

Beweeg

A

B

C

Wil je de volgende keer betere resultaten halen? Vind dan hier een paar spelletjes en oefeningen om beter te worden, zodat je de volgende keer een verbetering kunt zien!

Uitgangspunt van het oefenen is dat plezier voorop staat. Ga uit van de motivatie en interesse van het kind. Hierbij spelen succeservaringen een belangrijke rol, het kind gaat daardoor zelf meer oefenen. Herhaling en toepassing van deze vaardigheden in andere situaties is de kracht van de oefeningen.

Disclaimer

Gebruik van deze handleiding en Beweeg ABC is voor eigen risico van de gebruikers. Resultaten kunnen per individu verschillen. Beweeg ABC is mogelijk niet geschikt voor alle gebruikers in alle situaties.

Waarom is het belangrijk?

Evenwicht is de voorwaarde om tot staan, lopen, springen, klimmen en zitten te komen. In balans blijven voor, tijdens en na de beweging is belangrijk voor de kwaliteit en de souplesse.

Hoe kan ik beter worden?

Spelletjes voor thuis

1. Tijdens het naar school/huis lopen evenwichtsituaties opzoeken (houdt rekening met de veiligheid):
 - Stoepranden.
 - Paaltjes.
2. Lopen over oneffen terrein: bos, duinen, speeltuin.
3. Tijdens het tanden poetsen op één been staan.
4. Op één been staan.
 - Hoeveel tellen?
 - En hoe lang met de ogen dicht?
5. Voetballen.
6. Steppen.
7. Fietsen:
 - Met zijwieltjes, deze geleidelijk hoger plaatsen.
 - Zonder zijwieltjes, maar met ondersteuning van stuur en zadel.
 - Stukjes los laten fietsen, zelf meelopen.
8. Twister.
9. Van hakken- naar tenenstand.
10. Op je tenen staan.
11. Televisie kijken op een kruk of een zitbal (niet te lang).
12. Een boek lezen terwijl je op de buik ligt.
13. Staan op een oefentol.

Tips voor op school

1. Doe tijdens de bewegingslessen in het speellokaal en buiten veel oefeningen gericht op balans (zie methodes).
2. Voer een oefening van de week gericht op balans in.
3. Laat de kinderen incidenteel op een zitbal of zitkussen zitten in de klas.

Waarom is het belangrijk?

In het dagelijks leven heb je deze vaardigheden nodig bij onder andere het spelen thuis, op het schoolplein, bij gymnastiek en bij alle sporten.

Hoe kan ik beter worden?

Spelletjes voor thuis

1. Naar school/huis:
 - Lopen - fietsen - stappen - huppelen - hinkelen.Neem de tijd.
2. Hinkelen/huppelen van lantaarnpaal naar lantaarnpaal tijdens het naar school gaan.
3. Naar de speeltuin.
4. Naar het bos/park.
5. Naar een sport- en spelvereniging.
6. Naar de scouting.
7. Buitenspelen.
8. Spelen in het water.
9. Trappen lopen.

Tips voor op school

1. Zorg in het bewegingsonderwijs voor veel bewegementen en variatie in aanbod.
2. Introduceer op het schoolplein spelletjes als hinkelbaan, touwtje springen en elastieken.

Waarom is het belangrijk?

In het dagelijks leven heb je deze vaardigheden nodig bij onder andere aankleden, schrijven, tekenen, kleuren, knippen, knutselen, plakken, scheuren, bouwen, bordspelen, bedienen van apparaten, computers en balspelen.

Hoe kan ik beter worden?

Spelletjes voor thuis

1. Lego.
2. Knexx.
3. Bouwmateriaal waarbij je schroeven en moeren vast en los kan draaien (vingers).
4. Schroeven vast en los draaien met een schroevendraaier (pols).
5. Ministeck/klein mozaïek.
6. Kralen rijgen (steeds fijner).
7. Knikkeren.
8. Sjoelen.
9. Vingervoetballen met pingpongbal.
10. Schadufiguren maken met de handen.
11. Tolletjes laten draaien.
12. Tennisbal hoog houden met racket; met bovenkant/onderkant racket.
13. Poppenkast spelen met handpoppen/sokpoppen.
14. Touwfiguren met de vingers.
15. Punniken, haken, vlechten, vingerhaken.
16. Sinaasappels uitpersen, appel schillen, mandarijn pellen.
17. Knijpers (was ophangen).
18. Roeren/klutsen; verf mengen, ei klutsen, slagroom kloppen.
19. Kneden (koekjes bakken/kleien).
20. Met mes en vork eten.
21. Inschenken.
22. Sleutel in slot omdraaien.

Spelletjes voor op school

1. In pen klimmen.
2. Pen rondjes laten draaien tussen je vingers.
3. Vingertikken (o'tjes maken).
4. Duimen draaien.
5. Piano spelen (keyboard of net alsof).
6. Spreid-sluit met vingers.
7. Muntje in één hand met vingers ronddraaien.
8. Chinese ballen/grote knikkers in je hand ronddraaien.
9. Oprollen van (lang) lint.
10. Knopen ontwarren (eventueel met ogen dicht).
11. Met je vingers knippen.
12. Vuist maken en dan één voor één tellen met je vingers (en weer terug).
13. Met een pincet voorwerpen oprapen.
14. Pak kaarten met één hand één voor één op tafel leggen.
15. Hand vol muntjes met één hand in potje doen.
16. Hand vol knikkers met één hand in potje doen.
17. Voorwerpen verstopten in een bak met rijst/bonen en op de tast zoeken.
18. Voelspelletjes, verschillende voorwerpen/vormen in een zak stoppen en raden.
19. Opwindbeestjes.
20. Tollen.
21. Vouwblaadjes.
22. Knutsel- en tekenopdrachtjes.