

Inhoud Methodieken Beschrijvingen

Bewegen Samen Regelen
Lekker fit!
Basislessen bewegingsonderwijs
Planmatig bewegingsonderwijs
Gymmen in de grote gymzaal
Basisdocument bewegingsonderwijs
Bewegingsonderwijs aan ZML
Bewegingsonderwijs op cluster vier scholen
Bewegingsonderwijs in het speellokaal

Beschrijving: Bewegen Samen Regelen - Bewegen in het basisonderwijs, 2e druk, april 2007

Samenvatting

Bewegen Samen Regelen voor het basisonderwijs bestaat uit drie activiteitenmappen met tien, op leskaarten uitgewerkte, lessen bewegingsonderwijs voor groep 3/4, 5/6 en 7/8. Met behulp van foto's en eenvoudige beschrijvingen zetten de kinderen zelf de materialen klaar en voeren daarna de bewegingsactiviteiten uit. Naast het beter leren deelnemen aan bewegingssituaties leren de kinderen zelfstandig werken in bewegingsactiviteiten. De lessen van de opeenvolgende klassen sluiten op elkaar aan waardoor er tussen de lessen door minder materialen hoeven te worden klaar gezet en opgeruimd. In de methode staat een jaarplanning. Op www.bewegensamenregelen.nl staat ook informatie over bewegingsonderwijs in het speciaal onderwijs en passend onderwijs. Daarnaast zijn er filmpjes van activiteiten te zien en is er de mogelijkheid om zelf activiteiten te beschrijven en op de site te plaatsen. Tevens zijn er beschrijvingen van bewegingsactiviteiten op het speelplein.

Samenstelling

Bewegen Samen Regelen bestaat uit drie activiteitenmappen, namelijk voor groep 3/4, 5/6 en 7/8. Daarnaast is er een website www.bewegensamenregelen.nl of www.bewegeninhetbasisonderwijs.nl. Iedere map bevat tien lessen met drie tot vijf bewegingsactiviteiten. De lessen bestaan uit een overzichtskaart van de zaalindeling en daarna per activiteit een uitwerking op drie pagina's van de opstelling van de materialen, de opdracht voor de kinderen en de regels bij de activiteit en een kaart met tips voor de leerkracht. Ook bevat het een basisinventarislijst voor een gymnastieklokaal.

Vormgeving

De methode is uitgegeven in 4-rings multomappen. De tabbladen tussen de lessen zijn van stevig geplastificeerd papier en de activiteiten zijn op stevig papier gedrukt in grote letters. Dit om de duurzaamheid van de methode te vergroten als kinderen een beschrijving van een activiteit mee krijgen bij het klaarzetten van de materialen en het uitvoeren van de activiteit. De zaalindelingen zijn getekend, de beschrijving van de opstelling van de materialen is aangevuld met een foto. De lay-out is overzichtelijk. In de tekeningen van de opstellingen zijn steeds dezelfde symbolen gebruikt voor de materialen en deze zijn weergegeven op een symbolenlijst.

Didactische uitgangspunten en doelstellingen

Bewegen Samen Regelen wil het zelfstandig werken van de kinderen vergroten en de kinderen beter leren deelnemen aan bewegingssituaties. Dit gebeurt door uitdagende lessen en leskaarten, waarmee kinderen zelf de opstelling goed klaarzetten en daarna zelf de activiteit op gang brengen. De kaart met tips voor de leerkracht ondersteunt de leerkracht bij het begeleiden van de kinderen.

Tijdens de les werken de kinderen in groepen van zes kinderen. De lessen bestaan uit drie tot vijf verschillende bewegingsactiviteiten, waarbij de kinderen per les drie verschillende activiteiten doen. Door deze uitgangspunten krijgen de kinderen veel beurten en voldoende leertijd.

Leerstofinhoud

De leerinhouden komen uit de leerlijnen bewegingsonderwijs. Alleen Bewegen op Muziek wordt niet uitgewerkt, maar in de jaarplanning is er wel ruimte voor ingepland. De overige leerlijnen zijn uitgewerkt naar tien standaardlessen met 44 activiteiten. In de jaarplanning komen deze lessen acht keer aan bod. Omdat de kinderen per les drie activiteiten doen, doen ze iedere activiteit vier of vijf keer per jaar. De standaardlessen zijn beschreven voor groep 3/4, 5/6 en 7/8. Voor iedere twee jaar zijn kleine veranderingen beschreven, die toegepast kunnen worden om de bewegingsactiviteiten uitdagend en leerzaam te houden voor de kinderen. Tussen de standaardlessen van de verschillende leeftijdsgroepen is een duidelijke doorgaande ontwikkelingslijn. De activiteiten sluiten aan bij de belevingswereld van de kinderen.

Leerstofordening

Er zijn drie mappen, voor groep 3/4, 5/6 en 7/8. Iedere map bevat tien standaardlessen.

De eerste drie lessen bestaan uit drie bewegingsactiviteiten, de overige zeven lessen bestaan uit vijf bewegingsactiviteiten.

De bewegingsactiviteiten van iedere les komen uit verschillende leerlijnen.

