



STADSPRAKTIJK

**'t Vosje**

Fysiotherapie voor  
kinderen & volwassenen

Thema

**Estafette lopen**



STADSPRAKTIJK  
**'t Vosje**

Fysiotherapie voor  
kinderen & volwassenen

## Estafette voor de kleuters

### Benodigheden:

- Een spel, zoals memory, domino, puzzel etc.
- Een (denkbeeldige) lijn/startpunt, waardoor jullie weten wat je startpunt is van de estafette.
- Een tafel waar je het spel op legt.

### Voorafgaand:

- Spreek met elkaar af hoe je naar de tafel toe gaat.  
Voorbeelden: via kikkersprongen, rennen, als een beer lopen (op handen en voeten met de buik naar beneden gericht), als een krab lopen (op handen en voeten lopen met de buik omhoog gericht).

### Opdracht:

- Speel het spel dit keer niet zittend aan tafel, maar bewegend! Ga om de beurt vanaf het startpunt naar de tafel en leg 1 puzzelstukje of draai 2 kaartjes om van memory (afhankelijk van welk spel je doet). Als je dit gedaan hebt, kom je weer terug naar het startpunt en mag de volgende.

### Spel eindigt:

- Het spel is klaar als de puzzel klaar is of als alle dominostenen/memory kaarten op zijn.



STADSPRAKTIJK  
**'t Vosje**

Fysiotherapie voor  
kinderen & volwassenen

## Estafette voor kinderen op de basisschool

### Benodigheden:

- Print de quiz (volgende bladzijde) 2 keer uit.
- 2 potloden
- Een (denkbeeldige) lijn/startpunt, waardoor jullie weten wat je startpunt is van de estafette.
- Een tafel waar je de quiz bladen op legt.

### Voorafgaand:

- Maak 2 teams.
- Spreek met elkaar af of je gaat rennen of hinkelen bij deze beweegopdracht.

### Opdracht:

- Elk team begint bij jullie afgesproken startpunt. Ren of hinkel zo snel mogelijk naar de tafel. Pak het potlood en maak 1 opdracht op het papier. Ren en hinkel dan zo snel mogelijk terug. Als je weer bij het startpunt bent, mag je weer terug voor de volgende opdracht (of als je team uit 2 personen bestaat, mag de andere nu gaan rennen/hinkelen).

### Spel eindigt:

- Het spel eindigt als iemand als eerste alle opdrachten klaar heeft. Wie heeft er gewonnen?

# Beweegquiz



STADSPRAKTIJK  
**'t Vosje**

Fysiotherapie voor  
kinderen & volwassenen

## Taal:

- Schrijf: woord met een letter p:.....
- Schrijf: dier met een letter h:.....
- Schrijf: meisjesnaam met een letter d:.....
- Schrijf: jongensnaam met een letter r:.....
- Schrijf: kledingstuk met een letter j:.....

## Rekenen:

- $1+6=$ .....
- $5+5=$ .....
- $4+3=$ .....
- $1+4=$ .....
- $5-3=$ .....

## Kikkersprongen

