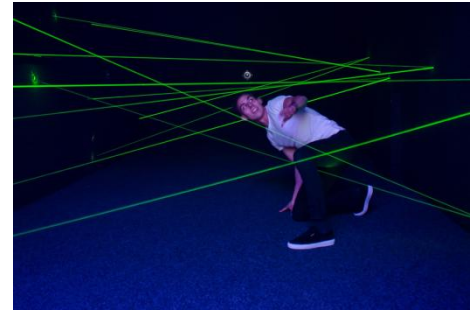


IN BALANS OEFENTHERAPIE – Herfst

In de herfstperiode gaat de temperatuur langzaam omlaag. Het gaat vaker regenen, gelukkig komt soms ook nog het zonnetje tevoorschijn.

Spiderman

Pak een touw/waslijn. Zet een aantal stoelen tegen over elkaar. Span het touw van een stoel naar een andere stoel, naar een tafelpoot en vervolgens weer naar een stoel totdat het een groot spinnenweb wordt. Lukt het jou om hier door heen te komen? Hoe meer touw, hoe lastiger het wordt.



Oud-Hollandse race spellen

Kruiwagen rijden

Hiervoor ben je met groepjes van 2. De achterste pakt de enkels van de voorste vast, die dan alleen nog maar op zijn/haar handen mag lopen. Loop een rondje door het huis en wissel daarna van positie.



Zaklopen

Neem een jute zak/ hoppertas. Ga er in staan, en spring een rondje door het huis of om de tafel. Dit kan natuurlijk ook tegen elkaar, wie is het snelste?



Touwtrekken

Zoek een touw. Dit kan een lange riem zijn, de band uit een badjas of een (in de lengte) opgerolde handdoek. Aan beide kanten van het touw wordt het touw vastgehouden. Maak een lijn op de grond. Ga ieder aan 1 kant van de lijn staan. Op het startsignaal mag er getrokken worden totdat de andere persoon over het midden heen loopt.



Ei en lepel race

Je hebt een lepel nodig met daarop een balletje. Je kunt het lepeltje met 2 handen vasthouden, met 1 hand, maar ook met je mond. Loop een rondje door het huis of om de tafel. Lukt het jou om de bal niet te laten vallen?



Kastanje spellen

Ga lekker een ochtendje het bos in. Lekker klimmen en klauteren, maar vooral op zoek naar kastanjes. Verzamel er zoveel als je kunt vinden. Neem ook meteen leuke bladeren mee.

Vormen/letters

Maak op een A4 of op de grond een vorm. Denk aan een driehoek, vierkant, cirkel etc. Het maken van een letter kan natuurlijk ook.



Spinnen maken

Je kunt strijkkralen gebruiken voor de pootjes, dit moet natuurlijk niet. Je kunt voor de pootjes ijzerdraad gebruiken, dit kun je nog leuk buigen. Je kunt ook satéprikkers gebruiken. Plak er oogjes op of teken er leuke oogjes op (met tipp-ex bijvoorbeeld)



Slakken maken

Pak de klei en ga hier lekker mee kneden. Als de klei warm gekneet is kun je aan de slag.

Maak van een klein stukje klei een lijf, leg hier de kastanje boven op.



Bladeren verven

Laat de verzamelde bladeren goed drogen. Pak je verf uit de kast. Verf de ene kant van het blaadje met de kleuren die jij mooi vindt. Stempel daarna het geverfde blaadje op een wit A4. Laat dit drogen, dit heeft een erg mooi resultaat.



Egel maken

Droog de bladeren goed. Maak op een stukje karton (of gewoon papier) een egel met lijfje. Plak op het lijf allemaal bladeren totdat je de buik niet meer ziet.



Appelmoes maken

Schil 1 kilo appels, snijd in vieren en verwijder het klokhuis. (Goudreinette, elstar of jonagold)
Snijd de appels in kleine stukjes. Pers een halve citroen uit. Doe de appelstukjes in een grote pan.
Voeg 100 ml water, de citroensap, 1 eetlepel kristalsuiker en 1 theelepel kaneel toe. Breng aan de kook en draai het vuur laag. Zet de deksel schuin op de pan en laat 15 min. koken. Roer regelmatig door.

Pureer de appelmoes voor een gladde moes fijn met de staafmixer.
Smullen maar!



Koekjes bakken

Doe de 200g bloem, 75g suiker, 1 zakje vanillesuiker in een kom. Voeg 125g boter (in blokjes) en 1 eidooier toe. Mix dit tot een kruimelig geheel. Voeg dan 1 eetlepel (koud)water toe en kneed het deeg met je handen tot een stevige bal. Is het nog erg droog, voeg dan een beetje extra water toe, is het erg plakkerig dan een beetje bloem. Wikkel het deeg in een stuk plastic folie en leg een half uurtje in de koelkast. Als het deeg koud is dan krijg je een extra knapperig resultaat en is het makkelijker te bewerken. Verwarm de oven op 175 graden.

Haal het deeg daarna uit de folie. Bebloem een ondergrond en rol het deeg uit met een deegroller. Steek er met een vormpje vormen uit of maak zelf leuke bladeren en leg deze op een bakplaat met bakpapier. De koekjes lopen niet heel erg uit maar het is wel goed om een beetje ruimte ertussen te houden. Schuif de bakplaat met de koekjes de oven in en bak de koekjes in 15 minuten goudbruin. Haal de bakplaat uit de oven en laat de koekjes erop afkoelen.

Versier de koekjes zoals jij het mooi vindt.



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)

Team In Balans Oefentherapie



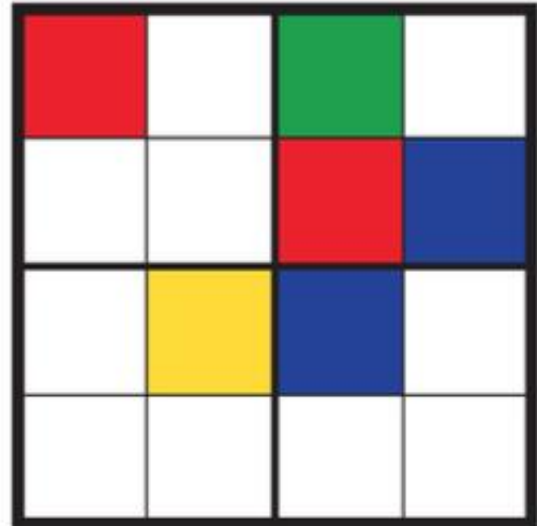
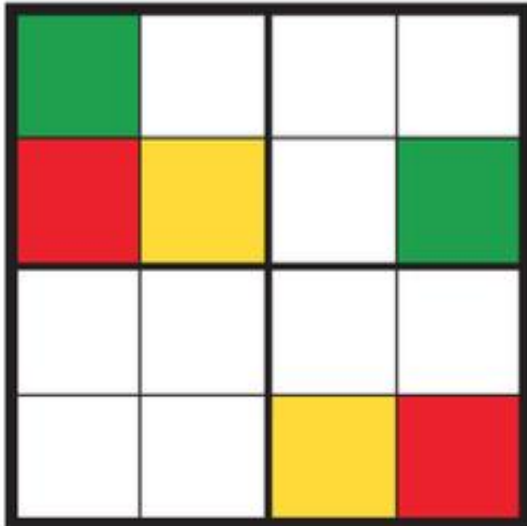


