

# Beweeg



## 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.

Deze handleiding is gemaakt om je op de meest effectieve manier te helpen bij het begrijpen en het gebruiken van het systeem.

## Waarom Beweeg ABC?

Beweeg ABC, een monitor basisbeweegvaardigheden, bevordert en ondersteunt een gezonde en sportieve leefstijl onder basisschoolleerlingen. Deze monitor volgt de sport- en beweegvaardigheid van kinderen over een langere periode. Beweeg ABC motiveert, signaleert en intervineert. Daarbij is altijd sprake van een individuele aanpak, het kind staat centraal!

## Hoe werkt Beweeg ABC?

Beweeg ABC bestaat uit makkelijke en leuke oefeningen op het gebied van motorische vaardigheid en beweegvaardigheid. De oefeningen verschillen per leeftijd/groep.

Beweeg A richt zich op motorische vaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 1 en 2 (4-6 jarigen). Deze motorische vaardigheden vormen het fundament voor goed bewegen. Beweeg B richt zich op beweeg- en sportvaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 3, 4 en 5. Beweeg C richt zich op beweeg- en sportvaardigheden en is ontwikkeld voor de groepen 6, 7 en 8. Goed kunnen bewegen is de basis voor sportvaardigheid.

## Uitvoering

De uitvoering van 'Beweeg ABC' ligt bij Vereniging Sport en Gemeenten. Een van de belangrijke doelstellingen is bestaande expertise te bundelen tot één basisinstrument en harmonisatie met al bestaande monitors en testmethoden mogelijk te maken.

## Basis

Deze monitor basisbeweegvaardigheden heeft uitsluitend tot doel het mogelijk te maken een indicatie te verkrijgen van de basis-beweegvaardigheid van een kind. Bij (negatieve) afwijking wordt de gebruiker van de monitor nadrukkelijk geadviseerd het kind door te verwijzen naar deskundigen.

## Stap 1

De leerlingen voeren enkele makkelijke en leuke oefeningen uit op het gebied van motorische vaardigheid. De oefeningen worden onderverdeeld in:

Evenwicht	Groot motorische vaardigheid	Klein motorische vaardigheid
-----------	------------------------------	------------------------------

Beweeg A is gebaseerd op het Zorgplan Motoriek (SCOOR).

## Stap 2

Scholen registreren zich op de website [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl) en vullen de resultaten in die de leerlingen bij de verschillende oefeningen hebben behaald.

## Stap 3

Bekijk en vergelijk de resultaten! Voor elke leerling worden de resultaten vergeleken met de norm/het landelijk gemiddelde (per oefening) en met voorgaande jaren. Een totaaloverzicht per leerling kan worden gedownload. Ook wordt aandacht besteed aan de follow-up in de vorm van een preadvies.

Kortom, Beweeg ABC is een aanpak op maat voor elke leerling.

## Scholen die nog niet geregistreerd zijn

**STAP 1:** Als je voor het eerst deelneemt, dien je een account aan te maken. Ga daarvoor naar [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl) en klik op 'Login/Registreer' om je te registreren.

**STAP 2:** Vervolgens kun je bekijken hoe je de specifieke oefeningen in je school kunt opzetten. Ga daarvoor naar [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl) en klik bij Beweeg A op 'Bekijken'. Voor schriftelijke instructies kun je ook de pagina's 7 tot en met 21 van deze handleiding raadplegen.

**STAP 3:** Na uitvoering van de oefeningen worden alle resultaten online ingevoerd. Vervolgens kunnen de resultaten vergeleken worden met de norm/het landelijk gemiddelde (per oefening) en met voorgaande jaren. Een totaaloverzicht per leerling kan worden gedownload. Ook wordt aandacht besteed aan de follow-up in de vorm van een preadvies.

## Scholen die reeds geregistreerd zijn

Als je al geregistreerd bent, kun je op [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl) direct inloggen met je e-mailadres en wachtwoord. Zo kom je in je eigen Beweeg ABC omgeving. Hier kun je de resultaten uit het verleden bekijken en nieuwe metingen toevoegen.



Beweeg A kan zowel tijdens de reguliere gymlessen uitgevoerd worden, als op een sportdag voor meerdere groepen.

### Voor een enkele groep

- Voer de oefeningen tijdens een of meerdere gymlessen uit.
- Voor de oefeningen kun je de leerlingen per twee groeperen.

### Voor meerdere groepen

- Stem met alle leerkrachten de Beweeg A sportdag af.

### Algemeen

- Neem de lijst van benodigdheden op de pagina's 22 tot en met 24 van deze handleiding door.
- Verzamel alle items van de lijst en berg ze op kantoor of in de gymzaal op.
- Raadpleeg de schriftelijke instructies op de pagina's 7 tot en met 21.
- Print per leerling een leeg scoreformulier.
- Zorg voor voldoende mensen om de gang van zaken bij de verschillende oefeningen waar te nemen.
- Je kan ook ouders vragen om te helpen bij het toezicht.

## Stap 1: De oefeningen

- Het afnemen van de oefeningen kan groepsgewijs en individueel.
- De maximale groepsgrootte is 3.
- Het is het handigst om 2 begeleiders per groep te hebben, één voor het registreren en één voor de instructie.
- De materialen kunnen het best van te voren worden klaargezet.
- De klein motorische oefeningen kunnen, met uitzondering van de balvaardigheid, ook gedaan worden in de klas (aan een tafel of in kleermakerszit op de grond).

## Stap 2: Computerinvoer

- Voer via [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl) per leerling alle resultaten in.
- Onder het kopje 'Resultaten' vind je een overzicht van de resultaten. Je kunt ook voor elke leerling een certificaat printen.



Wil je Beweeg A in actie zien? Ga dan naar [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl), bekijk de filmpjes en leer meer over de specifieke oefeningen.

Hoe registreer ik de score?

- Voldoende is het voldoen aan de norm: score is 5 punten.
- Matig is afwisselend wel en niet voldoen aan de norm: score is 3 punten.
- Onvoldoende is niet voldoen aan de norm: score is 1 punt.

## Balanceren op één been

### Evenwicht

#### Wat heb ik nodig?

- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

#### Hoe voer ik de oefening uit?

1. De oefening wordt op blote voeten uitgevoerd.
2. De deelnemer gaat op één been staan, waarbij de voet niet van de plaats mag komen.
3. Het opgetrokken been mag tegen het steunbeen worden geklemd, niet gehaakt.
4. De begeleider telt hardop tot 10. Als de deelnemer uit balans raakt opnieuw bij 1 beginnen.
5. Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden (concentratie speelt hier een grote rol).
6. Bij twijfel maximaal 3 keer uitvoeren (per been).

