Kerndoel 2: Verbeteren van de beweegvaardigheid 3

Dit artikel is onderdeel van een reeks over conceptkerndoelen voor het vakgebied bewegen en sport. In eerdere uitgaven van LO Magazine zijn de kerndoelen in brede zin verkend in de vorm van een 'wandeling' langs alle kerndoelen (Nienhuis, 2025). Daarna is uitgebreid stilgestaan bij kerndoel 1 (KD1), deelnemen aan bewegen (Nienhuis & Boomars, 2025). KD1 valt onder een overkoepelend domein met als thema: leren bewegen. Twee andere kerndoelen worden ook tot dit domein gerekend. Deze gaan over het verbeteren van de beweegvaardigheid (KD2) en de beweegactiviteit passend maken (KD3). In dit artikel wordt dieper ingegaan op KD2 en wat leraren mogen verwachten van wat leerlingen kunnen leren. We gaan daarnaast dieper in op wat er wordt bedoeld met 'verbeteren'. | Jeroen Koekoek, Jacob Nienhuis, Klaas Boomars en Erik-Jan Stegeman

bs actualisatie kerndoelen bewegen en sport / slo

Leren bewegen is en blijft de kern van het vakgebied bewegen en sport. Het is voor leerlingen misschien wel de belangrijkste reden om deel te nemen aan de gymles. Als leerlingen in een les bewegen dan is het vanuit onderwijskundig oogpunt logisch dat zij iets moeten leren. Net als in andere vakgebieden. Over dat 'moeten' kan lang worden gedebatteerd. Er zijn ook andere belangrijke doelen in ons vakgebied. Maar als dat leeraspect verdwijnt, blijft er nog weinig over van ons vak. Beter worden in het bewegen is in primaire zin belangrijk. Het draagt bovendien bij aan positieve uitkomsten zoals plezierbeleving en motivatie, waar ook anderen deel van uitmaken (klasgenoten en leraar). Kortom, als leerling geboeid raken door de beweeguitdaging. Bijvoorbeeld als je opeens iets kan in een beweegactiviteit wat je eerst nog niet kon. Of dat het bewegen al wel enigszins lukt, maar na een tijdje zelfs beter gaat door te oefenen en aan de slag te gaan met tips. Ook leerlingen voor wie de uitdaging te makkelijk is of 'lekker gaat', kunnen nog steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen of oplossingen. In het verbeteren van de beweegvaardigheid zit een doordachte optelsom van leerervaringen. Deze zijn in samenhang positief voor meer en beter bewegen tijdens en na de schoolloopbaan.