Gooi en beweeg

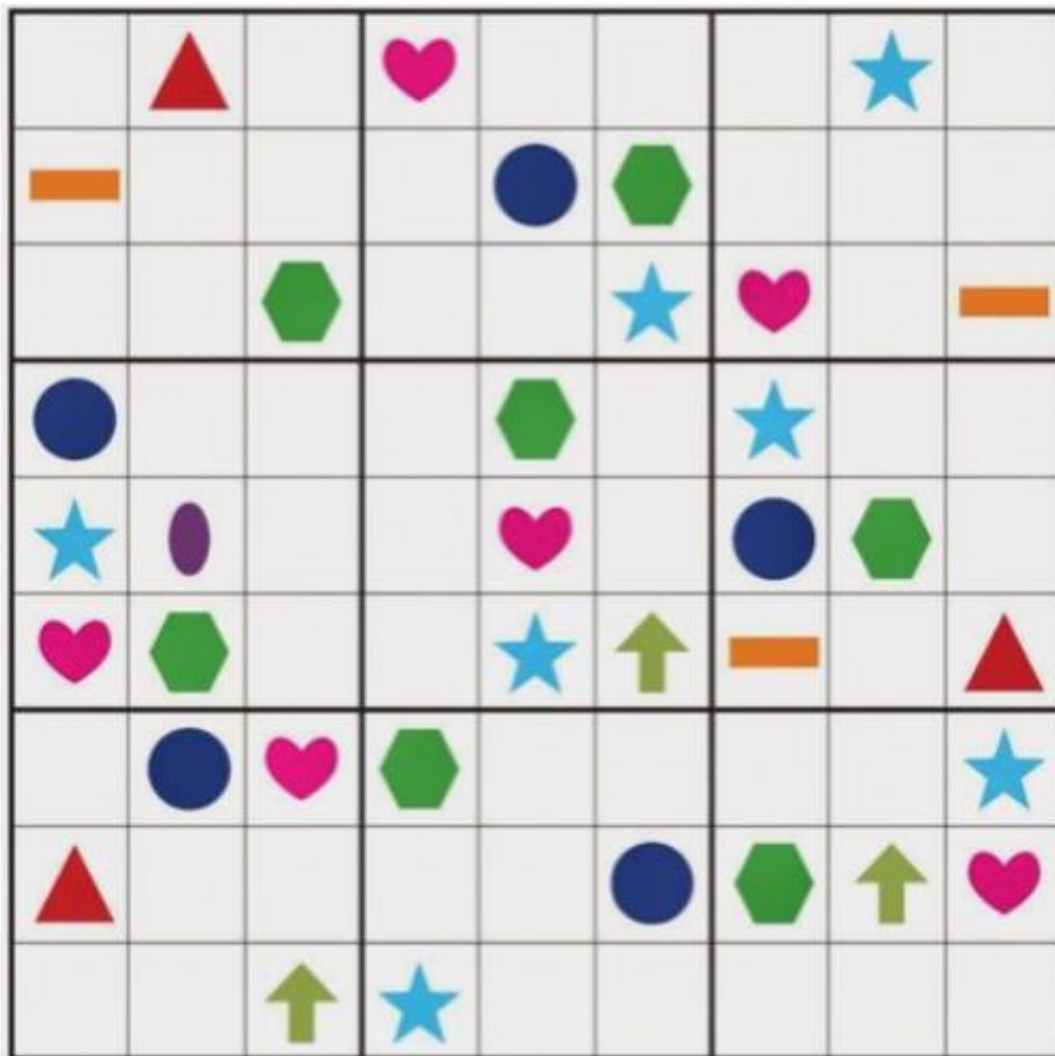


S
u
d
u
k
o

In elk vakje komt er een verschillende kleur. Maar ook op elke horizontale lijn (van links naar rechts) en elke verticale lijn (boven naar beneden). Kun jij de juiste vakjes kleuren



In elk vakje komt er een verschillende vorm. Maar ook op elke horizontale lijn (van links naar rechts) en elke verticale lijn (boven naar beneden). Succes!



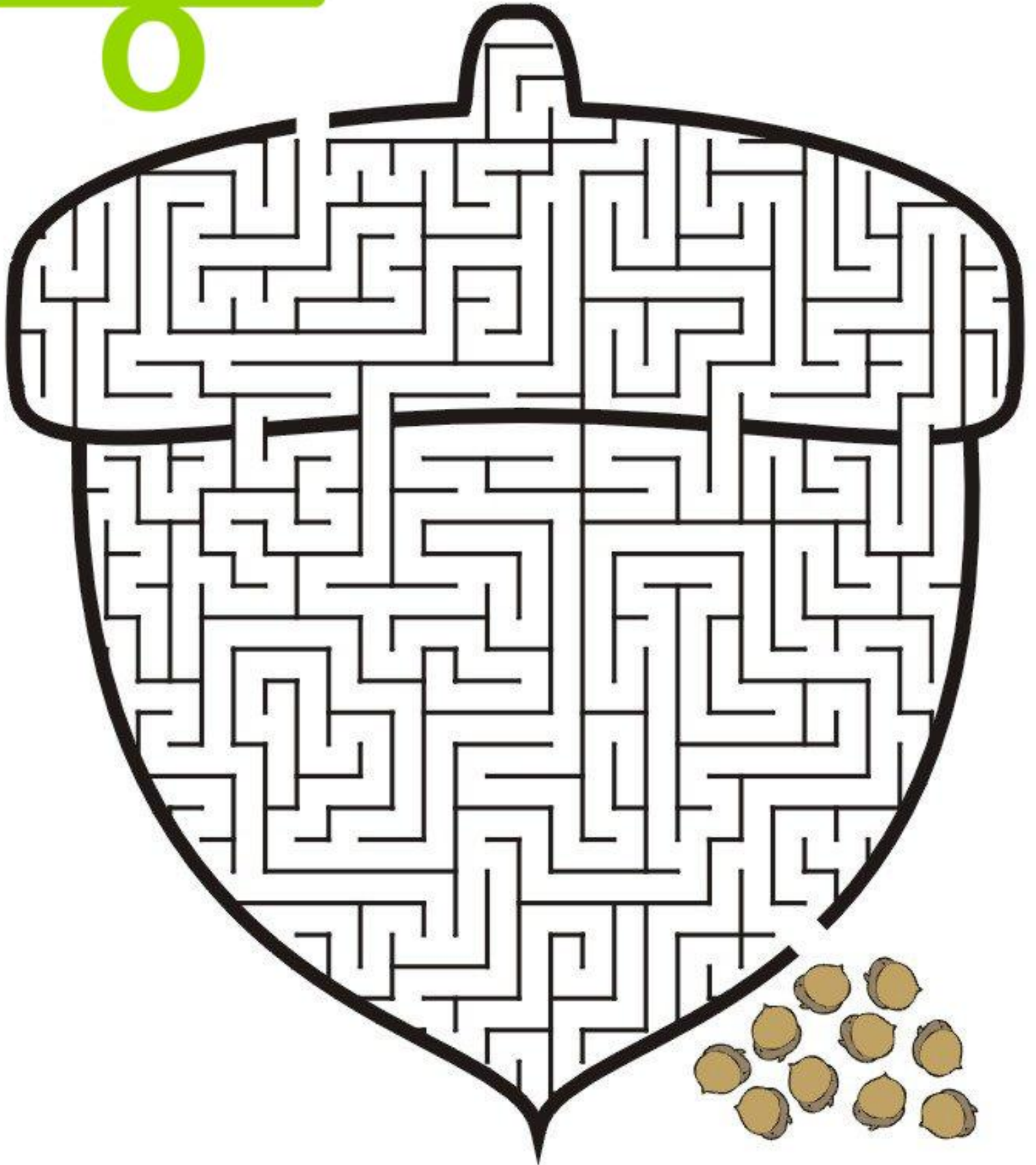
De vormen hieronder passen allemaal nog precies in de puzzel ;-)



