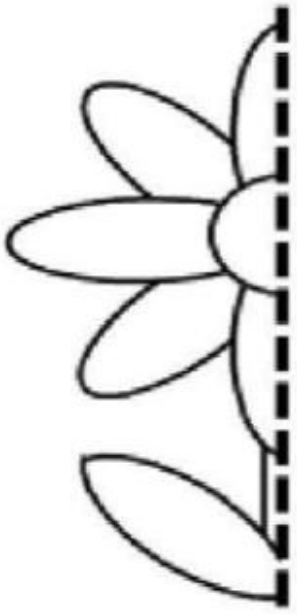




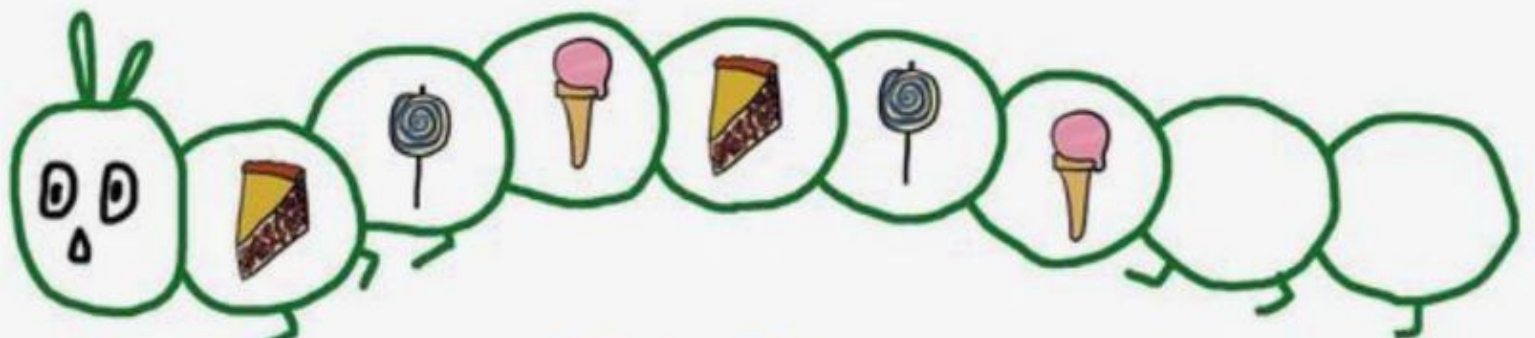
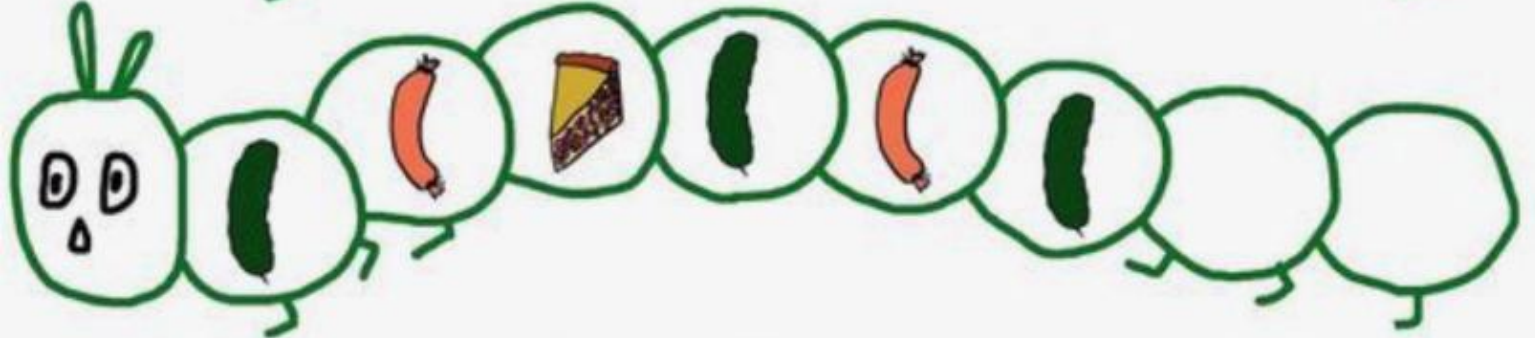
In Balans Oefentherapie



Spiegelen



In Balans Oefentherapie



Schrijf het juiste lente woord op bij de beschrijving en maak een tekening van het geraden woord.