Fundering voor leren bewegen

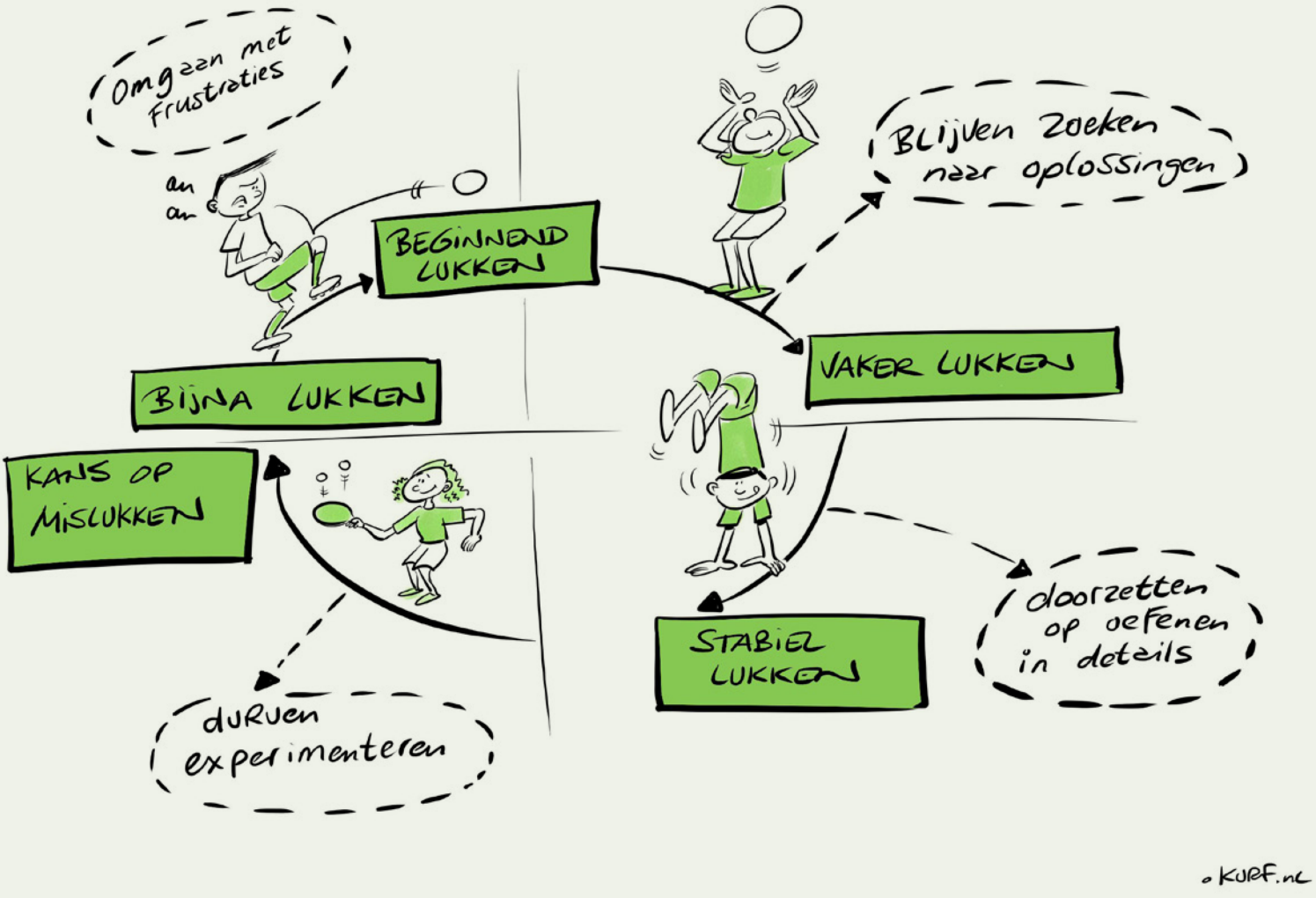
Conceptkerndoel 2 (zie tabel 1) beschrijft dus het doel om het bewegen te verbeteren.

Tabel 1 Conceptkerndoel 2: Verbeteren beweegvaardigheid*

Doelzin po/so	**Doelzin onderbouw v(s)o**
De leerling verbetert de beweegvaardigheid.	De leerling verbetert de beweegvaardigheid.
Het gaat hierbij om:	**Het gaat hierbij om:**
• **aangaan** van beweeguitdagingen; • **blijven zoeken** naar oplossingen wanneer het bewegen niet direct en stabiel lukt; • **controle blijven houden** wanneer het bewegen stabieler wordt; • **experimenteren** met een complexere beweegactiviteit; • **tonen van inzicht** in bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten.	• **aangaan** van beweeguitdagingen; • **blijven zoeken** naar oplossingen wanneer het bewegen niet direct en stabiel lukt; • **controle blijven houden** wanneer het bewegen stabieler wordt; • **experimenteren** met een complexere beweegactiviteit; • **tonen van inzicht** in bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten.
Te denken valt aan:	**Te denken valt aan**
• leerlingen krijgen een voorbeeld van een duikelvorm aan de rekstok en starten hiermee; • leerlingen oefenen langere tijd op één mikafstand voordat de beweegsituatie makkelijker of moeilijker wordt gemaakt; • leerlingen proberen herhaald een balanceeractiviteit uit om de combinatie van het opstappen, verplaatsen en afstappen te verbeteren; • leerlingen experimenteren met verschillende basketbaltrucs; • leerlingen kiezen positie om aangespeeld te kunnen worden of om een scoringskans te creëren.	• leerlingen krijgen een kijkwijzer over jongleren en starten met de eerste stap; • leerlingen oefenen met verschillende starthoogtes bij het steunzwaaien aan de trapeze; • leerlingen voeren een dansmotief herhaald uit om goed getimed een choreografie uit te voeren; • leerlingen experimenteren met verschillende uitvoeringswijzen bij freerunnen; • leerlingen geven bij een cricketspel tactische aanwijzingen aan een teamgenoot over mogelijke loopacties.

