PRAKTIJK

KATERN

Didactiek voor de nieuwe kerndoelen 3

Lessenreeks voor rust en diepgang

Dezelfde groepjesles vier keer herhalen geeft de vakleerkracht rust om kinderen te helpen bij hun ontdekkingstocht in het bewegen. In twee vorige artikelen hebben we in het Delftse didactisch kader uitgelegd wat er allemaal te leren valt tijdens de les beweegonderwijs. In deze tekst een praktische uitwerking van het kader in een lessenreeks. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Aanleiding

Werken in lessenreeksen geeft rust en verdieping

We willen kinderen beter leren bewegen, zodat ze samen met anderen hun (beweeg)keuzes en wensen kunnen waarmaken. Dit is een complex proces en daarom is het belangrijk om voldoende oefenmomenten aan te bieden. Eén keer per jaar de wendsprong oefenen levert weinig leerresultaat op. De kans op een duurzaam leerproces is groter als een beweegactiviteit in een lessenreeks wordt aangeboden. Vakleerkrachten hebben de neiging om elke les andere activiteiten aan te bieden. Sommige vakleerkrachten werken met een herhalingsles of met een activiteit van de les ervoor. Elke les andere activiteiten vraagt extra werk van de vakleerkracht. Denk bijvoorbeeld aan instructietijd om de opdracht, regels en arrangementen te verduidelijken. De leerkracht krijgt meer rust en tijd om de les te verdiepen wanneer deze enkele keren direct achter elkaar herhaald wordt.

Groepjesles

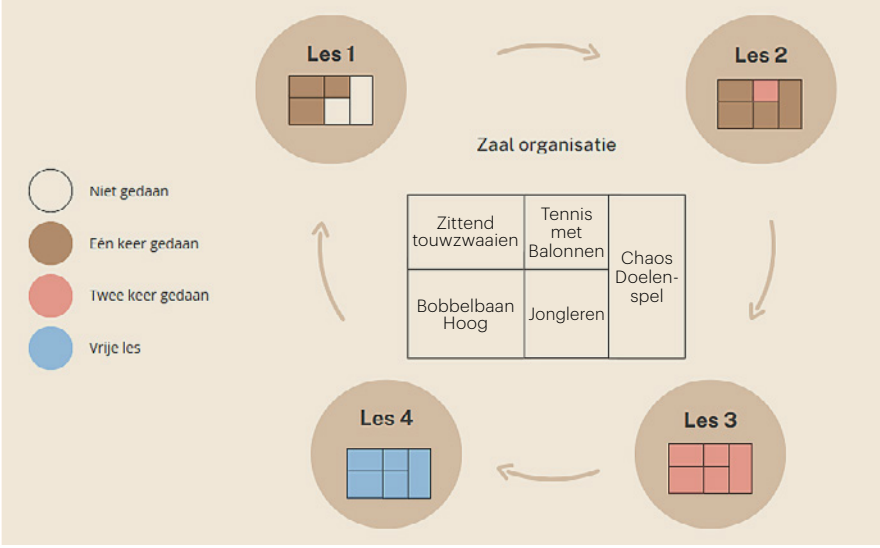
Hoe ziet een groepjes-lessenreeks eruit?

De groepjesles aan 30 kinderen bestaat uit minimaal vijf beweegactiviteiten uit verschillende beweegthema's (zie afbeelding 1). We kiezen voor vijf groepjes van zes kinderen, omdat in een klein groepje de activiteit makkelijker te regelen is. Bovendien komen ze in kleine groepjes vaker aan de beurt. Met vijf activiteiten is er een breed aanbod van verschillende beweeguitdagingen uit verschillende beweegthema's. Dit past bij de brede beweeginteresse van de kinderen. Als de klas uit 24 kinderen bestaat dan zijn vier groepjes ook voldoende.

