

ACTIEVE START

Spelend bewegen en ontdekken





1. BESCHRIJVING VAN DE FASE

Richtleeftijd: 0 tot 6 jaar

Tijdens de Actieve start bewegen kinderen op een kwalitatieve, leuke en gevarieerde manier in een veilige en aangename omgeving. Ze kunnen op ontdekking gaan, openbloeien, zelfvertrouwen ontwikkelen, plezier beleven en leren. Op die manier worden kinderen voorbereid en warm gemaakt om gymnastiek te blijven beoefenen én wordt de basis gelegd voor levenslang sporten. Leuke en gevarieerde lesinhouden in verschillende domeinen en bewegingsthema's bieden bewegingskansen die noodzakelijk zijn om de brede motorische ontwikkeling te stimuleren.



Na de fase Actieve start stromen de sporters door naar de fase Basisvorming.



2. ONTWIKKELINGSKENMERKEN

Nooit ontwikkelt een kind zo snel als tijdens de eerste levensjaren. De motorische ontwikkeling van kinderen verloopt van 'hoofd-tot-teen' en van 'binnen-naar-buiten'. Bijvoorbeeld van hoofd, armen, romp, benen tot voeten (boven naar beneden) en van romp, armen, handen tot vingers (binnen naar buiten). Daarnaast bloeien ze sociaal-emotioneel open doordat ze leren omgaan met hun eigen emoties en steeds beter rekening kunnen houden met anderen. Elk kind ontwikkelt op zijn eigen tempo.

2.1. MOTORISCH-FYSIEK

Het eerste levensjaar is de meest intense **groeiperiode**. Na 1 jaar is het gewicht verdrievoudigd en is de lengte met de helft toegenomen. Vanaf het tweede levensjaar vermindert de groeisnelheid. In deze fase is er nog **geen verschil in gestalte** tussen jongens en meisjes.



De spierkracht is in volle ontwikkeling en het evenwicht verbetert continu. Ook de **coördinatie** verfijnt. Daar waar kinderen in het begin eerder houterig bewegen, zullen ze naar het einde van de fase toe steeds vloeiender en meer beheerst met bewegingsritme bewegen. Deze kinderen hebben veel energie, zijn **snel buiten adem**, maar herstellen ook weer snel. Ze hebben in het begin van deze fase nog **geen dominantie voor links of rechts**

bij grootmotorische bewegingen. Naar het einde van de Actieve start kan zich een voorkeur ontwikkelen.



2.2. MENTAAL

Denkstijl

Op deze leeftijd denken en interpreteren kinderen letterlijk en concreet. Ze leven en denken in het hier en nu, over wat er is op het moment waarin ze zitten. Ze kunnen zich niet in iemands plaats stellen of inleven, ze zijn dus egocentrisch en snappen geen sarcasme of ironie.

Voor het kind naar school gaat, leert het hoofdzakelijk door te spelen. Op school begint het meer systematisch te leren volgens de planning van de leerkracht. Geleidelijk aan verbeteren het begrip van getallen, het geheugen en de aandacht.

Op het vlak van taal verbetert hun zinsbouw en hebben ze een steeds groter wordende woordenschat. Doelgerichte en duidelijke instructies met eenvoudige woordkeuze en korte eenvoudige zinsconstructies begrijpen ze het best.

Motivatie

Van 0 tot 4 jaar zijn kinderen uitsluitend gericht op wat ze kunnen. Ze zijn zeer taak georiënteerd. Vanaf 5 à 6 jaar (tot rond 12 à 13 jaar) komt de vergelijking met leeftijdsgenootjes op gang. Externe druk kennen/voelen ze op die leeftijd nog niet. De diepste motivatiebronnen zijn passie, plezier en uitdaging. Zingen vinden ze aangenaam.



Concentratie, aandacht & focus

Jonge kinderen snel afgeleid en toevallige prikkels verstoren makkelijk hun aandacht. Tien minuten concentratie is voor een zesjarige het maximum.



Spanningsmanagement

Bij deze leeftijdsgroep is er nog weinig nood aan spanningsmanagementtechnieken. Het spontaan fysiek actief kunnen zijn, met veel afwisseling en beweging, geeft kinderen genoeg ruimte om hun massale energie te kanaliseren.

