

# Bewegen waarderen: hoe doe je dat met leerlingen?

**Steeds meer collega's willen aan alle drie de beweegdomeinen van het bewegingsonderwijs aandacht schenken: bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen. Het beïnvloeden van de beweegidentiteit past binnen het doeldomein bewegen waarderen. Hoe beïnvloed je de beweegidentiteit van kinderen en hoe leer je kinderen deze identiteit in te zetten? Er wordt door collega's vaak onbewust aandacht gegeven aan identiteitsontwikkeling. Dit artikel beschrijft manieren om de beweegidentiteit van kinderen bewuster te beïnvloeden door werkvormen in te zetten. Het is bedoeld om het gesprek over beweegidentiteit te stimuleren, te verdiepen en te inspireren.** | Nick Keijser

## Aanleiding

Het ontwikkelteam 'Bewegen en sport' beschrijft als één van de zes bouwstenen: bewegen betekenis geven (Curriculum.nu, 2019). De bouwsteen bewegen betekenis geven is de uitwerking van de grote opdracht: beweegidentiteit. Het begrip 'beweegidentiteit' roept de volgende vragen op: Wat is een beweegidentiteit? Waar bestaat deze identiteit uit? Hoe kan ik de beweegidentiteit van mijn leerlingen van onbewust naar bewust ontwikkelen?

Een beweegidentiteit is wat een persoon definieert als beweger en wat hem daarin onderscheidt van anderen: Wie ben ik als beweger (zelfbeeld)? Wat laat ik zien (presentatie)?

De beweegidentiteit wordt in allerlei contexten gevormd zoals op het schoolplein, op de sportvereniging in de buurt en tijdens het bewegingsonderwijs. In de publicatie over de verkenning van de beweegidentiteit

van het SLO (Nienhuis, 2022) wordt gesproken over een objectieve en subjectieve beweegidentiteit. De subjectieve beweegidentiteit wordt gevormd door de geleefde ervaringen, het doen. De objectieve beweegidentiteit door het reflecteren op deze ervaringen. Dit artikel gaat over het reflecteren op beweegervaring.

Het beïnvloeden van de beweegidentiteit is een complex gebeuren waar we nog weinig didactische kennis van hebben. De meeste vakdocenten zijn meer van het doen in plaats van reflecteren. Als we reflecteren met kinderen is dat vaak over de bewegingsuitvoering en minder over de persoonlijke beleving en waardering. Het is van belang om iets van de beleving en waardering te weten, omdat bewegingsonderwijs niet alleen bedoeld is om een kind beter te laten bewegen, maar ook dat het kind een positieve waardering geeft aan het leerproces. Een negatieve waardering over bepaalde beweegactiviteiten mag

ook. Het is aan de leerling er iets van te vinden. Uiteraard hopen we op zo veel mogelijk positieve waarderingen, omdat dat de meeste garantie geeft voor een actieve leefstijl na schooltijd.

De beweegidentiteit wordt mede gevormd door de context, daarom is het goed om te weten binnen welke context en activiteit de vorming van de beweegidentiteit plaatsvindt. Een potje tennis met je schoonvader is bijvoorbeeld anders dan met je competitieve vriend op het scherpst van de snede. Als de context en activiteit helder zijn, dan is het interessant om erachter te komen wat een specifiek kind daarbij beleeft. Onderstaande werkvormen zijn een manier om met leerlingen inzichtelijk te maken wat ze doen, voelen en denken bij het bewegen.

## DVD-vragen

Voor het begrijpen wat een persoon ervaart is het van belang dat de beweger dit kan verwoorden. Dit kan met de volgende vragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Dit noemen we de zogenaamde DVD-reflectievragen. Doen is een beschrijving van de activiteit uitspreken. Voelen zijn de sensaties die in het lichaam vrijkomen door zintuigelijke informatie op te nemen en emoties te verwerken. Denken is het cognitieve proces waarbij je met woorden in je hoofd de gedachten en gevoelens beschrijft. Denk aan meningen, overwegingen en fantasie afspeelen in je hoofd.