#### Wat is de norm?

- 4,6-5,0 jaar:  
kan 5 seconden op één been staan, mag wiebelen (romp mee-bewegen).
- 5,1-6,0 jaar:  
kan 10 seconden op één been staan, mag wiebelen.
- Scoor de balans op beide benen.

**Wat heb ik nodig?**

- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De oefening wordt op blote voeten uitgevoerd.
2. De deelnemer plaatst de voeten parallel met een kleine tussenruimte en gaat op de tenen staan.
3. De voeten mogen niet van de plaats komen.
4. Uitvoering hoeft niet volledig hoog op de tenen, als er maar op de voorvoeten wordt gesteund.
5. De begeleider telt hardop tot 10. Als de deelnemer uit balans raakt opnieuw bij 1 beginnen.
6. Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden (concentratie speelt hier een grote rol).
7. Bij twijfel maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan 5 seconden op de tenen staan, mag wiebelen (romp meebewegen).
- 5,1-6,0 jaar:  
kan 10 seconden op de tenen staan, mag wiebelen.





**Wat heb ik nodig?**

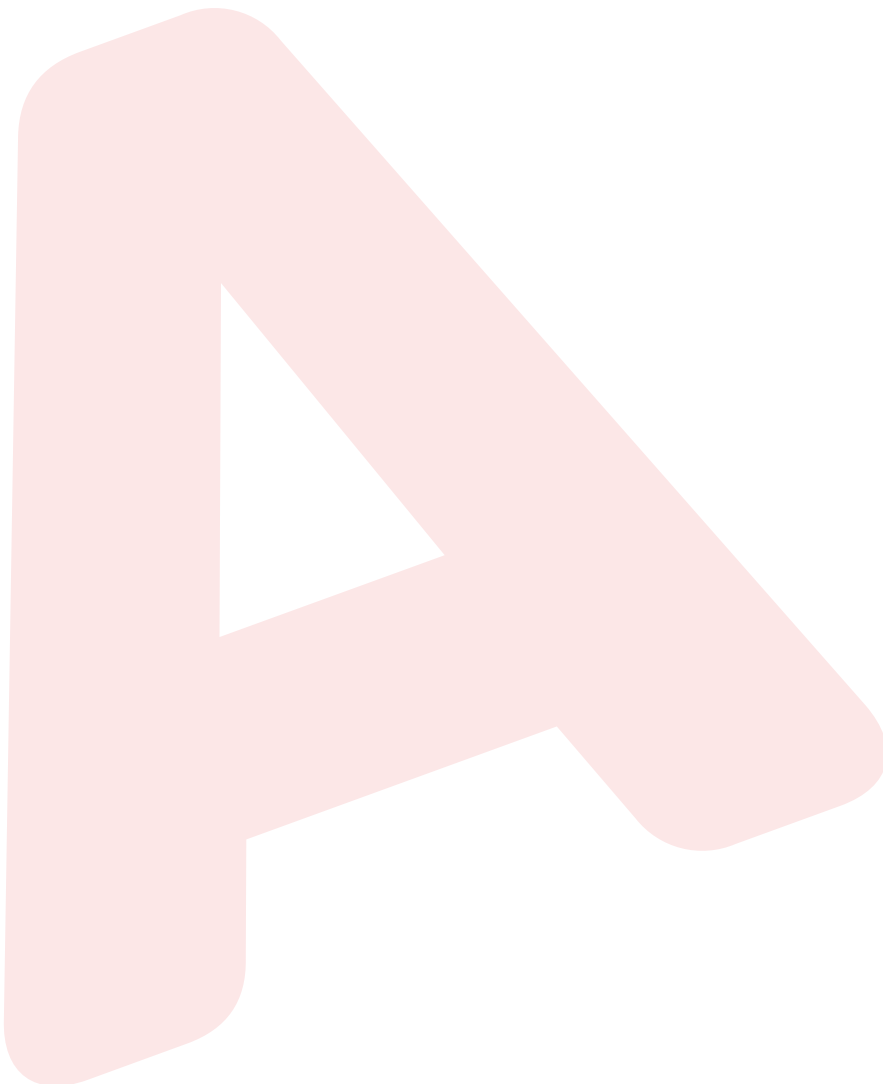
- Een kleuterbalk (2,5 meter lang en 10 cm breed).

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. Deze opdracht wordt op blote voeten of soepele gym schoenen uitgevoerd.
2. Leg een mat achter de kleuterbalk voor het afstappen.
3. De deelnemer loopt voetje over voetje over de balk en stapt aan het eind op de mat.
4. Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden (concentratie speelt hier een grote rol).
5. Maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan over de kleuterbalk lopen waarbij hij/zij één keer mag afstappen.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan over de kleuterbalk lopen zonder af te stappen.
- Aanschuiven (en dus niet doorstappen) in voorwaartse of zijwaartse richting is onvoldoende.
- Overmatige romp- en armbewegingen scoren matig voor alle leeftijden.



