

Het domein Leren bewegen is breed, boeiend en beter

Bas (8 jaar) komt de gymzaal binnen en ziet weer veel klaar staan. Het zijn dezelfde beweegactiviteiten als de vorige les: freerunnen, tennissen met ballonnen, touwzwaaien, agent- en boeventikspel en het chaosdoelenspel. In de vorige les heeft Bas al drie activiteiten gedaan. Vandaag start hij bij het onderdeel waar zijn groepje in de vorige les is geëindigd. Hij begint met touwzwaaien en daarna nog twee nieuwe lesonderdelen: tikspel en chaosdoelenspel. Bas heeft in de vorige les vanaf de bank met het touw heen en weer gezwaaid. Dat ging best goed. Vandaag staat er ook een halfhoge kast bij om van af te zwaaien. Hij wil dat wel uitproberen, maar na een aantal mislukte pogingen, om vanaf de kast heen en weer te zwaaien en weer te landen op de kast, stopt hij ermee. Hij kiest ervoor om weer vanaf de bank te zwaaien. De vakleerkracht ziet dat en geeft Bas een

compliment. 'Goede keuze Bas!' De vakleerkracht had al gezien dat Bas vanaf die hoogte wat angstig was en daarom niet hard durfde af te zetten. Hij mist daardoor zwaaisnelheid om terug te keren op de kast.

Het heen en weer zwaaien vanaf de bank lukt na een aantal keer veel beter, omdat hij nu wel fel durft af te zetten. Bas heeft een grote glimlach op zijn gezicht. De vakleerkracht zegt: "Wanneer het zwaaien te makkelijk gaat dan mag je gaan schuiven met de bank waardoor het landen weer spannender wordt."

Bas heeft in deze les geleerd wat de beweeguitdaging van zwaaien is, meebewegen aan een zwaaitoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden. Hij heeft ook geleerd dat zwaaien beter gaat als je feller durft af te zetten. Bovendien weet Bas dat dit feller afzetten makkelijker te leren is op een lage bank dan op een hoge kast.

Bovenstaande voorbeeld geeft een goed praktisch beeld van de nieuwe conceptkerndoelen die de kinderen in het doeldomein 'Leren bewegen' leren. De nieuwe kerndoelen gaan over 'wat' een leerling moet leren. Zie het artikel 'Een wandeling langs de nieuwe conceptkerndoelen bewegen en sport' van Jacob Nienhuis in LO Magazine 2, 2025. Dit 'wat' zijn in de kerndoelen de doelzinnen. Deze wettelijke woorden moeten door het onderwijssysteem geconcretiseerd worden. De scholen bepalen 'hoe' de kerndoelen onderwezen worden. Elke school en elke leerkracht heeft de vrijheid van onderwijs om dit op een eigen wijze te doen. De inspectie controleert of het gegeven onderwijs goed genoeg is. SLO licht in een aantal artikelen het 'wat' toe. Wij lichten in onze teksten toe 'hoe' wij onze onderwijskeuzen gemaakt hebben en lichten kort het 'wat' toe. Dat doen we niet per kerndoel, maar per doeldomein omdat de kerndoelen van één domein in een onderwijssetting altijd van elkaar afhankelijk zijn en het voor vakleerkrachten een duidelijk beeld schetst hoe de kerndoelen in de praktijk eruit kunnen zien. In het 'hoe' we onderwijs geven, komen alle doelen samen. Dit is terug te lezen in onze artikelenreeks 'Didactiek voor kerndoelen: Het Delfts didactisch kader' in LO Magazine 2 en 3, 2025. Nu beperken we ons tot de samenhang tussen kerndoelen 1, 2 en 3 van het domein Leren bewegen.

| Nick Keijser en Koen Lahnstein

Doeldomein Leren bewegen

Het leergebied bewegen en sport is erop gericht dat leerlingen zich oriënteren op uiteenlopende beweeg- en sportculturen en daartoe relevante vaardigheden, houdingen en kennis verwerven. Het uitgangspunt van het onderwijs in bewegen en sport is dat leerlingen hun beweegrepertoire uitbreiden door deel te nemen aan beweegactiviteiten binnen uiteenlopende beweegthema's. Beter leren bewegen vraagt van leerlingen dat ze de beweeguitdaging aangaan en dat ze daarin verschillende leerfasen doorlopen. Daarbij stemmen leerlingen beweegactiviteiten af op hun eigen mogelijkheden en ontwikkelen daarmee eigenaarschap in het leren bewegen.

