

wij gaan op Berenjacht

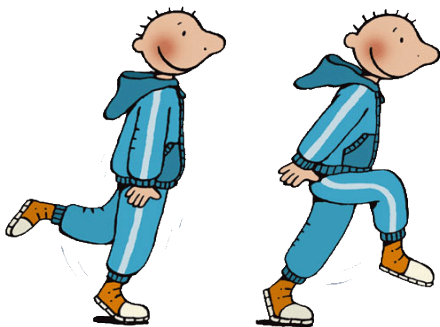
MET FIT VOOR LEREN











We gaan vandaag nog eens een keertje op berenjacht, maar nu met de oefeningen uit onze methode "fit voor leren".




Wanneer je een bepaalde beer ziet, kan je een oefening doen en aankruisen wat je al gezien of gedaan hebt. Je kan ook elke keer de oefening herhalen als je die bepaalde beer ziet.

Materiaal: bellenblazer, stoepkrijt, touw, zachte voorwerpen (die kan je thuis laten want dat is voor de laatste opdracht, wanneer je terug thuis bent)



VEEL PLEZIER !!!!

<p>Een bruine beer</p> 	<p>Soldaat: Marcheer zoals een echte soldaat. Tel hardop mee: een, twee, drie, vier: een, twee, drie, vier.</p>
<p>Een witte beer</p> 	<p>Springmolen: Spring met beide voeten samen een rondje rond je eigen lichaams as.</p>
<p>Een grijze beer</p> 	<p>Slang: mama of papa maakt een kronkelende beweging met het touw over de grond. Spring over het touw zonder het te raken.</p> <p><u>TOUW</u></p>
<p>Een beer met kleren aan</p> 	<p>Hoofd, schouders, knie en teen: Je zingt het liedje met mama of papa en raakt de lichaamsdelen aan die je zingt.</p>
<p>Een grote beer</p> 	<p>Rondzwieren: neem beide handen van mama of papa vast. Mama of papa zwiert je een hele draai links en een hele draai rechts. Doe dit maximum twee keer naar elke kant.</p>
<p>Een kleine beer</p> 	<p>Voetendans: sta op de voeten van mama of papa en stap zo samen wat verder.</p>
<p>De 5 de beer</p> <p>5</p>	<p>Mama of papa neemt je op en jij zet je benen gespreid rond het middel van mama of papa. Zing een liedje en beweeg mee op de muziek. Draai ook samen met mama of papa regelmatig een rondje naar links en naar rechts.</p>
<p>De laatste beer</p> 	<p>Achterwaartse salto: Neem eerst beide handen van mama of papa vast. Daarna stap je tegen de benen en buik van papa of mama naar boven en maak je een achterwaartse salto</p>
<p>De eerste beer</p> 	<p>Achtenkruiper: mama of papa staat met de benen gespreid. Jij kruipt door de benen en volgt de weg van een acht.</p>

<p>Een beer die hoog zit</p> 	<p>Lichaamswijzer: Sta mooi rechtop. Mama of papa zegt een lichaamsdeel, bv. Hoofd, buik, arm, been, ... Probeer zo snel mogelijk dat lichaamsdeel aan te wijzen.</p>
<p>Een beer die laag zit</p> 	<p>Bellenblazer: mama of papa blaast bellen, jij probeert de bellen met 1 hand te vangen</p> <p style="text-align: center;"><u>BELLENBLAZER</u></p>
<p>2 beren in 1 huis</p> 	<p>Acrobaat: mama of papa tekent twee krijtlijnen op 10cm van elkaar en maakt zo een straatje. Daarna probeer jij tussen de lijnen te stappen zonder de lijnen te raken.</p> <p style="text-align: center;"><u>STOEPKRIJT</u></p>
<p>Joepie , we zijn terug thuis</p>	<p>Kindermassage: ga zitten of liggen en probeer je te ontspannen. Mama of papa masseert je handpalmen, vingers, voetzolen , tenen, ...</p> <p>Prikkelmassage: Neem zachte voorwerpen. Beweeg deze voorwerpen een voor een over de binnenkant van je handen en daarna over de onderkant van je voeten.</p>