



# Vakwerkplan bewegingsonderwijs 'De Lesbrieven'

De nieuwe gymzaal die in 2003 ter beschikking kwam inspireerde de auteurs tot het schrijven van een nieuw vakwerkplan, met als uiteindelijk resultaat de methode *De Lesbrieven*. Dit vakwerkplan is geschreven voor de groepen 3 tot en met 8 van het basisonderwijs. Het bestaat onder andere uit 80 uitgewerkte lesbrieven. Iedere lesbrieven is een praktische en handzame lesbeschrijving bestaande uit plattegrond, foto's, uitleg van de bewegingsactiviteiten en een aantal aanwijzingen. In dit artikel lees je het fijne ervan.

Door: Harry van der Meer en Dennis Louter (redactie Hans Dijkhoff)

Het vakwerkplan is een losbladige methode voor bewegingsonderwijs aan de groepen 3 tot en met 8 van de basisschool. Elke bevoegde vak-/groepsleerkracht van een basisschool kan met dit vakwerkplan een eigen jaarplan en weekrooster vastleggen, maar het kan ook gebruikt worden als ideeënboek of naslagwerk.

## Bewegingsconcept

Het bewegingsonderwijs moet een planmatige bijdrage leveren aan de bewegingsontwikkeling van kinderen. In iedere gymles moeten de kinderen veelzijdig en intensief bewegen. Daarnaast moet er veel aandacht besteed worden aan zelfstandig werken, rekening houden met anderen en eigen initiatief (reguleringsdoelen).

Wij streven naar organisatievormen die uitdagend, uitnodigend en veilig zijn. In bijna alle lessen wordt in drie of vier vakken lesgegeven. In ieder vak wordt op verschillende niveaus een andere bewegingsactiviteit aangeboden. Hierdoor kan ieder kind op zijn eigen niveau oefenen. De leerkracht biedt hulp bij een van de onderdelen. Bij de andere onderdelen werken de leerlingen zelfstandig.

Uitgangspunten voor iedere lesbrieven zijn:

- de les moet intensief en veilig zijn (loopt 't)
- ieder kind moet op eigen niveau kunnen bewegen en daardoor veel succeservaringen hebben (lukt 't)

- de les moet uitdagend, eigentijds en spannend zijn (leeft 't)
- waardoor er geleerd kan worden (leert 't).

In de meeste lesbrieven wordt in groepjes van zes tot acht leerlingen gewerkt en komen drie of vier bewegingsactiviteiten aan bod, met als doel de kinderen intensief en veelzijdig te laten bewegen.

## Jaarplanning

De jaarplanning bestaat uit vijf periodes.

Elke periode bestaat uit acht weken en elke week bestaat weer uit twee lessen.



Foto één: kinderen die op judo zitten (jongen in judopak) mogen begeleiden. Foto twee: bij acrobatiek gebruiken we werkbrieven (cd-rom 'De Vaardigheidsproeven' Den Haag)

## Hoofdstuk 3 Jaarplanning



### Periode 1

#### Week 1

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 1a Stroomvormles: Klimmen/klauteren/springen Afspraken/regels/ klaarzetters
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 1b ( <i>buitenles</i> ) Inleiding: Loopvorm 3x vierkant Kern A: Slagbal slaan en vangen met 2 tallen Kern B: Slagbal partij

#### Week 2

<b>Ochtend</b> Bokspringen (groepen 3t/m 8)	Les 2a Vak 2: Duikelen Vak 3: Touwtje springen Vak 4: Basketbal
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 2b ( <i>buitenles</i> ) Inleiding: loopvorm met 4x vierkant 3 groepen: 1 en 2 Peanutbal, derde groep Peanutbal slaan en vangen.