Onze ervaring is dat een groepje van zes kinderen gemiddeld 10 tot 15 minuten met elkaar een beweegactiviteit kunnen uitvoeren en regelen. Bij een activiteit zoals touwzwaaien of tipsaltospringen gaat dat makkelijker dan bij een andere activiteit zoals jongleren of dribbelen. Dit betekent dat in een les van 45 minuten maximaal drie rondes van 10-15 minuten gedaan kunnen worden. Bij een 'vijf-groepjesles' kan elk groepje twee activiteiten niet doen. In een lessenreeks is dat geen probleem omdat deze twee activiteiten in de tweede les gedaan kunnen worden. De groepjes starten in de tweede les bij de activiteit waarmee ze in les één geëindigd zijn en dus bekend zijn. De opstart van de les wordt dan makkelijker. Er is geen instructie meer nodig. Daarna draaien ze nog twee keer door naar de activiteiten die ze nog niet gedaan hebben.



Afbeelding 1 Doordraaischema lessenreeks 1



Aan het begin van de derde les hebben alle groepjes elke activiteit gedaan. Waarbij elk groepje één activiteit al twee keer heeft gedaan. Ook in deze derde les starten dezelfde groepjes bij de activiteit waar ze in de tweede les zijn geëindigd. Blijven voor de derde les nog vier activiteiten over die de groepjes dan nog 10 minuten kunnen doen. Na drie lessen hebben ze dan alle vijf activiteiten twee keer minimaal 10 minuten gedaan. Totaal 20 minuten een activiteit doen is minimaal nodig om er beter in te worden. Een belangrijk organisatorisch aspect is dat de groepjes drie lessen in dezelfde samenstelling blijven.

Lessenreeks 1 van drie lessen kan uitgebreid worden met een vierde les. De kinderen hoeven niet meer in een vast groepje samen te werken, maar mogen vrij kiezen welke activiteiten ze nog willen doen. De vierde les is dan geen groepjesles maar een afsluitende vrije les. Na lessenreeks 1 volgt lessenreeks 2 en 3 (zie tabel 1).

Ervaringen

Onze ervaring is dat kinderen het in het begin vreemd vonden dat ze vier keer (nagenoeg) dezelfde les moesten doen. Vrij snel wennen ze eraan en vinden ze het fijn dat ze snel aan de slag kunnen zonder dat ze naar de uitleg van de leerkracht hoeven te luisteren. De leerkracht ervaart een lessenreeks op een andere wijze dan de leerlingen. Eerst beschrijven we de ervaringen vanuit het perspectief van de leerkracht en daarna vanuit de leerlingen. Voor de ervaringen van de leerkracht maken we gebruik van de drie kijkvragen: loopt't, lukt't en leeft't'? Het zogenaamde LoLuLe-kader (Koekoek & Walinga 2024).

De ervaringen van de leerlingen bekijken we vanuit de drie doeldomeinen: beweeg-, groeps- en persoonsvorming. Deze drie zijn in alle lessen van de lessenreeks aan de orde, maar de leerkansen in die gebieden zijn per les wel iets anders.

Leerkrachtperspectief

Leerkracht-ervaring les 1: loopt de samenwerking?

De activiteiten voor de eerste les zijn zo gekozen dat ze passen bij de doelgroep. Ze moeten aansluiten bij de beweegmogelijkheden van alle kinderen. Het eerste probleem voor de leerkracht is de inrichting van de gymzaal. Die moet namelijk zo ingericht worden, dat de vijf arrangementen goed passen.

In de eerste les is de leerkracht vooral gericht op de structuur en de organisatie. Passen de activiteiten wel goed in de zaal en passen ze überhaupt bij elkaar? Hebben de verschillende groepen last van elkaar in de ruimte? Kunnen de kinderen met elkaar samenwerken? De eerste les is de leerkracht vooral bezig met het verbeteren van de 'loopt't'-problematiek. Aan het einde van de les wordt aan de groep gevraagd om deze laatste activiteit en de groepssamenstelling goed te onthouden (of een foto/filmpje te maken), omdat ze daar in de volgende les weer mee beginnen.

