Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 3

Beweeguitbouw en beweeguitvoering

Wanneer kinderen een beweeguitdaging binnen de juist gekozen beweeguitbouw op hun eigen niveau oplossen, dan komen zij tot een succesvolle beweeguitvoering. De beweeguitvoering is bij elk kind anders maar kan vanuit didactische overwegingen wel onderscheiden worden in drie niveaus: gewone, goede en grandioze bewegers. In eerdere artikelen (LO Magazine 7 en 8, Planmatig gevarieerd bewegingsonderwijs (1) en (2), Keijser – Lahnstein, 2024) schreven we over verdiepend bewegingsonderwijs aan de hand van brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouwen en een kijkkader voor beweeguitvoeringen. Dit artikel gaat over het belangrijke verschil tussen een beweeguitbouw en beweeguitvoering. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Binnen het doeldomein bewegen verbeteren gaat het om beter leren bewegen. Op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft geven wij daar op onze eigen manier betekenis aan. We hanteren de 3xB-uitjes. Brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouw(tjes) en betere beweeguitvoeringen.

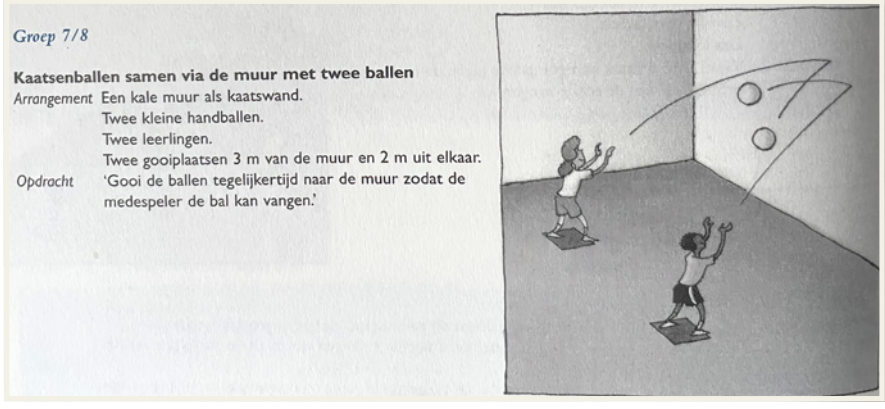
Aanleiding

Vakdocenten willen kinderen graag beter leren bewegen. Mede omdat blijkt dat wanneer je op jonge leeftijd vaardig wordt in bewegen dit een bijdrage levert aan een leven lang met plezier bewegen. Kinderen beter leren bewegen is een uitdagende taak want elk kind beweegt op een unieke wijze. Om kinderen beter te leren bewegen moet je kunnen aansluiten bij wat het kind kan. Een beweeguitvoering is afhankelijk van de beweegcontext die door de vakdocent wordt neergezet. De complexiteit van de beweegcontext kan verduidelijkt worden met de term beweeguitbouw. Wat is een beweeguitbouw? Hoe bepaal je de eerste uitbouw? Wat is de relatie tussen de beweeguitbouw en de beweeguitvoering? Wanneer ga je over naar een volgende beweeguitbouw? Hieronder een poging om deze vragen te beantwoorden en de didactische ordening van een beweeguitbouw te beschrijven.

Wat is een kleine en grote beweeguitbouw?

Voorbeeld; Kaatsenballen

In het basisdocument po staat het volgende voorbeeld: In groep 1/2 gooien de kinderen de grote bal tegen de muur en proberen deze weer tegen te houden of na een aantal keer stuiten op de grond te vangen. De kinderen staan daarbij op wisselende afstanden van de muur. In groep 3/4 gooien de kinderen individueel de grote bal tegen de muur en vangen deze direct op. Kinderen staan op verschillende afstanden van de muur. Na vier van de vijf ballen te hebben gevangen mag je de afstand vergroten.
In groep 5/6 gooien de kinderen individueel de kleine bal tegen de muur en vangen deze direct op.
In groep 7/8 gooien de kinderen de kleine bal tegen de muur en vangen deze direct op. De activiteit wordt uitgevoerd in een tweetal.



