



BEWEGEN VOOR ONTWIKKELING

DOOR YVONNE KOOPMAN



Voorwoord:

Mijn naam is Yvonne Koopman, ik ben 19 jaar. Momenteel zit ik in het 3^e en laatste jaar van het CIOS in Goes. Tijdens deze opleiding volg ik het profiel BAG: bewegingsagogie. In het laatste jaar van het CIOS loop ik 2 dagen stage binnen SDW. Ik loop voornamelijk op de kinderdagcentrumlocaties en met de kindgroepen.

Op school krijgen we verschillende kerntaken, waaronder P4K2. P4k2 houdt in dat je een project gaat opstarten wat blijvend op je stageplek blijft. Voor mijn P4K2 heb ik samen met mijn stagebegeleiders Hanneke en Marion gekozen om meer gerichte beweegmomenten te creëren op de locatie het Willemijntje. Verder ga ik ervoor zorgen om de medewerkers/begeleiders van de groepen van Het Willemijntje voldoende informatie en beweegactiviteiten hebben, zodat ze later de beweegmomenten van mij kunnen overnemen.

Het Willemijntje is een kinderdagcentrum locatie in Roosendaal. De kinderen die je hier tegenkomt hebben de leeftijd 2 tot ongeveer 6 jaar oud met kalenderleeftijd. De meeste kinderen die je hier tegen zal komen hebben een ontwikkelingsachterstand of gedragsproblemen. Deze kinderen hebben veel beweging nodig om bijvoorbeeld prikkels kwijt te kunnen of op te doen. Dit scheelt per groep en per kind.

In dit beweegboek zijn activiteiten te vinden die in groepsverband uitgevoerd kunnen worden maar ook individuele oefeningen voor de kinderen.

Inleiding:

Ik ben stagiaire bewegingsagoog op de locatie Het Willemijntje, een kinderdagcentrum binnen SDW. Vanuit SDW wordt er gewerkt met de 4G's.

- Goede samenwerking,
- Goed werk,
- Gezonde organisatie,
- Goed leven.

De kinderen stimuleren tot een optimale ontwikkeling past bij de G van goed leven. Afdeling Fysiotherapie en Bewegagogie is van mening dat gezond bewegen een belangrijk onderdeel is van het optimaal kunnen ontwikkelen.

Omdat de werkdruk toeneemt, de zorgvragen steeds zwaarder worden en er een stukje personeel tekort is en begeleiders niet ten alle tijden de juiste kennis hebben over motorische ontwikkeling, gezond bewegen etc. is een stukje ondersteuning gewenst.

De bewegingsagoog werkt voor afdeling behandeling en dat betekent dat zij alleen op indicatie beweging mag bieden. Het algeheel stimuleren van de ontwikkeling en het groepsbeweging valt hier niet onder. Met het beweegboek proberen we nu een stuk ondersteuning te geven.

Met de beweegactiviteiten in het beweegboek worden de begeleiders ondersteund in een stukje ontwikkelingsgericht bewegen. Op deze manier wordt het voor hen makkelijker om een gevarieerd beweegprogramma te bieden wat aansluit op de ontwikkeling van de kinderen.

Het begin

toen ik begon op de locatie Het Willemijntje kwam ik erachter dat de meeste begeleiders eigenlijk altijd een aantal ballen pakte en voor de rest niks klaarzette in de gymzaal. De kinderen mochten door vrij te spelen hun energie kwijt raken klaar kunnen zetten. Verder zaten er niet veel gedachten achter wat ze klaarzetten. Ik ben begonnen met zoveel mogelijk verschillende materialen te laten zien in de gymzaal. Later ben ik gerichtere lessen gaan geven om de begeleiders zoveel mogelijk te laten zien hoe dit eruit zou zien in de gymzaal. In samenwerking met de begeleiders en mijn stagebegeleiders, is dit boek uitgekomen.

Doelstelling:

Aan het eind van mijn project zetten begeleiders minimaal 3x per week een beweegactiviteit in voor de kinderen waarbij ze gebruik maken van het beweegboek en waarbij ze de mogelijkheid hebben dit toe te passen in verschillende ruimtes.

Strategieën:

Deze weken heb ik vooral gewerkt met de strategieën bewegingsactivering en bewegingsonderwijs. Ik heb dit gedaan om de begeleiders tot actie te brengen in de gymzaal en meerdere vormen te leren van bewegingsmogelijkheden voor de kinderen. De begeleiders kunnen met dit boek iets klaarzetten wat gericht is op de ontwikkeling van het jonge kind.

Uitgangspunten:

Bewegen is relationeel: Door de informatie die de begeleiders hebben ontvangen kunnen ze hetgeen klaarzetten wat goed is voor de kinderen uit hun groep.

Bewegen is intentioneel: de begeleiders kijken wat de kinderen nodig hebben en zetten met een bepaalde bedoeling iets klaar.

Bewegen beïnvloedt het positief zelfbeeld: Begeleiders gaan in de loop van tijd ontdekken dat dit boek ideeën geeft maar dat ze zelf ook gemakkelijk iets kunnen klaarzetten wat niet veel tijd kost. Zo kunnen de kinderen gericht bewegen.

Bewegen levert een bijdrage aan gedragsverandering: begeleiders gaan meer gebruik maken van materialen die ze normaal in de kast laten liggen omdat ze het veel werk vinden om dit klaar te zetten. Hierdoor weet de helft niet wat er allemaal voor materiaal ligt op de locatie.

Evalueren:

Samen met de begeleiders heb ik een aantal feedbackmomenten ingepland. De meeste feedbackmomenten waren tijdens een overlegmoment voor kind-tijd. Ook hebben de begeleiders een aantal formulieren ingevuld om zo te evalueren. Tijdens de beweegmomenten hebben we ook gekeken wat de begeleiders anders zouden willen zien en wat ze juist fijn vinden.

Verdieping:

Waarom is bewegen goed voor kinderen met een algemene ontwikkelingsachterstand?

Bewegen is heel belangrijk voor kinderen met een algemene ontwikkelingsachterstand. Hier zijn enkele redenen waarom:

Fysieke ontwikkeling: Kinderen met ontwikkelingsachterstand hebben mogelijk extra ondersteuning nodig om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen. Door beweging kunnen ze kracht, coördinatie, balans en flexibiliteit opbouwen, wat belangrijk is voor hun algehele fysieke ontwikkeling.

Stimulatie van zintuigen: Beweging kan de zintuiglijke integratie bevorderen, wat belangrijk is voor kinderen met ontwikkelingsachterstand. Het kan helpen bij het verbeteren van proprioceptie (het vermogen om de positie van het lichaam in de ruimte waar te nemen), tactiele waarneming en vestibulaire functie (evenwichtsgevoel).

