



# Basislessen 2009 (1)

In nr. 9 van *Lichamelijke Opvoeding* (aug. 2009) stond een uitvoerige recensie over de vernieuwde methode *Basislessen bewegingsonderwijs*. In een serie van drie artikelen geven de auteurs nu een nadere uitleg over hun methode. Dit is het eerste artikel, waarin zij ingaan op de kenmerken van hun methode, zoals die in de docentenhandleiding worden beschreven, met voorbeelden van het jaarprogramma, uitgewerkte bewegingssituaties en aandachtspunten bij de materialopstelling.

Door: Wim van Gelder, Bastiaan Goedhart, Hans Stroes

## Tien jaar vernieuwen

De wens van de auteurs om de methode te verbeteren, heeft vanaf 1990 geleid tot diverse concepten voor een vernieuwde methode. De globale wens was: kwalitatief beter bewegingsonderwijs zonder lastenverzwaring voor de leerkrachten. Concreet:

- meer differentiatie
- de beschrijvingen vormgeven met veel foto's, waardoor minder tekst nodig is
- bij het werken in groepen: 'spel' en 'toestellen' ook naast elkaar aanbieden
- de methode zinvol maken voor vakleerkrachten bewegingsonderwijs
- ook buitenlessen beschrijven.

Vrijwel alle concepten strandden op de bevinding van gebruikers (vak- en groepsleerkrachten) dat de beschrijvingen te uitgebreid en te complex waren.

De oplossing werd gevonden in het splitsen van de methode in drie delen.

- 1 Een docentenhandleiding waarin de meest basale beschrijvingen staan.
- 2 Werkbladen voor de kinderen, waardoor de kinderen zelfstandiger kunnen spelen.

- 3 Een website met filmpjes, verdiepingen, observatieformulieren en mogelijkheden voor bijzondere groepen, zoals kinderen met motorische beperkingen, autisme, kleuters in de gymzaal.

Door deze driedeling krijgt de methode verschillende lagen en kunnen zowel groepsleerkrachten als toegewijde vakleerkrachten ideeën en inspiratie uit de methode halen.

## Kenmerken van de nieuwe methode

Een aantal sterke kenmerken van de methode is onveranderd gebleven. Zo wordt er nog steeds uitgegaan van een basisopstelling die door alle groepen gebruikt kan worden. Een opstelling kan de hele dag blijven staan.

Er worden duidelijke methodieken beschreven en er wordt een opbouw beschreven voor de les, een leerjaar en de verschillende leerjaren. De vernieuwingen zijn hieronder puntsgewijs weergegeven.

- Een kleurenuittage met ongeveer 2000 foto's, werkbladen voor de kinderen en een ondersteunende website met filmpjes.

- De bewegingssituaties hebben een zodanige differentiatiegraad dat voor groep drie tot en met acht één beschrijving volstaat. Deze zijn beschreven in vier tot dertien niveaus van deelname. Hierdoor biedt dezelfde situatie mogelijkheden aan minder vaardige groep drie kinderen en boeit het tevens vaardige kinderen uit groep acht.
- De beschrijvingen gaan meestal uit van het werken in vier groepen.
- Aangeraden wordt om de meeste basislessen twee keer achterelkaar te geven. Hierdoor krijgen kinderen de tijd om zich binnen de aangeboden bewegingssituaties te ontwikkelen. Tevens wordt de instructietijd (in de tweede les) aanzienlijk ingekort.
- Er worden plattegronden en foto's afgebeeld voor zalen met de klimramen aan de korte én aan de lange kant van de zaal.
- Groepen één en twee zijn niet in de beschrijvingen meegenomen. Voor deze groepen zijn aanpassingen en filmpjes beschikbaar via de website [www.basislessen.nl](http://www.basislessen.nl).
- Er zijn zes buitenlessen ontworpen. Zowel voor koud als warm weer, op het veld en op het schoolplein.

- Er is bij verschillende bewegingssituaties aangegeven wat te doen met zware kinderen.
- Er zijn duidelijk herkenbare rubrieken gemaakt voor Methodieken, Veiligheid en Aanwijzingen.
- De bewegingssituaties zijn zodanig ontworpen dat kinderen er goed en veilig zelfstandig in kunnen bewegen.

