

Inhoud

Overzicht van de symbolen	9
Dankwoord	10
Inleiding	11
DEEL 1 THEORIE	15
HOOFDSTUK 1	
Ontwikkelingskansen van bewegingsopvoeding	17
1. Bewegingsopvoeding in het kleuteronderwijs	18
2. De Vlaamse situatie: decretale ontwikkelingsdoelen en leerplannen	19
2.1 Decretale ontwikkelingsdoelen	19
2.1.1 Motorische competenties	19
2.1.2 Gezonde en veilige levensstijl	19
2.1.3 Positief zelfconcept en sociaal functioneren	20
2.2 Leerplandoelen	21
3. De Nederlandse situatie: kerndoelen	23
3.1 Deelnamebekwaamheid	23
3.2 Samen met anderen bewegen	24
4. Een indeling voor speelkriebels	25
4.1 De speelkriebel: de ontwikkelingskans	25
4.2 Een indeling voor ontwikkelingskansen	26
HOOFDSTUK 2	
Ontwikkelingskansen in bewegingsspelen	28
1. Beter leren bewegen, bewegingsuitdagingen en speelkriebels	29
1.1 Motorische ontwikkeling, motorisch leren, motorische controle	30
1.2 Twee opvattingen over motorisch leren	32
1.3 Bewegingsuitdagingen en speelkriebels	34
1.4 Hoe leren kinderen beter bewegen	34
2. Bewegingsvormen	38

3. Ontwikkelingskansen: zes domeinen	42
3.1 Lichaam in beweging aanvoelen en organiseren	42
3.1.1 Evenwicht bewaren	47
3.1.2 Lichaamsbegrenzing aanvoelen, lichaamsdelen lokaliseren en bewegen	53
3.1.3 Via houdingen en bewegingen lichaamsassen aanvoelen	58
3.1.4 Motorische lateraliteit: symmetrie van het lichaam aanvoelen, voorkeurlichaamszijde gebruiken	65
3.1.5 Snel reageren, bewegingen afremmen	73
3.1.6 Gedifferentieerd bewegen, bewegingen timen, spierspanning en energie doseren	77
3.1.7 Rust ervaren en ademhaling aanvoelen	86
3.2 Beweging afstemmen op ruimte	90
3.2.1 Plaats lokaliseren	94
3.2.2 Afstand inschatten	98
3.2.3 Richting kiezen	101
3.2.4 Bewegingsbaan van personen of voorwerpen inschatten	104
3.3 Beweging afstemmen op tijd	107
3.3.1 Tijdsduur aanvoelen	110
3.3.2 Tempo aanvoelen	113
3.3.3 Metrum en ritme aanvoelen	116
3.3.4 Bewegingsvolgorde uitvoeren	120
3.4 Fysieke fitheid ontwikkelen	124
3.4.1 Snelheid en uithouding ontwikkelen	130
3.4.2 Kracht, spiersoepelheid en gewrichtsbewegelijkheid ontwikkelen	135
3.5 Een positief zelfbeeld opbouwen en sociale vaardigheden ontwikkelen	140
3.6 Zintuiglijke ontwikkeling	149

HOOFDSTUK 3

Over spelen	158
1. Spelen en zoveel meer	159
1.1 Kenmerken van 'spelen'	159
1.2 Exploreren, experimenteren, oefenen	161
2. Vrij bewegingsspel en bewegingsspelen met regels	164
2.1 Vrij bewegingsspel	164
2.2 Bewegingsspelen met regels	165
2.3 Pendelen tussen vrij bewegingsspel en bewegingsspelen met regels	166

3. Drie componenten van bewegingsspelen met regels	167
3.1 De speelkriebel: de essentie van het spel	167
3.1.1 De speelkriebel: de uitdaging	167
3.1.2 De speelkriebel: de ontwikkelingskans	171
3.2 Het spelkader	172
3.3 De regels	174
4. Bewegingsspelen en buitenspelen	175
4.1 Zoveel redenen om buiten te spelen	175
4.2 Bewegingsspelen buiten	177

