

The background of the entire page is a vibrant red. It is decorated with various white line-art drawings of children's faces and figures. Some faces are simple circles with dots for eyes and a curved line for a smile. Others have more complex features like spiky hair, crowns, or large noses. The drawings are scattered across the page, creating a playful and child-friendly atmosphere.

Fiches ervaringscircuit

voor leerkrachten regulier lager onderwijs

In dit document vindt u de fiches die horen bij de opdrachten van het ervaringscircuit (DCD-les).

Graad	Categorie	Opdrachtnummer	Inhoud	Pagina
Eerste graad	Fijne motoriek	1	Rits sluiten	4
		2	Zinnen overschrijven	5
		3	Kleurplaat inkleuren	7
		4	Figuren knippen	10
		5	Kralen rijgen	12
	Grove motoriek	6	Hinkelen	13
		7	Evenwicht op Zweedse banken	14
		8	Op één been staan	15
		9	Trap opgaan	16
		10	Touwtjespringen	17
	Executieve functies	11	Lijst schoolspullen	18
		12	Teken wat ik ben	20
Tweede graad	Fijne motoriek	13	Veters strikken	23
		14	Rijm schrijven	24
		15	Duoknippen	25
		16	Raamfiguren	27
	Grove motoriek	17	Touwtjespringen	29
		18	Wiebelplank	30
		19	Trappen tegen bal	31
		20	Koprollen	32
	Executieve functies	21	Geheugenspel	33
		22	Route tekenen	34
Derde graad	Fijne motoriek	23	Gebruik van passer	38
		24	Gebruik van geodriehoek	40
		25	Tekst overtypen	42
		26	Knippen en lijmen	44
		27	Doolhof	46

	Grove motoriek	28	Tennisbal vangen	48
		29	Basketbalparcours	49
		30	Fietsparcours	50
		31	Steltlopen	51
	Executieve functies	32	Gebruik van woordenboek	52
		33	Route tekenen	53
		34	Kaartspel sorteren	57
		35	Route stappen	58

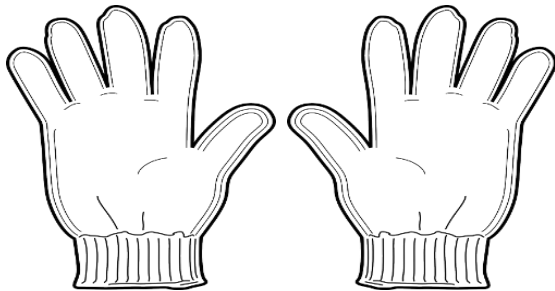
Opdracht 1: rits sluiten

- Aanpassing: handschoenen dragen
- Materiaal:
 - Vier jassen met ritsen
 - Vier paar handschoenen
- Uitleg:



Trek handschoenen aan.
Doe een jas aan.
Sluit de rits.
Open de rits.
Trek de jas uit.

Herhaal dit drie keer.



3x

Opdracht 2: zinnen overschrijven

- Aanpassing: blad ligt op kussen
- Materiaal:
 - Vier kussens
 - Vier potloden
 - Voor elk kind een blad met zinnen en schrijflijnen
- Uitleg:



Leg het blad op het kussen.
Schrijf de zinnen over.



ik ben stoer.
zus eet taart.
de kip legt een ei.



A series of horizontal lines for writing practice, consisting of 15 lines in total. The first line is the top line of the first row, and the last line is the bottom line of the last row. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Opdracht 3: kleurplaat inkleuren

- Aanpassing: kleuren met niet-schrijfhand ('verkeerde hand')
- Materiaal:
 - Vier sets kleurpotloden
 - Voor elk kind een kleurplaat
- Uitleg:

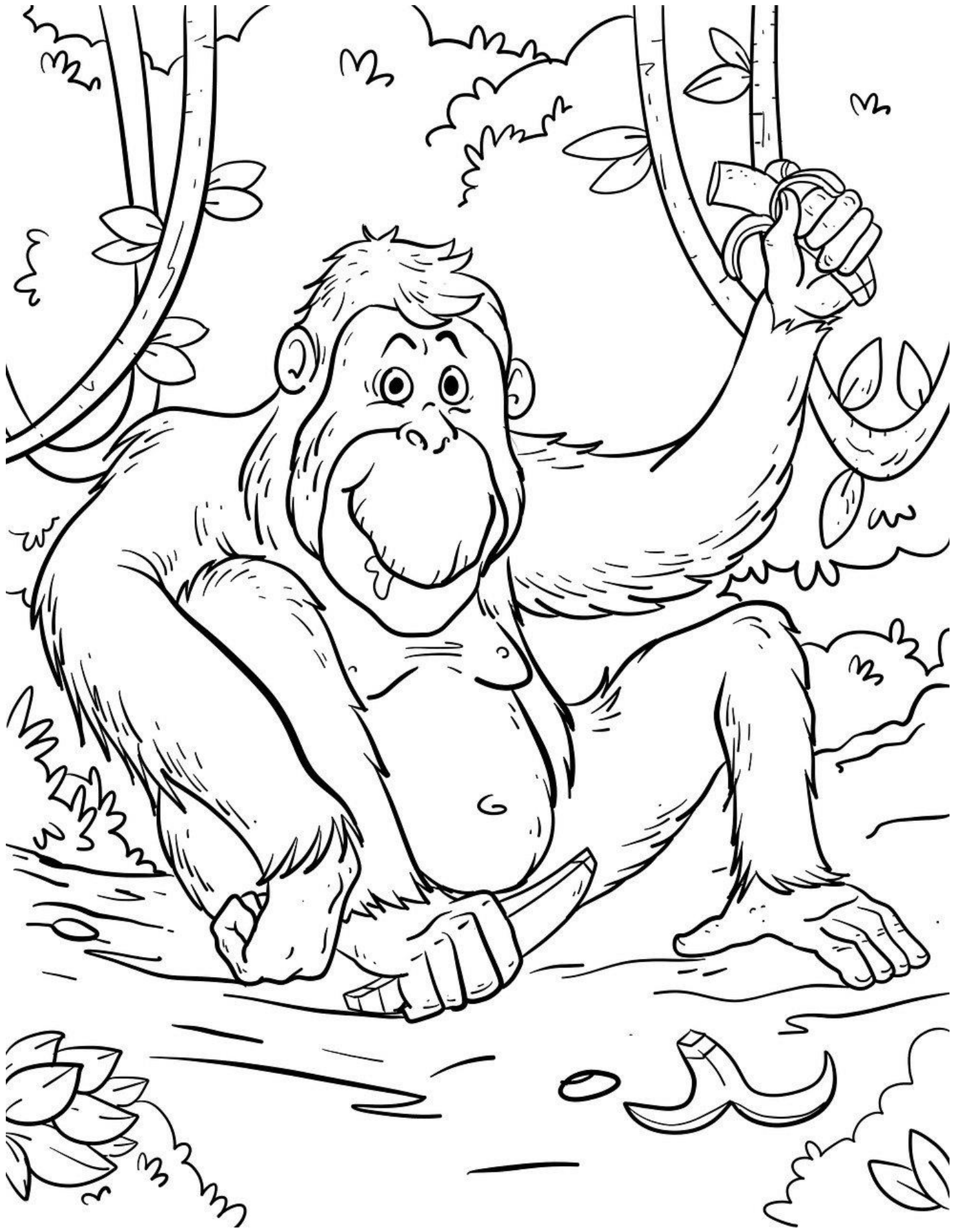


Kies een kleurplaat.

Neem een kleurpotlood in je niet-schrijfhand.

Kleur de plaat in.