* In tabel 1 is het eerste deel met 'doelzin' en 'het gaat hierbij om' wettelijk. In het tweede deel 'te denken valt aan' staan voorbeelduitwerkingen.

Figuur 1 Cyclisch leren in leerfasen met houding- en gedragsaspecten (aangepast model op basis van Walinga & Koekoek, 2024)



De beweegvaardigheid van de leerling staat daarin centraal. Duidelijker dan dit kan een kerndoel haast niet worden omschreven. Toch vraagt deze doelzin enige toelichting ondanks de op het oog eenvoudige formulering. Zeker omdat leraren er in de praktijk mee aan de slag gaan. Het proces van leren bewegen wordt steeds vaker vanuit meerdere invalshoeken verklaard. Praktijkgericht onderzoek biedt volop inzichten om beweeggedrag te verklaren en te beïnvloeden. Hierbij wordt kennis benut uit disciplines zoals onderwijskunde en pedagogiek. Vanuit KD2 wordt meer ingezoomd op de kennisbasis van literatuur over 'motorisch leren'. Deze invalshoek benadrukt dat leren bewegen ontstaat op grond van meerdere aspecten van beïnvloeding. Centraal daarin staan theorieën en modellen zoals de *constraint-led approach, non-lineair pedagogy* en dynamische systeembenadering. Het voert voor dit artikel te ver door om de onderbouwing van deze modellen uit te leggen en te verklaren.

Een van de belangrijkste inzichten uit de literatuur is dat een leerproces vaak op een grillige manier verloopt. Soms gaat het goed of snel, soms staat een leerling stil in zijn leerproces. Achteruitgang in het leren is ook denkbaar. Leren bewegen verloopt grofweg in leerfasen en heeft vaak een cyclisch karakter. Dit in tegenstelling tot de meer traditionele gedachte over leren, namelijk dat er sprake is van een algemeen geldend vastgelegd leertraject voor

// Een van de belangrijkste inzichten uit de literatuur is dat een leerproces vaak op een grillige manier verloopt

ieder mens. Onderzoek toont aan dat een leertraject van een individu niet verloopt volgens vaste stappen. Er kan bovendien niet worden gestreefd naar het bereiken van een eindpunt, ofwel een ideaaltypische beweegvaardigheid. De beweegvaardigheid van kinderen is iets dat uniek is. Leren bewegen is iets persoonlijks. Uiteraard gebeurt dit in de relatie met wat de omgeving en wat de ander in de 'aanbieding' heeft. Dit wordt in de literatuur ook wel opgevat als (social) *affordances*. Leren bewegen ontstaat in een samensmelting van drie elementen: de complexiteit van de beweegactiviteit (1), de taak of opdracht die een leerling krijgt (2), en welke eigenschappen een leerling heeft (3). Bijvoorbeeld leergierig gedrag, talent voor bewegen, al veel of weinig beweegervaring.

Doorlopen van leerfasen tijdens bewegen

Wanneer een leerling start met een beweegactiviteit, dan is er direct sprake van een leerfase. Figuur 1 laat het cyclische aspect zien in leren bewegen, met daarbij een grove schets van de leerfasen.

Leerfasen zijn niet primair gericht op het vaststellen van een beweegniveau van een leerling. Geredeneerd vanuit KD2 zijn ze vooral ondersteunend bedoeld om te kunnen inschatten waar een leerling het eigen leerproces start. Wellicht is het iets te eenvoudig of simpel gesteld. Maar bij het starten van een beweegactiviteit in de les kan de leertaak mislukken of (beginnend) lukken. Vanuit didactisch perspectief is het niet per se de bedoeling om leerlingen te confronteren met een opdracht die bij voorbaat mislukt. Liever niet zelfs. Het is de uitdaging voor een leraar om te ontdekken of een leerling daadwerkelijk start met een leerproces. Bij enigszins bekende beweegactiviteiten gebruiken leerlingen hun eerdere ervaringen en nemen ze hun beweeggeschiedenis mee. Het ligt dan voor de hand dat een taak ook vrij snel kan lukken. Bij nieuwe, onbekende beweegactiviteiten is de kans wel aanwezig dat leerlingen de beweegtaak niet direct onder de knie krijgen.

