



HET JONGE KIND MOET MEER BEWEGEN

Auteur & vormgeving: Maartje van Dun

Kinderen zijn de laatste jaren steeds minder gaan bewegen. De maatschappij versnelt waardoor er minder ruimte is om tijd te besteden aan de ontwikkeling van kinderen. In dit artikel komt Rietje Goosen - de Wild, onderwijsadviseur met specialisme het jonge kind en bewegend leren, aan het woord over bewegend leren in het kleuteronderwijs. Zij wil je laten zien hoe je kleuters op een leuke en eenvoudige manier aan het bewegen kunt krijgen: bijvoorbeeld door het inzetten van de beweeghoek.

Ouders hebben 's ochtends haast, ze moeten naar hun werk waardoor ze hun kind snel naar school willen hebben. Het kind wordt in de auto gezet terwijl het prima zou kunnen lopen of fietsen.

Of wat dacht je van de digitalisering? De maatschappij is een beeldschermcultuur geworden. Kinderen worden al jong vermaakt met een scherm in plaats van de wereld in hun directe omgeving te

verkennen. En dan te bedenken dat een kind op de basisschool (of puber) minimaal een uur per dag moet bewegen en peuters en kleuters zelfs drie uur! (Zie kader pagina 3.) In de praktijk blijkt echter dat een schrikbarend aantal kinderen deze norm haalt, namelijk vijftig procent van de leeftijdsgroep. Hier moet verandering in komen. Gelukkig kan dit ook door bewegen een vaste plek te geven in het aanbod in het onderwijs.

Lichaamsbesef en lichaamscontrole

De kleuterklas is de voorbereidende fase op het schoolse leren. Voor een gezonde motorische ontwikkeling is lichaamsbesef heel belangrijk. Waar zit je arm, waar zit je been? Hoe groot ben ik ten opzichte van de ruimte om me heen? Als je geen goed innerlijk beeld hebt van je lichaam, ben je wat onhandig in het bewegen en heb je meer moeite met je lichaamscoördinatie. Een achterstand in de motorische ontwikkeling heeft niet alleen invloed op hoe je beweegt, maar ook op hoe je leert.

“Motorische vaardigheden kun je zien als noodzakelijke bouwstenen voor het ontwikkelen van cognitieve vaardigheden.”



Symmetrische fase

Kleuters bevinden zich in hun ontwikkeling in de symmetrische fase van 3 tot ongeveer 6 jaar. In deze fase is het van belang kleuters uit te dagen zoveel mogelijk tweehandig te laten doen zodat de symmetrische ontwikkeling wordt gestimuleerd. De linker lichaamshelft maakt nu dezelfde gespiegelde beweging als de rechter lichaamshelft. Hetzelfde geldt voor het onder- en bovenlichaam. De beweging van een trekpop is een voorbeeld van een symmetrische beweging (armen en benen spreiden en sluiten tegelijk). Het is belangrijk dat kleuters symmetrisch gaan worden: de twee hersenhelften moeten in deze fase goed gaan samenwerken en nieuwe verbindingen maken.

Veelzijdig bewegen

Een beweeghoek voor kleuters moet een uitdagende omgeving zijn en het kind inspireren om te gaan bewegen. Dit zorgt er voor dat kinderen uit zichzelf in beweging komen. Daarbij is het goed om kinderen in deze fase uit de dagen om op verschillende manieren en momenten te kruipen en rollen. Als leerkracht zijn we gewend om lessen te geven. Maar laat kinderen lekker zelf ontdekken wat mogelijk is. Denk aan:

- Leren hun eigen leerstrategie ontdekken;
- Zetten meerdere zintuigen in;
- Leren zichzelf kennen in samenhang met hun omgeving;
- Leren oorzaak-gevolg ervaren;
- Leren oplossend denken;
- Leren dat materialen multifunctioneel zijn;
- Inzetten van executieve functie waardoor deze in ontwikkeling komen. Zoals doorzetten, starten en een plan maken.

“Symmetrie is de belangrijkste fase bij kleuters waarbij veelzijdig bewegen centraal staat.”

Voldoen aan de beweegrichtlijnen 2022

In 2022 voldeed 50% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan het onderdeel matig of zwaar intensieve inspanning en 81% aan het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten. Op deze manier voldeed 44% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Dit is minder dan in de jaren 2017 t/m 2021 en vergelijkbaar met het niveau van 2016. Lees meer op de website www.sportenbewegenincijfers.nl.



Meer weten?

Bewegen bij kleuters is uitermate belangrijk om de motorische ontwikkeling te stimuleren wat weer een positief effect heeft op het leervermogen van het kind. Ben je geïnspireerd geraakt en nieuwsgierig hoe jij als leerkracht bewegen een centrale rol kunt geven in het onderwijs? Wil je meer leren over de beweeghoek in de onderbouw? Dan legt Rietje Goosen - de Wild je daar graag meer over uit in een workshop voor het jonge kind. Zie: <https://jufjuf.nl/workshops/>



Beweegrichtlijn voor kinderen

De beweegrichtlijnen van de **Gezondheidsraad** vertellen hoeveel je moet bewegen om gezond te blijven. Voor kinderen van 4 tot 18 jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:

- Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter;
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning, zoals fietsen, wandelen of zwemmen. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog gezonder;
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen, dansen of kracht oefeningen;
- Voorkom veel stilzitten.

Meer bewegen op de kinderopvang en op scholen

Vanaf 2023 moeten alle basisscholen iedere week 2 uur gymles per klas door een bevoegde leerkracht laten geven.

Contact

Rietje Goosen
E-mail: rietje@jufjuf.nl
Mobiel: 06-13316579
Sociale media:



Leestips

Juf, mag ik overvaren
Schoolrijpheid. Als het kleuteren voorbij is. M. Litiere. Uitgeverij Lannoo
256 blz. 2008.

Kind in ontwikkeling
een handreiking bij de observatie van jonge kinderen. H.W.A. Voorhoeve en J.M. Koot. Uitgeverij Reed Business. 308 blz. 1997.

Bewegen.
Eerst je lijf in, dan de wereld in. Evelien van Dort. Uitgeverij Christoffor. 96 blz. 2016.