

Nieuwe kerndoelen... nieuw lesgeven? ②

Hoe verdieping van 'Leren bewegen' leidt tot betere kwaliteit van bewegen

Het jaar 2025 bracht naast nieuwe kerndoelen voor de leerlingen ook een nieuw beroepsprofiel voor de ervaren docent LO. Die documenten vormen samen voor een groot deel de borging van ons vakgebied. Echter, deze documenten alleen veranderen nog niet direct iets aan het handelen in de praktijk. Toch lijkt dit wel nodig als je over de urgentie van bewegen leest: de motorische vaardigheid gaat achteruit en minder jongeren bewegen met plezier. Tegelijkertijd halen 'we' als vakwereld vooral het nieuws als het gaat over de 'zittende generatie' of dalend welzijn. Vanuit de ALO Amsterdam is dit artikel een bijdrage om kritisch te kijken naar wat de docent (binnen de lestijd) kan doen om hieraan een bijdrage te leveren. 'Beter dan ooit!' is de ambitie. Dit artikel is een vervolg op het artikel in LO Magazine 4 (2025); Concept kerndoelen, nieuw lessenplan (1). | Klaas Boomars, Ronald Mijzen en Sander Plomp

In LO4 2025 schreven wij over het ontwerpen van het leren bewegen op zo'n manier dat alle beweegthema's meerjarig, doelgericht en op een creatieve wijze aan bod kunnen komen. Waarbij de coördinatieve vermogens een bewust gezochte transfer kunnen opleveren door de combinatie van beweegthema's binnen een lessenreeks. Scan of klik [hier](#) naar het artikel Concept kerndoelen, nieuw lessenplan (1)



Van ontwerpen naar lesgeven

In dit vervolgartikel verleggen we de focus van het ontwerpen naar het daadwerkelijke lesgeven van het ontworpen onderwijs. Hoe zorgen we ervoor dat: 'leerlingen van 4 tot en met 18 jaar goed gaan leren deelnemen aan de bewegingscultuur', zoals uitgangspunt 1 van de Koers KVLO 2025-2030 luidt? Wat kunnen wij als docenten beter doen om de beweeg- en leertijd maximaal te benutten?

Deze vraag beantwoorden we met een focus op diverse deelgebieden van het docentschap zoals die geformuleerd zijn in het nieuwe beroepsprofiel (KVLO, 2025). Evenals in het eerste artikel zoomen we specifiek in op het

domein Leren Bewegen (zie tabel 1). Met de belangrijke toevoeging: alle keuzes binnen het Leren Bewegen hebben invloed op het Samen – en Betrokken bewegen.

Vakinhoudelijk, vakdidactisch én pedagogisch handelen

De uitwerkingen veronderstellen dat de sectie het vakwerkplan zo heeft ingericht dat alle beweegthema's in een doorlopende leerlijn van eenvoudiger naar complexer zijn ontworpen. De volgorde hierbij is cruciaal: eerst per beweegthema de leerdoelen formuleren, daarna de succescriteria beschrijven en pas als laatste de leerinhouden (activiteiten) selecteren.

Dit 'grove fundament' uit het vakwerkplanplan geeft richting, maar laat, juist door de focus op leerdoelen in plaats van vaststaande oefenstof, ruimte voor de docent om in de les te variëren. Op docentniveau vraagt dit specifieke kennis per beweegthema. Als gevolg daarvan kan de docent alle informatie die de leerling krijgt (instructies, feedback, organisatie) bewust selecteren vanuit dit meerjarige perspectief.

De docent als architect van de leeromgeving

Waar in het verleden de nadruk vaak lag op het uitleggen van de 'ideale technische uitvoering' (het perfecte plaatje), verschuift de rol van de docent in het licht van recente inzichten uit de motorische leerwetenschappen (zoals bij Beek, Schöllhorn, Gray, Chow). De docent wordt minder instructeur en meer ontwerper van rijke leeromgevingen. Dit vraagt om een andere benadering van de voorbereiding en uitvoering van de les, die we hieronder puntsgewijs uiteenzetten van voorbereiding tot evaluatie.

