

PRAKTIJK

KATERN

Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs ①

Op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft is gebouwd aan een vakconcept waarin bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen een duidelijke plek hebben gekregen. Er wordt voor bewegingsonderwijs op een vernieuwende wijze een planning gemaakt. Het vernieuwende is dat we niet alleen een plan hebben voor het doeldomein bewegen verbeteren, maar ook voor het domein van bewegen regelen. Daarnaast plannen we op zo'n manier dat er voldoende ruimte overblijft voor het derde doeldomein bewegen waarderen. In eerdere artikelen beschreven we hoe we planmatig werken op het gebied van bewegen regelen (LO Magazine 2, 2023) en hoe we nadenken over bewegen waarderen (LO Magazine 8, 2023). Planmatig beter leren regelen heeft gevolgen voor de planning van beter leren bewegen. Hierover gaat dit artikel. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

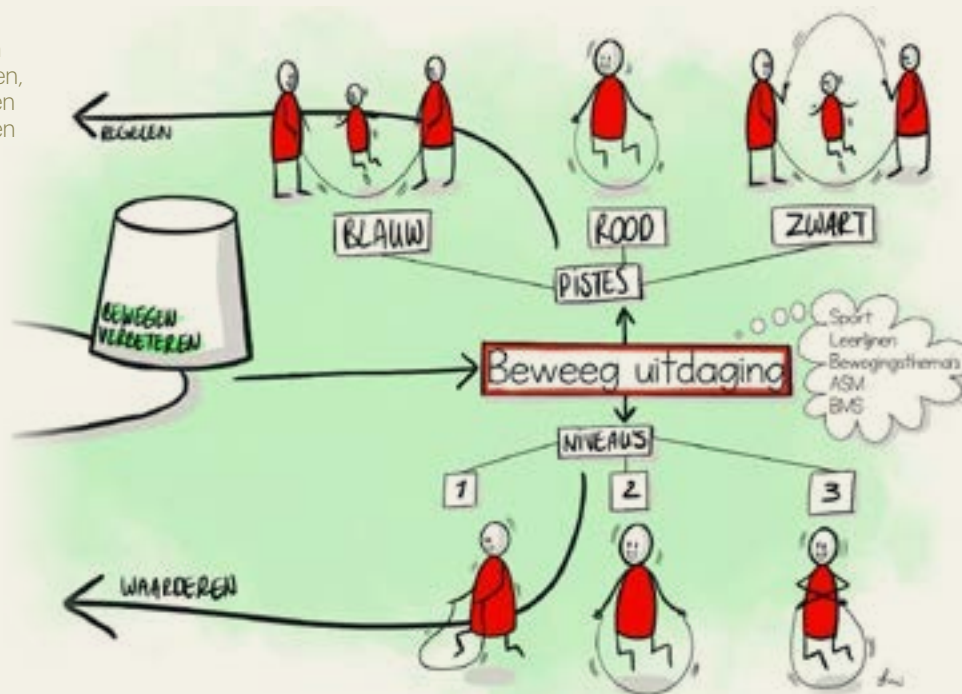
Aanleiding

Het bewegingsonderwijs is een complex gebeuren waarin het lastig is om alles wat er gebeurt te overzien. In iedere gymles komen drie doeldomeinen voor. Door domeinen te onderscheiden kun je de lesgeefcomplexiteit overzichtelijk maken. Door deze ordening kun je je tijdens een gymles

meer oriënteren en verdiepen in beter leren bewegen, regelen en samenwerken en/of bewegen waarderen. In tekening 1 staan de beweeguitdagingen, beweeguitbouwen (pistes) en beweeguitvoeringen (gewoon niveau 1, goede niveau 2 en grandioze niveau 3) beschreven.

Tekening 1

Drie doeldomeinen bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen



We beginnen een jaarplan vanuit het doelgebied bewegen verbeteren. We maken gebruik van de ordening van leerlijnen, beweegthema's en beweeguitdagingen die ervoor zorgen dat kinderen een brede introductie krijgen in onze beweeg- en sportcultuur. In het jaarplan zit een beweeguitbouw van groep 1 naar groep 8, waardoor de kinderen in elke les de tijd krijgen om de beweeguitvoering te verbeteren in steeds moeilijkere beweegcontexten. Didactisch vertalen we dit in een nieuw verzonnen concept: de drie B-uitjes. Deze staan voor:

- Brede beweeguitdagingen
- Boeiende beweeguitbouw
- Betere beweeguitvoeringen

Wanneer kinderen verschillende activiteiten binnen de beweeguitdaging oplossen en binnen de juist gekozen beweeguitbouw op hun eigen niveau kunnen bewegen, komen zij tot een succesvolle deelname. Dit noemen we kortgezegd de 3xB-uitjes (zie tabel 1).

Plannen van de lessen

Het kiezen van activiteiten vraagt om vakinhoudelijke overwegingen. De vakinhoudelijke overwegingen worden begrensd door organisatorische zaken als: hoeveel lessen worden er per week aangeboden, hoe zijn de groepen samengesteld, wat is de leeftijd, welke accommodatie en welk materiaal is er beschikbaar, enzovoort. Ook spelen de missie en de visie van school mee. Vanuit de verbinding met het onderwijs in de klassen is dit ook zeker een beïnvloedingsfactor binnen het bewegingsonderwijs. Door deze verschillende omstandigheden is het bijna onmogelijk om voor beweegonderwijs een standaardmethode op te stellen. De vakdocent zal zijn eigen methode/jaarplan moeten opstellen,

eventueel met hulp van voorbeelden van collega's. Het plannen van beweegactiviteiten is een taak van elke lesgevende.

Als we kinderen beter willen leren bewegen, dan is het van belang dat ze voldoende oefenmomenten hebben om zich te ontwikkelen binnen een bepaalde activiteit. Daarom is het niet wenselijk om voor elke gymles nieuwe activiteiten neer te zetten. Dit vraagt veel extra werk van de vakdocent en leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan instructietijd om de opdracht en regels te verduidelijken. Die tijd kunnen we ook gebruiken om te bewegen. Daarnaast kun je op alle drie de doeldomeinen meer verdiepen wanneer je activiteiten herhaalt. In de kracht van herhaling zit het leren. Dit is de reden waarom wij in lessenreeksen werken.

Een lessenreeks bestaat uit minimaal drie lessen achter elkaar met dezelfde vier, vijf of zes beweegactiviteiten (zie tabel 2). De eerste les staat meer in het teken van oefenen met bewegen regelen, zodat de kinderen de activiteiten zelfstandig aan de gang kunnen houden. In de tweede les heeft de vakdocent tijd en overzicht om extra aandacht te besteden aan bewegen verbeteren. De derde les is meer vanuit het perspectief van bewegen waarderen. Uiteraard lopen de doeldomeinen elke les door elkaar heen, maar er vindt een bewuste verschuiving plaats van perspectief.

Niet alleen de jaarplanning maar ook een lessenreeks begint met het goed plannen van de activiteiten aan de hand van de drie B-uitjes: brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouwen en betere beweeguitvoeringen. Hieronder geven we een uitwerking van de drie 'B-uitjes'.

Breed beweegaanbod met verschillende beweeguitdagingen

Bij de keuze van een breed aanbod maken we gebruik van de 31 beweegthema's uit het basisdocument. Beweegthema's zijn verzamelingen van overeenkomstige beweegactiviteiten met een gelijksoortige taakstelling of beweeguitdaging. Een voorbeeld is het thema ver/hoogspringen met als beweeguitdaging afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen. Op basis van deze beweeguitdaging hebben we voor onze scholen een eigen beweegaanbod ontworpen die past bij de organisatorische omstandigheden en huidige interesse van de kinderen.

Voor de vakdocent is een overzicht van de thema's vooral van belang bij het maken van een vakwerkplan om van daaruit de gymlessen te plannen. Het helpt te overzien of alle beweegthema's aan bod komen. Bijvoorbeeld vakdocenten die zelf niet van dansen houden vergeten (of maken soms een bewuste keuze vanwege het ontbreken van de juiste competenties) dit vaak aan te bieden. Een van de taken van een vakdocent is om leerlingen een breed en gevarieerd beweeg- en sportaanbod te bieden.

De vakdocent kan met zo'n schema een keuze maken welke van de beweegthema's in meer of mindere mate moeten worden aangeboden. Bijvoorbeeld bij de leerlijn springen. Komen touwtje- springen, steunspringen, hoogspringen en de vrije sprongen voldoende terug in de jaarplanning? Of laat ik de kinderen diverse sprongen maken in een bobbelbaan?

Tabel 1 Voorbeeld van 3xB-uitjes en drie niveaus van bewegers

Leerlijn thema	1e B-uitje Beweeguitdaging	2e B-uitje Beweeguitbouw	3e B-uitje Beweeguitvoering
Balanceren <i>balanceren</i>	handhaven en herstellen van evenwicht	1 over een breed balanceervlak; 2 over een smal balanceervlak; 3 over een instabiel balanceervlak.	• gewone beweging met hulp; • goede beweging vlot lopend; • grandioze beweging vlot lopend met trucs.

Tabel 2 Overzicht van een lessenreeks met verschillende leerlijnen en thema's

Les 1, 2 en 3 leerlijn - thema	1e B-uitje: Beweeguitdaging	2e B-uitje: Beweeguitbouw	3e B-uitje: Beweeguitvoering
Springen <i>vrije sprong</i>	Afzetten om lang in de lucht te zweven.	1 vanaf de halfhoge kast zonder aanloop in de trampoline springen; 2 vanaf de halfhoge kast met aanloop in de trampoline springen; 3 vanaf de banken aanlopen en springen in de trampoline.	1 met hulp; 2 harde aanloop en hoge insprong; 3 harde aanloop, hoge insprong en stabiele landing met truc.
Balanceren <i>balanceren</i>	Handhaven en herstellen van evenwicht.	1 over een brede bank; 2 over een smalle bank; 3 over een schuine bank.	1 met hulp; 2 vlot lopend; 3 vlot lopend met trucs.
Doelspelen <i>lummelspel</i>	Passeren van een tegenspeler om de bal naar een medespeler over te spelen terwijl de tegenspeler zelf in balbezit probeert te komen.	1 matlummelbal 4-1; 2 matlummelbal 3-1; 3 lummelbal vrije ruimte 3-1.	Loper... 1 loopt traag vrij; 2 loopt vlot naar de vrije ruimte; 3 loopt vlot naar de vrije ruimte en maakt een schijnbeweging.
Over de kop gaan <i>over de kop gaan</i>	Inzetten van rotatie om over de kop te gaan en weer tijdig te remmen.	1 achterover aan de ringen; 2 achterover en voorover aan de ringen; 3 achterover, voorover en een omgekeerde hang.	1 met hulp; 2 rustig draaien; 3 snel draaien met trucs.

Bij de keuze van de activiteiten spelen de volgende overwegingen een rol:

- Ze moeten voor 90 procent van de kinderen realiseerbaar zijn. Van daaruit gaan we verder uitbouwen. We hanteren het principe van lukken naar beter lukken.
- 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 een keer per jaar wordt aangeboden. Het basisdocument gaat uit van minimaal drie keer 10 minuten en dan het liefst drie tot acht jaar achter elkaar.
- Er moet een breed aanbod van thema's en beweeguitdagingen zijn binnen de les en jaarplanning.

