

IN BALANS OEFENTHERAPIE – werkjes voor thuis!

Een aantal kinderen is afgelopen week weer begonnen met school. Sommige kinderen gaan hele dagen, sommige gaan halve dagen/halve weken, maar sommige gaan ook nog helemaal niet. We hebben weer wat leuke spelletjes en stencils gemaakt voor de kinderen om lekker te bewegen en te leren.

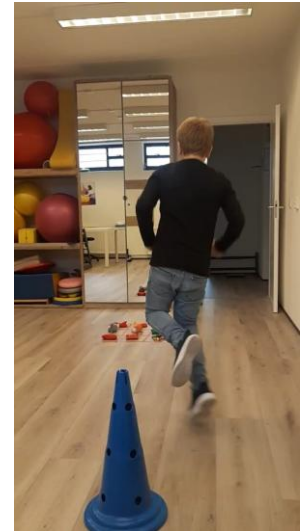
4 op een rij

Maak van tape/stoepkrijt/papier 12 vakken (3 bij 4). Leg in elk vakje een voorwerp (sokken, propjes, balletjes, speelgoed), maar zorg voor 4 dezelfde vormen/kleuren. Op de foto hebben we 4 rode items die hetzelfde zijn, de andere 8 voorwerpen zijn anders. Leg deze voorwerpen willekeurig neer in de vakjes.

Elke keer als je de route hebt afgelegd mag je 2 voorwerpen met elkaar ruilen. Deze voorwerpen moeten wel naast elkaar liggen of boven/onder elkaar liggen. Gekruist met elkaar wisselen mag dus niet. Na elke ronde ga je terug naar de pion/bal/stoel en begin je de route opnieuw. Je gaat door tot je uiteindelijk 4 op een rij hebt.

De route er naar toe kan zijn:

- Springend - Hinkelend - Rennend - Huppelend - Kikkersprong - Wees creatief!

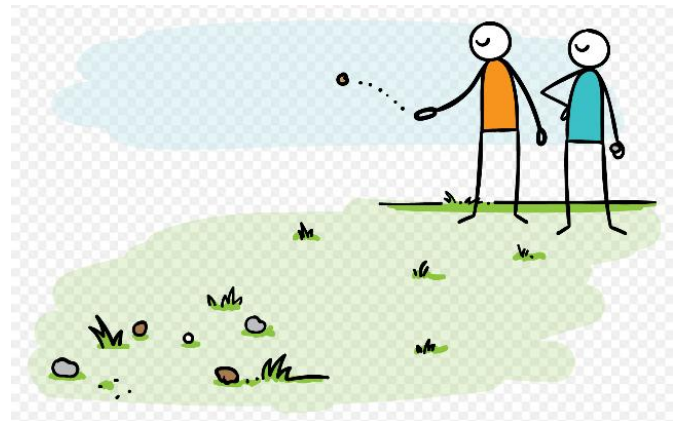


Jeu de boules met steentjes

Je hebt 1 grote steen/bal nodig, elk kind heeft 5 kleine steentjes nodig.

Spel 1: Kind 1 gooit de grote steen/bal naar voren. Nu moet ieder kind proberen om zijn eigen steentje zo dicht mogelijk bij de grote steen/bal te gooien. Om de beurt gooien de kinderen hun eigen steentje. Degene die het dichtste bij de grote steen/bal ligt, heeft gewonnen.

Spel 2: Laat de stenen kaatsen via de muur. Wie ligt er nu het dichtste bij?



Slinger knippen

Pak een rond of vierkant vouwblaadje. Begin aan de buitenkant met knippen. Knip het zoals het rode voorbeeld op het plaatje. Met meerdere rondjes/vierkantjes wordt de slinger steeds groter.



Banaan-aardbeien ijsjes

Benodigdheden: 2 handjes aardbeien, 1 banaan en ijsvormpjes.
Ijsvormpjes kunnen kleine bakjes zijn maar ook bijvoorbeeld lege danootjes waar je stokjes/lepeltjes in doet.

