



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Eindwerk

Multimove in de praktijk
Een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge
kinderen



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Eindwerk

Multimove in de praktijk
Een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge
kinderen

Voorwoord

'Multimove voor kinderen' sprak mij meteen aan omdat de motorische achtergang van kinderen een aanzienlijk probleem is. Tijdens mijn stages en op de jeugdbeweging is mij opgevallen hoe slecht de algemene motoriek bij zowel jonge als oudere kinderen is. Ik sta volledig achter sportinitiatieven en heb daarom mijn beste beentje voorgezet om Multimove bekend te maken in mijn eigen gemeente.

De eerste personen die ik graag zou willen bedanken zijn de naschoolse opvang 'De Robbedoes' en de directrice van basisschool 'Helibel'. Zij hebben de zaal ter beschikking gesteld en geholpen met het bereiken van de ouders. Zonder de medewerking van deze partners had het praktijkgedeelte van mijn eindwerk nooit kunnen doorgaan.

Daarnaast wens ik Katrijn Mattijs, mijn promotor, te bedanken. Zij heeft meermaals de moeite gedaan om mijn eindwerk bij te sturen en de nodige aanpassingen aan te brengen. Ik kon steeds bij haar terecht met vragen of moeilijkheden. Haar bijsturingen en opmerkingen hebben bijgedragen tot een goede afloop van dit project.

Als laatste mag ik zeker Ine Hendriks, mijn mentor sportdienststage en mijn twee zussen niet vergeten te bedanken. Door hun steun, helpende handen en inzet heb ik dit project tot een goed einde kunnen brengen.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	4
Inhoudsopgave.....	5
Inleiding.....	7
1 Deel 1 Multimove: het theoretisch kader.....	8
1.1 Ontstaansgeschiedenis van het project.....	8
1.2 Inhoud.....	9
1.2.1 Doelstellingen.....	9
1.2.2 De twaalf bewegingsvaardigheden.....	10
1.2.3 Kenmerken.....	11
1.3 De bewegingsschool.....	12
1.3.1 Ontstaan.....	12
1.3.2 Missie bewegingsschool.....	12
1.3.3 Link naar Multimove.....	12
1.4 Het wetenschappelijk onderzoek.....	13
1.4.1 Meetinstrumenten.....	13
1.5 De resultaten.....	14
1.5.1 Motoriek van jonge kinderen.....	14
1.5.2 Kennis en attitude bij de ouders.....	17
1.5.3 Rol van de begeleider.....	17
2 Deel 2 Multimove: de praktijk.....	18
2.1 Stappenplan om een lessenreeks uit te werken.....	18
2.1.1 Stap 1: hoe werkmap 'Multimove voor kinderen' hanteren?.....	18
2.1.2 Stap 2: les(sen) Multimove samenstellen.....	20
2.1.3 Stap 3: reflecteer en leer.....	21
2.2 Aandachtspunten voor de lesgever.....	21
2.3 De organisatie van een lessenreeks Multimove.....	23
2.3.1 De initiatiefase.....	23
2.3.2 De definitiefase.....	23
2.3.3 De ontwerpfase.....	24
2.3.4 De voorbereidingsfase.....	24

2.3.5	De realisatiefase.....	24
2.3.6	De nazorgfase.....	25
2.4	Draaiboek Multimove.....	27
2.4.1	Inleiding.....	27
2.4.2	Algemeen.....	27
2.4.3	Multimove-lessen voor 3- tot 5-jarigen.....	28
2.4.4	Multimove-lessen voor 6- tot 8-jarigen.....	32
3	Besluit.....	34
4	Literatuurlijst.....	35
5	Bijlagen.....	36

Inleiding

Het is algemeen geweten dat kinderen tegenwoordig meer naar televisie kijken en binnen zitten dan vroeger. Kinderen bewegen hierdoor minder waardoor er meer kans is op overgewicht en andere negatieve bijwerkingen. Algemene fitheid van jonge kinderen terug laten stijgen, behoort tot het takenpakket van de leerkracht LO van de 21^{ste} eeuw. Waarom dit niet aanpakken met Multimove voor kinderen?

Binnen dit eindwerk wordt er op zoek gegaan naar de aanzet en inhoud van het project. Vervolgens worden de onderzoeksresultaten van Multimove besproken. Dit is uiteraard zeer belangrijk om zo veel mogelijk volwassenen en kinderen te overtuigen van het project. Ten slotte zal de laatste onderzoeksvraag gaan over hoe we Multimove kunnen verspreiden in Sint-Huibrechts-Lille, een dorp waar niemand het project kent. Waar moeten we rekening mee houden en hoe maken we het project bekend in een gemeente?

Naast de theoretische kant volgt er een praktisch gedeelte. Er worden een aantal Multimove-lessen ontwikkeld en uitgevoerd. De lessen gaan door in basisschool 'Helibel' in Sint-Huibrechts-Lille. De lessen voor de 3- tot 5-jarigen gaan door in samenwerking met de naschoolse opvang. De lessen voor de oudsten gaan door in samenwerking met de school zelf. Het is de bedoeling Multimove in deze gemeente bekend wordt gemaakt en eventueel volgend jaar nog verder uitgevoerd kan worden.

Ten slotte is er nog een draaiboek toegevoegd waarin alle belangrijke zaken vermeld staan waarmee men rekening dient te houden bij het uitwerken van een lessenreeks Multimove. Andere geïnteresseerden kunnen hier veel informatie uithalen wanneer ze dergelijk project willen opstarten.

De promotor van mijn eindwerk is mevrouw Mattijs. Samen is het de bedoeling om Multimove bekend te maken in de omgeving en vooral jonge kinderen te prikkelen om aan sport te doen. De kinderen zullen proeven van verschillende basisvaardigheden zodat ze zelf ontdekken wat ze leuk vinden.

1 Deel 1 Multimove: het theoretisch kader

1.1 Ontstaansgeschiedenis van het project

Volgens de website www.multimove.be tonen onderzoeksresultaten in Vlaanderen aan dat er al op kleuterleeftijd een tekort aan lichaamsbeweging is. Niet alleen thuis bewegen kinderen te weinig, ook op school zitten ze vaak te lang en te veel stil. Spontaan actief spelen en bewegen is niet meer vanzelfsprekend in een sedentaire samenleving.

De gevolgen van weinig lichaamsbeweging zijn groots. Eén op vijf kinderen heeft overgewicht en een grote bewegingsachterstand. Deze verbluffende cijfers zijn de aanzet van Multimove.

In 2010 werkten sportfederaties samen met universiteiten aan de uitwerking van een proefproject rond multisporten (proefproject multimove 2010). Later heeft Vlaams Minister van Sport, Philippe Muyters, de opdracht gegeven aan deze sportfederaties en universiteiten om het project verder uit te werken. Men heeft het proefproject 'Multimove voor kinderen: een gevarieerd bewegingsaanbod voor jonge kinderen' opgestart in 2011. Tijdens deze fase liep Multimove in 104 pilootprojecten waarvan in totaal 75 sportclubs en 29 gemeenten. Bijna 5000 Vlaamse kinderen namen deel aan de Multimove-lessen. Later stapten deze pilootgroepen in de experimentele fase van Multimove zodat alles op een wetenschappelijke manier onderzocht en beoordeeld kon worden.

Uit dit proefproject zijn er een aantal opvallende resultaten gekomen. Het eerste wat opviel was de motorische ontwikkeling van 3- tot 8-jarige kinderen, deze was opmerkelijk lager dan de doelgroep 30-40 jaar geleden. Dit is deels te wijten aan het feit dat kinderen nu op jongere leeftijd al naar een sportclub gaan. De kinderen hebben te maken met een te vroege sportspecialisatie wat leidt tot een eenzijdige lichaamsontwikkeling en geen of weinig ontwikkeling van algemene vaardigheden. Hierbij denken we aan Tia Hellebaut, Belgisch recordhoudster hoogspringen. Hellebaut legde zich eerst toe op meerkamp en pas later heeft ze zich specifiek op hoogspringen gericht. Het tweede wat opviel bij het onderzoek was dat het aantal kinderen met motorische achterstand is toegenomen en tegelijkertijd is ook de groep met uitzonderlijk motorisch begaafde kinderen gedaald. Dit zou een grote impact hebben op de sportwereld, dringend tijd voor verandering dus.

Multimove is als project gestart in 2012 en beëindigd in augustus 2014. Vanaf september 2013 zijn de eerste sportclubs en gemeentelijke sportdiensten in de pilootfase gestart met het aanbieden van Multimove. Op basis van de positieve onderzoeksresultaten werd Multimove sinds september 2014 verankerd binnen Bloso om de verdere uitbouw van Multimove over heel Vlaanderen te coördineren en te realiseren. Alle gemeenten en sportclubs konden vanaf toen Multimove organiseren. Multimove tracht alle 3- tot 8-jarige Vlaamse kinderen aan te zetten tot gevarieerd en breed bewegen. Zowel sportclubs, gemeenten, kinderopvanginitiatieven, scholen en andere private organisaties kunnen Multimove aanbieden.

De Vlaamse Trainersschool organiseert op regelmatige basis opleidingen Multimovebegeleider. De opleiding stelt de lesgever in staat om het jonge kind een brede waaier van bewegingskansen te bieden waarin alle fundamentele bewegingsvaardigheden aanwezig zijn.

1.2 Inhoud

Multimove voor kinderen is een project gericht op kinderen tussen 3 en 8 jaar oud. Het doel van Multimove is dat kinderen een basis van elke bewegingsvaardigheid onder de knie hebben en dit op een pedagogisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier. Om dit te realiseren bieden ze een gevarieerd en breed bewegingsprogramma aan waarin plezierbeleving centraal staat. De fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld in de jonge kindertijd. Het is belangrijk dat deze zo vroeg mogelijk aangesproken worden om ook op latere leeftijd voldoende actief te blijven.

Het regelmatig oefenen van de fundamentele basisvaardigheden bevordert de motorische ontwikkeling. Er wordt te vaak gewerkt rond één specifieke vaardigheid, waardoor het kind beperkt wordt in andere vaardigheden. Bijvoorbeeld: bij voetbal leert het kind enkel trappen en dribbelen met een bal, maar er wordt geen aandacht geschonken aan evenwicht of gymnastische oefeningen.

Tijdens Multimove-lessen worden kinderen in uitdagende bewegingssituaties geplaatst waarin ze kennis maken met de twaalf fundamentele basisvaardigheden. Naast deze vaardigheden verbeteren de kinderen ook hun evenwicht, oriëntatie en ritmegevoel én doen ze de eerste succesbelevingen op. De basisvaardigheden komen later nog aan bod.

1.2.1 Doelstellingen

De langetermijndoelstelling van Multimove is om jonge kinderen in Vlaanderen zo veel mogelijk bewegingskansen aan te bieden waarin alle fundamentele bewegingsvaardigheden aanwezig zijn. Binnen het driejarig project heeft Multimove verschillende hoofddoelen vooropgesteld.

Ten eerste is het de bedoeling om ouders en begeleiders bewust te maken dat er veel mogelijkheden zijn om de motorische ontwikkeling te prikkelen. Het accent ligt hierbij op de brede vorming en plezierbeleving van het kind.

Naast ouders en begeleiders moeten ook sportfederaties een gevarieerd en verantwoord activiteitsaanbod realiseren. Multimove wil sportfederaties aanmoedigen om hun bewegingsaanbod zo veel mogelijk uit te breiden en aan te passen aan de doelgroep.

Vervolgens moeten sportclubs gestimuleerd worden om zich ook te richten tot de leeftijdscategorie 3 tot 8 jaar. Hiervoor hebben ze doelgerichte begeleiding nodig en een aangepast programma waarbij de focus wordt gelegd op een brede motorische basisvorming.

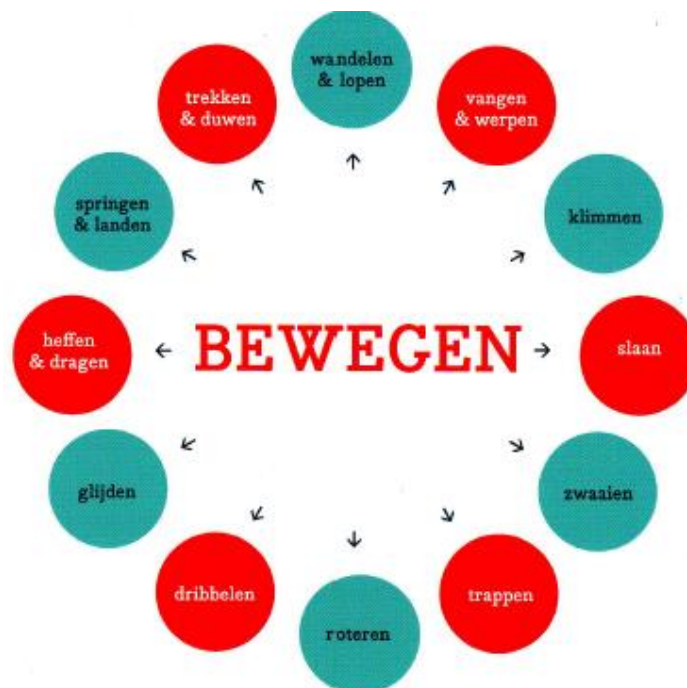
Multimove wil zoveel mogelijk samenwerken met andere sportorganisaties zoals gemeenten, scholen, sportclubs, ... en op die manier een groot bewegingsaanbod aan kinderen aanbieden.

