PRAKTIJK

KATERN

Kerndoelen voorbeelduitwerking: hardlopen 1

'WALT' en 'WILF' zijn begrippen uit het Engelstalige onderwijs. Deze afkortingen staan voor; *We Are Learning Today* en *What I'm Looking For*. WALT heeft een relatie met de algemene lesdoelen en gaat over de leerintentie. WILF is een korte omschrijving van hoe WALT er in de praktijk van de les uitziet en beschrijft de succescriteria. Wat kunnen anderen (docent en leerling) zien, horen, bemerken van wat je als leerling gedaan en geleerd hebt in die les in relatie tot het lesdoel. In het ter discussie-bonusartikel 'Kerndoelen zichtbaar in de les' beschrijf ik uitgebreider over deze werkwijze. In dit artikel beschrijf ik een voorbeeld hoe kerndoelen zichtbaar gemaakt kunnen worden in de les, met als voorbeeld het beweegthema hardlopen. | Maarten Massink

Scan of klik *hier* naar informatie over de WALT- en WILF-werkwijze

Ik wil voorbeelden aanhalen waarmee aan leerlingen duidelijk gemaakt kan worden met WALT- en WILF-formuleringen wat er geleerd kan worden en hoe dat eruitziet. Dit kan bijdragen tot formatief evalueren en het zichtbaar maken van het ontwikkelingsproces. Ik probeer dit in navolging van het artikel 'Verbeteren van de beweegvaardigheid' van Jeroen Koekoek et al. (LO Magazine 5, 2025). Het gaat om dat wat de leerling laat zien (WILF) in relatie tot de kerndoelen (WALT). En ik houd de waarschuwing in gedachte van Chris Hazelebach in zijn bonusartikel in dit magazine 'Wat is de kern van verbeteren van beweegvaardigheid?' (LO Magazine 6, 2026) en probeer de focus zuiver op het bedoelde domein en kerndoel te houden, wetende dat alle domeinen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn (Harry Stegeman in interview, LO Magazine 5, 2026).

Er zijn nu nog twee basisdocumenten voor po (Mooij et al., 2011) en onderbouw vo (Brouwer et al., 2012) in omloop met voorbeelduitwerkingen van de oude kerndoelen. Vanwege de definitieve concept kerndoelen van SLO (november 2025) is er behoefte aan een nieuwe versie van beide basisdocumenten. De oude versies kunnen als voorbeeld dienen bij het uitwerken van bepaalde beweegthema's in WALT- en WILF-formuleringen.

Beweegthema hardlopen

De kerndoelen zijn voor po (38, 39, 40) en onderbouw vo (43, 44, 45) gelijk. Er zijn wel verschillen tussen po en vo in de uitwerkingen.

Kerndoel 38/43 luidt als volgt: De leerling ontwikkelt zich in het bewegen. Daaronder vallen drie doelzinnen A, B, C.

Kerndoel 39/44: De leerling beweegt samen met anderen. Daarbij horen twee doelzinnen (A, B).
Kerndoel 40/45: De leerling geeft betekenis aan bewegen. Daarbij horen ook twee doelzinnen (A, B)

Deze kerndoelen worden gekoppeld aan veertien beweegthema's die in kerndoel 38A/43A expliciet genoemd worden: balanceren, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, hardlopen, intensief bewegen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegspelen en mikken, zwaaien.

In dit artikel kies ik voor een voorbeeld van het beweegthema hardlopen, met als kernactiviteit 'Inventarisatieloop' als vorm van duurlopen (bladzijde 42 basisdocument onderbouw vo, 2012). In dit artikel worden de kerndoelen en doelzinnen uit het SLO-document in het blauw weergegeven. De beschrijvingen van 'hierbij gaat het om' uit het

SLO-document staan als WALT-formulering in het rood. En de WILF-formuleringen voor leerlingen in het groen. Het zijn voorbeelden van beschrijvingen van zichtbaar leerlinggedrag in relatie tot de kerndoelen.