Lessenreeks

Binnen de gymles zetten we minimaal vier beweegactiviteiten neer vanuit verschillende thema's. De meeste lessenreeksen bestaan uit vijf of meer activiteiten. Dit is niet alleen vanuit een breed aanbod, maar ook omdat de

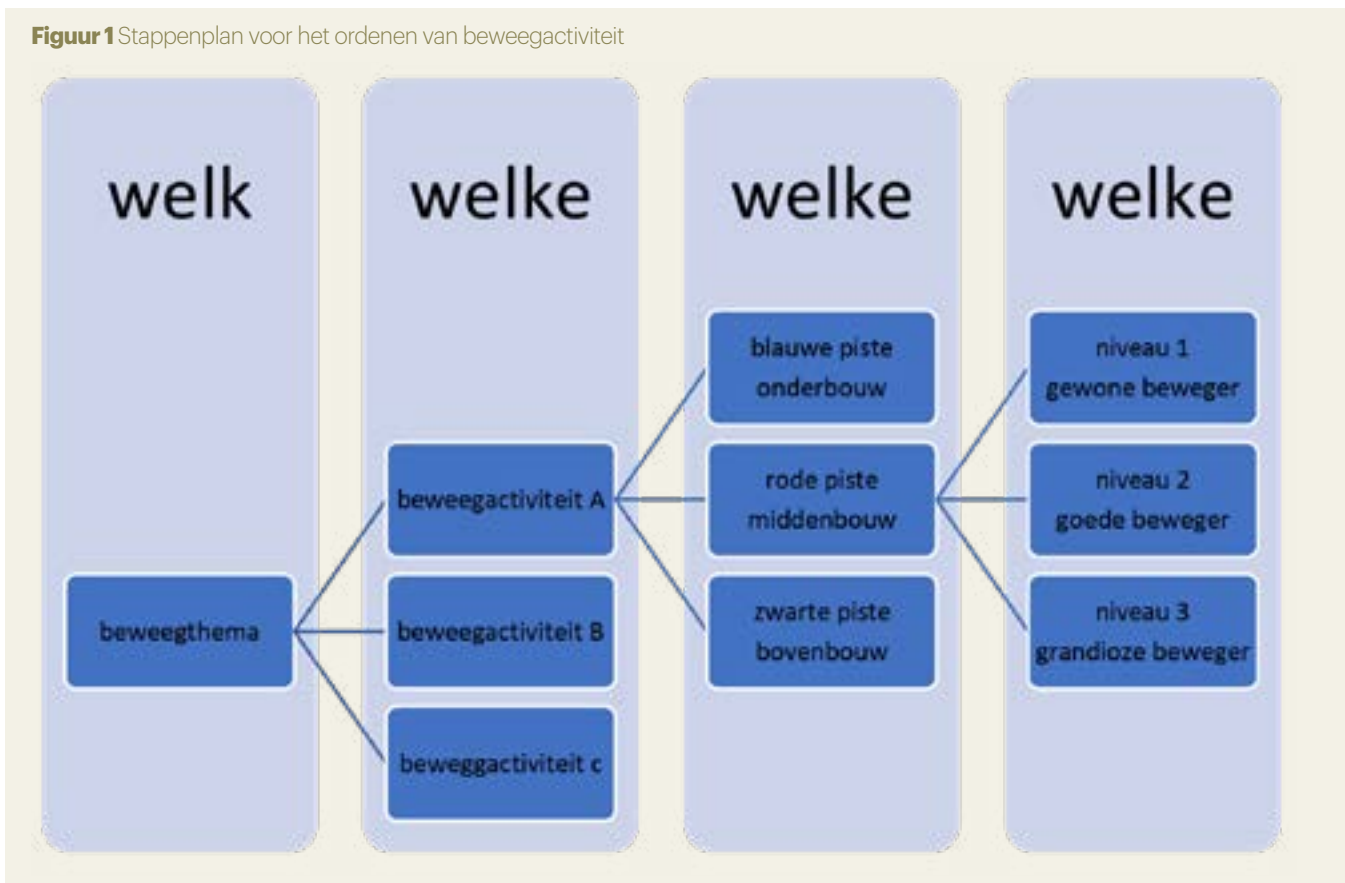
groepjes dan niet groter zijn dan zes kinderen (in een klas van 30), dat is onder andere van belang om de activiteit makkelijker met elkaar te regelen. Het maken van groepjes is daarbij van groot belang. Er zijn veel opties, zoals een vastgestelde groep van vijf of zes kinderen die drie lessen bij elkaar blijven. Of tweetallen/drietallen die ze zelf kiezen of die zelf mogen kiezen bij welke activiteit ze willen beginnen.

Onze ervaring is dat kinderen het in het begin vreemd vonden dat ze drie keer nagenoeg dezelfde gymles kregen, maar uiteindelijk vonden ze het juist fijn. Natuurlijk worden de activiteiten per les iets aangepast, op grond van de ervaringen van de vorige les. Dit aanpassen gebeurt niet alleen door de leerkracht, maar ook de leerlingen komen met suggesties om het arrangement of de uitvoering weer boeiend te maken. Kinderen mogen met hun eigen creativiteit de beweegactiviteiten aanpassen en experimenteren met de beweeguitdagingen.

Boeiende beweeguitbouwjes in de beweegomgeving

Naast verschillende beweegthema's is het ook wenselijk om de complexiteit van de beweegomgeving te vergroten of te verkleinen. We zetten daarom ook verschillende beweeguitbouwjes klaar. De beweeguitbouwjes geven de complexiteit van het arrangement, opdracht en/of regels weer. Als de makkelijkste beweeguitbouw aansluit op het niveau van de mindere bewegers, kan elk kind succesvol deelnemen en beter leren bewegen. Als de makkelijkste uitbouw niet goed gekozen is, 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 wordt opgelost. Als er weinig succesbeleving is, dan gaat dat ten koste van het zelfvertrouwen en vaak een afnemende motivatie om te bewegen.

Figuur 1 Stappenplan voor het ordenen van beweegactiviteit



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, kan er een extra beweeguitbouw gekozen worden. Tijdens de lessenreeks komen er dan steeds meer beweeguitbouwjes bij, maar de eenvoudige optie blijft ook mogelijk. Anders gezegd, we proberen de kinderen in de zone van naaste ontwikkeling te laten bewegen door verschillende beweeguitbouwjes aan te bieden. Het is aan het kind en vakdocent welk beweeguitbouwje het meest geschikt is.

Bijvoorbeeld voor het basisonderwijs: welke uitbouw is geschikt voor de onderbouw, middenbouw of bovenbouw kinderen? Wat zijn goede arrangementen en regels voor het basistikspeer voor kleuters, welke voor groep 4 en welke voor groep 7? Bijvoorbeeld een rol kan in een makkelijk en in een moeilijk arrangement gemaakt worden. Voor kleuters op een schuin vlak en voor groep 7 een rol met een aanloop naar en sprong uit een minitramp. Op het voortgezet

onderwijs basketballen 2 tegen 2 plus kameleon of 3 tegen 3. De opbouw is van een makkelijke naar een moeilijker context.

De complexiteit van de beweegomgeving zegt gedeeltelijk al iets over de uitvoeringswijze van de activiteit. Een rol vanuit stand is makkelijker dan vanuit een aanloop naar en een sprong uit de minitramp. Balanceren over een brede bank is makkelijker dan balanceren over een smalle bank of een bank die schuin omhoog loopt. Basketballen 2 tegen 2 plus 1 creëert een overtalsituatie en heb je meer ruimte. Dat is makkelijker dan 3 tegen 3 spelen zonder overtal.

Betere Beweeguitvoeringen

Een breed en boeiend aanbod loopt het gevaar dat er te weinig tijd overblijft om ook daadwerkelijk een betere beweger te worden. Daarom zorgt de herhaling van de lessen ervoor dat elk kind de kans krijgt om zijn eigen uitvoeringswijze te verbeteren. Onze wens is dat elk kind op een eigen unieke wijze kan deelnemen aan ons aanbod.

De 30 verschillende uitvoeringswijze in een groep kan vanwege het overzicht geordend worden in drie niveaus. In het basisdocument worden dit binnen het basisonderwijs niveau 1, 2 en 3 genoemd. Simpel gezegd, er zijn gewone bewegers die doen wat er nodig is, er zijn goede bewegers die opvallen, omdat ze de beweeguitvoering efficiënt doen en er zijn altijd een paar grandioze bewegers die opvallen, omdat ze het net even iets beter of anders doen. Ook wel de gewone, goede en grandioze bewegers (en soms ook zorgleerlingen maar dat komt in deze tekst niet aan de orde).

Deze grove niveauverschillen zijn voor elke vakdocent behulpzaam om beter te observeren welk arrangement, opdracht, regels een leerling mogelijk kan gebruiken. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je met specifieke leerhulp beter aansluiten bij het leerproces.

De leerhulp voor een gewone beweger is anders dan voor een goede of grandioze beweger. De gewone

bewegers geven we veel complimenten, omdat dit zorgt voor meer zelfvertrouwen, de goede bewegers geven we ook specifieke aanwijzingen, zodat die beter weet wat goede uitvoeringswijze is. De grandioze beweger dagen we uit met leervragen over wat die zelf graag zou willen verbeteren. We sluiten dan aan bij de beweegwens van de beweger.

De drie niveaus zorgen voor een onderscheid in leerhulp bij het bewegen verbeteren:

- De gewone beweger wil graag hetzelfde blijven doen (niveau 1) en is heel taakgericht. Deze bewegers zoeken vertrouwen en geven we veel complimenten.
- De goede beweger wil graag hetzelfde slimmer en efficiënter uitvoeren (niveau 2). Deze bewegers geven we landschappelijke aanwijzingen. Niet teveel lichamelijk aanwijzingen anders gaan de kinderen veel in 'hun hoofd zitten' en komen niet meer tot beter leren bewegen.
- De grandioze beweger wil graag hetzelfde creatiever en anders doen (niveau 3). Deze bewegers geven we vooral leervragen. Bijvoorbeeld: hoe kun je de sprong van de kast nog uitdagender maken?

De niveauaanduidingen kunnen we in een schema vatten dat enkel bedoeld is voor de vakdocent en is gemaakt op grond van een verzameling algemene beelden over hoe gewone, goede en grandioze bewegers de activiteit uitvoeren (zie figuur 1). Zo'n ordening is dus niet bedoeld om leerlingen te ordenen (bijvoorbeeld voor een leerlingvolgsysteem), maar om als vakdocent te leren kijken naar de verschillen tussen kinderen. Bijvoorbeeld binnen een groep van tien bewegers die over een brede bank balanceren kun je drie niveaus onderscheiden.

Conclusie

Kinderen leren beter (samen) bewegen binnen hun eigen mogelijkheden wanneer je je kunt verdiepen op alle drie de doeldomeinen. Het begint bij het maken van een jaarplan en het kiezen van de juiste thema's. Die thema's werken we uit in activiteiten. Bij het zien van zo'n activiteit moet bij de vakdocent een beeld ontstaan van mogelijke beweeguitbouwen (pistes) of van makkelijke naar een moeilijkere beweegomgeving creëren. Ook ziet de vakdocent bij het aanbieden van de activiteit dat elk kind op een eigen niveau de activiteit uitvoert. Om al die verschillende beweegbeelden van de leerlingen te overzien is het schema van

de drie niveauaanduidingen handig. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je aansluiten bij het niveau van deelnemen. Kinderen op verschillende niveaus krijgen verschillende leerhulp aangeboden. Vaak blijkt dat het nodig is dat we de activiteiten meerdere lessen achter elkaar aanbieden. Dan pas heeft het grootste gedeelte van de groep de bewegingsuitdagingen voldoende kunnen oplossen. Wanneer je elke les andere activiteiten neerzet zijn kinderen vaak niet in staat om een stap te maken in het beter leren bewegen. Regelmatig herhalen vinden kinderen niet saai omdat het in een steeds moeilijkere context plaatsvindt en er niveau doorbraken gerealiseerd worden. In de volgende artikelen gaan we de verdieping in over het tweede en derde B-uitje. ●

Met medewerking van Michiel Hermans en Kick Koenders

Eerder verschenen artikelen in LO Magazine (download via de *Kennisbank*):

Juniorcoach (LO Magazine 6.2022)

Samen Bewegen regelen

(LO Magazine 2, 2023)

Bewegen waarden

(LO Magazine 8, 2023)



Bronnen

Scan of klink hier naar de bronnen



Contact

n.keijser@scodelft.nl

K.lahnstein@librijn.nl

Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs, coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie

Koen Lahnstein is docent bewegingsonderwijs op basisschool Freinetschool Delft

Tekening

Linda Welker

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

planmatig bewegingsonderwijs, beweeguitdaging, beweeguitbouw, beweeguitvoering



Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs ②

Kijkkader voor beweeguitvoeringen

Elke kind beweegt op een unieke wijze en heeft daarom specifieke leerhulp nodig. In dit artikel presenteren we een kijkkader voor beweeguitvoeringen. In een eerder artikel (LO Magazine 7, Planmatig gevarieerd bewegingsonderwijs, Keijser – Lahnstein, 2024) schreven we dat we op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft gebruikmaken van lessenreeksen om kinderen beter te leren bewegen. Er wordt op een vernieuwende wijze een planning gemaakt voor bewegingsonderwijs. Het vernieuwende is dat we niet alleen een plan hebben voor het doeldomein bewegen verbeteren, maar ook voor het domein van bewegen regelen.

| Nick Keijser en Koen Lahnstein

Kijken naar niveauverschillen

Binnen het doeldomein bewegen verbeteren benoemen we de 3xB-uitjes: brede beweeguitdagingen,

boeiende beweeguitbouwjes en betere beweeguitvoeringen. Wanneer kinderen een beweeguitdaging binnen de juist gekozen

beweeguitbouw op hun eigen niveau oplossen, dan komen zij tot een succesvolle beweeguitvoering. Dit artikel gaat over een algemeen kijkkader om de niveauverschillen (3xG) in de uitvoeringswijze te duiden.

