

Nieuwe methode: 'bewolessen' voor groep 3 tot en met 8.

99 kant en klare lessen voor het basisonderwijs,
weer eens met een andere kijk gemaakt.

Een jaar of 8 geleden is Daam van Geest begonnen met het ontwikkelen van lessen voor groepsleerkrachten. Op zijn school is er één les van een vakleerkracht en één les van de groepsleerkracht. Het knaagde al lang. Daam zag het als zijn taak. Niet alleen zelf bruisende lessen te geven maar ook voor de groepsleerkrachten een kant en klaar plan met lessen ze ook echt gaan geven.

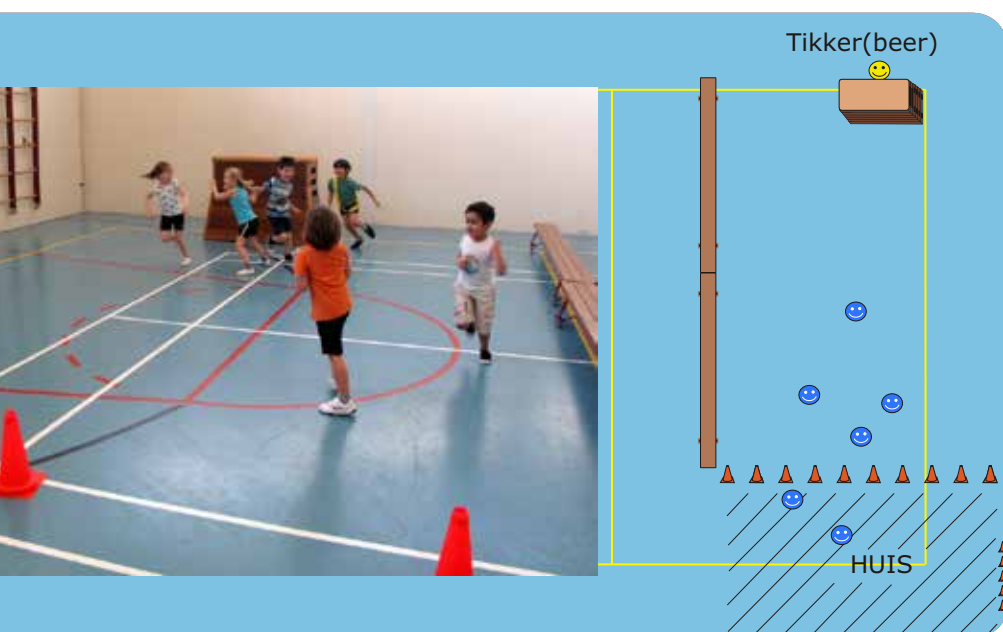
Door: Daam van Geest

Van veel vakcollega's hoorde ik dat ze allerlei lessen hadden geschreven maar dat die zelden gebruikt worden door de groepsleerkrachten. Ik heb zelf naast de ALO de Pabo gedaan en ook wel eens een enkel dagje voor de groep gestaan. Ik ben het geheel door de bril van een groepsleerkracht gaan bekijken.

Ik zag dat andere lesplannen vaak te veel klaarzetwerk voor groepsleerkrachten bevatten. De teksten zijn regelmatig onoverzichtelijk, niet duidelijk en te lang. De tekeningen zijn niet duidelijk en de situaties zijn niet uitdagend genoeg voor de kinderen. Ook zien leerkrachten bepaalde onderdelen niet zitten.

Dit zijn de uitgangspunten geworden voor de lessen die gemaakt zijn.

