een uitgave van de THEMA - academy

februari 2020

www.spelenmetgedrag.nl

www.beterspelenenbewegenmetkleuters.nl

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook uitsluitend met de schriftelijke toestemming van de uitgever.

Psychomotorische ontwikkeling

1 Psychomotorische ontwikkeling toegelicht

2 In theorie

3 In de praktijk

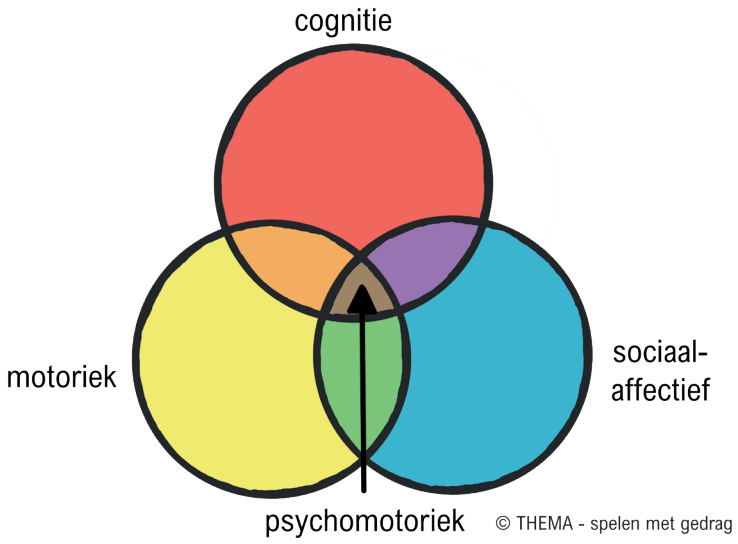
4 Tot slot

Psychomotoriek is de bewuste, vanuit de hersenen gestuurde beweging. Uit het Grieks psyche (geest) en motoriek betekent het vrij vertaald: het samengaan van ‘geest’ en ‘bewegen’ (Wikipedia, 2020).

Vanaf de geboorte ontwikkelt een kind bewegingen en gebaren. Zijn manier van bewegen, waarnemen, begrijpen, communiceren en spelen verandert in de loop van de basisschoolleeftijd. Al deze ontwikkelingen staan in verbinding met elkaar: je kunt de psychische en de motorische ontwikkelingen niet loskoppelen van elkaar. Dat is ook de reden waarom gesproken wordt over ‘psychomotoriek’, twee termen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Tijdens de basisschoolperiode ontwikkelen kinderen zich in snel tempo. Er zijn grote verschillen te zien tussen de kleuters, kinderen uit de middenbouw en het bovenbouwkind.

Dit hoofdstuk is een bonushoofdstuk van het boek ‘Onderwijs in bewegen op de basisschool’. In paragraaf 1 wordt de theorie rondom de psychomotorische ontwikkeling toegelicht waarbij diverse aspecten worden benadrukt. De optimale ontwikkeling van een kind vraagt kenmerken die optimaal samenwerken. Dat dit niet altijd zo is, zal duidelijk zijn. De ontwikkeling is zichtbaar in het (motorische, motorisch-cognitieve en het sociaal-affectieve) gedrag.
Paragraaf 2 gaat over de theorie van de gewoonlijk normaal verlopende motorische ontwikkeling, waarna deze in paragraaf 3 wordt toegespitst op de bewegingsomgeving van kinderen. Tot slot wordt in de laatste paragraaf 4 teruggekeken naar de praktische handvatten die het OAS-model biedt voor de praktijk van het bewegingsonderwijs in relatie tot psychomotorische ontwikkelingskenmerken.

FIGUUR 1 DE PLAATS VAN DE PSYCHOMOTORIEK BINNEN DE TOTALE ONTWIKKELING



1 Psychomotorische ontwikkeling toegelicht

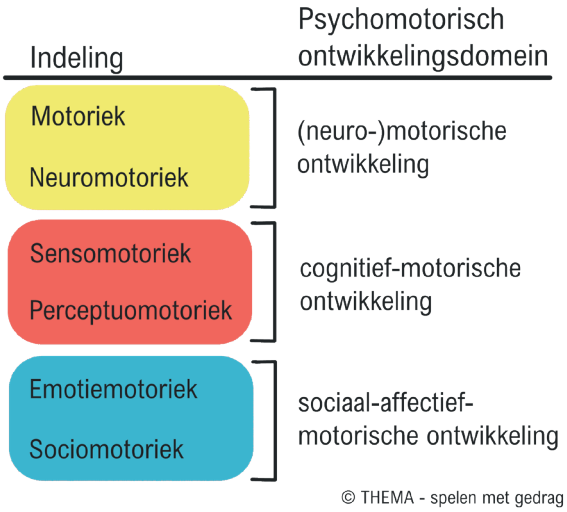
Psychomotoriek verwijst naar het motorisch intentioneel bewegen. Dit is het doelgericht inzetten van je lichaam en je bewegingen om een specifiek vooraf bepaald doel te bereiken. Dit vraagt niet alleen samenwerking binnen het motorische domein, maar ook samenwerking met de cognitie (het doel dat je voor ogen hebt en de wijze waarop je beslist hebt dit aan te pakken), de sociale aspecten (met wie, alleen of met anderen) en de emotionele component (hoe voel je je erbij, hoe passen je houding en je bewegingen zich aan je emotionele beleving aan – het persoonlijk gekleurde bewegen) (THEMA, 2020).