Het overzicht van de tien standaardlessen is:

	Activiteit A	Activiteit B	Activiteit C	Activiteit D	Activiteit E
Les 1	Balanceren stabiel vlak	Basistikspel	Mikken hoog doel		
Les 2	Diepspringen	Stoeien	Overloop tikspel		
Les 3	Rechtstandige sprong mini-trampoline	Boefje	Schommelen		
Les 4	Lummelen	Glijden	Stoepranden	Balanceren wip-wap	Trefbal
Les 5	Lijnbal	Boelen	Bergbeklimmen	Samentik	Acrogym
Les 6	Stoeien 2	Skateboarden	Hindernisspringen	Overloop jagerbal	Ringzwaaien
Les 8	Chaosdoelen-spel	Blokjesroof	Krantenmikken	Touwtje springen	Touwklimmen
Les 9	Touwzwaaien	Kaatseballen	Hurkwend-sprong mini-trampoline	Jagerbal 'vos kom uit je hol'	Badminton
Les 10	Simpel korfbal	Penaltyspel	Koprol	Balanceren labiel	Circus

Uit: Bewegen Samen Regelen pag. 5

Planning/tijdsinvestering

In *Bewegen Samen Regelen* is het uitgangspunt dat een les vier keer achter elkaar wordt aangeboden (twee weken achter elkaar). De kinderen doen drie van de vijf activiteiten per les, per activiteit gemiddeld 10 minuten. Na een half jaar zijn de tien lessen vier keer aangeboden. Daarna herhaalt deze planning zich, waarbij de activiteiten eventueel met een kleine verandering opnieuw vier lessen achter elkaar worden aangeboden.

Didactiek (instructie en werkvormen)

De begeleiding van de leerkracht is geordend naar aanleiding van drie vragen:

- Wat te doen als de organisatie niet loopt?

- Wat te doen als de activiteit niet lukt?
- Wat te doen als een kind niet meer leert?
-

Zelfstandig werken

De keuze van de activiteiten, de planning en de beschrijving van de lessen zijn er op gericht dat de kinderen zelf de materialen kunnen klaarzetten of ombouwen en de activiteit kunnen starten.

Differentiatie

De activiteiten bieden voor de kinderen veel mogelijkheden om op verschillende niveaus deel te nemen. De kaart met tips voor de leerkracht geeft daarnaast extra suggesties voor veranderingen als een activiteit niet lukt of als het gemakkelijk gaat.

Evaluatie/toetsing

De evaluatie van de les kan volgens de methode goed plaatsvinden in het klaslokaal en hiervoor worden enkele vragen gegeven. Daarnaast wordt aangegeven dat *Bewegen Samen Regelen* goed gebruikt kan worden met het leerlingvolgsysteem *Beleves* van A. Consten en J. van de Vuurst. Dit leerlingvolgsysteem is gebaseerd op de leerlijnen en tussendoelen uit het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*.

ICT

Naast de methode is een website waarop extra informatie en nieuwe activiteiten staan. Ook is het mogelijk om een volledig digitaal abonnement te nemen inclusief de gehele methode.

Aansluiting/afstemming en implementatie

De methode sluit aan bij het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de Basisschool* en *Bewegen in het speellokaal*. In de methode staat beschreven op welke wijze het ingevoerd kan worden. Daarnaast worden cursussen aangeboden om *Bewegen Samen Regelen* te implementeren. Er zijn schoolspecifieke trainingdagen en er is een digitale nieuwsbrief.

Voor beschrijving geraadpleegde materialen

Zichtmap groep 3 t/m 8 en website www.bewegensamenregelen.nl en www.bewegeninhetbasisonderwijs.nl

Naam/functie van de beschrijver

Marco van Berkel, leerplanontwikkelaar SLO

Datum afronding beschrijving

augustus 2011

Beschrijving: Lekker fit!

Samenvatting

Lekker fit! is een lespakket over voeding en beweging voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool. Het pakket wordt uitgegeven door Noordhoff Uitgevers in samenwerking met Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting.

In alle jaarprogramma's zijn drie thema's uitgewerkt: 'beweging', 'voeding' en 'gezonde keuzes'. Binnen deze thema's staan de volgende vijf leerlijnen centraal: 1. belang van bewegen en kennis van het lichaam; 2. begrijpen, ervaren en uitvoeren van bewegingsvormen; 3. herkennen van gezonde voeding (o.a. schijf van vijf); 4. begrijpen van de energiebalans en 5. bewust zijn van en invloed hebben op de eigen leefstijl. In de handleiding is informatie opgenomen over overgewicht en obesitas. De lessen van *Lekker fit!* zijn te integreren in de vakken gym, gezond gedrag, natuur of wereldoriëntatie.

Voor iedere groep bestaat het jaarprogramma uit acht lessen. Vijf theorielessen en drie praktijkopdrachten. Deze lessen kunnen worden uitgebreid met 'Fittest Lekker fit!'

Aan het begin van elk lesblok voeren de leerlingen een thuisopdracht (samen met de ouders) uit. Naast de theorie- en praktijklessen bevat het lespakket ook een afsprakenposter voor op school. Bij het lespakket hoort ook een website (www.lekkerfitopschool.nl) met informatie voor leerkrachten, ouders en gemeenten.