En Babana's Adventskalender



0





woordzoeker



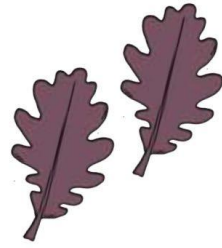
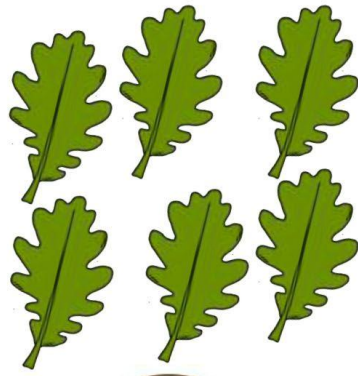
s	s	u	u	g	t	e	r	i	n	n	p	v	t	n
e	e	n	e	t	r	s	t	o	r	m	a	a	t	t
r	w	j	t	i	e	s	s	n	r	i	d	k	t	y
t	r	n	t	h	k	h	e	f	e	p	d	a	h	n
e	e	e	r	o	v	e	a	j	a	s	e	n	i	e
w	s	i	n	o	o	h	l	r	n	o	n	t	b	r
w	r	a	p	t	g	n	a	s	t	a	s	i	t	e
u	e	a	g	e	e	p	n	a	f	e	t	e	t	b
g	b	w	u	s	l	t	o	e	r	e	o	s	e	o
w	m	a	o	u	s	o	a	a	k	a	e	v	a	t
r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

Woorden die je moet zoeken:

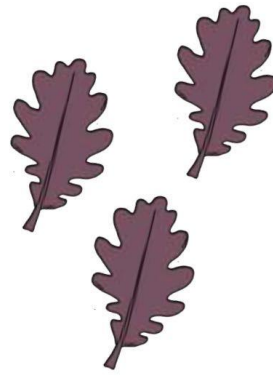
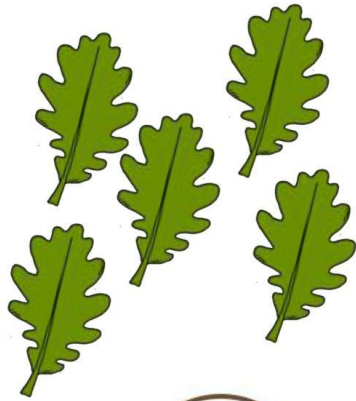


beukenootjes, bos, dennenappels, eikels, herfst, kastanjes, laarzen, november, oktober, paddenstoelen, paraplu, paraplu, regen, september, storm, trekvogels, vakantie, waaien.

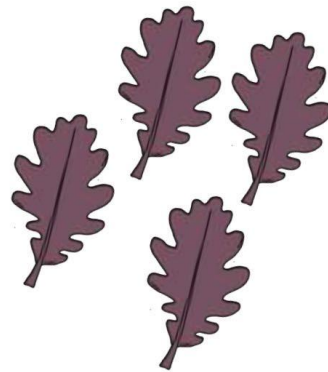
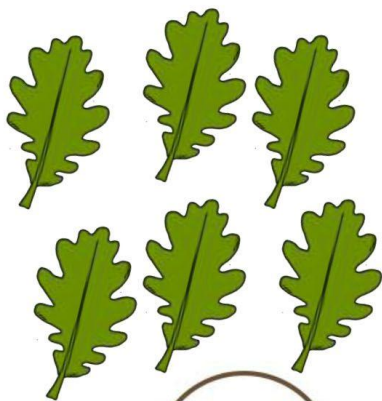
Let op: 2x paraplu, want het regent veel in de herfst !!



$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$



$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$



$$\bigcirc + \bigcirc = \bigcirc$$

Maak samenstellingen. Kies bij elk woord uit het linker vak een woord uit het rechter vak. Schrijf de samenstellingen op. Streep de gebruikte woorden door.

glas
 gras
 tafel
 brand
 stand
 herfst
 schip
 lees

storm
 tennis
 breuk
 scherf
 spriet
 beeld
 trap
 teken

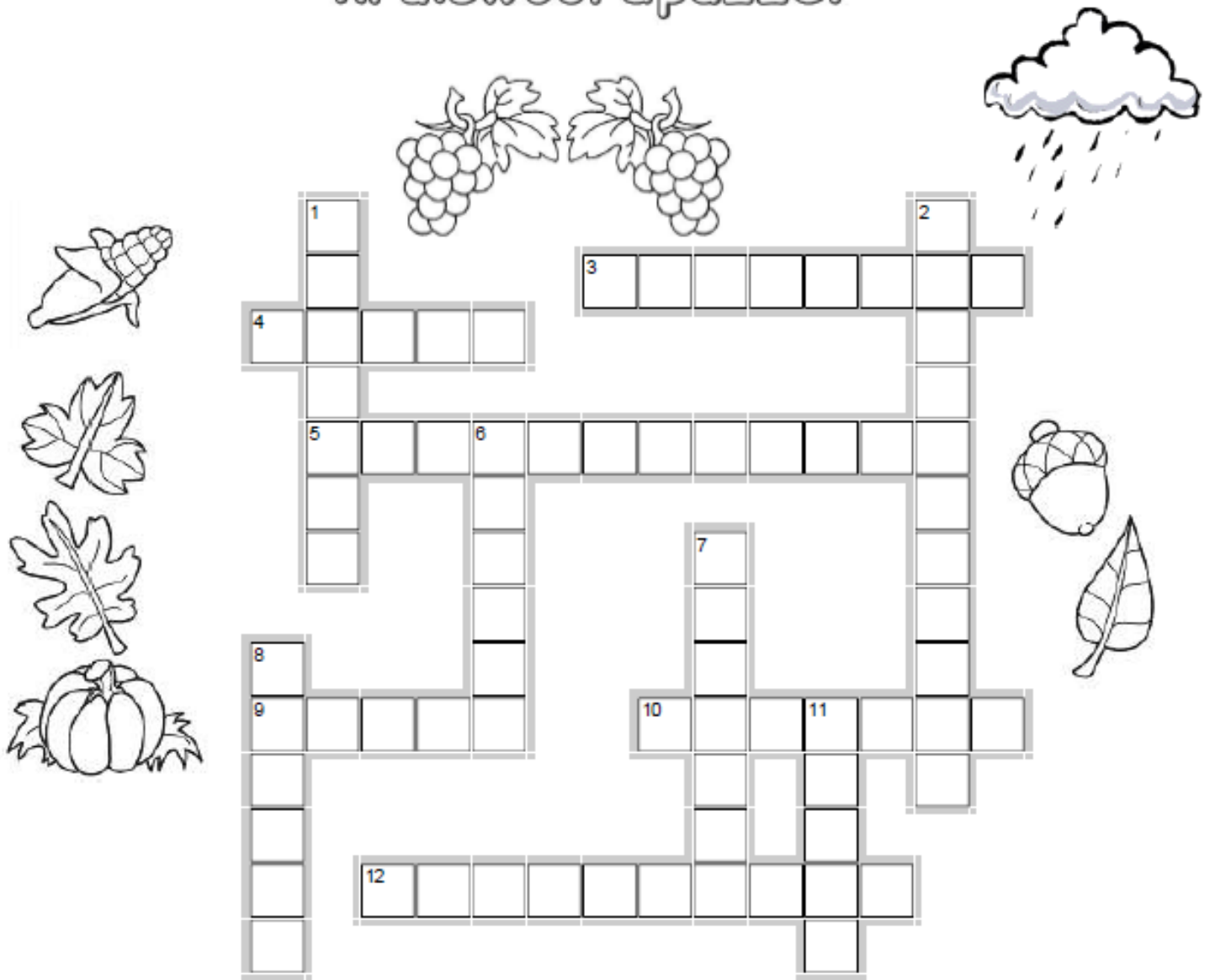


Verzin een rijmwoord





kruiswoordpuzzel



Deze woorden moet je invullen

Van links naar rechts

3. Trek je aan als het regent.
4. Als het heel hard regent en waait is er ...
5. Vruchtje van een beukenboom.
9. Vrucht van een eikenboom.
10. Aantrekken als je in de plassen gaat lopen.
12. Dit gaan de bladeren doen in de herfst.