Aanleiding

We maken binnen het doeldomein bewegen verbeteren gebruik van de ordening van leerlijnen, beweegthema's en beweeguitdagingen. Die moeten ervoor zorgen dat kinderen een brede en verdiepende introductie krijgen in onze beweeg- en sportcultuur. In het jaarplan zit voor elk beweegthema een beweeguitbouw van groep 1 naar groep 8 waardoor



de kinderen tijdens de hele basisschool de gelegenheid krijgen om de beweeguitvoering te verbeteren. Binnen alle beweeguitbouwen kun je beweegniveaus onderscheiden. Het is van belang om verschillende niveauaanduidingen te onderscheiden zodat je bewegers specifieke leerhulp kunt aanbieden. Als je niveauaanduidingen kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je met specifieke leerhulp beter aansluiten bij het leerproces.

Tijd voor succes op niveau

Als je in een gymles brede beweeguitdagingen en boeiende beweeguitbouwjes aanbiedt, loop je het gevaar dat er te weinig oefentijd overblijft om ook daadwerkelijk een betere beweging te worden. Daarnaast is het lastig om in een te complexe beweeguitbouw tot een betere beweegoplossing te komen. Het mislukken gebeurt vaker dan het lukken. Wanneer het mislukken de overhand heeft, is er een grotere kans op een kind dat niet beter wordt en stopt met oefenen. Het kind raakt gedemotiveerd. Er zal dan ook geen betere beweeguitvoering plaatsvinden. Elke gymles andere activiteiten neerzetten is niet wenselijk omdat er dan te weinig oefentijd is voor een betere beweeguitvoering.

Onze wens is dat elk kind op een eigen unieke succesvolle wijze kan deelnemen aan ons aanbod door op niveau te werken binnen een passend beweeguitbouw. Wanneer de beweeguitdaging lukt (het kind doet dan succesbeleving en zelfvertrouwen op), dan kun je het lukken verbeteren waardoor het weer eens mislukt. Indien er genoeg oefentijd is kunnen kinderen een betere beweeguitvoering laten zien.

Beweegniveaus

Voor het onderscheiden van beweegniveaus kun je eerst globaal onderscheid maken tussen kinderen die de bewegingsactiviteit wel kunnen uitvoeren en kinderen die hier niet in slagen. De groep kinderen, die het wél kan, is groot en

een preciezere omschrijving van het niveau 'wel lukken' is wenselijk. Uiteraard kun je niet voor ieder kind een aparte indeling maken. Van al die verschillende uitvoeringswijzen onderscheiden we vier niveaus: zorg, niveau 1, niveau 2 en niveau 3. Dit aantal is voldoende om het leerproces van alle kinderen goed te kunnen volgen. Anders gezegd, er zijn gewone bewegers, die doen wat er nodig is, er zijn goede bewegers die opvallen omdat ze de beweeguitvoering efficiënt en doelmatig uitvoeren en er zijn altijd een paar grandioze bewegers die opvallen, omdat ze het net even iets beter of anders doen. Voor het gemak kiezen we voor drie woorden die met dezelfde letter (G) beginnen. De gewone, goede en grandioze bewegers.

Niveau 1 bewegers worden vaak matige bewegers genoemd, maar wij gebruiken liever het woord 'gewone bewegers' omdat gemiddeld 50 procent van de kinderen op dit niveau blijven bewegen. Vaak wordt gedacht dat niveau 2 het 'gewone' gemiddelde niveau is, maar dat blijkt in de praktijk niet zo. In het onderwijs met een breed en boeiend aanbod is er te weinig onderwijstijd (80x45 min. per jaar) om gewone bewegers voldoende oefentijd te geven om een goede beweging te worden. De gewone beweging wordt vaak een goede beweging door in de vrije tijd naar

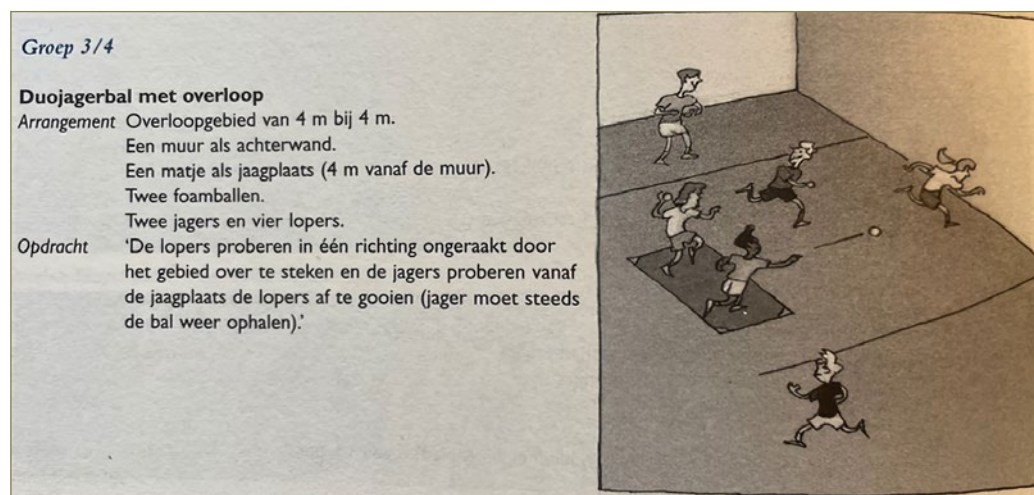
een sportvereniging te gaan en/of veel buiten te spelen.

Het is van belang om een duidelijk verschil te maken tussen zorgniveau en de niveaus 1, 2 en 3. De kinderen die niveau 1 niet halen zijn de uitvallers. Deze kinderen die niet tot succesvol deelnemen aan de activiteit komen, hebben het zorgniveau. Deze kinderen verdienen extra aandacht. In de reguliere gymles kunnen deze achterstanden, waarbij een kind het minimumniveau niet haalt, niet altijd worden verkleind. Het kind kan in die situatie niet meekomen met de groep en bij een vervolgactiviteit zelfs geheel afhaken. Voor deze kinderen kan buiten de lessen een extra aanbod worden georganiseerd. Deze kinderen kunnen in aanmerking komen voor extra zorg (bijvoorbeeld Motorisch Remedial Teaching). Deze tekst gaat verder niet in op de zorgleerlingen.

Kijkkader 3xG

Niveau 1 is het minimumniveau en moet haalbaar zijn voor 90 procent van de kinderen. 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 bewegingssituatie niet uitvallen of afhaken. In de uitvoeringswijze is de spanning tussen lukken en mislukken nog wel herkenbaar. Bijvoorbeeld in een tikspel tikt de tikker van de vijf pogingen drie of

Figuur 1 Duo jagerbal met overloop groep 3/4 uit het basisdocument (pagina 347)



Tabel 1 Kijkkader duojagerbal groep 3-4

Activiteit	Duojagerbal met overloop	
Niveau	Uitvoeringswijze looper	Uitvoeringswijze jager
Zorg	Komt niet tot succesvol oversteken.	Gooit de bal nooit raak.
Gewone beweger	Steekt over op het moment dat er weinig dreiging is van de jager.	Raakt soms een looper, 1-2 van de 5x is raak.
Goede beweger	Steekt over met dreiging van de jager en maakt schijnacties.	Raakt regelmatig een looper, 3-4 van de 5x is raak.
Grandioze beweger	Steekt over en daagt de jager uit, maakt schijnbewegingen en verzint eigen trucs om ongeraakt de overkant te behalen.	Raakt regelmatig de looper en maakt schijnbewegingen en verzint eigen trucs om de looper af te gooien.

vier keer goed en een of twee keer fout. De opdracht lukt vaker dan het mislukt. Dit noemen we de 'gewone bewegers'.

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 vijf van de vijf keer om te scoren. Dit noemen we de 'goede bewegers'.

Niveau 3 is een hoog niveau en voor gemiddeld twintig 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 beweegoplossingen, zonder dat ze van tevoren weten of 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. Ze hebben genoeg vertrouwen om te blijven experimenteren met de beweeguitdaging. Dit noemen we de 'grandioze bewegers'.

Observeren van verschillende niveaus

Een van de doelen is dat we tijdens de gymles kinderen beter willen laten bewegen. Dat is een ingewikkelde opdracht, want als je naar de bewegers kijkt zie je veel verschillende uitvoeringswijze. Er zijn in die verschillende uitvoeringswijze grote niveauverschillen zichtbaar tussen de bewegers. Wanneer we deze niveauverschillen kunnen duiden bij bijvoorbeeld voor het spel duojagerbal met overloop (zie figuur 1) in een kijkkader (zie tabel 1), is dat behulpzaam voor de lesgever. Met dit kijkkader kan je betere leerhulp geven. Welk arrangement, welke opdracht en welke regels sluiten beter aan bij het niveau van de beweger? Hiervoor zijn de beschrijvingen van de nivea aanduiding een hulpmiddel, maar toch blijft het soms moeilijk om snel te bepalen op welk niveau de kinderen deelnemen. Bijvoorbeeld bij een mikonderdeel is het makkelijk te zien op wat voor



De kinderen op niveau 3 gaan op zoek naar nieuwe uitdagingen door te experimenteren

niveau het kind deelneemt. Gaat de bal nooit in het doel of juist elke keer is goed te observeren.

Bij veel spelsituaties maakt het uit of je met goede of met minder goede spelers speelt. Als je naar iemand gooit en je krijgt dan vaak de bal netjes in je handen teruggespeeld, werkt dit stimulerend om het vaker te doen. Als een kind zeker weet dat de bal toch niet gevangen wordt door een ander kind, gaat het de bal ook niet aanspelen waardoor er vertraging in het spel optreedt. Aan de hand van de niveauaanduidingen is al snel te zien wat bij een kind minder goed gaat en op basis daarvan kun je leerhulp geven.

Niveau afhankelijke leerhulp

Er zijn veel mogelijkheden om kinderen leerhulp te geven. Leerhulp geven gebeurt steeds op basis van goed naar de leerlingen kijken door observaties. De leerhulp moet worden afgestemd op het niveau van het kind en moet ertoe leiden dat het kind een stap zet in de richting van het volgende niveau. Te moeilijke leerhulp kan belemmerend werken voor het leerproces. Voor de verschillende type bewegens is een andere leerhulp van belang. Het geven van de juiste leerhulp is van essentieel belang voor het beter leren bewegen. Voor elke gewone beweging wordt een goed bedoelde aanwijzing over hoe je de benen moet strekken bij de wendsprong vaak niet ervaren als een goed bedoelde aanwijzing maar als een afwijzing, zo van 'doe ik dat ook al niet goed', of 'dat kan ik ook al niet'. Daarom zijn voor gewone bewegens, aanwijzingen vaak geen goede leerhulp. De aanwijzing gaat te veel 'in het hoofd zitten' waardoor de uitvoering niet goed lukt. Gewone bewegens hebben meer baat bij complimenten omdat dit hun zelfvertrouwen vergroot. De kinderen waarderen een compliment meer dan een aanwijzing. Elke aanwijzing voelt bij een gewone beweging als een afwijzing. De goede bewegens geven we wel specifieke aanwijzingen, zodat die beter weet wat de



uitvoeringswijze is. Deze bewegens willen vaak ook beter worden in het bewegen. De grandioze beweging dagen we uit met leervragen over wat die zelf graag zou willen verbeteren. Deze bewegens willen graag zelf experimenteren.

Dit onderscheid in leerhulp geven we vanuit drie vormen van verbeteren (zie tabel 2):

- De gewone beweging wil graag hetzelfde blijven doen (niveau 1) en is heel taakgericht. Deze bewegens zoeken vertrouwen en geven we veel complimenten.
- De goede beweging wil graag hetzelfde slimmer en efficiënter uitvoeren (niveau 2). Deze bewegens geven we landschappelijke aanwijzingen. Niet teveel lichamelijk aanwijzingen anders gaan de kinderen teveel in 'hun hoofd zitten'

en komen niet meer tot beter leren bewegen.

