

# GYM ANIMO

🇫🇷 RÈGLE DU JEU

- 🇬🇧 RULES OF THE GAME
- 🇪🇸 REGLA DEL JUEGO
- 🇩🇪 SPIELREGEL
- 🇮🇹 REGOLAMENTO DEL GIOCO
- 🇳🇱 REGELS VAN HET SPEL

- A l'intérieur, les explications d'une psychomotricienne.
- Explanations by a psychomotor therapist inside.
- En el interior, las explicaciones de una psicomotricista.
- Mit beiliegenden Erklärungen einer Psychomotorikerin.
- All'interno, le spiegazioni di un'esperta in psicomotricità.
- Spel met toelichting van een psychomotorisch therapeut.

# GYM ANIMO



## Le jeu qui a la bougeotte !

Au sortir de la toute petite enfance, l'enfant acquière davantage d'indépendance. Il pousse de plus en plus loin l'exploration du monde et de lui-même. Il a besoin pour cela de mobiliser son corps, d'en appréhender les possibilités, les limites, d'interagir avec les autres et son environnement.

Elaboré en collaboration avec Sandrine Souveryns, psychomotricienne, Gym Animo propose aux enfants de se glisser dans la peau de petits animaux pour réaliser épreuves et postures. Les enfants sont également conviés à élever une tour en empilant des pièces en bois : un bon moyen de développer, en parallèle de la motricité globale, la motricité fine.

L'objectif n'est pas de réaliser parfaitement les épreuves mais de les exécuter au mieux. Il n'est pas question de mettre en compétition les enfants mais d'encourager la bienveillance et le partage.

Nous espérons que vous passerez d'excellents moments de jeu, de partage et de découverte !

Toute l'équipe de Bioviva

## Contenu

**1 plateau - 70 cartes - 14 octogones en bois**  
**4 pions - 1 dé en bois - 1 planche d'autocollants**  
**1 livret avec la règle du jeu et les explications**  
**d'une psychomotricienne.**



## Préparation du jeu

Coller les autocollants sur les 6 faces du dé.



## But du jeu

Etre le premier joueur à franchir la ligne d'arrivée, acclamé par tous les animaux.

## Mise en place du jeu

- 1 Choisir un espace de jeu dégagé, en intérieur ou en extérieur. En intérieur, un tapis est idéal. En extérieur, prévoir un grand drap ou une natte pour les exercices au sol.
- 2 Délimiter une « aire de jeu ». Pour les épreuves où il faut aller d'un point à un autre, matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée (avec un vêtement, un objet...), la distance entre les 2 faisant dans l'idéal 5 mètres (pour les plus petits) ou 10 mètres (pour les plus grands).
- 3 Préparer une petite balle, souple de préférence (si vous n'en avez pas, vous pouvez prendre une paire de chaussettes roulée en boule), quelques doudous et coussins qui serviront sur certaines épreuves.
- 4 Déplier le plateau dans un coin de l'aire de jeu. Positionner le dé à côté.
- 5 Monter une petite tour avec 4 pièces de bois (peu importe lesquelles).
- 6 Choisir les cartes en fonction de l'âge des joueurs :
  - 3-4 ans : cartes bleues
  - 5 ans et plus : cartes orange.Positionner le ou les tas (si les joueurs sont d'âges différents) faces cachées, à côté du plateau.
- 7 Chaque joueur choisit un pion et le positionne sur la case Départ.

## Déroulement du jeu

1 Pour savoir qui commence, les enfants doivent aller le plus lentement possible d'un point à un autre en imitant leur animal préféré. Attention, ils n'ont pas le droit de rester immobiles. Le dernier arrivé débute.




2 Il tire une carte Gym Animo, la retourne et exécute l'épreuve indiquée. L'épreuve peut demander la participation des autres joueurs.

**NB :** l'objectif n'est pas de réaliser parfaitement les épreuves mais de les exécuter au mieux. Il n'est donc pas question de mettre en compétition les enfants mais de privilégier la découverte du corps, le développement des aptitudes de chacun, à leur rythme, d'encourager la bienveillance et le partage.

3 Une fois l'épreuve terminée, il pioche une pièce en bois et la positionne sur la tour.

- Si la tour s'effondre, il ne lance pas le dé et n'avance pas son pion.
- Si la tour ne s'effondre pas, il lance le dé.

4 Si le dé indique :

-  il avance son pion d'une case.
-  il avance son pion de deux cases.
-  il avance son pion de trois cases.



A la fin d'un déplacement, si un pion arrive sur la première case Kangourou, il bondit directement sur la deuxième case Kangourou.

5 C'est au joueur suivant (à la gauche du premier) de jouer en tirant une carte. Lorsqu'il a terminé son épreuve, il pioche une pièce de bois et la place sur la précédente pour agrandir la tour, avant de lancer le dé et ainsi de suite pour les autres joueurs.



**NB :** si les enfants parviennent à positionner l'ensemble des pièces en bois sans que la tour ne s'effondre, bravo ! Tout le monde avance d'une case. Puis, 4 pièces de bois sont de nouveau empilées pour commencer une nouvelle tour.

### Idee !

Les enfants peuvent réaliser les épreuves en imitant le bruit des animaux !



### Fin de la partie

Le premier joueur qui franchit la ligne d'arrivée gagne la partie (il n'est pas utile de faire le nombre exact avec le dé pour franchir la ligne). La partie peut s'arrêter ou se poursuivre jusqu'à l'arrivée de tous les concurrents. En bons sportifs, tous les participants se serrent chaleureusement la main !

## Les cartes

**Deux niveaux de jeu**, pour suivre au mieux le développement de l'enfant, avec des postures et petits exercices adaptés :



**Les cartes bleues** pour les plus jeunes (3-4 ans) : des enfants déguisés en animaux sont représentés

pour permettre aux plus jeunes de s'identifier aux personnages.

**Les cartes orange** pour les plus grands (5 et plus) : les enfants ont désormais la capacité d'opérer le transfert pour s'identifier à un autre personnage. C'est pourquoi les animaux sont illustrés en situation.



Les âges sont mentionnés à titre indicatif, les aptitudes pouvant varier énormément d'un enfant à l'autre. Les deux types de cartes peuvent être utilisés simultanément selon l'âge des enfants.

## Conseils pour la lecture des cartes



• En haut à gauche, une pastille indique combien de fois il faut réaliser le mouvement, ou combien de secondes tenir la posture (proposer aux enfants de compter à haute voix le temps indiqué).



• La ligne blanche indique le point de départ et la ligne à damier, l'arrivée.



• La flèche indique le sens de déplacement de l'enfant.



• L'exercice doit être réalisé dans un sens, puis dans l'autre.

# GYM ANIMO



## The game that's got the fidgets!

A child becomes more independent as they leave infancy behind, going further and further in their exploration of the world and themselves. To do this, they need to mobilize their body, understand its possibilities and limits, and interact with others and their environment.

Developed in collaboration with psychomotor therapist Sandrine Souveryns, Gym Animo invites children to take on the role of little animals in order to complete challenges and adopt postures. Children are also invited to build a tower by stacking wooden pieces, a good way to develop fine motor skills alongside gross motor skills.

The aim is not to complete the challenges perfectly but to do one's best. The aim is not to put children in competition with each other but to encourage kindness and sharing.

We hope you'll have a great time playing, sharing and discovering!

The whole Bioviva team

## Content

**1 game board - 70 cards - 14 wooden octagons  
4 counters - 1 wooden dice - 1 sheet of stickers  
1 booklet with the rules of the game and  
explanations by a psychomotor therapist.**



## Preparing for the game

Place the stickers on the 6 sides of the dice.



## Aim of the game

Be the first to cross the finish line, cheered on by all the animals.

## Setting up the game

- 1 Choose a clear space to play, indoors or outdoors. Indoors, a carpet is ideal. Outdoors, put down a big sheet or mat for the exercises on the ground.
  - 2 Mark out a "play area". For the challenges where players have to go from one point to another, mark a start line and a finish line (with an item of clothing, an object, etc.), ideally leaving 5 meters (for younger children) or 10 meters (for older children) between the 2 lines.
  - 3 Prepare a small ball, preferably a soft one (if you don't have one, you can use a pair of socks rolled up into a ball), a few blankets and cushions that will be used in some of the challenges.
  - 4 Unfold the game board in a corner of the play area. Put the dice next to it.
  - 5 Set up a small tower with 4 pieces of wood (it doesn't matter which ones).
  - 6 Choose the cards according to the players' age:
    - 3-4 years old: blue cards
    - 5 years old and up: orange cards.
- Put the deck or decks (if the players are of different ages) face down next to the board.
- 7 Each player chooses a counter and puts it on the Start square.