Simons (2006) omschrijft de psychomotorische ontwikkeling als de ontwikkeling van de motoriek in relatie tot de cognitieve, sociaal-affectieve en zuiver motorische elementen. We spreken dan ook graag over:

- (neuro)motorische ontwikkeling
- motorisch-cognitieve ontwikkeling
- motorisch-sociaal-affectieve ontwikkeling

Dit onderscheid laat zich vrij eenvoudig concretiseren naar een praktische indeling die observeerbaar en daarmee bruikbaar is in de praktijk.

FIGUUR 2 PSYCHOMOTORISCHE ONTWIKKELINGSDOMEINEN



1.1 Motorische en neuromotorische ontwikkeling

De hardware van ons psychomotorisch systeem is de neurologie en de anatomie van ons lichaam. De motoriek is de interne organisatie van de bewegingen. De neuromotoriek ligt een niveau dieper en omvat de interne neurologische organisatie van de beweging. Deze organisatie is nog niet voltooid bij de geboorte.

1.2 Senso- en percepto- (cognitieve) motorische ontwikkeling

Nu de motorische en neuromotorische ontwikkeling is omschreven als de hardware van ons systeem, kan de lijn doorgetrokken worden naar de volgende niveaus: de sensomotorische en perceptuomotorische ontwikkeling. Op dit niveau gaat het om de software van het systeem. Het gaat dan om het leren gebruiken van al die andere gebieden in de grote hersenen in relatie tot de motoriek.

1.3 Emotio- en socio- (sociaal-affectief) motorische ontwikkeling

Als we praten over emotio- en sociomotoriek dan gaat het over de invloed van de binnenwereld (emotio) en de buitenwereld (socio) op het bewegen en handelen. Hoe je jezelf voelt tekent zich onbewust af in je houding en manier van bewegen. Hoe een kind zich voelt in de groep, de sociale context, in een bewegingssituatie, kun je prachtig observeren in de houding en de plaats waar het zich in de groep bevindt.

De optimale ontwikkeling van een kind vraagt kenmerken die optimaal samenwerken. Dat dit niet altijd zo is, zal duidelijk zijn. Soms zijn er factoren die ervoor zorgen dat het kind zich niet optimaal ontwikkelt. Je kunt dit waarnemen in het (motorische, motorisch-cognitieve en het sociaal-affectieve) gedrag.

Psychomotorisch gedrag wordt bepaald door een aantal factoren:

- Kenmerken van het kind

Elk kind heeft zijn eigen kenmerken, problemen of soms zelfs stoornissen.

VOORBEELD 1 EEN LEUKE JONGEN

Jos is altijd als laatste klaar. Hij is in alles wat trager dan zijn groepsgenoten. Het omkleden bij het gymmen kost hem meer tijd. Zijn fijne motoriek lijkt minder ontwikkelt en zorgt voor traagheid in het schrijven en hij heeft een lage spierspanning waardoor hij vaak onderuit op zijn stoel hangt. Hij is heel geïnteresseerd in anderen en is heel behulpzaam.

- Kenmerken van de taak

De ene taak is de andere niet. De ene doe je graag omdat je het leuk vindt en je ligt, de andere niet. Als je iets niet leuk vindt ga je het uit de weg en hoe meer je iets uit de weg gaat hoe minder je je erin kunt oefenen. Je handelen wordt bepaald door de taak. Het is als leerkracht dus belangrijk je bewust te zijn van kenmerken van de taak.

VOOBEELD 2 SCHRIJVEN IS STOM

Yoeri, een achtjarige jongen, schrijft niet graag. Hij vindt schrijven stom. Het doet pijn aan zijn hand en het lukt niet goed. Logisch dat Yoeri, als hij op school wat moet opschrijven, hij altijd zuchtend en steunend begint.

- Kenmerken van de leerkracht

Als leerkracht laat je altijd iets van jezelf zien, jouw voorkeuren, je waarden en normen klinken door in de interactie met een kind. Leren is interactie tussen de leerkracht, de taak en het kind. Je hebt als professional een hele tool box aan gereedschappen om af te stemmen op dat wat het kind nodig heeft, in een bepaalde situatie.