Opmerking: deel 1 van de methode is herschreven. Van deel 2 spel zijn de voorkant, de inleiding en de planning aangepast. De inhoud van de lessen is ongewijzigd gebleven. De auteurs bereiden een herziening in een kleurenitgave voor en verwachten publicatie medio 2014.

### Aanbevolen jaarrooster

In de methode worden verschillende jaarroosters beschreven. Hieronder een deel van het 'aanbevolen' jaarrooster. Alle basisopstellingen worden in principe twee of drie keer per jaar aangeboden. De meeste lessen twee keer achter elkaar. Een 'witte les' is een ongeplande les. De invulling vindt door de leerkracht en/of de kinderen plaats. (Zie schema 1)

Week	Deel 1	Deel 2	Overige activiteiten (ontworpert, leerkracht, leerling)
<b>ZOMERVAKANTIE</b>			
33	Wit	We	Buitenles 1
34	OO 1	OO SPEL 1	Buitenles 2
35	OO 1	OO SPEL 2	Buitenles 2
36	OO 2	OO SPEL 2	Buitenles 2
37	OO 2	OO SPEL 3	Buitenles 3
38	OO 3	OO SPEL 3	Buitenles 4
39	OO 2	OO SPEL 4	Buitenles 5
40	OO 4	OO SPEL 4	Buitenles 5
41	Wit	We	Buitenles 6
<b>HERFSTVAKANTIE</b>			

Schema 1

Van	BO 1	BO 2	BO 3	BO 4	BO 5
1	Uitschermen	Glijden en klimmen	Balwerpen naar smalle vlakken	Lopenpassen	Coördinatie
2	Hurksporing	Rollen op het hoogste vlak	Bangaklimmen	Werveldiscretie	
3	Hakken	Hithoppen	Lopenpassen	Springen en haken	
4	Been	Klimmen en terugbevoeren	Tuolsporingen en handstandoverloop	Saxen	

Schema 2

### Jaarprogramma

De basis van het jaarprogramma bestaat uit veertien Basisopstellingen en zes Buitenlessen, elk in een los katern. In schema 2 wordt een deel van het overzicht gegeven van de beschreven bewegingssituaties. Met kleuren is

aangegeven tot welk domein de bewegingssituatie behoort: gymnastiek, spel, atletiek of bewegen op muziek.

### Buitenlessen

Na de veertien Basislessen zijn zes Buitenlessen beschreven, waarbij de laatste twee lessen geschikt zijn voor het schoolplein. Zie schema 3.

Buitenles	1	2	3	4	5	6
	Hardlopen	Balwerpen	Hardlopen	Estafette		
	Frisbeeën en Jeu-de-boule	Badmintonnet en tennis	Saxen	Waterspelletjes spelen en Jonglarac		
	Balwerpen	Peanutbal	Voetbal			
	Balwerpen	Peanutbal	Voetbal	Frisbeeën		
	Hakken	Boompje verwisselen	Klimbaan	Taklussen		
	Chinese Muur/ Lerenwinkol	Duikelen	2-Partijontgertal	Eigen spelideeën		

Schema 3

### Uitwerking van de bewegingssituatie 'Glijden'

Uitgangspunt bij het ontwerpen van bewegingssituaties vormt het zelfstandig en veilig kunnen deelnemen van kinderen met beperkt (standaard) materiaal en in een kleine ruimte. Rekening houdend



