

## Sporten is gezond!

Ook wanneer we niet naar school/sportclubs kunnen gaan, blijft bewegen belangrijk.

Hieronder enkele ideetjes om met uw kleuter te doen tijdens deze periode.

Vergeet het belang van vrij spelen zeker niet, speel in op de fantasie van kleuters.



### **Binnen bewegen**

- Geef uw kind een ballon en probeer deze samen zo lang mogelijk in de lucht te houden. (met 1 hand, met 2 handen, met de voet, tikken, met het hoofd,...)
- Gooi de ballonnen naar een wasmand, steeds verder.
- Met een bal rollen naar elkaar, tegen een muur, onder een stoel,...
- Maak een parcours met stoelen en kussens. (kruipen onder/over dingen)
- Om ter langst op 1 been staan.
- Stap de trap omhoog/omlaag met op elke trede 1 voetstap.
- Bouw een toren met kussens.
- Verstop een voorwerp ergens in de kamer.
- Spiegelen. 1 iemand neemt een houding aan en de ander doet na.
- Maak met wol een spinnenweb onder de tafel. De kleuters proberen hierdoor te klauteren.
- Kruip door de kamer met een knuffel op je rug, zorg dat de knuffel niet valt.
- Stap door de kamer met een kussen op je hoofd, zorg dat het kussen niet valt. (om het moeilijker te maken kan je hindernissen zetten. )
- Stap met de schoenen van mama/papa.

- Kruip door de kamer als een tijger en laat iemand schrikken. Rauw!

### Buiten bewegen

- Maak een wandeling.
- Hoe lang kan je lopen zonder te stappen?
- Maak een hinkelparcours. (springen op 1 been, twee benen, open en toe,...)



- Gooi/rol een bal naar elkaar.
- Gooi een bal omhoog en vang hem terug op.
- Gooi een bal omhoog en klap in je handen voor je hem terug vangt. Hoeveel keer kan je klappen?
- Maak een fietstocht. (loopfiets kan zeker ook-)
- Schop de bal naar een doel.
- Teken op de muur verschillende cirkels en gooi de bal in elke cirkel.
- Zet lege flessen op tafel/de grond en gooi ze omver.
- Pot pot piano.
- Tikkertje.
- Sta met 2 voeten stil en probeer zo ver mogelijk te springen. (kan ook met een aanloop)
- Huppel naar de overkant van de tuin.
- Maak een parcours door de tuin.
- Verstoppertje.
- Hang voorwerpen in een boom en spring om ze terug te pakken.

## Filmpjes/dansjes

- <https://www.youtube.com/watch?v=1h1vwLMrw7Y> (Tante Rita)
- <https://www.youtube.com/watch?v=jskAx-kmRr0> (Superman)
- <https://www.youtube.com/watch?v=BZ5DIPPSdTA> (Hoofd, schouders, knie en teen)
- <https://www.youtube.com/watch?v=RHuASIIp-3U&list=PLRtTdbB9wrKWGFyGrR7umsYq-rjEMdKSe&index=2> (Pinguindans)
- <https://www.youtube.com/watch?v=QmHOe-SLLuM> (Work out met klasje)
- <https://www.youtube.com/watch?v=CKslyf-VVho> (Bumba)
- <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w> (Baby Shark)
- <https://www.youtube.com/watch?v=2IcN8HvA36E> (Tjoe Tjoe Wa)
- [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_aLRvpbvUE](https://www.youtube.com/watch?v=e_aLRvpbvUE) (De regendans)
- <https://www.youtube.com/watch?v=rUbmrbLHbxg> (Biba en Loeba)
- <https://www.youtube.com/watch?v=JdoJO-rF--g> (Hockey Pockey)

**Deed je iets leuks waar je trots op bent?**

**Deel dit dan zeker met ons via een mailtje! 😊**

**kevin.debecker@icloud.com**