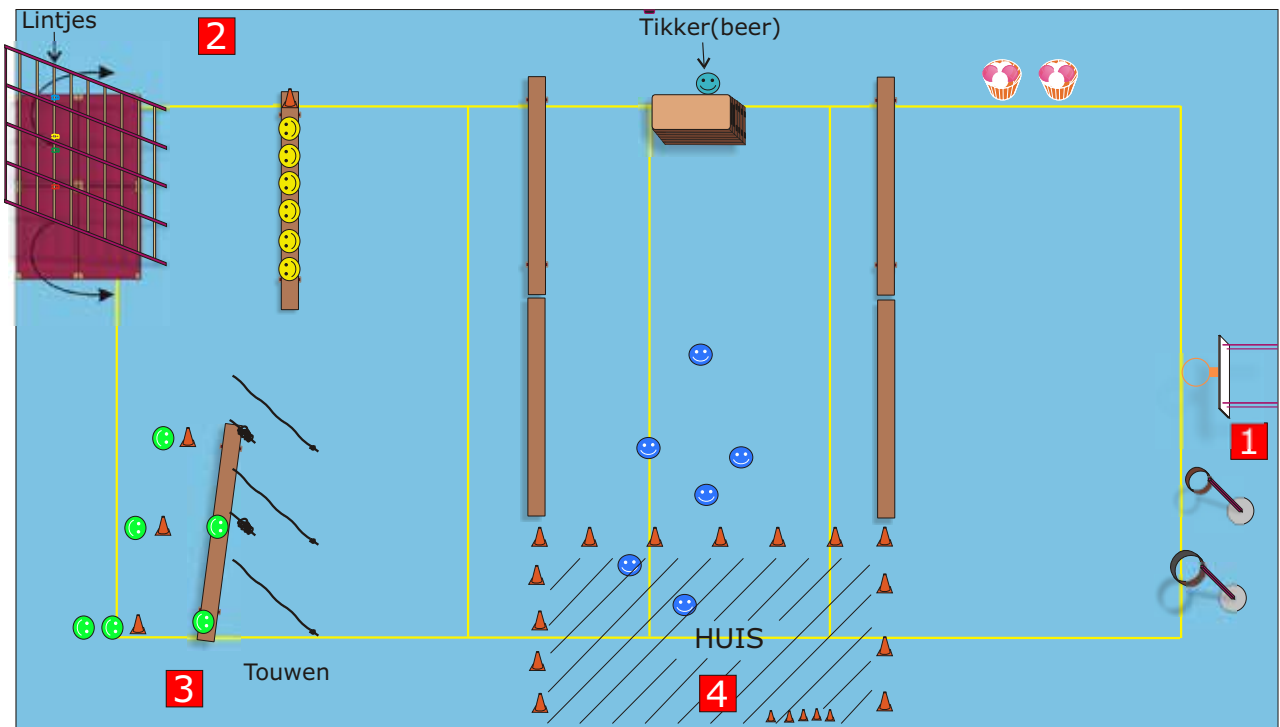
- Elke les op één pagina voor de duidelijkheid en het overzicht. *Zie bijlage 4.*
- Elke bewegingssituatie/onderdeel van de les op één aparte pagina uitgewerkt. Hier staat ook altijd een actiefoto die de kern van de situatie aangeeft. *Zie bijlage 5 tot en met 8.* >>



“Het was oorspronkelijk helemaal niet de bedoeling om deze lessen te laten drukken. Het is allemaal een beetje uit de hand gelopen”.

Blok 1 les 1

Groep 3,4



1 **Ballenbak** (jongleren)

- Ongeveer 10 ballen.
- Ga spelen met een bal.
- Je mag alles doen met de bal zolang anderen er geen last van hebben.
- Als de bal achter de banken komt (uit het vak), dan breng je hem eerst terug en speelt weer verder.

2 **Diep wandrek hang** (springen)

- Hang lintjes aan sport 7
- Klim omhoog, ga door een gat, hang eerst goed stil en laat los.
- Er is 1 rij kinderen. Je gaat pas van de bank weg als 1 van de 4 klimplekken leeg is, dus als iemand los heeft gelaten. Er kunnen dus 4 tegelijk de opdracht doen.
- De eerste keer mag je niet hoger dan het lintje. Daarna mag je iedere beurt een sport hoger als je dat makkelijk durft.
- Niet hangen aan de bovenste rode buis! (I.v.m. gevaar van wegglijden).

3 **Touwen schuine bank** (zwaaien)

- Pak het touw ter hoogte van je voorhoofd, spring naar achteren, zwaai heen en weer en land zonder vallen op de bank. Hierna mag je dit nog 2x doen en daarna is de volgende aan de beurt.
- Wachten achter de pilon, je mag pas op de bank komen als je voorganger voor de 3e keer op de bank landt.
- Het touw op de plek waar de bank het verste weg staat heeft geen knoop.
- Spring naar achteren om meer snelheid te krijgen.