Samenstelling

Het materiaal voor groep 1-2 tot en met 8 bestaat voor de leerkracht uit een handleiding. Voor de leerlingen zijn er per leerjaar drie werkboekjes beschikbaar: voeding, bewegen en gezonde keuzes (verbruiksmateriaal). Verder is er per groep een afsprakenposter. Bij het lespakket hoort een website <http://www.lekkerfitopschool.nl>

De handleidingen zijn in A4 formaat. De binnen- en buitenzijde zijn in kleur met illustraties. De veelkleurige werkboekjes hebben een slappe kaft en bestaan uit een achttal pagina's waar tekeningen en foto's zijn opgenomen.

Vormgeving

De handleidingen zijn in A-4 formaat en hebben een spiraalband. De werkboekjes voor de leerlingen hebben een slappe kaft en zijn geniet. Ze bestaan uit acht pagina's met teksten, tekeningen en foto's.

Didactische uitgangspunten en doelstellingen

De auteurs geven in de handleiding van *Lekker fit!* de volgende didactische uitgangspunten aan:

- een positieve benadering;
- een geïntegreerde aanpak van theorie- en praktijklessen, ook ouders worden bij het project betrokken;
- een combinatie van cognitief, ervaringsgericht en samenwerkend leren;
- aandacht voor de persoonlijke situatie van de leerling;
- afspraken leren maken over een gezond leefpatroon (door middel van de afsprakenposter).

Het lespakket heeft een preventief doel. Het wil bewegingsarmoede en overgewicht voorkomen en speelt in op het eet- en beweeggedrag van basisschoolleerlingen en maakt hen bewust van het belang van gezonde voeding en beweging. Ook krijgen ze ondersteuning bij het maken van gezonde keuzes. De nadruk van het pakket ligt op fit zijn.

Voor elke jaargroep zijn de leerlijnen in leerdoelen uitgewerkt. In de handleiding zijn de doelstellingen van de lessen geformuleerd.

Leerstofinhoud

Lekker fit! gaat over onderwerpen die betrekking hebben op voeding en beweging. In alle jaarprogramma's zijn de volgende drie thema's herkenbaar: Beweging, Voeding en Gezonde keuzes. Binnen deze thema's zijn vijf leerlijnen te vinden: 1. Belang van bewegen en kennis van het lichaam; 2. Begrijpen, ervaren en uitvoeren van bewegingsvormen; 3. Herkennen van gezonde voeding (o.a. schijf van vijf); 4. Begrijpen van de energiebalans en 5. Bewust zijn van en invloed hebben op de eigen leefstijl.

Onderwerpen die in het materiaal aan bod komen zijn bijvoorbeeld voor Groep 1-2: wanneer beweeg je? en gezonde tussendoortjes; Groep 3: hoe bewegen (skelet en spieren)? en verschil gezond en ongezond; Groep 4: de drie functies van voeding en relatie voeding en bewegen; Groep 5: hart en spieren en conditie en gevarieerd eten; Groep 6: lichaamsbouw, spieren en sporten en voeding kiezen bij een activiteit; Groep 7: schijf van vijf, in de groei zijn en energieverbruik en Groep 8: voedingsstoffen, een gezond eetpatroon voor de toekomst en verleiding in de supermarkt en op tv. Op de website zijn voor leerkrachten extra lessuggesties te vinden, onder andere het werken met een stappenteller en beweegspelletjes.

Leerstofordening

In het leerstofprogramma van *Lekker fit!* worden per jaargroep in acht theorie- en praktijklessen de thema's 'gezonde voeding', 'bewegen' en 'het maken van gezonde keuzes' behandeld. Er is ook een mogelijkheid om de vijf theorielessen en drie praktijkopdrachten uit te breiden met de 'Fittest Lekker fit!'.

Elk lesblok begint met het uitvoeren van een thuisopdracht. Vervolgens zijn er een introductieles, theorielessen, praktijklessen en een afsluitles. De theorielessen hebben een vaste structuur:

- een verhaal over de familie Fittepit met aansluitend een kring/leergesprek;
- bespreken van de Eurofittes;
- bespreken van thuisopdracht;
- les over beweging, voeding of gezonde keuzes;
- afsluiting met het maken van gezamenlijke groepsafpraak.

Planning/tijdsinvestering

Het programma van *Lekker fit!* bestaat per leerjaar uit acht lessen. Iedere theorieles duurt ongeveer 60 minuten. De introductie en afsluitles duren beide 30 minuten. De praktijkles neemt 45 minuten in beslag. Het onderdeel 'Je lijf meten' van de 'Fittest Lekker fit' wordt tijdens de gymlessen uitgevoerd. Als voorbereidingstijd voor de docent wordt per les uitgaan van ongeveer half uur.

Didactiek (instructie en werkvormen)

In de handleiding geven de auteurs aan dat er in de thema's voeding en beweging wordt uitgegaan van het principe van constructivisme. De kennis over voeding en beweging wordt allereerst in een verhaaltje over de familie Fittepit overgedragen. Vervolgens gaan de leerlingen aan de slag met activiteiten zoals puzzels, proefjes en spellen. Er zijn opdrachten die in groepjes worden uitgevoerd. Ook worden er op groepsniveau afspraken gemaakt over de drie thema's (bewegen, voeding en gezonde keuzes). In de praktijklessen worden met de hele groep de fysieke conditie en motorische vaardigheden geoefend. Deze lessen worden door de groepsleerkacht of leerkracht lichamenlijk oefening gegeven

De leerlingen werken individueel aan de thuisopdracht.