1. Haal de schil van de banaan af en ontkroon de aardbeien.
2. Snijd de banaan en de aardbeien in stukjes.
3. Mix eerst de aardbeien tot een gladde massa en schenk dit in een maatbeker.
4. Spoel de beker/kan van de blender om.
5. Mix nu de banaan, met een scheutje water, tot een gladde massa.
6. Schenk de helft van de vormpjes tot de helft vol met aardbei. Schenk de andere helft van de vormpjes tot de helft vol met banaan.
7. Zet de ijsvormpjes, met het ijsstokje erin, een half uurtje in de vriezer om uit te harden.
8. Schenk vervolgens banaan in de vormpjes met aardbei en aardbei in de vormpjes met banaan. Op deze manier krijg je een mooie scheiding tussen de kleuren.
9. Laat de ijsjes minimaal 8 uur uitharden. Smullen maar!



Watermeloen ijsjes

Benodigdheden: watermeloen, stokjes/tapas stokjes.

Snijd de watermeloen doormidden en snijd hier vervolgens dikke plakken van.

Gebruik een hartjes mal (die je ook gebruikt bij het bakken van koekjes) om er hartjes uit te drukken. Je kunt ook proberen ze uit te snijden met een mes.

Liever een ander figuur? Een rondje of een driehoek is ook erg leuk.

Prik de hartjes, rondjes of driehoekjes op de tapasprikkers of ijsstokjes en leg ze ongeveer 2 uur in de koelkast of diepvries. Voor echte ijsjes leg je ze 4 uur in de diepvries. Leg de 'ijsjes' niet op elkaar, want dan vriezen ze aan elkaar vast.



In Balans **Memorie** Oefentherapie

Spelregels

Bepaal wie er begint, kom je er niet uit dan begint de jongste speler

Als je aan de beurt bent draai je twee kaarten om;

- Zijn deze niet exact hetzelfde, dan draai je ze weer om en is de volgende speler aan de beurt.
- Staat er op de kaartjes exact dezelfde afbeelding en opdracht, dan voer je eerst de opdracht uit voordat jij hem op je stapel mag leggen.
De opdracht moet **20 tellen** worden volgehouden.
De opdracht met de bal moet 10x goed gaan
- Mislukt de opdracht, dan krijg je een herkansing. Mislukt deze ook, dan gaan de kaartjes naar de speler rechts van je.

Je bent de winnaar als je meeste kaartjes op jouw stapel hebt liggen.

Staan op het rechterbeen met linkervoet tegen de rechterknie



Staan op het rechterbeen met linkervoet tegen de rechterknie



Staan op het rechterbeen met linkervoet tegen de rechterknie met de armen opzij



Staan op het rechterbeen met linkervoet tegen de rechterknie met de armen opzij



"Planken" Leun op de ellebogen en tenen en maak met de rest van je lichaam een rechte plank



"Planken" Leun op de ellebogen en tenen en maak met de rest van je lichaam een rechte plank



Staan op het linkerbeen met rechervoet tegen de linkerknie



Staan op het linkerbeen met rechervoet tegen de linkerknie



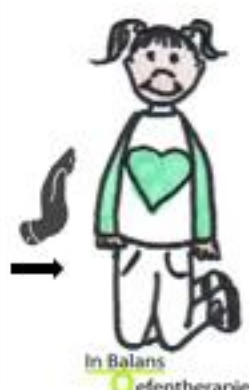
Ga tegen de muur zitten net zoals je op een stoel zit



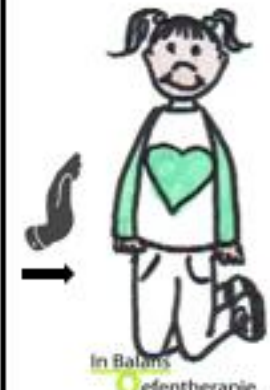
Ga tegen de muur zitten net zoals je op een stoel zit



Blijf in kniestand staan terwijl iemand je probeert om te duwen



Blijf in kniestand staan terwijl iemand je probeert om te duwen



Blijf in knierstand staan en houd de stok (bezemsteel of een ander voorwerp) met gestrekte armen voor je vast



Blijf in knierstand staan en houd de stok (bezemsteel of een ander voorwerp) met gestrekte armen voor je vast



Blijf in schuttershouding staan waarbij het rechterbeen het voorste been is.



In Balans
Oefentherapie

Blijf in schuttershouding staan waarbij het rechterbeen het voorste been is.



In Balans
Oefentherapie

Blijf in schuttershouding staan waarbij het linkerbeen het voorste been is.



In Balans
Oefentherapie

Blijf in schuttershouding staan waarbij het linkerbeen het voorste been is.



