

BONUS

TOPIC PRAKTIJK

Springen tussen de kerndoelen

SLO heeft in de publicatie van de nieuwe conceptkerndoelen vijftien beweegthema's benoemd. Een van de thema's is springen. Binnen dit thema zijn diverse mogelijkheden om aan de doeldomeinen en verschillende kerndoelen te werken. Het beweegthema springen heeft verschillende subthema's. In deze tekst is het subthema steunspringen verder uitgewerkt met als activiteit: de wendsprong. Er is een doorlopende leerlijn beschreven van de basisschool naar de onderbouw van het voortgezet onderwijs. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Conceptkerndoelen

In 2024 zijn de kerndoelen van het leergebied bewegen en sport geactualiseerd. Dit zijn zeven kerndoelen geworden, onderverdeeld in drie grote doeldomeinen: leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen (zie tabel 1). Het is de bedoeling dat de drie onderscheiden domeinen en zeven kerndoelen in onderlinge samenhang aan de orde komen. In iedere les beweegonderwijs is er sprake van leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen.

Scan of klik [hier](#) naar de conceptkerndoelen bewegen en sport



In de onderstaande tekst geven we invulling aan de domeinen en kerndoelen die uitgewerkt zijn in het thema springen. Als subthema hebben we steunspringen met de activiteit: 'de wendsprong' verdiept.

Beweegthema springen

Springactiviteiten zijn boeiend voor alle leeftijdsgroepen. Het komt veel voor in de beweeg- en sportcultuur. Jonge kinderen kunnen eindeloos van een muurtje springen, op trampolines trucjes doen of op het schoolplein lange touwspringen met andere kinderen. Steeds vaker zien we verschillende leeftijdsgroepen helemaal los gaan in trampolineparken.

Springactiviteiten vallen onder het beweegthema springen met als subthema's (zie tabel 2): steunspringen, vrije sprong, ver-hoogspringen, touwtjespringen, loopspringen. Het is een bewegingsactiviteit die zowel

Tabel 1 Raamwerk met domeinen en kerndoelen

Domein	Kerndoel po/so	Kerndoel onderbouw v(s)o
Leren bewegen	1 Deelnemen aan bewegen	1 Deelnemen aan bewegen
	2 Verbeteren beweegvaardigheid	2 Verbeteren beweegvaardigheid
	3 Beweegactiviteit passend maken	3 Beweegactiviteit passend maken
Samen bewegen	4 Bewegen met anderen	4 Bewegen met anderen
	5 Bewegen regelen	5 Bewegen regelen
Betrokken bewegen	6 Oriënteren op beweeg- en sportculturen	6 Oriënteren op beweeg- en sportculturen
	7 Beweegidentiteit ontwikkelen	7 Beweegidentiteit ontwikkelen



in po als in vo gedaan kan worden. De wendsprong als springactiviteit maakt dit zeker mogelijk. Er zijn vele mogelijkheden om jonge en oudere kinderen te 'boeien' met een wendsprong. Zo is een wendsprong mogelijk over banken, lage en hoge kasten, met plank en vanuit de trampoline.

Als het gaat om het hoofdbeweegthema 'springen' dan is de 'wendsprong' een zeer geschikte activiteit omdat het laagdrempelig is. Veel kinderen kunnen er succesvol aan deelnemen. Dit komt omdat het voldoende beweeguitbouw en -uitvoeringsniveaus heeft om interessant te blijven, ook in het v(s)o.

Tabel 2 Thema springen met subthema's

Subthema's
steunspringen
vrije sprong
ver- en hoogspringen
touwtjespringen
loopspringen

De beweeguitdaging van springen

De beweeguitdaging van steunspringen met als activiteit 'de wendsprong' is: 'het afzetten om (lang) te zweven voor en of na de handenplaatsing'. Deze beweeguitdaging kan later verbonden worden met de uitdaging van het 'afduwen van de kast'. Zo ontstaat er een tweede zweefmoment. Het springen, zweven en steunen zijn momenten die verschillende sensaties en emoties veroorzaken. Dit ervaar je vooral wanneer je hard afzet vanuit de trampoline en afduwt vanaf de kast. Deze momenten kunnen zorgen voor een fijn 'zweefgevoel' en 'kriebels in de buik'.