Beginnend lukken

Een beweegtaak leren of beheersen is niet een kwestie van een keer doen en dan conclusies trekken. Ofwel door de ogen van een leerling of docent: "de beweegopdracht lukt wel of niet". Leren bewegen, met als doel dat er iets in dat bewegen lukt, vraagt soms tijd. Maar soms is de beweegoplossing er wel ineens. Met nieuwe beweegtaken die niet gelijk lukken, is leren een kwestie van vallen en opstaan. Er is sprake van bijna lukken, maar de leerling heeft nog te weinig grip op het vinden van een geschikte beweegoplossing. In sommige gevallen lukt het oplossen van de beweegtaak een langere tijd niet. Maar zodra de beweegtaak soms lukt en soms niet, dan is er sprake van beginnend lukken.

Vaker lukken

De leerling gaat een nieuwe leerfase in zodra steeds meer grip wordt verkregen op de taak. Op naar vaker lukken. Met andere woorden, de leerling heeft de taak enigszins te 'pakken' en wordt ook beter. Een nieuwe leerfase ontstaat zodra de leerling meer controle krijgt en steeds stabieler wordt in het oplossen van de beweegtaak.

Stabiel lukken

De grootste uitdaging voor leerlingen is dat een taak ook steeds constanter wordt beheerst. En vooral in verschillende omstandigheden. Is dat het geval, dan heeft de leerling controle over de beweegtaak en is er sprake van een stabiele leerfase.

Experimenteren

Een volgende fase treedt aan zodra een leerling eraan toe is om te zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Dat betekent dat de leerling een zoektocht start naar nieuwe uitdagingen die nog in de taak zitten verscholen. Een leerling zal het zichzelf opnieuw moeilijk maken. Het mislukken komt dan om de hoek kijken. Voor deze leerfase een meer dan gewenste ontwikkeling.

Wat betekent 'verbeteren'?

Wat wordt er nu van leerlingen verwacht in dit kerndoel en wat betekent 'verbeteren' in deze context? De onderbouwing voor leren bewegen en de unieke ontwikkeling van iedere leerling in een leerproces vormen de basis van het kerndoel. Het 'verbeteren' van de beweegvaardigheid kan worden opgevat als het realiseren van een (leer)doorbraak. Letterlijk breekt een nieuwe fase aan zodra de beweegvaardigheid overduidelijk toeneemt. Er wordt dan een sprong gemaakt van de ene leerfase naar de andere. Een positieve ontwikkeling dus. Soms wordt een doorbraak opgevolgd door tegenslag.

Een doorbraak staat los van wat voor beweegniveau een leerling heeft. Een beweegniveau is meer een soort slotconclusie, optelsom of samenvatting van de beweegvaardigheden. Beweegvaardigheid verbeteren is een ontwikkeling die iets meer dynamisch van aard is. Het is contextafhankelijk en onderhevig aan veel invloeden. In plaats van beweegnormen opdragen of beweegeisen stellen aan alle leerlingen, kan onderwijs beter gaan over het (durven en willen) bereiken van een volgende passende leerfase. Een leraar heeft in de praktijk veel invloed om ervoor te zorgen dat een

// Leerfasen zijn niet primair gericht op het vaststellen van een beweegniveau van een leerling

Tabel 2 Samenhang tussen aspecten van KD2, leersituaties en wat de leerling laat zien.