HOOFDSTUK 4

Bewegingsspelen aanbieden	179
1. Bewegingsspelen 'kiezen en plannen'	180
1.1 Waar en wanneer spelen	180
1.2 Spelen in kleine groepen of in grote groepen	181
1.2.1 Spelen in kleine groepen	181
1.2.2 Spelen in grote groepen	183
1.3 Een spel kiezen in drie stappen	185
1.3.1 Praktisch kiezen	185
1.3.2 Ontwikkelingsgericht kiezen	185
1.3.3 Haalbaar kiezen	187
1.4 De mentale voorstelling	188
2. Bewegingsspelen aanbieden: drie eenvoudige stappenplannen	191
2.1 Een nieuw spel starten	191
2.2 Een gekend spel opnieuw starten	194
2.3 Een spel bij jonge kleuters aanbieden	196
3. Zorgen voor spelplezier en kwaliteitsvol begeleiden	198
3.1 Kijk wat er gebeurt en speel in	198
3.1.1 Focus op de organisatie	198
3.1.2 Zet fair play in de verf	200
3.1.3 Spelplezier is het belangrijkste	200
3.2 Begeleid kwaliteitsvol	202
3.2.1 Observeer de spelkwaliteit	202
3.2.2 Speel begeleidend mee	203
3.2.3 Toon en zeg wat je ziet	203
3.2.4 Varieer een bewegingsspel	204
3.2.1 Geef extra aandacht	205

DEEL 2 PRAKTIJK	209
Het lichaam in beweging aanvoelen en organiseren	211
Evenwicht bewaren	212
Lichaamsbegrenzing aanvoelen, lichaamsdelen lokaliseren en bewegen	225
Via houdingen en bewegingen lichaamsassen aanvoelen	241
Motorische lateraliteit: symmetrie van het lichaam aanvoelen, voorkeurlichaamszijde gebruiken	256
Snel reageren, bewegingen afremmen	263
Gedifferentieerd bewegen, bewegingen timen, spierspanning en energie doseren	277
Rust ervaren en ademhaling aanvoelen	287
Beweging afstemmen op ruimte	297
Plaats lokaliseren	299
Afstand inschatten	309
Richting kiezen (met overloopspelen)	315
Bewegingsbaan van personen of voorwerpen inschatten (met kriskrastikspelen)	338
Beweging afstemmen op tijd	353
Fysieke fitheid ontwikkelen	364
Snelheid en uithouding ontwikkelen (met weglooptikspelen)	366
Kracht, spiersoepelheid en gewrichtsbewegelijkheid ontwikkelen	379
Positief zelfbeeld opbouwen en sociale vaardigheden ontwikkelen	383
Zintuiglijke ontwikkeling	406
Zien	407
Horen	419
Voelen	429
Bibliografie	439
Deel 1: Theorie	439
Deel 2: Praktijk	448
Spelenzoeker	454
Overzicht muziektips	464
Overzicht liedjes	467
Alfabetisch overzicht bewegingsspelen	468

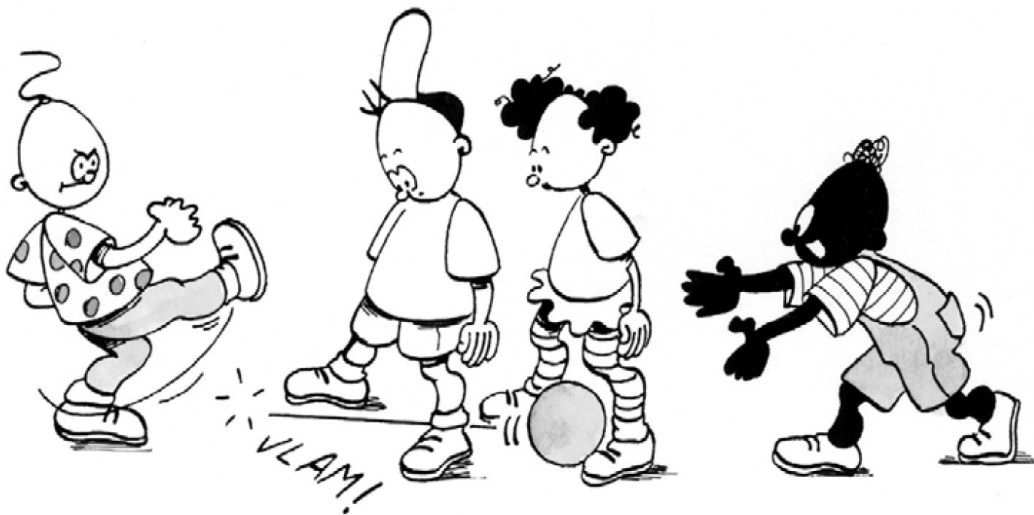
Ontwikkelingskansen van bewegingsopvoeding

