

Kleuters en grootouders samen laten bewegen

.....

Evelien Schroyens

Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs

Academiejaar 2009-2010

Kleuters en grootouders samen laten bewegen

Student: Evelien Schroyens
Promotor: V. De Smet, lector KHLeuven – DLO
Onderwijsvakken: Lichamelijke opvoeding – Bewegingsrecreatie/Sportmanagement

Samenvatting

Kleuters zijn graag bewegend bezig. Ze ontdekken allerlei nieuwe bewegingsvaardigheden door te experimenteren en door te herhalen. Het is belangrijk om deze kinderen zoveel mogelijk prikkels te geven zodat ze door te bewegen hun volledige persoonlijkheid kunnen ontwikkelen.

Ook voor senioren is beweging zeer belangrijk. Het voornaamste doel hierbij is om de lichamelijke fitheid te behouden of te verbeteren. Daarnaast leren de senioren door het bewegen in groep nieuwe mensen kennen waardoor ze sociale contacten kunnen leggen en dus niet vereenzamen.

Bewegen is voor beide doelgroepen zeer belangrijk. Dus het samen laten bewegen kan alleen maar een meerwaarde hebben.

In dit werk worden beide doelgroepen apart besproken. Zo wordt er aangehaald hoe het ontwikkelingsproces bij kleuters verloopt en hoe het verouderingsproces bij senioren zich kan voordoen. Ook wordt de methodiek voor het werken met beide groepen besproken. Vervolgens wordt er beschreven waarom bewegen zo belangrijk is voor beide doelgroepen. En als besluit vind je de meerwaarde van het samen bewegen. Tenslotte vind je enkele lessen terug die ik aan de kleuters en senioren heb gegeven.

Woord vooraf

Het tot stand brengen van mijn eindwerk heeft veel inspanning gevraagd, niet alleen van mezelf, maar ook van mijn omgeving. Daarom wil ik een aantal mensen bedanken voor de steun die ze me gaven.

In de eerste plaats wil ik mijn promotor Veerle De Smet bedanken, die mij bij het tot stand komen van dit werk zeer goed begeleid en gesteund heeft.

Verder dank ik de directie en kleuterleidsters van de Parochieschool te Peulis, om mij de kans te geven om mijn eindwerk daar te realiseren. In het bijzonder dank ik Annelies Geerts, zij maakte heel wat tijd vrij om mij te begeleiden. Daarnaast mag ik niet vergeten de kleuters en hun grootouders te bedanken, zonder hen was het niet mogelijk om dit eindwerk te realiseren.

Ook wil ik de animatieverantwoordelijken van het rusthuis Huize De Pauw bedanken. Zij hebben mij de kans gegeven om een bewegingsles te geven aan de kleuters en bejaarden.

Tenslotte wil ik mijn ouders bedanken omdat zij mij altijd hebben gesteund en gemotiveerd tijdens deze opleiding.

Evelien Schroyens

Putte, 8 juni 2010

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Woord vooraf	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding.....	6

Theoretisch gedeelte

1	De kleuter	8
1.1	De ontwikkeling van de kleuter	8
1.1.1	De anatomische en fysiologische ontwikkeling	8
1.1.2	De motorische ontwikkeling	9
1.1.3	De cognitieve ontwikkeling.....	9
1.1.4	De sociaal-emotionele ontwikkeling.....	9
1.2	Methodiek in het werken met kleuters.....	12
1.2.1	Hoe leert een kleuter?	12
1.2.2	Doelstellingen	14
1.2.3	Methodiek volgens Veronica Sherborne.....	16
1.2.4	Methodiek volgens Els Bertrands.....	24
1.2.5	Didactische richtlijnen	29
1.3	Het belang van bewegingsopvoeding bij kleuters	32
2	De grootouder	33
2.1	Het verouderingsproces.....	33
2.1.1	Het bewegingsstelsel.....	34
2.1.2	De ademhaling	34
2.1.3	Hart en bloedsomloop	35
2.1.4	Het zenuwstelsel.....	35
2.1.5	Geestelijke en sociaal-emotionele aspecten.....	35
2.1.6	De zintuiglijke waarneming	36
2.2	Methodiek in het werken met senioren	36
2.2.1	Kenmerken van een senior.....	36
2.2.2	Opbouw van de les	37
2.2.3	Didactische richtlijnen	38
2.3	Het belang van bewegen bij het ouder worden.....	39

3	Besluit.....	41
3.1	Meerwaarde van het samen bewegen.....	41
3.1.1	Meerwaarde voor grootouders	41
3.1.2	Meerwaarde voor kleuters.....	41

Praktisch gedeelte

1	Opzet.....	44
2	Vijf bewegingslessen.....	46
3	Persoonlijke reflectie	77
	Referentielijst	80

Inleiding

Met dit eindwerk wil ik aantonen dat het mogelijk is om kleuters en senioren samen te laten bewegen en dat het een meerwaarde kan betekenen voor beide partijen.

Qua leeftijd liggen beide doelgroepen ver uit elkaar, dus zou je denken dat samen bewegen geen evidentie is. Maar niets is minder waar. Kleuters vertoeven immers graag bij hun grootouders. Deze hebben vaak meer tijd om zich met de kleinkinderen bezig te houden. Ze maken graag tijd voor hen vrij en als ze samen met de kleinkinderen bewegen houdt het hen jong.

Zowel voor kleuters als voor senioren is het belangrijk om te bewegen. Bij de kleuter heeft beweging invloed op de totale ontwikkeling van de persoon. Door te bewegen onderhoudt de senior de fysieke basiseigenschappen die nodig zijn om dagdagelijkse activiteiten uit te voeren.

Samen bewegen is een leuke activiteit voor zowel de kleuter als de grootouder. Beiden beleven er veel plezier aan, de kleuter door te tonen wat hij al allemaal kan, de grootouder door fysiek bezig te zijn zonder het gevoel te hebben te "moeten sporten".

In het theoretische gedeelte krijg je meer informatie over de kenmerken van een kleuter en een senior. Ook wordt er aangegeven op welke manieren men aan beide doelgroepen les kan geven.

In het praktische gedeelte vindt je enkele lessen die een beeld geven van hoe het samenwerken met kleuters en senioren tijdens de bewegingslessen kan ingevuld worden.

Theoretisch gedeelte

1 De kleuter

1.1 De ontwikkeling van de kleuter

1.1.1 De anatomische en fysiologische ontwikkeling

a) De beenderen:

Tijdens de kleuterjaren is het kind nog in volle ontwikkeling. Het skelet van de kleuter bevat meer kraakbeen en buigzame vezels dan een volwassen skelet. Dit buigzame materiaal wordt langzaam afgebroken en vervangen door bot. De kleuter zal hierdoor niet snel iets breken, maar heeft meer kans op vervorming van de beenderen wanneer deze te zwaar worden belast.

b) De gewrichten:

De gewrichten van de meeste kleuters zijn van nature uit zeer beweeglijk. Ze zijn zeer lenig, pas vanaf 7 jaar treedt er spierstijfheid op, dus extra lenigheidsoefeningen zijn niet nodig. De gewrichten van de kleuters zijn nog in volle ontwikkeling waardoor ze nog zwak zijn. De aanhechtingen van de peesuiteinden en de ligamenten moeten nog sterker worden in de loop van de jaren en mogen niet te zwaar belast worden.

c) De spieren:

De spieren van de kleuter zijn nog niet volledig ontwikkeld. Ze hebben een zeer kleine en nog niet ontwikkelde spiermassa. Maar deze spiermassa zal zich verder ontwikkelen naarmate de kleuter ouder wordt. Een symmetrische spierontwikkeling zal de harmonieuze lichamelijke groei bevorderen. Dus gespecialiseerde krachtoefeningen zijn bij kleuters niet aan te raden. Wel is een ruim aanbod van verschillende bewegingsvormen (kruipen, hangen, klimmen en klauteren) noodzakelijk. Op deze manier zullen de kleuters spelenderwijs hun spieren symmetrisch versterken.

d) Het uithoudingsvermogen:

Het uithoudingsvermogen bij de kleuter is eerder beperkt. Ze zijn snel moe maar recupereren zeer snel. Wanneer men de activiteit van de kleuter gedurende een hele dag optelt dan kan men vaststellen dat de kleuter tot meer in staat is dan de volwassene.

Zijn onvermoeibaarheid is te vinden in zijn natuurlijk geregelde afwisseling tussen inspanning en rust. Daarom is het belangrijk om tijdens de bewegingslessen actieve spelen af te wisselen met rustigere spelen.

1.1.2 De motorische ontwikkeling

Een aantal bewegingsactiviteiten zoals springen, rennen en zwemmen worden in de kleuterperiode steeds beter uitgevoerd. De kleuter is voortdurend in beweging en wordt motorisch vaardiger door veel te herhalen. Een kleuter oefent stelselmatig moeilijkere bewegingen waarbij het evenwicht een centrale rol speelt, Vbn. fietsen, trap op- en aflopen, klimmen, bal weggooien... Deze moeilijke bewegingen leert men door vallen en opstaan. Naast de grote motoriek gaat de fijne motoriek er aanzienlijk op vooruit.

1.1.3 De cognitieve ontwikkeling

Tijdens de kleutertijd zijn er grote veranderingen merkbaar op cognitief vlak.

Hun creativiteit en verbeeldingskracht bereiken ongekende hoogten en hun taalgebruik wordt steeds geavanceerder. De jongste kleuter leert nog niet zo zeer door instructie, het beheerst nog niet zoveel ruimtelijke begrippen en ze kunnen nog geen ingewikkelde organisatievormen aan. Geleidelijk aan zal men deze vaardigheden verwerven.

1.1.4 De sociaal-emotionele ontwikkeling

De sociale ontwikkeling gaat over de ontwikkeling van begrip voor anderen en een positieve houding in sociale situaties. De emotionele ontwikkeling gaat over het leren kennen, herkennen en begrijpen van eigen gevoelens en die van anderen, en daarmee omgaan op een sociaal aanvaardbare manier.

Bij de kleuter neemt het gehechtheidsgedrag geleidelijk af. Het kind kan steeds langere afwezigheidsperiodes van de gehechtheidsfiguur aan.

De relatie die het kind heeft met zijn ouders, beïnvloedt de vorming van een relatie met zijn leeftijdsgenoten. Als die ouder-/kindrelatie hecht en goed is, is de kans groot dat het kind eenzelfde soort relatie aangaat met leeftijdsgenoten.

Voor een kleuter is een vriend iemand die aardig tegen hem is en met wie hij kan spelen. Vriendschappen zijn voor de jongste kleuters nog niet duurzaam en blijven oppervlakkig. Kleuters kunnen wel een voorkeur hebben voor bepaalde vriendjes, al kan deze van tijdelijke aard zijn.

Wanneer men een groep kleuters observeert, valt het meteen op dat het een zeer gevarieerde groep is. Er is een groot verschil tussen een kleuter van 3 en een kleuter van 5. Maar ook bij kinderen van dezelfde leeftijd kan je enorme verschillen in gedrag opmerken.

Dit komt door de natuurlijke verschillen in interesse. De één is graag knutselend bezig en een ander beweegt graag. Maar er is ook een verschil in aanleg. De één ontplooit zich op een bepaald terrein beter dan de ander. Fysieke prestaties vergelijken op basis van kalenderleeftijd is dus niet aangeraden bij kleuters.

Als men een kleuter wil bijstaan in zijn totale ontwikkeling, dan moet men zorgen voor een gevarieerd aanbod van speelse opdrachten.

In onderstaand schema worden de verschillen in ontwikkeling tussen de jongste en de oudste kleuters weergegeven¹.

¹ VAN DIJK. H, GÖRING – LAMERS A, TENTEN-LITJENS M, *Kleuter in beweging*, KNGB, 1995, pag 20

Jongste Kleuter	Oudste kleuter
<u>Anatomische kenmerken</u> • Mollig, dik buikje • Mollige voetjes • Relatief groot hoofd, korte beentjes, korte armen	• Meer uitgesproken zichtbaar spierweefsel • Voetboog zichtbaar • Romp en hoofd relatief kleiner in verhouding tot de armen en benen
<u>Motorische kenmerken</u> • Bewegen weinig efficiënt, veel bijbewegingen, alles beweegt mee	• Bewegen doelgerichter, betere coördinatie
<u>Fysiologische kenmerken</u> • Door veel bijbewegingen snel moe • Na korte rust snel weer opgeladen	• Groter uithoudingsvermogen • Heeft minder rustmomenten nodig
<u>Sociaal - emotionele kenmerken</u> • Egocentrisch van instelling, speelt wel naast de ander, maar weinig met de ander • Is zich weinig bewust van het eigen spel, gaat onbevangen op de uitnodiging van de omgeving in • Wedijver speelt geen rol • Grote behoefte aan geborgenheid en genegenheid	• Speelt graag met andere kleuter • Begint zichzelf en de ander te ontdekken • Gaat eigen prestatie met die van de ander vergelijken
<u>Cognitieve kenmerken</u> • Leert door ontdekken, uitproberen, imiteren, herhalen • Moeilijk te "vangen" in organisaties als: een rechte rij, tweetallen tegenover elkaar • Ontvankelijk voor fantasievormen • Zeer korte concentratie op verbale instructie	• Idem, maar kan zichzelf ook een doel/taak stellen leert ook door aanwijzingen • Beheerst meer ruimtelijke begrippen, kan ingewikkelder organisatievormen aan • Idem • Korte concentratie op verbale instructie

1.2 Methodiek in het werken met kleuters

1.2.1 Hoe leert een kleuter?

Een kleuter ontwikkelt zich door al spelend bezig te zijn. Hij zal pas leren als hij nieuwsgierig en geïnteresseerd is voor wat rond hem gebeurt, als hij zich betrokken voelt bij de aangeboden activiteit. Hiervoor zal de leerkracht een bewegingslandschap moeten ontwikkelen dat voldoende uitdagend is voor de kleuter. We trachten te werken in een zone van naaste ontwikkeling. Dit wil zeggen dat het niet te gemakkelijk mag zijn want dan is de kleuter niet meer geïnteresseerd. Maar het mag zeker ook niet te moeilijk zijn want dan geraakt de kleuter gedemotiveerd.

Een kleuter leert voornamelijk incidenteel, eerder toevallig, niet doelbewust.

Een kleuter leert door herhaling, door gissen en missen, door vallen en opstaan. Daarvoor is het belangrijk dat de leerkracht veel verschillende impulsen geeft en zorgt voor een gevarieerd aanbod. Men moet de kleuter laten experimenteren met het aangeboden materiaal. Als je bij kleuters een les geeft met klein materiaal is het aangeraden om de kleuters in het begin te laten experimenteren en pas daarna hierop verder te bouwen. Bv bij een les met tennisballen, de kleuters enkele minuten geven om te experimenteren. Daarna iemand aanduiden die toont aan de klas wat hij al kan met de tennisbal. Vervolgens mag iedereen de oefening van deze kleuter eens uitproberen.

