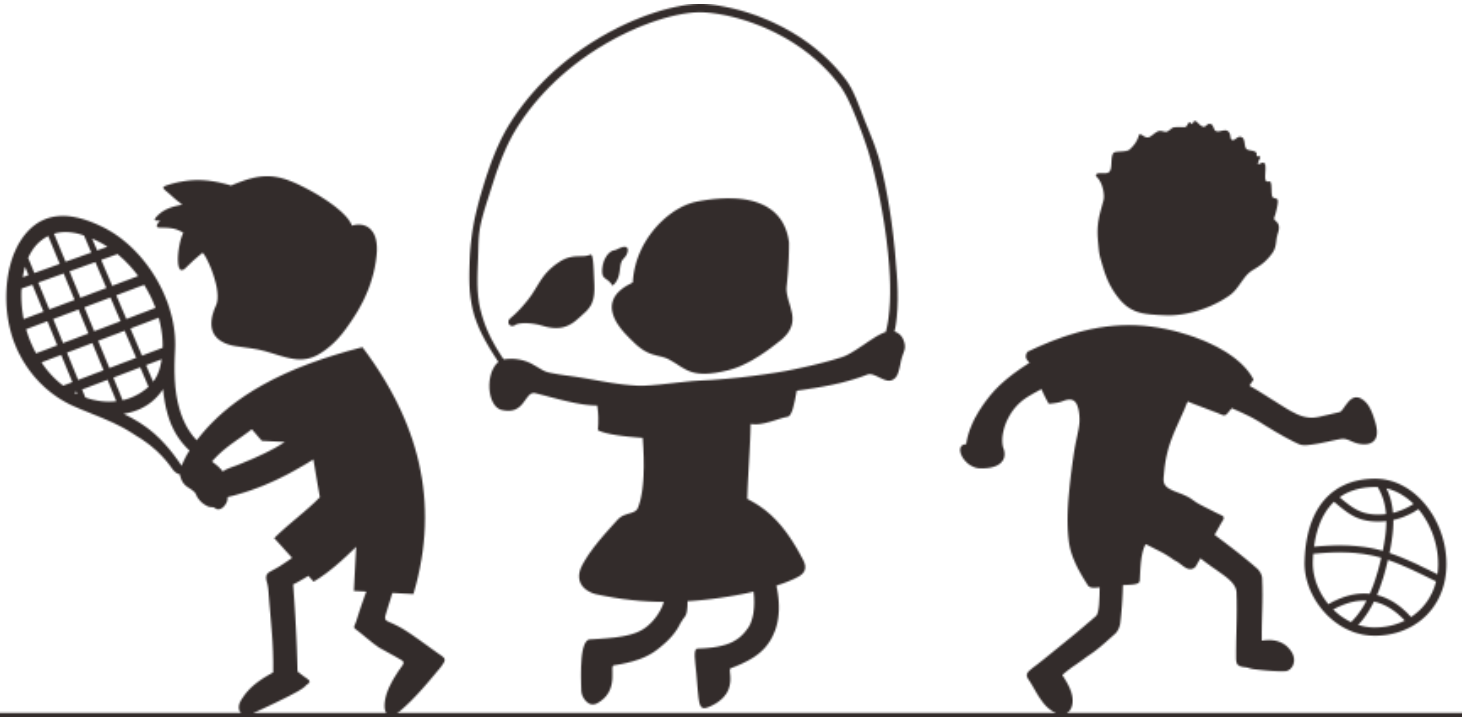




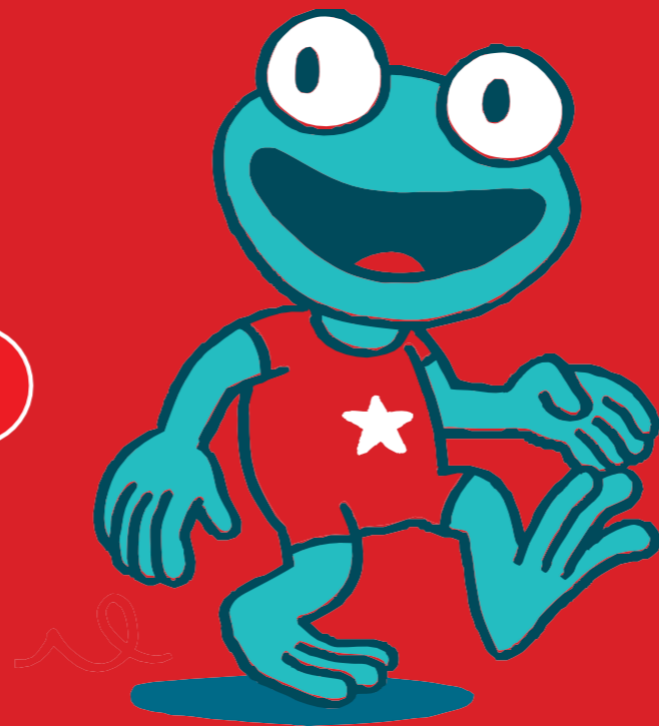
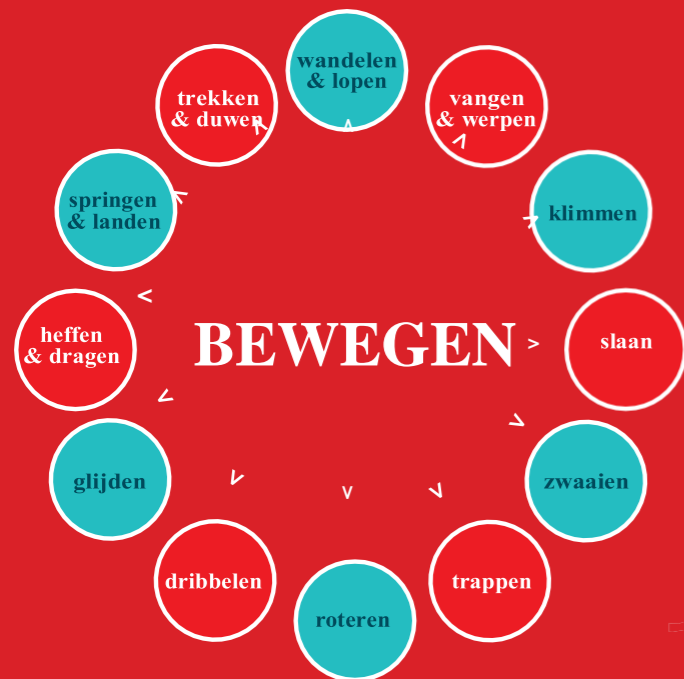
Multi
move
VOOR KINDEREN

Een **gevarieerd** bewegingsaanbod voor **jonge kinderen**



Sports4kids

“Wie goed kan zwaaien, springen, gooien of trappen, kan later ook voetballen, tafeltennissen of zwemmen”



Multimove?

‘Multimove voor kinderen’ stimuleert Vlaamse kinderen tussen 3 en 8 jaar om gevarieerd en voldoende te bewegen. De focus ligt daarbij op de algemene ontwikkeling van vaardigheden. Daarom is de sporttak niet noodzakelijk herkenbaar. Voor het positieve verband tussen een gevarieerde bewegingsvorming in de kindertijd en een optimale ontwikkeling van de motoriek.

Een goede motorische ontwikkeling is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van kinderen en in het bijzonder om ook op latere leeftijd voldoende fysiek actief te blijven.

In het ‘Multimove voor kinderen’ aanbod staan 12 fundamentele bewegingsvaardigheden centraal. Deze vormen belangrijke bouwstenen die een kind reeds op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te bevorderen.

Op regelmatige basis bewegen, waarbij de verschillende bewegingsvaardigheden aanbod komen, is **belangrijk voor de groei en ontwikkeling** van kinderen. Voldoende en gevarieerd bewegen dient al vanaf de jonge kindertijd te worden gestimuleerd. Bewegingservaring opdoen tijdens deze periode, bepaalt in sterke mate het algemeen motorisch niveau.

