

Beweeg

je

Blij!



Beweegtips voor kinderen van 0 tot 4

Thema Beweegkaarten Set
Risicovol Spelen

Set 3 • Risicovol Spelen
Beweeg je Blij!
3

Risicovol Spelen Instructies

Klauteren, klimmen, stoeien en rennen! Geef jij als gastouder of pedagogisch medewerker kinderen de ruimte om risico's te nemen?

Bij risicovol spelen gaan kinderen aan de slag met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten, waarbij een risico bestaat op een (kleine) verwonding. Kinderen leren hierdoor risico's beter inschatten en zelf de afweging te maken of ze deze wel of niet moeten nemen. Daarnaast worden ze motorisch vaardiger, socialer en verhoogt het hun zelfredzaamheid. Dat geeft meer zelfvertrouwen én plezier: 'Kijk eens wat ik al kan!'

Durf jij een stap achteruit te doen?!

Kinderen zelf hun grenzen op laten zoeken vraagt ook iets van jezelf. Probeer in ieder geval altijd goed naar het kind te kijken en te luisteren. Luister ook naar je eigen gevoel. Voelt het niet goed? Doe het dan niet! Als het kind er aan toe is, maak dan duidelijke afspraken over wat wel en niet mag. Geef ze vervolgens de ruimte om vrij te spelen en te ontdekken. Let op met 'Pas op!' en 'Kijk uit!', waarschuw niet te snel als dat niet nodig is.





Beweeg

je

Blij!



4-0-100

Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Bobbelbaan

1

Bobbelbaan



Kruip en klauter over je eigen bobbelbaan! Je maakt de bobbelbaan met een kleed en objecten eronder. Zo zorg je dat het wiebelt, dat de kinderen omhoog moeten kruipen of dat ze weg kunnen glijden.

Beweeg

je

Blij!

4-0-10V
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



4-0-100-4
Beweegtips



Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Bevrijd de dieren!

2

Bevrijd de dieren!



Vul een bak met water en speelgoed dieren (bijvoorbeeld ijsberen of pinguïns) en zet deze in de diepvries.

Bevroren? Haal het ijsblok dan uit de vriezer en laat de kinderen de dieren bevrijden. Laat ze zelf nadenken hoe ze dit gaan doen of geef tips. Rol het blok ijs over de grond, prik er in met een vork of sla er op met een hamer.

Beweeg

je

Blij!

4-10
voor
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



4-0 Jaa
voor

Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

1, 2, 3... Ik kom!

3

1, 2, 3... Ik kom!



We gaan verstoppertje spelen.

Alle kinderen verstoppen zich, op eentje na. Dit kindje moet blind tot 10 tellen, (of wachten tot dat de timer afgaat of hij/zij een seintje van de leidster krijgt) en daarna alle andere kinderen proberen te vinden. Wie kan zich het beste verstoppen?

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

4-0-100-4
Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Op blote voeten

4

Op blote voeten



Maak een eigen blote voeten pad met dozen of bakken. Vul de bakken met verschillende materialen. Denk aan zand, kiezels, water en schuim, modder, bubbeltjesplastic, sponzen (nat en droog), wol, doeken, veertjes, rijst, kastanjes, scheerschuim, kunstgras, houtsnippers, takken, bladeren etc. Laat de kinderen het parcours lopen. Blijf dicht bij het kind om het gevoel van veiligheid te vergroten. Wat voel je allemaal? Is het koud, warm, scherp of zacht?

Variatie: durft iemand het parcours ook geblinddoekt af te leggen?
En kun je dan ook raden wat je voelt?



Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Trekken maar!

5

Trekken maar!



We gaan touwtrekken!

Zorg voor een stevig touw met in het midden een vlaggetje of lintje. Geef het eindpunt aan met bijvoorbeeld een pionnetje of stoepkrijt. Verdeel de kinderen in twee teams en laat ze na het start-teken aan het uiteinde van het touw trekken. Welk team is het sterkst? Oftewel, wie krijgt het vlaggetje als eerst voorbij het pionnetje/streepje op de grond?

*Let bij dit spelletje op de ondergrond.
Een zachte ondergrond is veiliger dan
een stenen oppervlak.*

Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-0-100-4



Beweeg

je

Blij!



4-0 JON

Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Van hoogte springen

6

Van hoogte springen



Spring van verschillende hoogtes.

Ieder kind kan zelf inschatten welke hoogte bij hem of haar past. Denk aan het springen vanaf een stoeprand, kratje, krukje, stevige doos, stoel of trap. Vanaf welke trede durf jij?

Beweeg

je

Blij!

4-0-100
Beweegtips



Beweeg

je

Blij!

4-0-100
Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Bellen blazen!

7

Bellen blazen!



We gaan zeepbellen blazen én vangen!

Blaas zoveel mogelijk bellen door de ruimte en laat de kinderen naar de zeepbellen springen! Pats, weer een zeepbel kapot!

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!



4-10 jaar
Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • Beweegkaart

Spijkerkunstwerk

8

Spijkerkunstwerk



Alle spijkers verzamelen! Laat de kinderen spijkers verdienen door een parcours af te leggen of één of meer van de andere beweegopdrachten te doen. Zorg daarnaast voor een dikke plank, een hamer en wol. Laat de kinderen met een echte hamer de verzamelde spijkers in de plank slaan. Ga met de bol wol alle spijkers bij langs, zodat je een mooi kunstwerk krijgt.

Variatie: maak een levensgroot kunstwerk!

Zorg voor haakjes door de hele ruimte.

Laat de kinderen met het touw alle spijkers of andere haakjes in de ruimte bij langs gaan. (Misschien moet iemand daarvoor wel op een stoel gaan staan?

Wie durft?) Wie kan door het kunstwerk kruipen, zonder de wol te raken?

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

Beweegtips

4-0-100



Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

**Wie is het snelst?
Racen maar!**

9

Wie is het snelst? Racen maar!



Maak een parcours voor de loopfiets of driewieler. Gebruik hierbij bijvoorbeeld pionnetjes en stoepkrijt. Laat de kinderen tegelijk het parcours afleggen. Wie van de groep is de nieuwe Max Verstappen?

Beweeg

je

Blij!

4-10
Beweegtips

Beweeg

je

Blij!

4-0-100-4
Beweegtips

Thema Risicovol Spelen • **Beweegkaart**

Botsen maar!

10

Botsen maar!



Tegen elkaar aan lopen, botsen of vallen. Bots met een loopfietsje tegen een muur, loop tegen elkaar aan of laat je vallen op een matje of zitzak.

Wil je de kinderen goed begeleiden bij het ervaren van de impact van botsen? Denk dan aan de volgende zaken:

- Leer ze dat vriendjes en vriendinnetjes (andere) grenzen hebben en help bij het aangeven van de eigen grenzen.
- Zorg voor een plek waar ze kunnen botsen, zonder zich onnodig pijn te doen. Gebruik bijvoorbeeld een matras, matje of zitzak voor een zachte landing.
- Denk na over beschermers, zoals een helm, pols-, knie- of elleboogbeschermers.
- Ergens tegenaan botsen is spannend. Laat ze hieraan wennen door samen eerst bots-spelletjes te spelen en het zo een beetje op te bouwen.
- Leg uit waar wel en niet tegenaan gebotst kan worden.

Beweeg

je

Blij!

4-10 jaar
Beweegtips



Thema Risicovol Spelen • *Beweegkaarten set*

Ga voor meer informatie over het project 'Beweeg je blij!'
naar de webpagina
www.friesepreventieaanpak.nl/beweeg-je-blij
of neem contact op via nuchterovergewicht@ggdfryslan.nl.

