

Sam en Noor Beweeg & Speel!



OPDRACHT 1 – Stampen!

Stamp 5 keer met je voeten.

Hard of zacht?

Kun jij hard stampen?

Kun jij zacht stampen?



OPDRACHT 2 – Zwaaien

Zwaai met je armen.

Zwaai hoog.

Zwaai laag.

Zwaai snel.

Zwaai langzaam.



OPDRACHT 3 – Springen

Spring 3 keer.

Kun je klein springen?

Kun je groot springen?



OPDRACHT 4 – Dierenspel

Doe een dier na:

Stamp als een olifant.

Spring als een kikker.

Loop als een beer.

Fladder als een vlinder.



OPDRACHT 5 – Kleuren zoeken

Zoek iets roods.

Zoek iets blauws.

Zoek iets geels.

Wat heb jij gevonden?



OPDRACHT 6 – Rollen

Rol een bal over de grond.

Rol de bal naar mama of papa.

Kun jij hem stoppen met je voet?



OPDRACHT 7 – Rustmoment

Ga liggen op je rug.

Leg je hand op je buik.

Adem in...

Adem uit...

Doe dit 3 keer.



OPDRACHT 8 – Tenen lopen

Loop op je tenen.

Nu op je hielen.

Nu normaal.

Welke is het moeilijkst?



OPDRACHT 9 – Tellen

Spring en tel mee:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Kun jij tot 10 tellen?



OPDRACHT 10 – Parcours

Kruip onder een tafel.
Loop om een stoel.
Spring in een kussen.

Klaar? Nog een keer!



OPDRACHT 11 – Klappen

Klap 2 keer in je handen.
Klap 5 keer.
Klap zacht.
Klap hard.



OPDRACHT 12 – Bal hoog houden

Gooi een zachte bal omhoog.
Vang hem weer.

Lukt het?



OPDRACHT 13 – Dansen

Zet muziek aan.

Beweeg je hoofd.

Beweeg je schouders.

Beweeg je knieën.

Stop!

Bevries als een standbeeld!



OPDRACHT 14 – Groot & Klein

Maak jezelf zo groot mogelijk.

Nu zo klein mogelijk.

Wie is het grootst?



OPDRACHT 15 – Vormen zoeken

Zie jij een:

Ronde vorm?

Vierkante vorm?

Driehoek?

Wijs ze aan!

OPDRACHT 16 – Dikke Stappen

Loop als een reus.

Maak grote stappen.

Nu kleine muizenstapjes.



OPDRACHT 17 – Kikkersprong

Zak door je knieën.

Spring naar voren.

Kwaak!



OPDRACHT 18 – Handen Tikken

Tik je neus.

Tik je knie.

Tik je buik.

Tik je hoofd.



OPDRACHT 19 – Rondje Draaien

Draai 1 rondje.

Draai 2 rondjes.

Word je een beetje duizelig? 🤪



OPDRACHT 20 – Kussenspringen

Leg 2 kussens neer.

Spring van kussen naar kussen.

Raak de vloer niet!
