



Op.stapper

Lichamelijke opvoeding en motoriek

Van lichaamsbesef naar bewust bewegen



Wat? (1)

- Ze leren hun **eigen lichaam kennen** door te bewegen.
- Ze **ontdekken en benoemen lichaamsdelen** en ervaren hoe ze die tijdens het bewegen kunnen inzetten.
- Ze ervaren verschillende **houdingen en bewegingsmogelijkheden**: buigen, strekken, draaien, steunen, rollen ...

Wat? (2)

- Ze ontdekken dat ze hun lichaam kunnen **aanpassen aan een bewegingssituatie.**
- Zo groeit hun lichaamsbesef als basis om steeds **bewuster en doelgerichter te bewegen.**

Hoe?

- Vertrek vanuit **rijke bewegingservaringen**: kruipen, rollen, klimmen, balanceren, springen, duwen en trekken.
- Maak **lichaamsdelen en bewegingen expliciet**:
“Met welke lichaamsdelen steun je op de grond?”
“Kan je je armen helemaal strekken?”
- Herhaal bewegingen in verschillende situaties, zodat kleuters wat ze ontdekken over hun lichaam **opnieuw kunnen inzetten**