

# Kerndoel 1: Deelnemen aan bewegen ②

In LO2 was in het artikel **Een wandeling langs de nieuwe conceptkerndoelen bewegen en sport (Nienhuis, 2025)** een introductie op de nieuwe conceptkerndoelen voor bewegen en sport te lezen. In vervolg op die introductie brengen we in dit artikel het eerste kerndoel voor het voetlicht. | Jacob Nienhuis en Klaas Boomars



Scan of klik [hier](#) naar het artikel Een wandeling langs de nieuwe conceptkerndoelen bewegen en sport (Nienhuis, 2025)



## Verandering in beweeg- en sportlandschap

Padel, trailrunning, slackline, suppen, kanjam, ropeskippen, spikebal, boulderen, freerunning, longboarden, bootcamp, popping, krav maga en ga zo maar door. Het beweeg- en sportlandschap ziet er anders uit dan twintig jaar geleden. Voor elk doel, motief of context is er wel een passende activiteit. De inhoud en de vorm van sport- en beweegactiviteiten verandert. De leraar LO heeft de schone taak om de veranderingen in de beweeg- en sportcultuur te vertalen naar betekenisvolle en bruikbare lesinhoud die aansluit bij de belevingswereld van de leerlingen.

Hoe komt de leraar LO aan bruikbare, relevante en actuele inhoud voor zijn lessen? Via de meer officiële kanalen zoals lesmethoden, LO Magazine, andere vakbladen, SLO-producten, studiedagen, bijscholingen, clinics, lespakketten van sportbonden of andere sportaanbieders. Maar ook

meer informeel via social media zoals Facebook, TikTok en Instagram.

Deze enorme hoeveelheid aan informatie roept vragen op als: Wat zal ik aanbieden? Wat is de kern van het vak? Wat is de keuze? Wat is geschikt voor welke leeftijd? Aan welke kwaliteit moet een activiteit voldoen om geschikt te zijn voor in de gymles? Conceptkerndoel 1 Deelnemen aan beweegactiviteiten helpt de leraar bij het vinden van antwoorden op bovenstaande vragen.

## Wat verstaan we onder 'deelnemen'?

Conceptkerndoel 1 beschrijft wat een brede bewegontwikkeling van leerlingen inhoudt (zie tabel 1). In de doelzin is gekozen voor het werkwoord 'deelnemen' om daarmee het actieve karakter van het doel te benadrukken. Het gaat er bij dit kerndoel om dat leerlingen, door deel te nemen aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's, een breed beweegrepertoire opbouwen. Deelnemen aan beweegactiviteiten betekent dat leerlingen zich de basisprincipes van een activiteit eigen maken zodanig dat een betekenisvolle deelname mogelijk is.

## Wat verstaan we onder een beweegthema?

Een beweegthema is een cluster van beweegactiviteiten met een gelijksoortige beweeguitdaging. Een beweegthema heeft een herkenbare

titel/verzamelnaam: bijvoorbeeld balanceren, klimmen, wegspeken en mikken, doelspelen. In kerndoel 1 gebruiken we beweegthema's om de bandbreedte van het leergebied bewegen en sport te beschrijven. Om beweegthema's goed op waarde te kunnen schatten is het belangrijk om verder in te zoomen op de overkoepelende beweeguitdaging van een beweegthema.

## Wat verstaan we onder een beweeguitdaging?

Een beweeguitdaging beschrijft de essentie van beweegactiviteiten binnen een beweegthema (zie tabel 2 op pagina 6). Zo is de beweeguitdaging van het beweegthema Jongleren: het wegspeken van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft. Subthema's die hier bijvoorbeeld onder vallen zijn: vangen en werpen (bv overgooien van een bal), soleren (bv dribbelen, stuiten, hooghouden), retourneren (bv overspelen van een shuttle of voetbal). Een beweeguitdaging verbindt leerdoelen met beweegactiviteiten binnen een bepaald beweegthema.

