

Motiverend bewegingsonderwijs

4

Aanbevelingen en voorbeelduitwerkingen

Hoe krijgen we álle leerlingen mee in de gymles? Uit een groot-schalig onderzoek van 2010 tot 2024, uitgevoerd onder duizenden leerlingen van groep 7 tot en met de examenklassen blijkt dat bewegemotieven een cruciale rol spelen bij het vervullen van psychologische basisbehoeften en daarmee bij de waardering voor LO. Waar veel leerlingen gedreven worden door beweegplezier en beweeguitdaging, bewegen anderen vooral vanwege sociale redenen, fitheid of uiterlijk. En juist die laatste groep – vaak meisjes, oudere leerlingen en jongeren met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld – bereikt de huidige gymles nog onvoldoende. Deel 1, 2 en 3 van deze reeks lieten de samenhang zien tussen bewegemotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO en de verschillen tussen leerlingen. Dit vierde en laatste deel van deze reeks beschrijft aanbevelingen voor de praktijk en enkele voorbeelduitwerkingen. | Ger van Mossel, Anne de Bruijn, Hans van Ekdorn en Remo Mombarg

1 Intrinsieke bewegemotieven versterken motivatie

Leerlingen met intrinsieke bewegemotieven, zoals beweegplezier en beweeguitdaging, ervaren meer voldoening tijdens de lessen. Ze onderkennen 'lol of plezier' en de 'gein' van het bewegen: de beweeguitdaging lukt. Deze leerlingen voelen zich tijdens de gymles eerder competent, autonoom en verbonden met de docent, waardoor ze actiever deelnemen en langer betrokken blijven. Extrinsic motieven, zoals fitheid, uiterlijk of sociaal contact, komen vaak minder aan bod tijdens de lessen.

Leg in je lessen nadruk op persoonlijke groei en zelfverbetering. Door de nadruk te leggen op persoonlijke groei voelt de minderbegaafde beweger zich meer competent. Geef alle leerlingen de mogelijkheid om zich competent te voelen en beweegplezier te ervaren. Hierdoor ontstaat er minder onderlinge vergelijking en voelen leerlingen zich competent. Door te variëren in het lesaanbod

en de les vorm te geven vanuit verschillende bewegemotieven sluit je meer aan op de eigen voorkeuren van de leerlingen en versterk je het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid. Zo creëer je een inclusieve omgeving

waarin alle leerlingen, ongeacht hun bewegemotief, betrokken blijven en duurzame bewegegewoonten ontwikkelen.

Doe onderzoek naar de bewegemotieven van je eigen leerlingen. Dat kan via gesprekken en/of *active reviewing* (De Kok & Hermans, 2019). Zorg ervoor dat de verschillende bewegemotieven allemaal aan bod komen zodat iedereen gehoord wordt en allen de kans krijgen kennis te maken met verschillende bewegemotieven. Laat leerlingen op basis van hun voorkeur kiezen.



Bied beweegplezier en persoonlijke groei als basis

Ad 1. Presteren, trainen of recreatief spelen

Leerlingen spelen een spel, bijvoorbeeld padel, volleybal of voetbal, op meerdere veldjes over meerdere rondes. In iedere ronde kiest ieder 'veldje' voor een eigen 'manier' van spelen:

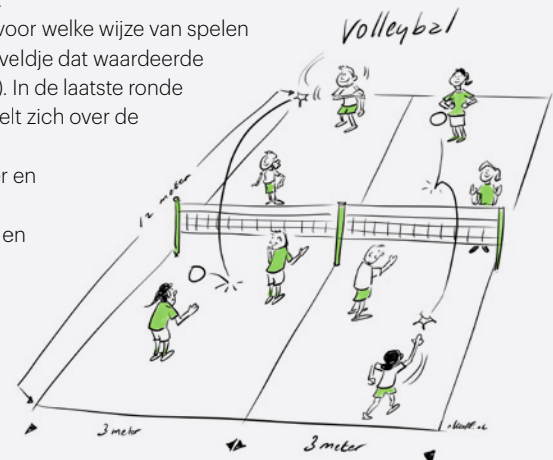
- presteren (spelen tegen elkaar);
- trainen (samen oefenen om ergens beter in te worden);
- recreatief spelen (een spel samen laten lukken door aanpassingen in spelregels en/of arrangement/materiaal).