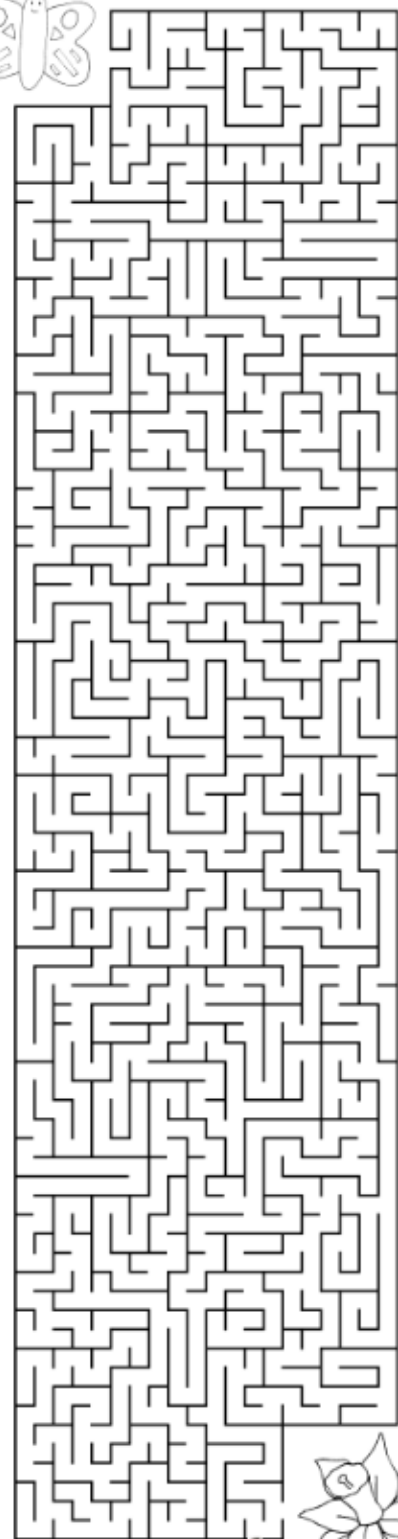
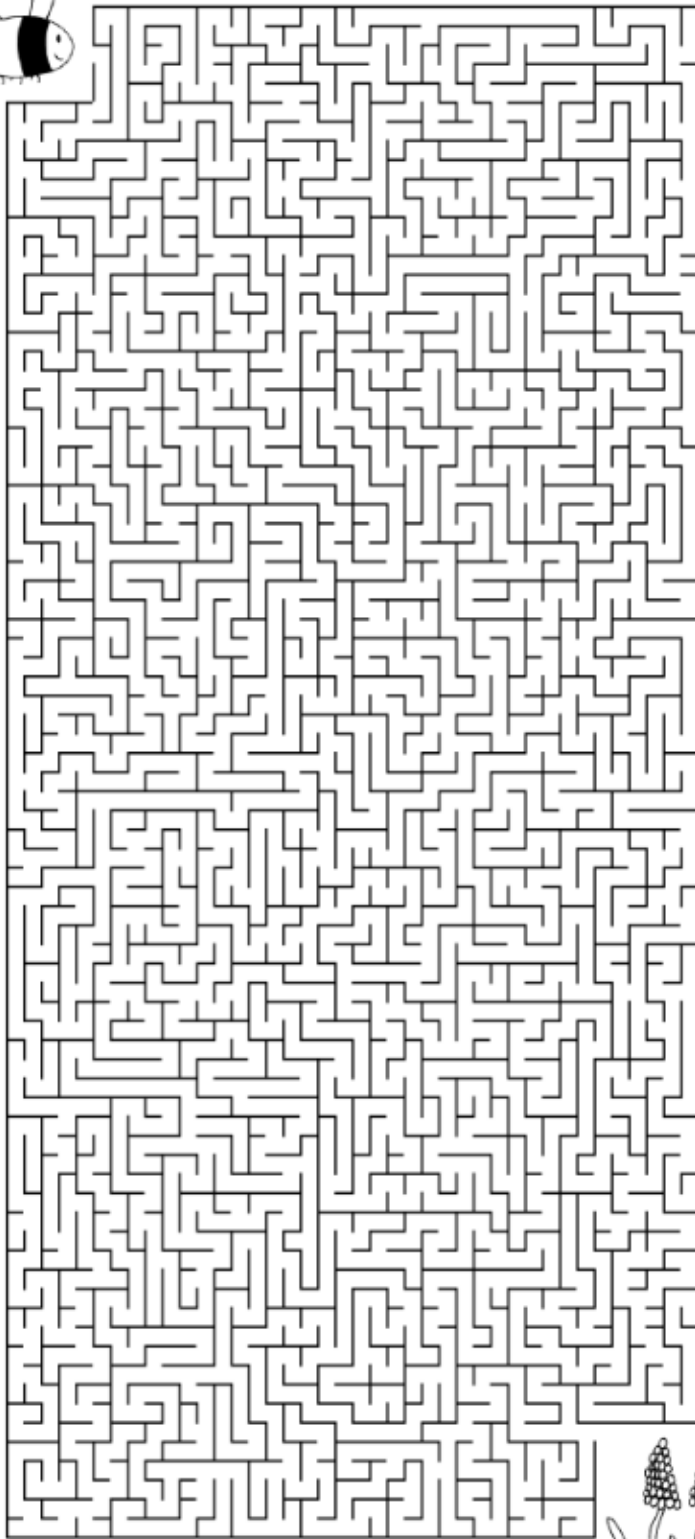