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

Falen of fouten maken vindt het jonge kind 'normaal'. Het is pas als het door anderen betiteld wordt als 'slecht', dat dit een invloed zal hebben op het eigen denken over wat ze kunnen. Ze zoeken nu gewoon bevestiging bij hun coach. Ze houden ervan dat goede dingen benoemd worden en slagen graag in wat ze doen.

Inbeelding & visualisatie

Jonge kinderen beschikken vaak van nature over een goede portie fantasie en spelen graag rollenspelen. Dat prikkelt hun plezierbeleving, nieuwsgierigheid en gevoel van uitdaging. 'Doen alsof'-spelletjes vinden ze geweldig. Peuters en kleuters kunnen nog geen volledig onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Ze geloven dat levenloze objecten (zoals knuffeldieren) een leven hebben en net zo kunnen denken als mensen.



3.FYSIEKE TRAINING

Fysieke activiteiten moeten leuk zijn voor kinderen én spontaan deel uitmaken van hun normale dag.

In de leeftijdsfase van 0 tot 3 jaar spreken we van de vroege motorische ontwikkeling. Hoe meer motorische prikkels ze krijgen (stimuleren om te rollen, kleine hanteerbare objecten gebruiken, kruipen over obstakels ...), hoe meer ze een 'voorsprong' opbouwen op hun motorische ontwikkeling.

Ook in de leeftijd van 3 tot 6 jaar ligt de focus op het ontwikkelen en verbeteren van motorische vaardigheden. Evenwicht speelt hier een grote rol. **Actief spelen en bewegen** – thuis en in de sportles – is de manier waarop jonge kinderen fysiek 'trainen' en dus sterker, soepeler en sneller worden, en hun coördinatie, houding en evenwicht verbeteren. Een sportieve en fysiek actieve levensstijl vermindert het stressniveau van kinderen én bevordert de slaap.

3.1. KRACHT

Peuters en kleuters moeten hoofdzakelijk leren omgaan met hun **eigen lichaamsgewicht**. Tijdens het uitvoeren van opdrachten en spelvormen gebruiken kleuters hun eigen lichaam en wordt kracht ontwikkeld. Voornamelijk de bewegingsthema's klimmen & klauteren, steunen & houdingen, trekken & duwen en hangen & zwaaien zijn daarvoor ideaal. Bij het bewegingsthema heffen & dragen van voorwerpen is de richtlijn dat er met max. 10% van het eigen lichaamsgewicht ($\pm 1,5$ tot $2,5$ kg) mag worden geoefend.

