

Aan de slag met Curriculum.nu (6)

Op weg naar de ideale gymles van de toekomst!

Wat als we in een glazen bol konden kijken en de toekomst zouden zien? Hoe zou de gymles van de toekomst eruit zien? Wat zou er veranderd zijn ten opzichte van nu? Wat heeft Curriculum.nu veranderd in het gehele onderwijs maar met name in de wereld van bewegingsonderwijs? Die glazen bol heb ik nog niet gevonden, maar ik ga de uitdaging aan om een voorspelling te doen en uit te spreken hoe de ideale gymles van de toekomst eruit zou kunnen zien. En misschien worden mijn wensen, als ik ze gekoppeld aan Curriculum.nu uitspreek, ook wel werkelijkheid.

TEKST EN FOTO'S TINEKE MEENS

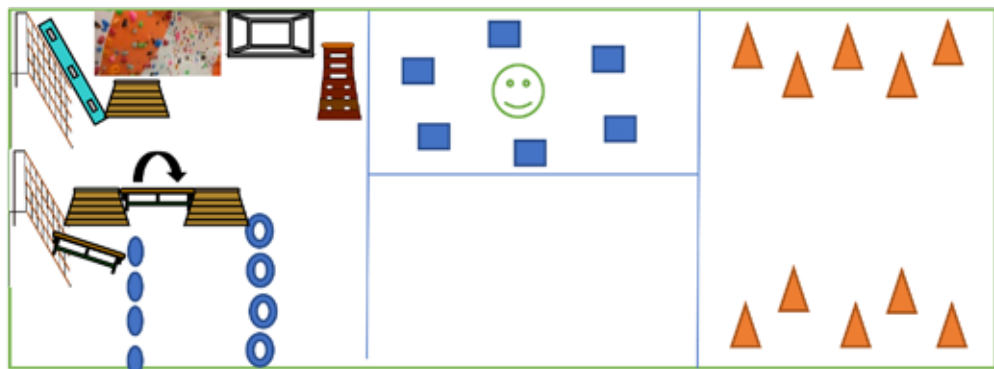
Curriculum.nu: en dan?

Vorig jaar oktober werden de eindopbrengsten van Curriculum.nu aangeboden aan minister Slob. Die opbrengsten en alle ontwikkelingen vanuit Curriculum.nu zijn te vinden op www.curriculum.nu. Op het moment van schrijven van dit artikel wachten we op de beslissing van de Tweede Kamer over hoe het nu verder moet met de doorvertaling van de bouwstenen van Curriculum.nu naar nieuwe kerndoelen en eindtermen. Leden van het ontwikkelteam Bewegen & Sport vertellen in een reeks praktijkartikelen wat de bouwstenen die zij ontwikkelden betekenen voor hun eigen schoolpraktijk. Soms met een accent op één van de bouwstenen, deze keer meer met een helicopterview op de gymles van de toekomst. Vanuit de bouwstenen (cursief aangegeven) vanuit Curriculum.nu ga ik jullie meenemen in hoe 'de ideale gymles' er op een basisschool van de toekomst uit zou kunnen zien.

Dag één

Het is 6.45 uur en de docent Nora springt enthousiast uit haar bed. Ze heeft zin in de dag. Ze mag weer mooie avonturen gaan beleven samen met alle leerlingen en collega's van haar school. Voor dat haar lesdag start heeft ze zich voorbereid op de dag die gaat komen. Op basis van de schoolvisie en de doelstellingen voor het bewegingsonderwijs is er een vakwerkplan. Nora pakt de planning en de lesvoorbereidingen van vandaag en bouwt de toestellen en onderdelen in de zaal zo op dat er een veilige en gedifferentieerd programma gedraaid kan worden in verschillende zaaldelen. Zo zijn alle leerlingen in beweging en niemand stil hoeft te zitten. Het gedifferentieerde programma is nodig zodat alle leerlingen op eigen vaardigheidsniveau kunnen deelnemen aan de activiteit. (*Bewegen op eigen niveau*).

Groep 8 komt in de gymzaal binnen en ziet een indeling in de zaal in vier vakken.





