



Bewegen is gezond!

Beste ouders en kleuters

Graag stel ik jullie mijn vierde, en ondertussen alweer laatste bundel voor. Daarna is mijn 'alternatieve stage' afgelopen.

Doordat we nog steeds niet de mogelijkheid hebben om terug naar onze vertrouwde sportclub te gaan, moeten we een oplossing bedenken. Denken jullie even mee?

Hmm.. ik heb het gevonden. Laat ons deze week eens een aantal activiteiten doen waarin sport en beweging in de kijker gezet worden.

Door dagelijks voldoende te blijven sporten en bewegen, blijf je gezond. Trek daarom deze week je sportkleden aan, en ga sporten of bewegen in de tuin.

Ik zet deze week graag wat meer aandacht op zowel enkele doe- als denkactiviteiten. Zo is er voldoende afwisseling binnen de aangeboden activiteiten en bundels. En is er natuurlijk voor elk wat wils.

Stuur gerust opnieuw via mail enkele filmpjes, foto's of reacties. Dit op volgend mailadres: loes.hochepied@student.vives.be

Hopelijk zit het weer goed mee, en kunnen we heel veel sporten en bewegen. Want zoals vele mensen zeggen: "BEWEGEN IS GEZOND"!

In volgend filmpje vinden jullie de intro terug van deze bundel. <https://youtu.be/vD--W1rO5ws>

Heel veel sport- en beweegplezier.

Sportieve groetjes

Juf Loes



De grote WC-papier uitdaging

Vandaag daag ik jullie uit. Let goed op, want wie deze uitdaging goed kan volbrengen, die wint een medaille.

Wat heb je nodig:

- Enkele rollen wc-papier
- Voldoende plaats

Zorg dat er voldoende plaats is om te bewegen. Maak nu op de grond een parcours met de rollen wc-papier. Rol jullie wc-papier af en maak zo de weg van het parcours.

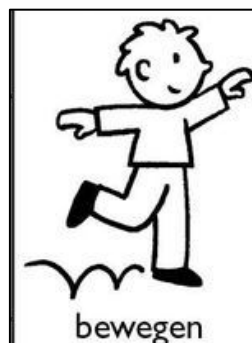
Wanneer jullie parcours klaar is, kan onze uitdaging van start gaan. Het is nu de bedoeling om het volledige parcours af te leggen. Dit zonder te vallen.

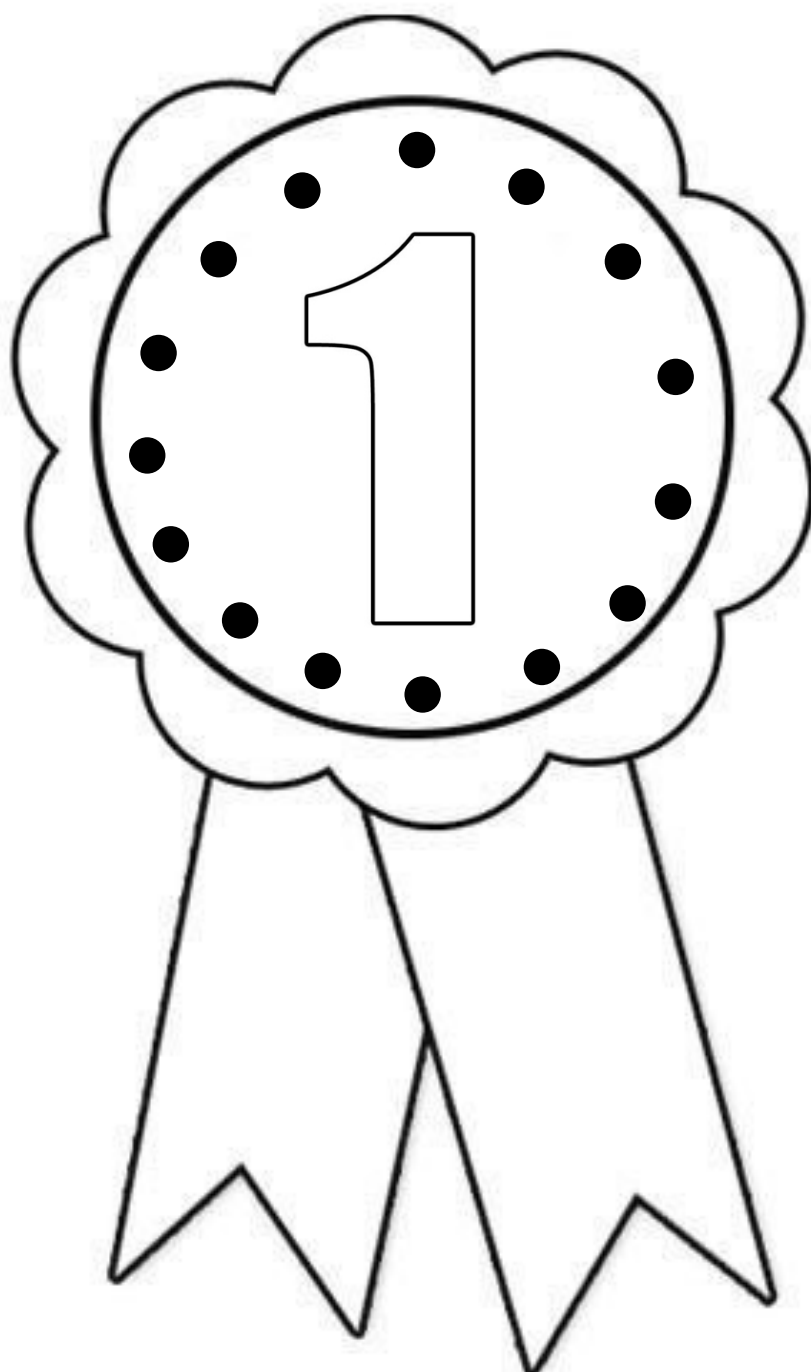
Is het jullie gelukt? Misschien kan je ook enkele obstakels maken die jullie over, onder of door moeten.