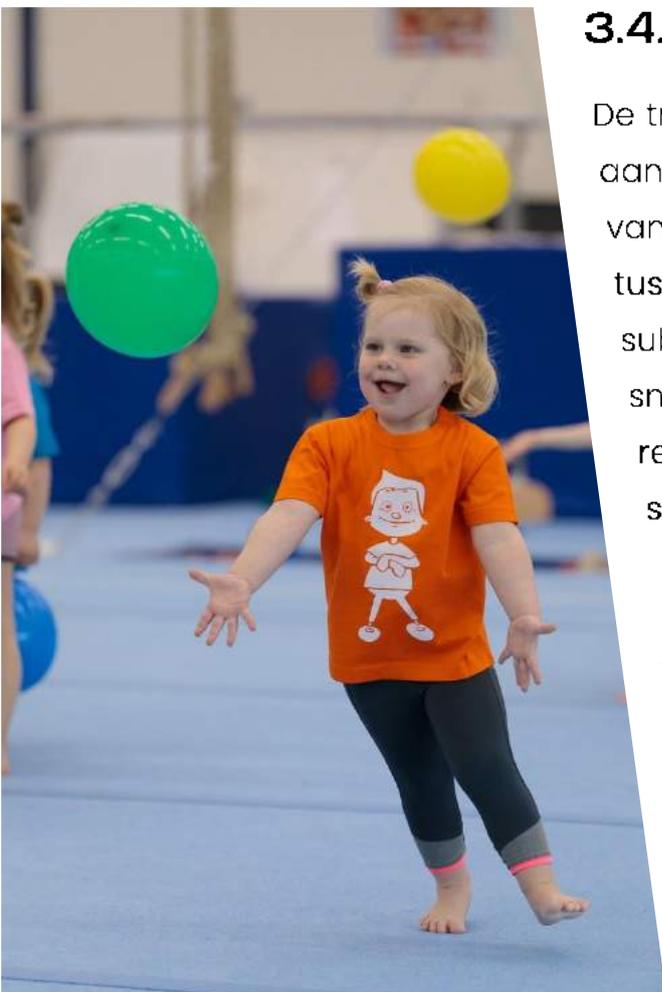
3.2. LENIGHEID

Gevarieerd bewegen bevordert de **algemene mobiliteit** en soepelheid. Doorgedreven lenigheidstraining hoort niet thuis in deze fase.



3.3. CARDIO

Een sportles voor jonge kinderen moet een **hoge activiteitsgraad** hebben. Om in te spelen op de korte concentratieboog van kinderen én het feit dat ze snel vermoeid en hersteld zijn, zijn **korte actieve spelvormen afgewisseld met bewuste rustmomenten** ideaal (bv. stopdans, overloopspelen, zakdoekje leggen ...).



3.4. SNELHEID

De trainer moet bewust activiteiten en omstandigheden aanbieden die kinderen helpen bij het zien en aanvoelen van verschillende snelheden. Zo leren ze het **verschil tussen snel en traag aanvoelen**. Gezien het om een subjectieve ervaring gaat, kunnen de indrukken over snel en traag individueel sterk verschillen. **Snelheid en reactievermogen verbeteren als kinderen actieve spelletjes doen.**

3.5. COORDINATIE

Kinderen leren geleidelijk aan hun eigen lichaam kennen en controleren (**lichaamsperceptie**). Daarbij leren ze ook bewust te worden van het tijdsaspect tijdens het bewegen (**tijdsperceptie**) en de ruimte rondom zich (**ruimteperceptie**). Het is de

bedoeling dat beweegmomenten de ontwikkeling van die drie onderdelen maximaal stimuleren door

- Zo veel mogelijk **bilateraal** (rechts en links) te oefenen
- **Behendigheid en zelfredzaamheid** te stimuleren
- Kinderen te laten leren door na te bootsen



- Gevarieerde bewegingskansen aan te bieden
 - in verschillende organisatievormen (individueel, spelvorm, op muziek ...)
 - in verschillende bewegingsthema's (rotaties, bal- en dingvaardigheden, evenwicht ...)
- Activiteiten waarbij de middellijn wordt overschreden – horizontaal en diagonaal, met handen en voeten (lateralisatie).

3.6. EVENWICHT

Evenwicht is sterk gelinkt aan motorische taken en coördinatie, het zit als het ware hierin 'vervat'. Wanneer je bijvoorbeeld een kind op handen en voeten over een bank laat wandelen, wordt zowel de motoriek als het evenwicht gestimuleerd.

Evenwicht (dynamisch en statisch) extra bevorderen kan worden geïntegreerd in spelvormen of bewegen op muziek, spelletjes en bewegingsomlopen. Opdrachten rond statisch evenwicht moeten in verschillende lichaamsposities aangeboden worden met als doel de positie steeds langer aan te houden.

3.7. BLESSUREPREVENTIE

Het is belangrijk om alert te zijn voor **gevaarlijke situaties door zelfoverschatting**. Dit wil echter niet zeggen dat alle risico's vermeden moeten worden. Een omgeving die 'zo veilig mogelijk' is, wordt al snel te weinig uitdagend voor kinderen. In een goede omgeving vindt elk kind uitdaging én bijbehorende risico's op maat. Maak de omgeving dus liever 'zo veilig als nodig' in plaats van 'zo veilig mogelijk'. Zorg ervoor dat kinderen zich voldoende veilig voelen om te exploreren. Laat hen **aanvaardbare risico's** nemen en ondersteun hen daarin. Speelwaarde en risico's moeten in balans zijn.