## Wat heb ik nodig?

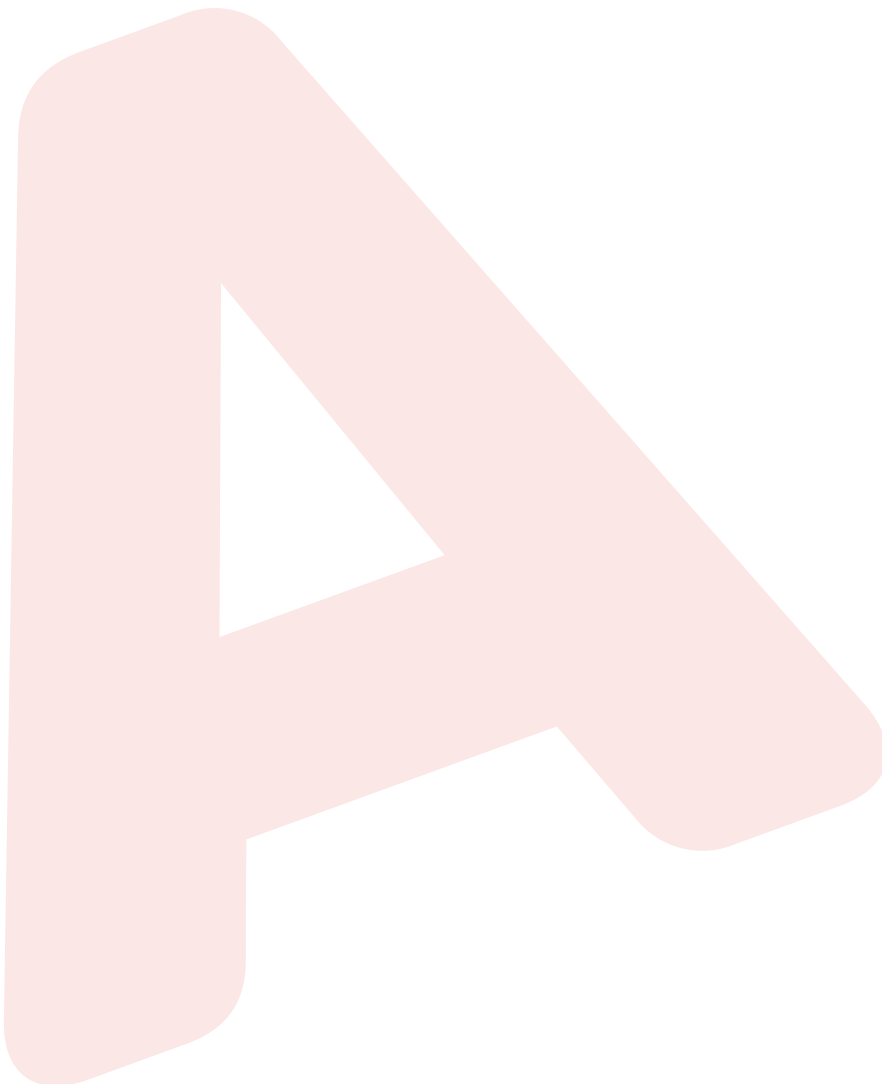
- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

## Hoe voer ik de oefening uit?

1. De deelnemer hinkelt zo ver als mogelijk (maximaal 9 meter).
2. De 4,6-5,0 jarigen mogen op de plaats hinkelen.
3. Laat 1 deelnemer per keer hinkelen, heen op het ene en terug op het andere been.
4. Maximaal 3 keer uitvoeren (per been).

## Wat is de norm?

- 4,6-5,0 jaar:  
kan op de plaats minimaal 4 keer hinkelen op het voorkeursbeen en minimaal 2 keer op het andere been.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan 3 meter hinkelen.
- Scoor het hinkelen op beide benen.



**Wat heb ik nodig?**

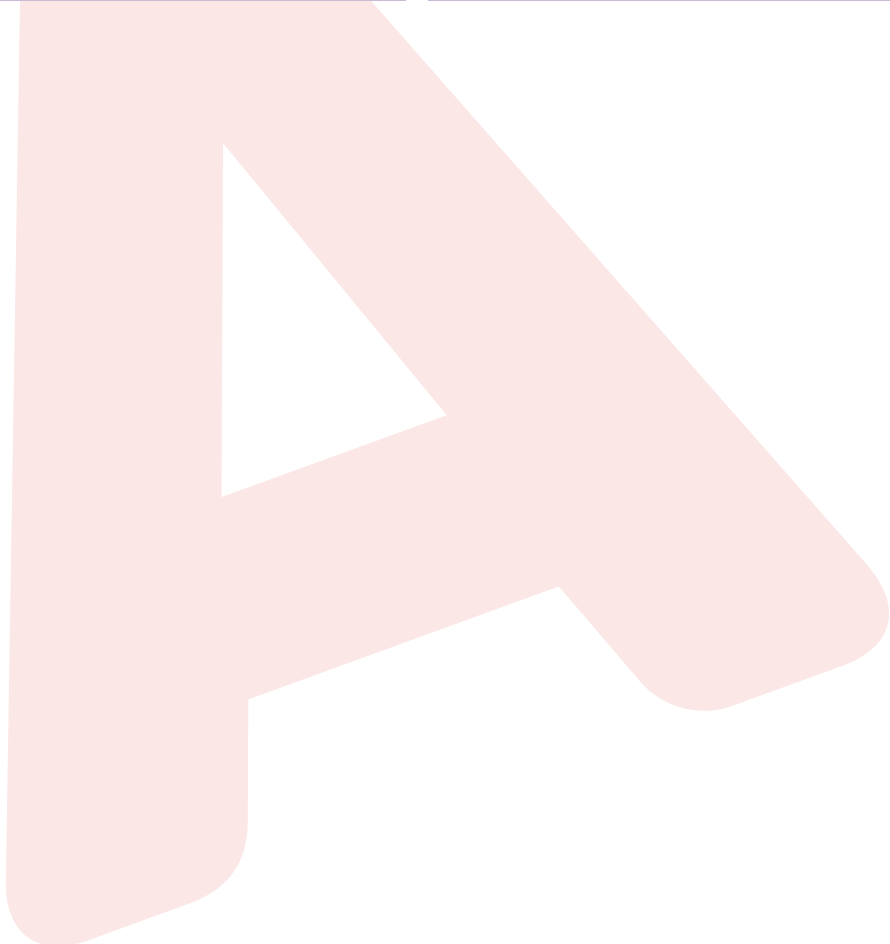
- Een kleuterbank, 25 cm breed.
- Een mat.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer loopt over een bank en springt aan het eind van de bank naar een op afstand liggende mat.
2. Maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan over een bank lopen en springen naar een op 50 cm afstand liggende mat. Mag met twee voeten afzetten.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan over een bank lopen en springen, met een één-voetige afzet, naar een op 75 cm afstand liggende mat.
- Bij het landen mogen alleen de voeten de mat raken.
- De 4,6-5,0 jarigen mogen aan het eind van de bank stoppen en daarna springen. Het lopen over de bank is voor hen nog balanceren, waardoor ze aan het eind van de bank tijd nodig hebben om zich voor te bereiden op de afsprong.



