

1,2 ... beweeg je mee?

Nellie & Cezar

Tips voor het gebruik van de bewegingsfiches

In dit boekje leest u tips om met de bewegingsfiches van Nellie en Cezar aan de slag te gaan. De tips zijn onderverdeeld volgens de ruimtes waarin de fiches gebruikt kunnen worden. U vindt ook een hoop speltips, waarbij aangeduid staat hoe en waar u ze kunt inpassen. Achteraan leest u de decretale ontwikkelingsdoelen en de ontwikkelingsaspecten. De doelen per net vindt u op www.averbode.be/kleuterplus.

IN DE KLAS

Bewegingshoek

Een bewegingshoek is ingericht voor twee tot vier kleuters, met de fiches en/of materiaal van de klas.

Waar situeert u deze hoek?

Deze hoek organiseert u het best weg van stille hoekjes zoals de boekenhoek en de knuffelhoek. Het mag ook niet te dicht bij de knutselhoek zijn.

Hoe is de hoek ingericht?

Om een bewegingshoek in uw klas te creëren heeft u voldoende ruimte nodig. De hoek dient voldoende afgescheiden te zijn van de andere hoeken in de klas. Kies voor een open afbakening. Zo heeft u een goed overzicht over de hoek en kunt u er enerzijds over waken dat de kleuters niet te wild zijn en wel degelijk de hoek benutten waarvoor deze dient, namelijk bewegen. Anderzijds kunt u als leerkracht positief bevestigen en motiveren als de kleuters de bewegingen goed uitvoeren. Zorg dat er geen kasten openstaan waar de kleuters materiaal/speelgoed kunnen uitnemen. De hoek dient veilig ingericht te zijn.

Wanneer stelt u de hoek open?

U stelt de hoek het liefst zo veel mogelijk open. De bewegingshoek kan tijdens de keuzemomenten opgesteld worden voor de kleuters. Vóór u de hoek een eerste keer openstelt, vertelt u het best aan de kleuters waarvoor de hoek dient en wat ze er kunnen doen. Maak ook met hen concrete afspraken rond het gebruik van deze hoek.

Wat observeert u in deze hoek?

Let vooral op deze dingen:

- Kunnen de kleuters zelfstandig aan de slag?
- Kunnen de kleuters de bewegingsopdrachten juist uitvoeren?
- Kunnen de kleuters probleemoplossend denken?
- Kunnen de kleuters samen met een vriendje een beweging uitvoeren?
- Houden de kleuters zich aan de afgesproken regels?
- Voelen de kleuters zich goed in deze hoek, zijn ze betrokken bezig?
- ...

Welke gradatie kunt u aanbrengen in de hoek?

Start met de basisfiches van de jongste kleuters. Daarna gaat u verder met de gradatie op deze fiches. Later kunt u overgaan naar de fiches van de oudste kleuters. Ook bij de oudste kleuters is er nog een gradatie op de fiches.



De fiches voor de jongste kleuters zijn aangeduid met Cezar.



De fiches voor de oudste kleuters zijn aangeduid met Nellie.



De gradatie op de fiches wordt weergegeven met een pictogram: Nellie op een trapje.

Welk materiaal legt u in de hoek?

Zorg dat het aanbod in deze hoek voldoende gedifferentieerd is, zodat de kleuters steeds opnieuw uitgedaagd worden:

- Maak met het materiaal dat u bij de fiches gebruikte 'bewegingsspeeldozen' om in de bewegingshoek te zetten, met touwen, ballen, slingers, linten ...
- Leg in de hoek een bewegingsmap met fiches waar de kleuters als oefening moeten springen, kruipen, zijwaarts stappen ... Pas deze map telkens aan zodat de fiches passen bij het thema dat in uw klas leeft.
- Zet een spiegel in de hoek: zo kunnen de kleuters controleren of ze de bewegingen goed uitvoeren.

Groepsspelen

Wat zijn groepsspelen?

