BEWEEGBOEKJE

Groep 3-4

GESCHREVEN DOOR:
Docenten BeweegBuro

ONDER LEIDING VAN:
Angelique Smetsers

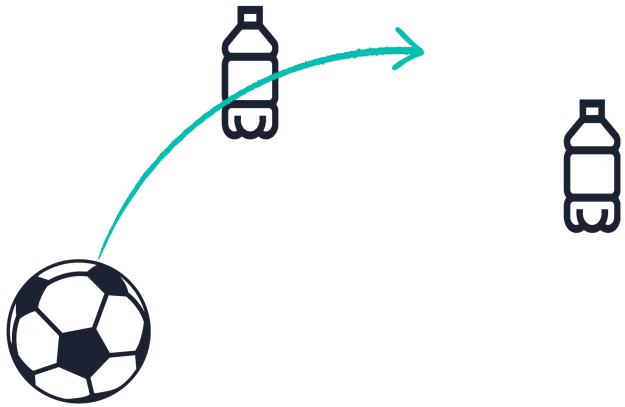
ILLUSTRATIES:
Nadia van Mourik

KEEPEN

MATERIAAL
- Sokkenbolletjes / ballen
- Flessen voor goaltje / parcours

OPDRACHT 1

Probeer te scoren in verschillende goaltjes.



OPDRACHT 2

Zigzag trappend door een parcours met een sokkenbolletje.

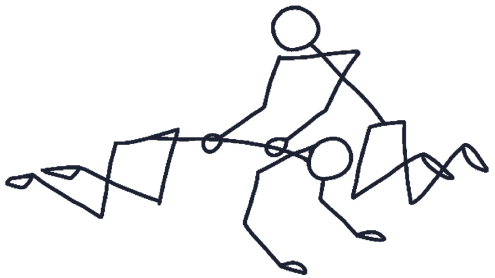
STABILITEIT

MATERIAAL
- n.v.t.

VEILIGHEID
- Zoek een zachte ondergrond!

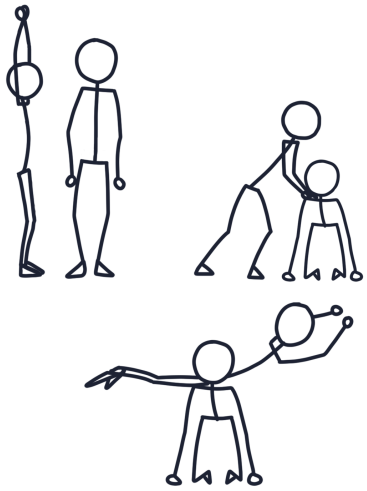
OPDRACHT 1

Ga als een stevige tafel zitten, de ander probeert de tafel om te duwen.



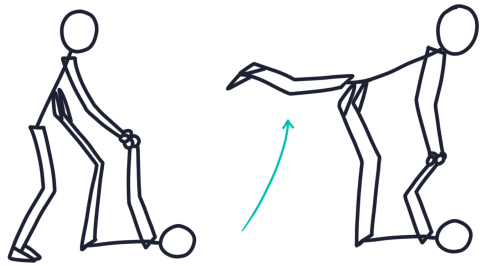
OPDRACHT 2

Vliegtuigje op de rug. Met een stevige tafel moet dit ook lukken.



OPDRACHT 3

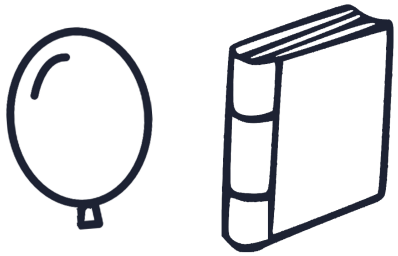
Vliegtuigje op de knieën. Kun jij hem ook op de voeten?



HOOGHOUDEN

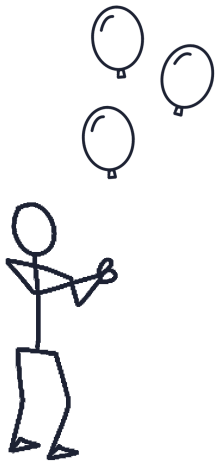
MATERIAAL

- Ballonnen
- Boek/racket
- Muziek (youtube)



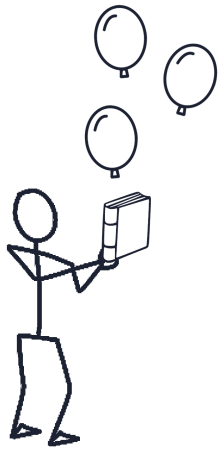
OPDRACHT 1

Probeer de ballon hoog te houden.