Gelukt: Nu mogen jullie deze medaille inkleuren en uitknippen. Werk nu af door een lintje eraan te hangen. Zo zijn jullie echte kampioenen en hebben jullie de uitdaging goed volbracht!

Filmpjes of foto's zijn steeds welkom van deze kampioenen!

Heel veel succes!





Print, kleur, knip en verstevig deze medaille. Maak er dan een gaatje in en stop er een lintje door.

Sport- en beweegbingo

Omdat de bingo uit de eerste bundel een groot succes was, heb ik in dit thema opnieuw een bingo gestopt. Maar niet zomaar een bingo. Het is een bingo waarin er heel wat sport- en beweegprikkelers aangereikt worden.

Daag uw kleuter uit om zo veel mogelijk vakjes te doorkruisen. Dit mag gebeuren wanneer een sport- of beweegactiviteit uitgevoerd is. Wie van jullie kan opnieuw een volle bingokaart doorkruisen?

Indien u geen trampoline, step of dergelijke heeft, kan u deze spelprikkel door iets anders vervangen. Schommelen, basketten, balspel kunnen als volwaardige alternatieven gezien worden.

Bij dit spel, ligt de nadruk vooral op het genieten en actief bezig zijn.

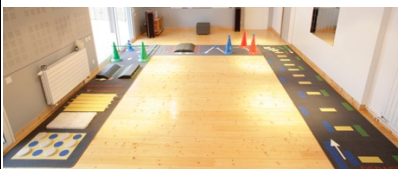
Activiteit:

Speel, sport en beweeg alleen of samen met broer, zus mama of papa. Wanneer jullie een activiteit hebben volbracht, mogen jullie met een stift of potlood het vakje doorkruisen. En op naar de volgende activiteit.

Dan wens ik jullie heel veel plezier.



Sport – en beweegbingo

		
Trampoline springen	Fietstocht maken	Wandeltocht maken
		
Hinkelen	Rijden met de step	Dansen op je lievelingsliedje
		
Tikkertje spelen	Bewegingsparcours maken	Voetballen in de tuin

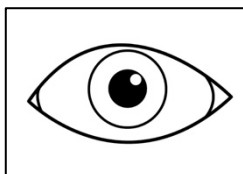
Sport- en beweegletters

Er zijn wel 26 verschillende letters die wij gebruiken. Elke letter is uniek en wordt anders geschreven en uitgesproken. Jullie kennen vast al enkele letters.

De volgende 2 blaadjes uit deze bundel, kunnen door jullie gemaakt worden. Maar let op, deze letters zijn echte sport en beweegletters. Want weet je, ik heb deze letters moeten vangen. Ze waren allemaal door elkaar aan het springen op mijn trampoline. Maar het is gelukt! Ahoewel ze nog steeds door elkaar geschud zijn.

Probeer op de volgende blaadjes de juiste letters en woorden aan te duiden. Er staat telkens 1 voorbeeld om te tonen hoe het werkblaadje opgelost kan worden.

Heel veel succes!



Kleur de eerste letter van het woord **blauw**, en de laatste letter **geel**.

	<u>V</u>OETBA<u>L</u>	A T M Z V O L W E
	YOGA	B K A T M G S Y Q
	TRAMPOLINE	C M H E G D A P T
	FIETSEN	F H Z R V N S I E
	ATLETIEK	P L W A T K I R B
	ZWEMMEN	N G K B O D S Z M
	BASKET	T X C V B G E L A

Omcirkel steeds het juiste woord.