Sociale interactie: Bewegingsactiviteiten bieden kinderen met een ontwikkelingsachterstand de kans om sociale vaardigheden te oefenen, zoals samenwerking, communicatie en het ontwikkelen van vriendschappen. Dit kan hun zelfvertrouwen vergroten en hen helpen beter te integreren in sociale situaties.

Emotionele welzijn: Beweging kan een positieve invloed hebben op het emotionele welzijn van kinderen met ontwikkelingsachterstand. Het kan stress verminderen, angst verminderen en een gevoel van voldoening (succesbeleving) en eigenwaarde (positief zelfbeeld) bevorderen.

Cognitieve ontwikkeling: Beweging kan de cognitieve ontwikkeling stimuleren, ook bij kinderen met ontwikkelingsachterstand. Het kan helpen bij het verbeteren van de concentratie, het geheugen en het vermogen om te leren en probleemoplossend te kunnen denken.

Het is belangrijk om te benadrukken dat bewegingsactiviteiten moeten worden aangepast aan de individuele behoeften en mogelijkheden van het kind met een ontwikkelingsachterstand.

Wat zou het kind op kalenderleeftijd van 0-4 jaar motorisch moeten kunnen? (grove motoriek)

Wat zou het kind motorisch moeten kunnen	Kalenderleeftijd
<ul style="list-style-type: none"> • Schopt vaak • Krijgt meer controle over hoofd/nek/schouder -spieren • Tilt hoofd op • Rolt van buik naar rug en terug • Kan beter evenwicht bewaren bij zitten • “Springt” bij rechtop houden 	0-0;6 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Zit rechtop en leunt voorover op handen • Maakt loopbewegingen bij rechtop houden • Begint met kruipen (8 maanden) • Kruipt met buik vrij van de grond (12 maanden) • Trekt zichzelf omhoog tot staan • Loopt langs rand van de tafel • Kan zelf rechtop zitten en weer liggen • Draait van rug naar buik 	0;6-1 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Kan een paar seconden alleen staan • Doet eerste stappen • Klimt en klautert • Duwt loopwagen voort • Gaat kruipend de trap op 	1-1,6 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Loopt op vlakke voet (wijdbeens) • Klimt ergens op • Heeft nog moeite met starten, stoppen en maken van bochten 	1;6-2 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Beweegt tijdens het lopen ook de voet • Springt zonder steun op de vlakke voet • Klimt overal op en af • Kan tukje hardlopen maar nog niet goed stoppen of van richting veranderen 	2-2;6 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Kan van richting veranderen en stoppen • Loopt op tenen • Rijdt op driewieler • Vangt grote bal met beide armen • Springt van de onderste traprede • Staat nog onvast op een been 	2;6-3 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Zwaait met de armen tijdens het lopen • Staat ongeveer 2 seconden op 1 been • Loopt moeiteloos achteruit • Trapt en stuurt op een driewieler 	3-3;6 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Rent en springt • Vangt grote bal in de handen • Vangt kleine bal door met handen een schaalte te vormen • Staat op tenen 	3;6-4 jaar oud
<ul style="list-style-type: none"> • Evenwicht: loopt over een lijn, staat 5 seconden op 1 been • Vangt met 2 handen een kleine bal • Klimt, hinkelt, springt en huppelt • Vaak is nog sprake van een massaal bewegingspatroon 	4-4;6 jaar oud

(0;6 houdt in: 0 jaar en 6 maanden)

Handleiding beweegboek

In het beweegboek ga je verschillende dingen tegenkomen:

Titel: dit is de korte beschrijving van de opdracht

Smiley 😊: dit is de categorie (zo kun je kijken of de opdracht bij het kind zou passen)

Sterren ★ : dit geeft het niveau van de cliënten aan

Opdracht: hier staat een uitleg wat de bedoeling is van de opdracht

Materiaal: wat voor materiaal kun je hiervoor gebruiken

Manipuleren: hoe kan ik de opdracht mogelijk aanpassen (moeilijker/makkelijker/anders)

Let op: hier staan een aanwijzing/advies

Waar: waar zou je deze opdracht kunnen uitvoeren

Plaatje: zo zou het er ongeveer uit moeten zien (Ik heb geen foto's gebruikt i.v.m. privacy van de kinderen en omdat meerdere locaties het boek graag willen gebruiken)

Legenda: Achter in het boek kun je de legenda vinden, zo kun je hem makkelijk terugvinden en hoef je niet te zoeken in het boek zelf.

Ballonnen meppen

**Opdracht:**

Hang een ballon aan een touwtje aan het plafond. Laat de kinderen hier tegen slaan.

Materiaal:

- Ballon
- Ballonhoes
- Touw
- (evt. plakband om vast te plakken)

Manipuleren:

Ballon hoger/lager ophangen, ballon groter/kleiner opblazen, over een parcours en de ballon aantikken, ballonhoes om de ballon, boksen tegen de ballon.

Let op:

Door de ballon hoger te hangen kunnen de kinderen strekken en springen. Ze kunnen ook aan de ballon trekken dus maak de ballon zo vast dat het plafond niet beschadigd kan worden.

Kinderen kunnen aan de ballon trekken om te schieten, de ballon kan losraken waardoor er iemand zich pijn kan doen.

Waar:

Plaats waar je het touw kunt ophangen, kan in principe overal.



Ballonnen blazen

**Opdracht:**

Blaas tegen de ballon en probeer hem naar de overkant te blazen en er achteraan te kruipen.

Materiaal:

1 ballon per persoon.

Manipulaties:

Met en zonder geluid tegen de ballon blazen, afstand vergroten/verkleinen, ballon groter/kleiner opblazen, ballon verzwaren om het moeilijker te maken.

Let op:

De dikte van de ballon aanpassen op de leeftijd van het kind. Voor een kind met weinig blaaskracht (heel jong) een kleine ballon met veel spanning. Voor een kind met meer blaaskracht juist een grotere ballon passen die niet zoveel spanning heeft.

Waar:

Plaats waar weinig tot geen wind staat, anders waait de ballon al weg voor de opdracht uitgevoerd kan worden.



Ballonnen richten:

**Opdracht:**

Gooi/rol de ballon naar elkaar.

Materiaal:

Ballonnen, eventueel ballonhoes gebruiken.

Manipulaties:

- Meer ballonnen tegelijk
- Grotere/kleinere afstand van elkaar
- Ballon zwaarder maken
- Ballon groter/kleiner opblazen

Let op:

Grip- en werptechnieken verbeter je door: veel herhalingen in het gooien.

Waar:

De opdracht kan buiten met een bal, met een ballon wordt lastiger door de wind



Ballonnen de lucht in:

**Opdracht:**

Houdt de ballon in de lucht door deze korte momenten aan te raken.

Materiaal:

Ballonnen.