Na iedere ronde vraagt de docent per veldje voor welke wijze van spelen er was gekozen en hoe iedere leerling op dat veldje dat waardeerde (*active reviewing*: opsteken van 1 tot 5 vingers). In de laatste ronde kiest iedere leerling voor ad a, b of c en verdeelt zich over de bijhorende veldjes.

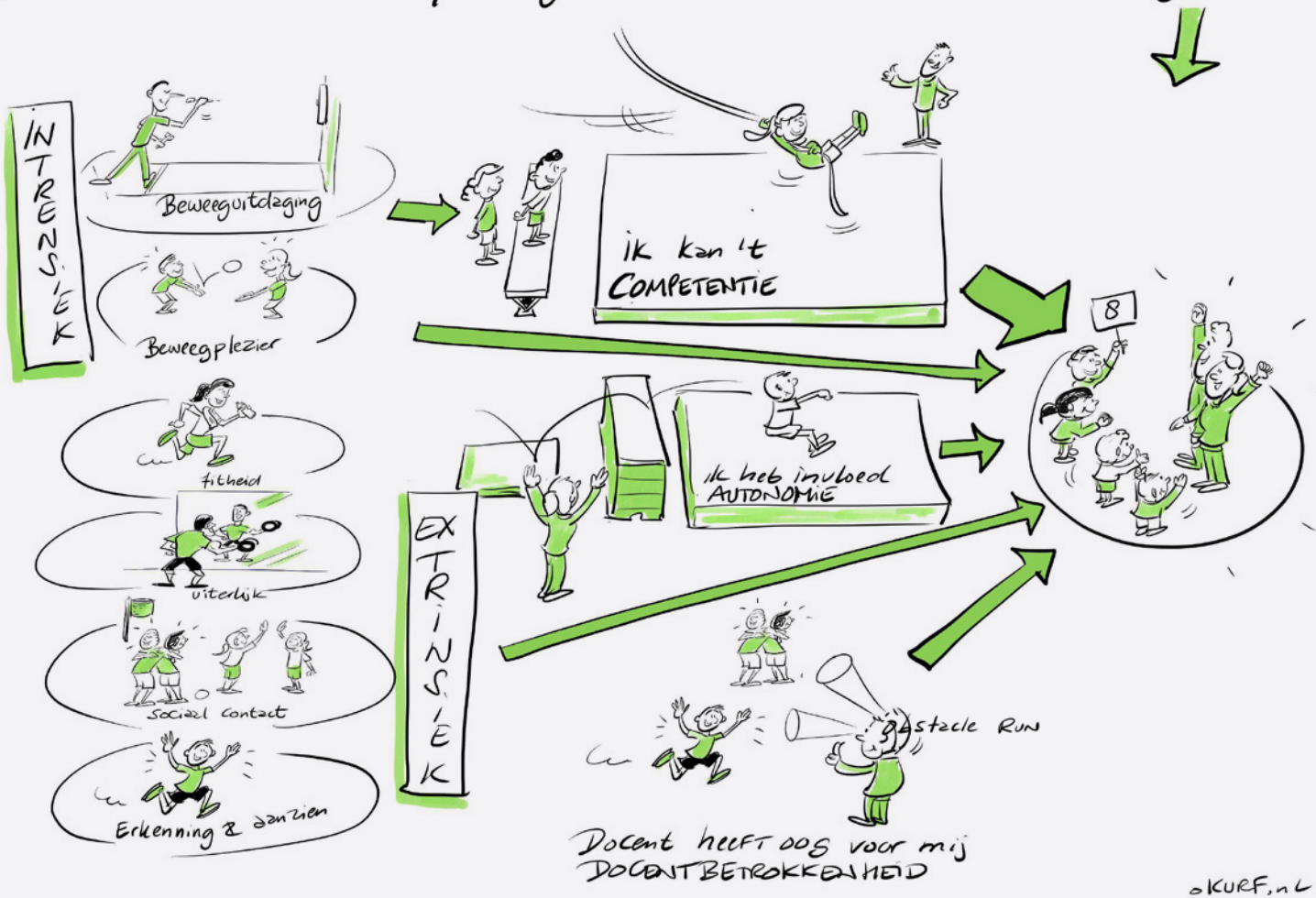
- Dominante bewegemotieven: beweegplezier en beweeguitdaging
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en competentie

Bron:

- Van Wijk, J. & Van der Spek, I. (2025). Padel als sportoriëntatie voor bovenbouw vo-leerlingen. *LO Magazine* 113(8), 21-23.