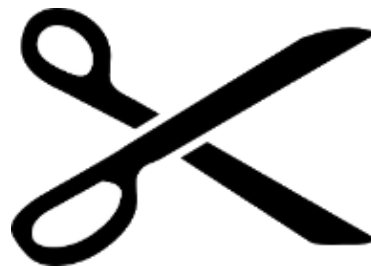


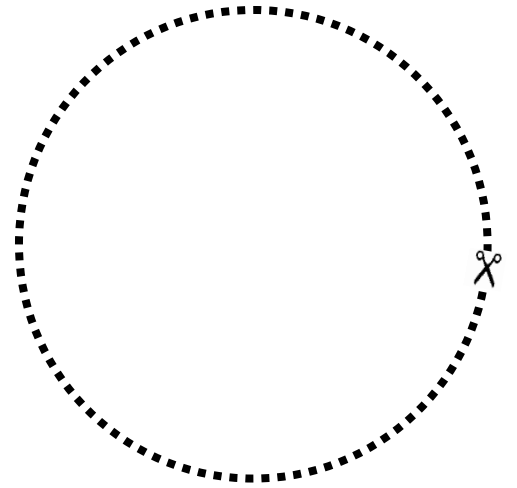
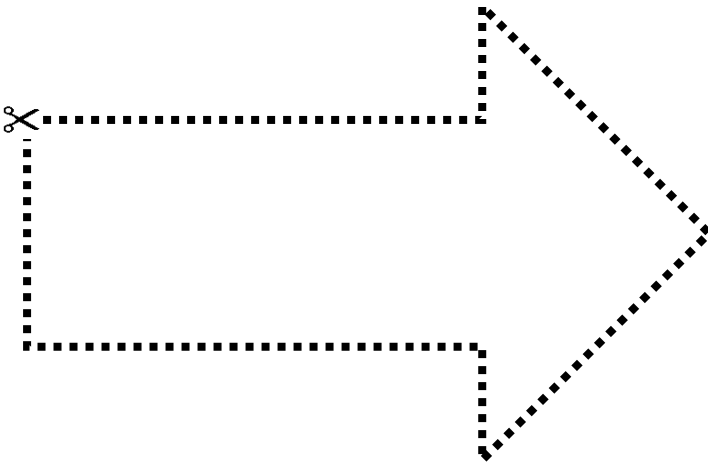
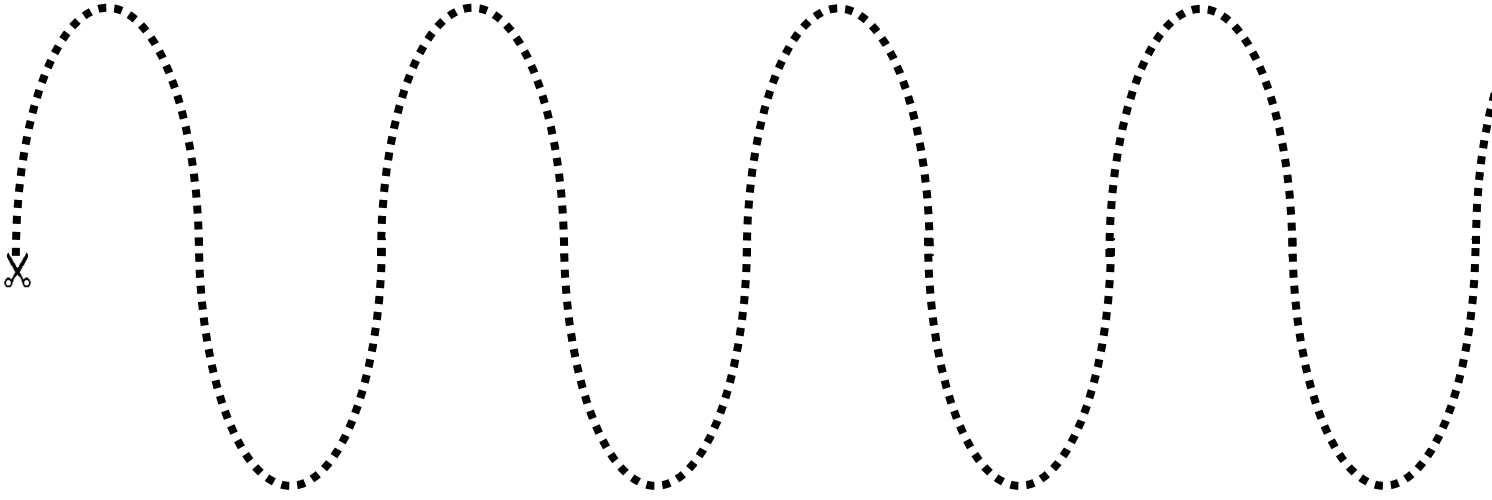
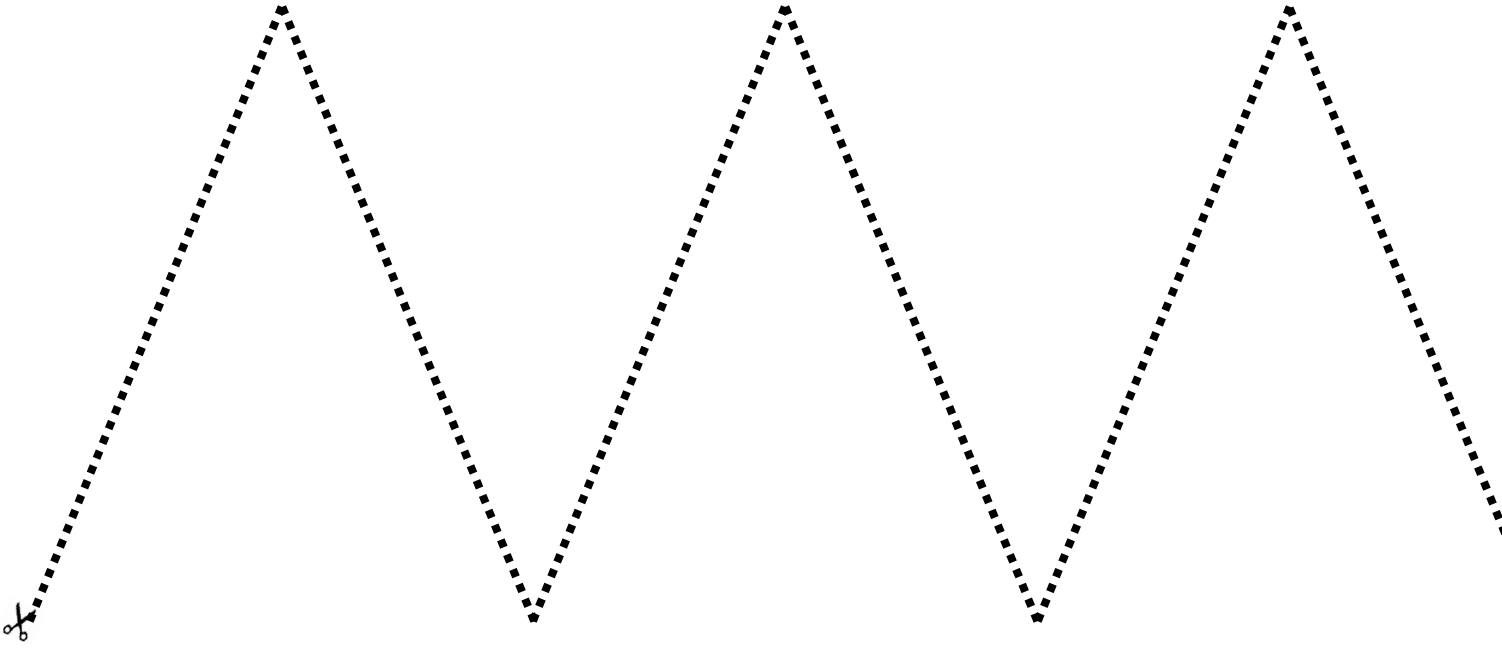
Opdracht 4: figuren knippen

- Aanpassing: schrijfhand in kous
- Materiaal:
 - Vier kousen
 - Vier links- en/of rechtshandige scharen
 - Voor elk kind een knipblad
- Uitleg:



Neem een knipblad.
Neem een schaar.
Steek je schrijfhand in een kous.
Neem de schaar.
Knip alle figuren.





Opdracht 5: kralen rijgen

- Aanpassing: blinddoek aandoen
- Materiaal:
 - Vier bakjes met elk tien kralen
 - Vier blinddoeken
 - Vier touwtjes
- Uitleg:



Neem een bakje met kralen.
Leg een touwtje klaar.
Doe de blinddoek aan.
Rijg tien kralen op het touwtje.

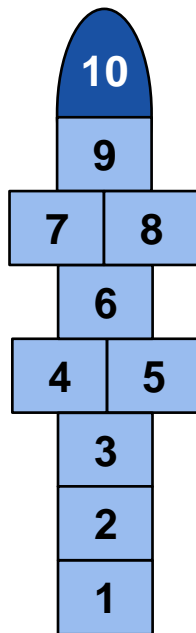


Opdracht 6: hinkelen

- Aanpassing: dragen van grote schoenen
- Materiaal:
 - Hinkelparcours (op de grond)
 - Vier paar grote schoenen
- Uitleg:



Trek de grote schoenen aan.
Hinkel elk om beurt.



Opdracht 7: evenwicht op Zweedse banken

- Aanpassing: smalle kant naar boven
- Materiaal:
 - Twee Zweedse banken (bank 1: brede kant = loopvlak en bank 2: smalle kant = loopvlak)
- Uitleg:



Stap over de brede bank elk om beurt.
Stap over de smalle bank elk om beurt.

Herhaal dit vijf keer.



5x

Opdracht 8: op één been staan

- Aanpassing: staan op balanssteen
- Materiaal:
 - Vier balansstenen
- Uitleg:



Neem een steen.
Sta op één been op de steen.

Start samen, drie twee één.
Wie blijft het langste staan?



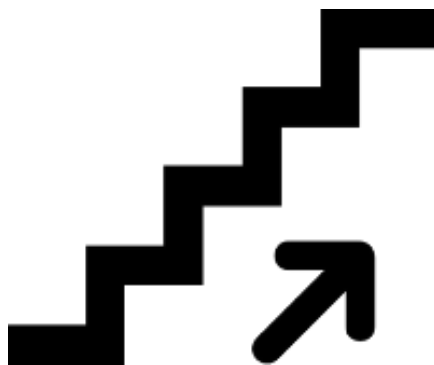
Opdracht 9: trap opgaan

- Aanpassing: per twee met een been aan elkaar gebonden
- Materiaal:
 - Eén trap
 - Twee linten
- Uitleg:



Ga per twee naast elkaar staan.
Neem een lint.
Bind de middelste benen aan elkaar.
Ga samen de trap op.

Boven aan de trap: maak het lint los.
Kom terug naar beneden.



Opdracht 10: touwtjespringen

- Aanpassing: ter plaatse springen op een stip
- Materiaal:
 - Vier springtouwen
 - Vier stippen
- Uitleg:



Neem springtouw.

Sta klaar op een stip.

Spring twintig keer vooruit in het touw op de stip.

Spring twintig keer achteruit in het touw op de stip.