## How to play

1 To find out who goes first, the children have to go as slowly as possible from one point to another, imitating their favorite animal. Please note, they are not allowed to stand still at any point. The last one to arrive goes first!

2 He or she draws a card, turns it over and performs the challenge on the card. The challenge may ask other players to take part.


**NB:** the aim is not to complete the challenges perfectly but to do one's best. The aim is not to put the children in competition with each other but to encourage the discovery of the body and the development of each child's abilities at their own pace, and to promote kindness and sharing.


3 Once the challenge is complete, the player picks a wooden piece and puts it on the tower, vertically or horizontally:


- If the tower collapses, they do not throw the dice or move their counter forward.

- If the tower doesn't collapse, they throw the dice.

4 If the dice shows:

 The player moves their counter forward by one square.

 The player moves their counter forward by two squares.

 The player moves their counter forward by three squares.



At the end of the move, if a counter lands on the first Kangaroo square, the player jumps directly to the second Kangaroo square.

5 It's the turn of the next player (to the left of the first one) to play by drawing a card. When this player has finished their challenge, they pick up a wooden piece and place it on the first one in order to build up the tower, before throwing the dice, and so on for the other players.



**NB:** if the children manage to position all the wooden pieces without the tower collapsing, well done! Everyone moves forward by one square. Then, another 4 wooden pieces are piled up to begin a new round.

## Idea!



The children can imitate the sounds the animals make while they perform the challenges!



## End of the game

The first player to cross the finish line wins the game (they don't have to throw the exact number with the dice to cross the line). The game can end or carry on until all the competitors have finished.

Like good sports, all the participants give each other a friendly handshake!

## The cards

**Two levels of play** to reflect the child's development, with suitable postures and little exercises:



**Blue cards** for the youngest (3-4 years old): there are pictures of children dressed up as animals so that

younger children can identify with the characters.

**Orange cards** for the older children (5 years old and up): the children are now able to make the mental leap to identify with another character. This is why the animals are depicted in different situations on these cards.



The ages are provided as a guide only, as abilities can vary enormously from one child to another. The two types of card can be used at the same time depending on the children's age.

## Advice on reading the cards



- At the top left, a circle shows how many times the movement must be performed, or how many seconds to hold the posture for (invite the children to count the time shown out loud).



- The white line shows the starting point and the checkered line shows the end point.



- The arrow shows the direction that the child must move in.



- The exercise must be done in one direction, then the other.

# GYM ANIMO



## ¡El juego para moverse sin parar!

Al terminar la primera infancia, el niño adquiere más independencia. Cada vez va más lejos en su exploración del mundo y de sí mismo. Por eso necesita mover el cuerpo, descubrir las posibilidades y los límites de este, interactuar con los demás y con su entorno.

Elaborado en colaboración con Sandrine Souvervyns, psicomotricista,

Gym Animo propone a los niños que se pongan en el lugar de unos animalitos para realizar pruebas y adoptar posturas. A los niños también se les pide que levanten una torre apilando piezas de madera: es un buen modo de desarrollar la motricidad fina además de la global.

El objetivo no consiste en realizar las pruebas perfectamente, sino en hacerlas lo mejor posible. No se trata de que los niños compitan, sino de estimularlos a ser generosos y compartir.

¡Esperamos que pasen unos momentos maravillosos de juego, compartiendo y descubriendo!

Todo el equipo de Bioviva

## Contenido

1 tablero - 70 cartas - 14 octógonos de madera  
4 peones - 1 dado de madera - 1 lámina de autoadhesivos - 1 folleto con las reglas del juego y las explicaciones de una psicomotricista.



## Antes del juego

Pegar los autoadhesivos en las 6 caras del dado.



## Objetivo del juego

Ser el primer jugador en llegar a la meta, aclamado por todos los animales.

## Preparación del juego

- 1 Elegir un espacio de juego despejado, interior o exterior. En un interior, una alfombra es ideal. En un exterior, extender una sábana grande o un mantel para los ejercicios en el suelo.
  - 2 Delimitar una "zona de juego". Para las pruebas en las que hay que ir de un extremo a otro, marcar una línea de salida y una línea de meta (con una prenda, un objeto, etc.), siendo la distancia ideal entre los dos puntos de 5 metros (para los más pequeños) o 10 metros (para los más grandes).
  - 3 Preparar una pelotita, preferentemente blanda (si no tiene ninguna, puede utilizar un par de calcetines enrollados como una bola), algunos muñequitos y cojines para ciertas pruebas.
  - 4 Desplegar el tablero en un rincón de la zona de juego. Colocar el dado al lado.
  - 5 Montar una pequeña torre con 4 piezas de maderas (de cualquier tipo).
  - 6 Seleccionar las cartas en función de la edad de los jugadores:
    - 3-4 años: cartas azules
    - 5 y más años: cartas naranjas.
- Colocar el montón o los montones (si los jugadores son de edades diferentes) boca abajo al lado del tablero.
- 7 Cada jugador elige un peón y lo coloca en la casilla de Salida.

## Desarrollo del juego

1 Para determinar quién empieza, los niños tienen que ir lo más despacio posible de un punto a otro imitando a su animal preferido. Atención, no pueden quedarse quietos. ¡El que llega el último, empieza!




2 Sacar una carta, le da la vuelta y realiza la prueba indicada. La prueba puede requerir la participación de otros jugadores.

**Nota:** el objetivo no consiste en realizar las pruebas perfectamente, sino en hacerlas lo mejor posible. No se trata de que los niños compitan, sino de anteponer el descubrimiento de su cuerpo, el desarrollo de sus propias aptitudes, de su ritmo, de estimular a los niños a ser generosos y compartir.

3 Una vez terminada la prueba, coge una pieza de madera y la coloca sobre la torre, en vertical o en horizontal:

- Si la torre se cae, no tira el dado y no mueve el peón.
- Si la torre no se cae, tira el dado.

4 Si el dado indica:

-  Mueve el peón una casilla.
-  Mueve el peón dos casillas.
-  Mueve el peón tres casillas.



Al final de un desplazamiento, si un peón llega a la primera casilla Canguro, salta directamente a la segunda casilla Canguro.

5 El siguiente jugador (a la izquierda del primero) debe jugar sacando una carta. Cuando termina su prueba, coge una pieza de madera y la coloca sobre la anterior, para ampliar la torre, antes de tirar el dado, y los demás jugadores harán lo mismo.



**Nota:** ¡si los niños consiguen colocar todas las piezas de madera sin que la torre se caiga, hay que felicitarles! Todo el mundo avanza una casilla.

Después, se apilan de nuevo 4 piezas de madera para empezar una nueva torre.

### ¡Sugerencia!



¡Los niños pueden realizar las pruebas imitando el ruido de los animales!



### Final de la partida

El primer jugador que llega a la meta gana la partida (para llegar a la meta no hace falta sacar el número exacto con el dado). La partida puede darse por concluida o proseguir hasta que lleguen todos los rivales.

¡Como buenos deportistas, todos los participantes se dan la mano cordialmente!

## Las cartas

Los niveles de juego para seguir lo mejor posible el desarrollo del niño, con posturas y pequeños ejercicios adaptados:



**Las cartas azules** para los más pequeños (3-4 años): representan a niños disfrazados de animales para que los más pequeños se puedan identificar con los personajes.

**Las cartas naranjas** para los más mayores (5 y más años): los niños ya tienen la capacidad de efectuar la transferencia para identificarse con otro personaje. Por eso, los animales aparecen ilustrados en situación.



Las edades indicadas son orientativas, ya que las aptitudes pueden variar mucho de un niño a otro. Los dos tipos de cartas se pueden utilizar al mismo tiempo según la edad de los niños.

### Consejos para la lectura de las cartas



• En la parte superior izquierda, un círculo indica las veces hay que realizar el movimiento o los segundos que hay que mantener la postura (proponer a los niños que cuenten en alto el tiempo indicado).



• La línea blanca indica el punto de salida, y la línea cuadrículada, la meta.



• La flecha indica el sentido del desplazamiento del niño.



• El ejercicio debe realizarse en un sentido, y luego en el otro.

# GYM ANIMO



**Bei diesem Spiel gibt es kein Halten mehr!**

Ab dem Säuglingsalter werden Kinder immer autonomer. Sie erforschen die Welt und sich selbst immer und immer weiter. Dazu ist es notwendig, dass sie ihren Körper bewegen, ihre Fähigkeiten und Grenzen erkunden – im Kontakt mit anderen und ihrer Umgebung.

