

Spelenderwijs bewegen

AUTEUR

Manon

Lodeweges (1)

*Kinderoefen-
therapeute* (2)

Geerte **Stoelers** (3)

*Kinderoefen-
therapeute* (2)

INHOUD

1. Inleiding
2. De motorische ontwikkeling van kinderen
 - 2.1. Ontwikkeling van het bewegen
 - 2.2. Invloed van de motorische ontwikkeling op de totale ontwikkeling
 - 2.3. Interactiemodel totale ontwikkeling
3. De motorische ontwikkeling observeren
 - 3.1. De verschillende motorische gebieden
 - 3.2. Motorische problemen in de klas
 - 3.3. Observatielijst
4. Suggesties voor de praktijk
 - 4.1. Spelsuggesties
 - 4.2. Toelichting bij het schrijven
 - 4.3. Een korte observatielijst voor schrijfmotoriek
 - 4.4. Groepslessen
 - 4.5. Structuur van de lessen
 - 4.5.1. Afspraken
 - 4.5.2. Inhoud
 - 4.5.3. Lesvoorbeelden
5. Tot slot
6. Literatuur

Bijlage: mijlpalen

(1) Contactadres: manon@kinderoefentherapie-utrecht.nl

(2) Voor meer info over de werkzaamheden van beide auteurs, zie www.kinderoefentherapie-utrecht.nl

(3) Contactadres: geerte@kinderoefentherapie-utrecht.nl

KRACHTLIJNEN

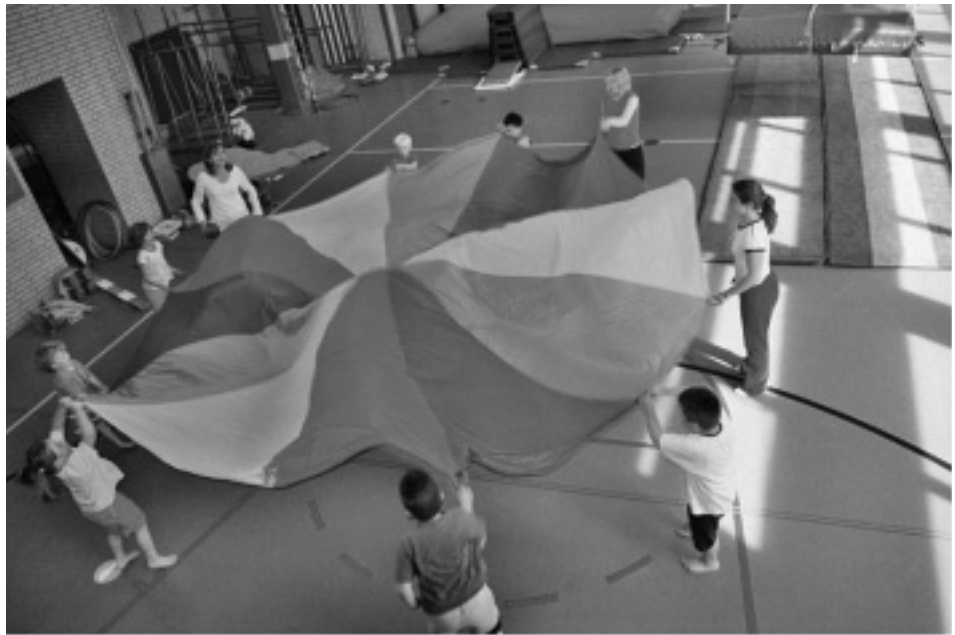
De meeste kinderen bewegen van nature graag. Spelenderwijs leren ze zo allerlei motorische vaardigheden en oefenen ze hun spieren en zintuigen. Maar dat geldt niet voor alle kinderen. En dat kan leiden tot problemen met de motoriek, die op hun beurt weer invloed hebben op de totale ontwikkeling van een kind.

In dit artikel gaan de auteurs eerst in op het verband tussen de motorische ontwikkeling en de totale ontwikkeling van kinderen. Vervolgens bespreken ze de verschillende motorische gebieden, de mogelijke problemen en hoe je die kunt herkennen. Ten slotte geven ze een aantal lesvoorbeelden waarbij alle motorische aspecten aan bod komen. Ze richten zich hierbij met name op de leeftijdsgroep van 4 tot 8 jaar.

1. Inleiding

het belang van bewegen

Kinderen ontdekken de wereld om hen heen al bewegende en spelend. Ze grijpen, kruipen, bouwen, hollen, klimmen, voetballen en fietsen. Zo oefenen ze spelenderwijs de vaardigheden die ze de rest van hun leven nodig hebben. Voor de meeste kinderen is spelen en bewegen een bron van inspiratie en plezier, bij andere echter niet. De meeste kinderen bewegen van nature veel en graag. ‘Juf, kijk eens wat ik kan’, is voor veel leerkrachten een bekende kreet. Kinderen laten graag zien wat ze kunnen en zijn er ook trots op. Kinderen leren spelenderwijs. Door te bewegen en te spelen, oefenen kinderen hun spieren, zintuigen en motoriek.



stimulerende rol van leerkracht en school

Problemen met de motoriek hebben een grote invloed op de totale ontwikkeling van het kind. Ook de ontwikkeling van spraak en het uiten van emoties vragen immers om motoriek. Leerkrachten kunnen een belangrijke rol vervullen in het stimuleren van de motorische, en daarbij de totale ontwikkeling, die kinderen doormaken door te spelen en te bewegen. Ook is er voor scholen een belangrijke rol weggelegd, aangezien kinderen steeds minder bewegen en er een zorgwekkende toename van overgewicht is.

In het eerste gedeelte van dit artikel geven we inzicht in het verband tussen de motorische ontwikkeling en de totale ontwikkeling. Het tweede gedeelte geeft uitleg over de verschillende motorische gebieden en over motorische problemen in de klas en bevat een observatielijst om motorische problemen in de klas bij kinderen van met name 4 tot 8 jaar te signaleren. Het derde gedeelte van dit artikel bestaat uit lessen die gegeven kunnen worden aan kinderen van 4 tot 8 jaar. In elke les komt een ander motorische gebied aan de orde.