De jonge kindertijd is dus een beslissende periode waarin de fundamentele bewegingsvaardigheden worden ontwikkeld en de basis wordt gelegd om later sportspecifieke vaardigheden te leren.



Bewegingsschool

Wat?

Sports4kids organiseert een bewegingsschool waar Multimove centraal staat. Er zullen verschillende lessenreeksen gegeven worden door **gediplomeerde lesgevers**. Tijdens de bewegingsschool wordt er **spelenderwijs** ingezet op de brede basisontwikkeling. We zullen werken rond de 12 bewegingsvaardigheden om de kinderen een **zo breed mogelijke basis** mee te geven. Vanuit deze brede basis kunnen kinderen alle sportrichtingen uit.

Wij proberen dan ook zoveel mogelijk samen te werken met lokale sportclubs. Zo zullen verschillende sportclubs uit Herent initiaties komen geven zodat de kinderen ook verschillende sporten leren kennen. Dit doen we om de kinderen wegwijs te maken in alle opties die er zijn wanneer ze ouder worden. Wij hopen natuurlijk dat uw kind verder blijft bewegen als hij/zij ouder wordt!

Voor wie?

Kinderen van 3 tot 8 jaar oud.

14 Wanneer?

De lessen gaan telkens door op zondagvoormiddag. Er zijn 3 reeksen per jaar. De kinderen van de 3de kleuterklas, 1ste leerjaar en 2de leerjaar zullen lessen kunnen volgen van 10u tot 11u.

De kinderen van de eerste en tweede kleuterklas zullen de lessen kunnen volgen van 11u tot 12u.

Waar?

In de sporthal Ivo Van Damme te Veltem.

Meer info? kostprijs, volledige planning, inschrijving...?

Meer info kan je steeds terugvinden op de website van sports4kids.

<https://www.sports4kids.be/bewegingsschool>

Wil je up-to-date blijven van nieuwtjes? Volg ons dan zeker op instagram en/of facebook!

Voordelen van gevarieerd en voldoende bewegen.

Gevarieerd en voldoende bewegen helpt jouw kind:

- vaardigheden goed te ontwikkelen (zoals lopen, werpen en springen...)
- conditie te verbeteren
- sterke botten en spieren te ontwikkelen
- evenwicht en coördinatie te verbeteren
- lenigheid te ontwikkelen en te onderhouden

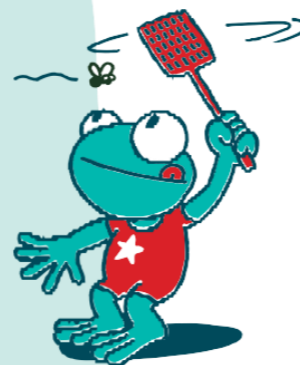
- nieuwe vriendjes te maken
- respect en begrip voor anderen te hebben
- positief ingesteld te zijn

- succeservaring op te doen
- concentratie te verbeteren
- goed te presteren op school
- zich goed te voelen
- zich te ontspannen
- plezier te hebben

Wist je dat...

een kind zonder goed ontwikkelde fundamentele bewegingsvaardigheden

- minder fysiek actief is en daardoor een minder gezonde levensstijl heeft.
- beperkt is in zijn mogelijkheden om deel te nemen aan recreatie- of competitiesport, omdat een activiteit/sport steeds bepaalde basisvaardigheden vereist.
- minder geneigd is om nieuwe bewegingsuitdagingen aan te gaan.
- vaker stopt met bewegen en sporten op latere leeftijd.



Wist je dat...

- kinderen die te veel tijd doorbrengen voor de tv in hun eerste 2 levensjaren meer kans hebben op problemen met taalvaardigheid en het kortetermijngeheugen.
- het een misverstand is dat het spelen van actieve videogames (bv. Wii...) gelijk is aan daadwerkelijk bewegen.
- kinderen die meer dan 2 uur per dag tv kijken meer kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen, minder fruit eten en minder fysiek actief zijn.



Waar krijgen kinderen kansen om meer en gevarieerd te bewegen?



Meer info:
www.sports4kids.be

