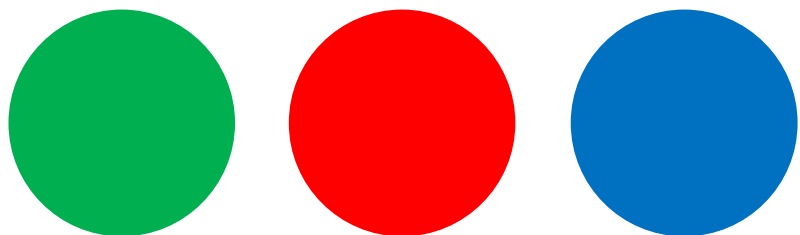




**Meer bewegen in
de kinderopvang!**



Waarom bewegen?



1. Hoeveel procent van 4-12 jarige kinderen heeft er bewegingsarmoede?

GROEN: 10%

ROOD: 25%

BLAUW: 45%

45%

CBS

2. Hoeveel procent van de dag zijn peuters (1-3 jaar) inactief bezig op een dag?

GROEN: 82%

ROOD: 54%

BLAUW: 31%

82%

Universiteit
van
Maastricht



De basis van al het sporten en bewegen



Motorische basisvaardigheden

- Balanceren
- Springen
- Mikken
- Klimmen
- Over de kop gaan
- Bewegen op muziek
- Hardlopen
- Stoeispelen
- Tikspelen
- Jongleren
- Doelspelen
- Zwaaien



Uitdaging!



Bedenk een beweegactiviteit voor de doelgroep waarmee jij werkt!

- Laat 1 of meerdere basisvaardigheden terugkomen.
- Gebruik het aanwezige materiaal.
- Tip! Neem een moment uit jullie dagritme en maak er een beweegactiviteit van.

Maximaal 5 minuten om je activiteit te bedenken, daarna gaan we hem samen uitproberen.



Kan je deze

vragen beantwoorden?

- Wat voor structuur gebruik je in je beweegactiviteit?
- Kan iedereen op zijn of haar eigen niveau deelnemen?
- Hoe zorg je voor plezier en succesbeleving in je activiteit?



Vragen?

**Veel plezier met
lekker bewegen!**