VOORBEELD 3 IK DOE HET ZO

Meester Hans heeft een voorkeur in de manier waarop hij wil omgaan met leerlingen. Hij vindt het belangrijk duidelijk te zijn over de manier waarop hij het wil hebben. Met een karakteristieke manier van communiceren tot gevolg.
Veelal komt deze interactie tot stand als gevolg van een onbewust, intuïtief proces. Het is belangrijk dat een leerkracht zich hiervan bewust is en welk effect dit kan hebben op leerlingen.

FIGUUR 3 DE FACTOREN VAN PSYCHOMOTORISCH GEDRAG

Tot slot, zijn er nog de omgevingsfactoren. Deze spelen een rol van niet te overschatten belang. Deze omgevingsfactoren laten zich uitsplitsen in sociaal-emotionele factoren, materiele factoren en kenmerken van de omgeving. In het samenspel van alle genoemde factoren komt het gedrag van een kind tot stand. Aan dit gedrag wordt het kind kenbaar. Zichtbaar is dat de motoriek (het bewegingsgedrag) gekenmerkt wordt door aanmerkelijke individuele verschillen waaraan een kind herkenbaar is. Dit maakt het van belang zicht te hebben hoe kinderen zich in bewegingssituaties gedragen omdat het bij beter leren bewegen gaat op een individuele optimalisatie van bewegingsgedrag in een specifieke situatie.

2 In theorie

Hoewel dit boek zich richt op groep 3 tot en met groep 8 is de overgang van kleuter naar basisschoolkind vanuit psychomotorisch perspectief kenmerkend. Het kind maakt een forse ontwikkeling door op het motorische, cognitieve en sociaal-affectieve vlak. De kleuterperiode is een belangrijke periode om fundamentele vaardigheden eigen te maken. In vergelijking met de andere leeftijdscategorieën binnen de basisschool is een duidelijk onderscheid te maken tussen de kleuterperiode en de verdere psychomotorische ontwikkeling van het kind. Uiteraard is dit niet voor alle kinderen exact hetzelfde, maar een gemene deler in zowel theorie als de praktijk is zeker te ontdekken.
We trekken de ontwikkeling van kinderen hier dan ook graag wat breder. De focus zal wel steeds liggen op motorische ontwikkelingsaspecten.

2.1 Groep 1 en 2

Vier- tot zesjarigen leren tijdens de kleuterperiode lichamelijke sensaties onder woorden brengen en emoties herkennen en erkennen. Het ontwikkelen van lichaamsbesef en ruimtelijke oriëntatie zijn twee belangrijke ontwikkelingstaken voor kleuters. Verder worden ze zich bewust van sociale verhoudingen, ontwikkelen een eigen sociale identiteit en hebben een groeiende interactie met groepsgenoten.
Net als de kleuters hebben ook de overige groepen op de basisschool ontwikkelingstaken te vervullen die passen bij hun leeftijdsgroep. Binnen de te onderscheiden domeinen wordt uitgegaan van een gemiddelde ontwikkeling, maar uiteraard zijn hier individuele verschillen te ontdekken. Geen kind is immers hetzelfde (Hammink, 2003).

2.2 Groep 3 en 4

Naarmate een basisschoolkind ouder wordt, vergroot ook zijn wereld. Naast het ouderlijke huis en vriendjes op school, gaan kinderen in de leeftijd van zes, zeven jaar op een sportclub of krijgen ze een andere hobby. Kinderen op deze leeftijd gaan hun lebensraum vergroten. Ze mogen een keer een boodschap halen in de winkel. Ze gaan op zwemles, leren fietsen en willen steeds meer van hun eigen omgeving ontdekken. Ze leren nieuwe plekken kennen en ontmoeten nieuwe mensen.

Het denken en het voelen van het kind verandert. Het besef van wie ze zijn is niet alleen meer gebaseerd op hun fysieke voorkomen, maar ook op wat ze denken en voelen. Het kind is geïnteresseerd in de effecten van zijn eigen handelen op objecten en gebeurtenissen in de wereld om hem heen. Het besef van oorzaak en gevolg groeit. Naast de letterlijke wereld die steeds verder verkend wordt, wordt de wereld ook groter doordat kinderen op deze leeftijd leren lezen en schrijven. Taal wordt meer dan praten en luisteren. De cognitieve vakken nemen toe.