Manipulaties:

Gebruik handen/voeten,
Gebruik alle lichaamsdelen of juist 1,
Ballon verzwaren,
Ballon groter/kleiner opblazen

Let op:

De timing kan moeilijk zijn.

Waar:

Kan overal waar het niet winderig is.



Jongleren:



Opdracht:

Probeer een voorwerp te gooien en zelf op te vangen.

Materiaal:

- Doekjes
- Ballonhoes
- Ballon
- Bal
- Pittenzakjes

Manipulaties:

- Gooien en vangen door een ander
- Overgooien
- Gebruik van lichter/zwaarder materiaal

Let op:

Gooi niet met materiaal wat schadelijk kan zijn voor de omgeving en voor het kind.

Waar:

Kan overal.



Gooi alles tegen de bal:



Opdracht:

Bal in midden leggen en door middel van pittenzakjes er tegenaan te gooien weg laten rollen (bijvoorbeeld tegen kegels).

Materiaal:

- Grote bal
- Pittenzakjes
- Kegels

Manipulaties:

- Afstand vergroten/verkleinen
- Pittenzakjes gooien en zelf opvangen als deze terug stuitert

Let op: Waar je mee gooit of rolt kan net zo hard terugkomen.

Waar:

Overall waar de grote bal goed kan rollen.



Hang de was op:



Opdracht:

Hang een touw op en laat de kinderen de “was” ophangen

Materiaal:

- Doeken/was
- Touw

Manipulaties:

- Zo snel mogelijk
- Grote/kleine doeken
- Touw hoger/lager

Let op:

Als je elastisch touw gebruikt kunnen de kinderen hieraan gaan trekken waardoor het katapulteffect kan ontstaan.
Voor de kinderen die op het strekken moeten letten is dit een goede oefening voor de houding.

Waar:

Overall waar je het touw op hoogte kan ophangen



Mikken in de mand



Opdracht:

Gooi verschillende voorwerpen in een (was)mand.

Materiaal:

- Mand
- Verschillende kleine voorwerpen (knuffels/speeltjes)

Manipuleren:

- Grotere/kleinere mand
- Grotere/kleinere voorwerpen
- Lichtere/zwaardere voorwerpen
- Spelen met hoogtes
- Eventueel sorteren op kleur mand

Let op:

- Dit kan een leuke vorm van opruimen zijn.
- Sommige kinderen kunnen niet zo goed de kleuren sorteren.
- Je kunt de richting van kracht op door zwaardere voorwerpen te gebruiken zoals pittenzakjes.

Waar:

Dit kan overal.



Mikken in hoepels:



Opdracht:

De kinderen gooien voorwerpen in de hoepels.

Materiaal:

- Hoepels
- Zakjes

Manipulaties:

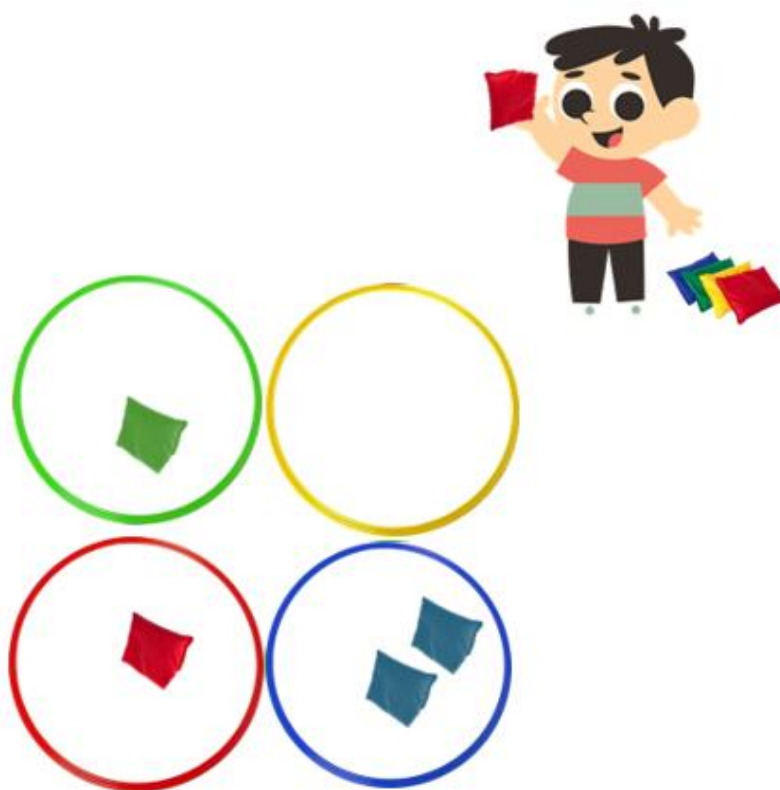
- Zwaardere/lichtere voorwerpen gebruiken
- Grotere/kleinere voorwerpen gebruiken
- Probeer de zakjes in de juiste kleur hoepel te gooien

Let op:

Mocht het te moeilijk zijn kun je ook 1 hoepel tegelijk neerleggen en een beetje meehelpen om deze er toch in te krijgen samen met het kind.

Waar:

Kan overal.



Vissen met de hoepel:



Opdracht:

Knoop een touw aan de hoepels vast. Op de grond liggen pittenzakjes. Probeer met de hoepel een pittenzakje binnen te hengelen.

Materiaal:

- Hoepels
- Touw
- Pittenzakjes

Manipulaties:

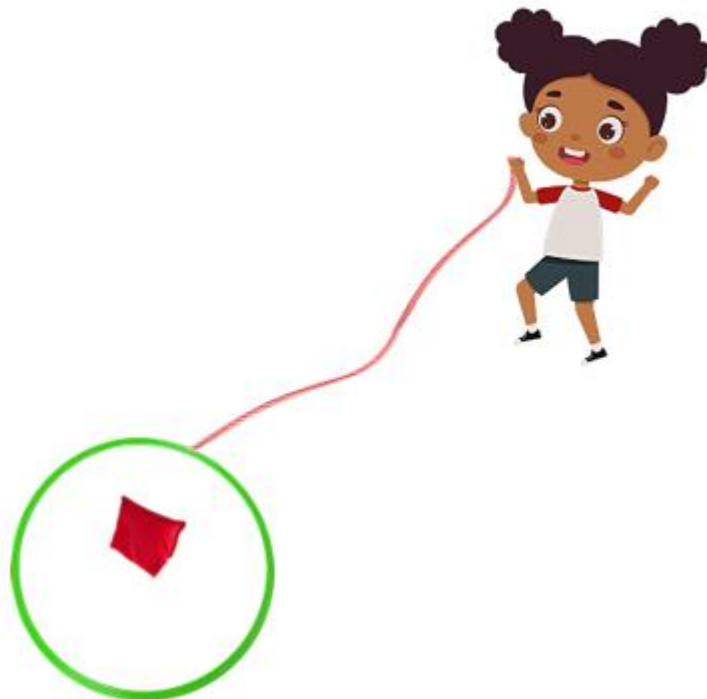
- Gebruik andere materialen om binnen te hengelen
- Vergroot/verklein de afstand

Let op:

De hoepel moet laag gegooid worden, anders is het onveilig voor de omgeving.

