

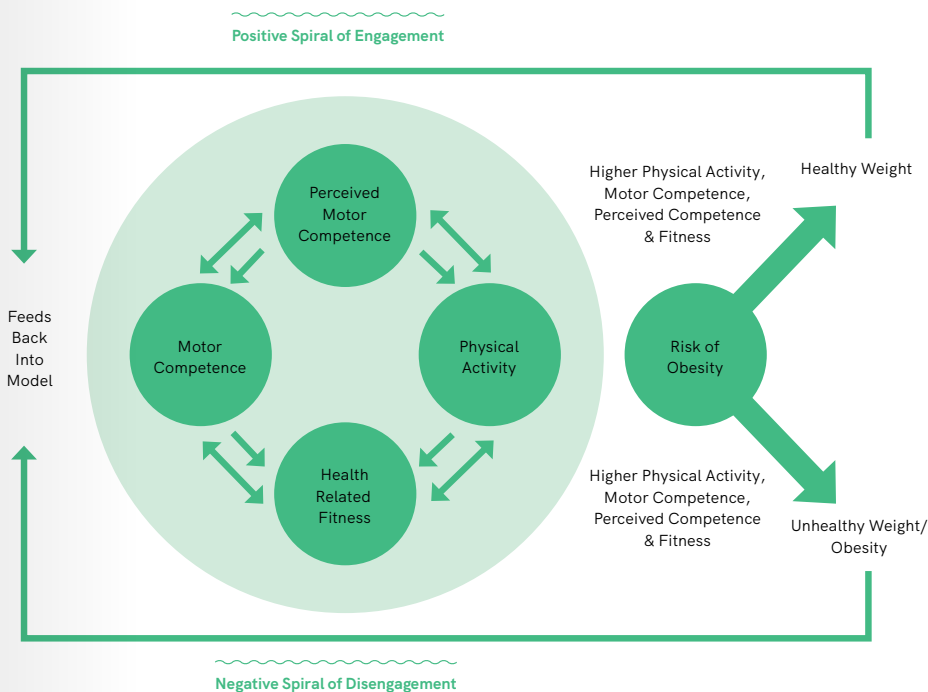


Stimuleer spel en beweging

Belang van bewegingsontwikkeling

Bewegen speelt een essentiële rol in de ontwikkeling van kinderen. Het verwerven van bewegingsvaardigheden is fundamenteel vanwege de brede impact ervan op alle aspecten van de kinderlijke ontwikkeling. Dit is met name het geval bij jonge kinderen, waar beweging een aanzienlijke invloed heeft op andere ontwikkelingsgebieden.

TEKST THEO DE GROOT BEELD TOM VAN LIMPT



Figuur 1 – Het model van Stodden (Coppens et al., 2019)

Fundamentele vaardigheden

De vaardigheden die zich als eerste ontwikkelen, worden aangeduid als fundamentele vaardigheden. Gedurende de peuter- en kleuterjaren begint de integratie van een reeks fundamentele motorische vaardigheden in het bewegingsrepertoire (Hoofdwijk et al., 2020). Clark en Metcalfe (2002) introduceerden de ‘berg van motorische ontwikkeling’ als een metafoor voor de noodzakelijke brede motorische basis voordat kinderen zich op specifieke sporten kunnen concentreren. Verplaatsingsvaardigheden (lopen, rennen, springen), objectvaardigheden (gooien, vangen, slaan, schoppen) en balansvaardigheden vormen deze basis. Fundamentele vaardigheden zijn de springplank voor fysieke activiteit bij kinderen. Een ontoereikend basisoniveau kan leiden tot een afnemende interesse in fysieke activiteiten en inactiviteit naarmate

kinderen ouder worden. Onderzoek (Mombarg, 2021) bevestigt dat deze basisvaardigheden niet vanzelf ontstaan; divers en voldoende bewegen is vereist.

Interessant verband

Het model van Stodden (Coppens et al., 2019) (zie figuur 1) geeft het verband weer tussen motorische vaardigheid en de mate van fysieke activiteit. Bij het jonge kind ontwikkelt de algemene motorische vaardigheid zich vooral door fysieke activiteit. Hoe fysiek actiever een kind is, hoe beter de motorische vaardigheid zich ontwikkelt (Barnet et al., 2009). Een divers en gevarieerd aanbod van activiteiten leidt tot een bredere motorische ontwikkeling. Het model laat ook zien dat voor kinderen de zelfwaargenomen competentie, het geloof in eigen kunnen, belangrijk is. Hoe groter het geloof in het eigen motorische kunnen, hoe actiever kinderen zijn en hoe meer de motorische vaardigheid zich zal ontwikkelen. Nu we dit weten, is het belangrijk in te zoomen op ►►