BEWEEGMOTIEVEN; Psychologische Basisbehoeften & Waardering L.O.



© KURF, n.l

2 Benut ook extrinsieke beweegmotieven

Hoewel de focus vaak ligt op beweegplezier en beweginguitdaging, bewegen veel leerlingen ook vanwege extrinsieke motieven: sociaal contact, fitheid, uiterlijk of erkenning & aanzien. Dit geldt vooral voor:

- meisjes;

- leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs;
- leerlingen met een midden/gemiddeld of laag sportief zelfbeeld.

Twee op de tien in po en drie op de tien in vo heeft een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld (25% van de leerlingen). Deze groep loopt een hoger

risico op een inactieve leefstijl. Deze risicogroep herken je aan de wijze van deelnemen: zij vinden LO onbelangrijk, vinden zichzelf niet goed in gym en doen weinig aan bewegen en sport in vrije tijd.

Aanpak: Door activiteiten te bieden die aansluiten bij extrinsieke motieven, zoals samenwerkingsspelen,

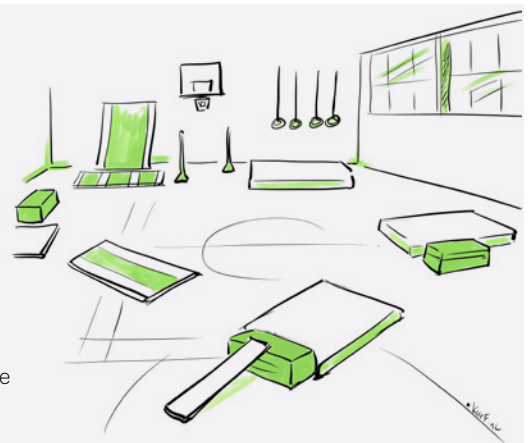
Ad 2a. Obstacle run

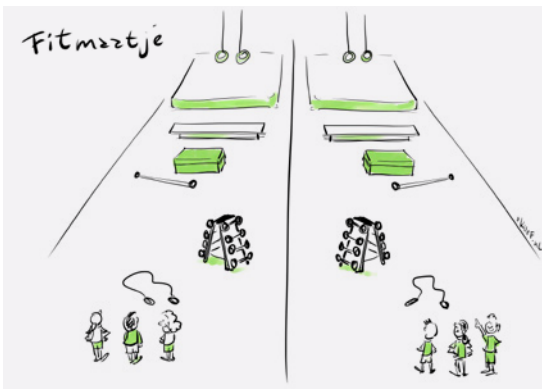
In de gymzaal staat een parcours uitgezet met allerlei gymtoestellen: turn- en landingsmatten, turnbanken, kasten, turnblok, touwen, klimrek, rekstok, et cetera. In een of meerdere voorafgaande lessen hebben de leerlingen hun eigen wijze van passeren, streeftempo en streeftijd bepaald.

De leerlingen krijgen de opdracht om het parcours naar keuze af te leggen:

- op eigen tempo, tijdsduur, met of zonder pauzes (interval);
- op eigen wijze passeren: over/aan/op alle toestellen of een deel daarvan;
- in tweetallen: de ene leerling loopt, de andere leerling moedigt aan.

- Dominant beweegmotief: fitheid
- Psychologische basisbehoefte: autonomie en peer-verbondenheid en competentie





Ad 2b. Fitmaatje

In het gymlokaal zijn twee of drie parallelle fitnessbanen met verschillende fitness-stations uitgezet. De klas verdeelt zich in twee- of drietallen: 'fitmaatjes'. Voorafgaand doorlopen de fitmaatjes een fitnessbaan en maken bij ieder fitness-station afspraken over hoe vaak en hoe zwaar zij 'synchroon' de fitheids-oefeningen doen. Vervolgens leggen de 'fitmaatjes', beiden op een parallelle fitnessbaan, synchroon de fitness-stations af.

- Dominante beweegmotieven: fitheid en sociaal contact
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en peer-verbondenheid

fitnessopdrachten of speelse competitie, bereik je deze leerlingen ook. Sociaal contact en fitheid blijken hierbij het meest effectief: met deze motieven bereik je tot 80 procent van de leerlingen.

3 Bied beweegplezier en persoonlijke groei als basis

Naast extrinsieke motieven is het belangrijk intrinsieke motieven te blijven ondersteunen en te ontwikkelen.