Van boven naar beneden

1. In deze maand heb je herfstvakantie.
2. De meest bekende is een champignon.
6. Gaat thuis weer aan als het kouder wordt.
7. Zet je op als het regent.
8. Komt na de zomer.
11. Nattigheid die uit de lucht komt vallen.

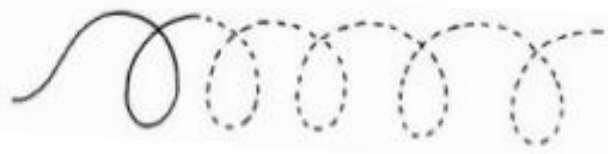
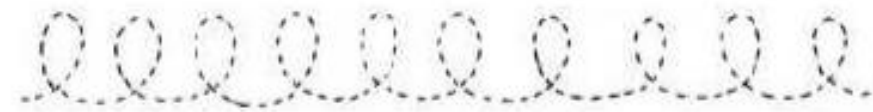
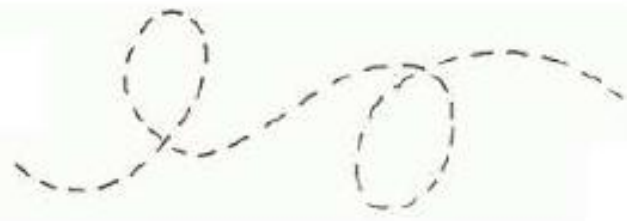


Zoek de 7 verschillen




herfst

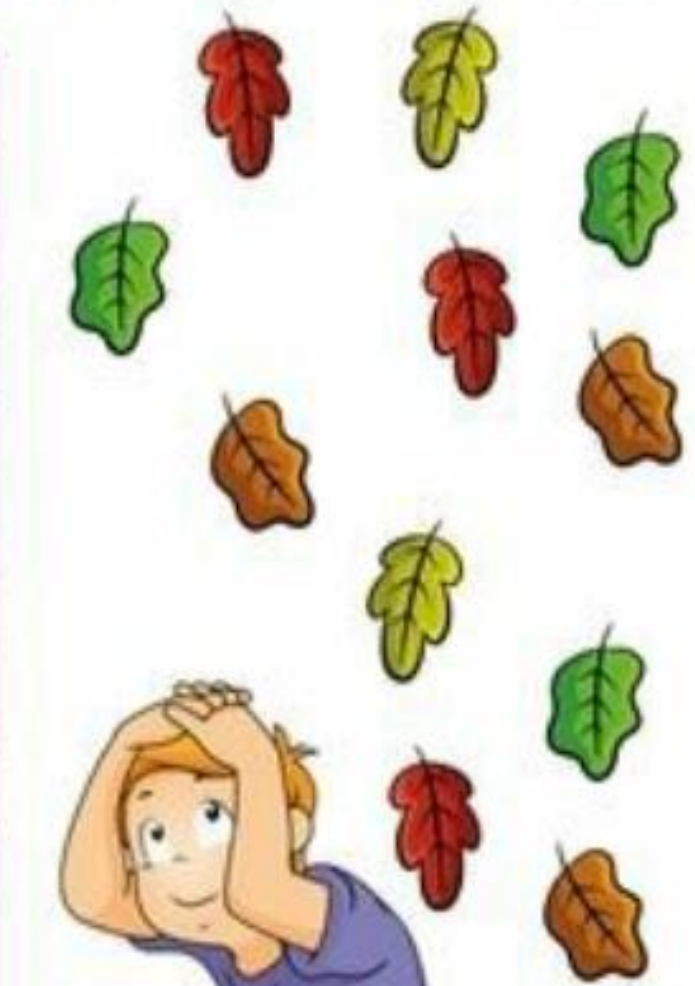
Oefen de schrijfpatronen



Tel de blaadjes en kleur de grafiek in.

