

Sociale media als inspiratie: liken en lesgeven?

Facebook, Instagram en TikTok – voor elke generatie vakleerkrachten is er wel een sociaal platform boordevol inspiratie voor je lessen. Waar vroeger methodeboeken en readers van de afgelopen jarenlang werden bewaard om terug te bladeren naar beweeguitdagingen, heb je tegenwoordig de beste inspiratie binnen handbereik. Of toch niet? | Monique van Ark

Veel filmpjes op de sociale media beginnen met: “Zoek je nog een leuk onderdeel/tof parcours/makkelijk tikspel/uitdagend onderdeel voor in jouw gymles?”. Deze filmpjes zijn vaak kort, krachtig, uitdagend en hebben de ‘wow-factor’. Als enthousiaste vakleerkracht krijg je meteen zin om dit bij jouw leerlingen uit te proberen.

Een paar praktijkvoorbeelden Slotjespringen

Op het filmpje zag je het onderstaande arrangement (zie foto) en er gebeurde het volgende: er kwam iemand aanlopen, hij sprong (vanaf de grond) in de trampoline, pakte de zwaaiende trapeze stok, zwaaide over het dunne matje en landde op

de dikke mat. De begeleidende tekst luidde: “Zoek jij nog een uitdagende situatie voor de bovenbouw?”

Multibal

Een video van een wellicht ‘vergeten’ spel kan bij collega’s zomaar een “Oh ja, dat was leuk om te doen!” moment oproepen. In het filmpje zie je enthousiaste kinderen met rode wangen van de inspanning, volledig opgaand in het spel. Het is snel, spannend en wordt klassikaal gespeeld. Iedereen doet mee, het sluit perfect aan bij hun belevingswereld – succes gegarandeerd!

Expeditie Robinson

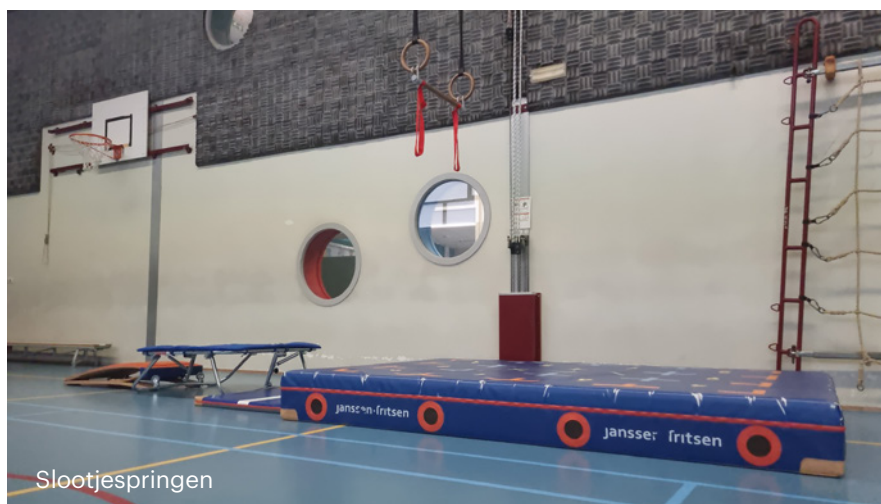
Als laatste een voorbeeld waarbij de inspiratie voor het filmpje uit een tv-programma komt. Denk bijvoorbeeld aan de opdrachten bij Expeditie Robinson die worden nagespeeld. Hierbij moeten de deelnemers (en op het filmpje dus de kinderen) allemaal een krachtproef doen of bijvoorbeeld over hetzelfde parcours, om de beurt vanaf dezelfde afstand, hetzelfde voorwerp ergens in mikken of balanceren op een rollend voorwerp over dezelfde afstand. Bij teamopdrachten is het meestal de bedoeling dat er goed wordt samengewerkt. De activiteiten zien er vaak, net als op tv, spectaculair en aantrekkelijk uit.