Deze zinnen staan in de toelichting op de kerndoelen en verwoorden de kern van het domein Leren bewegen. Dit domein bestaat uit drie kerndoelen (KD1, KD2 en KD3):



Domein	Kerndoel po/so en vo
Leren bewegen	Deelnemen aan bewegen
	Verbeteren beweegvaardigheid
	Beweegactiviteit passend maken

De samenhang tussen deze drie kerndoelen

Vanuit dit domein is het belangrijk dat een leerling in aanraking komt met een breed aanbod van beweegthema's (KD1). Succesvol deelnemen aan een gevarieerd aanbod van beweegthema's is het begin van een leerproces. Hierdoor ontstaat zelfvertrouwen en succesbeleving. De gelukke beweegactiviteit kan vervolgens verbeterd worden door bijvoorbeeld een effectievere uitvoering (KD 2). Het leren bewegen gaat niet alleen over breed meedoen zoals tijdens touwzwaaien. Het gaat ook om een betere uitvoering zoals feller afzetten tijdens touwzwaaien. Maar ook om de keuze voor een bepaalde boeiende beweegomgeving zoals touwzwaaien vanaf een lage bank of hoge kast (KD3). De mogelijkheden om te leren bewegen is altijd afhankelijk van de beweegcontext, daarom is het belangrijk dat een leerling kan kiezen en bijvoorbeeld de materialen en regels kan aanpassen. De kerndoelen in dit domein dienen altijd in samenhang te worden aangeboden om kinderen optimaal te leren bewegen.

We zoomen in op de afzonderlijke kerndoelen zonder de samenhang uit het oog te verliezen.

Succesvol deelnemen aan een beweeguitdaging (conceptkerndoel 1)

Het eerste kerndoel, deelnemen aan bewegen, heeft als doelzin: De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's. Deze beweegthema's zijn wettelijk als volgt uitgewerkt: balanceren, bewegen in en op het water, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, fitness, hardlopen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegsporten en mikken, zwaaien. Een beweegthema is een verzameling van overeenkomstige beweegactiviteiten met een gelijksoortige beweeguitdaging. Deelnemen aan bewegen gaat dus over het aangaan van een bepaalde beweeguitdaging.

Elke beweegactiviteit heeft verschillende beweeguitdagingen, maar er is vaak één hoofduitdaging die overeenkomt met de andere beweegactiviteiten uit het cluster of beweegthema. Bijvoorbeeld: er zijn meer dan 100 tikspelen, die allemaal net even anders zijn, maar de kenmerkende beweeguitdaging is: het uitmaken van een loper ten opzichte van het ontwijken van de tikker. Deze algemene

beweeguitdaging is voor kleuters op te lossen in het tikspel 'vos kom uit je hol' en voor derdeklassers in het vo in het tikspel 'chase tag'. Het deelnemen aan een beweegactiviteit met een uitdaging iemand willen tikken terwijl de ander dat probeert te voorkomen, kan er dus totaal verschillend uitzien. Toch kunnen deze beweegactiviteiten verzameld worden in het beweegthema tikspelen.

Een beweegthema kan uit zoveel beweegactiviteiten bestaan dat het handig is om subthema's te onderscheiden. Bijvoorbeeld het beweegthema springen kan onderscheiden worden in atletisch en gymnastisch springen of in de subthema's uit het basisdocument po: steunspringen, vrije sprong, ver-hoogspringen, touwtjespringen, loopspringen (Mooij et al, 2011). De school zal zelf een keuze moeten maken welke subthema's en daarbinnen welke springactiviteiten aangeboden worden.

