

Bewegingstussendoortje 3^{de} leerjaar: Juf Hanne en Juf Tina:

Ga naar buiten:

- Loop een aantal rondjes in de tuin.
- Zwaai met je armen 10x voorwaarts.
- Zwaai met je armen 10x achterwaarts.
- Loop een aantal rondjes achterwaarts, zonder te vallen.
- Werp zo ver mogelijk met een balletje, een pluimpje, een rol wc-papier,...
- Teken met krijt een hinkelperk: springen maar!!



- Neem een kleine handdoek, leg deze op de grond:
 - Rond de handdoek: 5x rondlopen, springen twee voeten samen, hinken op linker voet en rechter voet.
 - Over de handdoek: spring voorwaarts over de handdoek, achterwaart en zijwaarts.
 - Op de handdoek: sta gedurende 20 tellen met je rechtervoet op de handdoek. Zelfde linkervoet.
- Maak een wandeling met je ouders, zoek vlinders en vogels. Telkens wanneer je een vogel of een vlinder ziet, beweeg je mee en boots je de vlinder of de vogel na. Kom je nog andere dieren tegen onderweg? Beweeg zoals deze dieren.

- Leg een wc-rol op je buik of op je rug. Breng de rol wc-papier naar de overkant.

Op handen en knieën:



In krabhouding:



Veel beweeg plezier!!