**Wat heb ik nodig?**

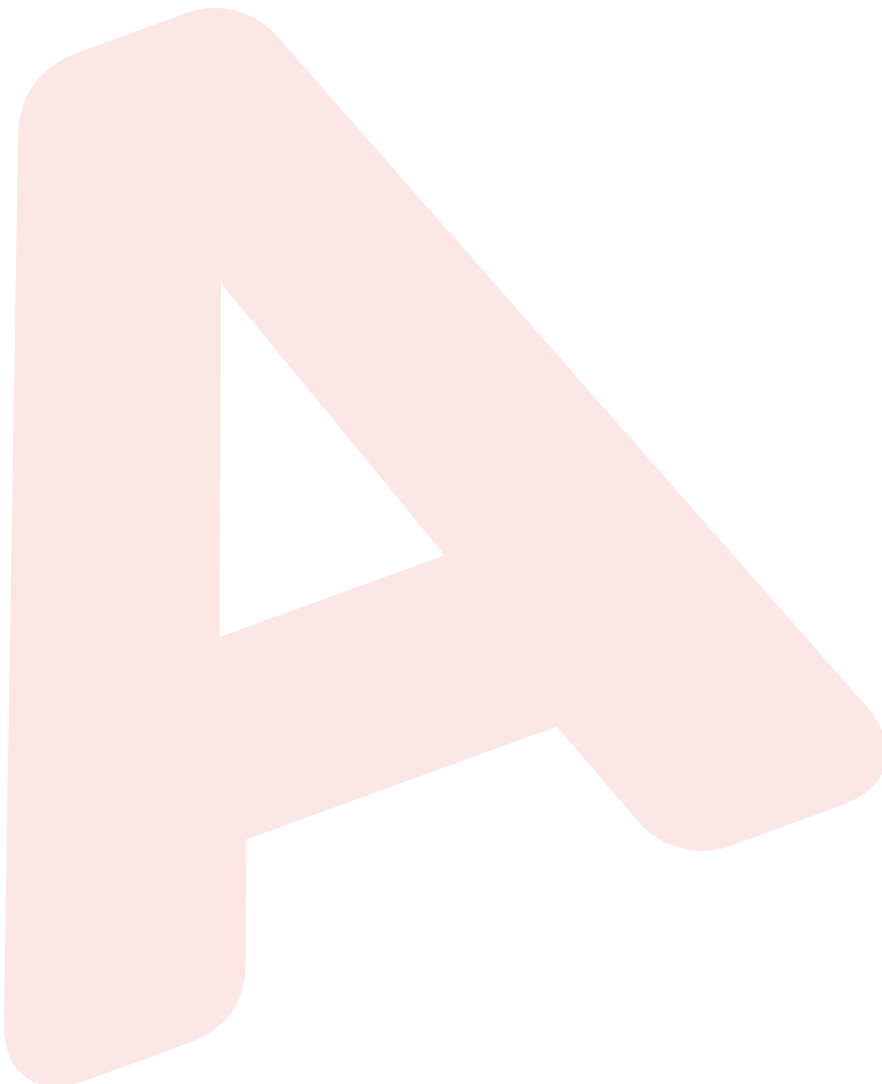
- Een kleuterbank, 25 cm breed.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer gaat naast de bank staan en plaatst zijn/haar handen op de bank.
2. Hij/zij houdt het hoofd zo veel mogelijk in de lengterichting van de bank.
3. De deelnemer hurkt en maakt sprongen over de bank.
4. Maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan over de lengte van de bank meerdere steunsprongen (hurk-wend) maken met een één-benige afzet. Mag met één been op de bank afzetten.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan over de lengte van de bank meerdere steunsprongen (hurk-wend) maken met een één-benige afzet.
- Eén kant op blijven draaien (rondjes) scoort onvoldoende.



## Wat heb ik nodig?

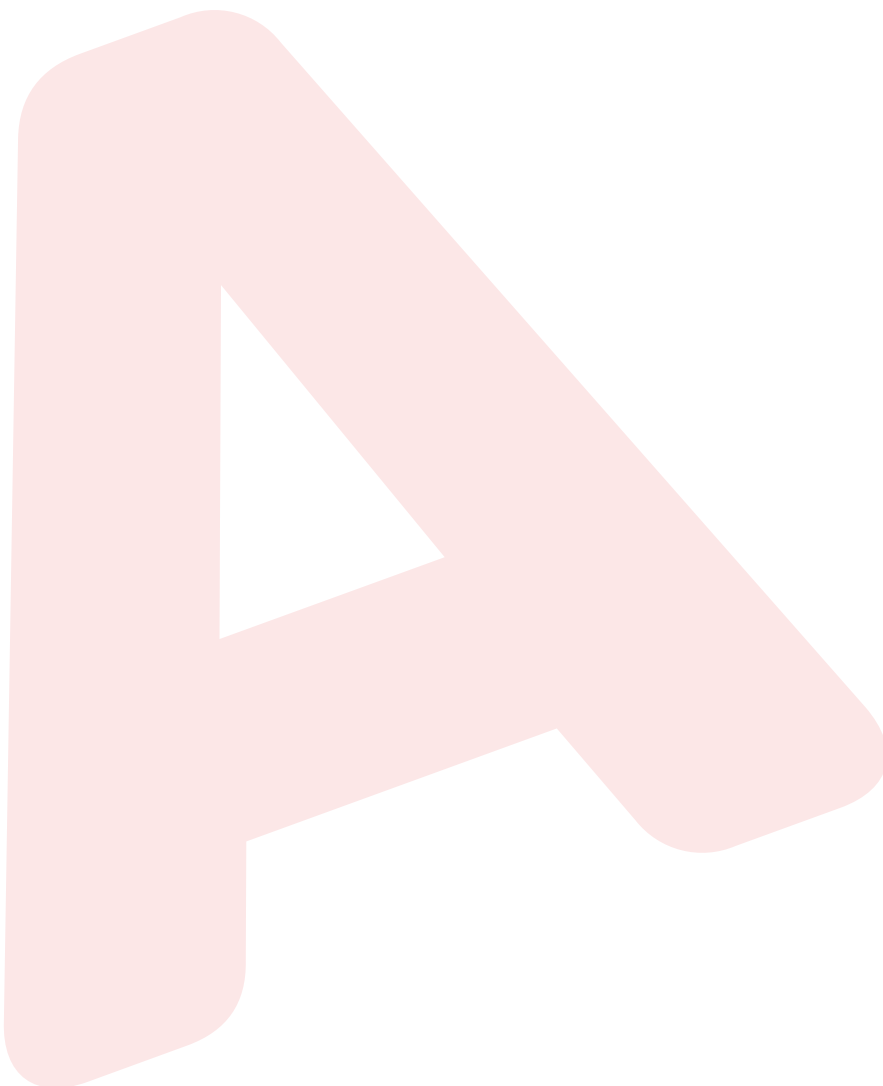
- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

## Hoe voer ik de oefening uit?

1. De deelnemer huppelt in rondgang.
2. Tijdens de rondgang mag er in de leeftijds-categorie 5,1-6,0 jaar afwisselend met galop gehuppeld worden.
3. Maximaal 3 keer uitvoeren.

## Wat is de norm?

- 4,6-5,0 jaar:  
kan de galop (aansluitpas) maken.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan 3 meter zonder galop huppelen.