## Wat valt er op?

### Zelfde kader voor po en vo

Er is voor gekozen om voor po en vo dezelfde beweegthema's te hanteren. We gaan ervan uit dat de genoemde beweegthema's zowel voor het po als het vo van belang zijn voor de



Tabel 1 Conceptkerndoel 1 Deelnemen aan beweegactiviteiten\*

Doelzin po:	Doelzin onderbouw vo:
De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's.	De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's.
Het gaat hierbij om:	Het gaat hierbij om:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• balanceren, bewegen in en op het water, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, fitness, hardlopen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegs spelen en mikken, zwaaien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• balanceren, bewegen in en op het water, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, fitness, hardlopen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegs spelen en mikken, zwaaien.</li> </ul>
Te denken valt aan:	Te denken valt aan:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• in een les in aanraking komen met verschillende beweegactiviteiten zoals een overlooptikspel, stoeis spel, klim- en klauterbaan en dribbelcircuit;</li> <li>• binnen het thema fitness in aanraking komen met een bewegingsbaan of een oefencircuit;</li> <li>• vormen van draaien combineren met springen of zwaaien, zoals het rollen op een verhoogd vlak na een sprong in de minitrampoline en het voorover duikelen aan een zwaaiende trapeze;</li> <li>• binnen het thema bewegen in en op het water in aanraking komen met vormen van suppen, kanoën, snorkelen of survival-zwemmen;</li> <li>• door vormen van ritmisch bewegen, dansspelletjes en verschillende dansmotieven in aanraking komen met de diversiteit van bewegen op muziek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in een beweegparcours in aanraking komen met verschillende beweegactiviteiten zoals steunspringen, touwzwaaien, klimmen en muursalto;</li> <li>• binnen het thema fitness in aanraking komen met vormen van crossfit, kracht- en conditiecircuit of ontspanningsoefeningen;</li> <li>• in een lessenreeks in aanraking komen met verschillende vormen van doelspelen zoals voetbal, hockey en ultimate frisbee;</li> <li>• binnen het thema terugslagspelen vormen van spikeball, padel, pickle bal of street racket eigen maken;</li> <li>• binnen het thema balanceren in aanraking komen met vormen van longboarden, skaten, mountainbiken, steppen, BMX'en, wielrennen of skateboarden.</li> </ul>

\* In tabel 1 is het eerste deel met 'Doelzin' en 'Het gaat hierbij om' wettelijk. In het tweede deel 'Te denken valt aan' staan voorbeelduitwerkingen.

beweegontwikkeling van leerlingen. Er is gezocht naar een taal en ordening die zowel voor het po als de onderbouw vo herkenbaar en relevant is. Met dit gemeenschappelijke beschrijvingskader versterken we de mogelijkheid voor de ontwikkeling van doorlopende leerlijnen van po naar vo.

**'Bewegen in en op het water' en 'fitness'**

Bewegen in en op het water en fitness zijn nieuwe beweegthema's. Bewegen in en op het water is een beweegthema dat heel divers kan worden ingevuld. De achterliggende gedachte is dat Nederland een waterrijk land is en dat het essentieel is dat leerlingen leren deelnemen aan beweegactiviteiten in en op het water. Het betekent dat

leerlingen veilig kunnen deelnemen aan activiteiten zoals zwemmen, kano-varen, suppen, surfen, roeien.

Voor fitness geldt dat het ook een belangrijk onderdeel is van onze beweeg- en sportcultuur. Wat we met dit beweegthema voor ogen hebben is dat leerlingen in aanraking komen met vormen van bewegen die variëren in intensiteit om inspanning dan wel ontspanning te ervaren. In het kader van het onderwijs in bewegen en sport gaat het erom dat leerlingen in aanraking komen met dit soort activiteiten zodat ze ervaren wat dit met het lichaam doet. Het ligt buiten het bereik en het doel van het bewegingsonderwijs om fitness in te zetten om de fitheid van leerlingen te verbeteren. Voor zowel bewegen in en

op het water als fitness geldt dat er nog geen doorlopende leerlijn beschikbaar is. De ontwikkeling daarvan is een van de komende uitdagingen om samen met het onderwijsveld op te pakken.