## Voorbeeld

Tijdens het rollen over de dikke mat vanuit de minitrampoline vraag ik aan

een jongen: "Hoe maak je de rol? Wat merk je dan aan je lichaam? Kun je vertellen waarom je de rol wil blijven doen?" De jongen geeft als antwoord: "Ik spring hard in de trampoline en rol over de mat door mijn lichaam klein te maken door mijn kin op de borst te plaatsen. Ik merk dat ik schuin rol en bang ben om van de mat af te vallen. Ik ga nog een keer rollen, omdat ik weet dat ik rechter kan rollen en harder kan afzetten in de trampoline. Als ik harder afzet dan zweef ik door de lucht. Zweven geeft mij een lekker gevoel in mijn lichaam. Het voelt alsof ik kan vliegen."

### De waardering zit in de wilsvraag

De waardering zit in de wilsvraag. De kern van de vorming van identiteit ligt bij de vraag of de beweger intrinsiek gemotiveerd is om mee te doen met de beweegactiviteit, het gaat om de autonomie van de leerling. Autonomie omschrijven we als: Welke keuzes maak ik? Hoe raak en blijf ik gemotiveerd? Wat wil ik graag als beweger? Om je autonomie te laten begrijpen hanteren we de vraag: Is deze ervaring van de gebeurtenis ook wat ik echt wil? Is wat ik doe, voel en denk ook echt dat ik nog eens wil uitvoeren?

Niet alle opgedane ervaringen binnen je beweegidentiteit hoeven positief te zijn. Weten dat je liever niet vanaf het hoogste punt uit het wandrek springt is een belangrijke ervaring om de volgende keer je hoogte in te schatten. Risico-competenties opdoen, valt onder de ontwikkeling van beweegidentiteit. Beweegidentiteit heeft raakvlakken met je eigen zelfbeeld. Je zelfbeeld is het beeld dat je van jezelf hebt. Dit betekent niet dat dit een afspiegeling is van de realiteit. Vaak heb je andere mensen nodig om een realistisch beeld te krijgen van je eigen bewegen. Het is een optelsom over alles wat je hebt meegemaakt en verzameld over jezelf. Hieronder volgen een aantal didactische aanbevelingen om de beleving en waardering van kinderen te vergroten.

### Opbouw van DVD-gesprekjes

De 'beleef'-gesprekjes die hierboven beschreven staan, gebruiken we om

tijdens de les bewegingsonderwijs te reflecteren op het bewegen beleven. De 'wat wil ik'-gesprekjes zijn bedoeld om de beweegwaardering te omschrijven. Collega's geven aan dat er tijdens de les vaak geen tijd is om verdiepende gesprekjes te voeren met kinderen. Vaak is er maar oppervlakkig contact mogelijk, omdat er zoveel gebeurt tijdens de les en het voelt

alsof je tijd te kort komt. Als leerkracht is het toch mogelijk om tijdens de les met een leerling een gesprekje te houden.

Leren praten over je belevenissen is niet makkelijk. Jongere kinderen zoeken naar woorden en oudere kinderen gaan elkaar al snel na praten of ze vertellen wat de leraar graag wil horen.



Daarom zou het goed zijn om voorzichtig in de onderbouw te starten, met één-op-één-gesprekjes en dat langzaam (in zes jaar!) uit te bouwen naar:

- 1 in een één-op-één-gesprek met de leerkracht;
- 2 in een tweetal met bevriende kinderen;
- 3 in een tweetal met een onbevriende kinderen;
- 4 in vier homogene groepen;
- 5 in vier heterogene groepen;
- 6 klassikaal gesprek;
- 7 klassikaal gesprek en kinderen op elkaar laten reageren.

### Voorbeeld van een één-op-één-gesprek

Leyla, een meisje uit groep 5, klimt erg hoog in het wandrek, draait zich om en springt op de dikke mat. Ze landt op twee voeten en zakt door haar knieën. Ze trekt een ernstig gezicht. Ze klimt weer in het wandrek. Nu springt ze van iets lager vanuit het rek, landt op de dikke mat en er verschijnt een grote glimlach. Reden voor de Leerkracht om direct even een gesprekje aan te gaan met zijn leerling.

