

MRT

OEFENBOEK



Instituut voor sportstudies, © Mombarg

Inleiding

Dit praktijkboek voor motorische remedial teaching is onlosmakelijk verbonden met de basiscursus voor motorische remedial teaching. Hierin staan ook de uitgangspunten voor de praktijk vermeld.

Het boek is opgebouwd uit drie delen. Voorin krijgt u enige informatie over de achterliggende theorie van de oefeningen. Hierin zal ook aangegeven worden in welke context de oefeningen gebruikt kunnen worden.

In deel 2 is een aantal signaallijsten opgenomen om het signaleren van motorische problemen te vergemakkelijken.

Tot slot vindt u in deel 3 de oefeningen. U kunt deze oefeningen gebruiken om specifiek en op maat te trainen. Uiteraard moet u zich realiseren dat ieder kind ook zo zijn eigen wensen heeft. Sommige oefeningen zullen door uzelf wat speelser of aantrekkelijker gemaakt moeten worden.

Dit praktijkboek is mede mogelijk gemaakt door de steun van vele studenten aan de academie voor Lichamelijke Opvoeding te Groningen en diverse vakleerkrachten uit de praktijk.

Een aantal mensen zijn wij bijzonder erkentelijk voor hun bijdrage:

Vakleerkrachten: Edo Oosting, Ina Hartlief, Mischa Nieuwenhuize, familie Nieuwenhuize (foto's en materiaal) en Roelof Dolfijn.

© Remo Mombarg

Groningen, mei 2011

Aanvullingen kunnen gemaild worden naar r.mombarg@pl.hanze.nl

NB als er nog eens een grafisch vormgever zich verveeld...

Dit product staat ten dienste van de motorische ontwikkeling van kinderen en dient geen commercieel belang!

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
DEEL 1 THEORIE	4
1. De opzet van Motorische Remedial Teaching	5
Diagnostisch proces	5
EVALUATIE	8
VERWIJZING	8
2. MRT EN HANDELINGSPLANNING	9
Inleiding	9
Behandeling	11
DEEL 2 SIGNALERINGSLIJSTEN	22
1. De selectie van MRT-leerlingen	23
Diagnostisch proces	23
DEEL 3 OEFENINGEN	25
Reflexen opheffen	26
Symmetrieën	41
Onafhankelijk bewegen.....	104
Gelijktijdig bewegen	148
Evenwicht.....	166
Ruimtelijk oriëntatie.....	174
Ritme.....	186
Extra bij oefeningen	197

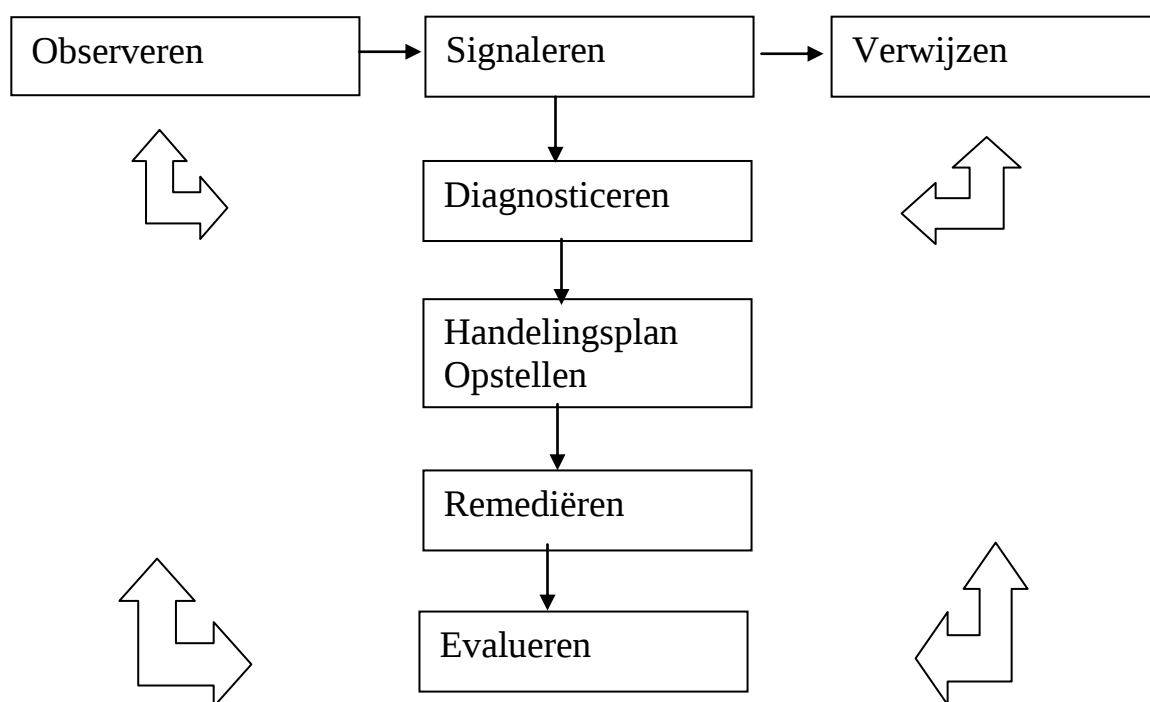
DEEL 1 THEORIE

1. De opzet van Motorische Remedial Teaching

Diagnostisch proces

Om kinderen te selecteren voor MRT, kan gebruik gemaakt worden van het diagnostisch proces. Hierin wordt cyclisch omschreven hoe de MRT-er komt van signalering tot en met evaluatie van de MRT.

OBSERVEREN



Tijdens de les bewegingsonderwijs (of op het speelplein) kijk je als leerkracht voortdurend naar kinderen. Soms zie je dat een kind niet mee kan komen of heel erg housterig beweegt. Je ziet min of meer ‘toevallig’ dat er wat met het kind moet gebeuren.

SIGNALEREN

Een manier om gericht problematisch motorisch gedrag vast te leggen is het gebruik maken van signaallijsten. Op deze signaallijsten staan een aantal basisvaardigheden die het kind op een bepaalde leeftijd moet beheersen. Voorbeelden van dergelijke signaallijst kunt u vinden in deel 2 van dit oefenboek. Als er problemen zijn zal er eerste gekeken worden of er binnen de reguliere lessen naar een oplossing gezocht kan worden. Soms is het voldoende als de eigen leerkracht wat extra aandacht en hulpmiddelen aan het kind biedt.

DIAGNOSTICEREN

Diagnostiek is in feite uiteenrafelen. Er zijn tests ontwikkeld om snel te achterhalen wat de oorzaak van de motorische achterstand is. De tests kennen veelal een gestandaardiseerde manier van afnemen en scoren.

In de handel is een grote variatie van tests. In principe kunnen deze oefeningen bij alle testen gebruikt worden. De tester moet slechts op basis van de test kunnen bepalen welke lichaamsdelen het kind niet nauwkeurig genoeg kan aansturen.

REMEDIËREN

Uiteraard hangt de diagnostiek samen met de remediëring. Op basis van de testresultaten wordt een handelingsplan opgesteld om de motorische achterstand te verhelpen. Hieronder volgt een voorbeeld van een MRT-les.

Voorbeeldles:

Inleiding:

In de inleiding wordt een beroep gedaan de ruimtelijke oriëntatie van het kind. Zo leert het kind inschatten hoe hard hij eigenlijk loopt en welke afstand hij aflegt. De MRT-er kan bijvoorbeeld aan de kinderen vragen hoe ze in kunnen schatten hoe hard ze lopen.

Controle huiswerk:

In veel MRT-lessen wordt gebruik gemaakt van huiswerk. Tijdens de MRT-les wordt dan tijd ingeruimd om het huiswerk te controleren en nieuwe oefeningen mee te geven.

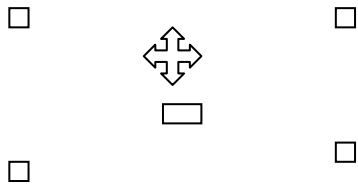
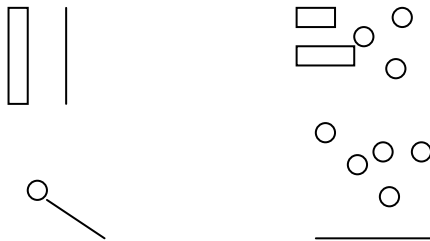
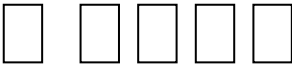
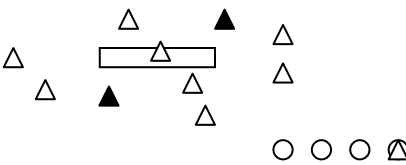
Een kind krijgt de oefeningen mee naar huis om zo het rendement van MRT te verhogen. Zo kan het kind een aantal tolletjes meekrijgen met de opdracht dat het volgende week vijf tolletjes tegelijkertijd aan het draaien moet hebben. Hiermee wordt het onafhankelijk bewegen van de vingers gestimuleerd. Uiteraard moet met het kiezen van huiswerk ook rekening gehouden worden met de leeftijd van het kind.

Werken in hoeken:

In de zaal staan een aantal bewegingssituaties, zoals balanceren, werpen en vangen en springen. Het kind wordt uitgedaagd om zijn eigen vaardigheid te verbeteren. Vaak zijn de bewegingssituaties zo opgebouwd dat het kind kan kiezen uit verschillende niveaus, zodat ieder kind zijn vaardigheid goed kan oefenen.

Afsluiting:

Tot slot wordt er vaak een groepsspel gespeeld. Het kind met motorische achterstanden moet immers niet alleen de motorische vaardigheid beheersen, maar moet deze ook toe kunnen passen in samenspel met andere kinderen.

MRT-les 1		
Inleiding	:	mattenloop
Vervolg 1	:	controle huiswerkoefeningen
Vervolg 2	:	speelhoeken
Vervolg 3	:	nieuwe huiswerkoefeningen
Afsluiting	:	zelf een serie verzinnen met nieuw materiaal
Wat 'moeten' ze aan het eind : ruimtelijke oriëntatie: inschatten loopafstand, inschatten looprichting Van de les kunnen/kennen? : opbouw coördinatie, ritme, ruimtelijke oriëntatie en evenwicht (hoeken) inschatten wanneer je moet gaan zitten om de ander te laten tikken inschatten welke richting je moet oplopen om niet getikt te worden		
Activiteiten	Organisatie	Aanwijzingen
<u>Inleiding, 10 minuten.</u> Mattenloop Uitleg -loop op je nummer -loop rondom een kast -loop in een bepaalde tijd		Uitleg: Als ik 1 of 2,3,4 roep loop je naar de lege mat Als ik je nummer roep loop je rondom de kast en weer terug Probeer in 60 sec weer bij je mat te zijn, 30sec, 20 sec, 15 sec.
<u>Vervolg 1, 5 minuten.</u> Controle huiswerk		Leerlingen doen hun huiswerk voor aan de begeleider Denk aan: Wat wil je met de oefening Is de oefening goed gekozen?
<u>Vervolg 2, 10 minuten.</u> Werken in hoeken Kind krijgt hoek toegewezen of doordraaien -balanceerhoek, banken -ritmehoek, touwzwaaien -ruimtelijke oriëntatie, werpen in hoepel -coördinatie, los materiaal		Balanceeroefening, vormen op omgekeerde bank, passeren etc Werpen in hoepels, 3 keer raak is verder, evt puntospelletje Ritme: touwzwaaien Armcoördinatie: werken met verschillende materialen, zoals jongleerballen en vangnetjes.
4. Aanleren nieuwe huiswerkoefeningen		Let op: -keuze materiaal -als het niet lukt stuurt een leerling dan bij?
5. Afsluiting Bijvoorbeeld zittikkertje of jagerbal		Slagen staat voorop Doel: zo veel mogelijk tikken Regels: Mag maar 1 tikker staan Tikkers mogen niet over de bank Wie af is moet in een hoepel gaan staan.

EVALUATIE

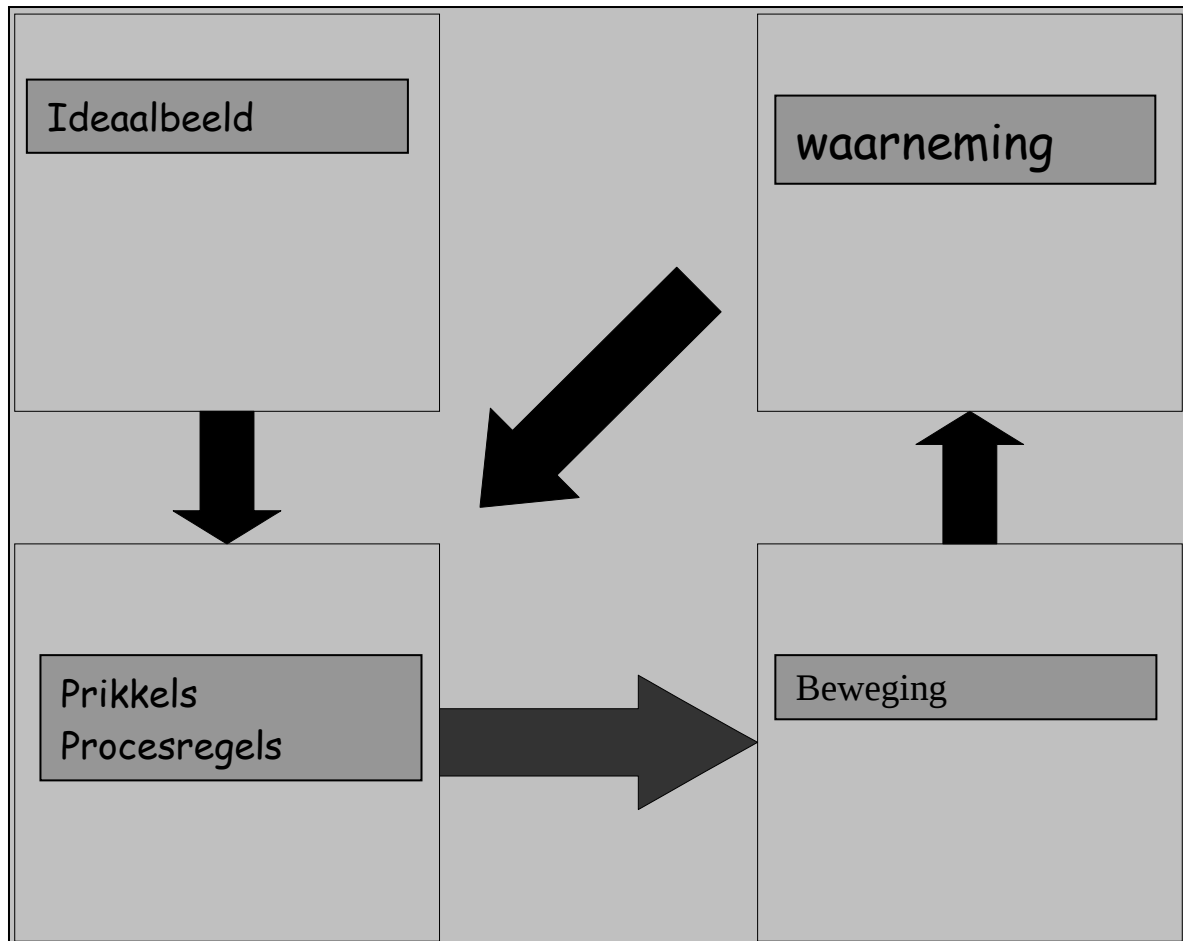
Meestal volgt na een periode van acht tot tien weken een evaluatie. Deze evaluatie kan op basis van een hertest, video-opnames en gesprekken met ouders en het kind. Vastgesteld moet worden of het kind vooruit is gegaan of dat de problemen op deze manier niet verholpen kunnen worden. Als blijkt dat het kind niet of nauwelijks vooruit is gegaan moet er opnieuw getest worden om de juiste oorzaak te achterhalen of kan er doorverwezen worden.

VERWIJZING

Als er na acht weken geen vooruitgang geboekt is of als men twijfelt over de behandelbaarheid van de motorische problemen, dan is het verstandig om door te verwijzen of een andere deskundige te raadplegen.

2. MRT EN HANDELINGSPLANNING

Inleiding



De neurologische visie (1998, Mombarg) geeft een neurologische verklaring voor de motorische achterstanden. De achterstand wordt gezocht in het slecht aansturen van de spieren door de hersenen.

Voor de behandeling van ontwikkelingsachterstanden op motorisch gebied betekent dit dat een juiste verbinding van zintuiginformatie, verwerking in de hersenen en prikkels naar spieren essentieel is. Door gerichte oefening en koppeling van deze informatie zullen de hersenen deze verbindingen versterken en zal de prikkeloverdracht sneller en meer samengesteld verlopen.

(meer transmitterstof op de juiste plaatsen en minder op de plaatsen waar bijbewegingen ontstaan)

Eigenlijk zou je kunnen zeggen dat de hersenen getraind worden. Om te kunnen begrijpen hoe dat gebeurt wordt hieronder uitgelegd hoe het motorisch leren plaats vindt.

Een beweging wordt aangestuurd vanuit de hersenen. Dit gebeurt met een soort computerprogramma dat achter elkaar prikkels naar de spieren stuurt. De plaats waar de prikkels heengaan en de hoeveelheid prikkels bepalen de beweging.

De computerprogramma's in de hersenen zijn een soort ideaalbeelden van allerlei bewegingen. Tijdens en na de beweging wordt gekeken of de beweging, zoals hij uitgevoerd wordt lijkt op het ideaalbeeld. Lijkt hij er niet voldoende op dan wordt het programma aangepast door bijvoorbeeld iets meer of iets minder prikkels naar de spieren te sturen. Een programma is af als het exact uitgevoerd wordt, zoals het ideaalbeeld. Het programma hoeft dan minder bewust in de gaten gehouden te worden en verloopt het samengesteld. Moet zo'n programma in een nieuwe situatie toegepast worden dan zal er een uitbreiding op het programma gemaakt worden. Bijvoorbeeld: als je loopt op ijs moet je iets door je knieën zakken, want anders ga je vaak onderuit.

In de hersenen zitten honderden standaardprogramma's opgeslagen voor lopen, gooien, vangen, rollen, springen e.d. Elk standaardprogramma kent weer duizenden verfijningen die per situatie aangepast worden. Zo moet het standaardprogramma lopen een verfijning hebben voor zacht en hard lopen, lopen in zand en op ijs, lopen met een vangbeweging e.d. Zo'n standaardprogramma moet goed opgebouwd worden, want anders krijg je in ieder vervolgp programma ook fouten. Dat is de reden waarom we met MRT eigenlijk weer beginnen met eenvoudige bewegingen, zoals het bewegen van alleen je arm.

Diagnostiek

De MRT-er die werkt volgens de neurologische visie test heel exact de aansturing van de verschillende lichaamsdelen. Stapsgewijs kijkt hij naar de spieren in de romp, de armen, de benen, de ogen, vingers en de voeten. Telkens wordt gekeken of de hersenen in staat zijn om alleen die spieren aan te sturen, die moeten bewegen. Als er bijbewegingen zijn of als het kind erg veel moeite heeft om een bepaalde beweging uit te voeren vormt deze beweging het beginpunt van behandeling.

Testen die vanuit deze visie gebruikt worden zijn: de ABC-test, de MOT '97, de ABC-movement test en de aangepaste psychodominantie test van Mesker.

Met behulp van deze test kan vastgesteld worden welke lichaamsdelen nog niet goed aangestuurd worden. Zo ontstaat er een overzicht van de verschillende lichaamsdelen en hun fase.

Een voorbeeld van de aangepaste psychodominantie-test is de oefening vingertip. Bij de oefening vingertip moet het kind met de duim de andere vingers aanraken. De MRT-er kijkt of er bijbewegingen zijn in de andere hand en of de beweging zonder moeite uitgevoerd kan worden.

Na het uitvoeren van de test kan in onderstaande vakken aangegeven worden welke bewegingen nog niet goed gaan.

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Links & Rechts	Onafhankelijk	Gelijktijdig
Hoofd				
Romp				
Armen				
Benen				
Ogen				
Handen				
Vingers				
Voeten				
Tenen				

Behandeling

Nadat vastgesteld is welke spiergroepen niet goed onafhankelijk of niet goed tegelijkertijd kunnen bewegen wordt een handelingsplan opgesteld. Bij de behandeling wordt er vanuit gegaan dat eerst de spieren getraind moeten worden die weinig aansturing van de hersenen nodig hebben. Pas op het einde van de behandeling worden complexe bewegingen, zoals schrijven en touwtje springen aangeleerd. De behandeling begint bij oefeningen die het kind nog wel kan en eindigt bij de oefeningen die het kind op die leeftijd zou moeten kunnen. Je begrijpt dat jouw instructie bij kan dragen aan de kwaliteit van de procesregels. Hoe duidelijker en gestructureerder deze zijn hoe makkelijker het voor een kind is om ze te herkennen.

Nieuwe bewegingsproblemen zijn vaak een combinatie van oude programma's. Deze programma's zijn vaak wel in het kind aanwezig, maar het kind is niet in staat om ze op te roepen. Dit ligt aan:

- jouw manier van instructie: visueel, auditief, tactiel.
- de herkenbaarheid van de 'aanleersituatie'
- de concentratie die het kind kan opbrengen

Een voorbeeld van een dergelijke oefening wordt op de volgende pagina gegeven en zal vervolgens toegelicht worden.

Naam: **basketbal**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen handen

	☺	☹	↔	↔	↔	↔	↔	↔	↔
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het gelijktijdig uitvoeren van verschillende bewegingen bevorderen

Uitleg:

De bal gaat van de rechterhand door de benen naar achteren over in de linkerhand. De bal gaat in de linkerhand buitenom naar voren en wordt door de benen naar achteren over gegeven in de rechterhand. Je maakt dus een achtje.