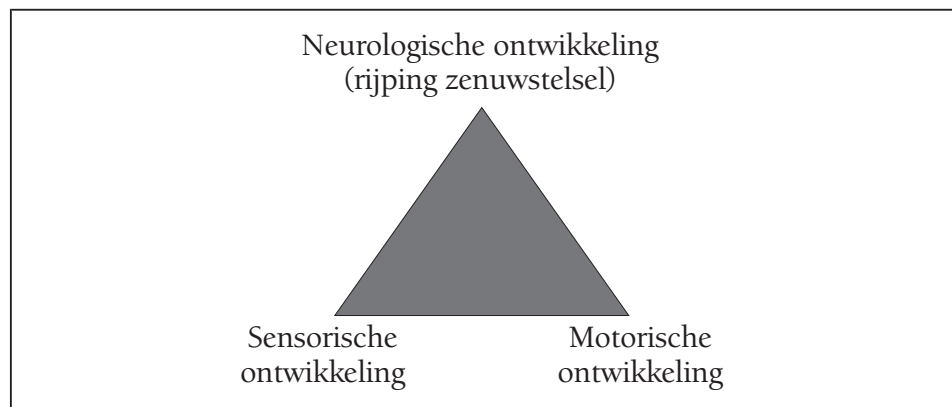
2. De motorische ontwikkeling van kinderen

2.1. Ontwikkeling van het bewegen

drie componenten

De ontwikkeling van het bewegen bestaat uit de volgende drie componenten, die invloed op elkaar hebben:

- 1) *De neurologische ontwikkeling*: de ontwikkeling (rijping) van het zenuwstelsel.
- 2) *De sensorische ontwikkeling*. Sensoriek is de ontwikkeling die via je zintuigen binnenkomt. Er zijn zeven zintuigsystemen: de visus (het zicht), het gehoor, de smaak, de reuk, de tast, de proprioceptie (het diepe spiergevoel) en het evenwichtsorgaan. Door informatie uit de omgeving en vanuit het lichaam op te nemen, te selecteren en te combineren, kunnen we op de juiste manier reageren. Dit heet sensorische integratie.
- 3) *Motorische ontwikkeling*. Motoriek is het vermogen tot bewegen. Bewegen is gebruikmaken van de motorische vrijheidsgraden om daarmee doelen te realiseren zoals jezelf verplaatsen, het manipuleren van objecten, communiceren met medemensen, maar ook uiting geven aan je emoties.



Figuur 1: schematische weergave van de drie componenten

sensomotoriek

Belangrijk is vooral de sensomotoriek: het verband tussen zintuiglijke waarnemingen (sensoriek) en de motorisch reactie hierop (motoriek). Door middel van de motoriek treedt het kind in contact met zijn omgeving. De sensoriek geeft feedback over de motorische handeling en helpt om de bewegingen doelgericht uit te voeren. Sensoriek en motoriek zijn wel van elkaar te onderscheiden, maar niet te scheiden. Hoe iemand op zintuigprikkelers reageert, is via zijn motoriek te observeren.

voorbeeld

Als een kind een potlood of pen beweegt, dan geven de ogen informatie over de bewegingsrichting, de tast geeft informatie over het vasthouden van de pen, het bewegings-/houdingsgevoel geeft informatie over de zithouding, de beweging van de armen/hand en de weerstand van de onderlaag waarop geschreven wordt. De sensoriek is nodig om de motoriek bij te sturen.

Een zekere mate van rijping is nodig om een bepaalde beweging (sensomotoriek) te kunnen uitvoeren, maar de ervaring van het uitvoeren van een beweging heeft ook weer invloed op de rijping van het zenuwstelsel. Een beweging krijgt meer kwaliteit door ervaring.

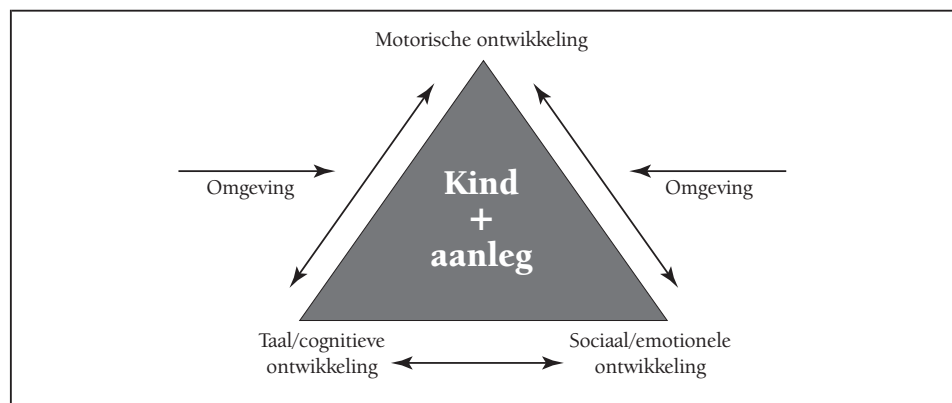
Ook van invloed op de ontwikkeling van het bewegen zijn de cognitie, de motivatie, de emotie en de biomechanica (lengte/gewichtsverhouding, enz.) van het kind.

2.2. *Invloed van de motorische ontwikkeling op de totale ontwikkeling*

Centraal in dit model staat het kind in ontwikkeling. De ontwikkeling is afhankelijk van de eigen specifieke kenmerken van het kind, zoals temperament, leer- vermogen, bouw en eventuele aandoeningen (bv. ADHD, allergie). Hoe de ontwikkeling zal verlopen, is ook afhankelijk om de omgeving waarin het kind op- groeit. Een omgeving die veilig is en ruimte biedt, maar ook stimulans geeft om bewegend te ontdekken, is een belangrijke positieve factor in de ontwikkeling

2.3. *Interactiemodel totale ontwikkeling*

De ontwikkeling van de motoriek staat niet los van de ontwikkeling van taal- cognitie en de sociaal-emotionele ontwikkeling.



Figuur 2: interactiemodel totale ontwikkeling

voorbeeld

Door bewegen (motoriek) ontdekt het kind zijn eigen lijf en van daaruit doet het ruimtelijke ervaringen op. Zo worden ruimtelijke begrippen geleerd en benoemd (taal-cognitief).

Kinderen ontdekken de wereld om hen heen al bewegend en spelend. Doet een kind te weinig bewegingservaring op, dan kan het onzeker en angstig worden (sociaal-emotioneel).

3. De motorische ontwikkeling observeren

3.1. De verschillende motorische gebieden

- We zetten de verschillende motorische gebieden hier even op een rijtje.

- Evenwicht

Dit is de basis voor de totale motorische ontwikkeling. Het begrip evenwicht is moeilijk te verwoorden, aangezien het hebben/ontwikkelen van evenwicht als vanzelfsprekend gezien wordt.

Bijvoorbeeld: als je je lijf niet stabiel kunt houden, dan zal het gooien van een bal of zitten aan een tafel om te schrijven, moeilijk gaan.

- Grove motoriek

*twee soorten
vaardigheden*

Grove motoriek kun je onderverdelen in basisvaardigheden en complexe vaardigheden:

- basisvaardigheden zijn bijvoorbeeld lopen, kruipen, rennen, springen, rollen;
- complexe vaardigheden zijn vaardigheden waarbij het kind twee dingen tegelijk moet kunnen en/of twee dingen die tegengesteld zijn aan elkaar, bijvoorbeeld touwtje springen, huppelen, kruisbeweging.

De complexe vaardigheden beheersen kinderen vanaf de leeftijd van ongeveer 7 jaar.