Een kritische blik

Succes gegarandeerd, toch? Of zullen we deze voorbeelden eens vanuit een ander perspectief bekijken?

Slotjespringen

Afgezien van de naamgeving, de beweeguitdaging is aanspringen naar de trapeze en hangend zwaaien met voor afgolven. Elke vakleerkracht weet dat je dit onderdeel niet zomaar kunt neerzetten. Het is een complex onderdeel waarbij je eerst meerdere vaardigheden moet beheersen voordat je hiermee aan de slag kunt gaan. Ga je dit met de hele groep doen? Zijn



Slotjespringen



Multibal



Onder welke voorwaarden draagt inspiratie van sociale media bij aan beter bewegingsonderwijs?

ze hier allemaal aan toe? Is het voor alle leerlingen veilig?

Benodigde vaardigheden, de kinderen moeten:

- kunnen inspringen vanaf de grond in de trampoline;
- een streksprong kunnen maken in balans;
- de aanloop en streksprong zo timen dat je op het juiste moment de trapezestok kunt pakken;
- zwaaien aan de trapezestok, voor afgolven en op het juiste moment de trapezestok loslaten en landen op de dikke mat.

Multibal

Hoewel het risico hier niet zo groot is als bij bijvoorbeeld een trampolineoefening, zijn er toch enkele voorwaarden nodig om het spel écht effectief te maken. Zonder die voorwaarden verandert het al snel in een showles waarin alleen de vaardigere bewegers uitblinken. Uiteraard kun je soortgelijke filmpjes (net zoals alle filmpjes) ook als inspiratie gebruiken. Waarbij je het spel aanpast aan jouw groep, dus het aanbod aanpast aan de vaardigheid en de doelen. Zoals altijd met een kameleon, spelen in één vak of als begin/eindspel, verplicht met stuit overspelen et cetera. De vraag is of kinderen op de basisschool de benodigde vaardigheden hebben om klassikaal multibal te spelen?

Benodigde vaardigheden bij klassikaal multibal, de kinderen:

- kennen de basisregels van alle verschillende sporten;
- kunnen de basisvaardigheden van alle verschillende sporten;
- kunnen goed genoeg vrijlopen, verdedigen en aanvallen om een aangepast sportspel zonder overtal situatie spelen;
- de kinderen kunnen 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6 een aangepast sportspel spelen.

Expeditie Robinson

Bij de proeven van Expeditie Robinson geldt dat het vooral betekenisvol is voor alle kinderen als alle kinderen dit kijken op tv. Een kenmerk van de Expeditie Robinson-proeven, met name de kamp Noord-Zuid-proeven, is dat samenwerking cruciaal is. Dit is precies wat we ook tijdens onze lessen willen stimuleren.

Een ander kenmerk van de proeven bij Expeditie Robinson is het gebrek aan differentiatie. Dat hoort misschien bij de uitdaging op tv waar het voor alle deelnemers dezelfde omstandigheden zijn. Op de filmpjes op sociale media zien we dit terug; alle kinderen moeten bijvoorbeeld vanaf dezelfde afstand met hetzelfde materiaal mikken, op dezelfde manier over een balk balanceren of op dezelfde hoogte over iets heen klimmen.

Nog een ander kenmerk is dat als iets niet lukt of mislukt, je vaak helemaal opnieuw moet beginnen. Je moet precies hetzelfde doen totdat het wel lukt, terwijl je team (of bij een individuele proef andere kinderen) staan te wachten. En als iets direct lukt, dan ben je klaar en mag je wachten totdat de rest ook klaar is.

Als laatste kenmerk is er nog de moeilijkheidsgraad. Sommige proeven zijn enorm moeilijk (dit zien we ook op tv), zoals het balletje laten rollen op twee touwtjes en laten landen in een pion. Sommige opdrachten vragen erg veel kracht of uithoudingsvermogen. Dit kan allemaal een uitdaging zijn, maar past het bij de beginsituatie en is het ook pedagogisch verantwoord?

De juiste inspiratie?

