PRAKTIJK

KATERN

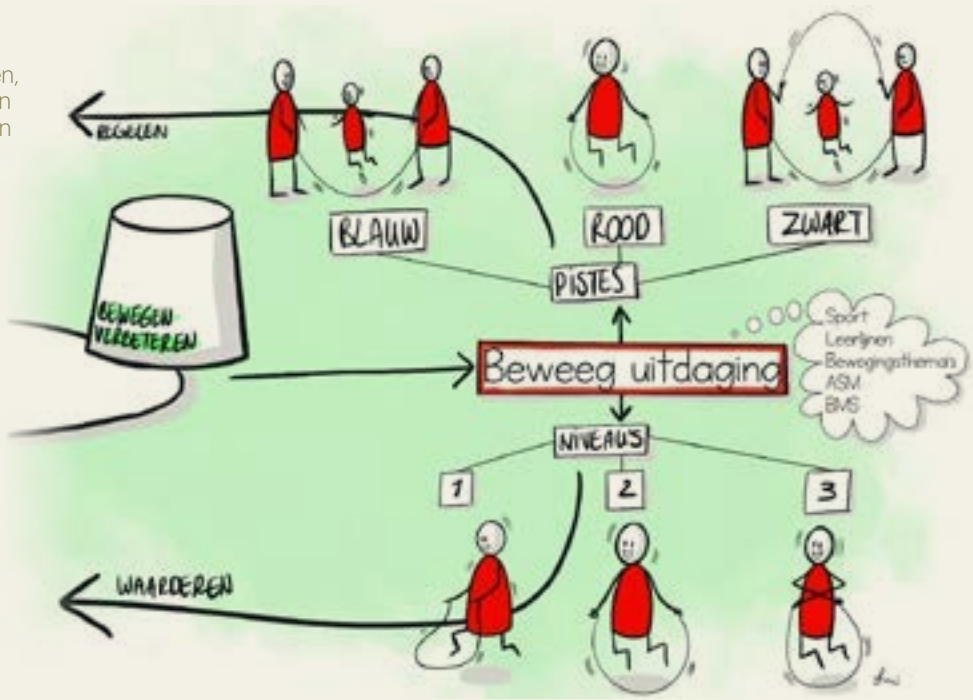
Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 1

Op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft is gebouwd aan een vakconcept waarin bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen een duidelijke plek hebben gekregen. Er wordt voor bewegingsonderwijs op een vernieuwende wijze een planning gemaakt. Het vernieuwende is dat we niet alleen een plan hebben voor het doeldomein bewegen verbeteren, maar ook voor het domein van bewegen regelen. Daarnaast plannen we op zo'n manier dat er voldoende ruimte overblijft voor het derde doeldomein bewegen waarderen. In eerdere artikelen beschreven we hoe we planmatig werken op het gebied van bewegen regelen (LO Magazine 2, 2023) en hoe we nadenken over bewegen waarderen (LO Magazine 8, 2023). Planmatig beter leren regelen heeft gevolgen voor de planning van beter leren bewegen. Hierover gaat dit artikel. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Aanleiding

Het bewegingsonderwijs is een complex gebeuren waarin het lastig is om alles wat er gebeurt te overzien. In iedere gymles komen drie doeldomeinen voor. Door domeinen te onderscheiden kun je de lesgeefcomplexiteit overzichtelijk maken. Door deze ordening kun je je tijdens een gymles meer oriënteren en verdiepen in beter leren bewegen, regelen en samenwerken en/of bewegen waarderen. In tekening 1 staan de beweeguitdagingen, beweeguitbouwen (pistes) en beweeguitvoeringen (gewoon niveau 1, goede niveau 2 en grandioze niveau 3) beschreven.

