Kerndoel 3: De beweeg-activiteit passend maken 4

In dit artikel geven we een doorkijkje naar het derde conceptkerndoel binnen het domein van leren bewegen: de beweegactiviteit passend maken. Een conceptkerndoel dat mogelijk niet direct herkenbaar is en uitleg vraagt voor een geschikte vertaling naar de praktijk. Het nieuwe kerndoel 3 wordt al snel gelezen als iets wat de docent te doen heeft (differentiëren). Net als de andere kerndoelen richt het zich echter op de leerling. Het kerndoel vraagt niet alleen toelichting, maar het werpt ook nieuw licht op leren bewegen in de gymles. In een reeks artikelen is stilgestaan bij kerndoel 1, deelnemen aan bewegen (Nienhuis & Boomars, 2025) en kerndoel 2, verbeteren van de beweegvaardigheid (Koekoek e.a., 2025). Kerndoel 3 voegt in het proces van leren bewegen een extra dimensie toe. Reden te meer om in dit artikel het kerndoel verder uit te diepen en met voorbeelden te beschrijven hoe en wat leerlingen kunnen leren. | Jeroen Koekoek, Jacob Nienhuis, Klaas Boomars en Erik-Jan Stegeman

bs actualisatie kerndoelen bewegen en sport /slo

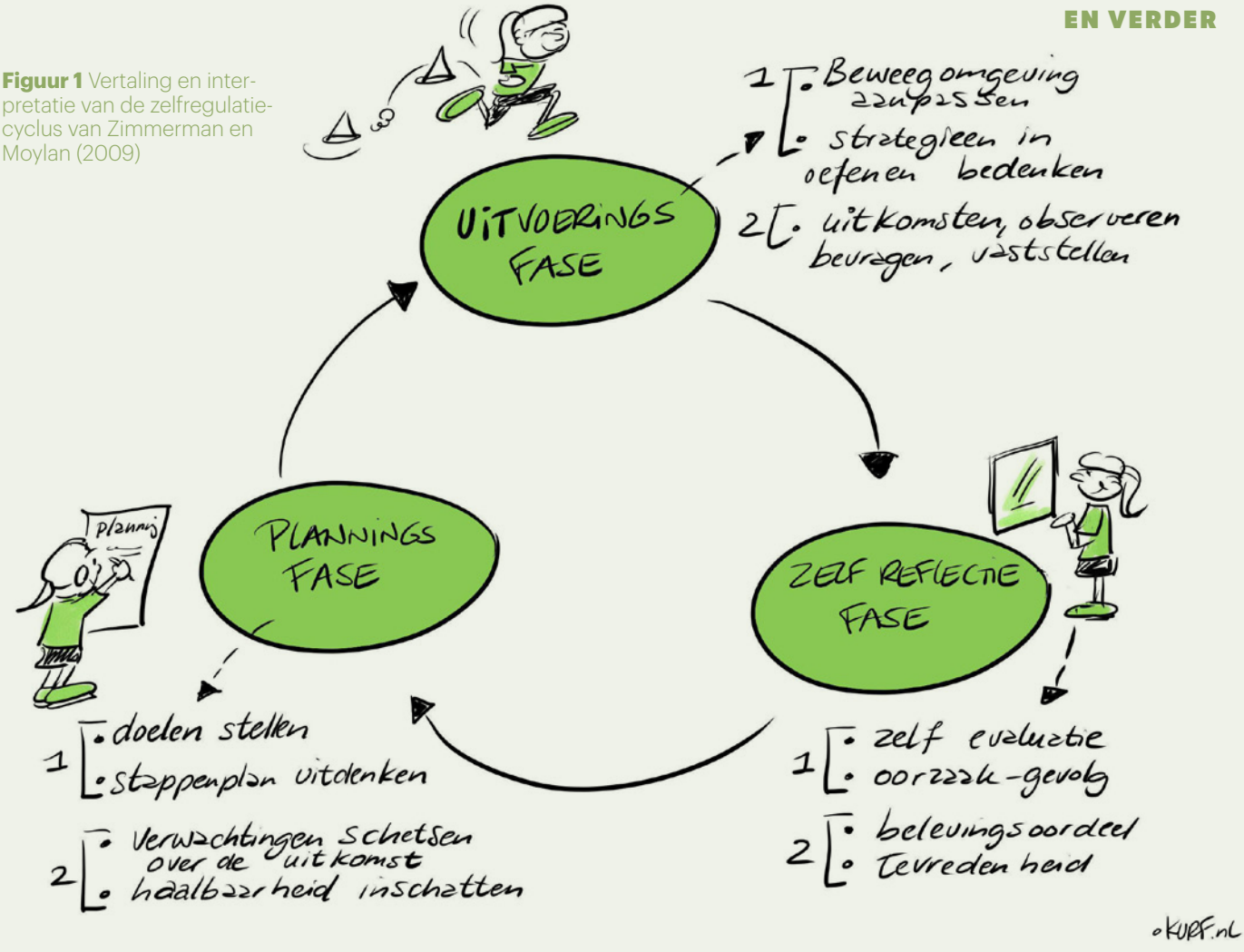
Met kerndoel 3 (KD3) zijn leerlingen zelf aan zet tijdens hun leerproces. Uiteraard samen met anderen. Dit kan soms na een stapsgewijze instructie (docent gestuurd), maar ook in een meer verkennend deel van de les (leerling gestuurd). Ze bepalen vooral zelf hoe in de beweegactiviteit optimaal geleerd kan worden. Anders gezegd, ze leren zelf reguleren, door in de beweegactiviteit op ontdekkingstocht te gaan. Ze leren hoe aanpassingen kunnen bijdragen aan het vergroten van de kans op succes. Dit laatste principe wordt ook wel het proces van arrangeren van de beweegactiviteit genoemd.

