



Beweeg

je

Blij!



Beweegtips voor kinderen van 0 tot 4

Thema Beweegkaarten Set

Dieren

Set 2 • Dieren
Beweeg je Blij!

2

Dieren Instructies

Een paard, een olifant, een vogel, een vlinder, een kikker of een spin. Er zijn zoveel dieren en alle dieren bewegen anders! Dat levert genoeg inspiratie voor allerlei verschillende beweegspelletjes. Ga al wandelend op zoek naar dieren; in de tuin, in het weiland, bij de (kinder)boerderij of in de dierenwinkel. Beweeg als je favoriete dier tijdens een spelletje of doe een echte dierendans op muziek!

Dieren maken bewegen leuk!

Probeer op een aantal vaste momenten in de week te bewegen met de kinderen. Dit kan zowel binnen als buiten. Plan bijvoorbeeld drie keer in de week een vast beweegmoment in. Kies één van de beweegkaarten van het thema 'Dieren' en laat de kinderen op een leuke manier in beweging komen! Tijdens het bewegen leren kinderen ook nog van alles over de verschillende dieren. Waar leven ze? Wat voor geluid maken ze? Hoe zien ze er uit? En hoe bewegen ze?

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegetips



Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-10 jaar

Thema Dieren • *Beweegkaart*

Kat en muis

1

Kat en muis



Wie is de kat en gaat op jacht naar alle muisjes? Alle muizen krijgen een staartje (lintje aan de broek) en de kat probeert alle staartjes te pakken. Ben je je staartje kwijt dan probeer je de kat te helpen.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Bewegtips

Thema Dieren • *Beweegkaart*

Dieren gym

2

Dieren gym



Beweeg als een dier! Zorg voor een stapel kaartjes met op ieder kaartje een afbeelding van een ander dier. Laat de kinderen om en om een kaartje pakken en doe met zijn allen het dier na.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



Thema Dieren • **Beweegkaart**

Beweegverhaal

3

Beweegverhaal



Zoek op internet een (beweeg)verhaal over de dierentuin, de boerderij of de jungle. Lees het verhaal voor en laat alle kinderen mee bewegen met de eend, aap, giraffe, kip, kikker enz. Je kunt ook zelf de bewegingen bedenken bij een boekje over dieren.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

4-0-0-4
Beweegetips

Thema Dieren • *Beweegkaart*

Dieren maskers maken

4

Dieren maskers maken



***We maken er een echte dieren-
tuin van. Welk dier ben jij?***

Print een aantal dierenmaskers en laat deze inkleuren. Zet vervolgens allemaal je masker op en beweeg als dieren door de ruimte. Zet er eventueel nog een liedje over dieren bij op en ga lekker dansen en bewegen met zijn allen.

Bijvoorbeeld: 'Ze kunnen zeggen wat ze willen' of 'De Maya dans van Maya de bij'.

Beweeg

je

Blij!

voor 4-10 jaar
Beweegtips

BINGOKAART



Beweeg

je

Blij!



Thema Dieren • Beweekkaart

Dieren BINGO!

5

Dieren BINGO!



Vandaag gaan we op zoek naar dieren met de dieren Bingo!

Maak een bingokaart met afbeeldingen van verschillende dieren: neem deze bingokaart mee tijdens een ommetje. Wie spot de meeste dieren? Neem eventueel een vergrootglas mee om de kleine dieren van dichtbij te bekijken.

Beweeg

je

Blij!

voor 0-4
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-10 jaar

Thema Dieren • *Beweegkaart*

Wormenpot maken

6

Wormenpot maken



Ga op pad om wormen te zoeken!

Maak daarna een wormenpot en recycle meteen je etensresten. Gooi deze niet weg, maar stuur de wormen erop af!

Je hebt nodig: lege pot met deksel - laagje grind - aarde - één eetlepel water - groente/fruitschillen, blaadjes - wormen.

1. Doe grind in de pot en voeg een laagje aarde en daarna zand toe.
2. Maak meer laagjes aarde en zand. Druppel er wat water over.
3. Voeg 3 of 4 wormen en wat blaadjes, groente of fruitschillen toe.
4. Maak gaatjes in de deksel en schroef deze op de pot.
5. Zet de pot op een koele donkere plek en laat de wormen na een paar dagen weer vrij in een tuin.

Beweeg

je

Blij!

voor 4-10 jaar
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!



Thema Dieren • *Beweegkaart*

In het circus!

7

In het circus!



Welke trucjes kun jij allemaal?

Spring als een leeuw/tijger door een hoepel, galoppeer als een paard over een hindernis (span een springtouw/elastiek), maak een koprol of leg net als een hondje een parcours af.

En hoe goed kun jij balanceren? Probeer zo lang mogelijk op één been te staan. Of loop als een koorddanser over een touw of een getekende lijn van stoepkrijt.

Eindig met een voorstelling (met echte circusmuziek) waarbij iedereen een trucje mag laten zien!

Beweeg

je

Blij!

voor 4-
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



Thema Dieren • *Beweegkaart*

Mikken in het spinnenweb

8

Mikken in het spinnenweb



Gebruik (schilders)tape om een web te maken in je deurkozijn. Maak van een oude krant propjes en laat de kinderen deze tegen het plakkerige gedeelte van het web aangooien. Maak er een spelletje van door te tellen hoeveel er uiteindelijk zijn blijven hangen.

Beweeg

je

Blij!

voor 4-10
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

0-4 jaar
Beweegetips

Thema Dieren • *Beweegkaart*

Dierentuin orkest

9

Dierentuin orkest



Welke dier ga jij nadoen? Leg wat materiaal neer waar de kinderen geluiden mee kunnen maken. Iedereen doet een ander dier na en maakt het geluid van het dier.

Bijvoorbeeld: gebruik de armen en klap in de handen als een grote krokodil. Stamp met de voeten als een olifant. Sluip miauwend als een kat of sla met een pollepel op een pan. Pak de sambabal en maak er een tropisch sfeertje van. Samen vormen alle kinderen een orkest van dieren!

Optie: maak zelf een dierengeluid (of speel een dierengeluid af) en laat de kinderen raden welk dier je bent. Als ze het hebben geraden mogen alle kinderen het dier nadoen.

Beweeg

je

Blij!

voor 4-10 jaar
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-0-0-4



Thema Dieren • *Beweegkaart*

Overlopen als een dier

10

Overlopen als een dier



Hoe ga jij naar de overkant? Laat alle kinderen van de ene naar de andere kant voortbewegen als een dier: kruipend als een slak, rennend als een cheeta, als mieren gezamenlijk in de polonaise, op één been als een flamingo, springend als een kikker en stampend als een olifant. Geef eventueel het begin- en eindpunt aan met stoepkrijt of pionnetjes.

*Nog wat uitdaging toevoegen?
Kies dan een 'tikker' die de overstekende
dieren af kan tikken. Wie blijft als
laatste over?*

Beweeg

je

Blij!

voor 4-10 jaar
Beweegtips



Thema Dieren • **Beweegkaarten set**

Ga voor meer informatie over het project 'Beweeg je blij!'
naar de webpagina
www.friesepreventieaanpak.nl/beweeg-je-blij
of neem contact op via nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl.