Tekening 1
Drie doeldomeinen bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen



We beginnen een jaarplan vanuit het doelgebied bewegen verbeteren. We maken gebruik van de ordening van leerlijnen, beweegthema's en beweeguitdagingen die ervoor zorgen dat kinderen een brede introductie krijgen in onze beweeg- en sportcultuur. In het jaarplan zit een beweeguitbouw van groep 1 naar groep 8, waardoor de kinderen in elke les de tijd krijgen om de beweeguitvoering te verbeteren in steeds moeilijkere beweegcontexten. Didactisch vertalen we dit in een nieuw verzonnen concept: de drie B-uitjes. Deze staan voor:

- Brede beweeguitdagingen
- Boeiende beweeguitbouw
- Betere beweeguitvoeringen

Wanneer kinderen verschillende activiteiten binnen de beweeguitdaging oplossen en binnen de juist gekozen beweeguitbouw op hun eigen niveau kunnen bewegen, komen zij tot een succesvolle deelname. Dit noemen we kortgezegd de 3xB-uitjes (zie tabel 1).

Plannen van de lessen

Het kiezen van activiteiten vraagt om vakinhoudelijke overwegingen. De vakinhoudelijke overwegingen worden begrensd door organisatorische zaken als: hoeveel lessen worden er per week aangeboden, hoe zijn de groepen samengesteld, wat is de leeftijd, welke accommodatie en welk materiaal is er beschikbaar, enzovoort. Ook spelen de missie en de visie van school mee. Vanuit de verbinding met het onderwijs in de klassen is dit ook zeker een beïnvloedingsfactor binnen het bewegingsonderwijs. Door deze verschillende omstandigheden is het bijna onmogelijk om voor beweegonderwijs een standaardmethode op te stellen. De vakdocent zal zijn eigen methode/jaarplan moeten opstellen, eventueel met hulp van voorbeelden van collega's. Het plannen van beweegactiviteiten is een taak van elke lesgevende.

Als we kinderen beter willen leren bewegen, dan is het van belang dat ze voldoende oefenmomenten hebben om zich te ontwikkelen binnen een bepaalde activiteit. Daarom is het niet wenselijk om voor elke gymles nieuwe activiteiten neer te zetten. Dit vraagt veel extra werk van de vakdocent en leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan instructietijd om de opdracht en regels te verduidelijken. Die tijd kunnen we ook gebruiken om te bewegen. Daarnaast kun je op alle drie de doeldomeinen meer verdiepen wanneer je activiteiten herhaalt. In de kracht van herhaling zit het leren. Dit is de reden waarom wij in lessenreeksen werken.

Een lessenreeks bestaat uit minimaal drie lessen achter elkaar met dezelfde vier, vijf of zes beweegactiviteiten (zie tabel 2). De eerste les staat meer in het teken van oefenen met bewegen regelen, zodat de kinderen de activiteiten zelfstandig aan de gang kunnen houden. In de tweede les heeft de vakdocent tijd en overzicht om extra aandacht te besteden aan bewegen verbeteren. De derde les is meer vanuit het perspectief van bewegen waarderen. Uiteraard lopen de doeldomeinen elke les door elkaar heen, maar er vindt een bewuste verschuiving plaats van perspectief.

Niet alleen de jaarplanning maar ook een lessenreeks begint met het goed plannen van de activiteiten aan de hand van de drie B-uitjes: brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouwen en betere beweeguitvoeringen. Hieronder geven we een uitwerking van de drie 'B-uitjes'.

Breed beweegaanbod met verschillende beweeguitdagingen

Bij de keuze van een breed aanbod maken we gebruik van de 31 beweegthema's uit het basisdocument. Beweegthema's zijn verzamelingen van overeenkomstige beweegactiviteiten met een gelijksoortige taakstelling of beweeguitdaging . Een voorbeeld is het thema ver/hoogspringen met als beweeguitdaging afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen. Op basis van deze beweeguitdaging hebben we voor onze scholen een eigen beweegaanbod ontworpen die past bij de organisatorische omstandigheden en huidige interesse van de kinderen.

Voor de vakdocent is een overzicht van de thema's vooral van belang bij het maken van een vakwerkplan om van daaruit de gymlessen te plannen. Het helpt te overzien of alle beweegthema's aan bod komen. Bijvoorbeeld vakdocenten die zelf niet van dansen houden vergeten (of maken soms een bewuste keuze vanwege het ontbreken van de juiste competenties) dit vaak aan te bieden. Een van de taken van een vakdocent is om leerlingen een breed en gevarieerd beweeg- en sportaanbod te bieden.