1 Ontwerp: constraints en taakvereenvoudiging

Concreet voor het lesgeven betekent dit dat de docent niet start met de vraag: 'Welke techniek wil ik zien?', maar: 'Welk beweegprobleem moet de leerling oplossen?'. Vanuit de Ecologische Dynamica spreken we over het manipuleren van *constraints* (beperkingen) om gedrag uit te lokken. Hierbij is een belangrijk didactisch onderscheid te maken tussen het versimpelen (*simplification*) en het opknippen (*decomposition*) van een taak.

- *Decomposition* (liever vermijden): De taak wordt uit elkaar gehaald en de context verdwijnt. Bijvoorbeeld: een bal slaan vanaf een pion in plaats van een aangegooide bal.

Tabel 1 Domein: Leren bewegen 38A/43A, 38B/43B en 38C/43C

Kerndoel 38/43		
De leerling ontwikkelt zich in het bewegen.		
Doelzin:	Het gaat hierbij om:	
A	De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's.	<ul style="list-style-type: none"> • balanceren, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, hardlopen, intensief bewegen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegsporten en mikken, zwaaien.
B	De leerling verbetert de beweegvaardigheid.	<ul style="list-style-type: none"> • aangaan van beweeguitdagingen; • zoeken naar oplossingen wanneer het bewegen niet regelmatig lukt; • controle houden wanneer het bewegen regelmatig lukt; • experimenteren met complexere beweegactiviteiten; • inzicht tonen in de bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten.
C	De leerling stemt beweegactiviteiten af op de eigen mogelijkheden.	<ul style="list-style-type: none"> • inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit; • kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit; • meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit; • aanpassen van de beweegactiviteit met betrekking tot ruimte, materiaal, regels en leerhulp.

Hierdoor verbreek je de koppeling tussen waarneming (balvlucht zien) en actie (slaan).

• **Simplification** (graag toepassen): Je maakt de taak makkelijker, maar de essentiële informatie blijft intact. Bijvoorbeeld: gebruik een groter racket of een tragere bal (softbal), maar laat de bal wel gooien/vliegen. Zo blijft de leerling leren reageren op de omgeving, maar op een niveau dat past bij zijn vaardigheid. De docent ontwerpt de situatie dus zó dat de koppeling tussen waarneming en actie behouden blijft, maar het succespercentage wel omhooggaat.

2 Instructie en taal: van intern naar extern

Als de omgeving goed is ingericht verandert ook de instructie. De klassieke 'plaatje-praatje-daadje'-methode is zonder onderstaande aandachtspunten minder effectief voor robuust leren. Gebruik bewust deze inzichten over focus van aandacht bij je instructie en lesgeven (Beek, Winkelman):

• Externe focus: richt de aandacht van de leerling op het effect van de beweging in de omgeving ("Duw de grond

weg") in plaats van op het lichaam ("Strek je knie").

- Analogieën: gebruik beeldspraak die een complex bewegingspatroon samenvat.
- Impliciet leren: laat de leerling ervaren wat werkt zonder expliciete regels vooraf.
- Het motto wordt 'PAD':
 - plaatje: geen gedetailleerde ideaaltechniek, maar het beoogde resultaat;
 - accenten: korte aanwijzingen, externe focus;
 - doen: snel en veel bewegen; foutjes zijn een bron van informatie. Niet door de correctie op de uitvoering maar door het resultaat (*knowledge of result*).



Wat kunnen wij als docenten beter doen om de beweeg- en leertijd maximaal te benutten?