Aspecten in het kerndoel	Leersituatie	Wat laat de leerling zien?
Aangaan van beweeguitdagingen	De docent biedt een beweegactiviteit aan en de leerling brengt zichzelf in positie om de beweegtaak op te lossen.	• De leerling staat open voor het leeraanbod van de docent. • De leerling toont bereidheid om de aangedragen beweeguitdaging op te lossen. • De leerling is bereid om te starten met oefenen en meerdere pogingen te proberen. • De leerling zoekt naar eerste oplossingen en probeert dat ook een tijdje vol te houden. • De leerling staat hulp toe van medeleerlingen om de beweegtaak op te lossen.
Blijven zoeken naar oplossingen wanneer het bewegen niet direct en stabiel lukt	De beweegactiviteit is moeilijk oplosbaar. Het bewegen mislukt eerder dan dat er succes wordt beleefd.	• De leerling kan ondanks tegenslag toch steeds opnieuw motivatie vinden om te zoeken naar oplossingen. • De leerling vraagt de docent naar tips om de beweeguitdaging te kunnen oplossen. • De leerling kan eigen onvermogen verdragen zonder het zoeken naar beweegoplossingen op te geven. • De leerling zet bewust een stap terug door opnieuw te beginnen met eenvoudige oplossingen.
Controle blijven houden wanneer het bewegen stabieler wordt	De beweegactiviteit lukt vrij goed. Er is niet altijd zekerheid of de beweeguitvoering ook stabiel (in de meeste gevallen) wordt beheerst.	• De leerling toont doorzettingsvermogen om een beweegactiviteit steeds beter op te lossen. • De leerling is bereid om te herhalen in oefenen zonder te zoeken naar andere uitdagingen. • De leerling gebruikt tips om details in de beweegactiviteit te verbeteren. • Ondanks wisselende omstandigheden zoals omgevingsveranderingen (leerlingen, afmetingen, materiaal etc.) heeft de leerling controle over de beweeguitvoering.
Experimenteren met een complexere beweegactiviteit	De oplossingen zijn in de beweegactiviteit steeds hetzelfde en er is een sterke mate van controle. Er is een gevoel van 'makkelijk' zoeken naar oplossingen.	• De leerling is nieuwsgierig wat er nog meer in de beweeguitdaging mogelijk is. • De leerling stelt zelf nieuwe leerdoelen of uitdagingen en is bereid dit avontuur in het leren aan te gaan. • De leerling is bereid om het mislukken opnieuw op te zoeken en te ervaren. • De leerling opent voor zichzelf nieuwe mogelijkheden als gevolg van een verkenning naar onbekende, mogelijke oplossingen in de beweeguitdaging. • De leerling kan verdragen dat anderen zien dat het bewegen opnieuw mislukt.
Tonen van inzicht in bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten	De leerling is op de hoogte van wat er nodig is om de beweeguitdaging op te lossen. Dit kan gaan over kennis over het hoofdprobleem, de regels of de bedoeling van de beweegactiviteit.	• De leerling begrijpt de hoofduitdaging of het hoofdprincipe van de beweegactiviteit. • De leerling kan een beweeguitvoering uiteenrafelen in deelhandelingen of spelfasen. • De leerling kan uit de hoofduitdaging van de beweegactiviteit aanknopingspunten of mogelijke oplossingen benoemen voor het verbeteren die gaan over principes in tijd, tempo en richting. • De leerling heeft begrip voor de beweegactiviteit ten aanzien van arrangement, regels, conventies, tactieken of strategieën.

leerling een doorbraak realiseert. Het ligt er vooral aan welke mogelijkheden er worden geboden en wat door de leerling moet worden bereikt om de beweegactiviteit te kunnen laten lukken.

Via leerdoelen van de leraar is de leerling uiteindelijk zelf aan zet. De leerling bepaalt zelf om te gaan leren. Nog beter gezegd, er is autonomie en wil nodig om te gaan leren hoe het verbeteren van de beweegvaardigheid kan lukken. Er kan pas een leerfase doorbraak worden bereikt als er ook een inspanning door de leerling zelf wordt geleverd (bijvoorbeeld 'aangaan van beweeguitdagingen').

// Met conceptkerndoel 2 worden alle leerlingen uitgedaagd om te leren

Iedere opschuiving in een leerfase is een soort van verbetering. Dat verbeteren moet breed worden opgevat. Van een verbetering dat klein of makkelijk was. Tot en met een langdurig inspannend proces van oefenen en uitproberen door de leerling, om vervolgens een volgende leerfase in te kunnen gaan. In het brede principe van verbeteren is opgenomen dat leerlingen moeite doen om te gaan leren. Leren bewegen gaat over een proces dat allerlei houdingsaspecten in zich draagt. Bijvoorbeeld het kunnen verdragen van zelf waargenomen onvermogen of het accepteren van frustratiegevoel door mislukken. Of ergens de tanden in willen bijten en dus doorzetten. Het zijn aspecten die niet alleen in andere onderwijsvakken vaak nodig zijn en geleerd kunnen worden. Ook in de maatschappij kunnen dit soort eigenschappen uiteindelijk goed van pas komen. Ook voor bewegen en sport. Niet in de laatste plaats omdat het verbeteren van de beweegvaardigheid ook leidt tot een positief competentiegevoel. Met plezier en meer betrokkenheid als bijkomend resultaat.