Waar:

Overal waar een gladde vloer is.



Opruimen:



Opdracht:

Ruim samen alle spullen op.

Materiaal:

- Losse voorwerpen (knuffels. Speeltjes/bord/mok/bestek)

Manipuleren:

- Grotere/kleinere voorwerpen
- Lichtere/zwaardere voorwerpen
- Afstand groter/kleiner maken (van vloer naar tafel/aanrecht/keuken)
- Sorteren op kleur

Let op:

Dit kan tijd besparen tijdens de beweegmomenten.

Door te stimuleren en altijd het beweegmoment zo af te sluiten, is dit een bekend ritueel voor de kinderen.

Waar:

Dit kan overal.



Met de bal op tafel

**Opdracht:**

Rol de bal over de tafel.

Materiaal:

- Verschillende soorten ballen (licht/zwaar/groot/klein/geluid)

Manipuleren:

- Verschillende ballen
- Rol over naar elkaar
- Met stuiter/zonder stuiter
- Naam roepen waar de bal naartoe rolt
- Eigen naam roepen als je rolt

Let op:

De bal kan met een vaart komen, haal de breekbare dingen voordien van de tafel. Heeft het kind een laag niveau, dan kun je de tafel scheef zetten zodat de ballen zeker rollen.

Waar:

Overal waar een tafel staat.



Kegels mikken:



Opdracht:

Kegels omgooien, je zet alle kegels op een rij naast elkaar neer. De kinderen moeten proberen de kegels allemaal om te gooien met een pittenzakje of een bal.

Materiaal:

- Kegels
- Pittenzakje/ bal

Manipulaties:

- Werpruimte afbakenen met banken zodat de bal niet weg kan rollen
- Afstand vergroten/verkleinen
- Groter/kleiner voorwerp om te gooien
- Kegels hoger/lager neerzetten
- Kegels verder/dichterbij elkaar
- Kegels in andere vorm zetten
- Kleinere/grotere voorwerpen gebruiken

Let op:

Pas op dat de omgeving veilig kan rondlopen terwijl er gegooid wordt.

Waar:

Dit kan overal.



Bal doorgeven:



Opdracht:

Bal doorgeven aan elkaar in een kring.

Bal rollen over de grond naar elkaar.

Bal gooien naar iemand.

Bal stuiteren op de grond, bal stuiteren en opvangen.

Materiaal:

Ballen

Manipulaties:

- Grotere/kleinere afstanden
- Zwaardere/lichtere ballen
- Grotere/kleinere ballen

Let op:

Als er gegooid wordt met een harde bal kan deze hard aankomen bij de omgeving.

Waar:

Overal waar genoeg ruimte is om in een kring te zitten/staan.



Hoepels rollen door de gleuf:



Opdracht:

Zet 2 tafels tegen elkaar op de zijkant op de grond. Tussen de tafelbladen zit ongeveer 10cm. Rol een hoepel door de gleuf.

Materiaal:

- Tafels
- Hoepels

Manipulaties:

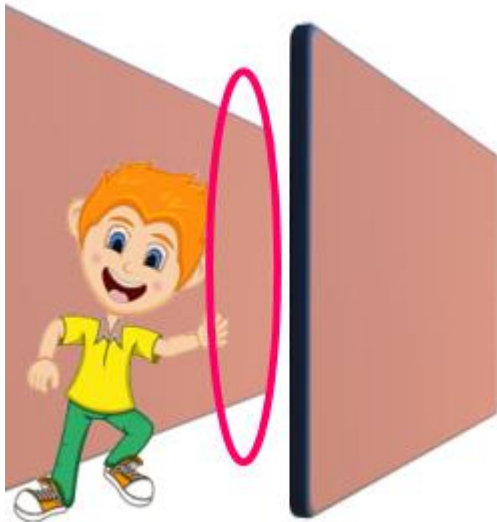
- Laat de hoepels om een voorwerp rollen.
- Zet de tafels verder van elkaar.

Let op:

De tafels moeten zo staan dat ze niet ineens kunnen omvallen.

Waar:

Overal met 2 tafels



Door de hoepels:

**Opdracht:**

Iedereen staat in een kring met handen vast en probeert door de hoepel te stappen als de hoepel rond gaat.

Materiaal:

Hoepel

Manipulaties:

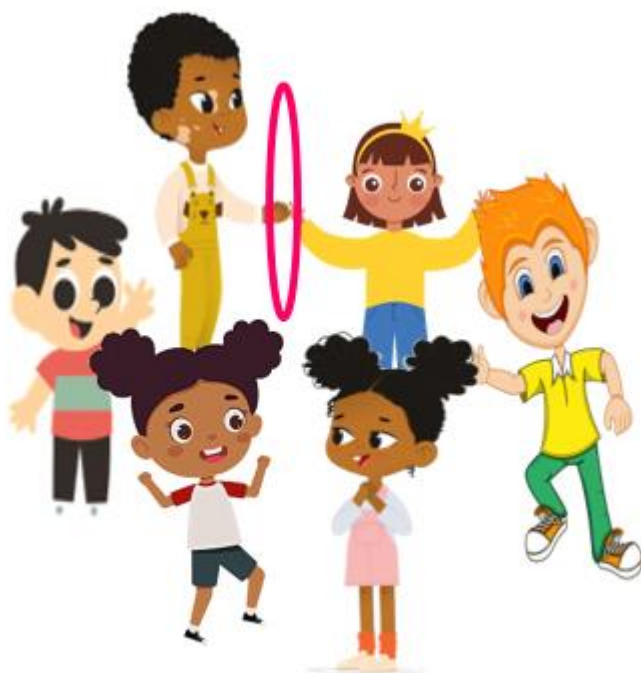
- Grotere/kleinere hoepel
- Meerdere hoepels van verschillende groottes

Let op:

Als je als begeleider meedoet moet je zelf ook met gemak door de hoepel kunnen stappen dus geen al te kleine hoepel kiezen.

Waar:

Overall waar je een kring kunt maken.



Hoepels draaien:



Opdracht:

Laat de hoepels rollen.
Draai de hoepel op de grond.

Materiaal:

Hoepels

Manipulaties:

- Gooi de hoepel en vang deze op.
- Gooi een voorwerp door de rollende hoepel.
- Gebruik in plaats van een hoepel een ring.

Let op:

Als je met de hoepel rolt moet dit veilig zijn voor de omgeving.

Waar:

Dit kan overal.



Hoela hoepelen in een hoepel:

**Opdracht:**

Probeer te hoelahoepen door de heupen te draaien en de hoepel mee te nemen.