We geven een voorbeelduitwerking van de inventarisatieloop (zie onderstaande kader). Deze activiteit kan klassikaal uitgevoerd worden, waarbij maximale controle van de docent mogelijk (of nodig) is. Als de klas eraan toe is kan deze activiteit ook in groepen uitgevoerd worden waarbij regeltaken meer door leerlingen worden uitgevoerd.

Domein Leren bewegen

kerndoel 38A/43A

Doelzin 38A/43A: De leerling neemt deel aan uiteenlopende beweegthema's.

Dit past bij kerndoel 38A/43A. In dit geval hardlopen.
De opdracht WALT-geformuleerd (*We All Learn Today*):
- Leren deelnemen aan duurloopactiviteiten

Domein Leren bewegen, kerndoel 38B/43B

Kerndoel 38B/43B: De leerling ontwikkelt zich in het bewegen.
Doelzin 38B/43B: De leerling verbetert de beweegvaardigheid.
De opdracht WILF-geformuleerd (*What I'm Looking For*, 'Ik zie dat...')
'Verbeteren van de beweegvaardigheid' kun je als volgt formuleren: Je kan jouw tempo van hardlopen beter afstemmen op de duur en afstand op basis van jouw ervaring en hardloopvaardigheid.
Kort WILF-geformuleerd:
- Je stemt jouw (hard)looptempo af op jouw vaardigheid en ervaring.

Onder kerndoel 38B staan in het conceptkerndoelen van SLO een vijftal uitwerkingen beschreven onder het kopje 'Het gaat hierbij om'. Deze kan je gebruiken bij het beschrijven en zichtbaar maken van het verbeteren van de beweegvaardigheid. Zichtbaar maken betekent in dit geval wat je als docent samen met de leerlingen kan waarnemen. Het geheel van kernzin, doelzin en uitwerking vormt het wettelijk kerndoel. Per kerndoel zijn er door SLO illustraties ontwikkeld ('Te denken valt aan ...') die inkleuring geven aan de betekenis en mogelijke uitwerking van de doelzin. Deze zijn geen onderdeel van het wettelijke kerndoel.

Scan of klik *hier* naar illustraties van SLO.

Ik beschrijf vijf voorbeelden van uitwerkingen: 'Het gaat hierbij om:...'. Deze uitwerkingen WALT-geformuleerd in het rood zijn onderdeel van de wettelijke tekst en dienen aantoonbaar aan bod te komen. De mogelijke WILF-formulering staat in het groen eronder.

- Aangaan van beweeguitdagingen
- Je doet mee en kiest een baan en probeert de juiste baan of tempo uit.

- Zoeken naar oplossingen wanneer het bewegen niet regelmatig lukt
- Je doet mee en wisselt naar wandelen als hardlopen niet meer lukt.

- Controle houden wanneer het bewegen regelmatig lukt
- Je kiest vooraf een plan van baanwissels. Dit plan vertel je indien gevraagd.

- Experimenteren met complexere beweegactiviteiten
- Je kiest in de hardlooptijd verschillende snelheden gericht op volhouden met optimale afstand.

- Inzicht tonen in de bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten
- Je laat zien welk optimaal tempo bij jou past en kan uitleggen waarom (mate van conditie).

Wat opvalt is dat er in de vijf uitwerkingen subtiele nuanceringen zitten. Het is volgens mij niet doenlijk/wenselijk alle uitwerkingen onder de aandacht te brengen. Het zou mooi zijn als je uit de mogelijke uitwerkingen er één of twee kiest. Bijvoorbeeld de eerste les 'Het aangaan van de beweeguitdaging'. Het is zichtbaar of leerlingen proberen in de aangegeven tijd het juiste tempo te kiezen. Daarna in één van de vervolg lessen de uitwerking 'Controle houden wanneer het bewegen regelmatig lukt'. Dit is zichtbaar als leerlingen op basis van de vorige les(sen) een plan hebben en proberen zich te verbeteren.