Zelfstandig werken

Lekker fit! kent de mogelijkheid voor leerlingen om aan het begin van ieder lesblok zelfstandig thuis een opdracht uit te voeren. Deze opdracht staat in het werkboekje.

Differentiatie

Door de variatie in werkvormen zijn er voor alle leerlingen voldoende aanknopingspunten (interessedifferentiatie). Verder worden in de handleiding mogelijkheden aangegeven om in de praktijklessen te differentiëren met oefensituaties. Andere vormen van differentiatie zijn er niet te vinden.

Lekker fit! maakt geen gebruik van ondersteunende materialen voor differentiatie.

Evaluatie/toetsing

Lekker fit! kent geen schriftelijke of mondelinge eindtoetsen. Wel is er per jaargroep een afsluitles waarin de leerlingen reflecteren over bijvoorbeeld wat ze makkelijk en moeilijk vinden aan fit worden en blijven en het zich aan gemaakte afspraken houden.

Er zijn twee instrumenten die inzicht geven in de fysieke conditie en motorische ontwikkeling van een leerling. De praktijklessen kennen oefeningen als balanceren, mikken, loop-springen, trampoline springen, zwaaien, klimmen en jongleren. De resultaten van deze beweegvormen kunnen worden vastgelegd op een beoordelingsformulier dat in de handleiding is genomen. De activiteiten kent een score in vier niveau's.

Verder kan tijdens de gymles de 'Fittest Lekker fit' worden uitgevoerd. In de handleiding wordt naar de 'Eurofittest' verwezen maar onderzoek van TNO heeft aangegeven dat deze test niet geschikt is voor basisschoolleerlingen. Daarom heeft *Lekker fit!* deze test aangepast naar de 'Fittest Lekker fit'!

ICT

Lekker fit! maakt nog geen gebruik van ICT door middel van cd-rom of dvd. Wel is er een website (www.lekkerfitopschool.nl) waar in het gedeelte voor de leerkrachten informatie en ondersteuning wordt geboden. Hier zijn o.a. lessuggesties, gezondheidsinformatie en ervaringen van andere docenten met het materiaal te vinden. Digibordsoftware is in ontwikkeling.

Aansluiting/afstemming en implementatie

Lekker fit! kan worden gezien als een aanvulling op wereldoriëntatie. De lessen kunnen worden ingepast in de lessen natuur, gezond gedrag, wereldoriëntatie en lichamelijke opvoeding. Als ondersteuning bij de implementatie van het materiaal is er een digitale implementatie-toolkit. Hier is ondermeer een checklist met tips opgenomen voor het implementeren van *Lekker fit!*

Verder is er de mogelijkheid om door Jump (<http://www.heartjump.nl/>), het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, een voorlichtingsbijeenkomst voor ouders te laten verzorgen. Hier komen gezonde voeding, bewegen en het maken van gezonde keuzes aan bod. Ook is er een ouderflyer ontwikkeld over het thema en over de lesmethode *Lekker fit!* Deze is ook te downloaden vanaf de website (<http://www.lekkerfitopschool.nl>).

Voor beschrijving geraadpleegde materialen

De beschrijving is gemaakt op basis van de handleidingen en werkboekjes voor de jaargroepen 1-2, 3, 4, 5, 6, 7 en 8.

Naam/functie van de beschrijver

Christine Volkering

Datum afronding beschrijving

05-12-2008

Beschrijving: Basislessen bewegingsonderwijs

Samenvatting

Basislessen bewegingsonderwijs bestaat uit een multomap (deel 1) met veertien lessen met voornamelijk activiteiten uit de leerlijnen balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop, springen, hardlopen en bewegen op muziek en een boek (deel 2) met 21 lessen met voornamelijk activiteiten uit de leerlijnen mikken, jongleren, doelspelen, tikspelen en stoeispelen. Daarnaast zijn er werkbladen bij deel 1 voor de kinderen en werkbladen bij deel 2 voor de leerkrachten. Ook is er een website met filmpjes van de activiteiten en extra informatie. De methode gaat er vanuit dat aan het begin van de dag de materialen worden klaargezet en dat deze gedurende de dag met aanpassingen en veranderingen de hele dag blijven staan voor alle groepen. Het gaat om activiteiten voor groep 3 tot en met 8 in deel 1 en groep 1 tot en met 8 in deel 2.

In het vernieuwde deel 1 staan veel foto's van de opstellingen, de verschillende niveaus van deelnemen van de kinderen als ook de aanwijzingen die de leerkracht kan geven. Ook zijn zes buitenlessen voor op het schoolplein uitgewerkt.

In een jaarrooster wordt beschreven hoe de lessen over het jaar verdeeld worden en hoe vaak ze herhaald worden. Ook zijn er alternatieve jaarroosters beschreven. De inhoud sluit aan op de kerndoelen bewegingsonderwijs.

