

## LEREN IN BEWEGING

ACTIVITEITEN BEWEGINGSINTEGRATIE VOOR KLEUTERS



# Leren in beweging

Activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters

*Marie Vandebroek, Dorien Wassink en Cindy Rutten*

*Eerste druk:* 2016

*Gepubliceerd door*

Uitgeverij Acco, Blijde Inkomststraat 22, 3000 Leuven, België  
E-mail: [uitgeverij@acco.be](mailto:uitgeverij@acco.be) – Website: [www.uitgeverijacco.be](http://www.uitgeverijacco.be)

*Voor Nederland:*

Acco Nederland, Westvlietweg 67 F, 2495 AA Den Haag, Nederland  
E-mail: [info@uitgeverijacco.nl](mailto:info@uitgeverijacco.nl) – Website: [www.uitgeverijacco.nl](http://www.uitgeverijacco.nl)

*Omslagontwerp:* [www.frisco-ontwerpbureau.be](http://www.frisco-ontwerpbureau.be)

© 2016 by Acco (Academische Coöperatieve Vennootschap cvba), Leuven (België)

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

No part of this book may be reproduced in any form, by mimeograph, film or any other means without permission in writing from the publisher.



<b>Voorwoord</b>	11
<b>Leren in beweging: hoe doe je dat?</b>	
<b>Waarom bewegingsintegratie?</b>	13
Inleiding	13
Gezondheid voorop	14
Cognitieve doelen beter bereiken	14
Meer bewegen	15
Beter bewegen	15
<b>Activiteiten bewegingsintegratie</b>	18
Opbouw activiteiten	18
Organisatie in het curriculum kleuteronderwijs	19
Differentiatie	21
Intensiteit	21
Materialen	21
<b>1. Nederlands</b>	25
<b>Luisteren</b>	26
1.1 Onthoud de vorm	26
1.2 Luister goed en onthoud	27
1.3 Bewegingsverhaal	28
1.4 Letterverhaal	29
1.5 Obstakelverhaal	30
1.6 Onthoud het aantal woorden	31
1.7 Lakenspel	32
<b>Spreken</b>	33
1.8 Raadselspel	33
1.9 Tikspel	34
<b>Lezen</b>	35
1.10 Plattegrond lezen	35
1.11 Lettermat	36

1.12	Lettermuur	37
1.13	Stuiterbal	38
1.14	Wister	39
1.15	Richtingwerpen	40
1.16	Bewegingspartituur	41
1.17	Handelingen met voorwerp uitbeelden	42
1.18	Parcours over de bewegingsmat	43
1.19	Dansen met getallen	44
1.20	Kan je de letters en woorden lezen?	45
<b>Schrijven</b>		46
1.21	Letters oefenen	46
<b>Taalbeschouwing en woordenschat</b>		47
1.22	Woorden hakken	49
1.23	Lettergrepenloop	48
1.24	Rijmwerpspel	49
1.25	Lettergrepen springen	50
<b>2. Wiskunde</b>		51
<b>Getallen</b>		52
2.1	Hinkelparcours	52
2.2	Blikwerpen	53
2.3	Botsbal	54
2.4	Meer-minder spel	55
2.5	Eier-estafette	56
2.6	Getallenlijn springen	57
2.7	Kleurenspel	58
2.8	Overloopspel 1	59
2.9	Springtapijt	60
2.10	Rekenwerpen	61
2.11	Ballonnenspel	62
2.12	Lichaamshoudingen	63
2.13	Waslijnspringen	64
<b>Meten</b>		65
2.14	Eendjes voeren	65
2.15	Lichaamsvormen herkennen	66
2.16	Variatie en materialen	67
2.17	Vormendobbelspel	68
2.18	Vormenmuziekspel	69
2.19	Dozenoverloopspel	70
2.20	Bouwestafette	71

2.21	Tempoloop	72
2.22	Meetestafette	73
<b>Ruimte</b>		74
2.23	Pittenzakjestoren bouwen	74
2.24	Bewegingsopdrachten in de ruimte	75
2.25	Getallenwerpspel	76
2.26	Volg de juiste richting	77
2.27	Lakenspel	78
2.28	Zie je mij staan?	79
2.29	Samen door de klas	80
2.30	Bewegingspatroon	81
2.31	Volg de pijl	82
2.32	Fietsomloop	83
2.33	Zet je perspectiefbrilletje op	84
<b>3.</b>	<b>Wetenschappen en techniek</b>	85
<b>Natuur</b>		86
3.1	Drijven en zinken	86
3.2	Voorkeurshand bepalen	87
3.3	Koprol	88
3.4	Remvermogen	89
3.5	Houdingen	90
3.6	Sluip- en kruipparcours	91
3.7	Dierenspel	92
3.8	Fruit en groentespel	93
<b>Techniek</b>		94
3.9	Afbeeldingen springen	94
3.10	Touwtrekken	95
3.11	Frisbeospel	96
3.12	Rol de bal	97
3.13	Verspringen	98
3.14	Kruiwagenloop	99
3.15	Dobbel- en matspel 1	100
3.16	Volgorde-estafette	101
<b>4.</b>	<b>Mens en maatschappij</b>	103
<b>Mens</b>		104
4.1	Dobbel- en matspel 2	104
4.2	Emoties uitbeelden	105
4.3	Verkeerswandeling	106

Maatschappij	107
4.4 Overloopspel 2	107
Ruimte	109
4.5 Veilige voetgangers en fietsers	109
4.6 Slakken en hazen	110
4.7 Volgorde van een parcours afleggen	111
4.8 Kaartlezen ruimte	112
4.9 Kaartlezen parcours	113
4.10 Lichaamsgrenzen kennen	114
4.11 Dagindeling springen	115
Tijd	116
4.12 Dagen springen	116
4.13 Tijd en afstand schatten	117
<b>5. Muzische vorming</b>	<b>119</b>
Muziek	120
5.1 Vorm samen een figuur	120
5.2 Marcheren in de maat van de muziek	121
5.3 Ochtendgymnastiek	122
5.4 Marcheren op het ritme van de trom	123
5.5 Muzikanten marcheren door de straten	124
5.6 Lichaamsdelen zingen	125
5.7 Bewegen met muziekinstrumenten	126
5.8 Stoelen- en kussendans	127
5.9 Musiceren met kranten	128
5.10 Muziekdoosje	129
5.11 Leiden en volgen	130
5.12 Bewegen volgens pictogrammen	131
5.13 Spiegel	132
5.14 Dirigentje	133
5.15 Muziek-overloopspel	134
5.16 Bodypercussie 1	135
5.17 Benendans	137
5.18 Musiceren met divers materiaal	138
5.19 Opdrachtenlied	139
Drama	140
5.20 Pittenzakjesspel	140
5.21 Standbeeldenspel in groep	141
5.22 Vind je evenbeeld	142
5.23 Knuffelspel	143