Buiten het incidenteel leren zijn er nog verschillende andere manieren waarop een kleuter in bewegingsituaties kan leren. In deze situaties kan je niet alleen leren bewegen maar ook andere motorische leerervaringen opdoen, emotionele en cognitieve aspecten spelen hierbij een rol. Hieronder worden de verschillende manieren van leren bij kleuters verduidelijkt.

a) Leren door meebewegen en nadoen:

Een kleuter leert vooral motorische vaardigheden door het meebewegen met anderen en het nadoen van het bewegingsgedrag van anderen. Om met anderen te kunnen meebewegen, is het noodzakelijk dat de kleuter eerst een voorstelling tracht te maken van het verloop van de beweging. Dat kan hij leren door goed te kijken naar het bewegingsgedrag. Zo zal een leerkracht tijdens de les bewegingsopvoeding altijd één of meerdere duidelijke demonstraties moeten geven voor de kleuters van start kunnen gaan. Zij moeten dan ook aandachtig kijken naar de demonstratie van de leerkracht. Na de demonstratie heeft de kleuter een voorstellingsbewustzijn ontwikkeld zodat hij weet hoe de beweging gaat. Bijvoorbeeld bij het voorwaarts tuimelen: De kleuter kijkt: hoe moet ik mijn

handen zetten?, hoe moet ik mijn hoofd zetten? Door het herhaaldelijk nabootsen en goed te kijken, krijgt het kind langzamerhand een beeld van het bewegingsverloop.

b) Leren via waarneming:

Het kijken naar een beweging en deze vervolgens nadoen geeft een goed overzicht maar is nog vrij beperkt. Leren via waarneming geeft een breder beeld: door goed waar te nemen kan het kind analyseren en kan het onderscheid maken in de richting, het tempo van het bewegen en het gebruik van de ruimte. We kunnen waarnemen onderscheiden in:

- optisch waarnemen: het zien
- akoestisch waarnemen: het horen
- tactiel waarnemen: voel/ aanraken

en door verschillende combinaties hiervan. Bij de kleuters zijn het vooral de tactiele prikkels die een belangrijke rol spelen bij het waarnemen: het aanraken, het pakken en grijpen van dingen. De bedoeling van leren door waarnemen is om de voorstelling die het kind van een beweging heeft, te verfijnen. Hierbij moeten zoveel mogelijk indrukken worden aangeboden om zo tot een rijk en gevarieerd aanbod te komen. Een voorbeeld hiervan is het spelen met een ballon. Het spelen met deze ballon zorgt ervoor dat het oriëntatievermogen verfijnd wordt. De kleuter kan de ballon aanraken met handen, voeten, vingers en knieën of hij kan hem voortbewegen door hem te gooien of er tegen te slaan. Door hem aan te raken en te pakken maakt hij kennis met heel wat nieuwe bewegingen.

c) Situatief leren:

Kleuters kunnen ook leren door in bewegingssituaties complexe handelingen uit te voeren. Ze vragen van hem een complex bewegingsgedrag. Die ervaringen kunnen ze dan overdragen naar andere bewegingssituaties (= transfer) . Deze transfer van het geleerde naar andere situaties lukt alleen als er sprake is van gelijkaardige bewegingselementen. Een voorbeeld hiervan is de overgang van een driewieler naar een fiets. Naarmate een kleuter beter in staat is zelfstandig dit soort veranderingen in een situatie aan te brengen, des te verfijnder wordt zijn gevoel voor bewegen. Zo wordt zijn bewegingsintelligentie vergroot. Een ander voorbeeld zien we bij schommelen. Eerst vindt die beweging plaats op de handen en knieën van de volwassene. Langzamerhand maakt het geschommeld worden plaats voor het zelf schommelen op een schommel in de tuin. Het verlangen om hoger te gaan wordt steeds groter, en ook de tegenbeweging wordt ontdekt. Later kan er ook geschommeld worden met anderen of in een grote groep.

d) Probleemoplossend leren:

Leren door problemen binnen bewegingssituaties op te lossen is een goede methode voor kleuters om bij te dragen aan de ontwikkeling van het zelfvertrouwen. Als het kind voor onbekende situaties komt te staan, stelt het zich onbewust vragen als: 'kan ik dat?'; 'Moet ik dat?'. Een sprong in het zwembad, over een hek klimmen zijn allemaal bewegingsproblemen die moeten opgelost worden. De kleuter moet zich zelf in staat stellen om dat probleem op te lossen en uit te voeren.

1.2.2 Doelstellingen

Als kleuters bewegen en spelen zijn ze daar als totale persoon bij betrokken.

Ze handelen, denken en beleven in de bewegingssituatie. Bewegingsopvoeding bij kleuters betekent dat we een kind in zijn totale persoon trachten te begrijpen én aan te spreken door middel van bewegingsactiviteiten. Via beweging krijgt de kleuter de kans om zijn capaciteiten te ontwikkelen zodat hij later op een eigen zinvolle manier in de samenleving kan functioneren.

Wanneer men wil werken aan de motorische basisvorming van kleuters moet men een gevarieerd bewegingsaanbod aanbieden. Men kiest activiteiten waarin de motorische, cognitieve en affectief-dynamische vermogens geïntegreerd aan bod komen. Daarnaast moet men rekening houden met individuele verschillen tussen de kinderen en het individuele ontwikkelingstempo van elk kind.

Het aanbieden van bewegingsactiviteiten zorgt voor typische ontwikkelingskansen. Deze situeren zich in drie groepen:

a) Ontwikkelingskansen binnen de motorische competentie

Motorisch competent zijn betekent dat men zichzelf juist, aangepast en doorleefd kan bewegen. Zichzelf juist en aangepast bewegen betekent dat je jezelf met de nodige handigheid en inzicht beweegt.

Het doorleefde bewegen wijst op het affectieve aspect van bewegen. Aan de lachende, verbeterende, uitgelaten gezichten van kleuters merk je dat ze volledig, in hun bewegend bezig zijn, kunnen opgaan.

b) Ontwikkelingskansen binnen het eigen maken van een gezonde en veilige levensstijl

Een gezonde en veilige levensstijl ontwikkelen is een zeer ruim doel. Wanneer men aan het aspect gezondheid wil werken tracht men zowel het lichamelijke, psychisch en sociaal welbevinden te behouden en te ontwikkelen.

In bewegingssituaties worden kinderen met veiligheid geconfronteerd. Dit betekent zowel het veilig bewegen als veilige bewegingssituaties. Bewegingsopvoeding biedt heel wat kansen om vanuit de bewegingservaringen van kinderen te wijzen op bijvoorbeeld rustig bewegen in evenwichtsituaties, pas van een toestel te springen als er plaats is op de mat, niet duwen tegen kleuters die voor je staan... De meeste kleuters gaan spontaan voor zichzelf veiligheid inbouwen. Als begeleider treed je hierbij best op een positieve manier op. Moedig veilig gedrag aan. Wijs vooraf niet te veel op gevaarlijke situaties. Wanneer ze zich toch voordoen is het belangrijk dat men kordaat ingrijpt en om gevaarlijke situaties te vermijden is het nodig om over de organisatie van de bewegingssituatie vooraf goed na te denken.

c) Ontwikkelingskansen voor een positief zelfconcept en het sociaal functioneren:

Zelfconcept is het beeld dat men van zichzelf heeft als persoon. Positieve bewegingservaringen zijn noodzakelijk voor de ontwikkeling van het zelfconcept. Bovendien spelen de reacties van de omgeving op het uiterlijk en het motorische een grote rol in het beeld dat een kind van zichzelf opbouwt.

De wijze waarop het kind zichzelf beleeft, bepaalt ook zijn sociaal functioneren. Een kind dat bijvoorbeeld weinig positieve ervaringen met experimenteren van eigen bewegingsmogelijkheden heeft, zal misschien niet geneigd zijn om samen met andere kinderen op toestellen te spelen.

Bewegen is voor het kind de unieke kans om contact op te bouwen met anderen en de omgeving. Hier leert hij lichaamstaal begrijpen en zichzelf in beweging uitdrukken.

1.2.3 Methodiek volgens Veronica Sherborne

a) Wie was Veronica Sherborne?

Veronica Sherborne werd geboren in 1922. Ze overleed op 18 september 1992. Veronica studeerde kinesitherapie en lichamelijke opvoeding. Eerst heeft ze jaren als leerkracht lichamelijke opvoeding in het gewone onderwijs gewerkt. Ze gaf er turn-, tennis- en danslessen. Vervolgens werkte ze dertig jaar in het buitengewoon onderwijs met mentaal gehandicapte kinderen. Later werkte zo ook nog met emotioneel –en gedragsgestoorde kinderen, hyperactieve kinderen en kinderen met autistische kenmerken.



Veronica Sherborne

Tenslotte eindigde ze haar carrière als docente aan het Department Special Education van Bristol Polytechnics. Daar doceerde ze "Movement Education" en verspreidde hier haar bewegingsprogramma wereldwijd over Groot-Brittannië, Scandinavië, Polen, Canada en Australië.

In het begin baseerde Veronica zich op "special education en fysiotherapie. Eind jaren '40 leerde ze Ullman en Laban kennen in de door hen opgerichte "Art of Movement Studio" in Manchester. In 1946 – 1947 was ze een jaar lang de leerlinge van Laban. Door het bestuderen van zijn methodes verrijkte ze haar kennis met betrekking tot het menselijk bewegen, de bewegingsopvoeding en de bewustwording van het eigen lichaam.

b) Haar bewegingsmethodiek

Veronica Sherborne ontwikkelde een bewegingsmethodiek die de ontwikkeling van de persoonlijkheid van alle kinderen bevordert. In deze methodiek wordt veel belang gehecht aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden in combinatie met een positieve relatieopbouw. Zowel het zelfvertrouwen als het vertrouwen in anderen wordt hiermee bedoeld. Deze totaalbenadering van het kind zorgt voor een positief resultaat op psychomotorisch, relationeel, sociaal en emotioneel vlak.

Haar bewegingsmethode is de neerslag van vele jaren ervaring met kinderen met een verstandelijke beperking. Vandaag wordt haar methodiek bovendien op veel verschillende werkerreinen toegepast: binnen de zorgverlening aan personen met een verstandelijke beperking, kinderdagverblijven, kleuter- en lager onderwijs, bijzondere jeugdzorg...

Deze bewegingspedagogiek werkt rond drie belangrijke doelstellingen. Het doel van deze pedagogiek is om deelnemers op een creatieve manier te laten bewegen zodat ze zich bewust worden van het eigen lichaam en de wereld rond zich.

1) Lichaamsbewustwording:

Wanneer men hieraan werkt zal het kind zijn eigen lichaam leren ervaren en zich concentreren op zijn eigen lichaam. Het kind leert luisteren naar zijn lichaam waardoor het kind zijn lichaam beter leert kennen en het beter onder controle kan houden.

Bij het werken aan het lichaamsbesef moeten we 3 verschillende categorieën aanbieden:

➤ *Rompbewustwording:* De romp is het centrum van ons lichaam. Maar de romp is het minst gekende lichaamsdeel (vb. tekeningen van kopvoeters) en vele kinderen bewegen op een onsamenvangende wijze. Het kind moet de romp leren ervaren als de centrale schakel tussen de uiterste lichaamsdelen. Men moet leren bewegen als een gecoördineerd geheel.

De bewustwording van de romp gebeurt via de grond. Tegen de grond ervaart en voelt het kind de vastheid van zijn romp en lichaam.

Ook het gewicht is een belangrijk middel om het kind bewust te maken van romp en lichaam. Door het verplaatsen van het gewicht van schouders naar heupen en van buik naar rug, ervaart het kind zijn lichaam als één geheel. (bv. kind vanuit lighouding met heupen en schouders vastnemen en zachtjes over de grond rollen.)



➤ *Bewustwording van gewichtsdragende lichaamsdelen:* Deze zijn de fysieke schakels tussen de grond en onszelf. Een goede controle over knieën en bekken is belangrijk voor het behouden van het evenwicht en de stabiliteit.

- Bewustwording van de knieën:

De knieën zijn hier zeer belangrijk. Zij zorgen ervoor dat we ons evenwicht kunnen behouden. Daarnaast dienen ze als schokdempers en spelen een centrale rol bij heel wat bewegingen. De bewustwording van de knieën start vanuit een zittende positie op de grond. Zo kunnen we de knieën vrij bewegen en gemakkelijk waarnemen. (bv. op de knieën stappen.)

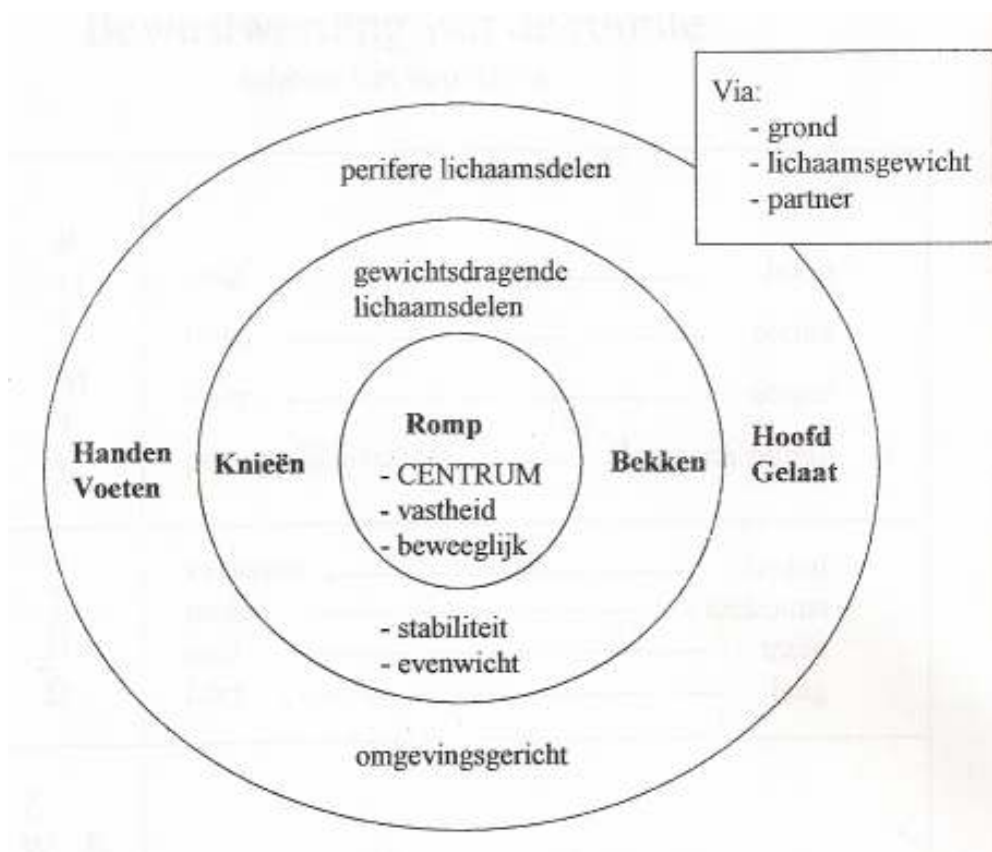
- Bewustwording van het bekken:

Het is niet gemakkelijk kinderen hiervan bewust te maken, omdat het een centraal, en tevens het zwaarste, deel van het lichaam is. (bv. Als een tol ronddraaien op het zitvlak)



- *Bewustwording van de perifere lichaamsdelen:* Lichaamsdelen waarmee we in contact treden met onze omgeving. Bv voeten, handen, gezicht, armen en benen.