#### Week 3

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 3a Vak 1: Vliegend tapijt Vak 2: Trampoline springen + diepspringen Vak 3: Schommelen Vak 4: Touwzwaaien
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 3b ( <i>buitenles</i> ) Tennis introductie Baan 1: Service Baan 2: Rally Baan 3: Tennisballen machine Baan 4: Tennisballen kanon

#### Week 4

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 4a Vak 1: Mikken Vak 2: Touwtje springen Vak 3: Koprol/ salto Vak 4: Gooien en vangen Vak 5: Schommelen in klim raam
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 4b Voetbalcircuit vaardigheidsproeven

#### Week 5

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 5a ( <i>observaties</i> item 1 t/m4) Vak 1: Glijbaan/snowboarden Vak 2: Schommelen Vak 3: Badminton
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 5b ( <i>buitenles</i> ) Trefbal met kast bevrijden

#### Week 6

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 6a ( <i>observaties items</i> 5 t/m8 "zorgkinderen") Vak 1: Balanceren Vak 2: Klimmen Vak 3: Koprol Vak 4: Gooien/vangen
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 6b Shuttle run test

#### Week 7

<b>Ochtend</b> (groepen 3t/m 8)	Les 7a ( <i>observatie van</i> kinderen die in week 28/29 afwezig waren) Vak 1: Rollen Vak 2: Balanceren Vak 3: Gooien en vangen Vak 4: Klimmen
<b>Middag</b> (groepen 6/7/8)	Les 7b ( <i>buitenles</i> ) Hockey introductie Veld 1: Partijtje Veld 2: Parcours Veld 3: Afronden Veld 4: Twee tegen een Veld 5: Slalom

2 groep 6, 7 en 8 minder  
3 het bespaart instructietijd voor  
groep 3, 4 en 5  
4 herhaling kan gegeven worden  
door de groepsleerkracht  
5 in de middag is er minder  
concentratie  
6 's morgens is het veld vaak nog  
nat.

### Werkwijze tijdens de les

Er wordt gebruik gemaakt van  
drie soorten lessen:

- combinatiesles
- klassikale les
- stroomvormles.

In ongeveer 75% van de lessen  
wordt gebruikgemaakt van de  
combinatie.

Hierdoor:

- veel bewegingsactiviteiten per  
les
- kan er in homogene niveau  
groepen gewerkt worden
- zijn de lessen intensief
- zijn er kleine groepjes dus  
weinig of geen wachtende  
leerlingen
- zijn de lessen afwisselend,  
uitdagend en motiverend
- leren de leerlingen zelfstandig  
werken
- kunnen de materialen de hele  
dag blijven staan.

In ongeveer 17,5% van de lessen  
wordt gebruikgemaakt van klas-  
sikaal aanbieden.

Deze lessen hebben bijvoor-  
beeld als inhoud:

- bewegen op muziek
- hoogspringen als afsluiting

- eindspelen (basketbal, slagbal, peanutbal)

- shuttleruntest

- kastentrefbal, boer en kwajongens, apenkooien

Deze bewegingsactiviteiten zijn moeilijker in kleine groepen te  
spelen.

In ongeveer 7,5% van de lessen wordt gebruikgemaakt van de  
stroomvorm.

Keuze voor deze zeer intensieve lesvorm is:

- tijdens het uitrusten kan aandacht besteed worden aan regels  
en afspraken tijdens de gymlessen (eerste gymles na de zomer-  
vakantie)
- de leerlingen (weer) bekend te maken met veel materialen
- de mogelijkheid om veel motorische vaardigheden binnen een  
les te observeren.

Figuur 1: periode 1 zomervakantie/herfstvakantie (week 1 t/m 7)

In de eerste periode staan centraal:

- observaties in verband met leerlingvolgsysteem
- buitenlessen
- tennis- en hockeyintroductie.

### A- en B-lessen

Per week wordt gebruikgemaakt van een A-les en een B-les.

Groep 3 tot en met 5 doen twee keer per de week de A-les.

Groep 6 tot en met 8 doen één keer in de week de A-les en een  
keer de B-les.

De B-les is altijd 'smiddags.