▲ Bewegingsbanen

Vak 1

In het eerste vak zie je drie omgangsbanen waarin klimmen en klauteren centraal staan. Voor elk niveau een omgangsbaan;

- Omgangsbaan één is verplaatsen van touw naar touw met knopen onderin, na 4 touwen op een kast uitkomen en zo via een trapezoïde op een verhoogde bank lopen en bij een wandrek aankomen. Dan klimmen van de voorkant naar de achterkant van het wandrek op eigen hoogte. Vervolgens hier naar beneden klimmen en opnieuw een omgangsbaan kiezen.
- De tweede omgangsbaan begint met zwaaien van ring naar ring. Je verplaatst je zijwaarts. Hiervoor is een swing belangrijk. Mocht iemand het moeilijk vinden, kan hij tussendoor even de grond aan raken met zijn voeten voor meer swing in de ringen. Uiteindelijk na het verplaatsen komen de leerlingen bij een opstelling aan waarbij een bank in de lucht hangt. De leerlingen proberen met hun buik op de bank te gaan liggen. Ze verplaatsen zich nu zo dat ze een rondje om de bank proberen te maken. Waarna dit eventueel met hulp van de grond of leerlingen gelukt is lopen ze de verhoging af en klimmen ze een bepaalde route in het wandrek. Komen ze bij het laatste stuk dan mogen ze door het wandrek klimmen en naar beneden diepspringen. Vervolgens lopen ze weer terug naar het begin van een van de omgangsbanen. De derde omgangsbaan begint met bergbeklimmen. Leerlingen kunnen kiezen of ze vanaf de grond de mat op klimmen aan een touw of dat ze vanaf een kast springen naar het touw en dan omhoog klimmen. Zijn ze omhoog geklommen dan kunnen ze via het touw weer zakken of ze klimmen via de zijkant van het wandrek naar beneden. Beneden aangekomen lopen ze naar de boldermuur in de gymzaal. Leerlingen mogen zelf de kleur bepalen om te bolderen. Daar aangekomen klauteren leerlingen over een parcours van trapezoïde en hoge kasten.

Nora legt geen nadruk op het vaardigheidsniveau en geeft geen cijfers. Elke leerling mag op eigen

niveau de beweeguitdaging aangaan (*Beter leren bewegen*). Nora volgt leerlingen wel zodat ze de juiste differentiatieniveaus kan aanbieden in de gymles (*Bewegen op eigen niveau*). Als ze dat beter vindt kan ze de leerlingen op eigen niveau indelen. Belangrijk is dat elke leerling veel succeservaringen opdoet, plezier beleeft en kan groeien. Het effect is dan dat een leerling plezier ervaart tijdens de gymles en het keer op keer leuk is om te bewegen.

Vak 2

In het tweede vak: circus/jongleren met verschillende materialen. Te denken valt aan: diablo's, jojo's, scatch, scoop, jongleerkegels, jongleerringen, pittenzakjes, jongleerdoekjes, eenwieliers, pio's, stelten, slackline, etc. Een leerling mag zelf kiezen met welk materiaal hij/zij aan de slag gaat en oefent op eigen niveau. Hierbij staat ook een tablet zodat ze eventueel kunnen terug zoeken wat je met het materiaal kan en op verschillende niveaus filmpjes zodat je weet welke stappen je eventueel zou kunnen doorlopen.

Vak 3

In het derde vak spelen de leerlingen het spel boompje verwisselen. Ze bepalen zelf welke afstand van matje (boompje) naar matje (boompje) ze lopen en hoeveel risico ze durven te nemen. Daarnaast zijn er speciale regels: als je oversteekt verdien je 2 punten, wissel je met je burens dan verdien je 1 punt. Als je boom is afgepakt ben jij de loper in het midden en probeer je een boom te veroveren.

Vak 4

In het vierde vak spelen ze het chaosdoelenspel. Leerlingen zijn van ongeveer gelijk vaardigheidsniveau ingedeeld. Bij dit spel proberen leerlingen door samen te werken de pionnen aan de overkant van het andere team om te gooien. Zijn alle pionnen om van de tegenstander dan heb je gewonnen. Leerlingen leren samenwerken, actie afstemmen op elkaar en vergroten hun inlevingsvermogen in het gedrag van anderen. Samen met de docent praten ze over hun eigen gedrag (*Samenwerken in beweegsituaties*). Doel: Probeer eens te kijken naar elkaars talent en wie kan er dan het beste verdedigen en wie gaat er mikken op de pionnen aan de overkant. Omgaan met winst en verlies en 'fair play' zijn belangrijke aspecten van samen bewegen. Hier gaat het vaak mis. Leerlingen willen graag winnen en vooral als hier de nadruk op gelegd wordt. Daarom legt Nora in de les de nadruk op leuk en eerlijk samenspelen waardoor winnen alleen niet het belangrijkste wordt in de ogen van de leerlingen. Als ze een tijdje het spel spelen komt docent Nora even vragen hoe het gaat. Is iedereen zijn talent goed benut of is het handig om eens te wisselen van rol in het spel? De

leerlingen overleggen en samen komen ze tot een goede samenwerking.