Leerkracht: "Leyla, ik zag dat je vanuit het wandrek naar beneden sprong. Wat knap dat je van zo hoog durft te springen." Toen verscheen er een glimlach op je gezicht. "Kun je eens vertellen wat je precies gedaan hebt toen je klom en sprong?"

Leyla: "Ik klom langzaam omhoog tot ik niet meer durfde. Mijn handen en voeten verplaats ik tegelijk. Ik draaide mij heel rustig om en bleef goed vasthouden. Bovenaan twijfelde ik of ik zou springen. Het is best hoog. Ik heb wel gesprongen. Ik kwam op de mat terecht op twee voeten maar zakte door mijn knieën. Dat deed een beetje pijn. Vervolgens ben ik weer naar boven geklommen. Iets minder hoog want ik wil geen pijn meer krijgen aan mijn knieën. Dat lukte! Daar werd ik erg blij van."

Leerkracht: "Wat knap dat je de activiteit zo goed met woorden kan omschrijven. Op het moment dat je klaar stond in het wandrek en je sprong. Wat merkte je toen in je lichaam?"  
Leyla: "Ik voelde iets raars in mijn buik.

Een soort gerommel. Ook begon ik wat te trillen."

Leerkracht: "Ja dat snap ik en voel ik ook als ik hoog klim. Best wel spannend. Wat gebeurde er in je lichaam toen je sprong en door de lucht zweefde?"

Leyla: "Ik voelde mij wat angstig maar ook blij, omdat ik het durfde om te springen. Ik zweefde door de lucht en voelde de wind door mijn haren. Dat is een lekker gevoel."

Leerkracht: "Echt super knap van je Leyla! Je springt terwijl je het spannend vindt. Wat denk je nou over jezelf na die mooie sprong?"

Leyla: Ik ben enorm trots op mijzelf, omdat ik toch angstig was maar de sprong wel heb gemaakt."

Leerkracht: "Fijn dat je trots bent en veel succes met nog een keer springen."

Leyla: "Ik ga de volgende keer wat lager springen, omdat het pijn deed in mijn knieën toen ik op de mat terecht kwam. Dat was geen prettig gevoel."

### Tijdens een vrije les is er meer tijd voor gesprekjes

De wijze waarop de docent de les organiseert, heeft invloed op de beleving en waardering die de leerling aan de les geeft. Er zijn verschillende organisatie mogelijkheden tijdens de les bewegingsonderwijs. We kunnen ze grofweg indelen in drie vormen: klassikale les, groepjesles en vrije les. Een vrije les ligt dicht bij de beleef- en waardeeruitdaging. Wanneer kinderen een keuze hebben in welke activiteit zij gaan doen, hoe lang zij daar gaan spelen, met wie en met welke regels dan sluiten we in hoge mate aan bij de autonomie van de leerling. In de vrije les hebben de leerkracht en de leerling samen de tijd om over die autonome ervaringen te spreken en te achterhalen of die actie werkelijk past bij wat de leerling wil en welke vervolgen er dan mogelijk zijn.

### Enkele praktisch werkvormen

Hieronder staan vier werkvormen waar we nu mee aan het experimenteren zijn:

- klassenboek
- emoji meter
- juniorcoaches
- filmpjes tijdens de les

### Klassenboek

Geïnspireerd door de Japanse leraar Kanamori hanteren we in de groepen een klassenboek voor de ontwikkeling van de beweegidentiteit. Elke les mogen twee kinderen een stukje schrijven of tekenen in het boek. Elke klas heeft er een. Elke periode staat er een vraag centraal of bedenken we met de kinderen een vraag die op dat moment speelt in die groep. Voorbeeldvragen zijn: Ben je gelukkig tijdens de gymles? Hoe komt dat? Wat voor activiteit vind je het leukst? Waar beweeg je het liefst? Beschrijf de activiteit aan de hand van de DVD-vragen. Aan het einde van de les hebben de kinderen een keuze om hun bijdrage aan de klas te presenteren. Bijna ieder kind wil graag de bijdrage voordragen. Tijdens deze presentaties zien en voelen we de sfeer in de klas veranderen. Kinderen luisteren aandachtig en tonen veel respect voor de kwetsbaarheid die de verteller tentoonstelt. Het is ook opvallend dat de meeste kinderen hun verhaal graag willen toelichten. Uiteraard is dit per klas verschillend en afhankelijk van de sfeer. Aan het einde van het schooljaar heeft iedere groep een mooi boek met prachtige verhalen.