De B-lessen zijn ook vaak buitenlessen waar onderdelen worden  
geoefend die vooral voor de bovenbouw bestemd zijn. Denk hier-  
bij aan atletiek, hockey, voetbal, slagbal en peanutbal.

Redenen voor deze indeling zijn:

1 groep 3, 4 en 5 zijn gemotiveerd om te herhalen



In de onderstaande tabel is te zien hoe de tijd is verdeeld over de twaalf verschillende leerlijnen. Er is gekozen voor de groepsverdeling 3/4/5 en 6/7/8, waarbij het dus telkens om drie schooljaren gaat.

Leerlijn	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
1. Balanceren	9%	6%
2. Klimmen	10%	7%
3. Zwaaien	10%	6%
4. Over de kop gaan	9%	6%
5. Springen	14%	9%
6. Hardlopen	4%	6%
7. Mikken	9%	9%
8. Jongleren	9%	8%
9. Doelspelen	6%	21%
10. Tikspelen	13%	14%
11. Stoeispelen	3%	3%
12. Bewegen op muziek	4%	5%



Figuur 2: tijdsverdeling per leerlijn

### De 12 Leerlijn

In het vakwerkplan staat aangegeven in hoeveel procent van de lessen een bepaalde leerlijn wordt beoefend. Als leidraad hebben we de percentages gebruikt die genoemd worden in het *Basisdocument*. Zo is een verantwoord aanbod gewaarborgd.

### Registratie van de bewegingsactiviteiten

## Hoofdstuk 4 Registratie van de bewegingsactiviteiten per les

Onderdeel	Les	Leerlijn	Les
Acrobatiek	11a, 33a	Balanceren	5a, 6a, 7a, 11a, 13a, 14a, 20b, 22a, 25a, 28a, 33a, 37a
Apenkooien	15a, 15b, 39a, 39b	Klimmen	1a, 6a, 7a, 9b, 10a, 12a, 13a, 20b, 22a, 25a, 30a, 35a, 38a
Badminton	4a, 30a	Zwaaien	3a, 4a, 5a, 13a, 17a, 18a, 20a, 20b, 21a, 22a, 28a, 35a, 37a, 38a
Balanceren	5a, 6a, 7a, 13a, 25a, 37a	Over de kop gaan	2a, 5a, 6a, 7a, 9b, 11a, 19a, 20a, 20b, 21a, 23a, 25a, 37a
Bankenles	29a	Springen	1a, 2a, 3a, 4a, 7a, 12a, 17a, 18a, 19a, 23a, 26b, 29a, 31a, 31b, 32b, 33a, 34a, 35b, 36a
Basketbal	2a, 8b, 9a, 9b, 10a, 10b, 11b, 12b, 13b, 14b, 24a		
Blindemannetje	28a		
Boer en kwajongens	7a, 22a, 22b		
Bokspringen	2a, 16a, 17a, 18a		
Conditie circuitles	14a		
Dans	8a, 8b, 9a, 12a, 27a		
Duikelen	2a, 19b		

Figuur 3: bewegingsactiviteit en leerlijnen ingedeeld per les

In het vakwerkplan staat ook precies aangegeven in welke les een bepaald onderdeel of leerlijn wordt geoefend. Zo kan er snel en eenvoudig gezocht worden naar oefenstof.

### Opzet lesbrief

De lessen zijn zeer beknopt uitgelegd en beschreven. Iedere lesbrief is beschreven op twee pagina's. Hierdoor is het heel praktisch deze in de les te gebruiken.

Een lesbrief is opgebouwd uit een kleurenplattegrond en kleurenfoto's van alle onderdelen, uitleg van de oefenstof en aanwijzingen die je bij deze oefenstof kunt geven.

### Kleurenplattegrond

- De plattegrond kan gebruikt worden als klaarzetkaart (taakwijzer).
- In figuur 5 een voorbeeld van een combinatieles.
- Vier groepen met zes á zeven leerlingen per bewegingsactiviteit.
- Door de praktische indeling is 1/3 van de zaal over voor spel.
- De groepsindeling op basis van niveau bij bokspringen.
- De leerkracht helpt bij bokspringen.
- Banken worden gebruikt als afscheiding.