Hoe ziet dit voor een LO-leraar in de praktijk eruit? Binnen het beweegthema doelspelen, pilonbal (po) of handbal (vo) bijvoorbeeld, veranderen leerlingen zelf de veldafmetingen, de grootte van het doel of de aantallen. Gevorderde bewegers kiezen zelf het aantal spelers en bepalen eventueel met elkaar of een overtalsituatie gewenst is of niet. Een extra regel invoegen is ook een optie (bijvoorbeeld aantal passen als balbezitter of dribbel wel of niet). Een ander voorbeeld in het beweegthema zwaaien, is dat leerlingen zelf bouwen aan een veilige situatie op een manier zodat zij harder of juist zachter gaan. De leraar ondersteunt het proces. Het doel in beide voorbeelden is om

Tabel 1 Conceptkerndoel 3: Beweegactiviteit passend maken*

Doelzin po/so	Doelzin onderbouw v(s)o
De leerling stemt beweegactiviteiten af op de eigen mogelijkheden.	De leerling stemt beweegactiviteiten af op de eigen mogelijkheden.
Het gaat hierbij om:	**Het gaat hierbij om:**
• inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit; • meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit; • kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit; • aanpassen van de beweegactiviteit met betrekking tot ruimte, materiaal, regels en leerhulp.	• inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit; • meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit; • kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit; • aanpassen van de beweegactiviteit met betrekking tot ruimte, materiaal, regels en leerhulp.
Te denken valt aan:	**Te denken valt aan**
• de leerling probeert een van de balanceersituaties uit op basis van een inschatting van het eigen niveau; • de tikker past de grootte van het tikgebied aan het niveau van de lopers; • de leerling bepaalt bij freerunnen op welke wijze het object wordt gepasseerd; • de leerling kiest bij een trefbalvorm voor wel of niet afweren; • de leerling kiest bij touwzwaaien vanaf welke hoogte wordt vertrokken.	• de leerling probeert op basis van een eigen inschatting bij een duurloop een bepaalde tijd te halen; • leerlingen bepalen samen de spelaanpassingen zoals veldgrootte, aantal spelers of materiaal; • de leerling beslist mee over het bepalen van de mate van vanghulp bij de wendsprong; • de leerling stemt de afstand van het mikdoel af op basis van de vooraf voorspelde en de werkelijke score; • de leerling kiest of hij of zij de bal bij een softbalspel inbrengt vanaf een statief, toss of pitch.