1.2.2 De twaalf bewegingsvaardigheden

De selectie van de twaalf bewegingsvaardigheden is gebaseerd op een literatuuronderzoek. Er zijn verschillende boeken uit verschillende landen geraadpleegd. Op basis van deze literatuur werd met de medewerking en expertise van alle teamleden een structuur opgesteld die in Vlaanderen van toepassing kan zijn, rekening houdend met o.a. leerplannen.

De twaalf bewegingsvaardigheden waarrond Multimove is opgebouwd, zijn de volgende: wandelen en lopen, vangen en werpen, klimmen, slaan, zwaaien, trappen, roteren, dribbelen, glijden, heffen en dragen, springen en landen, trekken en duwen.

De vaardigheden zijn onderverdeeld in twee categorieën. Enerzijds de vaardigheden die een locomotie inhouden en anderzijds de vaardigheden met objectcontrole. De vaardigheden die een locomotie, meestal een verplaatsing, bevatten worden gecoördineerd door het boven- en onderlichaam. De vaardigheden met objectcontrole bevatten voornamelijk balvaardigheden waarbij oog-hand- en oog-voetcoördinatie van belang zijn. Binnen een Multimove-les moet er afwisseling zijn tussen beide categorieën. In onderstaande afbeelding zijn de twee categorieën weergegeven, de vaardigheden in het blauw zijn de vaardigheden met locomotie¹ en de vaardigheden in het rood zijn de vaardigheden waar objectcontrole² centraal staat.



Figuur 1: De twaalf fundamentele basisvaardigheden (Multimove bewegingsmap, 2014)

Sommige vaardigheden vormen een koepel voor verschillende werkwoorden. Zo bevat klimmen diverse vormen van sluipen, kruipen, klauteren en klimmen. Zwaaien kan op twee verschillende manieren geïnterpreteerd worden. De ene keer betekent het 'slingeren' en de andere keer betekent het 'schommelen'. Om misverstanden te vermijden zijn 'hangen', 'slingeren' en 'schommelen' ondergebracht bij 'zwaaien' conform de bewegingsmap multimove (2014).

¹ Locomotie: een beweging met een verplaatsing

² Objectcontrole: bewegingen met een voorwerp (hoofdzakelijk bal- en slagvaardigheden)

1.2.3 Kenmerken

Multimove kan enkel doorgaan in samenwerking met bestaande structuren en organisaties. Enerzijds gaat het om bestaande organisaties zoals sportclubs en anderzijds gaat het om nieuwe initiatieven binnen sportverenigingen en sportfederaties, naschoolse kinderopvang, gemeentelijke en lokale samenwerkingsverbanden. Multimove houdt zich voortdurend aan enkele kenmerken wat hen onderscheid van andere projecten.

Omgevingsonafhankelijke situaties:

Multimove stimuleert kinderen om zowel binnen als buiten te bewegen. Het project wil kinderen aanzetten om ook buiten hun vertrouwde omgeving te bewegen: in een sportzaal, in het zwembad, op de speelplaats, in het bos, op het speelplein, ... Door de brede waaier aan activiteiten zijn er voldoende mogelijkheden om de kinderen in welke omgeving dan ook te prikkelen om te bewegen. De begeleider moet de activiteiten natuurlijk aanpassen aan de omgeving. Een zwembad biedt andere mogelijkheden dan een bos of een zaal. In die zin is de lesgever wel afhankelijk van de omgeving waarin de kinderen de vaardigheden oefenen.

Breed gamma van bewegingsvaardigheden:

Het brede aanbod van Multimove is al enkele keren aangehaald. Kinderen worden in een bepaalde omgeving geplaatst waarbij ze kunnen kennismaken met de verschillende onderdelen. Binnen de twaalf fundamentele basisvaardigheden wordt er enerzijds geëxperimenteerd met 'verplaatsingen' en de andere keer met objectcontrole. Door het veelzijdig bewegingsaanbod krijgen kinderen meer ontwikkelingskansen en doen ze meer verschillende bewegingsvaardigheden op. Plezier en succesbeleving staan centraal in elke les.

Beperkte materiële inzet:

Kinderen worden geprikkeld door nieuwe situaties, door nieuwe omgevingen, door verrassende materialen, door een fantasierijke inkleding, ... Er moet op alle vlakken voldoende variatie voorkomen om de interesse van de kinderen te behouden. Multimove moet overal haalbaar zijn, ook voor sportverenigingen met beperkt financiële middelen. Wanneer er weinig materiaal aanwezig is, wordt er verwacht dat begeleiders creatieve inspanningen doen.

Niet-sportspecifiek:

Multimove richt zich niet tot één bepaalde specifieke sportdiscipline. Er zijn sportverenigingen die Multimove-lessen aanbieden. Bij balsporten zullen de vaardigheden onder de noemer 'objectcontrole' meer gericht zijn naar de specifieke sport, maar men oefent zeker nog andere vaardigheden zodat de training breder is dan enkel het beoefenen van één sport. De lessen kennen geen bepaalde opbouw of leerlijn. Door de variatie van de vaardigheden wordt er een brede ontwikkeling aangeboden voor de kinderen.

Beperkte begeleiding:

Multimove volgt het idee van de sportclub, de naschoolse kinderopvang... waar de begeleiding door een beperkt aantal lesgevers gebeurt. Om de kwaliteit van de lessen te waarborgen stelt Multimove een maximum aantal deelnemers per lesgever op, namelijk vijftien. Voor de jongste leeftijdsgroep is dit aantal nog hoog om alleen te begeleiden. Er mag altijd een extra assisterende lesgever of ouder ingeschakeld worden om de lesgever te helpen. Het is de bedoeling dat de kinderen zelf bewegingskansen uitoefenen zonder dat ze hierin gestuurd worden. De lesgever heeft weinig ingreep op het leerproces.

1.3 De bewegingsschool

1.3.1 Ontstaan

Het concept bewegingsschool is opgericht door ex-topsporter Emile Rousseaux. Na zijn carrière als top volleyballer concentreerde hij zich op het opleiden van kinderen in de volleybal. Volleybal, evenals andere sporten, stelt hoge eisen wat betreft perceptie en motorische controle. Rousseaux concludeerde dat de kinderen te zwak waren om meteen met deze sportspecifieke opleiding te starten. Met deze conclusies richtte hij een bewegingsschool op in 1991 bij de volleybalclub in Binche. Het concept bestond uit een rijke omgeving met veel creativiteit en afwisseling. Kinderen werden ondergedompeld in verschillende bewegingsmogelijkheden en konden hun grenzen in de bewegingsschool steeds verleggen. In mei 2000 werd Bewegingsschool Achilles vzw opgericht om het ideeëngoed van de bewegingsschool te promoten en te ondersteunen in andere gemeenten. Zij zijn nog steeds de referentie voor alle anderen bewegingsscholen in ons land.

1.3.2 Missie bewegingsschool

Het hoofddoel van de bewegingsschool is om kinderen te motiveren om te bewegen. Door middel van beweging willen ze de algemene ontwikkeling bevorderen en kinderen voorbereiden op een sportspecifieke opleiding. Kinderen hebben behoefte aan beweging en moeten hier plezier in beleven.

1.3.3 Link naar Multimove

De filosofie van de bewegingsschool is gelijkaardig met die van Multimove.

Elke bewegingsschool is anders, het is moeilijk om te zeggen wat het verschil is. Een bewegingsschool maakt vaak gebruik van groot materiaal, hierdoor ligt de hoofdzaak meer op locomotie dan op objectcontrole. Multimove maakt begeleiders erop attent dat beide vaardigheidsgroepen aanbod moeten komen binnen één les. Objectcontrole is even belangrijk dan locomotie, het draagt beiden bij tot de ontwikkeling van een kind.

De lessen zijn meestal hetzelfde opgebouwd bij een bewegingsschool. De kinderen doorlopen een parcours en oefenen zo de verschillende vaardigheden in. Bij Multimove is het niet noodzakelijk om een parcours op te stellen. Er kunnen ook individuele opdrachten of losse oefeningen gegeven worden. Men is hier volledig vrij in.

Het grootste verschil tussen een bewegingsschool en een Multimove-les is de begeleiding. Bij een bewegingsschool krijgt het kind individuele begeleiding van een ouder of een ander familielid. De ouders motiveren en stimuleren hun kind om te bewegen. Er wordt samen geëxperimenteerd bij de verschillende oefenmaterialen. Bij Multimove zijn er slechts één of twee begeleiders aanwezig. De kinderen worden gestuurd waar nodig, maar hebben geen één-op-één begeleiding.



Figuur 2: Voorbeeld van een bewegingsschool (Bewegingsschool Torhout)

1.4 Het wetenschappelijk onderzoek

Het wetenschappelijk onderzoek is opgebouwd uit een pre³- en postmeting⁴. In september 2012 werd de motoriek van de deelnemende kinderen voor het eerst gemeten. Na de kinderen waren de ouders aan de beurt. Door middel van een vragenlijst werd enerzijds de kennis en de attitude ten aanzien van een gevarieerd en breed bewegingsaanbod onderzocht en anderzijds werd er gepeild naar de thuissituatie van hun kinderen. Ouders waarvan de kinderen niet deelnamen aan het project werden op een gelijkaardige manier bevroegd.

In januari 2013 is er een campagne opgestart voor de ouders van de deelnemende kinderen. Met deze campagne werden de ouders bewust gemaakt van de gevolgen van gevarieerd en voldoende bewegen. Hiernaast kregen de ouders ook nog een infobrochure met allerlei weetjes en tips en een tweemaandelijks nieuwsbrief. De bewustmakingscampagne duurde vijf maanden.

De postmeting ging acht maanden later, in mei en juni 2013, van start. Na een dertigtal weken Multimove werden de kinderen opnieuw gemeten en de ouders vulden opnieuw een vragenlijst in. De lessen duurden steeds 45 à 70 minuten en gingen door in verschillende leeftijdsgroepen. De resultaten worden later besproken.

1.4.1 Meetinstrumenten

Voor het onderzoek naar de motorische competenties heeft men gebruik gemaakt van de volgende meetinstrumenten: de Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (MOT 4-6), Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) en Test of Gross Motor Development 2^e editie (TGMD-2). Er zijn drie verschillende testbatterijen gebruikt zodat er geen vertekend beeld gemaakt kan worden over de resultaten.

Het eindrapport is gebaseerd op de resultaten van de TGMD-2 omdat de resultaten overeenkwamen met de uitkomsten op basis van de MOT4-6 en de inhoud het best aansluit bij het Multimove-project. De TGMD-2 beoordeelt namelijk de locomotie en objectcontrole door twaalf testitems. De verschillende vaardigheden worden geëvalueerd door enkele criteria (zie tabel 1). Per testitem krijgt het kind twee kansen. Alle criteria worden beoordeeld met 0 of 1 (afwezig of aanwezig). In de tabel hieronder ziet u een overzicht van enkele testitems uit de TGMD-2.

1. Lopen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gekruiste arm-been coördinatie (ellebogen gebogen) 2. Korte zweeffase (beide voeten van grond) 3. Beperkt voetcontact bij hiel- of teenlanding (d.w.z. geen platvoet) 4. Zwaaibeen 90° gebogen (d.w.z. hiel nabij zitvlak)
2. Galopperen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Armen gebogen en opheven op heuphoogte bij afstoot 2. Voorwaartse bijtrekpas (stap voorste voet wordt gevolgd door stap achterste voet die nabij/achter voorste voet wordt geplaatst) 3. Korte zweeffase (beide voeten van grond) 4. Ritmisch patroon gedurende minstens 4 opeenvolgende galops
3. Hinken	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niet-steunbeen zwaait voorwaarts pendelend (om kracht te produceren) 2. Voet van zwaaibeen blijft achter het lichaam 3. Armen zijn gebogen en zwaaien voorwaarts (om kracht te produceren) 4. Afstoot en landing op voorkeursvoet 3x achtereenvolgend 5. Afstoot en landing op niet-voorkeursvoet 3x achtereenvolgend

Figuur 3: Overzicht van enkele testitems uit de TGMD-2 (Eindrapport onderzoek, 2014)

³ Pre-meting: meting voor het project

⁴ Post-meting: meting na het project

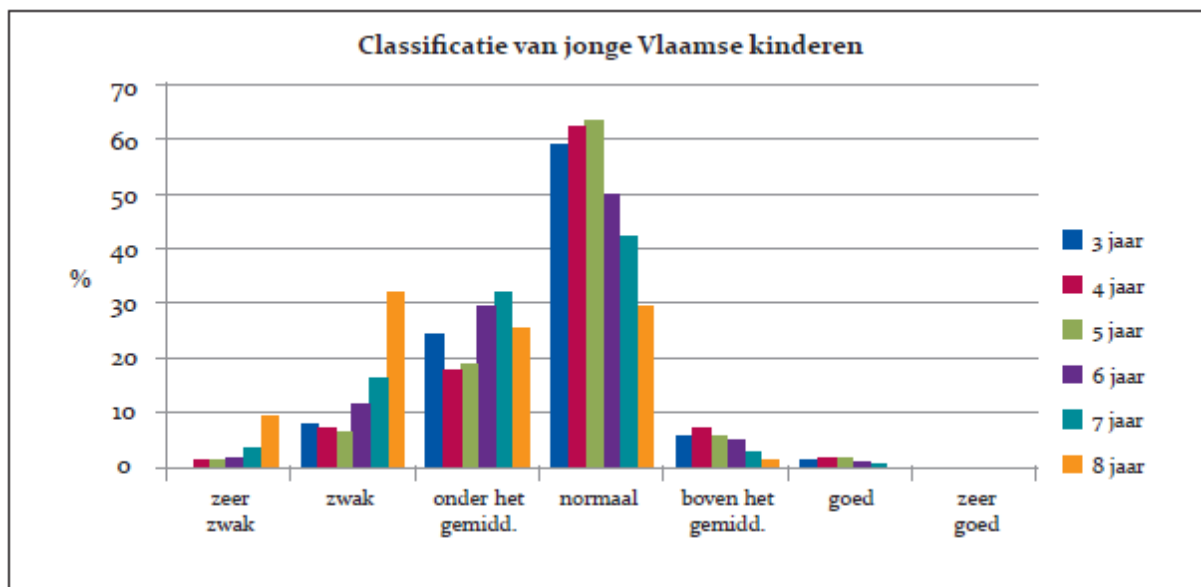
1.5 De resultaten

De resultaten van het Multimove-project, die hieronder besproken worden, komen uit het eindrapport van 30 september 2014.