4. MENTALE TRAINING

Denkstijl

- Als trainer heb je een echte voorbeeldrol om constructief en positief te denken. Als jij je op die manier uitlaat t.o.v. de kinderen zullen ze dat voorbeeld oppikken. Let dus zelf goed op je uitspraken, en help hen denken door constructief en motiverend te praten.
- Durf hen individueel de vraag te stellen naar wat ze goed vonden bij een uitvoering.
- Werk met veel sociale bekrachtiging, door non-verbaal heel wat positieve signalen te geven (schouderklopje, duim, vuistje ...). Alles mag op die leeftijd nog als goed gezien worden. En de vraag rond 'wat kan je nog veranderen?' of 'hoe kan je iets anders proberen te doen?' kan een eerste aanzet zijn naar oplossingsgericht denken over de taak of beweging.

Motivatie

- Zet 100% in op de puurste vorm van motivatie: de autonome motivatie. Houd de plezierbeleving heel hoog, presenteer haalbare uitdagingen en prikkel de nieuwsgierigheid.
- Probeer bij 'minder leuke' oefeningen of opdrachten in simpele taal uit te leggen waarom het belangrijk is om te leren (duiding geven om te motiveren).

Concentratie, aandacht & focus

- Let erop dat je nooit langer dan 10 minuten met één oefening bezig blijft.
- Varieer voldoende in soort en moeilijkheidsgraad van activiteit.
- Stop een opbouw in de duur van bepaalde terugkerende oefenreeksen en wijs de kinderen hier op de progressie in hun langer volgehouden inspanning (= aandacht).



- Vermijd vrije, ongestructureerde momenten, tenzij je voor 'vrij spelen' kiest om hun energie los te laten. Vrij spel kan ook gebruikt worden op momenten dat de concentratie wegvalt, of om nieuw materiaal te laten exploreren, of om hen te belonen voor 'goed werk'.

Spanningsmanagement

- Kanaliseer energie door bewegingsvariatie van langzaam en traag, naar heftig en fel.
- Als voorloper van het aanleren van buikademhaling, kan je een fantasiespel introduceren waarbij ze een slappe voddendop worden, neer gaan liggen, precies een ballon in hun buik groot maken en weer loslaten door te ademen.

Opbouw zelfbeeld & zelfvertrouwen

- Geef als trainer voldoende aandacht aan het échte enthousiasmeren van je groep.
- Zorg ervoor dat je oefeningen aanbiedt waarin ze succes beleven.
- Bouw mee aan het zelfbeeld door in feedback te benoemen wat ze goed doen.
- Ga op een heel concrete manier in dialoog met de kleuters. Laat hen aan het einde van een training plaatsnemen bij een kegel (of object) naar keuze: kegel 1 'vond het supertof', kegel 2 'vond het niet zo leuk vandaag'. Bevraag eventueel apart waarom wel of waarom niet.
- Zorg dat je voldoende afspraken maakt rond wat wel en niet mag, en herhaal dat kort elke week.

Inbeelding & visualisatie

Speel in op hun fantasie: bv. fantasiespelletjes in motorische oefeningen waarbij ze 'wandelen zo fier als een pauw', 'springen als een konijn' ...



5. SPORTSPECIEKE TRAINING

Wanneer kinderen tijdens de fase Actieve start voldoende mogelijkheden en aanmoediging tot bewegen krijgen, kunnen zij vaak op 6-jarige leeftijd alle fundamentele motorische vaardigheden beheersen (springen, lopen, werpen, vangen, roteren rond verschillende lichaamsassen, hangen...). Laat kinderen spelend bewegen en ontdekken in een stimulerende omgeving binnen verschillende bewegingsthema's.

Elk element en elke vaardigheid in eender welke sport en gymnastiekdiscipline komen voort uit één of meerdere motorische basisvaardigheden. Daarom is het belangrijk om op jonge leeftijd een breedmotorische ontwikkeling te stimuleren die kan bijdragen tot:

- Meer plezier en een verhoogde sportparticipatie
- Een gezonde en actieve levensstijl
- Fysieke en motorische vaardigheden waarop we heel ons leven een beroep kunnen doen
- Het beleven van succeservaringen op gelijk welk niveau

5.1. VAARDIGHEDEN

Gevarieerd bewegen voor kinderen is belangrijk. Ga creatief aan de slag met klein materiaal en grote toestellen om wisselende omstandigheden te creëren die de motorische basisvaardigheden stimuleren in verschillende bewegingsthema's:

- Rotaties
- Springen en landen
- Steunen en houdingen
- Evenwicht
- Hangen en zwaaien
- Bal- en dingvaardigheden
- Klimmen en klauteren
- Heffen en dragen
- Trekken en duwen



Spelvormen, oefeningen en bewegingen moeten geleidelijk moeilijker worden. Hierbij mag de focus niet liggen op een sporttechnisch correcte uitvoering, wel op de diverse bewegingservaringen die de kinderen opdoen.