Leerkracht-ervaring les 2: lukt't de beweegactiviteit?

Tijdens de tweede les mogen de kinderen bij binnenkomst direct aan de slag met hun laatste activiteit. Er is (bijna) geen instructie meer nodig. Op grond van de eerste les zijn de meeste 'loopt't'-problemen opgelost en kunnen de groepjes snel verder aan hun bekende laatste activiteit van de vorige les.

Nu krijgt de leerkracht de rust en de tijd om beter te kijken naar de 'lukt't'-vraag; hoe doen de kinderen de activiteit? Op welk niveau lukt de beweeguitdaging? Welke kinderen vinden de activiteit nog moeilijk? Welke kinderen vinden het te makkelijk? De vakleerkracht kijkt ook naar de beweeguitvoering en zorgt voor differentiatiemogelijkheden.

Leerkracht-ervaring les 3: leeft de motivatie?

Alle kinderen hebben alle activiteiten al een keer gedaan. De les loopt, de activiteiten lukken en de beweegdiversiteit wordt voor de leerkracht steeds duidelijker. De leerkracht weet na twee lessen wie de gewone, goede en grandioze bewegers zijn. De leerkracht kan nu onderzoeken welke kinderen een specifieke beweegwens hebben die om extra leerhulp vraagt. Lastig omdat met alle 30 kinderen te doen. Gelukkig weten de meeste kinderen zelf wel hoe ze gemotiveerd blijven voor deelname aan het bewegen. Ze zijn al lang blij dat

Tabel 1 Voorbeeld van drie lessenreeksen

	Lessenreeks 1	Lessenreeks 2	Lessenreeks 3
Act 1	Zittend touwzwaaien	Touwtjespringen	Balanceren schuin vlak
Act 2	Bobbelbaan hoog	Wendsprong	Rollen schuin vlak
Act 3	Tennis met ballonnen	Jongleren	Mikken hoog doel
Act 4	Politie en boefje	Trefbal	Fitness
Act 5	Chaosdoelenspel	Wieltjes parkour	Lijnbal

ze mogen ´gymmen´. In deze les krijgen de kinderen de gelegenheid om zelf te experimenteren met kleine uitbouwfactoren van een activiteit. In deze les ligt voor de leerkracht de kans en tijd om aan een aantal leerlingen speciale aandacht te geven.

Leerkracht-ervaring vrije les 4: de mix van LoLuLe

Voor de vierde les kiezen we voor een vrije organisatievorm met de vijf activiteiten. Deze les vraagt van de leerkracht om opnieuw alle drie de kijkvragen te laten passeren. Een vrije les loopt anders dan een groepjesles. In deze les krijgen kinderen ook meer ruimte om het arrangement, opdracht en regels aan te passen aan hun eigen beweegkeuzen en wens, waardoor de les onvoorspelbaarder gaat. Hierdoor wordt het wel een gezamenlijke les van kinderen en vakleerkracht. In deze les is er spanning tussen de doelen van de leerkracht en de beweegwensen van de kinderen. Zie het artikel Planmatig en verdiepend bewegingsonderwijs (5), de spanning tussen beweegdoelen en beweegwensen in LO (Keijser & Lahnstein, LO Magazine 3, 2025). Bijvoorbeeld kinderen die tijdens lijnbal niet meer willen gooien en vangen maar 'echt' willen volleyballen. Of kinderen die zelf een bobbelbaan willen bouwen. Als we als leerkracht kunnen aansluiten bij de beweegwens van de kinderen dan ontstaat er verdiepend beweegonderwijs.

Leerlingperspectief

Groepsvorming in les 1, 2, 3 en 4

In deze les leren de kinderen de regels toe te passen om zelfstandig de activiteit aan de gang te kunnen houden. In een 'vijf-groepjesles' is het noodzakelijk dat kinderen met elkaar de activiteiten kunnen reguleren. Er is veel aandacht voor het herstellen en aanpassen van de arrangementen, het assisteren bij de activiteiten en het afspreken van beweegregels. Het is handig om voor elk groepje een teamleider aan te stellen, die onthoudt wie er in zijn groep zit en wat de laatste activiteit was. Deze teamleider is in de tweede les verantwoordelijk om de activiteit op te starten.