NA DIT HOOFDSTUK

- weet je dat we met bewegingsopvoeding in het kleuteronderwijs de totale ontwikkeling van de kleuter nastreven;
- weet je hoe doelen voor bewegingsopvoeding geordend worden in overheidsdocumenten (in Vlaanderen en in Nederland);
- begrijp je hoe de bewegingsspele in *Speelkriebels* geordend worden. Je ziet de link met het ordeningskader van de overheid.

Dit hoofdstuk biedt een overzicht om de ontwikkelingskansen van bewegingsopvoeding voor kleuters beter te begrijpen. De Vlaamse overheid beschrijft deze ontwikkelingskansen als na te streven ontwikkelingsdoelen. De Nederlandse overheid spreekt van kerndoelen. We gaan hier dieper op in.

Speelkriebels is een praktisch boek. We willen leerkrachten ondersteunen om ontwikkelingsgericht met spelen aan de slag te gaan. Daarom ordenen we de bewegingsspele volgens de belangrijkste ontwikkelingskansen die ze bevatten. Die ontwikkelingskansen rubriceren we in 6 domeinen. Op het einde van dit hoofdstuk stellen we deze indeling voor en leggen we het verband met de officiële ontwikkelingsdoelen voor het kleuteronderwijs.

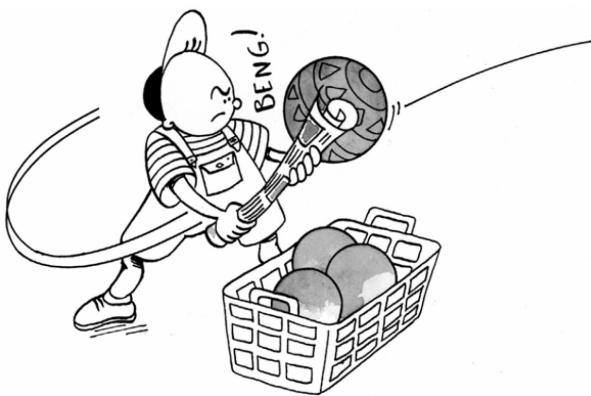


1. Bewegingsopvoeding in het kleuteronderwijs

Een groep 4-jarige kleuters speelt met begeleiding van de juf het spel '1, 2, 3, piano' (p. 265). Voor de jongste kleuters wordt een oogje dichtgeknepen als de kinderen niet onmiddellijk stoppen. Na een tijdje mag Amina de spelleiding overnemen. Ze heeft nog wat hulp nodig om de kleuters die niet stilstaan aan te duiden. Lien reageert teleurgesteld als ze er weer niet in slaagt als eerste de overkant te bereiken. Tine en Hakim ontdekken dat ze ongemerkt naar voren kunnen sluipen en accepteren moeiteloos de regel dat ze naar de startlijn terug moeten, als dit gezien wordt.

Als kleuters spelen en bewegen, zijn ze daar als totale persoon bij betrokken. Het voorbeeld dat hiernaast beschreven wordt, toont dat kinderen tegelijkertijd handelen, denken, voelen en willen. Dat is precies wat we met bewegingsopvoeding voor kleuters beogen, nl. **een kind als totale persoon begrijpen én aanspreken via bewegingsactiviteiten met als doel ontwikkeling op gang te brengen**. Daarom gebruiken we in *Speelkriebels* liever het begrip 'bewegingsopvoeding' dan de begrippen 'lichamelijke opvoeding' of 'bewegingsonderwijs'.