1.5.1 Motoriek van jonge kinderen

In totaal werd de algemene basismotoriek van ongeveer 2000 kinderen onderzocht. Onderstaande figuur geeft weer dat de ontwikkeling van de basismotoriek ondermaats is. Vanaf zes jaar is de achteruitgang enorm groot. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de overgang van de laatste kleuterklas naar het eerste leerjaar. De kinderen bewegen minder tijdens de lessen waardoor ze de dagelijkse bewegingsnorm niet altijd halen.

Het probleem vergroot naarmate de leeftijd stijgt. Niemand van de 8-jarige kinderen scoort boven het gemiddelde maar ook de jongeren scoren minimaal. Dit is een dramatisch resultaat.



Figuur 4: Categorisering van 3-8 jarige Vlaamse kinderen volgens de cut-off waarden van de TGMD-2 (Vlaams tijdschrift voor sportbeheer, 2014)

Factoren die de motorische competentie mogelijk beïnvloeden:

Geslachtsverschillen:

Er wordt vaak gezegd dat jongens beter scoren op motorisch vlak dan meisjes. Desondanks werden er geen duidelijke verschillen opgemerkt tussen beide geslachten. De jongens scoorden net iets beter voor de objectcontrole maar dit verschil is minimaal en geldt enkel voor de vijf- en zesjarigen.

Sociaal-economische situatie:

SES is de afkorting van 'socio-economische situatie'. Wanneer mensen onder het modaal inkomen zitten, behoren zij tot de lage SES groep. Mensen met veel geld behoren tot de hoge SES groep. Mensen uit een lage SES groep wonen vaak in minder verzorgde wijken en hebben over het algemeen een minder goede gezondheid. Zoals men verwachtte scoorden kinderen uit een lagere socio-economische situatie minder goed. Vaak kosten sportclubs te veel en/of hebben ze het moeilijk om bij de sportclub te geraken.

Fysieke activiteitsgraad:

Er wordt verwacht dat fysiek actievere kinderen beter zouden scoren op motorisch vlak dan minder fysiek actieve kinderen. Zij hebben immers meer beweging en meer oefenkansen. Uit de resultaten bleek dat de fysieke activiteitsgraad geen invloed heeft op de motorische ontwikkeling. De mogelijke reden hiervan is dat slechts 7% van de kinderen minstens 60 minuten per dag een matige tot intensieve fysieke activiteit uitvoert.

Urbanisatiegraad:

Wanneer men in een niet of minder verstedelijkt gebied woont, heeft men meer mogelijkheden om te bewegen. De kinderen kunnen in de tuin of soms zelfs op straat allerlei verschillende vaardigheden oefenen. Wanneer mensen in een verstedelijkt gebied wonen, wordt het vrij bewegen al wat moeilijker. Deze kinderen scoorden minder goed op de motorische competenties.

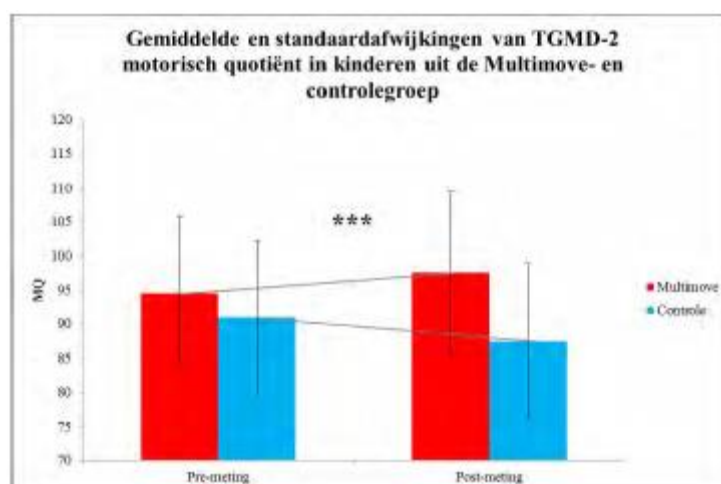
Ouderbetrokkenheid:

Ouderbetrokkenheid blijkt een belangrijke succesfactor te zijn. Gemotiveerde ouders, die bewegen belangrijk vinden, stimuleren de motorische ontwikkeling bij hun jonge kinderen. Dit omdat ze een voorbeeldfunctie zijn en de kinderen in de thuisomgeving kunnen prikkelen om meer te bewegen.

Conclusie:

Na het analyseren van de resultaten, kan men concluderen dat het project een gunstig effect heeft op de motorische ontwikkeling van jonge kinderen.

Voordat het onderzoek van start ging, werden de kinderen getest op hun motorische vaardigheden. Tijdens de premeting scoort de Multimovegroep⁵ beter dan de controlegroep⁶, dit kan u zien in 'figuur 5' (eindrapport onderzoek, 2014). Bij de postmeting is gebleken dat de Multimovegroep motorisch sterk vooruit is gegaan. Zowel op locomotie als op objectcontrole is er een aanzienlijke verbetering bij de Multimovegroep. De controlegroep boekt geen vooruitgang en daalt zelfs nog ten opzichte van de premeting.



Figuur 5: Motorisch Quotiënt bij de pre- en postmeting bij de kinderen van de controle- en de interventiegroep (Eindrapport onderzoek, 2014)

⁵ Multimovegroep: groep die deelnam aan de Multimove lessen

⁶ Controlegroep: groep die niet deelnam aan de Multimove lessen

Om na te gaan of de effecten van tijdelijke of permanente aard zijn, heeft men een rustperiode ingeschakeld. Het Multimove programma heeft gedurende vier maanden, inclusief zomervakantie, stilgelegen. Na deze periode hebben ze zowel de Multimovegroep als de controlegroep opnieuw getest. In figuur 6 (eindrapport onderzoek, 2014) ziet u de scores van de kinderen die deelnamen aan de Multimove lessen. De locomotie en de objectcontrole vertonen allebei een terugval. Dit is vrij normaal. Wanneer een voetballer drie maanden niet meer voetbalt, zal zijn niveau afnemen maar wanneer hij terug begint met trainen, zal zijn niveau weer stijgen. Multimove vertoont dezelfde tendens. Hieruit concluderen we dat één deelname aan een Multimove cyclus onvoldoende is om de motorische achteruitgang tegen te gaan. Het is belangrijk dat er blijvende initiatieven worden opgestart en men een andere houding aanneemt ten opzichte van gevarieerd bewegen.

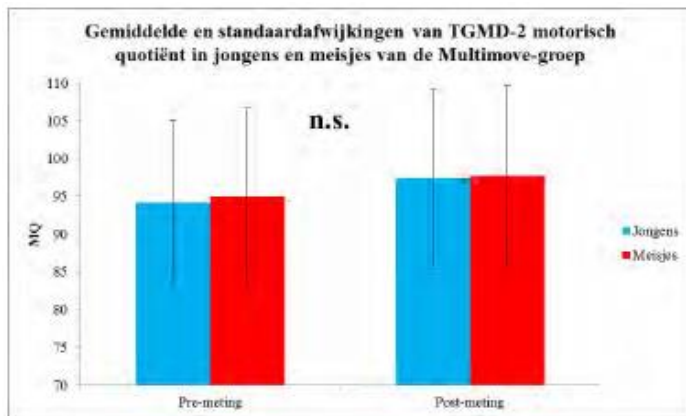
	Multimove	(n=547)	F	p
STANDAARDSCORE				
Locomotie			49,131	<0,001***
<i>Pre-meting</i>	9,9	± 2,6		
<i>Post-meting</i>	10,4	± 2,6		
<i>Retentie-meting</i>	9,2	± 2,3		
Objectcontrole			35,845	<0,001***
<i>Pre-meting</i>	8,4	± 2,1		
<i>Post-meting</i>	9,0	± 2,4		
<i>Retentie-meting</i>	8,1	± 2,2		
MOTORISCH QUOTIENT				
			77,774	<0,001***
<i>Pre-meting</i>	94,8	± 11,2		
<i>Post-meting</i>	98,2	± 12,1		
<i>Retentie-meting</i>	91,9	± 11,1		

Figuur 6: Gemiddelde en standaardafwijkingen van TGMD-2 scores in 3-8 jarige kinderen van de Multimove groep (Eindrapport onderzoek, 2014)

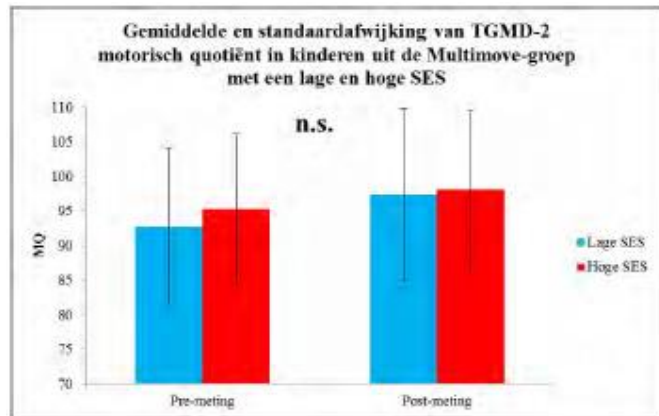
De meeste factoren⁷ die de motorische competenties mogelijk beïnvloeden, hebben geen invloed op de vooruitgang van de kinderen, behalve de fysieke activiteitsgraad. De kinderen die het meest fysiek actief waren, boekten meer vooruitgang tijdens het Multimove programma dan de andere kinderen aangezien zij meer oefenkansen hebben binnen en buiten het programma. De grafieken hieronder geven hiervan een duidelijk beeld (eindrapport onderzoek, 2014).

Als slotconclusie kunnen we stellen dat het Multimove programma zeker geslaagd is. De motoriek van jonge kinderen is zienderogen gestegen. Het programma heeft weinig aanpassingen nodig en is startklaar.

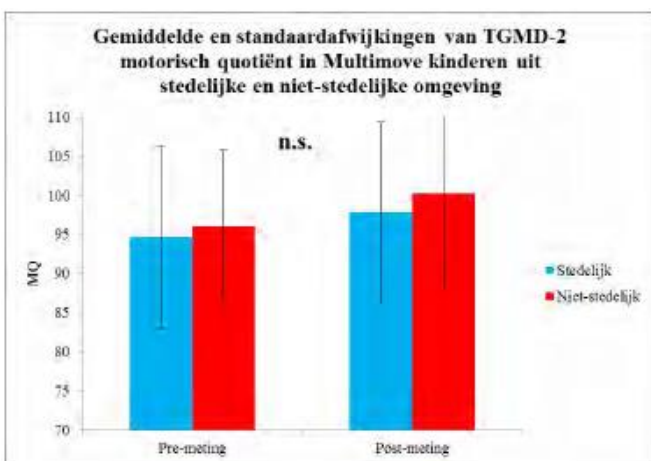
⁷ Zie 1.5 resultaten: geslacht, urbanisatiegraad, SES, fysieke activiteitsgraad en ouderbetrokkenheid



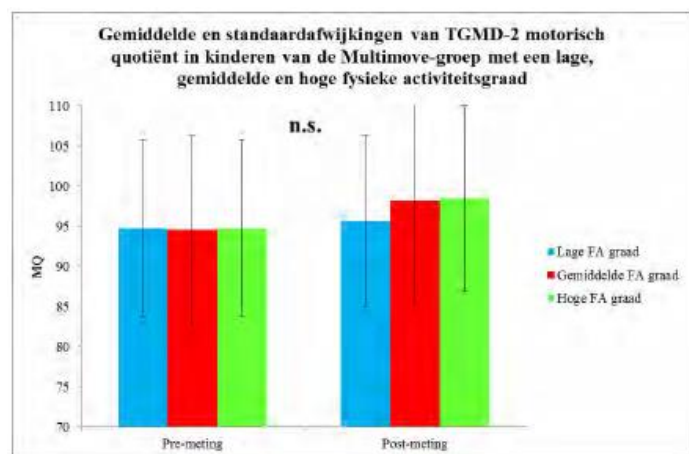
Figuur 7: Vooruitgang op het motorisch quotiënt i.f.v. geslacht bij 3-8 jarige Vlaamse kinderen (Eindrapport onderzoek, 2014)



Figuur 8: Vooruitgang tussen de pre- en postmeting op het motorisch quotiënt i.f.v. de socio-economische situatie (Eindrapport onderzoek, 2014)



Figuur 9: Vooruitgang op het motorisch quotiënt i.f.v. de fysieke activiteitsgraad van 3-8 jarige Vlaamse kinderen (Eindrapport onderzoek, 2014)



Figuur 10: Evolutie in motorisch quotiënt i.f.v. de urbanisatiegraad bij 3-8 jarige Vlaamse kinderen (Eindrapport onderzoek, 2014)

1.5.2 Kennis en attitude bij de ouders

Vervolgens is er onderzocht of de bewustmakingscampagne een effect heeft gehad op de ouders. Hier ziet men echter geen veranderingen in kennis en attitude.