5.24	Dozenspel	144
5.25	Dozendoorgeefspel	145
5.26	Samen op de motor	146
5.27	Circuskunsten	147
5.28	Schildertikkertje	148
<b>Beeld</b>		149
5.29	Natuurwandeling	149
<b>Media</b>		150
5.30	Licht en donker	150
5.31	Muispel	151
5.32	Computerscherm meten	152
5.33	De bal op vakantie	153
5.34	Bodypercussie 2	154
<b>Verklarende woordenlijst</b>		155
<b>Bijlagen</b>		157
Bijlage 1:	Ontwikkelingsdoelen gekoppeld aan de activiteiten	159
Bijlage 2:	Wiskundige begrippenlijst	165
	Ruimtebegrippen	165
	Tijdsbegrippen	166
	Rekenhandelingen	167
	Hoeveelheidsbegrippen	167
	Eigenschappen	168
Bijlage 3:	Grondplan kaartlezen	170
Bijlage 4:	Werkbladen	172
Bijlage 5:	Plattegronden	175
<b>Bronnenlijst</b>		183



Voor u ligt het boek 'Leren in beweging: Activiteiten bewegingsintegratie voor kleuters', ontwikkeld vanuit het drie-jaar-durende praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek 'Leren in beweging: Bewegingsintegratie in het curriculum kleuteronderwijs!' aan de Hogeschool PXL, departement Education. In dit boek kunt u een groot aantal activiteiten rond bewegingsintegratie terugvinden. Deze activiteiten hebben als doel leerinhouden uit de leergebieden wiskunde, Nederlands, mens en maatschappij, wetenschappen en techniek en muzische vorming in de klascontext aan te reiken op een bewegende manier.

Bij het uitvoeren van het onderzoek hebben we op heel wat mensen beroep kunnen doen. Hierbij willen we dan ook graag een woord van dank uitbrengen aan onze wetenschappelijke partners prof. dr. Wouter Cools van de Vrije Universiteit Brussel, prof. dr. Steven Vos van de Fontys Sporthogeschool en TU Eindhoven en prof. dr. Jan Seghers van de KU Leuven die ons op onderzoeksvlak een grote hulp hebben geboden. Verder willen we de andere deelnemers van de stuurgroep bedanken voor hun constructieve bijdrage:

- Linda Amel, Marc Hermans, Alida Pierards, Vera Goossens, Hilde Van Severen, Leen Smets (Hogeschool PXL)
- Ria Essers (basisschool Spelenderwijs Neerglabbeek en basisschool Ellikom)
- Marc Hendrickx (pedagogische begeleidingsdienst OVSG)
- Josse Lambrix (voorzitter BVLO – Limburg)
- Yvonne Meyer (basisschool de Reinpad-Gelieren)
- Mieke Sybers (mentor lichamelijke opvoeding scholengemeenschap De Speling Genk)

Een speciaal woord van dank wensen we uit te brengen aan onze collega's uit het werkveld: directies, kleuterleid(st)ers, de kinderen en hun ouders. Zij hebben veel tijd besteed aan het uittesten van de activiteiten en zij hebben ons de nodige feedback bezorgd. Bovendien hebben ook studenten en oud-studenten ons geholpen bij het uittesten van de activiteiten.

Ten slotte willen we elkaar bedanken. Tijdens onze samenwerking hebben we op elkaar kunnen bouwen, elkaar kunnen inspireren en motiveren. Onze vlotte samenwerking weerspiegelt zich dan ook in deze overzichtelijke activiteitenbundel.

Wij wensen u veel lees- en bewegingsplezier toe.

Marie Vandebroek, Dorien Wassink en Cindy Rutten

Hasselt, januari 2016.



## Inleiding

Kinderen moeten voldoende kansen krijgen om zich op cognitief vlak te ontwikkelen. Dat is een vaststaand feit. Dat aan deze cognitieve ontwikkeling ook op een bewegende manier gewerkt kan worden, is iets dat sommigen allicht nieuw in de oren klinkt.

In dit boek vindt u een groot aantal activiteiten rond bewegingsintegratie terug. Het zijn activiteiten die als doel hebben om diverse leerinhouden op een bewegende manier aan te reiken. Zo wordt niet alleen de cognitieve ontwikkeling gestimuleerd. Kinderen krijgen ook meer bewegingskansen (fysieke activiteitsgraad verhogen) en leren beter bewegen (motorische vaardigheden verbeteren).

Dit boek is enerzijds samengesteld voor actoren in de schoolcontext: kleuterleid(st)ers, leerkrachten lichamelijke opvoeding en bewegingsopvoeding in het kleuteronderwijs, en anderzijds voor actoren buiten de schoolcontext: kinderverzorg(st)ers, ouders en andere actoren die gericht zijn op het lichamelijk welzijn van kleuters. De activiteiten zijn in eerste instantie uitgewerkt voor kinderen van vier tot zes jaar, maar ze zijn gemakkelijk aan te passen aan het niveau van jongere en oudere kinderen. Het boek is ook een hulpmiddel voor ouders die in de thuissituatie met hun kind cognitieve vaardigheden spelend en bewegend willen oefenen.

