

# Tips voor thuis

Hallo beste ouders,

Hieronder staan leuke beweegactiviteiten die je samen met je dreumes, peuter of kleuter thuis of in de tuin kunt doen. Het zijn simpele spelletjes en gym oefeningen die je kunt uitvoeren met alledaagse materialen.

Voor meer inspiratie: zie de site van Corona Moves voor foto's en filmpjes

<https://www.youtube.com/user/Frigo036/videos>

Veel plezier, Men. Fred



## Aapjeskooi activiteiten voor thuis

### 1. Dieren redden



Verstop knuffels in het hele huis (of in de hele tuin) en laat de kinderen de dieren redden (bijvoorbeeld als brandweerman of als dierenverzorger). Leg de knuffels op moeilijke plekken zodat de kinderen moeten klimmen en kruipen om erbij te kunnen.

### 2. Kleuren mikken



Leg verschillende kleuren papier op de grond en laat jouw aapje met gekleurde materialen op de juiste papieren gooien. Pak hiervoor bijvoorbeeld knuffels, sokken, washandjes en andere materialen die je kunt vinden waarmee je kunt gooien. Bedenk er een leuk verhaaltje bij, bijvoorbeeld alle dieren moeten terug naar het juiste huisje. Je kunt het papier ook aan een waslijn hangen.

### 3. Mission impossible



Gebruik touwen, koorden, een bol wol, linten en/of bezemstelen om een laserparcours te maken. Kan jouw aapje door de laserstralen heen kruipen zonder deze te raken? Hang eventueel belletjes/rammelaars aan de laserstralen, zodat er meteen een alarm afgaat als deze worden aangeraakt. Zet aan het einde van het parcours een schat neer. Kunnen ze de schat ophalen en terugbrengen?

### 4. Vissen in de kom



Zet een emmer, wasmand of meerdere bakken naast elkaar klaar en laat je aapje de visjes teruggooien in de vijver. Kunnen ze alle visjes helpen? Je kunt daarvoor ballen, sokken of lege wc-rollen gebruiken. Nog leuker: sponsjes kun je in de vorm van een visje knippen. Zet de mikdoelen steeds verder weg als het goed gaat of probeer ze ergens aan op te hangen om te basketballen.

### 5. Slootje springen



Springen kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld van de ene voet naar de andere voet, met twee voeten tegelijk, of terwijl je steunt op je armen (zie foto). Teken een slootje op de grond (of leg blauw papier neer) en laat de kinderen daar op verschillende manieren over heen springen. Extra leuk als je een krokodil (groene sok, komkommer o.i.d.) laat zwemmen in de sloot.

## 6. Dansen



Eén van de makkelijkste manieren om te blijven bewegen in huis is dansen! Zoek eens liedjes op van Dirk Scheele, Juf Roos, Monique Smit en DD Company en ga lekker dansen samen met je aapje! Je kunt eventueel extra opdrachten geven zoals: stilstaan als de muziek stopt, dansen als een dier of dansen met verschillende voorwerpen zoals knuffels, ballen, lintjes of doekjes.

## 7. Bootje varen



Laat je aapje op een gladde deken/doek of skateboard zitten. Knoop een touw vast aan een stevige paal of hou het zelf vast. Laat de kinderen trekken aan het touw zodat ze op die manier vooruit komen. Waar willen ze naar toe varen?

## 8. Sokken mikken



Kan jouw aapje op iedere traprede een paar sokken gooien? Misschien lukt dit ook als ze op één been staan? Probeer met kleuters ook eens een wedstrijdje te doen. Wie kan de meeste punten bij elkaar gooien? Combineer je reken activiteit met wat beweging vandaag!

## 9. Hindernisbaan



Bouw een Aapjeskooi hindernisbaan in huis of in de tuin met allerlei materialen die je hebt. Enkele leuke opdrachten:

- Klim over de stoelen
- Kruip onder de deken door
- Maak een koprol op het kleed
- Balanceer over het ochtendjas koord
- Stap van eiland naar eiland
- Kruip onder de tafel door
- Spring over de drempel
- Schop de bal in de wasmand
- Loop naar de keuken met papa's schoenen aan je voeten •

## 10. Aapjeskooi Bingo



Print deze bingokaart uit of maak er zelf een. Wijs een voorwerp aan en laat je aapje die zo snel mogelijk halen en op of naast de kaart leggen. Als ze een hele rij compleet hebben roepen ze Bingo! Daarna speel je verder voor een hele kaart. Als het jouw aapje lukt alle spullen te verzamelen dan moet papa of mama een gek dansje doen. Daarna kun je kijken hoe lang het duurt om alles weer terug te leggen op de juiste plaats.



## Bingo Kaart

 Een lepel	 Een haarelastiekje	 Een knuffel	 Een stuk groente	 Een kussen
 Een sok	 Een wc-rol	 Een handdoek	 Een trui	 Een theedoek
 Een haarborstel	 Een theezakje	 Een potlood	 Een sleutel	 Een bloemblaadje
 Een schoen	 Een vork	 Een stuk fruit	 Een pollepel	 Een plastic tas
 Een deken	 Een steen	 Een pannendecksel	 Een broek	 Een stuk speelgoed

Print deze bingokaart uit of maak er zelf een. Wijs een voorwerp aan en laat je aapje die zo snel mogelijk halen en op of naast de kaart leggen. Als ze een hele rij compleet hebben roepen ze Bingo! Daarna speel je verder voor een hele kaart. Als het jouw aapje lukt alle spullen te verzamelen dan moet papa of mama een gek dansje doen. Daarna kun je kijken hoe lang het duurt om alles weer terug te leggen op de juiste plaats.