Beweegplezier en uitdaging leiden namelijk tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011). Bewegingsonderwijs met hiervoor een veilige leeromgeving en motiverend klimaat bieden.

Ad 3. LO Excellent

In een reeks van vier lessen kiezen de leerlingen om zich individueel of samen met een groepje in een bepaalde bewegingactiviteit te verbeteren, bijvoorbeeld in een bepaald atletiek- of turnonderdeel of in bewegen op muziek, als de onderdelen veilig en naast elkaar in de gymzaal kunnen worden geoefend en de docent akkoord gaat met de gekozen bewegingactiviteit. Als een onderdeel niet 'past', kan de leerling ervoor kiezen om in 'eigen' tijd het onderdeel te oefenen.

In de eerste les nemen de leerlingen een video op van hun beginsituatie en in de vierde les van hun eindsituatie. Gedurende de lessenreeks houden de leerlingen met een logboek bij wat ze en hoe ze zich hebben verbeterd. De week na de lessenreeks leveren de leerlingen individueel of met hun groepje een digitaal portfolio in.

- Dominante beweegmotieven: beweegplezier en beweeguitdaging
- Psychologische basisbehoeften: autonomie en competentie

Bron:

Didden, C. (2012). Excelleren in LO is voor iedereen. *Lichamelijke opvoeding* 100(6), 24-25.

Werkwijze in de praktijk:

- Leg bij leerlingen met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld de nadruk op beweegplezier en persoonlijke groei bij beweeguitdagingen.
- Maak bewegen speels, gevarieerd en betekenisvol.
- Geef leerlingen persoonlijke uitdagingen die haalbaar maar ook uitdagend zijn; 'Ik vind dit uitdagend'.
- Bied keuzevrijheid in activiteiten zodat leerlingen zich kunnen verbeteren in wat zij belangrijk vinden.

4 Zorg voor autonomie, competentie en verbondenheid in de les

Uit dit onderzoek blijkt dat het aantal leerlingen met een laag en midden/gemiddeld sportief zelfbeeld over de leeftijd toeneemt. Deze groep vormt een kwetsbare groep voor een inactieve leefstijl, dat geldt in het bijzonder voor meisjes en leerlingen in de bovenbouw vo. Wil je als docent de autonome motivatie en waardering voor LO versterken,



Beweegmotieven als sleutel voor motivatie en waardering voor LO

Ad 4. Geen cijfers voor gym: iedereen doet mee

Een school geeft geen cijfers voor allerlei bewegingsvaardigheden en dergelijke. In plaats daarvan rapporteert de docent-LO op ieder rapport een O, V en G. Het uitgangspunt is dat iedere leerling een V(oldoende) heeft op het rapport.*

Bij de introductie op het schooljaar krijgen de leerlingen te horen: "Als je 'normaal meedoet' met gym heb je een V, verder krijg je geen cijfers voor gym".

Een G(oed) krijgt een leerling als hij/zij anderen de gelegenheid geeft om zich te verbeteren, anderen motiveert om actief deel te nemen en initiatief toont bij het klaarzetten en opruimen van materialen.

Een O(voldoende) krijgt de leerling bij 'inactieve participatie' zoals: te laat in de les, gymspullen niet op orde, op een inactieve manier deelname aan de lessen en op een negatieve manier met anderen samen speelt en sport. Het is aan de docent LO om bij een O in gesprek te gaan met de leerling en contact op te nemen met de mentor en met de ouders/verzorgers.

- Psychologische basisbehoefte: competentie

Bronnen:

- Vlietland College te Leiden
- Krijgsman, C. (2021). Beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO: een overzicht van de resultaten van promotieonderzoek. *Lichamelijke Opvoeding* 109(5), 46 - 49.

* De vaksectie LO erkent dat bij 'geen cijfers voor gym' niet tegemoetgekomen wordt aan het beweegmotief 'erkenning & aanzien'.

Ad 5. Naschools beweeg- en sportaanbod

De ideale school: de leerlingen op een vo-school kunnen op vrijwillige basis deelnemen aan een ruim beweeg- en sportaanbod met bijhorende beweegmotieven. Zo heeft de school een eigen fitnessruimte waar leerlingen en personeel in pauzes en na schooltijd kunnen fitnessen onder begeleiding van LO-docenten en BSM-leerlingen.

Daarnaast kunnen leerlingen op drie dagen per week deelnemen aan pauzesport in de sporthal van de school.