Groepsspelen bevorderen de sociale ontwikkeling. Kleuters tussen vier en zes jaar kunnen zich aardig redden in een grote groep en kunnen zich houden aan een groot aantal vaste regels. Kleuters zijn ook steeds meer in staat om samen te spelen. Daarbij is het belangrijk dat zowel de jongste als de oudste kleuters uitgenodigd worden om hun sociale vaardigheden te oefenen en verder te ontwikkelen. U kunt het samenspelen uitlokken door het spelen van een groepsspel. Dat kan in kleine groepjes of samen met de hele klas.



Bij elk thema staat een suggestie voor een groepsspel. Die vindt u op de vierde fiche van de oudste kleuters.

Waarom groepsspelen spelen?

De kleuters leren samenspelen. Ze begrijpen ook dat samen presteren gelijk is aan samen een doel bereiken en dat dat een leuk en voldaan gevoel met zich meebrengt. Kleuters leren met elkaar omgaan en krijgen meer inzicht in hun eigen gevoelens en de gevoelens van anderen. Ze leren omgaan met die gevoelens, alsook met de typische eigenschappen van een spel: winst, verlies en competitie. De kleuters zien in dat bij een spel ook regels horen en dat het belangrijk is dat iedereen zich aan die regels houdt. Ze leren wat opgeven en doorzetten is en zoeken naar een intrinsieke motivatie om te blijven doorzetten.

Hoe groepsspelen spelen?

Een groepsspel kan zowel binnen als buiten gespeeld worden. Het kan dienen als introductie, als opening van een thema of als voorbereiding op de bewegingsfiches. Na een activiteit met de bewegingsfiches kan een groepsspel als verwerking gebruikt worden. Het kan natuurlijk ook op zichzelf staan of onderdeel uitmaken van een turnles in combinatie met de bewegingsfiches.

Bewegingstussendoortjes

Wat is een bewegingstussendoortje?

Het is een eenvoudige, leuke oefening, geïntegreerd als 'break' en duurt niet lang. Het geeft een variatie van fysieke en/of motorische prikkels.

Waarom bewegingstussendoortjes doen?

Elke leerkracht moet zorgen voor voldoende bewegingstussendoortjes in de klas ter afwisseling van het lang stilzitten, het onderbreken van een activiteit met veel concentratie of het te lang spelen in dezelfde klashoek. Ze nemen maar enkele minuutjes in beslag en de kinderen zijn daarna weer optimaal geconcentreerd.

Dansexpressie

Waarom dansen?

Kleuters vinden het fijn om te dansen en te bewegen. Ze worden uitgenodigd om zich muzisch, expressief en creatief uit te leven. Ze ontdekken hun eigen mogelijkheden en verleggen hun grenzen.

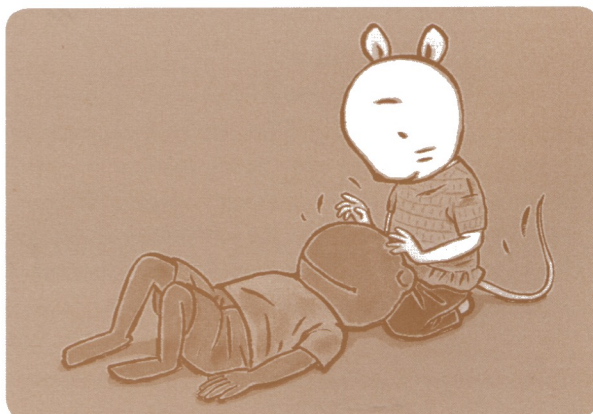
Relaxatie

Wat is relaxatie?

Relaxatie – yoga-oefeningen en massages – zijn activiteiten die kinderen helpen te ontspannen en die hen leren zich bewust te worden van hun eigen lichaam, gevoelens en gewaarwordingen.

Hoe relaxatie toepassen in de klas?

Bij de fiches van het thema 'mijn lichaam' is er aandacht besteed aan het ontspannen en tot rust komen na een drukke activiteit. U kunt deze oefeningen toepassen met de hele klasgroep maar u kunt de fiches ook ophangen in de bewegingshoek. De kleuters kunnen hun bewegingsoefeningen afsluiten met rustige oefeningen zoals relaxatie. Zo komen ze weer tot rust en kunnen ze weer rustig en geconcentreerd deelnemen aan de volgende activiteiten in de klas.