Een vertraagde of verstoorde motorische ontwikkeling kan leiden tot psychosociale en cognitieve problemen, zoals wordt bevestigd door onderzoek van De Angulo en collega's (2008) en Hafkamp-de Groen en collega's (2012). Motorische ontwikkeling bij kinderen vindt gelijktijdig plaats met de ontwikkeling van taal, zintuigen, psychosociale aspecten en cognitie. Achterstanden worden vaak eerst zichtbaar in grove motorische vaardigheden en beïnvloeden later andere ontwikkelingsgebieden. Daarom is het belangrijk om in onderwijs en thuisomgevingen te focussen op motorische ontwikkeling. Dit bouwt een stevige basis voor algehele ontwikkeling en toekomstige prestaties. Fundamentele motorische vaardigheden in de kleuterfase zijn cruciaal voor latere fysieke activiteiten, en er is een verband tussen motorische competentie en activiteitsniveau (Lima et al., 2022). Is het je bekend dat de motorische vaardigheden van kinderen in recente jaren aanzienlijk zijn verminderd?



► de motorische ontwikkeling. Waarover hebben we het wanneer we hierover praten?

Motorische ontwikkeling

We zeggen het zonder erbij na te denken: motorische ontwikkeling. Maar wat betekent deze term precies? Is het wel zo'n eenduidig concept? Motorische ontwikkeling kan worden omschreven als 'het aanleren van bewegingen'. Dit duidt op een proces waarbij bewegingen geleidelijk verfijnder worden. Het gaat over een dynamische interactie tussen motorisch leren en motorische controle. Twee voorbeelden:

1. **Denk aan een kind dat leert lopen.** In eerste instantie zal het kind grote, onhandige stappen maken en vaak vallen. Naarmate het kind zich verder ontwikkelt, worden de stappen preciezer en valt het minder vaak. Dit is een illustratie van motorische ontwikkeling, waarbij het kind nieuwe bewegingen leert en deze geleidelijk verfijnt.
2. **Laten we daarnaast eens kijken naar een kind dat leert een potlood te gebruiken.** In eerste instantie zal het kind het potlood wellicht met zijn volle hand omklemmen, maar naarmate zijn ontwikkeling vordert, zal het kind leren om het potlood met de juiste nauwkeurigheid tussen zijn vingers te klemmen. Dit voorbeeld toont nogmaals de motorische ontwikkeling, waarbij de fijne motoriek van het kind verder verfijnd wordt.

Van motorisch leren naar motorisch controleren

Motorisch leren is het proces van toenemende vloeiendheid, accuratesse en snelheid van bewegingen (Schmidt & Lee, 2011). Dit proces van steeds effectiever en meer efficiënt bewegen, is van toepassing op complexe

vaardigheden, zoals op je fiets stappen en wegrijden, in bomen klimmen, pianospelen, en ook op meer eenvoudige vaardigheden, zoals een bal gooien, vangen of stuiten van een bal. Ook spelen motorische leerprocessen een rol bij het bewaren van je evenwicht of bij het opvangen van een val. Motorisch leren en motorische controleprocessen gaan over het leren van en het steeds beter afstemmen van die geleerde vaardigheden op de omgeving (zie figuur 2).

Werk in uitvoering

Motorisch competente kinderen hebben het vermogen een breed spectrum aan motorische vaardigheden doelgericht en effectief te gebruiken. Het uitbreiden van het bewegingsgedrag is 'werk in uitvoering'. De actuele bewegingsmogelijkheden van kleuters zijn het resultaat van aanleg, de aanwezige en benutte bewegingskansen en de daarbij ervaren mate van lukken en mislukken. Wil je een bijdrage leveren aan de motorische ontwikkeling, dan is inzetten op de mate van oefenen en externe factoren het makkelijkst. Bij externe factoren kun je denken aan speelgoed en omgevingen die uitdagen tot bewegen (De Groot & Verhagen, 2019). Maar ook aan de gewoontes en routines die thuis, op school of binnen de kinderopvang worden gehanteerd. Zitten de kinderen tijdens het dagelijkse kringgesprek stil, of mogen ze staan en bewegen? Dat zijn simpele aanpassingen binnen dagelijkse routines om kinderen meer te laten bewegen. Herhaling van beweging — nuance ontstaat op basis van herhaling — is belangrijk. Om kinderen een breed scala aan bewegingen te laten oefenen, is het nuttig om diverse bewegingspelletjes en -activiteiten af te wisselen.

