

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

EN VERDER

**Pleidooi
voor een
inclusievere
LO-omgeving**

PRAKTIJK

**Wacht met
de koprol!**

**Veilig klimmen
in de les LO**

**Lesgeven
aan kleuters**

TOPIC

Lesgeven aan kleuters

Heel jong geleerd, is oud gedaan! In dit topic staan vijf artikelen met aanbevelingen, succes-criteria, succeservaringen, succesfactoren en praktische handvatten voor bewegingsrijke lessen aan jonge kinderen in groep 1 en 2. Jonge kinderen bezitten een natuurlijke drang om te bewegen. Spelend en bewegend ontdekken

zij de wereld. Sleutels tot succes zijn 'plezierig bewegen' en aansluiten bij ieders niveau en behoefte. Dat betekent sluit aan bij de beleavings-wereld, start de les met bewegen op muziek, werk in vakken met een gevarieerd en uitdagend beweegaanbod én wacht met de rechte koprol, daar zijn zéker kleuters nog lang niet aan toe.

17



TOPIC

- 04** Start(V)aardig: pedagogisch-didactisch handelen in de kleutersport | Marck de Greeff, Wytse Walinga, Nicolette Schipper-van Veldhoven



Reageren op vakbladartikelen?

redactie@kvlo.nl

- 08** Goed bewegingsonderwijs aan kleuters | Theo de Groot en Renske Pals
- 12** Een kijkje in de gymzaal van Sportmeester Kevin | Redactie
- 17** Vijf keer succes met je kleuterles | Ingrid van Aart e.a.
- 48** Kleuter in beweging! | Pim Koolwijk, Mirka Janssen en Sanne de Vries

PRAKTIJK

- 17** Vijf keer succes met je kleuterles | Ingrid van Aart e.a.
- 22** Randori: grip krijgen op chaos | Herman Verveld en Engbert Flapper
- 25** Wacht met de koprol! | Wim van Gelder
- 28** YOU.FO, de vlucht van een nieuw sportspel | Giel Bos
- 33** Veilig klimmen in de les LO | Frans Melskens

ONDERZOEK

- 04** Start(V)aardig: pedagogisch-didactisch handelen in de kleutersport | Marck de Greeff, Wytse Walinga, Nicolette Schipper-van Veldhoven
- 41** 'Leerlingen bewegen te weinig': wat denken zij zelf? | Els Teijssen en Laura Verbeys 2
- 48** Kleuter in beweging! | Pim Koolwijk, Mirka Janssen en Sanne de Vries



41

Bonusartikel op de website

Goed bewegingsonderwijs aan kleuters | **Theo de Groot en Renske Pals**

Scan de QR-code voor bonusartikelen



<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/>

EN VERDER

- 38** De moderne gymzaal: Sportvloeren | **Folkert Buijter en Odin Wenting**
- 44** Pleidooi voor een inclusievere LO-omgeving | **Esther van der Steeg**



RUBRIEKEN

- 02** Inhoud
- 03** Voorwoord
- 47** Recht
- 51** Onderwijs
- 52** Mery Graal
- 54** Scholing
- 55** Nieuws

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieadres:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dorien Dijk, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Pieter Matthijssen, Marijke Slotboom, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 63,50 (buitenland € 90,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Massaal vitaal

Het thema van de komende koningsspelen is 'voel je fit'. Het is gekozen vanuit de gedachte dat een gezonde samenleving begint met een fitte jeugd. Bijkomend voordeel van die spelen is dat ruim een miljoen kinderen een ontbijt krijgt. Want wie we ook zijn, optimisten of pessimisten, conservatieven of progressieven, realisten of idealisten, meer van de markt of meer van de staat, het maakt niet uit: er wordt nog steeds veel honger geleden in de wereld. Desondanks zijn er meer mensen met overgewicht dan met honger. Dat zet het hongerslijden nog eens extra in het daglicht, en dat kan ik eigenlijk niet verdragen. Voor oplossingen kunnen we ons niet verschuilen achter extreme weersomstandigheden en/of (geo)politieke conflicten. Want ook in eigen land 'floreert' de voedselbank als nooit tevoren, en dat was al vóór de energiearmoede.

Goed en gezond eten is van levensbelang, net als dertig minuten per dag matig intensief bewegen. Dat wordt ook verkondigd door de rasechte 'vitalist' Eric Scherder. Hij stelt het thema 'bewegen doe je met je gezond verstand' centraal tijdens de 52^e THOMAS Oriëntatie Dag. Die is door corona een paar keer uitgesteld maar op 21 april heeft onze Groepering Thomas dan eindelijk deze promotor van een actief lijf én een actief brein in huis. Het dagelijks stimuleren van je cognitieve en fysieke flexibiliteit helpt tegen stress en bevordert je concentratie, humeur, creativiteit, productiviteit en zelfstandig functioneren. Een vitale massa is bovendien goed voor de staatskassa vanwege de positieve effecten op de gezondheid en de (zorg)kosten.

Ongezonder opgroeiende jongeren staan vaak snel op achterstand. Met 'basaal vitaal' moet je dus vroeg beginnen omdat de basis voor een gezonde levensstijl in de kinderjaren wordt gelegd. Daar kunnen vermijdbare gezondheidsverschillen het beste worden aangepakt en daarom blijven we werken aan de gestelde doelen van het Nationaal Preventieakkoord. Wat daarbij helpt is dat 'samen bewegen' voor de meeste basisschoolkinderen één van de activiteiten is die ze tijdens hun jeugd het meest waarderen. Bovendien geven schoolleiders, ouders en kinderen de voorkeur aan vakleraren (Mulier/RIVM 2022). Wat willen we nog meer?

Met 'klassikaal vitaal' moeten we echter al starten bij onze allerkleinsten. De betekenis van bewegen voor kleuters is ook te vinden in het recent (22-02-2022) door de Gezondheidsraad uitgebrachte beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Daarin wordt het belang onderschreven van nog meer concrete bewegingsrichtlijnen voor deze groep. Deze *LO Magazine* sluit daar mooi op aan met interessante informatie over 'spelend leren', 'speelkriebels', en het sensomotorisch genot van bewegingsherhaling. Het loopt bovendien over van voorbeelden en praktische tips over bewegingsonderwijs voor groep 1 en 2.

Het is cruciaal om levenslang te werken aan vitaliteit en een gezonde levensstijl. Om dat te bereiken is een langetermijnvisie van de overheid essentieel en moeten wij blijven investeren in het bewegingsonderwijs. We worden immers pas 'massaal vitaal' als iedereen met plezier goed heeft leren bewegen en een actieve levensstijl heeft ontwikkeld. Dat vraagt een brede bestendige aanpak, met stimulering van gezonde keuzes en ontmoedigen van ongezonde keuzes, zonder mensen in hun vrijheid te beperken.

Stella Salden





"Als kleuters zich niet veilig voelen, zullen ze zich ook niet zo snel ontwikkelen"

Start(V)aardig: pedagogisch-didactisch handelen in de kleutersport

Om te achterhalen welke aspecten van pedagogisch-didactisch handelen buurtsportcoaches van belang achten binnen de kleutersport, zijn er in 2021 individuele interviews afgenomen. In dit artikel presenteren we de belangrijkste bevindingen die leiden tot vijf aanbevelingen voor het begeleiden van kleuters.

| **Tekst** Marck de Greeff, Wytse Walinga en Nicolette Schipper-van Veldhoven

Inleiding

Professionals in bewegen, zoals buurtsportcoaches, zien dat een toenemend aantal kinderen in de kleuterleeftijd (4-6 jaar) terecht kunnen bij een sportvereniging. Buurtsportcoaches worden gevraagd om dit aanbod goed vorm te geven. Het SIA RAAK-PRO onderzoeksproject Start(V)aardig heeft (onder andere) als doel om de buurtsportcoaches hierin te ondersteunen en ervoor te zorgen dat het beweegaanbod voor kleuters het plezier en de beweegvaardigheid verbeteren. Uitgangspunten van deze ondersteuning zijn Physical Literacy en een pedagogisch sportklimaat.

Start(V)aardig



www.allesoversport.nl/startvaardig

Physical Literacy

Letterlijk vertaald is Physical Literacy de fysieke geletterdheid. Door deze letterlijke vertaling wordt al snel gedacht dat Physical Literacy alleen om het 'fysieke' gaat. Het concept gaat naast het ontwikkelen van beweegcompetenties ook over het waarderen van bewegen en zelfvertrouwen (Koekoek, Pot, Walinga & Hilvoorde, 2019;

Kwartiermakersgroep Physical Literacy, 2018). Deze elementen samen dragen bij aan een vergrote kans op een leven lang bewegen (Whitehead, 2019). Het is goed om te noemen dat dit concept ontstaan is vanuit de gedachte dat betekenisvolle relaties voorop staan in het leren en ontwikkelen van beweegvaardigheden. Dus niet fysieke/motorische ontwikkeling, maar betekenisvol bewegen.

Pedagogisch sportklimaat

Betekenisvol bewegen is ook het uitgangspunt van een pedagogisch sportklimaat. Opvoeden in en door sport. Voor het vergroten van beweegplezier en beweegvaardigheid is een verantwoorde didactische en pedagogische begeleiding onmisbaar (Schipper-van Veldhoven, 2016). De begeleiding richt zich op het creëren van een leeromgeving waarbij er een (beweeg)aanbod is die passend en flexibel is voor alle kleuters; waarbij (beweeg)plezier voorop staat; waarbij er een goede relatie is tussen begeleider en kleuter; en waarbij de kleuters zich veilig voelen (Schipper-van Veldhoven, 2018). Binnen een pedagogisch sportklimaat ligt de focus op vier pilaren die aandacht behoeven om de beste leeromgeving te creëren: een ontwikkelingsgericht-, motivatie-, zorgzaam- en veilig sportklimaat. Dit noemen we het *Pedagogisch Sportkompas* (Bronkhorst et al., 2021). Het gaat dus niet alleen om de inhoud

(het beweegaanbod) van een interventie, maar ook om de wijze waarop deze inhoud gebracht wordt.

Pedagogisch kompas



www.pedagogischsportkompas.nl

Methode

Om te achterhalen welke aspecten van pedagogisch en didactisch handelen professionals van belang achten in het beweegaanbod voor kleuters, zijn individuele interviews afgenomen bij zeven buurtsportcoaches die beweegprogramma's voor kleuters uitvoeren. De (semi-gestructureerde) interviews zijn afgenomen aan de hand van een aantal brede onderwerpen (o.a. belangrijke randvoorwaarden voor een programma, betrokkenheid, didactiek en pedagogiek). Alle buurtsportcoaches geven les aan kleuters of hadden recente ervaring hiermee. Daarnaast begeleiden ze als buurtsportcoach of als clubkadercoach vaak ook groepsleerkrachten tijdens de gymles of vrijwilligers op een vereniging. De interviews zijn opgenomen en samenvattend uitgeschreven en geanalyseerd.

Resultaten

Plezier centraal

Alle buurtsportcoaches benadrukken dat het plezier in bewegen essentieel is bij kleuters, "plezier is de basis voor bewegen, als ik zie dat ze er geen plezier aan beleven, dan is mijn les niet geslaagd". Het gaat vooral om het "vroeg starten en enthousiasme voor

bewegen aanwakkeren. Ze kunnen dan later wel een sport kiezen". Het plezier in bewegen kan worden verhoogd, zo geven zij aan, door bijvoorbeeld de fantasie aan te spreken, door het bewegen in te bedden in riddergevechten of draken sloten. Belangrijk hierbij is dat niet elke les anders hoeft te zijn voor kleuters om er plezier aan te beleven. Volgens de buurtsportcoaches moet je enthousiasme uitstralen en moeten de lessen of trainingen uitnodigen om te bewegen: "enthousiasme is het allerbelangrijkst en dat je een arrangement kunt neerzetten dat uitnodigt voor bewegen. Dat kan je van nature of je leert het".

Veilige omgeving

Daarnaast moeten de kleuters zich volgens de buurtsportcoaches veilig voelen, "als ze zich niet veilig voelen zullen ze zich ook niet zo snel ontwikkelen". Kleuters hebben veel structuur en duidelijkheid nodig, "hiermee creëer je een veilige setting". Duidelijke regels, voor de kleuters en voor de ouders, dragen bij aan deze veilige setting: "Het is belangrijk dat je ook aan de ouders kan laten zien hoe jij omgaat met regels en wat je visie is. Als beginner of vrijwilliger is het best spannend om daarin stelling te nemen. Daarom is het zo belangrijk

dat professionals het aanbod verzorgen of dat vrijwilligers goed begeleid worden." 'Veiligheid' wordt echter wel verschillend geïnterpreteerd. De ene buurtsportcoach ziet het als een omgeving waarin weinig ongelukken kunnen gebeuren (fysieke veiligheid), terwijl een andere buurtsportcoach het ziet als een goede relatie met het kind en de vrijheid om te kiezen wat bij hen past.

Bewegingsthema's

De doelen van de kleuterlessen of -trainingen, ongeacht de context (het bewegingsonderwijs, de kinderopvang of vereniging), zijn volgens de buurtsportcoaches niet gericht op het aanleren van een vaste sportvorm, maar vooral gericht op bewegingsthema's (o.a. klimmen, balanceren, mikken en tikspelen). Deze bewegingsthema's komen volgens de buurtsportcoaches met regelmaat uit methodes zoals *Bewegingsonderwijs in het speellokaal* (red: Hazelebach et al., 2001) of uit *de Basislessen bewegingsonderwijs* (red: Van Gelder, Stroes, & Goedhart, 2015). De buurtsportcoaches geven aan dat deze lessen vaak wel wat worden aangepast in naschoolse programma's. Door de trainers worden er soms

fantasiethema's aan toegevoegd of het aanbod omgebogen richting sport specifieke activiteiten. Niet iedereen haalt zijn inspiratie uit een methode. Bij één buurtsportcoach zijn de lessen opgebouwd aan de hand van voorbeeldlessen die door eigen ervaring goed werken bij kleuters. Wel zie je dat ook deze lessen thema's bevatten die overeen komen met de bewegingsthema's die ze vanuit de sportopleiding hebben meegekregen. Bij een andere buurtsportcoach wordt inspiratie van social media gehaald zoals Facebook en Instagram. Daarmee is de inhoud niet meer beperkt tot nationale methodes. De buurtsportcoaches zijn relatief onbekend met speciale methodes voor kleuters, die ook te vinden zijn op www.allesoversport.nl.

Alles over sport



www.allesoversport.nl

Differentiatie en variatie

Naast plezier, veiligheid en het werken met bewegingsthema's wordt differentiatie ook als belangrijk onderdeel van goed beweegaanbod voor kleuters genoemd. Je hebt vaak kinderen met verschillende beweegniveaus. Daardoor is het volgens de buurtsportcoaches een extra uitdaging om de inhoud van de les of de training aan te laten sluiten bij het niveau van elk kind: "de kinderen die veel buitenspelen zijn een stuk vaardiger, daar moet wel rekening mee worden gehouden. Dat staat niet altijd in zo'n map". Volgens de buurtsportcoaches moet je in alle activiteiten differentiatie aanbrengen en afwisseling is belangrijk. Dit betekent niet dat elke les wat anders moet worden gedaan, "het is juist goed om lessen meerdere keren te laten terugkomen zodat ze de les beter begrijpen".

Conclusies en aanbevelingen

Het aanbieden van beweegactiviteiten aan kleuters is geen makkelijke taak. Uit interviews met buurtsportcoaches



blijkt dat er vooral heel veel praktijk-expertise aanwezig is. Het beweegaanbod wat ze aanbieden baseren ze op lessen die uit het bewegingsonderwijs komen. Ze hebben oog voor het begeleidende aspect bij kleuters en geven aan een plezierig en veilig sportklimaat heel belangrijk te vinden. Vanuit de praktijk van de buurtsportcoach komen vijf aanbevelingen naar voren voor pedagogische-didactische begeleiding van de kleutersport:

1. bied ruimte voor fantasie;
2. stel het plezier van het kind centraal en creëer een veilige setting;
3. wees vriendelijk maar ook duidelijk;
4. haal inspiratie uit methodes maar wees ook zelf ontwerper;
5. zorg dat het lukt en ieder kind een succeservaring heeft (voor iedere activiteit altijd iets makkelijker én moeilijker voorbereiden).

De aspecten die de geïnterviewden benoemen, komen grotendeels overeen met de elementen uit het *Pedagogisch Sportkompas*. Opvallend is dat in het zorgzame klimaat – oog hebben voor de achtergrond van kleuters – nauwelijks naar voren komt uit de interviews. Wie zijn deze kleuters, ken je deze kleuters (uit wat voor gezinnen komen ze; wel of geen moeilijk gedrag; wel of (nog) geen oog voor anderen etc.)? Een pedagogisch sportklimaat zet ‘het kind centraal’, hetgeen betekent dat goed lesgeven een combinatie is van goede beweegarrangementen neerzetten en oprechte interesse hebben in de kinderen die je lesgeeft.

Met het oog op de verschuiving van een vooral uitvoerende rol van de buurtsportcoach naar een registrerende en verbindende rol, en/of mogelijke begeleider van vrijwilligers op de club is het van belang dat buurtsportcoaches expliciete kennis hebben van het creëren van een pedagogisch sportklimaat. Uit de interviews kwam naar voren dat volgens de buurtsportcoach, het de vrijwilliger vaak niet aan inhoud van lessen of trainingen ontbreekt maar meer begeleiding nodig is op het ‘hoe’. Dit begeleiden van het ‘hoe’ vraagt ook om gerichte scholing van buurtsportcoaches zelf over wat een



pedagogisch sportklimaat is en hoe dit wordt vormgegeven.

Als we deze kennis verder gericht willen overdragen op vrijwilligers in de sportclub vraagt dit om specifieke aandacht voor jeugdsport in zijn geheel:

- Professionaliseer de jeugdsport met vaste verenigingsondersteuning. Een incidentele scholing maakt niet dat het klimaat direct zorgzaam, leerzaam, ontwikkelingsgericht en motiverend is. Het vraagt een lange adem om tot verantwoord kleuteraanbod te komen.
- Overtuig sportverenigingen van het nut van een breed en gevarieerd programma voor kleuters in plaats van een snelle specialisatie richting een sport. Investeer in trainers die ontwerpnd leren lesgeven in een brede ontwikkelingsopvatting.
- Plezier lijkt een container begrip voor buurtsportcoaches: vertaal in gesprekken plezier naar ‘plezierig bewegen’ en zoom in op diverse elementen die hier ten grondslag aan liggen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld het *Pedagogisch Sportkompas*. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



<https://bit.ly/3CKQMQL>

Contact

j.w.de.greeff@windesheim.nl

gw.walinga@windesheim.nl

n.schippervanveldhoven@windesheim.nl

Marck de Greeff is verbonden als docent en onderzoeker aan Hogeschool Windesheim (Lectoraat Sportpedagogiek; domein Bewegen en Educatie)

Wytse Walinga is verbonden als speldocent en onderzoeker aan Hogeschool Windesheim (Lectoraat School, Sport en Bewegen; domein Bewegen en Educatie; Calo)

Nicolette Schipper-van Veldhoven is verbonden als lector aan Hogeschool Windesheim (Lectoraat Sportpedagogiek; domein Bewegen en Educatie). Zij is tevens strategisch adviseur Jeugdsport bij NOC*NSF.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

kleuters, bewegen, buurtsportcoach, sportverenigingen

Goed bewegings- onderwijs aan kleuters

Negen criteria voor een goede les

Het spelend leren en de intrinsieke motivatie tot leren en ontwikkelen is een van de meest opvallende kenmerken van een kleuter. Zijn er naast deze beweegdrang ook andere uitgangspunten en regels die richtinggevend en sturend zijn bij het maken van keuzes binnen bewegingslessen met kleuters? Zijn er criteria op te stellen waaraan een goede les bewegingsonderwijs 'dient' te voldoen? In dit artikel in het magazine wordt de aanleiding voor het opstellen van criteria geschetst. In het uitgebreide bonusartikel op LO Magazine online (zie www.kvlo.nl) worden de criteria verder besproken.

| **Tekst** Theo de Groot en Renske Pals

Op basis van de kenmerken en karakteristieken van het jonge kind is een aantal criteria opgesteld waaraan een goede les bewegingsonderwijs met kleuters moet voldoen. Deze criteria voor een goede les zeggen iets over wat kleuters nodig hebben om optimaal te kunnen ontdekken, zich te ontwikkelen en vaardigheden eigen te maken.

Doorgaande lijn

Vakkundig bewegingsonderwijs door een vakleerkracht begint in de praktijk vaak pas vanaf groep 3. In het jaarplan wordt dan groep 3 als beginsituatie genomen. Opmerkelijk, omdat het bewegingsonderwijs al vanaf groep 1 een enorme bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling tot autonome, bewegingscompetente en zelfredzame individuen. Kinderen die zich in een groep lekker en comfortabel voelen en handvatten hebben en aangereikt krijgen om zich (beter) staande te houden binnen een groep leeftijdsgenoten.

Een vreemde en tegelijkertijd begrijpelijke situatie. Want hoeveel vakleerkrachten zien het speellokaal vanbinnen? En hoeveel groepsleerkrachten hebben voldoende kennis van vakkundig bewegingsonderwijs en de motorische ontwikkeling van het jonge kind? Laat staan dat er structureel overleg is over de doorgaande lijn van bewegingsonderwijs.

De negen criteria voor een goede les zijn ontstaan om een aantal redenen. We noemen hier de drie belangrijkste:

- het ontwerpen van bewegingslessen op basis van de kenmerken van





Grote verschillen in niveau van bewegen

- kleuters en wat zij nodig hebben;
- het ontwikkelen van een gespreksdocument op basis waarvan naar lessen bewegingsonderwijs met kleuters kan worden gekeken;
- het in de praktijk bevorderen van de samenwerking en afstemming tussen de vakleerkracht en groepsleerkracht binnen een schoolorganisatie.

Totale ontwikkeling als vertrekpunt

Kinderen bewegen en spelen van nature graag. Ze krijgen spelenderwijs grip op hun omgeving en ontdekken al bewegend hun eigen mogelijkheden en ook wat nog niet lukt. Kijken, pakken, manipuleren, ordenen, stapelen, gooien. Ergens op staan, aan hangen, op klimmen en vanaf springen.

Kleuters ontdekken de wereld om zich heen door er bewegend mee om te gaan, veelal nog zonder dat er een eenduidige bewegingsbetekenis aan gegeven wordt. Kleuters geven zelf betekenis aan een bepaalde activiteit. Een kleuter beleeft met zijn hele persoon zijn bewegingservaring (Florquin en Bertrands, 2020). Met deze speelkriebels geven ze er op hun eigen manier vorm en inhoud aan.

Beter spelen en bewegen met kleuters heeft de totale ontwikkeling van het kind als vertrekpunt. Hoe jonger het kind, hoe meer de verschillende ontwikkelingsdomeinen met elkaar verweven zijn en hoe meer het bewegen ingrijpt op al die domeinen. De ontwikkelingsdomeinen samen zorgen

voor competent motorisch gedrag. Bewegingscompetente kleuters hebben het vermogen om een breed spectrum aan motorische vaardigheden doelgericht, effectief en afgestemd op de omgeving te gebruiken. Het uitbreiden van dit beweeggedrag is continu 'werk in uitvoering'.

Grote diversiteit

De diversiteit in groep 1 en 2 is heel groot. De oudste kleuters van 6-6,5 jaar hebben heel andere behoeftes, wensen en mogelijkheden dan de jongste kleuters die in de loop van het schooljaar de kleuterklas binnenkomen. Ieder kind bevindt zich binnen de zes ontwikkelingsdomeinen op een ander niveau. Goed bewegingsonderwijs biedt al die kinderen

voldoende houvast, uitdaging en mogelijkheden om de eigen speelkriebels te volgen.

Halen en brengen

Kinderen hebben verschillende speelkriebels en komen dan ook iets anders halen (en brengen) in de les. En dat is in een gymles lang niet altijd alleen op motorisch vlak. Ieder kind heeft zijn of haar zone van naaste ontwikkeling waarin zijn of haar interesses en speelkriebels liggen. Er is veel te leren en te ontdekken. Een goede bewegingsles biedt deze mogelijkheden. Kleuters kunnen er halen wat ze nodig hebben. Want als bewegingsactiviteiten onvoldoende aansluiten bij wat een kind kan en wil, wordt de kans dat het afhaakt bij activiteiten groter. Aansluiten bij de speelkriebels betekent dat het kind aangesproken wordt op wat het kan en wil:

- mogelijkheden van materiaal ontdekken;
- sociale contacten aangaan;
- punten scoren – de beste, hoogste of sterkste zijn;
- de regel snappen – als je af bent, dan moet je ...

