



Aandacht voor bewegingsvaardigheden

Begin van het schooljaar **Leerlijnen en deelnamebekwaamheden**

Het begin van het schooljaar staat voor de deur. We gaan na een welverdiende vakantie weer de zaal in of het veld op. Vooral na de corona-lockdown is er weer energie om aan de slag te gaan en te werken aan de leerdoelen. Dat betekent weer jaarprogramma's en periodeplannen erbij pakken en lesplannen maken voor de klas. Maar waar werken we aan? Wat is ons doel? Twee vragen zijn daarbij belangrijk; Wat zijn de leerlijnen waar we aan willen werken (jaar-/periode-/lesplanning)? Hoe werken we aan het verbeteren van deelnamebekwaamheid van leerlingen? In dit artikel aandacht voor werken aan, en onderscheid tussen leerlijnen en deelnamebekwaamheden.

TEKST MAARTEN MASSINK

Deelnamebekwaamheid

Het bewegingsonderwijs is erop gericht de leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. (2000, Harry Stegeman, Belang van bewegingsonderwijs).

Bekwaam maken betekent aandacht voor:
 1 beter leren bewegen (bewegingsbekwaam worden staat voorop)

- 2 leren samen te bewegen (de sociale component is op school belangrijk)
- 3 leren over bewegen (hoe organiseer ik als leerling het dat het voor mij en anderen leuk en steeds leuker wordt en beter gaat).

Zelfstandige deelname betekent aandacht voor:
 1 leren bewegen zonder hulp van docent (geleidelijk minder vangen, minder instructie)
 2 leren regelen door leerlingen zelf (meer rollen uit handen geven).

Verantwoorde deelname betekent aandacht voor:
 1 kennis en inzicht in fysieke veiligheid
 2 waardensysteem meegeven en aandacht voor sociale veiligheid.

Perspectiefrijke deelname betekent aandacht voor;
 1 juiste keuze van activiteiten (dat wat waarde heeft voor het ontwikkelen)
 2 afgestemde op de behoefte van leerlingen en gevarieerd aanbod

▼
*Voorbeeld 1:
 periode plan klas 1
 (vakwerkplan OSG
 de Meergronden)*

PER	DOMEIN	ACTIVITEIT
1	Atletiek	Coopertest 12-minutenloop waarbij je wordt beoordeeld op de het leren een gelijkmatig tempolopen met een optimale afstand.
	Spel	Voetbal/hockey Je verbetert je samenspeelvaardigheid in (niveau)groepen. Je speelt 4:4 op twee doeltjes per team.
	Spel	Korfbal Korfbal is de manier om te leren samenspeelen. Er wordt monokorfbal gespeeld met recht van aanval. Je speelt 4:4.
	Spel	Frisbee De beginselen van het frisbee worden je aangeleerd. Je vaardigheid en betrokkenheid in het spel worden beoordeeld. Je speelt 4:4
	Spel	Basketbal Je leert de beginselen van het basketbal. We spelen in heterogene en homogene vaardigheidsgroepen met recht van aanval en beschermd balbezit. We spelen maximaal 4:4 op één of meerdere baskets (doelkansen vergroten). Accent op samenspeelen.
	Reflectie	Je geeft feedback op de afgelopen periode.
	2	Spel
Spel		Volleybal Je gaat 2:2 spelen. Accent ligt op het bovenhands spelen op 4 niveaus. Samen met je teamgenoot, probeer je tot een spel te komen. Je wordt op je vaardigheid en samenspel beoordeeld.
Turnen		Ringen/trapeze/tumbling/trampoline/acrogym/freerun Je werkt van het ene naar het opvolgende niveau toe. Er worden activiteiten aangeboden, waardoor je in staat wordt gesteld aan het turn-freeruntoernooi deel te nemen.
Spel		Tik- en afgooispelen In kleine groepjes spelen van tik- en afgooispelletjes, waarbij het accent ligt op het kunnen regelen en het op gang houden van het spel.
Zelfverdediging		Judo De beginselen van het judo worden je aangeleerd. Je leert elkaar uit balans te brengen en onder controle brengen en houden vanuit 'vriendjesjudo' (op de knieën).
Spel		Unihockey Je leert de basisvaardigheden van unihockey. Je wordt beoordeeld op het toepassen van de spelregels, je vaardigheid en betrokkenheid (samenspel) bij het spel. Je wordt gecoacht door je klasgenoten. Je speelt 3:3 of 4: 4.
B&M		Dans In kleine groepjes leer je jezelf een voorgeschreven dans. Daarna mag je het dansje aanpassen en verzinnen jullie nog een aantal tellen erbij. Deze dans presenteer je aan de klas. Je wordt beoordeeld op je creativiteit en ritmegevoel.
Atletiek		Atletiek vijfkamp Je oefent en coacht elkaar op de volgende disciplines: hoogspringen, verspringen, kogelstoten, 60 meter sprint, 2000 meter. Je wordt beoordeeld op je verbetering tijdens de lessen en je eindresultaat tijdens de vijfkamp. Het coachen tijdens de les wordt ook beoordeeld.
Reflectie		Je geeft feedback op de afgelopen periode.
3	Spel	Flagrugby De beginselen van het rugby worden je aangeleerd. Je speelt maximaal 4:4 flagrugby. Je vaardigheid en betrokkenheid in het spel worden beoordeeld.
	Atletiek	Softbal Je leert de beginselen van het softbal. Je speelt van cricketsoftbal naar 3-honkensoftbal. Je speelt op alle posities en je wordt beoordeeld op je vaardigheid en betrokkenheid in het spel.
	Atletiek	Triatlon Je gaat trainen om deel te nemen aan de triatlon. Dit is 1/10 van de hele triatlon en dat houdt in 380 meter zwemmen, 18 km fietsen en 4,2 km hardlopen. Je wordt beoordeeld op je inzet tijdens de lessen.
	Reflectie	Je geeft feedback op het afgelopen jaar.

