Zet in op bewegen!
Stimuleer de motorische ontwikkeling van 0-4 jarigen

kenniscentrum sport & bewegen

Bij spelen en bewegen wordt een beroep gedaan op:

- Motorische ontwikkeling
- Sociale ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling

Vraag:

Hoeveel procent van de kinderen is tijdens het buiten spelen bij de kinderopvang inactief?

De Beweegrichtlijnen

Hoeveel moeten kinderen 4-18 jaar bewegen om gezond te blijven?

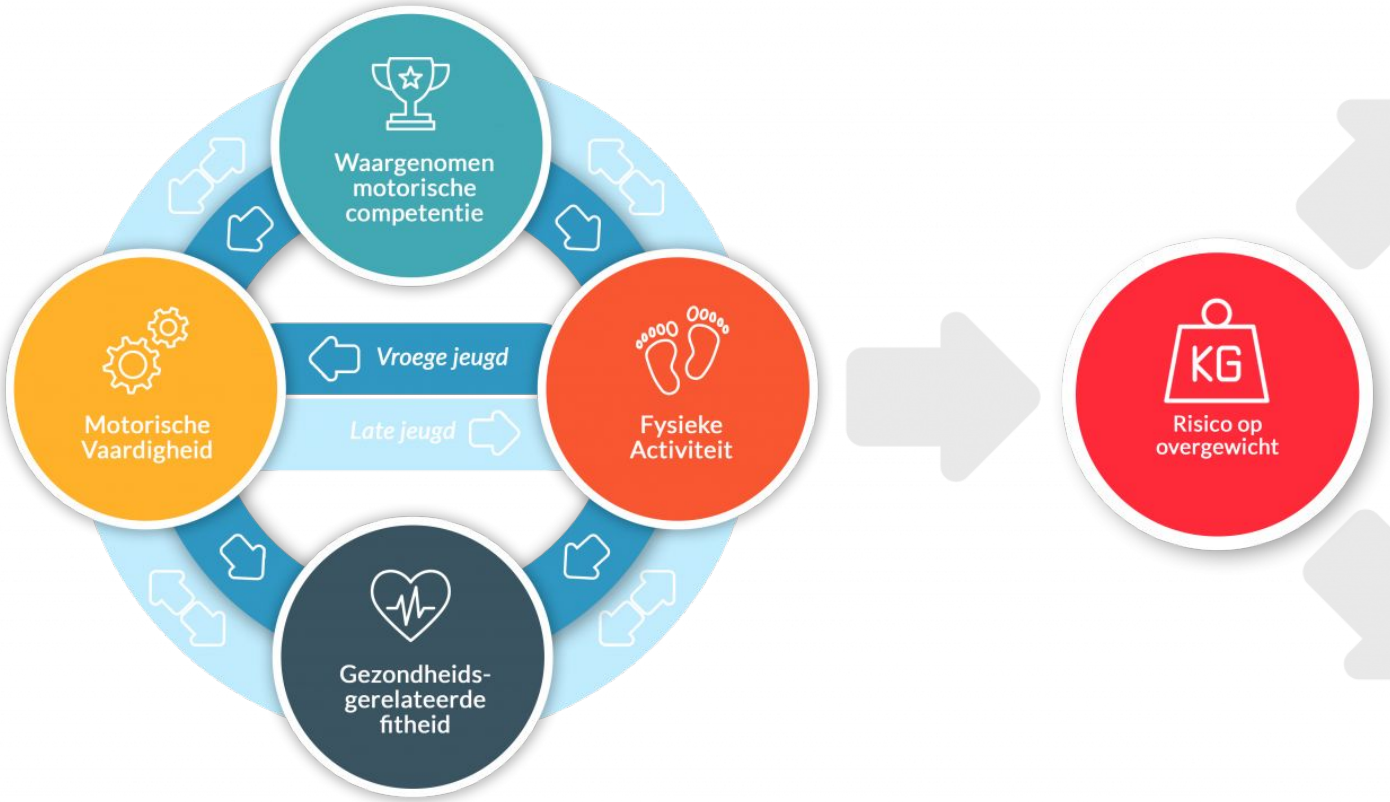
1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Positieve spiraal van meedoen