De leeftijd van zeven jaar wordt dan ook beschouwd als een scharnierleeftijd (Delfos, 2007). Het leven van het kind voor en na deze leeftijd is fundamenteel verschillend. Zodra een kind kan lezen en schrijven, komt het in de wereld van de volwassenen terecht. Het denken van een kind verandert behoorlijk: hij kan nu abstract denken waardoor hij anders naar het leven en de wereld gaat kijken. Fantasie en dromen worden van de werkelijkheid onderscheiden. Het kind gaat zich realiseren dat dood zijn ook echt definitief is en niet een tijdelijke afwezigheid van iemand. Hij leert keuzes maken en eigen beslissingen nemen. Welke kleren doe ik vandaag aan? Ga ik op voetbal omdat mijn vriendjes erop zitten of toch liever basketballen omdat ik het zo

leuk vind. Het lukt al beter om met uitstel en frustratie om te gaan. Het kind kan steeds beter impulsen controleren en zijn persoonlijkheid wordt stabieler.

Zes-, zevenjarigen leren omgaan met anderen. Ze spreken af met vriendjes, leren delen en leren ruzies op te lossen. Ook kunnen ze zich steeds beter inleven in de gevoelens van anderen. De vriendschappen ontstaan met name door gezamenlijke interesses. Deze vriendschappen zijn nog redelijk flexibel en de groepjes die in de klas ontstaan zijn nog gemakkelijk te beïnvloeden door de leerkracht.
Om overdag optimaal te kunnen functioneren hebben kinderen uit groep 3 en 4 ongeveer twaalf uur slaap nodig per dag. In deze periode wordt ook definitief duidelijk wat de voorkeurskant is van het kind. Wat overigens niet wil zeggen dat de kant van de voorkeurshand ook automatisch de kant van het voorkeursbeen is. Armen en benen worden langer en het gezicht raakt het babyvet kwijt. Het gezicht krijgt andere trekken. Melktanden gaan uitvallen en worden vervangen door 'grote mensen'-tanden. Het lichaamsschema wordt ook realistischer. Poppetjes die getekend worden krijgen schouders en een hals. Rond deze leeftijd leren de meeste kinderen fietsen en gaan ze op zwemles. Twee vaardigheden die nogal wat coördinatie vereisen. Ook twee vaardigheden waarbinnen grote verschillen te zien zijn. Sommige kinderen fietsen zo weg, waar anderen lange tijd met zijwieltjes aan het proberen zijn. Niet iedere zesjarige is motorisch gezien al toe aan zwemles. Met name de schoolslag vraagt coördinatief veel van een kind. Soms is het aan te raden om even een half jaar te stoppen en het dan weer op te pakken. Kinderen in groep 3, 4 ontwikkelen het imitatiespel en het symbolische spel. Binnen sport- en spelactiviteiten worden spelregels als zeer belangrijk ervaren. Dit is hoe we het spelen en niet anders.

VOORBEELD 4 JUF ....., MEESTER .....!
'Juf, hij staat niet in de hoepel als hij gooit.' 'Meester, hij heeft pas twee keer gescoord maar hij heeft al drie lintjes gepakt.' 'Juf, hij is getikt en steekt zijn hand niet op' (de afspraak is dat als je bent getikt of geraakt door de bal, je dan je hand opsteekt zodat duidelijk is dat je 'af' bent en op de wachtplek gaat zitten) 'Meester, ik heb Joyce raak gegooid en ze gaat niet zitten.'
Een breed scala aan regels die vragen om je regelgeleid, volgens de gemaakte afspraken, te gedragen. De kinderen wijzen elkaar er (graag) op, omdat ze het belangrijk vinden dat afspraak ook echt afspraak is.

2.3 Groep 5 en 6

In groep 5 en 6, rond de leeftijd van acht, negen jaar, krijgen kinderen steeds meer vrijheid en daarmee ook meer verantwoordelijkheden. De wereld wordt steeds groter en ouders komen wat meer aan de zijlijn te staan. Kinderen mogen bij vrienden blijven eten, zelfstandig naar school gaan en daarmee zelfstandig deelnemen aan het verkeer. Naast het verder ontwikkelen van de eigen ik, gaan kinderen van acht, negen jaar zich ook druk maken over problemen in de wereld. Ze gaan zich bezighouden met vraagstukken als het klimaat, kinderen in ontwikkelingslanden en dierenleed.

Vanaf groep 5 wordt de leerling vaak gerekend tot de bovenbouw. Er komen meer vakken bij en de inhoud wordt steeds ingewikkelder. Op deze leeftijd kunnen kinderen samengestelde opdrachten uitvoeren en is het van belang ze taken en verantwoordelijkheden te geven die bij hun leeftijd passen.

Op deze leeftijd gaan ze zich steeds meer bezighouden met wie ze zijn. Ze worden steeds minder afhankelijk van hun ouders en leerkrachten. De leerlingen worden ouder en eisen meer avontuur en onafhankelijkheid op. Toch vragen ze aan de andere kant ook nog de veiligheid en geborgenheid om steeds bij terug te keren. Als het gaat om zelfredzaamheid, dan zijn ze ook wel weer heel jong.