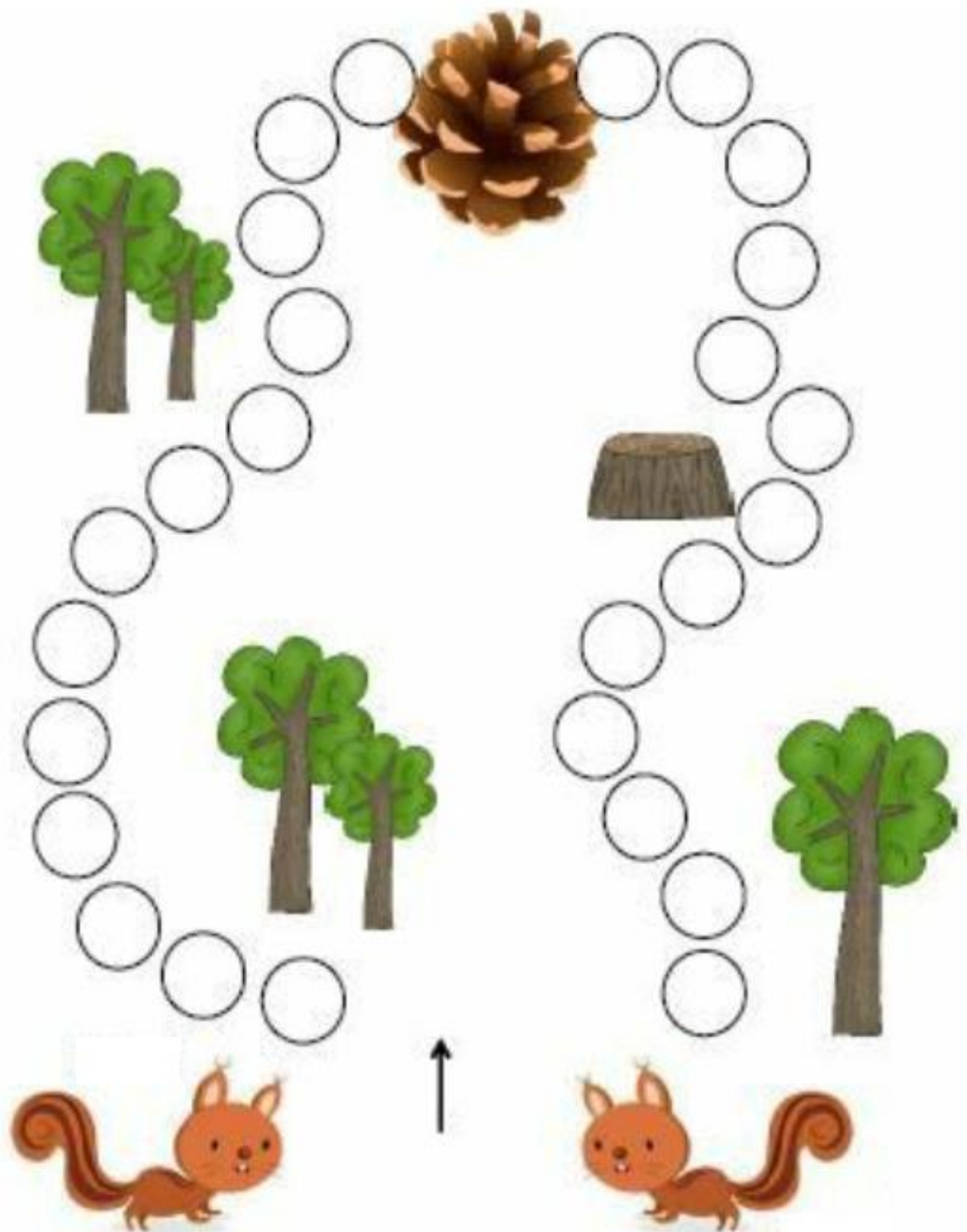


10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
				

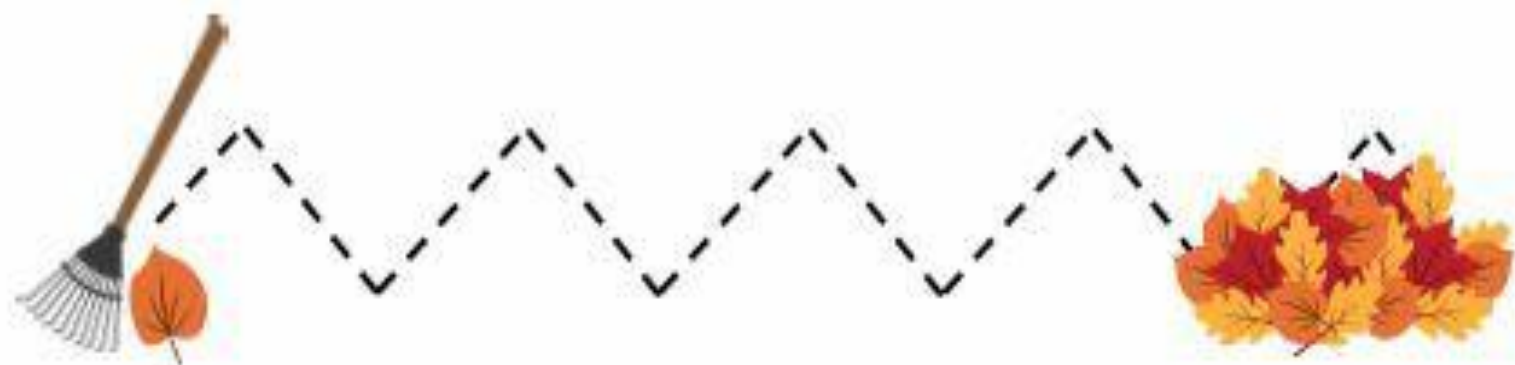


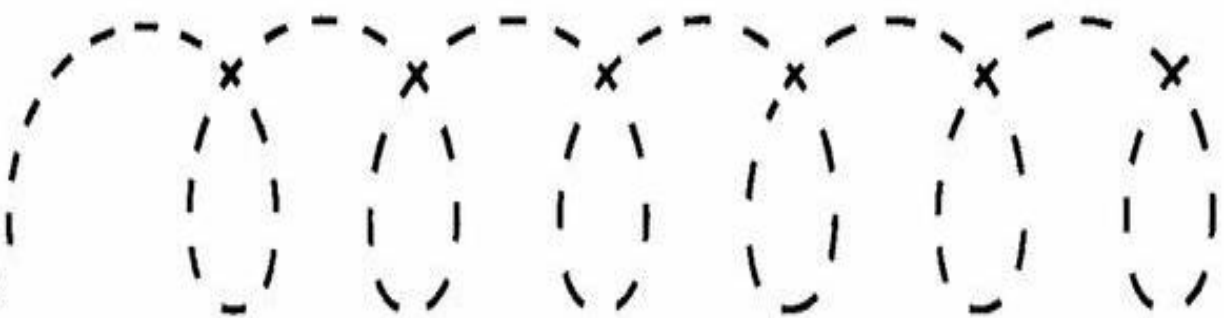
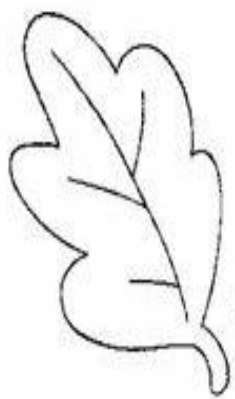
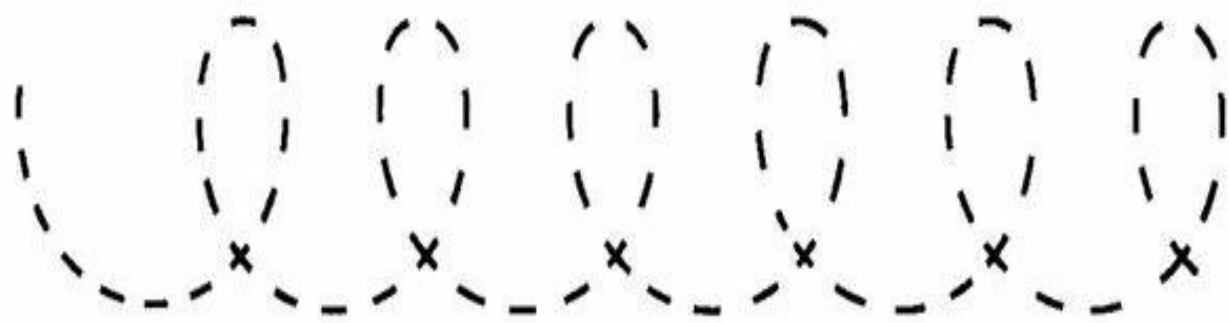
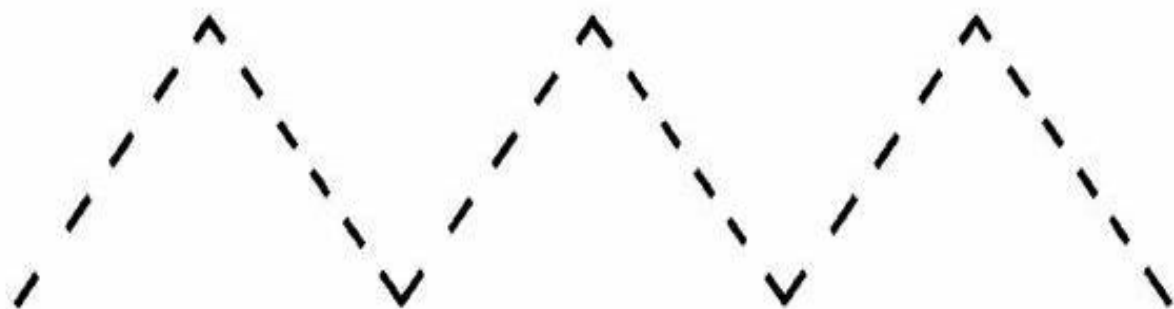
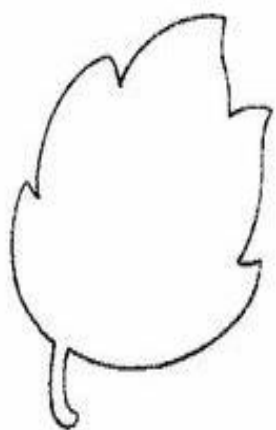
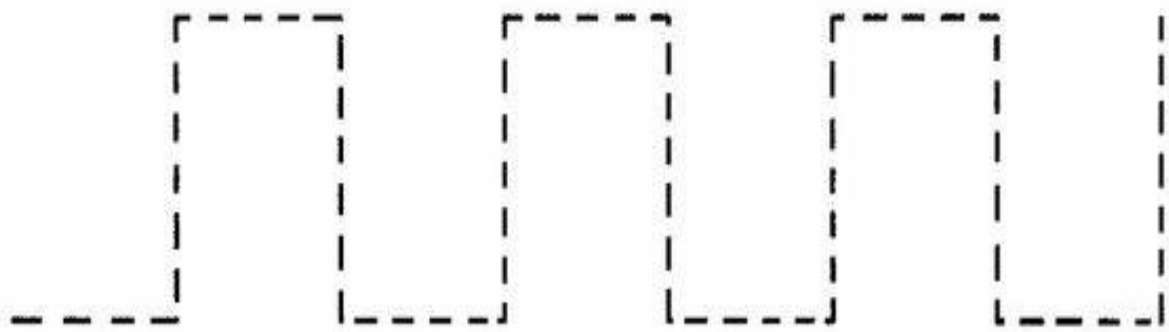
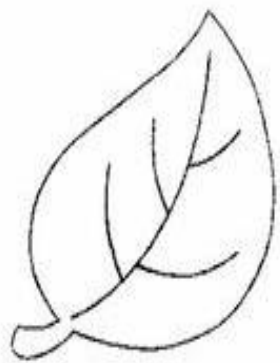
Welke eekhoorn is het snelste bij de dennenappel?