Nu de kerndoelen en doeldomeinen gelijk zijn voor po/so en onderbouw v(s)o is het wenselijk dat de scholen goed kijken naar geschikte springactiviteiten voor po/so en v(s)o. Zijn de activiteiten voor de beweeguitbouw en beweeguitvoering steeds complexer en boeiender te maken? Anders gezegd: zijn de activiteiten herhaalbaar, uitvoerbaar en uitbouwbaar? Kunnen de kinderen de activiteit met elkaar regelen? Zijn de kinderen

gemotiveerd om aan de activiteit deel te nemen? Dat zijn belangrijke vragen vanuit de verschillende domeinen.

Als we kijken naar de drie domeinen (leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen) zijn er met de wendsprong meerdere kansen aan te haken bij de zeven kerndoelen. We bespreken enkele praktische mogelijkheden.

Doeldomein Leren bewegen

Het gaat in dit domein om deelnemen aan uiteenlopende beweegthema's, het verbeteren van de beweegvaardigheid en passend maken van de beweegcontext.

- **Kerndoel 1** gaat over deelnemen aan beweegactiviteiten; alle kinderen springen de wendsprong waarbij het gaat om het aangaan en oplossen van de beweeguitdaging: afzetten om lang te zweven voor en of na de handenplaatsing.
- **Kerndoel 2** gaat over de beweegvaardigheid verbeteren. Kunnen kinderen binnen hun eigen niveau een betere beweging worden of zelfs een niveau-doorbraak realiseren?

Een voorbeeld van niveauaanduidingen bij de wendsprong aan groep 7 en 8:

Niveau 1, 2 en 3	Beweeguitvoering
Gewone beweger	Springt over de kast, steunt op de handen en landt in balans op de mat.
Goede beweger	Springt over de kast, steunt op de handen waarbij de heupen boven de schouders komen en landt in balans met gezicht naar de looprichting.
Grandioze beweger	Zweeft aan naar de kast, zet af met de handen waardoor er een tweede zweeffase ontstaat en landt in balans met gezicht naar de looprichting.

• **Kerdoel 3** gaat over het passend maken van de beweegomgeving. De beweeguitbouw verwijst vooral naar de beweegomgeving. Welke beweeguitbouw is boeiend voor een bepaalde leeftijdsgroep? We maken onderscheid in een grote en kleine beweeguitbouw.

De grote beweeguitbouw

De grote beweeguitbouw voor de wendsprong zijn: (hazesprong) met kleuters, die maken zij in hazesprongen over een bank op de grond, in groep 3 en 4 doen ze de wendsprong over een kast met aanloop over een bank en sprong vanaf de plank. In groep 5 en 6 springen ze de wendsprong over een lage kast met behulp van een rechte minitramp en een insprong vanaf een verhoogd vlak. In groep 7 en 8 is de kast hoger en de aanloop langer en de minitramp schuiner. In het voortgezet onderwijs maken de eerste en tweede klassers een wendsprong vanuit een aanloop over de grond en sprong vanuit de trampoline. De derde klassers maken een wendsprong vanuit een aanloop over de grond en een sprong in de verder staande trampoline.

Deze zestraps (grote) beweeguitbouw (po; kleuters, groep 3 en 4, groep 5 en 6, groep 7 en 8, vo; klas 1 en 2, 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 zetten. 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.

Wanneer de beweeguitbouw twee jaar wordt aangeboden, is het wel nodig dat er allerlei kleine beweeguitbouwjes zijn om de beweeguitdaging voor de betere beweger spannend te houden.