### Activiteiten bewegingsintegratie in de praktijk

Binnen eigen onderzoek hebben een aantal leerkrachten de activiteiten uitgetest. Ze geven aan dat de kinderen beter leren, dat de kinderen de oefeningen als plezierig ervaren en dat er meer betrokkenheid is. We konden volgende reacties noteren:

- *‘Kinderen die je anders niet bereikt, worden nu wel bereikt.’*
- *‘Kinderen zijn minder bang om fouten te maken dan in het kringmoment.’*
- *‘Het leren gebeurt op een speelse manier. Kinderen hebben niet door dat ze aan het leren zijn.’*
- *‘Als leerkracht heb je een duidelijk zicht op wie uitvalt voor een bepaald onderdeel.’*
- *‘Kinderen brengen zelf ook nieuwe ideeën aan bij de activiteiten.’*
- *‘Kleuters leren veel van elkaar omdat ze in groep betrokken zijn bij een bewegingsactiviteit.’*

## Gezondheid voorop

Onderzoek toont aan dat reeds op zeer jonge leeftijd een fysiek actieve levensstijl kan bijdragen aan de gezondheid. Fysieke activiteit bij kinderen is geassocieerd met minder overgewicht, een betere motorische ontwikkeling en verminderde cardiovasculaire risicofactoren.<sup>1</sup> Er zijn indicaties dat bewegingsintegratie een rol kan spelen in de preventie van overgewicht en zwaarlijvigheid bij kinderen.<sup>2,3,4</sup> Ondanks deze gezondheidsvoordelen bewegen kinderen over het algemeen te weinig.<sup>5</sup>

## Cognitieve doelen beter bereiken

Bewegingsintegratie zorgt ervoor dat cognitieve doelen beter behaald worden. Uit onderzoek blijkt dat kinderen beter scoren op bepaalde cognitieve testen (bijvoorbeeld voor wiskunde) wanneer de lesinhoud bewegend wordt aangeboden.<sup>2,3</sup> Bovendien blijkt dat kinderen ook aandachtiger en meer betrokken zijn bij de taak wanneer bewegingsintegratie wordt toegepast.<sup>6</sup>

In dit boek wordt per oefening verwezen naar de cognitieve doelen die telkens centraal staan. Deze doelen worden geordend volgens de ontwikkelingsdoelen voor de leergebieden Nederlands, wiskunde, wetenschappen en techniek, mens en maatschappij en muzische vorming. Kleuterleid(st)ers uit verschillende onderwijsnetten kunnen met deze activiteiten aan de slag. Alle ontwikkelingsdoelen zijn terug te vinden via de website [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be).

1 Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0-4 years). *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 37(4), 773-792.

2 Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., ... Williams, S. L. (2009). Physical activity across the curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, 49(4), 336-341.

3 Hollar, D., Lombardo, M., Lopez-Mitnik, G., Hollar, T. L., Almon, M., Agatston, A. S., & Messiah, S. E. (2010). Effective multi-level, multi-sector, school-based obesity prevention programming improves weight, blood pressure, and academic performance, especially among low-income, minority children. *Journal of health care for the poor and underserved*, 21(2 Suppl), 93-108.

4 Liu, A., Hu, X., Ma, G., Cui, Z., Pan, Y., Chang, S., ... Chen C. (2008). Evaluation of a classroom-based physical activity promoting programme. *Obesity Reviews*, 9, 130-134.

5 Cardon, G. M., & De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2008). Are preschool children active enough? Objectively measured physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 326-332.

6 Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(12), 2086-2094.

## Meer bewegen

Onderzoek toont aan dat bewegingsintegratie gerelateerd is aan een toename van de fysieke activiteit.<sup>7,8</sup> In dit boek worden activiteiten aangeboden waarbij kinderen telkens in beweging zijn. De fysieke activiteit of de intensiteit is daarom hoger dan wanneer kinderen zouden stilzitten.

## Beter bewegen

Naast de cognitieve ontwikkelingsdoelen worden bij iedere activiteit ook de motorische doelen en psychomotorische doelen weergegeven. Een kind kan zich immers tegelijkertijd op het cognitieve en op het motorische vlak ontwikkelen.

### ✓ Motorische doelen of bewegingsvaardigheden

De bewegingsvaardigheden zijn de bouwstenen van de motorische ontwikkeling. In de kleuterfase ondergaan de bewegingsvaardigheden kwalitatieve veranderingen in die zin dat ze steeds beter worden uitgevoerd. De bewegingsvaardigheden bestaan uit de volgende fundamentele motorische vaardigheden:

- Gaan en lopen
- Hinken
- Huppelen
- Trekken en duwen
- Sluipen en kruipen
- Springen: loopspringen, verspringen en hoogspringen, steunspringen, vrije sprongen en diepspringen
- Hangen, schommelen en zwaaien
- Klimmen en klauteren
- Zwemmen
- Heffen en dragen
- Omgaan met rollend en glijdend materiaal (fietsen, steppen,...)
- Balvaardigheden: werpen, vangen, trappen, slaan, rollen, mikken en stuiteren
- Balanceren

7 Bartholomew, J. B., & Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine, 52*, S51-S54.

8 Erwin, H. E., Abel, M. G., Beighle, A., & Beets, M. W. (2011). Promoting children's health through physically active math classes: A pilot study. *Health Promotion Practice, 12*(2), 244-251.

### ✓ Psychomotorische doelen

Psychomotoriek is de bewuste, vanuit de hersenen gestuurde beweging. Het kind komt al in een zeer vroeg stadium tot gestuurde bewegingen, bijvoorbeeld het dichterbij brengen van het vuistje tot op oogafstand. Het is een onmisbare voorwaarde voor alle latere leren. Binnen de psychomotoriek wordt een onderscheid gemaakt tussen lichaamsperceptie, tijdsperceptie en ruimteperceptie.<sup>9</sup>

**Lichaamsperceptie:** Dit betekent dat een kind tijdens het bewegen het eigen lichaam leert aanvoelen. We onderscheiden volgende onderdelen:<sup>9</sup>