IN DE GYMZAAL

Gymlessen

Waarom gymlessen geven?

Met bewegingslesjes in de gymzaal stimuleert u de motorische vaardigheden van de kleuters, maar zorgt u tegelijkertijd ook voor het ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl, het zelf-concept en het sociaal functioneren. Dat alles gebeurt het best in uitnodigende en veilige omstandigheden, waarin het bewegen zelf centraal staat.

Hoe de bewegingsfiches gebruiken in de gymzaal?

U kunt de bewegingsfiches op verschillende momenten in de les gebruiken:

- Als opwarming:
U kunt de kleuters – voor ze echt aan het werk gaan met de fiches – eerst vrij laten experimenteren met de materialen uit de fiches. U kunt ze ook gebruiken als opening voor een thema. De bewegingen kunnen door de kleuters alleen of per twee uitgevoerd worden.
- Als (onderdeel van de) kern:
U kunt de bewegingen door de kleuters alleen, per twee of in groep laten uitvoeren. Ze kunnen gebruikt worden voor bijvoorbeeld een bewegingsparcours, waarbij de fiches in de zaal verspreid hangen; een bewegingsverhaal, waarbij u het verhaal vertelt en samen met de kleuters de bewegingen uitvoert; een doorschuifstelsel, waarbij de kleuters herhaaldelijk de beweging van de fiche uitvoeren tot er doorgeschoven wordt op uw signaal.
- Als afsluiter:
U kunt een groepsspel uit de tips kiezen om de gymles af te sluiten. U kunt ook de rustige bewegingsfiches kiezen als relaxatieoefeningen om weer rustig te worden. Een rustig muziekje op de achtergrond kan daarbij helpen.

OP DE SPEELPLAATS

Spelen

Waarom bewegingsfiches gebruiken op de speelplaats?

Kinderen vinden het fijn om te bewegen, te spelen en te sporten. De speeltijden en het middagmoment zijn uitgelezen momenten om de kleuters sportief en spelenderwijs bezig te houden en zo aandacht te hebben voor een kwaliteitsvolle bewegingsopvoeding.

SPEL-IDEETJES

Voor de bewegingshoek, als groepsspel of als bewegingstussendoortje

Spiegelen

Een kleuter bootst een houding van op een fiche na. De andere kleuter is de spiegel. Hij/zij staat tegenover de andere kleuter en neemt dezelfde houding als zijn/haar vriendje aan, maar dan gespiegeld.

Dobbelsteen

U kunt de prenten inscannen en verkleind afprinten (of verkleinen met de kopieermachine) en ze op een grote dobbelsteen plakken. Een kleuter rolt met de dobbelsteen. De beweging die bovenaan komt te liggen voert de kleuter uit. Een andere mogelijkheid is dat u de fiches naast elkaar op de grond legt. Een kleuter rolt met een dobbelsteen. De beweging op de fiche waarop de dobbelsteen terecht komt voert de kleuter uit.

Variatie: een kleuter voert de beweging van op de dobbelsteen uit. Andere kleuters controleren of het goed is en bootsen de beweging na.

Foto's nemen

Het is leuk om foto's te nemen van kleuters die een bepaalde beweging van de fiches uitvoeren. U ontwikkelt de foto's twee keer en maakt er een memory van om in de bewegingshoek te spelen.

Variatie: u kunt de foto's combineren met de echte fiches. De kleuters gaan op zoek naar dezelfde houding op de foto's en de fiches.

Bewegings- en kleurenparcours door de klas

In de klas hangen gekleurde papieren omhoog met daaronder een beweging (fiche) van dezelfde kleur. Die kunt u bevestigen aan een kast, muur, prikbord ... De kleuren en de fiches moeten goed zichtbaar zijn voor de kleuters. De kleuren zijn gekoppeld aan een beweging (fiche) die de kleuter ter plekke moet uitvoeren. Met een pijl op de grond geeft u aan welke richting de kleuter(s) moet(en) volgen op het parcours. U kunt als leerkracht kiezen hoeveel bewegingen de kleuters per kleurenfiche moeten uitvoeren.