In het basisdocument onderbouw vo zijn er ook rubrics gekoppeld aan deze activiteit waarin vier niveaus worden onderscheiden. Deze niveaus zijn gebaseerd op de mate van opbouwen van tempo en het onderhouden van het tempo. Deze niveaus zijn zichtbaar in de les. Hoewel deze niveaus verdeeld zijn als basis, vervolg, gevorderd en zorg is het niet de bedoeling dit als een waardering van inzet of leerintentie op te vatten. Bij zorg staat dat een leerling geen 1,5 minuut kan hardlopen. Dat betekent niet dat deze leerling niet zijn best doet. Wellicht is dit te hoog

Inventarisatieloop

Arrangement
Ronde of rondlopende baan van 100 of 200 meter. Docent geeft aan hoelang er gelopen wordt. Bijvoorbeeld 12 minuten in delen van 1,5 minuut. (8 x 1,5 minuut)

Opdracht
Kies een tempo waarin langdurig gelopen kan worden. Na elke 1,5 minuut wordt er gefloten. Je kiest dan voor doorlopen of wandelen. Doorlopen betekent het volgende fluitsignaal opnieuw de keus. Wandelen betekent na het volgende fluitsignaal weer verplicht hardlopen. Iedereen loopt dus minimaal om en om. De wandelaars wandelen in de binnenbaan, zodat ze de hardlopers niet hinderen.

Deze beweegactiviteit wordt in volgende lessen herhaald en eventueel uitgebreid zodat leerlingen op basis van ervaringen het juiste tempo en de juiste baan leren kiezen en uitvoeren.



gegrepen om gegronde redenen. De doelen worden dan in overleg aangepast. Een leerling kan bijvoorbeeld proberen de hardlooptijd te gebruiken als (snel)wandeltijd of een deel van de 1,5 minuut hardlopend af te leggen. Daarmee komen we bij kerndoel 38C.

Domein Leren bewegen: kerndoel 38C/43C

Doelzin 38C/43C: Het aanpassen van de activiteit aan de eigen mogelijkheden.

In deze inventarisatieloop is het aanpassen van de activiteit centraal gesteld in de keuze van tempo in de hardloop- en wandelminuten. Dit is de kern van 38B/43B. Hier is overleg mogelijk voor individuele aanpassing. Bijvoorbeeld alternatieven als hardlopen niet lukt, (snel)wandelen of hardlooptijd inkorten. Er staan in de conceptkerndoelen vier uitwerkingen onder 38C/43C. Ik kies er één als voorbeeld. Ik heb daar een mogelijke WILF-formulering achter gezet:

- Inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit
- Je kiest voor (snel)wandelen in hardlooptijd.

Het beweegthema hardlopen met de inventarisatieloop kun je ook hanteren om de doelen in de andere domeinen (Samen bewegen en Betrokken bewegen) zichtbaar te maken.

- **Inventarisatieloop**

Arrangement

Ronde of rondlopende baan van minimaal 200 meter. De docent geeft vooraf aan hoe lang er gelopen wordt.

Opdracht

Kies een tempo waarin langdurig gelopen kan worden. Na elke 1,5 minuut wordt er gefloten. Je kiest dan voor doorlopen of wandelen. Doorlopen betekent het volgende fluitsignaal opnieuw de keus. Wandelen betekent na het volgende fluitsignaal weer verplicht lopen. Iedereen loopt dus minimaal om en om. De wandelaars wandelen in de binnenbaan, zodat ze de hardlopers niet hinderen.

Fase	*Basis*	*Vervolg*	*Gevorderd*	*Zorg*
Tempo opbouwen	Tempo schommelt in het begin nog	Zit vlot in het goede tempo	Zit meteen in het goede tempo	Kiest vooral in het begin vaak een te hoog tempo
Onderhouden van tempo	Kiest een rustig tempo, kan telkens 1,5 minuut doorlopen en neemt daarna 1,5 minuut rust	Kiest een geschikt tempo, kan 3 minuten of zelfs langer achter elkaar in hetzelfde tempo doorlopen en neemt af en toe 1,5 minuut rust	Kiest een geschikt tempo en blijft de volledige 9 (of 12) minuten doorlopen en behoudt het tempo	Krijgt het niet voor elkaar 1,5 minuut door te lopen

// WALT staat in het **rood** en WILF in het **groen**

Domein Samen bewegen

Kerndoel 39/44: De leerling beweegt samen met anderen.