De vakdocent kan met zo'n schema een keuze maken welke van de beweegthema's in meer of mindere mate moeten worden aangeboden. Bijvoorbeeld bij de leerlijn springen. Komen touwtje- springen, steunspringen, hoogspringen en de vrije sprongen voldoende terug in de jaarplanning? Of laat ik de kinderen diverse sprongen maken in een bobbelbaan?

Tabel 1 Voorbeeld van 3xB-uitjes en drie niveaus van bewegers

Leerlijn ***thema***	**1e B-uitje** **Beweeguitdaging**	**2e B-uitje** **Beweeguitbouwtjes**	**3e B-uitje** **Beweeguitvoering**
Balanceren *balanceren*	handhaven en herstellen van evenwicht	1 over een breed balanceervlak; 2 over een smal balanceervlak; 3 over een instabiel balanceervlak.	• gewone beweger met hulp; • goede beweger vlot lopend; • grandioze beweger vlot lopend met trucs.

Tabel 2 Overzicht van een lessenreeks met verschillende leerlijnen en thema's

Les 1, 2 en 3 leerlijn - *thema*	**1e B-uitje: Beweeguitdaging**	**2e B-uitje: Beweeguitbouw**	**3e B-uitje: Beweeguitvoering**
Springen *vrije sprong*	Afzetten om lang in de lucht te zweven.	1 vanaf de halfhoge kast zonder aanloop in de trampoline springen; 2 vanaf de halfhoge kast met aanloop in de trampoline springen; 3 vanaf de banken aanlopen en springen in de trampoline.	1 met hulp; 2 harde aanloop en hoge insprong; 3 harde aanloop, hoge insprong en stabiele landing met truc.
Balanceren *balanceren*	Handhaven en herstellen van evenwicht.	1 over een brede bank; 2 over een smalle bank; 3 over een schuine bank.	1 met hulp; 2 vlot lopend; 3 vlot lopend met trucs.
Doelspelen *lummelspel*	Passeren van een tegenspeler om de bal naar een medespeler over te spelen terwijl de tegenspeler zelf in balbezit probeert te komen.	1 matlummelbal 4-1; 2 matlummelbal 3-1; 3 lummelbal vrije ruimte 3 -1.	Loper... 1 loopt traag vrij; 2 loopt vlot naar de vrije ruimte; 3 loopt vlot naar de vrije ruimte en maakt een schijnbeweging.
Over de kop gaan *over de kop gaan*	Inzetten van rotatie om over de kop te gaan en weer tijdig te remmen.	1 achterover aan de ringen; 2 achterover en voorover aan de ringen; 3 achterover, voorover en een omgekeerde hang.	1 met hulp; 2 rustig draaien; 3 snel draaien met trucs.

Bij de keuze van de activiteiten spelen de volgende overwegingen een rol:

- Ze moeten voor 90 procent van de kinderen realiseerbaar zijn. Van daaruit gaan we verder uitbouwen. We hanteren het principe van lukken naar beter lukken.
- Ze moeten voor alle bewegers op hun eigen wijze verbeterbaar zijn.
- Voor het boeken van leerwinst binnen een activiteit is het wenselijk dat een geselecteerde activiteit vaker dan een keer per jaar wordt aangeboden. Het basisdocument gaat uit van minimaal drie keer 10 minuten en dan het liefst drie tot acht jaar achter elkaar.
- Er moet een breed aanbod van thema´s en beweeguitdagingen zijn binnen de les en jaarplanning.