3 met wendbare leerresultaten en transferwaarde naar andere activiteiten.

Blijvende deelname betekent aandacht voor:

- 1 plezier in deelnemen aan de activiteiten
- 2 meer dan oppervlakkig plezier door plezier in het leren beheersen en vorderen in bewegen.

(Bron; vakwerkplan OSG de Meergronden)

In het voorbereiden van de lessen en het lesgeven zelf werken we aan de (deel)doelstellingen. We maken dit duidelijk aan de leerlingen voorafgaand aan de periode of les. We gebruiken hiervoor rubrics (niveau-overzichten op vier niveaus) om leerlingen duidelijk te maken hoever ze zijn op weg naar deze doelstellingen. Hieraan is ook ons systeem van beoordelen gekoppeld (zie voorbeeld 2 leerlijn doelspelen vakwerkplan OSG de Meergronden, Almere).

Programma op basis van leerlijnen

We hebben in ons vakwerkplan een periodeplanning voor ieder leerjaar opgenomen waarin is aangegeven welke leerlijnen we aan de orde stellen. (Zie voorbeeld 1 van periode plan klas 1). Daar worden de keuzes zichtbaar aan welke bewegingssituaties en aan welke deelnamebekwaamheid van leerlingen we willen werken.

In deze periodeplanning is er aandacht voor de leerlijnen. In dit leerjaar komen aan bod;

- bij spel de leerlijn doelspelen (voetbal, hockey, basketbal, flagrugby) en de leerlijn terugslagspelen (badminton, volleybal), en de leerlijn inblijven en uitmaken (tik- en afgooispelen en softbal)
- bij atletiek de leerlijn lopen (duurloop en sprint), werpen (kogelstoten) en springen (ver en hoog)
- bij bewegen op muziek een dans maken
- bij zelfverdediging stoepsporten (judo)

De minitriathlon aan het einde van het jaar is een actuele en regionale bewegingsactiviteit in Almere.

Aandacht voor de leerlijnen gaat in combinatie met meervoudige deelnamebekwaamheid. Er is naast aandacht voor bewegingsvaardigheden ook aandacht voor bekwaamheden die nodig zijn om deel te kunnen nemen aan bewegingssituaties en het in gaan op bewegingsuitdagingen en oplossen van bewegingsproblemen. Daarbij spelen sociale vaardigheden een rol en is kennis en inzicht nodig.

Deelnamebekwaamheid verbeteren en differentiëren

Deelnamebekwaamheid verbeteren betekent in de eerste plaats leerlingen planmatig kennis laten maken met de bewegingssituaties. Daaruit blijkt meteen hoeveel ervaring en aanleg leerlingen hebben met die bewegingssituatie en welke bekwaamheden er nodig zijn om het deelnemen te verbeteren. Bij sommige leerlingen is de bewegingsvaardigheid de beperkende factor. Bij andere

leerlingen is het de werkhouding (inzet, zelfstandigheid, samenwerking) of sociale vaardigheden datgene dat deelnemen kan blokkeren.

Bijvoorbeeld bij voetbal zijn er leerlingen die zich in de 4 tegen 4 situatie uitstekend kunnen redden qua bewegingsvaardigheid. Zij hebben veel voetbalervaring. De vraag is hoe ik als LO-docent kan werken aan het verbeteren van hun voetbalvaardigheid. Waarschijnlijk hoef ik met hen niet te oefenen in passen, aannemen en vrijlopen zoals bij beginnende voetballers. Je kunt met hen meer in de diepte gaan door deze leerlingen aan te spreken op elkaar coachen, op tempo spelen en dienstbaar spelen. Dienstbaar spelen betekent zo spelen dat je rekening houdt met de vaardigheden van je teamgenoten en tegenspelers zodat zij zich kunnen verbeteren. Dit kan door aanwijzingen geven, complimenten geven, spelwijze afstemmen, teamsamenstelling afwisselen et cetera.