- Het bewust worden van de romp en de lichaamsdelen: Een kind leert de romp en de verschillende lichaamsdelen beter bewegen.
- Het bewust worden van de lichaamsgrenzen: Een kind ontdekt de ruimtelijkheid van zijn lichaam, het leert dat het lichaam bepaalde grenzen heeft op vlak van grootte en vorm. Wanneer het kind beweegt, zal het met deze grenzen rekening moeten houden.
- Het bewust worden van de lichaamshoudingen: Een kind kan de lichaamsdelen ten opzichte van elkaar in verschillende posities houden.
- Het bewust worden van de lichaamsassen: Een kind wordt zich bewust van de verschillende lichaamsassen. Een lichaamsas is de verbindingslijn tussen twee uiteinden van het lichaam: verbinding tussen het hoofd en de voeten (verticale as), tussen de buik en de rug (sagittale as) en tussen de beide zijkanten van het lichaam (laterale as). Rond iedere as kan een rotatie plaatsvinden, bijvoorbeeld: radslag (lateraal), koprol (sagittaal) en pirouettes (verticaal).
- Het bewust worden van de lokalisatie: Een kind leert de plaats te bepalen van het lichaam en van de lichaamsdelen in rust en in beweging.
- Het bewust worden van de spanning en ontspanning: Een kind leert afzonderlijke spieren opspannen en ontspannen.
- Het bewust worden van de lateraliteit: Een kind leert dat er een ongelijkheid is in functies tussen twee lichaamshelften, hoewel er geen verschil is in de bouw. Een kind ontwikkelt geleidelijk een voorkeurszijde.
- Statisch en dynamisch evenwicht: Een kind leert het evenwicht te behouden wanneer bepaalde houdingen worden aangenomen zonder te bewegen (statisch evenwicht). Bij dynamisch evenwicht leert het kind het evenwicht behouden en herstellen tijdens het bewegen.
- Remvermogen of inhibitie: Een kind leert om een aan de gang zijnde beweging op ieder ogenblik te stoppen, af te remmen of de aard ervan te veranderen.
- Coördinatie: Het kind leert motorische bewegingen efficiënt en precies uit te voeren. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen oog-voetcoördinatie en oog-handcoördinatie.

9 Bracke, R. (2003). *Bewegingsopvoeding voor kleuters*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.



Hierbij gaat het om een samenwerking tussen oog en voet of oog en hand, een samenspel tussen zien en doen.

- Zintuiglijke waarnemingen: Auditieve (horen), visuele (zien) en tactiele (voelen) waarnemingen liggen aan de basis van de motorische ontwikkeling. Kinderen hebben hun zintuigen nodig om veilig te kunnen bewegen.

**Tijdsperceptie:** Een kind leert zich aan externe tijdsfactoren aanpassen tijdens het bewegen.<sup>9</sup>

- Tempo: Een kind leert een contrast aanvoelen tussen snel en traag, maar ook tussen sneller, trager, vertragen, versnellen. Bovendien leren kinderen de eigen snelheid van bewegen aanpassen aan de omgeving.
- Duur: Een kind leert dat een eigen beweging lang of kort kan duren.
- Ritme: Een kind leert bewegen in verschillende intervallen.
- Volgorde: Een kind leert een beweging in een bepaalde opeenvolging aan bod te laten komen.

**Ruimteperceptie:** Dit betekent dat een kind zich in beweging bewust wordt van de gestructureerde ruimte en dat het zich hierbinnen leert oriënteren en bewegen. We onderscheiden volgende onderdelen:<sup>9</sup>

- Plaats: Een kind leert zichzelf, een andere persoon of een voorwerp lokaliseren in de ruimte. In bewegingssituaties kan hij/zij zichzelf plaatsen ten opzichte van andere personen of objecten.
- Afstand: Een kind leert de ruimte tussen twee punten waarnemen en overbruggen, bijvoorbeeld door te lopen of te werpen. Het kan gaan om een afstand tussen een kind en een voorwerp of tussen twee kinderen.
- Richting: Een kind leert zich doelgericht bewegen naar een bepaald punt.
- Traject: Een kind leert de verplaatsingsrichting en de snelheid van iets of iemand in beweging inschatten.
- Groepering (in de ruimte): Een kind leert dat de kinderen die tot zijn/haar groep behoren dicht bij hem/haar staan in vergelijking met andere kinderen.
- Opstelling: Een kind leert zich tijdens het bewegen een beeld vormen van een ruimtelijke voorstelling zoals een kring, een lijn, een verspreide opstelling.
- Omloop: Een kind leert tijdens het bewegen een parcours te volgen.

## Opbouw activiteiten

In het boek worden de activiteiten duidelijk opgebouwd aan de hand van volgende elementen:



**Opdracht:** De opdracht wordt uitgelegd en de activiteit van de begeleider en van het kind/de kinderen wordt omschreven.



**Doelen:** Deze worden onderverdeeld in ontwikkelingsdoelen en bewegingsdoelen:

- **Ontwikkelingsdoelen:** Bij iedere oefening wordt verwezen naar de inhoudelijke doelen die centraal staan.
- **Bewegingsdoelen:** Per oefening wordt verwezen naar de motorische en psychomotorische doelen die centraal staan. Deze kunnen gemakkelijk gekoppeld worden aan de ontwikkelingsdoelen van het leergebied lichamelijke opvoeding.



**Variatie:** Er worden verschillende varianten per oefening omschreven. Bij iedere oefening worden andere mogelijke bewegingsvaardigheden voorgesteld. Zo kan ervoor gezorgd worden dat kinderen gevarieerde bewegingsvaardigheden leren en ervaren.



**Differentiatie:** Dit onderdeel geeft aan op welke manier een oefening zowel op cognitief vlak als op motorisch vlak (bewegingsvaardigheden) makkelijker en moeilijker gemaakt kan worden.



**Benodigheden:** Er wordt concreet omschreven welke materialen er nodig zijn om de oefening uit te voeren.

**Organisatie:** Er wordt aangegeven op welke locatie(s) de activiteit kan plaatsvinden.



In de speelzaal



In de klas



Op de speelplaats



In het zwembad



In de gang

## Organisatie in het curriculum kleuteronderwijs

De activiteiten in dit boek worden opgevat als afzonderlijke activiteiten zodat ze aan bod kunnen komen op verschillende momenten en bij het aanbrengen van diverse thema's. De activiteiten kunnen op deze manier ook gemakkelijk geïntegreerd worden in een gehele les of lessenreeks.

De activiteiten kunnen klassikaal of in kleine groep worden uitgevoerd. Er kan gebruikge- maakt worden van het volledige klaslokaal of enkel van de hoeken. Bij sommige activitei- ten wordt ook verwezen naar het gebruik van de speelzaal, de gang, het zwembad of de speelplaats. Bij moeilijkere activiteiten is het belangrijk om de activiteit eerst klassikaal in te oefenen en nadien de kinderen er pas zelfstandig mee aan de slag te laten gaan. Andere activiteiten lenen zich ertoe dat kinderen onmiddellijk zelfstandig aan de slag kunnen gaan in de hoeken. Het is zeker niet de bedoeling kinderen te dwingen deel te nemen aan een bepaalde activiteit. Daarom is het belangrijk de activiteit op een speelse, niet-bedreigende wijze aan te bieden.