Acht-, negenjarigen gaan op zoek naar hun sociale identiteit: hoe zien anderen mij? Bij welk groepje hoor ik? Vriendschappen worden steeds belangrijker. Hechte vriendschappen ontstaan waarin loyaliteit een belangrijke rol speelt. Er wordt belang gehecht aan de waardering van klasgenoten en groepsprocessen gaan een grotere rol spelen. Groepsregels en codes waar je je als kind aan moet houden, worden belangrijker. Een kind dient zich hieraan te houden, anders

lig hij eruit. Met de toenemende groepsdruk ligt ook pestgedrag op de loer. Om bij de groep te blijven horen, kan het kind ervoor kiezen zijn eigen principes aan de kant te schuiven.

Vaak vinden kinderen van deze leeftijd het andere geslacht maar stom. Een meisje heeft meestal een paar goede vriendinnen, met wie ze emoties en geheimen deelt. Een jongen heeft vaak een groepje vrienden om zich heen met wie hij zich op lichamelijk gebied meet. In deze leeftijdsfase groeit een kind snel. Als een kind zo'n groeispurt doormaakt, kan het af en toe klagen over groeipijn. Tien tot twaalf uur slaap is per nacht nodig om overdag optimaal te functioneren en presteren. Het uithoudingsvermogen is sterk vergroot. De stabiliteit, spiersterkte en coördinatie is inmiddels goed genoeg ontwikkeld zodat er echt gesport kan worden.

Het zijn handige bewegers die snel nieuwe vaardigheden oppikken. Basisvaardigheden als bijvoorbeeld rollen, mikken, balanceren en sprinten worden beheerst en bewegingen kunnen gecombineerd en complexer gemaakt worden. Een bovenhandse strekworp met de voorkeurshand mag je op deze leeftijd verwachten van het kind. Dit is ook de leeftijd waarop kinderen spelinzicht krijgen en spelregels gaan leren begrijpen. Een kind van deze leeftijd is klaar om een teamsport te gaan doen. Ze snappen wat het inhoudt om onderdeel te zijn van een team en wat dat van jou als sporter vraagt, namelijk teamgeest. Binnen wedstrijden of een competitie zijn ze nog sterk bezig met het zichzelf neerzetten en bewijzen ten opzichte van de ander. Vaak kunnen ze nog slecht tegen hun verlies en respectvol winnen is ook nog lastig. Spelregels worden nageleefd. Niet zozeer omdat ze er anders straf voor krijgen, maar gewoon omdat het zo hoort.

2.4 Groep 7 en 8

Met elf, twaalf jaar gaat een kind zich voorbereiden op een nieuwe fase in zijn leven. Straks gaat hij de basisschool achter zich laten en richting het voortgezet onderwijs. Hij denkt na over zijn toekomst en moet keuzes gaan maken die van invloed zijn op zijn leven. Aan de ene kant worden deze pre-pubers een stuk mondiger, aan de andere kant kunnen het ook nog echt kinderen zijn. Ze willen hun eigen weg gaan en eigen keuzes maken, maar hebben ook zeker nog hulp en aanmoediging nodig. Ze zijn steeds meer in staat tot zelfreflectie en gaan ook meer hun eigen verantwoordelijkheid aanvaarden bij keuzes die ze maken.

Hun gedrag is aan het veranderen. Ze worden brutaler en zijn bezig met het aftasten van grenzen, zowel thuis als op school. Elfjarigen brengen overdag nog maar zo'n 35 procent van de tijd door binnen het eigen gezin. De virtuele wereld gaat ook een steeds grotere rol spelen. De sociale media neemt een belangrijke plek in. Likes worden gezien als waardering. Facebook friends als echte vrienden. Contacten worden gelegd via het internet, wat niet wil zeggen dat je ook altijd weet met wie je te maken hebt. Door instagram en tik tok leren ze heel andere werelden kennen en foto's en filmpjes worden te pas en onpas gedeeld en gepost. Een boeiende, maar vaak ook ongrijpbare wereld.