Scan of klik op de QR-code naar een videofilm van De Japanse Levensles - de klas van Mr. Toshiro Kanamori.



<https://www.youtube.com/watch?v=pizQOmkAjVc>

### De emoji meter

Door een knijper te plaatsen op de emoji meter (zie figuur 1) kunnen kinderen aangeven of zij een groene,

Figuur 1 Emoji meter



oranje of rode score noteren. Hier hebben we tijdens de les bewegingsonderwijs een aantal momenten voor bepaald.

Leerlingen geven bij binnenkomst in de zaal aan hoe zij zich voelen en worden in de mogelijkheid gesteld dit toe te lichten tijdens de check-in. Ziet de docent dat een leerling de knijper op rood plaatst, dan is dat direct een aanleiding om een vraag te stellen of de groep en/of leerkracht iets kan doen, zodat de betreffende leerling wel aan de les wil meedoen. Zonodig kan een gesprek ontstaan over bijvoorbeeld: Waar komt dat vervelende gevoel vandaan? Zijn de activiteiten niet leuk? Is er iets in de klas gebeurd? Hoe kunnen we je helpen om er toch een leuke les van te maken?

Tijdens de les beantwoorden de kinderen een vraag die centraal staat. Bijvoorbeeld: Wat vind je van over de kop gaan? Hoe voelt het als een activiteit lukt? Hoe heb je in je groepje samengewerkt? Wat heb jij daarvoor moeten doen? Wat voel je bij een goede samenwerking? Hoe denk je dan over je groepsgenoten? Hoe zou je willen samenwerken? Ook mogen de kinderen de knijpers verplaatsen tijdens de les. Als de leerkracht dit waarneemt, is dat een signaal om met de leerling te gaan kletsen.

Als kinderen in kleine groepjes samenwerken, dagen we ze uit om na te denken over de vraag die bij de emoji meter hangt. Zij moeten dan overeenstemming vinden in het antwoord die ze geven en dit overeen laten komen met de smiley score. Het gaat niet zozeer om het antwoord, maar om het

overleg over bijvoorbeeld beweegperspectieven. Dit dwingt de kinderen om na te denken over hun eigen beweegidentiteit en hoe ze zich daarin onderscheiden van de kinderen in hun groepje.

### Juniorcoaches

Wanneer een collega juniorcoaches gebruikt (oudere leerlingen die helpen in een les bewegingsonderwijs van jongere kinderen), krijgen die oudere kinderen de kans om jongere kinderen te helpen bij het bewegen. Daarvoor is het wenselijk dat de juniorcoach zicht krijgt op wat de beweger doet en voelt. Een mooi voorbeeld is, of een kleuter wel of niet bang is tijdens het balanceren, of tijdens het diepspringen van een kast. De juniorcoach vraagt aan de kleuter waarom er niet gesprongen of gebalanceerd wordt. Hoe komt het dat de kleuter angstig is? De kleuter oefent met antwoorden geven en de juniorcoach vult de antwoorden aan. Beide kinderen zijn bezig met het oefenen van het duiden van bewegen. Ook leert de juniorcoach om na te gaan wat er bij de kleuter omgaat. Wat voelt en denkt de kleuter? Uiteindelijk krijgt de juniorcoach daardoor ook meer zicht op zijn eigen doen, voelen en denken.