In Balans
Oefentherapie

Blijf staan op één been op het rechterbeen



Blijf staan op één been op het rechterbeen



Blijf staan op één been op het linkerbeen



Blijf staan op één been op het linkerbeen



Blijf in knierstand staan en duw met de stok de bal terug



In Balans
Oefentherapie

Blijf in knierstand staan en duw met de stok de bal terug



In Balans
Oefentherapie

<p>Ga op 1 bil zitten vanuit de kleermakerszit en houd de stok recht voor je. Doe het zowel naar rechts als naar links.</p> 	<p>Ga op 1 bil zitten vanuit de kleermakerszit en houd de stok recht voor je. Doe het zowel naar rechts als naar links.</p> 	<p>Blijf staan terwijl de rechterarm (gestrekt) naar voren is opgetild en het linkerbeen naar achteren.</p> 	<p>Blijf staan terwijl de rechterarm (gestrekt) naar voren is opgetild en het linkerbeen naar achteren.</p> 
---	---	--	---

<p>Blijf staan terwijl de linkerarm (gestrekt) naar voren is opgetild en het rechterbeen naar achteren.</p> 	<p>Blijf staan terwijl de linkerarm (gestrekt) naar voren is opgetild en het rechterbeen naar achteren.</p> 	<p>Blijf in schuttershouding staan waarbij het rechterbeen het voorste been is. Houd de stok recht voor je vast.</p> 	<p>Blijf in schuttershouding staan waarbij het rechterbeen het voorste been is. Houd de stok recht voor je vast.</p> 
---	---	---	--

<p>Blijf in schuttershouding staan waarbij het linkerbeen het voorste been is. Houd de stok recht voor je vast.</p> 	<p>Blijf in schuttershouding staan waarbij het linkerbeen het voorste been is. Houd de stok recht voor je vast.</p> 	<p>Blijf zitten in kleermakerszit terwijl iemand je om probeert te duwen.</p> 	<p>Blijf zitten in kleermakerszit terwijl iemand je om probeert te duwen.</p> 
---	---	--	---



Blijf in kniestand staan terwijl iemand je probeert om te duwen.



Blijf in kniestand staan terwijl iemand je probeert om te duwen.



Loop op de knieën van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug zonder om te vallen.



Loop op de knieën van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug zonder om te vallen.



Hinkel op linkerbeen van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug.



Hinkel op linkerbeen van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug.



Hinkel op rechterbeen van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug.



Hinkel op rechterbeen van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug.



Blijf staan op de handen en knieën terwijl iemand je om probeert te duwen.



Blijf staan op de handen en knieën terwijl iemand je om probeert te duwen.



Kruip van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug, zorg dat je ergens onderdoor kruipt.



Kruip van de ene kant van kamer naar de andere kant en terug, zorg dat je ergens onderdoor kruipt.



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)

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.

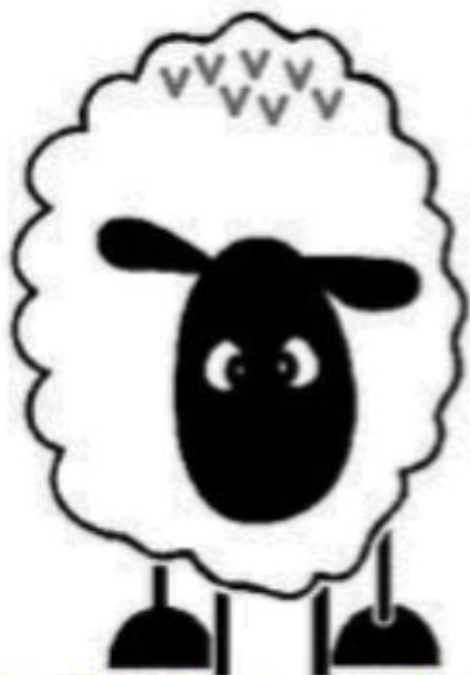
Veel plezier met alle oefeningen!