20x 

20x 

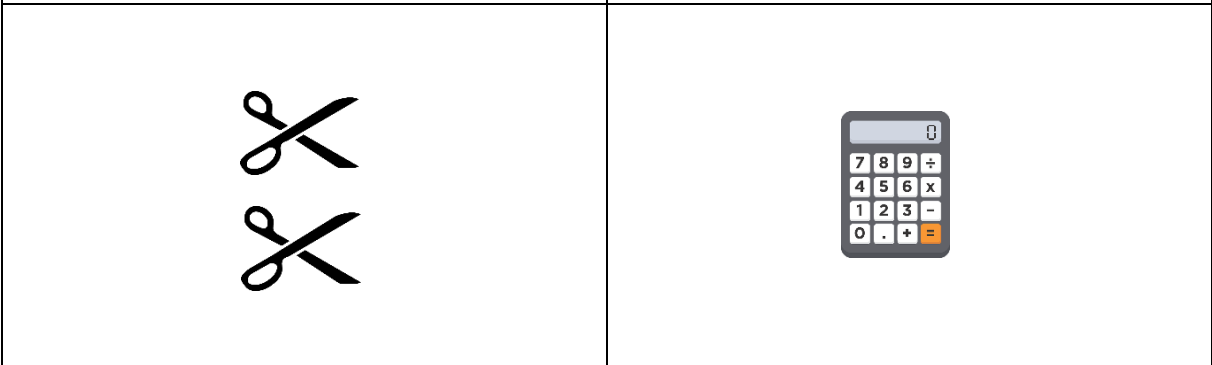
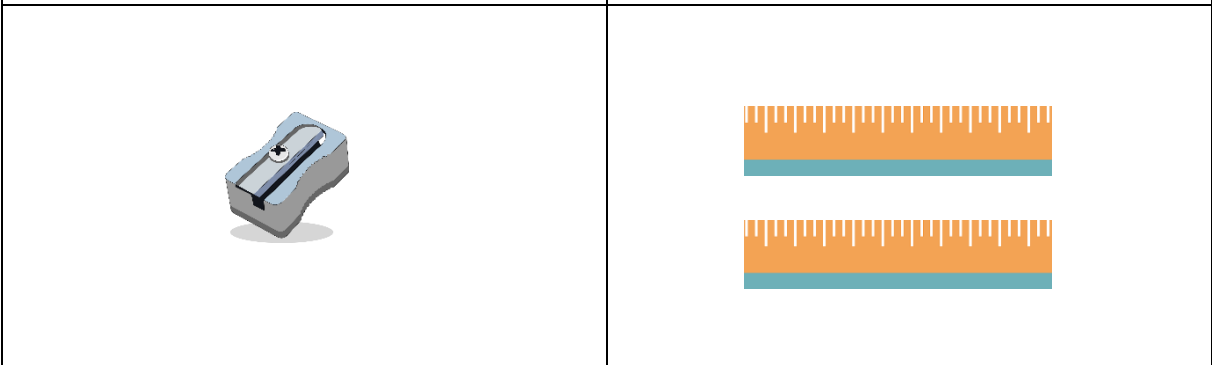
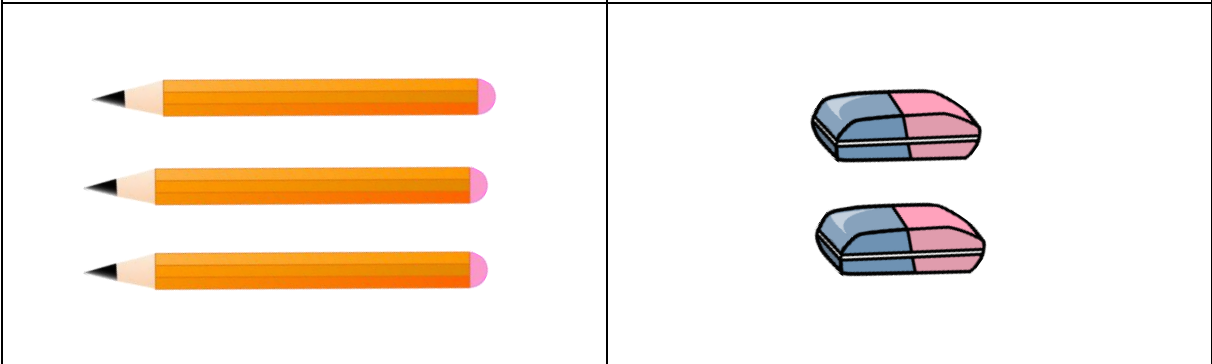
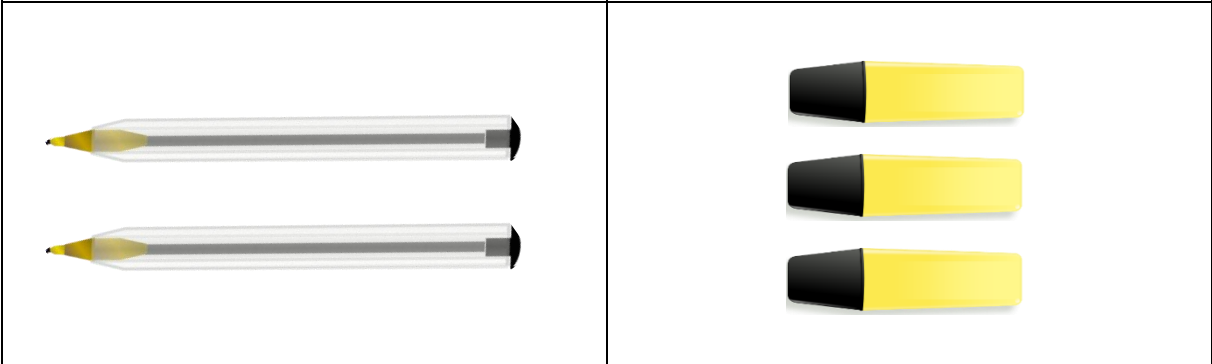
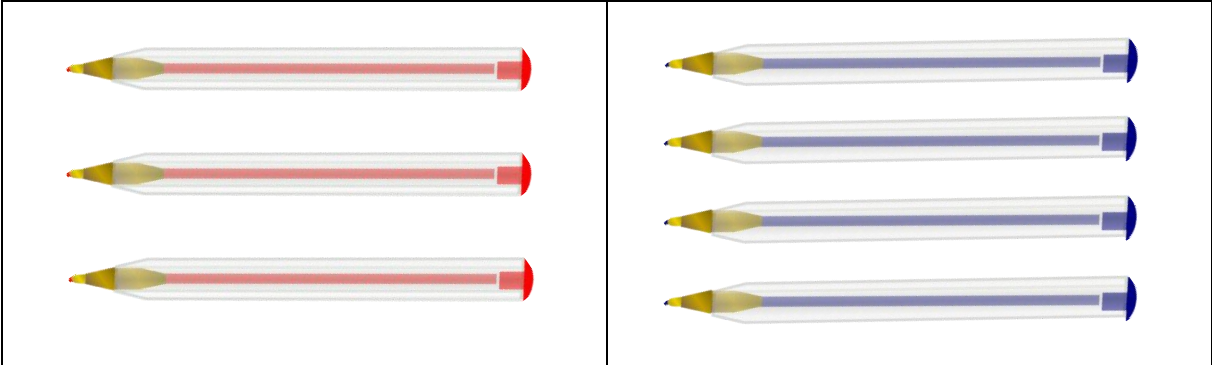
Opdracht 11: lijst schoolspullen

- Aanpassing: spullen in een zak
- Materiaal:
 - Eén zak
 - Schoolspullen per lesenaar:
 - Drie gele markeerstiften
 - Eén oranje markeerstift
 - Eén puntenslijper
 - Eén rekenmachine
 - Twee gommen
 - Twee groene balpennen
 - Twee scharen
 - Twee latten
 - Twee zwarte balpennen
 - Vier blauwe balpennen
 - Vier potloden
 - Vier rode balpennen
 - Twee lessenaars (lessenaar 1: schoolspullen mooi verspreid en lessenaar 2: schoolspullen in een zak) met op elke lesenaar ook een lijst met schoolspullen
- Uitleg:



Ga per twee staan.
Twee kinderen wachten.
De andere twee kinderen gaan elk aan een bank zitten.
Op de ene bank ligt alles netjes en op de andere ligt een zak met schoolspullen.
Verzamel alles van de lijst.

Klaar?
Leg alle spullen terug zoals bij de start.
Wisselen met wachtende kinderen.



Opdracht 12: teken wat ik ben

- Aanpassing: 'het voorwerp zelf' mag niet vernoemd worden
- Materiaal:
 - Drie potloden
 - Voor elk kind een enveloppen met één voorwerp (het blad vooraf in vier knippen – zie stippellijn)
 - Voor elk kind een blad met leeg rooster
- Uitleg:



Elk kind neemt een envelop.
Elk kind neemt een leeg blad.
Kind 1 doet envelop open.
Kind 1 vertelt wat het voorwerp is zonder 'het voorwerp zelf' te vernoemen.

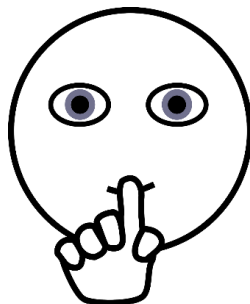
De andere kinderen moeten het voorwerp tekenen, zonder vragen te stellen.

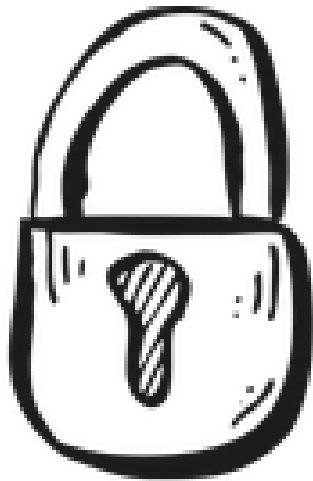
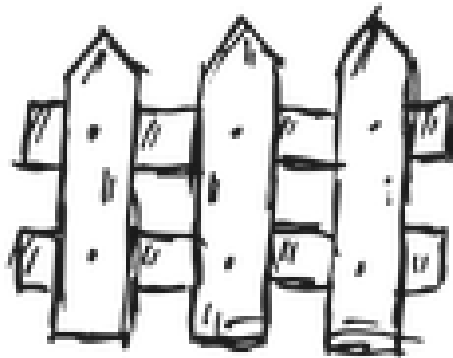
Klaar?

Daarna is het aan kind 2 om zijn/haar envelop open te doen en het voorwerp te beschrijven.

Doe dit tot iedereen zijn/haar voorwerp heeft beschreven.

~~VOORWERP~~





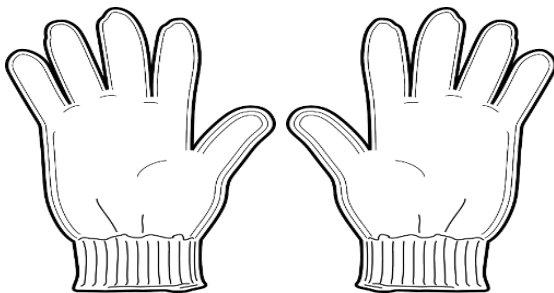
Opdracht 13: veters strikken

- Aanpassing: handschoenen dragen
- Materiaal:
 - Vier paar handschoenen
 - Vier schoenen met veters
- Uitleg:



Trek handschoenen aan.
Doe een schoen aan.
Veter de schoen.

Doe de veter terug los.
Trek de schoen terug uit.

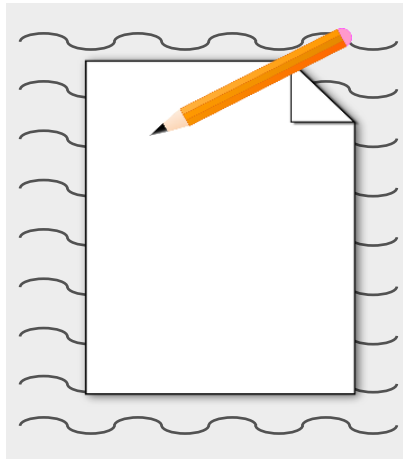


Opdracht 14: rijm schrijven

- Aanpassing: blad ligt op ribbelkarton
- Materiaal:
 - Vier potloden
 - Vier stukken ribbelkarton
 - Voor elk kind een wit blad
- Uitleg:



Neem een blad en leg het op een stuk ribbelkarton.
Schrijf een rijmpje van vier zinnen op het blad.



Opdracht 15: duoknippen

- Aanpassing: één iemand houdt de schaar vast, één iemand houdt het blad vast
- Materiaal:
 - Twee links- en/of rechtshandige scharen
 - Voor elk kind een knipblad met figuren
- Uitleg:



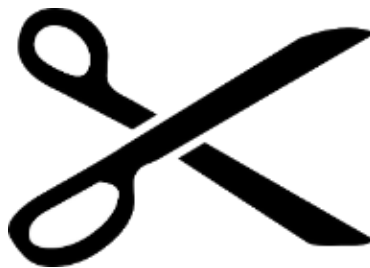
Zit per twee.

