

BLIJVEN BEWEGEN...

...Waarom?



Sterkere ontwikkeling hersenen
Betere concentratie



Op volwassen leeftijd minder kans op
Diabetes type 2 en hart- en vaatziekten



Gezonde groei en ontwikkeling
Versterkt spieren en botten



Gezonde groei en ontwikkeling
Gezond gewicht



Betere schoolresultaten
Betere aanpak van stress en angst



Verbetert evenwicht, coördinatie
en motoriek



Betere sociale vaardigheden
Meer zelfvertrouwen

**“ALS JE NIET KAN SPRINGEN,
LANDEN,
LOPEN, VANGEN, WERPEN...
KAN JE NIET VOETBALLEN,
TAFELTENNISSEN,
ZWEMMEN...”**

- MULTIMOVE VOOR KINDEREN -

...Hoe?



Activiteiten van lichte intensiteit doe je best
gedurende het grootste deel van de dag vb.
rustig spelen, wandelen,...



De 60minuten die je kind elke dag moet
bewegen, mogen opgesplitst worden in
blokken van bijvoorbeeld 10minuten.



Daarnaast beweegt je kind best 60minuten
per dag aan matige tot hoge intensiteit vb.
lopen, touwtjespringen,...



Uiteraard mag je meer bewegen dan
deze aanbevolen minuten. Elke extra
activiteit is een bonus voor je
gezondheid.



Er wordt ook aangeraden om 3x/week spier-
en botversterkende activiteiten te doen vb.
buiten spelen, fietsen, voetbal, dansen,...



Om dit vol te houden plan je best een
vast moment in je agenda om samen
actief te zijn.



Online beweegideeën

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/PLAYLIST?LIST=PLBCPUNOG8XSRLABOLEED59GVEQ5C0UJQ9K](https://www.youtube.com/playlist?list=PLBCPUNOG8XSRLABOLEED59GVEQ5C0UJQ9K) (ZAPSPORT@HOME) (*1)
- [HTTPS://WWW.KETNET.BE/KIJKEN/BIBA-LOEBA/](https://www.ketnet.be/kijken/biba-loeba/) (BIBA & LOEBA) (*1+2)
- [HTTPS://WWW.SPORTBEWEEGTJESCHOOL.BE/INSPIRATIENODIG/BEWEGINGSTUSSENDOOTJES/BASISONDERWIJS](https://www.sportbeweegtjeschool.be/inspiratienodig/bewegingstussendootjes/basisonderwijs) (SPORT BEWEEGT JE SCHOOL) (*1+2)
- [HTTPS://WWW.MOEV.BE/OKIDOKI/DE-9-OUDER-DOKI-DOE-S](https://www.moev.be/okidoki/de-9-ouder-doki-doe-s) (OKI DOKI) (*1+2)
- [HTTPS://WWW.GEMEENTESCHOOLSINTSTEVENSWOLUWE.COM](https://www.gemeenteschoolsintstevenswoluwe.com) > KLEUTERTURNEN (SINT-STEVENS-WOLUWE) (*1)
- [HTTPS://WWW.GYMFED.BE/NIEUWS/THUIS-IN-ACTIE-MET-KIDIES](https://www.gymfed.be/nieuws/thuis-in-actie-met-kidies) (YMFED) (*1)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=TCLM4BHEQYG](https://www.youtube.com/watch?v=TCLM4BHEQYG) (TURNLES BIJ MEESTER JAN) (*1+2)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MZZN893RHV0](https://www.youtube.com/watch?v=MZZN893RHV0) (LOOPVORMEN-SPEL) (*1)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BL5EOY4-LE4](https://www.youtube.com/watch?v=BL5EOY4-LE4) (IETSJE MEER BEWEGEN - MONKEY MOVES) (*1)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2S_49TO6ULM](https://www.youtube.com/watch?v=2S_49TO6ULM) (DANSJE EVEN STAMPEN - MONKEY MOVES) (*1)

WIST JE DAT...



...kinderen die meer dan 2 uur per dag tv kijken meer kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen en fysiek minder actief te zijn.



...kinderen die meer buiten spelen, meer vitamine D aanmaken in hun lichaam. Dat is goed voor sterke botten.



...het spelen van actieve games zoals Wii niet gelijk staat aan daadwerkelijk bewegen.



...als je kind een tablet heeft of voor tv zit, dit maar voor maximum 2u per dag zou mogen. Probeer urenlang stilzitten zeker te vermijden.



...de meeste kinderen 90% van de uren dat ze wakker zijn binnen spenderen.

Fundamentele Bewegingsvaardigheden

PEUTER- EN KLEUTERTIJD

- Grote progressieve motorische ontwikkeling: leren van basisvaardigheden voor zelfredzaamheid
- Kinderen maken kennis met een grote variabiliteit aan motorische vaardigheden
- Basisvereisten: ruimtelijke oriëntatie, beheersing van het lichaamsschema, sensorische perceptie, balanscontrole en algemene lichaamscoördinatie

MOTORISCHE PATRONEN

- Bewegingsvaardigheden: geavanceerde versie van een fundamentele bewegingsvaardigheid
- 2 domeinen op grof motorisch vlak:
 - Locomotie: vaardigheden die een verplaatsing of beweging van het lichaam door de ruimte uitlokken
 - Objectcontrole: manipulatieve vaardigheid. Vooral bal- en slagvaardigheden vb. Vangen, slaan, werpen, (laten) rollen, dribbelen, trappen en gooien. Hier is oog-hand- en oog-voetcoördinatie van essentieel belang.
- 3de domein: fijn motorische manipulatieve patronen.
 - Dit is het onder de knie krijgen van verschillende handgrepen én het functioneler worden van fijn motorische handelingen

ONTWIKKELING MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

- Zeer belangrijk proces in de kleutertijd
- Fundamentele vaardigheden beheersen vormt de basis voor veel verschillende dagelijkse beweegactiviteiten en sporten.
- Het niet ontwikkelen van bepaalde vaardigheden kan nefast zijn voor de toekomstige ontwikkeling.

KERNBOODSCHAP

- Het leren van fundamenteel motorische vaardigheden is geen gevolg van de groei van het kind
- Deze vaardigheden worden verworven door interactie met biologische kenmerken en contextfactoren die doorheen het hele leven plaatsvinden.
- Kinderen hebben voldoende kansen tot bewegen nodig