- Fijne motoriek

*gebruik van handen en
vingers*

Bij fijne motoriek gaat het om een verfijnde manier besturen van handen en vingers. Een goede fijne motoriek heb je o.a. nodig bij kralen rijgen, knikkeren, K'Nex, tollen, zelf eten, ritsen opmaken, knopen.

- Oog-handcoördinatie

*leidende functie van de
ogen*

In de ontwikkeling leiden eerst de handen de ogen, maar dan nemen de ogen de leidende functie over. Bij zeer veel vaardigheden is de oog-handcoördinatie nodig:

heel duidelijk bij alle balspelen en fijnmotorische vaardigheden zoals knippen, vouwen, mikado, lego en niet te vergeten het schrijven.

- Lichaamsschema

drie aspecten

Een goed lichaamsschema is nodig om een beweging te kunnen uitvoeren. Onder lichaamsschema vallen:

- lichaamsbesef: het kunnen benoemen en/of aanwijzen van je lichaamsdelen, weten wat je met je eigen lichaam kunt, weten waar de beweging plaatsvindt;
- lichaamsplan: dit zijn de ingesleten bewegingspatronen, bv. zonder nadenken lopen, schaatsen, fietsen;
- lichaamsidee: het beeld dat je van je eigen lichaam hebt (dit hoeft niet overeen te komen met de werkelijkheid).

vier verschillende ruimtes

- Ruimtelijke oriëntatie

Het bepalen van positie, richting en afstand, zowel in de werkelijk, verkleinde, afgebeelde als abstracte ruimte.

Hierbij valt te denken aan vier verschillen in ruimtes:

- 1) De werkelijke ruimte waarin het kind zich bevindt, zoals huiskamer of klaslokaal, gymlokalen en de aanwezige meubels / toestellen.
- 2) De verkleinde ruimte, zoals modellen van een kasteel en verkleinde voorwerpen zoals poppetjes.
- 3) De afgebeelde ruimte van driedimensionale ruimtes zoals foto's, kleurplaten, prentenboeken e.d.
- 4) De abstracte ruimte zie je terug op werkbladen en kaarten, met geometrische figuren, mozaïek, kralen, letters, cijfers e.d.

Positie: begrippen als in, boven, onder.

Richting: begrippen van, naar, door, rondom.

Afstand: begrippen als dichtbij, veraf.

3.2. **Motorische problemen in de klas**

Het signaleren van motorische problemen in de klas is moeilijk doordat er geen 'standaard motorisch probleem' is. Er zijn motorische problemen die veel meer voor de hand liggen en andere minder. Ook zijn er diverse visies om te kijken naar de motoriek. De ene visie kijkt meer naar de kwaliteit van de beweging (hoe wordt de beweging uitgevoerd) en een ander naar de kwantiteit (kan de beweging uitgevoerd worden).

Om meer inzicht te krijgen in de diverse motorische problemen op de diverse onderdelen, is een observatielijst samengesteld die van toepassing is op kinderen in de basisschoolleeftijd. Deze kan als leidraad gebruikt worden door leerkrachten.

veel voorkomende motorische problemen

Hieronder geven we een aantal van de meest voorkomende motorische problemen die zich in een klas kunnen voordoen:

- Onhandig: struikelen, dingen laten vallen, moeite met knopen, ritsen, veters, moeite met materiaalhantering als schaar, bestek, potlood e.d.
- Problemen met het zwemmen: rechtop zwemmen, angstig, moeite met armen beenbewegingen, te vrij in het water, onvoldoende kracht om vooruit te komen e.d.
- Veel vallen: alle kinderen groeien met vallen en opstaan, maar er zijn kinderen die steeds weer struikelen over hun voeten.
- Problemen met het tekenen en schrijven: verkeerde zithouding, slechte pen-greep, slordig schrift, laag schrijftempo e.d.
- Angst om te bewegen: weinig experimenteren tijdens de gymles, op het speelplein en in de klas.
- Te hoge spierspanning: gespannen fijne en grove motoriek, houterig bewegen e.d.
- Problemen met het fietsen: lang met zijwieltjes fietsen, veel vallen, angstig.

Mogelijke oorzaken van motorische problemen bij kinderen moeten zo veel mogelijk beschouwd worden vanuit de totale ontwikkeling van het kind. Vaak is het moeilijk te bepalen waar de oorzaak van de problematiek precies zit: is het een leerprobleem, een sociaal-emotioneel probleem of een motorisch probleem? Overleg en/of samenwerking tussen de verschillende hulpverleners is daarom belangrijk.

3.3. *Observatielijst*

- **Evenwicht**

Observatiepunten in de klas:

- niet goed stil zitten/wiebelen
- (onbewust) schommelen op stoel
- hangen op stoel/tafel
- hoofd ondersteunen d.m.v. hand
- veel struikelen
- vasthouden aan leuning/muren.

Observatiepunten in de gymzaal, het speellokaal:

- veel vallen
- veel op de grond liggen
- veel hetzelfde kiezen/weinig experimenteren
- ontwijken klimrek
- angst vertonen tijdens evenwichtsopdrachten
- balansverstoring moeilijk of traag kunnen opvangen
- voorkeur hebben voor zittende bewegingen.

- **Grove motoriek**

Observatiepunten in de klas, op het speelplein, in de gymzaal:

- houterig/stijf bewegen
- bewegingsspelletjes (rennen, tikkertje, voetbal, fietsen, touwtje springen, elastieken, steppen, skeeleren) niet opzoeken
- problemen hebben met springen
- moeilijk leren fietsen.

- **Lichaamsschema**

Observatiepunten in de klas:

- niet leeftijdsadequaat kunnen benoemen en/of aanwijzen van lichaamsdelen
- niet aanvoelen van een beweging
- aarzelen met traplopen, afstapje, ...

- **Ruimtelijke oriëntatie**

Observatiepunten in de klas:

- vaak tegen iets/iemand aanbotsen
- gemakkelijk ongelukjes krijgen
- niet goed interpreteren van plaatjes in boeken en op kleurplaten
- moeite met richting houden op werkbladen;
- moeite hebben met schrijven van letters en cijfers

Observatiepunten in de gymzaal:

- vaak tegen iets/iemand aanbotsen;
- weinig experimenteren in de ruimte, op een bepaalde positie blijven
- niet in de hoogte willen
- moeite hebben met het richten bij bv. balspelen.

- *Oog-handcoördinatie en fijne motoriek*

Observatie in de klas:

- dingen in de mond stoppen
- iets 180 graden met de ogen volgen
- met de hele hand of met twee handen iets vastpakken
- krassend kleuren, tekenen, schrijven
- moeite hebben met stapelen van blokken
- moeite hebben met het hanteren van een schaar, potlood, kwast
- veel druk uitoefenen op het materiaal.

Observatiepunten in de gymzaal:

- hele lichaam bewegen bij het schoppen of gooien van een bal
- moeite hebben met het doseren bij het schoppen of gooien van een bal
- de bal met 2 handen vangen en/of gooien
- moeite hebben met vangen en/of gooien van een kleine bal.

