



# Beweeghelden sessie kleuters

Een verhaal van positieve frustraties & gefilterd warm water

# Ons verhaal

- Vissen in de kleine, specifieke vijver van de uni sport = minder vissen, wel een paar zeldzame exemplaren.
- Multi-sport grotere vijver, instroom eenvoudiger.
- Warm water NIET uitgevonden, wel gefilterd.





**BEWEEFA**  
helden

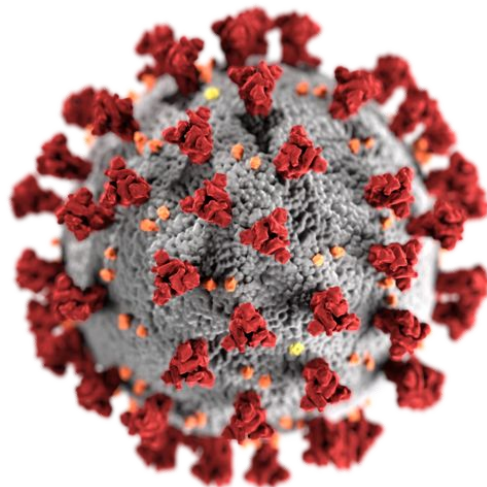
# Ons verhaal - Wat wel vs wat niet

1. Motorische schatkist, veel vaardigheden.
2. Richting gezond & atleet.
3. Overall te organiseren min een aantal vaardigheden.
4. Materiaal snel opzetbaar.

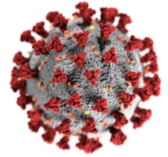
1. Verschillende uni-sporten.
2. Richting een sport.
3. Specifieke ruimte en toestellen.
4. Heel Decathlon en Janssen & Fritsen



# Ons DNA



# DNA - Cognitieve functies



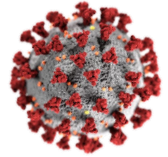
- **Hoe kun je tijdens een sessie de cognitieve & executieve functies prikkelen & ontlasten?**

## 1. Cognitieve functies

- Leeftijdsgebonden verwachtingen
- Emotieregulatie: “ik kan dat niet”, “ik durf dat niet”, “is het om te winnen?”,...= coachen
- Impulscontrole: aandacht vasthouden, geduld.
- Werkgeheugen: aantal instructies, oefening onthouden.
- Flexibiliteit: verandering van oefening, verandering spelregels, van spelen naar opruimen,...



# DNA - Cognitie & Concentratie



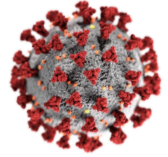
- **Hoe kun je tijdens een sessie de concentratie verbeteren?**

## 1. **Concentratie:**

- Klein & prikkelvrij = verhaal zone voorzien.
- Duidelijkheid.
- Rood licht = herkenbaar.
- kan iedereen alles zien tijdens demo?
- Waar zijn de ogen?
- Opbouw van eenvoudig naar meer complex.



# DNA - Ontwikkeling



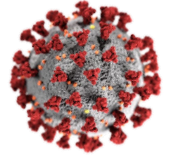
- **Wat bied je allemaal aan om een goede ontwikkeling te verkrijgen?**

## 1. **ABC fitmobiel**

- Aandacht
- Balans (statisch, dynamisch, roterend, propio)
- Coördinatie - psychomotorische ontwikkeling (middellijn, lateralisatie, fijne motoriek) - ritme & oriëntatie
- snelheid (reageren, versnellen, vertragen, keuzes,...)
- kracht (boven, romp, onder)
- (uithouding)
- Mobiliteit / lenigheid



# DNA - Verhalend



- **Wat doe je om in de leefwereld van de kinderen te komen?**

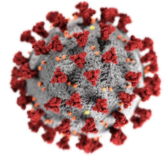
1. Verhaal
2. Beelden
3. Metaforen

**STORYTELLING**





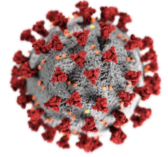
# DNA - Intensiteit



- **Wat doe je om de effectieve beweegtijd van elk kind hoog (tijd en intensiteit) te houden?**
1. Hoge intensiteit tijdens beweegopdrachten.
    - Herhaling = herkenning = minder uitleg.
    - Iedereen +/- zelfde oefening = minder uitleg.
    - Wachten = kort en/of bewegend.
  2. Lagere intensiteit tijdens kring, ademhaling, verhaal = hoge intensiteit voor brein, aandacht
  3. Be ready!



# DNA - Denken, Doen & Durven



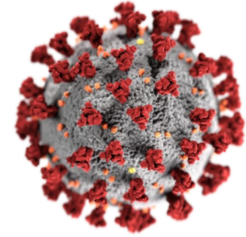
- **Hoe bereid je een sessie voor ?**
  1. Bij uitschrijven van een sessie of verhaal DNA respecteren.
  2. Visualiseren van opstelling.
  3. Oefeningen afzonderlijk testen.
  4. Durven NOG niet lukken. Eigen emotieregulatie.





**BEWEEGA**  
helden

# Ons DNA



- **C**ognitie & concentratie
- **O**ntwikkeling
- **V**erhalend
- **I**ntensiteit
- **D**enken & durven

**Het Beweegvirus**

