

# De beweeghoek: 180 minuten bewegen doe je zo!

**Spel vormt de basis voor de ontwikkeling van het jonge kind. Om kinderen te kunnen laten spelen, is een goed ingerichte speel-leeromgeving essentieel. Adviseur Jonge Kind Anouk deelt regelmatig haar ervaringen over de speel-leeromgevingen. Deze keer zoomt ze in op een hoek die nog maar zelden wordt teruggezien in de praktijk: de beweeghoek.**

Dat jonge kinderen spelend en bewegend leren, is niets nieuws. Het beeld van rennende en krioelende kleuters op het schoolplein, de gangen of de gymzaal is niemand vreemd. Toch zien we in de praktijk dat we de behoefte vaak wel erkennen maar dit inzicht niet omzetten tot het beredeneerd aanpassen van ons aanbod binnen de muren van onze groepen. De beweeghoek is hier wellicht een prachtige uitkomst voor, maar ook letterlijk meer bewegingsruimte maken in het klaslokaal opent deuren naar lijfelijke ontwikkeling. Hier later in dit artikel meer over.

## **Hoeveel moeten jonge kinderen eigenlijk bewegen?**

Om kinderen zo gezond mogelijk op te laten groeien, zijn er richtlijnen gevormd voor de hoeveelheid beweging. De World Health Organization heeft voor jonge kinderen (3-4 jaar) de volgende richtlijnen geformuleerd:

- ▶ Minimaal 180 minuten bewegen door middel van verschillende soorten fysieke activiteiten. Zorg ervoor dat verdeeld over de dag minimaal



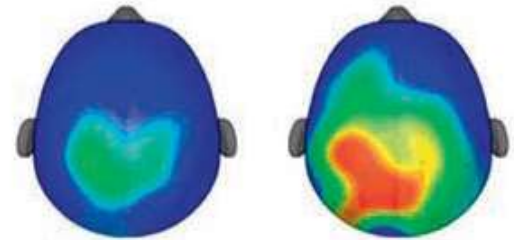
60 minuten hiervan matige tot intensieve beweging is.

- ▶ Laat jonge kinderen niet langer dan 1 uur achter elkaar zitten en al helemaal niet achter een scherm.
- ▶ Sinds het schooljaar 2023-2024 zijn alle scholen in Nederland verplicht om minimaal twee (les)uren beweging per week te geven.

De meeste scholen halen gelukkig de eerste richtlijnen meestal ruimschoots. Hopelijk geldt dat ook voor jouw school!

### Hoe staat het ervoor qua beweging?

Wereldwijd bewegen jonge kinderen minder dan ooit en zien we als gevolg hiervan dat veel kinderen de richtlijnen met name binnen de thuissituatie niet halen. Dit komt onder andere door de groeiende populariteit van schermen, verstedelijking en de veelal risicovermijdende opvoedingsstijl van ouders (Dhont, 2014). Onderzoek van Jantje Beton toont aan dat 53 procent van de kinderen in hun vrije tijd binnen speelt in plaats van buiten. Binnen is de bewegingsvrijheid automatisch helaas vele malen beperkter en dus minder rijk dan buiten. Daarnaast blijkt uit deze data tevens dat 3 op de 10 kinderen nooit of één keer per week



Na 20 minuten stil zitten

Na 20 minuten bewegen

buiten speelt. De zichtbare landelijke gevolgen hiervan wezen in 2020 uit dat 30 procent van de basisschoolkinderen de motorische mijlpalen niet haalde. Het vermoeden is dat dit percentage de afgelopen jaren alleen maar gaat toenemen. Het belang van meer beweging op school is dus nog nooit zo groot geweest!\*

Daarnaast is beweging heel belangrijk voor een goed doorbloed brein. Beweegmomenten op matig tot intensief niveau voor minimaal tien minuten, óf intensief bewegen voor minimaal vijf minuten, dragen bij aan de concentratie en taakgerichtheid van kinderen. Bij jonge kinderen is dit belang nog groter aangezien hun spanningsboog korter is (Jensen, 2005).

