



## Kleutergym – week 1

### Opdracht 1: gooien en vangen

Blaas een ballon op en laat uw kind die zo vaak mogelijk hoog houden (of samen over te gooien) ....

... staand



... zittend

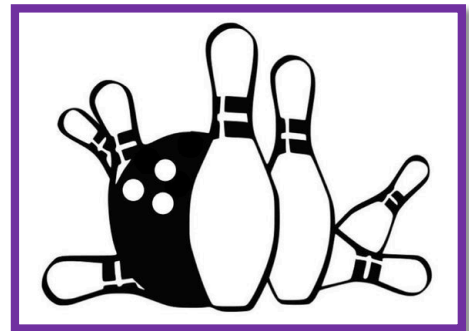


... op één been



### Opdracht 2: rollen

Verzamel 5 tot 10 lege flessen of lege wc-rollen en zet ze rechtop in een driehoek of een vorm naar keuze. Laat uw kind proberen om met een bal de flessen/rollen om te rollen. Om het moeilijker of makkelijk er maken kunt u de afstand tussen uw kind en de flessen vergroten of verkleinen. Daarbij kunt u ook variëren met de manier van rollen (staand, zittend, op een been, onder het poortje door)



### Opdracht 3: dansen en reactievermogen

Voor deze opdracht zet u een muziekje aan. Samen met uw kind begint u te dansen op de muziek. Wanneer u de muziek op stop zet proberen jullie beide zo snel mogelijk stil te staan. Na enkele seconden kan de muziek weer aan. Varieer hierbij met de duur tussen de pauzes. Herhaal dit met muziekjes met verschillende tempo's.

Hierbij een aantal liedjes die al stop momenten er in hebben:

- Verschillende soorten muziek – 11 minuten <https://www.youtube.com/watch?v=NpJyAt-gto>
- Bumba stopdans – 2 minuten – met uitleg <https://www.youtube.com/watch?v=DXFuch5wzOs>
- Klassiekere muziek – 4 minuten <https://www.youtube.com/watch?v=2tWZAuaxz7w>

•

**Heel veel plezier!!**