

# Mobilee thuisgym

Deze week hebben weer nieuwe opdrachten om (samen) te bewegen. Doen jullie mee?

Begin met (samen) dansen op een vrolijk liedje. Dans bijvoorbeeld mee op dit liedje van Kinderen voor Kinderen: <https://www.youtube.com/watch?v=bl5EoY4-le4>. Kijk en luister goed naar het liedje en doe de bewegingen mee.

Dan kan je op zoek naar kleuren! Dat mag in huis maar natuurlijk ook buiten. Ga met het opdrachtblad op pad en kleur elke keer een bolletje bij de kleur die hebt gevonden. Ben je klaar? Tel het aantal keer dat je een kleur hebt gevonden. Kijk dan welke beweging bij de kleur hoort en voer die zo vaak uit als je de kleur hebt gevonden. Je hebt bijvoorbeeld 8 roze dingen gevonden, dan maak je 8 kikkersprongen. Je mag alle kleuren door elkaar zoeken of elke dag een andere kleur.

- Roze = kikkersprongen
- Zwart = springen op je plek
- Rood = hinkelen op 1 been
- Grijs = een bal stuiten
- Bruin = aantal stappen op je tenen lopen
- Oranje = tik je tenen aan
- Blauw = een bal gooien en weer opvangen
- Geel = draai een rondje
- Groen = klim ergens op en spring eraf
- Paars = rol van je buik naar je rug en weer terug

Als laatste gaan we nog even gooien met sokken! Zoek een lege doos waar je de deksel af kan halen of een gat in kan maken. Verzamel ook meerdere paar sokken (opgevouwen als een bolletje). Zet de doos op de bank of op een stoel met de opening naar voren. Doe een paar stappen naar achteren en probeer de sokken in de doos te gooien. Gaat het goed? Doe dan nog een paar stappen naar achteren of zet de doos hoger.

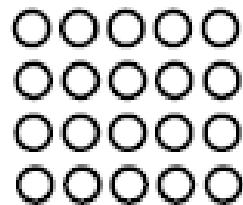


Veel plezier! Volgende week hebben we weer nieuwe opdrachten voor je.

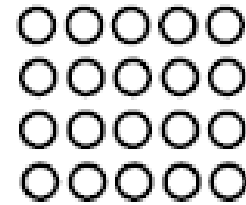


# KLEURENSPEURTOCHT

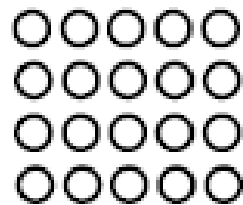
roze



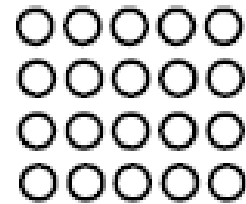
oranje



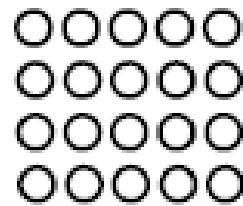
zwart



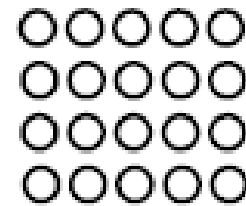
blauw



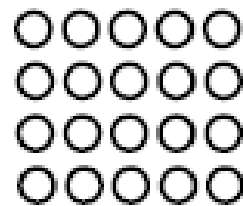
rood



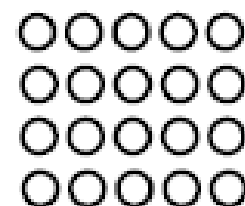
geel



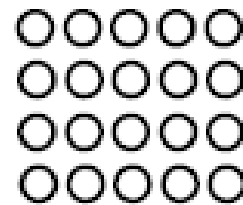
grijs



groen



bruin



paars