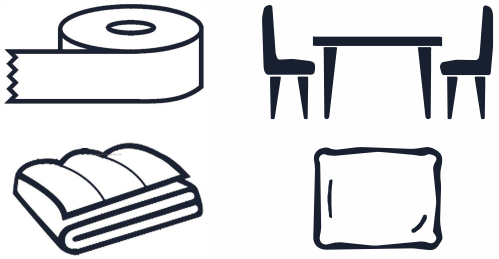
OPDRACHT 2

Hooghouden van een ballon met bijvoorbeeld een opgerolde krant, boek, racket, vliegenmepper, etc.



PARCOURS

MATERIAAL
- Doeken
- Tafels/stoelen/kussens etc.
- Tape



OPDRACHT 1

Maak met lakens/doeken een tunnel onder stoelen
en tafels door en leg het parcours af!

Voor de creatievelingen onder ons:
KLIK HIER

ESTAFETTE

MATERIAAL

- Bakjes
- Bekers
- Blokken
- Etc.

OPDRACHT 1

Neem 1 voorwerp mee naar de overkant, zet deze daar neer,
ren terug en tik de volgende aan die neemt een voorwerp mee.
Wie bouwt de hoogste toren?

Regel: gezet = gezet, valt de toren om? Jammer!

ACROGYM

MATERIAAL
- Acrogym kaarten

OPDRACHT 1

Doe de Acrogym plaatjes na.
Houd je aan de volgende afspraken:

Doe je schoenen uit.

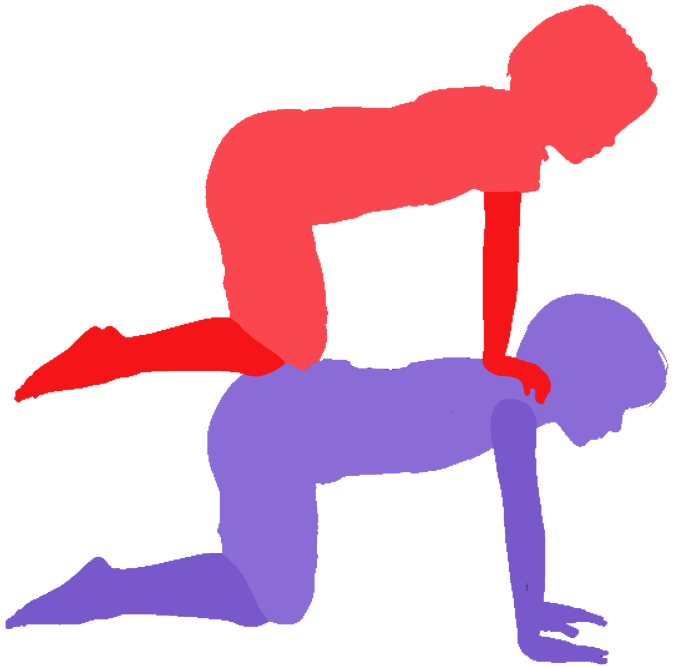
Spring niet maar stap rustig af.

Ga niet midden op de rug staan.

