



Beweging van de week

Doe mee met de Beweging van de week.
Elke dag een bewegingstussendoortje van 2 of 3 minuten.

Je kunt de Beweging van de week voor verschillende doelen inzetten:

- voor de ontwikkeling van de fijne motoriek en daarmee de motorische schrijfvoorwaarden
- als warming-up voor de schrijfles
- als bewegingstussendoortje of energizer tussen 2 intensieve (denk)lessen
- voor de groepssfeer

Elke Beweging van de week heeft vaardigheidsniveaus of variaties.

Laat de eerste dag het hele filmpje zien en laat de leerlingen proberen welke niveaus of variaties al lukken.
Kies voor de 2^e en volgende dagen het niveau of de variatie dat de meeste leerlingen in jouw klas aankunnen.
Succesbeleving (het lukt) motiveert meer dan 'alles proberen' (waarbij veel nog te lastig is).
Herhaal de dagen erna het gekozen niveau tot de meeste leerlingen het goed mee kunnen doen.
Ga daarna pas door met een moeilijker niveau of moeilijkere variatie.

Hieronder wordt per Beweging van de week beschreven welke mogelijkheden je kan gebruiken.

Beweging van de week 1 – Opponeren van de duim

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | Met voorkeurshand van duim naar pink |
| Niveau 2 | Met voorkeurshand van pink naar duim |
| Niveau 3 | Met niet-voorkeurshand van duim naar pink |
| Niveau 4 | Met niet-voorkeurshand van pink naar duim |
| Niveau 5 | met 2 handen tegelijk van duim naar pink en terug |
| Niveau 6 | Niveau 5 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 7 | Op tijd: hoeveel seconden heb je nodig? |

Beweging van de week 2 - Handen in bidpositie

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | Duimen en vingers in 2 posities afwisselen tegelijk |
| Niveau 2 | Handen in de gemakkelijkste bidpositie. Dan eerste duim optillen zonder dat de rest beweegt. Daarna volgende duim, volgende wijsvinger t/m de laatste pink. |
| Niveau 3 | Nu hetzelfde maar in omgekeerde richting |
| Niveau 4 | Niveau 2 en 3 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 5 | Op tijd: hoeveel seconden heb je nodig? |

Beweging van de week 3 – Potloden circus, salto's maken

- | | |
|----------|--|
| Niveau 1 | Met voorkeurshand salto voorwaarts |
| Niveau 2 | Met voorkeurshand salto achterwaarts |
| Niveau 3 | Met niet-voorkeurshand salto voorwaarts |
| Niveau 4 | Met niet-voorkeurshand salto achterwaarts |
| Niveau 5 | Met 2 potloden tegelijk salto voorwaarts |
| Niveau 6 | Met 2 potloden tegelijk salto achterwaarts |
| Niveau 7 | Niveau 5 en 6 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 8 | Tempo verhogen |

**Beweging
van de week**

Beweging van de week 4 – Beide handen op tafel bij de start

- | | |
|----------|--|
| Niveau 1 | In volgorde: voorkeurshand plat – hand zijkant – hand vuist |
| Niveau 2 | In volgorde: niet-voorkeurshand plat – hand zijkant – hand vuist |
| Niveau 3 | In volgorde met 2 handen tegelijk: voorkeurshanden plat – handen zijkant – handen vuist |
| Niveau 4 | Eén hand plat op de tafel, de andere hand geeft een duimpje. Dit op de beurt afwisselen. |
| Niveau 5 | Eén hand plat op de tafel, de andere hand geeft een duimpje. Dit tegelijk wisselen. |
| Niveau 6 | Spread-sluit |
| Niveau 7 | Niveau 5 en 6 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 8 | Tempo verhogen |



Beweging van de week

Beweging van de week 5 – Handen plat tegen elkaar

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | Alle topjes van duim en vingers duwen de ene kant op en daarna de andere kant op zodat de handen gestrekt van links naar rechts bewegen |
| Niveau 2 | Hetzelfde maar nu alleen met beide duimen en daarna met elk vingerpaar t/m beide pinken |
| Niveau 3 | Hetzelfde terug: van pinken naar duimen |
| Niveau 4 | 4x duimen kruisen in dezelfde positie zonder de rest van de hand te bewegen. Daarna de wijsvingers t/m de pinken. |
| Niveau 5 | Niveau 3 en 4 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 6 | Tempo verhogen |

Beweging van de week 6 – Potlodencircus, klimmen en dalen in een horizontaal potlood

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | Met voorkeurshand |
| Niveau 2 | Met niet-voorkeurshand |
| Niveau 3 | Met 2 potloden tegelijk |
| Niveau 4 | Niveau 3 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 5 | Tempo verhogen |

Beweging van de week 7 – Topjes van duimen en vingers tegen elkaar en de handpalmen uit elkaar

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | De duimen draaien rondjes naar voren en naar achteren |
| Niveau 2 | De volgende vingers van de hand draaien rondjes naar voren en naar achteren |
| Niveau 3 | Duim en wijsvinger van de ene hand op wijsvinger en duim van de andere hand: nu rondjes draaien |
| Niveau 4 | Duimen tegen alle 4 vingers afwisselend laten draaien |
| Niveau 5 | Niveau 3 en 4 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 6 | Tempo verhogen |

Beweging van de week 8 – Potlodencircus klimmen en dalen verticaal

- | | |
|----------|---|
| Niveau 1 | Verticaal klimmen en dalen met voorkeurshand |
| Niveau 2 | Verticaal klimmen en dalen met niet-voorkeurshand |
| Niveau 3 | Verticaal klimmen met 2 potloden tegelijk |
| Niveau 4 | Verticaal klimmen met 2 potloden tegelijk, maar met elk potlood de andere richting op |
| Niveau 5 | Niveau 3 en 4 met ogen dicht. Een medeleerling controleert of het lukt |
| Niveau 6 | Tempo verhogen |

Toelichting – Het belang van fijne motoriek én schrijfvoorwaarden

De meeste kinderen in Nederland leren schrijven in groep 3, meestal gekoppeld aan het leren lezen. Als de schrijfvoorwaarden bij deze kinderen aanwezig zijn, staan wij hier helemaal achter en hangen wij naast een grafomotorische ook een grafocognitieve visie aan. De praktijk is echter dat soms de halve klas in groep 3 (met name de 5-jarigen en veel jongens) de schrijfvoorwaarden nog niet heeft. Onze visie is dat dan eerst veel aandacht besteed moet worden aan de fijne motoriek en schrijfvoorwaarden en dat het klein schrijven in schriften in dat geval beter uitgesteld kan worden.

In onze methode wordt daarom veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van de fijne motoriek EN de schrijfvoorwaarden in groep 1 t/m 3. Met een betere basis (pas starten als de schrijfvoorwaarden aanwezig zijn) kunnen de kinderen met succes en plezier het handschrift leren en automatiseren, wat uiteindelijk tijdswinst oplevert en ertoe leidt dat er meer kinderen de basisschool verlaten met een functioneel handschrift: vlot en leesbaar en ontspannen.

**Beweging
van de week**