

ZINTUIGEN SAFARI

Ga samen met je apekoppie op een **zintuiglijk avontuur** in de natuur! Elk zintuig wordt gekoppeld aan een beweegopdracht.

Zo prikkel je alle **zintuigen** én werk je aan **motoriek, evenwicht** en **lichaamsbewustzijn**.

Voor elk volbracht zintuig krijgt je kind een stempel, sticker of krabbeltje op z'n kaart.



🐱 Sluip op je tenen door het bos of park. Blijf stokstijf staan zodra je een vogel hoort fluiten.

🐘 Stamp hard door plassen of bladeren. Kun je daarna juist héél zacht lopen zonder geluid te maken?

🐛 Ren kriskras door elkaar. Stop direct als je een afgesproken geluid hoort (klap, fluitje of "boe!").



🐶 Ren naar drie verschillende plekken (boom, bloem, gras) en snuffel overdreven diep.

🐝 Vlieg van "bloem" naar "bloem" (aangewezen plekken) en maak een sprongetje bij elke landing.

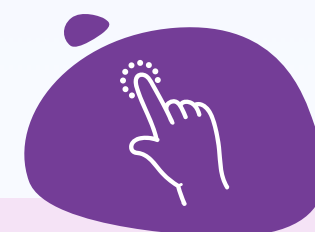
🐱 Hurk, draai rondjes en doe alsof je met je neus iets lekkers in de grond zoekt.



🐰 Proef een stukje komkommer, wortel of sla. Maak daarna drie kleine hupjes.

🍌 Loop rond, pik (voorzichtig!) een klein hapje fruit en flap daarna met je armen.

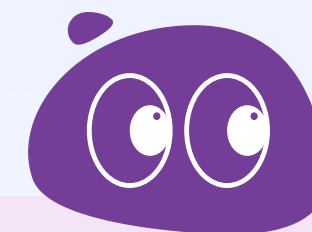
🐿 Zoek een nootje of rozijntje, hurk neer en "eet" het alsof je een schat hebt gevonden.



🦋 Kruip over gras, zand of tegels. Hoe voelt elke ondergrond?

🦋 Sta op één been op verschillende plekken (gras, boomwortel, stoeptegels).

🦋 Klim op een heuveltje, bankje of boomstronk en voel met je handen waar je grip vindt.



🦉 Draai je hoofd langzaam rond en zoek iets ronds, iets groens en iets kleins.

🐸 Spring naar iets dat beweegt (blad in de wind, schaduw, insect).

🦊 Ren naar een plek met een bepaalde kleur die wordt genoemd.



ZINTUIGEN SAFARI

Stimuleer jouw apekoppie om goed na te denken over wat hij/zij ziet, voelt, ruikt, proeft én hoort. Gebruik hierbij bijvoorbeeld de **subvragen** op deze kaart!

Horen

- “Hoor je een vogel? Kun je het geluid nadoen?”
- “Wat hoor je als je even stil blijft staan?”
- “Hoor je iets dichtbij... of juist ver weg?”
- “Kun je springen terwijl je luistert naar alle geluiden om je heen?”

Ruiken

- “Kun je iets vinden dat lekker ruikt?”
- “Welke plek ruikt het sterkst: bij de bloemen of bij het gras?”
- “Kun je drie verschillende geuren ontdekken?”
- “Ruikt het hier anders dan een paar stappen verder?”

Voelen

- “Hoe voelt deze boomstam: ruw of glad?”
- “Kun je met je handen voelen zonder te kijken wat het is?”
- “Hoe voelt het gras onder je voeten?”
- “Voel je verschil tussen een steentje en een blad?”

Kijken

- “Welke kleuren zie je allemaal om je heen?”
- “Kun je iets vinden dat beweegt?”
- “Zie je een dier of insect?”
- “Kun je iets zoeken dat rond is?”

Lichaamsgevoel (proprioceptie/balans)

- “Kun je 5 seconden op één been staan?”
- “Wat voelt moeilijker: langzaam lopen of heel snel?”
- “Kun je springen zonder geluid te maken?”
- “Hoe voelt het om met grote stappen te lopen?”

Ontdekken & vergelijken

- “Wat vind je het leukste dat je tot nu toe hebt ontdekt?”
- “Welke plek voelt het fijnst om te bewegen?”
- “Kun je iets vinden dat zacht én iets dat hard is?”
- “Wat zou Apie hier allemaal ontdekken?”