**Wat heb ik nodig?**

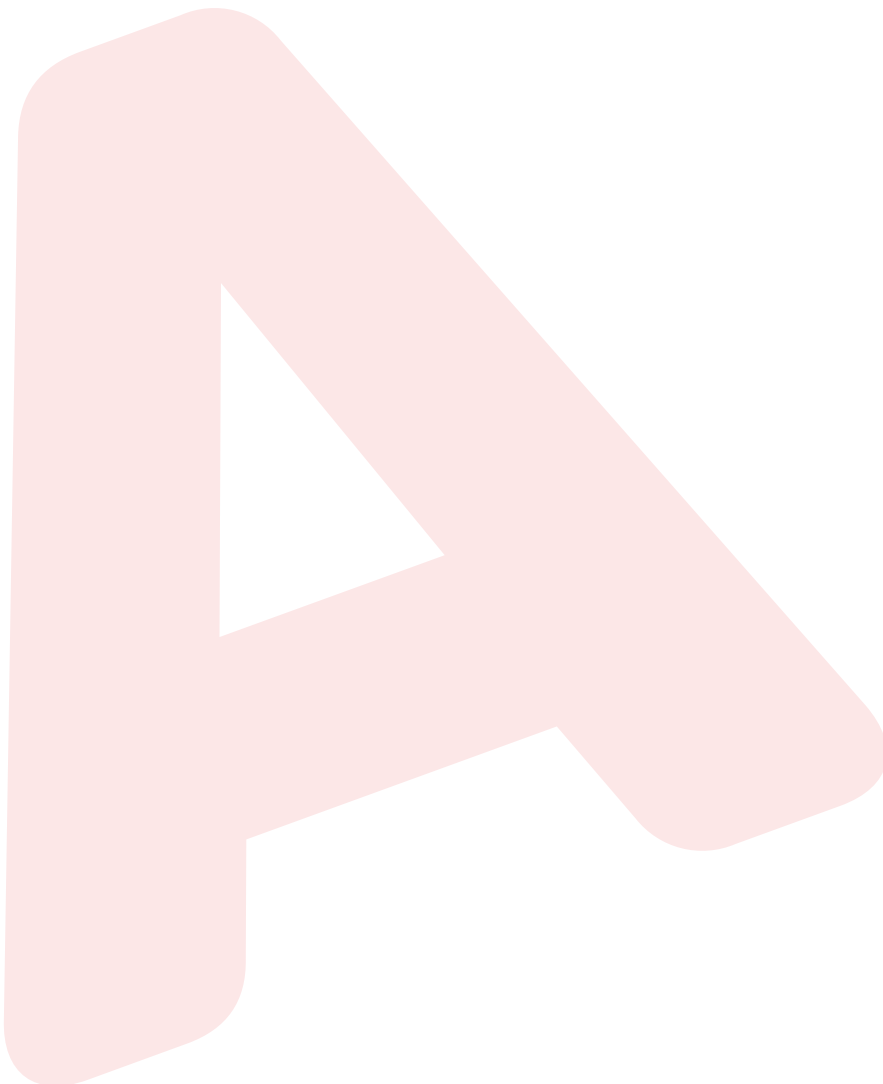
- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer staat klaar en luistert naar de opdracht:
  - 4,6-5,0 jaar: 'je springt met twee voeten omhoog en klapt in je handen'.
  - 5,1-6,0 jaar: 'je loopt/wandelt en klapt bij elke stap in je handen'.
2. Indien het niet lukt, doe dan de oefening voor.
3. Het onderdeel dient individueel uitgevoerd te worden.
4. Maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan 10 keer gelijktijdig springen en in de handen klappen. Klappen en springen worden volgehouden.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan lopend in een rechte lijn bij elke stap in de handen klappen.



**Wat heb ik nodig?**

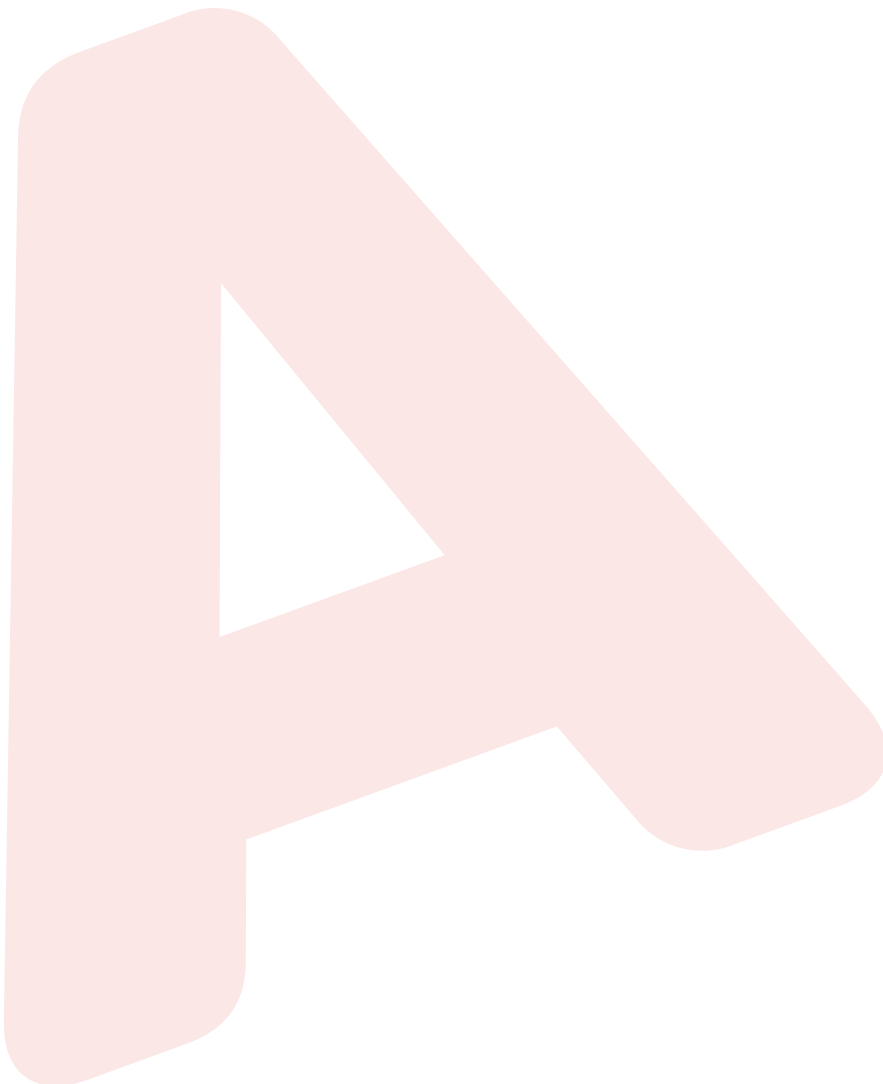
- Een kleuterwandrek; minimaal 2,5 meter hoog met een gat vanaf ongeveer 1,25 meter hoogte.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer klautert in een wandrek omhoog/door het gat.
2. Maximaal 3 keer uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan in een wandrek omhoog klauteren (hoogte handen 2,5 meter).
- 5,1-6,0 jaar:  
kan door het gat in een wandrek klauteren.
- Angstig dicht bij het wandrek klimmen scoort onvoldoende.