4. Suggesties voor de praktijk

4.1. Spelsuggesties

Hieronder volgen enkele suggesties voor spelletjes en spelvormen ter stimulatie van de diverse onderdelen van de motoriek.

- *Evenwicht en/of grove motoriek*

- steppen, skateboarden, skaten, skeeleren, schommelen
- steltlopen, skippyballen
- fietsen, zwemmen
- klimmen en klauteren
- stoeien, balanceren, kopje duikelen
- Twister spelen
- hinkelen, huppelen, zaklopen, touwspringen
- trampoline springen
- rolschaatsen



- *Oog-handcoördinatie*

- balspelen: gooien, vangen, stuiten, mikken
- stoepranden

- knikkeren
- kegelen, bowlen, ringwerpspelletjes
- beachballen, kleefballen, tafeltennis

- **Fijne motoriek en oog-handcoördinatie**
 - knippen en plakken, insteekmozaïeken
 - vouwen, vlechten met touw of riet, kleien
 - kralen rijgen, borduren, punniken, stempelen
 - figuurzagen, spijkers slaan in figuur
 - knikkeren met meerdere vingers
 - jojoën, tollen, vlooienspel
 - sjoelen, toren van Pisa, Jenga, Mikado, strijkkralen, Lego

- **Lichaamsschema en ruimtelijke oriëntatie (plat vlak en driedimensionaal)**
 - natekenen van voorbeelden
 - memory, Pictionary, puzzels
 - bouwdozen
 - blindemannetje (in de ruimte)
 - houdingen en bewegingen nadoen
 - vormen op de rug tekenen en raden
 - doolhofspelletjes

- **Vorbereidend schrijven en schrijfvaardigheden**
 - kleurplaten inkleuren
 - arceren
 - doolhoven
 - natekenen van figuren en vormen
 - overtrekken
 - figuren of cijfers met touw of klei naleggen



4.2. Toelichting bij het schrijven

Vorbereidend schrijven is een breed begrip.

Voor het oefenen van het schrijven van letters en cijfers moet er uitsluitend gewerkt worden aan ruimtelijke oriëntatie op het platte vlak (werkblad aan tafel zoals kleurplaten of doolhoven) en het maken van oefeningen waar de vorm van de schrijffletter in terugkomt. Daarbij moet de uitgangspositie altijd in orde zijn, d.w.z.:

- een goede zithouding;
- een correcte pengreep;
- een goede hoogte van tafel en stoel.

Oefeningen van de beweging in de lucht of in klei staan los van het inslijpen van de schrijffletter zoals deze er uiteindelijk uit moet komen te zien. Wel draagt het

*ruimtelijke oriëntatie op
het platte vlak*

*oefening van de
beweging*

bij aan het plezier beleven aan het werken met de handen, doordat het resultaat vaak erg leuk is. Te denken valt aan methodes als *Kleuterdans* en *Schrijfdans*(1).

kleur- en
arceeractiviteiten

Via kleur- en arceeractiviteiten is goed te zien waartoe jonge kinderen al in staat zijn met een fijne pen of potlood, als voorbereiding op een verfijning van het leren schrijven. Door middel van deze activiteiten zal tevens blijken hoe belangrijk een goede pengreep en houding en werkwijze vanaf het begin van de basisschool zijn voor het leggen van een goed fundament voor het schrijfonderwijs. Gebleken is dat er in het onderwijs, en zeker ten aanzien van het jonge kind en zijn grafische mogelijkheden, vaak sprake is van een veel te laag verwachtingspatroon. We geven het jonge kind dik materiaal in handen, waarmee het werken vanuit vingers en hand bemoeilijkt wordt. Als het kind vervolgens min of meer gedwongen wordt om vanuit de schouder te werken, concluderen we dat het jonge kind een voorkeur heeft voor schoudermotoriek. Zo maken we de cirkel van het misverstand rond. We kunnen dit doorbreken door kinderen met fijne materialen te laten werken en geen genoegen te nemen met verkeerde grepen. Ook vuist- en penseelgrepen zijn geen onvermijdelijke manieren van omgaan met grafisch materiaal.

werken met fijne
materialen

hand-vingermotoriek

Al vanaf de jaren 60 van de vorige eeuw is bekend dat de schoudermotoriek en de hand-vingermotoriek onafhankelijk van elkaar worden aangestuurd. Een en ander houdt in dat de zogeheten 'grote motoriek' (schoudermotoriek of proximale motoriek) niet meer voorafgaand aan de hand-vingermotoriek (distale motoriek) geoefend hoeft te worden. Er kan vanaf het begin worden gewerkt aan de hand-vingermotoriek en in het bijzonder aan de buig- en strekfunctie van de drie schrijfvingers, door deze op een effectieve manier te oefenen. Dik schrijfmateriaal belemmert deze mogelijkheden. Met dun en fijn schrijfmateriaal komen deze wel tot hun recht, omdat pas bij dun materiaal de buig- en strekmogelijkheden van de drie schrijfvingers optimaal zijn.

4.3. Een korte observatielijst voor schrijfmotoriek

persoonlijk lichaamsplan

Een kind komt de basisschool binnen met een eigen bewegingspatroon, volgens een persoonlijk lichaamsplan. Als het schrijfonderwijs dit lichaamsplan negeert, ontstaan er problemen. Meer dan een kwart van de kinderen heeft dan ook moeite met schrijven. Kinderen schrijven verkrampd, houden hun pen niet goed vast, drukken te hard op het papier of hebben een slechte oog-handcoördinatie. Voor veel kinderen komt het schrijfonderwijs ook te vroeg; ze zijn de benodigde motorische vaardigheden nog niet meester. Aangezien het onderdeel fijne motoriek en schrijfmotoriek te veelomvattend is om hier kort samen te vatten, willen we hier verwijzen naar een boek waarin deze onderdelen uitgebreid besproken worden en waarin een observatielijst is opgenomen waarmee de leerkracht deze soort motoriek kan observeren: *KOEK. Kinderfysiotherapie* (Van Empelen, Nijhuis-Van de Sanden en Hartmann, 2006).

(1) Voor meer info, zie www.schrijfdans.nl

KOEK Het letterwoord KOEK staat voor Korte Observatie Ergotherapie Kleuters en is ontwikkeld als observatie-instrument voor de oudste kleuters in het regulier basisonderwijs om te beoordelen of de kleuter toe is aan het (voorbereidend) schrijven. Ook is de KOEK te gebruiken voor diagnostiek van kleuters met problemen in de fijne motoriek.

Door toepassing van dit observatie-instrument wordt duidelijk of de kleuter problemen heeft met de verschillende fijnmotorische kleutervaardigheden. Hierdoor kan de leerkracht in het laatste kleuterjaar die vaardigheden stimuleren die voor de kleuter nog moeilijk zijn, waardoor een kind met minder moeite zal hebben met het voorbereidend schrijven.

