

# Een gave gymles met Gympedia

*Björn kijkt op de iPad naar een kijkwijzer, in dit geval naar een kort filmpje met een oefening voor het freerunnen. In de gymzaal staat een prachtig parcours waar hij met allerlei trucs overheen kan. "Deze wil ik doen" zegt Björn. Hij springt op en gaat oefenen. Vijf minuten later holt hij naar vakleerkracht Tanja. "Juf, juf, ik kan het trucje en ik heb het zelf geleerd".*

**Door: Mathijs van der Beek en Erik Evers**

Björn krijgt les van een vakleerkracht die werkt met de methode Gympedia. "Eén van de toegevoegde waarden die de methode zo interessant maken is het werken met de iPad in de gymles. Een echt vakinhoudelijke verbetering", vertelt vakleerkracht Tanja Ites.

Tanja is blij met deze innovatie. Door de iPad zijn er zoveel mogelijkheden om de gymles te verrijken. Pluspunt dat Tanja opnoemt is het eenvoudig in te vullen leerlingvolgsysteem. Ook het werken met instructiefilmpjes, het iBook met de lesinhouden en de flexibele jaarplanning zijn een uitkomst! De kinderen zijn dolenthousiast.

## Hoe is de methode ontstaan?

Vanaf het jaar 2000 is er bij Sportservice Noord-Holland ruim elf jaar aan gewerkt, met als rode draad de twaalf leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Alle collega's hebben regelmatig vakinhoudelijk overlegd over de samenstelling en inhoud van de lessen. Hieruit is een mooie methodische opbouw ontstaan die gekoppeld is aan een verantwoorde jaarplanning.

Na elf jaar hebben Erik Evers en Mathijs van der Beek deze lessen gedigitaliseerd en vorm-



gegeven in een iBook voor de iPad. Samen met Erik Boot, die de methode speelgedrag heeft ontwikkeld, hebben ze de handen ineen geslagen om een compleet product te maken. Uitgangspunt is een holistische visie waarbij het kind centraal staat.

## Differentiatie gymles

Met combinaties van leerlijncarten kan de (vak)leerkracht naar eigen inzicht een les samenstellen (zie jaarplanning). Goed gekozen lesinhouden staan garant voor leuke, afwisselende en uitdagende gymlessen waarbij een hoog beweegrendement wordt gehaald. De methode is, zoals gezegd, geschreven in een iBook en bevat nu al 66 leerlijncarten. Hierop staan alle activiteiten, met leerdoelen en leerstof. Het kind kan werken in BASIS, PLUS of EXTRA oefenstof.

De leerlijnen doel- en tikspelen zijn uitgewerkt in 42 leskaarten. Vele spelen zijn hierop overzichtelijk uitgewerkt met daarbij een foto of film van het spel. Deze leskaarten geven tips en inhoudelijke ondersteuning aan de (vak)leerkracht.

Voor bewegen op muziek zijn er behalve lesbeschrijvingen ook korte instructiefilms van de lessen in het iBook Gympedia opgenomen. Hierin is goed te zien hoe je de les kunt geven.

## LESKAART 2 CHAOS DOELEN SPEL

### BASIS

#### MATERIALEN:

- speelballen: velcro-elastiek.
- 6 matten; 2 hoogsprong piket.
- 12 pylonen (6 per kant).
- 12 blokjes (op elke pylon 1).
- 3 knoetsen.
- 3 banken (op de kaart: kegelbaan).

#### SCORE:

- matt geraakt? Punt.
- bal door het pylonen-doel? Punt.
- pylon geraakt? Punt.
- blokje van de pylon af? Punt.

#### VERLOOP VAN HET SPEL:

Het speelveld is verdeeld in 2 gelijke vlakken. Op een (achter)lijn staan meerdere doelen van pylonen met blokjes erop. Tegen de wanden staan matten (3 per kant). Twee partijen proberen (ieder voor zich) te scoren tegen de matten of tussen de doelen in het andere vlak. Functies wisselen elkaar af. Spelers zijn keeper en werper. Het spel kan ook hockeyend of voetbalend gespeeld worden.