Materiaal:

Volleybal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: Geen achtje maar rond je middel. Met een tennisbal

Moeilijker: Met een basketbal, de tijd opnemen, dus zo snel mogelijk
Twee tennisballen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



2.2. Uitleg werkbladen

MATRIX

In de matrix staat verkort aangegeven wat het doel van de oefening is.

De verticale –as:

- R= reflexen
- S= symmetrisch bewegen
- O= onafhankelijk bewegen
- G= gelijktijdig bewegen

De horizontale-as:

- Hoofd
- Romp
- Armen
- Benen
- Ogen
- Handen
- Vingers
- Voeten

								
R								
S								
O								
G								

Doel:

Hieronder staat aangegeven welk doel de oefening dient (reflexen, symmetrisch, onafhankelijk of tegelijkertijd) en voor welke lichaamsdelen het bedoeld is.

De oefeningen zijn zo opgebouwd dat deze in het boek in volgorde van moeilijkheidsgraad staan. Dit betekent dat de reflexoefeningen met het hoofd het makkelijkst zijn en de samengestelde oefeningen met de voeten het moeilijkst. Uiteraard is de moeilijkheidsgraad van een oefening ook afhankelijk van de vaardigheid en belangstelling van het kind.

Leerling zegt:

Je kan er voor kiezen om tijdens de oefeningen telkens de richting aan te laten geven. Dit stimuleert de ruimtelijke oriëntatie en vergroot de eigen controle.

Week & Aantal dagen:

Deze werkbladen kunnen verder ingevuld worden om exact de oefenfrequentie mee naar huis te geven. Gebruikelijk is om drie oefeningen per week mee te geven. De leerling moet dan op zijn minst 5 keer in de week oefenen.

Variatie:

Je kan met de leerling afspreken dat hij/zij zelf de oefening makkelijker of moeilijker mag maken als deze niet aansluit bij zijn niveau.

Hoe ging het?

In overleg met de leerling kan je afspreken om alleen de gezichtjes in te kleuren als het gelukt is of om per week aan te geven hoe het gegaan is.

2.3. Rapportage

Vaak is het niet de kunst om te testen of een programma te verzinnen, maar veel meer het maken van een rapport. Hieronder staat aangegeven hoe je kunt komen tot een leesbaar rapport.

1. Inleiding

a. Ordening en verwerking

Probeer de gegevens over een onderwerp (links/rechts voorkeur) bij elkaar te plaatsen. Kijk welke gegevens met elkaar in overeenstemming zijn en welke gegevens elkaar tegenspreken. Verdeel de gegevens in categorieën, zoals evenwicht, onafhankelijk bewegen etc.

Onderstreep alle afwijkende scores en opmerkingen

b. Rapportage naar het kind/ ouders

De ouders en het kind hebben recht om te weten hoe het er met hen voorstaat.

Het normale rapport is meestal onleesbaar voor hen en kan leiden tot misverstanden. Vaak is het verstandig om het rapport te combineren met een gesprek. Laat ouders ook meedenken met eventuele oplossingen, omdat de eventuele behandeling door iedereen gedragen moet worden.

2. Het rapport

Naast de rapportage die eerder gebruikt is, kan het verslag uitgebreid worden. Hieronder is een mogelijke opzet gegeven.

1. *Personalia*

Naam	:
Geboortedatum	:
Leeftijd	:
Didactische leeftijd	:(het aantal maanden dat het kind op school is geweest)
Leerkracht	:
Proefleider	:(wie getest heeft)
Datum onderzoek	:

2. *Hulpvraag*

Een korte omschrijving van het doel van het onderzoek. Wie kwam aandragen met het probleem en wat was het probleem volgens de aandrager. Wat wil de hulpvrager eigenlijk bereiken en waarom? Bijvoorbeeld uitzoeken op welk motorisch niveau het kind presteert, of uitzoeken wat de oorzaken van zijn slechte schrijven zijn om zo z'n schrijven te kunnen verbeteren.

3. *Informatie vooraf uit vorig onderzoek*

Algemene informatie;

Hoe ziet het kind er uit. Welk postuur heeft het kind. Wat is de schoolloopbaan tot nu toe geweest. Informatie uit andere of voorafgaande onderzoeken. Denk hierbij ook aan testen op school, zoals schrijftesten.

4. *Beschrijving van het onderzoek*

Kies een test die bij het de hulpvraag aansluit. Als je twijfels hebt over het evenwicht moeten er in de test veel evenwichtsonderdelen zitten.

Testuitslag (en):

Testen zoals: signaallijst, observatielijsten, motoriektesten, schrijftesten e.a.

De cijferresultaten met daaronder de meest opvallende resultaten.

Deze kan je verdelen aan de hand van:

- grote en kleine motoriek
- hoofd, romp, armen, benen
- coördinatie, evenwicht, ritme, ruimtelijke oriëntatie
- reflexmatig, symmetrisch, onafhankelijk en samengesteld bewegen

Observatie:

Hoe heeft het kind het gedaan ? Was het onzeker, gaf het snel op ? Was het vermoeid ? Kon het ene onderdeel wel en het andere onderdeel niet naar behoren uitvoeren.

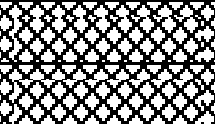
Conclusie:

Geef een samenvatting van de testuitslagen en kijk of ze elkaar tegenspreken of juist ondersteunen. Geven de testuitslagen antwoord op je hulpvraag ? Anders moet je misschien een andere test gebruiken.

6. *Handelingsplan*

Geef hierin stapsgewijs een beschrijving van wat je denkt dat er aan gedaan moet worden en wie er wat aan moeten doen. Maak hierbij een onderscheid tussen de korte- en lange termijn doelen. Het handelingsplan moet ook vermelden wanneer je gaat evalueren, anders kun je nog zo maar wat doen.

Bijlage 1: wat meet de ABC

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Links & Rechts	Onafhankelijk	Gelijktijdig
Hoofd	Bijbew			5
Romp			7 8 9	5
Armen		4	1 3	2 5
Benen		7 9 10		5 8
Ogen				3
Handen		4	1 3	2 5
Vingers				2 3 4 5
Voeten		7 10	9	6 8
Tenen		7 10		6 8

Evenwicht: 6

Ritme: n.v.t.

Ruimtelijke oriëntatie: 3 5 6 10

Onderdelen:

1. Ringen op staafjes; 2 Veterbord 3. Stippen plaatsen 4. Kralen en lucifers 5. Platforms
6. Evenwicht 7. Vertesprong 8. Heen en weer springen 9. Sit-ups 10. Hoogtesprong

Bijlage 2: Omzetten v/d M'ABC-scores

1.

Stappen:

- Onderscheid maken tussen kwantitatieve scores en kwalitatieve scores
- Onderscheid maken tussen percentiel scores van HV / BV / S & DE.
- Percentiel score M'ABC Totaalscore geeft aan hoe ze t.o.v. leeftijdsgenoten scoren.
- Omzetting naar diagnostische matrix.

Leeftijdsgroep 1; 4,5 en 6 jarige kinderen

8 onderdelen:

1. *Munten plaatsen*: onafhankelijk bewegen van voorkeurs- en niet voorkeursarm, hand.
2. *Kralen rijgen*: tegelijkertijd bewegen van armen, handen en vingers en tegelijkertijd bewegen van de ogen.
3. *Fietsspoor*: onafhankelijk bewegen van armen en handen, tegelijkertijd bewegen van vingers en tegelijkertijd ogen.
4. *Pittenzakje vangen*: symmetrisch bewegen van armen, handen en vingers.
5. *Bal in doel rollen*: onafhankelijk bewegen van voorkeursarm en hand.
6. *Staan op één been*: onafhankelijk bewegen van benen en tegelijkertijd bewegen van benen t.o.v. de romp.
7. *Springen over touw*: symmetrisch bewegen van benen, voeten en tenen
8. *Op de tenen lopen*: onafhankelijk bewegen benen, tegelijkertijd bewegen voeten en tenen

De diagnostische matrix voor de Movement ABC (leeftijdsgroep 1)

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Symmetrisch	Onafhankelijk	Tegelijkertijd
Hoofd	Bijbew.			
Romp				6
Armen		4	1, 3, 5	2
Benen		7	8	6
Ogen				2, 3
Handen		4	1, 3, 5	
Vingers		4		2, 3
Voeten		7		6, 8
Tenen		7		6, 8

De beoordeling van een subtestscore is gedaan aan de hand van een vijfpuntsschaalverdeling. Zo'n verdeling legt een basis voor de uitspraak die je na het invullen van de matrix kunt maken en ziet er als volgt uit:

Schaal		Beoordeling
0	→	+
1	→	+/-
2	→	-
3	→	--
4	→	--

Uiteindelijk werk je toe naar een plussen en minnen-matrix.

Omzetten v/d M'ABC-scores

2.

Stappen:

- Onderscheid maken tussen kwantitatieve scores en kwalitatieve scores
- Onderscheid maken tussen percentiel scores van HV / BV / S & DE.
- Percentiel score M'ABC Totaalscore geeft aan hoe ze t.o.v. leeftijdsgenoten scoren.
- Omzetting naar diagnostische matrix.

Leeftijdsgroep 3; 7 en 8 jarige kinderen

8 onderdelen:

1. *Willekeurig pinnen plaatsen*: onafhankelijk bewegen van voorkeurs- en niet voorkeursarm- en hand.
2. *Veter rijden*: tegelijkertijd bewegen van armen, handen en vingers.
3. *Bloemenspoor*: onafhankelijk bewegen van armen en handen, tegelijkertijd bewegen van vingers en tegelijkertijd ogen.
4. *Stuiten en vangen met één hand*: onafhankelijk bewegen van voorkeurs- en niet voorkeursarm- en hand.
5. *Pittenzakje in doos gooien met één hand*: onafhankelijk bewegen van voorkeursarm en hand.
6. *Staan op één been*: onafhankelijk bewegen van benen en tegelijkertijd bewegen van benen t.o.v. de romp. Tegelijkertijd bew. voeten en tenen
7. *Springen in vierkanten*: symmetrisch bewegen van benen, voeten en tenen.
8. *Koorddansersgang*: tegelijkertijd bewegen van voeten en tenen.

De diagnostische matrix voor de Movement ABC (leeftijdsgroep 2)

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Symmetrisch	Onafhankelijk	Tegelijkertijd
Hoofd	Bijbew.			
Romp				6
Armen			1, 3, 4, 5	2
Benen		7	6	
Ogen				3
Handen			1, 3, 4, 5	2
Vingers				2, 3
Voeten		7		6, 8
Tenen		7		6, 8

Omzetten v/d M'ABC-scores

3.

Stappen:

- Onderscheid maken tussen kwantitatieve scores en kwalitatieve scores
- Onderscheid maken tussen percentiel scores van HV / BV / S & DE.
- Percentiel score M'ABC Totaalscore geeft aan hoe ze t.o.v. leeftijdsgenoten scoren.
- Omzetting naar diagnostische matrix.

Leeftijdsgroep 3; 9 en 10 jarige kinderen

8 onderdelen:

1. *Rijen pinnen plaatsen*: onafhankelijk bewegen van voorkeurs- en niet voorkeursarm, hand.
2. *Moeren op bout draaien*: onafhankelijk bewegen van de arm/hand.
3. *Bloemenspoor*: onafhankelijk bewegen van armen en handen, tegelijkertijd bewegen van vingers en tegelijkertijd ogen.
4. *Vangen met twee handen*: symmetrisch bewegen van armen, handen en vingers.
5. *Pittenzakje in doos gooien*: onafhankelijk bewegen van voorkeursarm en hand.
6. *Balanceren op een plankje*: onafhankelijk bewegen van benen en tegelijkertijd bewegen van benen t.o.v. de romp. Tegelijkertijd bew. voeten en tenen
7. *Hinkelen in vierkanten*: onafhankelijk bewegen van benen, voeten en tenen.
8. *Balanceren van de bal*: onafhankelijk bewegen armen, hand, vingers.

De diagnostische matrix voor de Movement ABC (leeftijdsgroep 3)

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Symmetrisch	Onafhankelijk	Tegelijkertijd
Hoofd	Bijbew.			
Romp				6
Armen		4	1, 2, 3, 5	
Benen			6, 7	
Ogen				3
Handen		4	1, 2, 3, 5	
Vingers		4		3
Voeten			7	6
Tenen			7	6

Omzetten v/d Movement ABC-scores

4

Stappen:

- Onderscheid maken tussen kwantitatieve scores en kwalitatieve scores
- Onderscheid maken tussen percentiel scores van HV / BV / S & DE.
- Percentiel score M'ABC Totaalscore geeft aan hoe ze t.o.v. leeftijdsgenoten scoren.
- Omzetting naar diagnostische matrix.

Leeftijdsgroep 4; 11 en 12 jarige kinderen

8 onderdelen:

1. *Draaien van pinnetje*: onafhankelijk bewegen van voorkeurs- en niet voorkeursarm, hand. Tegelijkertijd vingers
2. *Uitknippen van olifant*: tegelijkertijd bewegen van de arm, hand, vingers, ogen.
3. *Bloemenspoor*: onafhankelijk bewegen van armen en handen, tegelijkertijd bewegen van vingers en tegelijkertijd ogen.
4. *Vangen met één hand*: onafhankelijk bewegen van armen, handen en vingers.
5. *Gooien op schijf*: onafhankelijk bewegen van voorkeursarm, hand en vingers.
6. *Balanceren op twee plankjes*: tegelijkertijd bew. romp, voeten en tenen.
7. *Springen en klappen*: tegelijkertijd bewegen van armen, handen & benen, voeten, tenen.
8. *Achteruit lopen*: tegelijkertijd bewegen met voeten en tenen.

De diagnostische matrix voor de Movement ABC (leeftijdsgroep 4)

LICHAAMSDELEN	Reflexen	Symmetrisch	Onafhankelijk	Tegelijkertijd
Hoofd	Bijbew.			
Romp				6
Armen			1, 3, 4, 5	2, 7
Benen				7
Ogen				2, 3
Handen			1, 3, 4, 5	2, 7
Vingers			4, 5	1, 2, 3
Voeten				6, 7, 8
Tenen				6, 7, 8

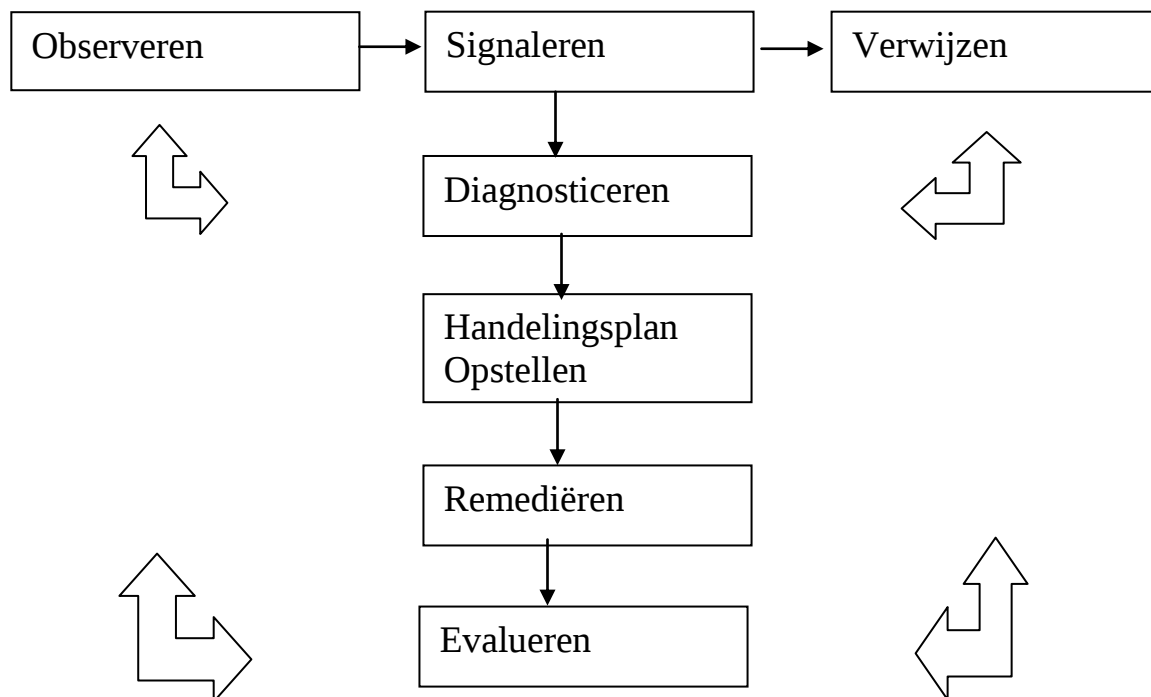
DEEL 2 SIGNALERINGSLIJSTEN

1. De selectie van MRT-leerlingen

Diagnostisch proces

Om kinderen te selecteren voor MRT, kan gebruik gemaakt worden van het diagnostisch proces. Hierin wordt cyclisch omschreven hoe de MRT-er komt van signalering tot en met evaluatie van de MRT.

OBSERVEREN



Tijdens de les bewegingsonderwijs (of op het speelplein) kijk je als leerkracht voortdurend naar kinderen. Soms zie je dat een kind niet mee kan komen of heel erg housterig beweegt. Je ziet min of meer 'toevallig' dat er wat met het kind moet gebeuren.

Signaleren

Een manier om gericht problematisch motorisch gedrag vast te leggen is het gebruik maken van signaallijsten. Op deze signaallijsten staan een aantal basisvaardigheden die het kind op een bepaalde leeftijd moet beheersen. Op de volgende pagina wordt een voorbeeldsignaallijsten gegeven. Als er problemen zijn zal er eerste gekeken worden of er binnen de reguliere lessen naar een oplossing gezocht kan worden. Soms is het voldoende als de eigen leerkracht wat extra aandacht en hulpmiddelen aan het kind biedt.

Signaallijst groep 1 (4 jarigen)

Onderdeel:	Doel van de oefening:	Score:	Opmerkingen:
A. Grote motoriek			
1. Werpen van een pittenzak met 2 handen	Kan in een hoepel gooien met een pittenzak; op de grond op 3 meter afstand (4 van de 5 goed)		
2. Sprong, afzet 2 benig	Van achter een lijn op een matje springen, afzet 2-benig. 50 cm minimaal		
3. Hinkelen	3 meter hinkelen op linker- en rechter- been. Beide benen, zonder te stoppen.		
4. Touw springen	Over draaiend touw springen (5 x), tempo van het draaien is 1 rondje in 3 seconden.		
5. Lopen met een tennisbal op de vlakke hand	Een rondje lopen rond basketbalkring, zonder dat de bal valt.		
A. Kleine Motoriek			
6. Vingertip	5 x heen en weer met 1 hand, 1 fout mag.		
7. Omhooggooien	Gooien en vangen van een kleine pittenzak. 1 hand omhoog gooien en weer vangen met 1 of 2 handen (minimaal 2 meter hoog), 3 van 6		Links of rechts gegooid
8. Knikkers pakken	Met 2 handen tegelijk 2 knikkers pakken en in een bakje leggen (10x), 1 fout mag.		
B. Ritme			
9. Na klappen	Leerling kan een rij van 4 klappen, na klappen b.v. -.-.		
10. Huppelen	Rondje om de middencirkel/pilonnen zonder te stoppen.		
C. Ruimtelijke Oriëntatie			
11. Lichaamsdelen bij andere personen aanwijzen	10 lichaamsdelen (knie, hoofd, benen, hand, arm, buik, rug, voet, teen, nek), 7 van de 10 goed.		
D. Evenwicht			
12. Op 1 been staan	Kan 5" op en been staan.		
13. Bank lopen	Kan over een bank lopen zonder er van af te vallen		

"=seconden

DEEL 3 OEFENINGEN

Reflexen opheffen

Reflexen betreffen onwillekeurige bewegingen die veroorzaakt worden door een prikkel (impuls) naar de verkeerde spier (en). Dit betreft ook de bewegingen die in een specifieke situatie overbodig zijn (slurfresten, verkrampingen). Deze oefeningen hebben als doel om de basale reflexen op te verminderen en uiteindelijk te laten verdwijnen.

In deze oefeningen wordt geprobeerd om de volgende reflexen te verminderen of te laten verdwijnen:

- ✧ Hoofdreflexen
- ✧ Voetzoolreflexen
- ✧ Oogreflexen
- ✧ Valreflexen

Naam: **rol je om 1**



Categorie:
Reflexen van het hoofd

	😊	☹	👉	👈	👁	👁	👂	👂	👂
R	■								
S									
O									
G									

Doel:
De reflexen van het hoofd wegwerken

Uitleg:
Ga languit op je rug liggen op het midden van twee matjes. Je rolt langzaam naar rechts en dan weer naar links.

Materiaal:
Matjes (zachte ondergrond).

Leerling zegt:
Naar rechts/ naar links

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, benen en armen permanent iets van de grond

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **rol je om 2**



Categorie:

Reflexen van het hoofd

	😊	☹️	👉	👈	👁️	👁️	👂	👂	👃	👃
R	■									
S										
O										
G										

Doel:

De reflexen van het hoofd wegwerken

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen op het midden van twee matjes. Je rolt langzaam naar rechts en dan weer naar het midden en rol je naar links en weer terug naar het midden.