Men kan de bewustwording van het lichaam van het bewegingsprogramma volgens Veronica Sherborne als volgt weergeven:



Bewustwording van het lichaam

2) Bewustwording van de anderen:

Deze categorie is gericht op het aangaan van positieve, betekenisvolle relaties met anderen. Het opbouwen van zelfzekerheid, vertrouwen en leren rekening houden met anderen, wordt hier nagestreefd. Er kan gewerkt worden aan 3 soorten relaties:

➤ *Met-elkaar-relaties:* Hierbij draagt de partner zorg voor de andere. De verzorgende partner moet rekening houden met de behoeften en gevoelens van de andere. De passieve partner zal vertrouwen moeten krijgen in zijn verzorger. Hij leert zich overgeven aan de andere, die voldoende vertrouwen biedt om dit mogelijk te maken. Op die manier kan wederzijds vertrouwen en begrip groeien. (Bv. Schommelen op schoot van volwassenen.)



Kind schommelt samen met grootmoeder heen en weer.

Het doel in deze relatie is vertrouwen en zelfvertrouwen bij het kind te winnen. De volwassene creëert situaties waarin het kind zich veilig kan voelen. In het begin ondergaat het kind passief de bewegingen.

De volwassene zorgt voor het kind en geeft het een zeker fysieke houvast door het te ondersteunen en vast te houden. Het kind voelt zich geaccepteerd en geniet van de aandacht die hij krijgt. In de beginfase gaat men werken op de grond, zo kan het kind de veiligheid vinden die de grond biedt. Het minst bedreigend zijn de relaties waarbij het kind zich op gelijke hoogte of boven de volwassene bevindt zonder deze te moeten aankijken. Face-to-face relaties waarbij we horizontaal oogcontact maken, vereisen veel meer (zelf)vertrouwen. Dit geldt ook voor relaties waarbij de volwassene boven het kind staat, terwijl het op de grond ligt.

Naargelang het vertrouwen in de volwassene groeit, reageert het kind spontaner op de bewegingen. Door lachen, opkijken, klanken en gebaren drukt het kind zijn voorkeur uit. Door zich meer en meer aan te bieden als spelobject moedigt de volwassene het kind aan om initiatief en leiding te nemen. Men gaat de rollen omdraaien en het kind laten zorgen voor de volwassene. Kinderen vertrouwen de volwassene immers vlugger als deze ook vertrouwen in hen toont. Zo maakt men het kind klaar om zijn krachten te durven beproeven in uiteenlopende krachtspelletjes met de volwassene.

➤ *Tegen-elkaar-relaties*: Kinderen de mogelijkheid bieden om hun eigen kracht te ontdekken terwijl ze blijven rekening houden met de andere. Het gaat hier niet om winnen of verliezen. Men leert de kracht van de andere testen. Men ontwikkelt de kunde om de kracht van de andere aan te voelen en de eigen kracht in die mate te leren controleren dat men ze zeer subtiel kan afstellen op een partner. (Bv. Partner zit op handen en knieën en men moet deze omduwen.)



Kind probeert grootouder omver te duwen.

➤ *Samenwerken*: Met andere kinderen kunnen overleggen om een opdracht goed uit te voeren. Bv. Samen schuiven, samen rechtekomen,...
Door het werken aan deze doelstelling leren kinderen ervaren hoe ze zich als groep op éénzelfde probleem kunnen richten en het samen kunnen oplossen.



Grootouders rollen samen naar eenzelfde richting. Kleuter ligt op de grootouders. Deze rolt mee.

Men kan de bewustwording van anderen als volgt samenvatten:

m e t e l k a a r	oogcontact gewicht initiatief verantwoordelijkheid vertrouwen relaxatie zelfvertrouwen
t e g e n e l k a a r	kracht vastberadenheid richten van lichaamsenergie controleren van lichaamsenergie zelfzekerheid concentratie, aandacht sensitiviteit, empathie
t e s a m e n	delen van lichaamsenergie samenwerking

Bewustwording van de andere.

3) Bewustwording van de ruimte:

Bij deze doelstelling moet het kind leren de ruimte te gebruiken in al haar dimensies (hoog-laag, voor-achter, links-rechts). Achterwaartse en neerwaartse bewegingen worden gemakkelijk vermeden door jonge kinderen. Het ontdekken van de verschillende dimensies van de ruimte leidt dan ook tot een grotere variatie in bewegen. Deze bewegingen worden het best aangeleerd door ze fysisch te ervaren. Bij de bewustwording van ruimte maakt men een onderscheidt tussen:

- *De ruimte waarin we ons bevinden:* werkruimte bv. afgebakend terrein bij een tikspel.
- *De ruimte die we innemen:* de persoonlijke ruimte bv. onszelf groot of klein, dik of dun maken.

Een ander concept dat via fysische ervaring kan aangeleerd worden is tijd (daarnet, nu hier, straks daar,...) maar ook ritmegevoel is zeer belangrijk om bij te brengen, niet alleen voor de grove motorische bewegingen maar ook voor de cognitieve vaardigheden.

Ook de zwaartekracht is een aspect van de omgeving waarvan men zich bewust wordt door er zich aan over te geven of zich ertegen te verzetten. Deze tegengestelde attitudes ervaart het kind in springen en vallen. Springen heeft een stimulerend effect, het kind leert zich te verzetten tegen de zwaartekracht. Rollen, de kleinst mogelijke val van het lichaam, heeft een kalmerend effect: het kind leert zich overgeven aan de zwaartekracht.

Deze doelstelling van het bewegingsprogramma tracht men weer te geven in onderstaand schema.

R U I M T E	laag _____ hoog links _____ rechts voor _____ achter persoonlijke ruimte _____ algemene ruimte
T I J D	verleden _____ heden heden _____ toekomst snel _____ traag kort _____ lang
Z W A A R T E K R A C H T	zich verzetten tegen _____ zich overgeven aan

Bewustwording van de ruimte

De hoofddoelstelling van de bewegingspedagogiek van Veronica Sherborne is voornamelijk het zelfvertrouwen en het vertrouwen in de anderen te vergroten. Door samen bezig te zijn verbeteren de relaties onderling en neemt de concentratie en taakgerichtheid toe. Men is meer gericht naar de sociaal – emotionele ontwikkeling en door te werken aan deze ontwikkeling, zal de motorische ontwikkeling ook verbeteren. Deze methodiek is verschillend van andere methodieken zoals bijvoorbeeld die van Els Bertrands (zie verder.)

1.2.4 Methodiek volgens Els Bertrands

Els Bertrands gaat op een heel andere manier tewerk dan Veronica Sherborne. Zij vertrekt niet vanuit de sociaal – emotionele ontwikkeling maar wel vanuit de motorische basisvorming. Zij gaat na wat kleuters moeten kunnen om succesvol te zijn in hun bewegingen.

Deze vaardigheden heeft ze onderverdeeld in verschillende invalshoeken die hieronder kort beschreven worden. Wanneer men tijdens het bewegingsonderwijs werkt aan al deze invalshoeken dan worden de kinderen positief bijgestaan in hun totale ontwikkeling.

Deze invalshoeken bieden een achtergrond om:

- Het bewegingsgedrag van kleuters te observeren en te begrijpen;
- Dit bewegingsgedrag op een verantwoorde manier te beïnvloeden door:
 - een ontwikkelingsgericht bewegingsaanbod,
 - een aangepaste begeleiding.

Zo zijn er 7 invalshoeken waarbij het kind als totale persoon centraal staat. Deze invalshoeken werden gekozen om de doelstellingen (motorisch competent zijn, een veilige en gezonde levensstijl ontwikkelen, een positief zelfbeeld ontwikkelen en sociaal functioneren) te bereiken. Hieronder worden de 7 invalshoeken verder besproken:

Invalshoek 1: Zich in beweging aanvoelen en organiseren.

De manier waarop een kind zich beweegt wordt heel sterk bepaald door de wijze waarop het kind zijn lichamelijke aanvoelt en beleefd.

Vanuit dit aanvoelen gebruikt het kind een aantal basismogelijkheden zoals evenwicht, nauwkeurig en gedetailleerd gebruiken maken van lichaamsdelen... om zichzelf in zijn bewegen te organiseren. Dit bewegen brengt nieuwe ervaringen met zich mee, hierdoor zal het kind zich verder ontwikkelen in het aanvoelen van zijn lichaam. Deze invalshoek wordt ook wel eens omschreven als de ontwikkeling van het lichaamsschema.

De ontwikkeling van het lichaamsschema kan beïnvloed worden door verschillende factoren:

- Het *neurologische groeiproses* van een kleuter ondersteunt de manier van zichzelf beleven en organiseren;
- De *ervaringskansen* die het milieu biedt, spelen een belangrijke rol. Bv. het bewegingsaanbod om op zijn niveau te kunnen bewegen;

- *Emotionele ervaringen*, zo zullen bepaalde kinderen omwille van angst of negatieve ervaringen met beweging in hun exploratiedrang afgeremd worden;
- De *cognitieve ontwikkeling*, bv. het begrijpen van een spel, verbanden leggen,... kunnen voor sommige kinderen ondersteunend zijn in het aanvoelen en organiseren van het bewegen.

Deze invalshoek kan men onderverdelen in 3 grote groepen:

- *Evenwicht bewaren*, een veilig bewegingsgevoel: het lichaamszwaartepunt ten opzichte van het steunvlak houden bij een houding of een beweging, of bij het beëindigen van een beweging.
- *Lichaamsruimte aanvoelen en gebruiken*: deze groep kan men verder indelen:
 - Lichaamsbegrenzing en lichaamsdelen aanvoelen: Het kind ontdekt de ruimtelijkheid van zijn lichaam (grote en vorm van de lichaamsdelen). Bv. hand op de knie, elleboog,... leggen.
 - Lichaamsassen en lichaamshoudingen aanvoelen en hanteren: De lengte-, diepte- en breedte-as leren kennen. Bv. Als een boomstam over de mat rollen.
 - Lateraliteit (1) en voorkeurlichaamszijde (2) aanvoelen en hanteren:
 - (1) De functionele ongelijkheid van twee overeenkomstige lichaamsdelen. Bv. op 1 voet steunen, terwijl je met de andere de bal wegtrapt.
 - (2) Het gebruik van een voorkeurslichaamszijde. Bv. zoeken met welke hand je het verst een bal kan werpen.
- *Dynamiek van bewegen gebruiken*: deze groep kan men verder indelen:
 - Bewegingen afremmen. Bv. niet botsen wanneer je achter iemand anders loopt.
 - Snel reageren. Bv. Op het signaal zo snel mogelijk in een hoepel lopen.
 - Gedifferentieerd bewegen en bewegingen timen: ervoor zorgen dat er niet te veel overvloedige bewegingen zijn en dat het bewegingsaccent in de juiste lichaamsdelen ligt en dat de rest van het lichaam harmonisch de beweging ondersteunt. Bv. Eén hand draaien, één voet draaien.
 - Bewegingsenergie doseren(1), aangepast ademen(2), tot rust komen(3). Bv. (1) een bal rustig weggrollen, een diertje zachtvaardig vastnemen, (2) zeepbellen blazen, (3) zo stil mogelijk blijven liggen.

Invalshoek 2: Zich bewegen in de ruimte.

Bij elke bewegingssituatie die men aan kleuters aanbiedt zijn er ruimtelijke elementen. Bv. terreinafbakening, plaats van bepaalde toestellen, andere kleuters,...

Hieronder worden enkele accenten besproken in het omgaan met de ruimte:

- *Omgaan met plaats:* jezelf, een persoon, een voorwerp of een ruimtelijke vorm zoals een cirkel of een lijn lokaliseren in de ruimte. Bv. Door de zaal lopen en op signaal op de lijn gaan zitten.
- *Omgaan met richting:* doelgericht bewegen naar een bepaald punt. Je kan:
 - jezelf richten of een voorwerp in een bepaalde richting bewegen;
 - een richting aanduiden door te wijzen;
 - de bewegingsrichting van andere mensen of voorwerpen waarnemen;
 - een richtingsaanwijzer, zoals bijvoorbeeld een pijl, interpreteren.
- *Omgaan met afstand:* De ruimte tussen twee punten waarnemen en overbruggen. Je kan:
 - de ruimte tussen jezelf en een andere persoon, een voorwerp of een plaats overbruggen door een verplaatsing.
 - de ruimte tussen jezelf en een andere persoon, een voorwerp of een plaats overbruggen door het verplaatsen van een voorwerp. Bv. een bal rollen, een pittenzak werpen.
 - de afstand tussen twee punten kunnen inschatten.
 - de ruimte van je eigen gestalte juist inschatten bij het klimmen en klauteren over, tussen en onder toestellen.
- *Omgaan met bewegingsbanen van personen of voorwerpen:* houdt in dat men het eigen bewegen kan afstemmen op de ruimte- én de tijdsaspecten van de beweging van een voorwerp of een persoon. Bv. een kleuter in verplaatsing proberen te tikken, een bal proberen te werpen in een bak,...

Invalshoek 3: Zich bewegen in de tijd.

Tijd is de voortgang en opeenvolging van gebeurtenissen. In bewegingssituaties volgen deze gebeurtenissen elkaar snel op. Kunnen omgaan met tijd betekent dat kleuters zich aan externe tijdsfactoren leren aanpassen. De kleuter leert zijn bewegen afstemmen op aanduidingen van tempo, duur, ritme en volgorde uit zijn omgeving. Bv. geluid, andere kinderen, materialen,...

Hieronder worden een aantal accenten besproken in het omgaan met de tijd:

- *Omgaan met duur*: de tijd die nodig is om een opdracht uit te voeren. Bv. tot 10 tellen, in die tijdspanne proberen de kleuters zich te verstoppen.
- *Omgaan met tempo*: geeft de snelheid aan waarbij bewegingen elkaar opvolgen. Bv. zo traag als een slak, zo snel als een haas lopen.
- *Omgaan met bewegingen in een bepaalde tijdsvolgorde*: bewegingen vlot na elkaar uitvoeren volgens een vooropgestelde volgorde. Bv. drie getoonde bewegingen in de juiste volgorde nabootsen. De volgorde kan:
 - visueel-ruimtelijk voorgesteld zijn. Bv. opeenvolgende toestellen
 - visueel voorgesteld worden. Bv. door de volgorde van bewegingen te tonen aan de hand van prenten.
 - Auditief voorgesteld worden. Bv. twee verschillende muzikale zinnen in een liedje, die twee verschillende bewegingsvormen suggereren.
- *Omgaan met metrum(1) en ritme (2)*: (1) De aanhoudende, vaste, repetitieve 'slag' bij een lied (= cadans, beat). Maakt het makkelijker om samen met anderen in de maat te bewegen. (2) Een aaneenschakeling van lange en korte tijdselementen die al dan niet kunnen herhaald worden. Kunnen omgaan met metrum en ritme wordt meestal verbonden met bewegen op geluiden of muziek. Maar men heeft het ook nodig om samen met een andere kleuter te bewegen. Bv. samen een parachute op- en neerlaten.

Invalshoek 4: Handelend omgaan met betekenisinhouden van bewegingssituaties en oplossen van bewegingsproblemen.

