# PRAKTIJK

1 TOPIC

## Intensief bewegen; fitness of krachtspelen?

**In november 2025 zijn de nieuwe conceptkerndoelen gepubliceerd door SLO. Dat heeft prachtige en krachtige domeinen en (sub)kerndoelen opgeleverd. SLO heeft veertien beweegthema´s opgesteld die aangeboden moeten worden in het leergebied bewegen en sport. Het waren in de eerste versie conceptkerndoelen vijftien beweegthema's. Zwemmen is uit het wettelijke kader gehaald en fitness is vervangen door het beweegthema intensief bewegen. Het is logisch dat de term fitness is aangepast. Fitness wordt te veel gerelateerd aan sportscholen. In deze tekst geven we de voorkeur aan een andere benaming die beter past bij de andere beweegthema´s, namelijk krachtspelen. We doen een poging tot een uitwerking van fitness (krachtspelen) op de basisschool en een algemene introductie van het beweegthema met een mogelijke beschrijving van de beweeguitdaging.** | Nick Keijser en Koen Lahnstein

### Fitness in de beweeg en sportcultuur

De leerlingen uit groep 5 komen de zaal binnen en zien in een vak allerlei fitnessmaterialen liggen. Er ligt een kettlebell, medicine ball, een battle rope en er staan een bank en een blok. Er zijn zes stationnetjes gemaakt. Bij ieder station kun je een krachtoefening doen. Kinderen beginnen meteen met de medicine bal neersmijten, de kettlebel te heffen boven het hoofd, buikspieroefeningen te doen en push ups te maken met hun handen steunend op de bank en de voeten op de grond. Een leerling zet de zandloper om en houdt de tijd bij. Na 45 seconden is het wisselen. De tijdwaarnemer moedigt het groepje ook aan.

Fitnessactiviteiten blijken boeiend te zijn voor veel leeftijdsgroepen. Het komt veel voor in de beweeg- en sportcultuur. We zien bijvoorbeeld pubers helemaal los gaan in de ´gym´. Fitness, HYROX, CrossFit en gewoon ´pompen´ (spieren lijken tijdelijk groter en voller door vocht en bloedtoename) zijn enorm populair. Ook oudere mensen gaan naar de sportschool. Zij doen onder begeleiding van een fitnessinstructeur kracht- en conditie-oefeningen in circuitvorm.

Het aanbod in de sportscholen is zeer divers, er is ook ruimte voor ontspanning. Vaak zijn er yoga-, pilates- en meditatielessen. Ook hebben mensen thuis dumbells, kettlebells en barbells of zelfs een ruimte met allerlei fitnessapparaten. De context waar er gefitnest wordt is divers. Jongeren en volwassenen trainen veel in sportscholen, CrossFit boxen, thuis in een ruimte of in de buitenlucht bij bootcampclubs in de tuin of in het bos.

De taak van beweegonderwijs is kinderen introduceren in de beweeg- en sportcultuur. Vandaar dit pleidooi om fitness structureel aan te bieden op school vanuit het perspectief van leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen.

### Welke term voor het beweegthema?

Het beweegthema ´intensief bewegen´ noemen in plaats van fitness, is een opmerkelijke keuze. Intensief bewegen betekent dat je een lichamelijke activiteit doet op een hoog inspanningsniveau. Daardoor ga je zweten en is hartslagverhogend. Dit hoeven geen specifieke kenmerken van fitnessactiviteiten te zijn. Dat kan namelijk ook optreden tijdens het uitvoeren van andere beweegthema´s zoals doelspelen, tikspelen of hardlopen. De vraag die opkomt: ben je bij andere beweegthema´s dan niet intensief aan het bewegen?

In de vorige conceptkerndoelen stond het beweegthema's fitness. Dat was ook een vreemde term tussen de namen van de andere beweegthema's. Het begrip fitness is vergelijkbaar met het begrip 'turnen' of 'atletiek' die ook geen beweegthema's zijn. De sportduiding 'turnen' is uitgewerkt in de beweegthema's zwaaien, springen, balanceren. De term turnen verwijst te veel naar de turnverenigingen, terwijl springen op veel meer gebieden in de beweeg- en sportcultuur gebeurt.