3 Tijdens de les: variatie als motor van leren

Variatie is geen 'leuk extraatje', het is hét mechanisme om te leren (differentieel leren). In plaats van herhaling van steeds dezelfde beweging, zoekt de docent naar herhaling zonder herhaling (*repetition without repetition*). Door continu te variëren in arrangementen, startposities, ballen, ondergrond of weerstand, leert de bewegener zich aan te passen. Dit creëert adaptiviteit: het vermogen om onder wisselende omstandigheden toch tot een oplossing te komen. Variatie als onderdeel van je lesontwerp zorgt voor meer ontwikkelkansen voor je leerlingen. Differentiëren is de tool die je inzet tijdens de les als een leerling niet meekomt in de aangeboden variaties.

4 Evaluatie: adaptiviteit boven reproductie

We beoordelen niet of de uitvoering lijkt op het plaatje (reproductie), maar of de leerling een functionele oplossing vindt (adaptiviteit). De leerling kan bijvoorbeeld binnen een spel van verschillende afstanden scoren en gebruikt hierbij niet per definitie de ideale techniek of een vaste techniek. Succescriteria formuleren we functioneel. Niet: "Zet je linkervoet naast de bal." Wel: "Lukt het om de bal laag over het net te spelen, ongeacht waar je staat?"

Van beweegthema naar doelgerichte transfers

De ordening in beweegthema's kan de indruk wekken dat de beweegthema's één voor één, als losse blokjes, aan bod komen. Om echter diepgang en samenhang te creëren, kunnen we het curriculum beter zien als een verbonden geheel in plaats van een lineaire lijst. In een verbonden geheel zijn leerdoelen en concepten met elkaar verbonden over de grenzen van losse activiteiten

Tabel 2 Het nieuwe lesgeven

Beweeg-thema	Beweeg-uitdaging (functioneel)	Beweegdoel po (bovenbouw) + succescriteria	Beweegdoel vo (onderbouw) + succescriteria	Toepassing theorie in de praktijk (analogie, focus, constraints)
Draaien	Het inzetten van rotatie om breedte- en/of lengteas en tijdig deze rotatie weer afremmen om veilig te landen.	Doel: Salto voorover/ roteren vanuit diverse aanloopsnelheden. Criteria: 1 Maakt zich klein tijdens de draai. 2 Landt op twee voeten en staat stil (of rolt door).	Doel: Freerunnend springen en landen (parkour roll). Criteria: 1 Zet rotatie in om val te breken. 2 Behoudt snelheid na de landing (flow).	<i>Constraint:</i> Landen op een verhoogd vlak (dwingt tot nauwkeurigheid). Analogie: "Maak je klein als een bal" (tijdens draai). Variatie: Dezelfde sprong over obstakels van verschillende hoogtes (herhaling zonder herhaling).
Intensief bewegen	Het uitvoeren van bewegingen met variatie in intensiteit om grenzen van inspanning en herstel te leren kennen.	Doel: Parcours afleggen met wisselende intensiteit. Criteria: 1 Kan versnellen wanneer de situatie daarom vraagt. 2 Herkent het verschil tussen 'joggen' en 'sprinten'.	Doel: Bewegen met eigen lichaams-gewicht (en extern gewicht) als coördinatief vraagstuk. Criteria: 1 Behoudt stabiliteit en vorm onder vermoeidheid. 2 Kan kracht functioneel inzetten in onstabiele situaties.	Frans Bosch-benadering: Krachttraining is coördinatie onder weerstand. Niet geïsoleerd maar bewegen met weerstand. Context: Spelvormen waarbij rust en sprint elkaar onvoorspelbaar afwisselen (geen vaste rondjes).
Stoeien en treffen	De ander uit balans brengen of raken, en tegelijkertijd de eigen balans en veiligheid bewaren.	Doel: Rol van aanval-ler en verdediger in grondvormen. Criteria: 1 Beschermt balbezit/positie door lichaam ertussen te houden. 2 Reageert op de druk van de tegenstander.	Doel: Sparren met controle en respect. Criteria: 1 Raakt de ander op het afgesproken trefvlak. 2 Bewaart afstand en dekking tijdens het aanvallen.	<i>Affordance:</i> "Wanneer nodigt de positie van de ander uit tot duwen of trekken?" Externe focus: "Kijk naar de schouderinzet van de tegenstander." (niet: naar de handen). <i>Constraint:</i> Boksen op het lichaam in een beperkte ruimte.
Doelspelen	In balbezit komen en daarna samen-spielend terreinwinst maken en een aanval opbouwen om in kansrijke scoringspositie te komen en te scoren.	Doel: Vrijlopen en aanspeelbaar zijn. Criteria: 1 Zoekt de open ruimte op (weg van verdediger). 2 Is aanspeelbaar (handen klaar, oogcontact).	Doel: Keuzes maken onder tijdsdruk (pass/schot/actie). Criteria: 1 Kiest de juiste optie op basis van de verdediger. 2 Voert de actie snel uit voordat de ruimte dicht is.	<i>Constraint:</i> Bal mag max. 3 seconden vastgehouden worden (dwingt tot snelle keuze). Taakvereenvoudiging: Gebruik een tragere bal of rugbybal om beslistijd te vergroten of variatie te bieden. Externe focus: "Zoek de gaten in de verdediging" (niet: loop daarheen).