Materiaal:

Matjes (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Naar rechts, naar het midden, naar links, naar het midden, naar rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, benen en armen permanent iets van de grond

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **op je rug zwemmen**



Categorie:

Reflexen hoofd

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R	☹								
S									
O									
G									

Doel:

Opheffen van de ATNR (Asymmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:

Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam. Doe beide armen zijwaarts en vervolgens omhoog. Zorg ervoor dat je hoofd stil blijft liggen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Één, twee, drie, één, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen armen zijwaarts, niks erbij zeggen

Moeilijker: steek de armen recht in de lucht en varieer zijwaarts en omhoog

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **richtingaanwijzer**



Categorie:
Reflexen hoofd

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R								
S								
O								
G								

Doel:

Opheffen van de ATNR (Asymmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:

Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam. Doe eerst je linkerarm zijwaarts en vervolgens omhoog en weer naast je lichaam, daarna je rechterarm zijwaarts en vervolgens omhoog en weer naast je lichaam.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Links één, links twee, links drie, rechts één, rechts twee, rechts drie, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: beide armen tegelijk, uitvoeren zonder iets te zeggen

Moeilijker: ogen dicht

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **de koe eet gras**



Categorie:

Reflexen hoofd

	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R	☹								
S									
O									
G									

Doel:

Opheffen van de STNR (Symmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:

Ga op handen en knieën zitten, beweeg je hoofd dan zo ver mogelijk naar voren, dan omlaag, naar achteren en omhoog. Verlies daarbij net niet je evenwicht.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Naar voren, omlaag, naar achteren, omhoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: niet bij praten, begeleiding door met een hand op de rug de beweging uit te voeren

Moeilijker: ogen dicht, andersom uitvoeren (naar achteren, omlaag, naar voren, omhoog)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balletje op plankje**



Categorie:

Reflexen hoofd

	😊	☹	👉	👈	👁	👁	👂	👂	👂
R	☹								
S									
O									
G									

Doel:

Opheffen van de ATNR (Asymmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:

Hoe een plankje in je handen met daarop een balletje. Loop vervolgens achteruit over een lijn, het balletje mag niet van het plankje af.

Materiaal:

Balletje,
plankje,
lijn.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: een plankje dat hol is of opstaande randjes heeft, erwtenballetje gebruiken, loop vooruit

Moeilijker: maak er een slomparcours van

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **tennisbal op lepel**



Categorie:
Reflexen hoofd

	😊	☹	👉	👈	👁	👁	👂	👂	👂
R	■								
S									
O									
G									

Doel:
Opheffen ATNR (Asymmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:
Leg een tennisbal op een lepel in je schrijfhand en loop daarmee een rondje om de tafel en leg hem dan in een bakje. De bal mag er niet afvallen, de niet schrijfhand hangt langs het lichaam.

Materiaal:
Lepel, tennisbal en een bakje.

Leerling zegt:
Niets.

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: rechte lijn lopen, grotere lepel

Moeilijker: elke hand een lepel met tennisbal, kleinere bal (pingpong bal), achteruit lopen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **afrikaans balanceren**



Categorie:
Reflexen hoofd

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:
Opheffen van de ATNR (Asymmetrische
Tonische Nek Reflex).

Uitleg:
Ga op d grond zitten in langzit met een
pittenzakje op je hoofd. Leg je handen op je
benen en probeer vandaar uit je armen over
elkaar heen te vouwen en weer terug. Je
armen en handen mogen daarbij niet de grond
aan raken en het pittenzakje mag niet vallen.

Materiaal:
Pittenzakje.

Leerling zegt:
Telt zijn/ haar record en schrijft dit op bij de
dag.

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: niet je armen bewegen > stil blijven zitten

Moeilijker: probeer van zit naar staan te gaan en weer terug, grotere pittenzak, ander
voorwerp

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **oppakken potlood met de blote voet**



Categorie:

Reflexen voeten

	😊	☐	≡		○ ○	≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Verminderen van de voetzoolreflex.

Uitleg:

Ga op 1 been staan en probeer met je blote voet een potlood op te pakken die je dan omhoog brengt en met de andere arm over pakt. Rechtervoet is linkerarm en linkervoet is rechterarm.

Materiaal:

Potlood.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: ergens steun bij zoeken (op een stoel zitten), groter voorwerp (theedoek)

Moeilijker: zelfde kant overpakken (rechts blijft rechts en links blijft links), kleiner voorwerp (knikkers)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **loop over de wereld**



Categorie:

Reflexen voeten

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Verminderen van de voetzoolreflex.

Uitleg:

Loop over verschillende soorten ondergrond;
ruwe, harde, zachte materialen, touwen,
stokken, etc.

Materiaal:

Matten,
stokken,
touwen,
etc.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: kind ondersteunen bij uitvoeren

Moeilijker: blinddoeken, materiaal gebruiken wat de neiging geeft tot het kromme van de tenen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **stoeien en rollen**



Categorie:
Reflexen hoofd

	😊	☹️	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R	☹️							
S								
O								
G								

Doel:

Opheffen van de ATNR (Asymmetrische Tonische Nek Reflex) en de STNR (Symmetrische Tonische Nek Reflex).

Uitleg:

Koprol voorover en achterover, stoeispelletjes waarbij je elkaar op de rug moet krijgen en trek- en duwspelletjes.

Materiaal:

Kleine matjes (zachte ondergrond), stevige kleding.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: schuin vlak afrollen, judorol, speeltjes uitvoeren zonder weerstand

Moeilijker: vlak zo horizontaal mogelijk maken, weerstand steeds meer opbouwen bij de spelletjes

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: valbreken



Categorie:

Reflexen armen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het opheffen van de valreflex.

Uitleg:

Ga op je hurken zitten, laatje achterover vallen en sla dan met beide handen vlak naast je lichaam neer.

Materiaal:

Kleine matjes (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: schommelen en op je onderrug en dan afslaan

Moeilijker: vanaf steeds hoger vallen (hurkzit, over iemand heen en vanuit stand)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **fopbal**



Categorie:

Reflexen armen en hoofd

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Verminderen van de schrikreflex.

Uitleg:

Ga met je armen op de rug klaar staan, iemand tegenover je heeft de bal en gaat deze naar jou gooien. Als hij gegooid wordt probeer je hem te vangen, maar als hij/ zij een schijn maakt in het gooien mag je de armen niet van de rug halen.

Materiaal:

Bal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: handen naast het lichaam houden of in 'vangstand'

Moeilijker: sneller achterelkaar foppen en gooien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **volgbal**



Categorie:

Reflexen ogen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

Het opheffen van de oogreflex

Uitleg:

Volg met je ogen het tennisballetje dat vast zit aan het touwtje. Deze volg je van voor naar achteren en van links naar rechts. Je hoofd hou je daarbij stil.

Materiaal:

Tennisbal aan touwtje.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: balletje wordt alleen van links naar rechts bewogen of alleen van voor naar achteren

Moeilijker: tegen het balletje aanslaan en dan blijven volgen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Symmetrieën

Symmetrische bewegingen zijn bedoelde bijbewegingen van de andere kant van het lichaam. Dit betekent dat als bijvoorbeeld de rechterarm beweegt de linkerarm exact hetzelfde in spiegelbeeld uit moet kunnen voeren.

Met behulp van deze oefeningen wordt geprobeerd om de spiegelbeeld-bewegingen te versterken en nauwkeuriger te maken.

- Armsymmetrie
- Beensymmetrie
- Handsymmetrie
- Vingersymmetrie
- Voetsymmetrie
- Teensymmetrie

Naam: **Korfbal**



Categorie:

Symmetrisch bewegen armen

	😊	▽	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■					
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch samenwerken van de armen

Uitleg:

Bal recht omhoog gooien, één keer laten stuiteren in een hoepel en vangen.

Materiaal:

Bal en een hoepel

Leerling zegt:

Telt mee hoe vaak het achter elkaar goed gaat, dit opschrijven

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: De bal op de grond laten stuiteren, niet in een hoepel, en dan vangen, kleinere bal

Moeilijker: De bal in een keer vangen zonder stuiten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Vangnet**

Categorie:

Symmetrisch armen

								
R								
S								
O								
G								

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen verbeteren.

Uitleg:

Een uni-hockey balletje ligt in het netje. Door de armen tegelijkertijd uit elkaar te trekken springt het balletje uit het netje, daarna meteen proberen op te vangen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Uni-hockey balletje
netje.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: eerst laten stuiteren en dan pas vangen

Moeilijker: met een tennisbal (eventueel laten stuiteren), steeds harder trekken, waardoor het balletje steeds hoger gaat, rondje draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **opdrukken**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R								
S			■					
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je buik liggen en plaats je handpalmen onder je schouders plat op de grond. Druk jezelf dan kaarsrecht omhoog zodat je alleen op handen en tenen staat. Ga dan weer zo recht als een plank omlaag.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Omhoog, omlaag of op en neer.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: de knieën blijven op de grond bij het opdrukken of de buik blijft op de grond

Moeilijker: klap één keer in je handen bij het uitstrekken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **kleine verkeersagent 1**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	◻	≡		○	≡	≡		
R									
S			■						
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten met gestrekte bovenbenen, maak van je handen vuisten en leg deze op de schouders (duim niet in de vuist). Steek je beide vuisten recht omhoog en leg ze terug op de schouders, breng vervolgens beide vuisten recht opzij en doe ze daarna weer terug op je schouders.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En hoog, en breed, en hoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, geen vuisten

Moeilijker: met gewichten in de handen, combineren met naar voren en omlaag

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kleine verkeersagent 2**



Categorie:

Symmetrisch armen

	☺	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten met gestrekte bovenbenen, maak van je handen vuisten en leg deze op de schouders (duim niet in de vuist). Steek je beide vuisten recht omhoog en leg ze terug op de schouders, breng vervolgens beide vuisten recht opzij en doe ze daarna weer terug op je schouders. Doe ze dan naar voren en weer terug op de schouders en dan omlaag en weer terug op de schouders.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En hoog, en breed, en voor, en laag, en hoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen voor en laag

Moeilijker: met gewichten in de handen, in andere volgorde uitvoeren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **kleine verkeersagent 3**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☐	≡		○	≡	W	
R								
S			■					
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, rechte bovenbenen, en je handen als vuisten op je schouders. Doe dan beide armen omhoog, terug, en dan je rechterarm recht omhoog en je linkerarm opzij (één). Terug op schouders, beide armen wijd en terug en dan linkerarm recht omhoog en de rechterarm opzij (twee).

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En hoog, en één, en wijd, en twee, en hoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen één en twee

Moeilijker: met gewichten in de handen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kleine verkeersagent 4**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☐	≡		○○	≡≡	W	
R								
S			■					
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, rechte bovenbenen, en je handen als vuisten op je schouders. Doe je beide armen naar voren en weer op de schouders, je rechterarm recht naar voren en je linkerarm recht omlaag (drie) en weer terug naar je schouders. Beide armen omlaag en terug, dan je linkerarm recht naar voren en je rechterarm recht omlaag (vier) en terug op schouders.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En voor, en drie, en laag, en vier, en voor, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen drie en vier

Moeilijker: met gewichten in de handen combinatie van alles (en hoog, en één, en breed, en twee, en voor, en drie, en laag, en vier)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kleine verkeersagent 5**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☹	☞	☜	☞☜	⦿⦿	≡≡	≡	≡≡
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten met gestrekte bovenbenen en je handen als vuisten op je schouders. Een combinatie van alle voorafgaande oefeningen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En hoog, en één, en breed, en twee, en voor, en drie, en laag, en vier, en hoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, alleen de cijfers uitvoeren

Moeilijker: gewichten in de handen, ogen dicht

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **de kip**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☐	≡		○○	≡≡	W	
R								
S			■					
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, rechte bovenbenen, en je handen onder de kin, ellebogen boven de schouders en naar buiten gericht. Veer dan met de ellebogen kort 2x naar achteren, dan de armen strekken en met gestrekte armen 2x naar achteren veren. Dan weer kort onder de kin. Bij het uitvoeren hiervan moeten de ellebogen boven de schouders blijven!

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Kort, kort, lang, lang, kort, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder naar achteren te veren

Moeilijker: varieer in het aantal veren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **arm-propellor 1**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉👈	👆👇	👉👆	👈👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, rechte bovenbenen, met je armen gestrekt zijwaarts en maak dan grote cirkels naar voren met beide armen tegelijk (4x). daarna doe je hetzelfde 4x naar achteren. Dan draai je met de polsen 4x naar voren en vervolgens 4x naar achteren.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Telt mee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: niet mee tellen, staand uitvoeren

Moeilijker: met de ellebogen draaien niet verplaatsen (verliezen vaak hun evenwicht)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **arm-propellor 2**



Categorie:

Symmetrisch armen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉👈	👆👇	👉👆	👈👇
R										
S			■							
O										
G										

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, rechte bovenbenen, met je handen onder je kin en je ellebogen boven de schouders naar buiten wijzend. Draai 4x gelijktijdig met de ellebogen naar voren en dan 4x naar achteren.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Telt mee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: 'arm-propellor 1'

Moeilijker: combineer met 'arm-propellor 1' en met 'de kip'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **bal in hoepel**



Categorie:
Symmetrisch armen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de armen bevorderen.

Uitleg:

Gooi de bal vanaf 2 meter met 2 voeten naast elkaar met 2 handen in de hoepel.

Materiaal:

Hoepel,
bal.

Leerling zegt:

Telt mee hoe vaak hij/ zij raak gooit achter elkaar en schrijft dit op bij de dag.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: afstand verkleinen, kleinere/ lichtere bal

Moeilijker: afstand vergoten, kleinere/ zwaardere bal

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kijk naar je kont**



Categorie:

Symmetrisch benen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S				■				
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, til je beide benen op en tik met je voeten de grond achter je hoofd aan. Leg dan je benen weer rustig terug zodat je weer languit komt te liggen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Tik aan, en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, niet aantikken boven het hoofd

Moeilijker: geef een voorwerp dat tussen de benen/ voeten in geklemd moet zitten en niet mag vallen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: een boot die kapseist



Categorie:

Symmetrisch benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de benen bevorderen.

Uitleg:

Ga op je rug liggen met je handen op de grond naast je heupen. Leg je voeten rechts naast de pion. Til je voeten op over de pion en leg ze aan de linkerkant van de pion neer, til ze dan weer op en leg ze dan weer aan de rechterkant neer, etc.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond), pion.

Leerling zegt:

Omhoog, naar links, leg neer, omhoog, naar rechts, leg neer, omhoog, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, gebogen benen uitvoeren, lager voorwerp om over heen te gaan

Moeilijker: geef een voorwerp dat tussen de benen/ voeten in geklemd moet zitten en niet mag vallen, combinatie met 'buikspier 1'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **skippyballen**

Categorie:

Symmetrisch benen

									
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de benen bevorderen.

Uitleg:

Ga op een skippybal zitten en stuit in het rond. Wat kan je allemaal op de skippybal zonder ervan af te vallen? Dit laat je bij de controle zien.

Materiaal:

Skippybal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: een parcours afleggen, voorwerp (en) vervoeren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kikkersprongen**



Categorie:

Symmetrisch benen

	😊	☐	≡		○○	≡≡	W	
R								
S				■				
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van de benen bevorderen.

Uitleg:

Ga in hurkzit zitten met je handen plat op de grond. Spring dan met je voeten zover mogelijk naar achteren, zodat je alleen nog maar op tenen en handen staat en dan spring je weer naar voren tot hurkzit.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Achter, voor, achter, voor, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zijwaarts springen > rechts, links, rechts, links, etc.

Moeilijker: je billen moeten altijd naar beneden blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **commando 1**



Categorie:

Symmetrisch samenwerken armen en benen

	😊	◻	≡		○	○	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Benen en armen aan lichaamszijde symmetrisch laten samenwerken

Uitleg:

Bij het commando links hef je je linkerbeen en linkerarm tegelijk op en zet je weer rustig terug. Bij commando rechts hef je je rechterbeen en rechterarm tegelijk op en zet je weer rustig terug.

Materiaal:

Niks

Leerling zegt:

Links/ rechts

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, alleen benen en armen

Moeilijker: ogen dicht, niet zeggen maar linkerarm of rechterarm uitsteken, dan moet de leerling dus naar jou kijken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Verspringen**



Categorie:

Symmetrisch benen en armen

	😊	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Met 2 benen naast elkaar achter een lijn gaan staan en dan in 5 sprongen zo ver mogelijk proberen te springen.

Materiaal:

Lijn,
meetlint.

Leerling zegt:

Hup, hup, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: record elke keer verbeteren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Goeiemorgen!!!**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Ga op je hurken zitten met je handen plat op de grond. Ga dan heel langzaam staan tot je op je tenen staat met je armen uitgestrekt omhoog langs je oren. Daarna zak je weer rustig terug tot hurkzit.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Superformiweldageindefantakolosachtig,
langzaam staan/
superformiweldageindefantakolosachtig,
langzaam zitten

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

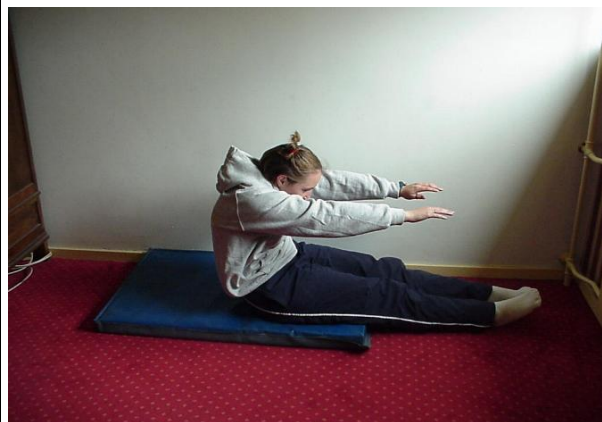
Makkelijker: sneller uitvoeren, zonder praten, houvast aan iets

Moeilijker: met een attribuut uitvoeren (bal, stok) die je hoog moet houden

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **vouw jezelf dubbel**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, kom dan snel overeind en tik met je beide handen je beide voeten aan en ga dan weer languit liggen. De benen blijven daarbij gestrekt.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Omhoog, tik aan, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: met gebogen knieën tijdens aantikken, scheenbenen of knieën aantikken

Moeilijker: in één vast ritme uitvoeren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **buikspier 1a**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☐	≡		○ ○	≡	≡		
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, til je beide armen en benen tegelijkertijd op en tik met je handen je voeten boven je navel aan, leg daarna je armen en benen rustig tegelijk weer terug.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Tik aan, en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: i.p.v. de voeten aantikken, je scheenbenen of knieën aantikken, armen en benen los van elkaar op laten tillen en neerleggen

Moeilijker: in één vast ritme uitvoeren, niet draaien op de plek (op de billen)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **buikspier 1b**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, til je rechterarm en rechterbeen tegelijkertijd op en tik boven je navel aan, leg daarna rustig tegelijk weer terug. En dan doe je hetzelfde met de linkerarm en linkerbeen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, en leg terug, links en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: i.p.v. de voeten aantikken, je scheenbenen of knieën aantikken, armen en benen los van elkaar op laten tillen en neerleggen, 'buikspier 1a'

Moeilijker: in één vast ritme uitvoeren, niet draaien op de plek (op de billen), combinatie met 'buikspier 1a'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **buikspier 1c**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☐	≡		○ ○	≡	≡		
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, til je rechterarm en linkerbeen tegelijkertijd op en tik boven je navel aan, leg daarna rustig tegelijk weer terug (één). Dan doe je precies hetzelfde met je linkerarm en je rechterbeen (twee).

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Één, en leg terug, twee, en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

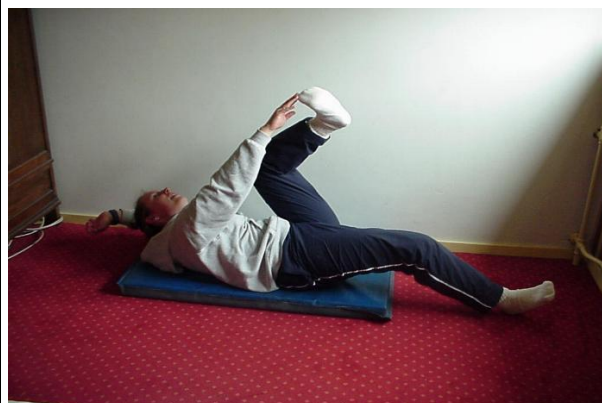
Makkelijker: i.p.v. de voeten aantikken, je scheenbenen of knieën aantikken, armen en benen los van elkaar op laten tillen en neerleggen, 'buikspier 1a, b'

Moeilijker: in één vast ritme uitvoeren, niet draaien op de plek (op de billen) combinatie met 'buikspier 1a, b'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **buikspier 1d**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○ ○	≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen, we gaan een combinatie doen van 'buikspier 1a, b en c'.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Tik aan, en leg terug, rechts, en leg terug, tik aan, en leg terug, links, en leg terug, tik aan, en leg terug, één, en leg terug, tik aan, en leg terug, twee, en leg terug, tik aan, en leg terug, rechts, en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

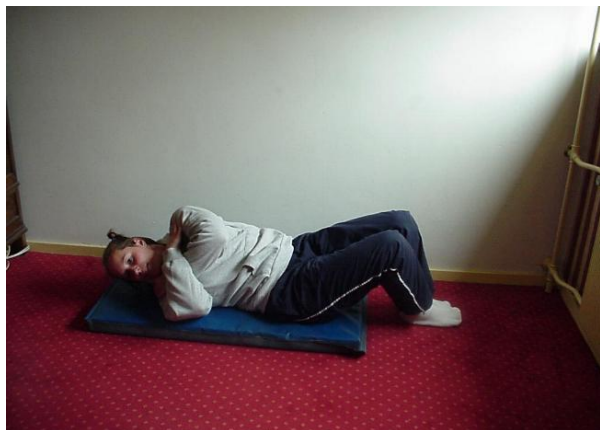
Variatie:

Makkelijker: i.p.v. de voeten aantikken, je scheenbenen of knieën aantikken, armen en benen los van elkaar op laten tillen en neerleggen, de oefeningen los doen

Moeilijker: in één vast ritme uitvoeren, niet draaien op de plek (op de billen)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **buikspier 2**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen symmetrisch samenwerken van de armen en benen.