Groep 7/8

Kaatsenballen samen via de muur met twee ballen

Arrangement Een kale muur als kaatswand.
Twee kleine handballen.
Twee leerlingen.
Twee gooiplaatsen 3 m van de muur en 2 m uit elkaar.

Opdracht 'Gooi de ballen tegelijkertijd naar de muur zodat de medespeler de bal kan vangen.'

In het bovenstaande voorbeeld hebben de kinderen twee jaar de tijd om binnen de grote beweeguitbouw beter te leren werpen en vangen. De eerste beweeguitbouw (het fundament) is zo gekozen dat elke kleuter succesvol kan deelnemen. In het motorisch leren wordt dit ´foutloos leren´ genoemd. Iedereen die aan kleuters lesgeeft, weet hoe belangrijk het is dat leren begint met een zorgvuldig gekozen 'voorbereide omgeving'. De eerste grote beweeguitbouw noemen we de startpiste. In het basisdocument



basisonderwijs zijn dit activiteiten voor groep 1/2. Vanuit het perspectief van de hele basisschool zijn activiteiten voor groep 3/4 de volgende grote beweeguitbouw (vervolgpiste). Voor groep 5/6 is een andere grote beweeg-uitbouw. Voor groep 7/8 is de laatste grote beweeguitbouw (eindpiste). In de skiwereld spreken ze van groene, blauwe, rode en zwarte pistes, waarbij de groene piste meestal een plat pad is en de zwarte piste een steile onge-prepareerde piste. De pistemetafoor helpt een lesgever een gedifferen-tieerd aanbod te kiezen, waarin een vakdocent of kinderen kunnen kiezen of ze de activiteit willen gaan doen in een makkelijke context of een meer complexe context.

De startpiste voor de kleuters wordt twee jaar lang aangeboden. Voordat de vervolgpiste wordt aangeboden zal de vakdocent binnen de startpiste ook kleine uitbouwtjes aanbieden. Bijvoorbeeld eerst een glijbaan neer-zetten op de derde sport van het wandrek, dan op de vierde sport en tenslotte op de vijfde sport. Als er twee of meer glijplanken zijn dan is het verstandig om ook een lage glijplank aan te bieden. Maar ook een regelaan-passing kan een klein uitbouwtje zijn. Bij trefbal mogen de goede bewegers bijvoorbeeld niet meer lopen met de bal en de gewone bewegers mogen dat wel.

Een uitbouw is dus context afhankelijk. In het basisdocument zijn de grote uitbouwen gekoppeld aan de vier leeftijdsbouwen: kleuterbouw (1/2), onderbouw (3/4), middenbouw (5/6) en bovenbouw 7/8). Per grote uitbouw zijn talrijke kleine uitbouwtjes mogelijk. Het verschil tussen een grote uitbouw en kleine uitbouwtjes ligt niet vast en een vakdocent zal daar zelf keuzes in moeten maken afhankelijk van de beginsituatie van de school.

Beweeguitbouw; aanpassing van arrangement, regels en of opdracht

Vaak wordt bij het uitbouwen van de beweegcontext alleen gedacht aan het arrangement aanpassen. Kasten worden hoger gemaakt tijdens de wendsprong of de ringstellen worden hoger gehangen voor het ring-zwaaien. Naast deze uitbouw kunnen regels en opdrachten ook complexer worden gemaakt. Bijvoorbeeld tijdens de activiteit ringzwaaien. De kleuters mogen bungelen aan de ringen boven de twee matjes. De kinderen uit groep 3/4 zwaaien aan de ringen met een afzet in de voorzwaai. In groep 5/6 mag je tijdens het zwaaien een halve draai maken en in groep 7/8 kun je ringzwaaien met een halve draai en afsprong. Deze steeds moeilijkere opdrachten beschouwen we als een beweeguitbouw, net zoals complexe regels. Bijvoorbeeld bij de activiteit trefbal. Kinderen uit groep 3/4 mogen bij trefbal met de bal lopen maar in groep 5/6 mag dat niet. In groep 7/8 mag je ook niet meer lopen en komen er steeds meer manieren om je team-genoten te bevrijden.