Tip: u kunt een kleuren-bewegingskaart maken voor de kleuters. De kleuter zet een kruisje naast of op de kleur/ beweging die hij/zij heeft uitgevoerd. Zo weet de kleuter ter controle welke beweging hij/zij nog moet doen.



Bevriezen

De kleuters bootsen een beweging van de leerkracht na (uit een bewegingsfiche) en houden deze beweging vast. Ze bevriezen en blijven stokstijf staan.

Variatie: de kleuters staan bevroren en voeren op een signaal van de leerkracht een beweging uit van de bewegingsfiches. Een kleuter wordt aangeduid. Die kleuter probeert de andere kleuters aan het lachen te brengen. Wie fout beweegt of valt, valt af en moet even op de bank gaan zitten.

Raadspel

U kunt als leerkracht starten met het uitbeelden van een beweging. U vraagt aan de kleuters welke beweging u uitbeeldt. De kleuters tonen de juiste fiche.

Laat daarna – afhankelijk van het niveau en de leeftijd van uw kleuters – de kleuters zelf eens aan de beurt.

Draaischijf met kleuren

De kleuren zijn gekoppeld aan thema's. U legt enkele prenten van telkens dezelfde kleurreeks op een tafeltje dichtbij de mat waar de kleuter(s) de bewegingen moet(en) uitvoeren. U maakt met dezelfde kleuren een draaischijf op karton, waarbij u een pijl met behulp van een splitpen in de schijf steekt. Een kleuter draait aan de pijl. Van de kleur die de pijl aangeeft mag de kleuter een beweging kiezen en uitvoeren.

Variatie: de andere kleuters uit de klas voeren de beweging ook uit.

Draaischijf met voorwerpen uit de fiches

U legt enkele voorwerpen (ballon, ring, balletje, noot, blaadje, prop papier ...) uit de fiches op een tafeltje dichtbij de mat waar de kleuter(s) de bewegingen moet(en) uitvoeren. U maakt met foto's of tekeningen van dezelfde voorwerpen een draaischijf op karton, waarbij u een pijl met behulp van een splitpen in de schijf steekt. Een kleuter draait aan de pijl. Met het voorwerp dat de pijl aangeeft voert de kleuter de opdracht van de overeenkomstige fiche uit.

Variatie: de kleuter kiest een vriendje en voert de beweging samen een vriendje uit.

Kaartspel

U kunt voor dit spel fiches uit één thema nemen of enkele fiches uit verschillende thema's. De fiches (kaarten) worden door elkaar gestoken zoals een echt kaartspel met de achterkant naar de kleuters zodat ze de beweging niet zien. U kunt ze ook in een plastic mapje steken met als achtergrond een gekleurd blad papier (dezelfde kleur als de fiche). U maakt een waaier van fiches. U duidt een kleuter aan die een fiche mag aanwijzen en uit de waaier nemen. Hij/zij bekijkt de beweging en de kleuter kiest zelf of hij/zij de beweging alleen of met een vriendje wil uitvoeren. De kleuter mag de beweging ook weggeven aan een andere kleuter uit de klas.

Goed of fout (voor de oudere kleuters)

Hang aan de ene kant van de klas een groen papier en aan de andere kant een rood papier. U laat een bewegingsfiche aan de kleuters zien. Ze bekijken deze fiche heel goed. Als ze de fiche goed geobserveerd hebben, draait u de fiche om zodat de kleuters ze niet meer zien. U vertelt aan de kleuters wat u op de fiche ziet, welke beweging Nellie of Cezar uitvoert en welke materialen zij gebruiken. Wat u vertelt kan goed of fout zijn. Leg de kleuters uit dat het groene papier 'juist' betekent en het rode papier 'fout'. Als de kleuters denken dat wat u vertelt juist is, gaan zij bij het groene papier staan. Denken de kleuters dat wat u vertelt fout is, gaan zij bij het rode papier staan. De kleuters blijven daar even staan. Ze hoeven de beweging nog niet uit te voeren. U laat de fiche zien en bekijkt samen met de kleuters het antwoord. Alle kleuters voeren nu samen de juiste beweging uit.