- De grandioze beweging wil graag hetzelfde creatiever en anders doen (niveau 3). Deze bewegens geven we vooral leervragen. Bijvoorbeeld, hoe kun je de sprong van de kast nog uitdagender maken?

Als een kind op niveau 2 leerhulp krijgt en een stap in de richting zet van niveau 3 dan is er heel wat bereikt op het gebied van bewegen verbeteren. Misschien maakt het kind uiteindelijk wel de stap naar niveau 3 en is er een niveaudoorbraak gerealiseerd. Het kind is beter gaan bewegen. Voor een gewone niveau 1 beweging is zelfverzekerder worden belangrijk. Dat betekent dat ze hetzelfde willen blijven doen, dus niet iets anders doen. Dan is het

Tabel 2 Schema 3xG en leerhulp

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

goed om complimenten te geven over wat er goed gaat. Bij aanwijzingen gaat het om beter worden door iets slimmer en doelgerichter te doen en dat is voor niveau 2.

Aansluiten bij leerproces

Het is belangrijk om beweegniveaus te onderscheiden als je kinderen beter wil leren bewegen, omdat je dan met je leerhulp beter kunt aansluiten bij het leerproces van het kind. Het onderscheiden van beweegniveaus heeft verschillende functies:

1 Leerhulp

Verschillende type bewegers hebben andere leerhulp nodig. Bijvoorbeeld een compliment, aanwijzing of een leervraag. Sommige bewegers hebben meer baat bij een compliment dan een aanwijzing. Andere bewegers hebben meer aan een leervraag dan aan een aanwijzing.

2 Geduld

Als lesgever ga je al snel naar een andere activiteit over als je ziet dat alle kinderen de activiteit kunnen uitvoeren. Maar vaak als je goed observeert dan zitten veel kinderen nog op een laag niveau. Ze zijn dan nog lang niet uitgeleerd en uitgekeken op de activiteit. Pas als (meer dan) de helft van de kinderen een hoger niveau heeft bereikt, is het tijd om de beweeguitbouw aan te passen.

3 Uitbouw

Aan de hand van niveauaanduiding kun je bepalen of de beweeguitbouw (het arrangement, opdracht en/of regels) goed gekozen zijn. Zijn er al voldoende

kinderen die de beweegactiviteit goed uitvoeren? Liggen er nog leerkansen voor de bewegers? Is de opdracht te makkelijk of te moeilijk?

Op minder complexe beweeguitbouw kunnen kinderen een grandioze niveau 3 beweger zijn terwijl zij op een complexere beweeguitbouw een niveau 1 of 2 beweger zijn. Kinderen verschillende niveaus van bewegen laten ervaren is belangrijk om te kijken hoe zij dat waarderen.

Conclusie

In elke groep zijn bewegers met verschillende uitvoeringswijze. Binnen deze beweeguitvoeringen onderscheiden we gewone, goede en grandioze bewegers. Deze grove niveauverschillen zijn voor de lesgevende behulpzaam om beter te observeren welke leerhulp een leerling mogelijk kan gebruiken. De leerhulp voor een gewone beweger is anders dan voor een goede of grandioze beweger. Binnen een bepaalde beweeguitbouw zijn de verschillen in de uitvoeringswijze tussen kinderen goed zichtbaar. Op een te complexe beweeguitbouw is een beweger soms een gewone niveau 1 beweger. Terwijl het kind op een minder complexe uitbouw juist weer een grandioze niveau 3 beweger kan zijn.

Over het algemeen gesproken geven we de gewone beweger veel complimenten, de goede beweger aanwijzingen en de grandioze beweger leervragen. Hoe beter de leerhulp, hoe meer kans je hebt om de

kinderen beter te laten bewegen. Er speelt altijd mee wat de kinderen zelf vinden van leerhulp die we als lesgever aanbieden. Hoe waarderen de kinderen de aanwijzing of leervraag om beter leren te bewegen? Wil het kind wel beter bewegen of wil het kind hetzelfde blijven doen en even genieten van het bewegen. Meer daarover in een volgend artikel. ●

Met dank aan Michiel Hermans en Kick Koenders



Bronnen

Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds. Schrijfgroep Windesheim Zwolle – Calo, *Perspectieven op bewegen*, Zwolle: publicatiefonds van 't Web'

Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs, 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's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

planmatig bewegingsonderwijs, kijkkader, leerhulp

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 bewegens. 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

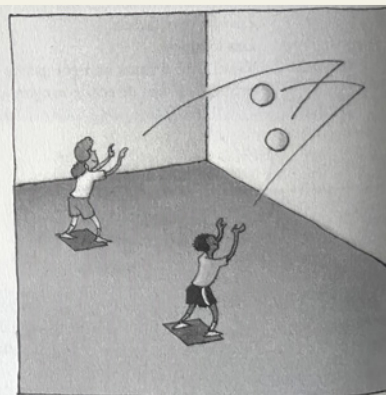
Arrangement Een kale muur als kaatswand.

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 beweeguitbouw. 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 ongeprepareerde piste. De pistemetafoor helpt een lesgever een gedifferentieerd 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 uitbouwjes aanbieden. Bijvoorbeeld eerst een glijbaan neerzetten 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 regelaanpassing kan een klein uitbouwje 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 uitbouwjes mogelijk. Het verschil tussen een grote uitbouw en kleine uitbouwjes 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



hogher gehangen voor het ringzwaaien. 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 teamgenoten te bevrijden.

Een goed uitgebouwde beweegcontext zorgt ervoor dat iedereen op zijn eigen niveau deelneemt. Een kind leert makkelijker als het een succesbeleving ervaart en met zelfvertrouwen het leerproces aangaat. Vanuit dit perspectief is het belangrijk om zo te arrangeren dat 90 procent van de kinderen succesvol 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 verschillen te zien; iedereen doet 'gewoon' mee. Het eerste deelnemersniveau wordt in het basisdocument niveau 1 genoemd. Omdat na twee jaar oefenen vaak 40 à 50 procent van de kinderen 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 niveauiduidingen 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 beweeguitbouwjes.
- 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 complex(er) 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 vervolgitbouw (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.

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 beweeguitbouwje. 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.'



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

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

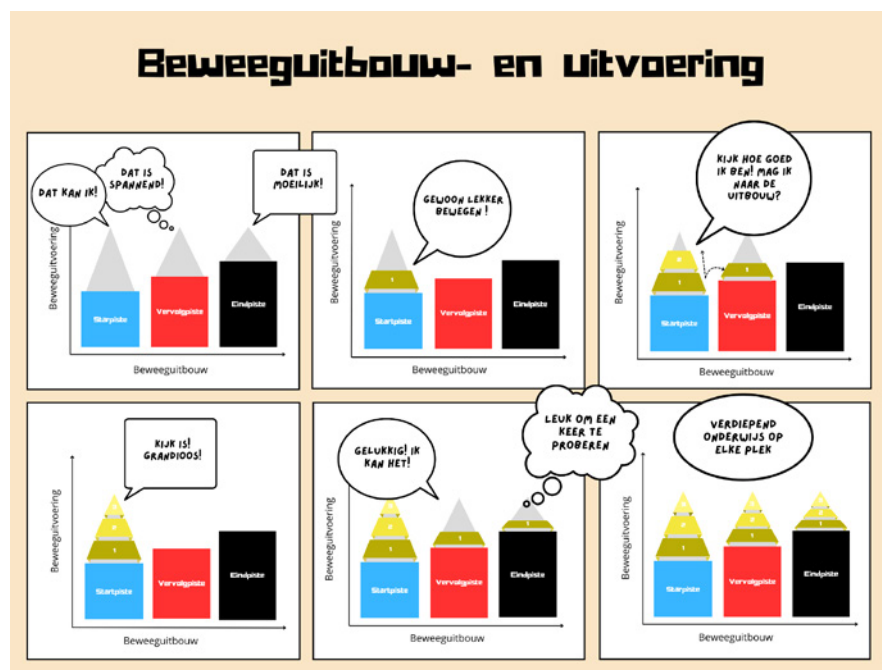
meer complexe context en verticaal omhoog naar een betere uitvoeringswijze. De horizontale richting wordt duidelijk met het voorbeeld van de wendsprong. Je bent een betere beweging als je vanuit een aanloop in de trampoline kunt springen en over de hoge kast een wendsprong kunt maken. De tweede richting 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 beweging de heupen boven het steunvlak zwaaien en de benen strekken en de grandioze niveau 3 beweging probeert allerlei trucjes te doen zoals een langere aanzweeffase. Op de hoge kast kan de grandioze niveau 3 beweging opeens weer een gewone niveau

2 beweging zijn. De verhoogde complexiteit van de beweeguitbouw doet direct iets met 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. ●

Figuur 1 Beweeguitbouw en de beweeguitvoering



Met medewerking van Michiel Hermans en Kick Koenders.



Bron

Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, 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

Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 4

Beweegvorming door aandacht voor persoons- en groepsvorming

Steeds meer collega's besteden aandacht aan alle drie de doeldomeinen van het bewegingsonderwijs. Die doeldomeinen zijn: Leren bewegen, Samen bewegen en Betrokken bewegen. In het doeldomein Leren bewegen willen we kinderen beter leren bewegen. Dat is een uitdagende taak want een verbetering is ook afhankelijk van de eigen leerbehoefte van het kind en het groepsproces. De meeste vakleerkrachten willen tijdens de les bewegingsonderwijs kinderen graag beter leren bewegen. De interessante vraag is: Wat wil het kind zelf? En wat voor invloed heeft het groepsproces op het beter leren bewegen van een kind? Hieronder een poging om deze vragen te beantwoorden. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

De metafoor van de torens

'Leren bewegen', 'Samen bewegen' en 'Betrokken bewegen' is een ordening van ons leergebied bewegen en sport. Het voordeel van zo'n ordening is dat de lesgeefcomplexiteit overzichtelijk wordt. De lesgeefcomplexiteit wordt overzichtelijker door gebruik te maken van de metafoor van de drie uitzichttorens in het beweeglandschap. In het reeds verschenen Handboek loopt't, lukt't, leeft't van Walinga en Koekoek (2024) wordt de metafoor van spotlights gebruikt, zie afbeelding 1.

Hieronder onderzoeken we in welke mate groepsvorming (samen bewegen) en persoonsvorming (betrokken bewegen) invloed hebben op de beweegvorming (leren bewegen). In de beweegvorming gaat het om het aangaan en oplossen van diverse beweeguitdagingen (beweegthema's), die in de tijd uitgebouwd worden in beweeguitbouwen en waar verschillende beweeguitvoeringen mogelijk zijn (zie de vorige artikelen in deze reeks: Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs (1) (LO Magazine 7, 2024); Kijkkader voor

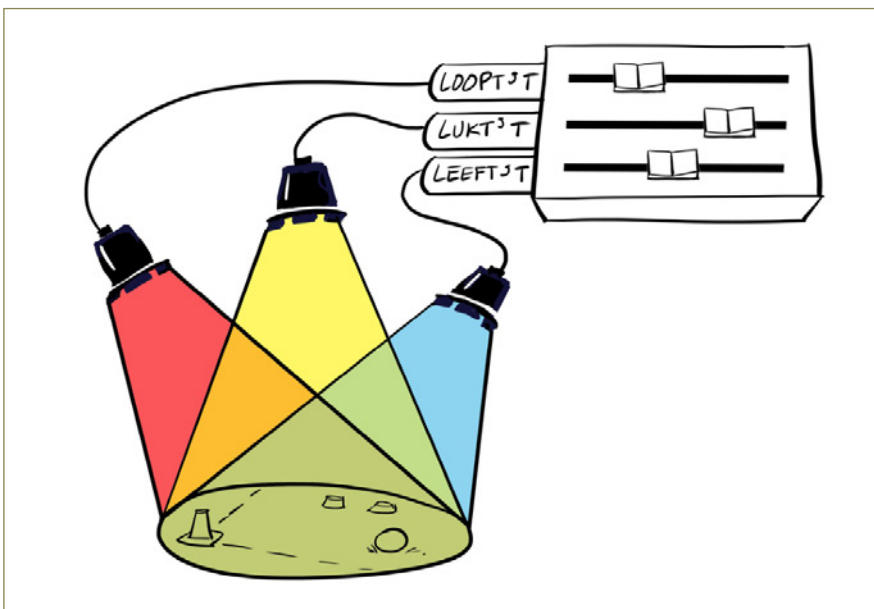
beweeguitvoeringen (2) (LO Magazine 8, 2024) en Beweeguitbouw en Beweeguitvoering (3) (LO Magazine 1, 2025).