Het accent wordt in deze invalshoek gelegd op de 'wijze waarop' kinderen leren bewegen. Dit wordt bepaald door de betekenis die kinderen aan een bewegingssituatie geven en de mogelijkheden die ze hebben om de bewegingsproblemen die zich in die situatie voordoen, op te lossen. Bv. Kleuters kijken naar een prent en bootsen deze na, een tikker ontwijken bij het overlopen.

Invalshoek 5: Fysieke fitheid ontwikkelen.

De basis van de fysieke fitheid ligt bij de jongste kinderen. Maar de fitheid staat in relatie met bewegingskansen. Sommige kinderen krijgen te weinig bewegingskansen door allerlei factoren, bv. beperkte bewegingsruimte, te weinig tijd en interesse van ouders, tv,... Deze factoren maken dat de gemiddelde basisconditie van jonge kinderen zienderogen vermindert. De fysieke capaciteiten van kinderen situeren zich rond vier ontwikkelingsfactoren die hieronder besproken worden:

- *Snelheid ontwikkelen*: Het snel kunnen uitvoeren van bewegingen in een korte tijdspanne. Het vraagt een goede samenwerking tussen spieren en zenuwen. Bij jonge kleuters kan men beter het snelle niet te sterk beklemtonen. Te opgejaagd bewegen kan gevaarlijk zijn. Vanaf 5 jaar kan men regelmatig snelheidsprikkelers aanbieden.
- *Uithouding ontwikkelen en krachtig uitademen*: De jongste kleuters zijn snel moe maar ze recupereren zeer snel. Daarom is het belangrijk om regelmatig korte rustmomenten in te lassen in het spel. Bij de oudere kleuters merk je dat ze de inspanning al een stuk langer kunnen volhouden.
- *Kracht ontwikkelen*: Het is niet aangewezen om specifieke krachtoefeningen uit te voeren. Doordat het skelet van de kleuter nog zeer buigzaam is zijn veelvuldig zware krachtinspanningen af te raden. De spontane krachtontwikkeling van kleuters kan best geactiveerd worden door een aanbod van spelen en speelse opdrachten rond thema's als trekken, duwen, klimmen, klauteren, heffen,...
- *Spiersoepelheid en gewrichtsbewegelijkheid onderhouden*: Kleuters hebben nog een vrij grote spiersoepelheid en een gewrichtsbewegelijkheid waardoor specifieke oefeningen overbodig zijn. De kleuters onderhouden deze soepelheid en beweeglijkheid door dezelfde bewegingen uit te voeren als bij het ontwikkelen van kracht.

Invalshoek 6: Zich expressief en communicatief bewegen.

Expressief bewegen betekent dat men iets van zijn innerlijke gesteldheid, ideeën, indrukken of gevoelens uitdrukt via zijn bewegen en lichamelijkeheid. Communicatief bewegen betekent dat men via zijn bewegen een boodschap geeft en deze boodschap wordt begrepen.

In expressie ligt de klemtoon eerder op het persoonlijk uitdrukken, in communicatie ligt de klemtoon vooral op het relationele.

Spelvormen voor kleuters waarin het expressieve en communicatieve aspect aan bod komt, vind je vooral in rollenspelen. Daarnaast zijn er geleide spelen waarin het kernidee gericht wordt op iets nabootsen, uitbeelden of vorm geven.

Invalshoek 7: Omgaan met sensorische prikkels.

Omgaan met sensorische prikkels betekent dat je openstaat voor de informatiestroom van gewaarwordingen die je via de verschillende zintuigen ontvangt. Deze zintuiglijke informatiestroom kan in 2 groepen opgesplitst worden:

- De exteroceptieve informatie komt vooral uit het contact met de buitenwereld: horen, zien, voelen, smaken en ruiken.
- De proprioceptieve informatiestroom komt uit het contact met het eigen lichaam: druk en spanning. Hierbij ligt de klemtoon vooral op het tot rust komen, bewegingsenergie doseren, evenwichtig ademen, lichaamsgrenzen en houdingen aanvoelen.

Zintuiglijke spelen voor kleuters kunnen volgende ideeën bevatten:

- Voorwerpen en personen geblinddoekt identificeren;
- Eigenschappen van voorwerpen of personen identificeren. Bv. hard, zacht, groot, klein,...
- Een geheel herkennen op basis van een klein onderdeel, bv. de naam van de kleuter kennen, als je enkel zijn mond ziet.
- Een visuele, auditieve of tactiele indruk onthouden, bv. zich herinneren waar een voorwerp stond.
- Zich concentreren op bepaalde objecten tussen een veelheid van andere objecten, bv. een voorwerp zoeken dat bij de kinderen verstopt zit.

Naargelang het niveau van de kleuters kan je elk van deze ideeën moeilijker of makkelijker maken.

1.2.5 Didactische richtlijnen

Wanneer men les geeft aan kleuters zal men op een heel andere manier te werk moeten gaan dan bij kinderen van de lagere school. Zo zal je bij jonge kleuters bijna nooit in een gesloten werkvorm lesgeven omdat ze nog niet in staat zijn gestructureerd te werken. Hieronder worden een aantal richtlijnen weergegeven waarop men moet letten wanneer men les geeft aan kleuters.

a) Lesgeefstijl bij kleuters

- Om de vooropgestelde doelstellingen te bereiken, kan men het best kiezen voor een welbepaald activiteitsdomein. De mogelijke activiteiten zijn: spel, werken met klein materiaal, werken met groot materiaal, ritmisch bewegen, bewegingsexpressie, bewegen in het water, openluchtactiviteiten en verkeersopvoeding.
- Bij kleuters is het belangrijk om de lessen in te kleden in een thema. Zo kan je bijvoorbeeld werken rond het thema dierentuin. De kinderen leren de verschillende dieren, die in de dierentuin leven, te benoemen en kunnen deze nabootsen. Hierdoor wordt de fantasie en het denken van de kleuter uitgedaagd. Door bv. een groot hindernissenparcours

op te stellen kan je de kleuters zich laten inbeelden dat ze aapjes zijn. Zo moeten ze klimmen en klauteren zoals echte apen. Bij kleuters moet je ook zeer expressief zijn. Door de manier van spreken (intonatie, expressie,...) krijg je de aandacht van de kleuters. Zo kan je met je ogen en gezicht bij kleuters al heel wat duidelijk maken. Men moet als leerkracht zeer enthousiast over komen. Zo gaan de kleuters met meer plezier mee bewegen.

➤ Ook is het belangrijk om te voldoen aan hun speeldrang. Hiervoor moet men situaties aanbieden die uitnodigen tot bewegen. De kleuters moeten verschillende vaardigheden kunnen oefenen op hun eigen manier (experimenteren), op eigen tempo en op eigen niveau.

b. Organisatie

➤ Kleuters hebben structuur nodig. Daarom is het belangrijk dat je vaste patronen volgt tijdens de verschillende lessen. Bijvoorbeeld steeds op dezelfde plaats verzamelen bij het begin, einde van de les of tijdens 2 activiteiten.

➤ Het is belangrijk om al zoveel mogelijk materiaal op voorhand te plaatsen. Wanneer er toch nog materiaal moet geplaatst worden kan men dit best zo snel en efficiënt mogelijk doen. Hierover moet men op voorhand goed nadenken. Als je de kleuter te lang laat wachten, geef je hen de kans om andere dingen te doen dan nodig.

➤ Als leerkracht is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de kleuters veilig kunnen bewegen. Daarom moet men ervoor zorgen dat er geen materiaal rondslingert, geen hoge toestellen zonder landingsmatten geplaatst worden,...

c. Bij het geven van opdrachten

➤ Wanneer men een opdracht aan kleuters geeft moet deze zo ruim mogelijk gegeven worden. Men kan best geen te gebonden opdrachten aanbieden. Bv. bij het werken met een ballon zeg je: 'we gaan allemaal de ballon in de lucht proberen te houden'. Je zegt niet met welke hand dit moet gebeuren, hoe hoog of hoe snel de ballon moet vliegen,...

Als leerkracht is het heel belangrijk om te kijken en te observeren en zo in te spelen op wat je ziet en te voldoen aan de behoefte van de kleuters. Vooral voor de jongste kleuters is een demonstratie belangrijk.

➤ Het is belangrijk om niet te lang te praten. De kleuters willen graag bewegen en dus moet men de uitleg kort, maar duidelijk houden.

- Ook is het nodig om bij kleuters op een aangename manier aandacht te vragen voor dat men de uitleg start. En men moet erop letten dat men tegen alle kleuters praat.

d. Tijdens de opdrachten

- Wanneer de kleuters de opdrachten aan het uitvoeren zijn is het belangrijk om zoveel mogelijk kleuters in je gezichtsveld te hebben. Een goed overzicht is nodig om snel te kunnen bijsturen.
- Laat de kleuters zoveel mogelijk bewegen. Zorg ervoor dat ze niet te lang stilstaan bv. bij een parcours. Voorzie eventueel een andere weg waarlangs de kleuters kunnen verder gaan.
- Alle kleuters moeten luisteren. Zij moeten leren wat mag en niet mag. Stel duidelijke grenzen en wees consequent.
- Zorg ervoor dat de activiteiten niet te lang duren. Wanneer de aandacht afneemt is het nodig om de activiteit stop te zetten.
- Een kleuter mag je nooit dwingen om deel te nemen. Sommige kinderen voelen zich onwennig, zijn een beetje bang of hebben niet veel zin en kijken liever eerst de kat uit de boom. Dit moet men als leerkracht respecteren. Men moet een situatie uitbouwen waar kinderen zich veilig voelen. Het is belangrijk om deze kleuters aan te moedigen om toch nog deel te nemen aan de activiteiten.
- Bij kleuters is het niet nodig om altijd hulp te bieden. Kleuters willen vaak de beweging zelf uitvoeren en ze gaan zich vaak niet in moeilijkere bewegingssituaties begeven dan ze zelf aankunnen. Bv. bij een klim en klauter parcours. Ze zijn verkennend en ontdekkend bezig, daarom moet je hen zoveel mogelijk hun gang laten gaan. Als leerkracht moet men ervoor zorgen dat er verschillende keuzemogelijkheden zijn. Natuurlijk help je een kind dat in serieuze problemen komt. Bij kinderen die angst hebben, bv. om ergens af te springen, biedt je een helpende hand om zo de angst te verkleinen en misschien durft het kind de oefening volgende keer wel alleen uitvoeren.
- Na intensief oefenen wil de kleuter even uitblazen. Je moet dit binnen de opdracht toestaan of ervoor zorgen dat de opdracht niet te lang duurt en dat er zo rustmomenten ontstaan. Naarmate de kleuter ouder wordt, heeft hij minder behoefte aan rustmomenten. Zo kan een 5-jarige kleuter een opdracht langer volhouden dan een 3-jarige kleuter. (Zie hoofdstuk 1)

1.3 Het belang van bewegingsopvoeding bij kleuters

Voor de kleuter is bewegen heel belangrijk. Ten eerste hebben kleuters plezier in het spelen en bewegen. Maar veel bewegen is ook van belang om dagelijkse dingen uit te voeren, bv. de trap oplopen, iets zwaars op tillen,... Ten derde heeft bewegen grote invloed op de totale ontwikkeling van de kleuter: lichamelijk, sociaal, emotioneel en cognitief. Doordat ze veel verschillende bewegingen uitvoeren worden ze bewust van de mogelijkheden en de opbouw van hun lichaam.

Daarom is het al van in de kleuterschool belangrijk om de kleuters veel te laten bewegen, spelen en ontdekken. Ze vertonen een natuurlijke bewegingsdrang die hen in staat stelt te exploreren en experimenteren met bewegingen. Ze leren de mogelijkheden van hun lichaam kennen en kunnen deze uitbreiden. Niet alle kinderen krijgen de mogelijkheid om voldoende te bewegen in hun thuissituatie. Hierdoor kan het zijn dat er bewegingsarmoede ontstaat, waardoor een achterstand kan optreden tegenover leeftijdsgenoten op fysiek, sociaal en cognitief vlak. Daarom is het belangrijk om in de kleuterschool minstens 2 uur per week bewegingsopvoeding te geven. Tijdens dit bewegingsonderwijs moet de lesgever zorgen voor een rijk en boeiend bewegingslandschap zodat alle kleuters op hun eigen niveau kunnen bewegen en hun grenzen verleggen.

2 De grootouder

Tijdens het jaarlijkse grootouderfeest, dat in elke kleuterschool gehouden wordt, zien we alle grootouders te samen. Zo zijn er nog heel wat grootouders die dagelijks of enkele dagen per week uit werken gaan maar die al te graag een dagje vrijaf nemen om een bezoekje te brengen aan de school van hun kleine spruit. Maar er zijn ook grootouders die reeds gepensioneerd zijn en dus veel meer vrije tijd hebben.

Er is een groot verschil in leeftijd tussen de grootouders. Zo zijn er jonge grootouders van 50 - 60 jaar of misschien wel jonger. Maar er zijn ook grootouders van 60-70 jaar of misschien wel ouder. Wanneer men wil sporten met deze verschillende leeftijdscategorieën zal men rekening moeten houden met allerlei factoren. Deze factoren worden hieronder verder uitgewerkt.

Verder in dit hoofdstuk wordt er gesproken over senioren. Vanaf een leeftijd 50-55 jaar spreekt men over senioren. Maar sinds kort bestaat er een nieuwe term namelijk medioren. Medioren is een benaming voor de jongste senioren.

De medioren worden omschreven zijnde tussen de 46 en 64 jaar oud, actief, relatief hoog opgeleid, hebben voldoende geld en tijd. Ze zijn de eerste generatie die volop met twee aan het verdienen waren, waardoor er meer financiële ruimte is om voor zichzelf te zorgen. Zeker als hun kinderen het huis al uit zijn, kijken medioren uit naar manieren om het leven met meer dan werken alleen in te vullen.

Medioren vinden hun familie het allerbelangrijkst, en wie niet (meer) werkt toont veel interesse in de kleinkinderen. Ook gezondheid krijgt een hoge prioriteit: lang én fit én gezond leven, gezond eten: het wekt hun interesse.

2.1 Het verouderingsproces

Ouder worden betekend dat ons lichaam bepaalde veranderingen ondergaat.

Alle organen en functies van ons lichaam zijn onderhevig aan het verouderingsproces. Het moment waarop deze gebreken voorkomen is bij iedere persoon anders.

In volgende punten komen de verschillende facetten van dit verouderingsproces aan bod.