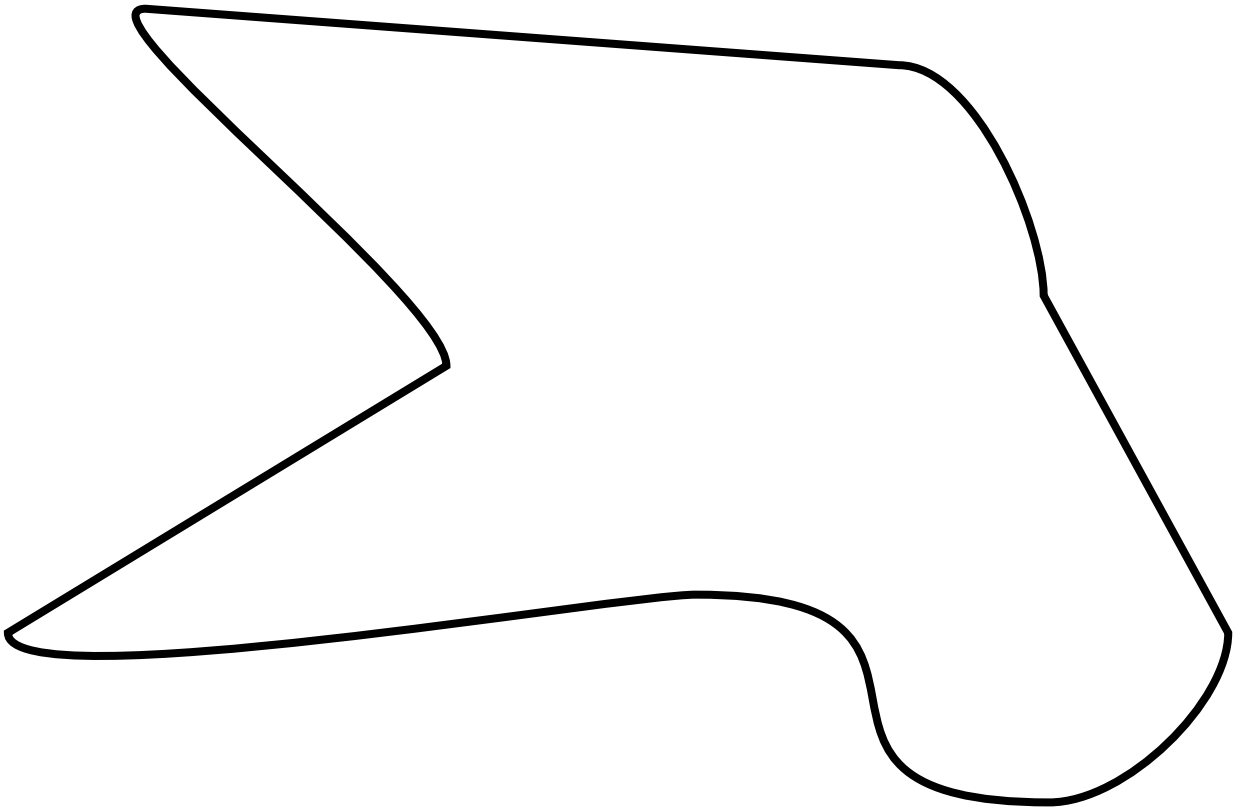
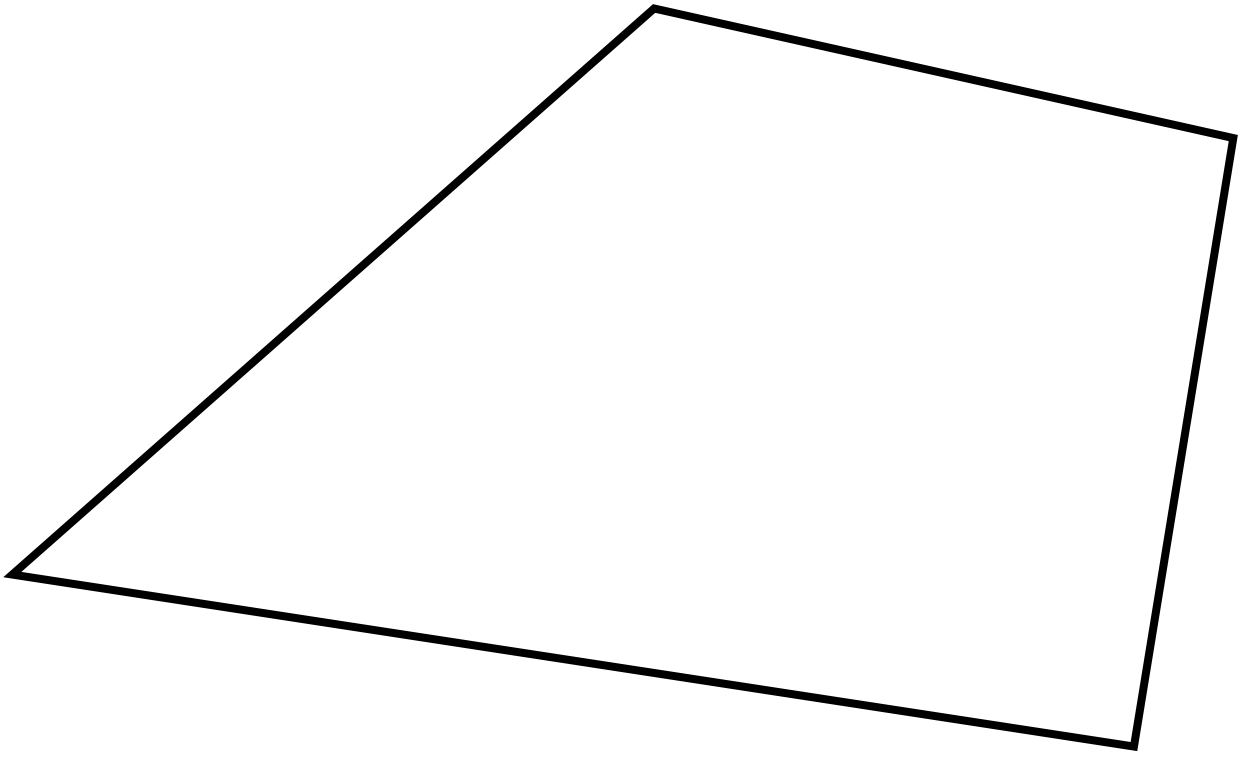
Een iemand neemt een blad, de andere neemt een schaar.
Een iemand knip de figuren uit, zonder het blad vast te houden.

De andere houdt het blad vast en draait het rond.

Klaar?

Wisselen van rol.



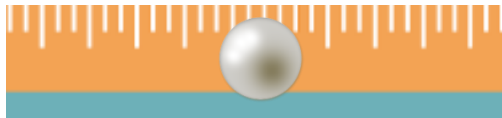


Opdracht 16: raamfiguren

- Aanpassing: lat met aan elke kant een parel vastgeplakt
- Materiaal:
 - Vier latten met parels opgeplakt
 - Vier potloden
 - Voor elk kind een blad met figuren
- Uitleg:

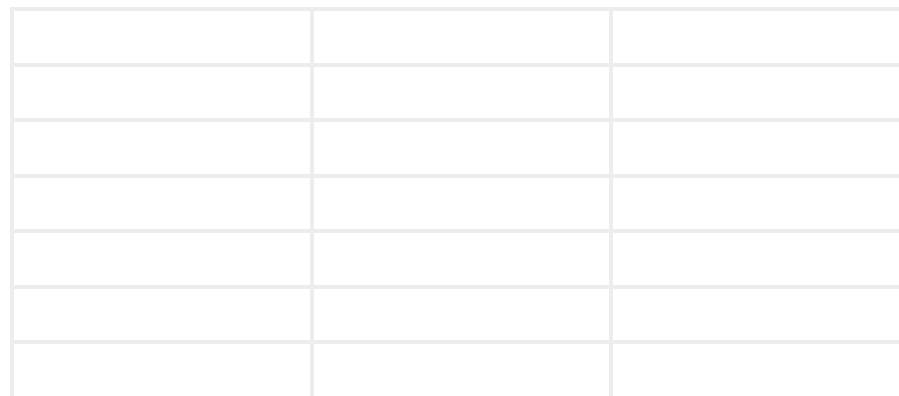
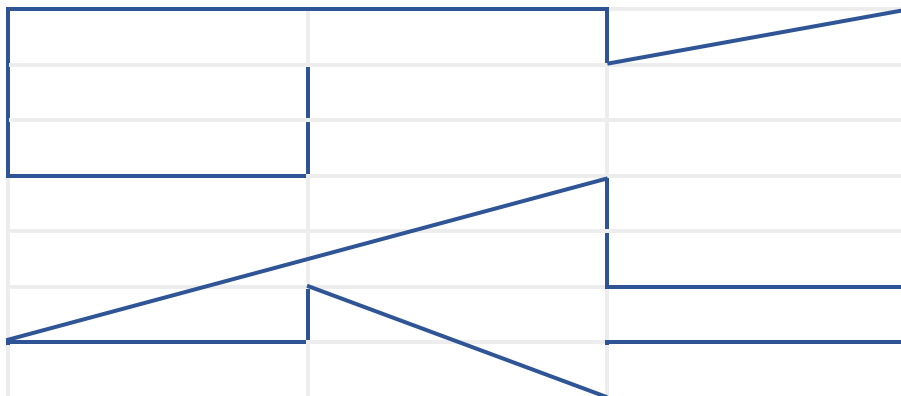
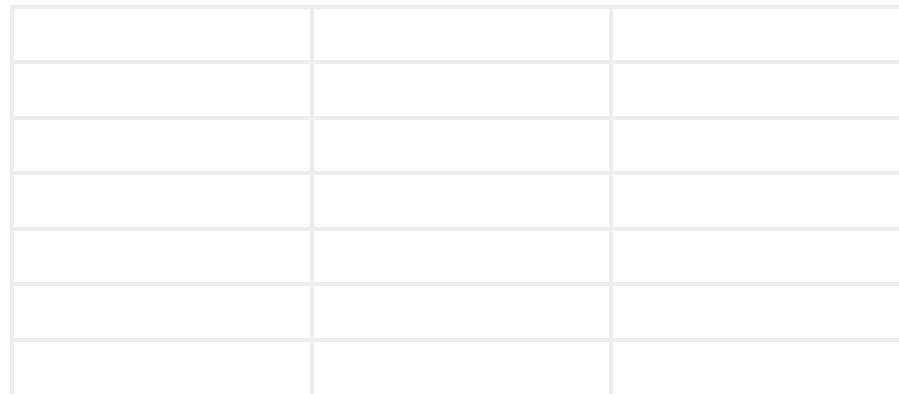
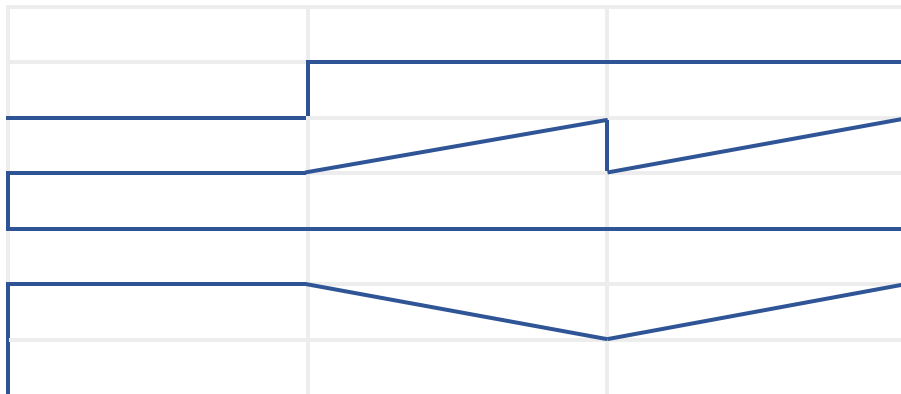


Neem een speciale lat en blad met figuren.
Teken de figuren na met de lat (parel naar beneden).