Theo de Groot

is eigenaar van THEMA - spelen met gedrag en verzorgt trainingen en cursussen op het gebied van bewegen, onderwijs en psychologie. Hij is onder andere (mede)auteur van de boeken *Beter spelen en bewegen met kleuters*, *Bewegingsonderwijs met kleuters* en *Onderwijs in bewegen op de basisschool*



Figuur 2 - De relatie tussen leren en controleren (Beenhakker et al., 2022)

Herhaal deze activiteiten regelmatig om hun vaardigheid erin te versterken.

Ontwikkeltaken

Tussen vier en zes jaar is een kind een kleuter. Er breekt een nieuwe tijd aan; het kind gaat naar school. Welke 'levensopdrachten', oftewel ontwikkeltaken, hebben kinderen in de leeftijd tot zes jaar? Binnen het motorische domein formuleren Beenhakker en collega's (2022) de volgende ontwikkeltaken:

Leren...

- van ongecontroleerd naar gecoördineerd bewegen;
 - bewegen van grof vanuit de romp (schouder en heupen) naar het verfijnder bewegen vanuit de ledematen (richting handen en voeten);
 - van totaal (massaal bewegen), waarbij het hele lijf meebeweegt naar lokaal (effectief) bewegen waarbij het bovenlichaam onafhankelijk beweegt van het onderlichaam en er steeds minder bijbewegingen zijn;
- van enkelvoudige naar meer samengestelde bewegingen;
- van symmetrische motoriek naar steeds meer alternerend bewegen;
- kennen van de omgeving door aftasten en manipuleren naar meer vertrouwen op zicht en gehoor;
- ontdekken van de voorkeurskant door zowel links als rechts te gebruiken;
- het bewegen steeds beter af te stemmen op de omgeving.

De vraag bij deze motorische principes is: hoe kan je deze inzichten daadwerkelijk toepassen?

Bijvoorbeeld tijdens creatieve activiteiten, zoals tekenen of schilderen, kunnen kleuters aangemoedigd worden beide handen te gebruiken,

wat bijdraagt aan hun lichaamsbewustzijn en motorische ontwikkeling. Dit kan uitgebreid worden naar andere activiteiten, zoals blokken stapelen en eten. Eenvoudige spellen, zoals 'Simon zegt...', kunnen gebruikt worden om de overgang van enkelvoudige naar samengestelde bewegingen te bevorderen. Dit helpt niet alleen bij motorische ontwikkeling, maar ook bij het verbeteren van luistervaardigheden en aandachtsfocus.



De literatuurlijst is te vinden op:
www.hjk-online.nl/artikelen



Het uitbreiden van het beweggedrag is 'werk in uitvoering'

EHBO: Eerste Hulp bij BewegingsOntwikkeling

Beenhakker en collega's (2022) presenteren handreikingen voor het ondersteunen van de bewegingsontwikkeling die ze omschrijven als 'Eerste Hulp bij BewegingsOntwikkeling' (EHBO). Deze praktische handvatten kunnen nuttig zijn voor leerkrachten, ouders en anderen die betrokken zijn bij de zorg en educatie om kleuters op een bij hun (ontwikkelings)leeftijd passende manier uit te dagen en te ondersteunen in hun motorische ontwikkeling.

De eerste hulp die gegeven kan worden:

- Bied veel variatie, differentiatie en herhaling van opstellingen en gebruik materialen.
- Laat de nuance vinden op basis van herhaling.
- Laat het kind zelf ontdekken wat zijn voorkeurskant is.
- Bied verschillende activiteiten opeenvolgend aan, zodat kleuters verschillende motorische vaardigheden met elkaar kunnen verbinden.

HJK bestaat 50 jaar!

Wij vieren feest, vier je met ons mee?



Nog geen abonnement op HJK?

Ontvang 10 x HJK en lees onbeperkt online voor slechts € 79,95 per jaar.

En krijg nu het speciale 'Feest'-prentenboekenpakket cadeau!

Hierin zitten de volgende boeken:

- *Feest voor iedereen* van Francesca Pirrone (uitgever: Clavis Kinderboeken)
- *Alles is reden voor een feestje* van Monique Berndes (uitgever: De Vier Windstreken)
- *Nog 100 nachtjes slapen* van Milja Praagman (uitgever: Leopold)
- *Maximiliaan Modderman geeft een feestje* van Joukje Akveld (uitgever: Lannoo)