Een doordachte les biedt een veilige, gestructureerde speel- en bewegomgeving met de juiste vorm van begeleiding.

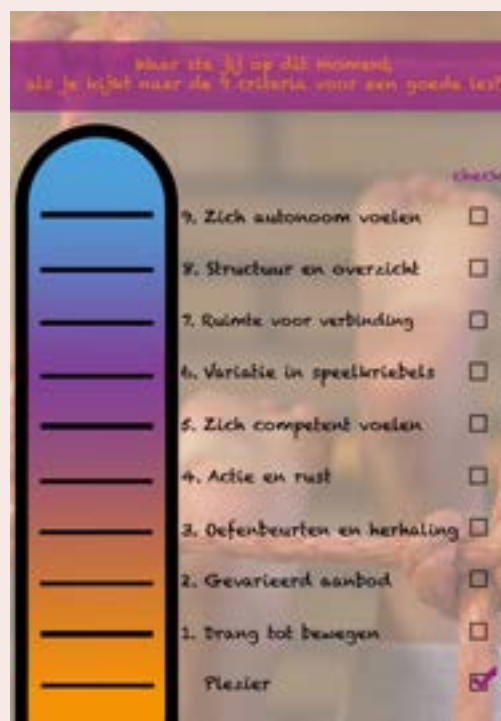
Breed ontwikkelingsperspectief

Bekeken vanuit een ontwikkelingsperspectief zijn wij van mening dat er verschillende ontwikkelingskenmerken zijn die van belang zijn om rekening mee te houden. Naast de genoemde beweegdrang van jonge kinderen is een ander belangrijk kenmerk dat ze activiteiten graag herhalen. Herhaling is voor kleuters een belangrijke voorwaarde om te leren. Vanuit een breed ontwikkelingsperspectief is gekeken naar criteria voor een goede bewegingsles met kleuters. De criteria voor een goede gymles zeggen iets over wat kleuters nodig hebben om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Wat is er te beleven en te ontdekken, welke (basis)vaardigheden zijn er te leren en te oefenen en hoe kan er gespeeld worden met de andere kinderen en het materiaal?

Drie dimensies

Deze criteria voor een goede les zijn verdeeld in dimensies: bewegen, beleven en reguleren. Ook zijn dit de dimensies die bepalend zijn voor de keuzes die worden gemaakt bij de opzet van en de accenten die gelegd worden bij de inhoud van een les.

De eerste dimensie ‘bewegen’, gaat over het aanleren van een bewegingsvaardigheid volgens de principes van het motorisch leren die besloten liggen in de bewegingsuitdagingen van de leerlijnen en bewegingsthema’s. Het gaat over het verwerven van een bepaalde vaardigheid, waarbij de kleuters niet alleen een kunstje leren maar ervaren dat ze beweegproblemen functioneel kunnen oplossen (zonder dat ze zich hiervan bewust zijn). Het gaat hierbij bijvoorbeeld over het balanceren op een brede of smalle bank. Hoe beweeg ik mij van de ene kant naar de andere kant zonder te vallen? Welke vaardigheden vraagt dit van mij, hoe zorg ik ervoor dat ik in balans blijf en niet van de bank af val? En vooral als deze bank ineens een



Figuur 1 Negen criteria goede les



“Wat het kind vandaag met hulp kan, doet het morgen, overmorgen of de dag erna alleen

boomstam is en ik over het water van de ene kant naar de andere kant van het bos moet komen.

De tweede dimensie gaat over de emotionele dimensie ‘het beleven’. Vindt een kind het leuk, spannend of stom? Wat trekt het precies aan binnen een specifieke activiteit of spel; de zogenoemde speelkriebel speelt hierbij een belangrijke rol. Voorbeeld: de kabouters moeten het dak van hun huis gaan repareren en hebben daarvoor de bladeren nodig die hoog in de boom hangen. De kleuter zal naar boven in het wandrek gaan klimmen om ervoor te zorgen dat er voldoende bladeren worden verzameld en het klimmen krijgt hierin een andere dimensie dan ‘gewoon’ naar boven te klimmen.

De derde dimensie gaat over het zelf(standig) regelen van een activiteit samen met de andere kinderen: het opstarten en op gang houden van een specifieke bewegingsactiviteit, een spel of een speeltuintje. Wanneer stopt een activiteit en wat moet ik dan doen? Als leerkracht ben je bezig om diverse activiteiten in gang te houden, waarbij het kan zijn dat de leerkracht bij één bepaald tuintje specifieke hulp kan verlenen. Bijvoorbeeld bij het aanleren van de koprol. Wanneer kleuters vaardigheden worden aangeleerd om zelfstandig een tuintje in gang te houden, zul je dit ook in de klas terugzien. Het inzetten van een vragenpylon, het visueel maken van de regels van het spel en bijvoorbeeld het aanwijzen van een kapitein kunnen hierbij helpen.

De negen criteria zijn verder uitgewerkt in het bonusartikel op de website LO Magazine online. ●

Bonusartikelen



www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/



Bronnen

Beenhakker, M., Gorissen, G., Groot, T.K. de, Pals, R., Van Soest, M. en Touwen, R. (2020). *Beter spelen en bewegen met kleuters, van kennisbasis tot basiskennis*. Sliedrecht: THEMA – spelen met gedrag. Florquin, V. & Bertrands, E. (2020).

Speelkriebels voor kleuters, een ontwikkelingsgerichte kijk op bewegings-spelen voor 2,5- tot 6-jarigen. Leuven: Acco.

Groot, T.K. de, & Verhagen, J., (2019) *De kracht van het arrangement, het kan anders, deel 1 en 2*. Kennisbank sport en bewegen.

Thema – spelen met gedrag (2021). *Onderwijs in bewegen op de basisschool*. Sliedrecht.

Contact

theo@spelenmetgedrag.nl

Theo de Groot is bewegingsdeskundige, psycholoog en opleider. Hij is eigenaar van THEMA - spelen met gedrag en medeauteur van ‘Beter spelen en bewegen met kleuters’ (bewegingsonderwijs met kleuters) en ‘Onderwijs in bewegen op de basisschool’. Naast bewegingsonderwijs aan het jonge kind verzorgt hij diverse deskundigheidsbevorderingstrajecten op het grensvlak van bewegen en psychologie.

Renske Pals studeerde lichamelijke opvoeding en orthopedagogiek. Ze is medeauteur van ‘Beter spelen en bewegen met kleuters’ (bewegingsonderwijs met kleuters). Momenteel is ze docent bewegingsonderwijs en pedagogiek op de pabo Avans Hogeschool.

Foto's

Anna Boukema en uit het boek ‘Beter spelen en bewegen met kleuters’

Kernwoorden

jonge kind, ontwikkelingskenmerken, bewegingsonderwijs kleuters

Een kijkje in de gymzaal van Sportmeester Kevin

In het LO magazine laten we regelmatig LO-docenten aan het woord die vertellen over hun ervaringen in de praktijk van het lesgeven. Dit keer is het woord aan Kevin de Wit, in het kader van het topic over bewegingsonderwijs aan kleuters. Kevin deelt zijn ervaring in het geven van 'kleutergym'. | [Tekst Redactie](#)

Wie ben je?

"Ik ben Kevin de Wit, 33 jaar oud en werkzaam bij Sportief Besteed Groep, met tien jaar ervaring in het geven van kleutergym."

Op welke school/scholen geef je les?

"Ik geef kleutergym op twee verschillende scholen. Op basisschool De Horizon in Delft is dit ongeveer tien jaar en op de basisschool CBS Melodie is dit nu ongeveer 6 jaar."

Hoe zou je jezelf typeren als leraar?

"Zelf vind ik dit altijd wel lastig om te zeggen, maar wat ik altijd wel terug krijg is: Ik ben een leraar met veel geduld, een leraar die vertrouwen uitstraalt naar de kinderen en een leraar die creatief met materiaal is."

Visie op het vak

Wat is voor jou belangrijk in dit vak?

"Wat ik heel erg belangrijk vind in dit vak, is dat de kleuters hun beweegidentiteit in een veilige leeromgeving kunnen ontdekken. Maar ook dat als een kind een mini succes heeft behaald, om bijvoorbeeld over de stok heen te stappen of de juiste kleur noodle over de stok heeft geschoven,

dit ook duidelijk te benoemen en 'te vieren' met de kleuter."

"Ook vind ik het erg belangrijk dat het niet alleen bij de gymles blijft, ik probeer tijdens de les ook activiteiten neer te zetten die de leerkrachten of collega's ook gewoon buiten kunnen doen tijdens bijvoorbeeld de pauze. De kleuter 'moet' in beweging blijven."

Heb je voorbeelden voor ogen die je hebben geïnspireerd voor je lesgeven?

"Ikzelf zit ook op social media, met sportmeester_kevin, waar ik heel veel voorbij zie komen van zowel Nederlandse collega's maar ook zeker buitenlandse collega's. Wat mij altijd heel erg inspireert van de buitenlandse accounts is dat ze het altijd met heel beperkt materiaal moeten doen. Ze zijn zo enorm creatief in het verzinnen van oefeningen. Natuurlijk zie ik ook veel voorbij komen van de collega's in Nederland. Het zijn wel vaak klim en klauter oefeningen. Ik vind bijvoorbeeld Gymmeester Stan echt super goed in het verzinnen van (hoogte) parcours en de Spelles voor onwijs leuke spellen tijdens de les."

De praktijk

Wat is voor jouw leerlingen een favoriete activiteit?

"Dan ga ik toch voor de activiteit waarbij de kleuters gaan vissen. De kleuters pakken een kaartje, op dit kaartje staat een combinatie van 'vissen'. Deze vissen zijn gemaakt als een zwemnoodle in schijfjes met een gat erin. De kleuters lopen met de vishengel over de bank en moeten zo proberen om de vissen te vangen, die overeenkomen met het kaartje dat ze hebben gepakt."



“Mijn tien favoriete activiteiten:
Op kleurenpad; Tropische vissen
vangen; Spring er in spring er uit;
Tikspel; Stapladder; Muizenstapjes
in de hoepel; Samen over de lijn; en
Kleuters springen (zie mijn video’s op
Facebook *Sportmeester_Kevin*)”

Facebook *Sportmeester_Kevin*



www.facebook.com/KevinsKleutergym/

Wat is voor jou belangrijk in de omgang met leerlingen?

“Vertrouwen maar ook vooral rust uitstralen naar de kinderen. Kinderen kunnen soms zo onzeker zijn omdat het iemand anders wel lukt en bij hem of haar (nog) niet. Geef de kinderen het vertrouwen dat het niet in één keer hoeft te lukken; wat een kind vandaag met hulp kan, doet het morgen, overmorgen of misschien wel de dag erna alleen.”

Hoe zorg jij ervoor dat er aan doelen wordt gewerkt tijdens de lessen bewegingsonderwijs als de groepsleerkracht de les geeft?

“Dit is een leuke vraag. Wij hebben ervoor gekozen om te kijken wat er wordt gevraagd qua beoordeling bij de kleuters, hier speel ik op in tijdens mijn lessen. De les die ik geef werk ik hierna uit op papier voor de docent en stuur deze dezelfde dag nog, zodat ze weten wat er gedaan is en waar de focus op lag. Ook is dit direct een mooi moment voor de docent om te zien, kunnen de kinderen het uitleggen en wat is het ‘niveau’ nadat ze het nog een keer kunnen doen? Elk half jaar worden ‘de testjes’ afgenomen bij de kinderen waarbij aan het einde van de rit gekeken kan worden hoe ze ervoor staan. Doordat de docent de les ook nog eens geeft aan de kinderen, kan hij of zij dit ook makkelijk bespreken met de ouders tijdens de eventuele gesprekken. Ook maken de docenten regelmatig gebruik van de inspiratie die ik op mijn social media deel.”



Welke opbouw gebruik jij bij bewegen en muziek?

“Als we een les bewegen op muziek doen met de kleuters, zijn dit voornamelijk de vrij bekende liedjes van Mini Disco. Zelf probeer ik dan wel een beetje te combineren met bijvoorbeeld beginnen met ‘hoofd schouder knie en teen’ om vervolgens een stapje verder te gaan met ‘Hokie Pokie’. Mijn voornaamste reden is omdat alle lichaamsdelen voorbij komen tijdens de liedjes. Het is dan niet alleen maar dansen maar ook het bewust worden van het lichaam.”

“Mocht er echt een mini dansje gedaan worden, kan ik altijd aankloppen bij een van mijn collega’s. Binnen het bedrijf *Sportief Besteerd Groep* hebben wij een aantal docenten die hier geen probleem mee hebben.”

Wat probeer je in je lessen te vermijden/wat zijn jouw valkuilen?

Dan is het werken met de gedachte ‘af is af’. Ik probeer dit het laatste jaar echt te vermijden tijdens mijn les. Natuurlijk eventjes ‘af’ en een rustmoment creëren is niet erg, maar de kinderen moeten zoveel mogelijk actief zijn tijdens de tijd die ze hebben om te gymmen. Mijn valkuil is denk ik dan het gene te weinig aanbieden waar ik zelf minder mee heb, namelijk dansen en/of bewegen-op-muziek. Zo had ik laatst een onderzoekje gedaan op mijn socials en wat blijkt, ik ben niet de enige. Een paar weken geleden heb ik een klein onderzoekje gedaan met de vraag aan collega’s: Ik geef genoeg bewegen op muziek lessen of ik geef te weinig bewegen op muziek lessen. 75 Procent van de ongeveer

650 stemmers gaven aan dat ze het bewegen-op-muziek te weinig onder de aandacht brengen. Bewegen-op-muziek is misschien wel meer dan een valkuil.”

Welke tips zou jij een leerkracht mee willen geven om ervoor te zorgen dat ze een kwalitatief goede les bewegingsonderwijs kunnen geven?

“Probeer het, zonder al te hoge verwachtingen tijdens de les. Heb geduld en geloof me, dan komt alles goed. Wees creatief tijdens de les, laat bijvoorbeeld vier weken een onderdeel ‘gooien’ terugkomen maar dan elke keer op een net andere manier. Wat voor ons wellicht een mini succes is, zal voor de peuter of kleuter een enorm succes zijn.”

**Het vak binnen de school
Hoe werken jullie samen als vaksectie?**

“Ikzelf sta in contact met de gymdocenten van groep 3 tot en met 8. Het is voor de leerkracht in de grote gymzaal al heel fijn dat de kinderen bepaalde regels al weten. Het scheelt als leerlingen al een beetje bekend zijn met bepaalde activiteiten en spelen, zodat ze enigszins weten wat ze gaan doen. Natuurlijk wordt er wel overlegd over wat de ‘kern’ is van de activiteiten en het programma. Maar over het algemeen bepaalt ieder wel zijn eigen les. Met grotere activiteiten/dagen voor de gehele school is het vanzelfsprekend dat er goed overleg is.”

Welke plaats heeft LO bij jullie op school?

“Ik ben heel erg blij dat op beide scholen zoveel aandacht wordt gegeven aan kleutergym. Dus naast alle andere belangrijke zaken, wordt bewegen ook als belangrijk gezien. Op beide scholen loopt er toevallig ook een ‘Kinderfysio’ rond zodat er op een laagdrempelige manier tijdens schooltijd extra aandacht aan het bewegen gegeven kan worden bij de kinderen die het ‘extra’ nodig hebben.”

**De toekomst
Hoe zie jij de toekomst voor het vak?**

“Dat ook de kleuters twee keer per week een gymles krijgen, en dan niet



alleen een gymles met klimmen en klauteren maar meer gevarieerd. Dat er tijdens de gymles ook een stukje educatie bij zit zoals kleuren leren, route lopen maar ook op het gebied van bijvoorbeeld kracht.”

Heb je een boodschap die je wilt meegeven aan de leerlingen?...de school?...de vakwereld?

“Tegen de leerlingen zou ik zeggen: blijf het bewegen ontdekken op je eigen manier. Wij helpen je erbij maar jij ontdekt en zorgt voor successen. Voor de school: zorg dat de kleutergym niet een ondergeschoven kindje wordt/blijft. Het is zo belangrijk dat ook de kleuters genoeg bewegen tijdens schooltijd, maak er een prioriteit van. De vakwereld; ik denk, dat de kleuters je de meeste voldoening

geven, je moet het alleen wel aangaan. Jij bent deels bepalend voor de (motorische) ontwikkeling van de kleuter. Door jouw leuke ideeën en uitdagende activiteiten, leert het kind zichzelf op het gebied van sporten/bewegen ontdekken. Durf out of the box te denken en jij zorgt er deels voor dat elke kind verschillende successen beleeft tijdens de ontwikkeling. ●



Contact

k.dewit@haaglandenbeweegt.nl

Foto's

Alyssa van Heyst, Lotte Keizer en Kevin de Wit

Kernwoorden

kleutergym, bewegingsonderwijs

SCHOOLVOETBAL



ETBAL

POWERED BY 

KNVB SCHOOLVOETBAL-IN DE KLAS!

Ook dit schooljaar is er een KNVB Schoolvoetbal-in de klas! aanbod, voor alle scholen en klassen in Nederland. Iedere klas die meedoet aan 'KNVB Schoolvoetbal-in de klas!' ontvangt een (gratis) pakket, met daarin o.a. een bal, uitdagende (beweeg)lessen en een Kidsweek-krant voor iedere leerling. De lessen zijn met weinig voorbereidingstijd uit te voeren en garanderen optimaal plezier. We bieden ook online gastlessen aan, zoals bijvoorbeeld een gastles van Meester Jesper! Als je meedoet, maak je kans op mooie prijzen en de lessen mogen vanaf de meivakantie tot einde schooljaar uitgevoerd worden.

MEER WETEN OF AANMELDEN?

Kijk op www.knvb.nl/scholen of stuur een mail naar schoolvoetbal@knvb.nl



oo.nl

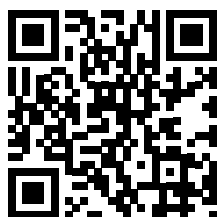
leer • lach • ontwikkel



“Eindelijk alle opleidingen op één plek!”

voor jouw persoonlijke ontwikkeling en werkplezier

Scan & ontdek



- > 4000 opleidingen
- > 2500 boeken
- > 50 magazines



PRAKTIJK

KATERN

Vijf keer succes met je kleuterles

Door het enthousiasme en de beweegdrang van kleuters is het gemakkelijk om als leerkracht succes te ervaren in je gymles. Maar om een les echt lerend te maken is er meer nodig. In dit artikel worden vijf succeservaringen beschreven die de les uitdagender maken en die het leerrendement van de les naar een hoger niveau kunnen brengen. De succeservaringen in dit artikel zijn opgedaan bij het ontwerpen van de schoolinterventie van het onderzoeksproject **Start(V)aardig** (zie kader). | **Tekst** Ingrid van Aart e.a.



Start(V)aardig

Start(V)aardig is een vierjarig onderzoeksproject naar het stimuleren van de beweegvaardigheid van kleuters. Een van de opbrengsten van het project is een beweeginterventie ontwikkeld en onderzocht binnen de context van de school, de sportvereniging en de wijk. Al deze kennis wordt verzameld in een toolbox met praktische handvatten voor beweegprofessionals. Het onderzoek wordt uitgevoerd in de regio Groningen (Hanzehogeschool), regio Den Haag (Haagse Hogeschool), regio Eindhoven (Fontys Sporthogeschool) en regio Zwolle (Hogeschool Windesheim). Meer informatie over dit project is te vinden via www.allesoversport.nl/startvaardig/

Succesfactoren

De succesfactoren in dit artikel zijn de belangrijke bouwstenen geweest voor succesvolle kleuterlessen in het project Start(V)aardig. Een lessenreeks waarbij sprake is van een hoge beweegintensiteit gekoppeld aan een hoog leerresultaat in combinatie met beweegplezier is immers de wens van iedere (vak)docent. De vijf belangrijkste succesfactoren worden hier beschreven.

Grondvormen van bewegen combineren

Voor de motorische ontwikkeling en de latere ontwikkeling van sport specifieke vaardigheden is het van belang om bij kleuters expliciet aandacht te hebben voor een brede motorische basis (Hoofwijk et al., 2020). In dit artikel spreken we over 'grondvormen van bewegen' als we het hebben over die basis.

Een gebalanceerd programma waar aandacht is voor alle grondvormen van bewegen is belangrijk, waarbij het combineren van deze grondvormen een uitdaging kan bieden en de motorische ontwikkeling van kleuters verder kan stimuleren.

Een eenvoudige manier om dit in de praktijk te doen is het verwerken van verschillende grondvormen in één oefening. Laat bijvoorbeeld kleuters springen en landen vanaf een verhoging waarbij ze tegelijkertijd een pittenzak in een bak proberen te mikken (gooien & vangen). Daarnaast is er in een stroomvorm of beweegbaan voor kleuters veel mogelijk, naast het feit dat dit een effectieve organisatievorm is om kleuters veel in beweging te laten zijn. Combineer de terugweg naar het startpunt van de beweegbaan met een andere grondvorm van bewegen. Laat kleuters

bijvoorbeeld klimmen en klauteren over een beweegbaan en laat ze op de terugweg balanceren over verschillende smalle stukken. Dit zal waarschijnlijk ook de doorstroming bevorderen. Het is natuurlijk goed mogelijk om verschillende grondvormen van bewegen in één lange beweegbaan terug te laten komen (bijvoorbeeld lopen & gaan, springen & landen, balanceren etc.). Daarnaast kun je, om het herhalen te stimuleren, de kleuters bijvoorbeeld lego/kapla mee laten nemen om aan het einde van het parcours een toren te laten bouwen.

Differentiëren op basis van drukcondities

Binnen de interventie van Start(V)aardig is een belangrijk vertrekpunt dat elke oefening gedifferentieerd wordt aangeboden. Om hier concreet invulling aan te geven is het model van 'drukcondities' gebruikt (Scheuer & Heck, 2020) (zie afbeelding 1). Binnen dit model zijn vijf drukcondities geformuleerd. Elke oefening kan volgens deze vijf condities individueel worden aangepast. Elke oefening kan geanalyseerd worden door de moeilijkheid van elke drukconditie te bepalen. Aan de hand van deze analyse kan vervolgens nagedacht worden over manieren om deze individuele conditie makkelijker of moeilijker te maken. Daarnaast is het een structuur die tijdens de les gebruikt kan worden om oefeningen aan te passen aan het niveau van de kleuter. Dit is binnen de interventie bijvoorbeeld toegepast bij een miktaak. Kleuters konden muntjes verdienen door raak te gooien.

Wanneer een kleiner voorwerp werd geraakt konden er meer muntjes worden verdiend. Dit is een voorbeeld van precisie druk. Daarnaast hebben we de volgende les tijdsdruk binnen dezelfde taak toegevoegd door korte rondes te hanteren.

Een inspirerende beweegbaan gericht op klimmen en klauteren

Een ander succes was een beweegbaan waarin verschillende uitgangspunten van een succesvolle les zichtbaar naar voren kwamen.

Figuur 1 Pressure conditions: druk condities om oefeningen te differentiëren (Schreuer & Heck, 2020)





Figuur 2 Bewegebaun klimmen en klauteren



Figuur 3 Voorbeeld stoeispelen

Tabel 1 Organisatiestructuur Start(V)aardig

Planning	Thema	Introductie	Vak 1	Vak 2	Vak 3
Week 1	Circus	B&M	Rollen, duikelen & draaien	Gooien, vangen & mikken	Gaan & lopen
Week 2	Circus	B&M	Balanceren & vallen	Rollen, duikelen & draaien	Gooien, vangen & mikken
Week 3	Circus	B&M	Klimmen & klauteren	Balanceren & vallen	Rollen, duikelen & draaien
Week 4	Dierentuin	B&M	Stoeien & vechten	Klimmen & klauteren	Balanceren & vallen
Week 5	Dierentuin	B&M	Trappen, schieten & mikken	Stoeien & vechten	Klimmen & klauteren
Week 6	Dierentuin	B&M	Springen & landen	Trappen, schieten & mikken	Stoeien & vechten

De gebruikte uitgangspunten zijn: een combinatie van *deliberate play* en *deliberate practice*, een zo hoog mogelijke beweegtijd, werken op het eigen niveau, succeservaringen en plezier.