Met KD2 worden alle leerlingen uitgedaagd om te leren. Niet alleen degenen die leren bewegen lastig vinden. Ook een uitstekende beweger kan nog steeds leren. Alle leerlingen moeten dus bereid zijn om in het leren bewegen te gaan 'werken', om het verbeteren ook echt te laten lukken. Dat vraagt een houding van de leerling in hun eigen leerproces. Dit kerndoel slaat dus op ieder denkbaar niveau van beweegvaardigheid. Een van kleuter tot brugklasser. Uiteindelijk bevindt iedere leerling zich tijdens een beweegactiviteit in een leerfase en wordt duidelijk wat er nodig is om een niveaudoorbraak te realiseren. Tabel 2 en figuur 1 geven een schets van mogelijke leerhoudingen die leerlingen kunnen leren, als het gaat om zich verbeteren in een specifieke leerfase. Verbeteren van de beweegvaardigheid focust op houding- en gedragsaspecten die het leerproces kunnen bevorderen. Dit kerndoel gaat dus echt over wat een leerling tijdens het leren bewegen aan het doen is.

Rol van de leraar

KD2 geeft genoeg aanleiding om als leraar de leerling te helpen in het verbeteren van de beweegvaardigheid. Dat kan bijvoorbeeld door aanmoedigen, complimenteren, tips geven, of vragen stellen en ga zo maar door. Om vanuit dit kerndoel leerlingen goed te kunnen begeleiden, zijn nieuwe inzichten en tools nodig. Bijvoorbeeld kennis over wat 'opschuiven in leerfase' precies is en wanneer dat opschuiven in leren ook kansrijk wordt. Van een leraar wordt ook kennis verwacht op het gebied van curriculumplanning en dus het stellen van meerjarige leerdoelen. Een belangrijke rol is weggelegd voor praktijkgericht onderzoek in vakdidactiek. Met als belangrijke vraag: Hoe kan een leraar ondersteuning bieden in het realiseren van een niveaudoorbraak door een leerling?

Samengevat

Onder het domein 'leren bewegen' is KD2 gericht op het verbeteren van de beweegvaardigheid. Een kerndoel in het domein 'leren bewegen' waar leerlingen in de gymles waarschijnlijk veel tijd aan zullen besteden. In lessen gebeurt dat op een meer of minder bewuste manier. Pas als een leerling opschuift naar een nieuwe leerfase, is er in het bewegen iets gebeurt dat als leren kan worden beschouwd. De leerling zal daar zelf iets voor moeten doen. In leren bewegen staat de rol en invloed van de leerling zelf centraal. De leraar heeft de taak om leerlingen in leerrijpe situaties te brengen en ze te stimuleren om doorbraken te realiseren. De leerling kan nog op veel andere manieren invloed uitoefenen op het eigen leerproces. In het volgende artikel staat kerndoel 3 centraal: de beweegactiviteit passend maken. We zoomen dan meer in op hoe een leerling de leeromgeving zelf kan afstemmen op eigen mogelijkheden. ●

Bronnen
Nienhuis, J. (2025). Een wandeling langs de nieuwe conceptkerndoelen bewegen en sport. *LO Magazine 113*(2), 8-12.
Nienhuis, J., & Boomars, K. (2025). Kerndoel 1: Deelnemen aan bewegen (2). *LO Magazine 113*(3), 4-7.
Walinga, W. & Koekoek, J. (2024). *Handboek loopt't, luk't, leeft't.* Jan Luiting Fonds.

Contact
jh.koekoek@windesheim.nl
Jeroen Koekoek is lid van het kerndoelenteam en associate lector Bewegen, School & Sport, Calo, Hogeschool Windesheim
Jacob Nienhuis is leerplanontwikkelaar bij SLO
Klaas Boomars is lid van het kerndoelenteam en werkzaam als opleidingsdocent op de ALO, HvA
Erik-Jan Stegeman is lid van het kerndoelenteam en LO-docent aan het Carolus Clusius College

Tekening
John Körver
Kernwoorden
kerndoelen, beweegvaardigheid, bewegen verbeteren, leerfasen