### Filmen tijdens de les

Kinderen willen tijdens de les graag laten zien wat zij allemaal kunnen. Filmen of een foto maken is zo gebeurd en sluit aan bij de huidige belevingswereld van de kinderen. We kunnen kinderen zelfs de regelrol van fotograaf of filmer geven. De meeste leerlingen vinden het dan ook leuk om zichzelf terug te zien. De motivatie om de activiteit uit te voeren wordt direct vergroot.

De filmpjes kunnen we gebruiken om het bewegen met taal te duiden. Daarnaast zijn er kinderen die het moeilijk vinden om de activiteit met taal te omschrijven zonder beelden. Het filmpje is de oplossing. De leerkracht en het kind bekijken samen de beelden. Deze beelden kun je aan de hand van DVD-vragen beantwoorden. Kinderen beschrijven tijdens het kijken van de beelden hoe ze de activiteit uitvoeren. Bijvoorbeeld tijdens het maken van een tipsalto. "Ik rende heel hard naar de trampoline. Vervolgens zette ik met twee voeten af in de trampoline en ik tikte met twee handen de mat aan. Na het klein maken, landde ik op de mat op mijn billen."

Soms zetten we de beelden stil en vragen we: "Wat voel je nu precies terwijl je op dit moment over de kop gaat?" "Ik voelde kriebels in mijn buik en wat pijn in mijn billen na de landing." "Je hebt de tipsalto prachtig gesprongen." "Hoe komt het dat je billen pijn doen?" "Ik landde te hard op mijn billen maar wilde eigenlijk op mijn voeten landen." "Wat denk je nu over jezelf?" "Ik ben trots, omdat ik eerst niet over de kop durfde maar nu wel." "Zou je tipsalto nog eens willen springen?" "Ik wil heel graag nog een keer springen en kijken of ik op mijn voeten kan landen. Het gevoel van door de lucht zweven is heerlijk." Het filmpje kan ook meegenomen worden naar het klaslokaal waar de beelden een didactisch hulpmiddel zijn om een tekst te schrijven over wat je allemaal ziet en meemaakt tijdens de les bewegingsonderwijs. Een mooie verbinding tussen de gymzaal en het klaslokaal.

### Conclusie

Als we als vakdocenten de beweegidentiteit van kinderen willen beïnvloeden dan moeten we leren om de juiste vragen te stellen. Als je begint met het stellen van deze vragen is het slim om één-op-één-gesprekjes te houden met de kinderen uit de onder- en middenbouw. De meeste bovenbouw kinderen vinden het geven

van antwoorden op DVD-vragen wat onwennig. Zeker wanneer je deze vragen als docent nog niet eerder hebt gesteld.

Een leerkracht die in zijn of haar lessen meer ruimte geeft voor DVD-vragen kan het risico lopen dat het praten belangrijker wordt dan het bewegen. Dat is zeker niet de bedoeling.

Het leerproces van kinderen verbetert wanneer er bewust wordt gereflecteerd op gebeurtenissen tijdens de les bewegingsonderwijs. Bewust zijn van je doen, voelen en denken zijn elementen achter het leerproces die kunnen zorgen voor meer en beter bewegen. Na de DVD-vragen volgt de wilsvraag: "Is dit echt wat je wil doen?"

Tijdens deze gesprekjes hoor je dat de kinderen bewust reflecteren op hun beweggedrag. Juniorcoaches krijgen meer zicht op wat andere kinderen doen en voelen. Het resultaat is dat zij zich meer kunnen inleven in het gedrag van een andere leerling en een verband kunnen leggen met hun eigen bewegen. Bij het voorlezen vanuit het klassenboek voel je de sfeer in de groep veranderen. De meeste kinderen kijken bewonderend naar hun klasgenoot die vol trots vertelt over zijn of haar gebeurtenissen tijdens de les. Wanneer we reflecteren met beelden kun je per fase van de beweging het doen, voelen en denken met de leerling bespreken. Het zorgt voor meer orde in de chaos van het bewegingsverloop. ●



#### Bronnen

Scan of klik op de QR-code naar de bronnen



#### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Nick Keijser** is docent bewegingsonderwijs en coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof

#### Foto's

Nick Keijser

#### Kernwoorden

beweegidentiteit, bewegen waarderen, doeldomeinen