Das in Kooperation mit der Psychomotorikerin Sandrine

Souveryns konzipierte Spiel Gym Animo bietet Kindern die Möglichkeit, in die Haut kleiner Tiere zu schlüpfen und Aufgaben zu meistern sowie bestimmte Haltungen einzunehmen. Dabei können die Kinder gleichzeitig einen Turm bauen, indem Sie Holzklötze aufeinandersetzen: Ein gutes Mittel, um nebenbei die feine und grobmotorische Geschicklichkeit zu stärken.

Ziel ist es nicht, die Aufgaben perfekt zu lösen, sondern sie so gut wie möglich zu absolvieren. Die Kinder sollen nicht zum Wettkampf animiert, sondern zur gegenseitigen Unterstützung und zum miteinander Teilen ermuntert werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Spielen, Teilen und entdecken!  
Das gesamte Bioviva-Team

## Inhalt

1 Spielbrett - 70 Karten - 14 Achtecke aus Holz  
4 Spielfiguren - 1 Holzwürfel - 1 Blatt mit Aufklebern - 1 Heft mit Spielregeln und den Erklärungen einer Psychomotorikerin.



## Vorbereitung des Spiels



Die Aufkleber auf die 6 Seiten des Würfels aufkleben.

## Ziel des Spiels

Als erster Spieler unter dem Jubel aller Tiere die Ziellinie überqueren.

## Aufbau des Spiels

- 1 Im Haus oder im Freien eine freie Spielfläche suchen. Im Haus ist ein Teppich ideal. Im Freien empfiehlt sich eine große Decke oder eine Turnmatte als Unterlage.
- 2 Einen „Spielbereich“ festlegen. Für Aufgaben, bei denen man von einem Punkt zum anderen gehen muss, eine Start- und Ziellinie markieren (mit einem Kleidungsstück, Objekt ...), die Distanz zwischen beiden beträgt idealerweise 5 Meter (für die Kleinsten) oder 10 Meter (für die Größeren).
- 3 Einen kleinen, wenn möglich weichen Ball bereithalten (wenn Sie keinen haben, können Sie ein zu einer Kugel zusammengerolltes Paar Socken nehmen), ein paar Stofftiere und Kissen, die für einige Aufgaben nötig sind.
- 4 Das Spielbrett in einer Ecke des Spielbereichs ausbreiten und den Würfel daneben legen.
- 5 Mit 4 Holzteilen (ganz gleich mit welchen) einen kleinen Turm bauen.
- 6 Die Karten je nach dem Alter der Spieler wählen:
  - 3-4 Jahre: blaue Karten
  - 5 Jahre und älter: orangefarbene Karten.Den oder die Kartenstapel (wenn die Spieler unterschiedlich alt sind) umgedreht neben das Spielbrett legen.
- 7 Jeder Spieler wählt eine Spielfigur und stellt sie auf das Startfeld.





## Ablauf des Spiels

1 Um zu ermitteln, wer anfängt, müssen die Kinder so langsam wie möglich von einem Punkt zum anderen gehen und ihr Lieblingstier nachmachen. Achtung: Sie dürfen nicht stehen bleiben. Der letzte, der das Ziel erreicht, beginnt!


2 Der erste Spieler zieht eine Karte, dreht sie um und führt die beschriebene Aufgabe aus. Die Aufgabe kann die Beteiligung der anderen Spieler erfordern.


**HINWEIS:** Ziel ist es nicht, die Aufgaben perfekt zu lösen, sondern sie so gut wie möglich zu absolvieren. Die Kinder sollen nicht zum Wettkampf animiert, sondern ermuntert werden, ihren Körper zu entdecken und – jedes nach seinem Rhythmus – ihre Fähigkeiten zu entwickeln, und gleichzeitig die gegenseitige Unterstützung und das miteinander Teilen lernen.


3 Ist die Aufgabe erfüllt, zieht der Spieler ein Holzstück und legt es auf den Turm, entweder waagrecht oder senkrecht:

- Wenn der Turm einstürzt, würfelt er nicht und rückt mit seiner Spielfigur nicht weiter.
- Wenn der Turm nicht einstürzt, würfelt er.

4 Wenn der Würfel anzeigt:

 Rückt er mit seiner Spielfigur ein Feld vor.

 Rückt er mit seiner Spielfigur zwei Felder vor.

 Rückt er mit seiner Spielfigur drei Felder vor.



Wenn eine Spielfigur am Ende des Vorrückens auf dem ersten Känguru-Feld steht, springt sie direkt auf das zweite Känguru-Feld weiter.

5 Nun ist der nächste Spieler an der Reihe (der links vom ersten sitzt) und zieht eine Karte. Wenn er seine Aufgabe erfüllt hat, zieht er ein Holzstück und legt es auf das vorhergehende, um den Turm weiterzubauen, bevor er würfelt; auf die gleiche Weise sind alle Spieler reihum am Zug.



**HINWEIS:** Wenn die Kinder es schaffen, alle Holzstücke auf den Turm zu legen, ohne dass er einstürzt – bravo! Dann rücken alle Spieler ein Feld vor. Danach werden wieder 4 Holzstücke zu einem neuen Turm zusammengestellt.

## Idee!



Die Kinder können Aufgaben lösen, indem sie die Laute von Tieren nachmachen!

## Ende des Spiels



Der erste Spieler, der mit seiner Figur die Ziellinie überquert, hat gewonnen (er muss nicht die exakte Zahl würfeln, um die Linie zu überqueren). Das Spiel ist hier zu Ende oder kann fortgesetzt werden, bis alle Konkurrenten im Ziel sind.

Als faire Sportler geben sich alle Spieler die Hand!

## Die Karten

• **Zwei Spielniveaus**, die die Entwicklung des Kindes noch besser begleiten, mit angepassten Aufgaben und kleinen Übungen:



**Die blauen Karten** für die Jüngsten (3-4 Jahre): Dargestellt sind als Tiere verkleidete Kinder, damit sich die Kleinsten mit den dargestellten Figuren identifizieren.

## Die orangefarbenen Karten

für die Älteren (5 Jahre und älter): die Kinder sind nun in der Lage, sich in eine andere Figur hineinzusetzen und sich mit ihr zu identifizieren. Deshalb sind die Tiere naturgetreu dargestellt.



Die Altersangaben dienen lediglich als Hinweis, die Eignung kann zwischen den Kindern stark schwanken. Je nach dem Alter der Kinder können beide Kartentypen gleichzeitig verwendet werden.

## Tipps für das Lesen der Karten



• Oben links gibt ein Feld an, wie oft die Bewegung auszuführen ist, oder wie viele Sekunden eine Haltung eingenommen werden muss (schlagen Sie den Kindern vor, die angegebene Zeit laut zu zählen).

• Die weiße Linie markiert den Start und die gewürfelte Linie das Ziel.

• Der Pfeil gibt die Bewegungsrichtung des Kindes an.



• Die Übung muss in einer Richtung und dann in der anderen ausgeführt werden.

# GYM ANIMO



## Il gioco che ha l'argento vivo!

Al termine della primissima infanzia il bambino acquisisce ancora più indipendenza. L'esplorazione del mondo circostante e di se stesso diventa sempre più ampia. Per questo ha bisogno di muovere il proprio corpo, di conoscerne le possibilità, i limiti, di interagire con gli altri e il suo ambiente.

Realizzato in collaborazione con l'esperta in psicomotricità Sandrine Souveryns, Gym Animo propone ai bambini di mettersi nei panni di altri cuccioli di animale per effettuare prove e posture. I bambini sono anche invitati a creare una torre impilando alcuni pezzi di legno: un ottimo modo per sviluppare, assieme alla motricità globale, anche la motricità fine.

L'obiettivo non è tanto di compiere perfettamente le prove, ma di eseguirle al meglio. Non si tratta di mettere in competizione i bambini, quanto di incoraggiarne la gentilezza e il senso di condivisione.

Ci auguriamo che trascorrerete bellissimi momenti di gioco, condivisione e scoperta!

Il gruppo Bioviva

## Contenuto

1 plancia - 70 carte - 14 ottagoni in legno  
4 pedine - 1 dado in legno - 1 foglio con adesivi  
1 libretto con il regolamento del gioco e le spiegazioni dell'esperta in psicomotricità



## Preparazione del gioco

Incollare gli adesivi sulle 6 facce del dado.



## Obiettivo del gioco

Essere il primo giocatore a superare la linea d'arrivo, acclamato da tutti gli animali.

