

# Gym-op-afstand van dichtbij bekeken!

## Wat moet ik met LO in de lockdown?

In de coronatijd is er veel werk gemaakt van LO-lessen online. Dit heeft geleid tot veel creativiteit, maar ook tot nadenken over de essentie van ons vak. Wat doe je als er geen contact mag zijn met leerlingen anders dan online? Wil je leerlingen laten bewegen, leren bewegen of leren over bewegen? Of gaat het vooral om contacten onderhouden, gesprekjes voeren en leerlingen stimuleren tot gezond gedrag? De site van de KVLO 'Gym-op-afstand-lessen delen!' laat een aantal internetadressen van deze producten zien. Wat kunnen we hier van leren? Wat bieden we leerlingen aan als de belangrijkste voorwaarden van ons vak (fysieke ruimte, fysiek contact) opeens wegvallen. Welke mogelijkheden blijven er dan over in de praktijk en waar leggen we nadruk op?

TEKST MAARTEN MASSINK



*Gym-op-afstand-lessen delen! (kvlo.nl)*

### Overvallen door corona

In de coronatijd worden LO-docenten en hun secties geconfronteerd met de vraag of zij ook online lessen willen geven. Een nieuw fenomeen wordt opeens realiteit. Ons vak is het vak bij uitstek dat leerlingen leert omgaan met de specifieke ruimte, de beweegwereld waarin fysieke nabijheid en contact tussen leerlingen onderling en met de docent, eventueel met tussenkomst van spelmaterialen en toestellen en handgereedschappen, essentieel zijn. Wat blijft erover als dat wegvalt?

Voor sommige vakgroepen betekent dit dat zij in de 'pauzestand' zijn gegaan en andere ondersteunende taken en rollen zijn gaan invullen. Leerlingbegeleiding en taken als mentor of coach werden uitgebreid en sommigen zijn ingezet voor de opvang van leerlingen die op school een werkplek toegewezen kregen omdat de thuissituatie niet geschikt was voor thuiswerken.

Andere vakgroepen gingen zich verdiepen in mogelijkheden om leerlingen ook online met ons vak bezig te laten zijn. Al dan niet hiertoe opgedragen door de schoolleiding. Dit heeft geleid tot veel voorbeelden die met elkaar gedeeld worden via YouTube of andere kanalen. Vooral filmpjes met veel wc-rollen waren populair. Geen wonder dat er een wc-rollen tekort in de supermarkt ontstond...



Op de site van de KVLO zijn veel voorbeelden verzameld van mogelijke invulling van LO-lessen online. Bij bestudering van deze voorbeelden is het interessant te inventariseren wat dat heeft opgeleverd.

### LO-docent actief op internet

Er is een enorme hoeveelheid aan materiaal ontstaan. Het laat zien dat LO-ers ook erg actief zijn op het internet. Dit blijkt ook uit de site [www.rubricsmaken.nl](http://www.rubricsmaken.nl). In een vorig artikel over Beoordelen (KVLO magazine 2021 nummer 4) is hiernaar verwezen. LO-docenten bleken daar heel actief in het maken van rubrics om niveauiduiding te geven. De ordening van activiteiten is echter een probleem. Deze site heeft de rubrics geordend op alfabet. De meeste inzending hebben de activiteit een naam gegeven als atletiek, badminton, volleybal. Anderen hebben hun inzending de naam van de school gegeven. Dat maakt het zoeken van voorbeelden lastig en vermoeiend. Je gaat willekeurig door een hoeveelheid aan informatie waarbij van alles rijp en groen door elkaar staat.

### Dilemma

Hetzelfde fenomeen doet zich voor bij de schat aan informatie die er is op de site is te vinden over voorbeelden van online lessen. De KVLO heeft een aantal voorbeelden op de site gezet maar een disclaimer toegevoegd:

*\* De KVLO kan niet aansprakelijk gehouden worden voor de kwaliteit van bovenstaande inzendingen. Bijdragen kunnen ook vooral als inspiratie voor collega's dienen.*

Dit toont het dilemma en het tijdsverschijnsel waarmee we nu te maken hebben. Iedereen heeft toegang tot het internet en er wordt met veel energie van alles ontwikkeld. Er is echter geen check op kwaliteit. Dat wordt overgelaten aan de LO-docenten zelf om te beoordelen. Dat is aan de ene kant een goede zaak. Wat hier echter mist is een reflectie op nieuw lesmateriaal. Tot enkele jaren geleden was het zo dat vernieuwingen en ideeën voor de LO-praktijk via studiedagen van de ALO's al dan niet in samenwerking met de KVLO of SLO of andere onderwijsondersteunende instellingen werden uitgewisseld. Dit ging gepaard met kritische reflectie en discussie voorafgaand, tijdens en na de studiedagen. Dit leidde tot publicaties in de vakbladen.