Basisopstelling 2



Basisopstelling 2

### Aandachtspunten materiaalopstelling

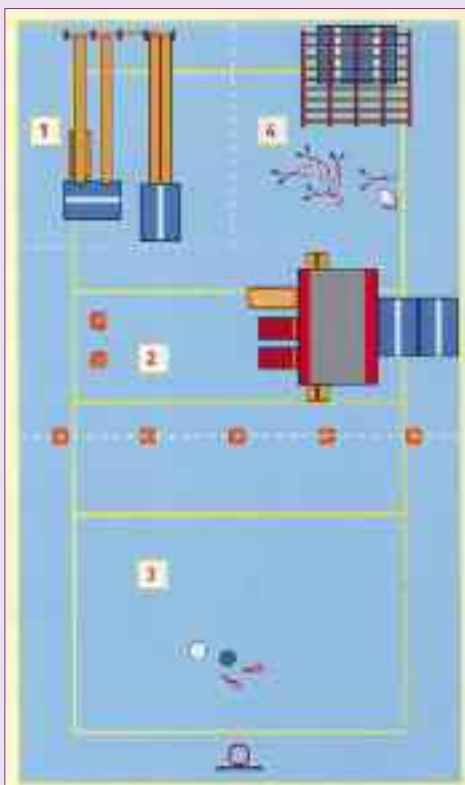
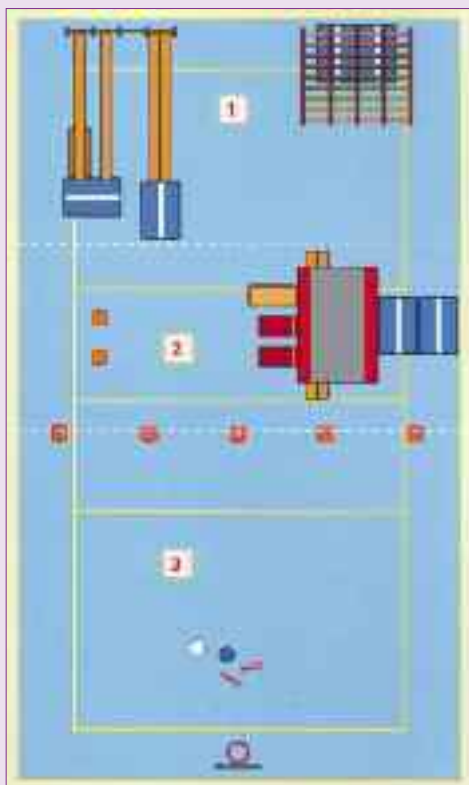
Voor de bewegingssituaties glijden worden de volgende suggesties gegeven.

### De uitwerking

Elke bewegingssituatie wordt op dezelfde manier uitgewerkt: een korte beschrijving van de activiteit (het doel), het uitleggen aan de kinderen, de regels, enkele tips en de verschillende niveaus van deelname. Veiligheid en hulpverlening worden in een apart kader bij elke bewegingssituatie besproken.

Bij het ontwerpen van deze situatie voor glijden hebben de volgende veiligheids-overwegingen een rol gespeeld:

- elke glijdhouding start op de dubbele bank
- kleine groep met voldoende werkplekken
- bij staand glijden op de middelste bank kan aan de hoogste bank vastgehouden worden (zie niveau h).



Tekening Basisopstelling 2: werken in drie vakken/groepen en werken in vier vakken/groepen.

**Vak 1 Glijden en klimmen**

**Vak 2 Rollen op verhoogd vlak**

**Vak 3 Doeljagerbal**

**Vak 4 Klimmen en touwtjespringen**

**MATERIAAL**

**Groot**

- 2-3 klimramen
- 6 banken
- 6 matten
- 1 dikke mat
- 2 kasten of delen daarvan
- 2 springplanken
- 1 basket (of 1 paal met korf)

**Klein**

- 1 trektouw
- 7 pylonen
- 2 lintjes
- 2-4 blokken
- 1 foambal (maat 3 of 4)
- 1 gewone bal of volleybal
- 5 springtouwjes

**Extra**

- 4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn) 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets degelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

- 'Als ik langs kom help ik kinderen de eerste keer met staand glijden'. 'Gaat dat goed mag je het zelfstandig doen'
- er wordt een aantal glijdbeurten aangegeven: pas als je drie keer gegleden hebt, mag je het volgende niveau proberen

- de leerkracht kan er ook kwaliteitseisen aan stellen voor een kind door mag gaan naar het volgende niveau. Bijvoorbeeld: 'Pas als je zonder om te vallen drie keer op de mat kan landen, mag je door naar de volgende ronde'

Via de website [www.in-beweging.net](http://www.in-beweging.net) kunnen via het tabblad basislessen 2009 de eerste twee basislessen en de werkbladen gratis worden gedownload. Tevens kan de methode via deze website worden besteld.