## Avvio del gioco

1 Scegliere un'area di gioco ampia, all'esterno o in un interno. All'interno, un tappeto è ideale. All'esterno, utilizzare un grande telo per gli esercizi a terra.

2 Delimitare una "area di gioco". Per le prove nelle quali si deve andare da un punto all'altro, tracciare una linea di partenza e una d'arrivo (con abiti, oggetti, etc.); la distanza tra le due linee dovrebbe essere di 5 metri (per i bambini piccoli) o 10 metri (per i più grandi).

3 Preparare una piccola palla, possibilmente morbida (se non l'avete, potete prendere un paio di calzini arrotolati), alcuni pupazzi e cuscini che serviranno per alcune prove.

4 Aprire la plancia in un angolo dell'area di gioco. Posizionare il dado accanto.

5 Creare una piccola torre con 4 pezzi di legno (non importa quali in particolare).

6 Scegliere le carte in base all'età dei giocatori:

- 3-4 anni: carte blu
- 5 e + anni: carte arancioni.

Posizionare il mazzo (o i mazzi, se i giocatori hanno età differenti) con il lato coperto accanto alla plancia.

7 Ciascun giocatore sceglie una pedina e la mette sulla casella di Partenza.

## Svolgimento del gioco

1 Per sapere chi inizia, i bambini devono andare più lentamente possibile da un punto all'altro imitando il proprio animale preferito. Attenzione, non possono rimanere immobili. L'ultimo che arriva inizia il gioco!

2 Il bambino pesca una carta, la ruota ed esegue la prova indicata. La prova può prevedere la partecipazione degli altri giocatori.

**N.B.:** l'obiettivo non è tanto di compiere perfettamente le prove, ma di eseguirle al meglio. Non serve quindi mettere i bambini in competizione, ma stimolarne la scoperta del corpo, lo sviluppo delle attitudini di ciascuno, al proprio ritmo, incoraggiando gentilezza e condivisione.

3 Una volta terminata la prova, il bambino prende un pezzo di legno e lo mette sulla torre, in modo verticale od orizzontale:

- Se la torre cade, non lancia il dado e la sua pedina non avanza.
- Se la torre non cade, lancia il dado.

4 Se il dado indica:

- Avanza la pedina di una casella.
- Avanza la pedina di due caselle.
- Avanza la pedina di tre caselle.



Al termine di uno spostamento, se una pedina arriva alla prima casella Canguro, salta direttamente sulla seconda casella Canguro.

5 Sta al giocatore successivo (a sinistra del primo) di giocare pescando una carta. Una volta terminata la prova, prende un pezzo di legno e lo appoggia sul precedente, per far crescere la torre, per poi lanciare il dado e così di seguito con gli altri giocatori.



**N.B.:** se i bambini riescono a posizionare tutti i pezzi di legno senza che la torre cada, è molto bene! Tutti avanzano di una casella. Poi, 4 pezzi di legno vengono di nuovo impilati per iniziare una nuova torre.

### Idea!

I bambini possono eseguire le prove imitando il verso degli animali.



### Termine della partita

Vince la partita il primo giocatore che supera la linea di arrivo (non è necessario che il numero di passi corrisponda al numero del dado per superare la linea). La partita può interrompersi oppure proseguire fino all'arrivo di tutti i concorrenti.

E da bravi sportivi, tutti i partecipanti si stringono la mano!

## Le carte

Due livelli di gioco per seguire al meglio lo sviluppo del bambino, con posture e piccoli esercizi adeguati:



**Blue cards** per i più piccoli (3-4 anni): sono rappresentati dei bambini travestiti da animali per permettere ai più piccoli di identificarsi con i personaggi.



**Orange cards** per i più grandi (5 anni e +): i bambini hanno ormai la capacità di identificarsi con un altro personaggio. Per questo motivo gli animali sono illustrati in situazione.

Le età sono a titolo indicativo, poiché le attitudini variano moltissimo da un bambino all'altro. I due tipi di carte possono essere utilizzati contemporaneamente in base all'età dei bambini.

## Consigli per la lettura delle carte



- In alto a sinistra, una vignetta indica quante volte si deve eseguire il movimento, o per quanti secondi mantenere la postura (proponete ai bambini di contare ad alta voce il tempo indicato).



- La linea bianca indica il punto di partenza e la linea a scacchi indica l'arrivo.



- La freccia indica la direzione di movimento del bambino.



- L'esercizio dev'essere eseguito in un senso e poi nell'altro.

# GYM ANIMO



## Een spel met beweging!

Wanneer de baby in de peuterfase komt, kan hij steeds meer zelf doen. En gaat hij op ontdekking naar zichzelf en de wereld om hem heen. Daar heeft hij zijn lichaam voor nodig: zijn grenzen en mogelijkheden testen, ten opzichte van anderen en zijn omgeving.

Gym Animo, ontwikkeld in samenwerking met Sandrine Souveryns, psychomotorische therapeute, biedt kinderen de mogelijkheid in de huid van kleine dieren te glijden, om opdrachten uit te voeren en houdingen aan te nemen. De kinderen moeten hierbij ook een toren maken, met houten stukken: zo wordt behalve de grove motoriek, ook de fijne motoriek ontwikkeld. De opdrachten hoeven niet perfect uitgevoerd te worden, maar zo goed mogelijk. Het is dus niet de bedoeling om de kinderen tegen elkaar te laten strijden, maar ze te leren om met elkaar te spelen en te delen.

Wij wensen u veel speelplezier toe, met vele ontdekkingen om samen te delen!

Het Bioviva team

## Inhoud

1 spelbord - 70 kaarten - 14 houten achthoeken  
4 pionnen - 1 houten dobbelsteen - 1 vel met  
stickers - 1 boekje met spelregels, en toelichting  
van een psychomotorisch therapeute.



## Het spel gereedmaken



De stickers op de zes kanten van de dobbelsteen plakken.

## Doel van het spel

De eerste speler zijn die over de Finish gaat, toegejuicht door alle dieren.

## Het spel klaarzetten

- 1 Voor dit spel is ruimte nodig, binnen of buiten. Voor binnen is een tapijt ideaal. Voor buiten, een groot kleed of een mat voor de grondoefeningen.
  - 2 Het «speel terrein» bepalen. Voor de opdrachten waarbij van een punt naar een ander moet, een vertrek- en aankomstpunt aangegeven (met een kledingstuk, een voorwerp...), de afstand tussen de twee punten is bij voorkeur 5 meter (voor de jongsten) of 10 meter (voor de oudsten).
  - 3 Zorg voor een balletje, het liefst zacht (mocht u dit niet hebben, een paar opgerolde sokken is ook goed), enkele knuffels en kussens die nodig zijn voor bepaalde opdrachten.
  - 4 Het spelbord in een hoek van het speel terrein uitvouwen. De dobbelsteen ernaast leggen.
  - 5 Een toren maken met 4 houten stukken (maakt niet uit welke).
  - 6 Kies de kaarten naar gelang de leeftijd van de spelers:
    - 3-4 jaar: blauwe kaarten
    - 5 jaar en ouder: oranje kaarten.
- Leg de stapel, of stapels (als de spelers van verschillende leeftijd zijn) omgekeerd naast het spelbord.
- 7 Ledere speler kiest een pion, en zet deze op het hokje Start.

## Het spel spelen

1 Om uit te maken wie er begint, moeten de kinderen zo langzaam mogelijk van een punt naar de ander gaan, terwijl ze hun lievelingsdier nadoen. Pas op, ze mogen niet stil blijven staan. De laatste die aankomt mag beginnen!




2 Hij trekt een kaart, en voert de aangegeven opdracht uit. Het kan zijn dat de opdracht hulp van de andere spelers vraagt.

**NB:** De opdrachten hoeven niet perfect uitgevoerd te worden, maar zo goed mogelijk. Het is dus niet de bedoeling om de kinderen tegen elkaar te laten strijden! De nadruk moet liggen op de ontdekking van het lichaam, de ontwikkeling van ieders talenten, op hun eigen ritme door ze te leren om met elkaar te spelen en te delen.

3 Wanneer de opdracht voltooid is, pakt hij een houten stuk en zet deze verticaal of horizontaal op de toren:

- Valt de toren in duigen, mag hij geen gooi doen met de dobbelsteen, en zijn pion blijft dus staan.
- Blijft de toren staan, dan mag hij een gooi doen met de dobbelsteen.

4 Staat er op de dobbelsteen:

-  Dan mag zijn pion een hokje vooruit.
-  Dan mag zijn pion twee hokjes vooruit.
-  Dan mag zijn pion drie hokjes vooruit.