Uitleg:

Ga zitten met je knieën tegen je borst aan getrokken. Ga vanuit deze kortzit languit liggen op je linkerzij, dan weer omhoog tot kortzit, languit liggen op je rechterzij en weer terug komen in kortzit. Je handen mogen je daarbij niet van de grond af omhoog duwen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Naar links, en terug, naar rechts, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: handen gebruiken voor evenwicht en kracht, niet praten

Moeilijker: meerder malen aan één zijde en dan weer de andere zijde

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Over de lijn springen**



Categorie:

Symmetrisch benen en onafhankelijk romp

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S				■					
O		■							
G									

Doel:

Grote motoriek trainen. Symmetrische benen en onafhankelijke romp, ritme, balans en richtingsgevoel.

Uitleg:

Probeer zo snel mogelijk van de ene kant van de lijn naar de andere te komen. Twee benen afzetten. Navel boven de lijn. Handen naast je lichaam.

Materiaal:

Lintje/ tape.

Leerling zegt:

Rechts, links, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

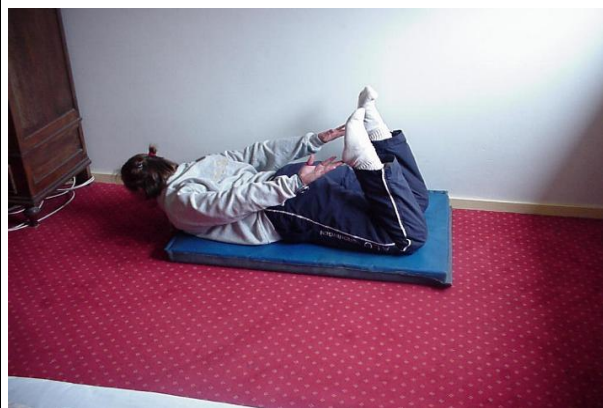
Variatie:

Makkelijker: Met tussensprong of telkens met een been de grond aanraken. Rechterbeen, rechterzijde. Linkerbeen, linkerzijde

Moeilijker: Op een been of twee benen, een been, twee benen, een been of tellen hoe vaak je het doet

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **slangenmens**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen. Til je armen en benen tegelijkertijd op, tik met je handen je voeten aan boven je rug en leg alle vier weer rustig tegelijk op de grond.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Één, en terug, twee, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder aantikken

Moeilijker: ogen dicht

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **liggen op je navel**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☐	☐		○	≡	≡	≡	≡
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen. Pak met beide handen je voeten vast bij de wreeven. Trek dan aan je armen en benen zodat je alleen op je navel komt te liggen, dit even vasthouden en dan weer terug.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Pak vast, trek aan, en leg terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

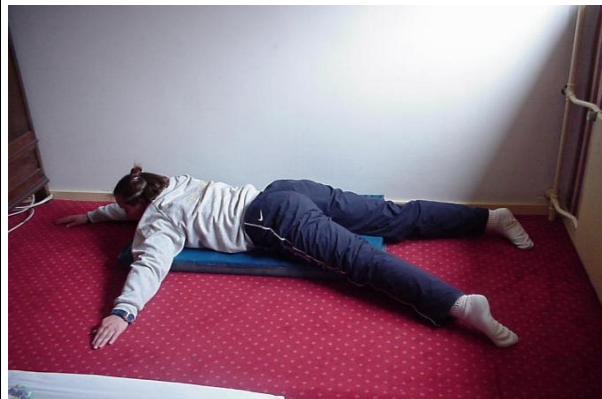
Makkelijker: zonder aantrekken

Moeilijker: als vliegtuig gaan liggen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **langzame vogel**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☐	☐		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen. Til je armen en benen een stukje op en leg ze dan allemaal tegelijkijd wijd neer. Dan til je ze allemaal weer op en leg je ze weer languit neer.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En spreid, en sluit, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen armen of alleen benen

Moeilijker: ogen dicht, in één bepaald ritme door blijven gaan, eerst armen, dan benen en dan armen sluiten en dan benen sluiten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **marionet**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen, til je armen iets op en leg ze wijd neer, til ze weer op en leg ze languit neer. Nu til je beide benen op en leg ze wijd neer en dan til je ze weer op om ze weer languit neer te leggen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Armen, en terug, benen, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, armen en benen tegelijk

Moeilijker: armen wijd, benen wij, armen sluiten, bene sluiten; combinatie maken met 'langzame vogel'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **spreidspringen**



Categorie:

Symmetrisch armen en benen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■	■				
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Spring met twee benen in de middelste hoepel en hou je armen gesloten boven je hoofd. Spring nu met gespreide benen in de twee buitenste hoepels en doe dan ook je armen uit elkaar. Daarna weer met 2 voeten in de middelste hoepel en de armen weer gesloten boven je hoofd.

Materiaal:

Hoepels.

Leerling zegt:

Spread, sluit, spread, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: alleen benen

Moeilijker: tegengestelde beweging van de armen en benen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Geheime codes**

□ Δ O O

□ Δ O X

Δ □ Δ O

Δ X O Δ

□ X O □

Δ X □ Δ

O X Δ □

O Δ X X

O Δ □ □

Δ O □ X

Catagorie:

Symmetrische handen

								
R								
S								
O								
G								

Doel:

Visuele informatie omzetten naar een motorische handeling. Training van het informatie verwerkend centrum.

Uitleg:

Iedere code staat voor een bepaalde handeling. Als je ze allemaal goed in je hoofd hebt, dek dan de 'uitleg' af en probeer ze zonder te spieken uit te voeren. De codes:

X = *zijkant hand op de tafel*

O = *vlakke hand*

□ = *vuist*

Δ = *achterkant hand*

Probeer het zo snel mogelijk!

Materiaal:

Tafel en stoel

Leerling zegt:

Vlak, vuist, achter, zij, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: Langzamer, geregeld terugkijken

Moeilijker: een record zetten en die verbreken, zelf codes erbij verzinnen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balletje stuit**



Categorie:

Symmetrisch handen

	😊	◻	≡		○ ○	≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Verminderen symmetrieresten.

Uitleg:

Gooi de bal met 2 handen tegen de muur, laat hem een keer stuiten en vang hem dan weer met 2 handen.

Materiaal:

Volleybal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: dichtbij de muur staan, grotere bal

Moeilijker: verder van de muur staan, kleinere bal, boven een streep gooien op de muur, niet meer laten stuiten, jij gooit hem en je moeder/ vader vangt hem en dan gooit deze hem weer tegen de muur en dan moet jij de bal weer vangen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **dakhakken**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	☐	☐		○ ○	≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ge met je voeten op schouderbreedte staan en neem een bal in 2 handen. Probeer dan de bal zo hard mogelijk recht op de grond te gooien.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: raak het plafond, vang hem ook weer met 2 handen op

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **opgooien, stuiten en vangen**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en de bal in 2 handen. Gooi de bal dan zachtjes omhoog, laat hem dan stuiteren en vang hem dan weer met 2 handen.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: steeds hoger gooien, met klap tussendoor

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **opgooien en vangen**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en de bal in 2 handen. Gooi de bal dan zachtjes omhoog en vang hem weer met 2 handen, zonder dat hij op de grond stuitert.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: eerst laten stuiten

Moeilijker: steeds hoger gooien, met klap tussendoor

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **opgooien, stuiten, duwen en vangen**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	☐	☐		○ ○	≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en de bal in 2 handen. Gooi de bal met 2 handen omhoog, laat hem stuiten, duw hem dan weer met 2 handen naar beneden (zodat hij nog een keer stuit) en vang hem dan met 2 handen.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder naar beneden duwen

Moeilijker: steeds hoger gooien en harder duwen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **speerpunt**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en de bal in 2 handen. Gooi de bal met 2 handen omhoog en wijs de bal dan na door je handen samen te doen en je vingers helemaal omhoog te laten wijzen. Daarna meteen weer met 2 handen vangen, voordat de bal de grond raakt.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: eerste laten stuiteren, de handen niet naar elkaar brengen

Moeilijker: hoger gooien, zolang mogelijk nawijzen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **handenklappen**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	☐	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan en de bal in 2 handen. Gooi de bal met 2 handen omhoog en probeer dan zo vaak mogelijk in je handen te klappen en dan de bal weer te vangen; deze mag niet op de grond komen.

Materiaal:

Volleybal

Leerling zegt:

Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: eerste laten stuiteren

Moeilijker: hoger gooien, rondje draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **trapeze duwen**

	<u>Categorie:</u> Symmetrisch armen en handen									
										
	R									
	S									
	O									
G										

<u>Doel:</u> Het symmetrische bewegen van armen en handen bevorderen.
--

<u>Uitleg:</u> Ga met je voeten op schouderbreedte staan en neem de trapeze/ schommel in 2 handen en duw deze recht weg en vang hem dan meteen weer op met 2 handen.

<u>Materiaal:</u> Trapeze/ schommel.

<u>Leerling zegt:</u> Telt hoe vaak het achter elkaar goed gaat en schrijft dit op.
--

<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: eerste een keer laten zwaaien

Moeilijker: in de handen klappen, een rondje draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **serveren**



Categorie:

Symmetrisch bewegen armen en handen

	😊	☐	≡		○	○	≡	≡	
R									
S			■				■		
O									
G									

Doel:

Symmetrische bewegen van armen en handen verbeteren.

Uitleg:

Pak het dienblad met 2 handen aan de zijkant vast, de bal die erop ligt moet erop blijven liggen, zo over een lijn heen lopen.

Materiaal:

Dienblad,
bal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: kleinere bal

Moeilijker: grotere bal, ander voorwerp (glas), een parcours maken met obstakels

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **cirkels draaien**



Categorie:

Symmetrisch bewegen armen en handen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S			■				■			
O										
G										

Doel:

Symmetrische bewegen van armen en handen verbeteren.

Uitleg:

Ga op je knieën zitten, voor elke knie leg je een bal en daarop een hand. Je gaat dan voor je knieën even grote cirkels draaien en tegelijk.

Materiaal:

Ballen.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: grotere bal, met 1 bal, zelfde richting draaien

Moeilijker: kleinere ballen, tegen elkaar in draaien, figuurtjes gaan draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> hoofd, schouders, knie en teen																																																			
Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen Oren, ogen, puntje van je neus. Hoofd, schouders, knie en teen, knie en teen.	<u>Categorie:</u> Ruimtelijke oriëntatie en symmetrisch bewegen <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td>■</td><td></td><td></td><td>■</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	◻	≡		○	≡	≡			R										S			■			■				O										G									
		😊	◻	≡		○	≡	≡																																											
	R																																																		
	S			■			■																																												
	O																																																		
	G																																																		
<u>Doel:</u> Symmetrische bewegen van armen en handen en de ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																			
<u>Uitleg:</u> Je zingt de tekst die hiernaast vermeldt staat en voert deze met beide handen tegelijk uit.																																																			
<u>Materiaal:</u> Niets.																																																			
<u>Leerling zegt:</u> Zingt het liedje mee.																																																			
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																			

Variatie:

Makkelijker: langzaam zingen, leerkracht zingt mee

Moeilijker: de leerkracht zingt niet mee, de leerkracht zingt maar in een andere volgorde

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Zoefbal**

Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S			■				■		
O									
G									

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen en handen verbeteren.

Uitleg:

2 personen die uit elkaar gaan staan, de lijn met de bal is strak. In elke hand een hendel en deze zijn uit elkaar. Door de hendels uit elkaar te trekken verplaatst de bal naar de andere kant. En zo weer terug.

Materiaal:

Zoefbal spel.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zacht uit elkaar trekken

Moeilijker: harder uit elkaar trekken, de bal mag de hendels niet meer aanraken; maar moet wel aan de overkant komen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Chestpass**



Categorie:

Symmetrisch armen en handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■			■		
O								
G								

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen en handen verbeteren en spierkracht in de armen ontwikkelen.

Uitleg:

Bal met 2 handen van de borst stoten tegen een muur en weer vangen.

Materiaal:

(Basket) bal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: met stuit, lichte bal

Moeilijker: zwaardere bal, zo ver mogelijk van de muur af en dan werpen zonder dat de bal de grond raakt weer vangen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **pennenvlechten 1**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen tussen duim en wijsvinger een pen. Deze ga je beide met de punt van je afdraaien, daarbij mag de pen niet uit je handen vallen en moet het in één vloeiende beweging doorgaan.

Materiaal:

Pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand met pen

Moeilijker: pennen draaien tegen elkaar in, niet kijken naar je handen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **penvlechten 2**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen een pen tussen duim en wijsvinger. Draai de pennen beide met de punt naar je toe. De pennen mogen niet vallen en het moet in één vloeiende beweging doorgaan.

Materiaal:

Pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen)

Moeilijker: niet naar de handen kijken, tegen elkaar indraaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **penvlechten 3**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☐	☐		○	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen een pen tussen duim en wijsvinger. De pen in je schrijfhand draai je naar jezelf toe en de pen in de niet-schrijfhand draai je van je af. De pennen mogen niet vallen en het moet in één vloeiende beweging doorgaan. Daarna omwisselen van draaibeweging in de hand.

Materiaal:

Pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, beide handen draaien de zelfde kant op

Moeilijker: niet naar de handen kijken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **balvlechten 1**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	◻	≡		○	≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen een tennisbal. Deze ga je beide van je afdraaien, daarbij mag de bal niet uit je handen vallen en moet het in één vloeiende beweging doorgaan.

Materiaal:

Tennisballen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand met bal

Moeilijker: ballen draaien tegen elkaar in, niet naar je handen kijken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balvlechten 2**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen een bal. Draai de beide ballen naar je toe. De ballen mogen niet vallen en het moet in één vloeiende beweging doorgaan.

Materiaal:

Ballen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen)

Moeilijker: niet naar de handen kijken, tegen elkaar indraaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balvlechten 3**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☐	≡		○ ○	≡	W	
R								
S							■	
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in beide handen een bal. Draai de bal in je schrijfhand naar je toe en de bal in de niet-schrijfhand van je af. De ballen mogen niet vallen en het moet in één vloeiende beweging doorgaan. Daarna de bal in de schrijfhand van je af en de bal in de niet-schrijfhand naar je toe.

Materiaal:

Ballen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen)

Moeilijker: niet naar de handen kijken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **combinatie penvlechten en balvlechten 1**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☐	≡		○ ○	≠ ≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in je linkerhand een tennisbal en neem in je rechterhand een pen. Deze beide ga je van je af draaien. Na het alfabet op gezegd te hebben, draai je het om (bal in je rechterhand en pen in je linkerhand).

Materiaal:

Ballen,
pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen), één en hetzelfde voorwerp

Moeilijker: niet naar de handen kijken, tegen elkaar indraaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **combinatie penvlechten en balvlechten 2**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☐	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in je linkerhand een tennisbal en neem in je rechterhand een pen. Deze beide ga je naar je toe draaien. Na het alfabet op gezegd te hebben, draai je het om (bal in je rechterhand en pen in je linkerhand).

Materiaal:

Ballen,
pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen), één en hetzelfde voorwerp

Moeilijker: niet naar de handen kijken, tegen elkaar indraaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **combinatie penvlechten en balvlechten 3**



Categorie:

Symmetrisch vingers

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het symmetrisch bewegen van vingers bevorderen.

Uitleg:

Neem in je linkerhand een tennisbal en neem in je rechterhand een pen. De bal draait als eerste van je af en de pen naar je toe, daarna draait de bal naar je toe en de pen van je af. Nadat je deze beide gedaan hebt wissel je de bal en pen van hand en doe je het allebei nog eens.

Materiaal:

Ballen,
pennen.

Leerling zegt:

Zegt het alfabet op en is dan klaar.

Week:

Aantal dagen:

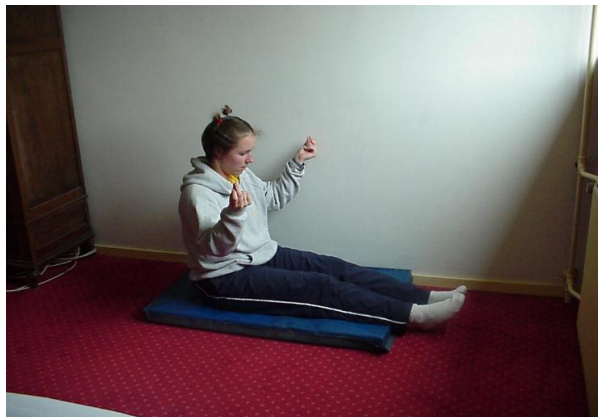
Variatie:

Makkelijker: zonder praten, één hand die draait (dit afwisselen), één en hetzelfde voorwerp

Moeilijker: niet naar de handen kijken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **handje klap**



Categorie:

Symmetrische en onafhankelijke armen, handen en vingers

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S			■			■	■	
O			■			■	■	
G								

Doel:

Symmetrische en onafhankelijk bewegingen in de armen, handen en vingers bevorderen en daarbij ook het ritme.

Uitleg:

Je legt je handen elk op één been; dan klap je met je rechterhand op je rechterbeen, linkerhand op je linkerbeen, rechts weer op rechts en links weer op links, dan beide handen tegelijk op beide benen, dan klap je in je handen, weer beide handen op je benen, dan knip je in je vingers, klap je in je handen, knip je weer in je vingers en dan begin je weer op nieuw.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

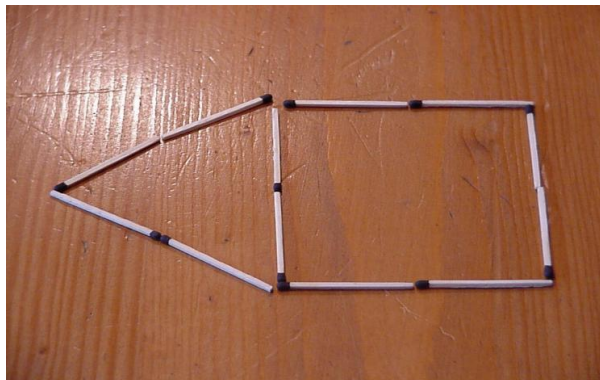
Makkelijker: heel langzaam uitvoeren

Moeilijker: steeds sneller uitvoeren, samen met iemand anders uitvoeren die ergens anders begint

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Huisje bouwen**



Categorie:

Symmetrisch handen en vingers

	😊	☐	☐		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de handen en vingers verbeteren.

Uitleg:

Met zowel links als rechts een lucifer tegelijk oppakken en neer leggen zodat de vorm ontstaat zoals die hiernaast is afgebeeld.

Materiaal:

Lucifers.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

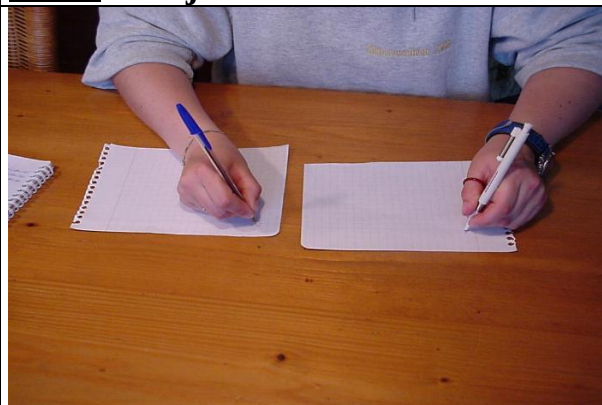
Makkelijker: alleen rechts, alleen links, figuur in stukken delen

Moeilijker: zelf figuren bedenken, op tijd doen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Schrijf eens.....**



Categorie:

Symmetrisch armen, handen en vingers

	😊	◻	▭		○	≡	W	
R								
S			■			■	■	
O								
G								

Doel:

Symmetrisch bewegen van armen, handen en vingers verbeteren.

Uitleg:

Schrijf op 2 verschillenden papiertjes met links en rechts tegelijk de volgende figuren: vierkant, rechthoek, driehoek en cirkel.

Materiaal:

Pen/ potlood,
papier.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: minder figuren

Moeilijker: ingewikkeldere figuren, namen, loskoppelen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Commando (2)**



Categorie:

Symmetrisch handen en vingers

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrische handen en vingers verbeteren.

Uitleg:

Op commando voer je die beweging uit, als er geen commando voor gezegd wordt ben je af. De commando's zijn: hol, bol, plat en pinkelen.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

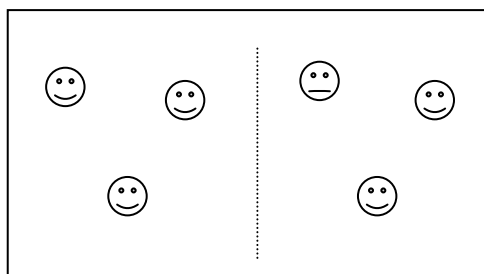
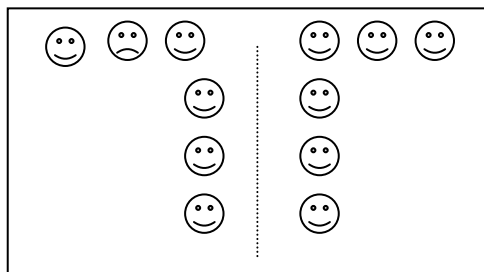
Makkelijker: papier ernaast waarop staat wat elke beweging inhoud

Moeilijker: andere bewegingen erbij bedenken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **3x3**



Categorie:

Symmetrische bewegingen van de armen, handen en vingers

R								
S								
O								
G								

Doel:

Symmetrische bewegingen van armen, handen en vingers bevorderen

Uitleg:

Ga aan tafel zitten en leg dit blad voor je neer, leg je linker- en rechtervinger op een smile en raak met beide vingers in dezelfde volgorde alle smiles aan.