Ook fitness (en intensief bewegen) is een verzamelterm van allerlei verschillende beweegactiviteiten. Daarom is er terecht kritiek op de term 'fitness'. Het verwijst niet direct naar concrete beweegactiviteiten. Fitness verwijst naar allerlei soorten activiteiten die vaak ook nog allerlei mengvormen bevatten. Vaak worden er twee verschillende grote groepen onderscheiden: cardio- en krachtoefeningen. De cardio-oefeningen hebben een verwantschap met bijvoorbeeld het beweegthema hardlopen, waar uithoudingsvermogen een aspect van is. Maar in het beweegthema hardlopen is de beweeguitdaging niet het verbeteren van uithoudingsvermogen maar hardlopen om zo snel mogelijk

ergens te komen. Natuurlijk kan de leerling als extra motief bij het hardlopen hebben zijn uithoudingsvermogen te verbeteren. Maar dat is niet de kern van de beweeguitdaging. Of een leerling kan vanuit een prestatiemotief proberen om zo snel mogelijk te lopen om de tijd te verbeteren. De cardio-oefeningen uit de fitness kunnen wel een plek krijgen in de andere beweegthema's. Dat is lastiger voor de krachtoefeningen.

In de geschiedenis van de lichamelijke opvoeding waren er vroeger al oefeningen in het 'heffen', 'dragen' en 'trekken'. Dat waren toen vooral oefeningen met als doel 'spierversterking'. Dit doel past niet bij het eerste kerndoel, waar het gaat om het deelnemen aan beweegthema's met een bepaalde beweeguitdaging. Mogelijk geven de werkwoorden heffen, dragen, tillen, trekken wel goed aan wat er bewegend te zien is, maar ze maken nog niet duidelijk wat de achterliggende beweeguitdaging is.

## De beweeguitdaging

De uitdaging voor dit beweegthema kan mogelijk gevonden worden door krachtoefeningen te vergelijken met mikoefeningen. Bij mikken gaat het om het krijgen van een voorwerp in/tegen een bepaald mikdoel en dat kan soms wel en soms niet lukken. Die spanning zorgt voor de beweeguitdaging van mikken. Zo is het ook bij doelspelen en tikspelen, er is een bepaalde spanning tussen de ene en de andere beweegactie.

Bij krachtoefeningen gaat het om de poging om een bepaalde weerstand (bijvoorbeeld een gewicht of je eigen lijf) van de ene naar de andere plek te brengen en dat eventueel een paar keer achterelkaar. De beweeguitdaging zit in de spanning of dit wel of niet (en hoe vaak) gaat lukken. Daarbij wordt op uitdagende wijze een afstemming gezocht van de juiste belasting (onder weerstand van bijvoorbeeld gewichten of eigen lichaam) en uitvoering in relatie tot de eigen mogelijkheden. Daarom is een nieuwe term krachtspelen, een optie om het begin van 'fitness' in het onderwijs bij jonge kinderen te introduceren. Het gaat dan niet om spierversterking, maar om de uitdaging om met de beschikbare spierkracht op een efficiënte wijze een bepaalde weerstand zoals gewichten in herhaling naar een andere positie te brengen. Daarom is ons voorstel het thema krachtspelen in plaats van intensief bewegen op te nemen in het rijtje beweegthema's die op school worden aangeboden.

## Introductie in de beweeg- en fitnesscultuur

Introductie van fitnessactiviteiten in het beweegonderwijs kan ervoor zorgen dat kinderen intrinsiek gemotiveerd raken (betrokken raken) om nu of later blijvend deel te nemen aan dit soort activiteiten op bijvoorbeeld de sportschool. School en lessen beweegonderwijs kunnen daarbij van dienst zijn.