Materiaal:

Hoepels

Manipulaties:

- Probeer het steeds langer vol te houden.
- Gebruik andere lichaamsdelen.

Let op:

De omgeving moet geen last hebben van de hoepel.

Waar:

Dit kan overal.



Ringen om de stok doen:

**Opdracht:**

Leg de ringen verspreid in de ruimte en laat de kinderen alle ringen om een stok doen.

Materiaal:

- Ringen
- Stok

Manipulaties:

- Meer/minder ringen
- Parcours afleggen voor de stok
- Ringen op kleur sorteren

Let op:

De ringen en de stokken moeten dezelfde kleur hebben als je ze wilt sorteren op kleur.

Waar:

Dit kan overal.



Om met de kegels:

**Opdracht:**

Zet een kegel midden op de tafel en probeer deze om te rollen.

Materiaal:

- Kegels
- Ballen (licht, zwaar, groot, klein, met geluid)

Manipuleren:

- Meerdere/minder kegels
- Verschillende ballen gebruiken

Let op:

De bal kan met een vaart komen, haal de breekbare dingen voordien van de tafel
Heeft het kind een laag niveau, dan kun je de tafel scheef zetten zodat de ballen zeker rollen

Waar:

Overal met een tafel.



Kegelvoetbal:



Opdracht:

Zorg dat de kegels omgaan door middel van rollen/schoppen tegen de bal.

Materiaal:

- Kegels
- Ballen

Manipulaties:

- In een kring in spelvorm
- Andere ballen
- Grotere afstand

Let op:

Sommige kinderen kunnen minder goed tegen hun verlies dus hier moet je rekening mee houden.

Waar:

Overall waar je in een kring kunt staan.



Sjoelen met zakjes



Opdracht:

Schuif pittenzakjes zodat de kegels omgaan.

Materiaal:

- Pittenzakjes
- Kegels
- Tennisballen i.p.v. pittenzakjes gebruiken om meer uitdaging te creëren

Manipulaties:

- Afstand vergroten/verkleinen
- Ander materiaal gebruiken
- Met/zonder punten

Let op:

Zorg ervoor dat de omgeving geen last heeft van het sjoelen.

Waar:

Kan overal met een gladde vloer.



Sjoelen met balletjes:



Opdracht:

Doe Duck- tape ondersteboven op het einde van de tafel. Pak ballen uit de ballenbak en probeer deze op de tape te sjoelen/rollen.

Materiaal:

- Tafel
- Duck tape
- Ballen uit de ballenbak

Manipulaties:

Baken de tafel af zodat de ballen er niet vanaf kunnen vallen om het makkelijker te maken.

Let op:

Zorg ervoor dat de omgeving geen last heeft van het sjoelen.

Waar:

Overal met een tafel



Ringrijden:



Opdracht:

Het kind zit op een stoel of kruk met wieltjes, hij heeft een stok in zijn handen en de begeleider duwt hem vooruit. Aan het plafond hangen ringen. Probeer de ringen allemaal eruit te steken.

Materiaal:

- Ringen
- Touw
- Stok
- Stoel met wieltjes/rolstoel

Manipulaties:

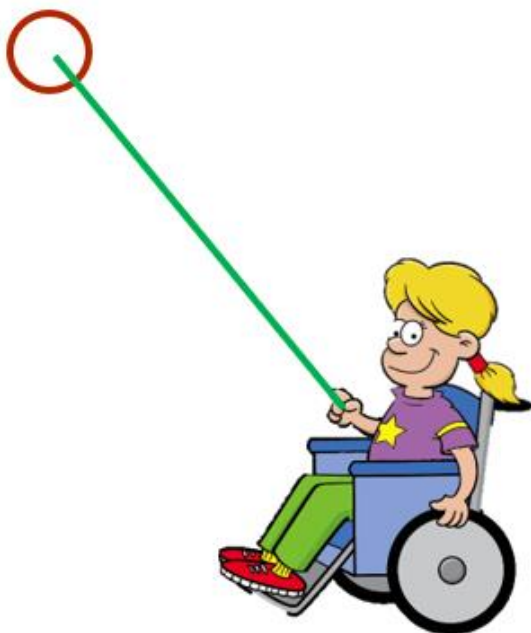
Verschillende hoogtes ophangen

Let op:

Als je de ringen vastmaakt aan het plafond kun je beschadigingen veroorzaken. Maak de touwen op zo een manier vast dat er niks naar beneden kan vallen. Hou een trap bij de hand om eventueel opnieuw op te hangen, zorg wel dat andere kinderen hier niet opklimmen intussen.

Waar:

Dit kan overal.



Parachute met bal:



Opdracht:

Leg een bal/ballon in de parachute en probeer die naar een persoon toe te rollen zonder dat die valt.

Materiaal:

- Parachute
- Bal/ballon

Manipulaties:

Roep een naam om de bal/ballon naartoe te rollen.

Let op:

Als de bal te hard rolt, dan rolt hij van de parachute af.

Waar:

Dit kan overal.



Onder de parachute verstoppem:

**Opdracht:**

Iedereen houdt de parachute vast, tel af van 3 naar 0 en bij 0 zit iedereen onder de parachute.

Materiaal:

Parachute

Manipulaties:

Verder terug tellen

Let op:

Sommige kinderen gaan dit erg moeilijk vinden, hier kun je door te herhalen mee oefenen.

Waar:

Dit kan overal.



Parachute storm:



Opdracht:

Maak de parachute vast of houd deze vast en doe zachte ballen en ballonnen op de parachute. De kinderen mogen zo hard mogelijk tegen de parachute slaan zodat de ballen en ballonnen overal naartoe kunnen vliegen.

Materiaal:

- Parachute
- Ballen
- Ballonnen

Manipulaties:

- Hoger/lager hangen van de parachute
- Ruim samen met de kinderen de ballen en ballonnen op en doe ze terug in de parachute.

Let op:

Als je de parachute ophangt willen veel kinderen hierin omdat het op een hangmat lijkt.

Waar:

Dit kan overal.



Parachute waaien:

**Opdracht:**

Leg het kind op/onder parachute, de rest beweegt de parachute.

Materiaal:

Parachute

Manipuleren:

- Het kind mag er bovenop liggen/zitten
- 2 kinderen tegelijk erop
- Harder/zachter bewegen met parachute

Let op:

Veel kinderen kunnen dit spannend vinden, let goed op de lichaamstaal.

Waar:

Dit kan overal.



Klimmen en klauteren:



Opdracht:

Maak een parcours en leg deze af met de kinderen, dit kan van meerdere opdrachten uit het boek zijn.

Materiaal:

- Banken
- Stokken
- Kussens
- Kruiptunnels
- Dekens
- Matten
- Hoepels
- Voeltegels
- Etc.

