

Algemene richtlijnen bewegingseducatie

- Licht de kinderen van in het begin in wat het doel is van het bewegingsprogramma, namelijk niet alleen activiteiten DOEN, maar ook LEREN actief zijn buiten de sessies.
- Ook kinderen met overgewicht vinden het leuker om actieve spelletjes te doen, dan te praten over bewegen. Een kindvriendelijke aanbreg en een leuke inkleding van het bewegingseducatieve deel is daarom van essentieel belang.
- Geef niet te veel informatie in 1 sessie bewegingseducatie, en herhaal regelmatig wat je de vorige sessies behandeld hebt.
- Laat de antwoorden tijdens de bewegingseducatie vanuit de kinderen zelf komen, stuur de kinderen enkel bij, en stel eventueel vragen om reacties uit te lokken. Laat de kinderen elkaar uitleg geven en verbeteren. Geef tips, maar spel hen niet de les.
- Laat de kinderen zelf hun doelen bepalen, laat hen zelf keuzes maken en verplicht hen niks.
- Moedig de kinderen aan om dagelijks 1 à 2 u matig intense activiteiten te doen. Dit wordt uiteraard best heel geleidelijk aan opgebouwd afhankelijk van hun initieel activiteitsniveau (voor sommige kinderen zal dagelijks 20 minuten bewegen op het einde van het bewegingsprogramma reeds een hele prestatie zijn).
- Promoot vooral aerobe activiteiten waarbij grote spiergroepen gebruikt worden, zoals zwemmen, fietsen, wandelen, rollerbladen, dansen...
- Benadruk in het begin de duur van de activiteiten eerder dan de intensiteit.
- Leer hen de intensiteit en de duur van de activiteiten geleidelijk aan te vergroten.
- Vergeet bij het begin van elke sessie niet de huiswerkopdrachten en de dagboekjes te bespreken.