**Wat heb ik nodig?**

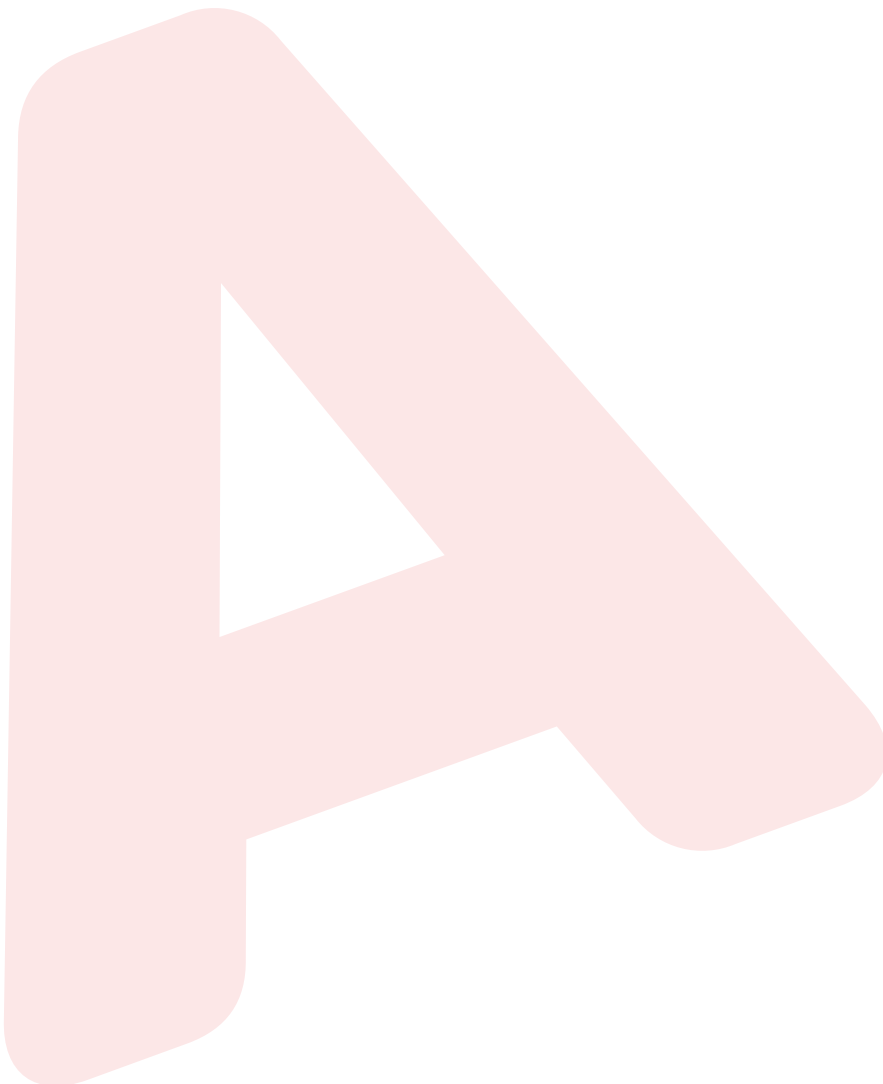
- Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer stuit de bal op de grond en probeert de bal in beweging te houden.
2. Bij 5,1-6,0 jarigen wordt er gescoord op 5 keer achter elkaar met één hand stuiten. Er mag tussendoor met twee handen gestuiterd worden.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan de bal, op de plaats, met twee handen meer dan 2 keer stuiten en weer opvangen.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan de bal, op de plaats, met één hand 5 keer stuitend houden en weer opvangen met twee handen.





**Wat heb ik nodig?**

- Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer werpt de bal omhoog en vangt hem weer op.
2. Er wordt 5 keer gegooid.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan een grote bal onderhands boven het hoofd gooien en na één of twee stuiten pakken. Tegen het lichaam vangen mag.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan een grote bal onderhands boven het hoofd gooien en, soms na één stuit, met alleen de handen vangen.