Voorbeeld

Ik teken na



Opdracht 17: touwtjespringen

- Aanpassing: bal vasthouden terwijl je springt
- Materiaal:
 - Eén bal
 - Eén lang springtouw
- Uitleg:



Twee kinderen nemen het touw en draaien het rond.
Het ander kind neemt een bal.
Het kind met de bal loopt in het touw, springt vijf keer en loopt er terug uit (bal blijven vasthouden).
Geef de bal door aan het kind dat wacht.
Ook hij/zij loopt in het touw, springt vijf keer en loopt er terug uit (bal blijven vasthouden).

Wisselen: draaiers worden springers en omgekeerd.



5x

Opdracht 18: wiebelplank

- Aanpassing: op een wiebelplank staan

- Materiaal:

- Twintig pittenzakjes
- Vier wiebelplanken
- Vier zakken

- Uitleg:



Neem elk een wiebelplank en vijf pittenzakjes.

Leg de wiebelplank klaar op de grond en leg de vijf pittenzakjes rond de wiebelplank.

Neem een lege zak in je hand en ga op de wiebelplank staan.

Raap een pittenzakje op en stop deze in de zak, zonder van de wiebelplank te vallen.

Raap zo alle pittenzakjes op.



Opdracht 19: trappen tegen bal

- Aanpassing: trappen tegen een platte bal
- Materiaal:
 - Eén doel
 - Eén harde bal
 - Eén kegel (op 5m van de goal)
 - Eén platte bal
- Uitleg:



Leg de harde en de platte bal bij de kegel.

Neem een aanloop en trap de harde bal naar het doel.

Neem opnieuw een aanloop en trap de platte bal naar het doel.

Wisselen: iemand anders gaat trappen.



Opdracht 20: koprollen

- Aanpassing: enkels aan elkaar vastgebonden
- Materiaal:
 - Eén mat
 - Vier linten
- Uitleg:



Neem een lint en bind je enkels aan elkaar vast.
Maak elk om beurt een koprol op de mat.

Herhaal dit tien keer.



10x

Opdracht 21: geheugenspel

- Aanpassing: voor het antwoorden, eerst luidop tot drie tellen
- Materiaal: /
- Uitleg:



Zit in een kring.

Speel het spel 'Ik ga op reis en neem mee...', maar als jij aan de beurt bent, moet je eerst luidop tot drie tellen en dan pas alle woorden opsommen.

1-2-3-



Opdracht 22: route tekenen

- Aanpassing: het woord 'rechts' niet gebruiken
- Materiaal:
 - Drie potloden
 - Twee enveloppen met elk een ingevulde raster (envelop 1: van A naar B en envelop 2: van C naar D)
 - Voor elk kind een blad met leeg raster
- Uitleg:



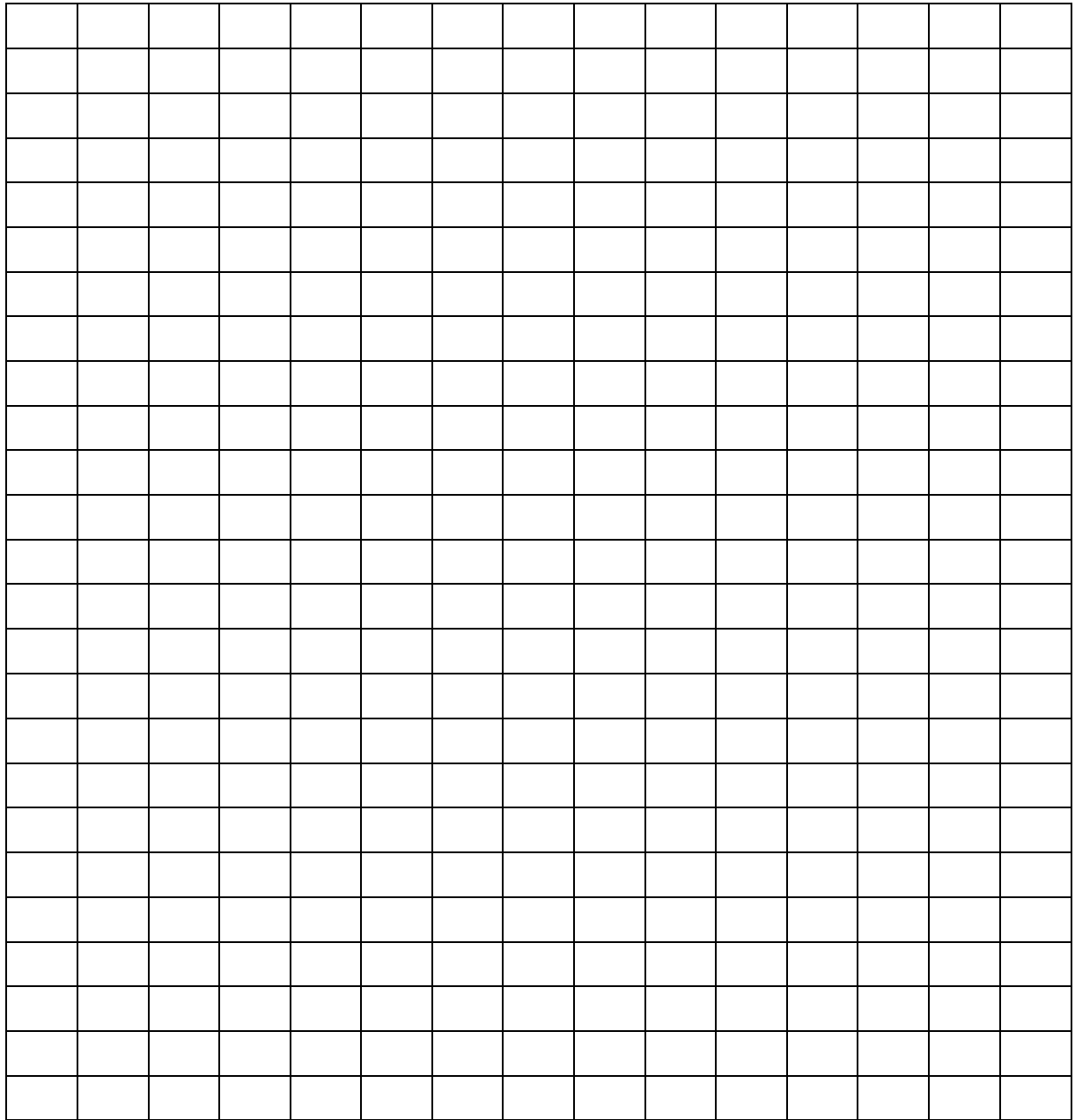
Een kind speelt de juf of meester.
De juf of meester neemt envelop 1.
De juf of meester doet de omslag open (niet tonen aan de anderen).

De andere kinderen nemen elk een potlood en leeg raster.
De juf of meester vertelt hoe ze van A naar B moeten gaan, maar mag het woord 'rechts' niet gebruiken.

Klaar?

Iemand anders speelt nu juf of meester en neemt envelop 2.
De andere kinderen mogen hetzelfde blad houden en hoeven dus geen nieuw blad te nemen met een leeg raster.
Hij/zij vertelt de route van C naar D.

~~RECHTS~~

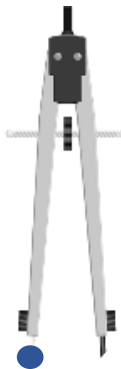


Opdracht 23: gebruik van passer

- Aanpassing: pomponnetje op de naald van de passer
- Materiaal:
 - Vier latten
 - Vier passers met pomponnetjes op naalden
 - Voor elk kind een blad met cirkels
- Uitleg:

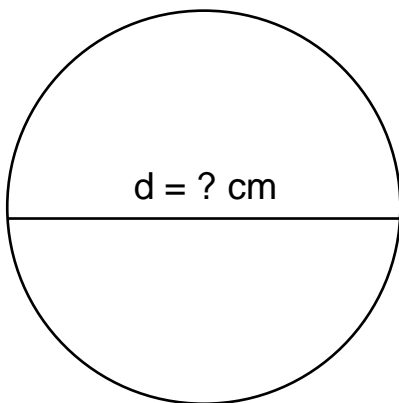
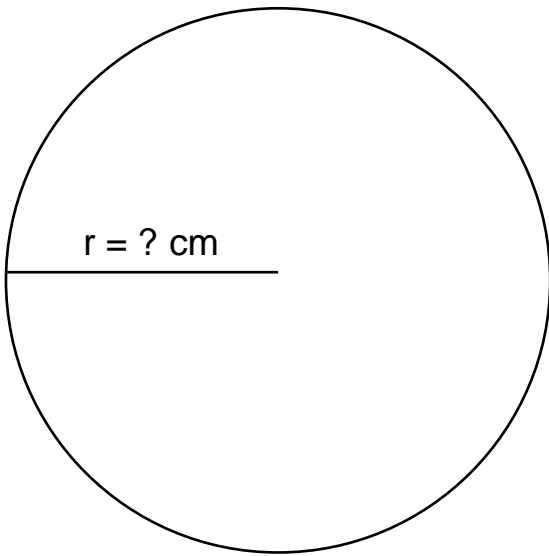
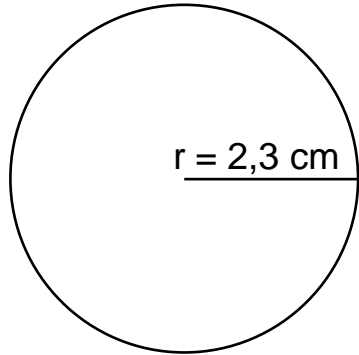


Neem een speciale passer en een blad met cirkels.
Teken de cirkels na.