Een goed uitgebouwde beweegcon-text zorgt ervoor dat iedereen op zijn eigen niveau deelneemt. Een kind leert makkelijker als het een succesbeleving ervaart en met zelfvertrouwen het leer-proces aangaat. Vanuit dit perspectief is het belangrijk om zo te arrangeren dat 90 procent van de kinderen suc-cesvol kan deelnemen. Meestal kan ongeveer 10 procent van een groep moeilijk meedoen aan het aanbod. Deze kinderen krijgen hopelijk extra zorg op het gebied van bewegen in de vorm van MRT of extra gymnastiek.

De eerste keer dat de groep deelneemt aan een startpiste zijn er weinig ver-schillen te zien; iedereen doet 'gewoon' mee. Het eerste deelnemersniveau wordt in het basisdocument niveau 1 genoemd. Omdat na twee jaar oefe-nen vaak 40 à 50 procent van de kin-deren op dit niveau blijven deelnemen noemen we dit de 'gewone bewegers'.

Kinderen die beter gaan bewegen noemen we de 'goede bewegers' (in het basisdocument niveau 2). Dit betekent niet dat we dit ook expliciet uitspreken naar de kinderen want het is een kijkkader voor de vakdocent. Naast gewone en goede bewegers zijn er vaak een paar talentvolle bewegers, de grandioze bewegers (vanwege drie keer G). De niveauaan-duidingen zijn vooral belangrijk voor de leerkracht om leerhulp te geven en om te beslissen om door te gaan naar een kleine of grote beweeguitbouw.

Hoe bepaal je de beweeguitbouw?

Bij de keuze van de beweeguitbouw (piste) moet je rekening houden met het te verwachten uitvoeringsniveau

van de kinderen. Bij het bepalen van de uitbouw kunnen de volgende overwegingen een rol spelen:

- Ze moeten voor 90 procent van de kinderen realiseerbaar zijn. Vanuit daar gaan we verder uitbouwen. Dat kunnen per twee jaar grote beweeguitbouwen zijn, maar ook binnen een leerjaar kleine beweeguitbouwtjes.
- 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 één keer per jaar wordt aangeboden. Het basisdocument gaat uit van minimaal drie keer tien minuten en dan het liefst drie tot acht jaar achter elkaar.

Als de beweeguitbouw aansluit op het niveau van de gewone bewegers kan elk kind succesvol deelnemen en leren bewegen. Op deze beweeguitbouw is het voor de goede en grandioze bewegers ook mogelijk om een hogere beweeguitvoering te laten zien. Het is zelfs makkelijker om op een blauwe piste goed te skiën dan op een rode piste. Als de beweeguitbouw niet goed gekozen is, dan 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.

Wanneer ga je door naar de volgende beweeguitbouw?

Wanneer 90 procent van de groep in herhaling de activiteit in voldoende mate uitvoert (niveau 1), dan ontstaat de behoefte bij de kinderen en de leerkracht om naar een moeilijkere uitbouw te gaan (rode piste). Maar voor het verbeteren van het bewegen is het verstandiger om langer te wachten, zodat kinderen meer tijd krijgen om het tweede en derde niveau te halen. Dit gaat vaak tegen de natuurlijke drang van vakdocenten en kinderen in. Zij willen graag snel verder naar een volgend, en complexer(e) arrangement, opdracht of regelaanpassing.

Een bepaalde uitbouw van een activiteit kan twee jaar achter elkaar aangeboden worden ervan uitgaande dat een activiteit gemiddeld vier keer per jaar tien minuten lang wordt aangeboden. Veertig minuten per jaar oefenen van de wendsprong is voor gewone bewegers te weinig om het tweede niveau te halen. Ze worden wel iets beter, maar maken geen niveaudoorbraak. Ze maken wel een stapje in de richting van het volgende niveau. Toch is het mogelijk om na twee jaar een vervolguitbouw (piste) aan te bieden. De kinderen zijn in twee jaar groter, sterker en vaardiger geworden en hebben voldoende zelfvertrouwen opgebouwd waardoor ook de gewone bewegers succesvol deelnemen aan een complexe uitbouw.