Groeten van het team van In Balans Oefentherapie.

www.inbalans-oefentherapie.nl



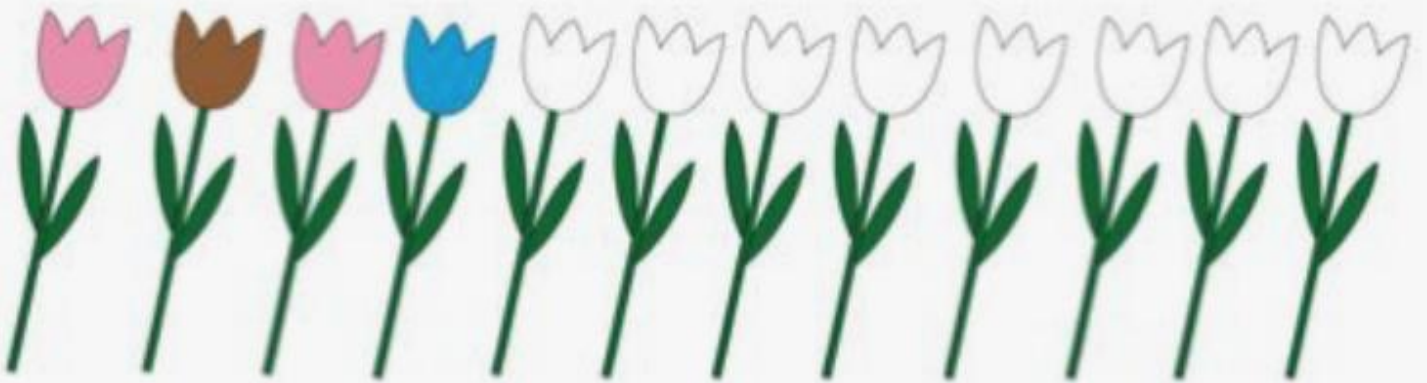
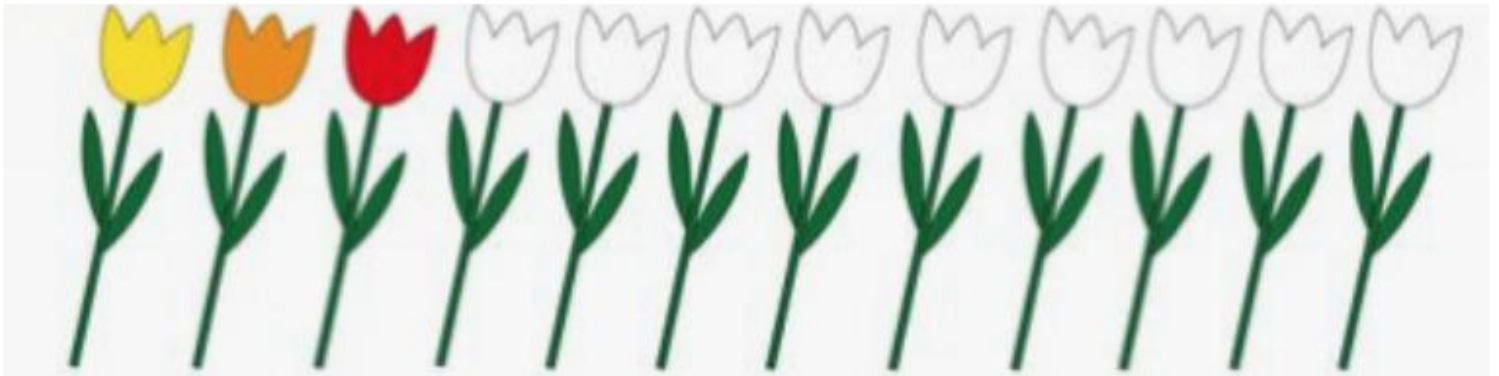
Versier de schapen volgens voorbeeld