Een andere groep leerlingen met minder voetbalervaring heeft misschien meer baat bij eerst het oefenen van passen en trappen en aannemen, vrijlopen en dribbelen met de bal op basisniveau. Het spelen van 4 tegen 4 gaat dan waarschijnlijk beter als ze in een niveau-homogene groep spelen. Zij worden dan als groep voor dezelfde basale spelproblemen en -uitdaging gesteld, en ontmoeten een tegenstander en medespeler met dezelfde spelproblemen en -uitdagingen. De leerlijn waarin gestart wordt in klas 1 voor voetbal (hockey) is uitgeschreven met een rubric waarin het deelnameniveau is aangegeven met een letter A,B,C of D (zie voorbeeld 2 Leerlijn doelspelen vakwerkplan OSG de Meergronden).

▼
Spelen in homogene groepjes



Deze homogene groepering kan bewust afgewisseld worden met heterogeen groeperen. Maar dan wordt uitdrukkelijk een andere speelstijl van de vaardige voetballers gevraagd. Ze zullen zich

Aandacht richten

nog meer dienstbaar moeten opstellen en hun vaardigheid moeten richten op het verbeteren van de voetbalvaardigheid van minder voetbalvaardige leerlingen. Dit is een bewuste keuze en vraagt een andere vaardigheid dan alleen voetbalvaardigheid.

Het leerdoel en de werkvorm is in dit voorbeeld voor alle leerlingen hetzelfde maar het vaardigheidsniveau en manier waarop gewerkt wordt kan verschillen per leerling (zie het voorbeeld). Daarmee kan de werkwijze verschillen per groep. Het ene groepje doet eerst oefenvormen het andere groepje speelt meteen wedstrijdvormen. Hoewel de vaardigheidsniveaus sterk uiteen kunnen lopen, werken alle leerlingen aan het verbeteren van hun deelnamebekwaamheid. Bij de ene groep leerlingen is de bewegingsvaardigheid het aandachtspunt voor verbetering. Dit wordt al oefenend verbeterd. Bij het andere groepje wordt geprobeerd met elkaar zelfstandig spelend en elkaar coachend te komen tot verbeteringen.

Niveaubeschrijving

Na afloop van de periode van vier weken geven de leerlingen aan welk niveau van spelen zij hebben met een A,B,C of D. De docent zegt of hij het hiermee eens is. Meestal komen de meningen verrassend vaak overeen. Daarbij is het niet noodzakelijk dat leerlingen gedurende deze vier weken



een niveau opschuiven. Soms lukt het maar het is (te) kort om in vier weken dermate grote veranderingen te verwachten dat ze de stap maken naar een hoger niveau. Binnen een niveau wordt er wel gewekt naar een verbetering richting het volgend niveau. De rubric en de niveaubeschrijving maakt duidelijk voor leerlingen en de docent wat er binnen een niveau verbeterd kan worden en waar de aandacht zich op kan richten.

Voorbeeld 2: leerlijn doelspelen klas 1 (Vakwerkplan OSG de Meergronden)

Leerlijn LO doelspelen, thema spelen met voet/stick

Leerjaar 1

Thema voetbal/hockey

Leerdoelen: Voetbal
Zelfstandig kunnen spelen in kleine partijen en jezelf kunnen verbeteren in samenspelen

Werkvormen: Spel: 4 tegen 4 met scoren op twee doelen per team.
Afmeting 15 x 30 m.

Vaardigheden: Accent op: meegaan in de aanval en verdediging (niet op doel blijven hangen).
Kijk welk doeltje het minst verdedigd wordt en val daar aan. Gericht overspelen en dribbelen in vrije ruimte.

Duur: Vier weken

Toetsing:

Voetbal. Ik ...

- A** loop (wandelen) mee met het spel of sta stil, en speel de bal ongericht weg, doe geen doelpogingen, loop bij balverlies niet mee terug in de verdediging.
- B** loop vrij en speel de bal gericht over, krijg af en toe doelmogelijkheden, loop bij balverlies mee terug in de verdediging.
- C** loop vrij op snelheid en speel gericht over met 1-2 combinaties, doe regelmatig doelpogingen, loop bij balverlies mee terug tussen bal en eigen doel.
- D** loop vrij met versnellingen, speel gericht op 1-2 combinaties, schep veel doelmogelijkheden en speel deze goed uit, speel **dienstbaar**, loop bij balverlies tussen bal en eigen doel en geef rugdekking.