Op cognitief gebied leert een leerling van deze leeftijd steeds abstracter denken. Ze kunnen zich een voorstelling maken van wat er in een bepaalde situatie zou kunnen gebeuren. Ze hoeven niet meer alles lijfelijk mee te maken. Meiden kunnen zich op deze leeftijd over het algemeen al beter concentreren en hebben ook meer plezier in werkjes. Leerprestaties zijn van belang voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid van het kind. De fysieke verschijning is op deze leeftijd ook belangrijk voor het zelfbeeld. Wat zie ik als ik in de spiegel kijk? Hoe anderen mij zien, kan veel invloed hebben op het zelfvertrouwen. In groep 7, 8 gaan sommige leerlingen al puberen. Ze kunnen (wat) dwarser, negatiever, labieler of lustelozer worden. Doordat ze zich meer naar binnen gaan keren, wordt het voor anderen wat lastiger om ze te bereiken. Rond elf jaar heeft een leerling al aardig wat zelfkennis en empathisch vermogen. Bij een groepje horen is belangrijk. Het helpt bij het ontwikkelen van een sociale identiteit. Er ontstaan vaste groepjes die veel minder flexibel zijn dan in de lagere groepen. Hechte vriendschappen ontstaan en zijn met name seksegebonden. Gezien worden met iemand van het andere geslacht betekent dat je kan rekenen op opmerkingen over verkering en verliefd zijn. Er wordt energie gestoken in het ontwikkelen en onderhouden van vriendschappen. Bij meisjes is die vriendschap meer gericht op de relatie en de zorg voor de ander. Jongens zoeken meer aansluiting door fysieke krachten te meten. Ze zoeken aansluiting bij alle andere jongens vanuit competitie en rechtvaardigheid. Op deze leeftijd heeft een kind nog zo'n acht tot tien uur slaap nodig per nacht. De hor-

moonhuishouding gaat flink veranderen. Grote verschillen tussen leeftijdsgenoten ontstaan. In lengte kunnen twee klasgenoten wel meer dan een kop schelen. Seksualiteit en lichamelijke veranderingen gaan een rol spelen. Meiden krijgen meer belangstelling voor jongens. Jongens krijgen meer belangstelling voor seksualiteit. Jongens die zich al vroeg lichamelijk ontwikkelen zijn hier over het algemeen blij mee en stijgen in aanzien in de groep, wat weer leidt tot een positiever zelfbeeld. Bij meiden werkt dit vaak precies andersom. In groep 7 of 8 doorschieten in lengte, borsten krijgen of al gaan menstrueren, draagt over het algemeen niet bij aan meer zelfvertrouwen.

Rond het elfde jaar beheerst een leerling zijn motoriek nagenoeg volledig. Hij krijgt steeds meer verschillende sporten onder de knie. De coördinatie van zijn motoriek en de toenemende spierkracht spelen hierbij ook een rol. De fijne motoriek is inmiddels ook zo goed als volledig ontwikkeld. Wel kunnen de kinderen die in een flinke groeispurt zitten, weer wat meer moeite hebben met die coördinatie. Het lijf lijkt niet meer mee te werken en kan wat slungelig en ongecontroleerd ogen. De kracht is soms te weinig voor het toenemende gewicht, waardoor hard rennen of klimmen opeens voor problemen kan zorgen. Tijdens spelletjes worden opgelegde regels veel minder zwart-wit ervaren. Er ontstaat ruimte voor discussie en daarmee dus een grijs gebied. Kinderen van deze leeftijd zijn in staat regels te relateren aan de situatie en omstandigheden.

3 In de praktijk

De psychomotorische ontwikkeling van kinderen wordt omgezet in veranderend motorisch beweeggedrag. Beweeggedrag met haar eigen karakteristieken en kenmerken dat zichtbaar wordt in de verschillende leeftijdsgroepen en de manieren waarop kinderen activiteiten met elkaar spelen en beleven. Wat merk jij als leerkracht in de klas, op het speelplein of tijdens de gymles van deze ontwikkelingen?

3.1 Groep 3 en 4

Leerlingen uit groep 3 en 4 zijn in de gymzaal net kinderen in een snoepwinkel. Ze kijken hun ogen uit en vinden alles wat je aanbiedt, leuk en interessant. Het samen spelen met de andere jongens en meisjes in een ruimte, als toevalligheid, verandert zichtbaar in echt samen met elkaar spelen. Ze zijn gretig in het leren van nieuwe vaardigheden en vinden het ook fijn om basisvaardigheden langer te kunnen oefenen. De behoefte aan competentie groeit en ze willen dit heel graag laten zien. ‘Kijk eens wat ik kan!’, ‘Juf, kijk naar mij!’ Competitie met andere kinderen in de klas wordt ook belangrijker. ‘Zullen we een wedstrijdje doen?’ Het vergelijken met de ander gaat een rol spelen. ‘Kan ik ook hoor!’ ‘Kan ik allang!’ ‘Makkie man!’ Kleine wedstrijdjes kunnen al gespeeld worden zoals (bal)spelvormen met meer regels. Doordat de leerlingen al iets langer kunnen stilzitten en luisteren, kan een uitleg iets uitgebreider, waardoor er wat meer accenten gelegd kunnen worden.

