

## WAAROM HET BEWEEGDIPLOMA?

Het beweegdiploma is bestemd voor kinderen van 2-6 jaar. In tegenstelling tot het Zwemdiploma, dat al jarenlang bestaat en bijna als vanzelfsprekend tot de opvoeding behoort, is het Beweegdiploma nog niet zo ingeburgerd. Goed leren bewegen is heel belangrijk voor de motorische ontwikkeling van het kind. En omdat de lessen in groepsverband plaatsvinden draagt het Beweegdiploma ook bij aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden.



Wanneer een kind goed leert vallen, lopen, springen en balanceren, zal dat in de toekomst zijn vruchten afwerpen. Deze vaardigheden komen o.a. goed van pas in het verkeer, wanneer er snel en veilig een drukke straat moet worden overgestoken. En het klinkt misschien vreemd, maar wanneer een kind goed leert 'vallen' kan dat in de toekomst sportblessures voorkomen.

Er zijn twee Beweegdiploma's die gehaald kunnen worden in de leeftijdsperiode 2-6 jaar.

Wanneer een kind start en hoe lang het duurt, verschilt per individu maar normaal gesproken zijn er 10 tot 20 lessen voor nodig. In deze leeftijdsfase van het kind komen verbindingen en vertakkingen van de hersencellen tot stand. De snelheid in geleiding van prikkels en spieren naar de hersenen en omgekeerd, neemt toe. Er ontwikkelt zich een verfijnde samenwerking tussen het gezichtszinorgaan,



evenwichtszintuig en de sensoren in de spieren, pezen en gewrichten enerzijds en het zenuwstelsel anderzijds. Omdat een goed motorisch fundament van sterke invloed is op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid, is dit het moment om hier extra aandacht aan te besteden.

## NIJNTJE, AMBASSADEUR VAN HET BEWEEGDIPLOMA

Goed leren bewegen is niet alleen belangrijk, het is ook leuk! Nijntje is gek op bewegen: wanneer zij met haar vriendinnetjes naar school loopt of spelletjes doet. Daarom is zij ambassadeur geworden van het Beweegdiploma. Als rolmodel hoopt Nijntje op deze manier heel veel kinderen te stimuleren een gezonde levenswijze te ontwikkelen en bewegen vooral leuk te vinden!