Wanneer de piste twee jaar wordt aangeboden, is het wel nodig dat er allerlei kleine uitbouwtjes zijn om de beweeguitdaging voor de betere beweger spannend te houden. Bijvoorbeeld bij de wendsprong bij de bovenbouw kan de minitramp verder van de kast gezet worden, waardoor de zweeffase langer duurt en het lastiger wordt om de handen goed op de kast te plaatsen. Bij de middenbouw kan een pion op de kast geplaatst worden waar de benen overheen moeten. Maar al deze kleine uitbouwtjes zijn geen verplichting voor alle kinderen, maar keuzemogelijkheden voor elk kind. Hiernaast een overzicht van kleine en grote uitbouw van de wendsprong.

Samenvatting in een schema

Voor succesvol bewegen op een moeilijke beweeguitbouw is het wenselijk dat er eerst op een makkelijke beweeguitbouw een betere uitvoeringswijze getoond wordt. Voor 50 procent van de kinderen betekent dit dat ze goed (niveau 2) of grandioos (niveau 3) gaan bewegen. Maar ook de gewone bewegers (niveau 1) worden beter, omdat ze meer beweegervaring hebben opgedaan. Wanneer

Voorbeeld: wendsprong

In het basisdocument staat: kinderen uit groep 3/4 die de wendsprong maken lopen rustig naar de kast, zetten hun handen in het verlengde van de aanloop op de kast en zetten met twee voeten af van de plank. Zij springen over de kast en landen met hun gezicht naar de looprichting. In de gymles staat naast dit arrangement ook een tweede beweeguitbouwtje. De kast is wat hoger en er kan worden aangelopen over de banken om de sprong te maken naar de plank. Wanneer de niveau 1 bewegers over de kast springen en een korte tijd steunen op de handen, is het tijd om door te gaan naar niveau 2. Bij niveau 2 wendspringen steunen de kinderen langer op de handen. De niveau 3 bewegers zweven aan naar de kast en landen in balans op de dikke mat. Na 2 jaar oefenen gaan we naar de volgende grote beweeguitbouw. De kinderen uit groep 5/6 rennen over de banken aan en springen met twee voeten in de trampoline. Ze zetten hun handen op de hogere kast en springen eroverheen. Ze landen met hun gezicht naar de looprichting. De niveau 1 beweger steunt kort op de handen en landt in balans. De niveau 2 beweger steunt langer op de handen en de heupen komen tijdens de steunfase boven de schouders uit. De niveau 3 beweger zweeft aan naar de kast, brengt de heupen boven de schouders. Vervolgens een landing in balans.

Groep 3/4

Wendsprong over de kast met afzetvlak

Arrangement Een kast op heuphoogte (ongeveer 80 cm) in de breedte.
Een reutherplank ervoor.
Twee matten erachter.
Korte aanloop (5 meter) over de grond.

Opdracht 'Loop rustig naar de kast, zet met twee voeten af op de reutherplank, zet je handen zó (in het verlengde van de aanloop) neer, spring over de kast en land met je gezicht in de richting waar je vandaan kwam.'