4.4. Groepslessen

Hieronder volgen zeven voorbeelden van groepslessen. De lessen worden spelenderwijs aangeboden en iedere les volgens een vaste structuur en rond een wisselend motorisch thema is opgebouwd.

doel Het doel van de lessen is:

- een omgeving aanbieden waarin het kind zich geaccepteerd voelt;
- het prikkelen van de exploratiedrang, verleggen van de grenzen;
- meer de nadruk leggen op intrinsieke motivatie (het leuk vinden om te doen) dan op extrinsieke motivatie (bv. de beste willen zijn);
- een kind leren spelen met andere kinderen door middel van beweging;
- het aanleren van motorische basisvaardigheden die van belang zijn voor de ADL van het kind;
- het vergroten van het motorische zelfvertrouwen;
- het kind voorbereiden op de sport-, dans- en bewegingswereld.

Deze aanpak geeft structuur en zorgt voor verbetering van motorische vaardigheden, bewustwording van houding en beweging, en meer zelfvertrouwen

4.5. Structuur van de lessen

4.5.1. Afspraken

voor de kinderen

De lesopbouw

Een vaste volgorde met terugkerende onderdelen geeft herkenning en meer vastigheid, wat ten goed komt aan het zelfvertrouwen.

Een belangrijk onderdeel is de kring: aan het begin van de les een goed moment om even te praten, om te vertellen wat voor les het wordt, en om indien nodig de regels nog eens uit te leggen. Aan het eind van de les om even na te praten: vraag hoe de les verlopen is; zowel motorisch (gemakkelijk of moeilijk) als sociaal (leuk of niet leuk).

Vertel de kinderen hoe jij het vond gaan; hebben de nieuwe regels bijvoorbeeld goed gewerkt, hebben ze goed samengewerkt, enz. En vertel vast wat het thema is van volgende les.

Afspraken en regels

Leg uit waar de regels voor zin en kom hier zo nodig op terug, herinner de groep er zo nodig aan. Prijs de groep of het kind, als het goed gaat: op dat moment en later nog eens tijdens het afsluitende kringgesprek.

voor de leerkracht

Voorbereiden van de les

Een goed voorbereide les is altijd – en zeker als je net begint – een belangrijk houvast voor jezelf, waarmee je zonnodig je eigen zelfvertrouwen kunt vergroten. Een duidelijk verloop van de les heeft weer een positief effect op de kinderen. Als jij wat chaotisch en rommelig bent en bijvoorbeeld steeds in je map moet kijken welk onderdeel er volgt, worden de kinderen vaak ook onrustig! Mede hierdoor is het ook belangrijk om met de assistent de groepsles te geven; wat voor taakverdeling is er, heb je vertrouwen in elkaar?

Consequent zijn

Houd je aan de afspraken en regels die je met de groep hebt vastgelegd; de kinderen hebben baat bij duidelijkheid. (Maar geef wel ruimte aan ideeën van de kinderen!)

4.5.2. *Inhoud*

vaste volgorde van de onderdelen

Elke les duurt drie kwartier en is op een vaste manier opgebouwd met een duidelijke structuur om de herkenbaarheid voor de kinderen te vergroten. De structuur ziet er als volgt uit:

- 1) binnenkomen
- 2) kringgesprek
- 3) warming-up
- 4) kern
- 5) cooling-down
- 6) eindspel
- 7) nabespreking in de kring.

Onderdelen die aan de orde komen zijn:

- 1) rollen, vallen
- 2) tijgeren, klimmen, klauteren, kruipen
- 3) evenwicht
- 4) springen
- 5) ken je eigen lichaam
- 6) ballen
- 7) fijne motoriek, voelen.

4.5.3. Lesvoorbeelden

Thema: rollen en vallen	
Kring	<p>Uitleggen van het thema.</p> <p>Alle kinderen staan op hun knieën. De bal wordt naar een kind aangegooid en hij/zij moet als een ‘keeper’ de bal terug slaan en zichzelf opvangen op de handen. Dit kan zowel voorwaarts als zijwaarts, schuin naar voren, enz.</p>
Warming-up	<p>* Dieren nadoen op muziek. Ik loop, ik loop (<i>De Liedjesspeeltuon</i> cd 4 nr. 2)</p> <p>* Rennen, huppelen, springen, enz. op muziek, wanneer de muziek stopt: a. naar voren vallen met opvang van de handen, b. in de lengte omrollen, c. opstaan, d. weer doorgaan.</p>
Kern	<p>* Van de berg omrollen; verticaal wandrek met drie banken en een dikke mat eronder. Onder aan de berg liggen matten waar je kunt vallen. Van boven naar beneden rollen om de lengteas.</p> <p>* Omrollen met zijn tweeën. Twee turnmatten tegenover elkaar. Kinderen gaan tegenover elkaar liggen met de hoofden naar elkaar toe en gaan omrollen om de lengteas met: a. elkaars handen vast, b. met samen een bal vast, c. over elkaar heen rollen.</p> <p>* Voortbewegen op een roller: a. pittenzakken van plek X naar plek Y brengen, b. jezelf naar voren trekken m.b.v. een touw, bv. aan het wandrek.</p> <p>* Oprollen: a. over een persoon heen koprollen, b. van een schuine mat koprollen, c. koprollen op een mat.</p>
Cooling-down	<p>De surfplank: kinderen liggen op hun rug dicht tegen elkaar aan. Een ander kind gaat op haar/zijn buik op de buiken van de andere kinderen liggen. Doordat de kinderen onder haar/hem omrollen, wordt zij/hij verplaatst naar het einde.</p>
Afsluiting	<p>* <i>De blijde kikker</i> (bron: <i>Yoga voor kinderen</i>)</p> <p>Ik ben een blijde kikker (maak 3 kikkersprongen)</p> <p>Ik heb zo’n goede zin (gooi de benen 3x achteruit en omhoog, handen blijven op de grond staan)</p> <p>maar als de zon te heet wordt (hurken, heel stil zitten, hijgend ademen)</p> <p>duik ik de vijver in. (‘duik in het water’, op de buik als een kikker)</p> <p>* Thema nabespreken in de kring.</p>