Materiaal:

Dit huiswerkblad.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: de handen om de beurt laten uitvoeren

Moeilijker: andere kant op laten uitvoeren, de andere smiles nemen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **hakken, tenen 1**



Categorie:

Symmetrische voeten

	😊	☹️	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het symmetrisch bewegen van de voeten en het evenwicht bewaren.

Uitleg:

10 seconden op de hakken staan, 10 seconden op de tenen staan. Dit elke keer afwisselen.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Telt de seconden.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: stok vast houden ter ondersteuning

Moeilijker: op één been

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **hakken, tenen 2**



Categorie:

Symmetrische voeten

	😊	◻	≡		○ ○	≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het symmetrisch bewegen van de voeten en het evenwicht bewaren.

Uitleg:

Via hakken en tenen verplaatsen over een lijn. De voeten naast elkaar en mogen niet opgetild worden.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Hakken, tenen, hakken, tenen, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: stok vast houden ter ondersteuning of iemand

Moeilijker: voeten tegen elkaar in

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Kangoeroe**



Categorie:

Symmetrisch voeten en evenwicht

	😊	◻	≡		○	≡	≡		
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrisch benen en voeten verbeteren en het evenwicht verbeteren.

Uitleg:

Op je hurken zitten, spring omhoog en naar voren. Ook weer gehurkt landen.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: rechtop blijven tijdens de landing

Moeilijker: ergens over heen springen of een bepaalde afstand afleggen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Onafhankelijk bewegen

Deze oefeningen hebben als doel het bewust en later onbewust bewegen van bepaalde spieren te bevorderen. Er mogen in dit stadium geen bijbewegingen meer plaatsvinden.

In deze oefeningen wordt er gewerkt aan de volgende lichaamsdelen bij het onafhankelijk bewegen:

- ✧ Hoofd
- ✧ Ogen
- ✧ Romp
- ✧ Armen
- ✧ Benen
- ✧ Handen
- ✧ Vingers
- ✧ Voeten
- ✧ Tenen

Naam: **Parcours stuiten met pittenzak op je hoofd**



Categorie:

Onafhankelijk hoofd en armen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡
R									
S									
O	■		■						
G									

Doel:

Loskoppelen van armen en hoofd en het evenwicht bewaren van het pittenzakje.

Uitleg:

Leg het parcours af rond de pionnen, tegelijkertijd stuitend met een bal en met een pittenzakje op je hoofd. Stuiten met je schrijfhand.

Materiaal:

Pittenzakje,
bal,
pionnen.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: geen pittenzakje op het hoofd, rechte lijn stuiten (pittenzakje op het hoofd)

Moeilijker: slalom, met de niet-schrijfhand stuiten, om en om stuiten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balbalans**



Categorie:

Onafhankelijk romp, benen, armen en handen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O		■	■	■					
G									

Doel:

Verbeteren van het evenwicht en het loskoppelen van de armen, benen en handen van de romp.

Uitleg:

Ga met je navel op de bal liggen, met je handen voor je op de grond. Laat iemand een omtrek van je handen maken, dan stap je naar voren met je handen en dan laat je weer een omtrek maken, etc.

Materiaal:

Skippybal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: kleinere bal, kleine stapjes met de handen

Moeilijker: grotere bal, heen en terug

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: Over de lijn springen



Categorie:

Symmetrisch benen en onafhankelijk romp

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O									
G									

Doel:

Grote motoriek trainen. Symmetrische benen en onafhankelijke romp, ritme, balans en richtingsgevoel.

Uitleg:

Probeer zo snel mogelijk van de ene kant van de lijn naar de andere te komen. Twee benen afzetten. Navel boven de lijn. Handen naast je lichaam.

Materiaal:

Lintje/ tape.

Leerling zegt:

Rechts, links, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: Met tussensprong of telkens met een been de grond aanraken. Rechterbeen, rechterzijde. Linkerbeen, linkerzijde

Moeilijker: Op een been of twee benen, een been, twee benen, een been of tellen hoe vaak je het doet

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Hoepelen**

	<u>Categorie:</u> Symmetrische benen en onafhankelijke romp
	<u>Doel:</u> Symmetrisch bewegen van benen om hoepel te laten draaien, romp onafhankelijk t.o.v. de benen.
	<u>Uitleg:</u> Laat de hoepel rondjes draaien om je heupen. Minimaal 20 keer.
	<u>Materiaal:</u> Hoepel.
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: kleine hoepel gebruiken

Moeilijker: hoepel hoger, meerder hoepels en hoepels groter maken, tellen hoe vaak je hem kan rond draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **bal met één hand in zeef gooien**



Categorie:

Onafhankelijk armen en handen

	😊	☐	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O			■			■			
G									

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan, neem in je schrijfhand een tennisbal en in je niet-schrijfhand een zeef. Hou je armen uit elkaar en probeer dan de tennisbal in de zeef te gooien. Na 10x met je schrijfhand gegooid te hebben ga je het 10x doen met je niet-schrijfhand.

Materiaal:

Zeef,
tennisbal.

Leerling zegt:

Telt mee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: groter vangvlak, armen minder wijd

Moeilijker: afstand vergroten (wijder), kleiner vangvlak

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klappen 1**



Categorie:

Onafhankelijk armen en handen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O			■			■			
G									

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, klap met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, klap met linkerhand op je linkerbeen en klap weer in je handen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, rechts, klap, links, klap, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, diagonaal

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klappen 2**



Categorie:

Onafhankelijk armen en handen

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O			■			■			
G									

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en handen bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, klap met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, klap met linkerhand op je linkerbeen en klap weer in je handen, klap dan met je rechterhand op je linkerbeen (één), klap in je handen, klap dan met links op je rechterbeen (twee) en klap in je handen.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, rechts, klap, links, klap, één, klap, twee, klap, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, alleen recht en links

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> Pedalo's																																																			
	<u>Categorie:</u> Onafhankelijke romp en benen <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td>≡</td><td> </td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td>■</td><td></td><td>■</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	◻	≡		○	≡	≡	≡		R										S										O		■		■						G									
		😊	◻	≡		○	≡	≡	≡																																										
	R																																																		
	S																																																		
	O		■		■																																														
	G																																																		
<u>Doel:</u> Het onafhankelijk bewegen van de romp en de benen en het evenwicht verbeteren.																																																			
<u>Uitleg:</u> Ga op de pedalo staan, altijd eerst op de onderste. Dan rustig naar voren trappen.																																																			
<u>Materiaal:</u> Pedalo.																																																			
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																																			
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																			

Variatie:

Makkelijker: iemand die je helpt

Moeilijker: achteruit rijden, met een bal stuiten of met 2 ballen stuiten terwijl je rijdt

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **ringen zwaaien**

Categorie:

Onafhankelijke benen

								
R								
S								
O								
G								

Doel:

Onafhankelijk bewegen van de benen.

Uitleg:

Zwaai naar voren en naar achteren en zet elke keer af door één voet voor de lijn en één voet achter de lijn te zetten.

Materiaal:

Ringstel,
matjes (en krijtje).

Leerling zegt:

Voor/ achter.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, tegels onder de ringen leggen met een geluidje als je ze aanraakt

Moeilijker: ogen dicht, tegels weg halen en het streepje weg halen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **doolhof**

Categorie:

Onafhankelijk benen

									
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijk bewegen van benen en het evenwicht trainen.

Uitleg:

Krijg het balletje, zonder vast te pakken, in het kuiltje op het bord.

Materiaal:

De bak die voor de oefening gemaakt is.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: n.v.t.

Moeilijker: erbij gaan praten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balanceren met balletjes**



Categorie:

Onafhankelijk benen

	😊	☐	≡		○ ○	≡	W	
R								
S								
O				■				
G								

Doel:

Onafhankelijke benen verbeteren en statisch evenwicht verbeteren.

Uitleg:

Pak twee erwtenballetjes, leg die op je open handpalm, ga dan op 1 been staan en laat de balletjes niet van je hand afrollen. De handpalmen zijn helemaal plat.

Materiaal:

Twee erwtenballetjes.

Leerling zegt:

Telt tot 30.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: armen in je zij (zonder balletjes), op je voorkeursbeen oefenen, zonder praten

Moeilijker: armen steeds hoger, wisselen van been, met grotere/ zwaardere bal, langer (na 5x goed verlengen met 10 sec.)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **hooghouden met een ballon**

	<u>Categorie:</u> Onafhankelijk benen <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td>≡</td><td> </td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td>■</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>											😊	◻	≡		○	≡	≡	≡		R										S										O				■						G									
		😊	◻	≡		○	≡	≡	≡																																																			
	R																																																											
	S																																																											
	O				■																																																							
	G																																																											
<u>Doel:</u> Het onafhankelijk bewegen van de benen bevorderen.																																																												
<u>Uitleg:</u> Probeer de ballon in de lucht te houden met je benen/ voeten. Je mag ook je knieën gebruiken, je handen mag je niet gebruiken. Na 10 keer wisselen van been.																																																												
<u>Materiaal:</u> Ballon.																																																												
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																																												
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																												

Variatie:

Makkelijker: handen erbij gebruiken om de ballon in de goede richting te houden

Moeilijker: met een lichte bal gaan proberen en zo steeds meer naar een voetbal, van been wisselen.

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **jongleren met één bal**



Categorie:

Onafhankelijk bewegen handen

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijk bewegen armen stimuleren.

Uitleg:

Gooi het balletje voor je neus en boven je hoofd van de ene hand naar de andere hand.

Materiaal:

Jongleer balletje of tennisbal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: handen dicht bij elkaar, eerst over pakken en dan langzaam naar gooien gaan, met een jongleer balletje of erwten balletje

Moeilijker: kleinere bal > tafeltennisballetje

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> Dokter Bibber																																																								
	<u>Categorie:</u> Onafhankelijk bewegen handen <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>☹</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td><td>👉👈</td><td>👆👇</td><td>👉👆</td><td>👈👇</td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉👈	👆👇	👉👆	👈👇	R											S											O											G										
		😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉👈	👆👇	👉👆	👈👇																																													
	R																																																							
	S																																																							
	O																																																							
	G																																																							
<u>Doel:</u> Het loskoppelen van de linker lichaamshelft van de rechter lichaamshelft.																																																								
<u>Uitleg:</u> Gebruik je schrijfhand, de niet-schrijfhand blijft op de tafel liggen en, mag niet worden bewogen.																																																								
<u>Materiaal:</u> Dokter Bibber spel.																																																								
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																																								
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																								

Variatie:

Makkelijker: Alarm gaat pas af na contact van langer dan vijf seconden

Moeilijker: Speel het spel nu eens met je niet-schrijfhand

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **familietekening**



Categorie:

Onafhankelijk handen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen van het onafhankelijk bewegen van de handen en de ruimtelijke oriëntatie.

Uitleg:

Teken de hele familie, ook de huisdieren. Als je dit gedaan hebt dan kleur je het als volgt in:

Benen = geel

Armen = rood

Buiken = blauw

Oren = groen

Ogen = bruin.

Materiaal:

Papier, potlood en kleurpotloden.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

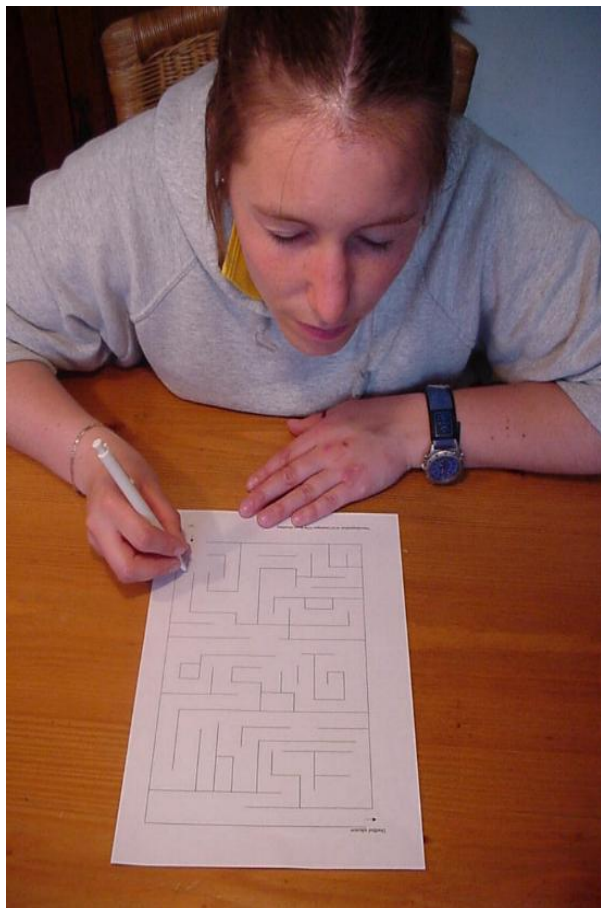
Makkelijker: alleen jezelf natekenen

Moeilijker: alleen rechter lichaamsdelen inkleuren of alleen linker lichaamsdelen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **doolhof tekenen**



Categorie:

Onafhankelijk handen, ogen en ruimtelijke oriëntatie

	😊	☐	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O					■	■		
G								

Doel:

Bevorderen van het onafhankelijk bewegen van de handen en de ruimtelijke oriëntatie verbeteren.

Uitleg:

Je zet de pen (in de schrijfhand) midden op het papier en je doet je ogen dicht. Dan op aanwijzingen van je vader of moeder ga je de pen verplaatsen naar de uitgang, dit door de termen rechts, links, omhoog, omlaag.

Materiaal:

Doolhof.

Leerling zegt:

Herhaalt wat de persoon zegt.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

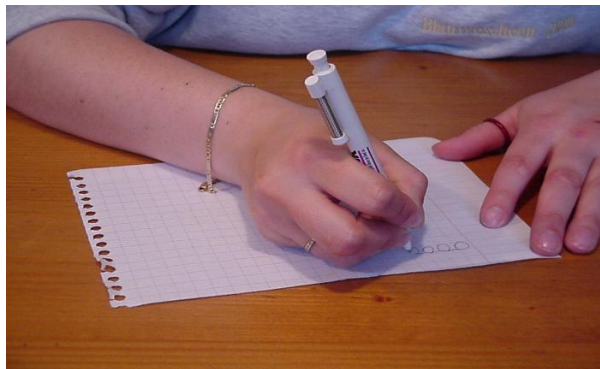
Makkelijker: kleiner doolhof, de ruimte tussen de lijnen vergoten

Moeilijker: je mag de lijnen niet meer aanraken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **rondschrijven**



Categorie:

Onafhankelijk handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het onafhankelijk bewegen van de handen stimuleren.

Uitleg:

Maak met je schrijfhand rondjes op het papier tussen de lijntjes, ga van groot naar steeds kleiner. Na 20 rondjes wissel je van hand.

Materiaal:

Schrift,
pen/ potlood.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

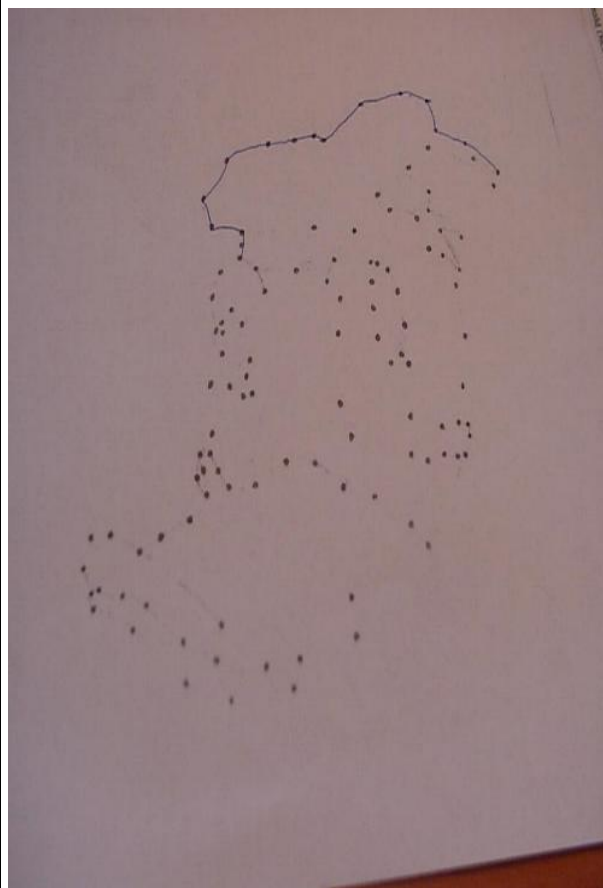
Makkelijker: beide handen een pen/ potlood en tegelijk laten uitvoeren

Moeilijker: andere figuren, of in letters overgaan

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Donald Duck tekenen**



Categorie:

Onafhankelijk handen, onafhankelijke ogen
en ruimtelijke oriëntatie

	😊	☐	≡		○	≡	≡	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het onafhankelijk bewegen
van de handen en ogen en de ruimtelijke
oriëntatie verbeteren.

Uitleg:

Zet de pen bij een stip op het papier en ga van
stip naar stip en zo komt Donald Duck eruit.
Til je pen pas weer op als je bij de begin stip
bent. Dit voer je uit met je schrijfhand.

Materiaal:

Donald Duck en een pen.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: iemand die helpt, pen van het papier optillen, van de originele tekening
afkijken

Moeilijker: zonder de originele tekening, minder stippen om te verbinden

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **basketbal het alfabet**



Categorie:

Onafhankelijk armen en handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O			■			■		
G								

Doel:

Het onafhankelijk leren bewegen van armen en handen en het ritme trainen.

Uitleg:

Met een basketbal stuiten en bij elke stuit een letter uit het alfabet opzeggen in de juiste volgorde. Na de ene hand, ook de andere hand.

Materiaal:

Basketbal.

Leerling zegt:

Zegt de letters van het alfabet.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: niet met alfabet, maar stuiters tellen of zelfs helemaal niks zeggen

Moeilijker: met de verkeerde hand stuiten, om en om stuiten, over een lijn lopen en stuiten met een kleinere bal

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Tanden poetsen op één been**



Categorie:

Onafhankelijk handen en armen

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijke armen en handen en het trainen van het evenwicht.

Uitleg:

Iedere avond voor je naar bed gaat poets je je tanden. Nu ga je niet liggend of staand op twee benen poetsen, maar op één been. De ene avond het rechterbeen, de andere avond het linkerbeen. 2 minuten per keer.

Materiaal:

Tandenborstel,
tandpasta.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: wisselen van been halverwege de oefening

Moeilijker: ogen dicht, wisselen van hand of langer tandenpoetsen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **ik heb je**



Categorie:

Onafhankelijk armen en handen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈
R								
S								
O			■			■		
G								

Doel:

Het onafhankelijk bewegen van armen en handen stimuleren.

Uitleg:

Het kind neemt een beker met een bal erin in de niet-schrijfhand; in de andere hand een balletje. Je gaat dan overgooien en dan mogen allebei de ballen niet vallen.

Materiaal:

Beker,
stoel,
2 ballen.

Leerling zegt:

Telt het aantal keer dat het overgooien goed gaat.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: dicht bij elkaar staan, eerst nog zonder bal in de beker

Moeilijker: afstand steeds groter maken, de bal die in de beker is steeds groter maken, water in de beker i.p.v. een bal

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> Tolletjes draaien																																														
	<u>Categorie:</u> Onafhankelijk ogen en vingers <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										R									S									O									G								
																																														
	R																																													
	S																																													
	O																																													
G																																														
<u>Doel:</u> Ongelijk bewegen vingers en ogen verbeteren.																																														
<u>Uitleg:</u> Neem een tolletje tussen duim en wijsvinger en laat deze tolleren. Uitvoeren met je schrijfhand.																																														
<u>Materiaal:</u> Tolletje.																																														
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																														
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																														

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: uitvoeren met de niet-schrijfhand, eerst tussen duim en wijsvinger, dan duim en middelvinger, etc. meerdere tolletjes tegelijk aan het draaien krijgen.

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **muntje draaien**



Categorie:

Onafhankelijke vingers

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O							■	
G								

Doel:

Onafhankelijk bewegen van de vingers.

Uitleg:

Pak een stuiver en probeer dit muntje tussen je duim, wijsvinger en middelvinger aan het draaien te krijgen.

Materiaal:

Muntjes.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: een groter muntstuk

Moeilijker: meerdere muntstukken tegelijk laten draaien, met je andere hand

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Papierscheuren 1**



Categorie:

Onafhankelijke vingers

	😊	☐	☐		○ ○	≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Onafhankelijke bewegingen van de vingers stimuleren.

Uitleg:

Ga op je plek staan, neem een hoek van de krant tussen duim en wijsvinger. Met je andere hand ga je dan de krant in repen scheuren, dit ook met duim en wijsvinger. Er moeten minimaal 30 repen per krant komen; een reep geldt vanaf helemaal boven tot helemaal onder aan de krant, geen halve reepjes. Nadat je de krant helemaal opgescheurd hebt, doe je het met je andere hand.

Materiaal:

Krant.

Leerling zegt:

Telt.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker:

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **Papierscheuren 2**



Categorie:

Onafhankelijke vingers

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijk bewegen van de vingers stimuleren.

Uitleg:

Ga op je plek zitten, pak de halve krant. Maak hier een grote driehoek van en scheur de rechthoek er in één gelijk stuk af. Dan maak je van de overgebleven driehoek een kleinere driehoek. Dan ga uit de 2 schuine zijdes allemaal kleine stukjes krant halen, als dit klaar is vouw je de hele krant weer op. Dan ga je elke diagonaal vanuit het midden tellen met hoeveel gaatjes er zitten; minimaal 15 per zijde.