### Spelen naar behoefte

Om te zorgen voor een beredeneerd en gevarieerd spelaanbod, is het belangrijk om zicht te hebben op de diverse spelcategorieën voor zowel binnen als buiten. De categorieën waar spel in onder te verdelen is, zijn de volgende:

- ▶ **Manipulerend spel/oefenspel:** om spelmateriaal te onderzoeken en er herhaald mee te handelen.
- ▶ **Sensopathisch spel:** om het voelen, zien, horen, ruiken en/of proeven te stimuleren.
- ▶ **Constructiespel:** om losse elementen van de speelomgeving te manipuleren en iets nieuws te construeren.
- ▶ **Imitatiespel:** om vaardigheden aan te leren die ze door te oefenen en veel te herhalen gaan nadoen.
- ▶ **Rollenspel:** om een andere rol in te nemen dan hun eigen ik.
- ▶ **Symbolisch fantasiespel:** om met poppen, dieren of andere materialen verhalen na te spelen.
- ▶ **Bewegingsspel:** om het lijf te stimuleren en controleren.



- **Regelspel:** om het kind te leren verplaatsen in een ander en zijn eigen (egocentrische) standpunt los te laten.

In de meeste kleutergroepen zie ik tijdens de verschillende speel- en werkmomenten op een dag deze spelcategorieën terug. Behalve het bewegingsspel, dit zie ik zelden tot nooit georganiseerd door de leerkracht terug tijdens deze momenten. De behoefte aan bewegen van kinderen kent echter geen aan- en uitknop en beperkt zich dus niet tot in de gymzaal of het buitenspel. Deze behoefte komt van binnenuit en in plaats van de kinderen te remmen of te corrigeren, zou je kinderen de mogelijkheid tot spontaan vrij bewegen kunnen geven.

### Bewegen op het planbord

De beweeghoek is een plek waar kinderen in de leeromgeving de mogelijkheid hebben om in een voorgestructureerde, beredeneerde omgeving vrij te bewegen.

Bewegen naar behoefte als spelcategorie van jouw voorkeur!

Dit betekent dus binnen spelen, maar zou, mits je de veiligheid kunt garanderen, ook zomaar buiten kunnen zijn. Kinderen worden in een beweeghoek aangezet tot bewegen door de materialen die in deze aangewezen ruimte worden aangeboden. Denk bijvoorbeeld aan een ballenbadje, trampoline, glijbaan, klim- en klauterrek, balansbalken, balansborden, een hinkelbaan, hoepels of ballen. De doelen die je daar wilt stimuleren, kun je verduidelijken met bewegekaarten of opdrachtkaarten. Maar het is nog veel boeiender om te observeren wat de kinderen vanuit het bewegen zelf aan spelinitiatieven ontplooiën.

### Meer lezen?

Kijk voor de bronnen bij dit artikel en meer interessante literatuur op de website: [www.kleuterzaken.nl](http://www.kleuterzaken.nl). ◀

## TIPS

Zaken om over na te denken wanneer je een beweeghoek wilt integreren in jouw klas, zijn de volgende:

- Welke plek kies ik in de klas? Een afgeschermdde plek is vaak geschikter dan middenin het klaslokaal.
- Hoeveel kinderen spelen tegelijk? Afhankelijk van de ruimte is het aan te raden er maximaal twee kinderen tegelijk te laten spelen. Voldoende bewegingsvrijheid en elkaars veiligheid kunnen waarborgen, zijn essentieel voor het succes van de hoek.
- Hoe zorg je voor comfort en hygiëne? Laat de kinderen zeker hun schoenen uittrekken en leg een zacht matje in de hoek, zodat vallen minder zeer doet als een beweegoefening misgaat.
- Welke instructie heeft deze spelplek nodig? Zonder instructie kan de beweeghoek snel verzanden in een onrustige, onoverzichtelijke spelplek. Maak heldere afspraken, model het spel en speel waar mogelijk lekker met de kinderen mee.
- Hoe houd je de hoek aantrekkelijk en uitdagend? De beweeghoek kan naast vaste elementen ook wisselende materialen hebben (net zoals je iedere hoek een nieuwe impuls geeft met ander materiaal). Ieder materiaal stimuleert weer nieuwe vaardigheden. Wissel dus voldoende af en blijf de betrokkenheid in deze spelplek goed observeren.

\*Natuurlijk is er sprake van een gedeelde verantwoordelijkheid tussen school en ouders wanneer het gaat om meer beweging. Zoals in de cijfers te zien is, is er na school ook veel winst te behalen door meer buiten te spelen. Aan ouders de taak om dat te stimuleren. In dit artikel staan we alleen stil bij de mogelijkheden op school.

Ben jij benieuwd naar de mogelijkheden voor meer beweging in jouw groep maar zoek je ondersteuning? Neem dan contact op via [anouk@kleuterrevolutie.nl](mailto:anouk@kleuterrevolutie.nl)