Kleurenfiches

De fiches zitten allemaal achter elkaar in een doos en zijn gesorteerd per kleur. De kleuter van de dag (of een kleuter die u aanduidt) mag een kleur zeggen en trekt één fiche van die kleur uit de doos. Deze beweging voeren alle kleuters samen met de juf uit.

Themafiches met voorwerpen

Voorbereiding: de fiches zitten in verschillende dozen gesorteerd per thema en per voorwerp. Op het deksel van de doos staat het voorwerp van de fiches afgebeeld, bijvoorbeeld een ballon, een ring, een noot, een blaadje, een prop papier, een zwaailint ... Dat kunt u doen door er een foto van te nemen, die af te drukken en op de deksels te plakken. Of u kunt zelf op de doos het voorwerp tekenen. U gebruikt dezelfde foto's of tekeningen van de voorwerpen om er kaartjes van te maken.

Spel: u laat eerst alle kaartjes aan de kleuters zien en draait ze dan om zodat de voorwerpen die erop staan niet meer zichtbaar zijn voor de kleuters. Een kleuter mag één kaartje kiezen en kijkt welk voorwerp erop staat. Die kleuter mag nu een fiche kiezen uit de doos met hetzelfde voorwerp als op de picto.

Variatie: U kunt alle kaartjes van de voorwerpen in een zak stoppen. U laat telkens één kleuter zonder te piepen een kaartje uit de zak nemen.

Warm en koud

Een kleuter wacht even buiten in de gang aan de klasdeur. In de klas wordt afgesproken welke fiche er wordt verstopt in de klas. De kleuter wordt terug naar binnen geroepen en krijgt de opdracht om de fiche te zoeken a.d.h.v. de aanwijzingen 'warm' (als de kleuter heel dicht in de buurt van de fiches is) en 'koud' (als de kleuter ver weg is van de fiche). Heeft de kleuter de fiche teruggevonden? Dan brengt hij/zij die mee naar de kring. De beweging op de fiche wordt door iedereen uitgevoerd.

Muzikale bewegingsdoos

U steekt verschillende fiches van één thema of van verschillende thema's in een doos. Op een leuk muziekje wordt de doos doorgegeven in de kring. Stopt de muziek, dan mag de kleuter die de doos in handen heeft er één beweging uitkiezen. Deze beweging wordt door iedereen uitgevoerd.

Handpoppen geven bewegingsopdrachten

Nellie of Cezar mag van de juf een fiche kiezen uit een doos. Nellie of Cezar bekijkt de fiche en zegt aan de kleuters wat ze moeten doen, welke houding/beweging ze moeten aannemen. Daarna draait Nellie of Cezar de fiche om en laat hij/zij de kleuters zien of ze de beweging goed hebben uitgevoerd. Nellie of Cezar controleert of de beweging goed is uitgevoerd.

Variatie: Als Nellie een fiche kiest, voeren de meisjes de beweging uit. Als Cezar een fiche kiest, voeren de jongens de beweging uit.

Bewegingsverhaaltje

Neem een thema uit de bewegingsfiches en vertel er een verhaal rond. Vertel eerst het verhaal aan de kleuters in de onthaalkring. Als de kleuters vertrouwd zijn met het verhaal, kunt u op stap gaan doorheen de klas. U vertelt het verhaal opnieuw, maar nu worden de bewegingen die in het verhaal voorkomen ook uitgevoerd.



Als dansexpressie

Dansen met voorwerpen uit de fiches

Zet een leuk muziekje op. Laat de kleuters vrij dansen met een voorwerp uit de fiches. Alle kleuters dansen met hetzelfde voorwerp. Als de muziek stopt, voeren ze een beweging van de fiche uit. Als leerkracht kunt u zelf die bewegingen aangeven, maar het kan ook met de handpoppen Nellie of Cezar. De kleuters voeren de bewegingen mee uit. Als de muziek opnieuw start, mogen de kleuters weer vrij dansen met hun voorwerp.