4 **Beer ben je thuis** (tikspelen)

- De beer zit met lintje aan achter de kast (berenhol zie tekening). De kinderen starten in het huis en lopen langzaam naar het berenhol (kast). De beer komt te voorschijn en tikt de kinderen. De kinderen rennen terug naar hun huis achter de pilonnen.
- Als je getikt bent, dan leg je een pilon om(je moet naar het ziekenhuis, drinkt een drankje).
- De beer mag niet in het huis komen (voorbij de pilonnenrij).
- Niemand klimt op de kast.
- Als alle pilonnen op zijn, dan gaan de kinderen zitten in het huis en kiest de beer een nieuwe beer.

3411

Veel plezier, Daam

- Gedetailleerde tekeningen in kleur ontworpen met Corel Draw. Corel Draw is een uitgebreid tekenprogramma. Vergelijkbaar met Photoshop als fotoprogramma.
 - Een grote diversiteit van 240 verschillende bewegingssituaties voor groep 3 tot en met 8.
 - Eén van de selectiecriteria is het weinig klaarzetwerk. Maar...het is geen rekenles!
 - Alle onderdelen zijn gekozen uit 450 succesonderdelen vanuit de praktijk.
- Alle onderdelen zijn in de praktijk door groepsleerkrachten getest en bijgesteld.

De 99 lessen zijn onderverdeeld in, 33 lessen voor groep 3 en 4, 33 lessen voor groep 5 en 6, 33 lessen voor groep 7 en 8.

De inhoud

- De 33 lessen van elke jaargroep (3/4, 5/6 of 7/8) zijn weer verdeeld in vijf handzame deeltjes.
 - Deel 1: zomer-herfst.
 - Deel 2: herfst-kerst.
 - Deel 3: kerst-voorjaar.
 - Deel 4: voorjaar-mei.
 - Deel 5: mei-zomer.
- In de meeste lessen wordt bewogen in vier groepjes.
- De lessen voor de groepen 3 en 4 bestaan uit 30 lessen voor vier groepjes en drie klassikale lessen.
- De lessen voor de groepen 5 en 6 bestaan uit 25 lessen voor vier groepjes en acht klassikale lessen.
- De lessen voor de groepen 7 en 8 bestaan uit 20 lessen voor vier groepjes en dertien klassikale lessen.
- Alle leerlijnen komen vanwege de kerndoelen in ruim voldoende mate aan bod: doelspelen, tikspelen, jongleren/over en weer in plaatsen, mikken, zelfverdediging/stoien, springen, zwaaien, balanceren, over de kop, loop en ren.
- Bewegen en muziek staat elke laatste les van elk oneven deel centraal. Dit is dan een klassikale les met verschillende bewegen en muziek opdrachten maar afgewisseld met andere activiteiten. Bijbehorende muziek wordt op cd meegeleverd.

Deze lessen bewegingsonderwijs zijn oorspronkelijk bedoeld voor groepsleerkrachten van basisschool de Achthoek in Amsterdam, de school waar ik werk. Toen bleek dat ze ook in andere willekeurige gymzalen met succes gebruikt kunnen worden, heb ik besloten ze in vijftien handzame boekjes te laten drukken.



Zwaaien



Diepspringen

Voor wie is het bedoeld?

- Het is in eerste instantie bedoeld voor groepsleerkrachten van basisscholen die zelf bewegingsonderwijs geven. Ze hebben een kant en klaar raamwerk /jaarplan dat direct bruikbaar is.
- Voor beginnende vakleerkrachten bewegingsonderwijs is het ook een fijne basis waaraan ze jaren houvast kunt hebben.
- Voor ervaren vakleerkrachten is het zeker geschikt om weer verfrissend nieuwe ideeën op te doen.

<http://www.bewolessen.nl> neem er eens een kijkje!

Daam van Geest is vakleerkracht op basisschool de Achthoek in Amsterdam. Tevens is hij coördinator van vakleerkrachten van de Amsterdamse Stichting voor Katholiek Onderwijs.

Foto's: Martin Asses ◀

Contact:

daamvangeest@gmail.com