

Plezier in de gymles: de stem van de leerling als startpunt voor reflectie

Plezierbeleving vormt een belangrijk uitgangspunt in het bewegingsonderwijs. Tegelijkertijd blijkt het voor veel leerkrachten in de dagelijkse praktijk uitdagend om hier bewust en doelgericht mee bezig te zijn. In dit artikel wordt beschreven hoe leerkrachten meer regie kunnen nemen in het versterken van plezier. Eerst wordt ingegaan op het belang van plezier in het bewegingsonderwijs en de rol die de leerkracht hierin speelt. Vervolgens wordt het belang van systematische reflectie op het eigen leerkrachthandelen besproken. Daarbij staat evalueren, met specifieke aandacht voor de stem van leerlingen, centraal als startpunt van het reflectieproces. Tot slot worden handvatten aangereikt voor het verder doorlopen van het reflectieproces: het identificeren van verbeterpunten, verkennen van alternatieve lesgeefstrategieën en doelgericht uitproberen van acties in de praktijk. Het artikel laat zien hoe reflectie kan bijdragen aan professionele ontwikkeling door leerkrachten, met als doel het bewegingsonderwijs te verbeteren en het plezier van leerlingen in de gymlessen verder te bevorderen. | Anoeek Adank en Dave Van Kann

Uit onderzoek onder groepsleerkrachten en vakleerkrachten in het basisonderwijs blijkt dat vrijwel alle leerkrachten (96 procent) het belang van plezier in de gymles erkennen (Adank et al., 2026). Tegelijkertijd geeft 78 procent aan hier ook bewust aandacht aan te besteden. In de praktijk ervaren leerkrachten echter diverse belemmeringen bij het creëren van plezierige beweegervaringen. Groepsleerkrachten noemen vooral factoren bij zichzelf, zoals een gebrek aan expertise, ervaring en voorbereidingstijd. Vakleerkrachten noemen vaker leerling-gerelateerde factoren, zoals gebrek aan motivatie, concentratie of interesse. Daarnaast spelen bij beide groepen facilitaire belemmeringen een rol, zoals beperkte budgetten, onvoldoende materiaal of de kwaliteit van de gymaccommodatie.

Inleiding

Het bewegingsonderwijs heeft als doel leerlingen te ondersteunen bij het ontwikkelen van vaardigheden, kennis en attitudes die nodig zijn om een leven lang in beweging te blijven. Plezier speelt daarbij een centrale rol. Onderzoek laat zien dat positieve ervaringen in het bewegingsonderwijs doorwerken buiten de schoolcontext: leerlingen die plezier beleven aan de gymlessen, ervaren dat vaak ook bij bewegen in hun vrije tijd (Hagger & Chatzisarantis, 2016). Dit is relevant, omdat plezier in bewegen samenhangt met een actievrije leefstijl. Kinderen die met plezier bewegen, bewegen meer en zitten minder dan kinderen die minder plezier ervaren in bewegen (Adank et al., 2021).

maar ook met hoe, waar en met wie er wordt bewogen (Domville et al., 2019). Plezier kan voortkomen uit het bewegen op zich, maar ook uit het leren van nieuwe vaardigheden, het verbeteren van het eigen kunnen of het uitvoeren van activiteiten die als betekenisvol worden ervaren. Dit benadrukt het belang van de leeromgeving en de rol van de leerkracht. Met hun vakinhoudelijke, didactische en pedagogische keuzes hebben leerkrachten invloed op hoe de leerlingen het bewegingsonderwijs beleven en in hoeverre zij positieve beweegervaringen opdoen die bijdragen aan een actieve leefstijl.



Deze bevindingen wijzen op een bredere uitdaging. Hoewel het belang van plezier breed wordt gedragen, blijkt het voor leerkrachten niet vanzelfsprekend om zicht te hebben op hun eigen invloed op de plezierbeleving van leerlingen. Bewust en kritisch kijken naar het eigen handelen is nodig om deze invloed beter te begrijpen en te benutten. Systematische reflectie kan daarbij helpen (Korthagen & Nuijten, 2022). Door lessen doelgericht te evalueren, verbeterpunten te identificeren, alternatieven te verkennen en deze in de praktijk uit te proberen, kunnen

Plezier in bewegen ontstaat uit een samenspel tussen kind en de omgeving. Plezier is geen vaste eigenschap van een kind en hangt niet alleen samen met de beweegactiviteit zelf,

Door leerlingfeedback, observaties en zelfevaluatie te combineren, ontstaat een compleet beeld van het lesgeven

leerkrachten gericht werken aan het vergroten van plezier van leerlingen in de gymles.