De kleuters gingen het loop- en klimparcours af waarbij ze zelf oplossingen konden verzinnen om obstakels te passeren of voorwerpen mee te nemen. In deze beweegbaan zit deels een docent gestuurde opdracht (*deliberate practice*). De

docent gaf aan hoe een deel van het parcours gevolgd diende te worden. Daarnaast kregen de kleuters ook de vrijheid om spelenderwijs te ontdekken hoe ze over andere stukken van de baan heen konden komen (*deliberate play*). Omdat iedere kleuter zijn of haar eigen weg kiest over deze beweegbaan, kan ook iedere kleuter werken op het eigen niveau. Hierbij was het succes dat kleuters zelf tot zeer creatieve oplossingen kwamen die vooraf niet door ons als mogelijkheid waren bedacht.

Stoeispelen met kleuters

Bij het ontwerpen van de interventie merkten we dat meerdere docenten die bewegingsonderwijs geven het onderdeel stoeispelen bij kleuters als spannend ervaren. Ze zijn bang voor drukke kleuters die teveel aan elkaar zitten. Daarnaast zijn er niet veel voorbeelden te vinden over stoeispelen met kleuters, in tegenstelling tot oudere leerlingen. Uiteindelijk hebben we gekozen voor dezelfde opbouw, activiteiten en werkwijze die je met leerlingen van groep 3 en 4 zou doen. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: een bal van de ander afpakken, een pion omtikken die de ander beschermt of elkaar proberen uit evenwicht te brengen door duw- en trekvormen. Opvallend was dat het vak met stoeispelen na de eerste les zelf door de kleuters op gang gehouden kon worden. Ze waren goed in staat om te overleggen, aan het werk te gaan en er ontstonden nauwelijks problemen of ruzies. De kleuters waren enorm enthousiast over de stoeispelen en kozen dit vak drie weken lang als hun favoriete onderdeel.

Het bieden van structuur

Kleuters hebben structuur en voorspelbaarheid nodig. Structuur helpt bij een vloeiend verloop tussen de verschillende arrangementen in de les, draagt bij aan een hoge beweegtijd én zorgt voor beweegplezier. Onderstaande drie voorbeelden kunnen helpen bij het bieden van structuur.





Werk in vakken met een herhaling van activiteiten

Binnen Start(V)aardig werken we in drie vakken, waarbij we activiteiten drie opeenvolgende weken aanbieden. Per les zijn twee vakken al bekend en in een derde vak wordt een nieuwe activiteit aangeboden. In de drie weken vindt een opbouw plaats in moeilijkheidsgraad, in de mate van zelfstandigheid en variëren we de oefening op basis van de, eerder genoemde, drukcondities. Door de herkenbaarheid in organisatie en activiteiten blijven de instructies kort en kan er veel bewogen worden. Zie voor een voorbeeld Tabel 1.

Elke les start met bewegen op muziek

Dit is een voorspelbaar moment dat aansluit bij de belevingswereld van de doelgroep en past bij het centrale thema in de les. Met muziek komen kleuters direct in beweging. Het gaat hierbij niet om het aanleren van een choreografie, maar om het uitvoeren van diverse grondvormen van bewegen op instructie van de docent. Laat de gekozen grondvormen aansluiten op de inhoud van de les zodat er een transfer ontstaat (bijvoorbeeld

racketspelen en een ballon hooghouden tijdens het rondlopen op de muziek; balanceren en op één been staan als de muziek stopt).

Werk met rusteilandjes

Dit kunnen banken of matjes zijn die te herkennen zijn aan een gekleurde pion of een plaatje. Zodra kleuters moeten wisselen van activiteit of de les even stil wordt gelegd, kunnen ze ingezet worden. Na een aantal keer oefenen hebben de kleuters door waar ze heen moeten en kan je snel verder met de les.

Het genoemde onderzoeksproject naar het stimuleren van de beweegvaardigheid van kleuters wordt mede uitgevoerd vanuit het *Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap* van de Hanzehogeschool Groningen en het lectoraat *Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving* van de Haagse Hogeschool. Voor meer informatie over dit project of andere projecten van deze lectoraten verwijzen we je graag door naar de websites:

- www.hanze.nl/lps
- www.dehaagsehogeschool.nl/onderzoek ●



Bronnen (o.a.)

- Beenhakker, M., Gorissen, G., De Groot, T., Pals, R., Van Soest, M. & Touwen, R. (2020). *Beter spelen en bewegen met kleuters. Van Kennisbasis tot basiskennis. THEMA spelen met gedrag.*
- Scheuer, C. & Heck, S. (2020). *Toolkit voor brede motorische ontwikkeling [Dutch version].* 10.5281/zenodo.3768092.
- Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., & Mombarg, R. (2020). *Brede motorische ontwikkeling van kinderen: nut en noodzaak.* Sportgericht, 74(6), 2-8.

Contact

i.van.aart@pl.hanze.nl

Ingrid van Aart, Janco Nolles, Wouter de Groot en Remo Mombarg zijn werkzaam op het Instituut voor Sportstudies -Hanzehogeschool Groningen.

Loes Mombarg is student aan ditzelfde instituut. **Pim Koolwijk** is werkzaam bij de HALO van de Haagse Hogeschool.

Foto's

Ingrid van Aart en Anita Riemersma

Kernwoorden

succesfactoren, kleuterbewegingsonderwijs

Randori: grip krijgen op chaos

Deze proloog geeft de lezer een methodisch-didactische blik op de relationele inbedding van het leren judoën zoals die op de Calo wordt gedoceerd en die onze aankomende vakleerkrachten op pedagogische wijze kunnen inbrengen in hun lessen bewegingsonderwijs. Dit is het eerste artikel van een reeks. | Tekst Herman Verveld en Engbert Flapper

De beweeghandeling

Bij judo gaat het om het aangaan en oplossen van de specifieke bewegingsuitdaging; het in balans blijven en het uit balans geraken. Het is niet genoeg slechts bepaalde beweegsituaties te organiseren, die uitnodigen tot deze specifieke beweeguitdaging. Er zijn ook belevenissen voor nodig. Leerlingen dienen het balanceren ook daadwerkelijk te ervaren. Ook het beleven alleen is echter niet voldoende. Er komt namelijk een derde begrip in het spel: beweeghandeling. Deze drietrapsraket is cruciaal in het onderwijs: beweegsituatie - belevenis - beweeghandeling. En die is bepalend omdat hij iets belangrijks te zeggen heeft over de rol van de docent.

De leraar kan een les organiseren, voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Zo'n les is voor de leerlingen een betekenisvolle beweegsituatie. Maar om van die les een belevenis te maken, en wel een belevenis voor zijn leerlingen, is meer nodig. Zij moeten ervaren dat zij de les meemaken, letterlijk, als belevende subjecten. Zij kunnen het proces beleven hoe het zou zijn als zij dit al geleerd hebben. Zij kunnen op een grote bal gezet worden, de voeten om de ronding, de armen wat uit elkaar, om de

stabiliteit te ervaren die iemand heeft die balanceren kan. De leerling kan die ervaring echter net zomin als de leraar in zijn eentje bewerkstelligen. Het gaat hier werkelijk om samenwerking, om het delen van aandacht (Verveld, 2016). Daar heb je minstens twee mensen voor nodig. De leerling moet aandacht hebben en de leraar moet die aandacht van zijn leerling zien te vangen en moet die zien te richten op wat hij zou ervaren als hij zou kunnen wat hij nog moet leren. Dit is de eerste grote doorbraak.



“Drietrapsraket is cruciaal in het onderwijs: van beweegsituatie, naar belevenis, naar beweeghandeling

Loslaten

Leraar en leerling hebben hun aandacht in gezamenlijkheid gericht op wat de leerling zou ervaren als hij al kan wat hij nog niet kan, namelijk als balanceerder zelf zijn eigen evenwicht vinden. Dat vraagt om een tweede doorbraak, van belevenis naar beweeghandeling. Daarvoor moet de leraar loslaten. In het geval van de balancerende leerling moet de leraar letterlijk loslaten, maar ook in alle andere lessituaties vraagt de tweede doorbraak figuurlijk om een leraar die loslaat. Hij moet de leerling namelijk het actorschap (de eigenheid en autonomie) laten pakken, zodat de leerling ervaart dat hij handelt, dat hij het zelf doet, wat het ook is. Die permanente dynamiek krijgt in een goede les alle aandacht en alle ruimte. Een les bewegingsonderwijs is een voortdurend dynamische herschikking van beweeghandelingen, belevenissen en betekenisvolle beweegsituaties. Daarbij worden onophoudelijk handlingsdomeinen geopend en gesloten, voor de leerlingen evengoed als voor de leraren.

Betekenisvolle beweegactiviteiten

Als opleiding willen wij dat onze LO-studenten steeds deskundiger worden op het gebied van betekenisvolle beweegactiviteiten, zodat zij de leerlingen in de lessen op een adequate en professionele manier kunnen beïnvloeden. Om deze beweegactiviteiten op een deskundige wijze te begeleiden, zal de bewegingsonderwijzer deze beweegsituaties goed moeten observeren en analyseren, zodat er adequaat

geleerd en gestimuleerd kan worden. Vanuit een principieel relationele mens-, beweeg- en maatschappijvisie heeft de Calo in de loop der jaren een model en perspectief voor het bewegingsonderwijs ontwikkeld over 'hoe je naar bewegende mensen in een beïnvloedingscontext' kunt kijken en in de juiste richting kunt beïnvloeden. Het start met een eenvoudige kijkwijzer, waarbij het gaat om drie factoren die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden: omgeving (de wereld), persoon (de mens), en activiteit (het

zogenaamde OPA-model, zoals dat in de volksmond op de Calo is gaan heten, zie figuur 1). Zo komen we voor betekenisvolle beweegactiviteiten tot drie belangrijke perspectieven van waaruit we het bewegen kunnen duiden en beïnvloeden:

1. De omgeving; de wereld (materialen, deelnemers, regels)
 2. De persoon; de mens (relatie, kwaliteiten en eigenheid)
 3. De activiteit; de specifieke handeling (fases, variatie en uitdaging)
- Daar waar de drie cirkels elkaar raken

is de concrete werkelijkheid van de beweegsituaties, hetgeen opgevat kan worden als een complexe mix van allerlei factoren die werkzaam zijn in en op het beweeggedrag.

Didactische praktijktheorie

Om beter inzicht te krijgen op de beweegpraktijk zijn we genoodzaakt een didactische praktijktheorie te ontwikkelen, waardoor we met elkaar kunnen onderzoeken welke factoren van belang zijn voor het duiden en gunstig beïnvloeden van het bewegen. Speldocent Wytse Walinga (2019) heeft bijvoorbeeld op basis van deze visie op het leren van spelsporten een interne notitie geschreven, bedoeld voor het opleiden van lesgevers en trainers in de wereld van sport en bewegen. Ook judodocent Engbert Flapper baseert zijn nieuwe drieledige methode, die binnenkort in boekvorm uit zal komen, op het hierboven beschreven relationele



“Drie perspectieven (OPA-model): Omgeving (de wereld), Persoon (de mens) en Activiteit (specifieke handeling)



bewegingsonderwijsconcept. Wij zullen deze methode in drie vervolgprijktikartikelen verder gaan beschrijven.

Judo als spelprobleem

In zijn methode hanteert Engbert drie ontwikkelingsfasen binnen het leren judoën. Judo moet – in navolging en in samenhang met het relationele gedachtengoed – worden opgevat als spel (beweeghandeling) en niet als een optelsom van ideaaltypische uitgevoerde technieken (biomechanische lichaamsbewegingen). Het spelprobleem van judo (op de grond) is proberen elkaar op de rug te krijgen en enige tijd te controleren ten opzichte van het voorkomen hiervan (tegengesteld belang). Een eerste poging om randori - en hiermee het leerproces - op gang te brengen is vanuit vriendjes judo. Hiermee wordt middels een eenvoudige kantelbeweging de houdgreep geïntroduceerd. In deze startsituatie (zie onderstaande tekening) zitten de leerlingen naast elkaar op de knieën met één arm om elkaars rug heen geslagen en de andere hand die elkaar bij de mouw vastgepakt. Hierbij steunend met de elleboog op de mat. Het leervoorstel is vanuit deze situatie proberen elkaar op de rug te krijgen en te controleren.

Het spelprobleem zal dus eerst benaderd worden vanuit het judoën op de grond. Daarbij is het van groot belang dat de leerling(en) en de leraar aandacht voor elkaar hebben, door in de betekenisvolle bewegingsituatie de relatie aan te gaan en de beleving tot beweeghandeling te laten ontwikkelen. Jij bent als het ware de methodiek. Afhankelijk van de context en de gekozen weg ben jij en zijn jouw beslissingen bepalend voor het verloop van het leerproces:



“Het spelprobleem wordt eerst benaderd vanuit het judoën op de grond

de dialoog aangaan in een veilige sfeer, waar je veel vragen kunt stellen en waar het ook mag mislukken.

Ontwikkelingsfasen

Zoals eerder beschreven vindt het leren judoën plaats in verschillende fasen. Er vindt een verschuiving plaats in de mate van bekendheid, attentheid en gedetailleerdheid. Na enige tijd judoën verschuift, al dan niet door toedoen van de leraar, de mate van attentheid. Waar de leerlingen zich op richten, wil nog weleens verschillen met hetgeen waar de leraar zich op richt, zoals we allemaal weleens ervaren in onze lessen.

In de beschrijving van het leerproces maakt Engbert gebruik van een eenvoudig model waarin hij drie ontwikkelingsfasen beschrijft. In iedere fase pakken de leerlingen het spelprobleem op een andere wijze aan en zal de leraar het spelprobleem anders aanbieden, zodat het uitdagend blijft. Wel blijft het spelprobleem als zodanig leidend. Voor de leraar is het van belang te weten wat zijn rol in de verschillende fasen is. Op welk gedrag en vragen moet hij reageren om deze taak optimaal te kunnen vervullen is observeren en duiden van (beweeg)gedrag belangrijk. De aspecten die kenmerkend zijn voor iedere fase worden zo concreet mogelijk beschreven. In de praktijk is de grens tussen de verschillende fasen niet zo stringent en kunnen fasen elkaar ook overlappen. Dit heeft onder andere te maken met motivatie en bewegingsaanleg, maar ook zelfvertrouwen of angst hebben invloed op het leerproces. Soms blijven leerlingen hangen in een fase en

hebben ze even meer tijd nodig, maar er zijn ook leerlingen die de verschillende fasen vlotter doorlopen.

In de vervolgreeks worden deze volgende drie fasen beschreven. Met deze simpele drieledige weergave van een ingewikkeld leerproces hoopt Engbert de leraar inzicht en handvatten aan te reiken om een valide bijdrage aan het leerproces van de leerling te kunnen leveren. Deze drie fasen worden behandeld en uitgeschreven in een vervolgreeks:

- 1 Gedan (spelen, ervaren van het spelprobleem)
- 2 Chudan (tijdens het spelen zelf de principes ontdekken en toepassen)
- 3 Jodan (principes en morele code op en buiten de mat toepassen) ●



Bronnen (o.a.)

Verveld, H. (2016). 'Juf, leer mij het zelf te doen!': over de ogenschijnlijke controverse tussen pedagogiek en onderwijskunde; kindgericht of sportgericht lesgeven in het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke opvoeding* 104 (pp. 6-8).

Walinga, W. (2019). *Bewegen loopt, lukt en leeft*. Interne publicatie Calo Windesheim.

Contact

EF.Flapper@windesheim.nl
hd.verveld@windesheim.nl

Engbert Flapper en **Herman**

Verveld zijn opleidingsdocenten aan de Calo in Zwolle

Kernwoorden

beweeghandeling, betekenisvolle bewegingsactiviteiten, judo, spelprobleem, didactische praktijktheorie

Wacht met de koprol!

Op bijna alle scholen wordt aandacht besteed aan het leren van de koprol. Als kinderen niet kunnen of niet willen rollen mogen ze de 'boomstamrol' doen, maar vroeg of laat worden kinderen 'geholpen' bij hun koprol. Vaak met (veel) hulp van de leerkracht. Sommige kinderen ervaren deze hulp als dwang en/of onvermogen en het leidt regelmatig tot buikpijn en aversie tegen de les bewegingsonderwijs.

| Tekst Wim van Gelder

Scheve of rechte koprol

Het maken van een rechte symmetrische rol wordt in ons onderwijs nog steeds belangrijk gevonden vanuit esthetiek en vanuit de methodiek naar tipsalto en salto. Een scheve rol wordt veelal gezien als onwenselijk en wordt daardoor inferieur geacht aan de rechte koprol. Bij deze een pleidooi om de rechte koprol niet centraal te stellen. Of beter geformuleerd: om binnen de leerlijn 'over de kop gaan' niet te starten met een symmetrische koprol. Een scheve koprol (judorol, stuntrol, freerunrol, parkourrol of safety rol, vanaf nu stuntrol genoemd) is namelijk essentieel bij het goed leren vallen en valbreken en om die reden van groter belang dan (de mogelijk uitbouw van) een symmetrische koprol.

Kinderen leren valbreken

Over het belang van leren valbreken is een artikel verschenen in *LO Magazine 7 in 2021* (Lotens et al., 2021). Valbreken kan gezien worden als een essentieel onderdeel van de (motorische) ontwikkeling. Vroeger leerden de meeste kinderen door veel buiten te spelen 'vanzelf' goed vallen en valbreken. Kinderen bewegen nu veel minder (buiten) dan hun ouders vroeger deden. Dit heeft nadelige gevolgen voor

de fitheid en motoriek van kinderen: kinderen zijn minder sterk en flexibel, maar ook minder vaardig in bewegen. Ze lopen eerder letsel op als ze vallen (Anselma et al., 2020; Runhaar et al., 2009). Kortom de school krijgt een nieuwe verantwoordelijkheid: kinderen leren hun val te breken. Of breder beschouwd: kinderen in situaties zetten waarin zij risico's leren inschatten, waardoor zij risicocompetenties kunnen ontwikkelen.

Een kind dat goed kan vallen en valbreken, zal meer durven en kunnen ondernemen, doet meer en rijkere ervaringen op en heeft grotere kans dat het zelfvertrouwen opbouwt. Ook bij ouderen kennen we deze positieve vicieuze cirkel. Ouderen krijgen daarom valtraining. Uit onderzoek (VeiligheidNL, 2021) blijkt bovendien dat als kinderen beter leren vallen door middel van oefeningen en deze ook blijven herhalen, de kans op letsel (breuken) met maar liefst 50 procent vermindert. De voordelen op een rijtje. Kinderen:

- zijn minder bang om te vallen;
- krijgen meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen;
- hebben een sterker gevoel van zelfredzaamheid;
- zullen met meer plezier aan spel- en bewegingsactiviteiten deelnemen;

- ervaren een positieve invloed op hun sociale leven (samen spelen en bewegen, fairplay).

Weinig aandacht voor valbreken

Dit werpt de vraag op: 'Waarom hebben we binnen lessen bewegingsonderwijs (aan kleuters en peuters) zo weinig aandacht gehad voor valbreken?' In alle methodes heeft de koprol, de tipsalto en salto een belangrijke plaats en valbreken niet. Binnen de leerlijnen bewegingsonderwijs (TULE 2.0) en het Basisdocument komt valbreken niet aan de orde. Op ALO's en Pabo's wordt veel aandacht besteed aan hulpverlening en methodiek van de koprol en salto. Bij judo/martial arts wordt aandacht besteed aan valbreken, maar het vindt nauwelijks z'n weg naar de speelzaal, gymzaal en de buitenruimte.

Het antwoord ligt voor een groot deel in het belang dat we – in de gehele westerse wereld – hebben gelegd in het gedachtegoed van F.L. Jahn. Ook wel liefkozend 'Turnvater' Jahn genoemd. Hij bepaalde met zijn boek *Die Deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze* uit 1813 de inhoud van gymnastieklessen en turnlessen in de afgelopen twee eeuwen. Bewegingen als de koprol, de salto, de spreidsprong over de bok en de handstand stonden symbool voor een goede motoriek en dienden geoefend te worden. Niet alleen in turnwedstrijden in de hele wereld, maar ook in lessen bewegingsonderwijs. Vaak werden en worden deze activiteiten beoordeeld en zijn ze onderdeel van de rapportage.

Anno 2021 wordt er nog steeds veel meer aandacht besteed aan de koprol, tipsalto en salto dan aan vallen en valbreken. Met dit artikel wordt gepoogd de aandacht voor het starten van het rollen met een stuntrol te vergroten en tevens de aandacht voor de symmetrische koprol en salto te verkleinen.

Elke les een stuntrol

Om kleuters de gelegenheid te geven de stuntrol goed onder de knie te krijgen, zou in elke les 'werken in groepen' of 'vrij werken' de mogelijkheid gearrangeerd kunnen worden om een stuntrol te maken. In de methode Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal (van Gelder, Goedhart & Stroes 2015, 4e druk) is dit uitgangspunt integraal verwerkt in de methode. Een les niet gevallen, is een les niet geleerd! De praktijkvoorbeelden en foto's in dit artikel zijn ontleend aan deze methode.

Leren vallen op het schoolplein

Beter leren vallen en valbreken kan in de speelzaal en gymzaal beginnen, maar 'vallen' stopt niet bij de deuren van deze lokalen. Veel schoolpleinen hebben een prettige valondergrond die uitnodigt om spelenderwijs te leren stuntrollen. Denk aan plekken met kunstgras, zand of rubbertegels. Vaak zoeken (jonge) kinderen deze ondergronden op om te stoeien en te rollen.

Welke consequenties heeft het verleggen van de aandacht van symmetrische koprol naar stuntrol?

• Methodiek

- beginnen met boomstamrol of stuntrol. Laat deze zien;
- achterwege laten van voorbeelden van een rechte koprol (hooguit als differentiatievorm als de stuntrol uitstekend beheerst wordt);
- uitbreiding van de leerlijn 'over de kop gaan' met het bewegingsthema (om)vallen;
- of radicaler een 13e leerlijn: Valbreken.

• Communicatie

- achterwege laten van negatieve feedback bij 'scheef rollen', liever aanmoedigen;
- weglaten van de koprol en salto uit rapportage;
- oppassen met positieve feedback bij het maken van de symmetrische koprol in de zin van: dit is het gewenste resultaat voor alle kinderen.

• Voorbeelden en leervoorstel

- stel bij vele activiteiten (diepspringen, glijden, steunspringen e.d.) voor om na de voetenlanding een stuntrol te maken.

• Arrangement

- mogelijk maken van stuntrol door de juiste matplaatsing: met twee matten of meer in de breedte kun je alle kanten op rollen. Eén mat in de lengte richting noopt tot recht rollen.

• Opleidingen en nascholing

- zie boven: aandacht voor stuntrol en valbreken en deze vertalen naar vele arrangementen en leervoorstellen die studenten meenemen naar de stagescholen;
- studenten niet (alleen) beoordelen op ideaaltypische uitvoering van koprol en salto.

• Methode schrijvers

- zie boven; momenteel stellen alleen de methode *Bewegwijz* en de methode *Basislessen Bewegingsonderwijs* in de speelzaal het aanbieden van de koprol uit en bieden zij de stuntrol regelmatig aan;
- de website Veiligheid.nl met Val OK! geeft veel inspiratie en voorbeelden om activiteiten toe te passen in lessen bewegingsonderwijs;
- het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (Mooij et al., 2011) en TULE geven weinig aanknopingspunten met betrekking tot het aanbieden van rollen. Aanscherping (binnen Curriculum.nu) verdient aanbeveling;
- zie ook onder: elke les een stuntrol.

'Turnvater' Jahn



Met twee matten in de breedte kun je alle kanten op





Valbreken op het schoolplein



Het maken van een stuntrol, na een landing op de voeten, gebeurt regelmatig spontaan door de vaardigere kinderen. Als er regelmatig buiten bewegingsonderwijs wordt gegeven, kan hier structureel aandacht voor zijn. Oudere en vaardigere kinderen kunnen ook op gras en tegels gaan rollen. Zo bied je een veilige opbouw van leren vallen op een valmat, op een mat, naar vallen op een zachte valondergrond buiten, op de gymzaalvloer, op het gras en tenslotte naar valbreken op de tegels. Aan het einde van groep 8 zie ik liever dat kinderen kunnen valbreken op tegels dan beheersen van een (tip) salto beheersen. Uiteraard nog liever beiden!

