


Bewegingsopdrachten 1ste graad september-oktober



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.


<p>Flamingo Op één been staan L & R. Op elk been 30 seconden oefenen.</p> 	<p>Kruisbewegingen Met de linkerhand de rechterknie tikken en met de rechterhand de linkerknie tikken. Herhaal dit 20 maal.</p>	<p>Spiegel Leerlingen staan per twee tegenover elkaar. De ene leerling doet allerlei bewegingen ter plaatse voor, de andere leerling imiteert. Na 1 minuut wisselen van taak.</p>	<p>Doorgeven Leerlingen staan rug aan rug en geven een klein voorwerp (vb gom) met twee handen door via rotatie van de romp. Herhaal dit aan beide kanten 10 maal.</p>
---	--	--	---

Bewegingsopdrachten 2de graad september-oktober



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

<p>Flamingo Op één been staan L & R. Op elk been 30 seconden oefenen.</p> 	<p>Kruisbewegingen Met de linkerelleboog de rechterknie tikken die omhoog beweegt en met de rechterelleboog de linkerknie tikken die omhoog beweegt. Herhaal dit 20 maal.</p>	<p>Spiegel Leerlingen staan per twee tegenover elkaar. De ene leerling doet allerlei bewegingen ter plaatse voor, de andere leerling imiteert. Na 1 minuut wisselen van taak.</p>	<p>Doorgeven Leerlingen staan rug aan rug en geven een klein voorwerp (vb gom) met twee handen door via rotatie van de romp. Herhaal dit aan beide kanten 10 maal.</p>
--	--	--	---

Bewegingsopdrachten 3de graad september-oktober



Beste ouders,

Hang deze bewegingsopdrachten op een duidelijk zichtbare plaats voor jouw kind en gelieve er mee op toe te kijken dat deze oefeningen regelmatig worden uitgevoerd. Dank voor jullie medewerking vanwege het Sleutel-team.

Flamingo

Op één been staan L & R.
Op elk been 10 seconden
staan met de
ogen dicht.



Kruisbewegingen

Met de linkerhand de
rechtervoet tikken voor en
achter het lichaam.
Idem met rechterhand en
linkervoet.
Herhaal dit 20 maal.

Spiegel

Leerlingen staan per twee
tegenover elkaar.
De ene leerling doet allerlei
bewegingen ter plaatse
voor, de andere leerling
imiteert. Na 1 minuut
wisselen van taak.

Doorgeven

Leerlingen staan rug aan
rug en geven een klein
voorwerp (vb gom) met
twee handen door via
rotatie van de romp.
Herhaal dit aan beide
kanten 10 maal.