Het is aangewezen om bij de verschillende activiteiten voldoende aandacht te besteden aan het verwoorden of benoemen van wat er geleerd wordt. De combinatie van het bewe- gend leren en het bijkomend benoemen van het geleerde zorgt voor een verhoogde leer- winst.

Omdat kinderen meer gaan bewegen in de klas, betekent dit onmiddellijk ook dat de drukte zal toenemen. Om de structuur van het klasgebeuren voldoende te behouden, is het be- langrijk om met de kinderen duidelijke afspraken te maken over onder andere de omgang met de materialen en het toegestane geluidsniveau. Het is echter aangewezen de kinderen voldoende mogelijkheden te bieden om zelfstandig materialen te gaan halen en terug op te bergen of te wisselen tussen hoeken wanneer dit nodig blijkt. Dit zal ook de beweging van de kinderen stimuleren.

Het boek moet gezien worden als een ideeënbundel waarbij heel wat mogelijkheden tot differentiëren en variëren worden opgesomd. Hetzelfde geldt voor de aangehaalde bewe- gingsvaardigheden. De activiteiten worden bewust zo geformuleerd dat er ruimte is voor eigen interpretatie en invulling. De activiteiten in het boek kunnen echter een aanzet ge- ven tot het formuleren van eigen ideeën en activiteiten. Het is natuurlijk ook mogelijk dat de kinderen bij het uitvoeren van de activiteiten zelf tot spelideeën komen.

In de reguliere hoeken die aangeboden worden in de klas zoals de poppenhoek, de con- structiehoek... zitten veel bewegingsmogelijkheden. Deze blijven belangrijk als aanvulling op de activiteiten bewegingsintegratie.

## Differentiatie

Dit boek biedt de mogelijkheid om op diverse manieren te differentiëren. Differentiatie wordt gedefinieerd als ‘... *het positief en planmatig omgaan met verschillen tussen kinderen met het oog op het grootst mogelijke leerrendement voor elke kind*’. Differentiatie heeft als primaire doelstelling om alle kinderen in de klas optimale leeransen te bieden en om een maximaal leerrendement voor alle kinderen te realiseren, ongeacht hun kenmerken.<sup>10</sup>

Verschillen tussen kinderen situeren zich op vlak van niveau, tempo en interesse.

Niveau- of taakdifferentiatie speelt in op verschillen in cognitie tussen kinderen. Zowel kinderen met een lager als met een hoger prestatieniveau dreigen immers uit de boot te vallen in een les die zich richt op het gemiddelde kind. Om die reden worden in het boek activiteiten van een verschillende moeilijkheidsgraad aangeboden. Ook op motorisch vlak wordt rekening gehouden met verschillen tussen kinderen. Een beweging wordt moeilijker/gemakkelijker door ze uit te voeren met andere materialen, met andere lichaamsdelen, over een andere afstand, aan een ander tempo,...

Tempodifferentiatie speelt in op de verschillen in leersnelheid tussen kinderen. Er wordt in een klassetting nogal eens uitgegaan van de gemiddelde snelheid. Doordat heel wat activiteiten ook in de hoeken worden aangeboden, krijgen de kinderen de mogelijkheid om op hun eigen tempo aan de leerinhouden te werken en aan een aangepast tempo te leren. De activiteiten kunnen ook meerdere keren aan bod komen, waardoor de kinderen die meer tijd nodig hebben voor de verwerking, meer tijd krijgen om te oefenen.

Keuzedifferentiatie speelt ten slotte in op de verschillen in interesse van kinderen. Via deze vorm van differentiatie krijgen de kinderen de kans om op basis van interesse of capaciteiten bepaalde opdrachten te kiezen. Bied de kinderen zeker voldoende vrijheid tot eigen spelinfilling door hen zelf de hoek en waar mogelijk de materialen te laten kiezen. Op die manier krijgen de kinderen mogelijkheden om zelfstandig met de activiteiten aan de slag te gaan en elkaar te inspireren.<sup>10</sup>

10 Coubergs, C., Struyven, K., Engels, N., Cools, W., & De Martelaer, K. (2013). *Binnenklasdifferentiatie: Leeransen voor alle leerlingen*. Leuven: Acco.

## Intensiteit

In het boek kunnen activiteiten teruggevonden worden die laag, matig of hoog intensief zijn. De intensiteit van alle activiteiten kan echter verhoogd worden door het nemen van enkele organisatorische maatregelen zoals:

- Het toevoegen van materialen: Bij het telrijspel moeten er tien ballen voorzien worden zodat twintig kinderen tegelijkertijd dezelfde activiteit kunnen uitvoeren; in plaats van één lange mat te gebruiken, twee matten naast elkaar leggen zodat twee kinderen gelijktijdig de activiteit kunnen uitvoeren. Zo moeten de kinderen minder lang op hun beurt wachten.
- Het aantal kinderen per groep verminderen door meerdere groepen te maken, zodat de fysieke activiteitsgraad per kind verhoogt.
- Het terrein vergroten zodat de bewegingen groter of langer kunnen uitgevoerd worden.
- De opdracht anders verwoorden, bijvoorbeeld ‘spring zo hoog mogelijk’, ‘maak kleine snelle sprongen na elkaar’.
- Gevarieerde bewegingen aanspreken in één activiteit, bijvoorbeeld niet enkel springen met twee voeten, maar ook eens hinken op één voet.

Tip: observeer de manier waarop de kinderen bewegen en probeer feedback te geven met betrekking tot de bewegingsuitvoering, zodat ook de bewegingskwaliteit verbetert en de motorische vaardigheden zich beter kunnen ontwikkelen.