**Hoe kun je beweegthema's gebruiken in de onderwijspraktijk?**

**Beweegthema's als ontwerpkader voor beweegaanbod**

De beweegthema's en bijbehorende beweeguitdagingen vormen de basis van hoe het bewegen in de kerndoelen is geordend. Voor de school/docent ligt er de opdracht om het beweegaanbod dusdanig te ontwerpen dat de leerling leerervaringen kan opdoen binnen deze breedte van bewegen. Dit vraagt bij het ontwerpen van het programma om een logische volgorde van leerdoelen door de jaren heen. Daarbij komen de diverse beweegthema's herhaaldelijk en gericht op de beweeguitdagingen aan bod. Om die doelen te behalen kiest de docent voor de bij de doelen passende beweegactiviteiten.

**Relatie tussen beweegthema's en activiteiten**

Beweegthema's en bijbehorende beweeguitdagingen zijn uitdrukkelijk geen opsomming van activiteiten of sporten, zoals wel gedacht wordt. Het komt vaak voor dat een bepaalde beweeguitdaging in verschillende activiteiten voorkomt, bijvoorbeeld de beweeguitdaging van balanceren komt aan bod in activiteiten zoals ballopen, hinkelen, slacklinen en acrobatiek. Omgekeerd is het ook zo dat binnen een bepaalde activiteit verschillende beweeguitdagingen aan bod komen, bijvoorbeeld tijdens freerunning ben je bezig met de beweeguitdagingen van springen, lopen, balanceren, draaien et cetera. In de lespraktijk is het belangrijk om te bepalen welke beweeguitdaging in een activiteit voor die specifieke leerling de hoofduitdaging is zodat passende leerhulp kan worden geboden.

**Beweegthema's geven richting en ruimte**

Neem bijvoorbeeld het beweegthema 'passeren en onderscheppen'. Dat is het beweegthema waar het draait om met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dichterbij het doel te



Tabel 2 Overzicht van beweegthema's met bijbehorende beweeguitdagingen

Beweegthema's	Beweeguitdaging (betekenis) en toelichting
<b>Balanceren</b>	<b>Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak.</b> Hieronder vallen ook het subthema 'glijden en rijden' met de betekenis: vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden en het subthema 'acrobatiek': in balans uitvoeren van een beweging of pose in samenwerking met (een) ander(en).
<b>Bewegen in en op het water</b>	<b>Drijven en verplaatsen in het water.</b> Dit beweegthema beslaat een grote diversiteit aan beweegactiviteiten in en op het water. Bijvoorbeeld zwemmen, kanoën, roeien, surfen, suppen en zeilen.
<b>Bewegen op muziek</b>	<b>Het uitvoeren van bewegingspatronen op muziek, waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen passen bij de muziek.</b>
<b>Doelspelen</b>	<b>Met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dicht bij het doel te komen, of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen.</b> Ook wel: passeren en onderscheppen.
<b>Draaien</b>	<b>Het inzetten van rotatie om breedte- en/of lengteas en tijdig deze rotatie weer afremmen.</b>
<b>Fitness</b>	<b>Het uitvoeren van (een serie) bewegingen met variatie in intensiteit om inspanning of ontspanning te ervaren.</b>
<b>Hardlopen</b>	<b>Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen of in een bepaald tempo vol te kunnen houden.</b>
<b>Jongleren</b>	<b>Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft.</b>
<b>Klimmen</b>	<b>Het gebruiken van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsten over klim- en klautervlakken.</b>
<b>Springen</b>	<b>Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handenplaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald (gymnastisch springen). Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen (atletisch springen).</b>
<b>Stoeien en treffen</b>	<b>Stoeien: door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen, terwijl deze probeert de balansverstoringen te voorkomen.</b> <b>Treffen: elkaar willen raken met of zonder speelvoorwerp en tegelijkertijd het raken door de ander proberen te voorkomen.</b>
<b>Terugslagspelen</b>	<b>Wegspelen van een speelvoorwerp binnen het speelveld, zodat de ander deze niet kan terugspelen.</b> Ook wel genoemd: over en weer inplaatsen.
<b>Tikspelen</b>	<b>Iemand willen uittikken of afgooien met een speelvoorwerp, terwijl de ander dit probeert te voorkomen.</b> Ook wel genoemd: inblijven en uitmaken. Hieronder vallen de subthema's tikspelen, afgooispelen en honkloopspelen.
<b>Wegspelen en mikken</b>	<b>Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo ver weg mogelijk te krijgen of om dit in of tegen een mikdoel te krijgen.</b> Wegspelen en mikken horen in deze ordening bij elkaar omdat de beweeguitdaging van beide thema's dicht bij elkaar ligt: zo ver mogelijk wegspelen of gericht naar een mikdoel spelen. In de praktijk kan de uitwerking zowel passen bij het beweegdomein atletiek (werpen, stoten en slingeren) als bij spel (mikspelen, doelspelen).
<b>Zwaaien</b>	<b>Schommelend, hangend of steunend zwaaien aan of op een toestel.</b>