Groepsvorming en beweegvorming

In een klas weten kinderen al snel wie de goede voetballers, dansers of springers zijn. Deze beweegdiversiteit heeft direct gevolgen voor de groepsvorming. De wijze waarop kinderen naar elkaars activiteiten kijken is van invloed op het leerproces. Bijvoorbeeld het gedifferentieerde aanbod van een lage en hoge kast bij het wendspringen is goed voor de beweegvorming, maar voor de groepsvorming ontstaat er een splitsing. Wie gaat naar de hoge en wie naar de lage kast? De kans is groot dat door de sociale druk veel kinderen naar de hoge kast willen. Voor de groepsvorming gaat het misschien prima omdat ze graag bij elkaar willen zijn, maar voor de beweegvorming is het minder gunstig voor de minder goede springers. Het te snel aanbieden van een volgende beweeguitbouw kan zorgen voor een minder hoog niveau van de beweeguitvoering.

De niveauverschillen tussen de kinderen in eenzelfde beweegomgeving zijn belangrijke redenen dat bij de kinderen een bewustzijnsproces op gang komt over hoe zij op een verschillende manier bewegen. De kinderen zien dat niet iedereen op dezelfde beweeguitbouw beweegt en dat kan leiden tot het anders beleven en waarderen van verschillen.

Afbeelding 1 Loopt't, lukt't, leeft't in de spotlights





Een ander voorbeeld gaat over het leren van badmintonnen. Kinderen uit groep 5-6 hebben vaak moeite met het overspelen van een shuttle. Alleen de goede en grandioze bewegers lukt het om de shuttle vaak over te spelen. Dit is voor de gewone bewegers vaak een te moeilijke beweeguitbouw. Het is slimmer om het overspelen te starten met een ballon. Daar kunnen hele gave wedstrijdjjes mee gespeeld worden waarbij er echt een rally ontstaat. Ook voor groep 7-8 is dat voor gewone bewegers nog een prima activiteit. Eerst starten met het overspelen van de shuttle en daarna terug naar het spelen met de ballon voelt binnen de groep vaak als een achteruitgang. Dit willen veel kinderen dan ook niet, met als gevolg dat de vakleerkracht op weerstand stuit. Als kinderen eerst de activiteit laten ervaren met een ballon en daarna de keuze om naar de shuttle te gaan, zorgt voor een groep gewone en goede bewegers die toch met de ballon blijft spelen. Kinderen hebben de behoefte erbij te willen horen. Veel gewone bewegers willen liever gewoon mee doen met de goede bewegers in plaats van dat ze een andere makkelijke beweeguitbouw mogen doen. Het is aan de vakleerkracht en kind om hier een keuze in te maken.

Persoonsvorming en beweegvorming

De meeste vakleerkrachten waren ooit goede bewegers en denken dat elk kind ook een goede beweger wil worden. Maar dat is niet waar. Niet elk kind wil goed worden, ze zijn al tevreden als het gewoon lukt. Vergelijkbaar met dat bijvoorbeeld niet iedereen in zijn beroep een goede zanger, kok of een schoonmaker wil worden.

Gewone bewegers (niveau 1) zijn al blij dat ze zonder mislukking kunnen meedoen. Zij hebben niet de wens om heel goed te worden en raken soms geïrriteerd door de vakleerkracht die aanwijzingen blijft geven. Doordat de vakleerkracht te moeilijke activiteiten aanbiedt, worden de gewone bewegers overspoeld met goedbedoelde tips. Niet alleen de gewone bewegers hebben niet altijd de behoefte om goed te worden. Ook een goede beweger (niveau 2) wil soms gewoon hetzelfde blijven doen en genieten van het bewegen wat zij al kunnen. De grandioze bewegers (niveau 3) gaan op zoek naar een andere uitvoering binnen de beweeguitdaging. Zij willen het vaak net even 'anders' doen. Ze willen experimenteren. Vanuit het doeldomein Betrokken bewegen, oftewel de persoonsvorming, kijken we naar de

leerwens van de beweger. Die vertalen we naar het doeldomein Leren bewegen, ook wel beweegvorming.

Kinderen hebben een eigen beleving tijdens het bewegen. Ze geven daar een eigen waardering aan. Iedereen weet dat het makkelijker is een leerling iets te laten doen waar deze leerling vanuit een eigen perspectief kan deelnemen. Bijvoorbeeld tijdens de activiteit duikelen aan de ringen. Er zijn kinderen die graag achterover duikelen aan de ringen. De volgende beweeguitbouw is voorover duikelen aan hogere ringen. Er zijn kinderen die een aantal lesdelen gewoon achterover willen blijven duikelen en willen genieten van het achterover bewegen. Zij willen in die les niet leren voorover te duikelen.

Daarnaast kan een kind iets beheersen, maar dat niet plezierig vinden. Het kind kan schommelen, maar wordt daar ook misselijk van. Een kind kan een bal vangen, maar vindt dit nog steeds spannend. Het kan balanceren op hoogte, maar blijft toch wat hoogtevrees houden. Sommige kinderen zijn tevreden als ze steeds kunnen blijven en meedoen en hebben geen interesse in beter worden. Andere kinderen, vooral die op een sport zitten, hebben al een ideaalbeeld

van wat goed is en willen de activiteit in een soort ideale bewegingsvorm uitvoeren. Dit zien we vaak bij kinderen die op turnen zitten. Er zijn ook kinderen die elke keer weer wat anders proberen, de creatievelingen die hetzelfde blijven doen eigenlijk niks vinden en steeds iets anders ervan maken. Dit zien we vaak bij kinderen die op freerunnen zitten.

Bij het beleven en waarderen gaat het om op een duurzame wijze betrokken te blijven bij het bewegen. Met duurzaam bedoelen we dat kinderen vanuit een eigen perspectief blijven deelnemen aan bewegen. Denk aan perspectieven als: beter willen bewegen, plezier, sociaal, gezondheid en welbevinden. De keuze voor de beste leerhulp om het bewegen te verbeteren is mede afhankelijk van de waardering die het kind geeft aan het bewegen en hoe de andere kinderen betrokken zijn bij de activiteit (zie schema hieronder).

De rol van de vakleerkracht

Bij wederzijds contact tussen de vakleerkracht, het kind en andere kinderen kan de leerkracht aansluiten op de beweegmogelijkheden van het kind en leerhulp toevoegen. Wederzijds contact betekent onder andere goed luisteren en kijken naar het kind. Wat wil het kind? Die heeft vaak een beweegwens. Wat wil de vakleerkracht? Die heeft vaak leerdoelen in zijn hoofd. Door samen te reflecteren na een gekozen beweeguitbouw of beweeguitvoering kun je tot een goede beslissing en goed vervolg komen. Een vervolg kan andere leerhulp zijn.

De leerhulp kan bestaan uit arrangement, activiteitopdracht aanpassingen of regelaanpassingen. (AAR). Bijvoorbeeld bij touwzwaaien, de kast iets hoger, probeer een halve draai te maken aan

het einde van de zwaai, probeer na vier tussenzwaaien weer te landen op de kast. Voor de goede beweger is deze leerhulp top als deze aansluit bij de wens van de leerling om beter te worden. Voor de gewone beweger is deze leerhulp lastig omdat ze vaak niet beter willen worden, maar liever blijven doen wat ze doen. Matige gewone bewegers ervaren een aanwijzing vaak als afwijzing, waardoor hun zelfvertrouwen daalt. Gewone bewegers die niet beter kunnen worden, vanwege een beperkte motorische basis, blijven meestal niet hetzelfde doen. Ze zoeken vaak naar andere beweeguitdagingen die te combineren zijn met de activiteit, vaak noemen we dit ‘creatief spelen’. Het gaat dan niet om het experimenteren met de beoogde beweeguitdaging van de activiteit, maar om het combineren met andere beweeguitdagingen of andersoortige uitdagingen. Het speels hetzelfde blijven doen kan gezien worden als leerwinst voor een gewone niveau 1-beweger die geen niveau 2 wordt en dit speels bewegen heeft vooral verbinding met persoonsvorming.

Niveausprongen

Een niveausprong van gewone naar een goede beweger. Deze bewegers gaan door de expliciete leerhulp van de vakleerkracht over wat efficiënter (beter) bewegen is, een niveausprong maken. Ongeveer 60 procent van de kinderen gaan proberen om beter te worden. Het ene kind heeft baat bij aanwijzingen, andere door een kleine verandering in het arrangement en de derde wordt bijvoorbeeld beter door er een wedstrijd van te maken (regels).

Ook voor de goede bewegers is er een grens van beter worden. Met de beperkte tijd die we in het

bewegingsonderwijs hebben, kunnen kinderen niet zo goed worden als op een sportvereniging, waar ze bijvoorbeeld twee uur in de week dezelfde activiteit kunnen oefenen. Heel lang dooroefenen met hetzelfde wordt dan ook voor de goede beweger saai. Daarom willen ze graag dat het arrangement moeilijker wordt, ze willen opnieuw uitgedaagd worden door een moeilijker arrangement, opdracht of regel.

Op dit punt moet de leerkracht kiezen tussen een volgende beweeguitbouw, of op een andere wijze het bewegen moeilijker maken (niveau 3).

Bij een niveausprong van een goede naar een grandioze beweger heeft de keuze voor een moeilijke uitbouw ook gevolgen voor de rest van de klas (40% gewone bewegers). Ook al mogen de kinderen zelf kiezen op welke beweeguitbouw ze mogen bewegen, door de sociale druk zullen ze neigen naar de volgende complexere beweeguitbouw. Hierdoor is de kans groot dat veel kinderen te vroeg gaan, waardoor het succesgevoel en het zelfvertrouwen kan gaan afnemen.

Daarom is het vanuit het belang van de groepsvorming beter om te wachten met de moeilijke beweeguitbouw, maar dan moet er wel iets verzonnen worden voor de hele goede beweger op de eenvoudige optie waar hij/zij al efficiënt kan bewegen.

Die leerhulp voor de hele goede beweger, de grandioze beweger, is de zoektocht naar het zelf problematiseren van de beweeguitdaging (dat is voor iedereen anders) van de betreffende activiteit, bijvoorbeeld door te experimenteren met verschil in tijd, tempo en richting van de uitvoering. Een efficiënte beweeguitvoering weer opnieuw problematiseren, vraagt om een speciale leerhouding van de beweger. En is daarom direct verbonden met persoonsvorming: durft de beweger weer opnieuw fouten te maken. Dit noemen we experimenterend stralend falen.

Conclusie

De invloed van de groeps- en persoonsvorming op de beweegvorming heeft als consequentie dat de beweeguitdaging,

Doeldomeinen	Leerling	Vakdocent
Bewegingsonderwijs	Basisbehoeften	Kijkvragen
Persoonstoren Betrokken bewegen Persoonsvorming	Autonomie: Plezier Ik wil zelf kiezen	Leeft de motivatie?
Groepstoren Samen bewegen Groepsvorming	Binding: Groepsproces Ik wil erbij horen	Loopt de organisatie?
Beweegtoren Leren bewegen Beweegvorming	Competentie: Prestatie Ik wil het kunnen	Lukt de activiteit?



beweeguitbouw en beweeguitvoering zorgvuldig gekozen moet worden. In het algemeen gaat het om lef van de vakleerkracht om zo langzaam mogelijk de beweegactiviteiten moeilijker te maken. De uitspraak 'het gras groeit niet harder als je eraan gaat trekken', gaat ook op voor bewegontwikkeling. Langzaam lesgeven betekent dat de lesgever begint bij een makkelijk aanbod waar de beweger direct succesvol aan kan deelnemen. Tijdens de les bewegingsonderwijs 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.

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, kan dat komen door het gevoel erbij te willen horen.

De vakleerkracht wil de kinderen graag beter leren bewegen, maar dient ook rekening te houden met het groepsproces en/of de individuele wens van het kind. Sommige kinderen willen niet beter bewegen maar willen hetzelfde blijven

doen. Zij willen lekker genieten van het bewegen op dezelfde beweeguitbouw en op hetzelfde uitvoeringsniveau. Aan de andere kant zijn er ook kinderen met de behoefte erbij te willen horen. Veel gewone bewegers willen liever gewoon meedoen met de goede bewegers in plaats van dat ze een andere makkelijke beweeguitbouw mogen doen. De kinderen geven op basis van hun beleving zelf een waardering aan de activiteit op wat voor manier zij willen meespelen. Door met kinderen in gesprek te gaan en goed te luisteren naar hun beweegwens kun je achter hun voorkeuren komen. Ook samen reflecteren na een gekozen uitbouw of uitvoering is van belang om een goed vervolg te kiezen.