Voorbeeld

Ik teken na



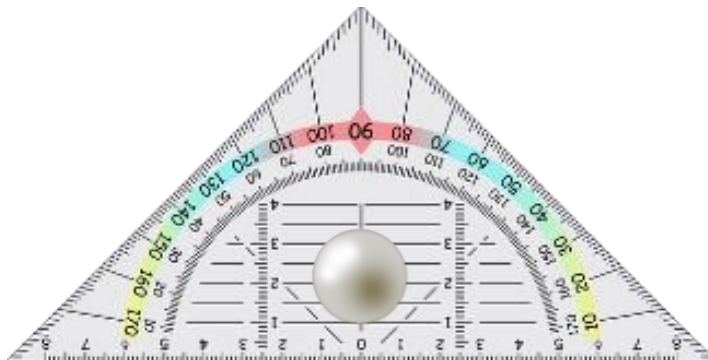
Opdracht 24: gebruik van geodriehoek

- Aanpassing: geodriehoek met aan elke kant een parel opgeplakt
- Materiaal:
 - Vier geodriehoeken met parels opgeplakt
 - Vier potloden
 - Voor elk kind een blad met figuren
- Uitleg:



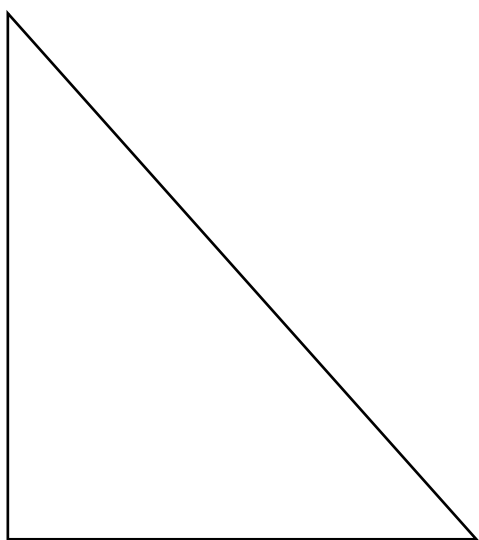
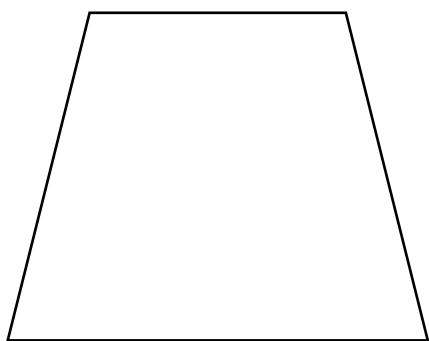
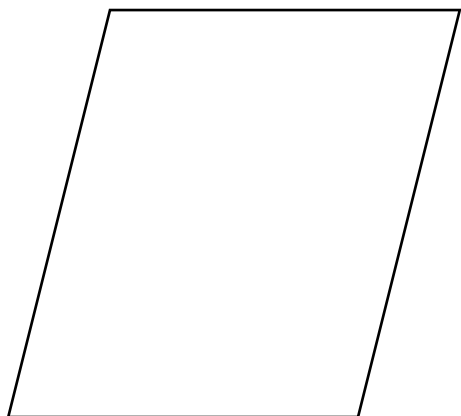
Neem een speciale geodriehoek, potlood en een blad met figuren.

Teken de figuren na met de geodriehoek (parel naar beneden).



Voorbeeld

Ik teken na



Opdracht 25: tekst overtypen

- Aanpassing: doorzichtig, plastic mapje ligt op toetsenbord
- Materiaal:
 - Eén blad met tekst (het blad vooraf in drie knippen – zie stippellijn)
 - Vier computers/laptops
 - Vier doorzichtige, plasticen mapjes
- Uitleg:



Leg een doorzichtig, plastic mapje op het toetsenbord.
Neem een blad met tekst en typ het over.



Emir en Daya zijn broer en zus. Ze spelen graag buiten wanneer het mooi weer is. Dan maken ze veel lol op het speelpleintje, dicht bij hun huis. Wanneer het slecht weer is, dan bakken ze graag taart met hun twee papa's Nanda en Rob.

Daya zit in het zesde leerjaar en Emir in het vijfde. Daya is supergoed in wiskunde, terwijl Emir uitblinkt in Frans. Elk jaar gaat het gezin in de zomervakantie op reis. Vorig jaar zijn ze naar de Ardennen geweest voor één week en komende zomer gaan ze Amsterdam.

Emir en Daya zijn broer en zus. Ze spelen graag buiten wanneer het mooi weer is. Dan maken ze veel lol op het speelpleintje, dicht bij hun huis. Wanneer het slecht weer is, dan bakken ze graag taart met hun twee papa's Nanda en Rob.

Daya zit in het zesde leerjaar en Emir in het vijfde. Daya is supergoed in wiskunde, terwijl Emir uitblinkt in Frans. Elk jaar gaat het gezin in de zomervakantie op reis. Vorig jaar zijn ze naar de Ardennen geweest voor één week en komende zomer gaan ze Amsterdam.

Emir en Daya zijn broer en zus. Ze spelen graag buiten wanneer het mooi weer is. Dan maken ze veel lol op het speelpleintje, dicht bij hun huis. Wanneer het slecht weer is, dan bakken ze graag taart met hun twee papa's Nanda en Rob.


Daya zit in het zesde leerjaar en Emir in het vijfde. Daya is supergoed in wiskunde, terwijl Emir uitblinkt in Frans. Elk jaar gaat het gezin in de zomervakantie op reis. Vorig jaar zijn ze naar de Ardennen geweest voor één week en komende zomer gaan ze Amsterdam.

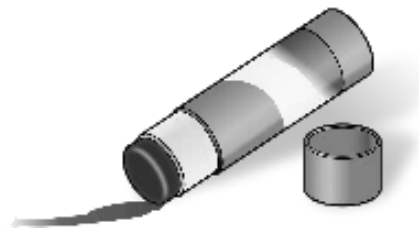
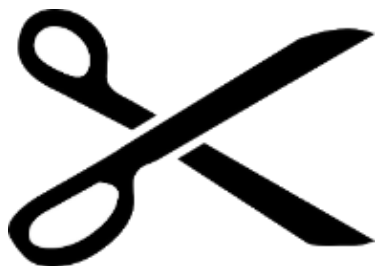
Opdracht 26: knippen en lijmen

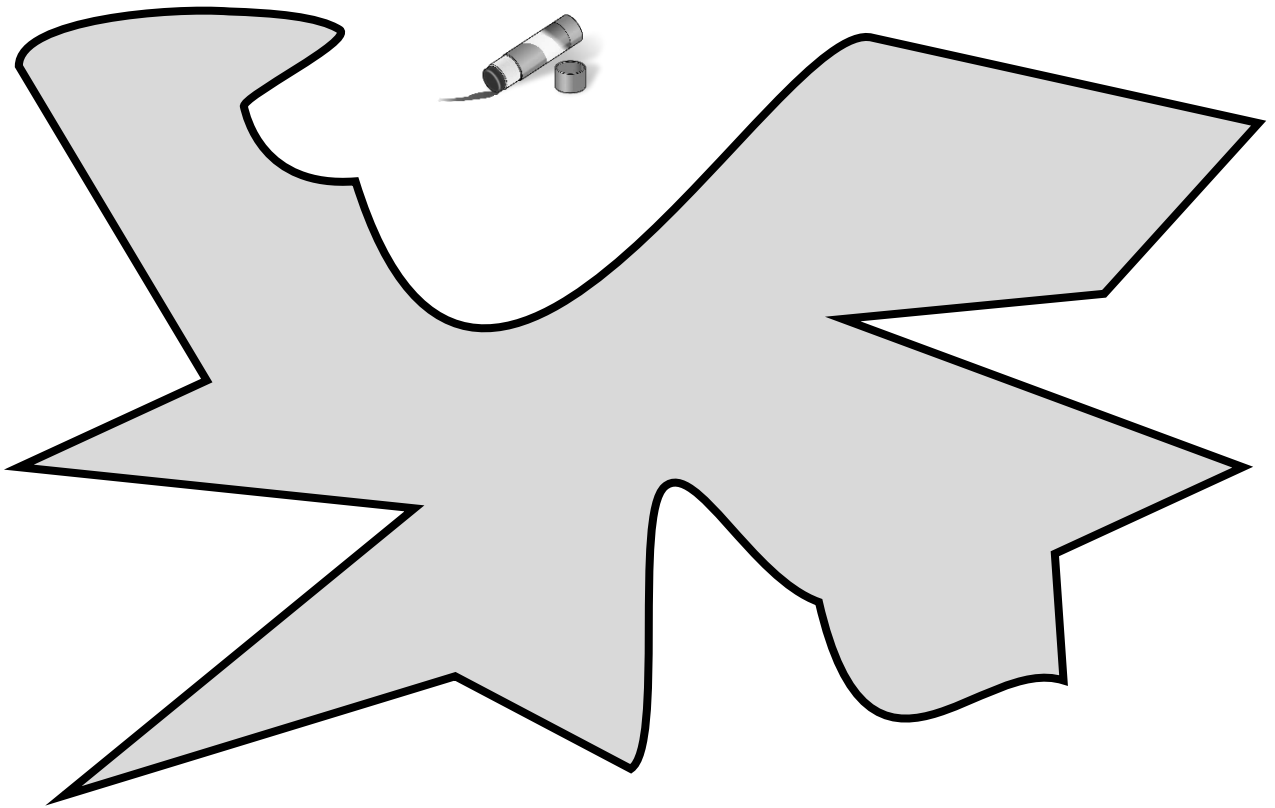
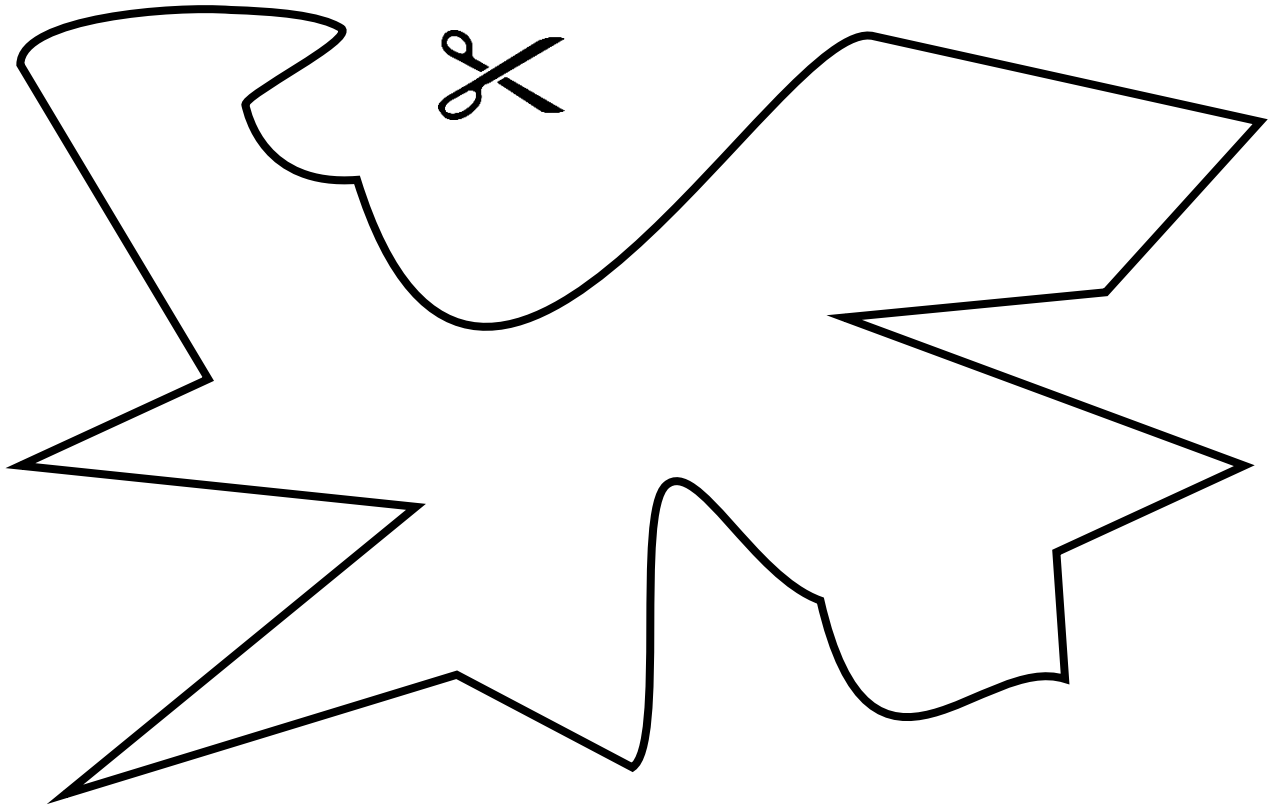
- Aanpassing: knippen met een 'verkeerde' schaar (linkshandigen nemen een rechtshandige schaar en rechtshandigen nemen een linkshandige schaar) en tijdens het plakken, ligt het sjabloon op een schoendoosdeksel gevuld met knikkers in.
- Materiaal:
 - Eén lijmstiften
 - Eén schoendoosdeksel met knikkers
 - Vier links- en/of rechtshandige scharen
 - Voor elk kind een knip-/plakblad (dit blad vooraf in twee knippen – zie stippellijn)
- Uitleg:



Neem een knipblad. Knip de figuur uit (✂) met een 'verkeerde' schaar.

Neem een plakblad () en leg het op de knikkers. Lijm de uitgeknipte figuur en plak deze op de grijze figuur.





Opdracht 27: doolhof

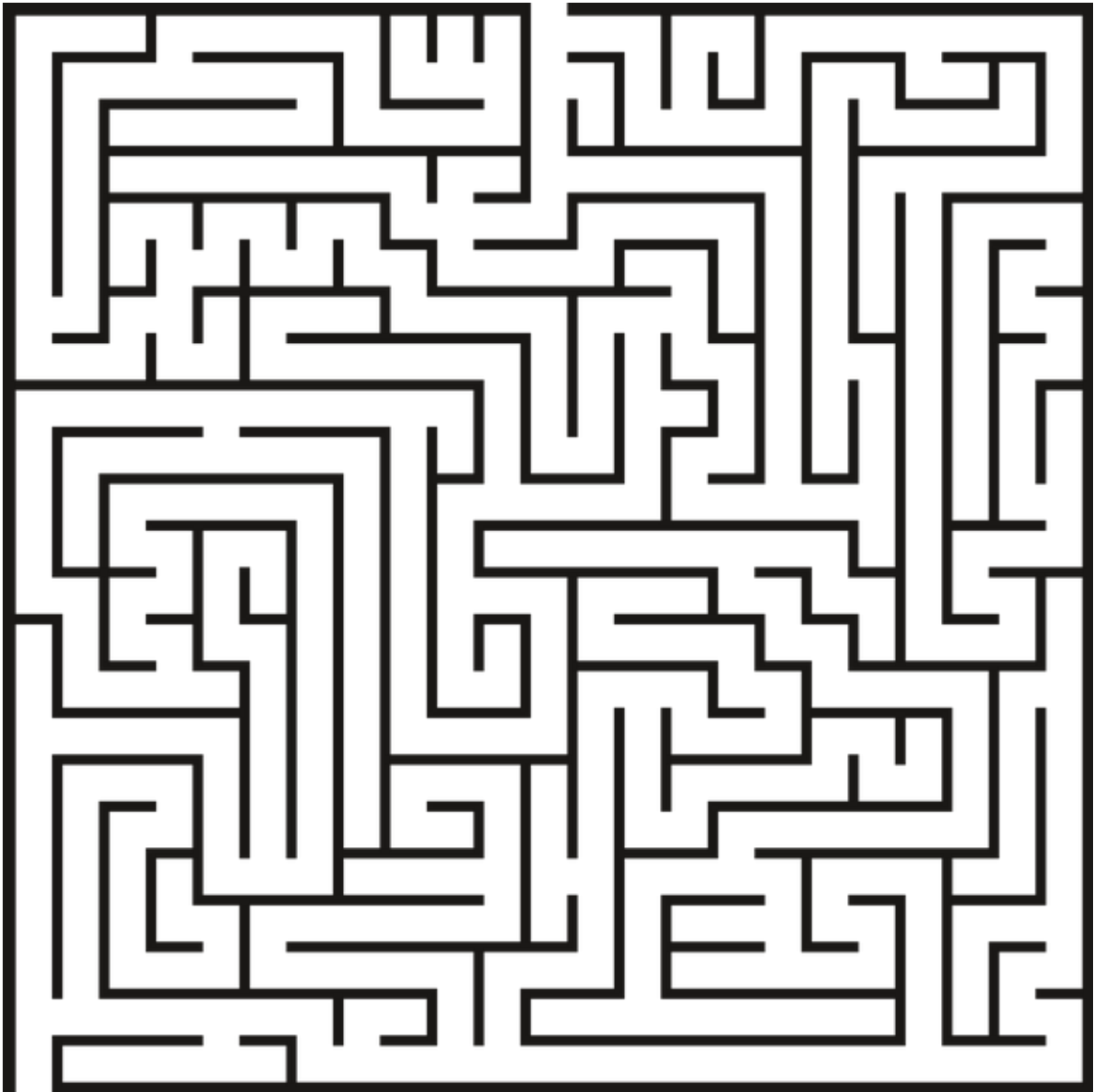
- Aanpassing: drie potloden aan elkaar vastgemaakt
- Materiaal:
 - Vier keer drie potloden aan elkaar vastgemaakt met plakband
 - Voor elk kind een doolhof
- Uitleg:



Neem een bundel potloden en een doolhof.
Zoek de weg door het doolhof.



START



STOP

Opdracht 28: tennisbal vangen

- Aanpassing: twee tennisballen worden tegelijkertijd gegooid, minstens één vangen
- Materiaal:
 - Twee lijnen op de grond (drie meter van elkaar)
 - Vier tennisballen
- Uitleg:



Je werkt per twee. Sta elk achter een lijn recht over elkaar. Eén iemand heeft twee tennisballen vast en gooit ze tegelijkertijd naar de andere. De andere probeert minstens één bal te vangen.

Wissel: de gooiers worden de vangers en omgekeerd.



Opdracht 29: basketbalparcours

- Aanpassing: één hand gebruiken (andere hand op de rug)

- Materiaal:

- Eén basketbalring
- Eén parcours (met kegels)
- Vier basketballen

- Uitleg:



Neem elk een basketbal en ga achter elkaar in een rij staan. Dribbel rond de kegels en probeer op het einde te scoren in de basketbalring. Tijdens het dribbelen en gooien mag je maar één hand gebruiken, de andere hand houd je op je rug.

Herhaal dit vijf keer.



5x

Opdracht 30: fietsparcours

- Aanpassing: fietszadel zit los
- Materiaal:
 - Eén fiets waarbij het zadel loszit (indien mogelijk: meerdere fietsen)
 - Eén parcours (met kegels)
- Uitleg:



Neem een fiets, waarbij het zadel loszit en fiets het parcours. Geef daarna de fiets door aan de volgende.

Herhaal dit drie keer.



3x

Opdracht 31: steltlopen

- Aanpassing: één persoon gebruikt tegelijkertijd een hoge en een lage stelt
- Materiaal:
 - Eén paar hoge stelten
 - Eén paar lage stelten
 - Twee lijnen op de grond (tien meter van elkaar)
- Uitleg:



Neem een hoge en een lage stelt. Stap van de ene lijn naar de andere lijn.

Geef daarna de stelten door aan de volgende.

Herhaal dit drie keer.



3x

Opdracht 32: gebruik van woordenboek

- Aanpassing: moeilijke woorden moeten opgezocht worden
- Materiaal:
 - Twee woordenboeken
- Uitleg:



Deze opdracht is per twee. Zoek elk om beurt één woord op in een woordenboek en vertel de betekenis aan de ander.