- *Gezond gewicht*
- *Hogere motorische competentie*
- *Meer zelfvertrouwen*

- *Ongezond gewicht*
- *Lagere motorische competentie*
- *Minder zelfvertrouwen*

Negatieve spiraal van inactiviteit

kenniscentrum sport & bewegen

Motorische ontwikkeling

De motorische vaardigheden ontwikkelen door interactie van:

- **Interne factoren**
- **Mate van oefenen**
- **Externe factoren**

Motorische mijlpalen

Vangt een bal

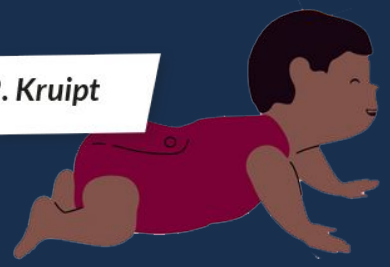
Loopt achteruit

Rolt om

Staat kort op 1 been

Kruipt

Motorische mijlpalen



2. Kruipt

1. Rolt om

3. Loopt achteruit

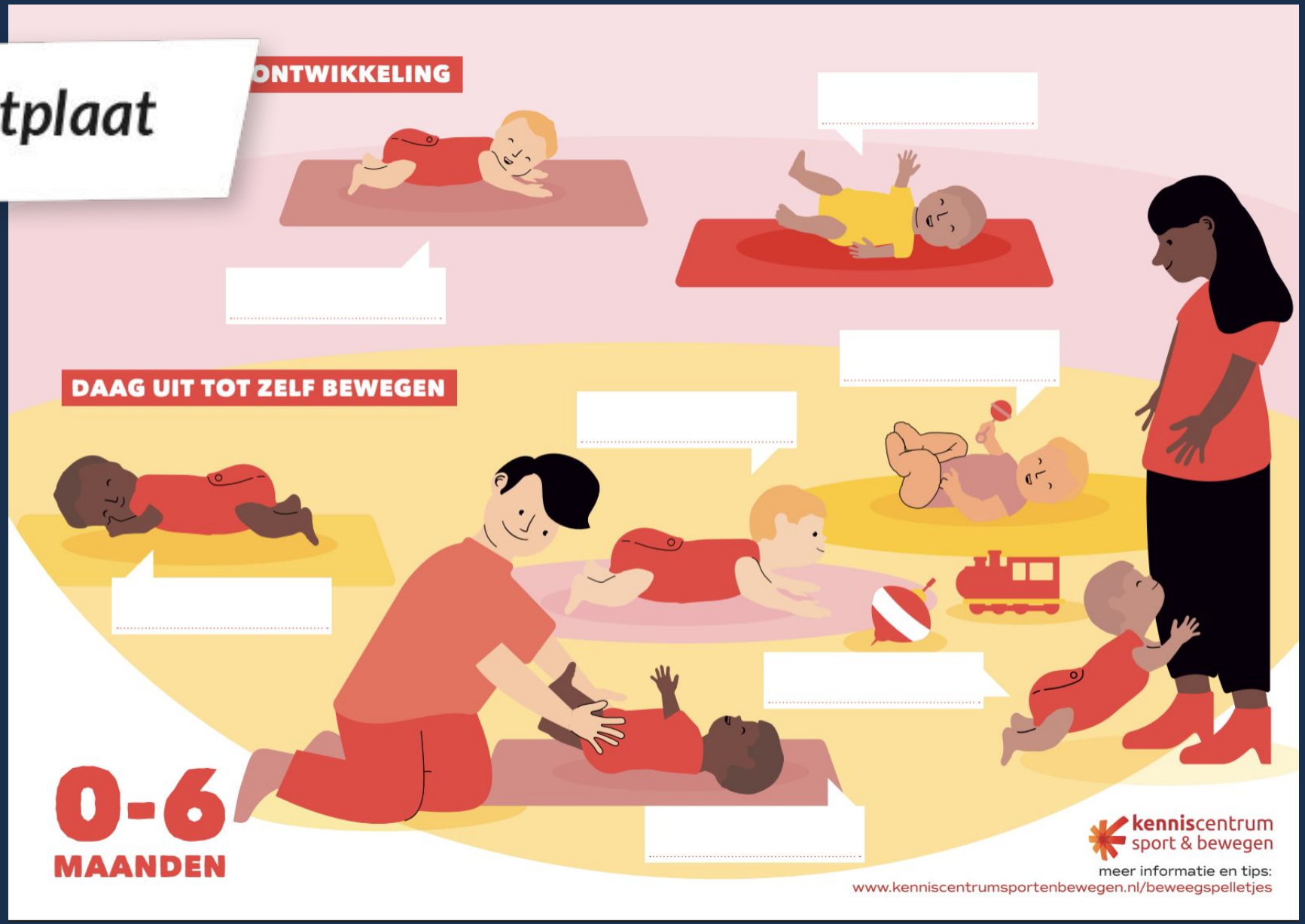
4. Staat kort op 1 been

5. Vangt een bal

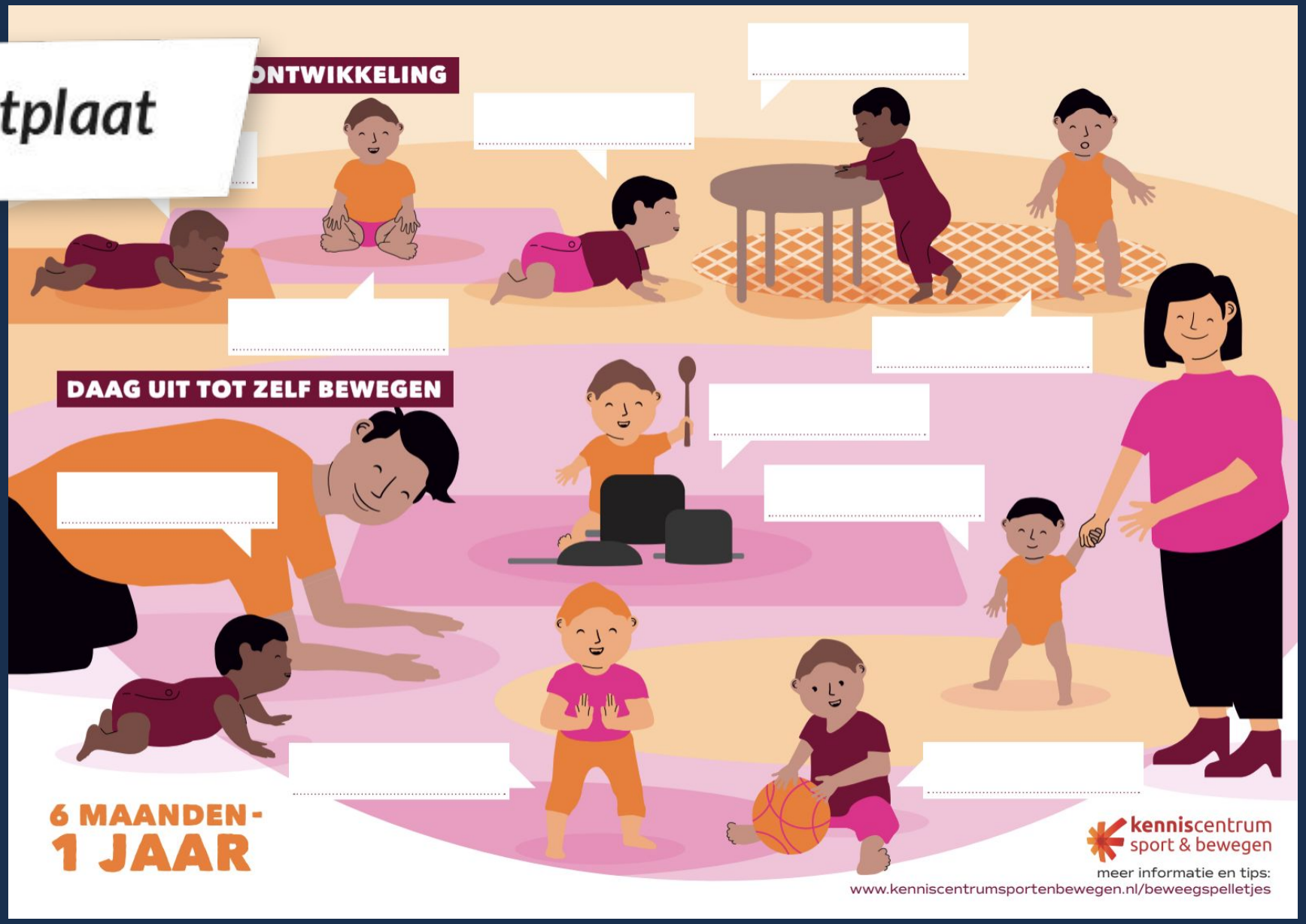
www.kenniscentrum sportenbewegen.nl/ beweegspelletjes

