

# Een goede motoriek, zo gek nog niet!

Nieuwsgierig blader ik door Schooldomein No. 3, januari 2019. Verrast word ik door het thema omgeving en meer specifiek het belang van de fysieke omgeving. Ik begrijp het belang en geloof dat een omgeving zeer bepalend en stimulerend kan werken. Het enige wat ik niet goed begrijp; wanneer wij een fysieke omgeving binnen het basisonderwijs zo belangrijk vinden, waarom hechten wij in het PO dan zo weinig belang aan het fysiek van de mens?

**D**e mens is gemaakt is om te bewegen, om te overleven. Een actief wezen. Maar we bewegen steeds minder, het is niet meer vanzelfsprekend. Auto's, elektrische fietsen, zittend werk, liften, roltrappen en bezorgdiensten; alles is gericht op gemak, met minder bewegen als gevolg. Inmiddels is ruimschoots bewezen dat bewegen van cruciaal belang is voor ons mensen. Voor ons brein, onze vitaliteit en ons psychisch welbevinden. Niet alleen minder beweging, maar ook de sterke afname van de motorische vaardigheden is zorgwekkend. Uit recentelijk onderzoek blijkt namelijk dat de motoriek een cruciaal voorspellende waarde is met betrekking tot de gezondheid!

## BEWEGINGSONDERWIJS

De discussie over meer bewegingsonderwijs loopt nu al wat jaartjes in het Haagse. Een belangrijke en tegelijkertijd wat beperkte discussie. Want volgens mij draait het erom dat we een generatie afleveren die een goede basis heeft op het gebied van gezondheid. Dat gaat veel verder dan het vak Lichamelijke Opvoeding. Als vader van een dochter in groep 2, zet ik mij graag in om bij te dragen aan een gezonde, vitale toekomstige generatie. In de aankomende jaren wil ik 25% van de motorisch onvaardige jeugd terugbrengen naar slechts 5%. Ik hoop daar veel gemeenten, schoolbesturen, directies en LO-docenten in mee te krijgen.





Ziggy met zijn dochter Leah



### SPEERPUNTEN

Ik vind het goed om te zien dat steeds meer scholen gezondheid als een van hun speerpunten in hun schoolbeleid verankeren. Maar wordt daar ook de motorische ontwikkeling in meegenomen? Als de motoriek een cruciale voorspellende waarde is voor de gezondheid, dienen we niet alleen aandacht te hebben voor het IQ en EQ, maar ook voor het MQ (Motorische Quotiënt) van een kind! Stel dat we het MQ van kinderen eenvoudig in kaart kunnen brengen. Kunnen we dan gericht sturen op verbetering en daarmee bijdragen aan een toekomstige vitale generatie?

### MQ SCAN

Vanuit deze gedachten startten wij, ruim vijf jaar geleden, in samenwerking met de Haagse Hoge School (HHS) en de Vrije Universiteit Amsterdam (VU) een onderzoekstraject. Dit heeft geresulteerd in de MQ Scan. Nederlands eerste wetenschappelijk onderbouwde scan, welke professionals in staat stelt binnen één gymles de motoriek van een hele klas inzichtelijk te maken. De HHS en de VU ontwikkelden in nauwe samenwerking met vele LO-docenten verschillende tracks; een soort korte hindernisbanen. Deze tracks zijn wetenschappelijk onderbouwd en gevalideerd voor de onder-, midden- en bovenbouw. Ze worden opgebouwd vanuit een standaarduitrusting in een gymlokaal en kunnen onderdeel uitmaken van een normale gymles. Door middel van een app worden (LO-) docenten in staat gesteld om snel, eenvoudig en geheel gedigitaliseerd de scans af te nemen. Na het scannen en synchronisatie zijn de resultaten terug te vinden in een persoonlijke digitale omgeving. In deze omgeving zijn de resultaten en rapportages in te zien op school-, klas- en kindniveau. Dit zorgt voor een goed beeld van hoe de school en de leerlingen ervoor staan en hoe zich dat door de jaren heen ontwikkelt.

*"De MQ Scan is voor alle scholen en gemeenten die gezondheid hoog in het vaandel hebben staan een geschikte tool"*

### LABEL

Het nut en de noodzaak van het verkrijgen van motorische inzichten zit hem niet in het feit om kinderen nog een 'labeltje' te geven. Het is niet het doel om kinderen af te rekenen op een minder of een goede motoriek. Inzicht zorgt ervoor dat LO-lessen maar ook overige activiteiten gericht ingezet kunnen worden op specifieke achterstanden en behoeften. Om zo de motoriek te verbeteren en hierdoor meer plezier in bewegen te bewerkstelligen. Wat veelal gepaard gaat met een actiever leven, minder zitgedrag en uiteindelijk een betere gezondheid.

De MQ Scan is, voor alle scholen en gemeenten die gezondheid hoog in het vaandel hebben staan, een geschikte tool om de effectiviteit van het beleid te toetsen en te sturen.

Om de MQ Scan zo toegankelijk mogelijk te maken voor scholen is deze:

- Snel -> binnen één gymles wordt een hele klas gescand
- Simpel -> de MQ scan is geheel gedigitaliseerd wat zorgt voor directe toegang tot inzichten (geen administratieve rompslomp)
- Betrouwbaar -> 100% AVG-proof en wetenschappelijk onderbouwd.

Wat mij betreft verlaat mijn dochter die nu in groep 2 zit, over zo'n 6 jaar de basisschool met een goede dosis kennis en ervaring op het thema gezondheid. Aan iedereen die zich ook wil inzetten voor een toekomstige vitale generatie doe ik een oproep om in beweging te komen en jouw school of gemeente aan te sluiten bij de MQ Scan. Want objectief inzicht is volgens mij de sleutel om een negatieve trend te doen kantelen! 📌

📌 Kijk voor meer informatie op [mqscan.nl](http://mqscan.nl).