Materiaal:

Krant.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

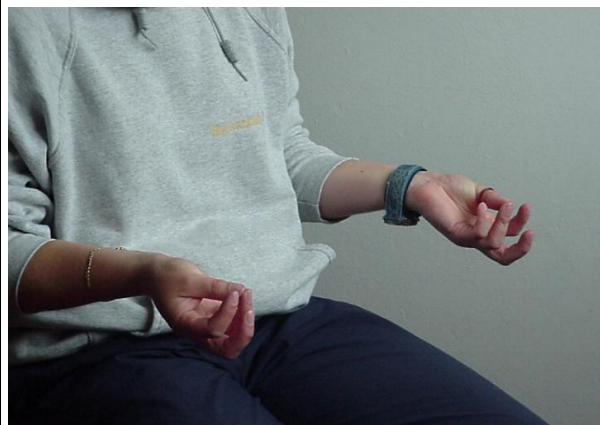
Makkelijker:

Moeilijker:

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **vingertip**



Categorie:

Onafhankelijke vingers

	😊	👁	👉	👈	👆	👅	👄	👃	👂
R									
S									
O									
G									

Doel:

Bevorderen van het onafhankelijk bewegen van de vingers.

Uitleg:

Raak met je wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink om de beurt je duim aan. Allebei de handen tegelijk en zo ga je ook weer terug.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Wijsvinger, middelvinger, ringvinger, pink en pink, ringvinger, middelvinger, wijsvinger, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

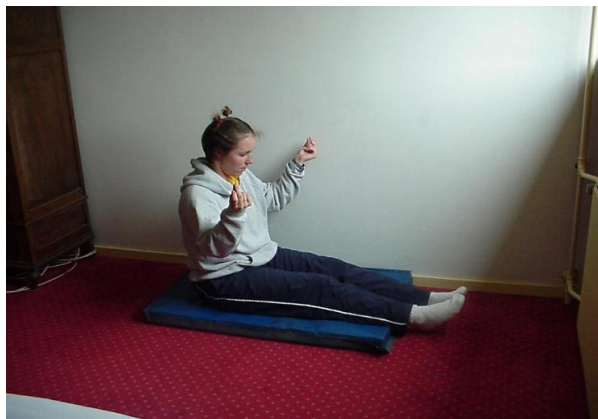
Makkelijker: zonder praten, niet van pink weer bij pink beginnen, maar weer bij wijsvinger

Moeilijker: tegen elkaar in, de ene hand begint bij de wijsvinger en de andere hand bij de pink en zo tegen elkaar in gaan

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **handje klap**



Categorie:

Symmetrische en onafhankelijke armen,
handen en vingers

	😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrische en onafhankelijk bewegingen
in de armen, handen en vingers bevorderen en
daarbij ook het ritme

Uitleg:

Je legt je handen elk op één been; dan klap je
met je rechterhand op je rechterbeen,
linkerhand op je linkerbeen, rechts weer op
rechts en links weer op links, dan beide
handen tegelijk op beide benen, dan klap je in
je handen, weer beide handen op je benen,
dan knip je in je vingers, klap je in je handen,
knip je weer in je vingers en dan begin je
weer op nieuw.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: heel langzaam uitvoeren

Moeilijker: steeds sneller uitvoeren, samen met iemand anders uitvoeren die ergens anders
begint

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Figuurtjes kneden**



Categorie:

Onafhankelijke handen en vingers

	😊	◻	≡		○	○	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Trainen fijne motoriek. Onafhankelijk bewegen van handen en vingers.

Uitleg:

Maak van een stukje klei met één hand een glad balletje.

Materiaal:

Klei.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

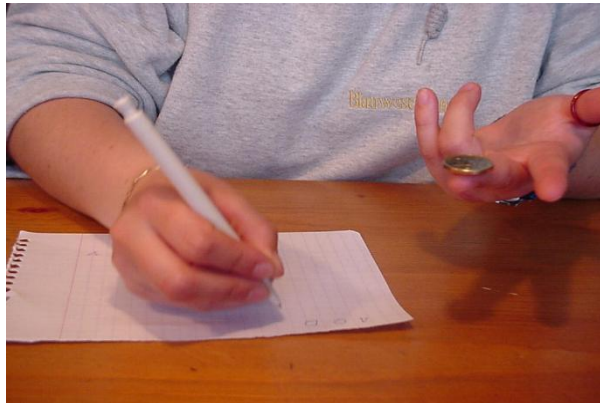
Makkelijker: Met twee handen een balletje maken of iets anders b.v slang

Moeilijker: Moeilijkere vormpjes, b.v een olifant en een dobbelsteen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **hou de EURO hoog**



Categorie:

Onafhankelijk handen en vingers

	😊	☐	≡		○ ○	≠	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het onafhankelijk bewegen van handen en vingers.

Uitleg:

Leg een muntje op de wijsvinger van je niet-schrijfhand, in je schrijfhand neem je een pen. Met de pen ga je proberen cirkels te tekenen op een papier en het muntje moet op je vinger blijven liggen.

Materiaal:

Munt,
papier,
pen.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: muntje losjes vast houden tussen wijs- en middelvinger

Moeilijker: muntje op je nagel leggen, meerder muntjes op verschillende vingers of meerder muntjes op één vinger

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> jojoën																																																			
	<u>Categorie:</u> Onafhankelijk handen en vingers <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	◻	≡		○	≡	≡			R										S										O										G									
		😊	◻	≡		○	≡	≡																																											
	R																																																		
	S																																																		
	O																																																		
	G																																																		
<u>Doel:</u> Bevorderen van het onafhankelijk bewegen van handen en vingers.																																																			
<u>Uitleg:</u> Neem in je schrijfhand een jojo, probeer 20 keer achter elkaar door te jojoën. Na 20 keer wissel je van hand. De hand die niets doet hou je rustig langs je lichaam.																																																			
<u>Materiaal:</u> Jojo's.																																																			
<u>Leerling zegt:</u> Telt mee.																																																			
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																			

Variatie:

Makkelijker: 2 handen tegelijk laten jojoën

Moeilijker: in allebei de handen een jojo, eerste de rechterhand naar beneden laten gaan en als deze omhoog komt, dan de linker laten gaan, trucjes gaan doen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Papierscheuren 3**



Categorie:

Onafhankelijke voeten

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijke voeten verbeteren en evenwicht bewaren.

Uitleg:

Op je plek staan en de krant in 4 gelijke stukken scheuren met je voeten. Dan van elke stuk papier een propje maken en oppakken met je tenen en deze dan naar de prullenmand brengen. Dit doe je met elke stukje. Je handen mag je niet gebruiken!

Materiaal:

Krant.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: als je met rechts er heen hinkelt op links terug komen hinkelen en het volgende propje dan weer andersom

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **hinkelen**

	Categorie: Onafhankelijke voeten <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td> </td><td> </td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	◻	≡		○	○	≡	≡			R											S											O											G										
		😊	◻	≡		○	○	≡	≡																																															
	R																																																							
	S																																																							
	O																																																							
	G																																																							
Doel: Onafhankelijke voeten verbeteren en evenwicht bewaren.																																																								
Uitleg: Teken met straatkrijt een hinkelbaan, je gooit een stokje of steentje op de hinkelbaan. Je hinkelt dan de hinkelbaan en waar het stokje/ steentje ligt moet je overheen spring/ hinkelen. Op de terugweg pak je hem weer op en ga je naar het eind verder. Je mag niet op de lijntjes komen en als je het stokje oppakt mag je de grond niet raken. Eerste op rechts en dan op links.																																																								
Materiaal: Krijt, Steentje/ stokje																																																								
Leerling zegt: Niets.																																																								
Week: Aantal dagen:																																																								

Variatie:

Makkelijker: op 2 benen springen

Moeilijker: als je met rechts heen hinkelt op links terug hinkelen en dan weer andersom

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **van voor naar achter van links naar rechts**



Categorie:

Onafhankelijk bewegen van voeten

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Verbeteren van het onafhankelijk bewegen van de voeten.

Uitleg:

Ga op je rug liggen. Dan ga je de volgende beweging met je voeten doen: naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Van voor naar achter van links naar rechts.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder te praten

Moeilijker: voeten los van elkaar, allebei de voeten tegen elkaar in (niet begeleiden met stem)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **acrobatiek**



Categorie:

Onafhankelijk benen en voeten

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O				■				■	
G									

Doel:

Het ongelijk uitvoeren van bewegingen bevorderen.

Uitleg:

Het kind klimt op een stoel en moet daar 5 seconde zijn evenwicht bewaren op één been, en dan weer rustig van de stoel afklimmen.

Materiaal:

Stoel.

Leerling zegt:

Het been waar evenwicht bewaard op moet worden en telt dan zelf de secondes.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: handen gebruiken bij het opklimmen van de stoel, alleen op en afklimmen

Moeilijker: de tijd steeds langer maken, geen handen meer gebruiken, een voorwerp mee nemen bij het opklimmen, evenwicht bewaren en afklimmen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Voetje kletsen**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R									
S									
O									
G									

Doel:

Symmetrisch samenwerken van de armen, ongelijk van de armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Bal met 1 hand opgooien, als de bal in de lucht is met je linkerhand je rechtervoet raken en de bal weer vangen met 1 hand. Weer opgooien en dan met je rechterhand je linkervoet aanraken en weer vangen.

Materiaal:

Bal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

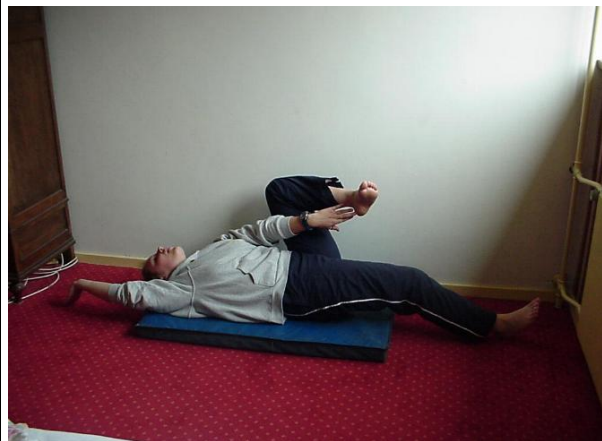
Makkelijker: bal eerst laten stuiteren, rechts raakt rechts aan en links raakt links aan, grote/ lichte bal, 2 handen gooien en vangen

Moeilijker: kleinere bal, links raakt rechts aan en rechts raakt links aan achter elkaar als de bal in de lucht is

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de rug 1**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	☐	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O			■	■				
G								

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen. Til je rechterarm en rechterbeen op en tik aan boven je navel en leg terug, dan hetzelfde met je linkerkant.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, en terug, links, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

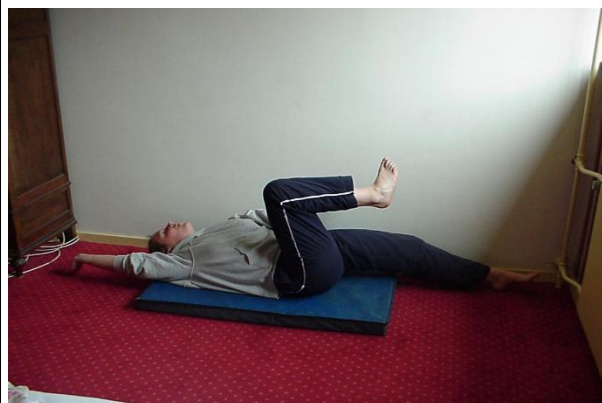
Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, rechterarm naar linkerbeen en linkerarm naar rechterbeen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de rug 2**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S										
O			■	■						
G										

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je rug liggen. Til je rechterarm en linkerbeen op en tik aan boven je navel en leg terug, dan je linkerarm optillen en je rechterbeen en aantikken boven je navel.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Één, en terug, twee, en terug, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten, 'kruisbeweging op de rug 1'

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'kruisbeweging op de rug 1' (rechts, en terug, één, en terug, links, en terug, twee, en terug)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de rug 3**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O			■	■					
G									

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Combinatie van 'kruisbeweging op de rug 1 en 2'.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, en terug, één, en terug, links, en terug, twee, en terug, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

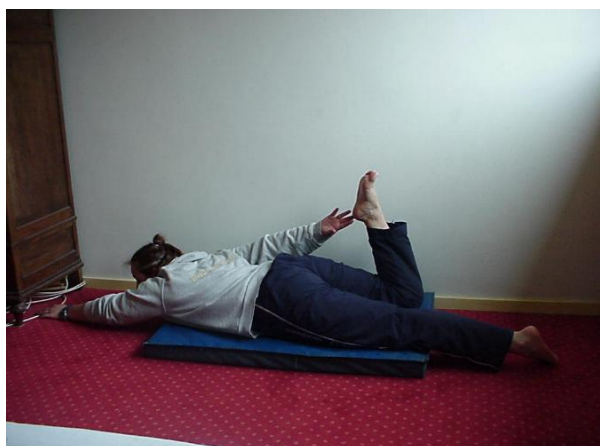
Makkelijker: zonder praten, 'kruisbeweging op de rug 1'

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de buik 1**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O			■	■				
G								

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen. Til je rechterarm en rechterbeen op en tik aan boven je rug en leg terug, dan je linkerarm optillen en je linkerbeen en aantikken boven je rug.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, en terug, links, en terug, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, diagonaal gaan uitvoeren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de buik 2**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	☹	👉	👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈	👉👈
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Ga languit op je buik liggen. Til je rechterarm en linkerbeen op en tik aan boven je rug en leg terug, dan je linkerarm optillen en je rechterbeen en aantikken boven je rug.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Één, en terug, twee, en terug, één, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

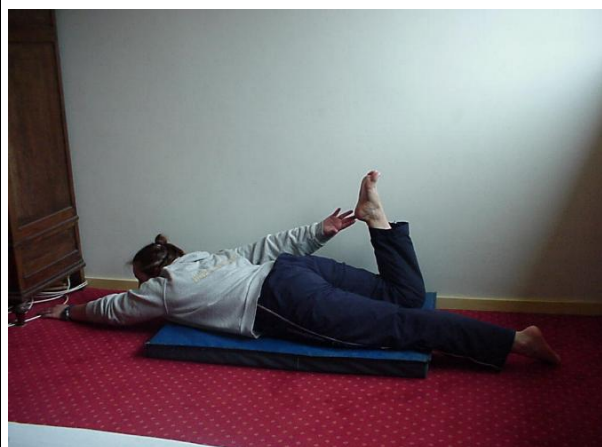
Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'kruisbeweging op de buik 1'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **kruisbeweging op de buik 3**



Categorie:

Onafhankelijk armen en benen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉👈	👆👇	👉👆	👈👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

Het onafhankelijke bewegen van armen en benen bevorderen.

Uitleg:

Combinatie van 'kruisbeweging op de buik 1 en 2'.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, en terug, één, en terug, links, en terug, twee, en terug, rechts, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> Klossen loop																																														
	<u>Categorie:</u> Onafhankelijk benen, armen en voeten <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○○</td><td>≡≡</td><td>W</td><td> </td> </tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td>■</td><td>■</td><td></td><td></td><td></td><td>■</td> </tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>		😊	◻	≡		○○	≡≡	W		R									S									O			■	■				■	G								
		😊	◻	≡		○○	≡≡	W																																						
	R																																													
	S																																													
	O			■	■				■																																					
	G																																													
<u>Doel:</u> Onafhankelijke bewegen bene, armen en voeten verbeteren.																																														
<u>Uitleg:</u> Ga met elke voet op een klos staan, pak met je rechterhand het touw van de rechterklos vast en met linkerhand die van de linkerklos. Nu ga lopen.																																														
<u>Materiaal:</u> Klossen.																																														
<u>Leerling zegt:</u> Telt hoe vaak hij/ zij zo kan lopen.																																														
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																														

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: achteruit lopen, slalom, rondje draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Stelten loop**

Categorie:

Onafhankelijk benen, armen en voeten en evenwicht.

	😊	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
R									
S									
O									
G									

Doel:

Onafhankelijke bewegingen benen, armen en voeten verbeteren en het evenwicht verbeteren.

Uitleg:

Ga met elke voet op een stelten staan en probeer dan te gaan lopen.

Materiaal:

Stelten.

Leerling zegt:

Telt hoe vaak hij/ zij zo kan lopen.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: opstappen tegen een muur, iemand voor hulp erbij

Moeilijker: op de hogere tree van de stelten gaan staan, slalom, rondje draaien, achteruit lopen, ergens over heen stappen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



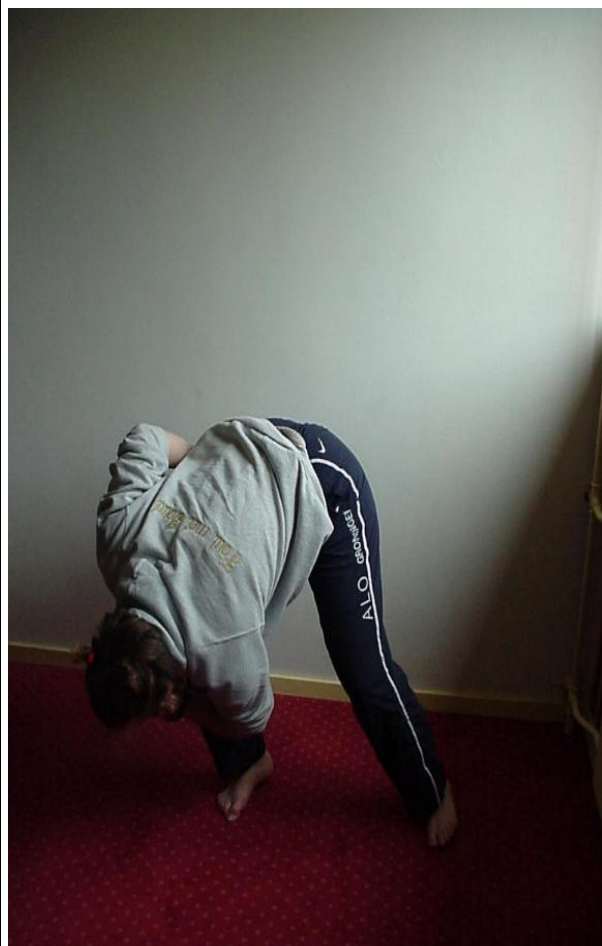
Gelijktijdig bewegen

Deze oefeningen hebben als doel om bepaalde bewegingen met elkaar te combineren. Dit betekent dat in elk geval één van de twee bewegingen samengesteld moeten kunnen verlopen. Het uiteindelijke doel van alle bewegingen is om deze toe te kunnen passen in een spelsituatie met andere kinderen.

In deze oefeningen wordt gewerkt aan het gelijktijdig bewegen bij de volgende lichaamsdelen:

- ✧ Hoofd, armen of benen
- ✧ Armen en benen
- ✧ Handen en vingers
- ✧ Benen en voeten
- ✧ Vingers en vingers
- ✧ Tenen en tenen

Naam: **vastgeplakte hand**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van het hoofd, de romp, armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡		
R									
S									
O									
G	■	■	■	■					

Doel:

Gelijktijdig bewegen van hoofd, romp, armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Ga staan in spreidstand, leg je linkerhandpalm tegen je linkerwang en breng vervolgens je linkerelleboog naar je rechtervoet en raak die met je linkerelleboog. Ga weer rechtop staan terwijl je linkerhandpalm tegen je linkerwang blijft. Doe dit dan precies hetzelfde alleen met je rechterhandpalm.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

En één, en terug, en twee, en terug, en één, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: raak i.p.v. je voet je knie aan

Moeilijker: doe dit op één been, til je voet op om aan te tikken

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **spijkerpoepen**



Categorie:

Gelijktijdig romp en benen

	😊	☐	≡		○	○	≡	≡	
R									
S									
O									
G		■		■					

Doel:

Het gelijktijdig uitvoeren van bewegingen bevorderen en de oriëntatie verbeteren.

Uitleg:

Knoop een spijker aan een touwtje en stop die achter in je broek, dan zet je een fles neer op de grond en daar probeer je de spijker in te stoppen zonder je handen te gebruiken.

Materiaal:

Touwtje,
spijker,
fles.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: grote fles, iemand helpt mee

Moeilijker: steeds kleinere fles, kleiner gaatje

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **jumping-jack**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van de armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Gelijktijdig bewegen van armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Ga rechtop staan, maak een spreidsprong en tegelijkertijd gaan beide armen van naast het lichaam naar boven. Daarna een sluitsprong met beide armen tegelijkertijd naar beneden.

Minimaal 30 keer achter elkaar kunnen uitvoeren.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Spread, sluit, spread, sluit, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: begeleiden, zonder praten

Moeilijker: in één vast ritme door blijven gaan

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: russisch dansen



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van de armen en benen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Gelijktijdig bewegen van armen en benen verbeteren.

Uitleg:

Ga zitten in hurkzit met je handen plat voor je op de grond. Steek je linkerbeen naar links opzij. spring dan met je linkerbeen terug naar het midden en op het zelfde moment spring je met je rechterbeen naar rechts opzij, etc. 30 keer achter elkaar.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

En links, en rechts, en links, etc.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: ga hoger zitten/ staan, gebruik een vast steunpunt

Moeilijker: voer het synchroon met iemand uit, zeg het alfabet op

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **huppelen**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen armen en benen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het gelijktijdig en onafhankelijk bewegen armen en benen bevorderen en het ritmische bewegen verbeteren.