Samenstelling

De vernieuwde *Basislessen bewegingsonderwijs* deel 1 bevat veertien katernen met een basisopstelling voor lessen bewegingsonderwijs aan groep 3 tot en met 8. In het katern Inleiding staan tips voor de gebruiker, hoe de leerkracht om kan gaan met verschillen tussen kinderen en de achtergrond van de methode. In een katern Planning staat een overzicht van de beschreven bewegingssituaties, een nieuwe planning voor deel 2, verschillende jaarroosters, een overzicht van de kerndoelen, leerlijnen en bewegingsthema's en een toelichting op de buitenlessen. Daarnaast zijn in een katern zes buitenlessen beschreven en via de website www.in-beweging.net zijn negen suggestielessen beschikbaar. *Basislessen bewegingsonderwijs* deel 2 bevat 21 basisopstellingen met vooral spellessen. De werkbladen zijn kaarten met de materialen en opstellingen van iedere basisles met een korte beschrijving van de opdracht voor de kinderen.

Vormgeving

Basislessen deel 1 is een uitgave met achttien losse katernen die in een ringband zijn verzameld. Iedere basisopstelling wordt verduidelijkt met een tekening en een kleurenfoto. De activiteiten zijn met veel foto's weergegeven. Het gaat hier zowel om verduidelijkingen van de opdracht, verschillende niveaus van deelnemen aan de activiteit, als suggesties voor de leerhulp die de leerkracht kan geven.

Basislessen deel 2 is een boek met tekeningen bij de activiteit. Het gaat hier om plattegrondtekeningen en kleine (draad)tekeningen.

De werkbladen zijn geplastificeerde bladen waarop in tien tot twaalf pagina's de gehele les en de activiteiten zelf worden weergegeven voor gebruik tijdens de les bewegingsonderwijs. De opstelling van de materialen van de gehele les wordt verduidelijkt met een grote tekening en een kleurenfoto. De activiteiten zelf worden met weinig tekst en veel foto's verhelderd.

Didactische uitgangspunten en doelstellingen

De volgende uitgangspunten voor de basislessen staan beschreven (Inleiding deel 1, pag. 29-31):

1. Veel beweging(stijd) voor de kinderen;
2. Kinderen bewegen op hun eigen niveau (krijgen een gedifferentieerd aanbod);
3. Veelzijdig aanbod, in een les en over een leerjaar;
4. Keuzevrijheid voor de kinderen;
5. Samen bewegen (zelfstandig in groepen en met onderling overleg);
6. Met plezier bewegen;
7. Veilig bewegen (hulpverleners, duidelijke regels en pedagogisch klimaat);
8. Zelfstandig werken;
9. Leren over bewegen (vragenderwijs lesgeven en onderling overleg).

Deze uitgangspunten zijn een uitwerking van een kort beschreven visie op onderwijs en opvoeden, een visie op spelen en bewegen en een visie op bewegingsonderwijs.

Leerstofinhoud

De leerinhouden komen uit de leerlijnen bewegingsonderwijs. In elf van de veertien lessen wordt in drie of vier vakken gewerkt. De activiteiten in die basisopstelling worden met enkele aanpassingen aan alle groepen van de basisschool gegeven. Activiteiten die te moeilijk of te makkelijk zijn voor een bepaalde groep, zijn aangepast en veranderd in de planning met zo min mogelijk verandering van materialen en zo mogelijk binnen dezelfde leerlijn. Drie lessen zijn klassikale lessen, namelijk twee lessen bewegen op muziek en een les pietengym. De planning van de lessen is dat de kinderen een activiteit vier tot acht keer in een jaar herhalen om de kinderen de gelegenheid te geven zich te ontwikkelen in deze activiteiten. De stappen om een activiteit makkelijker of moeilijker te maken staan precies beschreven. De leerkrachten bepalen wanneer daar de noodzaak toe is op grond van de deelname van de kinderen en de hele klas.

Leerstofordening

Voor groep 3 tot en met 8 kan ieder jaar gepland worden met de veertien basisopstellingen uit deel 1 en de 21 basisopstellingen uit deel 2. Hiervoor zijn enkele jaarroosters uitgewerkt. Een jaarrooster dat wordt aanbevolen en enkele alternatieve jaarroosters.

De veertien basisopstellingen uit Basislessen deel 1 zijn als volgt gepland:

Vak	Basisopstelling 1	Basisopstelling 2	Basisopstelling 3	Basisopstelling 4	BO 5
1	Schommelen	Glijden en klimmen	Balanceren over smalle vlakken	Touwzwaaien	Bewegen op muziek
2	Hurksprong	Rollen op verhoogd vlak	Bergbeklimmen	Hurkwendsprong	
3	Hokbal	Doeljagerbal	Leeuwenkooi	Agent en boeven	
4		Klimmen en touwtjespringen	Touwtjespringen en handstand (overslag)	stoeien	
Vak	Basisopstelling 6	Basisopstelling 7	Basisopstelling 8	Basisopstelling 9	BO 10
1	Balanceren	Klimmen in het klimraam en Touw klimmen	Zwaaien Mikken Tikspel (Pietengym)	Touwtjespringen	Bewegen op muziek
2	Verspringen en hoogspringen	Rollen op verhoogd vlak		Duikelen aan de ringen	

3	Groep 3 t/m 5: Raak en haal!	Groep 3 en 4: Doeljagerbal		Pylonvoetbal	
	Groep 6 t/m 8: 2-Partijen-jagerbal	Groep 5 t/m 8: 2-Partijenjager-bal			
4	Verspringen en hoogspringen	Acrobatiek		Glijden	
Vak	Basisopstelling 11	Basisopstelling 12	Basisopstelling 13	Basisopstelling 14	
1	Balanceren over smalle vlakken	Hurkwendsprong	Schommelen	Estafette	
2	Zwaaien aan de ringen	Duikelen aan de rekstok	Handstand en radslag	Zwaaien aan de ringen	
3	Inktvistikertje	Groep 3 t/m 5: Doeljagerbal	Groep 3 en 4: Agent en boeven	Spel naar keuze	
		Groep 6 t/m 8: Doelbal	Groep 5 t/m 8: Korfbal		
4	Zwaaien aan de ringen	Stoeien	Bewegen op muziek	Acrobatiek	

Uit: Planning pag. 5.