Op de website [www.basislessen.nl](http://www.basislessen.nl) kunnen filmpjes worden bekeken van Basisopstelling één. Tevens kunnen verdiepingen en observatieformulieren worden gedownload. Met een abonnement kunnen alle lessen worden bekeken.

In twee volgende artikelen zullen de werkbladen en de mogelijkheden van de website worden beschreven.



Verhanging onder de pootjes. Wees verdacht op een hoogteverschil tussen de bankbladen bij de dubbele bank. Een bank zo nodig opheffen met bijvoorbeeld 1 of 2 (stag)plankjes of stukken karton



De bank steunt op een 2- of 3-delige kast (50 x 60 cm hoog). Leg een tapijtregel of een stuk karton onder de pooten om de kastkop te beschermen

Als het glijden niet lukt (geen snelheid/te stroef).

- Gebruik deurmatjes, tapijttegels (wollige kant onder), een jutezak, een oud T-shirt, enzovoort.
- Staand en gehurkt glijden mag op sokken (bij wijze van uitzondering!).



Deurmatjes glijden prima



Tapijttegels

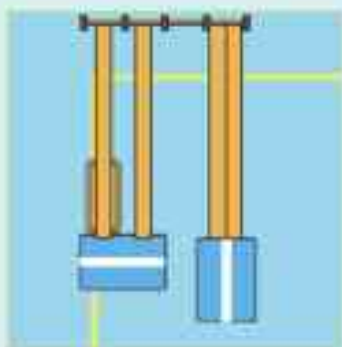
Suggesties bij de bewegingssituatie 'glijden'

Materiaal bij Basisopstelling 2

Uitgangspunt is dat kinderen pas een volgend niveau mogen proberen als het vorige niveau beheerst wordt.

Bij zelfstandig werken kan de leerkracht dit op de volgende manier begeleiden:

- aangeven welke niveaus (niet) gedaan mogen worden, bijvoorbeeld: 'Jullie mogen zelf weten op welke bank je gaat glijden, maar we glijden in zit of in hurkzit'

**MATERIAAL****Groot**

- 2-3 klimramen
- 4 banken
- 4 matten
- 1 kast (bovenste 2 delen)

**Klein**

- 1 trektauw

**Extra**

- 4 deurmatjes of ander glijmateriaal
- 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te vullen

**VEILIGHEID**

- Houd afstand tot je voorganger.
  - Jaag een ander niet op.
  - Laat je niet opjagen.
  - Doe geen wedstrijdje.
- Staand glijden.
  - Zet een hogere bank ernaast, waar kinderen zich aan kunnen vasthouden, of open bij staand glijden van de hoogste bank een trektauw.



In dit vak worden 2 bewegingssituaties aangeboden. De kinderen kunnen kiezen tussen glijden en klimmen. Deze situaties worden afzonderlijk beschreven.

**Glijden**

Kinderen kunnen glijden op 3 verschillende glijvlakken en op 3 verschillende manieren: zittend, hurkend en staand.

**Uitleggen**

Laat een kind het glijden voordoen en begeleid het met: *Klim in het klimraam en glijd zittend naar beneden.*

Gebruik eventueel een tapijttegel of ander glijmateriaal.

Laat een voorbeeld zien van de eenvoudigste vormen. Vervolgens: *Als dat lukt, mag je een bank hoger proberen of dezelfde bank in hurkzit of staand.*

**Niveaus**

- Durft/kan niet glijden van de dubbele bank. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.

**Glijdt in zit**

- a Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 3/4).
- b Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 5/6).
- c Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

**Glijdt in hurkzit**

- d Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
- e Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport.
- f Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

**Glijdt staand**

- g Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
- h Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, waarbij af en toe de hoge bank wordt aangeraakt.
- i Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, zonder de hoge bank aan te raken.
- j Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.