Alle leerlingen komen in alle vakken, waardoor ze veel variatie aan beweegactiviteiten ervaren in één les. Ook moeten ze de ene keer samenwerken en de andere keer individueel sporten. Het einde van de les nadert en Nora vraagt: Hoe heb je vandaag de gymles ervaren? "Ga bij 1 staan als je aan wilt geven ik vond er niks aan, ga bij getal 10 staan als je het helemaal geweldig vond vandaag. Of ergens er tussen in. Vervolgens laat ze de leerlingen van hetzelfde getal met elkaar praten waarom ze juist voor dit cijfer hebben gekozen. Daarna zegt ze: "Ga eens bij het vak staan welke sport / beweegactiviteit het beste bij je past". Ze laat de leerlingen hierover met elkaar praten waarom dat zo is. Ook bespreekt ze dit gezamenlijk met de klas. Door met leerlingen vaker kort te reflecteren laat ze de leerlingen nadenken over hun eigen *beweegidentiteit*. Ze krijgen de kans om te ontdekken waar hun talenten liggen maar ook waar ze vanuit eigen motivatie beter in willen worden. Of ze nu goed zijn in touwklimmen of in dansen of in skateboarden. Meer een teamspeler of individuele speler zijn. Welke beweegmotieven ze belangrijk vinden? Welke sporten daarbij passen? Nora ziet het als haar taak leerlingen dit goed te laten ontdekken en zich hierover een eigen mening te vormen. Na groep 8 wordt de gymzaal snel omgebouwd waardoor er voor de volgende groep ook een passend, gedifferentieerd en op eigen niveau aanbod kan worden aangeboden. En zo gaat het deze dag door. Lesdag één was een waar succes. Alle leerlingen hebben plezier ervaren en lopen met een glimlach de gymzaal uit.

Dag twee

Lesdag twee is aangebroken. Groep 7 begint met de buitengymles. Naast de school ligt een veld waarop leerlingen zich bij Nora verzamelen. Leerlingen moeten als eerste meten wat hun

hartslag is. Dit doen ze aan de hand van polsmeting of met behulp van sporthorloges. De hartslag noteren ze op papier. Vervolgens begint iedereen gezamenlijke aan de warming-up. Daarna meten ze opnieuw de hartslag en ook dit wordt genoteerd. Daarna gaan de leerlingen in kleine groepjes aan de slag met verschillende activiteiten.

Activiteit 1

Boompje verwisselen. Tijdens het boompje verwisselen kun je leerlingen leren verschillende taken en rollen op zich te nemen. In dit geval kan dat zijn door het klaarzetten en opruimen van de materialen of het op gang houden van het spel door te bepalen wie in het midden gaat staan of door de afspraken nog eens goed door te nemen (*Taken en rollen in beweegsituaties*). Leer leerlingen taken en rollen te vervullen die het mogelijk maken zelfstandig en/of samen met andere leerlingen beweegactiviteiten op gang te brengen en op gang te houden.

Er zijn vier voordelen waarom dit handig is om leerlingen te leren:

- samen activiteiten beter laten verlopen
- minder afhankelijk van de docent, dus beter veilig en zinvol zelfstandig werken, dus effectievere lessen
- prettig voor de docent omdat de docent zo zijn aandacht beter kan geven waar het echt nodig is
- in staat zijn als leerling om activiteiten voor anderen te begeleiden (vooral interessant voor bovenbouw PO en voor het VO.)

Activiteit 2

Letterloop; In tweetallen gaan leerlingen de eigen voornaam rennen. Over het veld liggen verspreid letters. De leerlingen rennen naar de verschillende letters en zoeken daarin de eerste letter van de voornaam. Bijvoorbeeld leerling Janna gaat op zoek naar de J. Als ze de eerste letter heeft gevonden tikt ze deze letter aan met de hand. Ze rent vervolgens terug naar de tweede leerling die jumping jacks blijft springen tot de leerling terug is. Dan gaat nummer 2 op zoek naar de eerste letter van zijn eigen naam. Janna schrijft op papier de letter J. Deze heeft ze gevonden. Vervolgens gaat ze aan de slag met jumping jacks springen. Als nummer 2 terug is mag Janna weer op zoek naar de volgende letter. De letter A. Zo gaan de leerlingen door tot ze beide namen hebben gelopen. De docent kan er een wedstrijdvorm in maken door een gezamenlijk woord te lopen. De docent kan er ook bewust voor kiezen verschillende woorden te lopen of hele moeilijke woorden die ze bijvoorbeeld bij een spellingsles hebben gehad in de klas. Ook kan de wachttijd anders ingevuld worden dan met jumping jacks. Hierbij kun je ook kiezen voor squats, knieheffen, hakken-billen, eventueel met muziek dansen, et cetera.