Doorgaande lijn naar de salto

Het verdwijnen van de centrale rol van een symmetrische koprol, lijkt de leerlijn naar een salto in de weg

te staan. Het scheef aanvliegen van de salto heeft echter (ook) een aantal belangrijke voordelen:

- minder gevaarlijk om (zelfstandig) te oefenen, immers het hoofd blijft hoger;
- kinderen kunnen zich beter en meer oriënteren tijdens het over de kop gaan;
- uiteindelijk kan de 'scheve' salto zich ontwikkelen naar (ook) een symmetrische salto.

Een vervolgartikel over veranderende methodiek voor de salto is op z'n plaats.

Lespakket Val Ok! Veilig vallen kun je leren

VeiligheidNL heeft in samenwerking met Yos Lotens een aantrekkelijk en gratis lespakket samengesteld voor leerkrachten en voor ouders thuis: Val OK! Via aanstekelijke namen worden de valspelletjes met behulp van korte videofragmenten uitgelegd.

- Voor ouders: www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/leren-vallen/valoefeningen
- Voor professionals: www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/professionals/val-ok



Bronnen (o.a.)

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3whEaPv

Contact

wim@vangelderib.nl

Foto's

Wim van Gelder en Bastiaan Goedhart

Kernwoorden

scheve koprol, leren valbreken, stuntrol

YOU.FO, de vlucht van een nieuw sportspel

De YOU.FO ring vliegt als nooit tevoren

In 2013 verscheen YOU.FO voor het eerst in het LO Magazine. Nu, ondertussen bijna tien jaar later, is YOU.FO een sportspel dat gespeeld wordt op scholen in meer dan twintig landen op vier verschillende continenten. Wat is hierbij komen kijken?

| Tekst Giel Bos

YOU.FO sportspel met potentie

YOU.FO is een Nederlandse sport en uitvinding, gebaseerd op het werpen en vangen van een aerodynamische ring met speciaal ontworpen sticks over afstanden van 10 tot 30 meter. Het sportspel is een mengsel van Lacrosse en Ultimate Frisbee en wordt door leerlingen vaak omschreven als 'frisbee met sticks' en/of '3D-hockey'. Het innovatieve karakter van het concept en haar producten zorgde ervoor dat YOU.FO onder andere de Nationale Sport Innovatie Prijs en de PROFIT European Award for Innovation won, naast het enthousiasme dat het Nederlands Olympisch comité (NOC*NSF) uitsprak over het concept: "Sportspel met wereldwijde potentie tot sportparticipatie."

De naam YOU.FO komt voort uit 'you throw' (Engelse term voor jij gooit) een U.F.O. (*unidentified flying object*, oftewel Engels term voor vliegend voorwerp). De basisgedachte voor YOU.FO ging uit van een eenvoudige rubberen honderring en een bezemsteel. Het doorontwikkelde eindproduct is een geavanceerde

aerodynamische dubbeldekker ring die door middel van een horizontale duw en trekbeweging gelanceerd kan worden met de speciale lanceerstok. Door de duw en trekbeweging te eindigen met een stopmoment in de werprichting (net als nawijzen bij de bovenhandse strekwerp), zal de ring gaan roteren waardoor er door de aerodynamica een stabiele horizontale vlucht ontstaat.



Het is prachtig als spelers erin slagen om met succes de volledige breedte en lengte van het veld te gebruiken om de eindzone te bereiken. Door de slow motion van de aerodynamica geeft het spelers de tijd om het vluchtpatroon van de ring te volgen en te anticiperen op de volgende zet

Co-creatie met gymdocenten en leerlingen

In samenwerking met onder andere het aan NOC*NSF gelieerde *InnoSportNL*, de *TU Delft* en de *Hogeschool van Arnhem en Nijmegen* zijn de producten en bijbehorende toepassingen ontwikkeld. Door in de beginfase gebruik te maken van co-creatie met gymdocenten en leerlingen uit het middelbaar onderwijs is

Bas Ruysenaars YOU.FO Eigenaar/ Uitvinder



Zo sprak Johan Cruyff zijn lof uit over het innovatieve karakter

ingespeeld op interesses, trends en ontwikkelingen binnen de mondiale sport- en bewegingsonderwijswereld. Zo wordt YOU.FO gespeeld in gemixte teams, is het zelfregulerend en zelf-organiserend én is het *plug-and-play*. Dit betekent dat het op iedere ondergrond en omstandigheid kan worden gespeeld. Door af te stappen van traditionele bureaucratistische bondstructuren, maar gebruik te maken van een online community platform en federatie ineen, speelt YOU.FO in op de gewenste mate van autonomie en gamificatie die jongeren en jongvolwassenen zoeken binnen een sport.

YOU.FO Zone is de officiële competitievariant en wordt veelal 3 tegen 3 óf 5 tegen 5 gespeeld, waarbij de belangrijkste regel betreft dat er continue wordt doorgespeeld (geen dode spelmomenten). Indien de ring namelijk niet wordt gevangen en op de grond valt, kan deze worden 'geclaimd' door alle spelers om ringbezit te krijgen of behouden. Dit verlaagt de instapdrempel om de competitievariant te spelen en daarnaast verhoogt het de mate van competentie, autonomie en betrokkenheid bij spelers. Een ander belangrijk aspect is de noodzaak van samenwerking. Er gaat namelijk

niet worden gelopen zodra je de ring hebt gevangen of geclaimd én er kan enkel gescoord worden door een pass van een teamgenoot te vangen in de scoring zone. Dit benadrukt de rol van iedere individuele speler en verhoogt de intensiteit tijdens zowel het verdedigen als aanvallen.

Spelregels YOU.FO Zone



<https://youtu.be/KCCKcrolnUE>





Globale federatie en community platform ineen: YOU.FO World

Het online community platform is ingericht voor zowel YOU.FO spelers (sportbeoefenaars), als voor instructeurs en begeleiders (waaronder docenten lichamelijke opvoeding). Zo kan een docent gebruik maken van de gratis toegankelijke omgeving om leerlijnen (inclusief instructievideo's, differentiatiemogelijkheden en tips) te vinden en de implementatie binnen zijn of haar onderwijs te vergemakkelijken.

Binnen YOU.FO zijn er namelijk drie basistechnieken: werpen, vangen en het oprapen van de ring. De eerste stap binnen het aanleren van YOU.FO is het onder de knie krijgen van deze drie basistechnieken. Mede door de co-creatie met LO-docenten en leerlingen zijn meerdere leuke en uitdagende activiteiten ontwikkeld die perfect aansluiten binnen het bewegingsonderwijs. Om de spanningsboog en plezierbeleving voor leerlingen te verhogen is iedere activiteit binnen YOU.FO World gekoppeld aan een challenge of mini-game. Zo kunnen leerlingen hun eigen score meten met die van leerlingen uit Canada, HongKong of zelfs met de score van zijn of haar favoriete voetballer.

Basistechnieken YOU.FO



https://youtu.be/sH_OyhxnX7I

Met behulp van deze activiteiten wordt de stap tot implementatie vergemakkelijkt. Binnen YOU.FO World zijn activiteiten gecategoriseerd op drie niveaus, waarbij suggesties tot overige differentiatiemogelijkheden wordt gegeven. Een toepassingsvoorbeeld is het statisch oefenen van het werpen en vangen. Na enkele minuten oefenen kan het energielevel afnemen, waarbij we een challenge gebruiken die leerlingen op hun eigen niveau zoveel mogelijk punten laat halen binnen een tijdslot. Hierdoor wordt de plezierbeleving en mate van competentie verhoogd.

De vlucht van een nieuw sportspel

Na het winnen van de Nationale Sport Innovatie Prijs in 2013 ontving YOU.FO de nodige aandacht en erkenning binnen en buiten de Nederlandse landsgrenzen. Zo sprak Johan Cruyff zijn lof uit over het innovatieve karakter en mogelijkheden rondom het concept én was YOU.FO finalist op 's werelds grootste sportvakbeurs;

de ISPO. Deze successen zorgden er direct voor dat YOU.FO werd gezien als sport met wereldwijde potentie.

Ondertussen wordt YOU.FO gespeeld in meer dan twintig landen in vier verschillende continenten, waaronder Canada, Hong Kong, Australië en Amerika. Opvallend is dat in landen waar de sportcultuur een warm hart voor sticksporten draagt, de leercurve en omarming sneller plaatsvindt dan in andere landen. Ook zijn er meerdere nationale en internationale toernooien geweest. Zo was YOU.FO officiële demonstratiesport tijdens de CSIT World Sport Games in Italië (2015) en Letland (2017).

Voorbeeld van YOU.FO toernooi



<https://youtu.be/kzu5EVSh8WI>

Gedwongen stap terug én stap vooruit door corona

Gezien het feit dat scholen, sportclubs en sportbeoefening aan banden werden gelegd door de wereldwijde pandemie Covid-19, was het YOU.FO team genoodzaakt om een stap terug te doen van haar

kernactiviteiten: aanbieden van lessen, workshops, trainingen, toernooien, et cetera.

Deze tijd werd benut om in te zoomen op feedback van gebruikers, waaronder zowel docenten LO als leerlingen uit het basis- en middelbaar onderwijs. Uit onderzoek bleek dat YOU.FO als té uitdagend werd ervaren door een grote doelgroep, vanwege de hardheid van de ring (moeilijk vangen en onveilig in de gymzaal) en lengte van de stick (groot hefboomeffect, lastig in hand-oogcoördinatie). Ook was de prijs een drempel voor gebruikers om tot implementatie over te

gaan. Door tijdens corona het concept YOU.FO en de bijbehorende producten door te ontwikkelen, én hierbij weer gebruik te maken van co-creatie met de doelgroep (docenten LO en leerlingen), is er een nieuwe productlijn ontstaan die aanzienlijk beter aansluit bij de wensen en behoeften van het onderwijs. Zo is er nu onderscheid tussen de YOU.FO PRO (voor ervaren YOU.FO-beoefenaars, met name gebruikt voor de competitieve en regelmatige YOU.FO-speler) en de YOU.FO FUN (voor beginnende YOU.FO-beoefenaars) die door de zachte ring aanzienlijk veiliger en makkelijker is te vangen, waardoor de plezier- en succesbeleving hoger ligt. Ook is

de lanceerstok korter en schroefbaar en hierdoor makkelijker op te bergen en voor een bredere doelgroep te hanteren. Als laatste is de kostprijs ook de helft zo goedkoop, waardoor het voor een bredere doelgroep (PO, BSO, onderbouw VO, etc.) toegankelijker is geworden.

Stippen aan de horizon

Enerzijds lijkt er geen rem te zitten op de internationale aandacht en groei van YOU.FO, maar anderzijds is er binnen de landsgrenzen van het land van herkomst van YOU.FO nog veel werk te verzetten.

Om deze reden zal YOU.FO ook dit jaar aanwezig zijn op meerdere KVLO-bijbolscholingdagen. Dit zal docenten de mogelijkheden bieden om (opnieuw) kennis te maken met de basisprincipes en implementatiemogelijkheden van YOU.FO. Daarnaast biedt YOU.FO ook veel gratis toegankelijke momenten voor jong en oud om in een unieke setting YOU.FO te spelen.

Allereerst kunnen leerlingen kennismaken tijdens de regionale finales en als try-out sport tijdens de finale van Olympic Moves. Daarnaast is YOU.FO onderdeel van de Next Gen Games in het Olympisch stadion van Amsterdam (zondag 22 mei). Als laatste zal op zaterdag 2 juli de YOU.FO Cup worden gehouden in het stadion van HC 's-Hertogenbosch. Tijdens dit evenement kan worden gestreden om titel wereldkampioen YOU.FO, maar er kan ook een geldprijs worden gewonnen van € 1000,- en/of kennis worden gemaakt met allerlei andere nieuwe sporten en sportinnovaties tijdens de dag van de nieuwe sporten (ook zaterdag 2 juli op het terrein van HC 's-Hertogenbosch). ●



Contact

gjel@you.fo

Giel Bos is docent Sportkunde, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Kernwoorden

(sport)innovatie, (sport)vernieuwing, frisbee, ASM (athletic skill model), lacrosse, YOU.FO

Veilig klimmen in de les LO ②

Sportklimmen is een activiteit waarbij gevaar op zwaar letsel of erger op de loer ligt. Vrijwel altijd is menselijk falen de aanleiding voor een ongeval. Gelukkig loopt het heel vaak goed af. Een alo-opgeleide docent LO is bevoegd om elke sport aan te bieden. De wet eist echter dat je ook bekwaam bent. In het geval van docenten LO mogen de directie, de ouders en de kinderen verwachten dat ze deskundig begeleid worden, dat is zorgvuldig. | Tekst Frans Melskens

Dit valt dan ook onder het Zorgvuldigheidsbeginsel in de wet. Maar wanneer ben je dan bekwaam als het over klimmen op een klimwand gaat? In twee artikelen staan we stil bij de veiligheid van klimmen. Het eerste artikel in LO Magazine 2 ging over veiligheid en materiaalkeuze. Dit tweede artikel gaat over klimmen in de les LO.



Wanneer ben je bekwaam?

In 2008 heeft het toenmalige klimplatform van ALO klimdocenten samen met de NKBV (NKBV: de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging) bepaald dat je bekwaam mag worden verondersteld als je bent opgeleid tot Sportklimbegeleider Indoor Toprope – Onderwijs. Kortweg genoemd: SKBO-i.t. (zie ook de Lichamelijke Opvoeding van 26 augustus 2011 van ondergetekende et al). Daarnaast geldt dat je dit ook regelmatig dient bij te houden middels opfrisworkshops en/of door regelmatig zelf te klimmen en te zekeren, bijvoorbeeld met je collega docenten. Inmiddels is bovengenoemd klimplatform niet meer actief. Of dit niveau van opleiding nu nog geldt is onduidelijk. Wel mag je verwachten dat een docent LO die klimmen aanbiedt, zelf feilloos zekert en weet welke fouten je zou kunnen maken en hoe je daar snel en adequaat mee omgaat. Daarbij hoort natuurlijk ook dat je weet hoe je het moet organiseren om deze fouten te voorkomen of ze in ieder geval tijdig op te merken. Mijn mening: een paar workshops met opfrissen van de eigen zekervaardigheid, de manier waarop je een beginnersles met gezekeerd omhoog klimmen begeleidt én regelmatig (elk jaar?) eventuele nieuwe regels en materialen behandelen, zou afdoende kunnen zijn.

Klimmen en de mogelijkheden

Wat zijn bij Klimmen op een klimwand in de les LO de mogelijkheden (zie boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht*)?

- 1 Traverseren en klimspelvormen
- 2 Boulderen
- 3 Gezekeerd naar boven klimmen

1 Traverseren en klimspelvormen

Onder in de wand naar opzij klimmen (traverseren) is veilig, maar als je een leerling daarbij toch een stukje omhoog laat klimmen, moet je je houden aan de richtlijnen die gelden voor het gebruik van matten. In de vierde druk (2018) van het boek *Sportklimmen, spelen met evenwicht* staat precies waaraan je je dient te houden. Ditzelfde geldt voor de spelvormen. Op pagina 78 en op 139 tot en met 141 wordt dit uitgelegd. Globaal

komt het erop neer dat er landingsmatten moeten worden gebruikt, dat je met je handen niet boven de 4,50 meter mag komen, dat als je met je handen hoger dan 2 meter boven de mat bent en dat de landingsmatten met de korte kant tegen de klimwand moeten liggen. Daarnaast moeten naden tussen matten worden afgedicht en aan de zijkanten van de klimsituatie moeten de matten een stuk doorlopen.

2 Boulderen

Een artikel van ondergetekende over boulderen in het onderwijs is te vinden in 'Lichamelijke Opvoeding' nummer 8 en 9 uit 2015: 'Een andere aanpak voor de klimlessen, boulderen!' Boulderen is het doen van uitgezette, meestal vrij korte routes boven landingsmatten. Boulderen is naast speed-klimmen en routes klimmen de derde wedstrijd sport binnen het sportklimmen. Alle drie de wedstrijddisciplines, speed, boulderen en routes, zijn onafhankelijke wedstrijdvormen. Bij de Olympische Spelen in Tokyo 2021 zijn ze voor het eerst als meerkamp aangeboden. Voor boulderen geldt hetzelfde (voor matten) als onder punt 1. Grootste gevaar hierbij is een vervelende val of dat je boven op iemand valt. Daarom geldt: als je niet aan het klimmen bent, sta je naast of achter de mat. En ook: zorg er als docent voor dat ze wel tegelijkertijd kunnen klimmen, maar niet in hetzelfde deel van de wand of boven elkaar.

3 Gezekeerd naar boven klimmen

Hoeveel groepjes van drie, wanneer tweetallen? Als beginnend docent is het verstandig met twee of maximaal drie groepjes van drie klimmers te werken: klimmer, zekeraar en (goed geïnstrueerde en actief zekerende) back-up-zekeraar (zie foto 1 en 2). Tweetallen kun je pas doen als de klimmers het niveau hebben van het NKBV klimvaardigheidsbewijs Indoor Toprope of vergelijkbaar. Dit komt op scholen over het algemeen niet voor. Ben je als docent al meer ervaren dan kan vier groepjes ook, mits je deze allemaal op één lijn hebt staan en niet met een hoek erbij, zeker niet als ze daarvoor uit je blikveld verdwijnen, zoals bij een klimtoren. Met een hoek verdwijnt

de mogelijkheid alle groepjes in een oogopslag te overzien. Verder speelt ook een rol wat voor type leerlingen je hebt. Bij een rustige, oplettende groep kan er meer dan bij een groep leerlingen met een korte concentratie curve.

Zekeren bij omhoogklimmen

In een klimles waarin de leerlingen elkaar zekeren bij het omhoogklimmen moet je letten op een aantal aandachtspunten.

Volgorde van aanpak:

- 1 Samen gordels aantrekken en checken of dit bij iedereen goed is gedaan.
- 2 Laat een voorbeeld zien van het omhoog zekeren. Jij geeft een correct voorbeeld, je staat met je gezicht naar de klimwand en iets naar rechts open gedraaid in een schredestand met je linkervoet voor en de rechter naar achteren (voor rechtshandigen). De leerlingen staan opzij van je, aan de rechter zijkant van de klimwand en zo dat ze je kunnen zien zekeren. Je legt ook uit wat de functie is van de back-up-zekeraar en wat deze precies moet doen.
- 3 Meteen hierna laat je ook zien wat de eerste oefening is: de loopoefening (zie foto 1 en 2). Hierbij loopt de klimmer van een aantal meters afstand langzaam naar de wand toe. Weer laat je zien hoe er gezekeerd moet worden en benadruk je nogmaals de back-up-zekeraar.
- 4 Nu gaan de leerlingen zich verdelen over de twee, drie of vier groepjes. Zorg ervoor dat ze binnen één groepje ongeveer even zwaar zijn, dit is belangrijk om goed te kunnen zekeren! Ze gaan nu eerst de loopoefening doen. Jij staat aan de rechter zijkant en dicht bij de klimwand, zó dat je alle groepjes tegelijkertijd ziet. Waar nodig, geef je aanwijzingen. Je draait pas door als er bij alle groepjes correct gezekeerd wordt. Dan wisselen van functie en pas als iedereen juist heeft gezekeerd, laat je naar boven klimmen. Je loopt niet rond, maar staat aan de rechter zijkant tegen de klimwand aan. Bij een belangrijke fout leg je de activiteit stil om deze uit te leggen. Een kleine fout corrigeer je door het betreffende groepje aan te spreken.

Foto 1: Gezekerd klimmen met drie groepjes van drie



Foto 2: Tijdens de uitleg van de loopoefening



5 Gezekerd omhoog klimmen. Jij staat aan de rechter zijkant. Rondlopen is niet verstandig, dan verlies je het overzicht. Je let voor veruit het grootste deel op de zekeraars en back-up-zekeraars. Kijkt hooguit af en toe kort of het in de wand of elders in de zaal goed gaat.

De zekeraar in foto 1 (gezekerd klimmen met drie groepjes van drie) die het dichtst bij de docent staat kan zijn klimmer niet bijhouden. Gelukkig is de klimmer nog dicht bij de grond. De docent heeft het gezien en is het aan het oplossen. De oplossing is: de klimmer moet zo blijven staan en niet verder klimmen en de zekeraar moet worden geholpen met het touw inhalen. Altijd geldt: de zekeraar bepaalt het

tempo van klimmen. Hij moet '(naam) niet zo snel!' of '(naam) even wachten!' roepen naar de klimmer. De docent móét dit zien en meteen ingrijpen door de klimmer te laten stoppen met verder klimmen (deze mag niet gaan hangen in het touw!) of door de zekeraar te helpen (liefst op afstand, om de rest in de gaten te kunnen blijven houden), zodat hij de andere groepjes tegelijkertijd kan blijven overzien. In dit geval, (de zekeraar staat dichtbij) kan hij snel een stapje naar voren doen en fysiek ingrijpen door het touw snel in te halen.

De back-up zekeraar links vooraan op foto 2 (tijdens de uitleg van de loopoefening) heeft haar lange haar netjes in een vlecht achter op haar rug hangen. Lange haren moeten altijd

naar achteren worden gebracht in een staart of vlecht, liefst nog opgestoken of onder het shirt worden gestopt. In de klimwereld gebeurt het heel af en toe dat de haren van een zekeraar in het zekerapparaat komen. Een vervelend verhaal dat ik ooit hoorde, is over een man waarbij een stuk van zijn hoofd-huid en de bijbehorende haren waren afgescheurd. Dat wil je natuurlijk echt niet meemaken!

Focus en aandacht: niet kijken, maar zien!

Je kijkt tijdens het gezekerd omhoog klimmen vrijwel alleen naar de zekeraars en de back-up-zekeraars en je kijkt of er correct gezekerd wordt. Als je zelfstandig klimmer bent en ervaren, dan zijn andere apparaten wellicht prettiger, zoals bij het voor klimmen van spannende routes een klimmer snel zijn touw wil kunnen pakken om in te klikken. Dan is bijvoorbeeld twee seconden vertraging door te strak zekeren heel vervelend. Zo gebruik ik zelf de auto-tuber van AustriAlpin, de Fish. Hiermee kun je makkelijk en snel touw geven, zonder dat de remwerking wordt opgeheven. Maar altijd geldt dat een apparaat pas echt veilig zekert als je het beheerst. In de vierde druk (2018) van het boek van ondergetekende: 'Sportklimmen, spelen met evenwicht' staat ook het nodige over keuze en afschrijving van klimmateriaal. ●



Contact

f.melskens@tendue.nl

Frans Melskens is onder andere auteur van 'Sportklimmen, spelen met evenwicht', een uitgave van het KVLO Jan Luiting Fonds. Frans leidt via zijn bedrijf Tendue instructeurs en docenten op om veilig en attractief klimonderwijs te verzorgen. Daarnaast is hij bij de NKBV auditor, beoordelaar (examinator) en instructeur. Tevens heeft hij in zijn carrière als docent LO al vanaf 1984 lesgegeven in klimmen op klimwanden in het onderwijs. Sinds begin deze eeuw is Frans actief als docent aan diverse klimopleidingen voor docenten LO

Foto's

Frans Melskens

Kernwoorden

sportklimmen, veiligheid



Bewegen is een essentieel onderdeel in de ontwikkeling van je leerlingen.
Zitten jouw leerlingen tijdens een schooldag veel stil?



Masterclass 'De dynamische schooldag'

Meer bewegen voor, tijdens en tussen het leren door

Vrijdag 17 juni 2022

Leer tijdens deze masterclass hoe je zittend leren en bewegen effectief met elkaar afwisselt. Welke mogelijkheden zijn er om je schooldag dynamischer in te richten? En welke bronnen en middelen zet je in om een dynamische schooldag te organiseren?

Creëer een uitdagende en actieve schooldag vol beweging!

Speciaal voor:

Leerkrachten van groep 3 t/m 8, onderwijsassistenten, intern begeleiders en (Motorisch) Remedial Teachers en vakleerkrachten Bewegingsonderwijs

**ONTDEK HET PROGRAMMA OP
ONZE WEBSITE**

www.medilexonderwijs.nl/dyna



Congres 'Bewegend leren'

Integreer beweging in je dagelijkse lessen

Woensdag 28 september 2022

Bewegen in je dagelijkse lessen heeft positieve effecten op de leerprestaties van je leerlingen. Maar hoe houden bewegen en leren verband met elkaar? Hoe integreer je bewegend leren tijdens je lessen? En welke bewegingen zijn belangrijk bij bewegend leren?

Kom samen met je leerlingen in beweging!