Glijden in actie

**Regels**

- Als je deze situatie goed kent vanuit vorige lessen, mag je starten op het niveau waarvan je zeker weet dat je het goed kunt.
- Groep 3 en 4. Begin op niveau a; als dat lukt (zonder vallen het einde van de bank halen), mag je een niveau hoger.
- Als je voorganger van de mat is, kun je starten.
- Bij glijden met matje: *Geef je matje door aan de volgende.*

**Moelijker**

- Steilere banken.
- Met sneller glijmateriaal.

## IN ZIT GLIJDEN



Niveau d: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 3/4



Niveau f: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 5/6



Niveau c: van een enkele bank ingehaakt op de 3e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop



## IN HURKZIT GLIJDEN



Niveau d: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau m: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau h: van een enkele bank ingehaakt op de 3e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop

## STAAND GLIJDEN



Niveau g: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



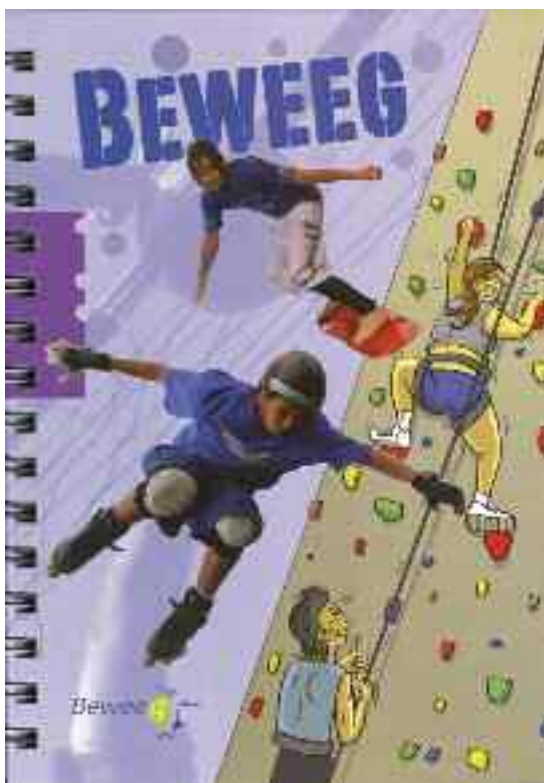
Niveau b: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport. In en toe de hoge bank aanrakend



Niveau e: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (zonder de hoge bank aan te raken)



Niveau j: van een enkele bank ingehaakt op de 3e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop. Beweegt door middel van een touw aan de brug



**Beweeg**

Auteur: Jan Willem Regtering  
 Uitgeverij: Edu'actief  
 ISBN: 978 90 6053 802 9  
 Prijs: € 13,75

De auteur Jan Willem Regtering is een vakcollega en docent bij Effatha, school voor doven in Zoetermeer. Er is tevens een link met de website, <http://www.promotie.nu/> PrOmotie, waarin informatie m.b.t. *het praktijkonderwijs* en een gratis te downloaden docentenhandleiding. Het boekje heeft een handig 'agenda' formaat en nodigt uit om in te schrijven en te werken.

*Beweeg* is een boek geschreven en ontstaan in het praktijkonderwijs. Het resultaat is een goed aangepaste benadering voor ons vak voor leerlingen in het praktijkonderwijs.

Het is een werkboek, leesboek en leefboek en goed voor de sportoriëntatie van leerlingen. Er is goed naar de leerlingen geluisterd om de inhoud van het boek mede te bepalen. Vandaar dat ook activiteiten als vissen, bowlen in onderstaande opsomming van de activiteiten voorkomen.

De 20 activiteiten zijn: klimmen en abseilen, kajakken of kanoën, survivalrun, vissen, wildwaterraften, skeeleren of skaten, fitness, frisbee, skateboarden, e-fitness, fietscross en ATB, skiën en snowboarden, zeilen, rugby, karate, balsporten, paardensport, streetdance, tafeltennis en bowlen.

den, zeilen, rugby, karate, balsporten, paardensport, streetdance, tafeltennis en bowlen.