Gooi om de beurt met een dobbelsteen.



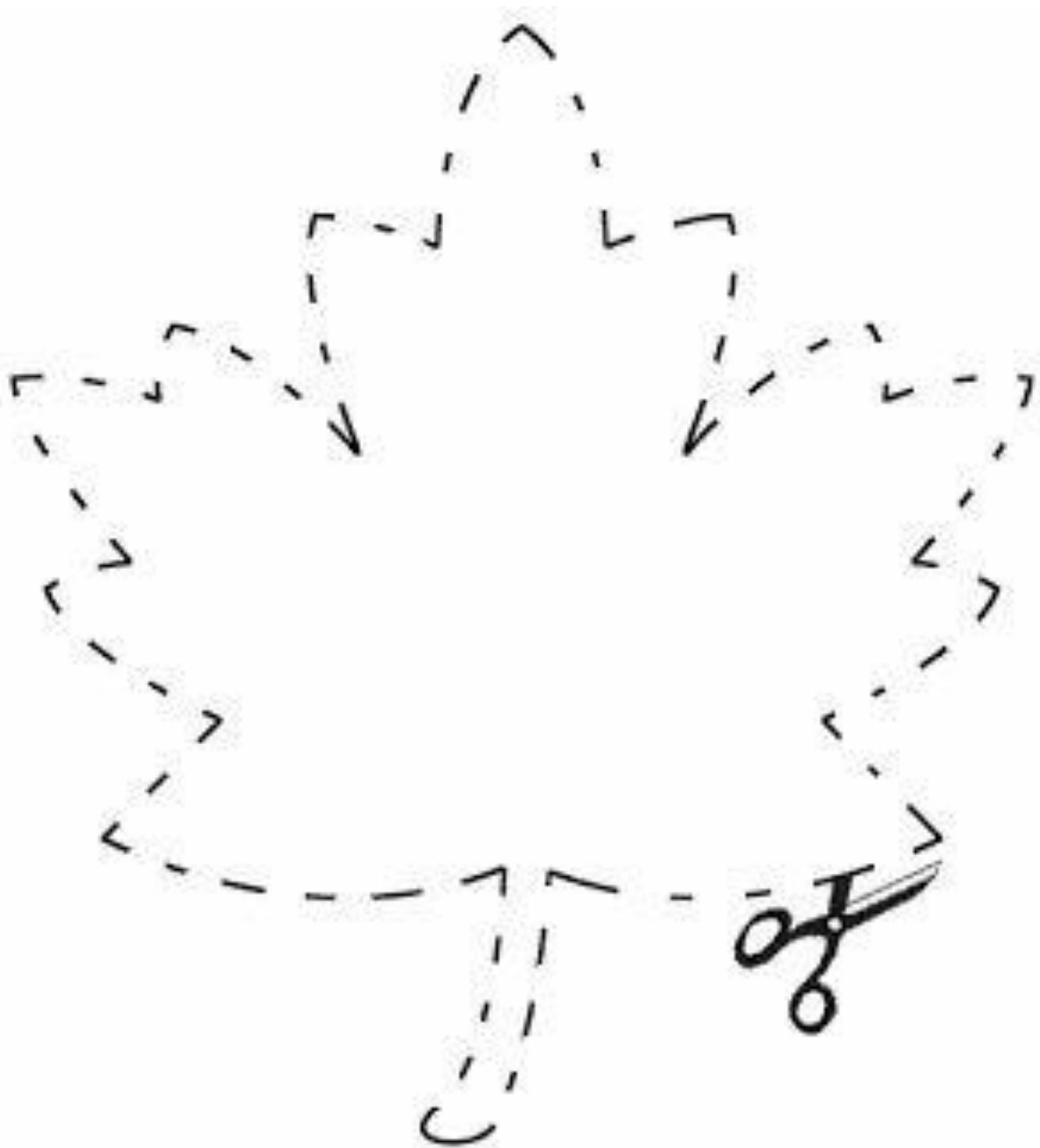




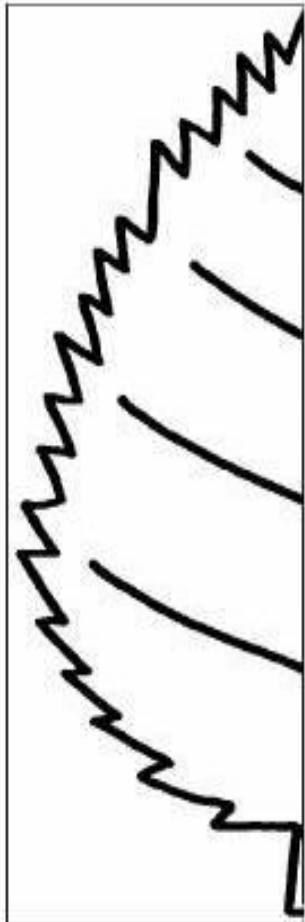
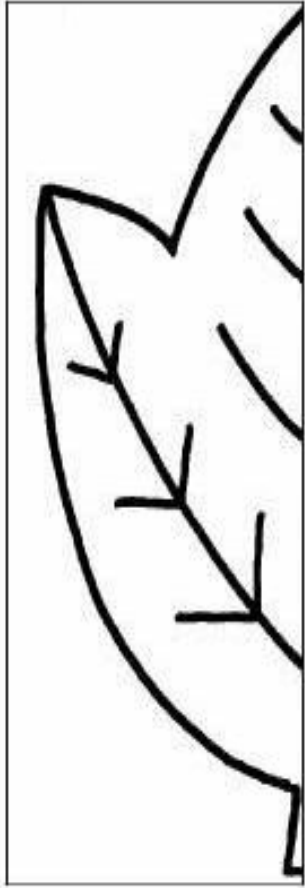