In de huidige onderwijspraktijk vindt reflectie echter vaak informeel en ongestructureerd plaats. Leerkrachten denken wel na over hun lessen, maar inzichten worden zelden vastgelegd, gedeeld of over een langere periode gevolgd. Reflecties zijn vaak gebaseerd op herinneringen en aannames en vinden bovendien meestal plaats zonder inbreng van leerlingen of collega's. Maar juist een bewuste, systematische reflectie is nodig om patronen in het eigen leerkrachthandelen zichtbaar te maken en te doorbreken.

Evalueren en de stem van leerlingen als startpunt van reflectie

Om het plezier van leerlingen in de gymles gericht te vergroten, is het voor leerkrachten van belang om verder te kijken dan alleen de eigen evaluatie. De ervaringen van leerlingen vormen daarbij een essentieel vertrekpunt. Zij maken de lessen immers direct mee en kunnen worden gezien als experts van hun eigen beleving. Het systematisch ophalen van leerlingfeedback biedt daarmee een waardevolle basis voor het evalueren van lessen en voor professionele reflectie op het eigen handelen.

In eerder onderzoek zijn tien dimensies en bijbehorende leerkrachtgedragingen beschreven die van invloed zijn op het plezier van leerlingen in de gymles (Adank et al., 2024) (zie tabel 1). Deze dimensies en gedragingen zijn gebaseerd op onderzoek onder basisschoolleerlingen en sluiten aan bij motivatietheorieën zoals de *Self-Determination Theory* en de *Achievement Goal Theory*. Zij hebben onder andere betrekking op aspecten als de manier van communiceren en instrueren, de ruimte voor exploratief leren en de mate waarin samen leren wordt gestimuleerd. Uit onderzoek blijkt dat het bevragen van leerlingen op deze dimensies gerichte en bruikbare informatie oplevert over wat leerlingen als prettig en motiverend ervaren en waar nog ontwikkelkansen liggen.

Tabel 1 Plezierbevorderende leerkrachtgedragingen in de gymles, ingedeeld in dimensies

Exploratief Leren - geeft ruime om beweegactiviteiten zelf te proberen, aan te passen etc.; - laat leerling kiezen met wie ze samenwerken; - biedt leerling betekenisvolle keuzemogelijkheden in activiteiten aan.
Taken - biedt uitdagende, bij de doelgroep passende beweegactiviteiten aan; - biedt variatie tussen en binnen activiteiten; - past differentiatie toe; - is kundig en creatief in het gebruik van materiaal.
Communicatie - staat fysiek dichtbij; - moedigt leerling aan; - laat merken dat alle leerlingen belangrijk zijn; - geeft algemene positieve feedback; - stelt vragen aan leerling over o.a. wensen, interesses; - is enthousiast; - gebruikt uitnodigende taal.
Instructies - geeft een duidelijke, verbale instructie passen bij de leerling; - geeft een duidelijke organisatorische en inhoudelijke instructie; - geeft zelf, met leerling of met beeldmateriaal een voorbeeld.
Afspraken - geeft disciplinaire regels en afspraken en instructie; - licht afspraken, regels, verwachtingen en doelen toe; - monitort dat leerling instructies, regels en afspraken naleven.
Beweegtijd - zorgt voor actieve leertijd.
Groeperen - maakt een bewuste groepsindeling voor de gehele les en/of bij bepaalde beweegactiviteiten.
Leerproces - geeft fysieke en/of verbale hulp bij het uitvoeren van activiteiten; - geeft tips/adviezen aan leerling gedurende de beweegactiviteiten; - benadrukt het leerproces en/of de inzet van de leerling.
Samen leren - gebruikt instructiemethoden die sociale leerprocessen bij kinderen bevorderen; - eindigt de les gezamenlijk; - maakt gebruik van coöperatief leren; - stimuleert samenwerken en samen spelen.
Beperkte vergelijking - benadrukt wanneer iemand beter/slechter presteert dan de ander*; - moedigt rivaliteit en competitie aan*; - straft fouten direct af*.

*Deze items worden omgekeerd gescoord in de observaties: hoe vaker het gedrag wordt waargenomen, hoe lager de bijdrage aan plezier (0 = (bijna) altijd gezien, 3 = (bijna) nooit gezien).