Thema: tijgeren, kruipen, klauteren, klimmen	
Kring	Uitleggen van het thema.
Warming-up	<p>* Tikkertje</p> <p>Wanneer een kind afgetikt is, komt het een blok halen. Midden in de zaal staat een tafel waarop met de blokken een toren gebouwd moet worden. Nadat het kind het ene blok op het andere blok heeft gelegd, mag hij/zij gewoon weer meedoen. In plaats van een toren bouwen met blokken, kan ook de toren van Pisa op de tafel gezet worden. Kinderen moeten nu wanneer ze getikt zijn een mannetje op de toren zetten. De bedoeling is dat de toren van blokken of de toren van Pisa niet omvalt.</p> <p>* Leg zoveel hoepels neer als er kinderen zijn. Elke keer wanneer de muziek stopt, moeten de kinderen in een hoepel gaan staan. Steeds wordt er een hoepel weggehaald. Het is de bedoeling dat aan het eind iedereen in een hoepel staat. Je bent dus niet af wanneer je niet als eerste in de hoepel stond.</p>
Kern	<p>* Twee banken met een dikke mat erop. De banken moeten zover uit elkaar staan dat de kinderen tussen de banken onder de dikke mat door kunnen tijgeren.</p> <p>* Kruipen door een tunnel: a. vier hoepels met een mat erin, b. kruiptunnel, c. open dozen, d. door hoepels kruipen.</p> <p>* Klauteren: a. kast met aan weerszijden een bank, verschillende hellingshoeken, b. wandrek in klauterstand, c. dikke mat tegen een wandrek in klauterstand, bergbeklimmen evt. met behulp van een touw.</p> <p>* Klimmen: a. in het wandrek zijn op verschillende hoogtes rioolbuizen opgehangen. Het kind moet in elke rioolbuis een pittenzak gooien. b. In het wandrek is een touw gespannen. Om dat touw zitten werpringen. Het kind moet de werpring van de ene kant van het wandrek naar de andere kant van het wandrek brengen.</p> <p>* Over een kast, opgerolde turnmat, bok, enz. een turnmat leggen. Kinderen moeten hier overheen klauteren of klimmen.</p> <p>Leuk is wanneer je van alle onderdelen een baan maakt.</p>

Cooling-down	<p><i>Pas op voor de beer</i> (bron: <i>Speelkriebels voor kleuters</i>, blz. 239).</p> <p>Een jager gaat op jacht in de bergen. Plots hoort hij een beer brullen. Hij laat van schrik zijn geweer vallen. De beer komt steeds dichterbij de jager toe. De jager verzint een list. Hij laat zich op grond vallen en doet alsof hij dood is. De beer komt steeds dichterbij en staat nu vlak voor de jager. De beer besnuffelt de jager en kijkt of de jager dood is. Dan gaat de beer weer weg, want beren vallen alleen levende prooien aan. De kinderen mogen dit verhaal uitbeelden.</p>
Afsluiting	Thema nabespreken in de kring.

Thema: evenwicht	
Kring	<p>Uitleggen van het thema.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Nadoen van evenwichtshoudingen. Zie evenwichtskunstenaars in het boek <i>Speelkriebels voor kleuters</i>. * Kinderen krijgen een prent te zien waarop alleen een lichaamspunt staat, zij moeten bedenken welke houding daarbij hoort.
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> * Rennen; wanneer de kinderen de tamboerijn horen moeten ze: bij 1x slaan op 1 been staan, bij 2x slaan op de tenen staan, bij 3x slaan op de tenen staan met de ogen dicht. * Rennen met een krant voor je borst. Kun je zo hard rennen dat je je handen niet meer nodig hebt om de krant vast te houden?
Kern	<ul style="list-style-type: none"> * Een gesloten baan met: a. bank met hindernis, (bv. blokken), b. over een touw balanceren, c. van een stoel op de andere stoel stappen, d. van het ene op het andere matje stappen. * Baan met wiebelende ondergronden: a. stokken met daarop een mat of plank, b. wiebelplank, c. klos lopen. <p>Nadoen van evenwichtshoudingen vanaf een prent (boek: <i>Speelkriebels voor kleuters</i>). Laat de kinderen opdrachten met de ogen dicht doen (evt. met een blinddoek voor). Dat vraagt veel meer evenwicht!</p>
Cooling-down / eindspel	<p>Rood en groen stoplicht: kinderen beginnen aan een kant van de gymzaal, wanneer het groene licht omhoog gehouden wordt mogen ze rennen, wanneer het rode licht omhoog gehouden wordt moeten ze gelijk stilstaan. Doorlopen of een kleine beweging betekent dat ze overnieuw moeten beginnen. Wie is het eerst aan de overkant?</p>
Afsluiting	Thema nabespreken in de kring.

Thema: springen	
Kring	Uitleggen van het thema.
Warming-up	<p>Naar voren, naar achteren, opzij springen op het geluid van een springend konijn (cd <i>Schrijfkriebels</i> nr. 22 en 23)</p> <p>* Halverwege de zaal hangt een bewegend touw. De kinderen moeten proberen hier overheen te komen: a. met twee voeten tegelijk erover te springen, b. loopsprong. Het touw gaat steeds hoger.</p> <p>* Achteruit lopen, zijwaarts lopen, zijwaarts huppelen, enz.; op het geluid van de tamboerijn stoppen en de kikkersprong maken.</p>
Kern	<p>* Rivier met stenen: van de ene kant van de zaal naar de andere kant liggen verschillende kleuren matjes, hoepels, enz. Het kind moet proberen om al springend via de matjes naar de overkant te komen. Lukt het ook wanneer hij/zij alleen op bv. de rode en blauwe matjes mag springen?</p> <p>* Codespringen; op het bord staan verschillende codes; bv. (↑ = heel hoog springen, ⇔ = spreid-sluit-springen, 1 = op 1 been springen, 2 = op 2 benen springen, r = op het rechterbeen springen, l = op het linkerbeen springen, 0 = een rondje springen, enz. Schrijf een code op. Kan het kind de code springen? Dit kan zowel op de trampoline als op de grond.</p> <p>* a. hinkelbeen, b. spreid-sluitsprongbaan.</p> <p>* Steunsprong over banken.</p> <p>* Slootje springen met een loopsprong. Maak de sloot steeds groter.</p> <p>* Ergens vanaf springen: kast, krukje, wandrek.</p> <p>* Elastieken.</p>
Eindspel Cooling-down / afsluiting	<p>Zakspringen.</p> <p>* <i>De smeltende sneeuwman</i></p> <p>Vertel een verhaal over een sneeuwman die begint te smelten wanneer de zon schijnt. Laat de kinderen deze sneeuwman uitbeelden (bron: <i>Speelkriebels voor kleuters</i>, blz. 228).</p> <p>* Thema in nabespreking in de kring.</p>