Wat bedoelen we met deelnemen aan een beweegactiviteit?

In de doelzin van kerndoel 1 is bewust gekozen voor het werkwoord 'deelnemen' om daarmee de kern van het doel aan te geven. Het leren bewegen begint immers met deelnemen. Zo eenvoudig is het, elk kind heeft het aan den lijve ervaren. Maar wat is deelnemen?

Klassikaal trefbal of voetbal elf tegen elf waarin een leerling geen bal aanraakt, maar wel enthousiast mee rent, is dat deelnemen? Bij trefbal in het veld kijken hoe anderen met de bal gooien en als je af bent gegooid dan gaan zitten? Deelnemen gaat in dit kerndoel om een succesvolle bijdrage aan het oplossen van een beweeguitdaging dat kenmerkend is voor het betreffende beweegthema. Door actief deel te nemen aan de beweegactiviteit leert het kind een oplossing te vinden voor de beweeguitdaging. Meedoen is het begin van impliciet leren. Maar niet elk 'meedoen' is een betekenisvol leerproces. Een speler die tijdens trefbal nooit een bal krijgt en alleen wat stappen heen en weer zet en snel wordt afgegooid, is wel aan het meedoen en aan het 'bewegen'. De vraag is of dit bedoeld wordt met

de kern van kerndoel 1: deelnemen aan een beweegactiviteit? Deze speler lost de beweeguitdaging van het trefballen niet succesvol op. Alleen meedoen zonder ‘gelukke’ acties past niet bij een betekenisvol beweegaanbod op een school. Het is daarom voor dit kerndoel van belang dat een leerkracht/docent/sectie helder kan formuleren wat een kind minimaal moet kunnen doen om de beweeguitdaging van een beweegactiviteit op te lossen.

Mogelijke uitwerking voor het vakleerplan

De beweegthema’s wijken af van de traditionele ordening in vijf activiteitengebieden: atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen en zelfverdediging. De nieuwe ordening past beter bij de huidige breedte van beweeg- en sportcultuur, die pluriform is en voortdurend verandert. Er ontstaan veel nieuwe beweeg-activiteiten en variaties op bestaande sporten. Bijvoorbeeld tennis heeft als variatie padel gekregen. Er bestaan nu ook urban sports zoals freerunning. De beweegthema’s maken het mogelijk de nieuwe beweegactiviteiten te integreren in het onderwijsprogramma. De verwachting is dat het huidige schoolcurriculum past binnen de beweegthema’s, maar dat mogelijk bepaalde thema’s niet of heel weinig gegeven worden. Een voorbeeld is bewegen op muziek. De beweegthema’s van kerndoel 1 maken het noodzakelijk om het huidige programma kritisch te bekijken. Voor een optimale doorgaande leerlijn binnen een breed aanbod is het wenselijk dat de kinderen vaak de kans krijgen om deel te nemen aan elk beweegthema. Daarbij komt het didactisch probleem aan de orde van hoeveel lestijd de beweegthema’s ten opzichte van elkaar krijgen. Uitgaan van gelijkwaardigheid van vijftien beweegthema’s krijgt elk beweegthema 6,6 procent van de lestijd, maar in de praktijk is dat natuurlijk anders. Voor balanceren en fitness hebben we een voorbeeld gegeven (zie tabel 1). Voor het maken van een lessenplan begint de vakleerkracht bij het domein Leren bewegen en kiest beweegthema’s vanuit kerndoel 1 die passen bij de beoogde doelgroep. Binnen het beweegthema, kiest de leerkracht voor een bepaalde activiteit aangepast

Tabel 1 Het invullen van onderstaande schema kan behulpzaam zijn:

Beweegthema	Groep 1-2 (po)	Groep 3-4 (po)	Groep 5-6 (po)	Groep 7-8 (po)	Brugklas (vo)	Klas 2-3 (vo)
Balanceren	12%	10%	8%	6%	6%	4%
Bewegen in/ op het water						
Bewegen op muziek						
Doelspelen						
Draaien						
Fitness	1%	2%	3%	4%	5%	6%
Hardlopen						
Jongleren						
Klimmen						
Springen						
Stoeien en treffen						
Terugslagspelen						
Tikspelen						
Wegspelen/ mikken						
Zwaaien						
Totaal lestijd	100%	100%	100%	100%	100%	100%

aan de beoogde doelgroep. Bijvoorbeeld wendspringen met kleuters ziet er anders uit dan met havo-3. Vanuit het perspectief van de leerkracht die het ‘hoe’ van het onderwijs moet vormgeven, is het wenselijk om eerst naar kerndoel 3 te kijken, omdat deze gaat over het de beweegactiviteit (beweegcontext) passend maken.

Beweegactiviteit passend maken (conceptkerndoel 3)

Naast een breed aanbod van thema’s is het ook noodzakelijk om de

gekozen beweegactiviteit passend te maken voor de doelgroep. Dit is niet alleen een taak van de leerkracht maar ook van de kinderen zelf. Daarom is kerndoel 3 als volgt geformuleerd: De leerling stemt beweegactiviteiten af op de eigen mogelijkheden.

Voordat kinderen dit zelf kunnen aanpassen zal eerst de leerkracht moeten zorgen voor een aangepast aanbod. Zie bijvoorbeeld de leerlijn wendspringen in tabel 2.

Tabel 2 Leerlijn voor de wendsprong

Kleuters	Hazensprongen over de bank.
Groep 3/4	Wendsprong over een kastkop met plank.
Groep 5/6	Wendsprong over de lage kast vanuit de minitrampoline met aanloop over een verhoging (blok).
Groep 7/8	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de minitrampoline met aanloop over banken.
Klas 1/2	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de minitrampoline met aanloop over grond.
Klas 3	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de verder staande minitrampoline met aanloop over grond.



Voor het leren wendspringen zijn in dit voorbeeld zes stappen gemaakt, die een soort stapsgewijze uitbouw aangeven. Zo'n leerlijn zorgt voor een boeiende uitbouw, omdat het arrangement steeds een beetje moeilijker wordt.

De eerste beweeguitbouw (het fundament) is zo gekozen dat iedereen succesvol kan deelnemen oftewel de beweeguitdaging kan oplossen. 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'. Het eerste fundament is afhankelijk van de school en de leeftijd van de kinderen. Voor bijvoorbeeld het voortgezet onderwijs is het anders dan het basisonderwijs. In het onderwijsveld worden de uitbouw-stappen vaak vergeleken met de skipiste-uitbouw. De steilte van de helling bepaald of het skiën makkelijk of moeilijk te doen is. Groene en blauwe pistes zijn makkelijk en rode en zwarte pistes moeilijk.

De eerste grote beweeguitbouw noemen we de startpiste (groen). In het

basisdocument basisonderwijs zijn dit activiteiten voor groep 1 en 2. Vanuit het perspectief van de hele basisschool zijn activiteiten voor groep 3-4 de volgende beweeguitbouw (1^e vervolgpiste, blauw). Voor groep 5-6 is een andere grote beweeguitbouw (2^e vervolgpiste, rood). Voor groep 7-8 is de laatste grote beweeguitbouw (eindpiste, zwart). Met de actualisatie van de kerndoelen is het nu mogelijk om doorlopende leerlijnen te ontwikkelen van po naar vo. Klas 1-2 en klas 3 voegen we toe aan de zes-staps (grote) beweeguitbouw.