Naast deze situatie is een kegelbaan met knoetsen. Hier kunnen spelers die 'af' zijn (of in blauw) spelen.

#### SPELREGELS:

- Afhankelijk van de gekozen spelvorm de bal rollen, werpen, pushen of schieten.
- Oplopen tot de middenlijn is toegestaan.
- Jouw doel geraakt? Ga naar de kegelbaan!
- Terugheren naar het spel mag als de ontgroepen knoetsen in de kegelbaan weer rechtop staan.
- Onder het velcro-elastiek door werpen? Goed! Eroverheen werpen? Af: naar de kegelbaan!

#### VELDINDELING:



#### TIPS MOTORISCH LEREN

##### 1. INDIRECT LEREN

**Differentieel leren:** sturende aanpassingen in het arrangement (de opstelling; het aantal spelers; speelveld afmetingen; de doelgrootte en/of positie; de spelregels).

**Random leren:** variabel oefenen met verscheidend materiaal (bijvoorbeeld: varieer in balsoort en maat, korf- basket- tennis- soft- volley- rugby- voetbal etc.).

##### 2. PROBLEEMOPLOSEND LEREN

**Leren met dwangstelling:** het sturen van richting, houding en/of plaats van het lichaam in de beweging en arrangement (bijvoorbeeld: de hoogte van de ballijn beïnvloeden m.b.v. een - eventueel schuin - gespannen velcro-elastiek tussen hoogsprong piket over de middenlijn waar de bal onderdoor moet).

**Foutloos-leren:** geleidelijke opbouw in 'altijd raak' kansen (afstand tot het doel).

##### 3. CONTEXTUEEL LEREN (omstandigheden waaronder de taak geoefend wordt)

**Analogie-leren:** geef metaforen (bijvoorbeeld: vang met een krokodillenbek; werp zo snel als een kogel; rol de bal alsof je aan het bowlen bent).

**Imitatie-leren:** betreft observierend leren (kijken naar voorbeelden/video interactie).

**Externe focus:** het verplaatsen van intern- naar extern gerichte focus (kijk naar de plaats waar de bal naar toe moet; volg de bal na het wegspelen; zoek een slimme plaats waar je de bal kunt stoppen).



Leskaart chaos doelen spel

der conflicten, meer effectieve speeltijd en zelfs ontwikkeling in speelgedrag is iets wat Gympedia toepast binnen het bewegingsonderwijs. Je kunt eenvoudig zien hoe je een speelactiviteit anders kunt inrichten of je leervoorstel kunt veranderen.

Door middel van workshops, trainingen en cursussen ([www.speelgedrag.nl](http://www.speelgedrag.nl)) is het mogelijk je verder te bekwalen in de toepassing van de gedragskleuren. Zo kun je leren slim sociaal te differentiëren binnen activiteiten of effectiever je begeleidingsstijl af te stemmen op het gedrag van het kind. Ook is er een cursuslijn om extra zorg te verlenen aan kinderen met een hulpvraag. Voor de toepassing van de gedragskleuren op het speelplein zijn licentiafspraken nodig met 'Bewegwijs'. Deze organisatie heeft een speelpleinmethode gebaseerd op de gedragskleuren.

## Motorisch leren

Motorisch leren principes zijn in 2006 door Peter Beek (opnieuw) onder de aandacht gebracht. Met zijn wetenschappelijk onderzoek heeft hij aangetoond dat er een hogere kwaliteit van bewegen is op langere termijn. Wij denken dat je met behulp van motorisch leren meer creativiteit ontwikkelt en je een beroep doet op het aanpassingsvermogen, waardoor je ook de cognitieve ontwikkeling binnen de gymles meeneemt. *Dit vraagt om nader onderzoek* (red.). Op elke leerlijn- en leskaart staan motorisch leren tips die je kunt toe passen in de les (zie voorbeeld leskaart hurksprong).