5.2. EXPRESSIE EN RITME

Het is een doel om kinderen plezier te laten beleven aan dansen en bewegen op muziek. Zo leren ze ritmes en liedjes herkennen en (ritmisch) te bewegen op muziek door na te bootsen. Daarnaast is het ook belangrijk dat kinderen hun eigen expressie op muziek ontdekken en durven te uiten.

In de tweede helft van de fase Actieve start kan de creativiteit en het nemen van initiatief bevorderd worden door kinderen zelf te laten experimenteren met het bedenken van twee of drie bewegingen na elkaar (op muziek/ritme). Deze bewegingen kunnen aan elkaar getoond of zelf aangeleerd worden, waardoor ook de sociale vaardigheden (leiding aanvaarden, leiding durven te nemen...) worden gestimuleerd.



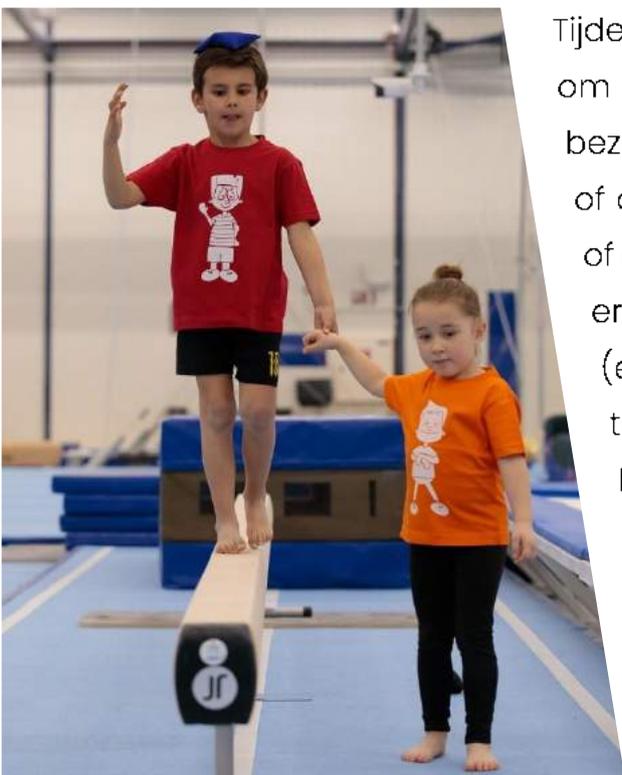
Bewegen op muziek stimuleert het algemeen bewegingsritme, zodat de bewegingen steeds vloeiender en meer beheerst in plaats van houterig worden.



6.G-GYM

G-gym is de overkoepelende term voor **gymnastiek voor personen met een beperking**. Kinderen met een fysieke of verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid (o.a. autismespectrumstoornis) krijgen met G-gym mooie kansen binnen de clubwerking.

'Inclusie' is in deze fase de meest optimale optie. In dat geval sluiten sporters met een beperking aan bij de groepen van de reguliere werking. Belangrijk is dat het kind centraal staat en dat er afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de sporter gedifferentieerd wordt in het lesgebeuren. Het **normalisatieprincipe** is een belangrijk uitgangspunt voor trainers om de inclusieve trainingsgroep te benaderen. Dat principe stelt dat wat normaal kan, normaal gebeurt en je het anders doet als het moet. Dat geldt voor de keuze van oefenvormen, spelletjes, organisatie, aanpak en begeleiding. Zo bevorder je de kansen op integratie, wat veel (ouders van) kinderen met een beperking ook beogen via sport.