* 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 Vertaling en interpretatie van de zelfregulatie-cyclus van Zimmerman en Moylan (2009)

leerprogressie te maken. Wanneer leerlingen dit zelf doen, is een bijkomend voordeel dat ze zelf ook beter snappen wat het leren hun oplevert. Vooral door zelf aan de beweegactiviteit te mogen 'sleutelen'. Extra fijn is dat ze beslissingen nemen in de beweegactiviteit, zonder dat de leraar daartoe altijd als eerste het initiatief neemt. Extra motiverend dus.

De reden dat het passend maken van de beweegactiviteit een kerndoel is geworden, heeft te maken met het ontwikkelen van een zekere autonomie van leerlingen in de les. Dit aspect vraagt om meer achtergrond. In het domein leren bewegen draait het om twee ogenschijnlijk eenvoudige vragen: wat is leren bewegen (1) en wat kunnen leerlingen dan leren (2)? Uitleg en onderbouwing is vereist om het domein van leren bewegen in de conceptkerndoelen te kunnen duiden. De eerste twee kerndoelen zijn in eerder verschenen artikelen beschreven. Een leerproces ontstaat pas wanneer daadwerkelijk wordt deelgenomen aan een beweegactiviteit (KD1) en de leerling een passende instelling en mindset gebruikt om zich te verbeteren (KD2). Het derde kerndoel bouwt hierop voort (zie tabel 1).

Zelfregulatie

In het vakgebied bewegen en sport spreken we bij voorkeur over leren bewegen als gevolg van het bewegen zelf. Oefening baart kunst. Bewegen, door te doen en te ervaren, is de belangrijkste inzet in de gymles. Dat het leerproces vervolgens wel of niet ontstaat, meer of minder lukt, dat is een gevolg op basis van meerdere invloeden. De taak, de beweegomgeving en de eigenschappen en kwaliteiten van de beweger zelf, spelen in samenhang een belangrijke rol. Tijdens een beweegactiviteit ervaren leerlingen wat er lukt en wat (nog) niet. Wat ze (denken te) kunnen en wat niet. En wat ze durven te doen en waarover ze twijfelen.

De zelfregulatie-cyclus van Zimmerman en Moylan (2009) helpt om grip te krijgen op deze elementen. De cyclus is medebepalend geweest voor een andere kijk op leren bewegen. Het model maakt namelijk duidelijk dat leerlingen, met een passend niveau van autonomie, keuzes mogen maken die het oefenen en leren van beweegvaardigheden versterken (zie figuur 1). Het model bestaat uit drie fasen: de planningsfase (1), uitvoeringsfase (2) en zelfreflectie fase (3). Het is afhankelijk van de beginsituatie van de leerling, de constructie van de les en de ervaring van de beweger in welke fase een leerling het leerproces start. We leggen uit hoe de drie fasen in de praktijk van leren bewegen kunnen worden opgevat door een vertaalslag van deze cyclus te maken naar de praktijk van de gymles.

Planningsfase
Het proces van zelfregulatie start voor een leerling door deel te nemen aan een beweegactiviteit met de intentie om de vaardigheid te verbeteren. De leraar biedt wellicht een overkoepelend leerdoel, de leerling stelt een persoonlijk doel. Een stappenplan wordt uitgedacht en voorbereid. In de praktijk gaat het meestal over het moment vlak vóór de uitvoering van de beweeghandeling. De leerling formuleert voornemens en intenties. Mogelijke beweegoplossingen worden bedacht en de verwachting van de uitkomst van de beweegtaak wordt ingeschat. Ook de haalbaarheid ervan om de beweeguitdaging daadwerkelijk te kunnen oefenen wordt door de leerling afgewogen. In al deze activiteiten lijkt er sprake te zijn van enkel en alleen een proces van nadenken, inschatten en uitspreken. In de praktijk gaat het in deze fase vaak over impliciete processen. Dit wordt ook wel *embodied* genoemd. Beweeghandelingen worden uitgevoerd in het bewegen zelf. Toch kan een leraar persoonlijke doelen van leerlingen ook meer expliciet laten formuleren. In dat geval staan leerlingen langer en meer bewust stil bij hoe zij de beweegtaak zullen aanpakken.