1.5.3 Rol van de begeleider

Als laatste is er onderzocht in welke mate de begeleiders invloed hadden op de motorische vooruitgang van de kinderen. Helaas zijn hier te weinig gegevens beschikbaar om een correcte analyse te maken.

2 Deel 2 Multimove: de praktijk

2.1 Stappenplan om een lessenreeks uit te werken

De Vlaamse Trainersschool (VTS) biedt een opleiding ‘Multimovebegeleider’ aan die men moet volgen vooraleer er een lessenreeks georganiseerd mag worden. Bij deze opleiding ontvangt elke deelnemer een werkmap om aan de slag te gaan met Multimove. Er wordt stapsgewijs uitgelegd hoe deze is opgebouwd.

2.1.1 Stap 1: hoe werkmap ‘Multimove voor kinderen’ hanteren?

Zoals eerder vermeld, is het de bedoeling dat elke vaardigheid regelmatig terug komt zodat kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. De werkmap bevat ontwikkelingskenmerken bij elke basisvaardigheid per leeftijd, weergegeven per periode van twee jaar (3-4/5-6/7-8). Deze ontwikkelingskenmerken zijn gebaseerd op de natuurlijke ontwikkeling. Bij het maken van een bewegingscircuit is het handig om de bewegingsvaardigheden erbij te nemen. Zo kan men de oefeningen uitdagend genoeg maken zonder dat ze te moeilijk zijn voor de leeftijd van het kind. De ontwikkelingslijnen zijn toegevoegd in de werkmap om ervoor te zorgen dat kinderen veilig bewegen en veel prikkels krijgen. De begeleiders horen goed te observeren om zo vroegtijdige afwijkingen in de ontwikkeling van het kind op te sporen.

3 & 4 jaar	WANDELEN	Het kind heeft niet altijd een duidelijke voetafrol (voeten plat op de grond plaatsen). Het kind heeft een brede steunbasis, de voeten staan ver uit elkaar. Het kind kan op de tenen en de hielen wandelen. Het kind wandelt met een gekruiste arm-beencoördinatie. Het kind begint de paslengte te vergroten (4 jaar).
	LOPEN	Het kind loopt goed rechtdoor. Het kind heeft een soms moeilijk observeerbare zweeffase (3 jaar). Het kind heeft een korte en beperkte beenzwaai. Het kind loopt met gekruiste arm-beencoördinatie. Het kind loopt rond obstakels en kan scherpe bochten nemen. Het kind loopt efficiënt (4 jaar).
	EVENWICHT	Het kind kan 3 tot 5 seconden op de voorkeursvoet staan. Het kind heeft evenwicht op een breed steunvlak. Het kind kan een tental passen voorwaarts op een balk of plank stappen.

Figuur 11: Vaardigheidsontwikkelingslijnen 3 en 4 jaar ‘wandelen en lopen’ (Multimove bewegingsmap, 2014)

Bij elke bewegingsvaardigheid zijn er variatiemogelijkheden, didactische tips, specifieke activiteiten en differentiatiemogelijkheden gegeven. Met een beetje creativiteit is het ook mogelijk om andere activiteiten te bedenken bij de bewegingsvaardigheden.

Elke activiteitenfiche bevat een afkorting met een nummer. Dit nummer bevindt zich in de rechterbovenhoek. Bij de voorbereiding is het zinvol om de afkorting met het nummer te vernoemen. Op die manier is de activiteit snel terug te vinden. Zie het voorbeeld hieronder: WL3, dit verwijst naar ‘wandelen en lopen, activiteitenfiche 3’ (bewegingsmap multimove, 2014).



wandelen & lopen

Wandelen ontdekken



★ Omschrijving: Dierentuin

De kinderen staan op één lijn aan één zijde van het terrein. De kinderen bewegen naar de overkant van het terrein als de lesgever een afbeelding van een dier toont bv.

- haas: beweeg heel snel.
- schildpad: beweeg heel traag.
- konijn: maak konijnsprongen, steun afwisselend op handen en voeten.
- krab: doe krabbengang voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts.
- ganzenpas: plaats een ballon tussen de knieën en waggel naar de overkant.
- eend: stap in hurkzit.
- slang: sluip al kronkelend.
- olifant: voer olifantenpas voorwaarts uit, stap voorwaarts op handen en voeten met gestrekte benen.
- flamingo: spring op één been.
- kleine poes: kruip op handen en knieën.
- hond: wandel op handen en voeten.
- vlinder: wandel en fladder met de armen.
- regenworm: zelfde positie als olifantenpas, maar verplaats eerst de handen voorwaarts vooraleer de voeten naar de handen te brengen. Of vorm met de partner een rups (fig.).
- bezige bij: de kinderen staan per 2 achter elkaar. Het ene kind staat met de benen en armen gespreid, het andere kind loopt 3 keer rond en onder de armen van het eerste kind. Vervolgens kruipt het kind door de benen en staat als eerste. Wisselen van functie.



★ Variatie van uitvoering:

- Het kind dat eerst de overkant bereikt, mag op de plaats van de lesgever staan en een dier tonen.
- De kinderen voeren de oefeningen uit op het ritme van een trom of bijhorende muziek.
- Het kind mag enkel naar de overkant bewegen als bv. een dier genoemd wordt dat kan vliegen.

★ Materiaal: verschillende tekeningen van dieren

★ Aandachtspunt(en):

- Geef de kinderen de mogelijkheid om hun creativiteit te versterken.
- Geef de kinderen het vertrouwen om te experimenteren.

★ Variatie in omgeving:

- De kinderen voeren deze oefening uit in het bos, park, voetbalterrein of speeltuin. De lesgever speelt in op dieren die ze in de omgeving zien of horen.
- De kinderen kunnen bepaalde oefeningen ook in het ondiepe water uitvoeren (bv. flamingo, krokodil...).

★ Differentiatie:

3-4 jaar	5-6 jaar	7-8 jaar
Uitvoeren op eenvoudig ritme van handtrom (natuurlijk wandelritme) of handengeklap	Uitvoeren op ritme van de muziek	Synchroon uitvoeren met partner
	Mondelinge instructies i.p.v. tonen van afbeelding	

Figuur 12: Voorbeeld van een activiteitenfiche (Multimove bewegingsmap, 2014)

2.1.2 Stap 2: les(sen) Multimove samenstellen


Bij het organiseren van bewegingsactiviteiten voor kinderen is het van belang om een kindgerichte aanpak te hanteren. De begeleider moet minstens even enthousiast zijn als de kinderen. Een les kan het best beginnen met eenvoudige spelvormen die weinig uitleg vragen. Op deze manier is er onmiddellijk actie en motivatie bij de kinderen. Naarmate de les vordert kunnen opdrachten complexer worden. Om geen chaos te creëren op het einde van de les zijn rustigere eindvormen een goed idee. Zo komen de kinderen rustig en ontspannen terug bij de ouders.

Het Multimove-project stelt voor om maximum drie van de twaalf bewegingsvaardigheden te gebruiken in een les. Deze zorgen voor een duidelijke structuur. Naast de drie gekozen vaardigheden mogen er nog andere nevenvaardigheden gebruikt worden maar de focus moet duidelijk op de drie centrale vaardigheden liggen. In een les dient er steeds een combinatie van vaardigheden uit de 'locomotie' en de 'objectcontrole' aanwezig te zijn.

De drie basisvaardigheden worden bepaald door volgende aanknopingspunten (Tijdschrift Sportief, editie 4):

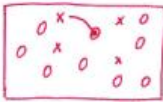
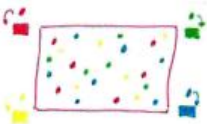
- Verbindingsmogelijkheden (inkleding, materiaal, organisatie, aansluitende bewegingsvaardigheid);
- Elementen die samenhangend zijn aan elke bewegingsuitvoering (rodedraadelementen, zoals lateraliteit, evenwicht, oriëntatie, ritme en tempo);
- De ontwikkelingslijn van het kind door de vaardigheden die je als lesgever selecteert.

Een voorbeeld van een Multimove lesvoorbereiding:



Lesvoorbereiding 3-4 jarigen

Inkleding: De kinderboerderij – de kip en haar eitjes
 Vaardigheden: Dribbelen – heffen en dragen - roteren

Familie/ Activiteit	Variatie	Differentiatie	Organisatie
De kip is al haar eitjes kwijt. De kinderen zoeken de eitjes in de tuin en dragen ze naar het nestje van de kip. R4: de kleuters lopen vrij over het terrein. Als de lesgever fluit, lopen de kleuters naar een nestje en voeren een opdracht uit. <ul style="list-style-type: none"> - Zoals een kip op een nestje zitten (bolletje maken) - Zoals een kip schommelen op het nestje - Draaien als een kip (roteren om de lengte-as) - Met zijn hoofdje 'pikken' zoals een kip graantjes pikt. 	De eitjes hebben gekleurde stipjes. De kleuters leggen de eitjes in het juiste nestje		
HD1- D2: Op het terrein liggen 4 hoepels. In het midden liggen de eitjes van de kip. <ul style="list-style-type: none"> - De kleuters nemen 1 eitje per keer in de hand en dragen het naar een nestje en leggen het daar neer. Herhalen tot de eitjes op zijn. - De kleuters dribbelen het eitje met de hand naar het nestje - De kleuters dribbelen het eitje met een opgerolde krant naar het nestje 	De kleuters stimuleren om naar de verschillende nestjes te lopen. De kleuters stimuleren om het eitje in de niet-voorkeurshand te dragen/te dribbelen		

Figuur 13: Een ingevulde Multimove lesvoorbereiding (Multimove bewegingsmap, 2014)

2.1.3 Stap 3: reflecteer en leer

Het is belangrijk om te reflecteren na elke les(senreeks) met als doel het maximale uit jezelf en de deelnemers te halen. Door regelmatig feedback te vragen van de deelnemers en de ouders zullen zowel positieve als negatieve ervaringen naar boven komen. Niet alleen de lessen moeten in vraag gesteld worden maar ook de aanpak van de lesgever en het gedrag van deelnemers.

2.2 Aandachtspunten voor de lesgever

Een les Multimove vertoont veel gelijkenissen met een normale bewegingsles. Het succes van een les wordt onder andere bepaald door een goede organisatie en een stimulerende houding van de begeleider. Onderstaande tips kunnen helpen om een les te doen slagen (Multimove bewegingsmap, 2014).

Ten eerste moet de les intensief zijn voor de deelnemers. De kinderen moeten het gevoel hebben dat ze veel aan het oefenen zijn en veel bijleren tijdens de les. Door een korte en duidelijke uitleg te gebruiken, hoeven de kinderen niet lang stil te zitten en geraken ze niet afgeleid. Door gebruik te maken van een chronometer kan men meten hoe lang kinderen effectief bewegen tijdens één les.

Een volgend aspect waar rekening mee gehouden moet worden, is de organisatie. Een goede organisatie begint bij een goede voorbereiding. Er moet op voorhand nagedacht worden over de groepsindeling en de materiaalopstelling zodat alles vlot verloopt tijdens de les. Om een duidelijk overzicht te hebben over de verschillende oefeningen, dient men de volledige ruimte zo goed mogelijk te benutten.

Om structuur aan te brengen, is het belangrijk dat de lessen steeds stipt beginnen en eindigen en dat de deelnemers steeds op dezelfde plaats verzamelen. Kinderen hebben nood aan vaste afspraken.

Een Multimovebegeleider moet goed om kunnen gaan met jonge kinderen. De omgangstaal moet aangepast zijn op het niveau van de deelnemers zodat ze alles goed begrijpen. Om de plezierbeleving van de deelnemers nog groter te maken, kan er gewerkt worden in de fantasiewereld. De aandacht van jonge kinderen gaat snel verloren, hiervoor is het van belang om op een aangename manier de aandacht terug te vragen. Bijvoorbeeld: Jabadabedoe, mondjes toe. Hoe jonger de kinderen, hoe meer denk- en reactietijd ze nodig hebben daarom moet er traag en duidelijk gesproken worden.

Één beeld zegt meer dan duizend woorden. Een oefening demonstreren is vaak duidelijker voor kinderen dan een technische uitleg. Als de deelnemers oud genoeg zijn, kunnen ze zelf de demonstraties uitvoeren.