Mocht de pion op het eerste Kangeroe hokje uitkomen, dan springt hij direct naar het tweede Kangeroe hokje.

5 Nu is het de beurt aan de volgende speler (links van de eerste) om een kaart te trekken. Wanneer hij zijn opdracht uitgevoerd heeft, neemt hij een houten stuk en plaatst deze op de vorige, om de toren nog hoger te maken, en zo verder voor de andere spelers.



**NB:** wanneer het de kinderen lukt om alle houten stukken te plaatsen zonder dat de toren in duigen valt, gefeliciteerd! Iedereen mag dan een hokje vooruit. En 4 houten stukken worden opgestapeld om een nieuwe toren te beginnen.

### Tip!



De kinderen kunnen de opdrachten uitvoeren door het geluid van dieren na te bootsen!



### Einde van het spel

De eerste speler die over de Finish gaat heeft het spel gewonnen (het is niet nodig om precies het aantal hokjes te gooien met de dobbelsteen om de lijn over te mogen). Dit kan het einde van het spel zijn; maar de andere spelers kunnen ook doorgaan tot iedereen de Finish bereikt heeft. Iedereen kan tegen zijn verlies, dus schudden alle spelers elkaar hartelijk de hand!

## De kaarten

**Twee spelniveaus** om de ontwikkeling van het kind zo goed mogelijk te kunnen volgen, met houdingen en opdrachten aangepast aan de leeftijds categorie:



**De blauwe kaarten** voor de jongsten (3-4 jaar): hierop staan kinderen verkleed als dier, zodat de kleinsten zich goed met de personages kunnen identificeren.

**De oranje kaarten** zijn voor de oudsten (5 jaar en ouder): de kinderen kunnen zich nu in een ander personage verplaatsen. Daarom worden hier dieren afgebeeld.



De aangegeven leeftijden zijn ter indicatie, capaciteiten kunnen per kind enorm verschillen. De twee kaartniveaus kunnen tegelijkertijd gebruikt worden, naar gelang de leeftijd van de kinderen.

### Tips voor het lezen van de kaarten



• Linksboven geeft een stip aan hoe vaak de beweging herhaald moet worden, of hoeveel seconden iemand in dezelfde houding moet blijven (stel de kinderen voor om de aangegeven tijd luid te tellen).



• De witte lijn geeft het startpunt aan, en de geblokte lijn de finish.



• De pijl geeft aan welke richting het kind moet ingaan.



• De oefening moet eerst naar een kant, en vervolgens naar de andere kant uitgevoerd worden.

# GYM ANIMÔ



## Le développement psychomoteur de l'enfant

Par Sandrine Souveryns, psychomotricienne

Votre enfant grandit et son évolution passe avant tout par le corps, premier lieu de sa relation au monde. Il appréhende son environnement par ses cinq sens et par les interactions qu'il va peu à peu avoir avec tout ce qui l'entoure.

La psychomotricité se définit comme l'intégration des fonctions motrices et psychiques, la motricité incluant la motricité globale et la motricité fine.

### Qu'entend-on par motricité globale...

Ce terme désigne le développement de la motricité du corps. Totalement dépendant de l'adulte lorsqu'il naît, l'enfant acquière en grandissant une indépendance motrice totale.

Il passe de la position couchée, au rampé, puis à quatre pattes, et enfin debout. Peu à peu, l'équilibre s'affine : l'enfant pourra sauter, courir, escalader, prendre des risques pour aller vers des performances motrices très évoluées.

Chaque étape est importante. L'enfant passe de l'une à l'autre à force d'expérimentations. Les jeux moteurs sont en ce sens très importants pour les tout-petits, comme pour les plus grands.

Ces jeux n'ont pas pour seule fonction d'affiner les compétences motrices. Ils permettent également de développer d'autres compétences : l'enfant construit ses repères dans l'espace, dans le temps, son rapport au monde, sa sécurité intérieure, les prémices des notions logicomathématiques (dénombrer, classer, ordonner des séries...). Le corps sera le point de repère de toute notion abstraite. On comprend dès lors l'importance de bien construire ses repères...

### ...et motricité fine ?

En parallèle, l'enfant développe sa motricité fine c'est-à-dire la mobilité et l'habilité de ses mains. A force d'expériences, aussi diverses que patouiller dans la terre, jouer avec de la pâte à modeler, empiler des cubes, attraper des morceaux de fruits dans une assiette..., ses gestes s'affinent pour aller vers des réalisations aussi précises que l'écriture ou le dessin.

### Les bienfaits des activités psychomotrices

Proposer aux enfants des activités leur permettant d'expérimenter librement leur motricité est un moyen de les accompagner dans l'intégration de leur schéma corporel. Il constitue le socle de la construction physique et psychique et de la relation au monde. Ces expériences motrices permettent de développer une sécurité intérieure, dimension essentielle pour prendre le risque d'aller vers des choses de plus en plus pointues et ainsi asseoir sa place dans le monde.

### Les grandes étapes du développement psychomoteur

#### Vers la position assise



La première année de sa vie, l'enfant fait un long cheminement, avec la maîtrise progressive de ses postures et de ses gestes. Il commence par tenir sa tête, puis se retourner du ventre sur le dos et du dos sur le ventre. Progressivement, il parvient à maintenir la position assise sans appui. Cela change considérablement sa relation au monde !

#### Objectif « marche »



Parallèlement, il apprend à ramper et se déplacer, première étape vers l'autonomie. En général, cette étape est suivie - mais pas toujours, certains enfants se mettant directement debout -, par la découverte de la marche à quatre pattes. Chaque enfant a sa méthode pour aller vers l'objectif ultime : la verticalité et la marche.

Le temps d'acquisition de la marche et de la maîtrise de l'équilibre dynamique est variable. Il dépend de nombreux facteurs : maturation neurologique, stimulations de l'environnement, tempérament de l'enfant... Étape importante, attendue, redoutée, observée, repérée, elle est avant tout synonyme d'exploration pour l'enfant. Pour le parent, c'est à la fois une étape de séparation (moins de portages) et une période de vigilance accrue. Que de perspectives pour ces nouveaux petits aventuriers !

### Développement de l'équilibre et de la coordination



L'enfant essaye ensuite de monter et descendre les escaliers à quatre pattes, puis debout en tenant une rampe, et enfin seul. Vient le temps d'explorer la course, de se baisser sans les mains pour saisir un objet. L'équilibre devient de plus en plus sûr. L'enfant prend le risque d'expérimenter le saut à pieds joints. C'est une étape où il tombe souvent mais se relève ! Tirer un objet, grimper sur des chaises, marcher à reculons ou sur une ligne, sont autant d'activités, très

appréciées, pour maîtriser l'équilibre et la coordination. On peut alors taper dans un ballon, sauter à cloche-pied, monter et descendre les escaliers en alternant chaque pied, pédaler, faire de la trottinette... Le champ des possibles devient infini !

### A chacun son rythme...

Le développement psychomoteur de l'enfant n'est pas linéaire. En effet, l'enfant développe en parallèle son langage, sa motricité fine, sa compréhension du monde... On a alors parfois l'impression de moments de régression. Pas d'inquiétude, il s'agit de reculer pour mieux sauter. Ces phases sont absolument nécessaires pour passer une nouvelle étape de progression.

Accompagner son enfant dans son développement, c'est avant tout lui permettre de vivre, à son rythme, des expériences nouvelles, dans un contexte sécurisant. De jouer, grimper, ramper, sauter... Bref, de s'épanouir !



### Child psychomotor development

By Sandrine Souveryns, psychomotor therapist

Your child is growing up and their development above all involves the body, the primary site of their relationship with the world. They understand their environment through their five senses and the interactions that they will gradually have with everything around them.

Psychomotricity is defined as the integration of motor and psychological functions, with motricity including gross motor skills and fine motor skills.

### What are gross motor skills?

This term refers to the development of the body's motor skills. Totally dependent on adults when they are born, the child acquires total motor independence as they grow up.

They go from lying down to crawling, then moving on all fours, and finally standing up. Little by little, their sense of balance improves: the child will be able to jump, run, climb and take risks to move towards highly evolved motor performances.

Each stage is important. The child goes from one stage to the next by experimenting. Motor games are very important in this sense for very young children as well as older ones.

These games are not just designed to improve motor skills. They also help with the development of other skills: the child constructs their reference points in space and time, their relationship with the world, their inner security, basic logical and mathematical concepts (counting, classifying, ordering series, etc.). The body will be the reference point for any abstract concept. The importance of properly constructing reference points is therefore clear to see...