komen of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen. Dat kunnen vormen van korfbal, handbal, hockey, voetbal, of rugby zijn. Zo kan een vo-school ervoor kiezen om in de onderbouw een ontwikkellijn van aangepaste doelspelen aan te bieden en in de bovenbouw in een keuzesysteem

een aantal doelspelen in de 'street'-variant aan te bieden. Het beweegthema geeft richting aan het programma, want het maakt duidelijk dat 'passeren en onderscheppen' (doelspelen) in het programma moet worden opgenomen. Het geeft de docent en de school ruimte om activiteiten te kiezen en in een leerlijn te zetten, passend bij de doelgroep en aanwezige faciliteiten.

### Doorlopende leerlijn

Beweegthema's kun je als uitgangspunt nemen voor de ontwikkeling van een leerlijn. Het is mogelijk om, op basis van een beweegthema, activiteiten die je wil aanbieden in een logische en opbouwende leerlijn te zetten. Je past de taak of de context aan en maakt daarmee de activiteit op maat voor een klas of individuele leerling. De essentie



van het beweegthema – bijvoorbeeld inblijven en uitmaken – blijft hetzelfde maar de vorm of het niveau verandert. Zo kan een tikspel worden aangeboden voor kinderen in groep 3/4 van de basisschool met een duidelijke rolverdeling van vaste tikkers en lopers, en met veel vrijplaatsen voor de lopers. Voor de bovenbouw van het vo kan worden gekozen voor een complex spel met verschillende rollen die ook kunnen wisselen en waarbij er de lopers weinig tot geen bescherming hebben.

### Combineren

Zoals gezegd kun je uiteraard ook activiteiten aanbieden waarin verschillende beweegthema's aan bod komen. Bij freerunning zijn leerlingen bijvoorbeeld bezig met springen, rollen, balanceren, klimmen. Je kiest daarin dan weer waar je het accent op legt: op veel verschillende vormen of op verschillende uitvoeringsniveaus. Waar het om draait is dat de leerlingen in de gekozen setting daadwerkelijk allemaal springen, rollen, balanceren en klimmen als beweeguitdaging aangaan.

### Opbouwen vanuit geheel en/of vanuit afzonderlijke delen

Als je basketbal aanbiedt, dan veronderstelt dat dat leerlingen kunnen hardlopen, springen, werpen, dribbelen,

vangen, mikken. Dit zijn allemaal beweegthema's of onderdelen daarvan die uiteindelijk samenkomen in een complexer beweegthema: doelspelen, waar basketbal een voorbeeld van is. Ook hierin kun je weer keuzes maken: je kunt het spel opbouwen vanuit die onderliggende beweegthema's. Je kunt ook het spel zodanig vereenvoudigen, bijvoorbeeld door de dribbel weg te laten of te beperken, of door het scoren te vergemakkelijken met een grotere ring, zodat het spelidee van doelspelen ook door leerlingen met een lager vaardigheidsniveau gerealiseerd kan worden. In de praktijk is er vaak een combinatie van beide aanpakken.