Lessenreeks

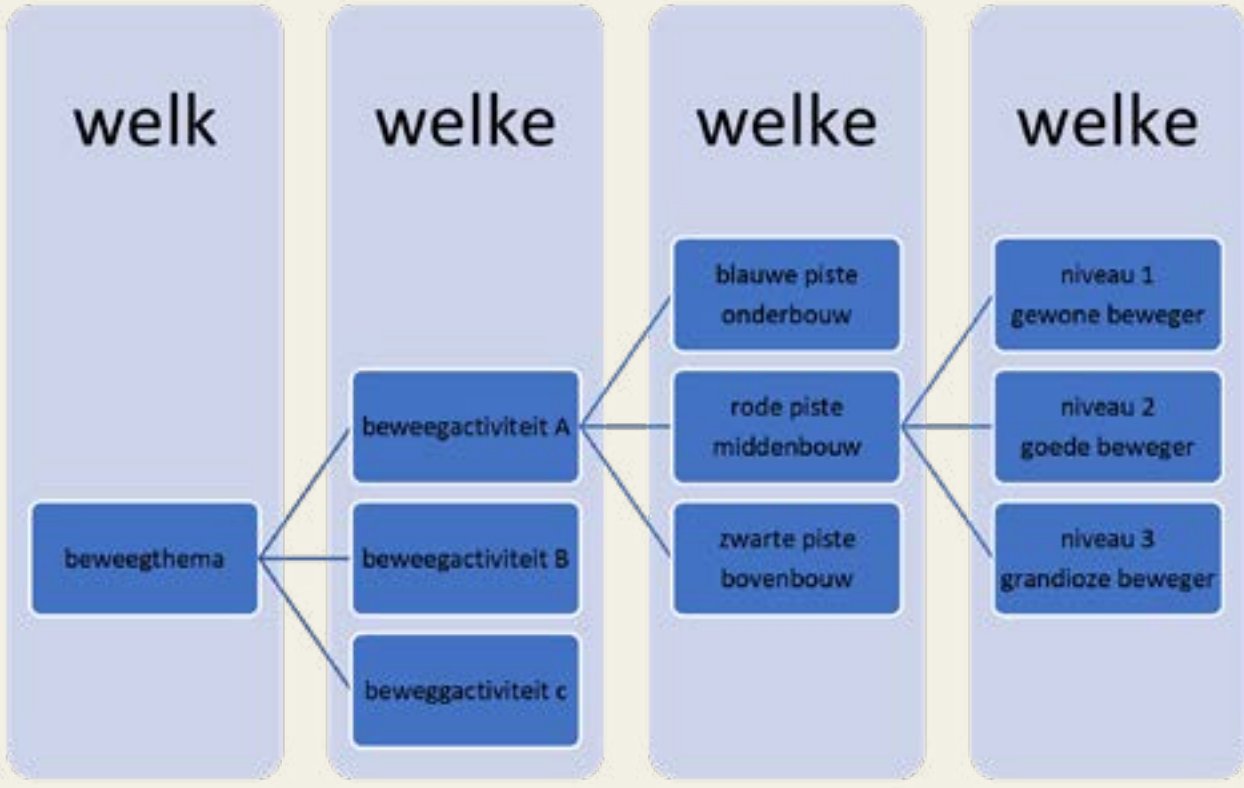
Binnen de gymles zetten we minimaal vier beweegactiviteiten neer vanuit verschillende thema's. De meeste lessenreeksen bestaan uit vijf of meer activiteiten. Dit is niet alleen vanuit een breed aanbod, maar ook omdat de groepjes dan niet groter zijn dan zes kinderen (in een klas van 30), dat is onder andere van belang om de activiteit makkelijker met elkaar te regelen. Het maken van groepjes is daarbij van groot belang. Er zijn veel opties, zoals een vastgestelde groep van vijf of zes kinderen die drie lessen bij elkaar blijven. Of tweetallen/drietallen die ze zelf kiezen of die zelf mogen kiezen bij welke activiteit ze willen beginnen.

Onze ervaring is dat kinderen het in het begin vreemd vonden dat ze drie keer nagenoeg dezelfde gymles kregen, maar uiteindelijk vonden ze het juist fijn. Natuurlijk worden de activiteiten per les iets aangepast, op grond van de ervaringen van de vorige les. Dit aanpassen gebeurt niet alleen door de leerkracht, maar ook de leerlingen komen met suggesties om het arrangement of de uitvoering weer boeiend te maken. Kinderen mogen met hun eigen creativiteit de beweegactiviteiten aanpassen en experimenteren met de beweeguitdagingen.