	BAL	<u>BAL</u>	LAB	BLA
	ZWEM	WEMZ	ZWEM	MEWZ
	LOOP	LOPO	POOL	LOOP
	SPORT	STORP	SPORT	SROTP
	SPELEN	PELENS	SPELEN	LSPEEN
	BEWEEG	WEEGEB	BEGEEW	BEWEEG
	FIETSEN	FIETSEN	NESTIEF	TIESFEN

Uitdaging: Hoe lang kan jij een ballon hoog houden?

Sam daagt jullie uit:

'Hou zo lang mogelijk een ballon in de lucht'

Wat heb je nodig:

- 1 of meerdere ballonnen
- Voldoende plaats

Ik probeerde het alvast zelf eens uit! Kijk maar naar het filmpje.

<https://youtu.be/cytvzpgvvMA>



Nu is het aan jullie, voer de stappen van in het filmpje uit, en hou de ballon zo lang mogelijk hoog in de lucht, zonder hem op de grond te laten vallen.

Maar, telkens wanneer je de ballon in de lucht hebt getikt, moet je tellen. Zo weten jullie perfect hoeveel keer je de ballon in de lucht hebt kunnen tikken.

Veel speelplezier! En stuur zeker maar een filmpje door, want Sam is erg benieuwd hoe jullie deze uitdaging konden volbrengen!



© paxers

Lied: Kom mee sporten

Ik denk dat jullie allemaal wel graag gaan sporten! Welke sporten doen jullie allemaal? Voetbal, volleybal, turnen, zwemmen, dansen, hockey of atletiek? Misschien wel een andere sport dan hier uit het lijstje?

Ik nam voor jullie een liedje op rond sporten. In het liedje vraag ik jullie om mee te sporten. Komen jullie mee sporten? Luister goed welke sporten er allemaal in voorkomen.

<https://youtu.be/qmm7ltHXZdl>



Duid hieronder aan over welke 2 sporten ik gezongen heb:



Op de volgende pagina vinden jullie de tekst van het liedje terug. Ik zong enkel de eerste 2 strofen van het lied.

Veel plezier!



Sport en spel downloads. (2018, 6 september). Geraadpleegd op 5 juni 2020, van <https://www.jufsanne.com/thema/kinderboekenweek-2013/sport-downloads/>



Kom mee sporten!

Liesbeth van den Berg-Hermesen



1. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,
 2. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,
 3. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,
 4. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,
 5. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,
 6. Kom mee spor-ten, kom mee spor-ten, maak je spie-ren lek-ker los. In de gym-zaal,



in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. Doe een kop-rol of een rat-slag.
 in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. Zwem-men doe je in een zwem-bad.
 in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. Ten-nis doe je met een rack-et.
 in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. Hock-ey doe je met een stok-kie.
 in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. En bij voet-bal moet je ren-nen.
 in het zwem-bad of mis-schien wel in het bos. Kom dan gaan we hor-den lo-pen.



Maak een mooi-e pi-ro-wet. Jij lijkt wel een e-las-tiek-je.
 Op je buik of op je rug. Doe de school-slag, wa-ter-trap-pel,
 Sla daar-mee een bal heel hoog. En die bal landt als het goed is.
 Sla die bal maar heel hard weg. Maar dat stok-kie is ge-vaar-lijk!
 Met een bal zo hard je kunt. Drib-bel nu maar naar het doel toe.
 Wow wat ben jij fa-na-tiek. Stuk-je sprin-ten, heel ver spring-en.



Turn-en is echt dol-le pret.
 en zwem on-der wa-ter t'rug.
 Ach-ter het net met een boog.
 Au m'n sche-nen! Wat een pech.
 Schop en maak een mooi doel-punt!
 Dat doe je bij at-le-tiek.

Dit liedje is alvast een voorproefje van de nieuwe CD 'Zing je fit' van Kinderboekenmuziek.nl die in november uit zal komen. Zoals de titel al doet vermoeden gaat het om gloednieuwe bewegingsliedjes.

Alvast veel plezier met dit sportieve liedje!

www.kinderboekenmuziek.nl

Dobbel een beweging

Misschien wisten jullie al dat een dobbelsteen ogen heeft? Heel speciale ogen, geen ogen zoals wij hebben. Elk vlak heeft een aantal ogen. Die ogen vertellen een getal. Rol maar eens met jullie dobbelsteen, en tel hoeveel ogen jullie zien staan.

Zo meteen kunnen jullie de volgende activiteit spelen. Je hebt enkel een dobbelsteen nodig.

Dobbel met je dobbelsteen, tel hoeveel zwarte ogen je ziet staan.