De kleine beweeguitbouw

De startpiste voor de kleuters wordt twee jaar lang aangeboden. Voordat de vervolgpiste wordt aangeboden zal de vakleerkracht binnen de startpiste ook kleine uitbouwjes aanbieden. Bij de wendsprong bij kleuters kan de bank aan één kant verhoogd worden zodat het steeds moeilijker wordt om er in één keer overheen te wenden. Een andere kleine uitbouw bij kleuters is om



een kleuterkast te gebruiken waar de kinderen overheen moeten wenden. Of de kast drie delen of vier delen hoog is, is ook een klein uitbouwje.

Het verschil tussen een grote uitbouw (pistes) en kleine uitbouwjes ligt niet vast. Grote uitbouw gaan over twee leerjaren heen en kleine uitbouw zijn differentiaties (vaak aan het arrangement) binnen de les bewegingsonderwijs (en leerjaar). Het is aan een vakleerkracht om daar zelf keuzes in te maken afhankelijk van de beginsituatie van de school. Hieronder een overzicht van kleine en grote uitbouw van de wendsprong:

Groep	grote uitbouw	kleine uitbouw
Kleuters	Hazesprongen over de bank.	Hazesprongen 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 lage kast vanuit een rechte minitrampoline vanaf een verhoging (zonder aanloop).	Wendsprong over een hogere kast vanuit de minitrampoline met aanloop over een verhoging (blok) 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.
Klas 1/2	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de minitrampoline met aanloop over de grond.	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de verder staande minitrampoline met aanloop over de grond.
Klas 3	Wendsprong over de hoogste kast vanuit de verder staande minitrampoline met aanloop over de grond.	Arabier over de lage kast vanuit de minitrampoline met aanloop over de grond.

Doeldomein Samen bewegen

In dit domein gaat het om het bewegen met anderen en het bewegen regelen. Kerndoel 4 gaat over bewegen met anderen. De doelzin is: De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan bewegen. Wat betreft het bewegen regelen (kerndoel 5) geldt de doelzin: De leerling regelt beweegactiviteiten. Hierbij gaat het om het uitvoeren van regeltaken. De regeluitdaging is om de beweegdiversiteit als groep te organiseren op een sociaal rechtvaardige wijze. Dat is vertaald in 3x A thema's:

- Arrangeren (klaarzetten, herstellen en aanpassen) met de regeltaken: het neerleggen van matten en plaatsen van kasten. Het springgebied afbakenen met banken. Na een aantal sprongen verschuift de dikke mat. Er ontstaat een slootje tussen de kast en de mat. Leerlingen zorgen dat de mat weer wordt teruggelegd. Kinderen passen de hoogte van de kasten aan het niveau van de groep springers aan.
- Assisteren (verzorgen, beveiligen en coachen); leerlingen geven elkaar aandacht en verzorging bij een fysiek en mentaal 'ongelukje'. Maar ook het geven van aanwijzingen over steunspringen. Een eenvoudige taak die wel goed uitgevoerd kan worden is die van coach; nadat er gesprongen is, geeft de volgende springer een aanwijzing over de landing. Bijvoorbeeld of je met het gezicht naar de aanlooprichting landt. En ook hulp bij het beveiligen. De klemgreep (steungreep) aan de bovenarm zorgt voor een veilige sprong. Dit is belangrijk bij kinderen die hard durven af te zetten in de trampoline en een zweefmoment kunnen oproepen.
- Afspreken van regels (uitleggen, controleren en afstemmen); kinderen leggen de wendsprong uit en geven een 'plaatje'. Ook maken zij afspraken over de volgorde. Wie is er aan de beurt om te springen en te vangen? Er kan ook een kind een start en stop-teken geven wie er mag springen.