**Wat heb ik nodig?**

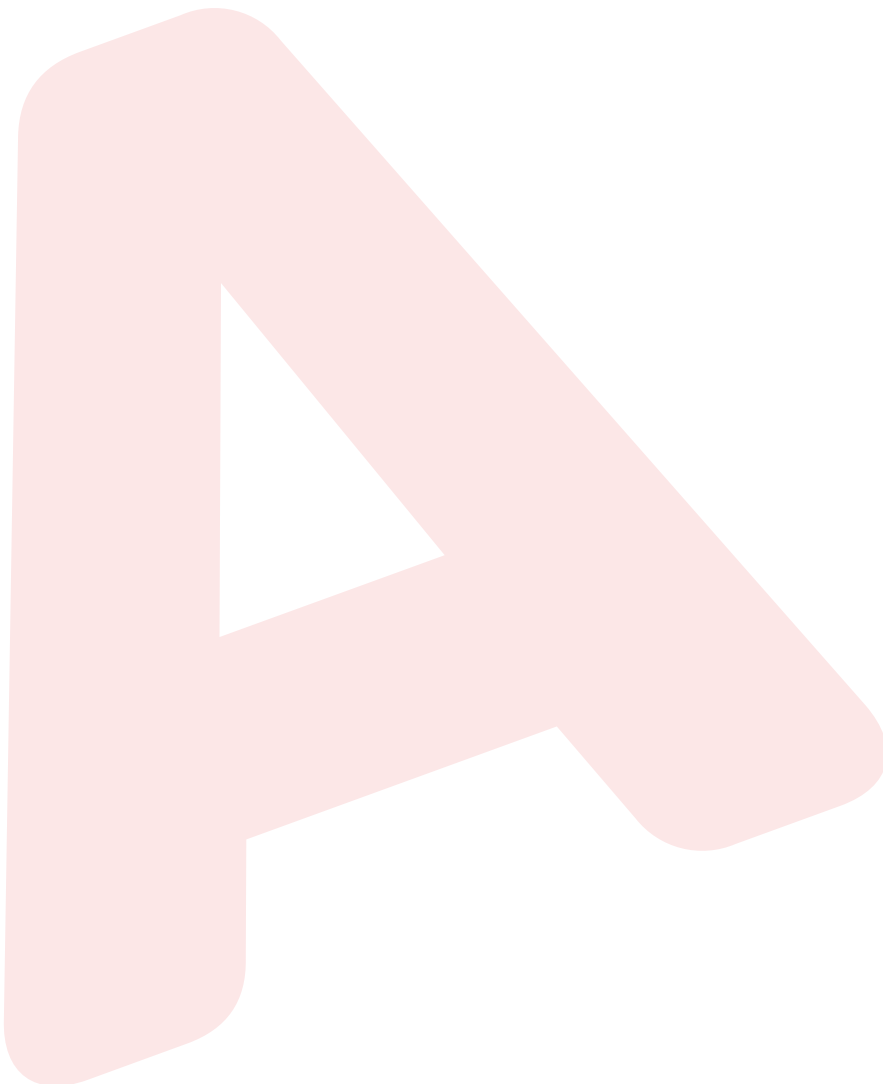
- 10 grote kralen: diameter 15 mm.  
Gat: diameter 8 mm.
  - 1 veter: diameter 4 mm.
- 10 kralen: diameter 13 mm.  
Gat: diameter 4 mm.
  - 1 nylon draad: diameter 1 mm.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De deelnemer zit in kleermakerszit op de grond, en rijgt de 10 bijbehorende kralen aan een veter/koord.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan 10 grote kralen rijgen.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan 10 kleine kralen vlot rijgen, zonder missteken (met de draad langs de kraal steken of de kraal naast de draad brengen). Kralen met vingertoppen hanteren.



**Wat heb ik nodig?**

- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De begeleider zit tegenover het kind zodat beiden op gelijke hoogte zijn.
2. De begeleider maakt de armen lang (plankjes/stokjes maken) en maakt met beide handen vuisten. De vuisten worden afwisselend geopend en gesloten. De deelnemer doet dit na.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan met de armen gestrekt voor het lichaam met beide handen vuisten maken en ze weer openen.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan met gestrekte armen voor het lichaam de handen om en om tot vuisten maken en ze weer openen.
- De beweging moet zo veel mogelijk in de handen plaatsvinden en niet in de ellebogen of de schouders.



**Wat heb ik nodig?**

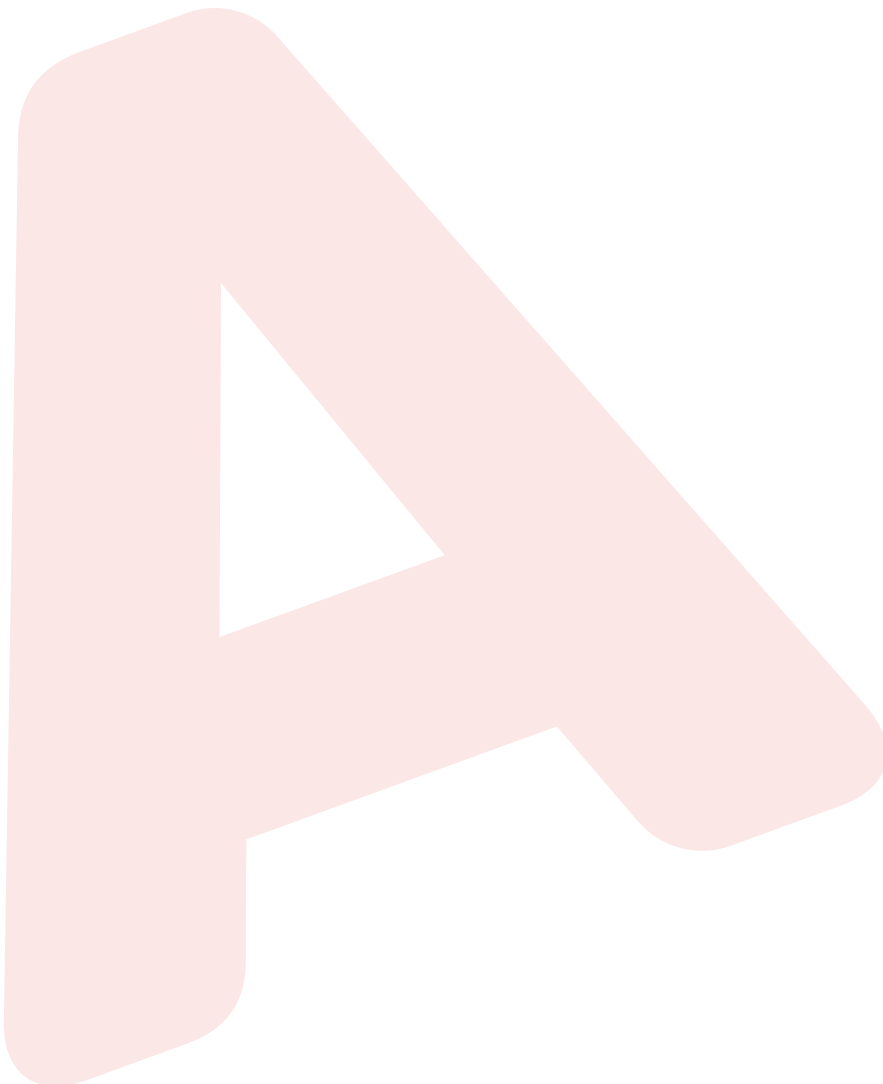
- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De begeleider zit tegenover het kind zodat beiden op gelijke hoogte zijn.
2. De begeleider strekt de armen voor het lichaam, steekt beide wijsvingers uit en maakt een ronddraaiende beweging (van buiten naar binnen) met de wijsvingers. De deelnemer doet dit na.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan de draaibeweging symmetrisch maken. De beweging is nog niet geïsoleerd, de arm mag meebewegen vanuit pols of schouder.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan de draaibeweging symmetrisch met de wijsvingers maken. De pols mag meebewegen.