Kinderen hebben voldoende tijd nodig om zich een vaardigheid eigen te maken. Twee tot drie bewegingsvaardigheden per les is voldoende. Kinderen ervaren zo welke vaardigheid ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. Tijdens de activiteiten speelt de opstelling van de begeleider een belangrijke rol. De begeleider moet de deelnemers gedurende de volledige les onder controle houden en het overzicht bewaren. Wanneer er hulp aangeboden wordt aan een deelnemer, moeten de anderen ook nog in het vizier gehouden worden zodat er geen ongelukken gebeuren.

Variatie is ontzettend belangrijk om de lessen boeiend te houden. Dit kan op veel manieren (op vlak van materiaal, organisatie, locatie, ...). Er kan gewerkt worden in standenwerk, met een eenvoudig doorschuifstelsel, in een bepaald thema, etc. Hoe meer afwisseling in de organisatie, hoe leuker het is voor de kinderen.

Ten slotte wekt een goed bewegingslandschap de belangstelling op van de deelnemers. Kinderen moeten leren experimenteren, exploreren, fantaseren, ... en dit op zoveel mogelijk verschillende plaatsen. Er kan een les doorgaan in de sportzaal, de speeltuin, het zwembad, het bos of op een grasveld. Bij een zachte ondergrond, bijvoorbeeld een grasveld, is het gemakkelijk om trek- en duwspelen uit te voeren maar een voorwerp duwen is al een pak moeilijker. Het is belangrijk dat kinderen steeds opnieuw worden uitgedaagd en nieuwsgierig zijn naar de volgende les.



Figuur 14: Multimoveles (Multimoveles Neerpelt, 2015)



Figuur 16: Multimoveles (Multimoveles Neerpelt, 2015)



Figuur 15: Multimoveles (Multimoveles Neerpelt, 2015)

2.3 De organisatie van een lessenreeks Multimove

Het organiseren van een lessenreeks Multimove verloopt hetzelfde als eender welk evenement. Er wordt stap voor stap te werk gegaan binnen de verschillende fasen.

2.3.1 De initiatieffase

De vragen die beantwoord moeten worden in de initiatieffase zijn de volgende: Waarom dit project? Is het haalbaar? Wie zijn eventuele partners in dit project? Wat is het beoogde resultaat? Waar liggen de grenzen van het project?

We weten ondertussen dat uit onderzoeken is gebleken dat er bewegingsarmoede heerst bij jonge kinderen. Om dit tegen te gaan zijn bewegingslessen een goed initiatief. We weten dat het een haalbaar project is aangezien er al verschillende Multimove projecten opgericht zijn. Ik heb mijn lessen georganiseerd in samenwerking met basisschool 'Helibel' en naschoolse opvang 'De robbedoes'. Mijn bedoeling is om Multimove bekend te maken in mijn eigen gemeente 'Sint-Huibrechts-Lille'. Omdat er geen sportkampen of andere sportinitiatieven gegeven worden in het dorp denk ik dat dit project een stap is in de goede richting. Ik verwacht dat er veel ouders interesse tonen. Het project is voor mij geslaagd wanneer ik tien tot vijftien deelnemers per les heb en goede feedback krijg van ouders en kinderen.

Mijn project houdt meer in dan enkel en alleen de bewegingsles geven. Ook de kinderen veilig gaan ophalen en terugbrengen naar de naschoolse opvang hoort erbij. Hopelijk kunnen de lessen volgend jaar wekelijks doorgaan. Het lijkt mij dan wel beter dat de naschoolse opvang de kinderen zelf brengt en dat de begeleider de deelnemers enkel terugbrengt. Dit is tijdbesparend en zo heeft de begeleider de tijd om ook de kinderen, die niet naar de naschoolse opvang gaan, te ontvangen.

2.3.2 De definitiefase

Het vereiste projectresultaat wordt in de volgende fase duidelijk vastgelegd door een onderscheid te maken tussen eisen en wensen. Het project wordt verder gedefinieerd op het gebied van inhoud.

Op basis van mijn agenda heb ik mogelijke uitvoeringsdatums doorgegeven aan de school. Zij hebben dit bekeken en vervolgens goedgekeurd. Zoals het Multimove-programma voorschrijft, heb ik een keer per week een les gegeven en dit vier weken lang. In totaal zijn er vier bewegingslessen georganiseerd voor de jongste groep en slechts twee voor de oudste groep. Bij de oudere groep zijn er helaas twee lessen weggevallen. Dit wegens een wijziging in mijn lessenrooster en een pedagogische studiedag van de school.

Een kostenraming is een tweede pijler waar rekening mee gehouden moet worden. Tijdens de voorbereiding en uitvoering zijn er geen kosten gemaakt. De flyers van Multimove heb ik gekregen van de sportdienst van Overpelt, waar ik mijn sportdienststage uitvoerde. De informatiebrieven voor de ouders zijn gekopieerd door de school.

Om de communicatie tussen de partners goed te laten verlopen heb ik steeds gemaild met twee personen, namelijk de directrice van de school en het hoofd van de naschoolse opvang. Zij gaven verdere belangrijke informatie door aan degene die hier baat bij hadden, denk maar aan leerkrachten, collega's, ouders, ...

2.3.3 De ontwerpfase

Bij de ontwerpfase zal een ontwerp gemaakt worden voor het te bereiken projectresultaat. De lesvoorbereidingen spelen hierbij een grote rol. Het hoofddoel van de lessen is dat de kinderen plezier beleven en dat ze veel bewegingskansen krijgen. Om het doel te bereiken is er een goede voorbereiding nodig.

De brief voor ouders (zie bijlage 2), waarin ze geïnformeerd worden over Multimove, hoort ook thuis in deze fase. Wanneer deze brief klaar is, wordt ze nagelezen door partners en kunnen er nog aanpassingen gebeuren.

Verder dient er nagedacht te worden over hoe de inschrijvingen het beste gebeuren. Hoeveel lessen worden er georganiseerd? Op welke data gaan de lessen door? Dit alles moet gebeuren in samenspraak met de partners, in mijn geval de school en de naschoolse opvang.

Aangezien het bewegingsproject bedoeld was voor mijn eindwerk, heb ik geen inschrijvingsgeld gevraagd aan de ouders. Wanneer er een lessenreeks georganiseerd wordt op eigen initiatief, kan het zijn dat hier een kostenplaatje aan verbonden is. De prijs kan zelf bepaald worden door de opstarter maar er dient rekening gehouden te worden met de prijs van andere initiatieven in de buurt. Het is de bedoeling dat de gevraagde prijs dient om de kosten te dekken en betaalbaar is voor iedereen.

2.3.4 De voorbereidingsfase

Om promotiemateriaal te verkrijgen moet er een aanvraag ingediend worden op de website van Multimove. Zij zorgen voor een ondersteuning voor aanbieders. Een starterspakket bevat 400 flyers, 25 affiches, 100 stickervellen, infobrochure voor ouders, en nog veel meer. Hoe gebeurt het uitdelen van het promotiemateriaal? Ga je alle flyers zelf in brievenbussen rondbrengen? Laat je het anderen rondbrengen? Bereik je de mensen op een andere manier?

Multimove heeft zelf geen verzekering. De verzekering is afhankelijk van het model waarin gewerkt wordt. Worden er lessen georganiseerd in samenwerking met sportclubs dan gebeurt de verzekering via de sportfederatie. Wanneer er samengewerkt wordt met de gemeente dan worden de leden verzekerd via de ISB-sportverzekering. Dit is een eenvoudige en complete ongevallenzekeringsverzekering. De verzekering is enorm belangrijk om geen onnodige kosten te maken. Als begeleider moet je hiervan goed op de hoogte zijn.

2.3.5 De realisatiefase

De realisatiefase is cruciaal voor het slagen van een project en het behalen van een optimaal resultaat. Nadat de verzekering in orde gebracht is, kan er promotie gemaakt worden. Het uitdelen van de informatiebrieven voor de ouders, Multimove-flyers, posters of ander promotiemateriaal draagt allemaal bij om het project goed uit te voeren. De manier waarop er promotie gemaakt wordt, is in de voorbereidingsfase overlopen. Ik heb de flyers bij de naschoolse opvang gelegd zodat zij deze konden uitdelen aan de ouders. De leerkrachten hebben de informatiebrieven samen met de flyers uitgedeeld aan het eerste en tweede leerjaar.

Mijn lessenreeks voor zowel de jongste groep (3- tot 5-jarigen) als de oudste groep (6- tot 8-jarigen) kan u vinden in de bijlagen.

2.3.6 De nazorgfase

Na de organisatie van een project, in dit geval een lessenreeks, is de nazorg een belangrijke fase. Er kan een SWOT-analyse gemaakt worden of men kan een andere manier van reflecteren gebruiken.

Bij de laatste les is een aandenken een mooi gebaar. Ik heb bijvoorbeeld een sleutelhanger van Multimove gegeven. De kinderen waarderen dit enorm en op deze manier wordt er reclame gemaakt en wekt het interesse op van anderen. Om een kritische evaluatie uit te voeren, is het van belang dat er gesproken wordt met de deelnemende kinderen en de ouders hiervan. Het schept een beeld van de ervaring van anderen.

SWOT-analyse Multimove lessen in Sint-Huibrechts-Lille:

Het is leerrijk om een SWOT-analyse te maken van een georganiseerd project. Een SWOT-analyse is een grondige analyse waarbij de sterke en zwakke punten en de kansen en valkuilen van de organisatie onder de loep genomen worden. Hieronder vindt u een SWOT-analyse van mijn Multimove-project.

We beginnen met de interne aspecten, namelijk de sterktes en zwaktes van het project.

Een grote troef, en zeker een voordeel, is het bezit van het diploma 'Multimovebegeleider'. Dit wijst er op dat er cursussen zijn gevolgd om goede Multimove lessen te organiseren. Het speelt ook in mijn voordeel dat ik een leerkrachtenopleiding volg. Door de opleiding heb ik veel ervaring opgedaan in de omgang met kinderen en is het gemakkelijker om organisatorisch goede lessen te maken.

Een tweede sterk punt van het project was de bereikbaarheid. De kinderen waren voornamelijk van Sint-Huibrechts-Lille en gingen allemaal naar de lagere school waar het project doorging. De kinderen die op de naschoolse opvang verbleven, werden er zelf opgehaald en naar teruggebracht. De locatie is zeker een pluspunt. De ouders moeten niet extra rondrijden en kinderen werden toch uitgedaagd om te bewegen.

Vervolgens is geld in deze tijd zeer belangrijk en moet hier zeker rekening mee gehouden worden. De maatschappij is duur geworden en de mensen zijn zich meer en meer bewust van de prijzen. De kostprijs was volledig gratis waardoor ouders sneller de stap hebben gezet om hun kind in te schrijven.

Een laatste positief punt was de communicatie tussen de directrice en de naschoolse opvang. Deze verliep vlekkeloos. Bij de opstart van de lessen is er voornamelijk mondeling gecommuniceerd. Eventuele wijzigingen, vragen of opmerkingen zijn naarmate het project via e-mail gebeurd. Beide partijen antwoordden snel waardoor alles duidelijk was en op tijd aangepast kon worden.

Uiteraard waren er ook enkele zwaktes aanwezig bij het nieuwe project. Ten eerste was de accommodatie niet ideaal. Het is een zeer kleine sporthal met weinig materiaal. De sporthal heeft dezelfde afmeting als een volleybalveld hierdoor dient er op voorhand grondig nagedacht te worden over de opstelling van het materiaal.

Verder was er weinig respons van de ouders. Ik had voldoende promotiemateriaal maar hier werd echter weinig op gereageerd. Door mijn drukke stageperiode ben ik niet aan de schoolpoort kunnen gaan staan om meer uitleg te geven over het project. Als alternatief ben ik ouders gaan aanspreken op de jeugdbewegingen. Zo kregen ze een beeld over mij en kon ik mijn project beter uitleggen en promoten. Het nadeel hiervan is dat ik niet alle ouders heb kunnen bereiken maar enkel diegene waarvan hun kinderen op de jeugdbeweging zitten. Om meer ouders te bereiken heeft mijn zus mond-op-mond-reclame gemaakt op de voetbalclub. Uiteindelijk hebben deze oplossingen toch nog gezorgd voor voldoende inschrijvingen.

Vervolgens speelde de naam/bekendheid ook een grote rol. Ik heb het onbekende imago ervaren als een zwakte omdat geen enkele ouder ervaring had met het project. Nu Sint-Huibrechts-Lille kennis heeft gemaakt met Multimove, zal de ledenwerving de volgende keer zeker beter verlopen.

Mijn timemanagement kon ook beter. In eerste instantie was het de bedoeling om vijf lessen voor beide leeftijdsgroepen te voorzien. Doordat ik te laat op het schooljaar met deze lessen gestart ben, zijn er maar zes lessen in totaal kunnen doorgaan.

Naast de interne factoren waren er ook externe factoren die invloed hadden op het bewegingsproject. Bij de eerste bewegingsles waren er tien deelnemers bij de 3- tot 5-jarigen. De laatste les is doorgegaan met veertien deelnemers binnen deze leeftijdsgroep. Hieruit blijkt dat iedereen tevreden was over de lessen en anderen hebben aangespoord om hier ook aan deel te nemen.