In de klas zie je een groot verschil met de kleuterperiode. Ieder kind heeft een eigen tafeltje en de setting is veel ‘schoolser’ dan het jaar ervoor. De grove en fijne motoriek hebben zich rond deze leeftijd zodanig ontwikkeld dat gesproken kan worden van voldoende motorische schrijfvoorwaarden. Hoewel dit voor een aantal kinderen, veelal jongens, nog te vroeg komt. Ook is voor de meeste kinderen de juiste schrijfhouding aan te reiken. De leerlingen laten zien steeds beter tegen uitgestelde aandacht te kunnen. De juf kan immers niet alle kinderen tegelijk helpen. Soms is er individuele aandacht nodig of wordt er gewerkt in niveaugroepjes. Als het stoplicht op rood staat, moet je het echt even zelf oplossen. Dat is de afspraak.

Kan ik ook hoor

De overgang van spelend leren bij de kleuters naar veel zitten op een stoel achter een tafeltje is voor kinderen een grote stap. Op het speelplein wordt de behoefte aan beweging duidelijk zichtbaar. Letterlijk even helemaal losgaan is een must. Binnen die vrije situatie bieden de vaste regels de veiligheid en structuur die ze nodig hebben. Het geeft houvast waarmee ze anderen op gedrag kunnen aanspreken, voor ze naar de 'pleinwacht' (bijzonder woord eigenlijk, waarom geen speelcoach of spelbegeleider?) stappen. Het biedt ook duidelijkheid in oorzaak en gevolg; als je dit doet, dan gebeurt er dat. Logisch en rechtvaardig.
Als leerkracht help je de kinderen in deze fase door:

- regelmatig tegemoet te komen aan hun bewegingsdrang
- de groep duidelijke regels en afspraken te geven en deze ook samen met hen na te leven
- het kind te complimenteren bij pogingen tot oplossen van ruzies of problemen. Leg uit welk gedrag niet wenselijk is, bied alternatieven en geef zelf het goede voorbeeld
- de kinderen veel ruimte te geven voor herhaling van basisvaardigheden in de gymzaal
- de kinderen keuzes te leren maken en zelf beslissingen te laten nemen
- het bespreekbaar maken van oorzaak en gevolg van hun eigen handelen

3.2 Groep 5 en 6

In de gymzaal zie je duidelijk dat in deze leeftijdsfase de leerlingen bewegingsvaardiger worden. De conditie en de motorische mogelijkheden nemen toe. Hierdoor kun je meer vragen van de kinderen, met als resultaat dat de leerlingen meer complexe en samengestelde vaardigheden aankunnen. Ze zijn gretig, heel enthousiast en vinden vrijwel alles leuk dat in de gymzaal wordt aangeboden. De intrinsieke motivatie om te bewegen maakt ze heel ontvankelijk voor het aanleren van nieuwe vaardigheden. De motoriek wordt steeds verfijnder en meer afgestemd op de omgeving. Ook het spelinzicht ontwikkelt en vergroot zich, waardoor echte sportspelen mogelijk worden. Een wedstrijdje tennis, een tegen een, is pas leuk als allebei voldoende vaardigheid hebben om er een gelijkwaardig spel van te maken. Met wedstrijden komen er ook winnaars en verliezers. Zelf verliezen is lastig te verkroppen, maar verliezen met een team zo mogelijk nog lastiger. De verleiding om anderen de schuld te geven is erg groot.

Leerlingen hebben in deze fase behoefte aan meer ruimte van de leerkracht en willen graag meer eigen verantwoordelijkheden in de klas. Wat niet wil zeggen dat ze die verantwoordelijkheden ook altijd even goed aankunnen. De volwassene blijft nodig om op terug te vallen en van te leren. Doordat vriendschappen hechter worden en kinderen loyaler naar elkaar worden, kunnen en zullen ze niet altijd de waarheid spreken over iets wat is gebeurd. Je vriend verklikken is een lastige. Dan nog liever zelf de straf krijgen, of samen. Ook de groepsdruk speelt een grote rol. Door je ogen goed de kost te geven op het schoolplein zie je als speelbegeleider of 'pleinwacht' veel van de groepsdynamiek uitvergroot.

Subgroepen zijn herkenbaar

Leerkrachten die zeggen dat er in hun klas niet gepest wordt, zien over het algemeen veel signalen over het hoofd. In een vrije situatie, zoals op het speelplein, wordt heel duidelijk hoe de verhoudingen in de groep liggen. Hoe de rollen zijn verdeeld, welke subgroepen er zijn en wie er 'uit ligt'. Naast de regels van de school heeft de groep ook haar eigen regels. Afhankelijk van die eigen groepscodes hoor je erbij of sta je alleen.
Als leerkracht help je de kinderen in deze fase door:

- veel dingen als groep samen te doen en te bouwen aan een hechte en veilige groep
- oog te hebben voor signalen in de groep die wijzen op pestgedrag of groepsdruk
- meer verantwoordelijkheden te geven die passen bij de (psychomotorische)leeftijd en ze niet gelijk af te rekenen als het nog niet lukt
- ze in de gymzaal veel te laten herhalen en oefenen in een wisselend aanbod; dit werkt stimulerend, motiverend en vaardigheid vergrotend
- ze te leren dat je mag balen als je verloren hebt, maar dat je niet meer kan doen dan je best; dit geldt ook voor je teamgenoten