2.1.1 Het bewegingsstelsel

a) De beenderen

Vanaf 30 jaar vermindert het gewicht van het bot door een verminderde activiteit van de osteoblasten (cellen die zorgen voor de botaanmaak) en een tekort aan calcium. Hierdoor kan er osteoporose ontstaan. Dit zorgt ervoor dat het bot brozer wordt en het sneller kan breken.

b) De gewrichten

Bij het ouder worden vermindert de elasticiteit van het gewrichtskraakbeen. Hierdoor bewegen de beenderen bot op bot. Dit zorgt ervoor dat er slijtage optreedt op het niveau van het bot, met als gevolg dat er artrose ontstaat. Artrose kan er voor zorgen dat er minder synoviaal smeermiddel geproduceerd wordt om het gewrichtoppervlak te smeren. Daardoor zal het gewricht minder beweeglijk zijn. Een veel voorkomende aandoening bij ouderen is reuma. Dit is een chronische ziekte die via het bloed verspreid wordt en zorgt voor pijnlijke ontstekingen van gewrichten.

c) De spieren

Naargelang men ouder wordt zal de spierkracht en de elasticiteit van de spieren verminderen. De spieren worden dunner en dit heeft als gevolg dat oudere mensen meer kans hebben op verrekkingen en scheuringen. Door een onvoldoende doorbloeding in de spieren wordt de werking ervan belemmerd met als gevolg dat de senioren hun dagelijkse taken niet meer met dezelfde snelheid, precisie en de juiste kracht kunnen uitvoeren.

2.1.2 De ademhaling

Bij het ouder worden vermindert de totale longcapaciteit. Dit wordt veroorzaakt doordat het longweefsel minder elastisch wordt, de uitzetting van de longen verkleind en de kracht van het uitademen daalt. De in- en uitademing vermindert en als gevolg hiervan blijft er residueel lucht in de longen. Om evenveel zuurstof aan de bloedbaan te kunnen geven, zal men sneller en vaker moeten in- en uitademen, wat extra energie vraagt. Ook zal de beweeglijkheid van de borstkast verminderen door de verbening van de bovenste ribben en door de verminderde elasticiteit van de ribspieren. Door daling van het ademhalingsvolume ontstaat er een gebrekkige stofwisseling. Het gevolg daarvan is een chronische ontsteking van de luchtwegen en een altijd erger wordende kortademigheid.

2.1.3 Hart en bloedsomloop

De elasticiteit van de hartspier en de bloedvaten neemt af bij het ouder worden.

Door slechte eetgewoonten, te weinig beweging,... kan de wand van de bloedvaten verdikken met verkalking van de aders tot gevolg. Hierdoor vergroot de weerstand in de aders, waardoor het hart tegen een grotere kracht moet pompen en de bloeddruk zal stijgen. Maar bij het ouder worden is er een verminderde doorbloeding van de hartspier en deze is minder elastisch. Daardoor is het hart niet meer zo sterk en kan het niet zo krachtig meer pompen. Het volume bloed dat per pompbeweging uit het hart wordt weggepompt, zal dus lager zijn. Ook zal de maximale hartslag (maximaal aantal slagen per minuut) gedaald zijn. Hieruit kunnen we besluiten dat het volume bloed dat per minuut wordt weggepompt, beduidend lager zal liggen. Het gevolg hiervan is een geringe arbeidscapaciteit van het hart, een verminderd prestatievermogen, de omschakeling van rust naar arbeid vertraagt en de recuperatietijd na inspanning duurt langer.

2.1.4 Het zenuwstelsel

Ook het zenuwstelsel wordt aangetast bij het ouder worden. Via de zenuwen is het mogelijk om prikkels om te zetten in beweging. In de loop van de jaren neemt de prikkelbaarheid en de geleiding van de prikkels sterk af. De gevolgen hiervan zijn zowel op het cognitieve als op het affectieve vlak merkbaar:

- De coördinatie daalt, men kan moeilijk twee bewegingen tegelijkertijd uitvoeren;
- Vanaf 40 jaar daalt het leertempo;
- Het snel uitvoeren of reageren, verloopt minder vlot;
- Het statisch en het dynamisch evenwicht daalt;
- De pijnreceptoren zijn verminderd waardoor men minder snel pijn zal voelen.

2.1.5 Geestelijke en sociaal-emotionele aspecten

Wanneer men ouder wordt, wordt het geheugen beïnvloed. Vooral het aanleren van nieuwe dingen (korte termijn geheugen) verloopt minder vlot. Maar in tegenstelling tot het korte termijn geheugen zijn vroegere herinneringen of het lange termijn geheugen goed bewaard gebleven. Dit is een van de redenen waarom ouderen zo graag over vroeger vertellen.

Bij het ouder worden gaat het geheugen trager werken. Het opslaan van nieuwe informatie kost meer tijd, net als het oproepen van informatie uit het geheugen. Ook de ruimte waarin

de informatie wordt opgeslagen wordt kleiner. Wanneer men nieuwe bewegingen wil aanleren vraagt dit meer tijd.

Het ouder worden kan ervoor zorgen dat men sociaal-emotionele problemen kan ondervinden. Wanneer men op pensioen gaat zal men zich moeten aanpassen aan een andere levenswijze. Het sociale contact valt weg met de collega's en men krijgt meer vrije tijd. De ene persoon gaat van deze vrije tijd gebruik maken om meer actief bezig te zijn (met kleinkinderen, hobby's,...). Maar andere personen hebben het moeilijker om deze vrije tijd op te vullen en zullen zich geleidelijk aan afsluiten van vrienden, familie,... Dit kan het gevolg zijn van fysieke beperkingen, het gevoel hebben niet mee te kunnen met de rest. Het grootste probleem dat bij het ouder worden wordt vastgesteld, is het wegvallen van vertrouwde, geliefde personen zoals de partner, vrienden,... Hierdoor kan het aantal sociale contacten afnemen. Men kan het gevoel krijgen dat men er helemaal alleen voor staat. Men gaat zich eenzaam voelen en dit kan in het ergste geval leiden tot depressie. Men voelt zich neerslachtig, men heeft het gevoel dat zijn bestaan geen zin meer heeft. Als gevolg hiervan is men niet meer te motiveren om ergens aan deel te nemen.

2.1.6 De zintuiglijke waarneming

De zintuiglijke waarneming is bij het ouder worden gedaald. Vooral het gezicht en het gehoor zijn hier de belangrijkste factoren, maar ook de smaak, de reukzin en de tastzin zijn verminderd.

2.2 Methodiek in het werken met senioren

2.2.1 Kenmerken van een senior

De senioren groep is één van de aangenaamste groepen om mee te werken. Enkel is het moeilijk om senioren te motiveren om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten. Om deze te motiveren kan je ze duidelijk maken dat de oefeningen eenvoudig zijn en deze zijn aangepast aan hun leeftijd of mogelijkheden.

Het doel van seniorensport is voornamelijk plezier maken, zich ontspannen, zelfontplooiing en sociale contacten verwerven. Vaak kan een gewijzigde levenssituatie (pensioen, wegvallen partner, ...) de oorzaak zijn van eenzaamheid, (te) veel vrije tijd,... en hier wordt vaak een minder goede fysieke conditie aan gekoppeld. Deze factoren kunnen leiden tot een gevoel van nutteloosheid, onzekerheid, moedeloosheid...

Door deel te nemen aan bewegingsactiviteiten in groep kan men zijn persoonlijk evenwicht terugvinden en onderhouden. Sport en beweging hebben positieve effecten op zowel lichamelijk, psychisch als sociaal vlak.

Afhankelijk van de fysieke veranderingen die zich op hun leeftijd hebben voorgedaan heeft elke senior een eigen motoriek. De ene senior kan meer dan een andere.

Senioren vormen een zeer heterogene groep. De mate van fitheid hangt niet noodzakelijk samen met de leeftijd, maar een groep van 50 tot 60 jarigen verwacht meestal meer actie dan een groep van 60 tot 70-jarigen. Omdat seniorengroepen beide leeftijdscategorieën kunnen bevatten, moet men als lesgever rekening houden met verschillende bewegingsmogelijkheden binnen 1 bepaalde groep. Dit is niet gemakkelijk en vereist een goed inzicht in:

- De mogelijke gradaties van bewegingen (groot - klein)
- Het tempo (vlug - traag)
- De moeilijkheidsgraad (ingewikkeld - gemakkelijk)
- Aantal uitvoeringen per oefening

Zo kan men de oefeningen aanpassen en op verschillende niveaus laten uitvoeren.

2.2.2 Opbouw van de les

Bij het lesgeven aan senioren moet elke les uit volgende opbouw bestaan.

- Inleiding: opwarming/spel 10 min
 - Eenvoudige oefeningen die de spieren opwarmen en het lichaam voorbereiden op de meer inspannende oefeningen
 - Stapoefeningen met eenvoudige opdrachten en/of materialen
 - Stapvormen
 - Eenvoudige spelvormen
- Kern: oefen- en spelgedeelte 30 à 40 min
 - Bewegen van de verschillende spiergroepen (gans het lichaam)
 - Oefeningen waarbij meer concentratie is vereist: houding, evenwicht, coördinatie
 - Aandacht voor de ademhaling!
 - Afwisseling tussen inspanning en ontspanning
 - Na de concentratie kan bv. een spel volgen

- Slot: relaxatie 5 à 10 min
 - Stretching ter voorkoming van eventuele spierstijfheid. Dit wordt ook tijdens de oefensessie ingebouwd.
 - Nooit plots stoppen met de oefeningen (bloeddrukval - duizeligheid)
 - Lichtjes nabewegen na de inspanning voorkomt duizeligheid
 - Na de relaxatie moet men een behaaglijk gevoel overhouden: moe maar voldaan.

2.2.3 Didactische richtlijnen

Aandachtspunten bij het begeleiden van senioren:

- Stel u als lesgever op een goed zichtbare plaats op en hou rekening met personen die minder goed horen/zien. Laat deze vooraan plaatsnemen.
- Wees verbaal en lichamelijk zeer duidelijk. Spreek luid genoeg en begeleid de uitvoering van de oefeningen zoveel mogelijk verbaal.
- Demonstreer de oefeningen op het niveau van de deelnemers.
- Controleer of de oefeningen correct worden uitgevoerd en verbeter zo nodig. Een fout uitgevoerde oefening kan een negatief effect creëren in plaats van de beoogde positieve training.
- Verplicht nooit iedereen om alle oefeningen mee te doen.
- Blijf steeds positief: moedig de senioren aan en motiveer ze!
- De enige persoon met wie ze zich mogen vergelijken is zichzelf. Ieder werkt volgens eigen mogelijkheden en op eigen niveau!
- Behandel de deelnemers als volwassenen en sta als lesgever niet "boven" hen maar tussen hen in.
- Sta open voor opmerkingen en luister naar eventuele problemen.
- Voorzie steeds voldoende zitplaatsen om tussenin uit te rusten.
- De lesgever "maakt" de sfeer: door zijn/haar uitstraling, vriendelijkheid, enthousiasme,... Lachen is gezond!
- Sta open voor opmerkingen, als die er mochten zijn. Sommigen groepen senioren vinden alles geweldig. Laat je hierdoor niet beïnvloeden en blijf je les zorgvuldig voorbereiden en verantwoord samenstellen.

2.3 Het belang van bewegen bij het ouder worden

Beweging zorgt ervoor dat men aan het leven kan deelnemen. Alle noodzakelijke dagelijkse activiteiten vereisen beweging. Een goede gezondheid vereist beweging. Beweging ontwikkelt motorische basiseigenschappen als uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid, evenwicht en coördinatievermogen. Naast deze basiseigenschappen is een goed functionerend spierskeletstelsel noodzakelijk voor een optimaal bewegingspatroon. Activiteit kan het verouderingsproces vertragen.

Te weinig fysieke beweging kan grote risico's met zich meebrengen. Uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 30% van alle voortijdige sterfgevallen te wijten is aan een tekort aan beweging. Na roken is het zelfs de grootste risicofactor voor het ontstaan van ziekten en vroegtijdig overlijden. De meest voorkomende ziektes bij ouderen zijn voornamelijk hart- en vaatziekten en aandoeningen aan de luchtwegen (chronische bronchitis, astma,...). Bij hart- en vaatziekten onderscheiden we hoge bloeddruk, vernauwing van de kransslagader met infarct als gevolg, beroertes en verstopping van de bloedvaten in de onderste ledematen. Door lichaamsbeweging zakt de gemiddelde bloeddruk en dus kan dit preventief werken. Naast hoge bloeddruk zijn de genen, zwaarlijvigheid, verhoogde cholesterol, suikerziekte, roken en gebrek aan lichaamsbeweging de voornaamste oorzaken van hart- en vaatziekten. Door te bewegen neemt de kans op het ontwikkelen van ouderdomsdiabetes af en mensen die veel bewegen hebben veel minder medicijnen nodig. Lichaamsbeweging helpt je ook als je stopt met roken. Bij mensen die lijden aan chronische aandoeningen aan de luchtwegen zal de levenskwaliteit verbeteren wanneer ze actiever zijn.

Beweging heeft naast het voorkomen van ziektes ook een gunstige invloed op het vermijden van valpartijen. Bij het ouder worden, worden onze beenderen brozer door botontkalking en breken ze sneller. Daar komt bij dat men op oudere leeftijd minder goed het evenwicht kan behouden, waardoor men sneller kan vallen en iets kan breken. Zo een valpartij kan heel wat fysiek en psychisch leed veroorzaken. Vaak betekenen ze het einde van een onafhankelijk leven: na breuken moeten mensen dikwijls hun leven in een eigen huis opgeven. Om dit te vermijden is het belangrijk om te werken aan de spierkracht, lenigheid en evenwicht. Deze fysieke basiseigenschappen kan men nog op hogere leeftijd verwerven door aangepaste oefeningen op regelmatige basis uit te voeren. Door te werken aan deze fysieke basiseigenschappen vermijdt men niet enkel valpartijen maar stijgt de mobiliteit. Dit is belangrijk bij het functioneel handelen, bij een betere mobiliteit kan men langer voor zichzelf zorgen.

Fysieke activiteit heeft voordelen op de geestelijke gezondheid van senioren.

Wanneer men op pensioen gaat heeft men minder contact met andere mensen.

De ene gaat deze sociale contacten ergens anders zoeken (bv. bond voor gepensioneerden, familie,...), de andere sluit zich op in zijn huis.

Wanneer men in groep aan fysieke activiteit doet zal dit tot een hechter sociaal leven lijden.

De senioren kunnen elkaar motiveren, tijdens of na de bewegingssessie kunnen ze met elkaar praten, lachen,... Maar bewegen heeft ook een gunstige invloed op de verbetering van depressieve symptomen bij personen die leiden aan stemmingsstoornissen. Uiteraard moet deze persoon, gezien zijn psychische toestand, eerst overtuigd worden om 'te bewegen' ... Eenmaal deze stap gezet is kan het alleen maar beter gaan.

3 Besluit

3.1 Meerwaarde van het samen bewegen

3.1.1 Meerwaarde voor grootouders

Grootouders zijn tegenwoordig nog erg jong van geest, voelen zich nog erg fit, hebben nog toekomstplannen en willen met volle teugen van hun leven genieten. Wanneer grootouders op pensioen zijn hebben ze veel meer tijd. En deze tijd willen ze al te graag besteden aan hun kleinkinderen. De relatie die grootouders hebben met hun kleinkinderen is vaak anders dan de relatie met hun kinderen; ze zijn tenslotte niet rechtstreeks verantwoordelijk voor hun opvoeding en hoeven niet streng te zijn. Grootouders hebben het geluk dat ze het mooie deel van de opvoeding voor hun rekening mogen nemen en ze kunnen hen vooral heel veel liefde geven!