Als laatste punt is het project onderbouwd met een wetenschappelijk onderzoek waardoor er meer slaagkans is dat het project blijft bestaan.

De enige bedreiging die ik ervaren heb tijdens de opstart en het verloop van mijn bewegingslessen, is het aantal deelnemers per begeleider. Volgens de regels mogen er slechts vijftien kinderen deelnemen per begeleider. Bij de jongste groep heb ik dit maximum bijna behaald. Ik heb enkel promotie gevoerd bij de naschoolse opvang. Indien ik dit ook in de kleuterklassen had gedaan, zou ik het maximum aantal zeker overschrijden en kinderen moeten weigeren. Ik vind het jammer dat niet iedereen de kans heeft gekregen om kennis te maken met een les Multimove.

De SWOT-analyse in een notendop:

Sterkes	Zwaktes
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Begeleider met diploma ➤ Contactopname met partners ➤ Gratis deelname ➤ Gemakkelijke bereikbaarheid ➤ Diensten van de organisatie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kleine accommodatie ➤ Contactopname met ouders ➤ Kort aanbod ➤ Onbekend imago/onbekend project
Kansen	Bedreigingen
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stijgend ledenaantal ➤ Wetenschappelijk bewezen project 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meer vraag dan aanbod

2.4 Draaiboek Multimove

2.4.1 Inleiding

In het draaiboek worden de voorbereidingen en het verloop van de bewegingslessen nauwkeurig onder handen genomen. Hierin staan alle details waar rekening mee gehouden moet worden om goede Multimove lessen te organiseren.

2.4.2 Algemeen

Wat?

Multimove lessen organiseren in samenwerking met de school en de naschoolse opvang.

Plaats:

Basisschool 'Helibel'

Sint-Hubertusstraat 3

3910 Neerpelt

Programma:

De begeleider moet aanwezig zijn om 15u25 wanneer de school eindigt, zodat de zaal rustig klaargezet kan worden.

De begeleider gaat de kinderen vijf tot tien minuten voor de aanvang van de lessen halen bij de naschoolse opvang, zo hebben ze nog even tijd om naar het toilet te gaan en kunnen de lessen stipt om 16u00 beginnen.

Om 17u00 eindigt de les. De begeleider weet precies wie er naar de naschoolse opvang gebracht moet worden en wie er opgehaald wordt door de ouders.

Publiek:

Multimove is bedoeld voor 3- tot 8-jarige kinderen. De sessies werden onderverdeeld in twee leeftijdsgroepen, namelijk 3- tot 5-jarigen en 6- tot 8-jarigen. Dit omdat de verschillen in groei te groot waren tussen beide groepen..

Verzekering:

De sportfunctionaris van Neerpelt heeft de Multimove lessen in het aanbod van de sportacademie opgenomen zodat de kinderen via deze weg verzekerd waren.

Promotie:

Om ouders en kinderen op de hoogte te brengen van de bewegingslessen werden er flyers en brieven uitgedeeld op de basisschool en de naschoolse opvang. Ook werd er een oproep geplaatst via Facebook en werden de lokale jeugdbewegingen en sportclubs aangesproken. Dit alles heeft er voor gezorgd dat er bij de allerjongsten veertien kinderen deelnamen en dertien bij de oudste leeftijdsgroep.

Mogelijke knelpunten:

Het is vanzelfsprekend dat niet alles op wieltjes verloopt. Er moet rekening gehouden worden met verschillende mogelijke knelpunten die zich kunnen voordoen.

Mogelijke knelpunten die we in ons achterhoofd moeten houden:

- Het kind is bang van de vreemde omgeving en/of onbekende kinderen.
- Het kind durft bepaalde oefeningen uit het parcours niet.

- Veiligheid: de toestellen moeten op voorhand getest worden en de veiligheid moet gedurende de volledige les in de gaten gehouden worden.
- Materialen die geleend worden, moeten tijdig gevraagd/besteld worden en tijdig teruggebracht worden.
- Alle vaardigheden moeten voldoende aan bod komen.
- ...

2.4.3 Multimove-lessen voor 3- tot 5-jarigen

Hieronder is het verloop van alle uitgevoerde lessen beschreven. Vaak zijn de lessen uitgewerkt in een bepaald thema. Op deze manier wordt de fantasiewereld van de kinderen geprikkeld en is het eenvoudiger om bepaalde vaardigheden aan elkaar te linken. De lesvoorbereidingen zijn in bijlagen toegevoegd.

Les 1: het circus

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Ballonnen
- Ballen
- Dikke matten
- Evenwichtsbalk
- Plint
- Bok
- Banken
- Klimrekken
- Matjes
- Hoepels
- Kruiptunnel
- Pittenzakjes
- Potjes

- Programma:

16u00-16u15: inleiding/opwarming

16u15-16u45: omloop

16u45-17u00: slotspel

- Uitleg oefeningen:

De eerste les wisten de kinderen niet goed wat ze konden verwachten. Om ze op hun gemak te stellen had ik mezelf verkleed als clown en had ik hun aandacht vanaf de eerste minuut.

De oefeningen en het parcours dat opgesteld is tijdens de les kan u terugvinden op mijn lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 4).

- Einde:

17u00-17u05: omkleden

17u05-17u10: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang

17u10- ... : materialen opruimen

Les 2: bouwvakkers

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Ballen
- Kruiwagentjes
- Dikke matten
- Blokken
- Plint
- Kegels
- Potjes
- Deken
- Schuifaf
- Pittenzakjes
- Basketbalring
- Bal met stekels

- Programma:

Deze les werd er in verschillende standen gewerkt waarbij er om de 5 minuten doorgeschoven werd naar de volgende oefening.

16u00-16u15: inleiding/opwarming

16u15-16u50: standenwerk

16u50-17u00: slot

- Uitleg oefeningen:

De oefeningen en de verschillende standen die opgesteld zijn tijdens de les kan u terugvinden op mijn lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 5).

- Einde:

17u00-17u05: omkleden

17u05-17u10: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang

17u10- ... : materialen opruimen

Les 3: ritme

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Radio
- CD's
- Verschillende balsoorten
- Vlagjes of hesjes
- Parachute
- Springtouwen
- Banken
- Springtouwen

- Programma:

In deze les werd er vooral gewerkt rond ritme met en zonder muziek. De opdrachten werden in groep of individueel uitgevoerd.

- 16u00-16u10: inleiding/opwarming (dans)
- 16u10-16u25: dribbeloefeningen
- 16u25-16u40: zwaai-oefeningen
- 16u40-16u55: springoefeningen
- 16u55-17u00: slot (dans)

- Uitleg oefeningen:

De oefeningen en de verschillende standen die opgesteld zijn tijdens de les kan u terugvinden op mijn lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 6).

- Einde:

- 17u00-17u05: omkleden
- 17u05-17u10: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang
- 17u10- ... : materialen opruimen

Les 4: Pasen

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Verschillende balsorten in verschillende kleuren
- Hoepels
- Radio en CD
- Lange mat
- Pittenzakjes
- Kegels
- Potjes
- Grote bal
- Zandzakjes
- Aandenken: sleutelhangers

- Programma:

16u00-16u20: inleiding/opwarming (dans)

16u20-16u30: omloop

16u50-17u00: slot

- Uitleg oefeningen:

De oefeningen en de verschillende standen die opgesteld zijn tijdens de les kan u terugvinden op mijn lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 7).

- Einde:

17u00-17u05: omkleden

17u05-17u10: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang

17u10- ... : materialen opruimen



Figuur 17: Groepsfoto 3- tot 5-jarigen (Multimove lessen Neerpelt, 2015)

2.4.4 Multimove-lessen voor 6- tot 8-jarigen

De lesvoorbereidingen van onderstaande lessen zijn toegevoegd in de bijlagen. De kinderen van deze leeftijd kunnen meehelpen klaarzetten en/of opruimen. Het is belangrijk dat de lessen stoppen op het afgesproken uur zodat de ouders niet te lang moeten wachten.

Les 1: piraten

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Kleine matjes
- Blokken
- Pittenzakjes
- Hesjes
- Touw
- Klimrekken
- Banken
- Plint
- Evenwichtsbalken
- Tennisballen
- Kegels
- Ballen
- Potjes
- Kruiptunnel
- Hoepels
- Basketbalring

- Programma:

16u00-16u10: inleiding/opwarming (dans)

16u10-16u25: omloop

16u25-16u35: gezamenlijk spel

16u35-16u50: omloop

16u50-17u00: slot

- Uitleg oefeningen:

De oefeningen en de verschillende standen die opgesteld zijn tijdens de les zijn terug te vinden op de lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 8).

- Einde:

17u00-17u05: omkleden

17u05-17u15: materialen opruimen

17u15-17u20: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang

Les 2: wedstrijdgericht standenwerk

- Opbouw:

De nodige materialen voor deze les staan in de lijst hieronder.

- Lepels
- Knikers
- Pittenzakjes
- Potjes
- Voetbalgoals
- Ballen
- Hoepels
- Springtouwen
- Kegels met stokken
- Kijkwijzers dribbeloefeningen
- Basketbalring
- Bank
- Kegels

- Programma:

Deze les ging buiten door wegens het mooie weer en de grotere ruimte.

16u00-16u20: inleiding/opwarming

16u20-16u45: standenwerk

16u45-17u00: slot

- Uitleg oefeningen:

De oefeningen en de verschillende standen die opgesteld zijn tijdens de les kan u terugvinden op mijn lesvoorbereiding in de bijlagen (bijlage 9). Deze les moesten de deelnemers bij elke stand zoveel mogelijk punten maken. Ze konden per twee een competitie uitvoeren.

- Einde:

17u00-17u05: omkleden

17u05-17u10: materialen opruimen

17u10-17u15: kinderen terugbrengen naar de naschoolse opvang



Figuur 18: Groepsfoto 6-8 jarigen (Multimovelessen Neerpelt, 2015)

3 Besluit

Multimove biedt een programma aan voor 3- tot 8-jarigen kinderen waarin er gewerkt wordt rond twaalf fundamentele basisvaardigheden. De focus ligt op de algemene ontwikkeling en de plezierbeleving van het kind.

Het project vindt zijn oorsprong in het Vlaams regeerakkoord. Kinderen spelen te weinig en kampen meer en meer met overgewicht. Uit deze probleemstelling is het projectidee tot stand gekomen.

Eerst is er een proefproject opgestart waarin onderzocht werd of Multimove efficiënt was voor de motorische ontwikkeling. De resultaten hiervan zijn positief bevonden en er bleek een duidelijke vooruitgang te zijn bij de Multimove deelnemers. Het is belangrijk om de bewegingslessen minstens 1 keer per week te volgen om een goed resultaat te behouden. Door deze positieve bevindingen is Multimove uiteindelijk verspreid over Vlaanderen en kan het uitgevoerd worden bij een sportclub, sportdienst of andere samenwerkingsverbanden.

Om Multimove zelf te verspreiden dient er rekening gehouden te worden met de verzekering, de accommodatie, het voeren van promotie, etc. Er moet grondig nagedacht worden over de aanpak en organisatie. Het draaiboek dat dit werk bevat, kan begeleiders helpen bij de opstart van Multimove. Zo is er een uitgebreid stappenplan toegevoegd om de opstart en de verdere uitwerking goed te laten verlopen en zijn er voorbeeldlessen voorzien waar inspiratie uitgehaald kan worden.

4 Literatuurlijst

Annelies Raman, A.R. (2014). Sporttechnische bijdrage voor medewerkers. *Tijdschrift Sportief van de Gezinsportfederatie vzw, editie 4*.

Bewegingsschool Achilles vzw. (2010). *Bewegingsschool Achilles*. Geraadpleegd op 12 mei 2015 via <http://www.bewegingsschool.be>

Bloso. (z.d.). *Multimove*. Geraadpleegd op 20 december 2014 via <http://www.multimove.be/>

Bloso. (z.d.). *Vaardigheden*. Geraadpleegd op 20 december 2014 via www.multimove.be/vaardigheden

Doelstellingen. (z.d.). Geraadpleegd op 29 mei 2015 via <http://www.multimove4kids.be/doelstellingen>

Experimentele projecten: Multimove voor kinderen. (z.d.). Geraadpleegd op 29 mei 2015 via <http://www.cjism.vlaanderen.be/sport/projecten/multimove/>

Ine Esch, I.E. (2014). Multimove – een succes- formule voor de motorische ontwikkeling van kinderen. *Vlaams tijdschrift voor sportbeheer*, 2014, nr 242 pp 23 – 29.

Kenmerken van het project. (2015). Geraadpleegd op 29 mei 2015 via <http://multimove.volleybalspeeltuin.be/index.php/kenmerken-v-h-project>

Multimove voor kinderen. (2009). Geraadpleegd op 29 mei 2015 via <http://www.gsf.be/multimove-voor-kinderen>

Persartikel Multimove [pdf]. (z.d.). Gedownload op 29 mei 2015 via http://www.gsf.be/sites/default/files/Persartikel_Multimove.pdf

Ppt infoavonden 2014 (2014). Geraadpleegd op 29 mei 2015 via http://www.multimove.be/sites/www.multimove.be/files/uploads/ppt_infoavonden_2014.pdf

Sofie De Bock, Sofie Descamps, Floris Huyben, Vincent Leroy, Tine Sleurs, Koen Termont. (2014). *Multimove voor kinderen* [werkmap].