In de meeste landen waar curricula (leerplannen) voor kinderen van 0 tot 6 jaar uitgewerkt worden, staat de **totaalontwikkeling** van het kind op de eerste plaats (OECD, 2011; OECD, 2011b). Bewegingsopvoeding krijgt in bijna alle curricula een belangrijke plek. De meeste van deze curricula bevatten dan ook doelen die zich richten op bewegingsontwikkeling zoals goed leren springen, handig klimmen en klauteren, snel reageren, je eigen lichaam kennen, een inspanning willen leveren. Dergelijke doelen worden **bewegingsgebonden doelen** genoemd. Tegelijkertijd wordt erop gewezen dat via bewegingsopvoeding **diverse domeinen van ontwikkeling** aangesproken worden. Je werkt bijvoorbeeld aan het zelfbeeld van kleuters als het hen lukt een bewegingsvorm onder de knie te krijgen. Kleuters leren sociaal functioneren door o.a. met elkaar rekening te houden tijdens het spelen. Ze ontwikkelen taal als ze een spelopdracht moeten begrijpen. Ze werken aan strategisch inzicht door slim om te gaan met een spelregel. In bewegingsopvoeding voor jonge kinderen is m.a.w. **bewegen tegelijkertijd doel en middel**: kinderen leren beter bewegen en kunnen via bewegen breed ontwikkelen.



2. De Vlaamse situatie: decretale ontwikkelingsdoelen en leerplannen

2.1 Decretale ontwikkelingsdoelen

De Vlaamse overheid formuleert de uitdagingen voor bewegingsopvoeding voor kleuters in de **'decretale ontwikkelingsdoelen voor het kleuteronderwijs'**. Ze stelt de totaalontwikkeling van het kind voorop als centrale opdracht voor het kleuteronderwijs. Daarbij wordt ervan uitgegaan dat elke activiteit van kleuters een veelheid aan ontwikkelingsdoelen uit verschillende leergebieden bevat. De overheid onderscheidt vijf leergebieden: lichamelijke opvoeding (bewegingsopvoeding), taal, muzische vorming, wetenschap en wereldoriëntatie. Ze beklemtoont de samenhang tussen deze leergebieden. Binnen het leergebied lichamelijke opvoeding worden de ontwikkelingsdoelen onder drie rubrieken geordend: motorische competenties, gezonde en veilige levensstijl, en zelfconcept en sociaal functioneren (Agentschap voor kwaliteitszorg in onderwijs en vorming, 2010).

2.1.1 Motorische competenties

De beschrijving van motorische competentie komt dicht in de buurt van het begrip **'psychomotoriek'**.

Het deel 'psycho' verwijst naar kennis, emotie en motivatie. Deze kwaliteiten worden verbonden aan 'motoriek'.

Kort omschreven zijn motorische competenties de vermogens om **'juist en handig te bewegen'**. De ontwikkelingsdoelen zijn erop gericht dat kleuters heel wat grootmotorische bewegingsvormen (vaardigheden) zoals lopen, springen, duikelen, enz. ontdekken en onder de knie krijgen. Ze ontdekken de opbouw van het lichaam en leren hun lichaam kennen en gebruiken. Ze leren bewegingen afstemmen op ruimte en tijd en worden vaardiger in het oplossen van bewegingsproblemen.

Juist en handig bewegen is nauw verbonden met **doorleefd en gedreven bewegen**. Doelen die hierop focussen, vind je in de decretale ontwikkelingsdoelen onder de rubriek 'zelfconcept en sociaal functioneren'.

2.1.2 Gezonde en veilige levensstijl

Een gezonde en veilige levensstijl is van oudsher een belangrijk thema in bewegingsopvoeding. Werken aan de eigen gezondheid

en veiligheid zorgt voor fysiek, psychisch en sociaal welbevinden. Het is een basisvoorwaarde om evenwichtig te ontwikkelen.

In de decretale ontwikkelingsdoelen krijgt het werken aan een gezonde en veilige levensstijl bij kleuters twee **klemtonen**: fysieke fitheid, en gezonde en veilige levensgewoontes.