De centrale vraag die we hier willen stellen is: onder welke voorwaarden draagt inspiratie van sociale media

bij aan beter bewegingsonderwijs? We nodigen je uit om hierover na te denken aan de hand van enkele vragen en te reflecteren op jouw eigen antwoorden.

1 Past het bij de belangstelling van de kinderen?

Als de kinderen niet bekend zijn met bijvoorbeeld het tv-programma is de activiteit dan nog steeds betekenisvol voor hen? Worden (bijna) alle kinderen enthousiast van de activiteit en zien zij een uitdaging op hun eigen niveau in plaats van dat ze het te moeilijk of gevaarlijk vinden?

Als de situatie het bovenstaande niet automatisch biedt, zijn wij als vakleerkrachten de juiste personen om voldoende keuzemogelijkheden, leerhulp en differentiatie in te bouwen voor de kinderen bij wie de situatie minder goed past. Dit betekent wel dat de situatie uit het filmpje vaak zal moeten worden aangepast.

2 Is de activiteit op het juiste niveau?

Deze ligt voor de hand. Als je denkt dat het te moeilijk is ga je deze activiteit niet kiezen. Te gemakkelijk kan nog, als ze het wel heel leuk vinden. Maar even breder gedacht: wat draagt de activiteit bij aan het zich ontwikkelen binnen een bepaalde beweeguitdaging? Zoals op de alo's wordt onderwezen, je ontwerpt vanuit beweeguitdagingen en ontwerpt daar vervolgens een arrangement en situatie bij die je aansluit op de doorgaande leerlijn. In de nieuwe conceptkerndoelen wordt dat nog eens duidelijk gemaakt.

Het kan natuurlijk zo zijn dat deze wow-les één van de 'witte' lessen in jouw jaarplanning is waarbij je de lesdoelen niet van tevoren hebt vastgelegd. Als de keuze vaak bepaald wordt door wow-filmpjes op sociale media, is het de vraag op welke manier je een opbouw in beweegthema's kunt borgen.

3 Aan welk doel draagt de activiteit bij?

Als het niet draait om beter leren deelnemen aan activiteiten binnen een specifieke beweeguitdaging, wat is dan wél het doel? Gaat het om het

ervaren van plezier, met als doel een leven lang voldoende te blijven bewegen? Perspectiefrijk, zelfstandig en verantwoord, zoals Stegeman stelt? Ervaren van gezamenlijkheid in het bewegen? Of een bepaalde instelling promoten, zoals doorzettingsvermogen of jezelf uitdagen of willen samenwerken?

• Plezier ervaren?

Het is mogelijk dat de specifieke activiteit voor leerlingen niet zoveel uitmaakt en dat simpelweg plezier hebben in de gymles voldoende is om hen later in hun leven te stimuleren om te blijven bewegen. Maar eerlijk gezegd is dat een wat magere redenering.

In de toelichting op de kerndoelen staat: Leren deelnemen aan bewegen is een proces waarin uiteenlopende vaardigheden, houdingen en kennis in een samenhangend geheel aan bod komen. Betekenisvolle onderwijsleersituaties zijn erop gericht dat leerlingen beter leren bewegen, dat ze tijdens het bewegen verantwoord met elkaar omgaan en beweegsituaties met elkaar regelen en dat ze ontdekken wat bewegen in verschillende contexten voor henzelf en anderen betekent.

De activiteit en de context doen er wel degelijk toe. Een activiteit uitsluitend kiezen op basis van 'leuk' is dan onvoldoende. Jij hebt natuurlijk bedacht hoe je de leerlingen de link laat leggen van deze activiteit naar activiteiten die zij in hun leefomgeving kunnen tegenkomen.

• Gezamenlijkheid ervaren?

Dat is altijd goed. En dat kan prima binnen een leuke gezamenlijke beweegactiviteit. Maar ja, ook hier: hoe verhoudt zich dat tot de kerndoelen? Daar staat bij het domein Samen Bewegen: De leerling neemt

verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan bewegen. En: De leerling regelt beweegactiviteiten.