In Balans
Oefentherapie



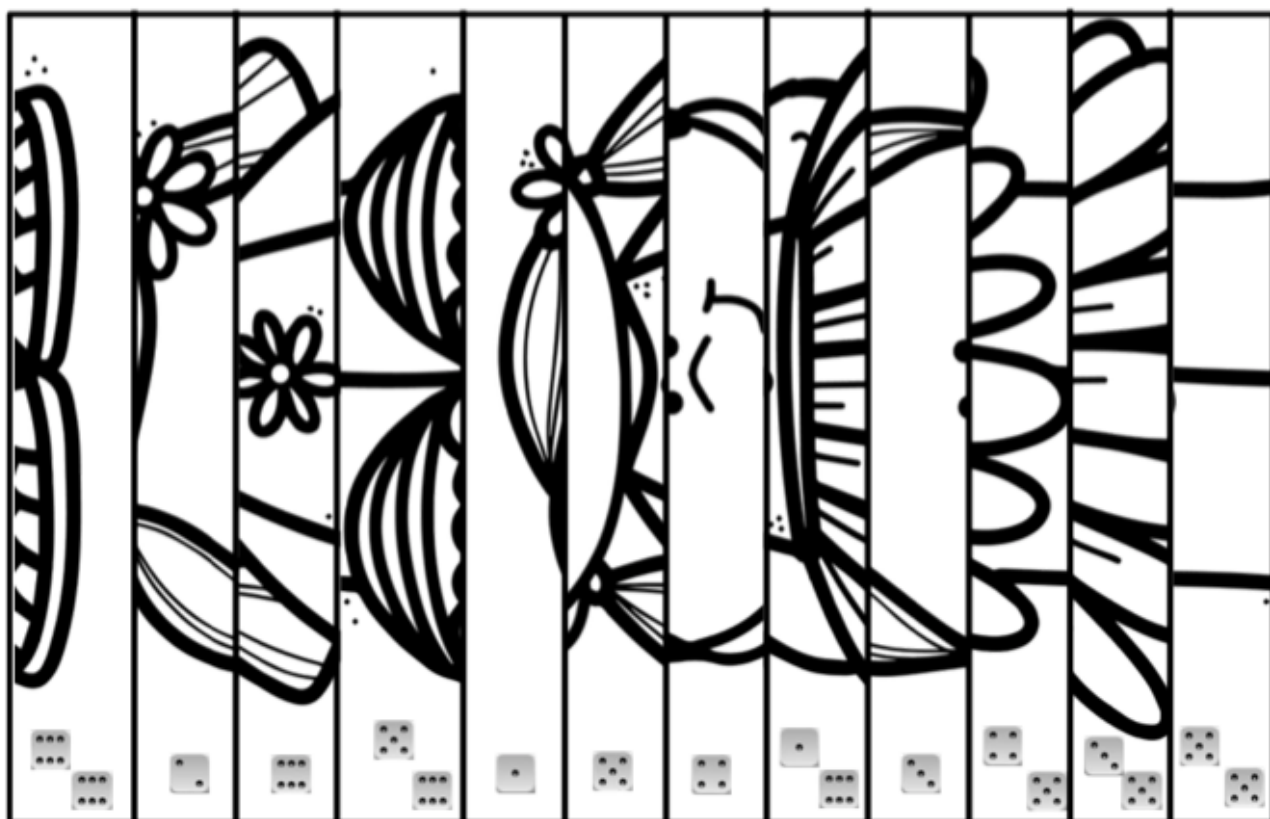
Kleur de bloemen volgens patroon, weet jij welke de volgende kleur is?