ACROGYM

MATERIAAL

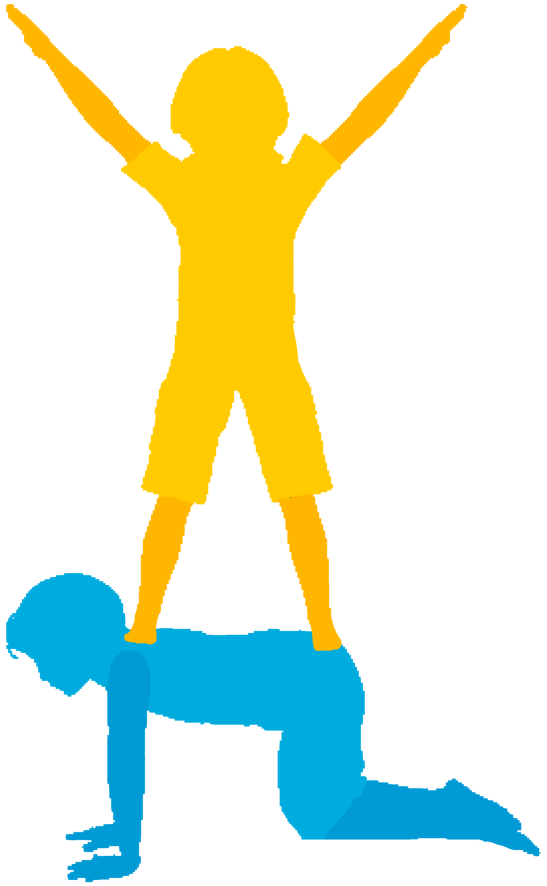
- Acrogym kaarten



ACROGYM

MATERIAAL

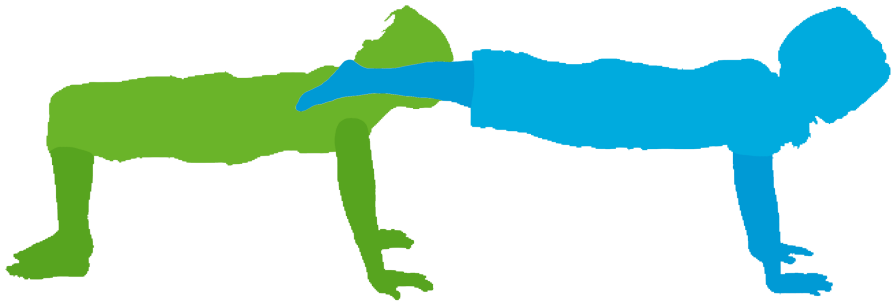
- Acrogym kaarten



ACROGYM

MATERIAAL

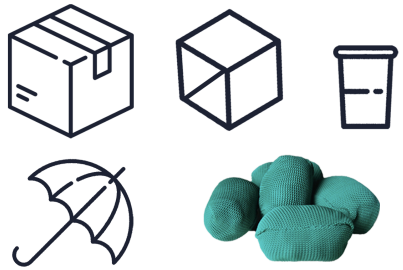
- Acrogym kaarten



MIKKEN

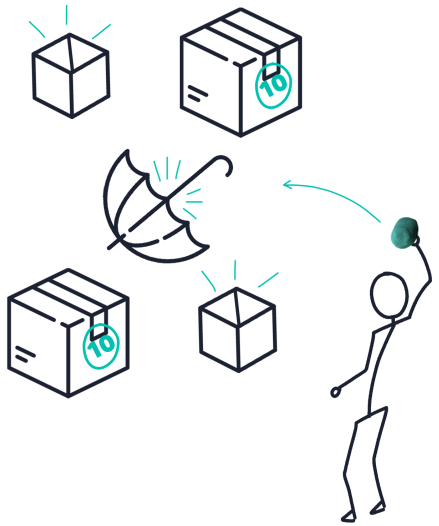
MATERIAAL

- Bakjes/dozen/paraplu's
- Ballen/sokkenbolletjes
- Bekertjes
- (schilders)Tape/plakband



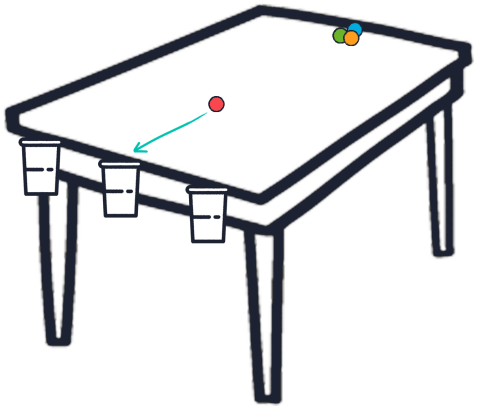
OPDRACHT 1

Gooi met sokkenbolletjes tegen/in de mikpunten.



OPDRACHT 2

Plak bekertjes vast met (schilders)tape aan de tafel. Rol de balletjes in de verschillende bekertjes.



RITME SPRINGEN

MATERIAAL
- Handjes/voetjes
- Tape

OPDRACHT 1

Maak je eigen parcours met alleen voeten.

OPDRACHT 2

Maak nu een parcours met handen en voeten.

OPDRACHT 3

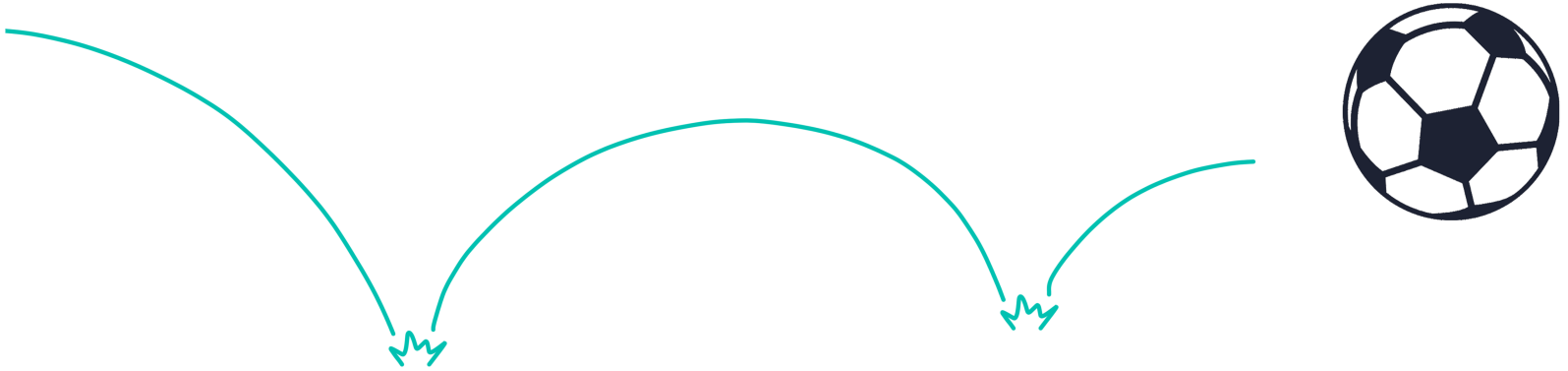
Kan je ze ook kris kras door elkaar heen leggen?