Tijdens de Actieve start kunnen trainers extra waakzaam zijn om ontwikkelingen bij kinderen op te merken die voor bezorgdheden kunnen zorgen of eventueel extra aandacht of opvolging vereisen. Wanneer een trainer moeilijkheden of achterstand in de motorische ontwikkeling vaststelt, kan er in de eerste plaats gepolst worden bij de ouders (eventueel samen met een bestuurslid of trainersverantwoordelijke). Vaak zijn de ouders zich hiervan reeds bewust (via eigen ervaringen, school, arts...) en kiezen ze weloverwogen voor lessen kleuterturnen om het kind extra te stimuleren. Indien dit nieuwe info is voor de ouders, kan het advies gegeven worden om dit verder te laten onderzoeken door een arts of de school te informeren.



7. TRAININGSCONTEXT

De Actieve start is voor kinderen de eerste kennismaking met sporten in groep en in clubverband. Opdat deze fase een basis kan vormen tot levenslang sporten, moet plezier beleven aan sporten, spelen en bewegen steeds centraal staan. Laat een kind zijn eigen weg in de breedmotorische ontwikkeling volgen op zijn eigen tempo. Is een kind ergens nog niet aan toe? Forceer dan niets, maar stimuleer het en daag het uit! De meeste kinderen sporten in deze fase eenmaal per week in een club. Dit wordt bij voorkeur gecombineerd met andere vrijblijvende beweegactiviteiten (buiten spelen, wandelen, fietsen ...).

7.1. TRAININGSOMVANG

- Baby/peuter-ouderturnen: 1 x per week 30-45 min.
- 3-4 jaar: 1 of 2 x per week tot 1 uur sporten
- 5-6 jaar: 1 of 2 x per week 1 uur sporten, bijkomende derde training is mogelijk
- Combinatie met andere sporten/beweegactiviteiten is wenselijk

7.2. GEZOND SPORTEN

Gezond sporten betekent meer dan blessurevrij sporten en is belangrijk voor elke sporter op elke leeftijd en op elk niveau. Op een gezonde en ethisch verantwoorde manier aan de slag gaan, zorgt voor een veilige en aangename omgeving waar iedereen plezier en succes kan beleven.

Enkele belangrijke aandachtspunten in deze fase:

- **Brede motorische ontwikkeling:** Een brede basis van motorische vaardigheden stimuleert het zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Dit is bovendien noodzakelijk als fundament om in eender welke discipline of sport optimaal te kunnen doorgroeien.



- **Actieve levensstijl:** Een actieve levensstijl is belangrijk van kleins af aan. Elke dag moet een kind voldoende bewegen en niet te veel stilzitten. Ouders moeten hier het goede voorbeeld geven omdat jonge kinderen dat gedrag kopiëren.
- **Belang van (eerste) positieve ervaring in de sport:** Om te bereiken dat iemand zijn leven lang blijft sporten, is het essentieel dat de eerste ervaring met sport positief is. Daarom mag bij jonge kinderen geen focus gelegd worden op prestatie. Plezier beleven moet centraal staan en inzet en beweging moeten worden gestimuleerd.
- **Veiligheid vs. risico:** Het is belangrijk dat kinderen aanvaardbare risico's nemen tijdens het sporten, spelen en bewegen. Hierdoor leren ze hun eigen grenzen kennen en verleggen. Ouders en trainers kunnen hierin ondersteunen – zodat het veilig kan verlopen – maar mogen niet alle risico's wegnemen.

7.3. SOCIAAL ASPECT

In het begin spelen ze eerder naast elkaar, maar in de loop van de periode van de Actieve start (mede door ervaringen op school en tijdens buitenschoolse activiteiten) leren ze om uiteindelijk met elkaar te spelen. **Spel is dé manier voor kinderen om met elkaar om te leren gaan en sociale regels te leren.** Naar het einde van de fase **ontwikkelen ze hun eerste echte vriendschappen.** Daarom is het belangrijk dat kinderen in de Actieve start spelend bewegen en ontdekken. Samen bewegen en leren samen spelen moet worden gestimuleerd door de trainer vanaf de leeftijd van 2,5-3 jaar.