Een bewuste, systematische reflectie is nodig om patronen in het eigen leerkrachthandelen zichtbaar te maken en te doorbreken

Leerlingfeedback kan op een eenvoudige en laagdrempelige manier worden verzameld, bijvoorbeeld met een korte digitale of papieren vragenlijst met gesloten vragen op een vierpuntschaal die leerlingen anoniem invullen (zie foto 1). Er kan zowel breed naar de verschillende dimensies als specifiek naar afzonderlijke leerkrachtgedragingen worden gekeken, waardoor snel inzicht ontstaat in hoe leerlingen de lessen ervaren. De resultaten vormen een concreet startpunt voor reflectie

en kunnen aanleiding zijn voor een gesprek met leerlingen: wat valt op, wat gaat goed en wat kan anders? Op deze manier worden leerlingen actief betrokken bij het verbeteren van de lespraktijk.

Aanvullend kunnen de leerkrachtgedragingen, geordend binnen de tien dimensies, door collega's worden gebruikt als specifieke observatiecriteria. In eerder onderzoek (Adank et al., 2021) zijn deze gedragingen expliciet opgenomen in een

observatie-instrument om de gymles van een collega te analyseren. De resultaten laten zien dat deze criteria goed toepasbaar zijn en waardevol inzicht bieden in zowel sterke punten als aandachtspunten in het handelen van de leerkracht. Bovendien helpen collegiale observaties om blinde vlekken in het eigen handelen te herkennen.

Door leerlingfeedback, observaties en zelfevaluatie te combineren, ontstaat een compleet beeld van het lesgeven. Deze combinatie vormt een stevige basis voor gerichte analyse en systematische reflectie, en biedt leerkrachten aanknopingspunten om hun handelen verder te ontwikkelen met als doel het beweegplezier van leerlingen te vergroten.

Van evalueren naar handelen: een cyclisch reflectieproces

Om reflectie daadwerkelijk te vertalen naar verbetering in de lespraktijk is het



Figuur 1



van belang dat inzichten vanuit het evalueren worden benut in een cyclisch proces van analyseren, verkennen en handelen. Op basis van evaluaties worden concrete verbeterpunten geformuleerd. Vervolgens verkennen leerkrachten alternatieve handelingsstrategieën die binnen de eigen onderwijscontext toepasbaar en kansrijk zijn. Uit onderzoek blijkt dat leerkrachten in deze verkennende fase goed ondersteund kunnen worden door verschillende vormen van professionele samenwerking en ontwikkeling, zoals het gebruik van gestructureerde reflectievragen, *coaching-on-the-job*, intervisie en deelname aan een (online) *community of practice* (Moon & Lee, 2022). Deze vormen maken het mogelijk om van en met elkaar te leren, praktijkervaringen te delen en oplossingen te bedenken voor in de lessen. Daarnaast waarderen leerkrachten de koppeling met theoretische inzichten en praktijkgerichte aanbevelingen, omdat deze helpen het eigen handelen te onderbouwen en te vergroten.

De reflectiecyclus eindigt wanneer verbeteracties doelgericht worden

gepland, uitgevoerd en opnieuw worden geëvalueerd (zie figuur 1). Digitale ondersteuning kan dit proces versterken door reflecties en ontwikkelstappen te documenteren, te visualiseren en over de tijd te volgen. Hiermee worden patronen in het eigen handelen van de leerkracht zichtbaar en wordt het mogelijk om gericht bij te sturen binnen specifieke dimensies van lesgeven.

Op deze manier wordt reflectie minder ingegeven door subjectieve herinneringen en is het onderdeel van een continu leerproces. Het biedt leerkrachten houvast om hun invloed op de plezierbeleving van leerlingen bewuster te benutten en het bewegingsonderwijs te verbeteren. Voorwaarde hierbij is dat scholen de ruimte, tijd en ondersteuning bieden voor professionele ontwikkeling.

Kortom: de reflectieve leerkracht luistert naar de leerling en neemt verantwoordelijkheid om het beweegplezier van ieder kind in de gymles te versterken. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

a.adank@fontys.nl

d.vankann@fontys.nl

Anoek Adank is docent-onderzoeker binnen het lectoraat Move to Be, Fontys Hogeschool Eindhoven

Dave Van Kann is lector 'Leren Bewegen in en rondom de School' van het lectoraat Move to Be, Fontys Hogeschool Eindhoven

Foto

Rosanne Bloemraad

Kernwoorden

basisschool, bewegingsonderwijs, reflectie, leerkrachtgedragingen, plezierbeleving