Speciaal voor:

Leerkrachten, onderwijsassistenten, intern begeleiders en (Motorisch) remedial teachers en vakleerkrachten Bewegingsonderwijs

**ONTDEK HET PROGRAMMA OP
ONZE WEBSITE**

www.medilexonderwijs.nl/beweging



De moderne gymzaal: Sportvloeren 3

Deze aflevering in de serie artikelen over de moderne gymzaal gaat over sportvloeren. Wat is de ideale sportvloer voor een gymzaal, een sportzaal en een sporthal? Voor dit artikel is gebruik gemaakt van beschikbare informatie over sportvloeren bij NOC*NSF. Daarnaast is gesproken met drie leveranciers van sportvloeren en met Kiwa ISA Sport. | Tekst Folkert Buijter en Odin Wenting

Voorschriften

De sportvloeren dienen te voldoen aan Europese normen. Op het normblad 'Universele Binnensportvloer' van NOC*NSF staat waar een sportvloer in een indoor sportaccommodatie aan moet voldoen. Deze normen zijn opgenomen in onderstaande voorschriften.

Normblad 'Universele Binnensportvloer'



<https://sportvloeren.sport.nl/normen/43-nocnsf-us1-15>

Sportvloeren voor Nederlandse indoor sportaccommodaties dienen op de sportvloerenlijst van NOC*NSF te staan. Voorschriften van NOC*NSF zijn tevens voorschriften van de sportbonden en de KVLO.

Sportvloerenlijst van NOC*NSF



<https://sportvloeren.sport.nl/sportvloerenlijst>

Type sportvloeren

Sportvloeren kunnen worden ingedeeld in type vloeren en klasse vloeren. De elasticiteit van de sportvloeren bepaalt het type vloer. De vier typen sportvloeren zijn:

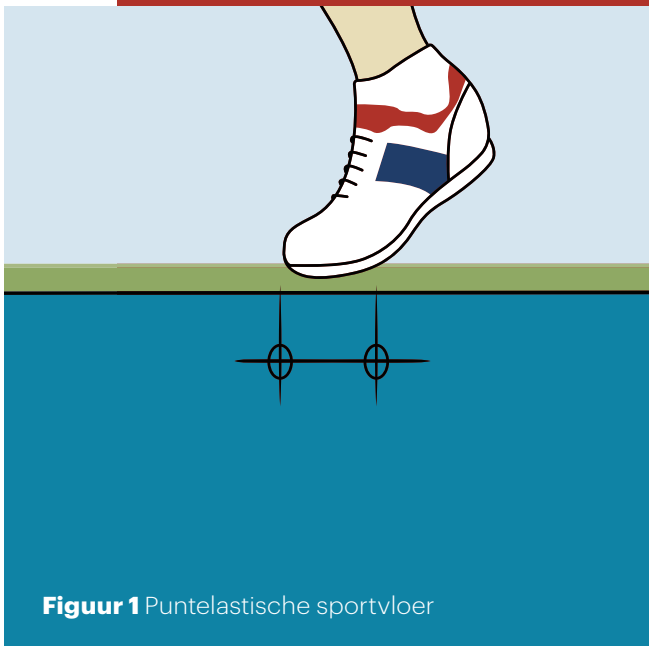
- puntelastisch
- vlakelastisch
- mix-elastisch
- combi-elastisch

Een puntelastische vloer voelt zacht aan, omdat de onderlaag gemaakt is van een zacht materiaal, meestal rubber of PVC-schuim. De vloer buigt alleen op het punt van de belasting. De schokabsorptie of demping van

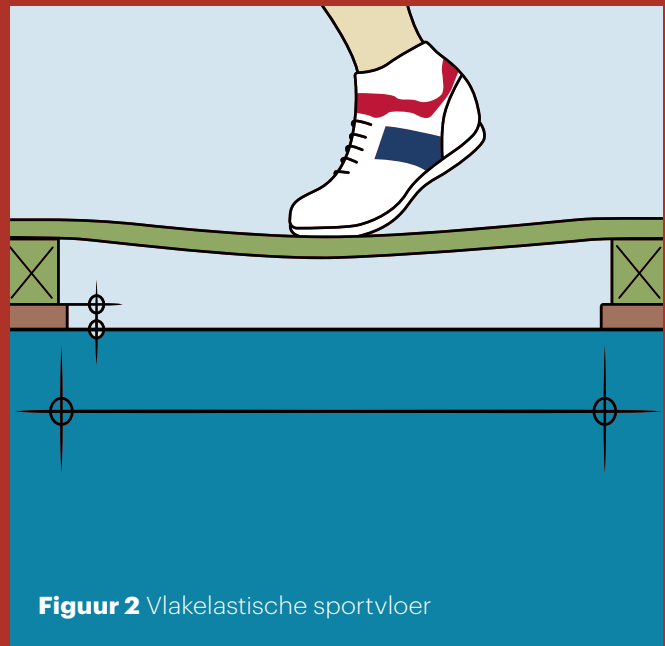
de vloer is relatief beperkt. Puntelastische vloeren zijn vooral geschikt voor gymzalen en andere sportruimten voor bewegingsonderwijs op basisscholen en voor speelzalen. De puntelastische vloer is geschikt voor recreatieve sport, mits gebruik wordt gemaakt van goed sportschoei- sel. De puntelastische vloer is voor de meeste sporten niet geschikt voor wedstrijd sport vanaf regionaal niveau.

Een vlakelastische vloer is opgebouwd uit een verende onderconstructie en een toplaag. De toplaag kan van verschillende materialen zijn, zoals hout, of kunststof. Door de verende onderconstructie buigen zowel de plek van de belasting als het gebied rondom de belasting door. Gewrichten van de sporter worden minder zwaar belast dan op een puntelastische vloer. Sporters krijgen energie terug van de vloer en raken daardoor minder snel vermoeid. Een vlakelastische vloer is geschikt voor bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs en geschikt voor wedstrijd sport. Verschillende internationale en nationale bonden schrijven voor wedstrijden op nationaal en internationaal niveau een vlakelastische sportvloer voor.

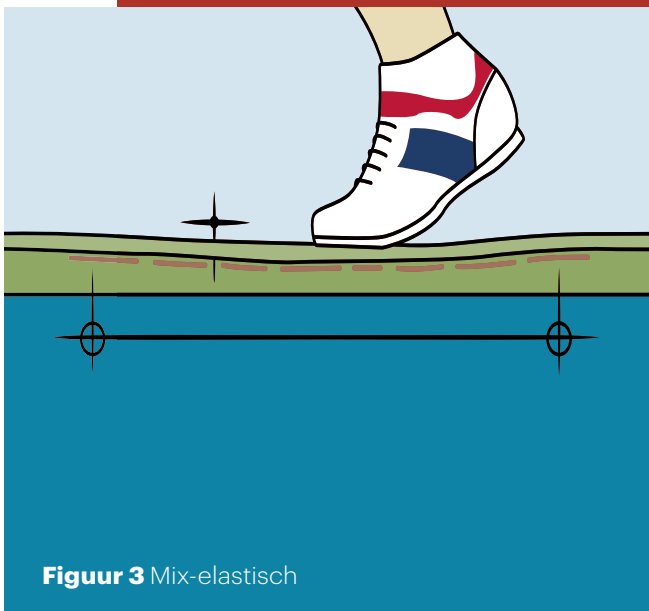
Een mix-elastische vloer is een dikke puntelastische vloer met vlakelastische eigenschappen.



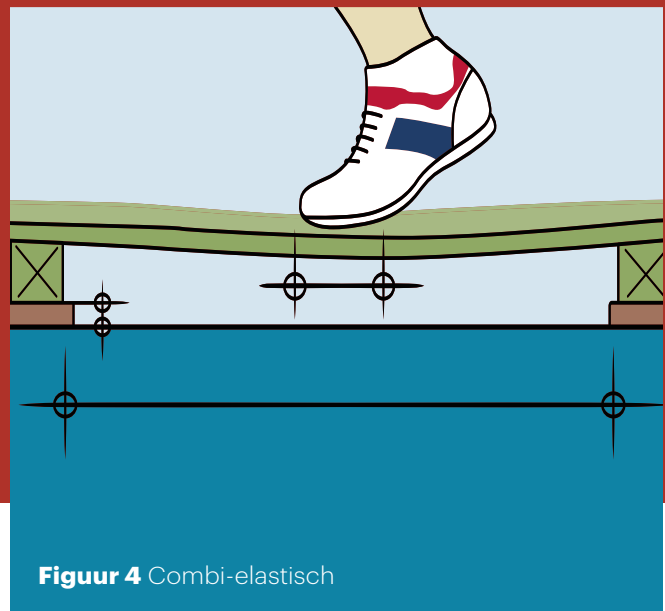
Figuur 1 Puntelastische sportvloer



Figuur 2 Vlakelastische sportvloer



Figuur 3 Mix-elastisch



Figuur 4 Combi-elastisch

Een mix-elastische vloer wordt vaak gebruikt in multifunctionele (top) sportaccommodaties en zijn over het algemeen klasse 1 vloeren.

Een combi-elastische sportvloer is een vlakverende sportvloer met een puntelastische toplaag. Een vloer die, door twee kwaliteiten te combineren, geschikt is voor wedstrijd sport en bewegingsonderwijs. De vloer is bij uitstek geschikt voor gymzalen, sportzalen en sporthallen die gebruikt worden voor zowel bewegingsonderwijs als wedstrijd sport.

Klassen sportvloeren

Er zijn drie klassen sportvloeren, klasse 1, 2 en 3. Kies de sportvloer met de beste eigenschappen. De juiste klasse sportvloer is afhankelijk van het gebruik. De algemene vereisten zijn te lezen op het normblad 'Universele Binnensportvloer'. Sportvloeren worden beoordeeld op tal van eigenschappen. Zie tabel 1 voor de eigenschappen waar sportvloeren op worden getest en beoordeeld. Per eigenschap wordt bepaald of de vloer voldoet en in welke klasse de vloer valt. De

eigenschap met de laagste klasse bepaalt de klasse van de sportvloer.

Beste sportvloer voor bewegingsonderwijs

Docenten bewegingsonderwijs die gebruik gaan maken van een nieuwe sportruimte voor bewegingsonderwijs, of die te maken krijgen met de vervanging van een sportvloer, dienen te worden betrokken bij die keuze. Het gaat om de juiste sportvloer voor leerlingen, gezien vanuit het standpunt van het onderwijs. Een goede sportvloer voor gymleraren is net zo belangrijk.

Tabel 1 Eigenschappen sportvloeren

Eigenschappen sportvloeren		
Bekleding potdeksels	Balstuit verticaal	Weerstand tegen indrukking
Hoogteligging	Glans	Duurbelastingsbestendigheid
Vlakheid	Lichtreflectie	Slijtvastheid
Verticale vervorming	Oppervlaktehardheid	Afgifte gevaarlijke stoffen
Schokabsorptie	Oppervlaktetextuur	Brandgedrag
Energierestitutie	Oppervlaktekleur	Uniformiteit
Stroefheid nat	Druksterkte elastische component	Duurzaamheid
Stoefheid droog	Weerstand tegen rollende last	Weerstand kunstmatige betreding
Glijvermogen	Slagvastheid	

Als een gymzaal, een sportzaal, of een sporthal tevens wordt gebruikt voor wedstrijdsport en trainingen, dan is afstemming met de sportverenigingen noodzakelijk. Zorg als vertegenwoordigers van het bewegingsonderwijs dat je dan aan tafel zit.

Als er sprake is van uitgebreid multifunctioneel gebruik, dan is een combi-elastische sportvloer de beste oplossing. Mocht in een sporthal wedstrijdsport op een hoog niveau plaats vinden, dan is een vlakelastische sportvloer de beste oplossing. Vooral voor bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs is dat een prima alternatief. Voor het basisonderwijs heeft dat niet de voorkeur.

Het kiezen van de juiste sportvloer is afhankelijk van het te verwachten gebruik. Laat je daarover adviseren door onafhankelijke deskundigen en gebruik de expertise van de leverancier van sportvloeren voor een sportvloer op maat.

Sportvloer is essentieel

De sportvloer is een van de meest essentiële onderdelen van een sportgebouw. Bezuinig daarom nooit op een sportvloer. Kies altijd de beste sportvloer. Vanuit het oogpunt van bewegingsonderwijs in een multifunctionele sportaccommodatie is een klasse 1 combi-elastische sportvloer het beste, behalve voor de

allerkleinsten. In een speelzaal is een puntelastische sportvloer het beste. De dikte van de toplaag van een vloer is in een speelzaal belangrijk.

De neiging om te bezuinigen op de sportvloer komt tijdens de ontwikkeling van een nieuw sportgebouw nogal eens voor. De investering in een sportvloer bedraagt 2-3 procent van de totale investeringen. Een combi-elastische sportvloer en een vlakelastische sportvloer kosten ongeveer het dubbele van een puntelastische sportvloer.

Een goedkope, kunststof sportvloer in een gymzaal, sportzaal of sporthal kost in 20 jaar ongeveer € 6 per onderwijsdag, € 0,85 per lesuur, of bijna € 0,03 per leerling per keer dat ze bewegingsonderwijs hebben.

Een klasse 1 combi-elelastische kunststof sportvloer kost in 20 jaar ongeveer € 12,50 per onderwijsdag, € 1,80 per lesuur, of ongeveer € 0,06 per leerling per keer dat ze bewegingsonderwijs hebben.

In de berekeningen is nog geen rekening gehouden met het gebruik door sportverenigingen gedurende 350 dagen per jaar. Als je daar rekening mee houdt, daalt het bedrag naar 1 tot 2 cent per leerling/ sporter per keer. Bezuinigen op de sportvloer kan

grote gevolgen hebben voor de gezondheid van de gebruikers op korte en op lange termijn. De sportvloer is een functionele voorwaarde voor een goede sportaccommodatie. Voor bewegingsonderwijs zou de beste sportvloer daarom het uitgangspunt moeten zijn. ●



Bronnen

Serge Wagenvoort (Interline sportsystemen);
wagenvoort@sportvloeren.nl
Rutger Siderius (Herculan);
rutgersiderius@herculan.com
Wiljan Mossing (Sika-Pulastic);
mossing.wiljan@nl.sika.com
Henk Mink (Kiwa ISA Sport);
henk.mink@kiwa.com

Contact

folkertbuitergmail.com
info@odinwenting.nl
Folkert Buiterg is programmamanager multifunctionele accommodaties.
Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties.

Tekeningen

Interline, zie www.sportvloeren.nl/eigenschappen/

Kernwoorden

bewegingsonderwijs, huisvesting, gymzaal, sportvloer

‘Leerlingen bewegen te weinig’: wat denken zij zelf? ②

Waarom bewegen jongeren te weinig en hoe helpen we hen toch die stap te zetten? Deze vraag wilden onderzoekers aan de Vlaamse hogeschool University College Leuven-Limburg (UCLL) beantwoord zien. In het vorige magazine konden jullie lezen hoe LO-leerkrachten hun leerlingen motiveren om zowel tijdens als naast de LO-les voldoende te bewegen. In dit artikel geven we de leerlingen een stem. Eerst wordt er een overzicht gegeven van de onderwijsvormen in het secundair onderwijs in België, vergelijkbaar met het voortgezet onderwijs in Nederland. | Tekst Els Teijssen en Laura Verbeys

Onderwijsvormen in België

Een onderwijsvorm is een onderwijskundige term die in België vooral gebruikt wordt om de variatie binnen het secundair onderwijs te benoemen.

Algemeen secundair onderwijs (aso)

Het aso legt de nadruk op een ruime theoretische vorming. Het biedt je een stevige basis om hoger onderwijs te volgen.

Technisch secundair onderwijs (tso)

In het tso gaat de aandacht vooral naar algemene en technisch-theoretische vakken. Na het tso kan je een beroep uitoefenen of verder studeren in het hoger onderwijs. Bij de opleiding horen ook praktijklessen.

Onderzoeksmethode

De onderzoekers voerden naast focusgesprekken met LO-leerkrachten (zie artikel LO Magazine 1) en met jongeren (lees verder) ook een online bevraging uit bij 600 leerlingen uit de derde graad. Tijdens deze bevraging werd tevens gerekruteerd voor verder onderzoek (focusgesprek). Bij deelname aan het focusgesprek ontvingen de leerlingen een bol.com bon.

Secundair onderwijs

1^{ste} graad: 1^{ste} en 2^{de} leerjaar (leeftijd: ± 12-14)
 2^{de} graad: 3^{de} en 4^{de} leerjaar (leeftijd: ± 14-16)
 3^{de} graad: 5^{de} en 6^{de} leerjaar (leeftijd: ± 16-18)
 3^{de} graad: 7^{de} jaar (leeftijd: 18+)

- bso: bekomen diploma secundair onderwijs
- tso: de Se-n-Se-opleidingen (secundair-na-secundair)





Er namen acht enthousiaste jongeren uit vijf verschillende scholen deel aan de focusgroep waarbij jongens en meisjes gelijk verdeeld zijn. Drie leerlingen zitten in het vijfde middelbaar (leeftijd 16 en 17) en vijf in het zesde (leeftijd 16, 17 en 18). Zeven leerlingen volgen aso en één leerling tso. Vier leerlingen hebben nog een andere nationaliteit. De deelnemende leerlingen waren heel sportief (vooral krachttraining bleek populair) en/of erg gemotiveerd om te bewegen. De volgende sporten werden beoefend door de jongeren: basketbal, squash, dans, atletiek, fitness en calisthenics.

Waarom jongeren niet bewegen

De leerlingen gaven aan dat tijdsgebrek een belangrijke hindernis is om te bewegen. School was hiervan de belangrijkste oorzaak:

"Ik vind dat we, zeker omdat ik in het aso zit, te lang op onze stoelen zitten en eens we thuis zijn, moeten we weer studeren of taken maken."

Ook de examens vereisen tijd die ze niet meer kunnen spenderen aan bewegen.

Minder aangename weersomstandigheden blijken soms ook een drempel om tot beweging te

komen. Zo gaf een leerling aan dat ze meestal geen zin meer heeft om te gaan lopen of wandelen als het regent. Een andere jongere gaf aan dat het gevaarlijk kan zijn om in de regen te gaan sporten, bijvoorbeeld van een natte bar glijden bij calisthenics. De leerlingen gaan wel op zoek naar alternatieven om binnen of indoor te bewegen.

Plannen en doelen stellen

De jongeren geven aan dat ze met deze hindernissen zouden kunnen omgaan door een planning te maken en bewust tijd vrij te maken om te bewegen. Maar onvoorziene omstandigheden maken dit soms moeilijk. Vaste trainingsmomenten zijn een motivator om te sporten:

"Ik denk dat er inderdaad wel een verschil is tussen dat je zegt 'Nu ga ik zelf eens lopen' of dat je een training hebt. Want naar mijn trainingen ga ik wel nog altijd als het regent. Maar als ik in gedachten had om even 5 km te gaan lopen, ga ik dat niet doen als het begint te regenen."

Daarnaast is het voor hen belangrijk om een doel voor ogen te hebben. Doelen kunnen variëren van gezond zijn, niet toenemen in gewicht en de sterkste/fitste van de vriendengroep zijn tot specifieke doelstellingen:

"Ik ga deze zomer een tour doen in het Eifelgebergte. Ik merk dat ik dat goed wil doen en daar elke week voor train. Maar lopen, ik heb totaal geen doel met lopen, dus ik stel dat supervaak uit."

De invloed van de omgeving

De sociale omgeving heeft een grote invloed op het beweeggedrag van de jongeren. Vooral vrienden zijn een belangrijke motivator. Het is fijn om samen vooruitgang te zien. Samen bewegen is leuker en gezelliger:

"De motivatie die ik krijg is van mijn vrienden. Zij zeggen dan: 'kom op, ga sporten, ga met me mee', en daardoor heb ik juist zin daarin."

Daarnaast heeft ook de fysieke omgeving een invloed op het beweeggedrag van de jongeren. Mooie plaatsen om te bewegen zoals een park in de buurt, stimuleren beweging. Ook openbare fitnessstoestellen werden aangehaald tijdens de focusgroep. De jongeren hebben er geen problemen mee dat andere mensen hen kunnen zien tijdens het sporten. Een leerling gaf zelfs aan dat dat hem zelfs motiveert, en dat hij anderen op die manier ook wil motiveren om te bewegen.

Sportclub als facilitator?

De meeste participanten zijn aangesloten bij een sportclub. Het gegeven dat ze inschrijvingsgeld betaald hebben, motiveert hen om te gaan sporten. Iemand is ook lid van een sportclub, omdat ze dan mee kan doen met wedstrijden. Maar niet alle leerlingen zijn aangesloten. Enkele deelnemers sporten niet graag samen met anderen omdat ze onzeker zijn. Daarnaast is het moeilijk om je nog aan te sluiten bij een sportclub als je al wat 'ouder' bent. Dit werd ook aangehaald door de LO-leerkrachten (zie LO Magazine 1).

Vooruitdenken

De jongeren haalden verschillende andere motiverende factoren aan: gezondheidswinst, voordelen op fysiek vlak zoals krachtiger zijn en een positief lichaamsbeeld hebben. Voor sommige jongeren is het ook motiverend om extra te sporten wanneer iemand denkt dat hij/zij het niet kan:

“Ik had onlangs een weddenschap met een vriend van mij om mij 10 keer op te trekken. Van ‘ja meisjes kunnen dat niet’. En ja als je dat zegt tegen mij dan ga ik gewoon echt heel veel trainen tot dat ik dat kan.”

Als de jongeren geen zin hebben om te bewegen, geraken ze soms gemotiveerd door te denken aan het goede gevoel dat ze achteraf zullen hebben:

“Als ik er geen zin in heb, dan denk ik wel: oké maar daarna ben ik blij dat ik dat heb gedaan, en dat voelt toch wel goed.”

Stap voor stap

De leerlingen denken dat het belangrijk is om jongeren die nog niet veel bewegen een hand aan te reiken om de eerste stap te zetten, zoals bijvoorbeeld iemand die hen aanspoort om eens samen met de hond te gaan wandelen. Volgens hen is het belangrijk om klein te beginnen, en is het niet nodig om onmiddellijk een engagement bij een club aan te gaan (bv. jaarabonnement).

Bewegen tijdens de LO-les

Tijdens de focusgroep werd er ingezoomd op bewegen op school en in de LO-les. Alle leerlingen uit het focusgesprek vinden LO een belangrijk vak en doen actief mee tijdens de LO-les. Ze merken dat niet al hun klasgenoten even actief en/of gemotiveerd zijn tijdens de LO-les. Meerdere jongeren halen aan dat sommige klasgenoten LO haten omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Eén leerling heeft zelfs het gevoel dat de LO-leerkracht zich hier niet zoveel van aantrekt en te weinig tussenkomt.

LO-leerkracht in actie

De jongeren ergeren zich eraan dat de LO-leerkracht niet steeds mee beweegt tijdens de LO-les. Dat is voor hen niet motiverend:

“Bij ons is dat bijvoorbeeld vaak, dan gaan wij lopen en dan zit onze LO-leerkracht vanvoor te fietsen. En dan denk ik van: loop toch gewoon mee man, wat doe je nu. Dat werkt niet motiverend.”

Meer autonomie

Daarnaast zouden ze het fijn vinden dat de LO-leerkrachten hen betrekken bij het kiezen van het bewegingsdomein en dat ze meer luisteren naar wat de leerlingen graag doen en bovendien zorgen voor meer afwisseling. Een leerling geeft aan dat het doel van de LO-les jongeren motiveren om te bewegen moet zijn. Wanneer leerlingen geforceerd worden om sporten te beoefenen die ze niet graag doen, heeft dat een omgekeerd effect. De jongeren vinden het ook belangrijk dat de LO-leerkracht de grenzen van de leerlingen respecteert, en niet benoemt wat er niet goed gaat, maar toont hoe het beter kan:

“Als er bijvoorbeeld iemand een tragere tijd heeft of er langer over doet, zeggen die ‘ja die kan weer niks’ en zo. Dat is ook niet tof. Dan denken wij loop ook zelf eens.”

Een leerling geeft aan dat haar LO-leerkracht de leerlingen actief bevroegt op vlak van naschoolse sport. Op Smartschool verschijnen er tips en schema's om te (beginnen) lopen. De scholen bieden ook een Sport Na School (SNS) pas aan.