Manipulaties:

Gebruik materiaal wat je zelf niet snel zou pakken en kijk op welke manier je dit zou kunnen toepassen binnen je parcours.

Let op:

- Maak het aansprekend voor de kinderen.
- Zorg voor veiligheid (matten onder hoog obstakel).
- Maak het parcours doelgericht en zorg voor succesbeleving en uitdaging om te kunnen ontdekken.

Waar:

Dit kan het beste in de gymzaal.



Balanceren lopen:



Opdracht:

Loop over een lijn.
Loop over een bank.
Loop over een omgekeerde bank.

Materiaal:

- Krijt (om lijn te tekenen)
- Bank

Manipuleren:

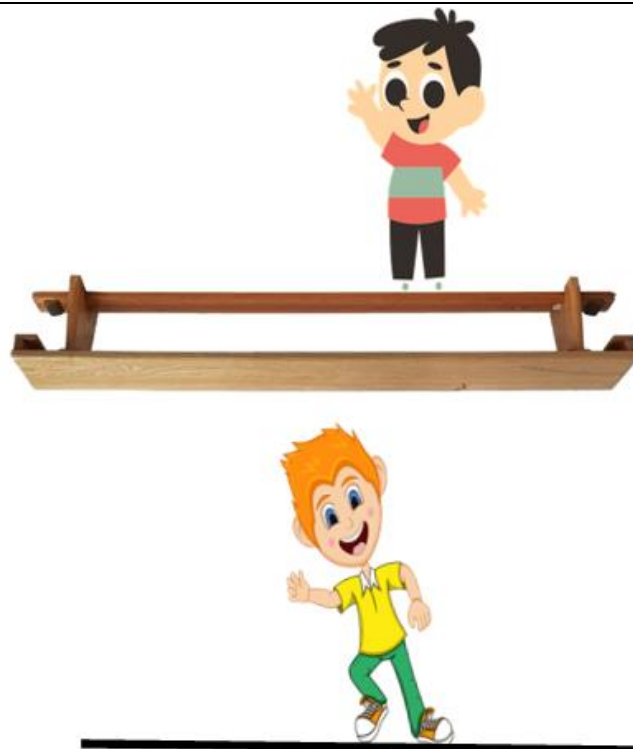
- Draai de bank om.
- Zet er een obstakel tussen.
- Ergens overheen stappen, ergens op en ergens overheen lopen.

Let op:

- Zorg dat de omgeving van het kind veilig is tijdens het uitvoeren van deze opdracht.

Waar:

De gymzaal is hier het meeste geschikt voor.



Balanceren bal:



Opdracht:

Bal vasthouden in 1 hand zonder te laten vallen.
Bal laten balanceren op een doek.
Bal balanceren op een dienblad.
Bal balanceren op de rug van je hand.

Materiaal:

- Bal
- Doek
- Dienblad

Manipulaties:

- Bal laten balanceren op de handpalm en handrug.
- Bal laten balanceren op ander voorwerp.

Let op:

Hou het uitdagend voor het kind.

Waar:

Dit kan overal.



Schommelen:



Opdracht:

- Heen en weer
- In het rond
- Van voor naar achter
- Hard/zacht

Manipuleren:

Hou het uitdagend voor het kind maar maak het niet te spannend.

Materiaal:

Schommel

Let op:

Hou het uitdagend voor het kind maar maak het niet te spannend.
Let op de veiligheid voor het kind en de omgeving.

Waar:

Overal waar een schommel hangt.



Bewegen op muziek: zwieren



Opdracht:

- Zet de muziek aan
- Geef de kinderen linten/doekjes om mee te zwieren
- Geef de kinderen een instrument
- Loop met iedereen dezelfde ronde
- Stamp in de maat
- Klap in de maat
- Stamp in de maat

Materiaal:

- Muziek
- Lintjes/doekjes
- Instrument of box

Manipuleren:

- Andere opdrachten geven
- Andere muziek

Let op:

Houdt rekening met het kind en de omgeving.

Waar:

Dit kan overal.



Bewegen op muziek: oefeningen doen



Opdracht:

Iedereen zit op zijn stoel of staat en de begeleider doet oefeningen voor, die kinderen moeten nadoen.

Materiaal:

- Muziek
- Stoelen

Manipulaties:

- Andere muziek
- Zitten/staan

Let op:

Houdt rekening met het kind en de omgeving.

Waar:

Dit kan overal.



Lichaamsbesef:



Opdracht:

Ga met de hele groep in een kring zitten en wrijf met je handen over alle delen van je lichaam. Probeer op deze manier te ervaren waar wat zit in je lichaam.

- Wrijven over armen, benen, neus, oren, tenen, knieën
- Klappen handen, voeten, knieën, ellebogen
- Doe een dier na.

Materiaal:

Muziek

Manipulaties:

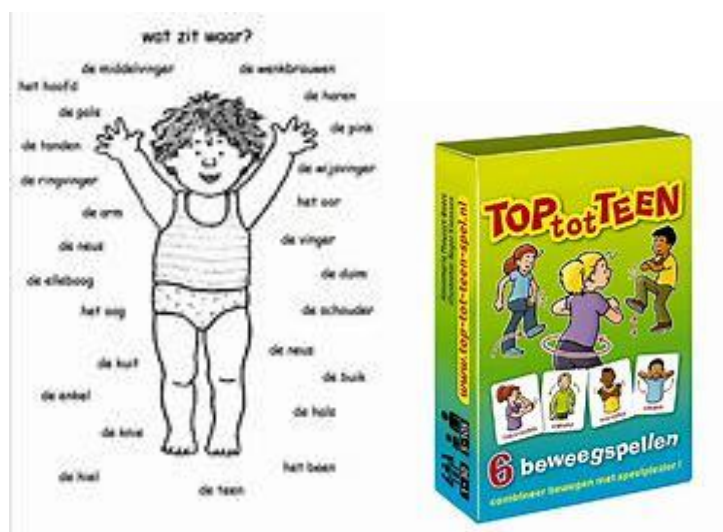
Van wrijven naar tikken naar ervaren door erop te leunen bijvoorbeeld
Gebruik een spelletje: "Van top tot teen"

Let op:

Doe geen dingen die de kinderen niet fijn vinden.

Waar:

Dit kan overal.



Conditioneel:



Opdracht: de kinderen lopen door de zaal en doen verschillende oefeningen op de muziek.

- Stampen
- Springen
- Rennen
- Huppelen
- De grond aantikken
- Omhoog springen
- In de handen klappen
- Armen zwaaien
- Knieën optillen
- Hakken-billen

Manipuleren:

Langer vol proberen te houden.

Materiaal:

Eventueel muziek.

Spelvorm:

Op de muziek lopen en opdrachten geven. Wanneer de muziek stopt ben je een standbeeld.