Planning/tijdsinvestering

Basislessen gaat uit van twee lessen bewegingsonderwijs per week. In het aanbevolen jaarrooster staan twaalf lessen niet ingepland. De andere lessen zijn ingepland met de veertien basisopstellingen uit deel 1 en de 21 basisopstellingen uit deel 2. Vrijwel alle basisopstellingen worden in deze planning twee keer achter elkaar aangeboden in opeenvolgende weken. Ook de buitenlessen zijn opgenomen in het jaarrooster. Ook zijn er twee alternatieve jaarroosters uitgewerkt.

Didactiek (instructie en werkvormen)

De materialen worden klaargezet voor de eerste les op een dag en daarna bij een volgende les aangepast aan het aanbod voor die klas. De lessen zijn verdeeld over de drie organisatievormen

Vrij werken 10%
Werken in groepen 75%
Klassikaal werken 15%.

Voor de instructie aan het begin van de les staan aanwijzingen bij iedere les. De begeleiding van de bewegingsactiviteit gebeurt op de volgende manieren:

- Het aanpassen van de bewegingssituatie.
- Het aanpassen van de opdracht.
- Het geven van aanwijzingen.
- Hulpverlening.
- Het aanpassen van de teamsamenstelling.
- Het aanpassen van het aantal spelers.
- Complimenteren.
- Aanmoedigen.
- De reporter spelen.
- Achteraf bevragen.

Zelfstandig werken

Zelfstandig werken wordt in *Basislessen bewegingsonderwijs* belangrijk gevonden. De planning, de instructie en de begeleiding is daarop gericht. In de Inleiding worden onder andere genoemd: een

duidelijke instructie, voldoende beweegplekken, niet te veel of te weinig kinderen in een bewegingssituatie, bewegingssituaties voor verschillende niveaus die passen bij de kinderen, gelijkwaardige partijen in spelsituaties en lessen waarin de meeste activiteiten bekend zijn.

Differentiatie

Bij iedere activiteit is uitgewerkt op welke niveaus de kinderen kunnen deelnemen. Hiervoor zijn verschillende opstellingen van materialen beschreven of door middel van foto's weergegeven. De suggesties om een activiteit makkelijker of moeilijker te maken geven de mogelijkheid om een bij het niveau van de kinderen passend aanbod te doen.

Evaluatie/toetsing

Via de website zijn formulieren beschikbaar om de niveaus van kinderen te registreren die passen bij de activiteiten uit *Basislessen bewegingsonderwijs*. Daarnaast wordt verwezen naar een minder tijdrovend observatie- en registratiesysteem, zoals beschreven in het *Leerlingvolgsysteem Bewegen en spelen* dat ook door deze auteurs is ontwikkeld.

ICT

Naast de publicatie is de website www.in-beweging.net waarop leerkrachten of scholen zich kunnen abonneren. Op deze site staan veel aanvullingen, verdiepende teksten, foto's en filmpjes. Ook zijn er onder andere formulieren voor de niveaubepalingen.

Aansluiting/afstemming en implementatie

De methode sluit aan bij het *Leerlingvolgsysteem Bewegen en spelen*. Daarnaast sluit het aan bij het *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de basisschool*. Tevens is beschikbaar *Basislessen deel 3*. Dit is een aanverwante publicatie waarin basislessen zijn beschreven voor kinderen met een motorische beperking (bijvoorbeeld een beperkte arm- of beenfunctie of zittend in een rolstoel). In de methode *Basislessen bewegingsonderwijs* staan onder tips voor de gebruiker, algemene tips, tips voor in de les, tips voor het schoolteam, tips voor groep 1 en 2, tips voor de samenwerking tussen vak- en groepsleerkrachten.

Voor beschrijving geraadpleegde materialen

Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 en 2 en de werkbladen.

Naam/functie van de beschrijver

Marco van Berkel, leerplanontwikkelaar SLO

Datum afronding beschrijving

november 2011

Beschrijving: Planmatig Bewegingsonderwijs, 2007

Samenvatting

Planmatig Bewegingsonderwijs bestaat uit zes mappen, namelijk voor groep 2/3, 4, 5, 6, 7, 8 en drie dvd's voor *Bewegen op Muziek*. Iedere map bevat een inleiding met daarin beschreven de visie op (bewegings)onderwijs, de uitwerking van de leerstofgebieden (betekenisgebieden) en een toelichting bij de rapportages op groepsniveau en op individueel niveau. Daarnaast zijn er 64 lessen uitgewerkt met drie activiteiten per les. De meeste lessen zijn lessen voor werken in groepen, daarnaast enkele klassikale lessen. In ieder betekenisgebied zijn enkele basisactiviteiten gekozen en daarvoor zijn per klas minimumdoelen geformuleerd. Deze minimumdoelen staan op insteekkaarten. Ook zijn er insteekkaarten voor de individuele- en groepsrapportages.