Doeldomein Betrokken bewegen

Kerndoel 6 gaat over het oriënteren op de beweeg- en sportcultuur en kerndoel 7 over het ontwikkelen

van beweegidentiteit. De vraag die gesteld kan worden: Is het kind gemotiveerd om deel te nemen aan de wendsprong?

Hier is een verbinding met kerndoel 6 te maken. Denk bijvoorbeeld aan steunspringen over hekjes en bankjes in de buurt, op het schoolplein of in speeltuinen. Ook in trampolinedparken kun je steunsprongen en een arabier maken op en over schuimblokken. Kinderen komen waarschijnlijk met enige 'steunspring'-ervaring de les beweegonderwijs in. Maar dit kan per buurt, per school, per leerling verschillen. Het is goed deze verschillen te observeren en te inventariseren. Hoe zit het met de spring- en steunmogelijkheden in de buurt? Kunnen kinderen in de les laten zien wat ze daar 'buiten' al geleerd hebben? En andersom. Kunnen leerlingen dat wat ze in de les doen ook daarbuiten voortzetten en verder uitbouwen? Tijdens beweegonderwijs kunnen kinderen een wendsprong baan ontwerpen over banken, kasten en turnblokken. Kun je dat buiten ook?

De verbinding met kerndoel 7 is het bewust worden van de beweegidentiteit in relatie tot steunspringen. Het is een boeiende activiteit die kinderen lang kunnen volhouden. De vraag die je kunt stellen; wat maakt steunspringen voor jou leuk of niet leuk? Wat doe je precies tijdens het springen? Wil je grenzen verleggen tijdens de sprong? Geef eens een beschrijving. Wat voel je tijdens het springen in en uit de trampoline en wat voel je tijdens het steunen op de kast? Wat voel je in je benen tijdens de landing? Dat kan het lekkere gevoel van kriebels in je buik zijn na het zweefmoment of pijn in de enkels na een harde landing. Misschien doet het steunen juist wel pijn in de armen of is een kind bang om de benen hoog op te zwaaien. Dit kun je aan de orde stellen in een kort gesprek. Voor het begrijpen hoe een persoon zichzelf ziet, is het van belang dat de beweging dit kan verwoorden. Dit kan met de volgende vragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Dit noemen we de zogenaamde

DVD-reflectievragen. Doen is een beschrijving van de activiteit uitspreken. Voelen gaat over sensaties in het lichaam en emoties. Denken is het cognitieve proces waarbij je met woorden de gedachten en gevoelens beschrijft. Denk aan meningen, overwegingen en fantasie. Dit DVD-zelfbeeld maakt duidelijk hoe de persoon zijn bijdrage in de beweegcontext verklaart. Die bijdrage gaat over bewegen maar ook over het klaarzetten, opruimen, coachen en troosten van andere kinderen. Het verheldert de keuzes die door de persoon gemaakt zijn en de vraag: hoe wil je zijn?

Tot slot

In de tekst zijn de doeldomeinen en kerndoelen over het thema springen gelegd met als subthema steunspringen. Er is ingezoomd op de activiteit: de wendsprong. De activiteit blijft boeiend voor verschillende leeftijdsgroepen. Er is een beschrijving gegeven via een zestrapp in opvolgende klassen; in po; kleuters, groep 3 en 4, groep 5 en 6, groep 7 en 8; en in vo klas 1 en 2, klas 3. Er zijn vele mogelijkheden om kinderen beter te leren bewegen, samen te bewegen en betrokken te bewegen binnen de wendsprong. Het is wel noodzakelijk dat de activiteit meerdere malen wordt aangeboden. De activiteit meerdere keren aanbieden zorgt voor diepgang in alle drie de domeinen en alle zeven kerndoelen. ●

Met medewerking van Michiel Hermans



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakleerkracht docent beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie k.lahnstein@librijn.nl

Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs op basisschool Freinetschool Delft

Foto's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

conceptkerndoelen, beweegthema, springen, subthema, wendspringen