## iPad

De iPad brengt ook het digitale leren de gymzaal in. Er zijn veel handige apps beschikbaar die ons vak ondersteunen. Denk daarbij aan video-analyse of video met tijdsvertraging (waarmee een kind zichzelf in actie ziet en daarmee zelf coachend kan zijn). Hierover zijn eerder artikelen in de *Lichamelijke Opvoeding* verschenen (zie o.a. *Lichamelijke Opvoeding* nr. 1 2013).

De kinderen gebruiken de tablet bijvoorbeeld om kijkwijzers en instructiefilmpjes te bekijken om vervolgens zelf aan de slag te gaan. Deze eigentijdse en leuke manier van leren spreekt de kinderen erg aan. Een geblesseerde leerling kan bij de les betrokken worden, door bijvoorbeeld scores bij te houden. Per les zal de iPad anders

## HURKSPRONG



#### BASIS

**Leerdoel:** 2 benige zitst en overtoornuten over een lage situatie.

#### Leerstof:

Stuiven op 2 schuin gestelde banken en een hurksprong maken over het elastiek (4 sprongen achter elkaar). Hurksprong over het touwtje of op de kast.

#### PLUS

**Leerdoel:** ophuilen op een kast met kleine zweeflaas.

#### Leerstof:

Een hurksprong met landing voor op de kast.  
Een hurksprong met landing midden op de kast.

#### EXTRA

**Leerdoel:** ophuilen op een kast met vliegende zweeflaas, landen in balans.

#### Leerstof:

Een hurksprong met landing achter op de kast.  
Een hurksprong met landing over de kast op de mat.

Leskaart hurksprong

## Sociaal-emotionele differentiatie door speelgedrag

Speelgedrag is een eigen product van en ontwikkeld door Erik Boot en volledig geïntegreerd en verbonden in de lesmethode. Door de toevoeging van speelgedrag met de gedragskleuren, is het voor een lesgever mogelijk bewust in te spelen op het sociaal gedrag van individuele kinderen en de groep. De gedragskleuren, welke onderscheiden worden zijn: wit, blauw, geel, oranje, groen en rood.

Aan elke leerlijnkaart is een gedragskleurenkaart van speelgedrag gekoppeld.

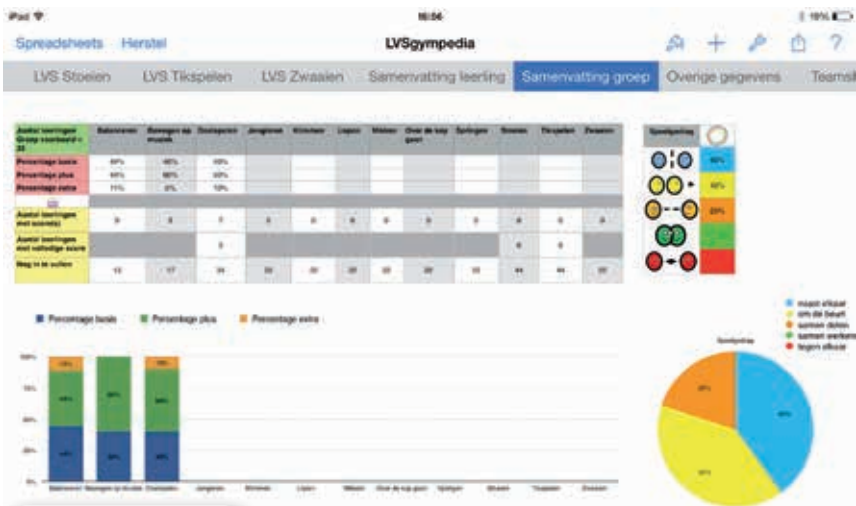
Je maakt een keuze voor de kleur, waarin kinderen zich plezierig voelen en het gedrag in die kleur nagenoeg beheersen. Zo kun je er ook voor kiezen bewust het niveau van sociale ontwikkeling en de zelfstandigheid van kinderen verder te stimuleren door de 'zone van de naaste ontwikkeling' aan te bieden. Door de juiste kleur te kiezen en een passende begeleidingsstijl, ontwikkel je bij kinderen meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid.