Let op:

Hou het uitdagend voor de kinderen maar maak het niet te moeilijk.

Waar:

Dit kan op een plek waar je veel ruimte hebt.



Dobbelsteenspel:



Opdracht:

Je verstopt papieren met hier de getallen van de dobbelsteen op. Met de grote dobbelsteen gooi je, het getal wat eruit komt moeten de kinderen gaan zoeken.

Materiaal:

- Dobbelsteen
- Papieren met de dobbelsteennummers

Manipulaties:

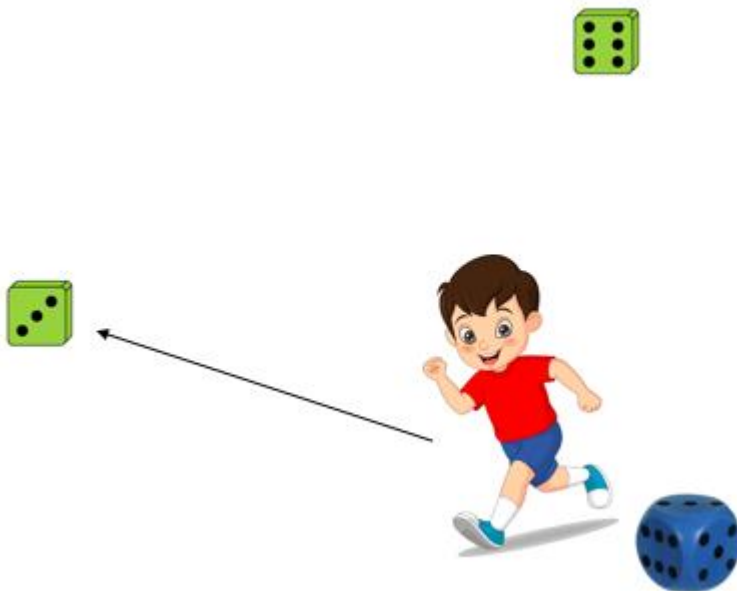
- Makkelijkere/moeilijkere verstopplekken
- Evt. een opdracht eraan koppelen als het te makkelijk is

Let op:

Deze opdracht is lastig voor sommige kinderen.

Waar:

Dit kan overal waar veel ruimte is.



Lopen:



Opdracht:

Geef de kinderen de opdracht om lekker te lopen/ rennen en geef hierbij opdrachtjes.

- Op de tenen lopen
- Op handen en voeten lopen
- Rennen
- Springen
- Hinkelen
- Achteruit lopen

Materiaal:

- Evt. box voor muziek

Manipulaties:

- Grotere/kleinere afstand
- Ondergrond veranderen
- Helling maken
- Oefening langer/korter maken

Let op:

Als je met verschillende ondergronden aan de slag gaat, denk dan aan de veiligheid voor de kinderen met schuine randjes en schuivende matten.

Waar:

Overal waar genoeg ruimte is om te rennen.



Springen op Luchtkussen

**Opdracht:**

Spring zo hoog mogelijk in de lucht/ spring zo vaak mogelijk achter elkaar zonder te vallen.

Materiaal:

Luchtkussen

Manipulaties:

- Springen met meerdere tegelijk
- Alleen veren

Let op:

Het springen kan vering veroorzaken waardoor de kinderen kunnen botsen.

Waar:

Op een luchtkussen.



Rennen op het Luchtkussen



Opdracht:

- Ren over het luchtkussen
- Loop rondjes
- Rol over het luchtkussen.

Materiaal:

Luchtkussen

Manipulaties:

- Harder/zachter bewegen
- Vooruit/achteruit gaan,
- Met meerdere tegelijk

Let op:

Het springen kan vering veroorzaken waardoor de kinderen kunnen botsen.

Waar:

Op een luchtkussen.



Luchtkussen met een bal



Opdracht:

Spring een bal omhoog, loop zodat de bal je achtervolgt, probeer de bal te ontwijken.

Materiaal:

- Luchtkussen
- Bal

Manipulaties:

- Meerdere ballen
- Meerdere kinderen
- Zwaardere/grotere bal

Let op:

Het springen kan vering veroorzaken waardoor de kinderen kunnen botsen. Als je gebruik maakt van een bal kunnen er verwondingen komen doordat kinderen hier op springen.

Waar:

Op een luchtkussen



Luchtkussen met wanden:

**Opdracht:**

Ren tegen de wanden aan

Materiaal:

Luchtkussen

Manipulaties:

Begeleider staat in het midden en probeert kinderen te vangen.

Let op:

Kinderen kunnen vallen en zich hierbij verwonden of tegen elkaar aan botsen.

Waar:

Op het luchtkussen.



Rollen op de bal:



Opdracht:

Trek het kind van de ene kant naar de andere kant van de bal via de buik. Probeer het kind te veren en heen en weer te bewegen op de bal. Als het lukt probeer je dit met het kind zittend.

Materiaal:

Grote (yoga)bal

Manipulaties:

- Beweeg mee of laat het kind zelfstandig bewegen op de bal.
- Zitten op de bal met steun aan het bekken.
- Zitten op de bal met steun aan de schouders.
- Zitten op de bal met steun aan de knieën.

Let op:

Evenwichtsreacties/opvangreacties van de begeleiding kan hier nodig zijn aangezien het kind zijn balans kan verliezen.

Waar:

Dit kan overal zolang het kind maar niet tegen scherpe dingen aan kan vallen.



Rollen in de mat:

**Opdracht:**

Rol het kind in de mat.

Materiaal:

Flexibele mat

Manipulaties:

Laat het kind eruit kruipen of eruit rollen.

Let op:

- Het kind kan dit erg spannend vinden.
- Het kind kan misschien niet goed zijn grens aangeven.

Waar:

Dit kan overal.



Spinnenwebben:

**Opdracht:**

Ga in een kring zitten en gooi een touw of bol wol over. Als je de bal hebt gevangen, hou je het touw vast voor je hem verder weggooit.

Materiaal:

- Touw of wol
-

Manipulaties:

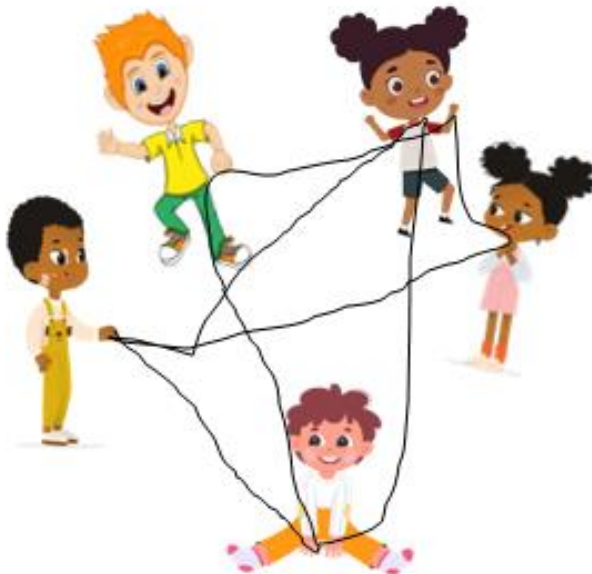
- Dichterbij/verder van elkaar gaan zitten.