Nu met de komst van het internet kan iedereen lessen ontwikkelen en delen via het internet. Dat is prachtig want het is laagdrempelig en direct voor iedereen toegankelijk. De KVLO wil de LO-docenten wijzen op die mogelijkheid. Aan de andere kant willen we als vakvereniging ook staan voor kwaliteit en daar de discussie over op



gang houden. Deze laatste stap wordt overgeslagen als er van alles op het internet geplaatst en gevonden kan worden. De zoekmachines van Google selecteren helaas nog niet op kwaliteiten en categorieën die we als vakwereld graag willen gebruiken. Als we steeds minder of niet meer reflecteren op inhoud is alles mogelijk en leeft ieder in zijn eigen bubbel. Voorbeelden hiervan zien we op meerdere vlakken in de samenleving. Onderzoek en wetenschap en de zoektocht naar waarheden en afstemming van deelgebieden worden links en rechts ingehaald door een bombardement aan soms bedenkelijke informatie en persoonlijke boodschappen.

Dit betekent niet dat we de creatieve kracht moeten gaan afstoppen. Integendeel het internet maakt veel mogelijk en kan stimulerend werken. Het vraagt echter wel om kritische reflectie en ordening van materialen zodat de waarde van mooie ideeën en producten onderkend kan worden en niet verloren gaat in de veelheid van informatie die het internet over ons uit stort. Dit vraagt veel tijd en wellicht nieuwe functies of uitbreiding van functies binnen de organisaties die de kwaliteit in ons vakgebied bewaken; ALO's, KVLO en SLO.

**Voorbeelden PO**

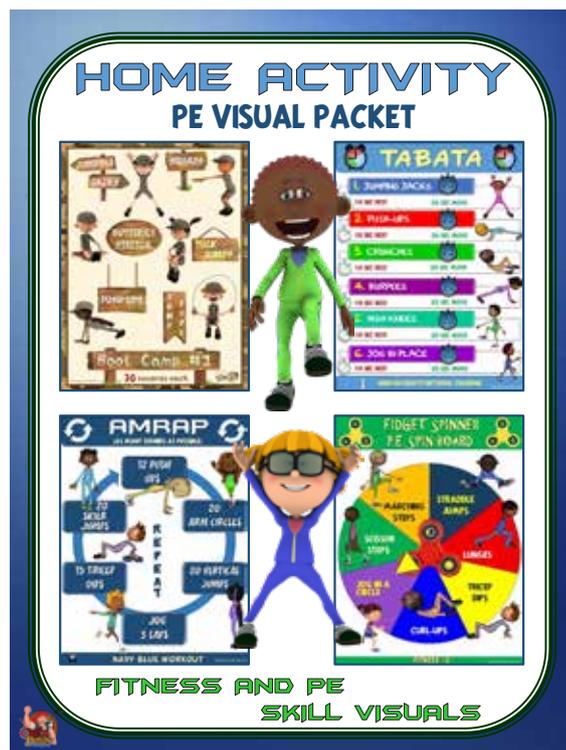
Even weer terug naar de voorbeelden die staan op de site van de KVLO 'gym-op- afstand delen!' Er is een verdeling gemaakt voor PO en VO. Daarna staan er een vijftigtal adressen. Als ik op zoek ga naar een geschikt activiteit wil ik eerst weten;

- waarom wil ik een activiteit aanbieden aan leerlingen. Betekenis geven. Gaat het om leuk, leerzaam, veel beweging/gezondheid?
- welke activiteit past daarbij?
- hoe kan ik deze activiteit online aanbieden (vorm)?

In de normale situatie met lesgeven aan een klas in een gymzaal of op het veld is de volgorde dat we een leerplan hanteren dat gebaseerd is op betekenis geven in de vorm van leerlijnen (zie basisdocument PO en VO en Curriculum.nu). Daarna ga je op zoek naar geschikte activiteiten voor leerlingen om zich te ontwikkelen binnen de leerlijn. Tot slot zoek je geschikte vormen waarbij het gaat om uitdagende bewegingssituaties en opdrachten die uitdagend en haalbaar zijn om te doen. Bij een indeling van de voorbeelden op het internet zou dit een mogelijke indeling kunnen zijn.

In de voorbeelden die nu op het internet staan zie ik de volgende thema's:  
*Betekenis geven:* gezondheid bewegen, beter leren bewegen, leren over bewegen, bewegen als ondersteuning van leren (rekenen), leren ontwerpen

Leuke activiteiten op school en thuis



Voorbeeld Home activity PE visual packet, 1<sup>e</sup> pagina

*Activiteiten:* warming up, fitheidsoefeningen, work-outs yoga, challenges, oog-handcoördinatie oefeningen, leerlijngerelateerde activiteiten als dansen, balanceren (acrobatiek), klimmen, springen (touwtjespringen), hardlopen (buiten), mikken, jongleren, dansen.