▼
Ontwikkelteam
Bewegen & Sport





Touwtjespringen buiten

Activiteit 3

Touwtje springen op verschillende niveaus. Leerlingen kunnen met een lang of kort springtouw springen. Docent Nora laat leerlingen verschillende niveaus voordoen en springt zelf. Daarnaast is er ook een tablet waarop de filmpjes nog staan waardoor ze het altijd even kunnen terug zoeken. Opdrachten:

- spring over een als 'slangetje' kronkelend touw
- spring heen en weer over wiegend touw
- spring over een door ander kind rondgedraaid springtouw
- spring zelf touwtje
- 5 keer achter elkaar touwtje springen zonder te stoppen
- probeer steeds meer touwtje te springen en probeert je record steeds opnieuw te verbreken
- touwtje springen met trucjes zoals touw dubbel rond draaien in maar 1 sprong, touw kruisen, op 1 been springen, enzovoort.
- verzin een nieuw trucje of combineer trucjes.

Activiteit 4

Skeelers, rolschaatsen, skateboarden, waveboarden (*Beweegcontexten verbinden*). Leerlingen leren ook bewegen buiten de school. Dit kan door activiteiten uit de gymles ook op pleintjes of schoolplein te spelen. Maar ook door activiteiten, van de straat, pleintjes, strand, camping, sportvereniging en sportclubs in de gymles te doen. Het mooiste is als deze sporten een plek kunnen krijgen in de gymles waardoor er een verbinding ontstaat tussen binnen en buiten de school bewegen. Zo is de kans groot dat leerlingen ook actief zijn buiten de school en draagt dit bij aan een actieve en gezonde leefstijl.

Na elke activiteit wordt er opnieuw de hartslag gemeten. Tussendoor en na de les word er besproken met de leerlingen wat je hartslag nu eigenlijk zegt over je gezonde en actieve leefstijl (*Actieve en gezonde leefstijl*). Door te reflecteren op deze ervaringen, worden leerlingen zich bewust van hoe zij zich verhouden tot begrippen als gezondheid, vitaliteit en de beweegnorm. Het gaat om datgene wat je kunt doen om je vitaal en energiek te voelen. De leerlingen van groep 7 stralen en hebben rode kopjes, ze reflecteren gezamenlijk op de les en ze sluiten de gymles af!

Toegroeien naar het ideaalplaatje

Het mooiste en beste om te werken naar de ideale gymles is als alle bovenstaande punten in de juiste balans samenkomen in alle gymlessen. De wijze hoe je dat gaat doen is waarschijnlijk met vallen en opstaan en vanuit deze ervaring groeien naar een steeds betere lesgever worden, passend bij de doelgroep waar je les aan geeft. Uiteindelijk helpt dit zeker om de missie van het leergebied van Bewegen en Sport te gaan bereiken: een leven lang met plezier bewegen. Dit vormt het uitgangspunt van het leergebied. Om dit te voor elkaar te krijgen is het nodig dat alle leerlingen in een pedagogisch veilige omgeving beter leren deelnemen aan beweegsituaties.

Plezier in bewegen is van essentieel belang. Beweegplezier is niet alleen 'leuk', maar betekent vooral plezier beleven in het aangaan van beweeguitdagingen en daarbij succeservaringen opdoen. Beweegplezier komt met name tot stand wanneer leerlingen zich autonoom, betrokken en competent voelen. Dit betekent dat er recht wordt gedaan aan verschillen tussen leerlingen op het gebied van deelname niveau, beweegmotieven en sociale vaardigheden.

De gymles als deel van een totaal

De ideale gymles heeft niet alleen met de bouwstenen te maken. Het valt of staat ook bij hoe zaken verder op je school/ stichting/ gemeente zijn geregeld. Een gymles is een onderdeel van een groter geheel. Kijk hoe je je gymles kwalitatief steeds beter kunt krijgen maar kijk ook verder dan de gymles. Nora werkt op een sportieve en gezonde school waar elke dag wat gedaan wordt aan bewegen, tijdens de schooldag en ook aansluitend. Er is een derde gymles, waarin leerlingen al naar gelang van hun extra hulpvraag of hun bijzondere talent op maat worden bediend. Ze werken samen met een buurtsportcoach die in dienst is van de gemeente en die in overleg met de vakleerkracht voor twee extra beweegmomenten per week zorgt. Tijdens de gewone lessen worden er beweegtuendoortjes gedaan en experimenteren de meesters en juffen met bewegend leren. Nora coacht hen daarbij. Er liggen zoveel kansen om nog meer te doen op een school of schoolplein, in de buurt of met gemeente. Kijk ook wat je daar voor elkaar kan krijgen, waar kansen rondom bewegen liggen!

Contact

tineke.meens@fontys.nl

Kernwoorden

curriculum.nu bewegingsonderwijs in de praktijk, beweegcontexten verbinden

Foto's

Anita Riemersma