Een dansje van fiches

Neem enkele fiches. De hoeveelheid fiches die genomen wordt, hangt af van de leeftijd en het niveau van de kleuters. Laat de fiches zien aan de kleuters en bespreek samen met hen wat erop staat. (Welke beweging maakt Nellie of Cezar?) Toon bij elke fiche een dansbeweging die sterk aanleunt bij de fiche. Hieronder vindt u enkele voorbeelden:

- Nellie rolt een nootje voort. → De kleuters buigen en komen weer recht.
- Cezar springt. → De kleuters springen op en neer.
- Nellie zwemt. → De kleuters maken zwembewegingen met hun armen.
- Nellie stampt tegen een ballon. → De kleuters gooien eerst hun rechervoet vooruit, daarna hun linkervoet (alsof ze een stampbeweging maken).
- Nellie maakt een slurf. → De kleuters die dat kunnen maken een slurf. Alle kleuters stampen hard op de grond, net als een olifant.
- Cezar op het sportraam. → De kleuters doen alsof ze klimmen: ze grijpen met hun handen in de lucht (en stappen eventueel ook ter plaatse).
- Nellie staat met haar armen open. → De kleuters 'vliegen' (stappen met hun armen gespreid) door elkaar.
- Nellie gooit een doekje omhoog en klapt in haar handen. → De kleuters klappen in hun handen.
- Cezar loopt op een lijn → De kleuters gaan voorzichtig op een been staan, en spreiden hun armen voor hun evenwicht.

Laat telkens één fiche zien. De kleuters voeren de bijbehorende opdracht uit. U kunt daarbij gebruikmaken van een leuk instrumentaal muziekje. De kleuters proberen de dansbewegingen bij de fiches te onthouden.

Variatie 1: Als het Nellie is, voeren enkel de meisjes de beweging uit. Als het Cezar is, voeren enkel de jongens de beweging uit.

Variatie 2: Laat de kleuters zelf bewegingen bedenken bij de fiches.

Bewegen als de muziek stopt

De kleuters dansen vrolijk in het rond. Als de muziek stopt, moeten ze zo snel mogelijk een paar bewegingen/houdingen van verschillende fiches opeenvolgend uitvoeren. Bij de jongste kleuters gebruikt u slechts twee of drie fiches en oefent u de opeenvolging een paar keer samen met de kleuters voor de muziek begint. U kunt het wat moeilijker maken door meer fiches te gebruiken, of de fiches maar één keer of niet op voorhand te oefenen. U zou eventueel verschillende reeksen kunnen maken. In dat geval hangt/legt u, terwijl de muziek speelt, de volgende reeks fiches klaar.

Voor tijdens de middagpauze of de speeltijd

Spel- en bewegingskoffers

U kunt spel- en bewegingskoffers maken. Eén voor de jongste kleuters en één voor de oudere kleuters. De bewegingsfiches en bijbehorende materialen past u aan de leeftijd aan. Pas de fiches ook aan naargelang het seizoen. U kunt de fiches extra lamineren, zodat ze langer meegaan.

Er wordt best afgesproken welke klas(sen) op welke dag met de koffers mogen spelen. Samen met de kleuters spreekt u af welke regels er gelden bij het gebruik van de koffers, bijvoorbeeld maximum 5 kleuters tegelijk bij de koffer, één voorwerp per kleuter, alles netjes opruimen ...

Bewegingsbord

U kunt een groot houten bord maken dat ergens aan de muur wordt bevestigd op een vaste plaats. U kunt er verschillende bewegingsfiches op het bord omhoog hangen. Dat kan door nagels in het houten bord te kloppen en de fiches met de gaatjes eraan te hangen. Let in dat geval op dat de kleuters niet bij het bord kunnen. U kunt ervoor kiezen om fiches te gebruiken waarbij de kleuters geen materiaal nodig hebben en dus enkel de beweging moeten nabootsen. Indien u toch fiches gebruikt waar materiaal voor nodig is, kunt u die klaarzetten in een bak of een koffer.

Tip: U kunt naast de fiches op het bord nog een extra plaats voorzien zodat u er eventueel de klassymbolen kunt hangen. Zo kunnen er verschillende klassen tegelijk aan de slag met verschillende bewegingsfiches.

