



Motorisch sterk

Laat je kind groeien door beweging!

assenactief.nl



Assen
sport
stad



vaart welzijn

Groei door beweging

Het belang van sport en bewegen voor kinderen

Sport en bewegen is niet alleen leuk, maar ook essentieel voor de gezondheid, motorische ontwikkeling en het leren van kinderen. Onderzoek laat zien dat kinderen die veel bewegen vaak beter presteren op school. Beweging verbetert concentratie en geheugen en draagt bij aan vaardigheden zoals lezen, rekenen en schrijven. Bovendien helpt sporten bij het ontwikkelen van belangrijke vaardigheden zoals plannen, nadenken en samenwerken. Bewegen maakt kinderen ook blijer en vermindert stress, wat hun leerprestaties verder bevordert.

De teruglopende motorische vaardigheden

Helaas worden kinderen in Nederland motorisch steeds minder vaardig. Dit is zorgelijk. Een goede motoriek is niet alleen belangrijk voor sport en gezondheid, maar ook voor de persoonlijke ontwikkeling. Veel en gevarieerd bewegen, spelen en oefenen zijn cruciaal voor een goede motorische ontwikkeling. Basisvaardigheden zoals rennen, springen, gooien, vangen en balanceren vormen een stevige basis voor het aanleren van specifieke sportvaardigheden later in het leven.

De voordelen van een brede motorische basis

Kinderen met een brede motorische basis hebben minder kans op blessures en kunnen beter omgaan met onverwachte situaties. Daarnaast blijven actieve kinderen vaak sporten als ze ouder worden. Dat werkt positief voor hun lichamelijke, sociale en emotionele ontwikkeling. Een goede motorische ontwikkeling zorgt ook voor meer zelfvertrouwen. Succeservaringen en complimenten van ouders, vrienden en begeleiders geven kinderen een gevoel van zekerheid en plezier in bewegen. Dit helpt hen om nieuwe dingen makkelijker te leren en plezier te blijven houden in sporten en bewegen, hun hele leven lang.





Bewegmogelijkheden in Assen:

In Assen zijn verschillende manieren om te werken aan motorische vaardigheden door veelzijdig bewegen:

1. Sportparticipatie

Zoek je een geschikte en leuke sport voor jouw kind? De sportwijzer kan je daar goed bij helpen: www.assenactief.nl/sportwijzer

Zoek je een passende sportvereniging voor jouw kind? Ga voor een overzicht van alle sportaanbieders in Assen naar:

www.assensportstad.nl/sportaanbod

2. Assen Actief

Op Assen Actief staat een wisselend en actueel aanbod van diverse naschoolse activiteiten op het gebied van sport, gezondheid, media, techniek, kunst, cultuur, natuur en milieu. Ga voor meer informatie naar: www.assenactief.nl.

Tip! In Baggelhuizen, Noorderpark en Pittelo is er elke week een gratis beweegmoment!

BaggelBeweegt

Elke maandagmiddag in Baggelhuizen van 15:15-16:15 uur, MFA Schakelveld (Witterhoofdweg 1A)

NoorderparkBeweegt

Elke maandagmiddag in Noorderpark van 15:15-16:15 uur, Sporthal De Timp (Thorbeckelaan 2)

AftersCool

Elke donderdagmiddag in Pittelo van 15:00-16:00 uur, Pittelohal (Wethouder Bergerweg 2B)

3. Club Extra

Heeft jouw kind extra ondersteuning nodig bij het sporten, bewegen of buitenspelen? Omnigym biedt het programma Club Extra aan. Hier staat plezier in bewegen voorop. In kleine groepen, waarbij voldoende ruimte is voor individuele aandacht, krijgt jouw kind weer plezier én zelfvertrouwen in sport en spel. Ga voor meer informatie naar:

www.omnigym.nl

4. Kinderfysiotherapie

Daarnaast zijn er in Assen ook verschillende kinderfysiotherapeuten (Molengaard Paramedics, SKS en Vaes). De kinderfysiotherapeut behandelt kinderen tot 18 jaar met een achterstand in hun bewegingsontwikkeling, met problemen van bewegingsvaardigheden, bij verminderde kracht en conditie en bij ademhalingsklachten.



Sport- en speelplekken in Assen

Kom in beweging en ga er lekker op uit in jouw wijk! In Assen zijn heel veel plekken waar je kunt sporten en bewegen. Als onderdeel van het buitenruimteplan BOSS (Bewegen - Ontmoeten - Spelen - Sporten) worden dit ook steeds meer. Voor meer informatie scan de **QR-Code**:



Ondersteuningsmogelijkheden

Blijft er maandelijks geen geld over om jouw kind te laten sporten? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur kan uitkomst bieden. Wil je weten of je hiervoor in aanmerking komt, scan de **QR-Code**:



Sportkledingbank Assen

Om te kunnen sporten heb je natuurlijk ook geschikte sportkleding nodig. De Sportkledingbank kan daarvoor een oplossing bieden. Voor meer informatie scan de **QR-Code**:



Buurtwerkers Sport

Soms vinden kinderen het moeilijk om te beginnen met sporten of bewegen. Of weten ze niet goed wat ze leuk vinden of wat mogelijk is. Ook financiële problemen thuis, motorische achterstand, of angst om te bewegen kunnen een drempel vormen. Een Buurtwerker Sport kan jouw kind helpen om in beweging te komen.

Wil je weten wie in jouw wijk Buurtwerker Sport is? Scan de **QR-Code** en kijk wie jullie op weg kan helpen!



Ontdek het belang van motorische vaardigheden voor een kind.

Ga voor meer informatie naar www.assenactief.nl