Een blauwe bloem die bestaat uit allemaal kleine bolletjes. Het lijkt wel een tros druiven	
Hij was eerst een rups, daarna een cocon en nu kan hij vliegen	
Hij komt uit een ei is het jong van kip en haan	
Een gele bloem met een trompet. In de trompet zitten de stampers waar de bijen nectar verzamelen.	
Het jong van een schaap	
Een vliegend insect die honing maakt	
Als het regent en de zon schijnt dan zie deze in de lucht	



Doolhof

Kun jij de uitgang vinden?



In Balans Oefentherapie



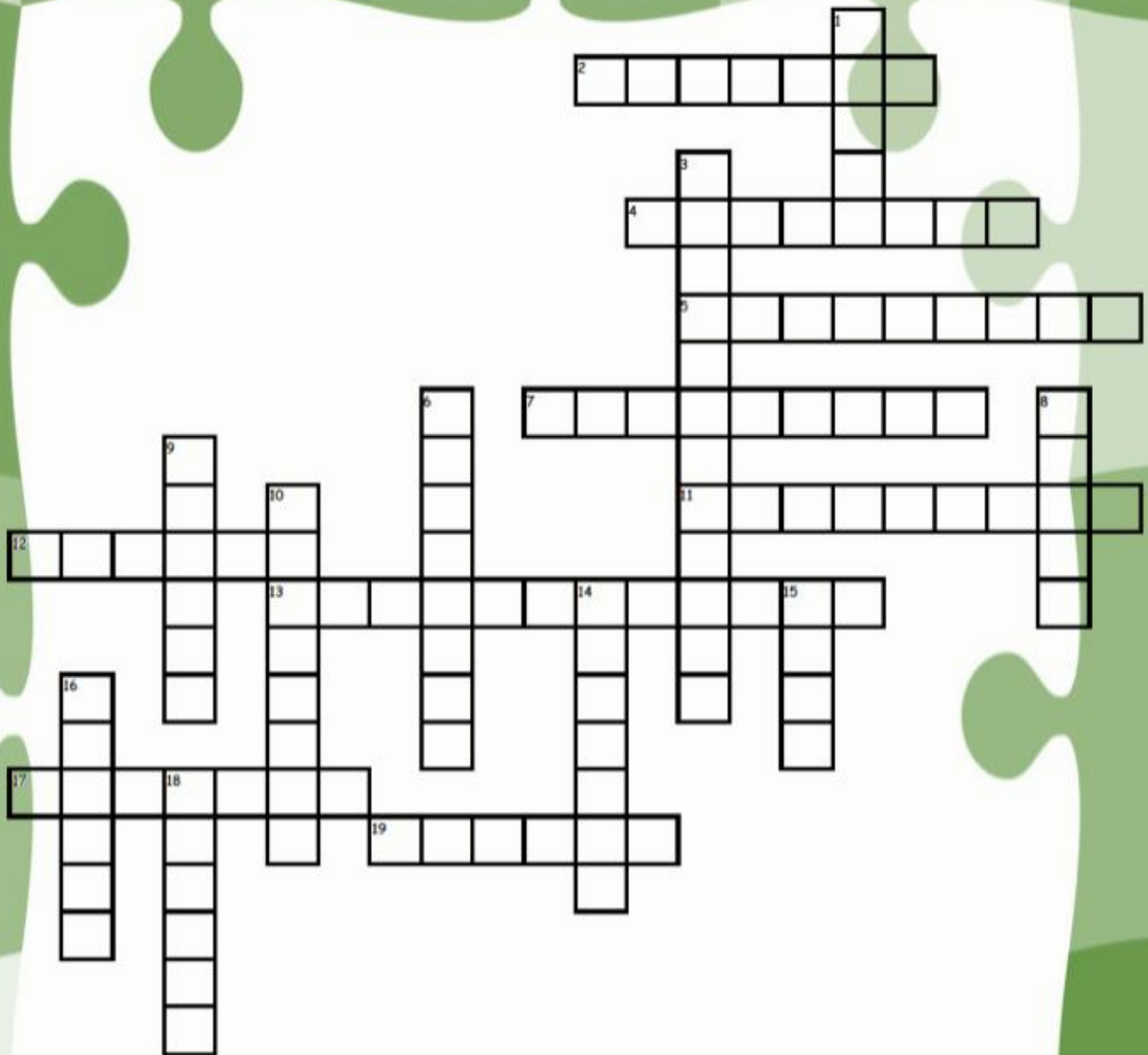


Kleurplaat



Kruiswoordpuzzel

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



links naar recht

2. Hier groeien plantjes uit.
4. Het jong van een schaap.
5. Als het regent en de zon schijnt.
7. Hier leggen vogels hun eieren in.
11. Hier wonen de bijen.
12. Het jong van een kip.
13. Een klein wit lentebloemetje.
17. rups - cocon - ???
19. Het jong van een paard.

boven naar beneden

1. Ander woord voor voorjaar.
3. Een gele weidebloem die pluïjes krijgt.
6. Het jong van een varken.
8. Eén van de lentemaanden.
9. Een groen, kwakend dier.
10. Allemaal kleine kriebelbeestjes.
14. Hier komen de bloemen uit.
15. De maand dat lente in zomer verandert.
16. Het jong van een koe.
18. Een gele lentebloem.

In Balans

Oefentherapie

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?

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

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



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

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



IN BALANS

Kamertje verhuur

Speel het spel in een tweetal. Elke heeft een eigenkleur potlood. Elke beurt mag je 1 lijn zetten. Die doe je door 2 stippen met elkaar te verbinden. Wanneer je een vierkant dichtmaakt, kleur het vierkantje in. Nu heb je een kamer! Elke kamer is 1 punt waard. Wie de meeste punten verdient wint.

S
P
E
L
1

S
P
E
L
2

Husselwoorden

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



N B G E O O G R E

U I G E S J L H E V O

E N B O L L P T U

U L E N E V E T J

D E E M P A N B A R L O

K K I L E R D R K I

O R B I J E N K F

C H N N N I J E S Z O

N O B L O E P P E N M K

I N E N S E C T

V O T G E L N E S

U W J E S N K L O K E E

