Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 2

Kijkkader voor beweeguitvoeringen

Elke kind beweegt op een unieke wijze en heeft daarom specifieke leerhulp nodig. In dit artikel presenteren we een kijkkader voor beweeguitvoeringen. In een eerder artikel (LO Magazine 7, Planmatig gevarieerd bewegingsonderwijs, Keijser – Lahnstein, 2024) schreven we dat we op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft gebruikmaken van lessenreeksen om kinderen beter te leren bewegen. Er wordt op een vernieuwende wijze een planning gemaakt voor bewegingsonderwijs. Het vernieuwende is dat we niet alleen een plan hebben voor het doeldomein bewegen verbeteren, maar ook voor het domein van bewegen regelen.

| Nick Keijser en Koen Lahnstein

Kijken naar niveauverschillen

Binnen het doeldomein bewegen verbeteren benoemen we de 3xB-uitjes: brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouwtjes en betere beweeguitvoeringen. Wanneer kinderen een beweeguitdaging binnen de juist gekozen beweeguitbouw op hun eigen niveau oplossen, dan komen zij tot een succesvolle beweeguitvoering. Dit artikel gaat over een algemeen kijkkader om de niveauverschillen (3xG) in de uitvoeringswijze te duiden.

Aanleiding

We maken binnen het doeldomein bewegen verbeteren gebruik van de ordening van leerlijnen, beweegthema's en beweeguitdagingen. Die moeten ervoor zorgen dat kinderen een brede en verdiepende introductie krijgen in onze beweeg- en sportcultuur. In het jaarplan zit voor elk beweegthema een beweeguitbouw van groep 1 naar groep 8 waardoor



de kinderen tijdens de hele basisschool de gelegenheid krijgen om de beweeguitvoering te verbeteren. Binnen alle beweeguitbouwen kun je beweegniveaus onderscheiden. Het is van belang om verschillende niveauaanduidingen te onderscheiden zodat je bewegers specifieke leerhulp kunt aanbieden. Als je niveauaanduidingen kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je met specifieke leerhulp beter aansluiten bij het leerproces.

Tijd voor succes op niveau

Als je in een gymles brede beweeguitdagingen en boeiende beweeguitbouwtjes aanbiedt, loop je het gevaar dat er te weinig oefentijd overblijft om ook daadwerkelijk een betere beweger te worden. Daarnaast is het lastig om in een te complexe beweeguitbouw tot een betere beweegoplossing te komen. Het mislukken gebeurt vaker dan het lukken. Wanneer het mislukken de overhand heeft, is er een grotere kans op een kind dat niet beter wordt en stopt met oefenen. Het kind raakt gedemotiveerd. Er zal dan ook geen betere beweeguitvoering plaatsvinden. Elke gymles andere activiteiten neerzetten is niet wenselijk omdat er dan te weinig oefentijd is voor een betere beweeguitvoering.

Onze wens is dat elk kind op een eigen unieke succesvolle wijze kan deelnemen aan ons aanbod door op niveau te werken binnen een passend beweeguitbouw. Wanneer de beweeguitdaging lukt (het kind doet dan succesbeleving en zelfvertrouwen op), dan kun je het lukken verbeteren waardoor het weer eens mislukt. Indien er genoeg oefentijd is kunnen kinderen een betere beweeguitvoering laten zien.

Beweegniveaus

Voor het onderscheiden van beweegniveaus kun je eerst globaal onderscheid maken tussen kinderen die de bewegingsactiviteit wel kunnen uitvoeren en kinderen die hier niet in slagen. De groep kinderen, die het wél kan, is groot en een preciezere omschrijving van het niveau 'wel lukken' is wenselijk. Uiteraard kun je niet voor ieder kind een aparte indeling maken. Van al die verschillende uitvoeringswijzen onderscheiden we vier niveaus: zorg, niveau 1, niveau 2 en niveau 3. Dit aantal is voldoende om het leerproces van alle kinderen goed te kunnen volgen. Anders gezegd, er zijn gewone bewegers, die doen wat er nodig is, er zijn goede bewegers die opvallen omdat ze de beweeguitvoering efficiënt en doelmatig uitvoeren en er zijn altijd een paar grandioze bewegers die opvallen, omdat ze het net even iets beter of anders doen. Voor het gemak kiezen we voor drie woorden die met dezelfde letter (G) beginnen. De gewone, goede en grandioze bewegers.