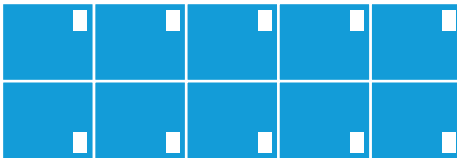
## Materialen

### ✓ Oplijsting materiaal

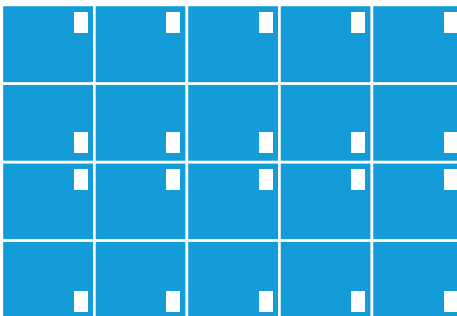
In de activiteiten van de verschillende leergebieden wordt verwezen naar concrete materialen. De volledige lijst van materialen kan hieronder teruggevonden worden:

- Kaartjes met klittenband voor de verschillende leergebieden:
  - Nederlands
    - Letters
  - Wiskunde
    - Vormen in verschillende kleuren
    - Kleuren
    - Getallen, getalbeelden, getalaanduidingen (bijvoorbeeld: aantal vingers)
  - Mens en maatschappij en Wetenschappen en techniek
    - Lichaamsdelen
    - Bewegingen
    - Emoties
    - Boerderij: werktuigen, producten, activiteiten van de boer
    - Dieren op de boerderij, dieren uit de jungle

- Dagindeling
- Dagen van de week
- Fruit en groenten
- Voorwerpen die qua uitspraak rijmen
- Pijl
- Handelingen fruitsla maken
- Voorwerpen van een bepaalde materiaalsoort
- Muzische vorming
  - Diverse dieren
  - Instrumenten
  - Kleuren groen en rood
- Een lange bewegingsmat met klittenband: een turnmat die ingedeeld is in verschillende vakjes waar de klittenbandkaartjes kunnen ingeplakt worden.



- Een vierkante bewegingsmat met klittenband: twee lange bewegingsmatten worden tegen elkaar gelegd zodat er niet enkel voor- en achterwaarts kan bewogen worden, maar ook zijwaarts.



- Dobbelstenen
- Een werpplaat
- Werkblaadjes (bijlage 4)
- Een meetlint
- Een bal, ballonnen in verschillende kleuren, een plastic frisbee, bierviltjes, oude voden (vodenballen), pittenzakjes
- Een elastisch en een niet-elastisch koord

- Een boodschappentas
- Verschillende dozen van een verschillende grootte
- Een trom (om het ritme aan te geven)
- Verschillende voorwerpen van verschillende lengte, dikte, gewicht
- Verschillende grote materialen uit de speelzaal (matjes, banken, hoepels, kegels...)
- Een zandloper
- Verschillende grote bladen
- Verf, kleurpotloden, schildersschort
- Mediamateriaal: beamer, fotocamera, muziekspeler
- Een lamp
- Een waslijn en wasknijpers

### ✓ Alternatieve materialen

Er kan ook aan de slag gegaan worden met alternatieve materialen. Het kan gaan om materialen die werden aangekocht voor andere activiteiten en nu dienst kunnen doen tijdens een bewegingsles. Het kan ook gaan om materialen die als onbruikbaar worden beschouwd, maar door enkele aanpassingen nieuw leven worden ingeblazen. Dat betekent dat er lage kosten verbonden zijn aan alternatieve materialen. Voorbeelden kunnen zijn: plastic flessen, bierviltjes, oude tennisballen, kranten, keukenrolletjes, kartonnen dozen, fietsbanden en boodschappentas. Er kan ook aan de slag gegaan worden met deze materialen om er andere materialen mee te vervaardigen. Enkele ideeën:

- Een werpplaat: Neem een groot stuk karton en snijd er grote gaten uit. De kartonnen plaat kan met een touw aan het plafond bevestigd worden zodat de kinderen er doorheen kunnen gooien (bijvoorbeeld met een bal of een pittenzakje).
- Een lange bewegingsmat: Een groot stuk karton wordt gebruikt. Op het karton worden met stift vakken getekend. In iedere hoek van een vak wordt klittenband geplakt van enkele centimeters. Er kan ook gewerkt worden met papieren tape op de vloer.
- Een voddenbal: Knip van een oude nylonkous een voet af. De voet van de nylonkous wordt volgestopt met oude pantyresten of resten stof en wordt dichtgenaaid. Zo kunnen zachte voddenballen gemaakt worden.
- Een werpbal: Maak een gleufje in een versleten tennisbal. In deze gleuf kan een lang lint bevestigd worden zodat de bewegingsbaan van de bal wordt aangegeven door het lint. Het zichtbaar maken van de bewegingsbaan van de bal kan ook door een tennisbal in een lange (nylon)kous te steken.
- Een ballon: Blaas een ballon op en bekleed deze met een aantal lagen papier-maché. Hoe meer lagen, hoe steviger de bal.
- Een voelbal: Vul een ballon met rijst. Knoop de ballon dicht en trek er een andere ballon over.
- Een springtouw: Haal van een versleten binnenband van een fiets het ventiel af. Snijd de band op een plaats volledig door zodat hij als klein springtouw kan gebruikt worden. Er

kan een groot springtouw gemaakt worden door de band in de lengte door te snijden. Let op dat de band niet helemaal doorgesneden wordt. Het middelste gedeelte wordt ombonden met tape om doorscheuren te vermijden.

- Een dobbelsteen: Neem een kleine, vierkante doos in in krantenpapier. Breng op elke zijde van de kubus stippen aan zoals op een dobbelsteen. De dobbelsteen kan ook beplakt worden met een foto (uit tijdschriften), geschilderd worden in verschillende kleuren, ...
- Een pittenzakje: Vul een plastic zakje met rijst of zand. Trek er een oud washandje overheen en naai het dicht.
- Een frisbee: Leg een tiental ronde bierviltjes voor de helft over elkaar zodat er geen openingen zijn tussen de bierviltjes. Plak ze stevig vast met tape.
- Een zandloper: Knip uit een stukje karton een rondje dat precies tussen de openingen van twee flesjes past. Maak in het midden van het rondje een klein gaatje. Vul het flesje met droog zout, leg het rondje erop en zet het andere flesje erbovenop. Plak alles stevig aan elkaar.
- Een trom: Knip het onderste stukje van een ballon. Span de ballon over een blikje. Sla met een stokje op de ballon.
- Een meetlint: Neem een lang blad of plak meerdere bladen achter elkaar. Duid met een meetlat de centimeters en de meters aan. Knip het lange blad uit zodat je een smalle strook overhoudt.





