

Inhoud

Overzicht van de symbolen	9
Dankwoord	10
Inleiding	11
DEEL 1 THEORIE	15
HOOFDSTUK 1	
Ontwikkelingskansen van bewegingsopvoeding	17
1. Bewegingsopvoeding in het kleuteronderwijs	18
2. De Vlaamse situatie: decretale ontwikkelingsdoelen en leerplannen	19
2.1 Decretale ontwikkelingsdoelen	19
2.1.1 Motorische competenties	19
2.1.2 Gezonde en veilige levensstijl	19
2.1.3 Positief zelfconcept en sociaal functioneren	20
2.2 Leerplandoelen	21
3. De Nederlandse situatie: kerndoelen	23
3.1 Deelnamebekwaamheid	23
3.2 Samen met anderen bewegen	24
4. Een indeling voor speelkriebels	25
4.1 De speelkriebel: de ontwikkelingskans	25
4.2 Een indeling voor ontwikkelingskansen	26
HOOFDSTUK 2	
Ontwikkelingskansen in bewegingsspelen	28
1. Beter leren bewegen, bewegingsuitdagingen en speelkriebels	29
1.1 Motorische ontwikkeling, motorisch leren, motorische controle	30
1.2 Twee opvattingen over motorisch leren	32
1.3 Bewegingsuitdagingen en speelkriebels	34
1.4 Hoe leren kinderen beter bewegen	34
2. Bewegingsvormen	38

3. Ontwikkelingskansen: zes domeinen	42
3.1 Lichaam in beweging aanvoelen en organiseren	42
3.1.1 Evenwicht bewaren	47
3.1.2 Lichaamsbegrenzing aanvoelen, lichaamsdelen lokaliseren en bewegen	53
3.1.3 Via houdingen en bewegingen lichaamsassen aanvoelen	58
3.1.4 Motorische lateraliteit: symmetrie van het lichaam aanvoelen, voorkeurlichaamszijde gebruiken	65
3.1.5 Snel reageren, bewegingen afremmen	73
3.1.6 Gedifferentieerd bewegen, bewegingen timen, spierspanning en energie doseren	77
3.1.7 Rust ervaren en ademhaling aanvoelen	86
3.2 Beweging afstemmen op ruimte	90
3.2.1 Plaats lokaliseren	94
3.2.2 Afstand inschatten	98
3.2.3 Richting kiezen	101
3.2.4 Bewegingsbaan van personen of voorwerpen inschatten	104
3.3 Beweging afstemmen op tijd	107
3.3.1 Tijdsduur aanvoelen	110
3.3.2 Tempo aanvoelen	113
3.3.3 Metrum en ritme aanvoelen	116
3.3.4 Bewegingsvolgorde uitvoeren	120
3.4 Fysieke fitheid ontwikkelen	124
3.4.1 Snelheid en uithouding ontwikkelen	130
3.4.2 Kracht, spiersoepelheid en gewrichtsbewegelijkheid ontwikkelen	135
3.5 Een positief zelfbeeld opbouwen en sociale vaardigheden ontwikkelen	140
3.6 Zintuiglijke ontwikkeling	149
HOOFDSTUK 3	
Over spelen	158
1. Spelen en zoveel meer	159
1.1 Kenmerken van 'spelen'	159
1.2 Exploreren, experimenteren, oefenen	161
2. Vrij bewegingsspel en bewegingsspelen met regels	164
2.1 Vrij bewegingsspel	164
2.2 Bewegingsspelen met regels	165
2.3 Pendelen tussen vrij bewegingsspel en bewegingsspelen met regels	166

3. Drie componenten van bewegingsspelen met regels	167
3.1 De speelkriebel: de essentie van het spel	167
3.1.1 De speelkriebel: de uitdaging	167
3.1.2 De speelkriebel: de ontwikkelingskans	171
3.2 Het spelkader	172
3.3 De regels	174
4. Bewegingsspelen en buitenspelen	175
4.1 Zoveel redenen om buiten te spelen	175
4.2 Bewegingsspelen buiten	177

HOOFDSTUK 4

Bewegingsspelen aanbieden	179
1. Bewegingsspelen 'kiezen en plannen'	180
1.1 Waar en wanneer spelen	180
1.2 Spelen in kleine groepen of in grote groepen	181
1.2.1 Spelen in kleine groepen	181
1.2.2 Spelen in grote groepen	183
1.3 Een spel kiezen in drie stappen	185
1.3.1 Praktisch kiezen	185
1.3.2 Ontwikkelingsgericht kiezen	185
1.3.3 Haalbaar kiezen	187
1.4 De mentale voorstelling	188
2. Bewegingsspelen aanbieden: drie eenvoudige stappenplannen	191
2.1 Een nieuw spel starten	191
2.2 Een gekend spel opnieuw starten	194
2.3 Een spel bij jonge kleuters aanbieden	196
3. Zorgen voor spelplezier en kwaliteitsvol begeleiden	198
3.1 Kijk wat er gebeurt en speel in	198
3.1.1 Focus op de organisatie	198
3.1.2 Zet fair play in de verf	200
3.1.3 Spelplezier is het belangrijkste	200
3.2 Begeleid kwaliteitsvol	202
3.2.1 Observeer de spelkwaliteit	202
3.2.2 Speel begeleidend mee	203
3.2.3 Toon en zeg wat je ziet	203
3.2.4 Varieer een bewegingsspel	204
3.2.1 Geef extra aandacht	205

DEEL 2 PRAKTIJK	209
Het lichaam in beweging aanvoelen en organiseren	211
Evenwicht bewaren	212
Lichaamsbegrenzing aanvoelen, lichaamsdelen lokaliseren en bewegen	225
Via houdingen en bewegingen lichaamsassen aanvoelen	241
Motorische lateraliteit: symmetrie van het lichaam aanvoelen, voorkeurlichaamszijde gebruiken	256
Snel reageren, bewegingen afremmen	263
Gedifferentieerd bewegen, bewegingen timen, spierspanning en energie doseren	277
Rust ervaren en ademhaling aanvoelen	287
Beweging afstemmen op ruimte	297
Plaats lokaliseren	299
Afstand inschatten	309
Richting kiezen (met overloopspelen)	315
Bewegingsbaan van personen of voorwerpen inschatten (met kriskrastikspelen)	338
Beweging afstemmen op tijd	353
Fysieke fitheid ontwikkelen	364
Snelheid en uithouding ontwikkelen (met weglooptikspelen)	366
Kracht, spiersoepelheid en gewrichtsbewegelijkheid ontwikkelen	379
Positief zelfbeeld opbouwen en sociale vaardigheden ontwikkelen	383
Zintuiglijke ontwikkeling	406
Zien	407
Horen	419
Voelen	429
Bibliografie	439
Deel 1: Theorie	439
Deel 2: Praktijk	448
Spelenzoeker	454
Overzicht muziektips	464
Overzicht liedjes	467
Alfabetisch overzicht bewegingsspele	468