Bewegingsparcours in de hoogte

Op verschillende manieren kunt u over heel de speelplaats bewegingsfiches omhoog hangen. Er kan een parcours zijn voor de jongste en voor de oudste kleuters. Zo'n parcours heeft als voordeel dat u de bewegingsfiches regelmatig kunt wisselen. U kunt met een pijl op de muur bij de fiche aangeven waar het parcours begint en welke richting de kleuters moeten volgen.

Bewegingsparcours op de grond

In plaats van de fiches omhoog te hangen kunt u de bewegingen van de fiches op de grond schilderen. Daarbij gebruikt u het best fiches waar geen materiaal voor nodig is en bewegingen die de kleuters gemakkelijk kunnen nabootsen. De kleuters kunnen naar hartenlust en wanneer ze zelf willen de bewegingen uitvoeren.

EXTRA TIPS

Schoolfeest

Bepaalde activiteiten uit de fiches kunnen in een optreden verwerkt worden.

Tip: Laat de kleuters de bewegingen op hun eigen creatieve manier uitvoeren. Dat is eens iets anders dan gedrilde schoolfeestnummertjes.

Samenwerken

Geef de kleuters tijdens de bewegingsmomenten een eigen taakje. Wie is de helper, de scheidsrechter, de tijdbewaker, de partner, de uitvinder, de uitvoerder ...? Verander het aantal taken per groepsindeling: individueel, per twee, in groepjes of in klasgroep.

Gradatie en differentiatie

De fiches zijn zodanig opgebouwd dat u telkens kunt aansluiten bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Het is heel belangrijk om in moeilijkheidsgraad op te bouwen.

Beertjes van Meichenbaum

U kunt eventueel ook gebruikmaken van de beertjes van Meichenbaum (of een variant daarvan) in combinatie met de fiches. Op die manier brengt u kleuters een goede werkhouding bij. Wat moet ik doen? Wat heb ik nodig? Hoe ga ik het doen? ...

Actieve leerstijl

Door de vele fiches kunt u tijdens de bewegingsactiviteiten alle kleuters aan het werk zetten. Zo zijn er geen wachtende kleuters! Terwijl de ene groep iets doet, kan de andere groep iets anders doen. Dankzij de fiches kunnen ze zelfstandig aan het werk en hoeft u de groepjes niet de hele tijd te begeleiden.

Woordenschat

Werk ook met de kleuters aan hun woordenschat met betrekking op handelingen. Toon de kleuters een fiche en vraag hun wat ze doen op de prent: springen, huppelen, schommelen, heffen, dragen, klimmen, klauteren, slingeren, balanceren, kruipen, wiegen, rollen, vallen, hijsen, slepen, draaien, duikelen, tuimelen, schuiven, zwaaien, mikken ...

Ook aan de woordenschat met betrekking tot het lichaam wordt gewerkt: lichaamsdelen, houdingen, bewegingen, verwoording van gemoedstoestanden, begrippen met betrekking op de ruimte, richtingen, trajecten, figuren en vormen, lichamen, afstanden en verhoudingen, omtrekken, oppervlakten, inhouden ...

Inlevingsvermogen

U kunt het plezier van de kinderen vergroten door ze zich te laten verkleeden volgens het thema waarbinnen de bewegingsfiches passen.

Gezonde en veilige levensstijl

Bewegen in open lucht

Indien de kans zich voordoet om de activiteiten van de fiches in open lucht te plannen, aarzel dan niet. Laat de kleuters bewust voldoening ervaren bij het spel in open lucht. Zo leren ze op een aangepaste manier in open lucht bewegen. Denk ook zeker aan de sportdag of sportinitiatieven via de school, de fit-o-meter, een fietsparcours, zwemmen en/of watergewinning, een ontdekkingstocht in de natuur, bewegingstussendoortjes ...