Thema: ken je eigen lichaam	
Kring	<p>Uitleggen van het thema.</p> <p>* Een plaatje van een lichaamsdeel laten zien. Kinderen moeten het lichaamsdeel aanwijzen en/of benoemen en kijken of ze dat lichaamsdeel kunnen bewegen (zie voor platen: <i>Speelkriebels voor kleuters</i>, blz. 159).</p> <p>* <i>Douchedruppel</i> (zie cd <i>Dansspetters</i> nr 7.)</p>
Warming-up	<p>* Kinderen rennen, huppelen, springen, hinkelen in tweetallen (houden elkaars hand vast). Wanneer de muziek stopt, moeten ze een bepaald lichaamsdeel aan elkaar plakken. Plak je ... aan elkaar.</p> <p>* Lopen van de ene kant van de gymzaal naar de andere kant van de gymzaal, in: a. kleine passen, b. grote passen (cd <i>Schrijfkriebels</i> nrs. 38 t/m 40, <i>Olifant en muis</i>).</p>
Kern	<p>* Nadoen van lichaamshoudingen van prenten (prenten uit: <i>Speelkriebels voor kleuters</i>).</p> <p>* Pittenzak tegen het goede lichaamsdeel van Japie gooien (Japie is een tekening van een leuk, gek jongetje op een groot stuk behangrol).</p> <p>* Op blote voeten over een voelbaan lopen. Een voelbaan bestaat uit: sponzen, grasmat, wiebelende oppervlakten, rijst, bierdopjes, hooi, zachte kussens, harde blokken, enz. Wanneer je de kinderen deze opdracht(en) met de ogen dicht laat doen, zijn ze extra geconcentreerd op het voelen.</p>
Cooling-down	<p>Een kind op een laken voorttrekken. Het kind kan op de buik, op de rug of zittend op het kleed plaatsnemen. Andere kinderen trekken het kind: a. recht naar de overkant of b. slalommend om verschillende pionnen. Eventueel een wedstrijd-element toevoegen.</p>
Afsluiting	<p>* <i>De scheve toren</i></p> <p>Ik buig mezelf naar voren (wijdbeens staan, voorover buigen en proberen de grond te raken)</p> <p>Een brug achteruit (wijdbeens staan, nu achterwaarts buigen)</p> <p>Opzij als een scheve toren (opzij buigen, zowel rechts als links)</p> <p>Dan draai ik vlug naar links (bovenlichaam naar links draaien, met de armen zijwaarts)</p> <p>Dan naar rechts en tot besluit (bovenlichaam naar rechts draaien, met de armen zijwaarts)</p> <p>Rek ik mezelf wijd uit (jzelf lang maken en de armen uitstrekken in een wijde v-vorm)</p> <p>* Nabespreken thema in de kring.</p>

Thema: ballen	
Kring	<p>Uitleggen van het thema</p> <ul style="list-style-type: none"> * Welke bal hoort bij welke sport? * Hoe moet je een gooien en vangen? * Ballon hoog houden in de kring. Lukt het ook met 2, 3, 4 ballonnen?
Warming-up	<ul style="list-style-type: none"> * Ieder kind heeft een ballon met een touwtje eraan. Het touwtje moet zolang zijn dat wanneer het kind stilstaat, de ballon op de grond komt. Wanneer de muziek start mag de ballon niet meer op de grond komen; vliegeren van de ballon door het rennen. * Ballon in de lucht houden door tegen de ballon te slaan. Tegelijkertijd door de zaal: a. lopen, b. achteruit lopen, c. springen, enz.
Kern	<ul style="list-style-type: none"> * Ballon hoog houden en/of ermee tennissen m.b.v. een opgerolde krant. Je kunt hier ook een tennisracket voor gebruiken. * Kranten op verschillende hoogtes in het wandrek hangen. Kinderen moeten proberen de krant te raken. Dit kan met: a. grote bal, b. pittenzak, c. tennisbal. * Een bal tegen een rechtsopstaande trampoline gooien en proberen weer te vangen. * Een parcours stuiteren en aan het einde in een mand mikken. * Een doos over een streep krijgen door er pittenzakken tegen aan te gooien. * Kegels om mikken.
Cooling-down	<p>Met een parachute of een groot laken een bal in de lucht houden. Probeer eens of er tegelijkertijd een kind onder de parachute door kan lopen!</p>
Afsluiting	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Bas ballon</i> <p>De ballon wordt opgeblazen; dan weer leeg laten lopen. De kinderen beelden dit uit (cd <i>Dansspetters B nr. 2</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> * Het thema nabespreken in de kring.

Thema: fijne motoriek en voelen	
Kring	<p>Uitleggen van het thema.</p> <ul style="list-style-type: none"> * <i>Handlied</i> (cd <i>Liedjesspeeltuin 1 nr. 22</i>) * Vingerspelletjes in de kring: a. benoemen van de vingers, b. met de duim elke vinger een keer aanraken, c. trommelen met de platte hand op de benen en bij stop: de juiste vinger in de hoogte houden (vooraf geeft een kind of de juf/meester de vinger aan). * Doorgeven van verschillende materialen: hard, zacht, nat, groot, klein, harig, enz. Daarna verstoppert onder een kleed. Kunnen de kinderen het verschil nu ook voelen?

Kern	<p>1* Vouwen.</p> <p>* Tollen: a. met verschillende vingers tollen, bv. duim en wijsvinger, duim en middelvinger, enz., b. een kartonnen blaadje in de hand, laat hier een tol op tollen. Kun je de tol nu ook naar een andere kartonnen blaadje (in de andere hand) laten overtollen?</p> <p>* De kinderen zitten achter elkaar. Een kind tekent een figuur op de rug van het kind voor haar/hem. Kan zij/hij raden welk figuur op zijn/haar rug is getekend?</p> <p>* Verschillende voeltafels: zandtafel, watertafel, rijstbak. Wie kan de knikkers vinden?</p> <p>* Met scheerschuim een cirkel en een vierkant maken op een tafel. Eerst de tafel goed insmeren met scheerschuim, daarna met twee handen tegelijk: a. een vierkant maken, b. een cirkel maken.</p> <p>Let goed op dat er verschil te zien is tussen het vierkant en de cirkel!</p>
Cooling-down	<p>* Een kleurplaat arceren. Dit betekent schuine streepjes zetten in een tekening.</p> <p>* Een kleurplaat met rondjes inkleuren.</p>
Afsluiting	<p>Het thema nabespreken in de kring.</p>

5. Tot slot

*indien nodig
doorverwijzen naar
kinderoefentherapeut*

Mochten er binnen de school niet de middelen zijn om een kind te helpen, of is het probleem dusdanig groot dat het binnen de school niet oplosbaar is, dan is doorverwijzen naar een kinderoefentherapeut een mogelijkheid: de kinderoefentherapeut neemt een motorisch onderzoek af. Tijdens dit onderzoek wordt een eerste indruk verkregen van het gedrag van het kind. Factoren als concentratie, impulsiviteit en faalangst worden geobserveerd. Van belang is ook de leerstrategie van het kind (hoe is het aanpakgedrag). De uitslag van het onderzoek zal besproken worden met de ouders, de leerkracht en/of de verwijzer.

Voorop staat dat het kind plezier beleeft aan het bewegen en dat het gestimuleerd wordt om in het dagelijkse leven de bewegingservaring te gaan gebruiken. De opgedane succeservaring zal het kind dan steeds meer opzoeken in het dagelijks spel. Meer informatie over kinderoefentherapie en over de auteurs van dit artikel is te vinden op www.kinderoefentherapie-utrecht.nl

6. Literatuur

Achtergrondinformatie en boek- en muzieksuggesties

Bertrands, E., de Medts C. en Descheppere, G., *Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind*, Leuven, Acco, 2003.