Fysieke fitheid betekent in dat je dat je in staat bent om matige tot intense lichamelijke inspanningen te leveren. Bij kleuters ligt het accent op graag actief bewegen. Op deze basis kunnen eigenschappen zoals uithouding, kracht, lenigheid en snelheid opgebouwd worden.

Kleuters ontdekken meer over gezondheid tijdens bewegingsactiviteiten via spontane lichamelijke ervaringen zoals zweten, moe zijn, buiten adem zijn, ... Die kunnen gebruikt worden om te ontdekken hoe het lichaam werkt bij inspanningen. Daarbij aansluitend leer je kleuters **gezonde en veilige levensgewoontes** zoals voldoende drinken, als je stopt met bewegen een truitje aantrekken, enz.

2.1.3 Positief zelfconcept en sociaal functioneren

Aan de lachende, verbeten, uitgelaten gezichten van een kleuter merk je dat bewegen onlosmakelijk verbonden is met emotie en gevoelens. Een kleuter **beleeft** zijn bewegingservaringen met zijn hele persoon. Dat is het affectieve aspect van bewegen.

Meestal wil een kleuter dolgraag meedoen met bewegingsactiviteiten en wil hij zijn grenzen verleggen. Hij is **gedreven** en **gemotiveerd** waardoor hij een denkbeeldige motor aanspreekt die hem stimuleert om motorische competenties te verwerven.

Een kleuter die bijvoorbeeld kan fietsen voelt zich apetrots en beleeft het 'ik kan'-gevoel. Dat motiveert hem om te blijven fietsen, waardoor hij de vaardigheid beter onder de knie krijgt. Deze positieve ervaringen geven hem een boost in zijn zelfconcept. Een kleine valpartij of blauwe plek zullen hem er niet van weerhouden om toch verder te fietsen.



Het begrip **zelfconcept** verwijst naar het beeld dat iemand van zichzelf als persoon heeft. Positieve lichaamservaringen, succesvolle bewegingservaringen én responsieve, welwillende reacties van anderen op het lichamelijke zijn en bewegen zijn cruciaal voor een evenwichtige ontwikkeling van het zelfconcept.

Bewegen is voor een kleuter een unieke kans om 'contact' op te bouwen met anderen en de omgeving. Daardoor ontdekt hij meer over **sociaal functioneren**. Hij leert lichaamstaal van anderen begrijpen en zichzelf al bewegend uit te drukken. Al doende leert hij rekening houden met regels en afspraken. Bewegingsspelen waarin regels en afspraken noodzakelijk zijn om het spel te laten plaatsvinden bieden bijgevolg unieke ontwikkelingskansen.

De ervaring van leerkrachten maar ook onderzoek naar mogelijke ongevallen leert dat de meeste kleuters goed omgaan met risico's nemen en zich zelden overschatten. Wanneer volwassenen echter overdrijven in veiligheidsmaatregelen in de speelomgeving kunnen kinderen geen risico's meer nemen. Om termijn kan dit leiden tot het omgekeerde effect. Kinderen kunnen niet meer omgaan met veiligheid omdat ze nooit geleerd hebben om risico's te zien en in te schatten (Bertrands e.a., 2014, Tovey, 2011).

Het thema **veilig bewegen** hoort eveneens bij de rubriek zelfconcept en sociaal functioneren. Omdat dit thema de jongste jaren veel aandacht krijgt, gaan we er dieper op in.

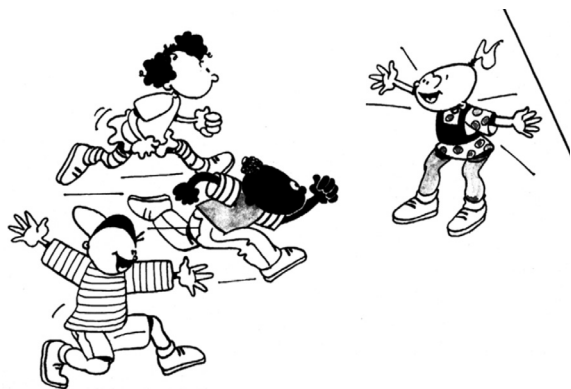
Bewegingssituaties bieden tal van kansen om te werken rond veiligheid. Enerzijds leren kinderen **zelf veilig bewegen** en voor zichzelf de veiligheid van bewegingssituaties inschatten zoals bijvoorbeeld rustig bewegen in evenwichtssituaties, kiezen tussen van een muurtje af kruipen of springen. Anderzijds mogen ze met hun gedrag **anderen niet in gevaar** brengen, bijvoorbeeld niet duwen tegen kleuters die rechtstaan op een rolplank.