Niveau 1 bewegers worden vaak matige bewegers genoemd, maar wij gebruiken liever het woord 'gewone bewegers' omdat gemiddeld 50 procent van de kinderen op dit niveau blijven bewegen. Vaak wordt gedacht dat niveau 2 het 'gewone' gemiddelde niveau is, maar dat blijkt in de praktijk niet zo. In het onderwijs met een breed en boeiend aanbod is er te weinig onderwijstijd (80x45 min. per jaar) om gewone bewegers voldoende oefentijd te geven om een goede beweger te worden. De gewone beweger wordt vaak een goede beweger door in de vrije tijd naar een sportvereniging te gaan en/of veel buiten te spelen.

Het is van belang om een duidelijk verschil te maken tussen zorgniveau en de niveaus 1, 2 en 3. De kinderen die niveau 1 niet halen zijn de uitvallers. Deze kinderen die niet tot succesvol deelnemen aan de activiteit komen, hebben het zorgniveau. Deze kinderen verdienen extra aandacht. In de reguliere gymles kunnen deze achterstanden, waarbij een kind het minimumniveau niet haalt, niet altijd worden verkleind. Het kind kan in die situatie niet meekomen met de groep en bij een vervolgactiviteit zelfs geheel afhaken. Voor deze kinderen kan buiten de lessen een extra aanbod worden georganiseerd. Deze kinderen kunnen in aanmerking komen voor extra zorg (bijvoorbeeld Motorisch Remedial Teaching). Deze tekst gaat verder niet in op de zorgleerlingen.

Kijkkader 3xG

Niveau 1 is het minimumniveau en moet haalbaar zijn voor 90 procent van de kinderen. Bij niveau 1 gaat het om een groep kinderen waarbij de activiteit meestal lukt en soms nog mislukt. De mate van lukken is echter zo groot dat ze binnen de bewegingssituatie niet uitvallen of afhaken. In de uitvoeringswijze is de spanning tussen lukken en mislukken nog wel herkenbaar. Bijvoorbeeld in een tikspel tikt de tikker van de vijf pogingen drie of

Figuur 1 Duojagerbal met overloop groep 3/4 uit het basisdocument (pagina 347)



Tabel 1 Kijkkader duojagerbal groep 3-4

Activiteit	Duojagerbal met overloop	
Niveau	**Uitvoeringswijze loper**	**Uitvoeringswijze jager**
Zorg	Komt niet tot succesvol oversteken.	Gooit de bal nooit raak.
Gewone beweger	Steekt over op het moment dat er weinig dreiging is van de jager.	Raakt soms een loper, 1-2 van de 5x is raak.
Goede beweger	Steekt over met dreiging van de jager en maakt schijnacties.	Raakt regelmatig een loper, 3- 4 van de 5x is raak.
Grandioze beweger	Steekt over en daagt de jager uit, maakt schijnbewegingen en verzint eigen trucs om ongeraakt de overkant te behalen.	Raakt regelmatig de loper en maakt schijnbewegingen en verzint eigen trucs om de loper af te gooien.

vier keer goed en een of twee keer fout. De opdracht lukt vaker dan het mislukt. Dit noemen we de 'gewone bewegers'.

Niveau 2 is een gemiddeld niveau en moet haalbaar zijn voor gemiddeld 50 procent van de kinderen. Voor niveau 2 geldt dat het gaat om een groep kinderen waarbij de activiteit bijna altijd lukt en vaak ook nog op een snelle, doelgerichte en efficiënte wijze. In de uitvoeringswijze is een spanning tussen lukken en beter lukken herkenbaar. Van de vijf pogingen lukt het meestal ook vijf keer, alleen is de ene keer beter dan de andere keer. Het verschil in uitvoeringswijze zit vaak op het verhogen van het tempo van de uitvoeringswijze of in de regelmaat van de uitvoeringswijze. Natuurlijk gaat het op niveau 2 soms ook nog weleens mis, maar er komt meer regelmaat in. Bijvoorbeeld: bij schieten op het doel lukt het vijf van de vijf keer om te scoren. Dit noemen we de 'goede bewegers'.

Niveau 3 is een hoog niveau en voor gemiddeld twintig procent van de kinderen haalbaar. De kinderen op niveau 3 kunnen de activiteit goed uitvoeren en gaan op zoek naar nieuwe uitdagingen door te experimenteren. Ze proberen zelf de beweeguitdaging aan te passen en zoeken het avontuur. Ze experimenteren met de verschillende beweegoplossingen, zonder dat ze van tevoren weten of dit ook tot een goede actie leidt. Er ontstaat een nieuw soort spanningsveld namelijk de spanning tussen beter lukken en mislukken. Dit is een andere soort mislukking dan een beweger op niveau 1 doormaakt. Vanuit het beter lukken proberen deze kinderen zich te verbeteren waardoor het mislukt. Dit is in eerdere teksten ook wel 'stralend falen' of 'glunderend blunderen' genoemd. Deze kinderen kunnen met een lach op hun gezicht een mislukte actie laten plaatsvinden. Ze hebben genoeg vertrouwen om te blijven experimenteren met de beweeguitdaging. Dit noemen we de 'grandioze bewegers'.