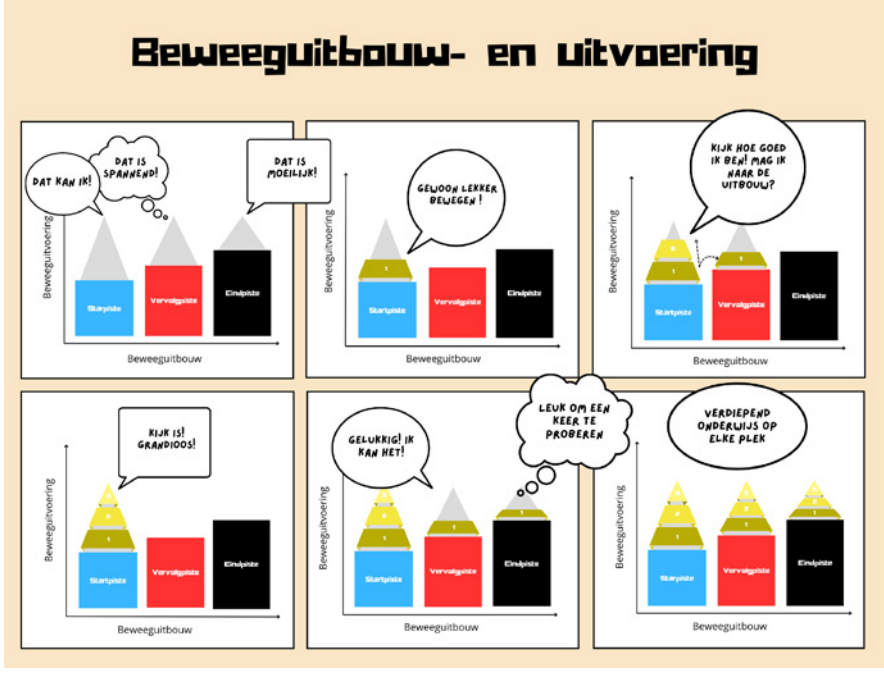
Groep	Grote uitbouw	Kleine uitbouw
Kleuters	Hazensprongen over de bank	Hazensprongen over een schuine bank
Groep 3/4	Wendsprong over een kastkop met plank	Wendsprong over een hogere kastkop met plank
Groep 5/6	Wendsprong over de kast vanuit de minitrampoline met aanloop over banken	Wendsprong over een hogere kast vanuit de minitrampoline met aanloop over banken en een pilon op de kast
Groep 7/8	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de minitrampoline met aanloop over banken	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de verder staande minitrampoline met aanloop over banken

we starten met het aanbieden van een te complexe beweeguitbouw gaat dat direct ten koste van de beweeguitvoering. De uitdaging is om langer op dezelfde beweeguitbouw een hoger uitvoeringsniveau te behalen.

Vanuit het doeldomein bewegen verbeteren beschrijven we twee richtingen om beter te bewegen: de beweeguitbouw en de beweeguitvoering (zie figuur 1). De eerste richting is die van een beweeguitbouw. Dit kunnen we ook de blauwe, rode en zwarte piste noemen. De andere richting is het verbeteren van de uitvoeringswijze, ook wel niveau-aanduidingen 1, 2 en 3. De niveau-aanduiding noemen we ook wel gewoon, goed en grandioos.

Figuur 1 laat de twee richtingen van leren zien: horizontaal vooruit naar een meer complexe context en verticaal omhoog naar een betere uitvoeringswijze. De horizontale richting wordt duidelijk met het voorbeeld van de wendsprong. Je bent een betere beweger als je vanuit een aanloop in de trampoline kunt springen en over de hoge kast een wendsprong kunt maken. De tweede richting van beter worden is de uitvoeringswijze binnen een bepaalde beweeguitbouw. Over een lage kast kun je makkelijker laten zien hoe goed je de wendsprong kunt maken dan over een hogere kast. Op de lage kast kan de goede niveau 2 beweger de heupen boven het steunvlak zwaaien en de benen strekken en de grandioze niveau 3 beweger probeert allerlei trucjes te doen zoals een langere aanzweeffase. Op de hoge kast kan de grandioze niveau 3 beweger opeens weer een gewone niveau 2 beweger zijn. De verhoogde complexiteit van de beweeguitbouw doet direct iets met de beweeguitvoering.

Figuur 1 Beweeguitbouw en de beweeguitvoering



Gevolgen voor andere doeldomeinen

Wat zijn de gevolgen van een beweeguitbouw en beweeguitvoering voor de andere doeldomeinen? De beweeguitbouw en beweeguitvoeringen vormen een didactisch kader vanuit het doeldomein bewegen verbeteren. Wanneer kinderen naar een complexere beweeguitbouw willen en/of gaan is ook afhankelijk van het groepsproces en de individuele beweegwens van het kind. We kunnen stellen dat bewegen verbeteren ook afhankelijk is van de groepsvorming (bewegen regelen) en persoonsvorming (bewegen waarderen). In een volgend artikel meer daarover. ●

Met medewerking van Michiel Hermans en Kick Koenders.

Bron
Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Greft, M. van der, ..., Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Jan Luiting Fonds.

Contact
n.keijser@scodelft.nl
Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs en 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
Koen Lahnstein
Kernwoorden
planmatig bewegingsonderwijs, beweeguitbouw, beweeguitvoering