Boeiende beweeguitbouwtjes in de beweegomgeving

Naast verschillende beweegthema's is het ook wenselijk om de complexiteit van de beweegomgeving te vergroten of te verkleinen. We zetten daarom ook verschillende beweeguitbouwtjes klaar. De beweeguitbouwtjes geven de complexiteit van het arrangement, opdracht en/of regels weer. Als de makkelijkste beweeguitbouw aansluit op het niveau van de mindere bewegers, kan elk kind succesvol deelnemen en beter leren bewegen. Als de makkelijkste uitbouw niet goed gekozen is, krijg je een tegengesteld effect. Kinderen die nog niet vlot kunnen balanceren zonder hulp, hebben weinig aan het balanceren op een instabiel smal vlak dat omhoog loopt. Het arrangement is te complex waardoor de beweeguitdaging niet wordt opgelost. Als er weinig succesbeleving is, dan gaat dat ten koste van het zelfvertrouwen en vaak een afnemende motivatie om te bewegen.

Figuur 1 Stappenplan voor het ordenen van beweegactiviteit



Als kinderen na enige tijd in staat zijn op hun eigen niveau de bewegingsuitdaging op te lossen en er geen niveau doorbraak meer mogelijk is, kan er een extra beweeguitbouw gekozen worden. Tijdens de lessenreeks komen er dan steeds meer beweeguitbouwtjes bij, maar de eenvoudige optie blijft ook mogelijk. Anders gezegd, we proberen de kinderen in de zone van naaste ontwikkeling te laten bewegen door verschillende beweeguitbouwtjes aan te bieden. Het is aan het kind en vakdocent welk beweeguitbouwtje het meest geschikt is.

Bijvoorbeeld voor het basisonderwijs: welke uitbouw is geschikt voor de onderbouw, middenbouw of bovenbouw kinderen? Wat zijn goede arrangementen en regels voor het basistikspel voor kleuters, welke voor groep 4 en welke voor groep 7? Bijvoorbeeld een rol kan in een makkelijk en in een moeilijk arrangement gemaakt worden. Voor kleuters op een schuin vlak en voor groep 7 een rol met een aanloop naar en sprong uit een minitramp. Op het voortgezet onderwijs basketballen 2 tegen 2 plus kameleon of 3 tegen 3. De opbouw is van een makkelijke naar een moeilijkere context.

De complexiteit van de beweegomgeving zegt gedeeltelijk al iets over de uitvoeringswijze van de activiteit. Een rol vanuit stand is makkelijker dan vanuit een aanloop naar en een sprong uit de minitramp. Balanceren over een brede bank is makkelijker dan balanceren over een smalle bank of een bank die schuin omhoog loopt. Basketballen 2 tegen 2 plus 1 creëer je een overtalsituatie en heb je meer ruimte. Dat is makkelijker dan 3 tegen 3 spelen zonder overtal.

Betere Beweeguitvoeringen

Een breed en boeiend aanbod loopt het gevaar dat er te weinig tijd overblijft om ook daadwerkelijk een betere beweger te worden. Daarom zorgt de herhaling van de lessen ervoor dat elk kind de kans krijgt om zijn eigen uitvoeringswijze te verbeteren. Onze wens is dat elk kind op een eigen unieke wijze kan deelnemen aan ons aanbod.

De 30 verschillende uitvoeringswijze in een groep kan vanwege het overzicht geordend worden in drie niveaus. In het basisdocument worden dit binnen het basisonderwijs niveau 1, 2 en 3 genoemd. Simpel gezegd, er zijn gewone bewegers die doen wat er nodig is, er zijn goede bewegers die opvallen, omdat ze de beweeguitvoering efficiënt doen en er zijn altijd een paar grandioze bewegers die opvallen, omdat ze het net even iets beter of anders doen. Ook wel de gewone, goede en grandioze bewegers (en soms ook zorgleerlingen maar dat komt in deze tekst niet aan de orde).

Deze grove niveauverschillen zijn voor elke vakdocent behulpzaam om beter te observeren welk arrangement, opdracht, regels een leerling mogelijk kan gebruiken. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je met specifieke leerhulp beter aansluiten bij het leerproces.