De lessen tussen de verschillende groepen zijn opgebouwd volgens de uitbouwlijnen die in het inleidend hoofdstuk per betekenisgebied zijn beschreven. Naast de uitgewerkte lessen zijn er verdiepingsactiviteiten beschreven, de gebieden Stoeispelen en *Bewegen op Muziek* staan in een bijlage.

Samenstelling

Planmatig Bewegingsonderwijs bestaat uit zes mappen, namelijk voor groep 2/3, 4, 5, 6, 7, 8 en drie dvd's voor *Bewegen op Muziek*. Iedere map bevat een inleiding van 28 pagina's met daarin beschreven de visie op (bewegings)onderwijs, de uitwerking van de leerstofgebieden (betekenisgebieden) en een toelichting bij de rapportages op groepsniveau en op individueel niveau. Daarnaast zijn er 64 lessen uitgewerkt met drie activiteiten per les. In de bijlagen zijn de gebieden Stoeispelen en *Bewegen op Muziek* uitgewerkt, zijn verdiepingsactiviteiten beschreven, staan de minimumdoelen per betekenisgebied, kaarten voor rapportage op individueel- en groepsniveau plus een overzicht van de voor deze lessen noodzakelijke materialen.

Vormgeving

Planmatig Bewegingsonderwijs is uitgegeven in 4-rings multomappen. Per les zijn drie activiteiten uitgewerkt op een pagina. Bij iedere activiteit zijn kleine zwart-wit foto's geplaatst waarmee het arrangement wordt aangegeven. Door het gebruik van een kleiner lettertype kan er nog redelijk veel informatie over een activiteit op een derde van een pagina. Alle activiteiten zijn in een vast format beschreven. Het papier is stevig, waardoor de lessen ook uit de multomap gehaald kunnen worden door een leerkracht.

Didactische uitgangspunten en doelstellingen

De visie op bewegingsonderwijs, didactische uitgangspunten, doelstelling van het bewegingsonderwijs staat uitgebreid beschreven in iedere map. Met het onderwijs uit deze mappen wil de methode kinderen inleiden in de bewegingscultuur en bijdragen aan de ontplooiing van de bewegingsmogelijkheden. Het merendeel van de uitgewerkte lessen wordt gewerkt in groepen, omdat de kinderen dan sterk betrokken zijn bij de activiteit, veel aan de beurt komen en de kinderen de les als gevarieerder ervaren. Daarnaast zijn enkele klassikale lessen uitgewerkt voor de introductie van nieuwe voor de kinderen onbekende activiteiten waarbij duidelijke afspraken in acht moeten worden genomen. De leerkracht kan hier relatief makkelijk overzicht bewaren, makkelijker corrigeren en de veiligheid van de kinderen waarborgen. Het bewegingsonderwijs wordt nadrukkelijk gepresenteerd als een leervak. De leerkracht noteert de wijze van deelnemen van de klassen en van de individuele leerlingen. Hiervoor zijn kaarten bijgeleverd voor rapportage op groepsniveau en rapportage op individueel niveau.

Leerstofinhoud

Per jaar zijn 64 lessen uitgewerkt met drie bewegingsactiviteiten. Per jaar zijn veertien open lessen die de leerkrachten zelf invullen. Dit kan op basis van voorkeuren van de kinderen, maar ook van de

leerresultaten van veel kinderen uit de groep. De activiteiten in één les komen zowel uit verschillende leerlijnen als in een aantal gevallen ook uit één leerlijn. De leerstofinhouden dekken alle kerndoelen voor bewegingsonderwijs, als de gebieden Stoeispelen en Bewegen op Muziek in de open lessen worden ingepland. De lessen tussen de verschillende jaren hebben een doorgaande ontwikkelingslijn. Dit is ook zichtbaar in de geformuleerde minimumdoelen voor enkele activiteiten per leerstofgebied per jaar. De activiteiten sluiten aan bij de belevingswereld van de kinderen.

Leerstofordening

De onderwijshouden zijn geordend naar betekenisgebieden (ook leerstofgebieden genoemd). De betekenisgebieden zijn: Balanceren, Springen, Zwaaien, Mikken, Jongleren, Inblijven en Uitmaken, Passeren en Onderscheppen, Over en Weer inplaatsen, Lopen, Springen en Werpen. In deze gebieden worden motorische betekenissen op steeds wisselende manier tot probleem gemaakt. Stoeispelen en Bewegen op Muziek staan in de bijlage van de mappen. De meeste lessen bevatten activiteiten uit verschillende betekenisgebieden, een enkele les bestaat uit activiteiten uit één gebied. In iedere map staan enkele verdiepingsactiviteiten.

Planning/tijdsinvestering

De methode gaat uit van twee lessen bewegingsonderwijs per week per klas. De inhouden zijn per les beschreven. Na acht uitgewerkte lessen zijn er steeds twee open lessen die de leerkrachten zelf in kunnen vullen.