Vanuit de beweeg- en sportcultuur kan niet alles worden aangeboden tijdens de les beweegonderwijs. Er moet een keuze gemaakt worden vanwege de beperkte tijd. Het is niet aannemelijk dat fitnessen tijdens het onderwijs een constructieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van kracht en conditie van kinderen. Daarom is het belangrijk te zoeken naar een beweeguitdaging in de fitnessactiviteit, die voor kinderen in een onderwijssetting wel relevant kan zijn. Wij pleiten ervoor om fitness op school aan te bieden vanuit een beweeguitdaging die over kracht gaat. Natuurlijk wordt er in de sportschool ook aan de conditie gewerkt. Dat laten we niet vallen onder fitness vanwege het feit dat er tijdens de les te weinig tijd is om echt conditie te verbeteren en er al een thema hardlopen is. Daarom maken we de keuze om fitness aan te bieden die bestaat uit krachtoefeningen. Natuurlijk kan er tijdens een CrossFit of HYROX-les ook worden gesprint, maar dat is niet de hoofdbeweeguitdaging. De vraag is wel wat van de fitnesscultuur past in het onderwijs. Welke krachtactiviteiten zijn geschikt voor het basisonderwijs en welke voor de onderbouw vo en welke voor de bovenbouw vo?

## Krachtspelen tijdens beweegonderwijs

In het beweegonderwijs moeten vanuit het wettelijke kader veertien verschillende beweegthema's worden aangeboden, maar er is maar beperkte onderwijstijd. Voor het uitwerken van de leerlijn krachtspelen is van belang te weten hoeveel onderwijstijd er gemiddeld beschikbaar is in een jaar. Er is wettelijk vastgelegd dat kinderen twee keer per week 45 minuten les krijgen, dat is ongeveer 60 uur per jaar. Vakleerkrachten mogen zelf bepalen hoeveel tijd er wordt besteed aan een thema. Stel dat je voor het beweegthema fitness gemiddeld evenveel tijd krijgt als de andere beweegthema's. Dat is 1/14 deel (7 procent) van alle beschikbare lestijd. Per jaar is dat bijna 4 uur (7 procent van 60 uur). Dat kunnen ongeveer vijf klassikale lessen per jaar zijn of twintig lesonderdelen van ongeveer 10 minuten (5x45 minuten : 10). Onze voorkeur gaat uit naar twintig lesonderdelen, omdat basisschoolkinderen een uur lang krachtspelen vaak saai vinden en liever een afwisselende les hebben met meer verschillende onderdelen. Hieronder zullen we straks krachtspelen verder uitwerken. Maar eerst de vraag: waaraan moet een kernactiviteit krachtspel voldoen?

Bij beweegonderwijs gaat het om drie doelstellingen: leren bewegen, betrokken bewegen en samen bewegen. Vanuit leren bewegen worden er



**Tabel 1** Domeinen en kerndoelen bewegen en sport voor po, so en onderbouw vo

| Overzicht van kerndoelen bewegen en sport | | | |
|---|---|---|---|
| Primair onderwijs Speciaal onderwijs | | Voortgezet onderwijs Voortgezet speciaal onderwijs | |
| **Domein: leren bewegen** | | | |
| 38 | **De leerling ontwikkelt zich in het bewegen.**<br>A. Deelnemen aan bewegen<br>B. Verbeteren beweegvaardigheid<br>C. Beweegactiviteit passend maken | 43 | **De leerling ontwikkelt zich in het bewegen.**<br>A. Deelnemen aan bewegen<br>B. Verbeteren beweegvaardigheid<br>C. Beweegactiviteit passend maken |
| **Domein: samen bewegen** | | | |
| 39 | **De leerling beweegt samen met anderen.**<br>A. Bewegen met anderen<br>B. Bewegen regelen | 44 | **De leerling beweegt samen met anderen.**<br>A. Bewegen met anderen<br>B. Bewegen regelen |
| **Domein: betrokken bewegen** | | | |
| 40 | **De leerling geeft betekenis aan bewegen.**<br>A. Oriënteren op beweegcontexten<br>B. Beweegidentiteit ontwikkelen | 45 | **De leerling geeft betekenis aan bewegen.**<br>A. Oriënteren op beweegcontexten<br>B. Beweegidentiteit ontwikkelen |

beweeguitdagingen beschreven. Dat is een cluster aanverwante activiteiten met dezelfde doelen. Wat zou de beweeguitdaging van krachtspelen kunnen zijn?