In een volgend artikel (deel 5) gaan we in op de spanning tussen leerdoelen van leerkrachten en beweegwensen van kinderen. ●

Scan of klik [hier](#) naar de podcast van Erik Hein met Nick Keijser over verdiepend bewegingsonderwijs, de dynamische schooldag en weerbaarheid.



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



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

Tekening

John Körver

Foto's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

beweegevorming, groepsvorming, persoonsvorming

Planmatig en verdiepend bewegingsonderwijs 5

De spanning tussen beweegdoelen en beweegwensen

Van elke leerkracht wordt verwacht dat die voor een les een keuze maakt uit een breed scala van leerdoelen die mogelijk passen bij de leerlingen. Deze keuzes worden gemaakt op basis van de beginsituatie. Kinderen komen meestal niet naar een les bewegingsonderwijs om een leerdoel te behalen. Ze hebben vaak wel beweegwensen. Dit artikel in de reeks over planmatig en verdiepend bewegingsonderwijs gaat over de spanning tussen de leerdoelen van de leerkracht en beweegwensen van kinderen. Deze spanning zorgt ervoor dat de doelen en de wensen niet altijd gelijktijdig bepalend kunnen zijn voor passend onderwijs. De leraar en de leerling zoeken samen naar een compromis. Dat compromis noemen we geen doel of wens maar een gedeelde leerkans, omdat de uitkomst altijd onzeker blijft. | Nick Keijser en Koen Lahnstein



Beweeggeschiedenis

Ieder kind dat een gymzaal binnenkomt heeft herinneringen aan beweegactiviteiten. Ze hebben leren lopen, fietsen, rollen, klimmen et cetera. Ze leren beter bewegen tijdens het buitenspelen en bij de sportvereniging. En tijdens de vorige beweeglessen hebben ze geleerd hoe je bijvoorbeeld kunt touwzwaaien of kunt springen vanuit de minitramp. Deze oude beweegervaringen vormen de beweeggeschiedenis van een kind. Deze bestaat uit een mix van positieve en negatieve ervaringen, gevoelens en gedachten over bewegen. Dat is een belangrijk aspect van een eigen beweegidentiteit en kleurt de beweegwens waarmee een kind deelneemt aan het beweegonderwijs.

Zo kan een kind dat op turnen zit een fantastisch gevoel krijgen wanneer er in de les salto wordt gesprongen. Een ander kind wordt angstig bij het zien van een salto vanuit de minitrampoline. Dat kind heeft wellicht een negatieve ervaring opgedaan bij het over de kop gaan of wordt snel misselijk. De ervaringen hebben niet alleen met

de beweeggeschiedenis te maken, maar ook met de drie basisbehoeften van elk kind: autonomie, binding en competentie.

Beweegwens van een kind

Een beweegwens ontstaat al voordat de les is begonnen. Als een vakleerkracht op de gang in school kinderen tegenkomt, spreken zij hun beweegwens uit. "Gaan we vandaag touwzwaaien, voetballen of apekooien?" Naast de wens voor een specifieke beweegactiviteit zijn er ook andere wensen. Bijvoorbeeld om samen met je vriendjes te spelen. Deze wensen verwijzen naar drie basisbehoeften van een kind: de behoefte aan autonomie, binding (relatie) en competentie (ABC-behoeften). Competent zijn betekent dat je de ervaring hebt dat je iets kan (beweeggeschiedenis) en kan blijven ontwikkelen. Het is een proces van leren en groeien. Bij relaties gaat het om de erkenning van en door andere mensen. Op welke wijze is het kind gesocialiseerd in bewegen en sportgemeenschappen? Voel je je geliefd en verzorgd en kun je dat ook voor anderen betekenen? Autonomoos zijn is het gevoel en de gedachten

dat je eigen keuzes kunt maken en (deels) zelf mag bepalen wat je gaat doen. Het gaat niet alleen om keuzevrijheid maar ook om het handelen in overeenstemming met je authentieke zelf. Wie is dit kind dat aan het bewegen is? En hoe ziet het kind zichzelf als beweger (beweegidentiteit)

Een kind heeft altijd alle drie behoeften, maar de mate waarin ze van belang zijn verschilt continu en is mede afhankelijk van de context. Tijdens de beweegles wordt duidelijker in welke mate een bepaalde behoefte belangrijk is. Zo kan een kind binnenkomen met de wens om te voetballen maar is net zo blij als hij mag badmintonnen. Kinderen willen graag bij een vriendje in de groep, maar vergeten deze wens als dat niet het geval is. Deze verschuivingen van behoeften zorgen ervoor dat de beweegwens kan veranderen. De dynamiek tussen de basisbehoeften zorgt voor een specifieke beweegwens. De vraag is of de beweegwens van een kind overeenkomt met de leerdoelen van de leerkracht. Voordat we deze spanning bespreken, bespreken we eerst de leerdoelen.



Verbondenheid

Doeldomeinen van de leerkracht

De leerkracht heeft te maken met drie doeldomeinen: leren bewegen/bewegen verbeteren/beweegvorming, samen bewegen/bewegen regelen/groepsvorming en betrokken bewegen/bewegen waarderen/persoonsvorming (zie tekening). Op grond van deze drie doeldomeinen kan de leerkracht leerdoelen formuleren. Deze leerdoelen zijn afhankelijk van de beginsituatie en gekozen beweegactiviteit en context.

Voor beweegvorming staan in het basisdocument bewegingsonderwijs voorbeelden van beweegdoelen voor gewone, goede en grandioze bewegens.

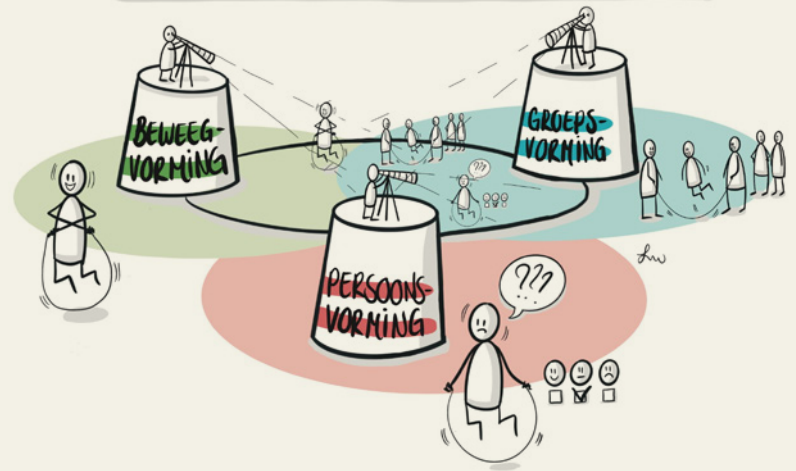
van reguleringsdoelen in het nieuwe boek Samen bewegen regelen. Voor de persoonsvorming is het lastig om concrete persoonsdoelen te formuleren en zijn pedagogen nog volop aan het zoeken. De drie doeldomeinen van de leerkracht leveren eindeloos veel leerdoelen op. De onderwijskunst is om die leerdoelen aan de orde te stellen die aansluiten bij de beginsituatie, de mogelijkheden en beweegwensen van de kinderen.

De drie doeldomeinen hebben een verbinding met de drie basisbehoeften van de bewegers die we hierboven hebben besproken.

Doeldomeinen en basisbehoeften

Vanuit het doeldomein beweegvorming is het voor de leerkracht van belang iets te weten over de huidige competenties en beweeggeschiedenis van de leerlingen. Anders gezegd: de beginsituatie wordt in kaart gebracht. Beweegvorming is verbonden met competenties. De competenties van een gemiddelde groep 3 is anders dan groep 8. De beweeggeschiedenis is in een dorp met veel buitenspeelmogelijkheden en een korfbalvereniging anders dan in een stad met alleen een pleintje. Uiteraard ligt er ook een taak voor ouders om het kind bijvoorbeeld naar de sportvereniging te brengen. De

Doeldomeinen bewegingsonderwijs



leerling wil graag bewegen en de leerkracht wil dat een kind gaat bewegen, dat komt dus overeen. De leerkracht wil niet alleen dat de leerling beweegt, maar ook dat het beter leert bewegen. Veel vakleerkrachten gaan ervan uit dat een kind ook beter wil worden. De vraag is of dit vermoeden aansluit bij de wens van een kind. Bijna alle basisschoolkinderen willen wel 'meer' kunnen, maar niet altijd 'beter' kunnen. Dat meer kan zijn verschillende beweeguitdagingen of de activiteit in en moeilijkere context uitvoeren (beweeguitbouw) of de activiteiten op meer verschillende manieren uitvoeren (beweeguitvoering). We komen hier verderop nog op terug.

Mogelijk is de belangrijkste wens van een kind niet beweegvorming maar groepsvorming. De wens om bij klasgenoten te horen. Natuurlijk zijn er voorkeuren, maar niemand wil buiten de groep vallen. De samenstelling van de groepjes is van essentieel belang voor een goed leerklimaat en fijne sfeer tijdens de les. Het doel van groepsvorming is dat leerkracht zorgt dat kinderen op een respectvolle wijze met elkaar leren omgaan. De groepsdynamiek in de klas is voortdurend aan verandering onderhevig en de leerkracht zal daar steeds weer nieuwe reguleringsdoelen aan kunnen koppelen. In de gymzaal gaat het dan om drie

belangrijke regelthema's: met elkaar arrangeren van contexten, assisteren bij beweegactiviteiten en afspreken van beweeg-/omgangsregels. Dit allemaal op een respectvolle wijze uitvoeren, vraagt vaak om een jarenlang leerproces. Het zinnetje dat past bij de basisbehoefte binding is: ik wil erbij horen.

De derde behoefte, autonomie, staat niet los van competentie en binding. Autonomie gaat over iets zelf willen kunnen dat passend is bij de authenticiteit en zich in de groep veilig voelen. Er zijn altijd kinderen die de behoefte hebben om het verschil te maken, om anders te zijn, om uniek te zijn. Deze behoefte verschilt per kind. Het begint met de wil om zelf te kiezen om zelf iets te bepalen en uiteindelijk om te beslissen wat voor jezelf van waarde is. Bij deze behoefte past het volgende zinnetje: ik wil het zelf kunnen bepalen. Ik wil mijn eigen weg bewandelen. Oftewel ik heb een eigen wens. Het doeldomein van de persoonsvorming is daarop gericht, de leerkracht heeft als leerdoel om de eigenheid van het kind te versterken. Het lastige voor de leerkracht daarbij is dat niet alle 'eigenaardigheden' van een kind passend zijn in een schoolcontext. Het omgaan met lastig gedrag is niet de kern van dit artikel en daarom gaan we daar nu verder niet op in. De kern is wel: de verbinding zoeken tussen de diepere behoefte van het kind en de

leerdoelen van de leerkracht. Dit kan in een schema worden samengevat (zie tabel 1).

Voor een lessenreeks kan een vakleerkracht op grond van een bepaald beweegaanbod specifieke beweeg-, regulerings- en persoonsdoelen in de (les)voorbereiding beschrijven. Vanwege de complexiteit laten we de reguleringsdoelen en persoonsdoelen buiten beschouwing. Maar deze zullen op de achtergrond zeker van belang blijven. Hieronder gaat het alleen nog over de beweegdoelen van de leerkracht en de beweegwensen van de leerling.

Beweegdoel en beweegwens

Een vakleerkracht heeft als beweegdoel kinderen beter leren bewegen. Kinderen hebben behoefte om te bewegen, een beweegwens. Er kan een spanningsveld ontstaan met wat een vakleerkracht wil bereiken en wat een kind 'wenst'. Voor het verbeteren van bewegen is de verbinding tussen beweegaanbod en beweegwens wenselijk. Bijvoorbeeld: het kind wil graag schommelen en de leerkracht heeft schommelen in de gymzaal klaarstaan of houdt daarmee de volgende les rekening. Als een kind een beweegactiviteit moet doen waar het geen zin in heeft is de kans op leerresultaat minder groot. De vakleerkracht bepaalt in eerste instantie de doelen en richt daar

zijn onderwijs op. De leerkracht wijst in een richting. Wat het kind ervan leert, bepaalt het zelf. Maar de combinatie van beweegaanbod en beweegwens zorgt niet automatisch tot beter bewegen. Of anders geformuleerd; als een kind mag kiezen welke activiteit het gaat doen (passend bij de authenticiteit), dan is er een (klein) stukje aan de basisbehoefte van autonomie gedaan, maar aan de competentiebehoefte misschien niet.