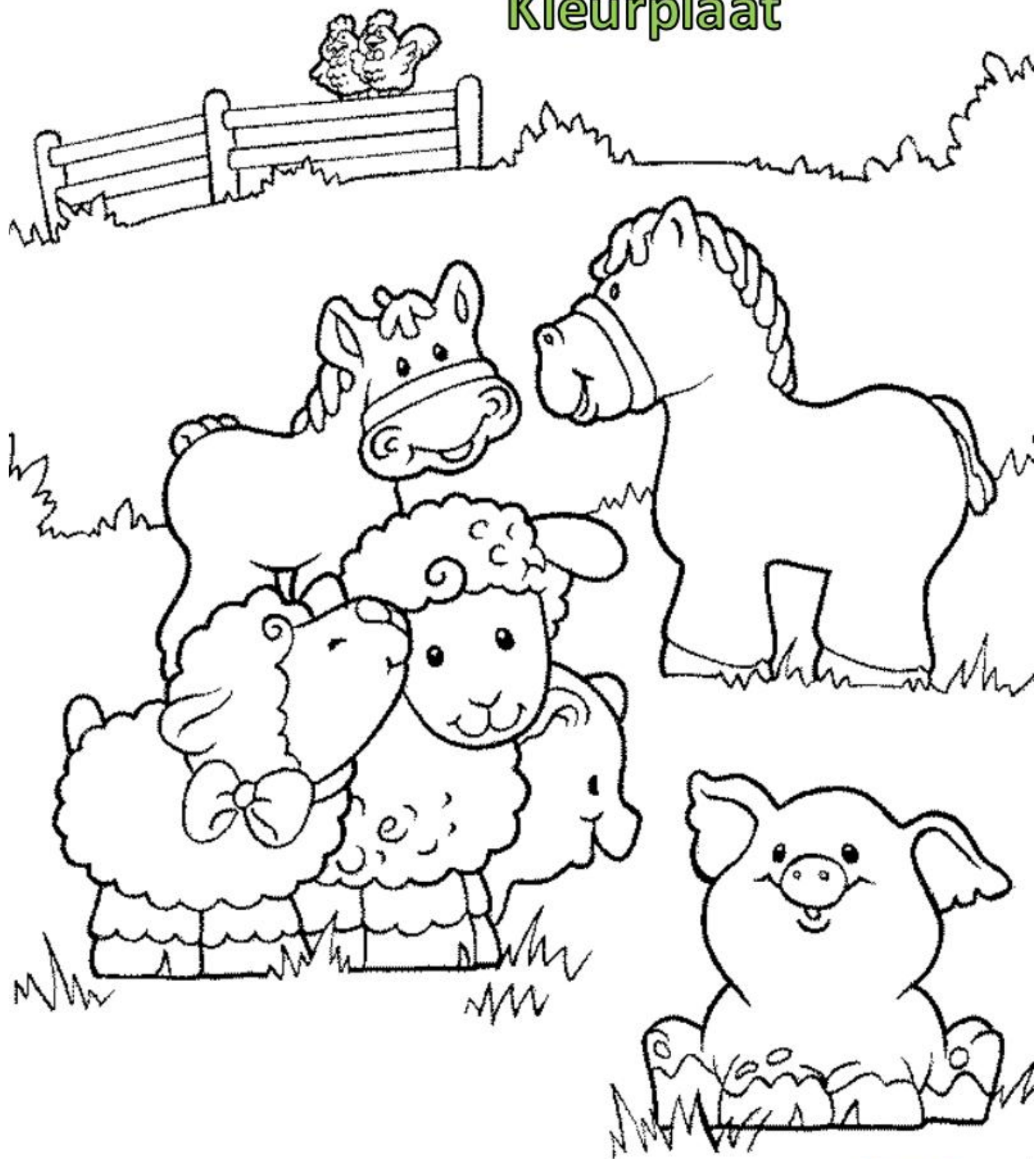


Knip de strookjes uit en plak ze op het juiste nummer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----










Kleurplaat


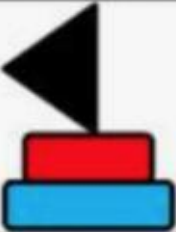



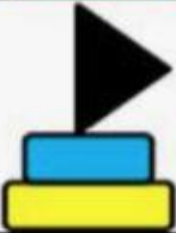


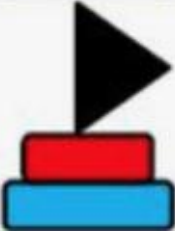





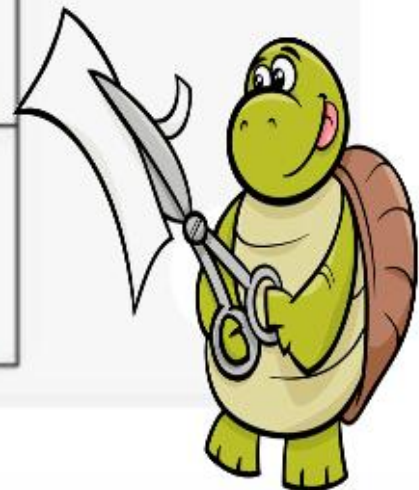


Knip de stukjes uit en leg ze op de goede plek, zodat de vorm op het kaartje horizontaal als verticaal klopt