BAL-VAARDIGHEID

MATERIAAL
- Bal

OPDRACHT 1

Laat vallen, stuit, vang.
Gooi omhoog, stuit, vang.
Gooi, klap in je handen, stuit vang.
Gooi en vang.
Stuit klap vang.
Wat kun je zelf nog verzinnen?

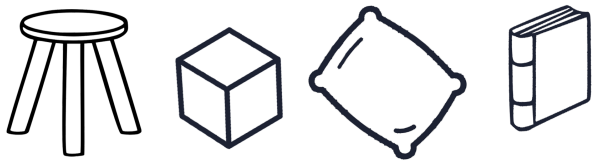


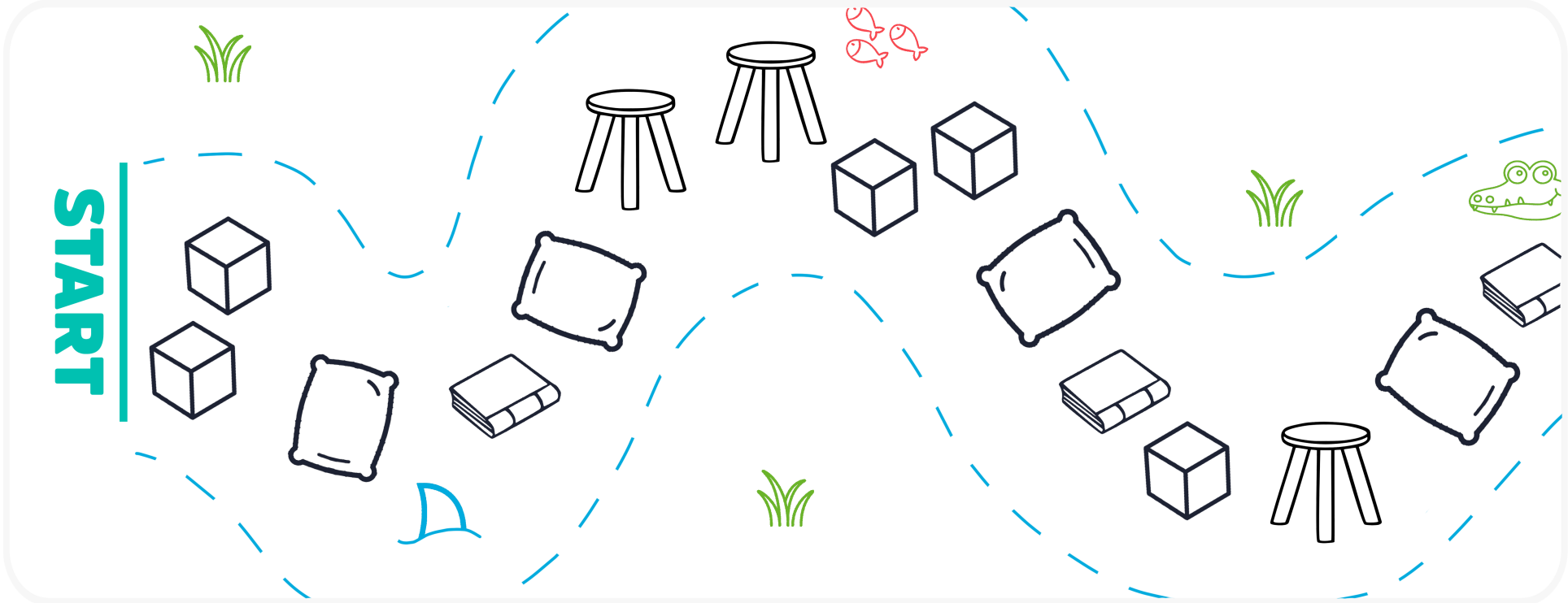
BALANCEER VIJVER

MATERIAAL

- Kleine materialen waar je op kunt staan.

Bijvoorbeeld: Blokjes, krukjes, kussens, etc.



OPDRACHT 1

Loop over je zelf gebouwde balanceer vijver.
Let op dat je niet in het water valt!