### Houvast en overzicht

Stel, je wil het huidige lesprogramma onder de loep nemen. Je biedt bijvoorbeeld in de brugklas een lessenreeks met verschillende turnactiviteiten aan: trampolinespringen, ringzwaaien en handstandvormen. Je bent niet zo tevreden over het deelnameniveau. Voor een deel van de leerlingen is het te moeilijk. Aan de hand van de beweegthema's die hierbij respectievelijk aan bod komen: springen, zwaaien, balanceren, kun je op zoek gaan naar andere activiteiten die beter aansluiten waardoor de leerlingen meer succeservaringen hebben. Of je bekijkt je lesprogramma en komt tot de ontdekking dat bepaalde beweegthema's – bijvoorbeeld inblijven en uitmaken – heel veel aan bod komen, en andere – bijvoorbeeld stoeien – niet of nauwelijks. Je bepaalt dan vervolgens of je die verhouding goed vindt of dat je het aanpast. Het overzicht van beweegthema's geeft je dus houvast om de volle breedte van de beweeg- en sportcultuur aan bod te laten komen.

### Wat wel en wat niet?

Veel collega's komen op allerlei manieren in aanraking met nieuwe activiteiten en vragen zich af of en hoe ze een plek verdienen in het lesprogramma. Het is belangrijk dat nieuwe beweeg- en sportactiviteiten met deze ordening een plek kunnen krijgen in het curriculum. Zo kunnen bijvoorbeeld diverse activiteiten die vallen onder de noemer urban sports goed in het programma worden opgenomen. Tegelijkertijd kun je ook vaststellen dat bepaalde spellen

die circuleren op social media er leuk uitzien, maar geen waarde hebben als het gaat om leren bewegen omdat er geen duidelijke beweeguitdaging inzit.

### Samenhang

In dit artikel hebben we ons beziggehouden met vragen als: Wat houdt een brede beweegontwikkeling in? Welke taal gebruiken we om dat te beschrijven? Hoe kan de leraar dit gebruiken bij de ontwikkeling van het onderwijsprogramma? Wat betekent dit voor de activiteiten die de leraar aanbiedt en in welke volgorde en samenhang?

In termen van de wandeling langs de kerndoelen, zou je kunnen zeggen dat deze vragen gaan over wat er in de kern allemaal te zien is. De diversiteit van het beweeglandschap wordt hiermee zichtbaar. Dit is de hardware. Dit is wat je meteen ziet als je kijkt naar wat er gebeurt in de gymles.

In volgende artikelen gaan we aan de hand van de andere kerndoelen meer lagen aanbrengen, die het beweeglandschap kleur, diepte, samenhang, en betekenis meegeven. ●



### Contact

[j.nienhuis@slo.nl](mailto:j.nienhuis@slo.nl)

**Jacob Nienhuis** is leerplanontwikkelaar bij SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling

[k.a.boomars@hva.nl](mailto:k.a.boomars@hva.nl)

**Klaas Boomars** is lid van het kerndoelenteam en werkzaam als opleidingsdocent op de ALO Amsterdam

### Bronnen

SLO (2024). Conceptkerndoelen bewegen en sport. Verkregen op 1 april, van <https://www.slo.nl/@24240/conceptkerndoelen-bewegen-sport>  
SLO (2024). Toelichtingsdocument conceptkerndoelen bewegen en sport. Verkregen op 1 april, van <https://www.slo.nl/publicaties/@24241/toelichtingsdocument-conceptkerndoelen>

### Foto's

Shutterstock

### Kernwoorden

kerndoelen, curriculumherziening, leergebied bewegen en sport, beweegthema's