Observeren van verschillende niveaus

Een van de doelen is dat we tijdens de gymles kinderen beter willen laten bewegen. Dat is een ingewikkelde opdracht, want als je naar de bewegers kijkt zie je veel verschillende uitvoeringswijze. Er zijn in die verschillende uitvoeringswijze grote niveauverschillen zichtbaar tussen de bewegers. Wanneer we deze niveauverschillen kunnen duiden bij bijvoorbeeld voor het spel duojagerbal met overloop (zie figuur 1) in een kijkkader (zie tabel 1), is dat behulpzaam voor de lesgever. Met dit kijkkader kan je betere leerhulp geven. Welk arrangement, welke opdracht en welke regels sluiten beter aan bij het niveau van de beweger? Hiervoor zijn de beschrijvingen van de niveauaanduiding een hulpmiddel, maar toch blijft het soms moeilijk om snel te bepalen op welk niveau de kinderen deelnemen. Bijvoorbeeld bij een mikonderdeel is het makkelijk te zien op wat voor

// De kinderen op niveau 3 gaan op zoek naar nieuwe uitdagingen door te experimenteren

niveau het kind deelneemt. Gaat de bal nooit in het doel of juist elke keer is goed te observeren.

Bij veel spelsituaties maakt het uit of je met goede of met minder goede spelers speelt. Als je naar iemand gooit en je krijgt dan vaak de bal netjes in je handen teruggespeeld, werkt dit stimulerend om het vaker te doen. Als een kind zeker weet dat de bal toch niet gevangen wordt door een ander kind, gaat het de bal ook niet aanspelen waardoor er vertraging in het spel optreedt. Aan de hand van de niveauaanduidingen is al snel te zien wat bij een kind minder goed gaat en op basis daarvan kun je leerhulp geven.

Niveau afhankelijke leerhulp

Er zijn veel mogelijkheden om kinderen leerhulp te geven. Leerhulp geven gebeurt steeds op basis van goed naar de leerlingen kijken door observaties. De leerhulp moet worden afgestemd op het niveau van het kind en moet ertoe leiden dat het kind een stap zet in de richting van het volgende niveau. Te moeilijke leerhulp kan belemmerend werken voor het leerproces. Voor de verschillende type bewegers is een andere leerhulp van belang. Het geven van de juiste leerhulp is van essentieel belang voor het beter leren bewegen. Voor elke gewone beweger wordt een goed bedoelde aanwijzing over hoe je de benen moet strekken bij de wendsprong vaak niet ervaren als een goed bedoelde aanwijzing maar als een afwijzing, zo van 'doe ik dat ook al niet goed', of 'dat kan ik ook al niet'. Daarom zijn voor gewone bewegers, aanwijzingen vaak geen goede leerhulp. De aanwijzing gaat te veel 'in het hoofd zitten' waardoor de uitvoering niet goed lukt. Gewone bewegers hebben meer baat bij complimenten omdat dit hun zelfvertrouwen vergroot. De kinderen waarderen een compliment meer dan een aanwijzing. Elke aanwijzing voelt bij een gewone beweger als een afwijzing. De goede bewegers geven we wel specifieke aanwijzingen, zodat die beter weet wat de uitvoeringswijze is. Deze bewegers willen vaak ook beter worden in het bewegen. De grandioze beweger dagen we uit met leervragen over wat die zelf graag zou willen verbeteren. Deze bewegers willen graag zelf experimenteren.



Dit onderscheid in leerhulp geven we vanuit drie vormen van verbeteren (zie tabel 2):

- 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 teveel 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?