Zoek deze woorden op:

- Epidemiologie
- Pseudoniem
- Anachronisme
- Oligarchie
- Kakofonie
- Parallelepipedum

Opdracht 33: route tekenen

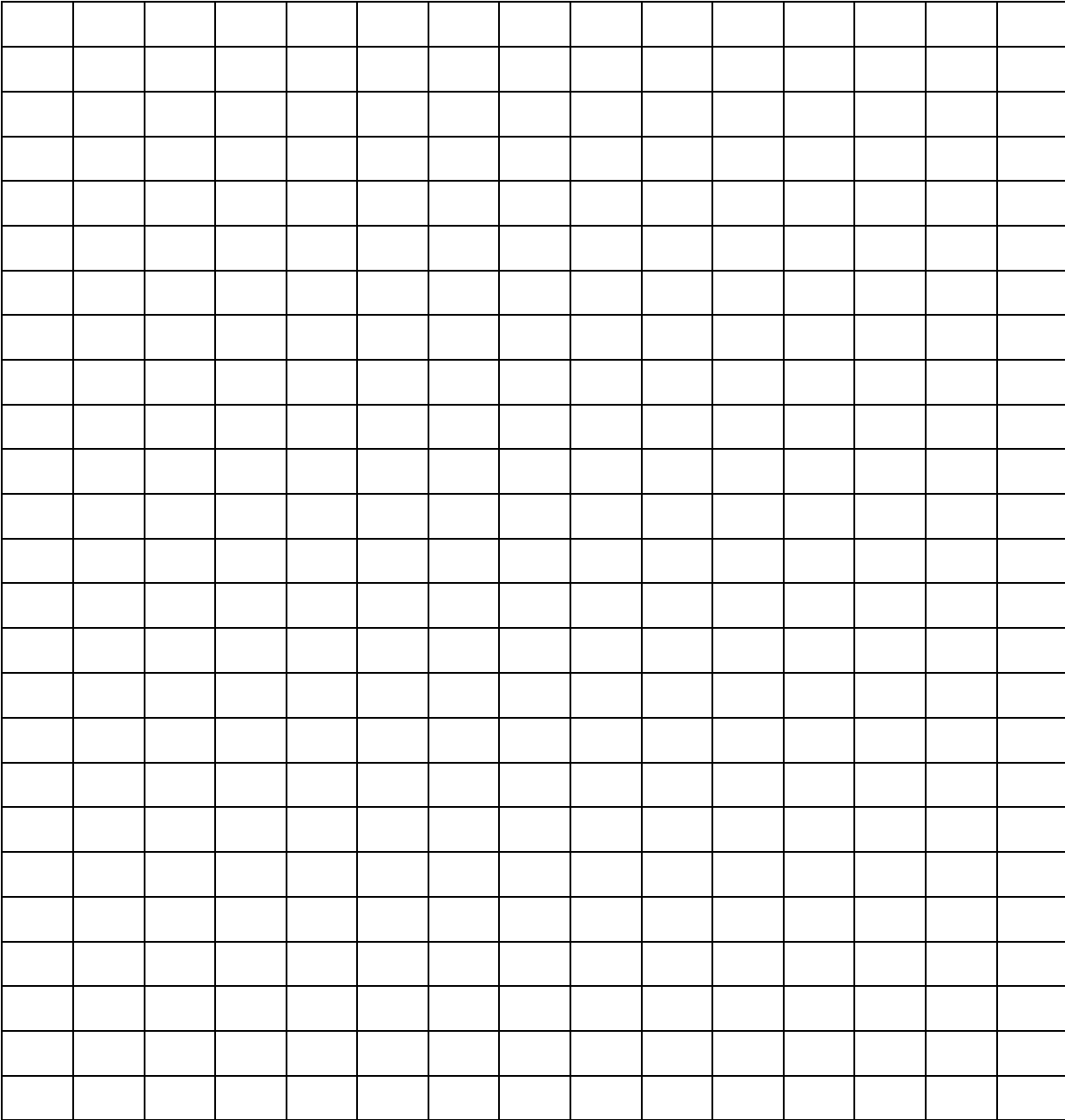
- Aanpassing: het woord 'links' niet gebruiken
- Materiaal:
 - Drie potloden
 - Twee enveloppen met elk een ingevulde raster (envelop 1: van A naar B en envelop 2: van C naar D)
 - Voor elk kind een blad met leeg raster
- Uitleg:



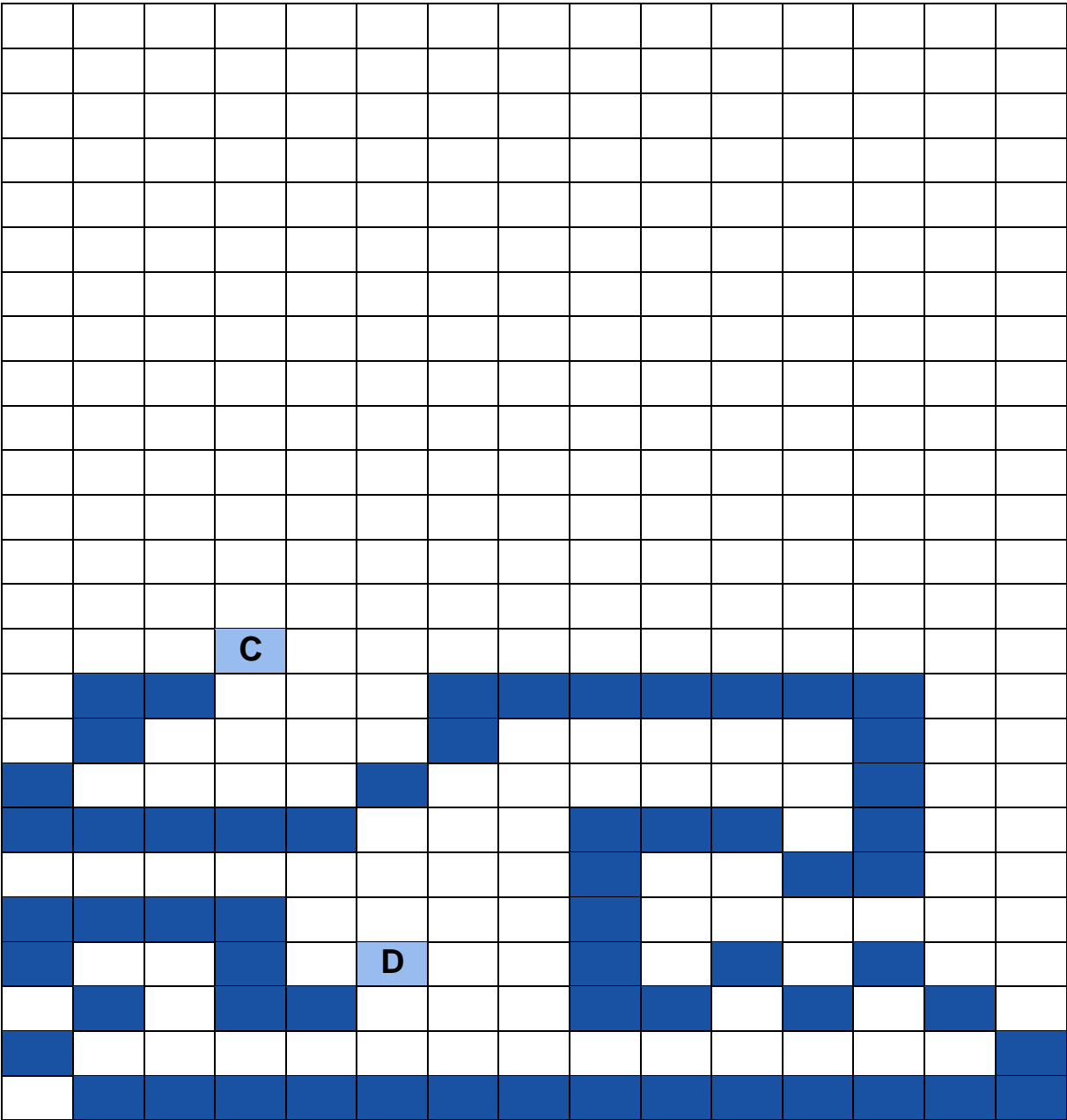
Een kind speelt de juf of meester.
De juf of meester neemt envelop 1.
De juf of meester doet de omslag open (niet tonen aan de anderen).
De andere kinderen nemen elk een potlood en leeg raster.
De juf of meester vertelt hoe ze van A naar B moeten gaan, maar mag het woord 'links' niet gebruiken.

Klaar?
Iemand anders speelt nu juf of meester en neemt envelop 2.
Hij/zij vertelt de route van C naar D.

~~LINKS~~



Route van C naar D



Opdracht 34: kaartspel sorteren

- Aanpassing: voor het sorteren, eerst tien seconden wachten
- Materiaal:
 - Twee chronometers
 - Twee kaartspellen
- Uitleg:

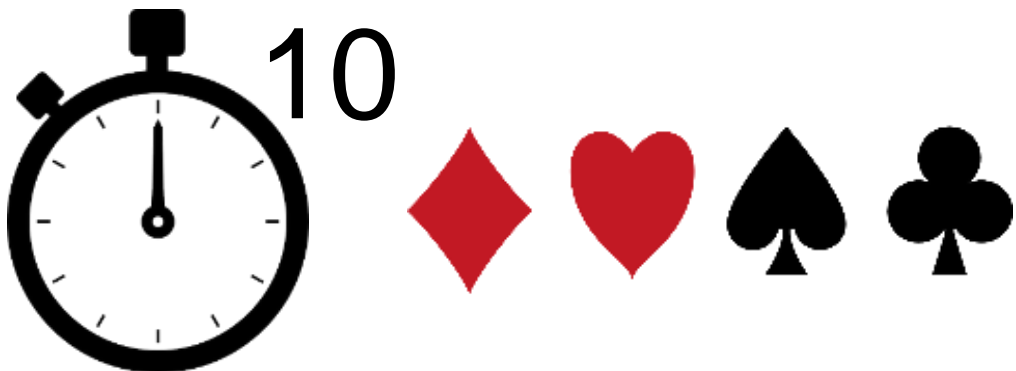


Deze opdracht is per twee. Eén iemand sorteert het kaartspel zo snel mogelijk: soort per soort (harten bij harten, ruiten bij ruiten...) en in juiste volgorde (van één t.e.m. tien, daarna boer, vrouw/dame, heer en eventuele jokers). De andere meet de tijd met een chronometer: hij/zij start na en telt luidop tot tien mee. Bij tien mag de andere beginnen met sorteren.

Klaar?

Schudt alle kaarten terug door elkaar.

Wisselen: tellers worden sorteerdgers en omgekeerd.



Opdracht 35: route stappen

- Aanpassing: geblinddoekt stappen
- Materiaal:
 - Twee blinddoeken
- Uitleg:



Deze opdracht is per twee. De ene persoon is geblinddoekt en luistert naar de andere. Samen stappen ze vanaf de schoolpoort naar het klaslokaal. De persoon die geblinddoekt is, gaat uiteindelijk op de stoel van de leerkracht zitten. De persoon die vertelt, mag de andere niet aanraken.