Uitvoeringsfase
Tijdens het bewegen is de leerling praktisch gezien aan zet. Door beslissingen te nemen en acties te ondernemen. Na het doen (uitvoeren van beweeghandelingen) zijn er verbeteringen nodig en moeten er keuzes worden gemaakt. Deze fase wordt gekenmerkt als een vorm van monitoring (via zelfcontrole en zelfobservatie). Dit gebeurt in de praktijk op basis van bijvoorbeeld succescriteria, rubrics, video analyse of formatief handelen. Leerlingen passen situaties aan en bedenken op de uitkomst nieuwe strategieën. Die uitkomsten worden geobserveerd en als informatiebron vastgelegd, zodat in de reflectiefase kan worden bepaald of die keuzes passend waren.

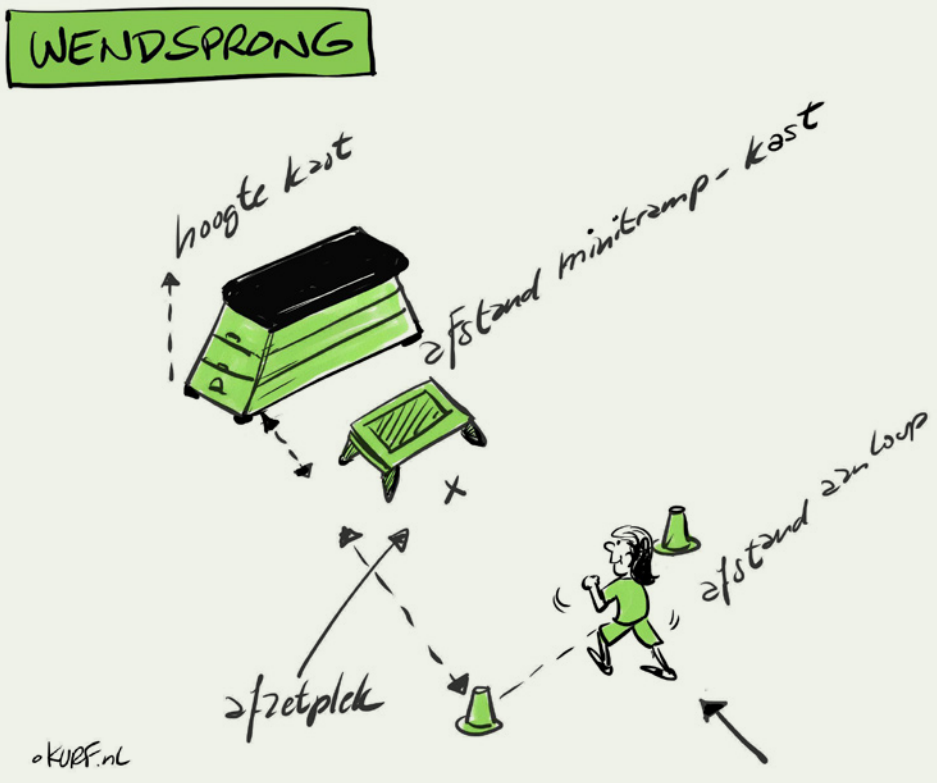
Zelfreflectiefase
Naar aanleiding van praktijkervaringen reflecteert de leerling op wat er is gebeurd in het bewegen. De leerling stelt zichzelf een aantal vragen: Wat waren de gevolgen van een aanpassing; welke bijdrage hebben de aanpassingen geleverd op plezierbeleving en de mate van voldoening van het resultaat; welke mate van tevredenheid is er bij de leerling? Met dit type vragen kan de leraar leerlingen begeleiden in de les en suggesties aandragen ter bevordering van het leerproces. Het proces in de leercyclus kan opnieuw worden opgestart.