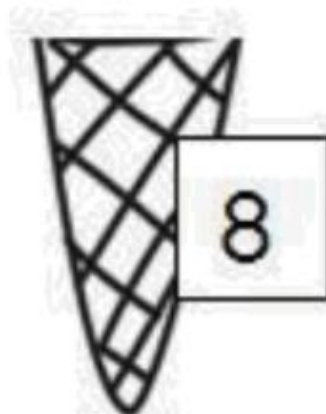
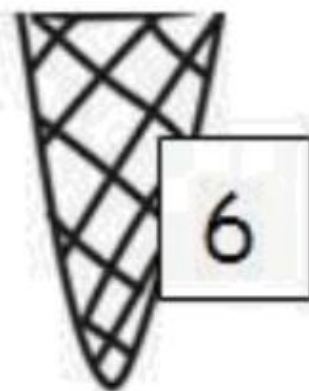
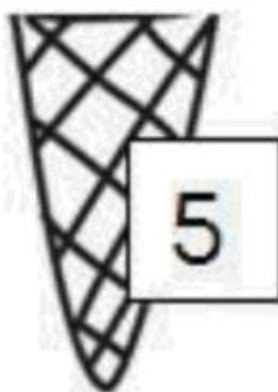
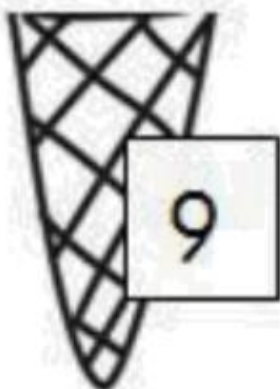
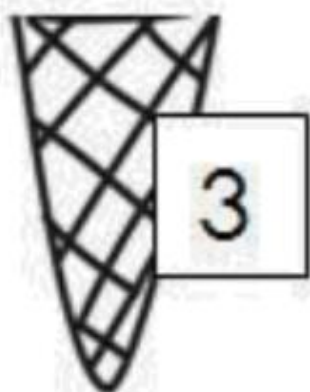
				
				
				
				





Teken het aantal bolletje op de ijsjes
Kleur de ijsjes in



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

- K** Kinderoefentherapie
- r** Oefentherapie
- u** Spelenderwijs
- i** Veterstrikken
- s** Wiebelkussen
- w** Trampoline
- o** Spelletjes
- o** In Balans
- r** Evenwicht
- d** Schrijven
- p** Therapeut
- u** Motoriek
- z** Pengreep
- z** Springen
- e** Hinkelen
- i** Huppelen
- e** Knippen
- i** Fietsen
- e** Bewegen
- i** Plezier
- e** Letters
- i** Cijfers
- e** Tekenen
- i** Rijden
- e** Gooien
- i** Vangen
- e** Bal

In Balans
Oefentherapie



Sudoku

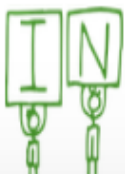
In elk vakje komen de 6 letters van het woord BALANS. Maar ook op elke horizontale lijn (van links naar rechts) en elke verticale lijn (boven naar beneden). Kun jij de letters op de goede plek zetten?

S	A		A		
	N	B			
L	S	A			A
N			A	L	S
			S	A	
		S		A	N

		S		L	
L	B	A		A	
		N	B	A	L
B	A	L	A		
	L		N	S	A
	S		L		

Durf jij de uitdaging nu aan met het woord EVENWICHT?

T		V		E	C		I	
					V			
	C	N	I					T
					I			
					E	H	T	V
			C	H	E		W	N
I					T	E		W
		E			N		C	
		E	E	W	H	V		



Maak woorden en probeer zoveel mogelijk punten te scoren!!