- Biesta, M., Van den Bogaard, R. en Steeman, D., *Speciale aandacht voor het bewegen van het kind*, 2006.
- Bilo, R.A.C., Voorhoeve, H.W.A. en Koot, J.M., *Kind in ontwikkeling. Een handreiking bij de observatie van jonge kinderen*, Rotterdam, Lemma, 1996.
- Corstens-Mognot e.a., *SOESS (Standaard Observatie Ergotherapie Schrijven en Sensomotorische Schrijfvoorwaarden), Het proximaal-distaalprincipe*, Rotterdam, Lemma, 2000.
- De Gymkids. Werkboek basisgymnastiek voor peuters en kleuters* (isbn 978-90-800-3236-1).
- Derwig, M., *Schrijfkriebels*, Maarssen, Reed Business, 2003.
- Diesfeldt, A., *De sensomotorische ontwikkeling van peuters en kleuters in de leeftijd van 1,5 tot 6 jaar* (bron onbekend).
- Florquin, V. en Bertrands, E., *Speelkriebels voor kleuters. Een ontwikkelingsgerichte kijk op bewegingsspelen*, Leuven, Acco, 1999.
- Florquin V. en Bertrands E., *Speelkriebels voor kleuters* (didactische map), Leuven.
- Goring-Lammers, A., Temtem-Litjes, M., Vermeulen-Hoogstraten, A., Wieringa W. en Dijk, H., *Kleuter in beweging*, Meppel, KNGU/Edu-actief, 2003.
- Goring-Lammers, A. en Ten Napel-Schuring, F., *Kleutergym met alternatief materiaal*, Meppel, KNGU/Edu-actief, 2002.
- Hadder-Algra, M., *Homo Ludens, spelenderwijs in ontwikkeling*, 2003.
- Kleutergym met alternatief materiaal* (90-605-3220-1).
- Njiokiktjien, C., *Gedragsneurologie van het kind*, Amsterdam, Suyi Publicaties, 2004.
- Scheele, D., *Liedjesspeeltuin 1-5* (cd's; 8215522 Universal songs bv. 2220520-97).
- Scholten, A., en Hamerling, B., *Mogelijkheden voor distale grafo-motoriek in Tijdschrift voor Remedial Teaching*, september/oktober 2005.
- Speth, M., *Dansspetters 1 en 2* (verkrijgbaar via www.dansspetters.nl).
- Ten Napel, F. en Fokke, T., *Peuter in beweging. Doe maar met ons mee* (verkrijgbaar via www.kngu.nl).
- Van den Bogaard, R., *Kinderoefentherapie Cesar*, 2000.
- Van Empelen, R., Nijhuis-Van der Sanden, R. en Hartmann, A., *Kinderfysiotherapie*, Maarssen, Elsevier Gezondheidszorg, 2006.
- Van Wiechen, H.J., *Van Wiechen-schema*, 1981.

Bijlage: mijlpalen

Motorische ontwikkeling in de leeftijd van 3-4 jaar

Evenwicht

- kan 5 seconden op 1 been staan
- kan over een zweedse bank lopen
- kan over een lijn lopen, zonder aansluitende voeten

Grove motoriek

- springt 3-4 sprongen achter elkaar
- kan hardlopen, vaart verminderen en versnellen
- huppelt asymmetrisch, één been voor
- springt van een bankje af
- loopt op de tenen
- loopt op de hakken
- kan over een touwtje, 0 cm, springen (3jr)
- kan over een touwtje, 10 cm, springen (4 jr)
- kan voor-, zij- en achterwaarts lopen
- kan hinkelen; minstens 2x links, 2x rechts (4jr)
- kan redelijk gericht een bal schoppen

Lichaamsschema

- kan aanwijzen: haar, mond, voeten, oor, neus, handen, ogen.
- kind kan eenvoudige beweging noemen

Ruimtelijke oriëntatie

- kan horizontale, verticale en een cirkel natekenen
- bouwt een toren van 9 blokjes
- kan een stap naar voren doen
- kan een stap naar achteren doen

Fijne motoriek

- tekent een koppoter
- kan een draad door een grove naald doen
- kan een papier in drieën vouwen

Oog-handcoördinatie

- gooit onderhands een bal met meebeweging van de hele romp
- kan een bal vangen; de bal moet gericht aangegooid worden en mag bij het vangen tegen de borst van het kind komen
- kan in een bepaalde richting gooien
- kan richten
- begint te knippen
- kan grove kralen rijgen

Dagelijkse activiteiten

- traplopen, vasthouden aan de hand of trede van de trap, met bijzetten van de voet (3jr)
- kan zelf zijn schoenen aantrekken, vaak nog wel de verkeerde voet (3jr)
- kan zichzelf aan- en uitkleden
- kan met zijwielen fietsen
- loopt altemnerend de trap op en af (4jr)

Motorische ontwikkeling in de leeftijd van 5-6 jaar

Evenwicht

- kan 10 seconden op 1 been staan
- kan 10 seconden op de tenen staan
- kan met de ogen dicht stilstaan
- kan door zijwaartse compensatiebewegingen het evenwicht behouden
- maakt weinig bijbewegingen tijdens evenwichtsofdrachten

Grove motoriek

- kan symmetrisch springen op de tenen
- kan over 20 cm heen springen
- kan hardlopend een sprong maken
- kan huppelen
- kan hinkelen op rechter- en linker-voet
- touwtje springen begint

Lichaamsschema

- imiteert moeilijkere houdingen

Ruimtelijke oriëntering

- tekent een vierkant en een driehoek na
- maakt een puzzel van ongeveer 20 stukjes
- kan een blokje op/onder/voor/achter/naast de stoel leggen
- kan een stap opzij doen
- onderscheidt links-rechts

Fijne motoriek

- tekent een poppetje met details
- kleurt binnen de lijntjes
- gebruikt driepuntsgreep bij potloodhantering

Oog-handcoördinatie

- probeert makkelijk grijpbare voorwerpen te vangen met één hand
- vangt een bal met twee handen
- verplaatst zich volgens de vlucht van de bal
- kan grote bal stuiten met twee handen
- kan kleine bal vangen met twee handen

Dagelijkse activiteiten

- knopen, haakjes, ritsen zijn geen probleem
- begint veters te leren strikken
- kan fietsen zonder zijwielen (6-7jr)
- kan zwemmen

Motorische ontwikkeling in de leeftijd van 6-8 jaar

- Het aangeven van mijlpalen voor de leeftijd van 6-8 jaar is een stuk moeilijker dan voor de leeftijd van 0-6 jaar. Vanaf 6 jaar gaat een kind zijn/haar bewegingen verfijnen, meer automatiseren en combineren.