Via deze stapsgewijze (zelf)evaluatie en het meermaals doorlopen van de cyclus krijgt de leerling in toenemende mate inspraak en autonomie in het eigen leerproces. Leren kan dus aan de leerlingen zelf worden overgelaten, dit in tegenstelling tot hoe leraren nog regelmatig denken over onderwijs en lesgeven. Tegelijkertijd is didactische ondersteuning van de leraar nodig bij een leerling gecentreerde benadering. Het vraagt goede begeleiding om de leerling stapsgewijs in de gelegenheid te stellen zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen leerproces. Zelfregulatie in de gymles laat in toenemende mate positieve uitkomsten zien. In praktijkgericht onderzoek in bewegingsonderwijs lieten Duivenvoorden en collega's (2021) bijvoorbeeld leerlingen tijdens het oefenen van een miktaak zelf de speel-afstand (moeilijkheidsgraad) kiezen. Leerlingen gebruikten de uitkomsten van de taak als informatiebron voor het maken van nieuwe beslissingen. Ondanks de gevonden nuances en beperkingen in het onderzoek, waren leerlingen goed in staat om voortdurend doelgerichte aanpassingen te doen. Een bijkomend voordeel was dat in deze zelfregulerende taak de leerlingen ook gemotiveerd bleven om door te gaan.

Wat kunnen leerlingen leren?

De hiervoor beschreven onderbouwing over zelfregulatie is een belangrijk element in de kenmerkende aspecten van KD3. Een consequentie hiervan is dat leerlingen in de praktijk aanpassingen doen die niet altijd direct leiden tot succesvolle uitkomsten. Leren om de beweegtaak op te lossen in een beweegactiviteit is een kwestie van *trial and error*. Uitproberen, bijstellen, aanpassen en opnieuw uitproberen. Dat proces kan een leerling als individu beïnvloeden. Maar nog

Figuur 2 Wendsprong of arabier over de kast. De leerling bepaalt vooraf de hoogte van de kast de afzetplek met behulp van kruis op de vloer en de afstand van de aanloop door de pilonnen te schuiven

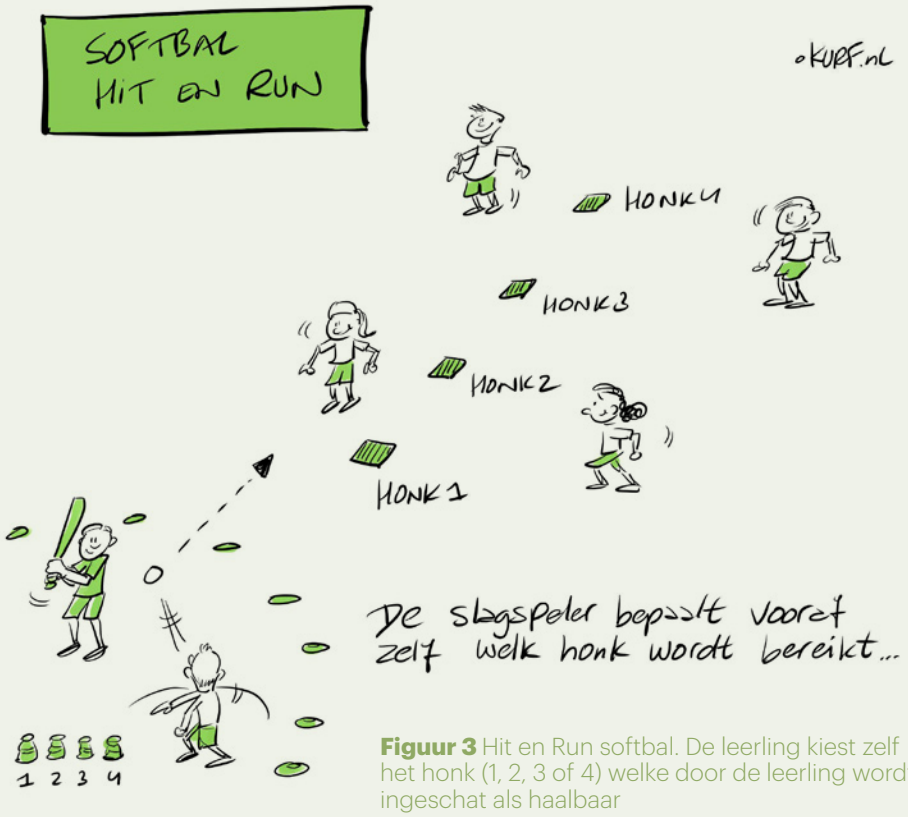


vaker is de gymles zeer geschikt om in een groepje klasgenoten elkaar feedback te geven en samen beslissingen te nemen om aanpassingen te maken in de beweegactiviteit. Het is denkbaar dat de aanpassingen en keuzes in lessen na verloop van tijd ook worden gemaakt op individueel niveau.