Domein Samen bewegen: kerndoel 39A/44A

Doelzin 39A/44A: De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan beweegactiviteiten.
Voor een voorbeelduitwerking zie het kader hieronder.

Van de vier uitwerkingen van de doelzin kies ik de volgende WALT-formulering:
- Omgaan met mogelijkheden, gedrag, opvattingen en beleving van de ander

WILF-geformuleerd:
- Je kiest met een ander een uitvoering die samenwerkend haalbaar is.

Domein Samen bewegen kerndoel 39B/44B

Doelzin 39B/44B: De leerling regelt beweegactiviteiten.

In het geval van de inventarisatieloop is het verdelen van regelende rollen alleen van betekenis als je de inventarisatieloop als groep in de klas uitvoert. Taken als baan uitzetten (arrangeren), elkaar coachen (assisteren), controleren (regels afspreken) en wisselmomenten aangeven worden dan door leerlingen uitgevoerd. Het zelfstandig uitvoeren van de opdracht vraagt veel van leerlingen wat betreft samenwerken. Hier kan het benoemen van het belang van samenwerken met WILF-formuleringen helpen. Daarbij kun je onderscheid maken tussen regelende rollen, bijvoorbeeld:
- Je zet de hardloopbaan uit (arrangeren).
- Je maakt afspraken samen met de tempogroep waarin je loopt.
- Je geeft de tijd aan (stopwatch en fluit) en controleert de uitvoering (assistent/coach).

Domein Betrokken bewegen

Kerndoel 40/45: De leerling geeft betekenis aan bewegen.

Domein betrokken bewegen kerndoel 40A/45A

Doelzin 40A/45A: De leerling oriënteert zich op beweegcontexten.
Uitwerkingsvoorbeeld:
- Verkennen van de relatie tussen bewegen en welbevinden

De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan beweegactiviteiten

Deze doelzin van kerndoel 39A/44A wil ik graag uitwerken met een lesvoorbeeld. Tijdens een les werd de duurloop uitgevoerd met afwisselen van wandelen en hardlopen. Een voorbereiding op een laatste les waarin een 12 minutenloop wordt uitgevoerd. De meeste leerlingen lopen in eigen tempo bepaald door eigen mogelijkheden en ervaringen. Eén leerling viel mij op. Een goed getrainde loper liep met een jongen mee die duidelijk moeite had met het volhouden van de hardloop minuut. De getrainde loper was duidelijk een stimulans voor deze jongen. De getrainde loper probeerde een rustig hardlooptempo aan te geven zodat de niet getrainde loper net in looppas kon blijven. Deze zichtbare en verbale stimulans werkte zo goed dat de niet getrainde loper zijn doel (de hardloopminuten volhouden en de wandelminuten als herstel gebruiken) haalbaar werd. De getrainde loper switchte hier van rol. Hij wierp zich op als coach in plaats van deelnemer die zijn eigen optimale prestatieopdracht uit het domein Leren bewegen inruilde voor een doel uit een ander domein Samen bewegen. Het is volgens mij goed als je dit ziet gebeuren in de les om dat ook te benoemen en te complimenteren. Deze coach-leerling neemt een verantwoordelijkheid voor het samen bewegen uit zichzelf op. Iets dat in deze leeftijdsfase belangrijk is om te ontwikkelen. Het is een voorbeeld van de uitwerking: omgaan met mogelijkheden, gedrag, opvattingen en beleving van de ander.

Zo kunnen er met dit als voorbeeld ook loopgroepjes gevormd worden die met elkaar afspreken hetzelfde tempo te lopen en/of dezelfde wandelmomenten te kiezen om elkaar zodoende te stimuleren.