In de derde les wordt het belangrijk dat de kinderen gaan helpen bij het aanpassen van het arrangement zodat iedereen op maat kan meedoen. Bij een spel bestaat de mogelijkheid dat kinderen nieuwe regels mogen afspreken zodat de betere beweger het lastiger krijgt. De regeltaak van aanpasser komt dan in beeld. In de vierde vrije les zijn de kinderen niet meer gebonden aan de vaste groep en mogen zelf andere samenwerkingsverbanden aangaan.

Beweegvorming in les 1, 2, 3 en 4

In de eerste les leren kinderen deel te nemen aan de beweegactiviteit, door mee te doen. Er is altijd al direct beweegdiversiteit want er zijn nu eenmaal gewone, goede en grandioze bewegers.

In les twee beginnen de groepjes met een bekende activiteit, maar dan hebben ze de activiteit misschien al twee dagen niet meer gedaan en moeten ze het ook weer opstarten. Daarna doen ze twee nieuwe activiteiten.

Pas in de derde les krijgen de kinderen meer kans om echt beter te worden in de activiteiten. In het groepje is dan duidelijk wie de betere beweger is en daar kunnen ze zich aan spiegelen (monkey see, monkey do). De gewone beweger blijft hetzelfde doen. De goede beweger wil het beter doen. De talentvolle grandioze beweger wil het anders doen. Er is dan de tijd om te gaan experimenteren met een andere uitvoeringswijze of een complexere beweeguitbouw.
In de vierde les krijgen de gewone en goede bewegers de ruimte om iets wat ze kunnen, eindeloos te herhalen en te verbeteren.

Persoonsvorming in les 1, 2, 3 en 4

In de eerste groepjesles zijn de kinderen gemotiveerd om te beginnen omdat het vijf activiteiten zijn die ze al een tijd niet gedaan hebben en er vast een activiteit is die aanspreekt.
In de tweede groepjesles hebben de kinderen nog niet alle activiteiten gedaan. Zij willen graag naar de activiteit die ze nog niet hebben gespeeld.
In de derde groepjesles ontstaat al een diversiteit aan beweegwensen. De gewone bewegers willen graag hetzelfde blijven doen. Ze zoeken wel naar een speels element, zoals tijdens het touwzwaaien een bal tussen je benen. De goede bewegers willen het graag beter doen. Ze willen hoger touwzwaaien door naar achteren af te zetten en mee te bewegen aan het touw. Zij zijn zeer gemotiveerd om beter te leren bewegen. Zij voelen dat het steeds beter lukt. De grandioze bewegers willen graag experimenteren. Zij willen tijdens het touwzwaaien nog harder en vaker zwaaien met een in- en afsprong. Zij zoeken de spanning weer op van fouten maken. Dat noemen we van beter lukken naar experimenterend stralend falen.
In de vierde vrije les blijven de leerlingen gemotiveerd als de kinderen ruimte krijgen om het arrangement, de activiteit en regels aan te passen. De gewone bewegers kiezen voor de activiteiten die inmiddels goed lukken.

Aanbeveling

Veel vakleerkrachten zijn gewend om elke les wat andere activiteiten aan te bieden. Voor de vakleerkracht en de kinderen is het vanuit het perspectief van duurzaam lesgeven en leren bewegen beter, om vaker activiteiten in een lessenreeks aan te bieden. Het vraagt wat tijd om eraan te wennen, maar onze ervaring is dat iedereen er beter van wordt. In het laatste deel van deze artikelenreeks vertalen we ons verhaal over verdiepend beweegonderwijs naar een 'gymstripverhaal'. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

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

Foto's
Koen Lahnstein
Kernwoorden
lessenreeks, groepjesles, vrije les, zaalorganisatie, doordraaischema