De activiteiten worden uitgelegd aan de hand van het *principe denken-doen-nakijken* en zijn verdeeld over vier thema's namelijk: *Avontuur, Cool, Ruig en Samen*. Ieder thema wordt verder uitgewerkt in vijf activiteiten.

Om het geheel overzichtelijk te houden is er per thema een andere kleur aan de bladzijden gegeven. Het boek is rijkelijk van illustraties voorzien en qua taalgebruik goed aangepast aan de doelgroep. Er is achter ieder hoofdstuk een woordenlijst met tussen haakjes de wijze van uitspreken van de moeilijke woorden.

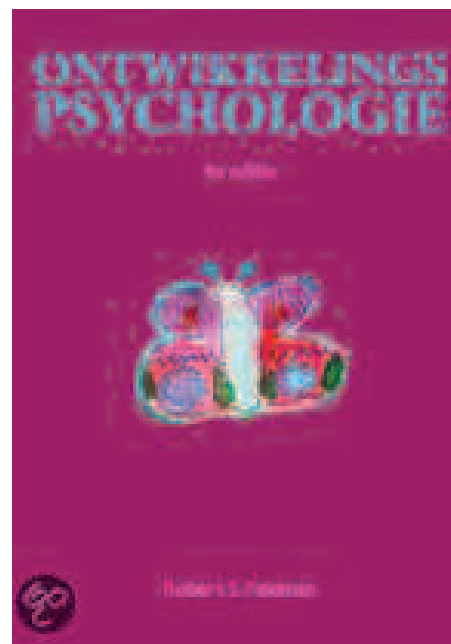
Het laatste hoofdstuk wordt gebruikt om de leerlingen nog meer bij het proces te betrekken

en de titel is kortweg 'jij'. In dit deel worden de leerlingen als het ware persoonlijk uitgenodigd om hun beweegredenen en plan van aanpak te benoemen en uit te voeren. Het is bedoeld om leerlingen te interesseren en te inspireren om in actie te komen. De auteur is daar goed in geslaagd volgens de leerlingen aan wie ik het boekje heb laten zien en .... vasthouden. Ze krijgen het boek en gaan direct op zoek naar hun eigen sport of sport die ze eventueel willen gaan doen. De grote ringband maakt dat het boek, ook bij wat wild gebruik, eenvoudig opent.

Drie handige plastic insteekmapjes geven verder ruimte voor persoonlijke notities. Afhankelijk van de doelen en de mogelijkheden binnen een groep is er voldoende speelruimte om *Beweeg* individueel, in groepjes of klassikaal te gebruiken. Hierin kan van les tot les worden gevarieerd.

Als je het belangrijk vindt dat je onderwijs samen maakt dan kan dit boek voor de leerlingen uit het praktijkonderwijs een prettige en zinvolle ondersteuning zijn.

Ton de Ruijter  
 Opleidingsdocent ALO Amsterdam  
 (domein DBSV)



**Ontwikkelingspsychologie**

Vierde editie 2009  
 Auteur: Feldman, S.  
 Uitgeverij: Pearson Education Benelux  
 ISBN: 9789043015646  
 Prijs: € 52,95

Dit jaar is het boek *Ontwikkelingspsychologie* in vernieuwde vorm op de markt gekomen. Een fantastisch boek voor iedereen die geïnteresseerd is in de ontwikkeling van kinderen op vele vlakken. Het boek is opgebouwd in de verschillende levensfasen; prenataal, baby, peuter, kleuter, schooltijd en adolescentie. Over latere fasen in het leven valt minder te lezen. Per fase komt fysieke, cognitieve, sociale en persoonlijkheidsontwikkeling aan bod. Er worden veel praktische voorbeelden gegeven, naast heldere teksten ook veel verduidelijkende plaatjes en foto's. De bijgeleverde cd-rom geeft interessante filmpjes. Als u ooit op een sportopleiding iets heeft geleerd over theoretici als Piaget, Freud of Kohlberg, dan is dit hét boek om deze kennis weer op te halen. Het is geen spannend leesboek, maar een nieuwsgierig mens blijft snel hangen en leest verder. Voor sportopleidingen een mooi, goed geschreven en up-to-date naslagwerk.

Mark Jan Mulder