



## Motorische en zintuiglijke ontwikkeling (MZ)

*Ik beschik over voldoende (psycho)motorisch en zintuiglijke basisvaardigheden om zelfredzaam te functioneren.*



Geest en lichaam zijn met elkaar verbonden. Met ons lichaam drukken we ons uit, communiceren we, komen we tot leren en leven... De optimale ontplooiing van (psycho) motorische en zintuiglijke vaardigheden van onze leerlingen staat dan ook voorop.

Dat betekent dat we de bewegingsmogelijkheden van leerlingen uitbouwen door hen basisvaardigheden te ontwikkelen tot specifieke vaardigheden zodat ze handiger, vloeiender, efficiënter, nauwkeuriger, zelfstandiger bewegen en daarbij met steeds meer componenten rekening kunnen houden.

Wij geven hieronder een voorbeeld hoe wij hieraan werken.

#### ENKELE PRAKTIJKVOORBEELDEN

Wanneer grote delen van het lichaam tegelijkertijd of opeenvolgend bewegen, dan hebben we het over het groot-motorisch bewegen. Hier gaat het vooral om vormen van zich verplaatsen en balanceren en het hanteren van diverse voorwerpen. Ook bewegen in het water, hangen en zwaaien, heffen en dragen, klimmen en klauteren, lopen, rotaties aan toestellen, springen, steunen en het verbeteren van kracht, uithouding, lenigheid en snelheid behoren onder andere tot dit thema. Deze bewegingsvormen kunnen apart of in combinatie met elkaar worden aangeboden of toegepast in bewegingsspel. Daarbij kunnen kinderen eenvoudige spelideeën toepassen en leren om slim te spelen.

Het vereenvoudigen of vermoeilijken van de aangeboden activiteiten kan door wijzigingen aan te brengen aan de aangeboden materialen, de speelruimte, de wijze van uitvoeren, het aantal spelers en hun interactie... Dit noemen we de uitbouwfactoren.

Ook bij terugslagspelen maken we gebruik van drie soorten uitbouwfactoren:

- ten aanzien van de organisatie: de aangeboden materialen, de speelruimte ...
- ten aanzien van de uitvoeringswijze
- ten aanzien van de sociale interactie: alleen of samen met

#### Organisatie

- van langzame (bv. ballon) naar snelle bal/shuttle



- van niet naar wel gebruik van hanteringsmiddel (bv. racket)
- van een eenvoudig naar een moeilijker te hanteren racket (lengte steel, grootte van het blad, zwaarte ...)



- van kleine naar groter te overbruggen afstand



- van geen naar wel wedstrijdbelang: van gerichtheid naar spelen met elkaar tot spelen tegen elkaar



### **Uitvoeringswijze**

- van voorkeurshand naar de andere hand
- van spelen met tussenacties' of controleacties (vb. bots) naar direct overspelen
- van overspelen zonder – naar met 'na-acties'
- van eenvoudige naar sport specifieke bewegingsvoorschriften (technieken)