KD3 is bruikbaar en relevant voor zowel leerlingen in het basisonderwijs als in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Jonge kinderen krijgen misschien beweegactiviteiten voorgeschoteld met meer structuur, waardoor ze eerst vooral kunnen kiezen uit meerdere, aangereikte beweegarrangementen (hoog versus laag vertrekvlak in zwaaien, mikdoel ver/dichtbij, snelle/trage ballen jongleren, vast/wiebelend balanceervlak etc.). Zodra er meer ervaring is en ruimte in de les, kunnen de oudere leerlingen gaan bouwen en arrangeren. Voorwaarde is wel dat de leraar ruimte biedt aan leerlingen voor exploratie in de les, in plaats van beweegactiviteiten aan te bieden die

Tabel 2 Relatie tussen kenmerkende aspecten van KD3, voorbeelden van beweegactiviteiten en wat de leerling laat zien

Kenmerkende aspecten in het kerndoel	Beweegactiviteit PO/VO	Wat laat de leerling zien?
Inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit	Touwzwaaien vanaf een bank op een matje	• In het touwzwaaien vanaf een bank schuift de leerling zelf met het matje als landingsplek. • De leerling probeert zelf de hoogte van het vertrekvlak (1 of 2 banken). • De leerling schuift de bank een halve meter naar achteren.
	Balanceren over de bank	• De leerling kiest uit drie balanceersituaties van verschillende complexiteit.
	Stoten van een kogel	• De leerling kiest uit de stand- of aanglijd-techniek bij de stoot.
	Floorball	• De leerlingen overleggen welke veldafmetingen en regels passen bij de mogelijkheden van de spelers.
Meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit	Wendsprong over de kast (zie figuur 2)	• In overleg met de leraar wordt een tussendeel van de kast verwijderd zodat de passeerhoogte wordt verlaagd. • Leerlingen stellen voor de lengte van de aanloop te markeren met een pilon. • Leerlingen markeren in overleg met de leraar met een kruis op de grond de positie van de afzet richting de trampoline.
	Zwaaien aan de ringen	• Leerlingen stellen een oefening samen die ze in herhaling kunnen uitvoeren
	Stoeien op de grond	• De leerlingen kiezen samen welke houd- en bevrijdingsgrepen ze verbeteren. • De leerlingen ontwerpen samen een startpositie die recht doet aan de verschillen tussen de leerlingen.
Kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit	Hit en run softball (zie figuur 3)	• De leerling kiest zelf het honk (1, 2, 3 of 4) welke door de leerling wordt ingeschat als haalbaar. • Leerlingen kiezen tussen slaan van de bal vanaf een statief of via een toss.
	Basketbal 4v3	• De teams bepalen dat er een partij ongebonden speler mee doet in de aanval en niet mag scoren.
	Hockey 2v2	• In het opbouwen van de aanval besluiten aanvallers wel of niet gebruik te maken van spelers in de zijvakken om de bal kwijt te kunnen en kansen te creëren.
	Springen	• De leerling voltooit een beweegbaan met een variatie aan sprongen (hoog, ver, diep, steun) • De leerling kiest de springsituatie met de lage of hoge kast.
	Hardlopen van 1km	• De leerling stelt samen met een medeleerling gewenste tussentijden op per 200m.
Aanpassen van de beweegactiviteit met betrekking tot ruimte, materiaal, regels en leerhulp.	Draaien	• Bij het duikelen stellen leerlingen verschillende hoogtes in en kiezen daarbij passende uitvoeringswijzen.
	Tikspel	• Een loper besluit om niet meer gebruik te maken van een vrijplaats en draagt hiervoor een herkenbaar lintje. • Een groepje ontwerpt een extra vrijplaats, waardoor het spel tussen tikkers en lopers spannender wordt.
	Bewegen en muziek	• Een groepje leerlingen bedenkt zelf 2x8 tellen in een aangeleerde dans.