Wanneer een vakleerkracht aansluit bij de beweegwens van een kind, is dat een ingang om samen te zoeken naar een relevant beweegdoel. Hiervoor hebben we kort gedomd dat er eindeloos veel beweegdoelen zijn en daarom is het niet eenvoudig om een geschikt doel uit te kiezen die past bij de behoefte. Zelfs bij een eenvoudige beweegactiviteit als het mikken van de bal in de basket zijn er talloze beweegdoelen. Uitgaande van een beweegaanbod waar een beweging succesvol aan kan deelnemen kunnen beweegdoelen gericht zijn op een betere uitvoeringswijze (zie de beweegdoelen in het basisdocument) of op een complexe uitbouw zoals bijvoorbeeld de mikafstand vergroten, het doel verhogen, of er een mikwedstrijd van te maken.

Ervaren vakleerkrachten weten welke leerdoelen passend zijn bij een bepaald beweegaanbod. Zij kunnen ook tijdens de les inschatten welk leerdoel interessant is voor een kind. Anders is dit bij allo-studenten die van de opleiding vooraf 'SMART'-geformuleerde leerdoelen moeten uitschrijven. Tijdens de les doen ze dan hun uiterste best deze doelen te realiseren. Ze verleiden de kinderen om mee te gaan met hun beweegdoelen. Niets mis mee als een leerling dan beter gaat bewegen en daar blij mee is. Maar helaas zien we soms dat een kind toegeeft aan het doel van de leerkracht, maar daar geen zin in heeft omdat het niet past bij de eigen leerwens. Het is goed dat de vakleerkracht vooraf weet welke leerdoelen er mogelijk zijn, maar tijdens de les moeten deze vertaald worden naar de beweegwens van de leerling. Dit is de reden waarom we een nieuwe term willen introduceren

Tabel 1 Doeldomeinen van beweegonderwijs en basisbehoeften

Leerkracht Doeldomeinen van beweegonderwijs	Leerling Basisbehoeften
Beweegvorming Bewegen verbeteren Leren bewegen Verbeterdoelen	Competentie Ik wil dat beter kunnen Ik wil meer kunnen Ik wil iets kunnen Beweeggeschiedenis
Groepsvorming Bewegen regelen Samen bewegen Reguleringsdoelen	Relatie Ik wil erbij horen Groepsproces/peerproces
Persoonsvorming Bewegen waarderen Betrokken bewegen Persoonsdoelen	Autonomie Ik wil zelf verkennen en kiezen Ik wil mijn wens bepalen Plezier Beweegidentiteit
Bovenstaand komt samen in een beweegaanbod	Bovenstaand komt samen in een beweegwens

die de spanning tussen beweegdoel en beweegwens mogelijk kan overbruggen: de leerkans.

De leerkansen

Een vakleerkracht brengt zijn leerdoelen in en de beweger zijn beweegwens. Uit de doelen en wens kan een gedeelde leerverwachting ontstaan. Dit proces heeft tijd nodig en het is een illusie dat dit realiseerbaar is in één groepjeslesje waar de kinderen ongeveer tien minuten een activiteit doen. Daarom is een lessenreeks van minimaal drie lessen wenselijk, zodat een kind drie keer tien minuten met de beweegactiviteit bezig is. Bijvoorbeeld aan het einde van de eerste en tweede les wordt duidelijk welk beweegniveau een kind heeft en welke wens een kind heeft voor de volgende derde les. Wil het kind bijvoorbeeld bij basketbalmik de bal vaker raak mikken of van een grotere afstand raak mikken of met een basketbaltechniek. Of wil het kind graag een mikwedstrijd spelen met zijn vriendje, of liever op een korf mikken omdat het op korbal zit. De kunst van onderwijzen is om voor de vervolglussen een leerverwachting samen te formuleren. Deze leerverwachting is geen doel, maar een leerkans voor een kind om een betere beweger te worden. Deze leerkans is praktisch toegespitst bijvoorbeeld dat drie van de vijf pogingen raak zijn. Of dat twee van de vijf pogingen erin blijven gaan als de mikplek 50 centimeter verder naar achteren ligt.

Er ligt ook een grote mogelijkheid aan het einde van de lessenreeks. De lessenreeks bestaat bij ons uit drie of vier lessen met nagenoeg dezelfde beweegactiviteiten. In iedere les is er voor een bepaald doeldomein meer aandacht. In les één gaat het meer over groepsvorming. In les twee meer over beweegvorming. En in les drie staat persoonsvorming meer centraal. Les vier zou een vrije les kunnen zijn waarbij de mix van beweeg, groep en persoonsvorming kan plaatsvinden. Uiteraard lopen de doeldomeinen door elkaar heen, maar er vindt een bewuste verschuiving plaats van perspectief. Tijdens de laatste les van de lessenreeks is er de mogelijkheid om meer in te gaan op de beweegwens van de kinderen. In de eerste twee lessen van de lessenreeks is er al verdiept in beter leren bewegen met andere kinderen. We

Figuur 1 Gezamenlijk gedeelde leerkans



Metafoor: schaken

De werkelijkheid van een les bewegingsonderwijs heeft iets weg van een schaakspel. In zeker opzicht spelen we schaak met 'De Realiteit' van de les. De activiteit die we aanbieden is de realiteit. Wat we telkens doen is een nieuwe 'zet' verzinnen om leerdoelen te behalen. Dat doen we altijd vanuit de huidige 'schaakopstelling'. Nu is het geen overbodige luxe om een paar zetten vooruit te denken. Maar van tevoren een winnende strategie uitdenken die we vervolgens ongestoord kunnen uitvoeren, is onmogelijk. De winnende strategie is in de les een succesvolle strategie waarbij kinderen leren. Telkens komt de realiteit (activiteit) tussendoor met een zet (actie van een kind), als reactie op onze eigen zet (leerdoelen). Op die manier zullen we ons plan opnieuw moeten bijstellen zodat er leerkansen ontstaan voor kinderen.

moeten niet in een les direct uitgaan van de beweegwens van kinderen, sommige activiteiten moeten zij nou eenmaal een aantal keer ervaren, maar vanuit het aangeboden onderwijs kan een leeuwens ontstaan. De leeuwens laten we ontstaan aan het einde van het leerproes.

Het idee is dat kinderen in staat zijn om hun eigen beweegwens af te stemmen op de beweegdoelen van de leerkracht. Elke pedagogische leerkracht durft de eigen doelen ook aan te passen. Veel vakleerkrachten geven aan dat de beweegdoelen niet meer alles bepalen en dat groepsvorming en persoonsvorming belangrijker zijn geworden. Toch is beweegvorming de basis van ons vak en is het belangrijk dat de beweegdoelen en beweegwensen samenkomen in gedeelde leerverwachtingen. Want beter leren bewegen blijft de basis voor een gezonde persoonsvorming en een rechtvaardige groepsfeer.

Tot slot

Een vakleerkracht heeft als beweegdoel kinderen beter leren bewegen. Kinderen hebben behoefte om te bewegen, de beweegwens. Er kan een spanningsveld ontstaan met wat een vakleerkracht wil bereiken en wat een kind 'wenst'. Voor het verbeteren van het bewegen is de verbinding tussen beweegaanbod en beweegwens wenselijk. Als een kind een beweegactiviteit moet doen waar het geen zin in heeft is de kans op

leerresultaat niet zo groot. Maar de combinatie van beweegaanbod en beweegwens zorgt niet automatisch tot beter bewegen. Zoals eerder benoemd brengt de leerkracht zijn leerdoelen in en de beweger zijn beweegwens. Uit beide ontstaat een gezamenlijk gedeelde leerkans (zie figuur 1). De inhoud van deze leerkans is een unieke mix van drie basisbehoeften en de drie doeldomeinen. Dat wat eerst didactisch uit elkaar is getrokken komt in de leerverwachting tijdens de les weer samen. ●



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 op basisschool Freinetschool Delft

Tekening

Linda Welker

Foto's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

beweegdoelen, beweegwensen, leerkansen

Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 6

Het zoeken naar een leerkans

Kinderen hebben vaak zin om te bewegen, we noemen dat een beweegwens. Ze komen niet naar een les beweegonderwijs om een leerdoel te behalen. Een leerkracht komt wel met een pakket 'leerdoelen' naar de les en hoopt dat die aansluiten bij de beweegwensen van de kinderen. Er is spanning tussen de doelen van de leerkracht en wensen van kinderen. Zie het artikel Planmatig en verdiepend bewegingsonderwijs (5), de spanning tussen beweegdoelen en beweegwensen in LO (Keijser & Lahnstein, LO Magazine 3, 2025). Deze spanning gaat over de zoektocht naar 'onderwijs op maat'. Onderwijs op maat is een mix van leerkrachtdoelen en kindwensen, waarbij er een gezamenlijk gedeelde leerkans tijdens de les ontstaat. In dit artikel beschrijven we drie mogelijkheden om als leerkracht achter de gezamenlijke leerkans te komen. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Het doel, beweegwens en leerkans

Een vakleerkracht heeft als beweegdoel kinderen beter te leren bewegen. En kiest vanuit dat doel voor een bepaald beweegaanbod. Kinderen hebben behoefte om te bewegen, een beweegwens. Er kan een spanningsveld ontstaan met wat een vakleerkracht aanbiedt en wat een kind 'wenst'. Voor het duurzaam verbeteren van bewegen is het wenselijk om de verbinding tussen beweegaanbod en beweegwens op elkaar af te stemmen. Bijvoorbeeld: het kind wil klimmen en de leerkracht heeft klimactiviteiten in de gymzaal klaarstaan of houdt daar bij de volgende les, of periode, rekening mee. Als een kind een beweegactiviteit moet doen waar hij/zij geen zin in heeft, is de kans op een leerresultaat minder groot. Kinderen bepalen immers mede wat zij leren. Vakleerkrachten onderwijzen de kinderen. Ze wijzen in een richting door het aanbieden van een activiteit. Of het kind er ook van leert, is maar de vraag. De combinatie van beweegaanbod en beweegwens zorgt niet automatisch tot beter bewegen. Of anders geformuleerd, als een kind mag kiezen welke

activiteit hij/zij gaat doen (passend bij de authenticiteit), dan is deels aan de basisbehoefte van autonomie voldaan, maar aan de basisbehoeften competentie en binding misschien niet.

Wanneer het beweegaanbod aansluit bij de beweegwens van een kind, is er een ingang om samen te zoeken naar een relevant leerkans. Er zijn eindeloos veel beweegdoelen, maar die zijn pas relevant als een kind openstaat voor een bepaalde verandering. Het kind wil bijvoorbeeld een tikspel spelen. De bedoeling is om als looper niet getikt te worden. Dit kan bijvoorbeeld door sneller weg te rennen van de tikker, of door een schijnbeweging te maken. Dit zijn twee verschillende uitvoeringen van het leerdoel 'inblijven' en de vraag is; welke ziet de leerling als leerkans en is die in de specifieke context ook leerbaar?

Het is niet eenvoudig om een geschikte leerkans te ontdekken die past bij de beweegwens. Zelfs bij een eenvoudige beweegactiviteit als het mikken van de bal in de



basket zijn er talloze beweegdoelen. Uitgaande van een beweegaanbod waar een beweger succesvol aan kan deelnemen, kunnen beweegdoelen gericht zijn op een betere uitvoeringswijze (zie de beweegdoelen in het basisdocument), of op een complexe uitbouw zoals bijvoorbeeld de mikafstand vergroten of het doel verhogen. Dit zijn beweegdoelen, maar er zijn ook nog groepsdoelen zoals het leren mikken in een wedstrijdverband en persoonsdoelen, bijvoorbeeld het leren waarderen van het eigen succes.

Ervaren vakleerkrachten weten welke doelen passend zijn bij een bepaald beweegaanbod. Zij kunnen tijdens de voorbereiding en de les inschatten welk leerdoel een interessante leerkans voor een kind kan zijn. Het is aan het kind om die leerkans ook te zien.

Leerkansen ontdekken

Het is niet eenvoudig om tijdens de les achter de leerkans voor een kind te komen. We onderscheiden drie manieren: meedoen, observeren en bespreken (MOB).