De leerlingen kunnen na schooltijd deelnemen aan een ruim aanbod van sportcursussen. De leerlingen kunnen via school een klim- en golfvaardigheidsbewijs halen. De school biedt samen met naburige sportverenigingen en -instellingen allerlei kennismakingscursussen aan: bijvoorbeeld in de winter schaatsen en ijshockey, in het voorjaar windsurfen en zeilen en in het najaar rugby en padel.

Verder heeft de school een uitgebreid schoolsportprogramma: de leerlingen kunnen deelnemen aan diverse interscholair toernooien in de regio (basketbal, volleybal en voetbal) en de regiofinales en de landelijke finaledag van TeamNL Moves.

Ieder jaar doet de school met leerlingen, personeel en ouders/verzorgers mee aan een goede doelen actie op de fiets zoals Fietsen Tour du ALS en Alpe d’HuZes.

Ten slotte heeft de school een gymzaal beschikbaar gesteld aan een naburige hiphop & breakdance school. Als tegenprestatie kunnen leerlingen en personeel van de school met korting deelnemen aan de lessen, verzorgen dansinstructeurs ieder schooljaar aan iedere klas drie lessen hiphop & breakdance en verzorgen zij aan het eind van ieder schooljaar een dansuitvoering met alleen leerlingen van de school.

persoonlijke groei en verbondenheid centraal staan en waarin zij succes, keuzevrijheid en erkenning ervaren.

Voor de praktijk betekent dit: differentiëren in beweegactiviteiten, variëren in beweeg- en sportcontexten, leerlingen keuzes geven/betrekken bij de planning van de lessen en bewust werken aan een positief pedagogisch-didactisch klimaat. Bewegingsonderwijs kan zo uitgroeien tot een krachtige leeromgeving waarin alle leerlingen zich gezien voelen en hun eigen beweegmotieven ontdekken en ontwikkelen. Zodoende leggen de leerlingen een basis voor een actieve en duurzame leefstijl – binnen en buiten de gymzaal.

Wij danken alle HALO-studenten (hoofdfase 1 van 2010- 2024) voor het verzamelen van de data bij hun stageklassen en voor hun lesontwerpen. ●



Wil je aansluiten bij de motieven van alle leerlingen, dan moet het ook gaan om sociaal contact en fitheid

focus dan bij het pedagogisch-didactisch klimaat op de drie basisbehoeften:

- Competentie: bied succeservaringen, differentiatie en groeifeedback; ‘Ik kan dit’.
- Autonomie: geef keuzes, laat leerlingen meebeslissen en communiceer autonomie-ondersteunend; ‘Ik heb invloed’.
- Verbondenheid: creëer een veilig, positief en samenwerkend lesklimaat; ‘Ik hoor erbij’.

Door deze aanpak te combineren, bereik je niet alleen de gemotiveerde leerlingen, maar ook de risicogroep met laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld. Zo verhoog je de waardering voor LO en stimuleer je een actieve, duurzame levensstijl bij alle leerlingen.

5 Bied variatie in beweeg- en sportcontexten

Voor oudere leerlingen, met name in de bovenbouw vo, is het belangrijk dat ze keuzevrijheid krijgen uit verschillende

verschijningsvormen met bijhorende beweegmotieven. Door een breed aanbod op school maken de leerlingen kennis met verschillende manieren om aan sport en bewegen deel te nemen en kunnen op basis daarvan in hun vrije tijd – nu en later – activiteiten kiezen die passen bij hun beweegmotieven. Daardoor zal hun betrokkenheid en motivatie om te bewegen toenemen.

Slotbeschouwing

Deze artikelenreeks laat zien dat motiverend bewegingsonderwijs vraagt om een brede blik op ‘waarom’ leerlingen bewegen. Door niet alleen in te zetten op beweegplezier en beweeguitdaging, maar ook expliciet ruimte te maken voor sociaal contact, fitheid en uiterlijk, ontstaat een inclusiever LO-programma dat meer leerlingen bereikt. Juist leerlingen met een laag of midden/gemiddeld sportief zelfbeeld profiteren van een leeromgeving waarin autonomie,



Scan of klik *hier* naar de gehele reeks Motiverend onderwijs (1-4)



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen van de artikelenreeks Motiverend onderwijs (1-4)



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdol was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Tekeningen

John Körver

Kernwoorden

motiverend bewegingsonderwijs, pedagogisch-didactisch klimaat, psychologische basisbehoeften, beweegmotieven