Differentiatie in speelgedrag zet je in om maatwerk in gedrag te bieden aan kinderen door middel van verschillende 'tools', welke samenhangen met de gedragskleuren. Min-

Contact:

[mvanderbeek@sportservicenoordholland.nl](mailto:mvanderbeek@sportservicenoordholland.nl)





Leerlingvolgsysteem

(afhankelijk van het gestelde doel) ingezet kunnen worden.

**Jaarplanning**

De jaarplanning is gebaseerd op de richtlijnen, onder andere ontwikkeld door de KVLO en SLO. Deze zijn terug te vinden in het Basisdocument Bewegingsonderwijs5.

De jaarplanning is geschreven op het werken in drie vakken. Misschien wil je als vakleerkracht eigen regie voeren. Dan biedt het digitale systeem de mogelijkheid een eigen jaarplanning te maken. Hierdoor heeft de (vak)leerkracht ruimte om zijn eigen visie te volgen en kan kiezen om klassikaal in twee, drie, vier, vijf of zelfs zes vakken te werken.

**Leerlingvolgsysteem**

De (vak)leerkracht kan het LVS eenvoudig en snel op de iPad invullen. Deze gegevens laten de (vak)leerkracht in één oogopslag een overzicht zien van:

- leerstof waar kinderen in oefenen per leerlijn
- kleuren waar kinderen in oefenen met speelgedrag
- kwaliteiten van de groep
- overzicht van alle gevolgde jaren.

Informatie kun je digitaal delen met bijvoorbeeld de leerkracht, IB-er of ouders.

**De moderne gymzaal**

Erik Evers heeft een blauwdruk ontwikkeld voor nieuwe en te renoveren gym-

zalen. Bij de inrichting is veel aandacht besteed aan goede akoestiek, een (bij voorkeur) vlak-elastische sportvloer en een slimme indeling voor vaste toestellen om met meerdere groepen (en veel kinderen tegelijk) te kunnen bewegen.

Verder zijn er speciale verrolbare kasten ontworpen voor de pakketten 'klein spel-materiaal' die nodig zijn in de gymzaal en het speellokaal. In Den Helder (maar ook op andere locaties) is een voorbeeldzaal van de nieuwe brede school de Poolster te bekijken (alleen op afspraak).

**Gympedia in de praktijk**

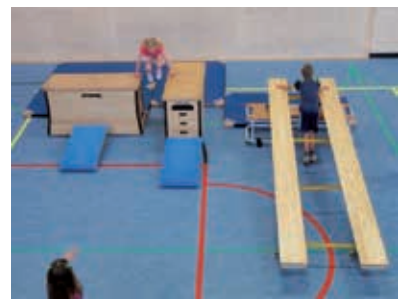
We kiezen drie activiteiten uit de leerlijnkarten keperspelen, steunspringen en zwaaien. In dit voorbeeld zijn dat het chaosdoelenspel, hurkspringen en schommelen. Dit arrangement zetten we klaar voor de hele dag.

Kunst is om het arrangement zo in te richten dat alle elementen voor de ontwikkeling van het kind optimaal tot hun recht kunnen komen voor groep (1-2) 3 tot en met 8. De mogelijkheden hiervoor zijn duidelijk beschreven op de kijkwijzers, leerlijn- en leskaarten in het iBook.

De elementen differentiatie, motorisch leren, speelgedrag en een stukje visie (zie visie) over psychosociale factoren, beschrijven we bij de foto's.



*Chaosdoelenspel:* zie foto 1 met speelgedrag. Naast de opstelling, waarbij kinderen 1 tegen 1 (of in meertallen) tegen elkaar kunnen spelen, is ook een aparte baan uitgezet voor speelgedrag waar kinderen in blauw(alleen) kunnen spelen. Hiermee reguleer je het spelen door middel van speelgedragkleuren en waarborg je dat iedereen mee kan doen.