NEDERLANDS

## 1.1 Onthoud de vorm



Op de lange bewegingsmat zijn er verschillende vormen met verschillende kenmerken te zien. De leerkracht geeft de kleuters opdrachten zoals: 'kruip naar de blauwe driehoek met stippen of spring naar de gele cirkel met strepen of spring op één been naar de rode driehoek met stippen'. Nadat de kleuters geluisterd hebben voeren ze de opdrachten van de leerkracht uit. Vooraleer de kleuters een nieuwe opdracht uitvoeren, keren ze steeds terug naar het beginpunt. Nadien vraagt de leerkracht welke beweging de kleuters hebben uitgevoerd, naar welke vormen ze hebben bewogen en naar welke kleuren ze hebben bewogen.



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.4; spreken 2.6

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** hinken, hoogspringen, huppelen, kruipen, loopspringen, lopen, mikken, rollen, sluipen, springen, verspringen, werpen

**Psychomotorische doelen:** ruimteperceptie: richting, plaats



- ✓ Meervoudige opdrachten geven: kruip naar de blauwe driehoek met stippen en spring daarna naar de rode cirkel.
- ✓ De mondelinge opdrachten kunnen ook visueel ondersteund worden met pictogrammen (lezen 3.2).



- ✓ **Bewegingsvaardigheden:** hinken, hoogspringen, huppelen, kruipen, loopspringen, lopen, rollen, sluipen, springen, verspringen en werpen



- ✓ De lange bewegingsmat met pictogrammen van vormen met bepaalde kenmerken (bijvoorbeeld blauwe driehoek met stippen, rode cirkel...)

## 1.2 Luister goed en onthoud



De leerkracht overloopt met de kinderen welke hoeken en materialen er allemaal in de klas of speelzaal zijn. Nadien laat de leerkracht de kinderen op een rij zitten en geeft hen opdrachten zoals: ‘stap naar de bank, kruip daarna naar de tunnel en blijf zitten bij de tunnel’. De kinderen mogen de opdracht pas uitvoeren als de leerkracht de opdracht helemaal uitgesproken heeft. De kinderen zullen dus het parcours dat ze moeten afleggen en de manier waarop moeten onthouden. Het kind vertelt nadien na welk parcours hij/zij afgelegd heeft.

Mogelijke opdrachten in de klas:

- ✓ ‘Hink naar de poppenhoek en ga zitten op de bank. Steek daarna je handen in de lucht.’
- ✓ ‘Kruip naar de bouwhoek en ga liggen in het midden van de bouwhoek. Leg je benen daarna op de bank.’
- ✓ ‘Huppel naar het midden van de klas en draai daar twee keer in het rond. Huppel daarna terug naar de onthaalhoek. Voer daar drie jumping jacks uit.’



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.4; spreken 2.2

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** balanceren, hoogspringen, klauteren, klimmen, kruipen, loopspringen, lopen, schommelen en zwaaien, sluipen, steunspringen, verspringen

**Psychomotorische doelen:** ruimteperceptie: traject, omloop en opstellingen; lichaamsperceptie: evenwicht (balanceren)



- ✓ Minder of meer opdrachten voorzien.



- ✓ De uit te voeren bewegingen worden aangegeven met pictogrammen (lezen 3.2). De plaats waarheen bewogen moet worden, wordt mondeling meegedeeld. De kinderen kunnen elkaar opdrachten geven.
- ✓ De pictogrammen kunnen in een bepaalde volgorde gelegd worden. Het kind kiest bijvoorbeeld vier kaarten, legt deze in een logische volgorde en verwoordt deze opdracht voor de rest van de klas (lezen 3.4).
- ✓ **Bewegingsvaardigheden:** kruipen, sluipen, klimmen, klauteren, schommelen, zwaaien, balanceren



- ✓ Pictogrammen die de uit te voeren bewegingen weergeven

## 1.3 Bewegingsverhaal



De kinderen staan verspreid in de ruimte. De leerkracht vertelt een verhaal in een bepaald thema. Tijdens dit spel bootsen de kinderen na wat er verteld wordt (bijvoorbeeld van elk dier de wijze van voortbewegen). Ze bewegen zich door de ruimte zoals de personages zich bewegen in het verhaal. De kinderen leven zich zo goed mogelijk in. Nadien vertellen de kinderen het verhaal in eigen woorden na.



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.5, 1.6; spreken 2.1, 2.10

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** balanceren, hoogspringen, klauteren, klimmen, kruipen, loopspringen, lopen, schommelen en zwaaien, sluipen, steunspringen, verspringen

**Psychomotorische doelen:** ruimteperceptie: traject; lichaamsperceptie: evenwicht (balanceren)



✓ Voor de oudste kinderen kan een langer verhaal verteld worden waarin ze moeilijkere dingen moeten uitbeelden en meer complexe bewegingen moeten uitvoeren.



✓ Er kan gewerkt worden met een sprookjesboek waarin enkel prenten staan: de ene groep kinderen vertelt het verhaal en de andere groep beeldt het verhaal uit. Nadien vertelt de leerkracht het echte verhaal (met tekst) en de andere groep kinderen beeldt het verhaal uit.

✓ Om de kinderen voldoende te stimuleren om te bewegen is het belangrijk om veel vragen te stellen: 'Hoe groot is de prinses?' (in de hoogte aanduiden); 'Hoe beweegt de prinses?' (uitbeelden).

✓ **Bewegingsvaardigheden:** balanceren, klauteren, klimmen, kruipen, schommelen en zwaaien, sluipen



✓ De prentenboeken

## 1.4 Letterverhaal



De leerkracht vertelt een verhaal en legt de nadruk op de beginletters die in het verhaal voorkomen. Nadien vertelt hij/zij het verhaal opnieuw maar trager. Horen de kinderen een woord in het verhaal dat begint met een bepaalde letter, dan springen ze twee keer in de lucht. De kinderen vertellen het verhaal in eigen woorden na.