Figuur 3 Hit en Run softbal. De leerling kiest zelf het honk (1, 2, 3 of 4) welke door de leerling wordt ingeschat als haalbaar

voor iedere leerling hetzelfde eruitzien. Daarnaast hangt de beweegactiviteit ook samen met de leerfase waar een leerling zich in bevindt (zie KD2; Koekoek et al., 2025). Het leren passend maken van de beweegactiviteit is bestemd voor alle leerlingen in iedere leerfase. Niet alleen in de leerfase van experimenteren is het knutselen aan de beweegactiviteit van toepassing. Net zo goed kunnen leerlingen, die in de leerfase zitten van beginnend lukken, aan de slag met eigen keuzes en aanpassingen doen in de beweegsituatie. Het is wel noodzakelijk dat leerlingen enigszins betekenisvol met elkaar kunnen afstemmen en de beweegactiviteit ook samen kunnen organiseren en arrangeren. Met andere woorden, leerlingen kunnen met klasgenoten samenwerken op basis van passende sociale interacties. Niet geheel toevallig gaan die principes over kerndoelen 4 en 5 en behoren tot het domein van 'samen bewegen'. Deze kerndoelen zullen in volgende artikelen worden besproken.

De kenmerkende aspecten van KD3 (de opsomming van 'hierbij gaat het om') hangen dus samen met de gekozen beweegthema en beweeguitdaging, maar ook met de leerfase waarin leerlingen zich bevinden. Om dit element te verduidelijken, worden in tabel 2 voorbeelden gegeven van aanpassingen die leerlingen kunnen doen in beweegactiviteiten, waardoor zij de zelfregulatie cyclus kunnen doorlopen. De beweegactiviteiten geven een voorbeeld van hoe het kerndoel kan worden vormgegeven. Minder duidelijk blijft nog welke vakdidactische inhoud de leraar kan helpen om het 'passend maken' daadwerkelijk bij leerlingen te laten lukken. Hiervoor is meer praktijkgericht onderzoek noodzakelijk. Naast meer inzicht in de werking van internationale curriculummodellen die de autonomie en zelfregulatie vaardigheden van leerlingen kunnen bevorderen (zoals *Teaching Games for Understanding; Sport Education model; Student-Designed Games*).

Tot slot

Het doel van KD3 is dat leerlingen in staat zijn om de beweegactiviteit te kunnen aanpassen aan de eigen mogelijkheden. Uiteraard binnen bepaalde grenzen van veiligheid en passende kaders van uitvoerbaarheid. Door leerlingen medevormgever te laten worden in de gymles worden zij in toenemende mate eigenaar van het eigen leerproces. De rol van de leraar is meer gericht op het begeleiden van het proces van aanpassingen maken. Het leren bewegen zelf is meer leerling-gestuurd. De opbrengst is dat de leerling winst boekt in leren bewegen. De gemaakte aanpassingen geven meer inzicht in tijd-, tempo- en richting aspecten van het uitvoeren van beweeghandelingen. Immers, aanpassingen in de beweegactiviteit geven direct informatie terug aan de leerling. Bij wendspringen bijvoorbeeld kan het gaan over eerder afzetten (tijd), sneller aanlopen (tempo) en de handen ingedraaid plaatsen op de kast (richting). Leerlingen die in staat zijn om via zelfregulerende aspecten het bewegen te verbeteren, hebben een waardevolle sleutel in handen om ook op andere momenten, buiten de leersituatie, het bewegen te blijven verbeteren.

Kerndoel 3 kan worden opgevat als een beheersingsdoel. Het zijn vaardigheden en inzichten die de leerling laat zien om de leeractiviteit af te stemmen op de eigen mogelijkheden. Dat wil niet zeggen dat deze doelen gestandaardiseerd en meetbaar zijn. We spreken van beheersingscomponenten in relatie tot de mogelijkheden van leerlingen. Dit uitgangspunt geldt voor het gehele domein van leren bewegen. Ook de kerndoelen 1 en 2 houden rekening met het unieke van iedere leerling. In ons vakgebied staat centraal dat leerlingen leren vanuit hun eigen beweegmogelijkheden. ●

Bronnen
Scan klik *hier* naar de bronnen

Tekeningen
John Körver

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

Kernwoorden
kerndoelen, bewegen verbeteren, beweegactiviteit passend maken, zelfregulatie