

Beweegactiviteiten voor thuis

BEWEEGBINGO BINNEN

Doel: Probeer zo veel mogelijk opdrachten van de bingo kaart uit te voeren binnen.

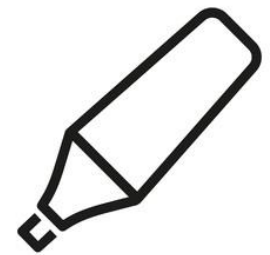
Uitleg: Lees de opdracht en voer deze uit. Na het uitvoeren mag je dit vakje wegstrepen.

Kun jij 3 op een rij halen? Of een volle kaart?

Speel eventueel samen met papa of mama.

Materiaal:

- Deze bingokaart
- Een stift of pen



Spring 10 x een sterretje in de lucht.

Kruip onder 5 voorwerpen door.

Maak een prop van papier. Gooi deze 10 keer in de lucht en vang deze weer op.

Verzamel alle plastic bakjes in huis en maak een zo hoog mogelijk toren.

Doe washandjes aan je voeten en schaats over een zelfgemaakte schaatsbaan.

Spring 10 x op je linkervoet. Spring 10 x op je rechervoet. Spring 10 x met beide benen tegelijk.

Zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens ook allemaal weer dicht.

Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze vervolgens in een wasmand/emmer.

Maak een koprol op elk bed in huis.

BEWEEGBINGO BUITEN

Doel: Probeer zo veel mogelijk opdrachten van de bingokaart uit te voeren buiten.

Uitleg: Lees de opdracht en voer deze uit. Na het uitvoeren mag je dit vakje wegstrepen.

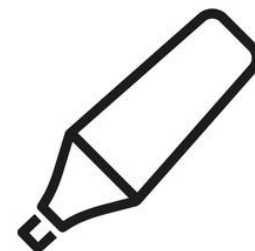
Kun jij 3 op een rij halen? Of een volle kaart?

Let op: Zoek voor deze opdrachten een veilig stuk, zonder veel verkeer.

Speel eventueel samen met papa of mama.

Materiaal:

- Deze bingokaart
- Een stift of pen



Tik 10 verschillende bomen aan.

Maak zoveel mogelijk kikkersprongen achter elkaar. Wat is jouw record?

Kies twee lantaarnpalen en huppel hierussen 8 keer op en neer.

Zet twee handen tegen een boom/lantaarnpaal. Druk 3 x op. Gelukt? Zoek nog 10 bomen!

Hoeveel hinkels is jouw straat lang? Hinkel eerst op links, daarna op rechts. Is het hetzelfde aantal?

Ren een rondje om je huis.

Zet een stokje op je hand. Probeer het te laten balanceren. Hoe lang kan het rechtop staan.

Maak een smiley met spullen die je buiten kunt vinden zoals steentjes en stokjes.

Welke kleur heeft de voordeur? Kijk in de straat welke kleur het meeste voorkomt. En welke kleur het minst?

Kopieerblad 1

Ontdek je zintuigen

Je gaat 2 soorten fruit proeven en keuren.
Probeer antwoord te geven op de vragen.



Fruitsoort 1

1. Hoe ziet het fruit eruit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het fruit?

4. Hoe voelt het fruit in je handen?

Proef nu het stukje fruit.

5. Hoe voelt het fruit in je mond?

6. Hoe smaakt het fruit?

7. Wat vind je ervan?

Fruitsoort 2

1. Hoe ziet het fruit er uit?

2. Wat is er bijzonder aan?

3. Hoe ruikt het fruit?

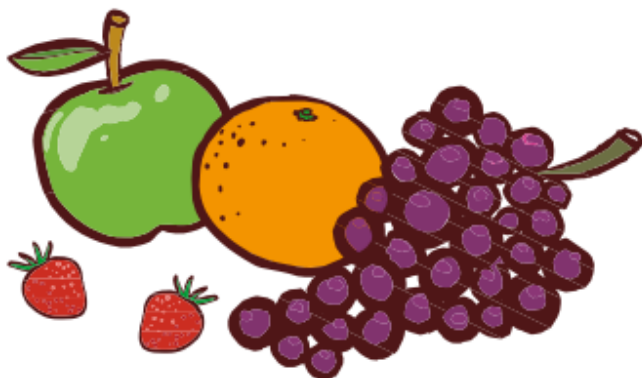
4. Hoe voelt het fruit in je handen?

Proef nu het stukje fruit.

5. Hoe voelt het fruit in je mond?

6. Hoe smaakt het fruit?

7. Wat vind je ervan?



Voor meer proefjes/opdrachten kijk op:

<https://www.smaaklessen.nl/nl/smaaklessen/show-1/Ideeen-voor-thuisonderwijs-met-Smaaklessen.htm>