Beweging is voor senioren zeer belangrijk om optimaal te kunnen functioneren in het dagelijkse leven (zie 2.3). Maar vele senioren die vroeger zelden of nooit gesport hebben zien er tegen op om dagelijks fysiek bezig te zijn. De kleuters kunnen de grootouders motiveren om te bewegen. Sommige grootouders die anders zelden of nooit bewegen gaan zich toch bewijzen tegenover de kinderen en laten zien wat ze nog kunnen. Belangrijk hierbij is dat deze senioren zich niet mogen overbelasten. Men moet zelf aanvoelen wat men kan en wat niet.

Door de lachende gezichten van de kleuters vergeten de grootouders haast dat ze fysiek bezig zijn. Ze vinden het vele aangenamer en het stimuleert hen veel beter om te bewegen. Gezamenlijke activiteiten geven de senioren een krachtige levensprikkel. Kinderen brengen als het ware leven in de brouwerij. Het maakt ze alerter. Het (re)vitaliseert de cognitieve en fysieke mogelijkheden van de senioren en stimuleert een actieve, positieve levenshouding.

3.1.2 Meerwaarde voor kleuters

Als je vraagt aan kinderen of ze graag bij hun grootouders zijn zullen de meesten 'ja' antwoorden. Kinderen vinden het fijn om bij hun grootouders te zijn. Deze hebben vaak meer tijd om met de kinderen bezig te zijn en naar hen te luisteren dan de eigen ouders.

Grootouders spelen een belangrijke rol in het leggen van de link tussen het verleden, het heden en de toekomst. De oudste generatie is voor het kleinkind de belangrijkste schakel met het verleden. Het kleinkind vormt zich op die manier ook een beeld van het ouder

worden. Sommige grootouders kunnen zelfs het boegbeeld zijn voor de manier waarop iemand later zelf oma of opa wil worden.

Volgens de Franse, psychoanalyticus Françoise Dolto, is het voor een kind belangrijk 3 generaties te kennen om duidelijk zijn identiteit te bepalen. Met 3 generaties bedoelt ze de eigen generatie van het kind, de generatie van de ouders en van de grootouders. Dankzij een gezonde en hechte band met zijn grootouders zal het kind daarom makkelijker zijn plaats vinden binnen het gezin en binnen de familie.

Door kleuters samen te laten bewegen met hun grootouders zijn ze nog gemotiveerder om te bewegen. Ze willen laten zien wat ze al kunnen en wat ze al geleerd hebben tijdens de turnlessen.

Door kleuters samen te laten werken met deze doelgroep draagt dit bij tot een positieve beeldvorming rond ouder worden, het bevordert een positieve attitude ten opzichte van andere generaties. Daarnaast bevordert het de vorming van nieuwe sociale vaardigheden bij kinderen. En tot slot bevordert het de mogelijkheden tot het ontwikkelen en ontplooien van kwalitatieve relaties.

Praktisch gedeelte

1 Opzet

Na het theoretische gedeelte wordt dit alles toegepast in een praktisch gedeelte. In dit deel vindt men vijf lessen terug die ik gegeven heb aan de kleuters samen met de senioren.

De eerste vier lessen heb ik gegeven in de kleuterschool samen met een aantal grootouders. Hoe ik tewerk ben gegaan kan men hieronder lezen.

Tijdens de grootouderdag ben ik langs geweest in de kleuterschool. Daar heb ik mezelf voorgesteld aan de grootouders. Ook heb ik hen uitgelegd dat ze later in het schooljaar zouden uitgenodigd worden om deel te nemen aan een bewegingsles samen met hun kleinkind(eren). Later hebben alle kleuters een briefje mee naar huis gekregen waar hun grootouders konden op aanduiden wanneer ze wilden deelnemen. Natuurlijk was de deelname niet verplicht.

Ik heb de 4 kleuterklassen onderverdeeld in twee groepen. De 2,5 en 3 jarigen samen en de 4 en 5 jarigen samen. In de eerste week heb ik aan de jongste groep vier lessen gegeven en in de tweede week heb ik aan de oudste groep vier lessen gegeven. De grootouders konden zelf kiezen aan welke les ze wilden deelnemen. Hierdoor waren de groepen niet te groot, dit was aangenamer om samen te bewegen.



Grootouders en kleuters luisteren naar de opdracht

De vijfde les die men terugvindt in dit praktische gedeelte is de les die ik gegeven heb aan de kleuters en een aantal rusthuisbewoners.

Samen met een aantal kleuters van de derde kleuterklas zijn we op bezoek geweest in het bejaardentehuis. Daar hebben de kleuters samen met de bewoners deelgenomen aan een les zittunen en zitdansen. Voor deze les werd er een kring gemaakt met stoelen, de kleuters zaten tussen de bejaarden. Veel oefeningen werden al zittend uitgevoerd. Maar deze oefeningen werden ook afgewisseld met verplaatsingsoefeningen voor de kleuters.

Bij alle lessen die ik gegeven heb werd er rekening gehouden met de eigenschappen die eigen zijn aan de kleuter en aan de senior.

Om af te sluiten vindt men mijn persoonlijke reflectie terug over de ervaringen die ik heb opgedaan bij het geven van deze lessen.



Bejaarden houden de hoepel vast en de kleuters kruipen er door

2 Vijf bewegingslessen

Doelgroep: Kleuters (2,5 en 3 jarigen) en senioren

I. Lesthema's

Oefeningen afkomstig van de bewegingsmethodiek van Veronica Sherborne.

Kleuterdans

II. Beginsituatie

Kleuters:

Ze vinden het leuk om samen met hun grootouders te sporten. De kleuters kunnen aan hen laten zien wat ze al allemaal kunnen.

Grootouders:

50 plussers die nog fit zijn en actief willen deelnemen aan een bewegingsles samen met hun kleinkinderen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

- *Kleuters:*

- Kracht ontwikkelen
- Bewegingen uitvoeren op het ritme van de muziek

- *Grootouders:*

- Kracht stimuleren
- Bewegingen uitvoeren op het ritme van de muziek

Persoonsgebonden doelen

- *Kleuters:*

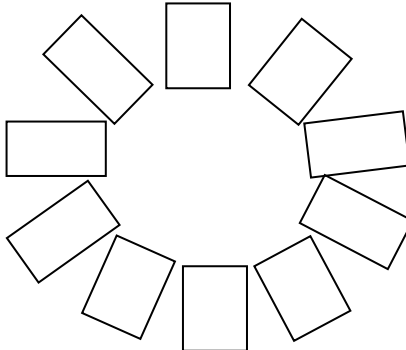
- Plezier beleven
- Contact maken met grootouders
- Vertrouwen hebben in partner.

- *Grootouders:*

- Plezier beleven
- Sociaal contact met andere mensen van dezelfde leeftijd en met kleuters.
- Je beter in je vel voelen door te bewegen en door het contact met de kleuters.

IV. Bronnen

VAN DER PERREN W.; *Veronica Sherborne: Bewegingspedagogiek*; Dialoog vormingscentrum

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE
Soc: kl durven contact maken met een volwassen persoon. F: cardiovasculaire activiteit	INLEIDING <i>Kleuter (kl) en grootouder (go) zitten samen op een matje in de kring. De kl zit tussen de benen van de go (huisje). Kl en go komen steeds op deze manier samen na het uitvoeren van een oefening.</i> <u>Opwarming:</u> Kl en go stappen rond in de zaal op de muziek. Wanneer de muziek stopt gaat een go bij een kl staan en groeten ze elkaar. Dit kan telkens op een andere manier. Bv door een hand te geven, door ellebogen tegen elkaar te brengen, of zitvlak, neus, buik, voet,... Men mag zelf kiezen met welk lichaamsdeel men wil groeten. Wanneer de muziek verder gaat stapt men verder. KERN: <i>Kl gaan na elke oefening terug in hun huisje zitten, lkr toont oefeningen in het midden van de kring.</i>	

Soc: bewustwording van de ander (met-relatie) PM: bewustwording van de romp PM: bewustwording van gewichtsdragende lichaamsdelen Soc: samenwerking PM: bewustwording van de romp	<u>Bewustwording van anderen:</u> 1) Met elkaar relatie Wiegen in het huisje: Go nemen de kl vast aan de dijnen en wiegen naar voor en naar achter. Go zit neer met benen gestrekt. Kl ligt dwars over de benen van go. Go rolt het kind heen en weer over de benen door te duwen ter hoogte van het bekken en schouders. Go maakt een brug door op handen en knieën te steunen. Kl kruipt op verschillende manieren onder en over de brug. Daarna worden de rollen omgewisseld. Kl maakt een brug en go kruipt er onder of erover. Kl zit op de grond met knieën opgetrokken. Go gaat tegenover kl staan en trekt deze recht. Daarna gaat go op de grond zitten en kl probeert go recht te trekken; Kl en go zitten tegen over elkaar op de grond met knieën gebogen. Ze hebben elkaars handen vast. Zo schommelen ze om beurten voor -en achterwaarts. Stofzuiger: Kl ligt op rug op de mat. Go trekt kl verder aan de benen. Variant: aan de handen trekken, op de buik, kronkelend.	
---	--	--

DA: vertrouwen winnen	Go ligt op de rug met knieën in de lucht. Kl gaat op knieën liggen. Go heft knieën omhoog. 2) Tegen elkaar relaties	
Soc: Bewustwording van de andere	Kl zitten in hun huisje. Go houden kl met beide armen stevig vast. Kl proberen uit het huisje te kruipen. Daarna wordt er gewisseld. De kl gaat achter go zitten en houdt deze stevig vast.	
F: Kracht ontwikkelen/ stimuleren	Go maakt een stevige rots op de grond : kniezit, bolle rug : kl probeert rots omver te duwen. Daarna maakt de kl een rots. Go gaat op rug liggen, met benen opgetrokken en armen omklemmen de benen (= pakje). Kl probeert het pakje uit te pakken door benen en armen los te trekken. Daarna rollen omwisselen. Go en kl gaan rug tegen rug zitten met knieën opgetrokken. Kl en go proberen elkaar verder te duwen.	

DA: Vertrouwen DA: Vreugdebeleving Soc: samenwerking DA: vreugdebeleving	3) Tesamen – relaties 2 go werken samen en nemen een kl vast bij de enkels en bij de armen. Go wiegen de kl van links nr rechts. Idem, maar grootouders nemen kl vast elk 1 hand aan de oksel en 1 hand aan de enkel. Men wiegt kl van voor nr achter. Van plint laten vallen: Kl staat op de plint. 2 go staan ervoor en houden elkaars handen gekruist vast. De kl valt voorover en wordt geholpen door een 3^{de} go. (zie afbeelding) Daarna stappen de go verder en kl vliegt door de lucht. Matjes worden achter elkaar gelegd. De go maken een lange tunnel door allemaal achter elkaar op handen en voeten te gaan zitten. De kleuters mogen hier onder kruipen. De go leggen zich per 3 naast elkaar op hun buik. 1 kl mag dwars op de ruggen van de go gaan liggen. De go draaien tesamen naar 1 richting. De kl rolt verder over de ruggen van de go.	
--	---	--

Doelgroep: Kleuters (2,5 – 3) jarigen en senioren

I. Lesthema's

Kleuterdans

Werken met klein materiaal in standen in het thema van kabouters.

II. Beginsituatie

Kleuters:

Ze vinden het leuk om samen met hun grootouders te sporten. De kleuters kunnen aan hen laten zien wat ze al kunnen.

Grootouders:

50 plussers die nog fit zijn en actief willen deelnemen aan een bewegingsles samen met hun kleinkinderen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

- *Kleuters:*

- Bewegingen uitvoeren in het ritme van de muziek
- Reactiesnelheid ontwikkelen
- Bewegingen nabootsen

- *Grootouders:*

- Verbeteren van spierkracht om dagelijkse handelingen zonder veel moeite uit te voeren.
- Verbeteren van lenigheid, het creëren van een soepel lichaam.
- Vaardigheden zoals reactie, geheugen, concentratie, coördinatie en evenwicht onderhouden.

Persoonsgebonden doelen

- *Kleuters:*

- Plezier beleving
- Contact maken met grootouders

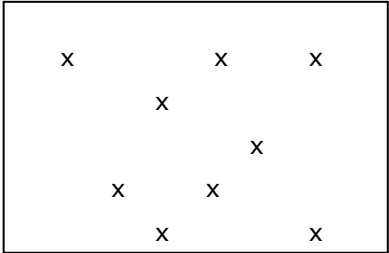
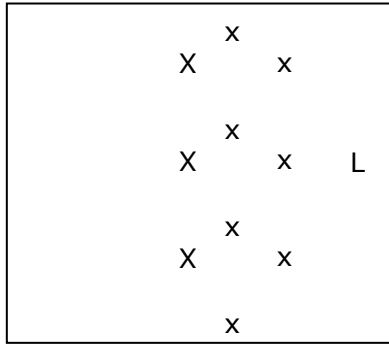
- *Grootouders:*

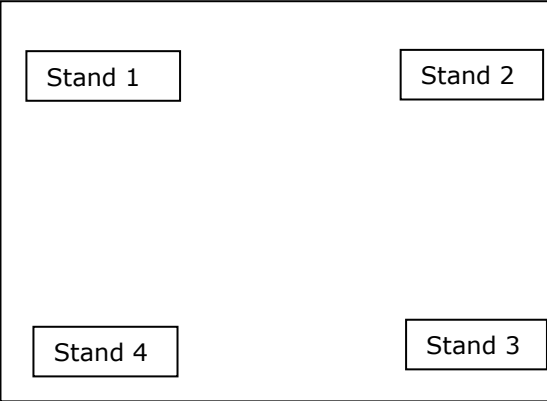
- Plezier beleven
- Sociaal contact met andere mensen van dezelfde leeftijd en met kleuters.
- Je beter in je vel voelen door te bewegen en door het contact met de kleuters.