Bewegen op school

Samen de uitdaging aangaan

De jongeren zien veel mogelijkheden om op school meer te bewegen. Ze zijn grote voorstanders van uitdagingen, bijvoorbeeld samen met de klas/school de afstand rond de wereld afleggen. Uitdagingen kunnen heel laagdrempelig zijn, los van het bewegingsdomein en de beweegintensiteit. De LO-leerkracht kan dan helpen met het kiezen van een sport. Op sommige scholen werden al uitdagingen gedaan:

“Wij hebben met school zoiets op Strava waarbij we om ter meeste moeten sporten. Het maakt totaal niet uit wat je doet, van wandelen tot fietsen, zwemmen, eigenlijk alles wat je kan timen met je gsm. En dat is echt wel leuk, want leerkrachten doen ook mee. Dan heb je zo'n leerkracht van techniek waar je dat helemaal niet van verwacht, die staat nu al zo twee maand eerst.”

Dus dat is super grappig want iedereen wil die dan verslaan en zo.”

“Als wij tien dagen sporten om de dag dan ging de leerkracht ook iets doen dat wij mochten kiezen. Dus dat motiveert wel omdat dat grappig is en ge doet dat met heel uw klas of met heel uw school. En ge kunt ook helemaal zelf kiezen wat je doet. Dat moet helemaal niet zo intensief zijn.”

Een sportieve school

De jongeren opperen de plaatsing van een outdoor-fitness op de speelplaats. Dit zou hen motiveren om bijvoorbeeld ook na de schooluren (gratis en laagdrempelig) te bewegen. Op die manier sparen ze een verplaatsing uit. Hiernaast zouden de leerlingen graag hebben dat hun LO-leerkrachten zich bijscholen over het motiveren van leerlingen. ●

Onderzoeksrapport Jongeren in beweging!



www.voeding.ucll.be/beweging



Contact

els.teijsen@ucll.be

Els Teijsen is opgeleid als leerkracht Latijn-wiskunde en pedagoog. Ze heeft jaren ervaring als leerkracht wiskunde op een multiculturele school en werkt als onderzoeker binnen Inclusive Society aan de UCLL. **Laura Verbeyst** werkt als onderzoeker binnen Health Innovation aan de UCLL (focus op gezondheidsbevordering en evidence-based werken) en geeft les binnen de opleiding Voedings- en dieetkunde.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

onderzoek, beweeggedrag, jongeren, secundair onderwijs

Pleidooi voor een inclusievere LO-omgeving

Integer omgaan met seksuele, sekse- en genderdiversiteit

Seksuele integriteit is het bewust, respectvol en verantwoordelijk omgaan met de eigen seksualiteit en die van de ander met het doel bij te dragen aan plezier, ontwikkeling, weerbaarheid en veiligheid van (jonge) mensen (Van der Steeg et al., 2020). De school is bij uitstek een plek om seksuele integriteit te leren. Hoe kunnen LO-docenten hiermee aan de slag? De ontwikkelgroep seksuele integriteit wil bijdragen aan professionalisering rond dit thema met een reeks artikelen. Dit tweede artikel gaat over een inclusievere LO-omgeving door integer om te gaan met seksuele, sekse- en genderdiversiteit. | Tekst Esther van der Steeg

Inleiding

Lhbt+-leerlingen zijn leerlingen die niet hetero of niet cisgender zijn of een intersekse-ervaring hebben. Eén op de zes leerlingen valt (ook) op hetzelfde geslacht of voelt zich niet of niet geheel als diens toegewezen geboortegeslacht (Kaufman & Baams, 2022). Eén op de negentig leerlingen heeft een intersekse-ervaring, dat wil zeggen een lichaam dat niet helemaal overeenkomt met het heersende beeld van een mannen- of vrouwenlichaam (Stichting NNID, 2022). De mythe dat seksuele, sekse- en genderdiversiteit 'bij ons op school niet speelt' wordt met bovengenoemde aantallen weerlegd. Die laten een grote mate van seksuele, sekse- en genderdiversiteit onder leerlingen zien, op elke school en in elke klas.

Onveiligheid

De meeste leerlingen voelen zich veilig op school, maar de ervaren veiligheid daalt dramatisch als het specifiek aan lhbt+-leerlingen wordt gevraagd (Van den Broek et al., 2022). De LO-lessen en kleedkamers worden door ruim een derde van de lhbt+-leerlingen het liefst vermeden omdat ze zich er onveilig voelen (Pizmony-Levy, 2018). Homo- en biseksuele jongens ervaren aanzienlijk meer drempels om mee te doen met LO dan lesbische en biseksuele meiden. Zij vrezen vooral 'macho'-, team- en contactsporten, zoals voetbal, omdat ze verwachten niet te worden geaccepteerd (Pulles & Visser, 2017). Uit onderzoek blijkt ook dat transgender en non-binaire jongeren negatieve sportervaringen

meemaken (De Greeff, & Vedder, 2021). Bij kleedkamers staat de indeling man/vrouw centraal. Non-binaire leerlingen voelen zich niet welkom, voor hen is er geen plek om zich om te kleden. Daar komen opmerkingen van medeleerlingen en personeel bij met de strekking "Jij hoort hier niet". Opvallend is dat veel pesterig gedrag – of gedrag dat leerlingen zo ervaren – van docenten en ander schoolpersoneel komt (Kaufman & Baams, 2022). De onderzoekers denken dat dit komt doordat er bij de oudere generatie docenten meer onbegrip heerst over lhbt+-leerlingen. Beleid om de inclusie en veiligheid van lhbt+-leerlingen te vergroten is dus nodig. Dit is de taak en opdracht voor elke LO-docent en -opleider.

Cirkel van onveiligheid

Zonder te kunnen putten uit gericht onderzoek, lijkt het probleem van onveiligheid voor lhbt+-leerlingen circulair te zijn; door minder plezier te beleven aan de LO-lessen in het voortgezet onderwijs, stromen zeer weinig homo- en biseksuele jongens, transgender en non-binaire jongeren door naar de LO-docentenopleidingen. Vervolgens wordt deze groep niet of nauwelijks gerepresenteerd in LO-secties, waardoor de blinde vlek en onveiligheid

voor veel lhbt+-leerlingen binnen de LO-omgeving aanhoudt. Wat kunnen LO-docenten en -opleiders doen om de cirkel van onveiligheid te doorbreken en de LO-omgeving inclusiever te maken? We denken dat bewustzijn en kennis over seksuele, sekse- en genderdiversiteit van belang zijn om deze leerlingen beter te begrijpen, en daarnaast concrete do's en don'ts om praktisch mee aan de slag te gaan.

Gender Unicorn

De Gender Unicorn (Van der Miesen & Arnoldussen, 2020) kan gebruikt worden als instrument om seksuele, sekse- en genderdiversiteit te begrijpen (zie figuur 1). Het is een hulpmiddel om in te zien dat gender en seksualiteit veel variatie kennen. Aandacht voor een minder binaire manier van denken is belangrijk om het bewustzijn en de acceptatie te vergroten, op school en in de maatschappij, van mensen die zich niet (uitsluitend) als man, vrouw of hetero identificeren. Zo geef je iederéén de kans om zichzelf te ontdekken en te ontwikkelen.

Genderidentiteit, genderexpressie en toegewezen geslacht

Zie de bovenste drie aspecten van de Gender Unicorn. Genderidentiteit is iemands persoonlijke genderbeleving. Dat gaat over wie je bent op basis van je eigen gevoel. We kennen de genderidentiteiten vrouw, man, transgender, genderqueer en non-binair. Met genderexpressie wordt bedoeld hoe iemand zich naar de omgeving presenteert. Denk bijvoorbeeld aan de kleding die iemand draagt, de haarstijl die iemand heeft en de naam die iemand gebruikt. Sekse is het toegewezen geslacht dat iemand na de geboorte krijgt op basis van diens geslachtsdelen. Dat kan man of vrouw zijn, maar ook intersekse. Genderidentiteit, genderexpressie en sekse zijn dus drie verschillende dingen. Ze kunnen met elkaar overeenkomen, maar ze kunnen ook van elkaar verschillen.

Seksuele identiteit

De onderste twee aspecten van de Gender Unicorn gaan over seksuele

identiteit. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen tot wie je je seksueel aangetrokken voelt en tot wie je je romantisch aangetrokken voelt. Iemand kan zich bijvoorbeeld seksueel aangetrokken voelen tot mannen, maar verliefd worden op vrouwen. Beide samen vormen je seksuele identiteit. Je kunt je aangetrokken voelen tot mannen, vrouwen of tot andere genders. Deze aantreking kan zich op één spectrum bevinden (bijvoorbeeld alleen aangetrokken tot mannen), maar ook op meer spectrums (bijvoorbeeld erg aangetrokken tot vrouwen en een beetje tot mannen en non-binaire personen).

Kansen voor veiligheid

Onderzoek toont aan dat lhbt+-leerlingen die op school positieve informatie kregen over lhbt+-personen en -gebeurtenissen, zich vaker thuis en geaccepteerd voelen en zich minder vaak onveilig voelen op school (Schers & Abels, 2019). Op scholen met een Gender & Sexuality Alliance (GSA; een groep leerlingen en docenten die zich inzet voor lhbt+-acceptatie) voelen lhbt+-leerlingen zich meer thuis en veiliger dan op scholen zonder GSA (Vijlbrief & Felten, 2018). Hiernaast volgen concrete do's en don'ts om praktisch mee aan de slag te gaan.

De Gender Unicorn Graphic by: TSER



Doen

Met collega's

- Ga met elkaar in gesprek over genderbewust lesgeven aan de hand van de Gender Unicorn of de visual op www.gendi.nl (zie QR-code).
- Laat zien dat je open staat voor vragen of een gesprek over diversiteit. Doe bijvoorbeeld mee met Paarse vrijdag en Coming Out Day, of hang de regenboogvlag op in de zaal.
- Bekijk de mogelijkheden voor het realiseren van een genderneutrale kleedkamer en toilet. Hierdoor voelen non-binaire leerlingen zich ook welkom (Boahene, 2021).
- Organiseer samen met de GSA sport- en beweegactiviteiten op school, zodat meer lhbt+-leerlingen het plezier van bewegen kunnen ervaren. Heeft jouw school nog geen GSA? Help deze dan mee op te zetten, kijk op www.gsanetwerk.nl voor tips.

Begrippenlijst seksuele en genderdiversiteit



bit.ly/3KFJ10x



Bronnen (o.a.)

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3whPSJX

Contact

info@seksuelegezondheid-amersfoort.nl

Esther van der Steeg is Consultant seksuele gezondheid NVVS en gedragswetenschapper

Ontwikkelgroep seksuele integriteit in LO

Esther van der Steeg, onderzoeker seksuele integriteit in de sport en LO
Marije de Laat, LO-docent en trainer seksuele vorming

Pleuni de Boer-Noorda, LO-docent
Acke Lemstra, docent/onderzoeker, Instituut voor Sportstudies

Nicolette Schipper-van Veldhoven, lector Sportpedagogiek, Hogeschool Windesheim

Bente van Gameren, adviseur seksuele integriteit, School & Veiligheid

Elsemie Schepers, adviseur seksuele integriteit, School & Veiligheid

Gerald Oude Alink, teammanager en coördinator Gezonde School, ROC van Twente

Foto's

Foto's zijn genomen bij Tiggertje LHB-TI KravMaga in Amsterdam.

Pride and Sports (PrideandSports.nl) is het nationale platform dat zich inzet voor de zichtbaarheid, acceptatie en veiligheid van LHBTIQ+ atleten in de sport. Pride and Sports is een 'grassroots' vrijwilliger organisatie door en voor onze regenboog (sport) community.

Kernwoorden

inclusie, seksediversiteit, seksuele diversiteit, genderdiversiteit, integriteit

In de les LO

- Vraag aan het begin van het schooljaar leerlingen naar hun naam en gewenste voornaamwoorden: "Met welk voornaamwoord wil je worden aangesproken?"
- Hanteer inclusieve oftewel niet gendergebonden taal. Dus niet 'jongens en meiden' maar 'leerlingen' of 'mensen'.
- Groepeer leerlingen op manieren die niet op gender gebaseerd zijn, zoals op lichaamslengte, letters in hun naam of de kleur van hun kleding.
- Laat bij prestaties en beoordeling van bewegingsvaardigheden leerlingen meedoen in de categorie waar zij zich het meest thuis voelen (De Greeff & Vedder, 2021).

Niet doen

- De jongens tegen de meiden. Die indeling beperkt de ruimte voor genderdiversiteit op school. Voor genderdiverse en transgender leerlingen veroorzaakt het onnodig vervelende situaties (Schers & Abels, 2019).
- Onveilig gedrag laten bestaan, zoals homofobe, transfobe en misogyne

uitingen (Kaufman & Baams, 2022), denk aan: 'Dansen is voor gays', 'Je rent als een wijf', 'Jongens huilen niet' of 'Ik noem je gewoon .. dat ben ik nu eenmaal gewend' (tegen een trans leerling).

- Seksuele, sekse- en genderdiversiteit in de klas negeren. De LO-omgeving is voor veel lhbt+-leerlingen een onveilige plek. Erover zwijgen laat de onveiligheid voortduren. ●

Visual Genderbewust lesgeven



bit.ly/36gVPeS



Onterecht beschuldigd van grensoverschrijdend gedrag

Het recht op deskundig onderzoek

In het vorige vakblad is aandacht besteed aan beschuldiging van grensoverschrijdend gedrag. De laatste tijd komen bij de KVLO regelmatig meldingen hiervan binnen. Bijvoorbeeld een leerling die een docent ervan beschuldigt dat hij naar haar borsten heeft gekeken. Of een leerling die zegt dat een gymdocent haar onnodig heeft aangeraakt en daar verkeerde bedoelingen bij had. Deze beschuldigingen kunnen makkelijk geuit worden. Maar ze kunnen hard aankomen en hardnekkige geruchten veroorzaken. Wat als deze beschuldigingen onterecht zijn? | Tekst Team Juridisch KVLO.

Als er een klacht wordt ingediend is de werkgever gehouden dit zorgvuldig en zonodig met (onafhankelijk) deskundigen te onderzoeken. Doet hij dit niet dan kan dit hem duur komen te staan. Onlangs is in een uitspraak van het gerechtshof in Amsterdam door de rechter korte metten gemaakt met de handelwijze van werkgever. Kern van deze uitspraak is dat de werkgever geen conclusies mag trekken voordat deskundig onderzoek heeft plaatsgevonden. In deze zaak ging het niet over een school. Toch is dit een belangrijke uitspraak die ook voor werkgevers in het onderwijs die te maken krijgen met een beschuldiging van een docent vanwege grensoverschrijdend gedrag zeer relevant is.

Uitspraak in een arbeidszaak

Het Gerechtshof Amsterdam heeft op 19 oktober 2021 geoordeeld dat de Volkskrant een redacteur niet had mogen ontslaan. De redacteur werd door zijn werkgever (de Volkskrant) beschuldigd van grensoverschrijdend gedrag vanwege het versturen van berichten aan verschillende schrijfsters die van hem afhankelijk waren. Het Hof stelt vast dat de redacteur inderdaad berichten, waarvan een aantal

op nachtelijke uren zonder voldoende professionele afstand, naar de schrijfsters heeft verstuurd. Het Hof concludeert dat de schrijfsters zich daardoor ongemakkelijk hebben gevoeld en dat de redacteur die berichten niet had moeten sturen. Echter, de berichten waren inhoudelijk wel werkgerelateerd zo concludeert het hof.

Het Hof is van mening dat de Volkskrant het vertrouwen in de redacteur ten onrechte heeft opgezegd. Er is geen deskundig onafhankelijk onderzoek gedaan en het interne onderzoek dat wel is gedaan was niet degelijk, onzorgvuldig en niet deskundig en gaf onvoldoende grond voor de conclusies die de Volkskrant trok. Het Hof is van mening dat er daarmee geen grond voor ontslag is vast komen te staan. Tegelijk heeft het hele gebeuren de arbeidsrelatie onherstelbaar aangetast. Het Hof gaat daarom wel over tot beëindiging van het dienstverband maar oordeelt dat de Volkskrant de redacteur een billijke vergoeding van € 370.000,- bruto moet betalen omdat de werkgever ernstig verwijtbaar heeft gehandeld. De werkgever heeft met haar werkwijze de arbeidsrelatie dusdanig beschadigd dat de rechter het redelijk vond dat hier een hoge billijke vergoeding op zijn plaats is. Deze zaak wijkt in vele aspecten af van de onderwijssituatie; Maar ook voor het onderwijs is deze uitspraak relevant: het zonder deugdelijk onderzoek treffen van onomkeerbare, verstrekkende maatregelen na beschuldigingen kan hard worden afgestraft.

Word je beschuldigd van grensoverschrijdend gedrag dan zal de school altijd eerst een zorgvuldig deskundig onderzoek moeten laten doen alvorens conclusies te trekken. Zo word je ook als docent beschermd tegen valse beschuldigingen die zeer ingrijpend kunnen zijn.

Mocht je hiermee te maken hebben, neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO. De KVLO onderzoekt mogelijkheden om over dit onderwerp een workshop aan te bieden. Houd daarvoor de nieuwsbrief en de scholingskalender in de gaten. ●

Kleuters in beweging!

Kinderen, maar zeker kleuters vinden bewegen doorgaans leuk. Het is namelijk de natuurlijke behoefte van kleuters om in beweging te zijn; zo ontdekken ze de wereld! Ze leren door te spelen en bewegen waarbij de spraak- en taalontwikkeling, cognitieve, sociaal-emotionele, én de motorische ontwikkeling hand in hand gaan. | **Tekst** Pim Koolwijk, Mirka Janssen en Sanne de Vries

Spraak- en taalontwikkeling

Bewegen ondersteunt bijvoorbeeld de taalontwikkeling: kleuters die bij het praten veel gebaren maken, krijgen gemakkelijker grip op de woorden (Goldin-Meadow, 2006). Bij het praten worden ondersteunende gebaren gebruikt, zoals groot (armen wijd uit

elkaar) en klein (duim en wijsvinger dicht bij elkaar). Ook bij volwassenen zie je dat terug: mensen praten vlotter als ze gebaren maken tijdens het presenteren en zelfs blinden gebruiken ondersteunende gebaren (Özçalışkan, Lucero, & Goldin-Meadow, 2016). Kinderliedjes, zoals

hoofd-schouder-knie-en-teen en bewegingsversjes waarin woorden aan bewegingen gekoppeld worden, helpen in de taalontwikkeling. Ook weten we dat jonge kinderen complexere en rijkere taal gebruiken in interacties met andere kinderen tijdens spel. Ze kondigen bijvoorbeeld aan wat ze straks gaan doen of nemen een rol aan in fantasiespel. Ze formuleren regels en denken hardop over de dingen om zich heen na. Ze beloven elkaar dingen en geven uitgebreid antwoord op vragen (Deunk, 2009). Ook andere vormen van bewegen stimuleren de ontwikkeling van kleuters.

Cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling

Bewegingsbaantjes lenen zich goed voor de stimulering van de cognitieve ontwikkeling: bij een bewegingsbaantje gaan kleuters bijvoorbeeld hoog en laag, moeten ze afstanden inschatten met springen en moeten ze zich ruimtelijk oriënteren. Bovendien krijgen ze zo makkelijker vat op begrippen als erin, erdoor, erop, erover, eronder, voor, achter, naast etc. Bewegingssituaties hebben ook een positieve invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling. Kleuters die langer in een groepje spelen zijn in staat om diepere contacten te leggen, beter emoties te herkennen bij andere kinderen en beter conflicten op te lossen (Veiga et al., 2016).

Motorische ontwikkeling

Dat de motorische vaardigheden van kleuters een belangrijke sleutel vormen in het beweeggedrag van kleuters, daar is niet iedereen zich bewust van. Als kinderen voldoende en gevarieerd bewegen, ontwikkelen zij een goede basis aan motorische vaardigheden en hebben daardoor meer plezier in bewegen. Want als het lukt is het leuk en omdat het leuk is gaan kleuters vaker bewegen, wat een positief effect heeft op de lichamelijke gezondheid, maar dus ook op de andere ontwikkelingsgebieden van kleuters. Het omgekeerde gebeurt ook: als kleuters niet goed leren bewegen en dus te weinig succeservaring opdoen, doet dat ook wat met hun



“Grote motorische verschillen tussen kinderen in groep 3



“Bewegingssituaties hebben ook een positieve invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling

zelfvertrouwen. Dus een goede motorische vaardigheid is belangrijk voor kleuters: voor het zelfvertrouwen, voor de cognitieve ontwikkeling, voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en voor de spraak- en taalontwikkeling.

Verschillen tussen kinderen in groep 3

Helaas zien we al grote motorische verschillen tussen kinderen die in groep 3 komen, bijvoorbeeld tussen kinderen die gymles hebben gehad van een groepsleerkracht ten opzichte van kinderen die gymles hebben gehad van

een vakleerkracht bewegingsonderwijs (Schipper et al., 2014). Volgens het Mulier rapport (Vrieswijk et al., 2021) hebben kleuters in de eerste lockdown door Covid-19 een achterstand opgelopen in hun motorische ontwikkeling. Deze resultaten worden echter niet gevonden in de MAMBO-data (HvA) of de MQ-data (HHS). Uit onderzoek van het RIVM (Databron geanalyseerd door het RIVM, op verzoek van het Kenniscentrum Sport en Bewegen) blijkt overigens dat nog geen 60% van de kleuters in 2019 aan de beweegrichtlijn van 60 minuten per dag voldeed.

Zowel groepsleerkrachten als vakleerkrachten ervaren de nodige uitdagingen wanneer het aankomt op lesgeven aan kleuters. Het ontbreken van de juiste didactische vaardigheden voor deze specifieke doelgroep alsmede de geringe aandacht die er in het curriculum van de beroepsopleiding(en) is voor kleuters, kan leiden tot handelingsverlegenheid bij de professional. Ook het bepalen van de juiste lesinhoud om motorische ontwikkeling voor ieder kind te waarborgen is geen uitgemaakte zaak.

Tips voor de praktijk

De uitdagingen over hoe de motorische vaardigheid bij kleuters zo efficiënt en effectief mogelijk aangeboden kan worden, is voor ons aanleiding geweest om hiervoor enkele richtlijnen op te stellen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een (internationale) literatuurstudie (Koolwijk et al., 2022 artikel in voorbereiding). De belangrijkste bevindingen zijn uiteengezet in waardevolle tips voor de praktijk.



Probeer zo veel én zo gevarieerd mogelijk alle fundamenteel motorische vaardigheden aan te bieden tijdens de les. Een mix van locomotorische vaardigheden (zoals hardlopen, huppelen, hinkelen, springen en glijden) al dan niet in combinatie met manipulatieve vaardigheden (zoals gooien, vangen, stuiten, schoppen, slaan en rollen) aangevuld met balanceren/stabiliseren, vormt de basis van waaruit het jonge kind op latere leeftijd specifieke sport- en spelvaardigheden kan ontplooiën. Gebruik als lesmethode zowel 'deliberate practice' als 'deliberate play' (Riethmuller, Jones, & Okely, 2010). Het doelbewust en gericht oefenen van een vaardigheid (deliberate practice) afgewisseld met een arrangement waarbij het kind als het ware wordt uitgenodigd om zelf te ontdekken/leren (deliberate play) is belangrijk. Op deze manier vergroot je het

leerresultaat van het kind met behoud van beweegplezier. Verdiep je in de belevingswereld en wensen en behoeften van het jonge kind en sluit hier in de beweegactiviteiten op aan. Inhoudelijke kennis van de doelgroep met alle specifieke kleuterkenmerken is cruciaal. Hoe kruip je in de belevingswereld van jonge kinderen, in welke ontwikkelingsfase bevindt een kleuter zich en hoe zorg je ervoor dat alle kinderen een waardevolle les hebben gehad (Koekoek & Walinga, 2021)? Monitor de motorische ontwikkeling en voortgang van het kind. Hoe waarborg je de progressie van de leerlingen, ook op deze jonge leeftijd? Een vroege signalering van afwijkend motorisch gedrag biedt meer mogelijkheden voor de beweegprofessional om hier naar te handelen. Kies daarom voor een meetinstrument dat de motorische vaardigheid van kleuters op objectieve wijze kan weergeven (Hulsteen et al., 2020).