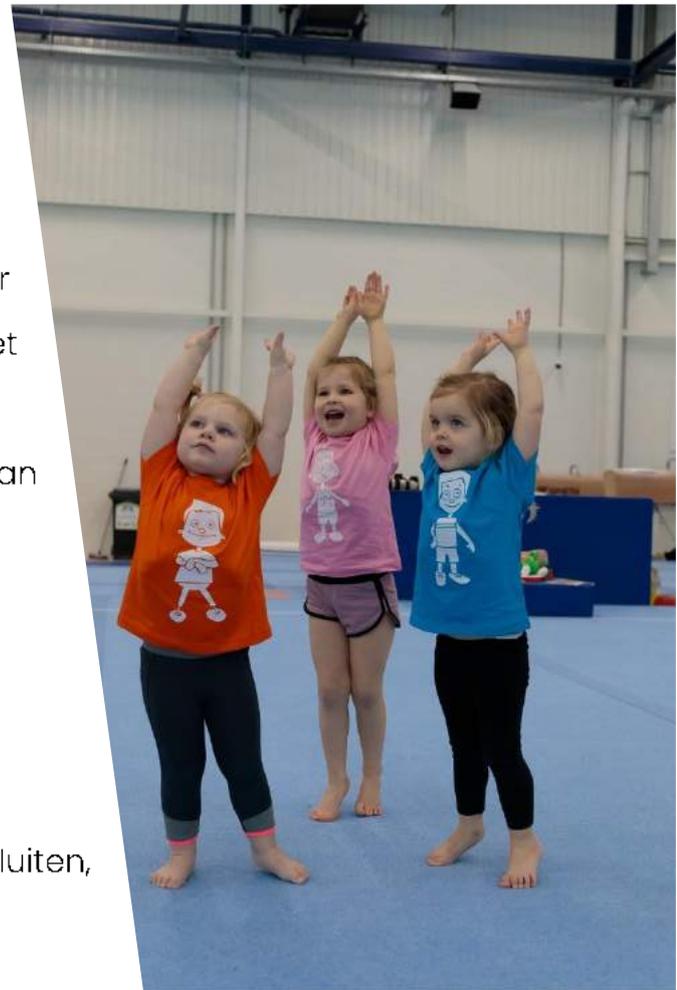
Kleuters leren **geleidelijk omgaan met hun gevoelens.** Ze kunnen dat nog niet alleen en hebben daarbij steun nodig van volwassenen. Trainers **ondersteunen de kleuters in het leren herkennen van gevoelens, benoemen, accepteren en uiten.** Omdat dit een lang proces is, kan het al eens mislopen en leiden tot frustratie bij het kind. Dit uit zich soms in driftbuien of ander gedrag dat nu en dan als storend ervaren wordt. Het is belangrijk dat een kind leert zijn emoties op een sociaal geaccepteerde manier te uiten. Dat betekent dat een kind mag weten dat het eens boos mag zijn op de trainer, maar die niet uit mag



schelden. Omdat dit geen gemakkelijk leerproces is, leidt dit soms tot frustraties bij de kinderen die ze uiten onder de vorm van driftbuien of ander gedrag dat door de trainer soms als storend ervaren wordt. De trainer moet enerzijds kordaat reageren op dat gedrag door aan te geven wat er fout is én alternatief gedrag voor te stellen. Anderzijds moet de trainer ook op zoek gaan naar de onderliggende – vaak onzichtbare – oorzaak van dat gedrag en daarop proberen in te spelen. Heel belangrijk om dat hele proces mogelijk te maken, is dat de trainer **geborgenheid** biedt aan het kind.

Wat mag je aan het einde van de Actieve start op sociaal-emotioneel vlak verwachten van een kind?

- Op zijn beurt wachten
- Nieuwe dingen proberen
- Doorzetten als iets niet lukt
- Samenspel gaat steeds beter, want de kleuter leert steeds meer rekening te houden met anderen
- Niet alleen zijn eigen emoties, maar ook die van een ander leren herkennen
- Het ontwikkelen van een helder zelfbeeld
- Hulp kunnen vragen en bieden
- Nee accepteren
- Leren omgaan met teleurstellingen
- Voor zichzelf opkomen, compromissen sluiten, onderhandelen





7.4. PLANNEN EN PERIODISEREN

Jonge kinderen moeten worden uitgedaagd door verschillende bewegingssituaties aan te bieden, maar tegelijkertijd houden ze ook van herhaling en is (les)structuur essentieel. Spelvormen, opdrachten of bewegingsomlopen die warm onthaald worden door de kleuters, mogen dus zeker in een andere les herhaald worden. Een vast ritueel bij de start en aan het einde van de les geeft de kinderen een houvast.