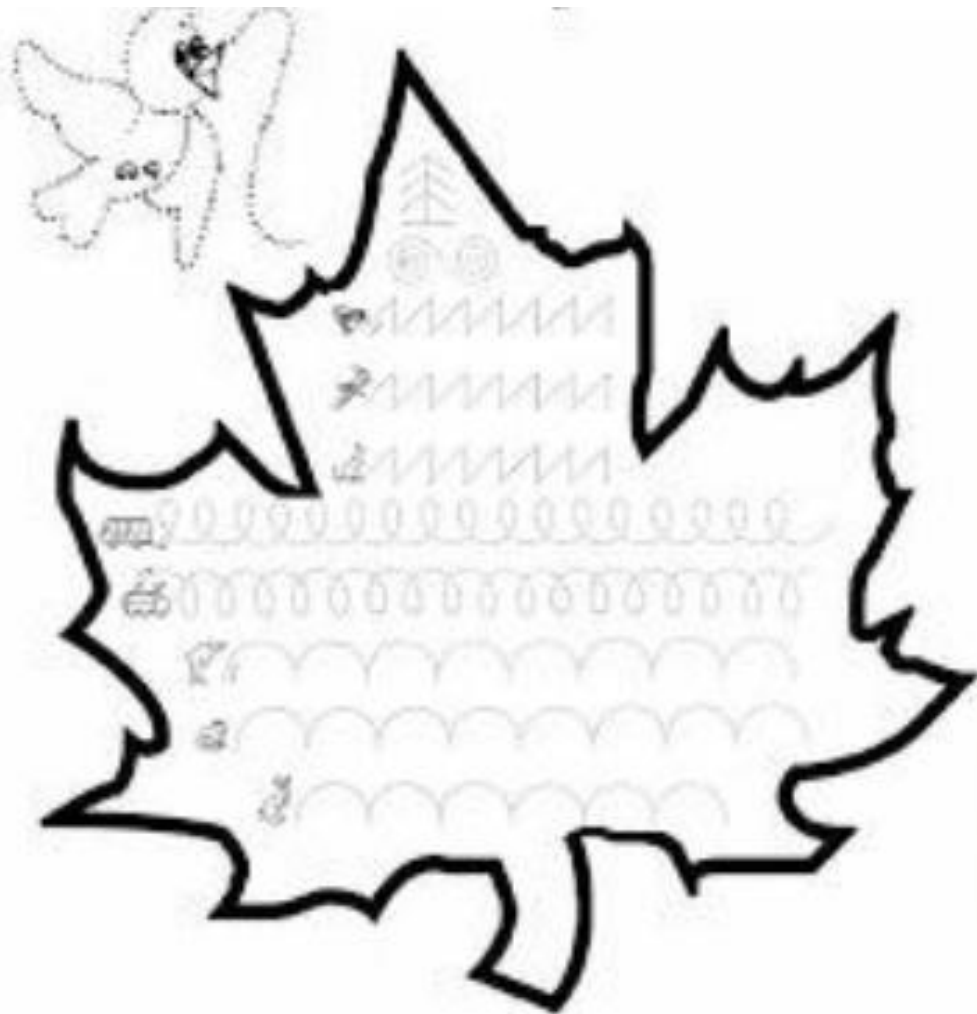
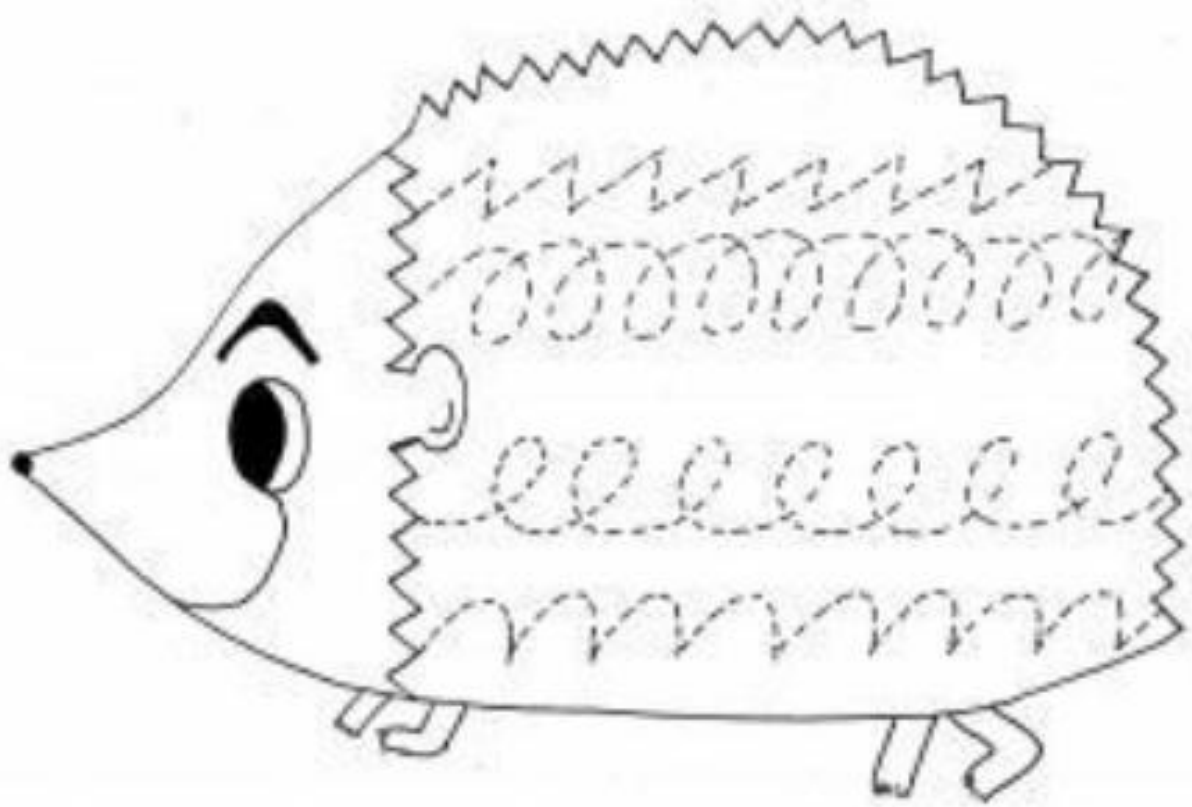