Bijvoorbeeld bij het balanceren met kleuters doen ze dat over een brede bank, in groep 3-4 doen ze het over een smalle bank. In groep 5-6 over een schuine bank in de ringen. In groep 7-8 over een schuine, smalle bank. In klas 1-2 over een smalle schuine instabiele bank en in klas 3 over een smalle, zeer schuine instabiele bank (zie tabel 3 op de volgende pagina).

Als de makkelijkste uitbouw 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. Het arrangement is te complex waardoor de beweeguitdaging niet vaak wordt opgelost. Als er weinig succesbeleving is gaat dat ten koste van het zelfvertrouwen en zorgt het vaak voor een afnemende motivatie om te bewegen. Kinderen moeten dan in de mogelijkheid worden gesteld om vanuit dit kerndoel de beweegactiviteit zo aan te passen dat zij succesvol kunnen deelnemen.

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, dan kan er een extra beweeguitbouw gekozen worden. Bijvoorbeeld tijdens het aanbieden van een lessenreeks komen er dan steeds meer beweeguitbouwjes bij, maar de eenvoudige optie blijft ook mogelijk. Het is aan het kind en vakleerkracht welke beweeguitbouw het meest geschikt is en past bij het kind. Bijvoorbeeld voor het basisonderwijs: welke uitbouw is geschikt voor de onderbouw, middenbouw of bovenbouw kinderen? Hoe sluit groep 8 aan op de brugklas? Wat is een goed arrangement en regels voor het basistiks spel voor kleuters, welke voor groep 4 en welke voor groep 7 en de brugklas? Bijvoorbeeld mikken kan in een makkelijk en in een moeilijk arrangement gedaan worden. Voor kleuters het matlummelbal en voor groep 7 opbouwend teambal. Op het vo basketballen 3 tegen 2 (met kameleon) of 3 tegen 3. De opbouw is steeds van een makkelijk naar een moeilijker arrangement.

De complexiteit van de beweegomgeving zegt gedeeltelijk al iets over de uitvoeringswijze van de activiteit. Balanceren over een brede bank is makkelijker dan balanceren over een smalle bank of een bank die schuin omhoog loopt. Bij basketballen 2 tegen 2 plus 1 creëer je een overtalsituatie en hebben de aanvallers meer ruimte. Dat is makkelijker dan 3 tegen 3 spelen zonder overtal. Kinderen die de beweegactiviteit zelf mogen aanpassen, hebben meer gevoel van autonomie. De motivatie vergroot wanneer ze mogen kiezen of ze op

een brede, smalle of instabiele bank mogen lopen en wat voor materialen er mogen worden meegenomen.

Deze zesstaps (grote) beweeguitbouw (kleuters, groep 3/4, 5/6, 7/8; klas 1/2 en klas 3) wil niet zeggen dat kinderen uit een hogere groep niet meer de eenvoudige uitbouw mogen doen. Zoals goede skiërs het ook fijn vinden om weer even op de blauwe piste te skiën, vinden kinderen het ook fijn om af en toe weer een stapje terug te doen. Daarom pleiten we ervoor om bij elke nieuwe piste ook de oude pistes aan te bieden. Hierdoor ontstaat er in de loop der jaren een steeds breder gedifferentieerd aanbod. Belangrijk hierbij is dat een moeilijke piste niet alleen voor de goede beweger is, maar dat die voor 90 procent van de kinderen haalbaar moet zijn. De differentiatie bestaat dus uit de optie om te herhalen van wat al eerder is aangeboden.

Het passend maken van de 'kleine' gevarieerde beweeguitbouw

De startpiste voor de kleuters wordt twee jaar lang aangeboden. Voordat de vervolgpiste wordt aangeboden zal de vakdocent binnen de startpiste ook kleine uitbouwjes aanbieden. Bijvoorbeeld bij de wendsprong bij kleuters kan de bank aan één kant verhoogd worden zodat het steeds moeilijker wordt om er in 1 keer overheen te wenden. Een ander klein uitbouwje bij kleuters is om een kleuterkast te gebruiken waar de kinderen overheen moeten wenden. Of de kast 3 delen of vier delen hoog is, is ook een klein uitbouwje. Een ander voorbeeld is het uitbouwen van het glijden bij kleuters. eerst een glijbaan neerzetten op de 3e spot van het wandrek, dan op de vierde spot en tenslotte op de vijfde spot. Als er twee of meer glijplanken zijn dan is het verstandig om ook een lage glijplank aan te bieden.