3.3 Groep 7 en 8

De verschillen in vaardigheden tussen leerlingen onderling worden in de gymzaal duidelijker zichtbaar en vergroten zich. Er is behoefte aan een meer gedifferentieerd en breder aanbod. Goed zijn in de ene motorische vaardigheid betekent niet automatisch ook goed zijn in andere vaardigheden. Het stellen van specifieke doelen voor het individu is in dit verband belangrijk. Het neemt een stuk onzekerheid weg en leidt tot betere prestaties. De meiden hebben over het algemeen veel meer behoefte aan het bij elkaar kruipen en zitten meer in de modaliteit ontmoeten. Zeker de meiden die flink aan het groeien zijn worden wat onzekerder over hun lichaam. Ze bewegen zich veel minder vrij en zijn erg bezig met trekken aan kleding en het verbergen van zichtbaar lichamelijke veranderingen.

De jongens hebben de gymles echt nodig om hun energie kwijt te kunnen door te sparren met zichzelf en de ander. Ze moeten leren omgaan met hun toenemende kracht en de hoeveelheid energie die ze hebben. Door contact te maken met die energie krijgen ze de kans deze te leren beheren en beheersen. Energie die gedoseerd een positieve richting geeft, is heel waardevol. Krijgen de jongens hier niet de ruimte voor, dan is de kans groot dat de energie en kracht omgezet wordt in agressie richting anderen. Het spelinzicht en de speelvaardigheid worden zichtbaar beter, waardoor het kind steeds meer rekening kan houden met zijn eigen vaardigheden en die van de medespelers. De betere bewegers zijn in staat om anderen ook beter te laten deelnemen aan het spel of de wedstrijd. Kinderen krijgen meer zicht op wat ze zelf kunnen en welke mogelijkheden spelregels bieden. Ook ontstaat het inzicht wat de keuze van het materiaal of het aanpassen van de grootte van het veld verandert aan het spel.

Met name de verandering in de hormoonhuishouding is zichtbaar in de klas. Kinderen die al met verliefdheden bezig zijn. Jongens en meiden die niet meer naast elkaar willen zitten of samen aan een werkstuk willen werken. De regels en grenzen worden afgetast en overschreden. Verbaal worden de kinderen steeds sterker en gaan ze graag de discussie aan. Aan de andere

kant zie je bij pre-pubers ook dat ze zich meer terugtrekken. Wat vorig jaar nog leuk was, is nu stom en volwassenen worden steeds meer op afstand gehouden. Ook op het speelplein worden grote verschillen tussen de jongens en de meiden zichtbaar. De jongens hebben nog echt behoefte aan het fysieke buitenspelen. Lekker een partijtje voetballen of basketballen om enerzijds die energie kwijt te kunnen en anderzijds door het onderlinge sparren de rangorde in de groep duidelijk te houden. De meiden zoeken elkaar meer op en hangen wat gezamenlijk op het schoolplein. Samen kletsen, jongens uitdagen of roddelen over anderen zijn meer hun bezigheden. Uiteraard alle uitzonderingen daargelaten. Als leerkracht is het belangrijk om contact te houden met beide groepen door af en toe deel te nemen aan hun spel of gesprek.

Voetballen met de meiden en/of voetballen met de jongens

Als leerkracht help je de kinderen in deze fase door:

- niet geforceerd steeds de jongens en de meiden te willen laten samenwerken
- contact met ze te houden via hun belevingswereld
- samen met hen een onderscheid te maken tussen de virtuele en de echte wereld
- de jongens de mogelijkheid te bieden om hun energie te leren beheren en beheersen en hierin een rolmodel te zijn
- de meiden de mogelijkheid te bieden emoties te blijven uiten en hierin een rolmodel te zijn
- discussies niet uit de weg te gaan, waardoor ze leren beargumenteren en leren zelf stelling te nemen
- in te gaan op vragen over verliefdheid en seksualiteit

4 Tot slot

In dit hoofdstuk is een schets gegeven van de psychomotorische ontwikkeling van kinderen binnen de basisschoolleeftijd. Over psychomotorische ontwikkelingen is nog veel meer te zeggen, maar voor het onderwijs in bewegen, zowel binnen als buiten biedt deze beschrijving concrete handvatten hoe om te gaan met specifieke ontwikkelingskenmerken op dit vlak.
Psychomotorische ontwikkelingskenmerken in combinatie met het in hoofdstuk 15.4 besproken OAS-model (THEMA, 2020) bieden concrete handelingsmogelijkheden voor de praktijk van het bewegingsonderwijs.