Uitleg:

Ga klaar staan en huppel een rondje door de ruimte.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Telt mee tot 30.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

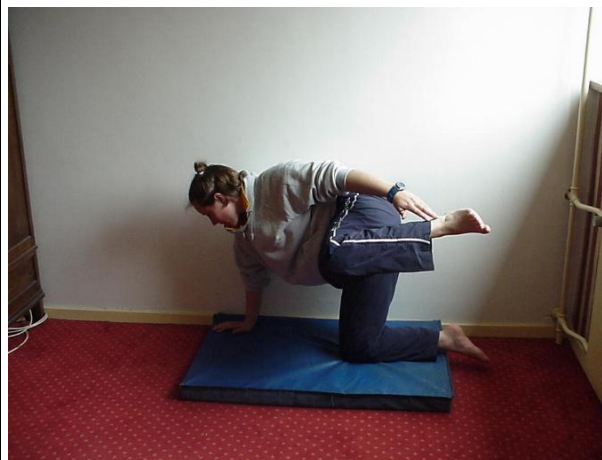
Makkelijker: zonder te praten, doe het met het kind mee door de hand vast te pakken, doe galoppas van het ene been naar het andere

Moeilijker: knieheffing invoegen, langer laten huppelen (na 5x goed, 10 sec erbij laten tellen)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Hondje plas**



Categorie:

Gelijktijdig armen en benen bewegen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Het gelijktijdig bewegen van armen en benen, het onderscheidt tussen links en rechts en het evenwicht bewaren.

Uitleg:

Ga op handen en knieën staan, til je rechterarm en been gelijktijdig tot 90°, tik aan, en weer terug, idem links.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Rechts, tik aan, en terug, links, tik aan, en terug.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: op de rug onafhankelijk uitvoeren

Moeilijker: kruislings doen (linkerarm + rechterbeen en aantikken) en andersom, daar dan ook wat anders bij zeggen (één en terug/ twee en terug).

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **lopen over bank en voorwerpen van grond pakken**

	<u>Categorie:</u> Gelijktijdig bewegen van armen en benen <table border="1"> <tr> <td></td><td>😊</td><td>◻</td><td>≡</td><td> </td><td>○</td><td>≡</td><td>≡</td><td>≡</td><td>≡</td></tr> <tr> <td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡	R										S										O										G									
		😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	≡																																									
	R																																																		
	S																																																		
	O																																																		
	G																																																		
<u>Doel:</u> Verbeteren gelijktijdig uitvoeren van bewegen van de armen en de benen.																																																			
<u>Uitleg:</u> Je loopt over een bank zonder je evenwicht te verliezen, als je bij een voorwerp aankomt pak je deze op. Je loop dan verder en bij het volgende voorwerp pak je het weer op; tegelijkertijd hou je het andere voorwerp bij je. Je mag niet van de bank afvallen.																																																			
<u>Materiaal:</u> 1 bank, 3 verschillenden voorwerpen.																																																			
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																																			
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																			

Variatie:

Makkelijker: groter voorwerpen

Moeilijker: meerdere voorwerpen, omgekeerde bank

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **basketbal**



Categorie:
Gelijktijdig handen

	😊	◻	≡		○	≡	≡	≡	
R									
S									
O									
G									

Doel:

Het gelijktijdig uitvoeren van verschillende bewegingen bevorderen.

Uitleg:

De bal gaat van de rechterhand door de benen naar achteren over in de linkerhand. De bal gaat in de linkerhand buitenom naar voren en wordt door de benen naar achteren over gegeven in de rechterhand. Je maakt dus een achtje.

Materiaal:

Volleybal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: Geen achtje maar rond je middel. Met een tennisbal

Moeilijker: Met een basketbal, de tijd opnemen, dus zo snel mogelijk
Twee tennisballen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **Jongleren met ringen**

Categorie:
Gelijktijdig handen

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:
Het gelijktijdig bewegen van de handen
(verschillende bewegingen).

Uitleg:
In beide handen heb je een ring, je gooit één ring de lucht in, zodra deze in de lucht is gooi je de andere ring op en vang je de ring die je als eerste op gooide, etc. Er is dus aldoor één ring in de lucht.

Materiaal:
Twee ringen.

Leerling zegt:
Niets.

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: Eerst de linker ring gooien en vangen, dan de rechter, enzovoorts.

Moeilijker: De ring met de andere hand op vangen, rechts gooien, links vangen en andersom. Ander materiaal.

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **trommelen**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van de handen

	😊	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹	☹
R									
S									
O									
G									

Doel:

Gelijktijdig bewegen van handen verbeteren.

Uitleg:

Sla om en om met je handen op de tafel, in hetzelfde ritme als de leerkracht.

Materiaal:

Tafel.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: langzaam uitvoeren

Moeilijker: steeds sneller, de leerling zelf iets laten bedenken, ongelijk ritme

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **de alarm-trommel**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van de armen en handen

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

Gelijktijdig bewegen van armen en handen verbeteren.

Uitleg:

Je doet je linkerhand in de lucht en maakt dan rondjes, met je rechterhand tik je op de tafel.

Materiaal:

Tafel.

Leerling zegt:

Doet een brandweerauto na.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: brandweergeluid achterwegen laten, eerste los van elkaar bewegen

Moeilijker: steeds sneller, wisselen van hand

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **in galop**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen van de armen en handen

	😊	☐	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Gelijktijdig bewegen van armen en handen verbeteren.

Uitleg:

Ga op een stoel zitten met de benen naast elkaar en je handen op je bovenbenen. Breng nu je beide handen omhoog en klap in je handen. Je rechterhand laat je sneller naar beneden glijden dan je linkerhand, waardoor de rechterhand eerder op je bovenbeen slaat dan de linker, daarna klap je weer in je handen en zo verder. Het klinkt dan als een paard in galop.

Materiaal:

Stoel.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: brandweergeluid achterwegen laten, eerste los van elkaar bewegen

Moeilijker: steeds sneller, wisselen van hand

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **gesp je gek!**



Categorie:

Gelijktijdig armen, handen en vingers

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het gelijktijdig bewegen van armen, handen en vingers.

Uitleg:

Haal de staart door de mond en trek deze strak aan, dan doe je de pin door het gaatje en hou je de riem met je duim vast; als afsluiting steek je de staart door het lusje.

Materiaal:

Riem.

Leerling zegt:

Benoemt wat hij/ zij doet.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: grotere riem

Moeilijker: op tijd, andersom (dus bijv. i.p.v. rechts met links), kleinere riem

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **veter je rot!**



Categorie:

Gelijktijdig armen, handen en vingers

	😊	◻	≡		○ ○	≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Bevorderen van het gelijktijdig bewegen van armen, handen en vingers.

Uitleg:

Pak een schoen en probeer de veter zo strak en netjes mogelijk te veteren.

Materiaal:

Schoen/ veterbord.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: iemand die meepraat met wat je moet doen

Moeilijker: korte of juist zeer lange veters, op tijd, zoveel mogelijk binnen een bepaalde tijd

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **balletje trappen**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen benen en voeten

	😊	◻	≡		○ ○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G				■				■

Doel:

Gelijktijdig bewegen benen en voeten verbeteren.

Uitleg:

Trap de bal tegen de muur met de binnenkant voet en stop hem weer met de binnenkant voet, zo door gaan.

Materiaal:

Bal.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: dichtbij de muur staan, grotere bal

Moeilijker: verder van de muur staan, kleinere bal, in een bepaald vak schieten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **touwtje springen**

Categorie:

Gelijktijdig bewegen armen, benen, handen en voeten

								
R								
S								
O								
G								

Doel:

Gelijktijdig bewegen van armen, benen, handen en voeten bevorderen.

Uitleg:

Draai het touw met 2 handen voorwaarts en spring over het touw heen als het bij de voeten is, 30 sprongen.

Materiaal:

Springtouw.

Leerling zegt:

Hardop meetellen.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

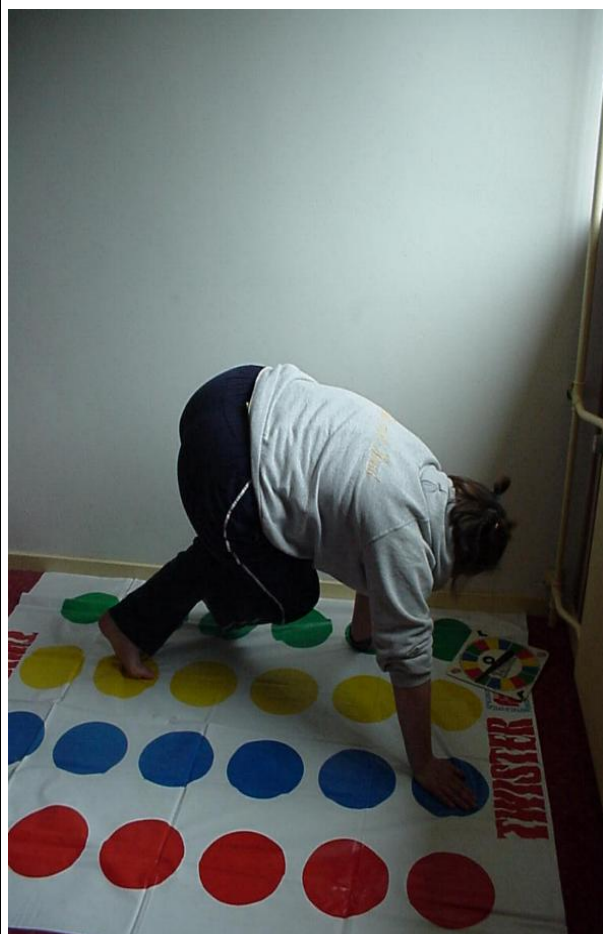
Makkelijker: touw langzaam overhalen en over stappen, door andere laten draaien, zonder praten

Moeilijker: sneller draaien, achteruit draaien, na 30x goed, 10 sprongen erbij, etc. andere trucjes

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **twister**



Categorie:

Gelijktijdig bewegen armen, handen, benen en voeten

	☺	▽	≡		○○	≡≡	W	
R								
S								
O								
G								

Doel:

Gelijktijdig bewegen van handen, armen, benen en voeten verbeteren. Daarnaast wordt de ruimtelijke oriëntatie en evenwicht verbeterd.

Uitleg:

Een leerling speelt dit met een ander kind, als er een kleur en een lichaamsdeel genoemd wordt, zet je het betreffende lichaamsdeel op de betreffende kleur.

Materiaal:

Het spel twister.

Leerling zegt:

Herhaalt wat er gezegd is door de andere leerling tijdens het uitvoeren van de opdracht.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: langzaam uitvoeren

Moeilijker: steeds sneller, met meerdere leerlingen uitvoeren, als er al iemand op een kleur staat mag er niet nog iemand bij

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Evenwicht

Hier worden oefeningen gegeven om het evenwicht te verbeteren, dit als volgt:

- ✧ Liggend
- ✧ Handen en voeten
- ✧ Zittend
- ✧ Staand
- ✧ Bewegend
- ✧ In combinatie met toestellen
- ✧ In combinatie met anderen

Veel oefeningen die betrekking hebben op het evenwicht zijn ook te vinden bij de hier vooraf gaande besproken huiswerkoefeningen. Als er bij zo een dergelijk oefening sprake is van het trainen van evenwicht staat dit erbij vermeldt.

Naam: commando draai	
	<u>Categorie:</u> Evenwicht
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren
	<u>Uitleg:</u> Ga op handen en knieën zitten. Op het teken “nu” maak je een hele draai, halve draai, kwart draai en drie kwart draai, anderhalve draai, etc. linksom of rechtsom. Eerst zeg ik wat je moet doen, denk je er even over na en dan voer je hem op het teken “nu” uit.
	<u>Materiaal:</u> Matje (zachte ondergrond).
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>	

Variatie:

Makkelijker:

Moeilijker: met 1 hand op de rug, met 1 been omhoog

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: handen - voetentikker	
	<u>Categorie:</u> Evenwicht
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Ga staan en tik afwisselend met je handen voor en achterlangs je voeten aan. Dit kan aan één zijde maar ook diagonaal.
	<u>Materiaal:</u> Matje (zachte ondergrond).
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>	

Variatie:

Makkelijker: alleen voorlangs

Moeilijker: tussen de benen door, diagonaal (links naar rechts, en rechts naar links)

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: naam schrijven	
	<u>Categorie:</u> Evenwicht
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Ga op één been staan, met je andere been schrijf je je naam. De letters mogen niet over elkaar heen en je mag niet steunen op het been waarmee je schrijft. Als je een korte voornaam hebt, schrijf je ook je achternaam erbij. Minimaal 20 letters schrijven.
	<u>Materiaal:</u> Matje (zachte ondergrond).
	<u>Leerling zegt:</u> Zegt welke letters hij/ zij schrijft en als het af is zegt hij/ zij hardop wat hij/ zij geschreven heeft.
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>	

Variatie:

Makkelijker: iemand als steunpunt, korte naam, over elkaar heen schrijven

Moeilijker: meer laten schrijven, in de lucht schrijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: de stokstap



	<u>Categorie:</u> Evenwicht
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Houdt een stok met 2 handen horizontaal voor je vast. stap er dan met je voet over heen en ook met de andere voet zodat de stok achter je komt. Op deze zelfde manier stap je dan terug. Één keer is heen en weer over de stok.
	<u>Materiaal:</u> Stok.
	<u>Leerling zegt:</u> Telt het aantal keer dat hij/ zij haalt.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: de stok aanraken

Moeilijker: stok niet meer aanraken, stok niet loslaten

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

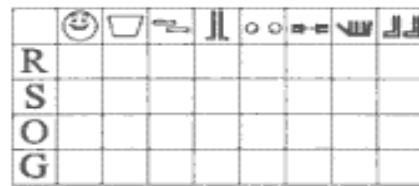


Naam: **balanceren**



Categorie:

Evenwicht



Doel:

Het evenwicht verbeteren.

Uitleg:

Ga op één been staan, het andere been met de binnenkant van je voet tegen je standbeen. Blijf zo staan voor minimaal 30 seconden.

Materiaal:

Niets.

Leerling zegt:

Telt de seconden.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: iemand als steunpunt

Moeilijker: steeds langer blijven staan

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: het springding	
	<u>Categorie:</u> Evenwicht 
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Maak het klittenband vast om je been, waar het balletje aan vast zit. Je gaat met je been rondjes draaien, zodat het balletje gaat draaien. Dit betekent dat je met je andere been rover heen moet springen. 10 minuten per keer.
	<u>Materiaal:</u> Balletje met klittenband.
	<u>Leerling zegt:</u> Één, en spring, twee, en spring, één, en spring, etc.
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>	

Variatie:

Makkelijker: door iemand anders laten draaien

Moeilijker: balletje steeds sneller laten draaien, andere been het balletje laten draaien

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



<u>Naam:</u> zaklopen	
	<u>Categorie:</u> Evenwicht
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> De leerling zet een parcours uit en moet deze dan met de postzak gaan springen. Dit natuurlijk zonder te vallen.
	<u>Materiaal:</u> Postzak/ vuilniszak.
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: rechte lijn springen

Moeilijker: steeds sneller (op tijd), achteruit springen, wedstrijdje tegen iemand

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **Koordddansen**



	<u>Categorie:</u>
	<u>Doel:</u> Het evenwicht verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Over het touw lopen wat op de grond ligt, zonder de grond aan te raken.
	<u>Materiaal:</u> Touw.
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: steun aan iemand of de muur, recht touw

Moeilijker: gekronkeld touw, achteruit lopen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Ruimtelijk oriëntatie

Ruimtelijk oriëntatie heeft betrekking op verschillende vlakken. Voor deze vier verschillende soorten worden hier huiswerkoefeningen aangegeven; we hebben het hier dan over ruimtelijk



oriëntatie naar:

- ✧ Eigen lichaam
- ✧ Ruimte (3-dimensionaal)
- ✧ Ander lichaam
- ✧ Ruimte (2-dimensionaal/ voorstellingsvermogen)

Ook hier geldt weer dat een aantal oefeningen ook al onder gebracht zijn bij andere categorieën, hier staat dan ook weer vermeldt of het bij ruimtelijk oriëntatie kan of niet.

Naam: lichaamsdelen

	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie 
	<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Je gaat met je eigen lichaamsdeel dat iemand zegt tegen het zelfde lichaamsdeel van die persoon staan. Dus ook goed op letten op links en rechts.
	<u>Materiaal:</u> Niets.
	<u>Leerling zegt:</u> Niets.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: het eigen lichaamsdeel alleen aanraken

Moeilijker: in een hele groep spelen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **op, onder en over**



	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie																																																							
	<table border="1"><tr><td></td><td>😊</td><td>☹️</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇	R											S											O											G										
		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇																																													
	R																																																							
	S																																																							
O																																																								
G																																																								
<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																								
<u>Uitleg:</u> Ga op, onder, over voorwerpen die genoemd worden, luister daarbij goed naar wat er gezegd wordt.																																																								
<u>Materiaal:</u> Van alles.																																																								
<u>Leerling zegt:</u> Herhaalt wat hij/ zij doet.																																																								
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																							

Variatie:

Makkelijker: samen uitvoeren

Moeilijker: het wordt net meer gezegd, het wordt uitgebeeld, er worden voorzetsels gezegd en jij moet het alleen maar uitvoeren bij verschillende attributen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lichaamsbesef 1**





Categorie:

Ruimtelijk oriëntatie

	😊	☹	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.

Uitleg:

Schrijf minimaal 20 verschillende lichaamsdelen op en wijs elke dag aan waar die bij jou zitten.

Materiaal:

Pen,
papier.

Leerling zegt:

Benoemt de lichaamsdelen.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

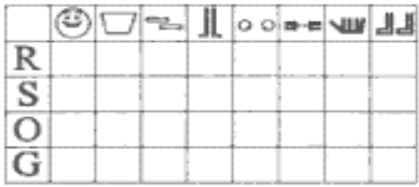
Makkelijker: zonder iets te zeggen, van boven naar beneden uitvoeren

Moeilijker: kriskras door elkaar, iemand zegt een lichaamsdeel en jij moet het dan aanwijzen

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lichaamsbesef 2**



	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie 
	<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.
	<u>Uitleg:</u> Maak een lijst van lichaamsdelen die je zowel links als rechts hebt en wijs deze bij jezelf aan.
	<u>Materiaal:</u> Pen, papier.
	<u>Leerling zegt:</u> Benoemt de lichaamsdelen.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

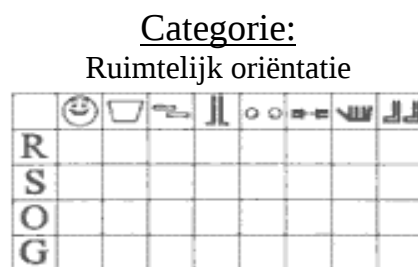
Makkelijker: zonder praten, van boven naar beneden

Moeilijker: aanwijzen wat iemand zegt, kris kras door elkaar

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lichaamsbesef 3**





Ruimtelijk oriëntatie

De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.

Wijs de lichaamsdelen aan die gevraagd worden, eerst bij jezelf en dan bij iemand anders. Dit in willekeurige volgorde.

Pen,
papier.

Benoemt de lichaamsdelen.

Aantal dagen:

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

A row of ten smiley faces showing a progression from happiness to sadness. The first face is a wide, open-mouthed smile. The next three faces show a gradual decrease in the size of the smile. The fifth face has a neutral, straight-line mouth. The next three faces show a gradual increase in the size of the frown. The last face is a deep, wide-mouthed frown.

	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie <table border="1"><tr><td></td><td>😊</td><td>☹️</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇	R										S										O										G									
		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇																																									
	R																																																			
	S																																																			
	O																																																			
G																																																				
<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																				
<u>Uitleg:</u> Ga met iemand voor de spiegel staan en doe de zelfde beweging als de persoon naast jou. Met de zelfde lichaamsdelen en zeg daarbij welk lichaamsdeel het is.																																																				
<u>Materiaal:</u> Spiegel.																																																				
<u>Leerling zegt:</u> Benoemt de lichaamsdelen.																																																				
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																				

Variatie:

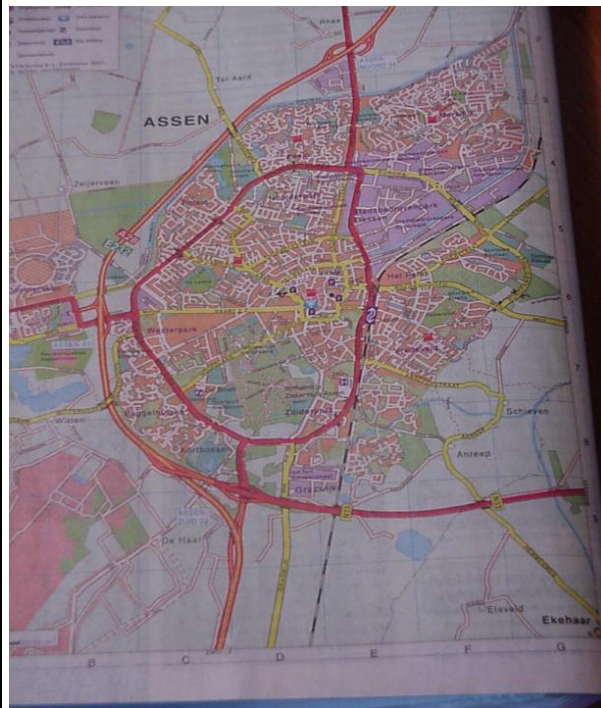
Makkelijker: alleen voor de spiegel

Moeilijker: bij iemand anders controleren

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lopen van routes en figuren**





Categorie:
Ruimtelijk oriëntatie

	☺	☹	↩	↪	↻	↺	↻	↻	↻
R									
S									
O									
G									

Doel:
De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.