Door elke les opnieuw een stimulerende omgeving te creëren waarbij veel verschillende bewegingsvaardigheden via opbouwende oefeningen aan bod komen, kunnen kleuters vooruitgang maken en dus leren. Om dat gestructureerd te kunnen aanpakken, is een jaarplan noodzakelijk. In een jaarplan wordt namelijk vastgelegd wanneer op welke bewegingsthema's en bewegingsdomeinen de focus ligt en wanneer specifieke thematrainingen worden ingepland. Op die manier kan je waken over een evenwichtig en gevarieerd aanbod van alle noodzakelijke motorische basisvaardigheden in verschillende organisatievormen.

7.5. ACTIVITEITEN NAAST TRAINING

Trainingen vergen de meeste tijd van de sportbeoefening. Daarnaast kan het kind nog extra activiteiten doen die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.

Mogelijke activiteiten tijdens de Actieve start zijn:

- Toonmoment in de club met beloning voor inzet
- Clubactiviteiten voor het gezin
- Een actieve levensstijl naast de sportlessen: leren fietsen, wandelen, watergewenning, buiten spelen ...



8. ROL VAN DE ...

Iedereen die betrokken is bij het trainingsproces moet de sporter centraal stellen en heeft daarom een ondersteunende rol.

... TRAINER

Taakomschrijving:

Veel bewegingskansen aanbieden, zodat de breedmotorische ontwikkeling gestimuleerd wordt in een leuke, veilige en aangename omgeving, zodat kinderen een positieve ervaring beleven.

Trainersdiploma:

- Initiator Kleutergym

Kenmerken:

- Fantasierijk
- Groot inlevingsvermogen
- Enthousiast
- Luisterend oor
- Zorgzaam

Aandachtspunten:

- Speelse context creëren met veel fantasie of mogelijkheid tot inleving
- Geborgenheid bieden aan de kinderen
- Herkenbare lesstructuur aanbieden met gevarieerde bewegingsmogelijkheden
- Dynamische les samenstellen met actieve spelletjes, afgewisseld met bewuste rustmomenten
- Zorgen voor een positieve (eerste) sportbeleving in clubverband
- Aanvaardbare risico's toestaan tijdens spelen, sporten en bewegen



... CLUB

Taakomschrijving:

De verschillende actoren binnen de club (trainers, sporters, vrijwilligers, ouders, partners ...) ondersteunen en faciliteren om samen de missie van de club te realiseren, waar de sporter in de best mogelijke omstandigheden kan sporten, aangepast aan zijn noden, wensen en mogelijkheden.

Het bestuur is de verbindende factor tussen de verschillende actoren.

Aandachtspunten:

- Voldoende klein materiaal én grote toestellen
- Waken over de verhouding kinderen/trainers (richtlijn 10 kleuters per trainer).
- De nodige ruimte ter beschikking stellen, bij voorkeur afgebakend of alleen in de sporthal
- Trainingsmomenten faciliteren op gepaste momenten – weekend (voormiddag) of woensdag (late) namiddag

... OUDER

Taakomschrijving:

Sportieve en fysieke activiteiten faciliteren, zodat een actieve levensstijl spontaan is voor het kind.

Aandachtspunten:

- Focus op plezierbeleving tijdens sport en fysieke activiteit
- Bewust zijn van rolmodel en daarom het goede voorbeeld geven van een actieve levensstijl met dagelijkse bewegingsmomenten
- Kinderen kennis laten maken met een brede waaier aan (fysieke) activiteiten
- Betrokkenheid tonen bij sportactiviteiten (deelname ouder-kindlessen en andere clubactiviteiten)
- Aanvaardbare risico's toestaan tijdens spelen, sporten en bewegen



9.AANBOD GYMFED

Programma's:

- Kidies: Het kleuterprogramma van Gymfed www.kidies.be
- Multi SkillZ for Gym: Gevarieerde, uitdagende en interactieve oefenvormen en spelvormen www.multiskillzforgym.be
- Gymbo & Gymba: De mascottes van Gymfed www.gymbo.be

Opleidingen:

- Trainersopleiding: Initiator Kleutergym
- Bijscholingen: Kaderweekend, Kidies-opleiding in de club ...