Uitknippen, husselen en
maak opnieuw de puzzel





Uitknippen, husselen en
maak opnieuw de puzzel



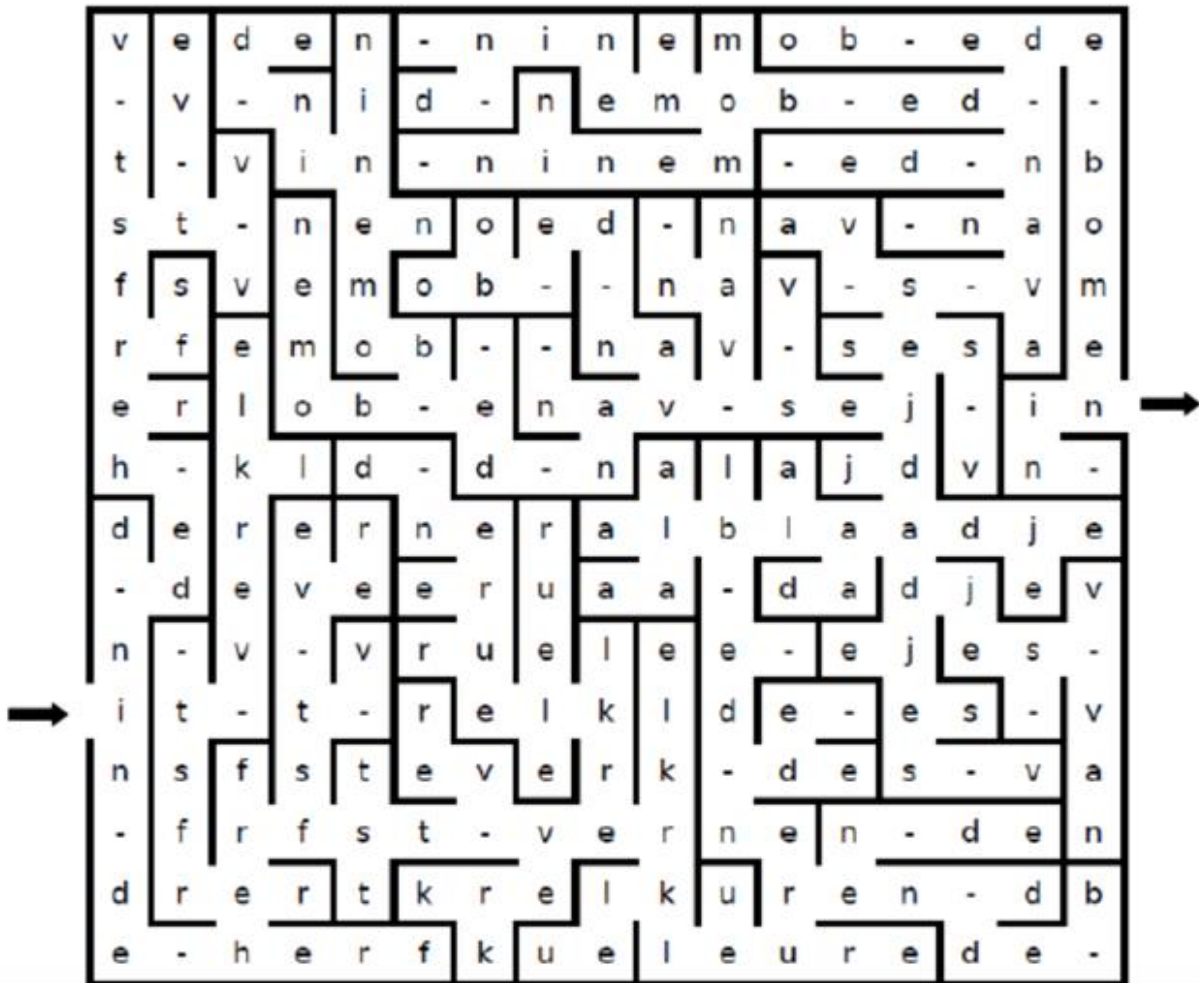


woordendoolhof



Probeer door het doolhof met deze herfstzin te komen.
 Begin bij het woord **in** en eindig bij het woord **bomen**.
 Kijk naar de volgorde van de woorden in het hokje als je
 wilt weten welke weg je moet volgen.

in-de-herfst-verkleuren-
 de-blaadjes-van-de-bomen



IN BALANS OEFENTHERAPIE



Husselwoorden

Welke herfstwoorden staan hieronder?

fstrhe

.....

redeblan

.....

mpeonpo

.....

sipn

.....

keile

.....

jestkana

.....

genre

.....

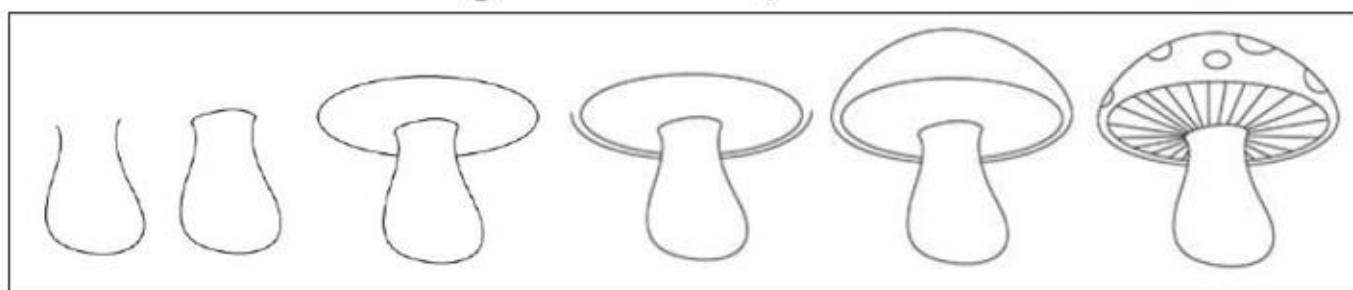
rejona

.....

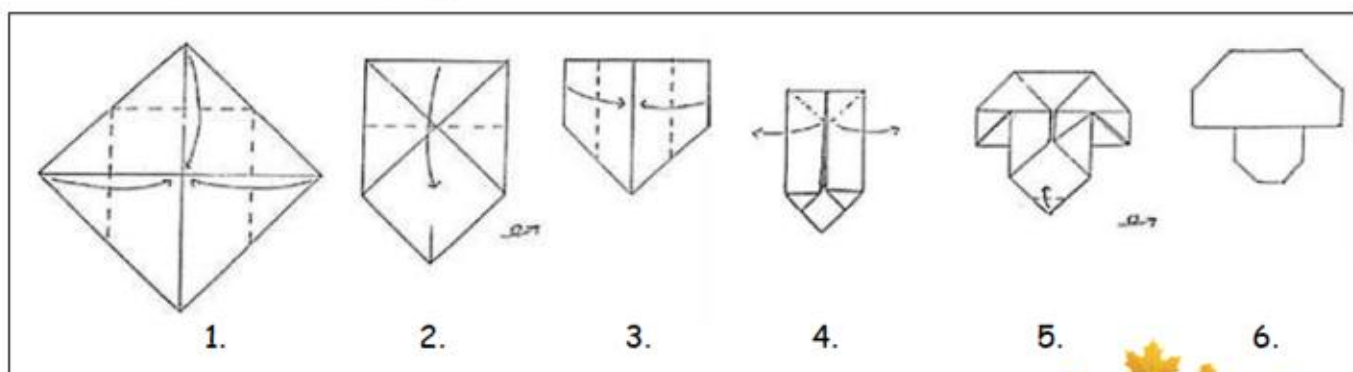




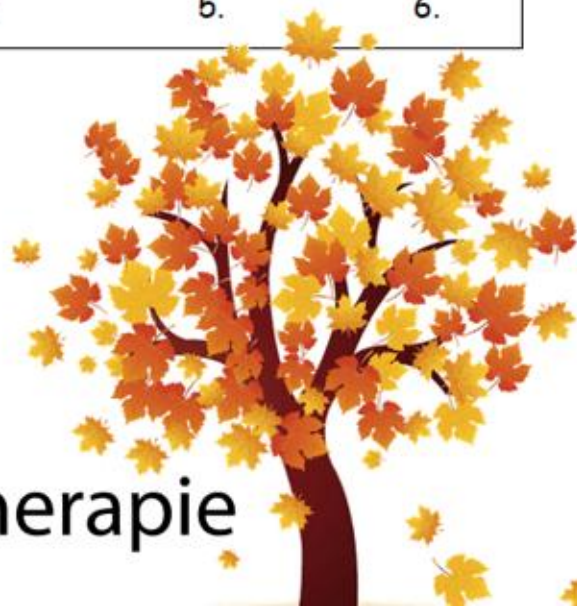
hoe teken je een paddenstoel?



hoe vouw je een paddenstoel?



In Balans
Oefentherapie





sudoku



In de sudoku-puzzel moeten de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevuld, en wel op de volgende manier:

- op elke horizontale rij mag elk cijfer slechts één keer voorkomen,
- in elke verticale kolom mag elk cijfer slechts één keer voorkomen en
- in elk klein vierkantje mag elk cijfer ook maar één keer voorkomen.