Meedoen aan de activiteit

Een leerkracht die balanceert over de banken of die even meedoet met het voetbal, wordt erg gewaardeerd door de kinderen. Het zorgt voor een andere interactie en een betere sfeer. Kinderen zien leerkansen in de beweegvoorbeelden van de leerkracht. Het inspireert leerlingen om 'iets' anders te kunnen. Een ander voordeel is dat de leerkracht aan den lijve ervaart wat kinderen in de beweegsituatie ervaren. Tijdens het meedoen blijkt opeens dat een speelveld te groot is, doelen te klein zijn, de speelduur best lang is, er behoorlijk hard wordt gegooid, de bank wel

Praktijkvoorbeeld

In groep 5 wordt het chaosdoelenspel gespeeld. De vakleerkracht speelt even mee en krijgt door dat zijn medespeler, Kees, de bal niet vaak heeft. De vakleerkracht pakt de bal en speelt hem naar Kees. De leerkracht ziet dat Kees nooit raak gooit, mogelijk de reden waarom hij de bal niet wil hebben? Hij ziet geen leerkans om te scoren en kiest voor dan maar alleen verdedigen?! De vraag is of Kees wil leren scoren of beter wil leren verdedigen? De vakleerkracht kan tijdens het spel onderzoeken waar de leerkansen van Kees liggen. Bijvoorbeeld door Kees te stimuleren om eerst naar de middenlijn te lopen voordat hij probeert te scoren, of door te stimuleren om ook de blokjes van de vakleerkracht te verdedigen als die aan het scoren is.

wat hoog staat, enzovoorts. Deze informatie kan een reden zijn dat een kind een bepaalde leerkans niet kan ontdekken. Door het arrangement, opdracht of regels aan te passen, wordt de kans groter op leerkansen voor de kinderen. In een spel kan een leerkracht leerkansen vergroten door op een speciale manier mee te spelen. Bijvoorbeeld door de bal te gooien naar de vrije ruimte waar een speler dan naartoe gaat lopen en daardoor ervaart wat 'vrijlopen'voor kansen biedt om beter te spelen. In zekere zin vergroot de participatie dus de kans dat de leerkracht zich beter kan inleven in de situatie van de kinderen.

Observeren voor de les

Leerlingen komen elke les de kleedkamer uit en de gymzaal in. Dat is niet bijzonder. Toch kan de volgorde van binnenkomst erg waardevolle informatie geven over de wensen. Wie komt eerst binnen, wie als laatste? Druppelen ze binnen of komen ze als groepjes naar binnen? En hoe komen ze de zaal in? Rustig, snel, druk, enthousiast of ruziënd? Dit kan veelzeggend zijn. De binnenkomst is een goed observatiemoment, maar dan moeten de kinderen wel de kans krijgen om direct aan de slag te

kunnen gaan en niet eerst op een lijn of aan de kant hoeven te wachten tot iedereen er is.

Als de zaal is volgebouwd met activiteiten, is het interessant om te kijken welke activiteiten populair zijn en welke niet. Vaak staan de activiteiten van de les al klaar en kunnen ze daarmee alvast beginnen, of ze mogen nog andere materialen erbij halen, bijvoorbeeld circusmateriaal of een bal. De keuze die een kind in het begin van de les maakt is een goede aanleiding om verder te onderzoeken of deze keuze voortkomt uit een behoefte om iets bekends te doen, om beter te worden, of omdat andere kinderen dat ook doen. Het noteren van deze 'startkeuzes' van een kind kan helpend zijn om achter de leerkansen van het kind te komen.

Observeren tijdens de les

Observeren tijdens de les is alleen goed mogelijk als de kinderen zelfstandig de activiteiten kunnen regelen. Daarom werken wij graag in lessenreeksen, zie het vorige artikel in deze reeks, Planmatig en verdiepend bewegingsonderwijs (5), de spanning tussen beweegdoelen en beweegwensen in LO (Keijser & Lahnstein, LO Magazine 3, 2025). Observeren vraagt om 'uit' de les te stappen en vanuit overzicht en rust naar de kinderen te kijken. Welke handelingen van kinderen vallen op, welke houding kenmerkt een kind, welke kinderen zijn veel samen? Het observeren van een leerkans begint bij de kijkvraag 'leeft de motivatie' (Walinga en Koekoek, handboek Loop't, lukt't, leeft't). Motivatie observeren is niet makkelijk, omdat



Observeren tijdens de les is alleen goed mogelijk als de kinderen zelfstandig de activiteiten kunnen regelen

het zowel een extrinsieke als een intrinsieke motivatie kan zijn. Er zijn veel kinderen die keurig doen wat de leerkracht vraagt, maar daardoor juist niet tot leren komen, omdat het niet beklijft. Intrinsieke motivatie is nodig om tot een gezamenlijke leerkans te komen. Er zijn allerlei goede modellen beschikbaar om beter te leren te observeren. Voor ons vak zijn modellen die inzicht geven in de 'lichaamstaal' en de 'gezichtsuitdrukkingen' van kinderen bijzonder interessant. Denk aan fronsen, lachen, boos kijken, hangende schouders, borst vooruit, felle blik in de ogen, armen over elkaar of naar buiten staren. In de loop van de jaren krijg je als vakleerkracht deskundigheid in het 'lezen' van kinderen. Als je kinderen al een aantal jaar les geeft, ken je hun voorkeuren en behoefte. Je kunt inschatten wat hun beweegwens en leerkans is. Pas op, dit kan in de loop van de jaren ook veranderen.

Voorbeelden zijn:

- Hoe is de reactie tijdens het binnenkomen in de gymzaal?
- Hoe is de reactie tijdens het wisselen naar een andere activiteit?
- Waar gaat het kind zitten tijdens de start van de les?
- Met wie gaat het kind samenspelen?
- Heeft het kind een glimlach op zijn gezicht en plezier tijdens het bewegen?
- Hoe is de mimiek en de lichaamshouding?

Een (ervaren) vakleerkracht zal op basis van verbaal en non-verbaal gedrag kunnen zien wat de beweegwens van het kind is. Bij het observeren van gedrag is het belangrijk om te leren kijken naar gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Veel communicatie verloopt via nonverbaal gedrag.

Praktijkvoorbeeld

Zeger heeft al twee keer de activiteit boogschieten gedaan. Deze les staat het weer op het programma. Hij moet de pijlen tegen de roos aan schieten. Hij verliest zijn motivatie en gaat op de bank zitten. De vakleerkracht ziet dit en vraagt wat er is. Zeger verveelt zich en wil graag op een ander doel mikken. Na enig overleg mag hij met pionnen en blokjes een toren bouwen en die overhoop schiet. Zijn beweegwens is uitgekomen en het doel van de vakleerkracht komt ook beter in zicht (beter leren boogschieten). Hier is een leerkans ontstaan.

Bespreken

De leerkans wordt krachtiger als kinderen zich bewust zijn van hun beleving en waardering tijdens het deelnemen aan beweegactiviteiten. We stimuleren kinderen om op hun ervaringen terug te kijken (reflecteren) door een gesprekje aan te gaan met de vakleerkracht of bij oudere kinderen met hun klasgenoten.

Tijdens de les beweegonderwijs is er weinig tijd om een gesprekje aan te gaan met kinderen. Die tijd is er wel tijdens het opruimen, in de pauze, of na de les om even in gesprek te raken. De vrije les is een goede werkvorm waarin leerkracht en leerling samen de tijd hebben om over die beweegervaringen te spreken en te achterhalen of die beweegkeuze werkelijk past bij wat de leerling wil en welke vervolgen er dan mogelijk zijn. Je zou kunnen stellen dat een terugblik op je belevenis een sterke motor is achter het proces dat leidt tot het begrijpen van de leerkans.

Kletsen kan informeel. Door open gesprekken aan te knopen met leerlingen komt snel veel informatie boven tafel over bijvoorbeeld wat het kind een leuke activiteit vindt, wie met wie wil samenwerken, of hoe de activiteit voelt. Zo'n gesprek kan aanknopingspunten geven om

vervolgens meer gestructureerd in gesprek te gaan met de leerling en een thema te bespreken. Neem bijvoorbeeld subgroepjes in klassen. Je kan leerlingen vragen met wie ze graag of juist niet graag samenwerken, of met wie ze na schooltijd afspreken. En als een leerkracht het subtiel doet, dan kan je zelfs vragen naar wie welke invloed in de groep heeft. Maar ook binnen de activiteit wat er wel of niet lukt. Afhankelijk van de antwoorden kun je vervolgens doorvragen welke voorkeuren ze hebben. In een gesprek met de groepsleerkracht van de desbetreffende groep kan ook op een hele snelle manier informatie worden ingewonnen.

Terugblikken doen we aan de hand van vragen over wat je doet, wat je voelt en wat je denkt (DVD-vragen). Voor het begrijpen wat een persoon ervaart is het van belang dat het kind dit kan verwoorden. Doen is een beschrijving van de activiteit uitspreken. Voelen zijn de sensaties die in het lichaam vrijkomen door zintuigelijke informatie op te nemen en emoties te verwerken. Denken is het cognitieve proces waarbij je met woorden in je hoofd de gedachten en gevoelens beschrijft. Denk aan meningen, overwegingen en fantasie afspelen in je hoofd. De waardering zit in de wilsvraag. De kern van de vorming van identiteit ligt bij de vraag of de beweging intrinsiek gemotiveerd is om mee te doen met de beweegactiviteit, het gaat om de autonomie van de leerling. Autonomie omschrijven we als: Welke keuzes maak ik? Hoe raak en blijf ik gemotiveerd? Wat wil ik graag als beweging? Om je autonomie te laten begrijpen hanteren



Terugblikken doen we aan de hand van vragen over wat je doet, wat je voelt en wat je denkt (DVD-vragen)



we de vraag: Is deze ervaring van de gebeurtenis ook wat ik echt wil? Is wat ik doe, voel en denk ook echt wat ik nog eens wil uitvoeren?

Tot slot

Een vakleerkracht heeft als beweegdoel kinderen beter leren bewegen. Kinderen hebben behoefte om te bewegen, de beweegwens. Er kan een spanningsveld ontstaan met wat een vakleerkracht wil bereiken en wat een kind 'wenst'. Voor het verbeteren van

het bewegen is de verbinding tussen beweegaanbod en beweegwens wenselijk. Maar de combinatie van beweegaanbod en beweegwens zorgt niet automatisch tot beter bewegen. De leerkracht brengt zijn leerdoelen in en de beweger zijn beweegwens. Uit beide ontstaat een gezamenlijk gedeelde leerkans. Hoe kom je achter de leerkans? Daar beschreven we drie manieren voor: meedoen, observeren en bespreken (MOB).

Praktijkvoorbeeld

Louisa, een meisje uit groep 6 vindt voetballen niet leuk, maar heeft tijdens de les gescoord in het doel. Ze geeft een beschrijving: "Ik liep tijdens de wedstrijd naar de bal, trapte de bal hard naar het doel en via de paal erin. Tijdens het schieten deed mijn teen pijn doordat ik met de punt van mijn voet schoot. Ik bedacht mij dat de bal met de binnenkant van de voet geschoten moest worden. Het scoren gaf mij een heerlijk gevoel. Scoren doe ik niet vaak. Nu wel! Door het juichen kreeg ik wel pijn in mijn keel. Ik ga zeker nog een keer proberen om te scoren."

Afsluiting artikelenreeks

Dit was het laatste artikel in een serie van zes artikelen. De reeks heet: Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs. Vanuit het doeldomein leren bewegen, ook wel beweegvorming, beschreven we hoe er planmatig gewerkt wordt aan de 3x B-uitjes. Drie keer B staat voor brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouw en betere beweeguitvoeringen. De meeste vakleerkrachten willen tijdens de les bewegingsonderwijs kinderen graag beter leren bewegen. Beweegvorming is ook afhankelijk van groeps- en persoonsvorming. De interessante vraag is: Wat wil het kind zelf? Hoe kom je achter die leerkans? Wat voor invloed heeft het groepsproces op het beter leren bewegen van een kind? ●

In de reeks hebben we antwoord gegeven op de bovenstaande vragen.

Scan of klik [hier](#) naar de gehele reeks Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs (1-6)



Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact

n.keijser@scodelt.nl

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

Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs en coach dynamische schooldag op basisschool Freinetschool Delft

Foto's

Koen Lahnstein

Kernwoorden

beweegdoelen, beweegwensen, leerkansen