## ...and fine motor skills?

At the same time, the child develops their fine motor skills, that is to say, the mobility and dexterity of their hands. By dint of experiences as diverse as romping around in the dirt, playing with modelling clay, stacking blocks, catching pieces of fruit in a plate, etc., their gestures are fine-tuned so they can progress towards such high-precision tasks as writing or drawing.

## The benefits of psychomotor activities

Providing children with activities enabling them to experiment freely with their motor skills is a way to support them in the integration of their body image. It forms the foundation of their physical and psychological construction and their relationship to the world. These motor experiences help the child to develop inner security, an essential factor in being able to take the risk of moving towards increasingly specialized tasks and thus establishing their place in the world.

## The main stages of psychomotor development

### Towards the seated position



The child comes a long way in the first year of their life, as they gradually master their postures and gestures. They start by holding their head up, then rolling over from stomach to back and from back to stomach. They gradually manage to maintain a seated position without support. This makes a considerable change to how they relate to the world!

### The goal of walking



At the same time, they learn to crawl and move around, the first step towards autonomy. In general, this stage is followed - but not always, as some children stand upright directly - by

learning to walk on all fours. Each child has their own method to reach the ultimate goal: verticality and walking.

The time it takes to learn to walk and master dynamic balance is variable. It depends on many factors: neurological maturity, environmental stimulation, the child's temperament, etc. This important, expected, dreaded, observed and benchmarked stage is above all synonymous with exploration for the child. For the parent, it is both a stage of separation (less carrying) and a period of increased vigilance. There is so much in store for these new little adventurers!

### Development of balance and coordination



The child then tries to go up and downstairs, first on all fours, then standing up holding a banister rail, and finally alone. Then the time comes to explore running, and bending down without using the hands in order to grasp an object.

The sense of balance becomes increasingly steady. The child takes the risk of experimenting with jumping with their feet together. This is a stage where they often fall down but get back up again. Pulling an object, climbing on chairs, walking backwards or along a line are some very popular activities to help master balance and coordination. Then the child can hit a ball, hop, go up and downstairs alternating each foot, pedal, ride a scooter... The possibilities are infinite!

## Each at their own pace

The child's psychomotor development is not linear. Indeed, the child develops their language, fine motor skills and understanding of the world simultaneously. It sometimes seems like the child is falling back but there is no need to worry, they are just taking a few steps back in order to leap further forward. These phases are absolutely necessary in order to move on to the next stage of progression.

Supporting your child in their development above all means letting them live at their own pace and have new experiences in a secure setting. Playing, climbing, crawling, jumping... Blossoming, basically!



# GYM ANIMÓ



## El desarrollo psicomotor del niño

Por Sandrine Souveryns, especialista en psicomotriz

Su hijo crece, y su evolución pasa ante todo por el cuerpo, primer lugar de su relación con el mundo. Descubre su entorno a través de los cinco sentidos y mediante las interacciones que establece poco a poco con todo lo que le rodea.

La psicomotricidad se define como la integración de las funciones motrices y psíquicas, e incluye la motricidad global y la motricidad fina.

### Qué se entiende por motricidad global...

Este término designa el desarrollo de la motricidad del cuerpo. El niño depende completamente del adulto cuando nace, pero al crecer adquiere una independencia motriz total. Pasa de estar acostado a arrastrarse, gatear y, por último, a ponerse de pie. Poco a poco, el equilibrio mejora: el niño podrá saltar, correr, escalar y correr riesgos hasta alcanzar unos resultados motrices muy evolucionados.

Cada etapa es importante. El niño pasa de una a otra a fuerza de experimentar. En este sentido, los juegos motrices son muy importantes para los más pequeños y para los más grandes.

Estos juegos no solo tienen como objetivo desarrollar las competencias motrices. También permiten desarrollar otras competencias: el niño construye sus referencias en el espacio, en el tiempo, su relación con el mundo, su seguridad interior, las premisas de las nociones lógico-matemáticas (contar, clasificar, ordenar series, etc.).

El cuerpo será el punto de referencia de cualquier noción abstracta. A partir de ahí, se comprende la importancia de construir sus referencias...

### ... y motricidad fina

Al mismo tiempo, el niño desarrolla la motricidad fina, es decir, la movilidad y la habilidad de las manos. A base de experiencias tan diversas como chapotear en la tierra, jugar con la pasta de modelar, apilar cubos, coger piezas de fruta de un plato..., perfecciona sus gestos hasta realizar actividades tan precisas como la escritura o el dibujo.

### Los beneficios de las actividades psicomotrices

Proponer a los niños actividades que les permitan experimentar libremente su motricidad es una forma de acompañarlos en la integración de su esquema corporal. Constituye la base de la construcción física y psíquica y de la relación con el mundo. Estas experiencias motrices permiten desarrollar una seguridad interior, dimensión esencial para enfrentarse a cosas cada vez más complicadas y, de esta forma, asentar su posición en el mundo.

### Las grandes etapas del desarrollo psicomotriz

#### Hacia la posición sentado



El primer año de su vida el niño recorre un largo camino, controlando progresivamente sus posturas y sus gestos. Comienza por sostener la cabeza, luego se da la vuelta poniéndose boca arriba y boca abajo. Poco a poco, consigue mantenerse sentado sin apoyarse. ¡Esto cambia considerablemente su relación con el mundo!

#### Objetivo "caminar"



Al mismo tiempo, aprende a arrastrarse y desplazarse, primera etapa hacia la autonomía. En general, a esta etapa le sigue -pero no siempre, porque algunos niños se ponen de pie directamente- el descubrimiento del gateo. Cada niño tiene un método propio para alcanzar el último objetivo: la verticalidad y caminar.

El tiempo que se tarda en caminar y en controlar el equilibrio dinámico es variable. Depende de muchos factores: maduración neurológica, esfímulos del entorno, temperamento del niño, etc. Esta etapa (importante, temida, observada, marcada) es ante todo una época de exploración para el niño.

Para los padres, supone una etapa de separación (se carga con él menos) y un período de una mayor vigilancia. ¡Cuántas perspectivas para estos nuevos pequeños aventureros!

### Desarrollo del equilibrio y la coordinación



El niño intenta subir y bajar las escaleras a cuatro patas, luego lo hace de pie, apoyándose en una barandilla, y por último, solo. Es el tiempo de intentar correr, de bajarse sin manos para coger un objeto. El equilibrio cada vez es más

seguro. El niño se arriesga a probar el salto con los pies juntos. ¡Es una etapa en la que se cae y se levanta! Tirar un objeto, subir a las sillas, caminar hacia atrás o sobre una línea son algunas de las actividades, de gran valor,

para controlar el equilibrio y la coordinación. Pueden darle a un balón, saltar a la pata coja, subir y bajar las escaleras alternando los pies, pedalear, andar en patinete, etc. ¡El campo de posibilidades se vuelve infinito!

### Cada uno a su ritmo...

El desarrollo psicomotriz del niño no es lineal. De hecho, el niño desarrolla al mismo tiempo el lenguaje, la motricidad fina y la comprensión del mundo... A veces parece que hay momentos de regresión. No hay que preocuparse, se trata de retroceder para saltar más. Estas fases son absolutamente necesarias para pasar a una nueva etapa de progreso.

Acompañar al niño en su desarrollo es ante todo dejarle que viva a su ritmo experiencias nuevas en un contexto seguro. Jugar, escalar, arrastrarse, saltar...

¡En resumen, desarrollarse!



## GYM ANIMÖ





### Die psychomotorische Entwicklung des Kindes

*Von Sandrine Souveryns, Psychomotorikerin*

Ich Kind wird größer und seine Entwicklung vollzieht sich in erster Linie im und durch den Körper, seinem wichtigsten Kontaktpunkt zur Welt. Es begreift seine Umwelt mit seinen fünf Sinnen und durch Interaktionen, die es Schritt für Schritt mit allem beginnt, was es umgibt.

Psychomotorik wird als die Einheit der motorischen und psychischen Funktionen definiert, wobei Motorik die Groß- und die Feinmotorik umfasst.

### Was versteht man unter Grobmotorik ...

Dieser Begriff meint die Entwicklung der Motorik des Körpers. Das bei seiner Geburt völlig vom Erwachsenen abhängige Kind erarbeitet sich während des Wachstums eine völlige motorische Autonomie.