Creëer samen een veilige en beweegvriendelijke omgeving die uitnodigt tot beweging (zoals het schoolplein, de gymzaal, de speelzaal, etc.). De brede ontwikkeling van kleuters vraagt om een multidisciplinaire aanpak. Bovenstaande maakt duidelijk hoe belangrijk het is dat groepsleerkrachten, vakleerkrachten, buurtsportcoaches en andere professionals zien wat de kleuters nodig hebben in hun motorische ontwikkeling en daar ook hun aanbod op aanpassen. Daarom is het van belang dat we zorgen dat de omgeving van kleuters continu uitnodigt tot een variatie in beweging, waarbij het beleid en de fysieke omgeving ondersteunend zijn aan de sociale omgeving, namelijk de ouders, familie en professionals, zodat hij/zij bij alle kleuters de optimale ontwikkeling kan stimuleren voor nu en voor later. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/360KL61

Contact

p.koolwijk@hhs.nl

Pim Koolwijk is als docent-onderzoeker verbonden aan de HALO en het lectoraat *Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving* aan de *Haagse Hogeschool (HHS)* en bezig met zijn promotie onderzoek naar de beweegvaardigheid van jonge kinderen getiteld *Start(V)aardig*.

Mirka Janssen is verbonden aan de Hogeschool van Amsterdam (HvA) als *Lector Lectoraat Bewegen In en Om School (BIOS)* en themaleider *Gezond Opgroeien van het Centre of Expertise Urban Vitality*.

Sanne de Vries is verbonden aan de Haagse Hogeschool (HHS) als *Lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving (GLSO)* en tevens directeur van het *Kenniscentrum Health Innovation*.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

kleuters, cognitieve ontwikkeling, sociaal-emotionele ontwikkeling, spraak- en taalontwikkeling, motorische ontwikkeling



ONDERWIJS

Bewegingsonderwijs voor kleuters

Binnen de helpdesk van Team Onderwijs krijgen we vaak de vraag hoe moet bewegingsonderwijs voor kleuters geregeld zijn? Uit onderzoek van het *Mulier instituut* (Vrieswijk et al 2021) is gebleken dat voor al kleuters veel achterstanden hebben opgelopen rondom de motorische ontwikkeling. Onvoldoende beweging in juist deze essentiële leeftijdsfase zorgt voor leerachterstanden. Voldoende of juist uitgebreid aanbod van bewegingsonderwijs ondersteunt leerwinst in deze essentiële leeftijdsfase. We kunnen hierbinnen kijken naar wat is er wettelijk vastgelegd, wat zijn de richtlijnen rondom bewegen bij kleuters en welke dromen kunnen we nastreven als werkveld? | **Tekst Team Onderwijs KVLO**

Wettelijk

Het Amendement Heerema/Van Nispen geeft ons vanaf de start van schooljaar 2023-2024 een duidelijk wettelijk kader. Van de beweegmomenten voor kleuters dienen er minimaal twee lessen bewegingsonderwijs gegeven te worden door bevoegde leerkrachten.

Groepsleerkrachten zijn bij een PABO-diploma automatisch bevoegd voor het geven van bewegingsonderwijs voor de groepen 1-2. Dit wil echter niet altijd zeggen dat de groepsleerkracht in kwestie ook bekwaam is tot het geven van goed bewegingsonderwijs. Wordt deze bekwaamheid verbeterd en/of is er nascholing voor groepsleerkrachten op het gebied van bewegingsonderwijs? Als er aan deze bekwaamheid wordt gewerkt krijgen kleuters de kwaliteit van bewegingsonderwijs die tijdens deze leeftijdsfase op motorisch gebied nodig is.

Richtlijnen

De richtlijnen rondom bewegen en kleuters gaan uit van vijf beweeglessen per week. Dus naast de lessen

bewegingsonderwijs kan je hierbij denken aan buiten bewegen, spellessen, dans, drama et cetera. Iedere dag een beweegles is hierbij het uitgangspunt. De richtlijnen gaan dus naast leren bewegen ook over meer bewegen of bewegen als middel. Waarbij we ruimte voor het 'vrij' spelen en ontdekken bij kleuters nog extra willen benadrukken.

Dromen

Als KVLO gaan we uiteraard uit van een droomscenario, waarbij de vakleerkracht de lessen bewegingsonderwijs verzorgt. Wanneer je erover nadenkt is het best bijzonder dat alle leerlingen van groep 3 tot en met VWO-6 een vakleerkracht hebben, of kunnen hebben, maar dat juist de doelgroep waar de meeste motorische winst te behalen is vaak geen les krijgt van een specialist in motorische ontwikkeling.

De vakleerkrachten die lessen geven aan kleuters zullen beamen dat er in korte tijd veel leerwinst te behalen is als lessen goed gedifferentieerd, uitdagend en met de juiste intensiteit worden aangeboden. Die leerwinst zie je terug in groep 3 wanneer kleuters van de speelzaal naar de 'grote gymzaal' gaan en aantoonbaar vrijer bewegen binnen de nieuwe context. Dit zorgt voor een doorlopende leerlijn waarbij de leerling niet alleen binnen de beweegleerlijnen leren maar ook ontwikkelen op de reguleringsdoelen.

Gelukkig zien we ook veel positieve voorbeelden terug als Team Onderwijs. Er zijn steeds meer directeuren die bewuste keuzes maken op het gebied van bewegen en meer middelen en geld investeren in het dynamischer maken van de schooldag. Er zijn zelfs basisscholen die vier dagen per week bewegingsonderwijs voor kleuters aanbieden door de vakleerkracht. En die daarnaast bewegen door middel van een dynamische schooldag elke dag inzetten. Een mooie droom om naar toe te werken als school en een prachtige start van een leven lang bewegen! ●

Mery Graal

is een vrouw van onbestemde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

Rubrics en andere evaluatievormen

Op veel scholen zien we een omslag plaatsvinden waar het gaat om het beoordelen van leerlingen. Zeker waar het ons vak betreft. Wij hebben bij ons op school een stagiair die onderzoekt of het werken met rubrics minder/meer invloed heeft op de intrinsieke motivatie van de leerling dan het geven van cijfers. Interessant onderwerp, dat zeker. Ik weet alleen niet of de motivatie van een leerling alleen daarvan afhangt. Ligt de motivatie niet ook in de uitdaging die de leerling wordt gegeven door de keuze van de leerstof en de inrichting van de bewegingssituatie? En hoe speelt de opstelling van de docent hierin een rol? Om nog maar te zwijgen over de rol van klasgenoten. Kortom hoe een leerling wordt gemotiveerd is zeer complex. Vaak krijg je aan het begin van een onderwerp dat je wilt behandelen de vraag: "Is het voor een cijfer?". Dan wil de leerling wel een stapje harder zetten, zeker de betere. Maar de leerling aan de 'onderkant' zakt de moed alweer in de schoenen. Moeten ze weer knokken voor een 6. Dat is nou niet intrinsiek.

Onlangs kreeg ik het boek *Motivatie binnenstebuiten*, het geheim achter gemotiveerde pubers, enthousiaste leerlingen en gedreven studenten van Huub Nelis en Yvonne van Sark onder ogen. Het is een boek van ruim 300 pagina's. Nu ga ik hier geen boekbespreking houden maar het boek geeft een mooi overzicht van wat we intussen weten over jongeren en hoe hun motivatie tot stand komt en wordt beïnvloed. Ook wordt de invloed van de Covid-19-pandemie gedeut. Dat jongeren zich afzetten tegen hun ouders is van alledag en hoort bij het volwassen

worden. Tegenwoordig heeft de jeugd ook nog eens veel meer afleiding door de sociale media, games en dergelijke. De mobiel speelt een grotere rol in hun leven dan de rest. De benadering door de docent kan een cruciale rol spelen. In het verleden was ik mentor van een leuke maar eigenwijze jongen met een goed stel hersens. Hij was alleen snel afgeleid en hyperactief. Hij zat in 3-vwo toen het volledig misging. Bij bepaalde vakken scoorde hij goed maar bij andere vakken kwam hij soms niet verder dan een 2 voor een proefwerk. Hij zakte zo ver weg dat de docentenvergadering besloot dat hij zelfs niet door mocht op de mavo. Het was beter voor hem een andere school te kiezen. Zijn gedrag bij de collega's waar hij slecht scoorde was zeer vervelend, terwijl de collega's waar hij goede cijfers haalde hem een prettige leerling noemden. Nu ken ik mijn collega's en het is niet toevallig dat zij, die met de opgeheven vinger en al waarschuwend hem tegemoet traden, ook de docenten waren waar mijn mentorleerling slecht scoorde. Je kan zeggen dat het toeval is...

Terug naar ons vak. De inrichting van ons onderwijs en de opstelling van docenten speelt een grote rol in hoe een leerling zich ontwikkelt. De student stort zich op een onderzoek naar de rol van de beoordelingswijze op de intrinsieke motivatie van een leerling. Ik denk dat het woord intrinsiek wel weggelaten kan worden. In alle voorbeelden is wel duidelijk dat de omgeving van grote invloed is en daar hoort de wijze van beoordeling ook toe. Ik wens de student veel succes. ●

Mery Graal

→ KORFBAL SPELEN IS KORFBAL LEREN



Korfbal wordt (uiteraard) beoefend bij korfbalverenigingen. Ook in het bewegingsonderwijs wordt van oudsher veel aan korfbal gedaan.

In *Korfbal spelen is korfbal leren* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het boek biedt docenten en studenten bewegingsonderwijs alsmede korfbaltrainers (in opleiding) een visie op korfbal en op het leren van korfbal. Veel praktijksituaties worden besproken. Dat alles met het doel om korfbal op de juiste manier aan te leren en om trainers een beeld te geven hoe ze spelers kunnen helpen bij het ontwikkelen van hun korfbalspel. De kern daarbij is dat jonge spelers het korfbalspel eerst leren begrijpen. Vervolgens kunnen

(korfbalechte) oefenvormen worden aangeboden die de spelers helpen bij het ontwikkelen van hun spel.

Over de auteurs

Rob Lof was verantwoordelijk voor de opleidingen bij het KNKV en is, als vrijwilliger, actief bij clubs in het kader van 'coach de coach'. *Kees Vlietstra* is docent bewegingsonderwijs en werkt bij het KNKV als consultant.



€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-63-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

Geheel
herziene druk!

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ ROEIEN JONG AAN DE SLAG



Roeien wordt in hoofdzaak beoefend bij roeiverenigingen, maar ook op school wordt de laatste jaren steeds vaker geroeid. In *Roeien, jong aan de slag* wordt een brug geslagen tussen de roeisport en het bewegingsonderwijs.

Het boek biedt zowel roei-instructeurs (in opleiding) als docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om roeien bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

De kernpunten van de roeitechniek komen aan bod, maar ook het omgaan met het materiaal en de veiligheid van de leerlingen. Naast oefeningen om het bootgevoel en de techniek te verbeteren, worden speelse roeivormen beschreven. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat roeien een bron van plezier en ontspanning kan zijn, vaak voor de rest van het leven.



€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-42-5

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN



SCHOLING

Netwerk Speciaal Onderwijs

10 mei 2022 van 15:00-16:30 uur

Wil je aansluiten bij het netwerk Speciaal Onderwijs van de KVLO? Op dinsdag 10 mei is er een online netwerkbijeenkomst onder leiding van de werkgroep SO bestaande uit Anna-Maria van Dillen, Christa Rietberg en Corine Visser. De netwerkbijeenkomst is voor cluster 1, 2, 3 en 4 vakleerkrachten. De volgende drie onderwerpen worden in verschillende break-out rooms behandeld:

- Het volgen van de sociaal emotionele ontwikkeling in je gymles
- Autisme in de gymzaal
- Traumasensitief lesgeven

Als deelnemer schrijf je je voor één van deze drie onderwerpen en de netwerkbijeenkomst in via de kalender op onze website. Voor meer informatie kun je mailen naar: cerietberg@gmail.com

Save the date: DLO en DSO op 23 en 24 november

De KVLO organiseert in samenwerking met Hogeschool Windesheim een tweedaagse studiedag in Zwolle. De eerste dag, woensdag 23 november, is de *Dag van LO* (DLO). De DLO staat in het teken van (praktisch) bewegen in en om de school. De tweede dag, donderdag 24 november, is de *Dag van het Sportonderzoek* (DSO). Om alle thema's en beide dagen aan elkaar te verbinden wordt er in de avond van 23 november een informeel avondprogramma georganiseerd.

Online cursus 'Van start met BSM' (twee dagdelen)

**19 september & 3 oktober 2022
van 15:00 -17:30 uur**

Nog altijd groeit het aantal scholen dat het schoolexamen vak BSM op havo/vwo aanbiedt. De voor dit vak gestelde eisen zijn globaal omschreven in eindtermen. Scholen hebben veel vrijheid in het maken van keuzes. Welke zijn de juiste? Welke keuzes passen bij de visie en doelstellingen van de school en de vaksectie? Hoe zet je een vakwerkplan op dat als leerplankader moet dienen voor de te geven lessen?

Deze online cursus bestaat uit twee dagdelen (totaal 5 uur) en zijn bedoeld voor docenten die willen starten

met het aanbieden van de examenvakken BSM op havo/vwo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor BSM. Het doel is dat er aan het eind van het tweede dagdeel een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA).

Kosten

€ 135 voor KVLO-leden, € 190 voor niet-leden

Kosten en tijd voor scholing

Wist je dat je op grond van de cao recht op tijd en geld voor scholing hebt?

- In het primair onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Tevens stelt de werkgever voor individuele professionele ontwikkeling in het primair onderwijs (op schoolniveau) per jaar een bedrag van € 500,- per fte beschikbaar.
- In het voortgezet onderwijs heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van 83 uur (bij 1 fte). Voor individuele professionele ontwikkeling heeft de leraar in het voortgezet onderwijs recht op een bedrag van € 600,- per jaar (bij 1 fte).
- In het mbo heb je per jaar recht op een persoonlijk scholingsbudget van minimaal 59 uur (bij 1 fte). Daarnaast dient de werkgever de scholing die (mede) in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

In het hbo heb je een basisrecht van 40 uur voor scholing (bij een dienstverband onder de 0,4 fte is dat wat lager). De werkgever dient de scholing die in het belang is van de instelling te vergoeden (stel dit vast met je werkgever).

De bovenstaande rechten beschrijven alleen de individuele rechten en de basis daarvan. De volledige rechten zijn beschreven in de cao. Aanvullend op de individuele rechten hebben werkgevers in alle onderwijssectoren ook een collectief scholingsbeleid met faciliteiten (tijd en geld) aanvullend op de hierboven beschreven individuele budgetten.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Scholing

Kijk op onze website voor meer informatie omtrent kosten en inschrijven.



www.kvlo.nl/wat-we-doen/scholing/

LO Magazine fysiek en digitaal

Sinds het januari-nummer 2022 heeft LO Magazine van KVLO een nieuw jasje. De meeste leden ontvangen het magazine thuis op de deurmat. Voortaan ontvangen alle leden LO Magazine ook digitaal. Je kunt je daarvoor afmelden via een link onderaan de mail. Scan de QR-code voor de laatste versies.

Lees je het magazine al digitaal maar wil je het ook fysiek thuis ontvangen (voor slechts € 21,- per jaar)? Stuur dan een e-mail naar leden@kvlo.nl.

LO Magazine
online



[www.kvlo.nl/
wat-we-doen/
lo-magazine/](http://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/)

Vervolg curriculumherziening

Op 6 april was er een commissiedebat over het vervolg van de curriculumherziening. In het vervolgtraject krijgt SLO de opdracht om op basis van de bouwstenen nieuwe kerndoelen voor po/onderbouw vo en nieuwe eindtermen voor de bovenbouw vo te ontwikkelen. Voor een overzicht van de bouwstenen zie www.curriculum.nu/voorstellen/bewegen-sport/. Bij de ontwikkeling wordt de KVLO en werkveld betrokken. Volg de laatste ontwikkelingen op de nieuwssite van KVLO.

www.kvlo.nl/nieuws/



Cao-zaken

Wil jij meepraten over cao-zaken en onze onderhandelaars voorzien van input? Meld je dan aan voor het digitale KVLO Opiniepanel Arbeidsvoorwaarden voor jouw onderwijssector (po, vo, mbo, hbo). Voor meer informatie of aanmelding: corry.dijkstra@kvlo.nl of 030-6937671.

Afschaffing Lerarenregister

Op 17 februari liet onderwijsminister Wiersma weten het wetsvoorstel voor afschaffing van het lerarenregister ter bekrachtiging aan de Koning te hebben gestuurd. Het wetsvoorstel gaat per augustus 2022 in. De beëindiging van het lerarenregister houdt ook in dat het *vrijwillig lerarenportfolio* per augustus 2022 stopt. Leraren kunnen tot 1 augustus a.s. de documenten uit hun eigen portfolio downloaden.

'Wist je dat' zittenblijven?

Wist je dat een leerling kan blijven zitten op basis van een onvoldoende voor lichamelijke opvoeding? In 2015 deed de Rechtbank Noord-Holland een uitspraak waarin dat door de rechter werd bevestigd. De betreffende leerling had een onvoldoende voor wiskunde (5,4) en een onvoldoende voor het vak lichamelijke opvoeding (5,3). De docentenvergadering van de school heeft naar aanleiding van de onvoldoendes de overgang van de leerling (bespreekgeval) besproken en is tot de conclusie gekomen dat er geen vertrouwen was dat leerling havo-4 en 5 succesvol zou kunnen doorlopen. De ouders spanden een zaak aan tegen de school om overgang van de leerling naar havo-4 alsnog af te dwingen. De ouders lijken daarmee het vak lichamelijke opvoeding als een 'bijvak' te presenteren maar daar denkt de rechter anders over. Een leerling kan dus (ook) blijven zitten op het vak LO. Wil je meer weten over alle overwegingen van de rechter en de ins- en outs van de zaak, google dan 'ECLI:NL:RBNHO:2015:7729'.

Grensoverschrijdend gedrag

De laatste tijd komen bij de KVLO vaker meldingen binnen van beschuldiging van grensoverschrijdend gedrag. Deze beschuldigingen kunnen makkelijk geuit worden, hard aankomen en hardnekkige geruchten veroorzaken. Mocht je hiermee te maken hebben, neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO. De KVLO onderzoekt mogelijkheden om over dit onderwerp een workshop aan te bieden. Houd daarvoor de nieuwsbrief en de scholingskalender in de gaten. Zie ook de rubriek Recht op pagina 47 van dit nummer.

Voorjaarsvergadering 2022

De 160^e huishoudelijke Voorjaarsvergadering vindt plaats op vrijdag 20 mei a.s. om 9.30 uur in Van der Valkhotel Rotterdam-Blijdorp.

De voorlopige agenda is als volgt:

1. Opening en mededelingen
2. Notulen
 - a. Extra ALV met bijzonder karakter d.d. 5 november 2021
 - b. Wintervergadering d.d. 10 december 2021
3. a. Jaarrekening en verantwoording 2021
 - b. Decharge bestuur
4. Jaarverslag 2021
5. Traject Structuur & Cultuur KVLO
6. FvOv-zaken
7. (Her)verkiezing bestuursleden
8. Rondvraag
9. Sluiting

Volg ons
ook op:



KVLO ONLINE

Ga naar **kvlo.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**

- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janlutingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl

kvlo.nl/sportiefsteschool



Scan de
QR-code
om naar
kvlo.nl
te gaan



Wist je dat?



Wist je dat een leerling kan blijven zitten op basis van een onvoldoende voor lichamelijke opvoeding?

TOPIC VOLGENDE NUMMER

**Wat heeft corona
gedaan met onze
leerlingen?**

TER DISCUSSIE

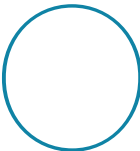
BONUS

ARTIKEL

Goed bewegingsonderwijs aan kleuters

Negen criteria voor een goede les

Het spelend leren en de intrinsieke motivatie tot leren en ontwikkelen is een van de meest opvallende kenmerken van een kleuter. Zijn er naast deze beweegdrang ook andere uitgangspunten en regels die richtinggevend en sturend zijn bij het maken van keuzes binnen bewegingslessen met kleuters? Zijn er criteria op te stellen waaraan een goede les bewegingsonderwijs 'dient' te voldoen? In dit uitgebreide artikel worden de aanleiding voor het opstellen geschetst en de criteria besproken. | [Tekst Theo de Groot en Renske Pals](#)

 p basis van de kenmerken en karakteristieken van het jonge kind is een aantal criteria opgesteld waaraan een goede les bewegingsonderwijs met kleuters moet voldoen. Deze criteria voor een goede les zeggen iets over wat kleuters nodig hebben om optimaal te kunnen ontdekken, zich te ontwikkelen en vaardigheden eigen te maken.

Doorgaande lijn

Vakkundig bewegingsonderwijs door een vakleerkracht begint in de praktijk vaak pas vanaf groep 3. In het jaarplan wordt dan groep 3 als beginsituatie genomen. Opmerkelijk, omdat het bewegingsonderwijs al vanaf groep 1 een enorme bijdrage kan leveren aan de ontwikkeling tot autonome, bewegingscompetente en zelfredzame individuen. Kinderen die zich in een groep lekker en comfortabel voelen en handvatten hebben en aangereikt krijgen om zich (beter) staande te houden binnen een groep leeftijdsgenoten.

Een vreemde en tegelijkertijd begrijpelijke situatie. Want hoeveel vakleerkrachten zien het speellokaal vanbinnen? En hoeveel groepsleerkrachten hebben voldoende kennis van vakkundig bewegingsonderwijs en de motorische ontwikkeling van het jonge kind? Laat staan dat

er structureel overleg is over de doorgaande lijn van bewegingsonderwijs.

De negen criteria voor een goede les zijn ontstaan om een aantal redenen. We noemen hier de drie belangrijkste:

- het ontwerpen van bewegingslessen op basis van de kenmerken van kleuters en wat zij nodig hebben;
- het ontwikkelen van een gespreksdocument op basis waarvan naar lessen bewegingsonderwijs met kleuters kan worden gekeken;
- het in de praktijk bevorderen van de samenwerking en afstemming tussen de vakleerkracht en groepsleerkracht binnen een schoolorganisatie.

Totale ontwikkeling als vertrekpunt

Kinderen bewegen en spelen van nature graag. Ze krijgen spelenderwijs grip op hun omgeving en ontdekken al bewegend hun eigen mogelijkheden en ook wat nog niet lukt. Kijken, pakken, manipuleren, ordenen, stapelen, gooien. Ergens op staan, aan hangen, op klimmen en vanaf springen. Kleuters ontdekken de wereld om zich heen door er bewegend mee om te gaan, veelal nog zonder dat er een eenduidige bewegingsbetekenis aan gegeven wordt. Kleuters geven zelf betekenis aan een bepaalde activiteit. Een kleuter beleeft met zijn hele



Grote verschillen in niveau van bewegen

persoon zijn bewegingservaring (Florquin en Bertrands, 2020). Met deze speelkriebels geven ze er op hun eigen manier vorm en inhoud aan.

Beter spelen en bewegen met kleuters heeft de totale ontwikkeling van het kind als vertrekpunt. Hoe jonger het kind, hoe meer de verschillende ontwikkelingsdomeinen met elkaar verweven zijn, en hoe meer het bewegen ingrijpt op al die domeinen. De ontwikkelingsdomeinen samen zorgen voor competent motorisch gedrag. Bewegingscompetente kleuters hebben het vermogen om een breed spectrum aan motorische vaardigheden doelgericht, effectief en afgestemd op de omgeving te gebruiken. Het uitbreiden van dit beweeggedrag is continu 'werk in uitvoering'.

Grote diversiteit

De diversiteit in groep 1 en 2 is heel groot. De oudste kleuters van 6-6,5 jaar hebben heel andere behoeftes, wensen en mogelijkheden dan de jongste kleuters die in de loop van het schooljaar de kleuterklas binnenkomen. Ieder kind bevindt zich binnen de zes ontwikkelingsdomeinen op een ander niveau. Goed bewegingsonderwijs biedt al die kinderen voldoende houvast, uitdaging en mogelijkheden om de eigen speelkriebels te volgen.

Halen en brengen

Kinderen hebben verschillende speelkriebels en komen dan ook iets anders halen (en brengen) in de les. En dat is in een gymles lang niet altijd alleen op motorisch vlak. Ieder kind heeft zijn zone van naaste ontwikkeling waarin

zijn interesses en speelkriebels liggen. Er is veel te leren en te ontdekken. Een goede bewegingsles biedt deze mogelijkheden. Kleuters kunnen er halen wat ze nodig hebben. Want als bewegingsactiviteiten onvoldoende aansluiten bij wat een kind kan en wil, wordt de kans dat het afhaakt bij activiteiten groter. Aansluiten bij de speelkriebels betekent dat het kind aangesproken wordt op wat het kan en wil:

- mogelijkheden van materiaal ontdekken;
- sociale contacten aangaan;
- punten scoren – de beste, hoogste of sterkste zijn;
- de regel snappen – als je af bent, dan moet je ...