Het verschil tussen een grote stapsgewijze uitbouw (pistes) en kleine gevarieerde uitbouwjes ligt niet vast. Grote uitbouw gaan over 2 leerjaren heen en kleine uitbouw zijn differentiaties (vaak aan het arrangement) binnen de les bewegingsonderwijs (en leerjaar). Het is aan een vakleerkracht en kind om daar zelf keuzes in te maken

Tabel 3 Een overzicht van de stapsgewijze grote uitbouw van balanceren over een bank

Groep	Stapsgewijze uitbouw over 2 leerjaren
kleuters	brede bank
Groep 3/4	smalle bank
Groep 5/6	schuine brede bank
Groep 7/8	schuine smalle bank
Klas 1/2	schuine instabiele smalle bank
Klas 3	zeer schuine instabiele smalle bank

afhankelijk van de beginsituatie van de school en het kind.

Kinderen leren in dit kerndoel om het de beweegactiviteit zelf passend te maken. Oftewel het arrangement, opdracht of regels zelf aan te passen aan de verschillende beweeguitvoeringen. De ene beweger wil een pittenzak meenemen tijdens het balanceren en de andere wil de bank schuiner zetten om het balans houden moeilijker te maken. Wat we uiteindelijk willen bereiken is dat kinderen eerst op school maar daarna ook op schoolplein en in de buurt zelf kunnen arrangeren, beweegomgevingen kunnen bouwen. Bijvoorbeeld gaan we voetballen op twee kleine doeltjes, twee grote doelen of op vier kleine doeltjes?

Het doel van dit kerndoel is dat leerlingen in staat zijn om de beweegactiviteit te kunnen aanpassen aan de eigen mogelijkheden, binnen bepaalde grenzen zoals veiligheid en uitvoerbaarheid. Het is namelijk ondoenbaar voor de leerkracht om dat steeds voor alle 30 kinderen te doen. Uiteindelijk willen we dat kinderen leren om hun eigen aangepaste beweegomgeving te kiezen. Daarmee worden ze in toenemende mate eigenaar van het eigen leerproces. Dit eigenaarschap draagt bij aan het gevoel van autonomie, intrinsieke motivatie en het ontwikkelen van zelfregulerende vaardigheden.

Doelzin: De leerling stemt beweegactiviteiten af op de eigen mogelijkheden:

- inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit;
- meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit;
- kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit;

- aanpassen van de beweegactiviteit met betrekking tot ruimte, materiaal, regels en leerhulp.

Het passend maken van de beweegactiviteit verwijst naar de grote beweeguitbouw die de vakleerkracht heeft neergezet. Binnen die beweeguitbouw probeert het kind en de vakleerkracht het arrangement, opdracht, regels of leerhulp zo aan te passen dat het succesvol kan deelnemen (kleine beweeguitbouw). De moeilijkheid van de beweeguitbouw bepaald in grote mate de beweegvaardigheid. Voor beter leren bewegen is van het belang om samen met het kind te zoeken naar geschikte aanpassingen.

Het verbeteren beweegvaardigheid (conceptkerndoel 2)

Kerndoel 2 is als volgt beschreven:

Doelzin po/so en onderbouw v(s)o: De leerling verbetert de beweegvaardigheid.

Het gaat hierbij om:

- aangaan van beweeguitdagingen;
- blijven zoeken naar oplossingen wanneer het bewegen niet direct en stabiel lukt;
- controle blijven houden wanneer het bewegen stabiel wordt;
- experimenteren met een complexere beweegactiviteit;
- tonen van inzicht in bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten.