IV. Bronnen

BERDEN D., DE CRITS M., NOERENS M.; *Kleuters bewegen 1*; De Boeck; 2004

FLORQUIN V. , BERTRANDS E.; *Speelkriebels voor kleuters*; Acco; Leuven; 2008; p's. 247

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE
DA: Kl leven zich in in het thema. F: cardiovasculaire activiteit. Soc: kl maken contact met de go. PM: kl en go stappen in het ritme van de muziek. PM: kl en go bootsen de bewegingen na.	INLEIDING: <i>Lkr vraagt aan kl en go of zij kabouter Plop kennen.</i> <i>Kabouters die dansen heel graag. Dansen jullie ook wel eens graag?</i> <i>Vandaag zijn we allemaal dansende kabouters. Doen jullie mee??</i> <u>Dans 1: Kabouterdans</u> 64 t: Rondstappen door de zaal en als men iemand tegenkomt mag men die een hand geven. Muziek op pauze zetten, iedereen gaat naast elkaar staan Muziek terug starten 32 t: stappen 16 t: handen hoog en laag 24 t: ref: ronddraaien, handen in de lucht, gaan zitten, rondstappen als een gans 32 t: per 2 arm in arm draaien 16 t: stappen 16 t: handen hoog en laag 24 t: ref 24 t: ref KERN: 1) Standen werk:	 

PM: Men kan de bewegingen nabootsen Cog: Men kan zelf bewegingen bedenken. PM: Men kan pittenzak zo dicht mogelijk bij blokje werpen. PM: Reactiesnelheid ontwikkelen	<i>Kl en go gaan in het midden van de zaal op de grond zitten.</i> <i>Lkr vraagt aan kl: "in wat voor een huisje wonen kabouters?"</i> <i>Lkr vertelt dat kabouters niet alleen graag dansen maar ook graag leuke spelletjes spelen.</i> De groep wordt in 4 groepen gesplitst. Elke groep start aan een andere stand (andere paddenstoel). Bij elke stand liggen er kijkwijzers. De grootouders lezen deze en voeren de opdrachten uit. <u>Stand 1: Nabootsen</u> Bij deze stand liggen er een aantal prenten. 1) De grootouder kiest een prent en beeldt deze uit. De kleuters moeten deze beweging nabootsen. 2) Daarna mag een kleuter een prent kiezen en uitbeelden 3) Men mag zelf bewegingen bedenken. <u>Stand 2: Pittenzakken werpen</u> Een grootouder schuift een houten blokje nr voor. Iedereen heeft een pittenzak vast in een andere kleur. Men probeert de pittenzak te werpen naar het houten blokje. Wie kan het dichtst bij het houten blokje gooien? <u>Stand 3: Hoepeldans:</u> De hoepels liggen in een cirkel. Kl stappen rond de cirkel. Wnnr grootouders met de bel rinkelt, gaan kleuters zo snel	
---	---	---

DA: Vreugdebeleving	48 t: door knieën buigen en terug recht 64 t: polonaise SLOT	
DA: kl en go komen tot rust.	Van al dat dansen en spelen zijn de kabouters zeer moe geworden. Als de kabouters slapen maken ze zich zeer klein. → één kleuter mag deze houding tonen. Iedereen verspreidt zich in de zaal en gaat in een klein bolletje liggen. Wanneer ze een tikje voelen worden de kabouters in stilte wakker, ze gaan recht zitten en men wacht tot iedereen wakker is.	



LESVOORBEREIDING 3

Campus Heverlee
Naamesteenweg 355
3001 Heverlee
tel. (016)39 92 00
fax (016)40 70 87

naam : Schroyens Evelien
klas : 3 SL 2

Doelgroep: Kleuters (4 en 5 jarigen) en senioren

I. Lesthema's

Een eenvoudige kinderdans aanleren.

Allerlei opdrachten uitvoeren met de parachute in het thema van de zee

II. Beginsituatie

Kleuters:

Ze vinden het leuk om samen met hun grootouders te sporten. De kleuters kunnen aan hen laten zien wat ze al kunnen.

Grootouders:

50 plussers die nog fit zijn en actief willen deelnemen aan een bewegingsles samen met hun kleinkinderen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

- *Kleuters:*

- Bewegingen uitvoeren in het ritme van de muziek
- Bewegingen nabootsen

- *Grootouders:*

- Verbeteren van spierkracht om dagelijkse handelingen zonder veel moeite uit te voeren.
- Verbeteren van lenigheid, het creëren van een soepel lichaam.
- Vaardigheden zoals reactie, geheugen, concentratie, coördinatie en evenwicht onderhouden.

Persoonsgebonden doelen

- *Kleuters:*

- Plezier beleving
- Contact maken met grootouders

- *Grootouders:*

- Plezier beleven
- Sociaal contact met andere mensen van dezelfde leeftijd en met kleuters.
- Je beter in je vel voelen door te bewegen en door het contact met de kleuters.

IV. Bronnen

BERDEN D., DE CRITS M., NOERENS M.; *Kleuters bewegen 1*; De Boeck; 2004

FLORQUIN V. , BERTRANDS E.; *Speelkriebels voor kleuters*; Acco; 2008; p's: 247

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE
F: cardiovasculaire activiteit Cog: kl kennen de verschillende lichaamsdelen. F: beweeglijk maken van alle belangrijke gewrichten en spieren. PM: kl en go bootsen de bew. die ze horen na. (auditieve prikkel)	INLEIDING a) Kl en go stappen rond door de zaal op de muziek. Wanneer de muziek stopt gaat men per 2 staan. Lkr steekt een kaart in de lucht met een lichaamsdeel op. De kl en go plaatsen beide lichaamsdelen tegen elkaar. - hand - knie - voet - zitvlak - elleboog - schouder b) Kl en go verspreiding zich in de zaal. De kl en go bewegen de lichaamsdelen afzonderlijk en ritmisch op de muziek. Men begint met het hoofd en eindigt met de voeten. - hoofd heen en weer bewegen - schouders optrekken tot aan de oren - armen heen en weer zwaaien - heupen wiegen - Door de knieën buigen - rondjes draaien met de voeten. KERN a) Dans lichaamsdelen (tsjoe tsjoe wa) Kl en go gaan in een kring staan. Ze dansen allemaal te samen het dansje. Men luistert naar de muziek en men doet wat er gezegd wordt. - armen omhoog - vuisten maken - duimen omhoog - schouders omhoog	Materiaal: - prenten lichaamsdelen - CD - Parachute - 3 ballen - tennisballetjes <pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre> <pre> x x x L X x x x x x x x x x </pre>

Soc: samenwerken om een bepaald effect met de parachute te verkrijgen PM: reageren op auditiefsignaal Soc samenwerken zodat ballen op parachute blijven PM: kracht ontwikkelen / stimuleren PM bewegingen timen	- hoofd omhoog - zitvlak nr achter - voeten naar binnen - tong naar buiten b) Oefeningen met parachute. De kl en go staan rond de parachute en de parachute moet de zee voorstellen. 1. Zee nabootsen De kl en go maken zachte golven en hoge golven, maken de zee windstil, storm,... 2. Zwemmen in de zee Iedereen krijgt een nummer. Lkr zegt telkens 2 nummers. Deze 2 personen moeten onder de parachute van plaats wisselen. 3. Vliegende meeuwen lkr werpt ballen op de parachute. Lin bewegen de parachute op en neer. De ballen moeten vliegende meeuwen voorstellen die boven de zee vliegen. De ballen mogen niet van de parachute vallen. 4. Walvis nabootsen. De kl en go brengen de parachute samen naar boven en daarna weer naar beneden tot op de grond. Om dit gelijktijdig te kunnen doen moet er eerst enkele keren geoefend worden en moeten er duidelijke signalen gegeven worden.	 
--	--	--

PM: gepast reageren op afgesproken tekens. PM: bewegingen timen Soc: gemeenschappelijke beleving delen PM: beweging afstemmen op een gemeenschappelijk metrum. PM: snel reageren op een auditief signaal Cog: Nadenken over kleur van voorwerp. PM: fysische kenmerken van 'lucht' ervaren.	5. In de buik van de walvis. Idem, maar men trekt de rand van de parachute naar beneden, achter het hoofd en achter de rug. Men gaat zitten en brengt de rand van de parachute onder het zitvlak. 6. Opspattend water Na 3 keer de parachute op en neer te heffen de parachute loslaten. 7. Duiken in de zee De parachute ligt open op de grond. Kl en go stappen rond de parachute. Wnkr lkr een voorwerp roept moet iedereen op de kleur gaan staan van het voorwerp. Bv banaan = geel, gras = groen,... - banaan, citroen, - aardbij - gras, kikker, komkommer - zee, lucht Men kan de kl en go ook op het verkeerde been zetten: bv. wortel 8. Drijven tussen de golven. De parachute ligt op de grond. De kl en go gaan rond de parachute zitten op knieën of zitvlak. 2 kl mogen op de parachute gaan zitten. De andere bewegen de parachute op en neer. De kl die in het midden zitten, worden omgeven door het op -en neerbewegend doek en men krijgt het gevoel dat men tussen de golven zit.	
---	--	---

DA: Tot rust komen.	SLOT Men gaat per 2 staan, kl met go of kl met kl. 1 iemand mag een tennisballetje komen halen. 1 persoon legt zich op zijn buik op de grond. Andere persoon rolt het tennisballetje over de rug van deze persoon. Daarna wordt er gewisseld.	
----------------------------	---	--

Doelgroep: Kleuters (4 en 5 jarigen) en senioren

I. Lesthema's

Spelen van een bordspel met opdrachten in verschillende groepen in het thema van Disneyland Parijs.

II. Beginsituatie

- *Kleuters:*

Dit is de eerste keer dat de kleuters samen met grootouders bewegen. De grootouders en kleuters worden verdeeld in verschillende groepen en in deze groepen moeten ze samenwerken. De grootouders kunnen de kleuters helpen in hun bewegingshandelingen maar ook de kleuters kunnen de grootouders helpen.

- *Grootouders:*

50 plussers die nog fit zijn en actief willen deelnemen aan een bewegingsles samen met hun kleinkinderen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

- *Kleuters:*

- Reactiesnelheid ontwikkelen
- Fysieke fitheid (kracht, lenigheid, snelheid, uithouding) ontwikkelen.

- *Grootouders:*

- Verbeteren van spierkracht om dagelijkse handelingen zonder veel moeite uit te voeren.
- Verbeteren van lenigheid, het creëren van een soepel lichaam.
- Vaardigheden zoals reactie, geheugen, concentratie, coördinatie en evenwicht onderhouden.

Persoonsgebonden doelen:

- *Kleuters:*

- Kleuters komen in contact met grootouders
- Plezierbeleving

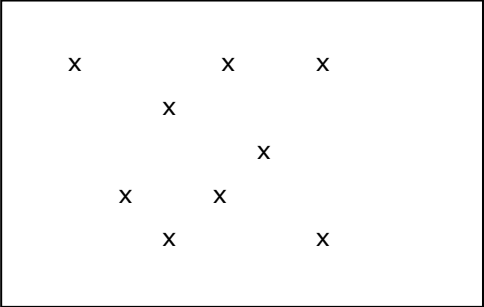
- *Grootouders:*

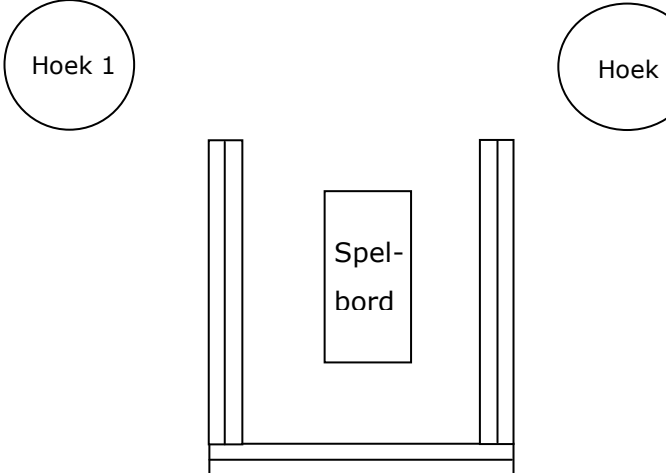
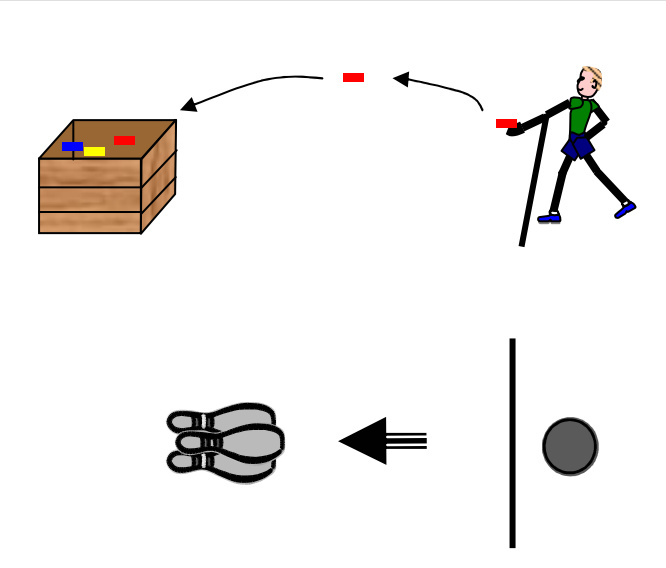
- Grootouders kunnen aan de hand van kijkwijzers een opdracht uitleggen aan de kleuters.
- Grootouders en kleuters werken samen om in een opdracht te kunnen slagen.

IV. Bronnen

BERDEN D., DE CRITS M., NOERENS M.; *Kleuters bewegen 1*; De Boeck; 2004

FLORQUIN V. , BERTRANDS E.; *Speelkriebels voor kleuters*; Acco; 2008; p's 247

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE
DA: kl en go leven zich in in het verhaal.	INLEIDING: <i>De kl gaan samen met hun grootouders (go) op reis nr Disneyland Parijs.</i> De lkr vraagt aan kl wie er allemaal al in Disneyland is geweest. <i>Maar om daar te geraken moeten ze eerst met de trein reizen. En soms moet de trein wel eens door een tunnel rijden.</i> Alle kl en go zijn treinbestuurders. 2 kl zijn tikkers wanneer men getikt wordt moet men een tunnel maken aan het klimrek. Als er een andere treinbestuurder door een tunnel rijdt dan wordt de tunnel terug een treinbestuurder. KERN: <i>Nadat we een lange tijd op de trein hebben gezeten komen we eindelijk aan in Disneyland Parijs. Maar vooraleer we aankomen in het kasteel van Disney, waar we zullen slapen, moeten we eerst nog een hele lange weg afleggen.</i> <i>Op deze weg komen de kl en hun go allemaal gekke disney figuren tegen die samen met hen leuke spelletjes willen spelen.</i> De kl en go zitten in 3 groepen rond het spelbord. Elke groep mag 1x dobbelen met de dobbelsteen en hun pion verplaatsen op het spelbord.	

Go begeleiden hun groep kinderen zelfstandig. Cog: Go kunnen adhv kijkwijzers een spel opstarten.	Wanneer elke groep hun pion verplaatst heeft, gaat elke groep naar een andere hoek in de zaal. In elke hoek liggen er kijkwijzers met opdrachten/spelletjes. De grootouders lezen de eerste kijkwijzer en spelen het spel samen met de kleuters. Wanneer er muziek gespeeld wordt, ruimt iedereen zijn eigen hoek op en komt men terug nr het midden van de zaal. Elke groep gaat op zijn eigen bank zitten. Daarna mag elke groep weer 1x dobbelen en zijn pion verplaatsen. Vervolgens schuift elke groep op naar een andere hoek. In totaal komt men 2x in dezelfde hoek waar telkens 2 opdrachten liggen. <u>Opdrachten:</u> <u>Hoek 1: Mikken en doelen</u> Kijkwijzer 1: Pittenzakjes in bak werpen Elke kl en go hebben een pittenzak in een andere kleur vast. Men werpt om beurten de pittenzak in bak. Wie scoort het meest? Kijkwijzer 2: Bowling Men probeert zoveel mogelijk kegels omver te rollen. Men mag telkens 2x proberen.	
PM: kl en go kunnen mikken naar een doel PM: kl en go kunnen hard en recht rollen.	<u>Hoek 1: Mikken en doelen</u> Kijkwijzer 1: Pittenzakjes in bak werpen Elke kl en go hebben een pittenzak in een andere kleur vast. Men werpt om beurten de pittenzak in bak. Wie scoort het meest? Kijkwijzer 2: Bowling Men probeert zoveel mogelijk kegels omver te rollen. Men mag telkens 2x proberen.	