Die Entwicklung verläuft von der liegenden Position über das Kriechen und dann das Krabbeln auf allen Vieren bis schließlich zum Stehen und Gehen. Nach und nach wird der Gleichgewichtssinn schärfer: das Kind kann springen, laufen, klettern und Risiken eingehen, um sehr schwierige motorische Leistungen zu vollbringen.

Dabei sind alle Schritte wichtig. Das Kind vollzieht sie dank seiner Erfahrungen einen nach dem anderen. In diesem Sinn sind motorische Spiele für Kleinkinder, aber auch ältere Kinder sehr wichtig.

Diese Spiele sollen jedoch nicht nur die motorischen Fähigkeiten verfeinern. Sie helfen auch dabei, andere Fähigkeiten zu entwickeln: Das Kind findet sich im dreidimensionalen Raum und in der Zeit zurecht, seine Beziehung zur Welt, seine Selbstsicherheit und erste logisch-mathematische Kenntnisse (zählen, einordnen, Reihen bilden ...) werden gestärkt. Der Körper wird zum Bezugspunkt für alle Abstraktionen. Deshalb ist es so wichtig, diese Bezüge sorgfältig zu konstruieren ...

### ... und Feinmotorik?

Parallel dazu entwickelt das Kind seine Feinmotorik, das heißt, die Beweglichkeit und Geschicklichkeit seiner Hände. Durch Erfahrungen – die so verschieden sein können wie panschen in nasser Erde, mit Knetmasse spielen, Obststücke auf einem Teller greifen ... – werden seine Bewegungen feiner und ermöglichen schließlich so präzise Fertigkeiten wie Schreiben oder Zeichnen.

### Die Vorzüge psychomotorischer Aktivitäten

Kindern Aktivitäten vorzuschlagen, durch die sie ganz frei mit ihrer Motorik experimentieren können, ist ein Mittel, um sie beim Begreifen ihrer körperlichen Struktur zu begleiten. Dies stellt die Basis seiner physischen und psychischen Entwicklung sowie der Beziehung zur Welt dar. Diese motorischen Erfahrungen helfen beim Aufbau von Selbstsicherheit, eine Grundvoraussetzung, um Risiken einzugehen und immer schwierigere Dinge in Angriff zu nehmen und so seinen Platz in der Welt zu finden.

### Die wichtigsten Etappen der psychomotorischen Entwicklung

#### Vom Liegen zum Sitzen



In seinem ersten Lebensjahr legt das Kind einen langen Weg zurück: Es beherrscht nach und nach seine Haltungen und Gesten. Es beginnt,

den Kopf gerade zu halten, dann dreht es sich vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch.

Allmählich gelingt es ihm, sich hinzusetzen, ohne sich dabei anzuhalten. Dies verändert seine Beziehung zur Welt beträchtlich!

#### Ziel: Gehen



Parallel dazu lernt es, zu kriechen und sich auf diese Weise fortzubewegen – der erste Schritt hin zur Autonomie. Im Allgemeinen folgt auf diese Etappe – jedoch nicht immer, denn einige Kinder stehen gleich im Anschluss auf – das Krabbeln auf allen Vieren. Jedes Kind hat seine eigene Methode, um das Endziel zu erreichen: aufrecht zu stehen und zu gehen.

Die benötigte Zeit, um das Gehen und die Beherrschung eines dynamischen Gleichgewichts zu lernen, ist verschieden. Sie hängt von zahlreichen Faktoren ab: neurologische Reife, Stimulationen der Umgebung, Temperament des Kindes ... Eine wichtige, mit Spannung erwartete, gefürchtete, genau beobachtete, exakt angepeilte Etappe, die für das Kind vor allem gleichbedeutend mit der Erkundung seiner Umwelt ist. Für die Eltern ist es sowohl eine Etappe der Trennung (weniger tragen) und eine Phase strenger Beaufsichtigung. Welche Perspektiven bieten sich da unseren kleinen Abenteurern!

#### Entwicklung des Gleichgewichts- und Koordinationssinns



Das Kind versucht anschließend, auf allen Vieren die Treppen hinauf- und hinunterzusteigen, danach aufrecht und sich am Geländer festhaltend und schließlich ganz allein.

Schon ist die Zeit gekommen, das Rennen auszuprobieren und sich zu bücken, ohne sich abzustützen, um nach einem Objekt zu greifen. Das Gleichgewicht wird immer sicherer. Das Kind geht das Risiko ein, mit beiden Beinen zu springen. Bei diesem Schritt fällt es oft hin, steht jedoch schnell wieder auf! Ein Objekt zu ziehen, auf Stühle zu klettern, rückwärts oder entlang einer Linie zu gehen sind weitere sehr beliebte Aktivitäten, um Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. Nun kann man schon mit einem Ball schießen, mit beiden Beinen springen, die Treppe rauf- und runtergehen und dabei abwechselnd beide Füße benutzen, in die Pedale treten, Roller fahren ... Den Möglichkeiten sind keine Grenzen mehr gesetzt!

## Jeder nach seinem Rhythmus

Die psychomotorische Entwicklung des Kindes verläuft nicht linear. Denn das Kind entwickelt gleichzeitig seine Sprache, seine Feinmotorik, sein Verständnis der Welt ... Deshalb hat man manchmal den Eindruck eines Rückschritts. Doch kein Grund zur Sorge: Es ist ein kleiner Schritt zurück, um dann einen umso größeren Satz nach vorne zu machen. Diese Phasen sind absolut notwendig, um eine neue Phase des Fortschritts zu meistern.

Sein Kind in seiner Entwicklung zu begleiten heißt vor allem, ihm zu erlauben, nach seinem Rhythmus und in sicherer Umgebung neue Erfahrungen zu erleben. Zu spielen, zu klettern, zu kriechen, zu springen ... kurz: sich auszuleben!



# GYM ANIMÒ



### Lo sviluppo psicomotorio del bambino

*Di Sandrine Souveryns, esperta in psicomotricità*

Il vostro bambino cresce e la sua evoluzione passa prima di tutto dal corpo, che è il primo luogo del suo rapporto con il mondo. Conosce il suo ambiente attraverso i cinque sensi e le interazioni che piano piano ha con tutto ciò che lo circonda.

La psicomotricità è l'integrazione delle funzioni motorie e psichiche, e la motricità comprende la motricità globale e quella fine.

## Cosa si intende per motricità globale

Questo termine indica lo sviluppo della motricità del corpo. Il bambino, che alla nascita dipende completamente dagli adulti, crescendo acquisisce un'indipendenza motoria totale. Dalla posizione distesa inizia a strisciare, poi si mette a quattro zampe e infine sta in piedi. Poco per volta, l'equilibrio si affina: il bambino potrà saltare, correre, scalare, fino a raggiungere prestazioni motorie molto evolute.

Ogni fase è importante. Il bambino passa dall'una all'altra tramite molti tentativi. Per questo motivo i giochi motori sono importantissimi sia per i piccolini che per i bambini più grandi. Questi giochi non servono solo ad affinare le competenze motorie, ma permettono anche di sviluppare altre competenze: il bambino crea i suoi punti di riferimento nello spazio, nel tempo, il suo rapporto con il mondo, la sua sicurezza interiore, le prime nozioni logico-matematiche (contare, classificare, ordinare delle serie, etc.). Il corpo sarà il punto di riferimento di qualsiasi nozione astratta, per questo è così importante costruire in modo corretto i punti di riferimento...

## ...e motricità fine.

In parallelo, il bambino sviluppa la propria motricità, ovvero la mobilità e l'abilità nell'uso delle mani. A forza di tentativi diversi, come stropicciare la terra, giocare con la pasta per modellare, impilare dei cubi, afferrare pezzetti di frutta dal piatto... i suoi gesti si affinano per giungere ad azioni precise come la scrittura e il disegno.

## I benefici delle attività psicomotorie

Proporre ai bambini delle attività che permettono loro di sperimentare liberamente la motricità è un modo per accompagnarli nell'integrazione del proprio schema corporeo. Ciò costituisce la base della costruzione fisica e psichica e del suo rapporto con il mondo. Queste esperienze motorie permettono di sviluppare la sicurezza interiore, una dimensione essenziale per correre il rischio di dirigersi verso attività più raffinate e prendere il proprio posto nel mondo.

## Le grandi fasi dello sviluppo psicomotorio

### Verso la posizione seduta



Nel primo anno della sua vita, il bambino fa un percorso che va verso la padronanza progressiva delle proprie posture e dei propri gesti. Inizia tenendo dritta la testa, poi si gira dalla posizione a pancia sotto a quella supina e viceversa. Piano piano inizia a mantenere la posizione seduta senza appoggiarsi, e questo cambia radicalmente il suo rapporto con il mondo!