**Wat heb ik nodig?**

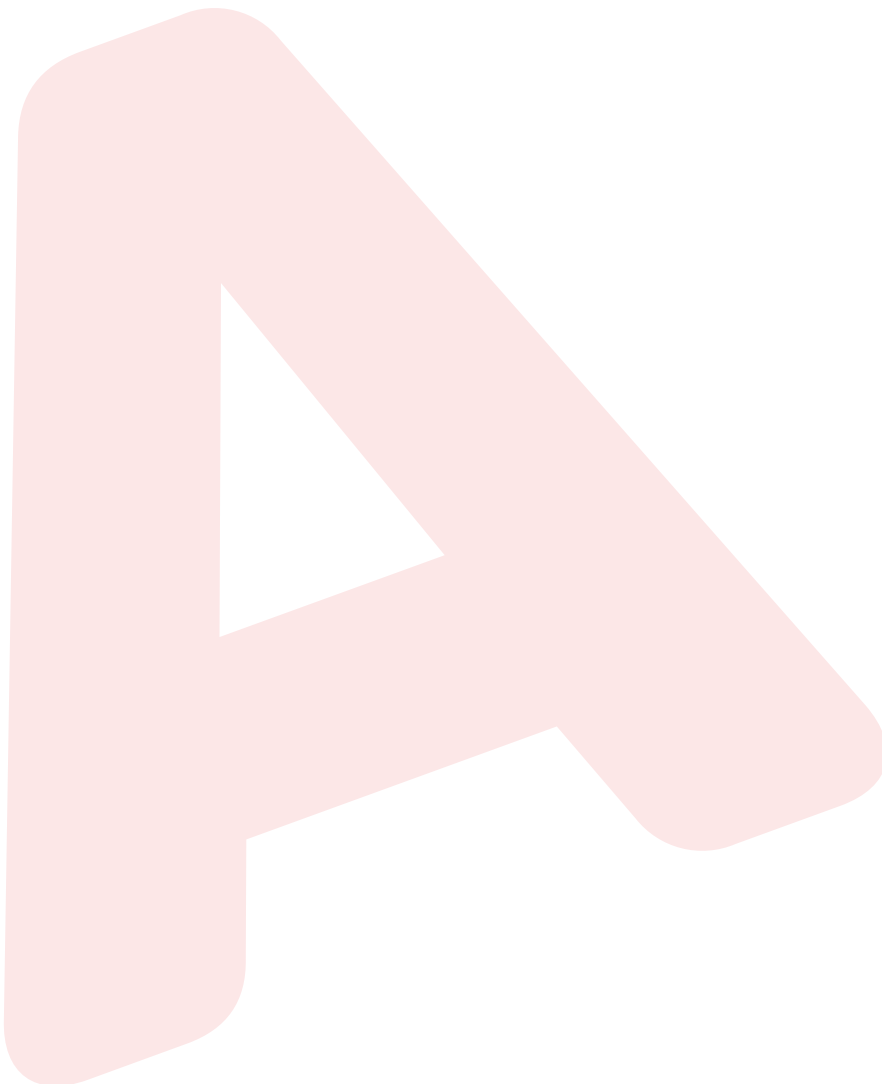
- Bij deze opdracht is geen materiaal nodig.

**Hoe voer ik de oefening uit?**

1. De begeleider zit tegenover het kind zodat beiden op gelijke hoogte zijn.
2. De begeleider tikt met de top van de duim afwisselend tegen de toppen van wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink. De deelnemer doet dit na. Daarna met de andere hand (laten) uitvoeren.

**Wat is de norm?**

- 4,6-5,0 jaar:  
kan de top van de duim afwisselend tegen de toppen van wijsvinger, middelvinger en ringvinger aantikken. Dit lukt met beide handen.
- 5,1-6,0 jaar:  
kan vlot de top van de duim afwisselend tegen alle vingertoppen aantikken. Dit lukt met beide handen.



## Evenwicht

- Een kleuterbalk (2,5 meter lang en 10 cm breed).
- Potloden of pennen (voor de registratie van de resultaten).
- Scoreformulieren (één per klas (klassenlijst) - te downloaden op [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl)).

## Groot motorische vaardigheid

- Een kleuterbank, 25 cm breed.
- Een mat.
- Een kleuterwandrek; minimaal 2,5 meter hoog met een gat vanaf ongeveer 1,25 meter hoogte.
- Potloden of pennen (voor de registratie van de resultaten).
- Scoreformulieren (één per klas (klassenlijst) - te downloaden op [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl)).

## Klein motorische vaardigheid

- Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm.
- 10 grote kralen: diameter 15 mm. Gat: diameter 8 mm.
  - 1 veter: diameter 4 mm.
- 10 kralen: diameter 13 mm. Gat: diameter 4 mm.
  - 1 nylon draad: diameter 1 mm.
- Potloden of pennen (voor de registratie van de resultaten).
- Scoreformulieren (één per klas (klassenlijst) - te downloaden op [www.beweegabc.nl](http://www.beweegabc.nl)).

Oefening	Materiaal	Namen begeleiders
Balanceren op één been	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Balanceren op de tenen	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Balanceren over een smal vlak	<input type="checkbox"/> Een kleuterbalk (2,5 meter lang en 10 cm breed). <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Hinkelen	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Vertesprong	<input type="checkbox"/> Een kleuterbank, 25 cm breed. <input type="checkbox"/> Een mat. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Steunsprong	<input type="checkbox"/> Een kleuterbank, 25 cm breed. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Huppelen	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Armen en benen tegelijk	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Klauteren	<input type="checkbox"/> Een kleuterwandrek; minimaal 2,5 meter hoog met een gat vanaf ongeveer 1,25 meter hoogte. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)

Oefening	Materiaal	Namen begeleiders
Bal stuiten	<input type="checkbox"/> Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Bal werpen en vangen	<input type="checkbox"/> Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm. <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Kralen rijgen	<input type="checkbox"/> 10 grote kralen: diameter 15 mm. Gat: diameter 8 mm. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 1 veter: diameter 4 mm.</li> </ul> <input type="checkbox"/> 10 kralen: diameter 13 mm. Gat: diameter 4 mm. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 1 nylon draad: diameter 1 mm.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Vuisten maken	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Wijsvingers draaien	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)
Vinger/duim oppositie	<input type="checkbox"/> Potloden of pennen.	(Min. 1 persoon aanbevolen)

Verwerking	Materiaal	Namen begeleiders
Computerinvoer	<input type="checkbox"/> Laptops met toegang tot internet. <input type="checkbox"/> (Kleuren)printer (voldoende inkt). <input type="checkbox"/> Printpapier (ivm certificaat).	(Min. 3 personen aanbevolen)