Spelbord Disney



naam : Schroyens Evelien

klas : 3 SL 2

Doelgroep: kleuters (5 jarigen) en bejaarden

I. Lesthema's

Zitdansen en zitturnen.

II. Beginsituatie

- Kleuters:

Voor de kleuters is het de eerste keer dat ze samen turnen met bejaarden. Het is belangrijk om op voorhand tegen de kleuters te zeggen dat ze niet teveel lawaai mogen maken wanneer ze in het rusthuis zijn. De kleuters hebben van nature uit een grote bewegingsdrang. Tijdens deze turnles zullen de kleuters veel oefeningen al zittend moeten uitvoeren. Maar bij vijf –of zesjarige kleuters moet dit zeker lukken. De zitoefeningen worden afgewisseld met bewegingen waar ze zich mogen verplaatsen.

- Bejaarden:

Bejaarden vinden het zeer leuk om samen te turnen met de kleuters. Ze kunnen bepaalde bewegingen zelfs beter uitvoeren als er kinderen bij zijn. Ook kan het wel eens gebeuren dat deze niet meedoen omdat ze het zo druk hebben met naar de kinderen te kijken. Bij bejaarden is het zeer belangrijk om ze niet te dwingen om een beweging uit te voeren. Zij moeten zelf voelen wat wel en niet lukt.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

- Kleuters:

- Fysieke basiseigenschappen ontwikkelen (kracht, lenigheid, snelheid, uithouding).
- Bewegingen uitvoeren in het ritme van de muziek.
- Reactiesnelheid ontwikkelen.

- Bejaarden:

- Verbeteren van spierkracht om dagelijkse handelingen zonder veel moeite uit te voeren.
- Verbeteren van lenigheid, het creëren van een soepel lichaam.
- Vaardigheden zoals reactie, geheugen concentratie en coördinatie onderhouden.

Persoonsgebonden doelen:

- Kleuters:

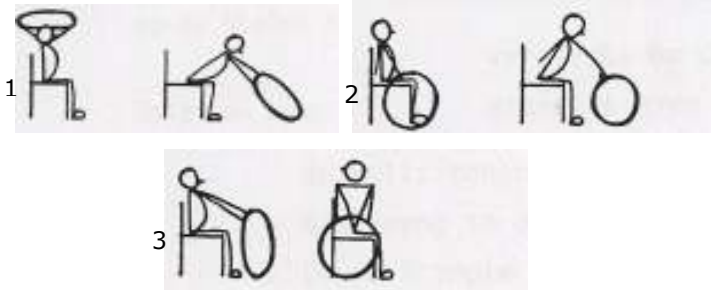
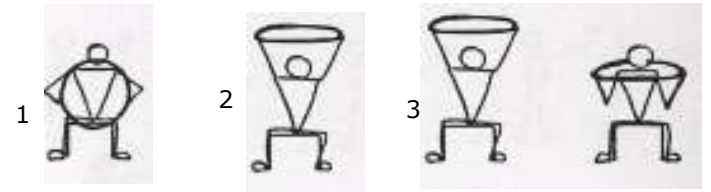
- Kleuters komen in contact met oudere mensen
- Plezierbeleving

- Bejaarden:

- Plezier beleving
- Je beter in je vel voelen door te bewegen en door het contact met de kleuters.

IV. Bronnen

CLERINX M., *Gymnastiek voor hoogbejaarden*, FROS, Leuven, 1996, p's 73

Soc: interactie tussen kleuters en bejaarden. PM: Beweeglijk maken van de romp. PM: Beweeglijk maken van de beenspieren. PM: Beweeglijk maken van de armspieren.	KERN: a. Spelvorm hoepels: - Alle bejaarden krijgen een hoepel en houden deze vast voor zich, iets boven de grond. De kleuters kruipen in dezelfde richting door de hoepels. b. Rompoefeningen met hoepels: Zowel kleuters als bejaarden hebben een hoepel. - hoepel in beide handen: hoog boven het hoofd heffen, dan zo ver mogelijk voorwaarts op de grond tikken. - De hoepel staat verticaal naast de stoel, deze zo ver mogelijk voorwaarts rollen en terug. - De hoepel van rechts naast stoel naar links naast stoel rollen. c. Beenoefeningen met hoepel: - Hoepel voor de stoel op de grond, de voeten op de hoepel: de hoepel met voeten 360° ronddraaien (in beide richtingen) - Hoepel voor zich verticaal op de grond houden, eerst afwisselend met r en l voet er door stappen. Daarna met beide voeten. d. Armoefeningen met hoepel: - Hoepel aan weerszijden vast houden vóór lichaam: hoepel naar links en rechts draaien (als roer van een schip) - Idem maar hoepel horizontaal boven hoofd houden en hoepel draaien.	 The top section shows four illustrations of torso exercises. Illustration 1 shows a person sitting on a stool with a hula hoop held high above their head. Illustration 2 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them. Illustration 3 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor to their right. Illustration 4 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor to their left.  The middle section shows two illustrations of leg exercises. Illustration 1 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them, with their feet on the hoop. Illustration 2 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them, with their feet on the hoop.  The bottom section shows three illustrations of arm exercises. Illustration 1 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them, holding the hoop with both hands. Illustration 2 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them, holding the hoop with both hands. Illustration 3 shows a person sitting on a stool with a hula hoop on the floor in front of them, holding the hoop with both hands.
--	---	--

Bijlage: Zitdansen: Goede morgen

A1 Ramen openen en zich rekken

- 1-2 met rechterhand een draaibeweging maken om een raam te openen.
- 3-4 idem 1-2 met linkerhand
- 5-8 idem als 1-4
- 9-10 beide armen opwaarts strekken
- 11-12 beide handen afwaarts in de schoot leggen

B1 Goede dag aan de zon en aan de maan en zich opwarmen

- 1-2 met rechterhand opwaarts wuiven (dag zon!)
- 3-4 met linkerhand opwaarts wuiven (dag maan!)
- 5-8 idem als 1-4
- 9 armen voor het lichaam kruisen
- 10 armen zijwaarts strekken
- 11-16 als 9-10 nog driemaal

C1 idem B1

A2 Ochtendgymnastiek

- 1-2 rechterarm zijwaarts strekken, linkerarm horizontaal voor de borst.
- 3-4 linkerarm zijwaarts strekken, rechterarm horizontaal voor de borst.
- 5-8 idem 1-4
- 9-10 rechterarm opwaarts strekken, linkerarm afwaarts
- 11-12 linkerarm opwaarts strekken, rechterarm voor afwaarts.
- 13-16 idem 9-12

B2

- 1 rechterhand op rechterschouder
- 2 rechterhand voorwaarts strekken
- 3 linkerhand op linkerschouder
- 4 linkerarm voorwaarts strekken
- 5-8 idem 1-4
- 9 armen voor zijwaarts spreiden

- 10 beide handen op de dijen leggen
11-16 9-10 nog driemaal

C2 Ademen

- 1-2 schouders nr achter brengen
(inademen)
3-4 uitademen
5-16 idem 1-4 nog driemaal

A3 + B3 + C3

Kleuters en bewoners geven elkaar handen
Eerst wiegen ze samen naar links en
rechts.
Vervolgens naar voor en naar achter.



Sfeermomenten tijdens enkele bewegingslessen waarbij kleuters samen met grootouders turnen



Sfeermomenten tijdens een bewegingsles waarbij kleuters samen met bejaarden
turnen

3 Persoonlijke reflectie

Door veel informatie op te zoeken in boeken en cursussen ben ik zeer veel te weten gekomen over kleuters en senioren. Maar uiteindelijk heb ik meer geleerd door deze theorieën toe te passen in de praktijk. Door zelf les te geven aan beide doelgroepen leer je op een betere manier om te gaan met deze generaties.

Het was zowel voor mij als voor de kleuters en de grootouders/bejaarden een zeer leuke ervaring. Met dit eindwerk wil ik bewijzen dat het samen bewegen werkelijk een meerwaarde kan hebben op het vlak van allerlei fysieke, motorische, cognitieve, sociale en emotionele eigenschappen. Aan de gezichten van de kleuters kon je zien dat ze er zeer veel plezier in hadden.

Vooraf de lessen van Sherborne waren een groot succes zowel bij de grootouders als bij de kleuters (zie les 1). Deze les heb ik tweemaal gegeven aan de jongste kleuters. Tijdens deze lessen werd er vooral gewerkt aan de bewustwording van anderen. Doordat de kleuter de volwassene al kende, was er vertrouwen in deze persoon. Er was geen angst te merken in de ogen van de kleuters. En dit is één van de vele doelstellingen die men met deze pedagogiek wil nastreven, namelijk vertrouwen hebben in de ander en leren rekening houden met de ander. Vooral de oefeningen van de categorie 'tegen-elkaar-relaties' vonden de kleuters zeer leuk. Hierbij konden ze aan hun grootouder(s) laten zien hoe sterk ze wel al zijn, maar toch wisten ze dat ze zorg moesten dragen voor hun partner. Bij deze oefeningen heb ik ook de kinderen tegen elkaar laten spelen. Zo konden de grootouders even uitrusten. Door twee kleuters samen te zetten kon je duidelijk zien dat er veel verschil kan zijn tussen de kleuters ook al zijn ze even oud.

Aan de reacties van de grootouders kon je afleiden dat ook zij aan het genieten waren. Ze waren fysiek bezig zonder dat ze het zelf merkten. Wanneer men wil werken aan de fysieke conditie wordt dit vaak vergeleken met zware en soms saaie oefeningen. Maar tijdens deze les was dit zeker niet het geval.

Ook heb ik twee lessen gemaakt met kijkwijzers. Één les voor de jongste kleuters (zie les 2) en één les voor de oudste kleuters (zie les 4). Bij deze lessen werden de kleuters en grootouders in groepjes verdeeld. Elke groep stond aan een andere stand en na een bepaalde tijd werd er doorgeschoven. Bij elke stand lag er een kijkwijzer die de grootouders moesten lezen en daarna uitleggen aan de kleuters. Bij de jongste kleuters verliep dit niet altijd even vlot. De grootouders deden er vaak lang over voordat ze de kijkwijzers gelezen hadden en deze begrepen. Ik heb geprobeerd om elke oefening duidelijk uit te leggen en uit te tekenen op de kijkwijzer. Maar bij moeilijkere oefeningen was dit vaak nog niet

voldoende. Om lange wachttijden te vermijden heb ik geprobeerd om zoveel mogelijk te gaan helpen bij het uitleggen van de oefeningen. Ik had het gevoel dat de senioren niet vertrouwd waren met deze werkvorm. Maar als ze de kans zouden krijgen om dit meer te doen, dan zou dit veel vlotter verlopen.

Bij de oudste kleuters verliep het veel beter. Deze kleuters zagen vaak zelf al aan de tekening wat ze moesten doen. Ook zagen ze het materiaal staan en wisten meteen wat daarmee moest gebeuren.

De les die ik gegeven heb aan de kleuters en bewoners van het rusthuis (zie les 5) was een zeer leuke ervaring. De bewoners werden uitgenodigd om deze bewegingssessie bij te wonen. Ze waren hiertoe zeker niet verplicht. Maar toch was er een zeer grote opkomst. Voor de kleuters was dit heel anders dan het turnen met hun grootouders.

De meeste bewoners van het rusthuis zijn toch nog heel wat jaartjes ouder dan de meeste van hun grootouders. Ze zijn dan ook veel minder mobiel en zijn meer beperkt in hun fysieke activiteiten. Voor de kleuters was het een zeer leerrijke ervaring. Met deze leeftijdsgroep komen kleuters immers niet of zelden in aanraking. Dit bevordert zowel voor kleuters als voor senioren de positieve attitude ten opzichte van andere generaties.

De kleuter ziet wanneer een bejaarde het moeilijk heeft en zal een helpend handje toesteken door bijvoorbeeld een hoepel voor hem op te rapen, de bejaarde daarentegen probeert de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren door zich te spiegelen aan de kleuter. Je zag aan de gezichten van de bewoners dat ze genoten van het samen bewegen met de kleuters. Sommige bejaarden gingen zo op in het enthousiasme van de kleuters dat ze soms vergaten zelf mee te bewegen.

Beide doelgroepen vind ik zeer leuke groepen om mee te werken. Kleuters zijn altijd zeer gemotiveerd en enthousiast om deel te nemen aan de bewegingslessen. Hierbij is het zeer belangrijk om hen uit te dagen op eigen niveau en verschillende bewegingsmogelijkheden aan te bieden. Senioren zijn dan misschien wel moeilijker te motiveren dan kleuters maar, eens je hen het belang en het plezier van bewegen kan laten ontdekken door leuke oefeningen op eigen niveau aan te bieden, zijn ze zeer gemotiveerd.

In de toekomst wil ik zeker nog werken met beide doelgroepen, zowel apart als samen.

Ook voor de school was het een leuke ervaring. Op deze manier werden de grootouders meer geïntegreerd in het schoolgebeuren en maakten ze kennis met de leefwereld van de kleuters.

Referentielijst

Boeken en cursussen:

- LAMBEIR G, *Bewegingsopvoeding voor kleuters*, cursus KHLeuven (onuitg.), 2009-2010, pag. 5
- VAN DER PERREN W.(red.), *Veronica Sherborne: Bewegingspedagogiek*, Dialoog vormingscentrum (onuitg.)
- BRACKE R., *Bewegingsopvoeding voor kleuters*, Garant ,Leuven, 1990, 296 pagina's
- VVKBAO, *Ontwikkelingsplan voor de katholieke kleuterschool*, CRKLKO, 2000, 248 pagina's
- VAN DIJK. H, GÖRING – LAMERS A, TENTEN-LITJENS M, *Kleuter in beweging*, KNGB, Beekbergen, 1995, Pag. 5
- VALLAEY M. EN VANDROEMME G., *Psychomotoriek bij kinderen*, ACCO; Leuven, 1992, 325 pagina's
- STRUYVEN K, SIERENS E., *Groot worden: de ontwikkeling van baby tot adolescent*, Lannoo campus, Leuven, 2005, pag. 115
- CLERINX M., *Seniorengymnastiek*, FROS, Leuven, 2001, 39 pagina's
- CLERINX M., *Theorie en didactiek*, FROS, Leuven, 2000, 28 pagina's
- CLERINX M., *Gymnastiek voor hoogbejaarden*, FROS, Leuven, 1996, 74 pagina's
- MEESE K., *Cursus senioren*, 2006-2007, cursus KHLeuven (onuitg.), 37 pagina's

Internet:

- DR ANDRIES J., *Bewegen op alle leeftijden*, internet, 31-05-2010, (http://www.healthandfood.be/html/nl/article/mei2006/bewegen_leeftijden.htm).
- DR GOETHALS M., *Algemene info rond gezondheid*, internet, 31-05-2010, (<http://www.okrasport.be/page?orl=88&ssn=&lng=1&pge=2048>).
- OCMW ANTWERPEN, *Specifiek kwaliteitsproject "schoolkinderen en ouderen"*, internet, 28-10-2001, (<http://www.ocmw.antwerpen.be/rvtsm/kzskpro.htm>).
- FAMIWEB, *De rol van grootouders*, internet, 31-05-2001, (<http://www.famiweb.be/nl/De-rol-van-de-grootouders,29>)