

*Het doel van deze rapportage is om docenten, begeleiders, ouders, (buurtsport)coaches en andere betrokkenen bij de afname van de MQ Scan meer inzichten te geven in de verkregen resultaten. Een kwalitatief vervolgaanbod is altijd maatwerk en vraagt een individuele aanpak onder leiding van een beweegprofessional. Er wordt ingegaan op hoe de score wordt berekend, hoe de baan is opgebouwd en waarop kan worden ingezet in het aanbieden van een vervolgaanbod om de motorische ontwikkeling van kinderen tussen 4 en 12 jaar positief te beïnvloeden.*

### **MQ-score (motorisch quotiënt score)**

De MQ Scan is gebaseerd op het feit dat de kwaliteit van bewegen sterk samenhangt met de snelheid waarop de MQ Scan wordt doorlopen. De MQ-score wordt dan ook berekend op basis van het geslacht, de leeftijd en de tijd dat een kind erover doet om het parcours af te leggen. De scores worden ingedeeld in 5 categorieën (kleuren) op basis van de norm (scores van andere kinderen in Nederland): ruim onder gemiddeld, onder gemiddeld, gemiddeld, boven gemiddeld en ruim boven gemiddeld. Aanvullende informatie per score-categorie vind je terug in de school-, klas- en leerlingrapportage die je kunt downloaden in het MQ Scan dashboard. De MQ-score is objectief en wetenschappelijk getoetst door de Hogeschool van Den Haag en Vrije Universiteit Amsterdam.

### **Opbouw scan**

De MQ Scan is opgebouwd uit diverse coördinatieve vermogens om een zo compleet mogelijk beeld te kunnen vormen van de motoriek van een kind. De snelheid waarmee kinderen de beweegbaan doorlopen wordt met name hierdoor bepaald. Het Athletic Skills Model (ASM), de filosofie waarop de MQ Scan gebaseerd is, maakt onderscheid tussen zeven coördinatieve vermogens (Wormhoudt, Savelsbergh, & Teunissen, 2012) die een sterke onderlinge samenhang kennen:

#### **1. Het aanpassingsvermogen**

Het kunnen aanpassen aan de gevraagde omstandigheden en daarmee (on)bewust de meest efficiënte beweegoplossing te kiezen en uit te voeren.

#### **2. Het koppelingsvermogen**

Het gelijktijdig en/of achtereenvolgend met elkaar kunnen combineren van meerdere beweegvaardigheden.

#### **3. Het ruimtelijk-oriëntatie vermogen**

Het bewustzijn en de controle over het lichaam in tijd en ruimte en over objecten in de omgeving.

#### **4. Het ritmisch vermogen**

Het kunnen maken van efficiënte ritmes en patronen in bewegen, daarin kunnen wisselen en het kunnen volgen en herkennen van ritmes in de omgeving.

#### **5. Het kinetisch differentiatievermogen**

Het specifieke technische gevoel en de coördinatieve afstemming van materiaal of omgeving.

#### **6. Het reactievermogen**

Het snel en efficiënt kunnen reageren en anticiperen op een veranderende omgeving.

#### **7. Het evenwichtsvermogen**

Het in balans kunnen houden van het lichaam tijdens (complexe) beweegvaardigheden.

Alle onderdelen van het MQ parcours doen in meer of mindere mate een beroep op deze coördinatieve vermogens. We hebben een toelichting per MQ track beschreven en voorzien van praktijkadviezen om een positieve bijdrage te leveren aan de motorische- en coördinatieve ontwikkeling van deze onderdelen. Deze adviezen reiken verder dan één specifieke setting en zijn bedoeld voor het bewegingsonderwijs, de sport en de vrijetijdsbesteding. Bekijk de toelichting [hier](#).

### Advies

De rapportage die gedownload kan worden na het afnemen van de MQ Scan kan inzicht en onderbouwing bieden voor beleidskeuzes en beweegprogramma's. Daarnaast is het belangrijk om na te gaan of het beeld wat de beweegprofessional heeft bij het kind aansluit bij de MQ-score. De basis voor het werken aan de motorische vaardigheden van de kinderen ligt in het op de juiste manier inhoud geven aan de gymlessen.

Veelzijdig bewegen is belangrijk voor de fitheid, vitaliteit en gezondheid en is de basis voor een leven lang plezier in bewegen. Het ASM introduceert hiervoor de Schijf van 10! die bestaat uit tien grondvormen van bewegen. Deze beweegvormen zijn gezamenlijk belangrijk voor een optimale motorische ontwikkeling voor iedereen. De wetenschappelijk en praktisch onderbouwde Schijf van 10! geeft inzicht in ons beweeggedrag en biedt een structuur voor beweegprogramma's. De Schijf van 10! is universeel toepasbaar voor alle vormen van bewegen en kan daarmee een gemeenschappelijke taal zijn voor samenwerking tussen alle beweegprofessionals.



Figuur 1. Schijf van 10!

De tien beweegvormen uit de Schijf van 10!:

1. Balanceren en vallen
2. Stoeien en vechten
3. Gaan en lopen
4. Springen en landen
5. Rollen, duikelen en draaien
6. Gooien, vangen, slaan en mikken
7. Trappen, schieten en mikken
8. Klimmen en klauteren
9. Zwaaien en slingeren
10. Bewegen op - en maken van muziek

Naast de schijf van 10! biedt ASM nog meer handvatten voor het vormgeven van beweegaanbod zowel op als buiten school. Neem een kijkje op onze [MQ wat nu?](#) pagina voor meer informatie over het aanbod van ASM, maar ook voor andere interventies die het kind kunnen helpen in het werken aan zijn/haar motorische ontwikkeling.