Veiligheidsprincipe

Houd rekening met:

- de materiële veiligheid: de kleuters moeten op een veilige manier met het bewegingsmateriaal omgaan. Obstakels en potentieel gevaarlijke elementen moeten verwijderd worden uit de speel-/bewegingszone.
- de fysieke veiligheid: bij intensievere bewegingen moeten de kleuters steeds opwarmen. De kleuters moeten op een veilige manier bewegingsmateriaal heffen, dragen, ondersteunen ... Ze nemen ook de veiligheidsafspraken in acht. Leer de kleuters gevaren inschatten. Indien u grondoefeningen doet, zorgt u ervoor dat de vloer hygiënisch is.
- de emotionele en sociale veiligheid

Correcte lichaamshouding

Heb bij de kleuters bij iedere oefening aandacht voor de starthouding. Is de houding ontspannen, voldoende recht, gestrekt, verzorgd ...? Let ook op een goede zithouding in de klas!

Ademhaling

Het is belangrijk om de kleuters te leren ademen door de neus en met de buik (niet de borstkas). Doe gerust eens wat ademhalingsoefeningen met de kleuters: diep inademen, lang uitblazen, korte pufjes, schokkend uitblazen ...

Aangepaste kledij en schoeisel

Let erop dat de kleuters in elke bewegingssituatie de juiste kleren aanhebben. Kleuters die het te warm hebben, kunnen hun trui uitdoen. Na het sporten moet de trui wel weer aan! In de gymzaal doen de kleuters het best hun sportschoenen of gympantoffels aan, naargelang de regels in de school.

Fysieke inspanningen van kleuters

In de fiches hebben we aandacht voor 'KLUS': het ontwikkelen van Kracht, Leningheid, Uithouding en Snelheid in de verschillende bewegingsthema's.

Ervaring van rust als tegenpool van actie

Maak duidelijk aan de kleuters dat het belangrijk is om hun energie te doseren. Na een inspanning las je het best altijd een ontspanning in, zoals een relaxatie-oefening.



ONTWIKKELINGSDOELEN EN -ASPECTEN

Decretale ontwikkelingsdoelen

1) Motorische competenties

Zelfredzaamheid in kindgerichte bewegingssituaties.

- 1.1 De kleuters kunnen diverse ruimtelijke hindernissen nemen d.m.v. klimmen en klauteren, stappen, lopen en springen.
- 1.6 De kleuters kunnen met een eenvoudig bewegingsantwoord snel reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen.
- 1.9 De kleuters kunnen vlot en spontaan de zijkanalen van het lichaam gebruiken en zijwaarts bewegen.
- 1.14 De kleuters tonen in het bewegen dat ze de opbouw van het lichaam aanvoelen en kennen en dat ze intuïtief rekening houden met de lichaamsopbouw en met lichaamsgrenzen en – verhoudingen.
- 1.17 De kleuters kunnen in de ruimte snel een afgesproken plaats terugvinden en er rekening mee houden.

Grootmotorische en kleinmotorische vaardigheden in gevarieerde situaties

- 1.30 De kleuters kunnen de functionele grepen gebruiken voor het hanteren van voorwerpen.

Handelend omgaan met betekenisinhouden

- 1.33 De kleuters tonen in het handelend omgaan met betekenis inhouden een toenemend begrip, toepassen en verwoorden van spelideeën.

Sensorische prikkels

- 1.39 De kleuters kunnen gerichte aandacht opbrengen voor verschillende sensorische prikkels en deze rustig laten inwerken.

2) Gezonde en veilige levensstijl

- 2.5 De kleuters behouden hun natuurlijke lenigheid.

Ontwikkelingsaspecten 'motorische ontwikkeling' (ontwikkelingsplan VVKBaO)

Bewegingsvormen

- 44) grootmotorisch bewegen
- 45) kleinmotorisch bewegen

Motorisch competent worden

- 46) evenwicht bewaren
- 47) de lichaamsruimte aanvoelen en gebruiken
- 48) lateraliteit en voorkeurlichaamszijde aanvoelen en hanteren
- 49) dynamisch bewegen
- 50) aangepast bewegen in de ruimte
- 51) aangepast bewegen in de tijd
- 52) fysieke fitheid verwerven



Colofon

Tekst: Sylvia Schockaert en Iris Bruneel • Illustraties: Ingrid Godon • Uitgever: Sonja Wuytens • Eindredactie: Els Vriens en Sien Trekker • Vormgeving: Charlotte Jansen
D/2013/39/94 • ISBN 978-90-317-3690-4 • EB4542/062013/911673