Uitleg:
Als je naar huis loopt met je moeder/ vader zeg dan welke kant je op gaat en of je links- of rechtsaf gaat. Of loop thuis een vierkant, rechthoek, etc. en zeg wat je doet.

Materiaal:
Niets.

Leerling zegt:
Welke kant hij/ zij opgaat.

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: afgesproken aantal passen, zonder praten

Moeilijker: eerst lopen en dan tekenen, lopen zoals door iemand anders gezegd wordt

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lopen met een blinddoek 1**



	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie <table border="1"><tr><td></td><td>😊</td><td>☹️</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇	R										S										O										G									
		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇																																									
	R																																																			
	S																																																			
	O																																																			
G																																																				
<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																				
<u>Uitleg:</u> Door een ruimte lopen met een blinddoek op en luisteren naar de instructies van iemand anders. Aan het eind blinddoek af doen en vertellen waar je gelopen hebt.																																																				
<u>Materiaal:</u> Blinddoek/ theedoek.																																																				
<u>Leerling zegt:</u> Waar hij/ zij gelopen heeft.																																																				
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																				

Variatie:

Makkelijker: ruimte zonder materialen, iemand die houvast geeft

Moeilijker: alleen lopen, steeds meer materialen in de ruimte

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **lopen met een blinddoek 2**



	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie <table border="1"><tr><td></td><td>😊</td><td>☹️</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td><td>👉</td><td>👈</td><td>👆</td><td>👇</td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇	R										S										O										G									
		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇																																									
	R																																																			
	S																																																			
	O																																																			
G																																																				
<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																				
<u>Uitleg:</u> Nu loopt iemand anders met een blinddoek op en moet jij vertellen waar deze persoon zich heen moet verplaatsten.																																																				
<u>Materiaal:</u> Blinddoek/ theedoek.																																																				
<u>Leerling zegt:</u> Geeft aanwijzingen over hoe hij/ zij moet lopen.																																																				
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																				

Variatie:

Makkelijker: ruimte zonder materialen, iemand die houvast geeft

Moeilijker: alleen lopen, steeds meer materialen in de ruimte

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **zo snel mogelijk naar de juiste plek**

	<u>Categorie:</u> Ruimtelijk oriëntatie																																																		
	<table border="1"><tr><td></td><td>☺</td><td>☹</td><td>→</td><td>↩</td><td>↖</td><td>↗</td><td>↘</td><td>↙</td><td>↕</td></tr><tr><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>G</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		☺	☹	→	↩	↖	↗	↘	↙	↕	R										S										O										G									
		☺	☹	→	↩	↖	↗	↘	↙	↕																																									
	R																																																		
	S																																																		
O																																																			
G																																																			
<u>Doel:</u> De ruimtelijke oriëntatie verbeteren.																																																			
<u>Uitleg:</u> Loop zo snel mogelijk naar de juiste plek in de ruimte. Deze plek wordt gezegd en dan moet je daar zo snel mogelijk zien te komen.																																																			
<u>Materiaal:</u> Van alles.																																																			
<u>Leerling zegt:</u> Niets.																																																			
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																			

Variatie:

Makkelijker: ruimte zonder materialen, iemand die aangeeft of je links of rechts moet

Moeilijker: steeds meer materialen in de ruimte

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Ritme

Ritme is nodig om goed te kunnen lopen en voor het bewegen algemeen. Daardoor zal dit ook behandeld moeten worden. Dit wordt behandeld in dit oefenboek op de volgende vier manieren:

- ✧ Dwingend ritme van apparaten
- ✧ Ritme volgen
- ✧ Ritme maken
- ✧ Ritme combineren

Ook hier geldt weer dat er in de voorgaande huiswerkoefeningen ook oefeningen met ritme voor kwamen, deze kan je daar dan vinden en daar staat ook weer bij vermeldt of er iets van ritme getraind wordt of niet.

Naam: **slotspringen**



Categorie:

Ritme

	😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇
R										
S										
O										
G										

Doel:

Bevorderen van het ritme.

Uitleg:

Loop van matje naar matje door maar 1 voet op elk matje te zetten. Dit kan ook op straat door het op een zebra uit te voeren.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond),
zebrapad.

Leerling zegt:

Niets.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: 2 stappen op een matje, de afstand tussen de matjes verkleinen

Moeilijker: afstand vergroten, langere tijd het ritme vast houden

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 1**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, A, klap, B, klap dubbel twee, klap, C, klap, D, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 2**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, E, klap, F, klap dubbel twee, klap, G, klap, H, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 3**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, I, klap, J, klap dubbel twee, klap, K, klap, L, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1, 2'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 4**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, M, klap, N, klap dubbel twee, klap, O, klap, P, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

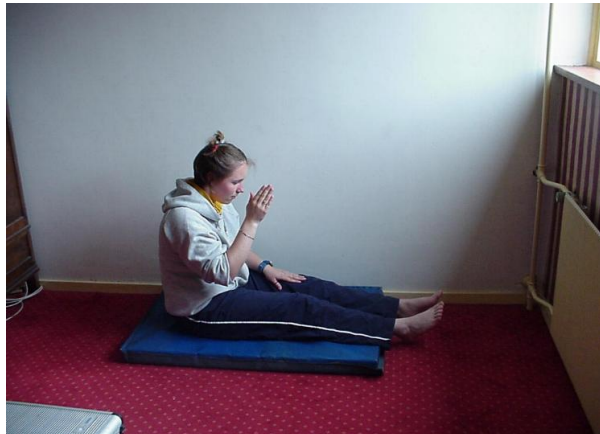
Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1, 2, 3'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

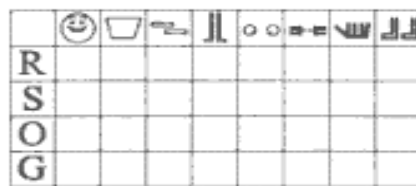


Naam: **klap het alfabet 5**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, Q, klap, R, klap dubbel twee, klap, S, klap, T, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1, 2, 3, 4'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 6**



Categorie:

Ritme



Doel:

Het ritme bevorderen.

Uitleg:

Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:

Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:

Klap, U, klap, V, klap dubbel twee, klap, W, klap, X, klap dubbel twee.

Week:

Aantal dagen:

Variatie:

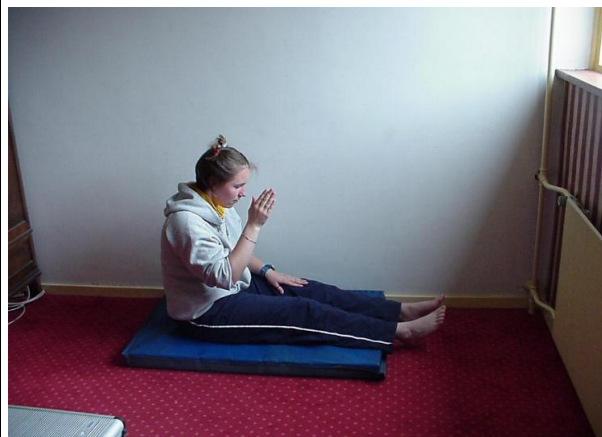
Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1, 2, 3, 4, 5'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)



Naam: **klap het alfabet 7**



Categorie:
Ritme

Doel:
Het ritme bevorderen.

Uitleg:
Ga in langzit zitten met je handen op je benen. Klap in je handen, met je rechterhand op je rechterbeen, klap in je handen, dan met je linkerhand op je linkerbeen, klap in je handen, met beide handen op beide benen, klap in je handen, weer met beide handen op beide benen en dan weer opnieuw.

Materiaal:
Matje (zachte ondergrond).

Leerling zegt:
Klap, Y, klap, Z, klap dubbel twee.

Week:
Aantal dagen:

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven, combinatie met 'klap het alfabet 1, 2, 3, 4, 5 en 6'

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **klap het alfabet 8**



	<u>Categorie:</u> Ritme 
	<u>Doel:</u> Het ritme bevorderen.
	<u>Uitleg:</u> Ga in langzit zitten met je handen op je benen. We gaan het volledige alfabet doen zoals we die in de voorgaande weken geoefend hebben.
	<u>Materiaal:</u> Matje (zachte ondergrond).
	<u>Leerling zegt:</u> Klap, A, klap, B, klap dubbel twee, klap, C, klap, D, klap dubbel twee, Klap, E, klap, F, klap dubbel twee, klap, G, klap, H, klap dubbel twee, etc.
	<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>

Variatie:

Makkelijker: zonder praten

Moeilijker: ogen dicht, in een vast ritme blijven

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

Naam: **maak je eigen dans**



	<u>Categorie:</u> Ritme <table border="1"> <tr> <td></td> <td>😊</td> <td>☹️</td> <td>👉</td> <td>👈</td> <td>👆</td> <td>👇</td> <td>👉</td> <td>👈</td> <td>👆</td> <td>👇</td> </tr> <tr> <td>R</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>S</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>O</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>G</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇	R											S											O											G										
		😊	☹️	👉	👈	👆	👇	👉	👈	👆	👇																																													
	R																																																							
	S																																																							
	O																																																							
G																																																								
<u>Doel:</u> Het ritme bevorderen.																																																								
<u>Uitleg:</u> Zet een leuk liedje op en probeer daar ze goed mogelijk op te bewegen. Verzin zelf hoe en tel mee met de muziek; elke keer als je een harde klank hoort.																																																								
<u>Materiaal:</u> Muziekinstallatie, cd.																																																								
<u>Leerling zegt:</u> Telt mee.																																																								
<u>Week:</u> <u>Aantal dagen:</u>																																																								

Variatie:

Makkelijker: iemand ander die je begeleidt

Moeilijker: elke keer andere muziek

Uitgevoerd? (kleur de juiste in)

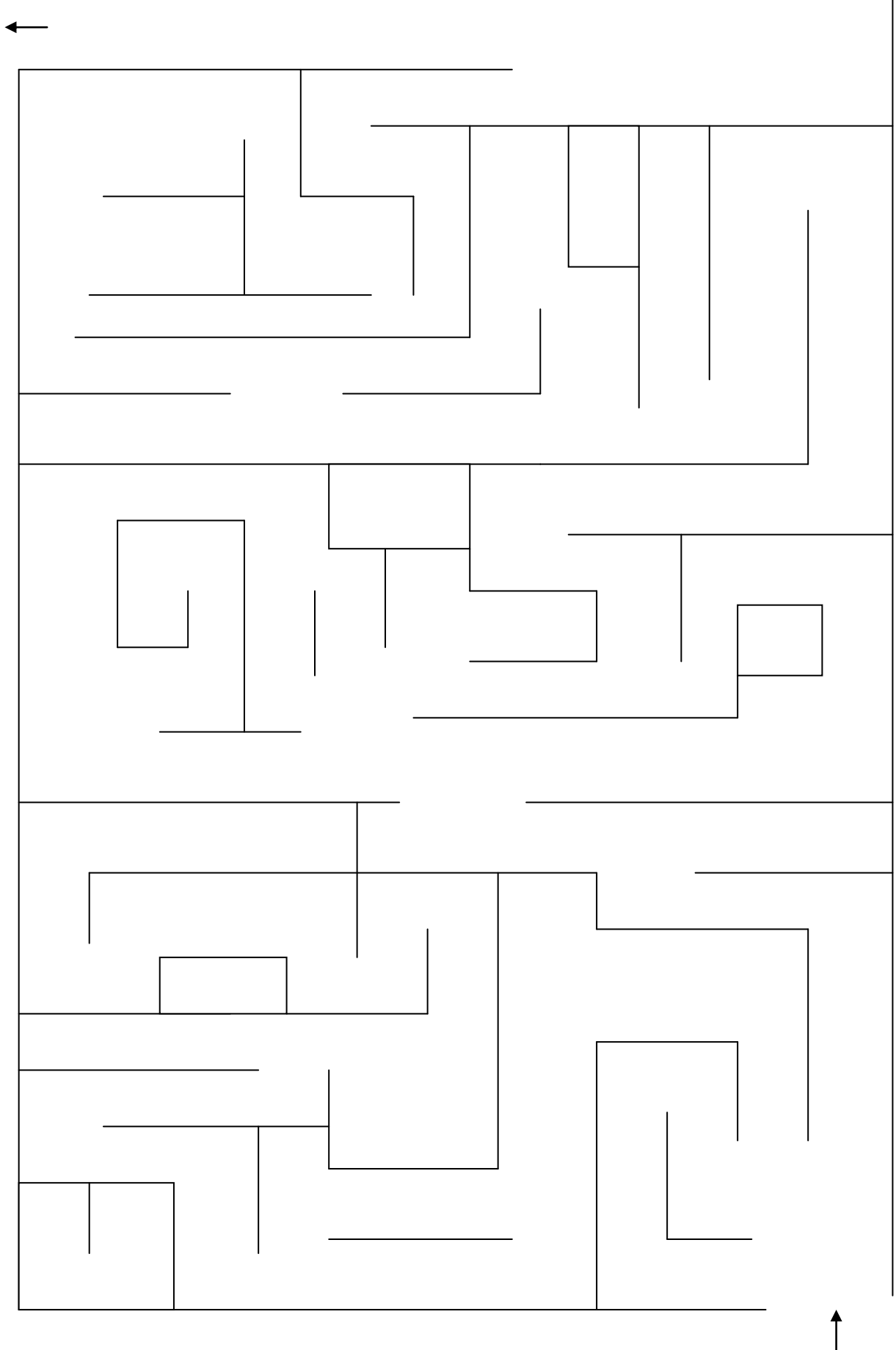


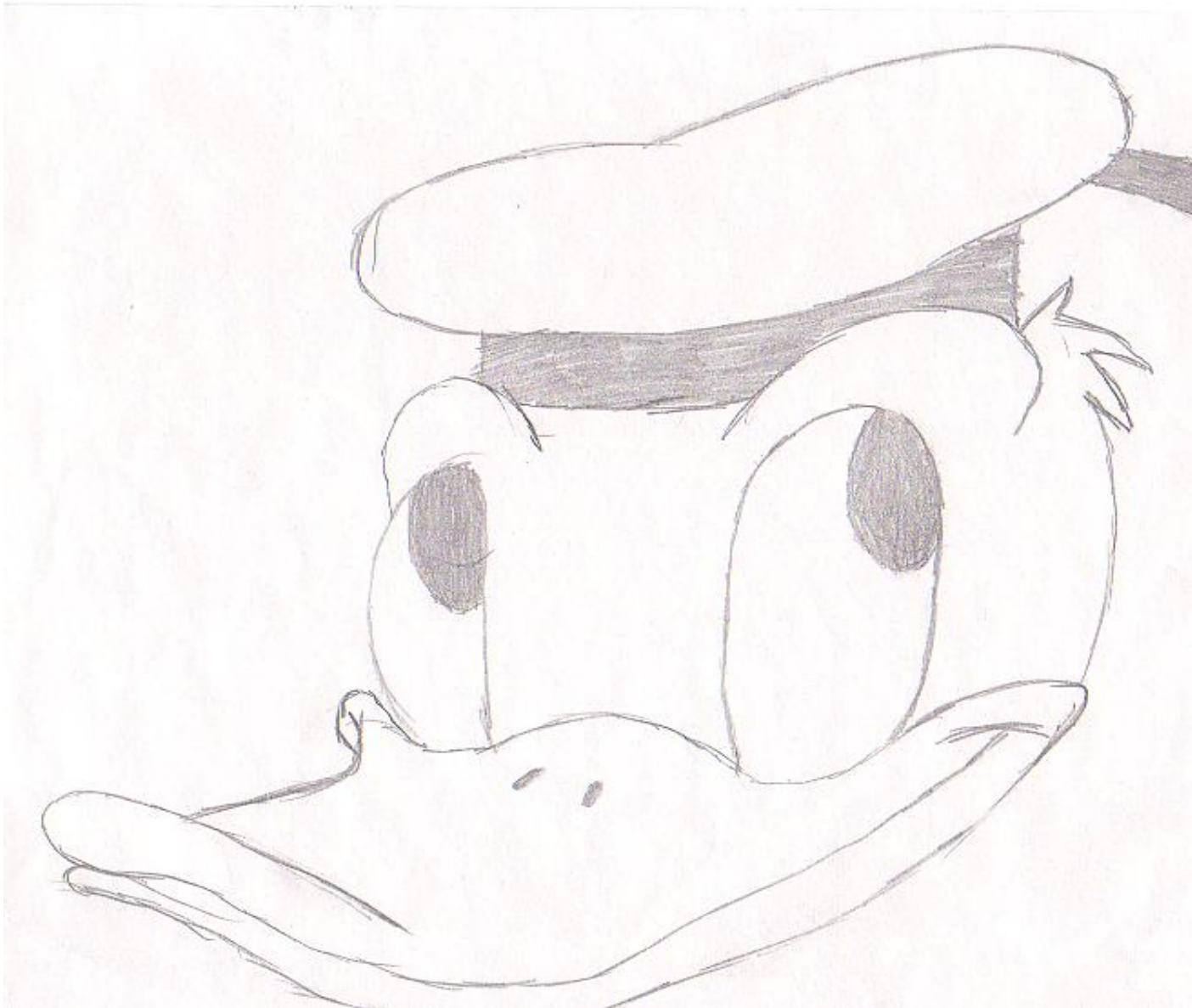
Extra bij oefeningen

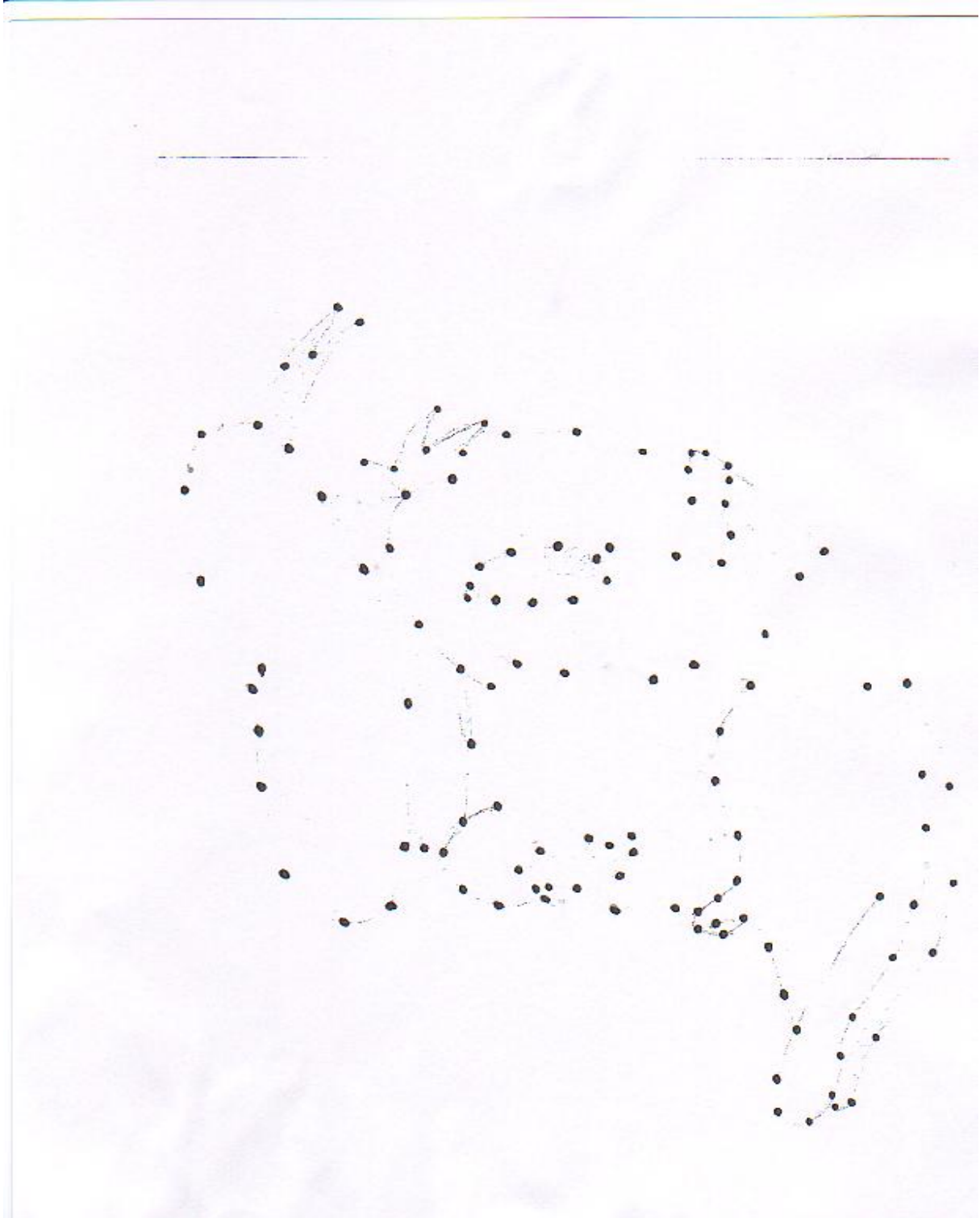
Bij verschillende oefeningen is er materiaal nodig, dit is over het algemeen te vinden in de MRT-kast. Daarmee kan je ook heel goed zelf leuke oefenvormen bedenken.

Voor 2 oefeningen is het alleen zo dat je er iets ander materiaal voor nodig hebt, dit zal op de volgende ebladzijde getoond worden. Het gaat hier om de volgende oefeningen; het doolhof tekenen (onafhankelijk handen) en het tekenen van Donald Duck (onafhankelijk ogen en handen).

Doolhof tekenen







Kleurplaten:

Aangezien er ook kinderen zullen zijn die nog niet altijd even goed toe zijn aan de huiswerkoefeningen in dit boek (te jong) zijn er ook een aantal kleurplaten bij gevoegd.