SportWave vzw. (z.d.). *Informatie bewegingsschool*. Geraadpleegd op 12 mei 2015 via <http://www.sportwave.be/basicpages/informatie-bewegingsschool>

Stijn Urkens, S.U. (2013). *Les 2: project management* [powerpoint]. Geraadpleegd op 18 mei 2015

Wat is de bewegingsschool? (z.d.). Geraadpleegd op 12 mei 2015 via <http://www.sporta.be/rubriek.php?nr=231>

Wat is een bewegingsschool? (z.d.). Geraadpleegd op 12 mei 2015 via <http://www.bewegingsschoolzonnebeke.be/watbws.html>

5 Bijlagen

Bijlage 1: Poster 'Multimove voor kinderen'

Bijlage 2: Informatiebrief ouders

Bijlage 3: Sleutelhanger Multimove (aandenken)

Bijlage 4: Lesvoorbereiding voor 3- tot 5-jarigen 'Het circus'

Bijlage 5: Lesvoorbereiding voor 3- tot 5-jarigen 'Bouwvakkers'

Bijlage 6: Lesvoorbereiding voor 3- tot 5-jarigen 'Ritme'

Bijlage 7: Lesvoorbereiding voor 3- tot 5-jarigen 'Pasen'

Bijlage 8: Lesvoorbereidingen 6- tot 8-jarigen 'Piraten'

Bijlage 9: Lesvoorbereidingen 6- tot 8-jarigen 'Wedstrijdgericht standenwerk'

Poster 'Multimove voor kinderen'



Multimove
VOOR KINDEREN

Leuke bewegingslessen voor kinderen van 3 – 8 jaar

Vanaf maandag 2 maart

Één, twee of zelfs vier lessen!

Gratis
Vol = vol

Vraag hier naar de flyer en/of infobrief

Anoek Bogers: +32 477/42 61 85

Informatiebrief ouders



Beste leerlingen, ouders

Ik ben Anoek Bogers, laatstejaarsstudente lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan de Hogeschool PXL. Voor mijn eindwerk 'Multimove voor kinderen' organiseer ik Multimove-lessen in samenwerking met de Robbedoes van Sint-Huibrechts-Lille.

Wat is Multimove? Een gevarieerd bewegingsprogramma waarin de focus ligt op de algemene ontwikkeling van basisvaardigheden. (meer info kan u terugvinden in de folders)
Waarom? Uit onderzoek blijkt dat kinderen te weinig bewegen waardoor de motoriek verslechterd is ten opzichte van vroeger.

Ik organiseer zowel 4 kennismakingslessen voor de jongste kinderen, als 4 lessen voor de oudere kinderen. De data van de lessen vindt u in onderstaande kaders. Uiteraard zijn deze lessen volledig gratis en vrijblijvend.

Ik begeleid de kinderen van de opvang naar de sporthal en ik breng ze ook weer terug. De kinderen ophalen aan de sporthal van de basisschool is uiteraard ook mogelijk. Als u de kinderen zelf komt ophalen, gelieve dit op voorhand door te geven.

Interesse? Geef de naam van je kind(eren) door aan een begeleider van Robbedoes ten laatste elke vrijdag vóór de sessie. Het maximum toegelaten aantal kinderen per sessie is 15.

Met vriendelijke groeten
Anoek Bogers

Voor kinderen van 3 tot en met 5 jaar:	
Maandag 2 maart (16u-17u)	Maandag 16 maart (16u-17u)
Maandag 9 maart (16u-17u)	Maandag 23 maart (16u-17u)

Voor kinderen van 6 tot en met 8 jaar:	
Maandag 20 april (16u-17u)	Maandag 4 mei (16u-17u)
Maandag 27 april (16u-17u)	Maandag 11 mei (16u-17u)

Sleutelhanger Multimove (aandenken):



Voorkant



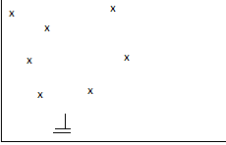
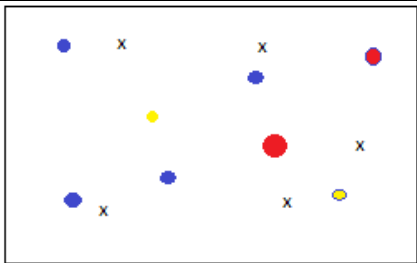
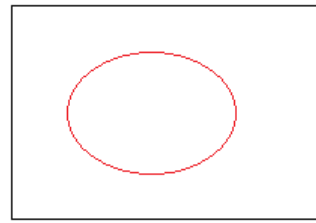
Achterkant

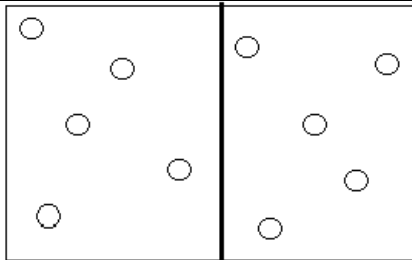
Les 1: 2 maart 2015: circus			
Kies 3 vaardigheden:			
Wandelen en lopen (WL)	Klimmen (K)	Slaan (S)	
Leeftijd: 3 – 5 jarigen			
Activiteit	variatie	differentiatie	Organisatie
<p><u>Inleiding:</u> Wie is er al eens naar het circus geweest? Wat heb je daar gezien?</p> <p>De clown kan leuke trucjes, wij gaan deze ook oefenen.</p> <p>Oef 1:S2: Ballon hooghouden</p> <p>De dieren kunnen ook trucjes met ballen, ballonnen.</p> <p>Oef 2:S9: 2 rijen: ze staan 1 meter achter elkaar met benen gespreid. Voorste kind krijgt een ballon, door de benen slaan en ieder kind moet de ballon verder slaan naar de volgende. De achterste loopt naar voor (iedereen aan de beurt)</p> <p>Oef 3: K6: De bal met neus door de tunnel duwen/rollen, bal volgen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zachte tikjes - Hoog slaan - R+Lhand - Handpalm/handrug - Elleboog, knie, schouder, hoofd - Met 2 handen - Voorkeurshand - Niet voorkeurshand 	<p>Per 2 ballon in de lucht houden</p> <p>Ballon of bal</p>	

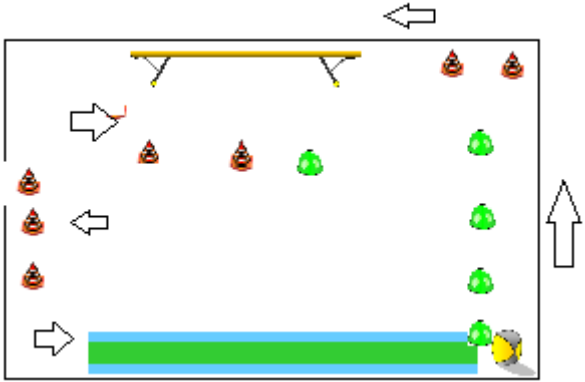
<p><u>Kern:</u> 1)WL14: koorddanser → vorderen over balk 2)KL2: leeuw → onder bok, over plint en met bank naar beneden klimmen op handen en voeten 3)KL, aap: op klimrek klimmen en touw aantikken. 4)WL18: over (omgekeerde) bank stappen 5)WL1: op handen en voeten over de matten zoals een olifant (grond mag niet geraakt worden) 6)S2: zeehond → ballon hooghouden 5m en in hoepel laten vallen 7)WL: door de tunnel kruipen</p>	<p>Vw, zijw, aw</p> <p>Verschillende hoogtes</p> <p>Omgekeerde/normale bank</p> <p>Hard slaan, kleine tikjes</p>	<p>Met hulp, met pittenzakje op het hoofd</p> <p>Geen grond raken (zijw vorderen naar volgend klimrek)</p> <p>Omgekeerde/normale bank</p> <p>Ballon mee begeleiden in hoepel</p>	 <p>The diagram shows a gym circuit with several stations: a horizontal bar (balk) with a person on it, a wooden box (bok) with a person on top, a vertical rope (klimrek) with a person climbing, a blue mat (matten) with a person on it, and a tunnel (tunnel) with a person crawling through it. Arrows indicate movement directions: left, down, right, and up. A 'start' point is marked at the top right, and a 'tunnel' label is at the bottom right.</p>
<p><u>Slot:</u> WL: hooglesje, één tikker probeert iedereen te tikken met een ballon, ze mogen niet getikt worden wanneer ze hoog staan (max 3 tellen). Getikt? 3-5 tellen op één been staan</p>			

Les 2: 9 maart 2015: bouwvakkers			
Kies 3 vaardigheden:			
Trekken en duwen (TD)		Glijden (G)	Vangen en werpen (VW)
Leeftijd: 3 – 5 jarigen			
Activiteit	variatie	differentiatie	Organisatie
<p><u>Inleiding:</u> Bouwvakkers zijn sterke mannen en vrouwen die huizen, winkels, ... maken. Wij gaan vandaag ook zo hard werken. We beginnen buiten, want dat doen de bouwvakkers ook! TD19: Per 2 bal overbrengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tussen buik - Tussen rug - Tussen rug en buik - Tussen de handen 	<p>Allemaal achter elkaar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tussen buik - Tussen rug - Tussen rug en buik - Tussen de handen 	<p>Zachte bal, kussen</p>	
<p><u>Kern:</u></p> <p>1. TD/G1: -Met kruiwagen cementzakje (pittenzak) ophalen en over de lijn rijden, cementzakje erin leggen en slommen tussen kegels (duwen/Trekken) -Cementzakje in de emmer werpen (de andere met de kar)</p> <p>2. G2: -Van stelling (bank) glijden, baksteen nemen (blokje), over dikke mat kruipen, toren bouwen /</p> <p>3. VW7: Huizen afbreken: kegels omwerpen van plint/balk</p>	<p>-2 verschillende kruiwagens/kar -trekken/duwen</p> <p>/</p> <p>L of R werpen, twee handen</p>	<p>Achterwaarts</p> <p>2 banken op verschillende hoogtes</p> <p>Afstand (groene potjes is voor de kleinste)</p>	<p>The diagram shows a play area layout with five numbered stations: <ul style="list-style-type: none"> 1: A red vertical line with a white square at the top. 2: A blue rectangular block on a brown vertical post. 3: A green cone on a brown vertical post. 4: A green rectangular block on a brown vertical post. 5: A ramp labeled 'schuifaf' with a white square at the top and a green cone at the bottom. Other objects include a blue circle, a brown block, a white circle, and several small brown cones. </p>

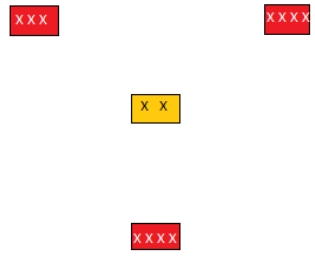
<p>4. TD2 + VW8: De bouw opruimen; deken trekken + bal rollen over de bank en werpen in basketbalring</p> <p>5. G8+VW7: Van de schuif-af glijden, cementzakje in hoepels proberen te werpen</p>	<p>2-handig, aw, bank tussen benen</p> <p>Juiste kleur in de juiste hoepel</p>	<p>Kleinste: vanop de bank werpen in ring (lager)</p> <p>Afstand vergroten/Verkleinen</p>	
<p><u>Slot:</u> De werkmannen hebben goed gewerkt, ze krijgen een massage. Allemaal op hun rug gaan liggen in een treintje. Lkr komt met bal (met stekels) over hun rollen, als dat gebeurd is mogen ze zich omdraaien en wordt de rug ook gemasseerd. Bij tikje, in stilte bij de deur gaan staan.</p>	<p>/</p>	<p>/</p>	<p>x x x x x x x</p> <p>lkr</p>

Les 3: 16 maart 2015: ritme			
Kies 3 vaardigheden:			
Dribbelen (D)	Springen (S)	Zwaaien (Z)	
Leeftijd: 3 – 5 jarigen			
Activiteit	Variatie	differentiatie	Organisatie
<p><u>Inleiding: ritme</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Douchedruppel (dans muz. Vorming) 	<ul style="list-style-type: none"> -Verspreid -Kringopstelling 	<p>Iedereen danst naar zijn mogelijkheden</p>	
<p><u>Kern:</u></p> <p>Dribbelen:</p> <p>1) D1: - tussen ballen lopen zonder te raken, op fluitsignaal dribbelen ter plaatsen tot het nieuwe signaal.</p> <p>2) D14: - per 2, de ene doet de andere na</p> <p>3) D17: -Lkr klapt ritme, lln dribbelen hetzelfde ritme na.</p> <p>Zwaaien:</p> <p>1) Z1: - Iedereen heeft een vlagje, ze doen elkaar na.</p> <p>2) Z2: Met een grote parachute zwaaien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kleine bewegingen/kleine golven - Grote bewegingen - Wisselen van plaats - Mopje vertellen 	<ul style="list-style-type: none"> -Verschillende ballen (handballen, zachte ballen, voetballen, basketballen, ...) -Stappend, ter plaatse, dribbelen, drijven, rond lichaam,... -Tempo -Per 2 -1 dirigent (kringopstelling) -Zie de verschillende oefeningen bij 'activiteit' 	<ul style="list-style-type: none"> -Met 2 handen/1 hand -3/4j: vasthouden mag -4-5j: vasthouden beperken 3/4j: imiteren lkr -Met 1 of 2 handen -Verschillende ritmes voor de leeftijden 5/6j: Tegengestelde richting zwaaien -Lkr helpt als ze geen inspiratie meer hebben / 	 