De leerkracht zorgt voor een breed beweegaanbod op basis van de vijftien beweegthema's (KD1) en ontwerpt een boeiende uitbouw van een bepaalde activiteit voor de verschillende leeftijdsgroepen, zodat de leerling zelf de activiteit passend kan maken (KD 2). Breed en boeiend leren bewegen is een bepaalde vorm van leren, maar is nog niet hetzelfde als beter leren bewegen.

Kerdoel 2 gaat over het verbeteren van de beweegvaardigheid. Het gaat bij dit kerndoel over de progressie die een kind maakt bij het uitvoeren van een bepaalde activiteit. Het gaat om het verbeteren van de beweeguitvoering van bijvoorbeeld de wendsprong.

Het verbeteren van de beweegvaardigheid is geen lineair proces waarbij een leerling bij elke uitvoering iets beter wordt. Het komt zelfs geregeld voor dat een tijdje een bepaalde beweeguitvoering juist slechter gaat. Eerst durfde een kind nog een salto te springen, maar plots durft het kind de salto niet meer. Er zijn ook perioden waar de uitvoering niet beter en niet slechter wordt, maar hetzelfde lijkt. Zelfs een goede beweging lukt het niet om dezelfde activiteit twee keer op dezelfde wijze uit te voeren. Elke beweeguitvoering is altijd net even anders. Hierdoor gaat elk verbeterproces bij elk kind op een andere wijze. Toch zijn er overeenkomsten te vinden in de wijze waarop de meeste kinderen beter leren bewegen. Er zijn drie leefstadien die daarbij opvallen:

- de beweeguitvoering lukt geregeld en mislukt soms ook;
- de beweeguitvoering lukt en heeft een stabiel herkenbaar patroon;
- de beweeguitvoering lukt vaak en mislukt soms door experimenten.

Uitgaande van de vorige twee kerndoelen (KD1 en KD3) en de didactische keuze om de beweegomgeving zo aan te bieden dat elk kind succesvol kan meedoen, betekent dit dat in elke les alle kinderen minimaal in de eerste leefstadium zitten. Natuurlijk kunnen er 1 of 2 kinderen in de klas zitten waar een speciale aanpassing voor nodig is, daarom gaan we ervan uit dat 90 procent van de kinderen kan deelnemen aan het beweegaanbod. Door de beweegactiviteit vaker te herhalen krijgen kinderen de kans om in de tweede of derde leefstadium te komen. Helaas is de onderwijstijd beperkt waardoor niet alle kinderen de tijd krijgen om de volgende leefstadium te halen. Kinderen die minder motorisch vaardig zijn, hebben meer tijd nodig om tot een stabiel herkenbaar beweegpatroon te komen bij het uitvoeren van bijvoorbeeld de wendsprong. In een gemiddelde klas zal ongeveer 40 procent van de kinderen in deze eerste leefstadium blijven.

Door te blijven deelnemen aan het beweegaanbod worden deze zwakke bewegers elke keer toch weer opnieuw beter. Zonder deelname zouden zij steeds slechter worden. Kinderen die in de eerste leefstadium blijven deelnemen, worden in het basisdocument niveau 1 bewegers genoemd. Bewegers in de tweede

leerfase worden niveau 2 bewegers genoemd en in leefstadium 3 zijn het niveau 3 bewegers.

Op onze school hanteren we de niveauaanduidingen op de volgende wijze:

Niveau 1 is het minimumniveau en moet haalbaar zijn voor 90 procent van de kinderen (zie tabel 4). 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 beweegactiviteit niet uitvallen of afhaken. In de uitvoeringswijze is de spanning tussen lukken en mislukken nog wel herkenbaar. Bijvoorbeeld in een afgooispeel raakt de gooier van de vijf pogingen drie of vier keer goed en een of twee keer fout. De opdracht lukt vaker dan het mislukt. Dit noemen we de gewone bewegers die blijven zoeken naar oplossingen wanneer het bewegen niet direct en stabiel lukt.