Let op:

De kinderen kunnen hierdoor in de knoop raken of het om hun nek doen wat gevaarlijk is.

Waar:

Dit kan overal.



Interieur doolhof:



Opdracht:

Maak een touw vast om tafels heen. Probeer de ring die in het touw zit, van het begin naar het einde te leiden.

Materiaal:

- Ring
- Touw

Manipulaties:

Maak een heel parcours met het touw, grotere/kleinere afstanden.

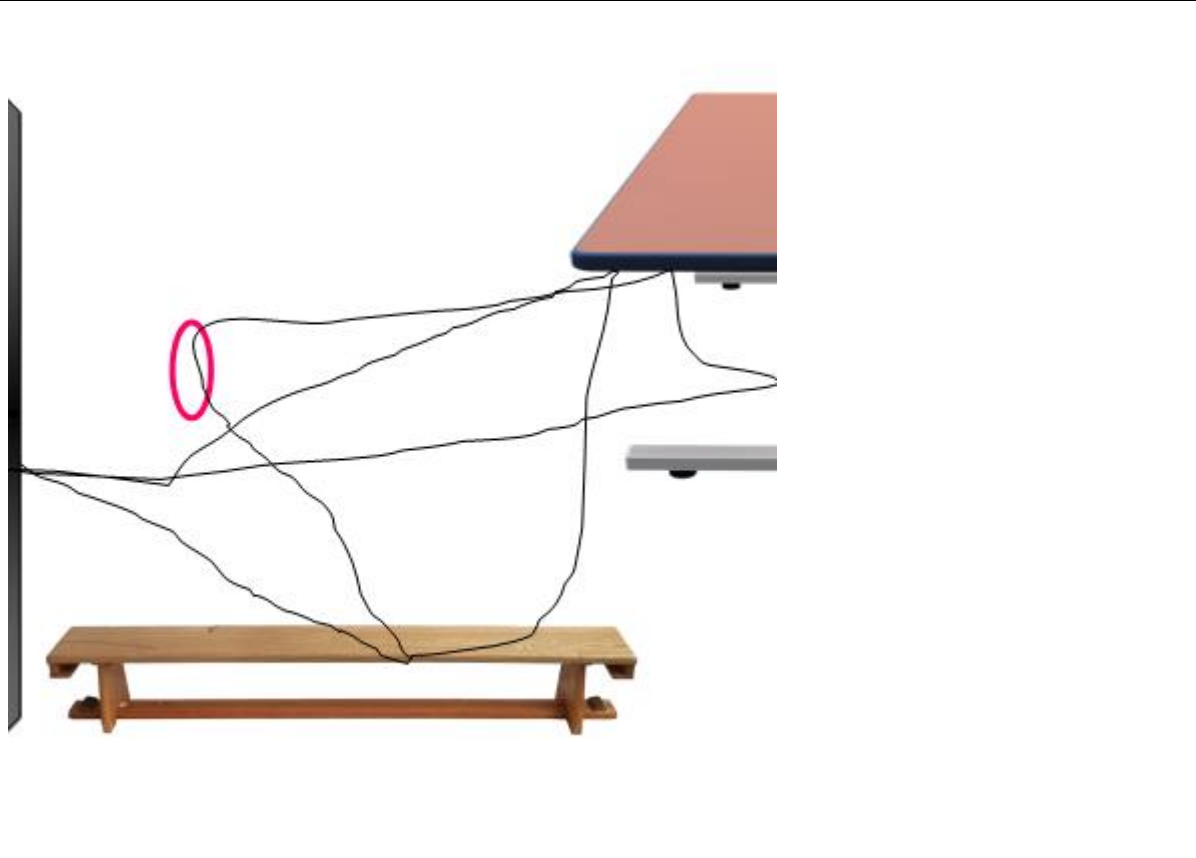
Let op:

Het kind kan zich mogelijk stoten als hij ergens onderdoor moet dus hou een oogje in het zeil om te kunnen waarschuwen waar nodig.

Let op dat het kind niet met het touw aan de haal gaat en verstrikt raakt.

Waar:

Dit kan overal.



Laken sleuren:

**Opdracht:**

Iemand gaat op het laken liggen en iemand anders trekt deze vooruit.

Materiaal:

Laken of groot kleed.

Manipulaties:

Meerdere tegelijk op het kleed en dan vertrekken

Let op:

- Opletten dat het voor de persoon die trekt niet te zwaar is.
- Opletten dat het kind dat op het laken zit niet opeens omrolt door het trekken en zich pijn kan doen.
- Opletten dat het kind zich niet open kan schuren door het trekken over de vloer.
- Let goed op de reacties van het kind, bijvoorbeeld dat het niet te eng is.

Waar:

In gymzaal of op een gladde schone vloer.



Wasstraat:



Opdracht:

Je bouwt een wasstraat door verschillende zachte materialen achter elkaar op te stellen:

- Slierten
- Plumeaus
- Ballonnen
- Slingers

Materiaal:

Zacht materiaal wat jij denkt dat passend is

Manipulaties:

- Op een rollende stoel
- Lopend
- Rennend door de wasstraat

Let op:

Sommige kinderen kunnen dit als spannend ervaren

Waar:

Dit kan overal met een dak of een mogelijkheid om iets op te hangen



De materialen die ik heb gebruikt:

Groot materiaal:

- Luchtkussen
- Banken
- Tafels
- Parachute
- Schommel
- Stoelen
- Flexibele mat

Kleiner materiaal:

- Ballonnen
- Senso materiaal
- Dobbelsteen
- Toverkoord/touw/wol
- Box voor muziek
- Doekjes
- Ballonhoezen
- Ballen
- Pittenzakjes
- Ducktape
- Grote ballen
- Kegels / pionnen
- Dekens/ doeken
- Mand/bak
- Hoepels
- Ringen
- Stokken

Zeker een aanrader om dit materiaal aan te schaffen als je het materiaal nog mist!!

Legenda:

Verschillende niveaus binnen het bewegen

★ = heel laag niveau (het kind kan vrijwel niks zelf)

★★ = het kind kan het met hulp van de begeleider

★★★ = het kind kan dit zelfstandig

🟡 energie kwijtkunnen/conditioneel

🔴 zintuigelijke informatieverwerking

🟡 kracht

🟢 balans

🟠 coördinatie

🟣 lenigheid

⚫ structuur

🟡 🔴 🟡 🟢 🟠 🟣 ⚫ ★★★