## De beweeguitdaging van krachtspelen

Eenvoudige krachtspelen zijn activiteiten die mogelijk voor het onderwijs interessant zijn. Die worden gekenmerkt door acties waarbij een zwaar gewicht of een andere weerstand verplaatst moet worden. Bijvoorbeeld dumbell, barbell, kettlebell of het eigen lichaam(sdeel). In de oude gymnastiekboekjes zijn nog allerlei oefeningen terug te lezen die benoemd werden als heffen en dragen', bijvoorbeeld met vier kinderen een bank optillen en boven je hoofd vast houden. Blijkbaar zijn dit soort activiteiten al vele eeuwen boeiend om te doen. Maar de vraag blijft wat is dan de beweeguitdaging van krachtspelen? De beweeguitdaging daarbij is: het verplaatsen van een weerstandgevend gewicht om vol te houden of te herhalen.

De essentie van de beweeguitdaging blijft voor de verschillende fases hetzelfde. De taak en de omgeving kunnen complexer worden gemaakt waarmee rekening gehouden kan worden met de verschillende beweeguitvoeringen van leerlingen en de lichamelijke veranderingen die de leerling ondergaat door 'groei'.

Voor het beweegonderwijs is het belangrijk dat er activiteiten zijn waar alle kinderen succesvol aan kunnen deelnemen. Dit komt mede omdat er voldoende beweeguitbouw mogelijk is. Bijvoorbeeld als tien keer 5 kilo tillen lukt dan kun je daarna 8 kilo proberen. Een andere voorwaarde is dat de beweeguitvoering in het begin simpel is en dat deze ook op beweegniveau te verbeteren is. Bijvoorbeeld eerst een snelle uitvoering van de beweging en daarna een rustige uitvoering met aanspannen van de spieren.

## Krachtspelencircuit op de basisschool

In groep 5 tot en met 8 doen de kinderen graag samen een krachtcircuit bestaande uit verschillende kleine activiteiten. Het gaat bijvoorbeeld om de wall bal, push up, slam bal, crunches, jump squat, battle rope en chest press. Op grond van de drie definitieve kerndoelen en zeven subkerndoelen hebben we naar deze activiteiten gekeken. Vanaf groep 5 bieden we krachtspelen-circuits aan in kleine groepjes. We zien krachtspelen niet als een eenmalige leuke activiteit, maar als een kernactiviteit waar alle kerndoelen realiseerbaar zijn, als de activiteit in voldoende mate wordt aangeboden. Onze ervaring is dat veel kinderen in groep 7 en 8 het steeds leuker vinden om zichzelf te verbeteren binnen het krachtspel. Meer herhalingen maken of zwaarder 'tillen' is uitdagend voor deze leeftijdsgroep.

## Krachtspelen en de kerndoelen

Om er een leerlijn van te maken onderzoeken we mogelijkheden hoe deze activiteit verbonden kan worden met de (sub)kerndoelen. Het gaat daarbij om de volgende vragen:

- Welke krachtspelen zorgen ervoor dat het kind kan meedoen (subkerndoel 38A)?
- Welke niveauverschillen zijn er bij krachtspelen mogelijk (subkerndoel 38B)?
- Welke beweeguitbouw zorgt ervoor dat krachtspelenuitdagend blijft (subkerndoel 38C)?
- Welke samenwerkingsverbanden zijn mogelijk bij krachtspelen (subkerndoel 39A)?
- Welke regeltaken passen bij krachtspelen (subkerndoel 39B)?
- In welke beweegcontext zijn krachtspelen nog meer speelbaar (subkerndoel 40A)?
- Welke beweegwensen kunnen ontstaan bij het doen van krachtspelen (subkerndoel 40B)?

Deze zeven subkerndoelen zijn gekoppeld aan drie verschillende domeinen en grote kerndoelen: leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen. Deze domeinen gebruiken we om de subkerndoelen bij krachtspelen verder uit te werken (zie tabel 1).

In het volgende artikel beschrijven we een krachtspelen-circuit aan groep 5 en 6 en koppelen we deze aan de drie domeinen en zeven subkerndoelen. ●

**Bron**
SLO (2025). Definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport. SLO. Verkregen op 18 december 2025, van *www.slo.nl/thema/meer/actualisatie-kerndoelen-examenprogramma/actualisatie-kerndoelen/*
**Contact**
*n.keijser@scodelft.nl*
**Nick Keijser** is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie
**Koen Lahnstein** is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool Freinetschool Delft
**Foto**
Anita Riemersma
**Kernwoorden**
intensief bewegen, fitness, krachtspelen