Ik doe even met jullie mee: Ik dobbel en tel 4 ogen. Nu is het de bedoeling dat ik 1 beweging kies uit de kolom van de dobbelsteen met 4 ogen.

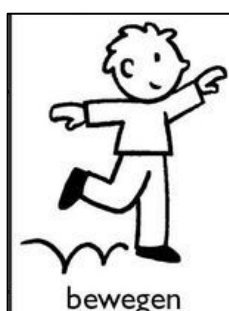

Dobbel een beweging

Met de prenten van Katrotje.com 

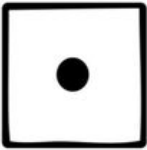
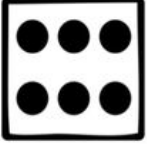
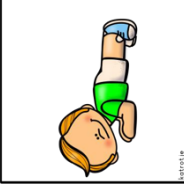
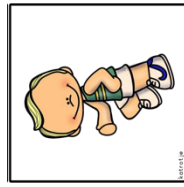
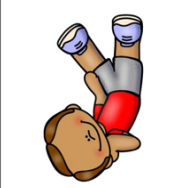
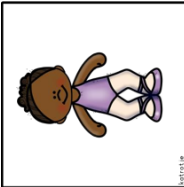
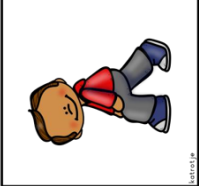
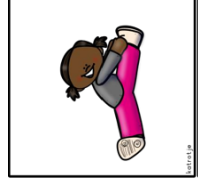
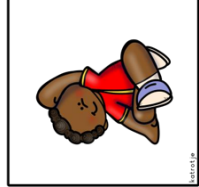
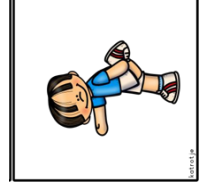
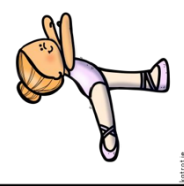
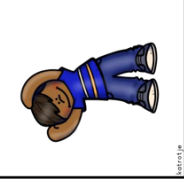
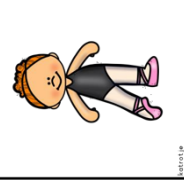
Deze oefening voer ik nu gedurende 3 tellen uit. Wanneer het jullie gelukt is, mogen jullie deze oefening omcirkelen. Kunnen jullie alle oefeningen nadoen?

Heel veel succes!



Dobbel een beweging





Schilder jezelf als een echte sporter

Ik ben erg benieuwd welke sporten jullie allemaal graag doen. Daarom zou ik graag wat meer over jullie te weten komen.

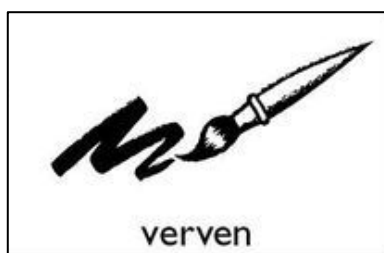
Ik heb gehoord dat jullie allemaal erg creatieve kinderen zijn. Daarom lijkt het me fijn om jullie beter te leren kennen door op een creatieve manier jullie sport aan mij voor te stellen.

Wat heb je nodig?:

- Groot wit blad papier
- Verf (verschillende kleuren)
- Penselen
- Vod
- Potje water

Nu is het de bedoeling om jezelf te schilderen die aan het sporten is. Je mag helemaal zelf kiezen welke sport! Ik ben benieuwd naar jullie mooie werkjes.

Veel schilderplezier!



Dag lieve ouders en kleuters

Graag wil ik juf Fabienne bedanken om deze mogelijkheid te krijgen om enkele bundels met haar kleuters te delen. Maar ook jullie wil ik van harte bedanken. Want mijn 'alternatieve stage' zit er alweer op.

Voor deze stage begon, had ik toch een hele hoop twijfels. Dit over het al dan niet aanspreken en slagen van de gepubliceerde bundels. Maar ik kreeg ondanks deze vreemde situatie toch responds en complimenten van enkele ouders. Waarvoor oprechte dank. Uit de gekregen feedback, haalde ik heel wat bruikbare tips die ik gedurende het maken van de volgende bundels kon gebruiken. Maar ook deze tips neem ik graag mee naar het werkveld. Want hopelijk kan ik in september starten met een kinderdroom die werkelijkheid wordt. Want van kleins af aan zei ik: "Later word ik kleuterjuf". En dit komt steeds dichterbij. Heel spannend!

Ik wens jullie nog heel veel goede moed, hopelijk mogen de scholen snel terug open gaan en loopt het leven weer zijn eigen weg.

Aan alle lieve kleuters uit de klas: 'Ik ben trots op jullie!' En daarom is de beker op de volgende pagina voor jullie!

Lieve groeten

Juf Loes