I **N** **B** **A** **L** **A** **N** **S**
Scrabble



woord	punten	score
klas	$3+3+1+2$	9

O **E** **F** **E** **N** **T** **H** **E** **R** **A** **P** **I** **E**



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











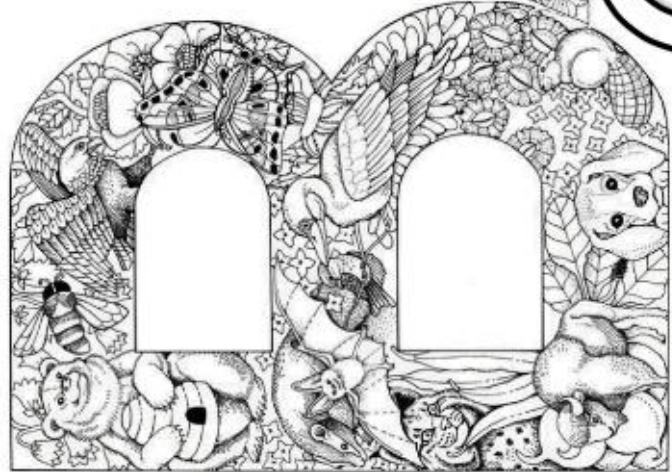
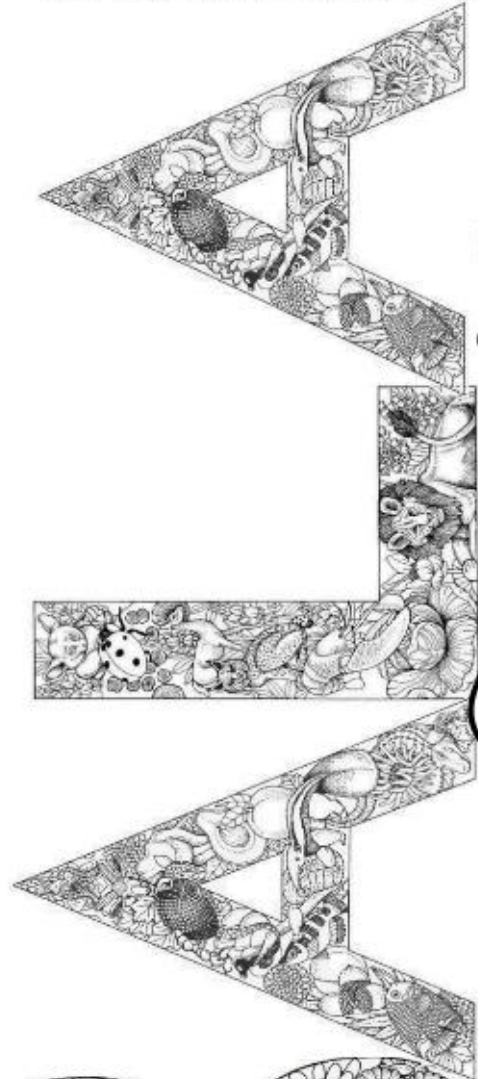
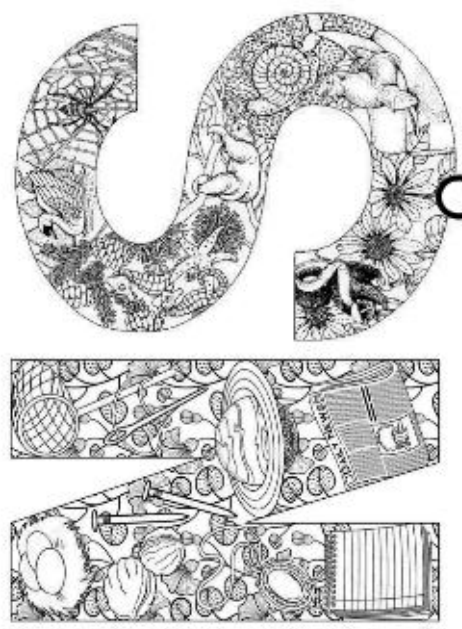
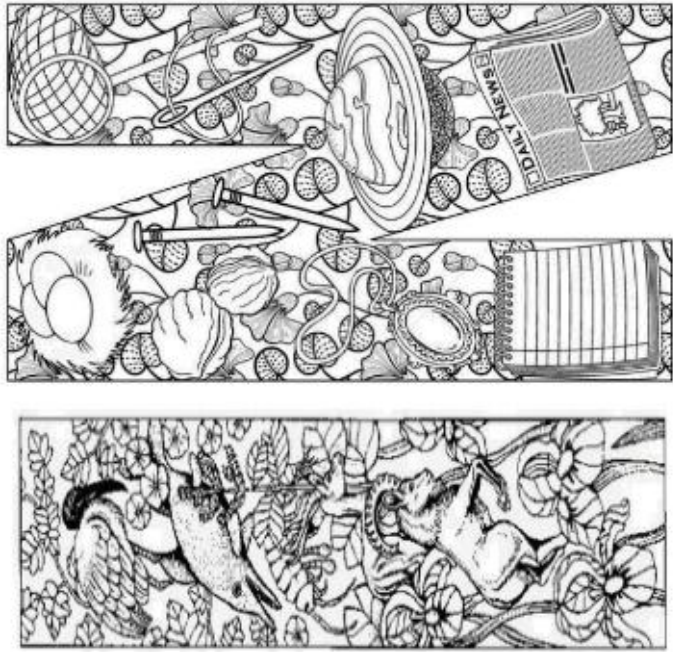






IN BALANS OEFENTHERAPIE

Kleurplaat



Oefentherapie