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 5 van de 5 keer om te scoren. Dit noemen we de goede bewegers die controle blijven houden wanneer het bewegen stabiel wordt.

Niveau 3 is een hoog niveau en voor gemiddeld 20 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



Tabel 4 Deelnameniveaus, haalbaarheid en type bewegers

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

beweegoplossingen, zonder dat ze van tevoren weten dat 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. Dit noemen we de grandioze bewegers die experimenteren met een complexere beweegactiviteit.

In kerndoel 2 komt aan de orde wat de kinderen kunnen leren als ze deelnemen aan de beweegactiviteiten.

Kinderen moeten de beweeguitdaging aangaan om van daaruit hun beweegvaardigheid te verbeteren. De beweegvaardigheid verbeteren verbinden we met steeds betere beweeguitvoeringen.

Tot slot

In het algemeen gaat het bij dit doeldomein Leren bewegen om het lef tonen van de vakleerkracht om zo langzaam mogelijk de beweegactiviteiten moeilijker te maken. De uitspraak ‘het gras groeit niet harder als je er aan gaat trekken, gaat ook op voor beweegontwikkeling. Langzaam lesgeven betekent dat de lesgever begint bij een makkelijk aanbod waar de beweger direct succesvol aan kan deelnemen. Tijdens de les beweegonderwijs komen er dan steeds meer beweeguitbouwttjes bij, maar de

eenvoudige optie blijft ook mogelijk. Het is aan het kind en vakleerkracht welke beweeguitbouw het meest geschikt is en hoe je die passend kunt maken. Soms kiezen de kinderen voor de minst moeilijke beweeguitbouw zodat de beweeguitvoering op een hoog niveau is. Dat ligt aan de beweegwens van het kind. Soms willen de kinderen met elkaar bewegen op dezelfde beweeguitbouw. Gaat een kind te snel naar een volgende beweeguitbouw omdat zijn vriendjes en vriendinnetjes er ook zijn, dan kan dat komen door het gevoel erbij te willen horen. Deze laatste opmerkingen verwijzen naar de twee andere doeldomeinen samen bewegen en betrokken bewegen. Die doeldomeinen hebben een grote invloed op het domein leren bewegen. In het volgende artikel beschrijven we het domein Samen bewegen. ●



Bronnen

Curriculum.nu (2025). Geraadpleegd op 1 april 2025, van <https://curriculum.nu/>
Keijser, N. & Lahnstein, K. (2025). Didactiek voor kerndoelen. LO Magazine 113(2), 17-19.
Keijser, N. & Lahnstein, K. (2025). Springen tussen de kerndoelen. LO Magazine 113(3), B52-B55.
Mooij, C., Van Berkel, M., Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Van der Graft, M., Hazelebach, C., Koekoek, J. Van der Gref, M., Pieters, L., Danes, H. & Tjalsma, W. (2011). Basisdocument Bewegingsonderwijs voor het Basisonderwijs (6e herziene druk). Jan Luiting Fonds.
SLO (2024). Conceptkerndoelen bewegen en sport. Verkregen op 1 april, van <https://www.slo.nl/@24240/conceptkerndoelen-bewegen-sport>
SLO (2024). Toelichtingsdocument conceptkerndoelen bewegen en sport. Verkregen op 1 april, van <https://www.slo.nl/publicaties/@24241/toelichtingsdocument-conceptkerndoelen>

Contact

n.keijser@scodelft.nl
Nick Keijser is vakleerkrachtdocent beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Bewegalliantie k.lahnstein@librijn.nl
Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs op basisschool Freinetschool Delft

Foto's

Koen Lahnstein

Tekening

Linda Welker

Kernwoorden

domein Leren bewegen, beweegthema, beweeguitdaging, beweeguitbouw, beweeguitvoering