Didactiek (instructie en werkvormen)

De meeste lessen zijn uitgewerkt voor drie groepen die naast elkaar verschillende activiteiten doen. Daarnaast zijn er enkele klassikale lessen uitgewerkt. Per activiteit zijn aandachtspunten beschreven die gebruikt kunnen worden bij de begeleiding van de groep of individuele kinderen.

Zelfstandig werken

Planmatig Bewegingsonderwijs gaat er vanuit dat de kinderen zelfstandig werken in de bewegingssituaties. De activiteiten zijn zodanig bij elkaar geplaatst dat er geen twee nieuwe complexe activiteiten in één les staan en daarnaast dat de leerkracht slechts bij één activiteit moet hulpverleners/beveiligen.

Differentiatie

De activiteiten bieden voor de kinderen veel mogelijkheden om op verschillende niveaus deel te nemen. Bij iedere activiteit zijn uitbouw mogelijkheden beschreven. Hierin worden regelmatig differentiatiemogelijkheden genoemd.

Evaluatie/toetsing

In iedere map zitten insteekkaarten voor zowel een groepsrapportage als individuele rapportage. De basis voor deze rapportage is het overzicht van de minimumdoelen van enkele activiteiten binnen ieder betekenisgebied. De methode laat het aan de leerkracht over hoe vaak er wordt getoetst.

ICT

Deze methode biedt geen ICT.

Aansluiting/afstemming en implementatie

De methode sluit aan bij *Bewegen in het speellokaal*. Voor groep 2 zijn enkele activiteiten beschreven die hier een aanvulling op zijn.

De implementatie van de methode staat in iedere map beschreven. Ook worden nascholingscursussen aangeboden om te helpen bij het implementeren van de methode.

Voor beschrijving geraadpleegde materialen

Planmatig Bewegingsonderwijs groep 2/3, 4, 5, 6, 7, 8 en de dvd's Bewegen op Muziek groep 3/4, 5/6 en 7/8.

Naam/functie van de beschrijver

Marco van Berkel, leerplanontwikkelaar SLO

Datum afronding beschrijving

augustus 2011

Gymmen in de grote gymzaal, methode bewegingsonderwijs groep één en twee

Brandt, Joost; Meer, Harry van der

Uitgeverij SWP, 2011

Overzicht

Type	methode
Doelgroep(en)	BAO 1-2
Vak(ken)	lichamelijke opvoeding
Links	Methodesite Voorbeeld les 15
Uitgever / Besteladres	Uitgeverij SWP Postbus 257 1000 AG AMSTERDAM http://www.swpbook.com 020 - 3307200

Samenvatting

Beschrijving: (Titel, subtitel, druk, datum)

Samenvatting

Methode bewegingsonderwijs voor kleuters, bestaande uit een theoretisch deel, 22 lessen en observatieformulieren. De lessen zijn volgens een vast stramien opgebouwd: plattegrond en foto's van opbouw, centrale doelen en vervolgens uitleg en beschrijving van de activiteiten. Elke les bestaat uit vier bewegingsactiviteiten. Hiervan schuiven er drie door naar de opvolgende les. Per les is er één nieuwe activiteit waarmee begonnen wordt. De lessen zijn toepasbaar voor gymzalen die verschillen qua inrichting en oppervlakte. Alle lessen kunnen op vier niveaus uitgevoerd worden. De tien observatieformulieren komen overeen met tien leerlijnen uit het basisdocument. Behalve 'Bewegen op muziek' en 'Hardlopen' zijn alle leerlijnen vertegenwoordigd. Video's van de bewegingsactiviteiten kunnen bekeken worden via de methodesite.

Volgt

Samenstelling

Vormgeving

Didactische uitgangspunten en doelstellingen

Leerstofinhoud

Leerstofordening

Planning/tijdsinvestering

Didactiek (instructie en werkvormen)

Zelfstandig werken

Differentiatie

Evaluatie/toetsing

ICT

Aansluiting/afstemming en implementatie

Voor beschrijving geraadpleegde materialen

Naam/functie van de beschrijver

Datum afronding beschrijving

Beschrijving: Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs

Wat willen we kinderen leren in de lessen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs en welke kwaliteit streven we daarbij na?

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* worden 12 leerlijnen uitgewerkt. Deze leerlijnen zijn geordend rond overeenkomstige bewegingsproblemen. Tevens worden tussendoelen voor de verschillende leeftijdsgroepen beschreven, waarmee de longitudinale lijn van 4 tot en met 12 jaar zichtbaar wordt. Reguleringsdoelen, bijvoorbeeld hulpverleners, maken van spelregelafspraken en zelfstandig spelen, vormen een vast terugkerend onderwerp. Op het geven van leerhulp op maat wordt per leerlijn uitgebreid ingegaan. De achterliggende uitgangspunten worden beschreven in een vakconcept. De basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal komen in het laatste hoofdstuk aan de orde.

Een cd-rom met beelden van basisschoolleerlingen van 4 tot 12 jaar in alle twaalf leerlijnen completeren het geheel.

- Auteurs: C.Mooij, M. van Berkel, C. Hazelebach, e.a.
- Omvang: 416 pag. Plus Cd-rom
- Uitgave van: SLO en KVLO, 2004
- Te bestellen bij: Jan Luiting Fonds, Zeist, www.janluitingfonds.nl
- Prijs: € 49,90