Gymzaal ALO Amsterdam waar variatie in bewegen ook in het ontwerp van de beweegruiimte zit

heen. Dat kan door middel van de beweegthema's zijn die een vergelijkbare beweeguitdaging hebben. Het kan echter ook vanuit een coördinatief vermogen zijn, zoals geschetst in het eerste artikel:

- Transfers binnen het netwerk: Een concept als 'balbezit behouden' of 'vrijlopen' (ruimtelijk inzicht) komt terug bij handbal, voetbal én basketbal. In plaats van deze sporten los te zien, benadrukt de docent de overeenkomsten in het tactische probleem.

- Niet-lineair leren: Net zoals motorisch leren niet in een rechte lijn gaat, hoeft het curriculum dat ook niet te zijn. Als een klas vastloopt in een spelvorm, kan de docent via de verwante spelen overstappen naar een andere activiteit die hetzelfde leerdoel (bijvoorbeeld ruimtegebruik) belicht vanuit een andere context. Als voorbeeld: het leren openen van afspeellijnen bij spel wordt meer afgedwongen door floorball of voetbal omdat de boogbal over de verdediger heen geen optie is. Bij

spelvormen met de handen is dat wel vaak de gekozen oplossing. En die draagt juist niet bij aan het leren openen van afspeellijnen. De variatie van beweegthema's binnen dit verbonden geheel samen heeft op langere termijn positieve gevolgen voor de coördinatie en de robuustheid van het leren bewegen.

Voorbeelduitwerking: van theorie naar praktijk

In tabel 2 geven we weer hoe dit nieuwe lesgeven eruit kan zien. Hierin is het 'groe fundament' vertaald naar functionele uitdagingen en succescriteria die ruimte bieden voor variatie.

Een nieuwe taal voor kwaliteit

Met dit artikel hopen we docenten enkele handvatten te geven vanuit inzichten uit het motorisch leren die hedendaags zijn en nog niet altijd hun weg vinden in het bewegingsonderwijs. Dit als eerste aanzet om de nieuwe kerndoelen te zien als kans voor ook een didactische vernieuwing.

Door de focus te verleggen van vorm naar functie, van instructie naar ontwerp (met oog voor taakvereenvoudiging) en van losse activiteiten naar een verbonden geheel, bedienen we de leerling beter. We leiden immers niet op voor het perfecte plaatje, maar voor een leven lang vaardig en met plezier bewegen. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

k.a.boomars@hva.nl

Klaas Boomars, Ronald Mijzen en **Sander Plomp** zijn opleidingsdocenten aan de ALO Amsterdam

Foto's

Hogeschool van Amsterdam

Kernwoorden

kerndoelen, constraints-led approach, analogie, externe focus, variatie, differentieel leren, niet-lineair leren