### Kleurenfoto's

De kleurenfoto's zijn:

- ondersteunend voor plattegrond en tekst
- hierdoor kan veel tekst weggelaten worden
- een hulp bij het klaarzetten
- van elke bewegingsactiviteit zie je minstens één foto
- de foto's geven verschil aan in oefenstof voor onderbouw en bovenbouw.

In figuur 5 laat de foto van het bokspringen zien dat voor de leerlingen van de onderbouw de springplank op twee banken gezet wordt. Op de plattegrond erboven zijn deze banken niet aangegeven. Door de toevoeging van deze foto is een tweede plattegrond niet nodig.

### Inleiding

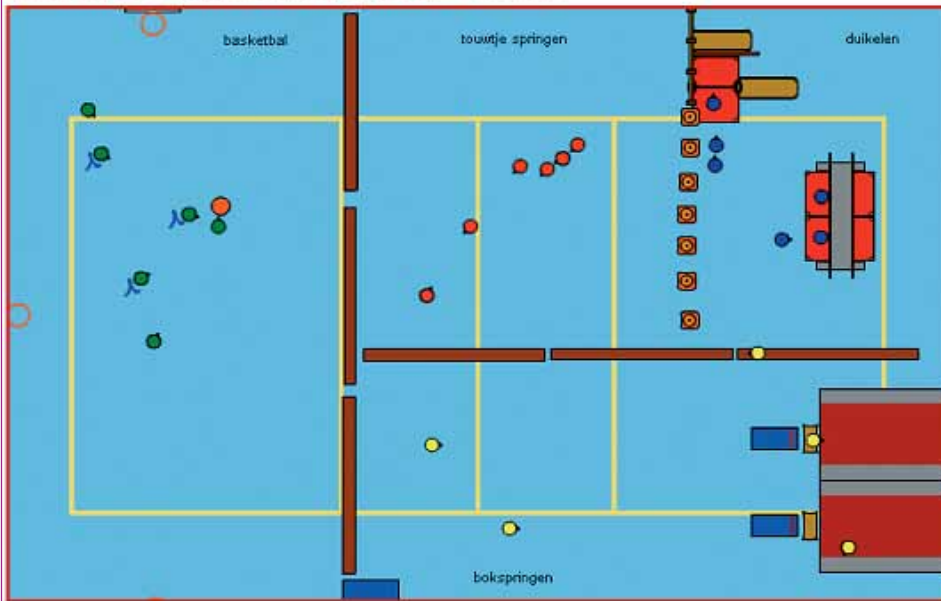
Het wel of niet doen van een inleiding hangt af van het aantal onderdelen en de lestijd. In les 2a (figuur 6) is als inleiding



Foto drie: basketbalcircuit met gebruik van werkbrieven  
<http://www.hco.nl/vaardigheidsproeven/>

Foto vier: koprol, tipsalto en salto op schuine dikke mat

• Bokspringen • Duikelen • Touwtje springen • Basketbal



Figuur 4: plattegrond van les 2a

**NLEIDING**

- Commando pinkelen.
- Alles waar de leraar commando voor zegt moet je doen 'commando pinkelen', 'commando op 1 been staan', 'commando zitten'. Als de leraar geen commando zegt moet je doorgaan met de voorgaande oefening. Als je de laatste bent of als je gefopt bent heb je een strafpunt. "Wie heeft straks de minste strafpunten?"
- Als het leuk gaat, kan ook een leerling de "legerofficier" zijn.

**BOKSPRINGEN**

- Zelfstandig bokspringen.
- Na het bokspringen via de banken terug.
- Groep 3 en 4: reuterplank op banken.
- Als je bokspringen te moeilijk vind (groep 3 en 4) mag je op de hoogste bok klimmen en met streksprong afspringen.