*Hurkspringen:* zie foto 2 met motorisch leren. Zet het arrangement anders neer om motorisch leren toe te passen. Daarmee leren kinderen actief en bekijken bewegingspatronen langer. Rechts op de foto wordt met dwangstelling uitgelokt met twee benen af te zetten.



*Schommelen:* zie foto 3 met inzicht in biopsychosociaal model. Werken met je lichaam (in interactie met de omgeving en anderen) staan in relatie tot psychosociale factoren zoals: veiligheid, communicatie, ontdekken van emoties, aanleg, verbinding.

## Beweegnorm

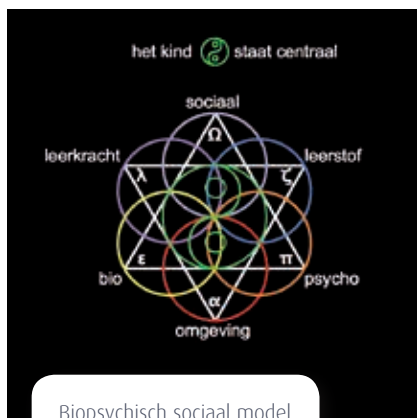
De wens van veel scholen is om tegemoet te komen aan de beweegnorm voor kinderen, namelijk elke dag een uur matig intensief bewegen. Door een juiste mix van onderstaande aspecten kunnen kinderen volop bewegen.

Gympedia combineert de volgende elementen:

- goed ingerichte gymzaal, speellokaal en beweegplein
- veel en gevarieerde speelmogelijkheden
- toepassing van alle organisatievormen
- een evenwichtige jaarplanning
- veel differentiatie en uitdaging in de activiteiten
- afgestemd motorisch leren
- het gebruik van de iPad
- inspelen op sociaal gedrag
- ontwikkeling zelfstandigheid en zelfvertrouwen.

## Biopsychosociaal model Gympedia

Kijkend naar het kind vanuit ons vak, waarbij motorische- en sensorische factoren het uitgangspunt zijn, dienen we rekening te houden met alle factoren (bio-psycho-sociaal). Om de samenhang te kunnen begrijpen, is beweeggedrag een logisch gevolg van al deze factoren.



Deze gedachtegang is de onderliggende laag van Gympedia. Op de website van gympedia ([www.gympedia.nl](http://www.gympedia.nl)) staat een filmpje waarin het Biopsychosociaalmodel wordt uitgelegd.

Een uitgebreide versie van dit artikel staat op [kvlweb.nl](http://kvlweb.nl)

Tijdens de Thomas studiedag van 11 april aan de Fontys Sport Hogeschool in Eindhoven is er een workshop over gympedia. ◀



Leerlijn klimmen

FOTOS ANITA RIEMERSMA EN ERIK EVERS

## Ontwikkelaars

Erik Evers (Ontwikkelaar)  
Mathijs van der Beek (Ontwikkelaar)  
Erik Boot (Speelgedrag)  
Kees Doets (Les samenstellingen) !

## Bronnen

Versluijs-Eering, H. (mei 2004). Biopsychosociaal model. Scriptie Europees begeleider: Mw. G. Koster-Korsmit. [hilda@echoecho.nl](mailto:hilda@echoecho.nl),  
Beek, P. (2011) Motorisch Leren, Sportgericht nr. 1, 3; 4; 5; 6 / 2011 – jaargang 65

Bioritme, Wikipedia. Verkregen op 7 januari 2014: [http://nl.wikipedia.org/wiki/Bioritme\\_\(theorie\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Bioritme_(theorie))

Berkel van, M.e.a. (2003), Basisdocument bewegingsonderwijs, Zeist, Jan Luiting Fonds

Boot, E Verkregen op 7 januari 2014: [www.speelgedrag.nl](http://www.speelgedrag.nl)

Theoriën motorische ontwikkeling, Verkregen op 7 januari 2014: <http://www.ukessays.com/essays/teaching/theorieen-motorische-ontwikkeling>.