

CORONA BEWEEGTIPS VOOR KLEUTERS

Spelen met sjaals: leg zoveel mogelijk sjaals op een rij met tussen elke sjaal 30 cm

Opdrachten:

- stap over de sjaals
- spring met 2 voeten over de sjaals
- stap op handen en voeten over de sjaals: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts
- kruip op handen en voeten over de sjaals: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts

Laat je kleuter de sjaals in een lange rij leggen als een slang

- spring van links naar rechts over de sjaals
- stap met de benen gespreid over de sjaals
- kruip (voeten/knieën op de grond) over de sjaals (sjaal tussen de armen en de benen)

Dansen

Dansjes die we op school vaak dansen en die terug te vinden zijn op www.youtube.be

- *de pinguïndans - Schiffie & co
- *de DJ dans - de grote Peter Van de Veire ochtend show
- *dansen met Tante Rita
- *vliegerlied
- *Minidisco Tsjoé tsjoé wa

- *dansen met linten/dunne touwen

Zet leuke muziek op en laat ze dansen en cirkels draaien met hun linten (2 handen samen, 1 hand links/rechts draaien)

*start/stop spel:

Als de muziek stopt, moeten ze onbeweeglijk stil staan/op 1 been staan/dierenstandbeeld maken

Hindernissenparcours (buiten of binnen)

-voorwaarts, achterwaarts, kruipen, over, onder ,met een knuffel in de hand

-gebruik wasmanden, stoelen, takken, borstel, aftrekker, kruiwagen, ...

Filmpjes:

*Biba en Loeba van Ketnet te vinden op

<https://www.youtube.com/watch?v=rUbmrblHbxg&list=PLGoZrGudVyJ2Ta9FSTS42u40yYPs6lCOh>

*YOGA voor kleuters

De maangroet <https://youtu.be/SqJb58tJ3Kl>

Hansje Pansje <https://youtu.be/z0N057TEaYc>

In de maneschijn <https://youtu.be/V0s3ez-0LY4>

Visje Visje <https://youtu.be/gU-dCWQiD2k>

Klap eens in je voetjes <https://youtu.be/6GXsdylnzpl>

Pannenkoek https://youtu.be/Eke3J_GD2xE

Fiets of stepparcours:

-over een houten plankje

-tussen 2 terrasstoelen

-...

Jullie mogen altijd een leuk filmpje of een foto doormailen naar

katrien.vanderheiden@donboscoheverlee.be. Ik mis jullie!!

Veel beweegplezier,

De turnjuf