Een doordachte les biedt een veilige, gestructureerde speel- en beweegomgeving met de juiste vorm van begeleiding.

Breed ontwikkelingsperspectief

Bekeken vanuit een ontwikkelingsperspectief zijn wij van mening dat er verschillende ontwikkelingskenmerken zijn die van belang zijn om rekening mee te houden. Naast de genoemde beweegdrang van jonge kinderen is een ander belangrijk kenmerk dat ze activiteiten graag herhalen. Herhaling is voor kleuters een belangrijke voorwaarde om te leren. Vanuit een breed ontwikkelingsperspectief is gekeken naar criteria voor een goede bewegingsles met kleuters.

De criteria voor een goede gymles zeggen iets over wat kleuters nodig hebben om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Wat is er te beleven en te ontdekken, welke (basis)

vaardigheden zijn er te leren en te oefenen en hoe kan er gespeeld worden met de andere kinderen en het materiaal?

Drie dimensies

Deze criteria voor een goede les zijn verdeeld in dimensies: bewegen, beleven en reguleren. Ook zijn dit de dimensies die bepalend zijn voor de keuzes die worden gemaakt bij de opzet van en de accenten die gelegd worden bij de inhoud van een les.

De eerste dimensie – ‘bewegen’ gaat over het aanleren van een bewegingsvaardigheid volgens de principes van het motorisch leren die besloten liggen in de bewegingsuitdagingen van de leerlijnen en bewegingsthema’s. Het gaat over het verwerven van een bepaalde vaardigheid, waarbij de kleuters niet alleen een kunstje leren maar ervaren dat ze beweegproblemen functioneel kunnen oplossen (zonder dat ze zich hiervan bewust zijn). Het gaat hierbij bijvoorbeeld over het balanceren op een brede of smalle bank. Hoe beweeg ik mij van de ene kant naar de andere kant zonder te vallen? Welke vaardigheden vraagt dit van mij, hoe zorg ik ervoor dat ik in balans blijf en niet van de bank af val? En vooral als deze bank ineens een boomstam is en ik over het water van de ene kant naar de andere kant van het bos moet komen.

De tweede dimensie gaat over de emotionele dimensie, het ‘beleven’. Vindt een kind het leuk, spannend of stom? Wat trekt het precies aan binnen een specifieke activiteit of spel; de zogenoemde speelkriebel speelt hierbij een belangrijke rol. De kabouters moeten het dak van hun huis gaan repareren en hebben daarvoor de bladeren nodig die hoog in de boom hangen. De kleuter zal naar boven in het wandrek gaan klimmen om ervoor te zorgen dat er voldoende bladeren worden verzameld en het klimmen krijgt hierin een andere dimensie dan ‘gewoon’ naar boven te klimmen.

De derde dimensie gaat over het zelf(standig) regelen van een activiteit samen met de andere kinderen: het opstarten en op de gang houden van een specifieke bewegingsactiviteit, een spel of een speeltuintje. Wanneer stopt een activiteit en wat moet ik dan doen? Als leerkracht ben je bezig om diverse activiteiten in gang te houden, waarbij het kan zijn dat de leerkracht bij één bepaald tuintje specifieke hulp kan verlenen. Bijvoorbeeld bij het aanleren van de koprol. Wanneer kleuters vaardigheden worden aangeleerd om zelfstandig een tuintje in gang te laten houden, zul je dit ook in de klas terugzien. Het inzetten van een vragenpylon, het visueel maken van de regels van het spel en bijvoorbeeld het aanwijzen van een kapitein kunnen hierbij helpen.

Criteria binnen de dimensie bewegen

Drang tot bewegen

Vanzelfsprekend is de drang tot bewegen het eerste criterium voor een goede les is. Een fundamentele behoefte van het kind om in beweging te zijn. Misschien is de essentie

van een kleuter wel; spelend leren. Het spreekt dan ook vanzelf dat aan dit belangrijke criterium tegemoet dient te worden gekomen. In de les kun je hier rekening mee houden door tijdens je lesvoorbereiding een aantal punten in je achterhoofd mee te nemen, laat kinderen niet te lang op hun beurt wachten, zorg voor diverse activiteiten. Laat de kleuters op ‘de terugweg’ bijvoorbeeld over een touw balanceren, of springen van punt naar punt. Zorg voor een korte instructie, denk hierbij aan Plaatje Accent Doen (PAD).

Zich competent voelen

Een al genoemd ontwikkelingskenmerk van jonge kinderen is dat ze activiteiten graag herhalen, dit zorgt ervoor dat ze vertrouwen en herkenning ervaren. Herhaling is een voorwaarde bij kleuters om te leren. Kleuters vinden het heerlijk als ze bepaalde spelletjes en activiteiten kunnen blijven doen. Door het herhalen worden ze vaardiger en krijgen ze vertrouwen in hun eigen kunnen. Nuanceringen ontstaan op basis van het bekende en het vertrouwde. Denk hierbij aan de situatie dat een kleuter een krant van het wandrek af mag gooien. De eerste keer gaat het pittenzakje te veel naar links, nog een keer proberen, nu gaat hij te veel naar rechts, nog een keer proberen, nu gaat hij te hoog, nog een keer proberen, het lukt! Dezelfde week zit deze activiteit er nog een keer in, de kleuter zal zich herinneren dat het na een aantal keer proberen uiteindelijk is gelukt. Daarom is het goed om activiteiten terug te laten komen, daar is niks saai aan, maar juist een kans om wat je leert nog een keer te kunnen toepassen en te nuanceren.

Gevarieerd aanbod

Vanuit hetzelfde ontwikkelingskenmerk ‘activiteiten graag willen herhalen’ ontstaat het criterium van een gevarieerd aanbod. Variatie in de activiteiten die worden aangeboden, welke materialen gebruikt worden en variatie in de

Figuur 1 Negen criteria goede les





Figuur 2 Thermometer - negen criteria als kijkwijzer
 "Waar sta jij (jouw school) met je bewegingslessen met kleuters?"

aanbiedingswijze. Denk hierbij terug aan het vorige voorbeeld, wanneer in de loop van het jaar deze activiteit weer terugkomt, kun je ervoor kiezen om in plaats van pittenzakjes ook ander materiaal te gebruiken, zoals bijvoorbeeld droge sneeuwballen gemaakt van piepschuim.

Veelal wordt gekozen om verschillende leerlijnen aan bod te laten komen in een les. Door te kiezen voor vier hoeken met bewegingsactiviteiten, de zogenoemde beweegtuinten worden er diverse leerlijnen en bewegingsthema's aan de orde gesteld.

Verhouding actie en rust

Kleuters kunnen een spel niet zo lang volhouden, maar na een korte rustpauze zijn ze weer snel opgeladen en opnieuw klaar voor actie. Belangrijk is om de mogelijkheid voor een 'rustpauze' in te bouwen. Een gedoseerde afwisseling van actie en rust is een wezenlijk kenmerk van een goede les.

Deze rustmomenten kunnen op verschillende manieren worden ingezet. Door bijvoorbeeld een korte wachtbeurt – op je beurt wachten - te laten kijken naar anderen die aan het duikelen zijn of een tikspel spelen. Imitatieleren (monkey see, monkey do) is, zeker bij jonge kinderen, een heel krachtig leerprincipe.

Oefenbeurten en herhaling

Herhaling en veel oefenbeurten zijn eveneens een kenmerk van een goede les. Kinderen vinden het heerlijk als ze de spelletjes en activiteiten meerdere malen kunnen oefenen. Ze hebben een korte spanningsboog en willen dus graag regelmatig iets nieuws en wat anders. Herhalen zonder te herhalen, is een krachtig principe. Krantenmik met pittenzakjes is anders dan met tennisballen. Voor kleuters een geheel nieuwe ervaring.

Ook bekeken vanuit principes voor effectief motorisch leren is het goed om kort en krachtig activiteiten en oefeningen aan te bieden en dan later weer te 'herhalen'. Dit blijkt effectiever dan langdurig hetzelfde doen. Naast herhaling is, variatie in aanbod de kracht van (motorisch) leren. Deze beide principes - herhaling en variatie - maken nieuwverworven vaardigheden stabiel en de transfer naar andere vergelijkbare situaties verloopt veelal makkelijker.

Criteria binnen de dimensie beleven

Variatie in speelkriebels

Beleven is plezier ervaren maar ook angst, spanning of succes. Een goede les komt het kind tegemoet in de behoefte aan eigen speelkriebels. Beleving en belevingsdoelen zijn wezenlijke kenmerken van een gymles. Als leerkracht zet je bewegingssituaties en speelarrangementen zo neer dat het voor ieder kind ruimte biedt aan de eigen speelkriebels. Denk hierbij aan je materiaal en hoe dit kan worden ingezet. Wat motiveert een kleuter om het spel te spelen en het materiaal zo te gebruiken, in welke belevingswereld zit de kleuter? Het is echt heel anders om over een boomstam in het water te balanceren dan over een bank of als ober het dienblad aan de andere kant te krijgen. Ontwerp een beweegtuintje waarin de kleuters bijvoorbeeld aan de slag moeten om een probleem op te lossen, de giraf wil graag eten met zijn lange nek, hoe krijgen we de blaadjes in de hoge mand?

Ruimte voor verbinding

In een goede bewegingsles is ruimte voor de kinderen op zoek te gaan naar 'de ander'. Naast dit contact met de ander is de verbinding met jezelf ook van groot belang. In verbinding komen met jezelf en de groep betekent ook met een zekere regelmaat een moment 'uit de situatie' (kunnen) stappen. De relatie met de ander, de anderen, de leerkracht, het speellokaal en de materialen zorgen ervoor dat het kind zich veilig, gezien en prettig voelt. Zorg voor duidelijke regels en structuur, dan krijgt de kleuter de mogelijkheid om buiten de situatie te stappen, hij voelt zich vertrouwd. Hij weet wat er gebeurt aan de andere kant van de gymzaal en dat hij ook aan de beurt komt.

Criteria binnen de dimensie reguleren

Structuur en overzicht

Een goede les komt het kind tegemoet in de behoefte aan structuur, orde en overzicht. Binnen elke gymles zijn regels en afspraken die ervoor zorgen dat de les goed verloopt.

Een belangrijk element hierbij is dat kinderen structuur en overzicht hebben. Duidelijke afspraken en spelregels zorgen, naast de kracht van het arrangement (Groot & Verhagen, 2019), voor rust en overzicht, zowel op het niveau van de les als op activiteitsniveau. Dit biedt jou als leerkracht meer mogelijkheden om de bewegingsontwikkeling van het kind te observeren.

Kracht van het arrangement



bit.ly/3CU8noT

Zich autonoom voelen

Een goede gymles biedt de kleuter de mogelijkheid zich autonoom te voelen. Het op eigen manier mogen uitvoeren van een bepaalde activiteit of spel biedt de kleuter het gevoel dat hij de regie heeft over zijn eigen gedrag. Het tegemoetkomen aan deze psychologische basisbehoefte zorgt er mede voor dat kinderen zich veilig voelen en hun eigen gedrag gaan sturen. Zelfregulatie en zelfsturing zijn belangrijke aspecten die met 'zich autonoom voelen' samenhangen.

Vanuit een beargumenteerde keuze is ervoor gekozen 'zich autonoom voelen' onder te brengen bij de dimensie reguleren en niet bij beleven. Autonoom kunnen zijn en je ook zo voelen komt juist bij 'het bewegen samen met anderen' naar voren. Het gaat binnen deze socialiseringsaspecten om het vinden van 'jouw persoonlijke wijze van doen' in relatie tot de ander en de anderen.

Daarnaast heeft het werken met de criteria door studenten, groepsleerkrachten en vakcollega's geleerd dat deze rubricering de beste handvatten biedt om in de praktijk met de criteria aan de slag te gaan.

Plezier is heel belangrijk bij het leren en bewegen. En toch is het geen criterium. Plezier is voorwaarde om tot 'beter leren bewegen' te komen. Tegelijk is plezier het resultaat van het op een goede manier hanteren en gebruiken van de negen criteria voor een goede gymles.

Leuk deze criteria, maar hoe geef je dit in de praktijk nu concreet handen en voeten?

Deze vraag biedt mogelijkheden tot een vervolg. Mooie manier om 'de kleuters' de komende periode nog meer onder de aandacht te brengen.



Bronnen

Beenhakker, M., Gorissen, G., Groot, T.K. de, Pals, R., Soest, M. Touwen, R. (2020). *Beter spelen en bewegen met kleuters, van kennisbasis tot basiskennis*. Sliedrecht: THEMA – spelen met gedrag.

Florquin, V. & Bertrands, E. (2020). *Speelkriebels voor kleuters, een ontwikkelingsgerichte kijk op bewegingsspeel voor 2,5- tot 6-jarigen*. Leuven: Acco.

Groot, T.K. de, & Verhagen, J., (2019) *De kracht van het arrangement, het kan anders, deel 1 en 2*. Kennisbank sport en bewegen.

Thema – spelen met gedrag (2021). *Onderwijs in bewegen op de basisschool*. Sliedrecht.

Contact

theo@spelenmetgedrag.nl

Theo de Groot is bewegingsdeskundige, psycholoog en opleider. Hij is eigenaar van THEMA - spelen met gedrag en medeauteur van 'Beter spelen en bewegen met kleuters' (bewegingsonderwijs met kleuters) en 'Onderwijs in bewegen op de basisschool'. Naast bewegingsonderwijs aan het jonge kind verzorgt hij diverse deskundigheidsbevorderingstrajecten op het grensvlak van bewegen en psychologie.

Renske Pals studeerde lichamelijke opvoeding en orthopedagogiek. Ze is medeauteur van *Beter spelen en bewegen met kleuters* (bewegingsonderwijs met kleuters). Momenteel is ze docent bewegingsonderwijs en pedagogiek op de pabo Avans Hogeschool.

Foto's

Anna Boukema en uit het boek 'Beter spelen en bewegen met kleuters'

Kernwoorden

jonge kind, ontwikkelingskenmerken, bewegingsonderwijs kleuters

TER DISCUSSIE

BONUS

ARTIKEL

Subsidieregeling Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs

In 2023 moeten alle scholen in het in het (speciaal) basisonderwijs voldoen aan de wettelijke verplichting van het aanbieden van twee lessen bewegingsonderwijs per week in totaal 90 minuten onder leiding van een vakleerkracht. Deze wettelijke verplichting brengt voor veel scholen een aantal uitdagingen met zich mee. Om dit te realiseren kunnen scholen de subsidie Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs aanvragen. De tweede ronde voor deze subsidie start op 15 april en sluit op 15 mei. | Tekst Peter Kool

Uit een peiling van Ecorys (Oort et al., 2019) blijkt dat 36 procent van de basisscholen minder dan twee lessen bewegingsonderwijs per week geeft. Uit een 2-meting door het Mulier Instituut blijkt dat voor een kwart van de lessen bewegingsonderwijs in groep 3-8 (24%) nog enkel een groepsleerkracht wordt ingezet (Vrieswijk et al., 2021). Er zijn verschillende oorzaken bijvoorbeeld: een vol lesrooster, onvoldoende financiële middelen, beperkte beschikbaarheid van accommodaties, te weinig bevoegde leraren, lange reistijd en beperkt vervoer, defecte of oude inventaris en beperkte (of geen) ondersteuning door het schoolbestuur. Om oplossingen te vinden voor deze knelpunten en bewegen in de brede zin te stimuleren, is de regeling innovatie bewegingsonderwijs tot stand gekomen.

De subsidie

De subsidieregeling Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs van het ministerie van OCW ondersteunt scholen om deze wettelijke verplichting voor bewegingsonderwijs vanaf 2023 te kunnen realiseren (deel A). Als een school aan deze verplichting voldoet, kan deze subsidie gebruikt worden om meer bewegen tijdens de schooldag te realiseren (deel B). Denk aan het schoolplein en bewegend leren (Dynamische schooldag), maar bijvoorbeeld ook aan een derde gymles. Met deze subsidie kunnen de besturen een procesbegeleider (PB) aanstellen, die de problemen lokaal kan inventariseren met een

kwaliteitsscan die daarvoor speciaal is ontwikkeld, een hele handige tool om inzicht te geven welke problemen er spelen.

Website

In zeer korte tijd werd er een informatieve website ontwikkeld. In eerste instantie voor de scholen/besturen die de subsidie wilden aanvragen, maar inmiddels is hij ook ingericht voor de procesbegeleiders. De website wordt regelmatig ge-update. Op de homepage <https://impulsbewegingsonderwijs.nl> kunnen er diverse tegels aangeklikt worden om verdere informatie te vinden (zie figuur 1).

Een greep uit de inhoud van de website

- kwaliteitsscan
- informatie over werkgeverschap
- opgenomen webinars
- FAQ pagina

[Subsidieregeling Impuls en Innovatie Bewegingsonderwijs](https://impulsbewegingsonderwijs.nl)



<https://impulsbewegingsonderwijs.nl/de-regeling/Kwaliteitsscan-bewegingsonderwijs>



<https://impulsbewegingsonderwijs.nl/scan-bewegingsonderwijs/>

Verskil tussen bewegingsonderwijs en meer bewegen

Binnen de subsidie is er een duidelijk verschil tussen bewegingsonderwijs en meer bewegen. Het doel van bewegingsonderwijs is om kinderen beter te leren bewegen, het gaat hierbij om de kwaliteit van bewegen en het realiseren van de kerndoelen voor bewegingsonderwijs en de daarbij behorende leerlijnen bewegingsonderwijs. We spreken dan over het ontwikkelen van motorische vaardigheden.

Bij meer bewegen onder schooltijd is het doel ruimer. De insteek is meer gericht op de bredere positieve effecten van bewegen. We spreken dan van een dynamische schooldag waarbij er meer bewogen wordt door de dag heen en tijdens andere schoolvakken. Bij meer bewegen kan bewegen ook als middel worden ingezet om het leren bij andere vakken te ondersteunen.

Rol KVLO

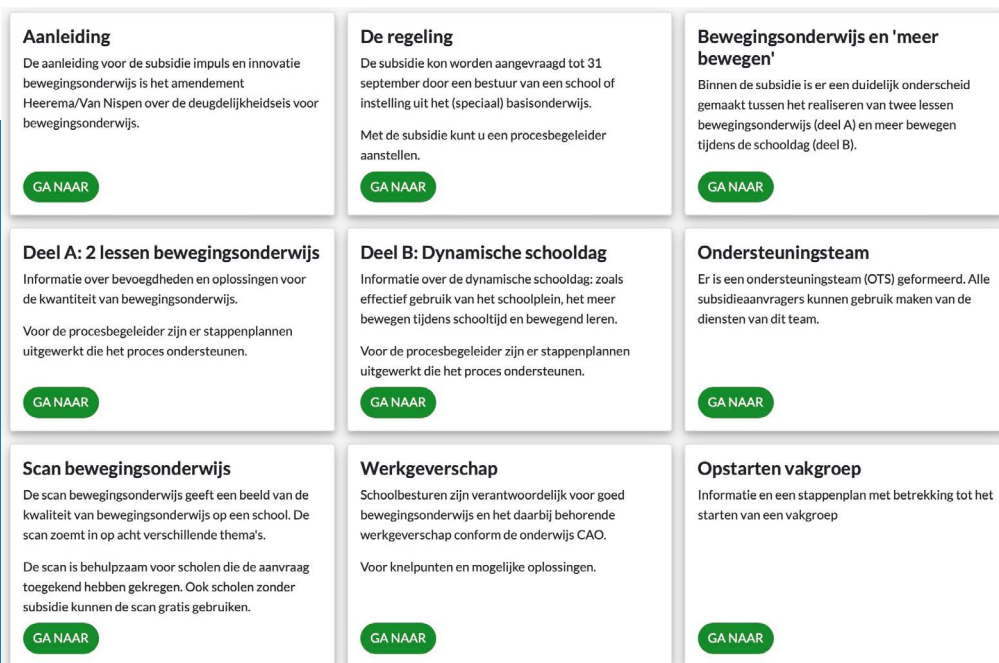
De overheid ondersteunt samen met de KVLO, de PO-Raad, ALO-Nederland en de Vereniging Sport en Gemeenten (VNG), scholen bij het realiseren van de eisen ten aanzien van het bewegingsonderwijs, maar ook bij het stimuleren van bewegen van kinderen door de dag heen. Hiervoor is een team samengesteld van ervaringsdeskundigen.

Ondersteuningsteam KVLO

Vanaf september 2021 is er door de KVLO een enthousiast ondersteuningsteam (OTS) opgezet. Onder leiding van Wiebe Faber en Oscar Scipio, adviseurs PO van de KVLO, zijn parttimers uit het werkveld gevraagd om aan boord te komen van het ondersteuningsteam. De diverse expertise die zij meebrengen, zal naar verwachting goed aansluiten bij de vragen van procesbegeleiders in het primair onderwijs.

Een greep uit de gezamenlijke expertise van het ondersteuningsteam:

- samenwerking onderwijsbesturen
- verbinding onderwijsbestuur, sportbedrijf en gemeente
- sport CAO en Gemeentelijke CAO
- opzet beweegactiviteiten tijdens en buiten schooltijd
- promotie en begeleiding vakleerkrachten binnen PO
- vorming en sturing vakgroep bewegingsonderwijs
- leerlingvolgsysteem
- onderwijshuisvesting
- schoolpleinen
- MRT
- bewegend leren
- dynamische schooldag
- directie PO
- schoolbeleid



Figuur 1
 Tegels op de website <https://impulsbewegingsonderwijs.nl>

KVLO Ondersteuningsteam subsidie (OTS)



<https://impulsbewegingsonderwijs.nl/ondersteuning-na-aanvraag/>

U vraagt, wij denken mee

Een aantal algemene vragen is in de FAQ pagina opgenomen, maar als daar het antwoord niet gevonden kan worden, dan is het natuurlijk mogelijk om het team te benaderen. Het handigst is om dat via het contactformulier op <https://impulsbewegingsonderwijs.nl> te doen.

Uitdaging

Het primair onderwijs heeft nog tot 31 juli 2023 om het bewegingsonderwijs op orde te krijgen en/of een dynamischer schooldag te realiseren met behulp van de subsidie. Het is een hele uitdaging om in zo'n korte tijd veranderingen te realiseren op scholen, maar is een absolute noodzaak. Gelukkig is er een groot aantal scholen/besturen die subsidie hebben aangevraagd en ontvangen. Dat grote aantal stemt ons hoopvol, want geeft aan dat er een intentie is om die verbeteringen ten aanzien van bewegen te realiseren. Wij hopen dan ook dat dit zal niet alleen zal leiden tot goed leren bewegen, maar ook tot meer bewegen tijdens schooltijd. Daarnaast hopen we natuurlijk ook dat er van deze ontwikkelingen een stimulans vanuit gaat om ook buiten schooltijd meer te gaan bewegen, zoals meer buitenspelen en naar de sportverenigingen.

2+1+2 model

De werkwijze en doelen passen ook goed bij het 2+1+2 model, waarbij leerlingen op school en daarbuiten voldoende beweegaanbod krijgen aangeboden. 2 uur bewegingsonderwijs, minimaal 1 uur extra bewegen tijdens schooltijd en een naschools aanbod van twee uur in samenwerking met de buurtsportcoach en verenigingen na schooltijd.

Tweede ronde voor deze subsidie

De tweede ronde voor deze subsidie start op 15 april en sluit op 15 mei.

Subsidie-aanvraag



www.dus-i.nl/subsidies/impuls-en-innovatie-bewegingsonderwijs



Ondersteuningsteam KVLO



Bronnen

Slot-Heijs, J.J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J.M.H. (2021). *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2021: 2-meting*. Utrecht: Mulier Instituut. Verkregen van: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26377/bewegingsonderwijs-en-sport-in-het-primair-onderwijs-2021-2-meting/>
Oort, F. van, Morgenstern-Brandsema, A., Maat-Tilstra, R., & Valk, I. van der (2019). *Oplossingen voor het bewegingsonderwijs Hoe komen we verder? Eindrapportage*. Rotterdam: Ecorys. Verkregen van <https://www.ecorys.com/sites/default/files/2021-05/Ecorys%202019%20-%20Oplossingen%20voor%20het%20bewegingsonderwijs.pdf>

Contact

ots@kvlo.nl

Peter Kool is werkzaam in het KVLO - ondersteuningsteam subsidie van KVLO.

Kernwoorden

impuls bewegingsonderwijs, subsidieregeling, ondersteuning