### Obiettivo "camminare"



Nel contempo, impara a gattonare e a muoversi da un posto all'altro: la prima tappa verso l'autonomia. Solitamente questa tappa è seguita - ma non sempre, perché alcuni bambini si mettono direttamente in piedi - dalla scoperta

di come gattonare. Ogni bambino ha il proprio metodo per andare verso l'obiettivo finale: stare in posizione verticale e camminare.

I tempi di acquisizione della capacità di camminare e dell'equilibrio dinamico sono variabili, e dipendono da molti fattori quali la maturità neurologica, gli stimoli dell'ambiente, il carattere del bambino, etc. Una fase importante, attesa, temuta, osservata, cercata, che è prima di tutto sinonimo di esplorazione per il bambino. Per i genitori è al tempo stesso una fase di separazione (il bambino non sta più in braccio) e un momento di maggiore controllo. Quanti cambiamenti per questi piccoli avventurieri!

### Sviluppo dell'equilibrio e della coordinazione



Il bambino cerca quindi di salire e scendere le scale a quattro zampe, poi in piedi tendendosi alla ringhiera, e infine da solo. Arriva il momento di esplorare la corsa, e di abbassarsi senza le mani per prendere un oggetto. L'equilibrio diventa sempre più sicuro. Il bambino corre il rischio di provare il salto a piedi uniti, una fase in cui spesso cade ma sa anche rialzarsi! Lanciare un oggetto, arrampicarsi sulle sedie, camminare all'indietro o su una linea, sono tutte attività molto apprezzate per padroneggiare equilibrio e coordinazione. Si può allora tirare calci ad un pallone, saltare a gamba zoppa, salire e scendere le scale alternando i piedi, pedalare, andare in monopattino... Le possibilità diventano infinite!

## A ciascuno il proprio ritmo...

Lo sviluppo psicomotorio del bambino non è lineare. Infatti il bambino, in parallelo, sviluppa il linguaggio, la motricità fine, la comprensione del mondo... Talvolta si ha l'impressione che abbia dei momenti di regressione, ma niente paura, è importante indietreggiare per saltare meglio. Queste tappe sono assolutamente indispensabili per passare alla fase successiva.

Accompagnare il proprio bambino nel suo sviluppo significa prima di tutto permettergli di vivere, al proprio ritmo, esperienze nuove in un contesto rassicurante. Per giocare, arrampicarsi, correre, saltare... Insomma, per crescere!

# GYM = ANIMO



## De motorische ontwikkeling van een kind

Door Sandrine Souveryns, psychomotorisch therapeute

Uw kind groeit, en ontwikkelt zich vooral via zijn lichaam; zijn eerste contact met de wereld. Hij leert zijn omgeving te begrijpen door zijn vijf zintuigen, en de interacties die hij beetje bij beetje gaat krijgen met alles om zich heen.

Meestal wordt motoriek onderverdeeld in fijne motoriek (fijnmotorisch gedrag), en grove motoriek (grootmotorisch gedrag).

### Wat wordt bedoeld met grove motoriek...

Met deze term wordt de motorische ontwikkeling van het lichaam bedoeld. Het kind, dat bij de geboorte volledig afhankelijk is van volwassenen, groeit en ontwikkelt geleidelijk zijn motorische onafhankelijkheid.

Vanuit een liggende positie gaat hij draaien op de rug en op de buik, zitten, tijgeren of buikkruipen, kruipen, staan of oprichten en uiteindelijk zelfstandig lopen. Het evenwicht wordt geleidelijk aan steeds beter beheerst: het kind kan springen, rennen, klimmen, en zal risico's nemen om de motorische vaardigheden steeds verder te ontwikkelen en te verfijnen.

Iedere ontwikkelingsfase is belangrijk. Het kind doorloopt de verschillende fases door uit te proberen. Op dat gebied zijn motorische spelletjes erg belangrijk, zowel voor de hele kleine- als de grotere kinderen.

Deze spelletjes zijn er niet alleen om de motorische vaardigheden te ontwikkelen. Ook andere vaardigheden

worden ontwikkeld: het kind voelt zich veilig en krijgt notie van tijd en ruimte, zijn plaats in de wereld, de eerste noties van wiskundige logica (tellen, sorteren, op volgorde zetten...). Het lichaam is de referentie voor alles wat abstract is. Het is dus heel belangrijk een goede basis op te bouwen...

### ...en fijne motoriek

Tegelijkertijd ontwikkelt het kind zijn fijne motoriek: dat wil zeggen, het vermogen om fijne bewegingen te maken met zijn handen. Door verschillende, zeer uiteenlopende ervaringen, zoals in de grond wroeten, met klei spelen, blokken stapellen, stukjes fruit uit een bordje pakken worden nemen de bewegingen fijner en steeds nauwkeuriger, wat weer nodig is om te kunnen tekenen en schrijven.

### Het nut van motorische activiteiten

Wanneer u kinderen activiteiten laat doen, kunnen ze niet alleen met hun motoriek experimenteren, maar het is tevens een middel om ze zich van hun lichaam bewust te maken. Zo wordt de lichamelijke- en geestelijke basis gelegd ten opzichte van de buitenwereld. Deze motorische ervaringen zorgen voor een positief zelfbeeld («iets kunnen»), essentieel om de lat steeds weer hoger te kunnen leggen, en zijn plaats in de samenleving te vinden.

### Mijlpalen in de motorische ontwikkeling



#### Zitten

Tijdens het eerste levensjaar ontwikkelt een baby zich ontzettend snel op allerlei ontwikkelingsgebieden, met de geleidelijke beheersing van zijn houdingen en bewegingen. Hij begint met zijn hoofd op te tillen, vervolgens met het rollen van de buik op de rug, en van de rug op de buik. Geleidelijk aan kan hij zonder steun zitten. En zo ziet de wereld er meteen heel anders uit!

## Einddoel «Lopen»



Tegelijkertijd leert hij kruipen en zich verplaatsen, de eerste fase naar zelfstandigheid. Over het algemeen, wordt deze fase gevolgd door het recht op staan, maar niet altijd; sommige kinderen gaan onmiddellijk leren recht staan. Ieder kind heeft zijn eigen methode om het ultieme doel te bereiken: rechtop staan en lopen.

De tijd alvorens een kind kan lopen, en het dynamische evenwicht kan beheersen, is afhankelijk van een aantal factoren: neurologische rijpheid, stimulering van de omgeving, karakter van het kind... In deze belangrijke fase, lang verwacht, gevreesd, geobserveerd, herkend, gaat het kind op ontdekking. Voor de ouders is dit een fase van loslaten (en minder dragen!), maar ook van verhoogde waakzaamheid. Er valt ook zoveel te beleven voor deze kleine ontdekkers!

## Ontwikkeling van het evenwicht en coördinatie



Het kind probeert vervolgens de trap op- en af te klimmen en kruipen, vervolgens rechtop aan de leuning te trekken en daarna zonder zich vast te klampen aan de leuning. Daarna is het tijd om te rennen, zich te bukken zonder handen. Het evenwicht wordt steeds beter beheerst. Het kind zoekt risico's op, en experimenteert allerlei houdingen. Dit is een fase waarin hij vaak valt, maar ook weer opstaat! Een voorwerp trekken, op stoelen klimmen, achteruitlopen of op een lijn zijn stuk voor stuk populaire activiteiten ter bevordering van de coördinatie en het evenwicht. Het lukt nu ook om een bal te grijpen en te gooien, te hinkelen, de trap op- of af te gaan, te fietsen, te stappen... Bijna alles wordt nu mogelijk!

## Ieder zijn eigen ritme...

De motorische ontwikkeling van een kind is geen rechtlijnig proces. Het kind ontwikkelt bijvoorbeeld tegelijkertijd taal, fijne motoriek, zijn begrip voor de wereld waarin hij leeft... We hebben soms de idee dat het kind een stap achteruit zet, in plaats van vooruit. Geen zorgen, meestal is dat stapje achteruit nodig om zo een grote sprong vooruit te zetten. Deze fasen zijn nodig om weer tot een nieuwe mijlpaal te komen.

Zijn kind begeleiden in zijn ontwikkeling is hem vooral de mogelijkheid bieden om op zijn eigen ritme nieuwe ervaringen op te doen, in een veilige omgeving. Spelen, klimmen, kruipen, springen... Kortom, geef hem de ruimte om zich te ontwikkelen en zich uit te leven!





3+



[www.Bioviva.com](http://www.Bioviva.com)