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.1; spreken 2.1; taalbeschouwing 5.5

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** draaien (pirouette), hoogspringen, stuiten met de bal, ter plaatse hinken, ter plaatse huppelen, verspringen

**Psychomotorische doelen:** lichaamsperceptie: evenwicht (hinken), lichaamsassen (pirouette)



- ✓ De leerkracht leest het verhaal opnieuw. De kinderen beelden het verhaal uit. Als ze iets horen dat niet juist is, voeren ze een opdracht uit. Nadien bespreekt de leerkracht de fout met de kinderen. Ze laat de kinderen terug klaar staan en leest het verhaal verder (luisteren 1.1, 1.3).
- ✓ **Bewegingsvaardigheden:** draaien (pirouette), hoogspringen, stuiten met de bal, ter plaatse hinken, ter plaatse huppelen, verspringen



- ✓ Een verhaal waarbij de nadruk wordt gelegd op de beginletters

## 1.5 Obstakelverhaal



De kinderen stellen zich op in een rij en volgen de leerkracht doorheen de verschillende obstakels terwijl hij/zij het verhaal voorleest. De obstakels zijn gerelateerd aan het verhaal. Nadien vraag je de kinderen om hetzelfde parcours af te leggen maar zonder ondersteuning door het verhaal. De kinderen vertellen het verhaal in eigen woorden na.

Mogelijke obstakels:

- ✓ In het sportraam klimmen en klauteren
- ✓ Onder de tafel kruipen, onder de stoel sluipen
- ✓ Op de mat op de tenen wandelen
- ✓ Over de bank lopen
- ✓ Over de pittenzakjes springen
- ✓ Zigzag tussen de stoelen lopen



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.4, 1.5, 1.6; spreken 2.1

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** balanceren, hoogspringen, klauteren, klimmen, kruipen, loopspringen, lopen, schommelen en zwaaien, sluipen, steunspringen, verspringen

**Psychomotorische doelen:** ruimteperceptie: traject (zigzag lopen), omloop en opstellingen; lichaamsperceptie: lichaamsgrenzen (sluipen en kruipen), evenwicht (balanceren), lichaamsassen (draaien)



- ✓ Moeilijkere obstakels.
- ✓ Moeilijkheidsgraad van het verhaal verhogen.
- ✓ De kinderen kunnen rond de obstakels wandelen in plaats van erdoorheen te kruipen.



- ✓ De leerkracht bouwt samen met de kinderen geleidelijk het parcours van een verhaal op (bijvoorbeeld: 'wat komen ze allemaal tegen in de ruimte?') (luisteren 1.5). Het kind vertelt nadien na welk parcours hij/zij afgelegd heeft (spreken 2.2).
- ✓ **Bewegingsvaardigheden:** balanceren, draaien, klauteren, klimmen, kruipen, schommelen en zwaaien, sluipen



- ✓ Materialen om de obstakels mee te bouwen: banken, tafels, stoelen, matten...
- ✓ Een verhaal

## 1.6 Onthoud het aantal woorden



De leerkracht heeft een briefje gekregen van de klaspop en leest de zinnen op de brief één voor één voor. De kinderen springen het aantal woorden per zin. Bijvoorbeeld: 'Koop jij van mij een appel?'. Dit zijn zes woorden dus de kinderen moeten zes keer springen.



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.1; taalbeschouwing 5.5

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** springen, zwaaien

**Psychomotorische doelen:** /



✓ Meer of minder woorden opnemen in een zin.



✓ In plaats van springen: cirkels zwaaien met de armen, jumping jacks uitvoeren, op één been springen



✓ Een briefje met een aantal zinnen

## 1.7 Lakenspel



De kinderen huppelen rond de vierkante bewegingsmat. Op het fluitsignaal staan de kinderen zo snel mogelijk stil en ze voeren de opdrachten met de mat die de leerkracht geeft uit:

- ✓ 'Boven het hoofd heffen.'
- ✓ 'Eronderdoor kruipen.'
- ✓ 'Eronderdoor sluipen.'
- ✓ 'Eraf springen.'
- ✓ 'Eronder zitten.'
- ✓ 'Erop springen.'
- ✓ 'Errond hinken.'
- ✓ 'Errond huppelen.'

Nadien vraagt de leerkracht wat ze hebben gedaan en waar ze zich nu bevinden.



**Ontwikkelingsdoelen:** luisteren 1.2

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** heffen, hinken, huppelen, kruipen, sluipen, springen

**Psychomotorische doelen:** tijdsperceptie: tempo; lichaamsperceptie: lichaamshoudingen



- ✓ Wapperen met het laken tussen duim en wijsvinger om de pengreep te oefenen.



- ✓ Opdrachten uit te voeren met andere materialen zoals lakens, pittenzakjes, dozen, tafels, stoelen.



- ✓ Een vierkante bewegingsmat
- ✓ Lakens, pittenzakjes, dozen, tafels, stoelen



## 1.8 Raadselspel



De leerkracht vertelt aan de kinderen dat hij/zij een dier in zijn/haar gedachten heeft. Hij/zij beeldt het eerst uit. De kinderen moeten vragen stellen om te kunnen raden wat de leerkracht uitbeeldt: 'Welk dier is het?'; 'Is het groot?'; 'Is het klein?'; ... De leerkracht duidt nadien een kind aan dat iets mag uitbeelden. De andere kinderen doen de bewegingen na en mogen om beurten vragen stellen. Het kind dat het kan raden is de volgende uitbeelder.



**Ontwikkelingsdoelen:** spreken 2.7, 2.8, 2.11, 2.12, 2.13

**Bewegingsdoelen:**

**Motorische doelen:** balanceren, draaien, dragen, heffen, hoogspringen, klauteren, klimmen, kruipen, loopspringen, lopen, schommelen en zwaaien, sluipen, steunspringen, verspringen

**Psychomotorische doelen:** lichaamsperceptie: evenwicht (balanceren), lichaamsassen (draaien)



- ✓ In plaats van dieren bepaalde voertuigen, sporten... uitbeelden.
- ✓ **Bewegingsvaardigheden:** balanceren, draaien, dragen, heffen, klauteren, klimmen, kruipen, schommelen en zwaaien, sluipen  
Daarnaast kunnen ook andere verplaatsingsvormen verwerkt worden zoals:
  - ✓ hoogspringen, loopspringen, lopen, steunspringen, verspringen