Figuur 5: foto ter ondersteuning van plattegrond en tekst

**Aanwijzingen**

- Harde aanloop en afzet met twee voeten.
- Druk je handen van de bok af.
- Kijk naar de muur.
- Leerkracht helpt de leerlingen die bokspringen nog moeilijk vinden.
- Leerkracht bepaalt wie naar de hoogste bok mag.
- Leerlingen die de boksprong goed doen mogen: Boksprong 1 hand en/of hurksprong over bok.

**BASKETBAL**

- Gr 5-8: 3 tegen 3 basketbal.
- Gr 3-4: basketbal parcours.
- Als je drie keer heb overgespeeld zonder dat de tegenpartij de bal onderschept, mag je proberen te scoren in één van de drie baskets.
- Niet stuiten en/of lopen met de bal.
- Als je hebt gescoord wissel je eventueel met de wachtende aan de kant (of na 1 minuut wisselen).



Figuur 6: groep 6, 7 en 8 spelen basketspel drie tegen drie groep 3, 4 en 5 stuiten en doelen op basket/korf

**Aanwijzingen:**

- Probeer schijnbewegingen te maken.
- Probeer de lege ruimtes te zoeken.
- Niet roepen om de bal.
- Gooi naar iemand als je oogcontact hebt.
- Groep 5 en 6 spelen met een volleybal, groep 7 en 8 met een basketbal.







Foto vijf: peanutbal op het sportveld naast de school

### Website

Op de website [www.basislessenbewegingsonderwijs.nl](http://www.basislessenbewegingsonderwijs.nl) kan/kunnen onder andere:

- zes lesbrieven gratis gedownload worden
- video-opnames van les 1A, 2A en 3A bekeken worden
- contact opgenomen worden met de auteurs
- referenties bekeken worden
- de methode 'De lesbrieven' besteld worden.

### Over de auteurs

Harry van der Meer vakleerkracht bewegingsonderwijs Bennebroek

Dennis Louter vakleerkracht bewegingsonderwijs Hillegom, Sasenheim en Noordwijk

Foto's: Harry van der Meer

het spel 'commando pinkelen' gekozen. De uitleg van dit spel is eenvoudig en kost weinig tijd. Ook kan het zonder materiaal te verplaatsen in het basketbalvak gespeeld worden. De leerlingen zijn na een paar minuten intensief bewegen in de sfeer van de les en gemotiveerd om naar de uitleg te luisteren. Als 'de netto lesgeeftijd' minder is dan 45 minuten wordt aangeraden de inleiding niet te doen. Er blijft dan in deze les te weinig tijd over voor de vier geplande bewegingsactiviteiten.

### Aantal bewegingsactiviteiten

Omdat er in deze les vier bewegingsactiviteiten zijn, bestaat een groepje (klas van 28 leerlingen) uit zeven leerlingen. Hierdoor kan er drie tegen drie basketbal gespeeld worden (één wisselspeler). De leerkracht helpt bij het bokspringen. De leerlingen die bokspringen moeilijk vinden komen als eerste bij het bokspringen. De bok staat dan nog laag. Als laatste groep komen de leerlingen die zelfstandig kunnen bokspringen. De leerkracht kan dan helpen bij een van de andere onderdelen.

- Oefenstof, wat is de bedoeling?
- Bij aanwijzingen staan punten die de leerlingen kunnen gebruiken maar ook punten die betrekking hebben op veiligheid, organisatie en reguleringsdoelen.

Alles staat in korte en eenvoudige zinnen, om het zo gebruiksvriendelijk te houden.