Hoe de producten tot stand zijn gekomen

Praatplaat


ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
0-6
MAANDEN
kenniscentrum
sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

Praatplaat


ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
6 MAANDEN -
1 JAAR
kenniscentrum
sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

Praatplaat

ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
1 JAAR -
2 JAAR
kenniscentrum
sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

Praatplaat

ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
2 JAAR - 3 JAAR
kenniscentrum sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

Praatplaat

ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
3 JAAR-
4 JAAR
kenniscentrum
sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

MOTORISCHE ONTWIKKELING
DAAG UIT TOT ZELF BEWEGEN
0-6
MAANDEN
kenniscentrum
sport & bewegen
meer informatie en tips:
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegspelletjes

Ingevulde Praatplaat

Athletic Skills Model: basisvaardigheden

Plezier
Prestaties
Minder blessures
Creativiteit

Oefen ze allemaal!

Basisvaardigheden van bewegen

- *Zwaaien en slingeren*
- *Springen en landen*
- *Balanceren en vallen*
- *Gooien, vangen, slaan en mikken*
- *Stoeien en vechten*
- *Bewegen op - en maken van muziek*
- *Klimmen en klauteren*
- *Trappen, schieten en mikken*
- *Rollen, duikelen en draaien*
- *Gaan en lopen*

kenniscentrum sport & bewegen

Hier kun je aan werken door:

- *Alledaagse activiteiten*
- *Beweegmomenten*
- *Fysieke inrichting*

Basisvaardigheden van bewegen

- *Zwaaien en slingeren*
- *Springen en landen*
- *Balanceren en vallen*
- *Gooien, vangen, slaan en mikken*
- *Stoeien en vechten*
- *Bewegen op - en maken van muziek*
- *Klimmen en klauteren*
- *Trappen, schieten en mikken*
- *Rollen, duikelen en draaien*
- *Gaan en lopen*

kenniscentrum sport & bewegen

Beweegspelletjes

Tips

- Geef het goede voorbeeld: doe mee
- Kies dat waar je je goed bij voelt
- Begin klein
- Wees creatief
- Gevarieerd bewegen & herhalen van bewegingen
- Niveau van bewegen
- Lokale samenwerking

Tips: Erkende interventies

- www.sportenbeweeginterventies.nl
- Niet het wiel opnieuw uitvinden
- Aanpassen aan lokale omgeving
- Ondersteuning eigenaar
- Beoordeeld/ in de praktijk bewezen
  - Goed beschreven
  - Goed onderbouwd
  - Effectiviteit

Voorbeelden van interventies

- Beweeg Wijs: spelen en bewegen voor het jonge kind
- Tigers op Recept
- Mini Gewichtige Gezinnen
- Nijntje Beweegdiploma
- Beweegkriebels
- Een Gezonde Start
- Lekker Fit! Kinderdagverblijf

WWW.KENNISCENTRUMSPORTENBEWEGEN.NL/BEWEEGSPELLETJES

Rebecca Beck
Rebecca.Beck@kenniscentrumsportenbewegen.nl
06 - 31641205

Jamilla Vervoort
Jamilla.Vervoort@kenniscentrumsportenbewegen.nl
06 - 31753706

kenniscentrum
sport & bewegen