Goed leren omgaan met **risico's** is de keerzijde van veiligheid. Blauwe plekken oplopen mag. Grenzen durven verleggen en daarbij spanning voelen of vaststellen dat je iets niet durft, is leerzaam. Daarom is het belangrijk dat leerkrachten eigen angsten niet te veel als maatstaf nemen en kleuters positief ondersteunen om verantwoorde risico's te nemen. Vanuit deze basishouding het gesprek aangaan over wat veilig is en wat niet, heeft een positief effect op de risicocompetentie van kinderen.

2.2 Leerplandoelen

In Vlaanderen behoren alle scholen tot een bepaald onderwijsnet. Er zijn **drie netten**. Onder elk net horen één of meer **koepels**. Deze koepels zijn verenigingen van schoolbesturen en inrichtende machten. Er zijn:

- het officieel gesubsidieerd onderwijs, met daarin twee koepels: het OVSG of onderwijs voor steden en gemeenten van de Vlaamse gemeenschap, en het POV of Provinciaal Onderwijs Vlaanderen;
- het gemeenschapsonderwijs (GO) van de Vlaamse gemeenschap;
- het gesubsidieerd vrij onderwijs, met daarin de grootste scholenkoepel, nl. het Katholiek Onderwijs Vlaanderen (KOV), en een aantal kleinere koepels waaronder bijvoorbeeld methodescholen.



Elke **koepel** mag zijn eigen **leerplan** ontwikkelen. Die leerplannen worden goedgekeurd door de overheid en dat geldt als erkennings- en subsidiëeringscriterium. Daarom moet **elk leerplan de decretale ontwikkelingsdoelen bevatten**. De koepels kunnen doelen toevoegen, alle doelen anders structureren (indelen) en ze op een alternatieve manier verwoorden. Meestal kiezen koepels voor eigen klemtonen omdat men wil werken vanuit een bepaalde visie op onderwijs en/of omdat men bepaalde klemtonen wil leggen (Vlaanderen, 2017; Leyssen, 2017).

Voor **bewegingsopvoeding** ziet de situatie bij de grootste koepels er als volgt uit. Net zoals de overheid groeperen het gemeenschapsonderwijs (GO) en het onderwijs voor steden en gemeenten (OVSG) de doelen voor bewegingsopvoeding onder het leergebied lichamelijke opvoeding (Onderwijs van de Vlaamse gemeenschap, 2017; OVSG, 1998).

Het Katholiek Onderwijs Vlaanderen (KOV) kiest daarentegen voor een totaalconcept van doelen. Een groot deel van de decretale ontwikkelingsdoelen voor motorische competenties, gezonde en veilige levensstijl en zelfconcept en sociaal functioneren zijn terug te vinden in de persoonsgebonden ontwikkelvelden. De andere doelen worden geplaatst onder het cultuurgebonden ontwikkelveld: ontwikkeling van oriëntatie op de wereld m.b.v. de bewegingscultuur (Katholiek Onderwijs Vlaanderen, 2015).

Wegwijs raken in deze situatie is voor startende leerkrachten niet eenvoudig. Daarom ordenen we de spelen in *Speelkriebels* volgens de ontwikkelingskansen die ze bevatten. De woorden waarmee we zo'n ontwikkelingskans beschrijven, zijn terug te vinden in de ontwikkelingsdoelen van de overheid en in de leerplannen. Een leraar kan dus een ontwikkelingskans die bij een bewegingsspel hoort, als doel voorop stellen. Dit doel kan hij dan situeren in het leerplan en de bijhorende doelenstructuur die in zijn school gebruikt worden.