### Buitenlessen

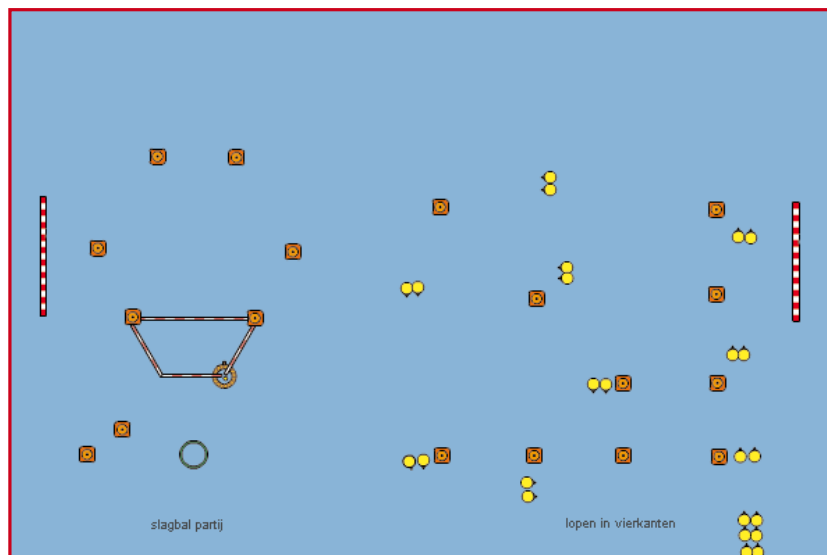
In het vakwerkplan staan 16 buitenlessen. Ze zijn gepland in periode 1, 4 en 5. Bij warm weer wordt er onder andere slagbal en peanutbal gespeeld en bij minder warm weer onder andere voetbal en atletiek. Elke buitenles begint met een inleiding. Deze inleiding kan bestaan uit een loopvorm, een tikspel, een dribbelvorm met de bal of overgooien. In figuur 7, eerste blad van les 1b, wordt begonnen met een loopvorm met drie steeds groter wordende vierkanten. Deze oefenvorm heeft een rustig aanvangstempo. De leerkracht loopt de eerste drie ronden voorop. Door de groepjes en tweetallen naar niveau in te delen kan het tempo steeds meer opgevoerd worden.

Na deze intensieve inleiding kunnen de leerlingen in deel twee van de les (slagbal slaan en vangen) wat uitrusten. De les wordt afgesloten met een slagbalpartij. De uitleg/regels staan op blad 2 van deze lesbrief.

## Lesbrief 1b (buiten)

periode 1

- Lopen in vierkanten • Slagbal slaan en vangen • Slagbal partij



### LOPEN IN VIERKANTEN

- Speelse loopvorm met 3 steeds groter wordende vierkanten.
- De leerlingen rennen de eerste (3) ronden in één groep achter de leraar aan, zonder inhalen.
- De tweede (3) ronden rennen de leerlingen in groepjes van 5 á 6.
- De derde (3) ronden rennen de leerlingen in tweetallen.
- De laatste ronde rennen de leerlingen alleen en mag je proberen in te halen.

#### Aanwijzingen:

- Blijf met je tweetal/groepje bij elkaar.
- Verdeel je krachten goed.
- Niet binnendoor.

### SLAGBAL SLAAN EN VANGEN

- In tweetallen slaan en vangen.
- Ongeveer 10 meter uit elkaar.
- Na 3 keer slaan wisselen.

#### Aanwijzingen:

- Onderhands slaan.
- Blijf goed naar de bal kijken.

Vakwerkplan bewegingsonderwijs "De Lesbrieven"  
© Harry van der Meer & Dennis Louter [www.gymlessenbasisonderwijs.nl](http://www.gymlessenbasisonderwijs.nl)