De leerhulp voor een gewone beweger is anders dan voor een goede of grandioze beweger. De gewone

bewegers geven we veel complimenten, omdat dit zorgt voor meer zelfvertrouwen, de goede bewegers geven we ook specifieke aanwijzingen, zodat die beter weet wat goede uitvoeringswijze is. De grandioze beweger dagen we uit met leervragen over wat die zelf graag zou willen verbeteren. We sluiten dan aan bij de beweegwens van de beweger.

De drie niveaus zorgen voor een onderscheid in leerhulp bij het bewegen verbeteren:

- De gewone beweger wil graag hetzelfde blijven doen (niveau 1) en is heel taakgericht. Deze bewegers zoeken vertrouwen en geven we veel complimenten.
- De goede beweger wil graag hetzelfde slimmer en efficiënter uitvoeren (niveau 2). Deze bewegers geven we landschappelijke aanwijzingen. Niet teveel lichamelijk aanwijzingen anders gaan de kinderen veel in ´hun hoofd zitten´ en komen niet meer tot beter leren bewegen.
- De grandioze beweger wil graag hetzelfde creatiever en anders doen (niveau 3) Deze bewegers geven we vooral leervragen. Bijvoorbeeld: hoe kun je de sprong van de kast nog uitdagender maken?

De niveauaanduidingen kunnen we in een schema vatten dat enkel bedoeld is voor de vakdocent en is gemaakt op grond van een verzameling algemene beelden over hoe gewone, goede en grandioze bewegers de activiteit uitvoeren (zie figuur 1). Zo'n ordening is dus niet bedoeld om leerlingen te ordenen (bijvoobeeld voor een leerlingvolgsysteem), maar om als vakdocent te leren kijken naar de verschillen tussen kinderen. Bijvoorbeeld binnen een groep van tien bewegers die over een brede bank balanceren kun je drie niveaus onderscheiden.

Conclusie

Kinderen leren beter (samen) bewegen binnen hun eigen mogelijkheden wanneer je je kunt verdiepen op alle drie de doeldomeinen. Het begint bij het maken van een jaarplan en het kiezen van de juiste thema´s. Die thema´s werken we uit in activiteiten. Bij het zien van zo'n activiteit moet bij de vakdocent een beeld ontstaan van mogelijke beweeguitbouwen (pistes) of van makkelijke naar een moeilijkere beweegomgeving creëren. Ook ziet de vakdocent bij het aanbieden van de activiteit dat elk kind op een eigen niveau de activiteit uitvoert. Om al die verschillende beweegbeelden van de leerlingen te overzien is het schema van de drie niveauaanduidingen handig. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je aansluiten bij het niveau van deelnemen. Kinderen op verschillende niveaus krijgen verschillende leerhulp aangeboden. Vaak blijkt dat het nodig is dat we de activiteiten meerdere lessen achter elkaar aanbieden. Dan pas heeft het grootste gedeelte van de groep de bewegingsuitdagingen voldoende kunnen oplossen. Wanneer je elke les andere activiteiten neerzet zijn kinderen vaak niet in staat om een stap te maken in het beter leren bewegen. Regelmatig herhalen vinden kinderen niet saai omdat het in een steeds moeilijkere context plaatsvindt en er niveau doorbraken gerealiseerd worden. In de volgende artikelen gaan we de verdieping in over het tweede en derde B-uitje. ●

Met medewerking van Michiel Hermans en Kick Koenders

Eerder verschenen artikelen in LO Magazine (download via de *Kennisbank*):
Juniorcoach (LO Magazine 6.2022)
Samen Bewegen regelen (LO Magazine 2, 2023)
Bewegen waarderen (LO Magazine 8, 2023)



Bronnen
Scan of kik *hier* naar de bronnen

Contact
n.keijser@scodelft.nl
K.lahnstein@librijn.nl
Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs, coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie
Koen Lahnstein is docent bewegingsonderwijs op basisschool Freinetschool Delft
Tekening
Linda Welker
Foto
Anita Riemersma
Kernwoorden
planmatig bewegingsonderwijs, beweeguitdaging, beweeguitbouw, beweeguitvoering