Daaronder staat een aantal specifieke en actieve handelingsdoelen voor leerlingen. Heb je binnen de gekozen activiteit ruimte ingebouwd voor zo'n actieve rol voor de leerlingen om de activiteit mee te regelen en om het samen bewegen beter mogelijk te maken? En dan nog: in de toelichting bij de conceptkerndoelen staat dat alle zeven kerndoelen pas betekenis in samenhang krijgen als je ze in het licht ziet van één van de beweeguitdagingen die de kern van het pakket kerndoelen vormen. Maarten Massink heeft daar in zijn praktijkartikel in LO2 2025 een mooi voorbeeld van schommelen gegeven.

• De aandacht vestigen op mentale aspecten van bewegen en sport?

Door de juiste activiteit te kiezen, kunnen leerlingen ervaren dat niet alleen talent bepalend is voor succes, maar dat samenwerking, inzet en doorzettingsvermogen minstens zo belangrijk zijn. Voor sommige leerlingen is dit een motiverende ontdekking, terwijl anderen juist sneller afhaken.

Als docent bied jij de ruimte om hier zowel individueel als gezamenlijk op te reflecteren. Dit kan bijvoorbeeld door te bespreken in hoeverre de uitdagingen bij Expeditie Robinson vergelijkbaar zijn met andere beweegactiviteiten die leerlingen tegenkomen. Zo draag je bij aan de ontwikkeling van hun beweegidentiteit.

Of kies je liever voor een aanpak waarbij leerlingen vooral zelf ervaren en hun eigen conclusies trekken? Dat neigt naar het functionele opvoedingsidee uit het oude vormingstheoretische vakconcept. Misschien is het de moeite waard om eens na te vragen

wat leerlingen daadwerkelijk meemen uit dit soort lessen.

Leuk is ons lot

Maarten Massink schreef in 2006 al eens een artikel in dit magazine met de titel 'Leuk is ons lot'. Het is belangrijk dat leerlingen onze lessen leuk vinden, daar plezier aan beleven. Daarover is geen discussie. Op de diverse sociale media vind je daarvoor heel veel inspiratie. Maar de boodschap van dit verhaal is: leuk alleen is niet genoeg. Het kan zoveel beter als je de inspirerende activiteiten op een goeie manier invlecht in je programma bewegingsonderwijs. Een programma dat alle leerlingen optimaal in staat stelt zich te ontwikkelen in het beter leren bewegen. Daar zitten veel (de kerndoelen zeggen 'zeven') verschillende invalshoeken aan. En daarvoor moet je die leuke activiteiten op maat snijden van waar je leerlingen op dat moment behoefte aan hebben. Wellicht kunnen we elkaar als vakleerkrachten hierbij helpen om af en toe te vragen wat het doel bij een gave activiteit was, op welke manier dat past binnen het programma, of aan welke beweeguitdaging er gewerkt wordt. Goed idee?

Disclaimer: Er is bewust voor gekozen om niet de filmpjes toe te voegen via een QR-code. Er zijn duizenden filmpjes en voor alle filmpjes geldt dat er door de vakleerkracht die zich erdoor laat inspireren kritisch moet worden nagedacht op welke manier de situatie binnen zijn jaarplanning en context kan worden aangeboden. ●



Bronnen

Massink, M. (2006). Leuk is ons lot. *Lichamelijke opvoeding* 94(2), 6-9.
Massink, M. (2025). De conceptkerndoelen in de praktijk. *LO Magazine* 113(2), 20-23.

Contact

ark.van.m@hsleiden.nl

Monique van Ark is opleidingsdocent bewegingsonderwijs aan de Hogeschool Leiden en voorzitter van landelijk pabo netwerk bewegingsonderwijs

Foto's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

sociale media, sociaal platform, beweeguitdagingen



Wat was het doel bij een gave activiteit, op welke manier past dat binnen het programma en aan welke beweeguitdaging wordt er gewerkt?