Materialen: Vier doelen met 8 pylonnen, hoedjes voor zijlijnen, 1 voetbal/hockeybal

Enkele voorbeelden. Een speler in niveau A kun je bewust maken van proberen de bal niet zomaar weg te spelen, maar gericht naar een medespeler te spelen en mee te bewegen met de bal in de aanval en de verdediging. Een speler in niveau B kun je coachen op het vrijlopen en proberen in de aanval doelpogingen te doen. Een speler in niveau C kan zijn aandacht richten op na het afspelen meteen aan te bieden met een vrijloopactie op snelheid. Dit vraagt meer snelheid van handelen. En een speler op niveau D heeft snelheid van handelen en kan deze proberen op te voeren. Maar hij heeft ook aandacht vrij vanwege automatismen om coachend en dienstbaar te spelen en anderen beter te laten spelen.

Deze manier van niveau-indeling betekent dat het waardevrij moet gebeuren, dat wil zeggen een beoordeling met A, B, C of D heeft geen gevolgen voor een rapportcijfer met cijfers of onvoldoende, voldoende of goed. Als A betekent onvoldoende of een cijfer 5 dan wil niemand een A zijn. We willen daarmee duidelijk maken dat je een A kan zijn en proberen je te deelnamebekwaamheid te verbeteren door je aandacht te richten op het spelprobleem van A; gericht overspelen en meebewegen met het spel. Als je aandacht gericht is op het verbeteren is het goed.

Rubric voor werkhouding

Voor het richten van de aandacht en het zelfstandig kunnen spelen gebruiken we ook een rubric om niveaus te duiden. Deze gerichtheid op het verbeteren van deelnamebekwaamheid willen we wel normeren met een O, M, V of G (onvoldoende, matig, voldoende of goed). De gedachte hierachter is dat we niet van een leerling verwachten dat je je voetbalvaardigheid in vier weken tijd kan verbeteren van A naar B (soms lukt het wel). Maar we verwachten wel dat de leerling

werkt aan gericht verbeteren van de bewegingsbekwaamheid binnen zijn niveau waarbij het oplossen van het bewegingsprobleem steeds beter gaat lukken. Voor de werkhouding hebben we ook een rubric ontwikkeld die een afgeleide is van

Inzet/zelfstandig werken

- O** Ik kan niet actief blijven zonder de aanmoediging van de docent. Ik zit daarom vaak aan de kant.
- M** Ik moet worden aangemoedigd om actief te blijven.
- V** Ik ben betrokken bij de activiteit door actief mee te doen tijdens de hele les.
- G** Mijn manier van spelen/uitvoering maakt anderen enthousiast, wat een positief effect heeft op de activiteit van anderen.

een vakoverstijgende rubric op school.

Spelend verbeteren

Het verbeteren van de bewegingsbekwaamheid kan tot stand komen door leerlingen regelmatig in dezelfde bewegingssituatie te plaatsen met verschillende doelspelen als voetbal, hockey, frisbee, basketbal et cetera (leren door transfer). Het vertrouwd raken met de bewegingsuitdagingen en het herkennen van bewegingsproblemen leidt vaak tot verbeteringen zonder dat er expliciet voor geoefend wordt. Soms is het vooraf expliciet oefenen van een bewegingsvaardigheid of -situatie wel aan te raden bijvoorbeeld uit oogpunt van veiligheid. Denk aan gooien en vangen met softbal, of het invoeren van de tackle bij de overgang van flagrugby naar tacklerugby.

Een goed begin

Het werken aan het verbeteren van de deelnamebekwaamheid van leerlingen begint met het helder programmeren van leerlijnen waaraan gewerkt wordt. Het is het goed dit binnen de vakgroep af te spreken en het programma overzichtelijk voor leerlingen te maken. Een vakwerkplan met jaarplanning, periodeplanning en lesplanning is daarbij noodzakelijk. Vervolgens is het belangrijk dat iedere leerling op zijn eigen niveau kan werken aan zijn deelnamebekwaamheid. Het hangt van de bewegingsvaardigheid en werkhouding van de leerlingen af wat het punt van aandacht wordt in de komende periode. Goed observeren en overleggen en differentiëren zijn daarbij belangrijke vaardigheden van de docent. Deelnamebekwaamheid is daarbij meervoudig en meer dan alleen aandacht voor bewegingsvaardigheden die in leerlijnen wordt weergegeven.

◀ *Betrokken bij de activiteit*



Kernwoorden

deelnamebekwaamheid, leerlijnen, vakwerkplan

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's:

Anita Riemersma

Bronnen

Vakwerkplan OSG de Meergronden

Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*. Zeist, Jan Luiting Fonds.

Brouwer, B., e.a., (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor onderbouw vo.*, Zeist, Jan Luiting Fonds.