Les 4: 23 maart 2015: Pasen			
Kies 3 vaardigheden:			
Roteren (R)	Trappen (T)	Heffen en dragen (HD)	
Leeftijd: 3 – 5 jarigen			
Activiteit	variatie	differentiatie	Organisatie
<p>15'</p> <p><u>Inleiding:</u> <i>Het is bijna Pasen. Wat gebeurt er dan?</i> (kinderen laten vertellen) <i>De paashaas en de kippen zorgen voor lekkere eitjes, maar kijk eens hoe vuil onze tuin nog is!</i> <i>We moeten deze snel opruimen zodat we lekkere eitjes kunnen rapen.</i></p> <p>HD1: kleuren rapen Er liggen allerlei voorwerpen verspreid in de zaal, op signaal brengen de lln deze naar de verschillende kleuren hoepels. Rode voorwerpen in rode hoepel enzovoort...</p> <p><i>We zijn blij dat de tuin is opgeruimd en doen een dansje.</i></p> <p>R6: stoelendans met hoepels: Hoepels liggen verspreid. De kinderen lopen rond op de muziek, wanneer de muziek stopt springen de kinderen in een hoepel en maken een draaibeweging. Één kind per hoepel. De lesgever neemt telkens een hoepel weg. Wie uitvalt, blijft de oefening uitvoeren, maar op een ander terrein.</p> <p><i>De kippen zorgen voor de eitjes, ze doen dat zo:</i></p> <p>R4: roteren zoals...</p>	<p>-Met 2 handen -Met 1 hand -Op het hoofd, de elleboog, voet -in de trui -Aw wandelen</p> <p>-met 2 voeten draaien -zoals een vliegtuig -In zit draaien -buik-rug draaien</p>	<p>5j: dienblad/draagvlak waar ze vwp'en mee kunnen verplaatsen</p>	

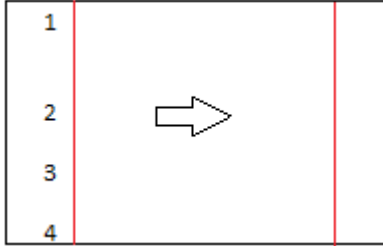
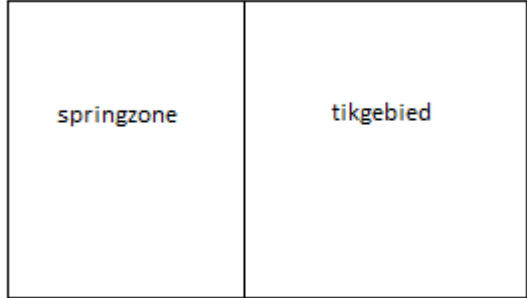
<p>Lopen vrij rond, als lkr fluit lopen ze naar een nestje (op de lange mat) en voeren de opdracht uit die lkr zegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zoals een kip op een nestje zitten (bolletje maken) - zoals een kip schommelen op een nestje - met het hoofd 'pikken' zoals een kip graantjes pikt - draaien in hurkzit 			
<p>Kern: de paashaas wil al haar eieren terug, we moeten haar helpen! Alle eieren moeten in de bakjes zodat de paashaas die op het einde kan meenemen.</p> <p>R12: boomstamrollen: Ze rollen over de lange mat zoals een boomstam. (Pittenzakje = ei)</p> <p>T19: naar doel trappen: Er staan kegels, ze mogen shotten van de aangeduide kegel. Gescoord = ei in hoepel leggen</p> <p>HD6: ei vervoeren Een lepel met een ei op en dan een parcours uitvoeren, proberen zonder dat het ei valt. Valt het ei? Beginnen waar ei gevallen is. Rondje rond kegels, over potje</p> <p>T1: trappen tegen kegels/muur Vanaf potje uit stand shotten tegen de muur tussen de kegels. Gescoord = ei in hoepel leggen</p> <p>HD17: pakjes dragen</p>	<p>-rollen van rechte lijn van punt A nr punt B -Zonder hn+vtn</p> <p>-uitvoeren met verschillende type ballen</p> <p>-parcours met verschillende opdrachten</p> <p>-Linker+rechervoet</p>	<p>-Met vwp in Hn -Vwp tss Vtn/knieën</p> <p>-dribbelen tussen kegels/rechtdoor -afstand</p> <p>-Lepel in de hand of in de mond</p> <p>-Afstand</p>	

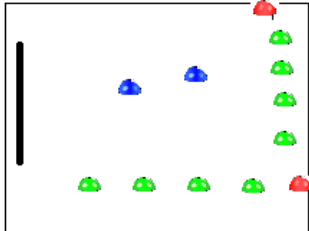

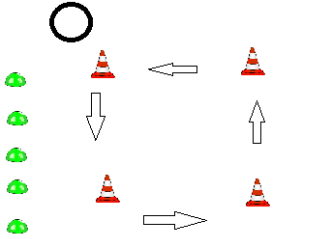
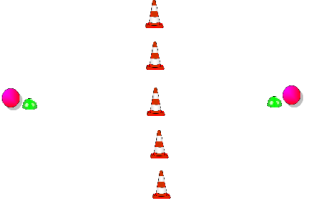
<p>Over balk, van balk springen en in de hoepel mogen ze steeds één blok op de andere leggen (toren bouwen)</p>	<p>-op hoofd -armen in de lucht</p>	<p>-met hulp</p>	
<p>10' <i>Slot: er zijn nog enkele rotte eieren bij, deze mogen we trappen naar elkaar zodat deze niet uitgedeeld kunnen worden met Pasen.</i> T13: met partner trappen 5m afstand, iedereen per 2. Bal trappen over de grond naar de partner, bal met handen tegenhouden en terug trappen. Cadeautjes tijd: De lkr zegt dat er nog ergens een cadeautje ligt van de paashaas omdat we hem zo goed geholpen hebben. Alle kinderen mogen zoeken. Als ze het hebben gaan we in een kring zitten en openen we het samen → aandenken (sleutelhangers)</p>	<p>-Links en rechts23</p>	<p>-afstand -stil leggen met voet/hand</p>	


Les 1: 27/4/2015: piraten			
Kies 3 vaardigheden:			
Wandelen en lopen (WL)	Klimmen (K)	Vangen en werpen (VW)	
Leeftijd: 6 – 8 jarigen			
Activiteit	variatie	Differentiatie	Organisatie
<p><u>Inleiding: thema piraten</u> De zeerovers hebben veel goud gevonden in de zee. De piraten willen de goudstaven gaan stelen. WL22: er zijn drie groepen piraten en twee zeerovers. In het midden ligt een mat met de goudstaven. De piraten mogen op signaal naar de goudstaven lopen, de zeerovers proberen de piraten te tikken. Getikt? Goudstaaf in kist bij lkr leggen, daarna terug naar je mat gaan en mag je opnieuw mee doen.</p>	<p>-goudstaaf vast -> kan je niet meer getikt worden en is de goudstaaf voor jouw team</p>	<p>-meer/minder tikkers -afstand tot goudstaven vergroten/verkleinen -zeerovers mogen niet op mat van goudstaven</p>	 <p>Rood = piratengroepen Geel = zeerovers met goudstaven</p>

<p><u>Kern: piratencircuit</u></p> <p>1) K10: omhoog trekken met touw aan klimrek en bank. Verder omhoog klimmen en terug naar beneden. (naar mast klimmen)</p> <p>2) WL14: over obstakel wandelen, tennisbal steeds naar de tegenoverstaande kegel brengen zonder dat je van obstakel valt (over de brug wandelen)</p> <p>3) K7: omhoog klimmen op klimrek, over bank vorderen. Over omgekeerde bank kruipen.</p> <p>4) VW7: kanonkogels schieten (kegel omver werpen)</p> <p>5) K3: door sluipkelder kruipen (verstoppert voor vijanden)</p> <p>6) K3: over fitball rollen, ofwel over tunnel lopen/kruipen</p> <p>7) WL16: over evenwichtsbalk lopen met obstakels</p> <p>8) VW8: kanonskogel hoog</p>	<p>-op knieën/voeten klauteren</p> <p>-voorwaarts, zijwaarts</p> <p>-kruipen, op buik trekken, in zit,</p> <p>-Links/rechts, onder been, bovenhands/onderhands</p> <p>/</p> <p>/</p> <p>/</p> <p>-vw/zijw</p>	<p>-vwp meenemen</p> <p>-op de tenen -met pittenzakje op het hoofd</p> <p>-met pittenzakje</p> <p>-afstand vergroten/verkleinen</p> <p>Met pittenzakje</p>	
---	---	--	--

<p>werpen van achter potje + zelf proberen op te vangen onder ring.</p> <p><u>B) tik tak boem + parcours achterwaarts</u> VW19: grote kring, er is een kanonskogel op het pirateneiland gekomen die aftikt. De IIn werpen de bal naar elkaar, diegene die de bal vast heeft op 'boem', begint bij het parcours. Maar door e ontploffing ben je verstrooid geraakt, alles moet achterwaarts uitgevoerd worden!</p> <p><u>C) Geblinddoekt met partner</u> Per 2, 1 iemand is geblinddoekt, partner begeleidt hem.</p>	<p>-Links/rechts, onder been, bovenhands/oh</p> <p>Bal in verschillende richtingen doorgeven ('changer' is wisselen van kant)</p> <p>/</p>	<p>-afstand vergroten/verkleinen</p> <p>-afstand vergroten</p> <p>Enkel mondeling begeleiden</p>	
<p><u>Slot:</u> WL36: haai heeft honger: Er zijn 2 haaien, de andere piraten lopen rond. Wanneer ze hoog staan mogen ze niet getikt worden (max 3 tellen). Getikt? 10' op één been staan bij mij</p>	<p>Links/rechts</p>	<p>Op verhoogd vlak</p>	

Les 2: 11/5/2015: wedstrijdgericht standenwerk			
Kies 3 vaardigheden:			
Springen en landen (SL)	Heffen en dragen	Dribbelen (D)	
Leeftijd: 6 – 8 jarigen			
Activiteit	variatie	differentiatie	Organisatie
<p><u>Opwarming:</u> 1)HD6 Per 2 estafettes met heffen en dragen -Lepel met knikker -pittenzakje op hoofd -kruiwagen (+rol) -Stoeltje per 3 -Koningsstoel (met stok)</p> <p>2)SL18: Tikkertje spring 2 zones: spring- en tikkerzone. Er zijn 2 tikkers die proberen iedereen te tikken. Getikt? Naar springzone + opdracht uitvoeren en terug meedoen.</p>	<p>Verschillende opdrachten</p> <p>Zones groter/kleiner maken Touwspringen -Hinkelen</p>	<p>Afstand</p> <p>Opdrachten: -Touwspringen -Hinkelen</p> <p>Vw/aw/open-toe/crisscross/..</p> <p>Aantal x springen vermeerderen/vermindere</p>	 

<p>Kern: 1)D: Parcours waar ze dribbelen en daarna de bal trappen in doel</p>	<p>/</p>	<p>-Bij oranje potje = wisselen van voet -afstand tot doel</p>	
<p>2)SL21: springparcours -Hinkelen van potje-potje -Met 2 voeten in hoepels -5x touwtje springen -Over kegels met stokken -met bal tussen benen rond potje -Lopen aan en stoten af en proberen zo ver mogelijk te springen (aanduiden met kegel)</p>	<p>Verschillende opdrachten (zie kolom L)</p>	<p>/</p>	
<p>3)D1: Er hangen kijkwijzers met dribbeloefeningen, deze inoefenen.</p>	<p>-Tussen benen -dribbelen tot ruglig -met 2 ballen -...</p>	<p>-Op de kijkwijzers zijn eenvoudigere, moeilijker varianten en tips te vinden</p>	
<p>4)D7: parcours / werp in mand Dribbelen rond de paaltjes + in bak werpen -->Punten tellen</p>	<p>-met tennisbal -basketbal -normale bal -...</p>	<p>-Bij potje wisselen van hand -afstand vergroten/verkleinen</p>	
<p>5)T19: doeltje trappen Er staan kegels op een bank, ze moeten deze van de bank proberen te stampen ipv op trappen.</p>	<p>-kegels op de grond om proberen te stampen ipv op bank</p>	<p>-afstand vergroten/verkleinen</p>	

<p><u>Slot:</u> HD9: dikke Bertha Iedereen staat aan één kant van het terrein achter een lijn. Er zijn twee tikkers. Op signaal lopen de kinderen over, de tikker probeert zo veel mogelijk deelnemers op te heffen. Wanneer er geen enkel lichaamsdeel de grond raakt is de persoon er aan en helpt deze mee met de tikkers.</p> <p>D14: schaduw dribbel Per 2/3 volgen ze elkaar en dribbelen ze achter elkaar.</p>	<p>Door een cirkel lopen</p> <p>D met handen D met voeten Met volledige groep achter elkaar</p>	<p>Kortere afstand</p> <p>Met niet-voorkeurshand Trucjes uitvoeren</p>	
---	---	--	---