Als een kind op niveau 2 leerhulp krijgt en een stap in de richting zet van niveau 3 dan is er heel wat bereikt op het gebied van bewegen verbeteren. Misschien maakt het kind uiteindelijk wel de stap naar niveau 3 en is er een niveaudoorbraak gerealiseerd. Het kind is beter gaan bewegen. Voor een gewone niveau 1 beweger is zelfverzekerder worden belangrijk. Dat betekent dat ze hetzelfde willen blijven doen, dus niet iets anders doen. Dan is het

Tabel 2 Schema 3xG en leerhulp

Niveaus	Haalbaarheid activiteit in %	Kenmerken type bewegers	Leerhulp
Zorgniveau	10%	Lukt vaker niet dan wel. Komt niet tot succesvolle deelname.	Extra maatregelen
Gewone beweger Niveau 1	90%	Lukt vaker wel dan niet en wil graag hetzelfde blijven doen.	Complimenten
Goede beweger Niveau 2	50%	Lukt bijna altijd. Wil het graag efficienter, doelgerichter en slimmer doen.	Aanwijzingen
Grandioze beweger Niveau 3	20%	Lukt prima, gaat zichzelf uitdagen en experimenteren. Wil het graag creatiever en anders doen.	Leervragen

goed om complimenten te geven over wat er goed gaat. Bij aanwijzingen gaat het om beter worden door iets slimmer en doelgerichter te doen en dat is voor niveau 2.

Aansluiten bij leerproces

Het is belangrijk om beweegniveaus te onderscheiden als je kinderen beter wil leren bewegen, omdat je dan met je leerhulp beter kunt aansluiten bij het leerproces van het kind. Het onderscheiden van beweegniveaus heeft verschillende functies:

1 Leerhulp
Verschillende type bewegers hebben andere leerhulp nodig. Bijvoorbeeld een compliment, aanwijzing of een leervraag. Sommige bewegers hebben meer baat bij een compliment dan een aanwijzing. Andere bewegers hebben meer aan een leervraag dan aan een aanwijzing.

2 Geduld
Als lesgever ga je al snel naar een andere activiteit over als je ziet dat alle kinderen de activiteit kunnen uitvoeren. Maar vaak als je goed observeert dan zitten veel kinderen nog op een laag niveau. Ze zijn dan nog lang niet uitgeleerd en uitgekeken op de activiteit. Pas als (meer dan) de helft van de kinderen een hoger niveau heeft bereikt, is het tijd om de beweeguitbouw aan te passen.

3 Uitbouw
Aan de hand van niveauaanduiding kun je bepalen of de beweeguitbouw (het arrangement, opdracht en/of regels) goed gekozen zijn. Zijn er al voldoende kinderen die de beweegactiviteit goed uitvoeren? Liggen er nog leerkansen voor de bewegers? Is de opdracht te makkelijk of te moeilijk?

Op minder complexe beweeguitbouw kunnen kinderen een grandioze niveau 3 beweger zijn terwijl zij op een complexere beweeguitbouw een niveau 1 of 2 beweger zijn. Kinderen verschillende niveaus van bewegen laten ervaren is belangrijk om te kijken hoe zij dat waarderen.

Conclusie

In elke groep zijn bewegers met verschillende uitvoeringswijze. Binnen deze beweeguitvoeringen onderscheiden we gewone, goede en grandioze bewegers. Deze grove niveauverschillen zijn voor de lesgevende behulpzaam om beter te observeren welke leerhulp een leerling mogelijk kan gebruiken. De leerhulp voor een gewone beweger is anders dan voor een goede of grandioze beweger. Binnen een bepaalde beweeguitbouw zijn de verschillen in de uitvoeringswijze tussen kinderen goed zichtbaar. Op een te complexe beweeguitbouw is een beweger soms een gewone niveau 1 beweger. Terwijl het kind op een minder complexe uitbouw juist weer een grandioze niveau 3 beweger kan zijn.

Over het algemeen gesproken geven we de gewone beweger veel complimenten, de goede beweger aanwijzingen en de grandioze beweger leervragen. Hoe beter de leerhulp, hoe meer kans je hebt om de kinderen beter te laten bewegen. Er speelt altijd mee wat de kinderen zelf vinden van leerhulp die we als lesgever aanbieden. Hoe waarderen de kinderen de aanwijzing of leervraag om beter leren te bewegen? Wil het kind wel beter bewegen of wil het kind hetzelfde blijven doen en even genieten van het bewegen. Meer daarover in een volgend artikel. ●

Met dank aan Michiel Hermans en Kick Koenders

Bronnen
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Greft, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds. Schrijfgroep Windesheim Zwolle – Calo, *Perspectieven op bewegen*, Zwolle: publicatiefonds van 't Web'

Contact
n.keijser@scodelft.nl
Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs, coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie
K.lahnstein@librijn.nl
Koen Lahnstein is docent bewegingsonderwijs op basisschool Freinetschool Delft

Foto's
Koen Lahnstein
Kernwoorden
planmatig bewegingsonderwijs, kijkkader, leerhulp