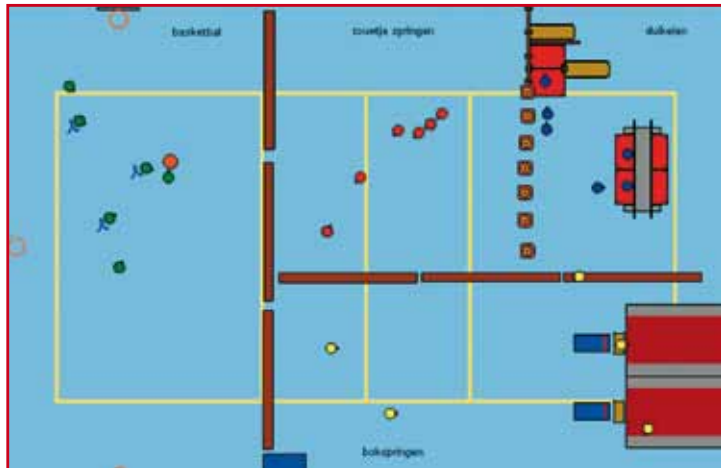


Figuur 7: buitenles na de zomervakantie

# Lesbrief 2a

periode 1

- Bokspringen • Duikelen • Touwtje springen • Basketbal



### INLEIDING

- **Commando pinkelen.**
- Alles waar de leraar commando voor zegt moet je doen 'commando pinkelen', 'commando op 1 been staan', 'commando zitten'. Als de leraar geen commando zegt moet je doorgaan met de voorgaande oefening. Als je de laatste bent of als je gefopt bent heb je een strafpunt. "Wie heeft straks de minste strafpunten?"
- Als het leuk gaat, kan ook een leerling de "legerofficier" zijn.

### BOKSPRINGEN

- Zelfstandig bokspringen.
- Na het bokspringen via de banken terug.
- Groep 3 en 4: reuterplank op banken.
- Als je bokspringen te moeilijk vindt (groep 3 en 4) mag je op de hoogste bok klimmen en met streksprong afspringen.



### Aanwijzingen

- Harde aanloop en afzet met twee voeten.
- Druk je handen van de bok af.
- Kijk naar de muur.
- Leerkracht helpt de leerlingen die bokspringen nog moeilijk vinden.
- Leerkracht bepaalt wie naar de hoogste bok mag.
- Leerlingen die de boksprong goed doen mogen: Boksprong 1 hand en/of hurksprong over bok.

Vakwerkplan bewegingsonderwijs "De Lesbrieven"  
© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

### SPRINGEN

- 5x springen op de trampoline (zo hoog mogelijk).
- Landen op de landingsmat.
- Ren omhoog de schuine bank op.
- Spring op het eerste of tweede matje.

### Aanwijzingen:

- Altijd landen zonder vallen (alleen voeten op de mat).
- Doe na 5x springen een truc (skisprong, halve draai, skatesprong, hurksprong).
- Spring in de cirkel op de eerste mat. Als dat goed gaat (niet vallen op knieën of handen), dan mag je in de cirkel op de 2e mat springen.



### SCHOMMELEN

- De voorste leerling zit of staat op de trapezestok.
- De 2e leerling duwt.
- Groep 3 en 4: zittend.
- Groep 5 en 6: staand.
- Groep 7 en 8: staand (alleen of tweetal).

### Aanwijzingen:

- 10 keer duwen/zwaaien wisselen.
- Leerlingen die zitten, mogen steeds geduwd worden. Als je staat, mag je 1 keer geduwd worden. Daarna zelf vaart maken.
- Houdt de touwen op hoofdhoogte vast.
- Afremmen door met twee handen de trapezestok vast te pakken.
- Afremmen bij staand schommelen: eerst zitten, daarna wachten tot er genoeg afgeremd is, daarna afremmen door slepen.
- Afremmen bij schommelen met tweetallen: Eerst zitten daarna met voeten over de grondslenpen als je naar achteren gaat.



### TOUWZWAAIEN

- 3 leerlingen kunnen tegelijk touwzwaaien.
- Als je bent geweest wacht je even tot ieder een weer klaarstaat en zwaai je het touw terug.
- Om de pylon en over de banken terug.

### Aanwijzingen:

- Hoofdhoogte vastpakken.
- Achteruit springen en armen gebogen.
- Aan het eind van de zwaai met halve draai op de mat landen.
- Als het goed gaat mag je een touw hoger.
- Op de kast maximaal 2 leerlingen.



Figuur 8: voorbeeld een complete lesbrief  
Op één dubbelzijdig A4 is een complete les beschreven.

ADVERTENTE