Wat betreft de contexten ligt het met hardlopen en vooral duurlopen voor de hand de uitwerking te kiezen die gaan over motieven voor hardlopen en het welbevinden. Veel leerlingen ervaren hardlopen als zwaar en moeilijk vol te houden. De waarom vraag (waarom moeten we hardlopen?) zal vast aan de orde komen. Hier kun je in een inleidend of evaluerend gesprek met leerlingen op inhaken door ervaringen en meningen uit te wisselen. Er zijn veel hardloopclubs en -evenementen in en rondom scholen. Leerlingen kunnen hier in en na de les mee kennismaken. In de les wordt hierop gereflecteerd. Liefhebbers en hardloophaters spreken zich (gefundeerd) uit. Je kan ook met *active reviewing* alle leerlingen vragen zich daarover uit te laten. In LO Magazine 6 (2019) is informatie te lezen over deze werkvorm.

Scan of klik naar *een artikel over active reviewing*

De relatie met welbevinden en gezondheid kan aan de orde komen als het gaat om motieven. WILF:
- Je deelt kennis en ervaringen over hardloopmogelijkheden in de buurt, club, school.

Domein betrokken bewegen kerndoel 40B/45B

Doelzin 40B/45B: De leerling onderzoekt welke vormen van bewegen passen bij eigen voorkeuren.

Een uitwerking die past bij deze activiteit:
- Verwoorden welke ervaringen en welke beleving bewegen bij jou oproept

Ook hier zal een WILF-formulering erop gericht kunnen zijn met *active reviewing* terug te vragen wat hardlopen met je doet:
- Je deelt ervaringen/motieven over wat hardlopen met jou doet.

Hieraan kan ook het schrijven van een verslag gekoppeld worden.



Samenvattend

Met de komst van de definitieve conceptkerndoelen voor po en onderbouw vo is er een behoefte de kerndoelen zichtbaar te maken in de les. Dat kan met heldere formulering over wat leerlingen gaan leren (WALT, de leerintentie) en hoe dat zichtbaar wordt in de les (WILF, de succescriteria). De kerndoelen zijn verdeeld over drie domeinen; Leren bewegen, Samen bewegen en Betrokken bewegen. Doelzinnen en uitwerkingen van doelzinnen (formuleringen met 'hierbij gaat het om...') geven aan wat er wettelijk aan bod moet komen. Hoewel de kerndoelen uit de drie domeinen altijd in samenhang aan bod komen is het goed na te denken over welk domein en welke doelzin er per les wordt uitgewerkt. Er zijn veertien beweegthema's die aan bod dienen te komen. Als een beweegthema gekozen is dan kan in dat beweegthema gekozen worden voor een benadering vanuit drie domeinen (kerndoelen) en zeven doelzinnen en daaruit afgeleide uitwerkingen. De uitwerkingen laten veel nuanceringen zien die niet in ieder beweegthema aan de orde kunnen komen. Per thema zul je als docent (vakgroep) moeten kiezen welke uitwerking in de les zichtbaar (met WILF-formulering) wordt gemaakt.

In dit artikel heb ik het voorbeeld van hardlopen gekozen, met als duurloopvorm de inventarisatieloop. Deze kun je benaderen vanuit het domein Leren bewegen met accent op deelnemen, verbeteren of afstemmen. Maar je kunt het ook benaderen vanuit het domein Samen bewegen, met accent op verantwoordelijkheid nemen en samen regelen. Het derde domein, Betrokken bewegen, maakt accenten mogelijk op oriënteren op contexten of onderzoeken van eigen voorkeuren.

Wat je van leerlingen verwacht (leerintentie en succescriteria) wordt duidelijk gemaakt met respectievelijk WALT- en WILF-formuleringen gebaseerd op de accenten die je wil leggen. Deze worden met leerlingen besproken en zichtbaar gemaakt (op het bord gezet). Je zult daarin keuzes moeten maken om je te beperken tot één of twee accenten. In dit artikel zijn voorbeelden gegeven van WALT- en WILF-formuleringen die het leren van leerlingen kerndoel-gerelateerd zichtbaar maken.

Volgende keer een voorbeelduitwerking van tikspelen. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
m.massink1@upcmail.nl
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
kerndoelen, WALT, WILF, leerintentie, succescriteria