*Vorm:* bingokaarten, ganzenbordspel, video maken, weekkaarten, werkkaarten, Strava Runkeeper beweegschema's (beweegtips KVLO), sportfolio app bijhouden, logboek bijhouden

Veel activiteitenbedenkers zijn begonnen, heel begrijpelijk overigens, met het bedenken van activiteiten die in de huiskameromgeving mogelijk zijn en leuk om te doen. De betekenis die eraan gegeven wordt is meestal; in beweging komen/ blijven in deze periode van veelvuldig stilzitten. De meeste opdrachten gaan over work-outs en fitheids oefeningen, ook in het PO. Terwijl er in het PO geen leerlijnen voorkomen die gericht zijn op het verbeteren van fitheid. Toch zie je opdrachten als planken, jumping jacks en squads voor leerlingen in het PO voorbijkomen. Heel populair zijn opdrachten in de vorm van Bingo of ganzenbordspel of beweegkaarten met opdrachten die vaak een mix zijn van fitheidsopdrachten of allerlei uitdagingen die je in huis kunt doen. Zij vallen in de categorie 'ook leuk om te doen' maar ze hebben andere betekenis dan in beweging blijven (in welke vorm dan ook).

Gym Bingo binnen		
Maak een koprol op elk bed in huis	Verzamel alle plastic bakjes in huis en bouw hiermee een zo hoog mogelijke toren	Balanceer 20 seconden op 1 voet en wissel daarna
Kruip onder 4 voorwerpen door	Doe washandjes om je voeten en schaats over je zelfgemaakte schaatsbaan	Spring 10 keer op je linker voet Spring 10 keer op je rechter voet Spring 10 keer met beide voeten
zet alle deuren in huis open en doe ze vervolgens allemaal weer dicht	Verzamel alle knuffels in huis en gooi ze van een afstand in de wasmand/emmer	Ren 7 keer de trap op

#### Voorbeeld gymbingo:

Er zijn ook scholen die in hun online opdrachten een duidelijke relatie met de leerlijnen willen onderhouden. Als scholengroep hebben zij de handen in een geslagen en gezamenlijk een programma gemaakt voor leerlingen waarin opdrachten gekoppeld aan leerlijnen worden afgewisseld met beweegopdrachten die lijken op een op fitheidgerichte work-out. Waarschijnlijk om tegemoet te komen aan de beweegnood van leerlingen.

#### Voorbeeld AKSO beweegkaarten:

zie QR-codes\* (rechts op deze pagina)

#### Voorbeelden VO

In het VO worden veel opdrachten gegeven in vorm van challenges waarbij gebruik wordt gemaakt van bestaande apps als Strava en Ommetje om leerlingen te stimuleren hun dagelijkse portie beweegtijd te krijgen in de vorm van buiten wandelen/lopen/fietsen. Verder neemt het aantal voorbeelden van fitnessworkouts toe in de bovenbouw. Dat lijkt enigszins gerechtvaardigd aangezien er in de basisdocument een 'sleutel' gezond bewegen is waarin het er om gaat dat leerlingen leren hoe ze door bewegen fitter kunnen worden.

Lock down part 2 (Jennifer Nuij) is een voorbeeld waarin leerlingen opdrachten krijgen waarin een mix wordt gezocht van werken aan (uitgebreide) fitheid en reflectie daarop gekoppeld aan opdrachten gericht op beter leren bewegen.

Verder zijn er de leerlingvolgsystemen voor PO als gymwijzer ([www.gymwijzer.nl](http://www.gymwijzer.nl)) en Volg mij (Volg mij | Vakgroep bewegingsonderwijs Almere (asg.nl)) en voor VO Volg Mij in de sportfolio app ([www.sportfolioapp.nl](http://www.sportfolioapp.nl)). Deze leerlingvolgsystemen bevatten opdrachten die leerlingen thuis kunnen doen en die gaan over beter leren bewegen (beweegactiviteiten met niveauiduidingen binnen acrobatiek, jongleren, en bewegen op muziek).

#### Wat leren we van de lock down?

De lockdown in deze coronatijd heeft een explosie aan materiaal opgebracht van online opdrachten voor leerlingen. Het heeft LO-docenten aangezet tot nadenken over wat mogelijk is aan opdrachten die thuis te doen zijn zonder aanwezigheid van meerdere medeleerlingen of docent. Daarvoor zijn leuke en creatieve opdrachten bedacht. Er zijn scholen die hierin zeer actief zijn geweest. Er zijn ook LO-docenten die hierin stelling hebben genomen door geen LO te doen online omdat het geen recht doet aan de betekenis van ons vak; 'beter leren bewegen'. Daarmee komt de discussie boven tafel over wat die betekenis is; gaat het om (meer) laten bewegen of om beter leren bewegen?

Sommige 'LO online versies' geven allerlei (soms bedenkelijke) opdrachten die weliswaar leuk (kunnen) zijn om te doen, maar weinig bijdragen aan het beter leren bewegen. Dit is niet erg zolang het een tijdelijk coronatijdperk betreft. Het kan de bedoeling hebben gedurende een overbruggingsperiode contact te onderhouden met de leerlingen. Het 'blijven bewegen' staat voorop en 'beter leren bewegen' staat op een lager pitje. Het gevaar bestaat dat 'meer bewegen' en fitheid de nieuwe norm wordt ten koste van 'beter leren bewegen' en gerichtheid op de kwaliteit van bewegen op basis van leerlijnen.

**Sommige 'LO online versies' geven allerlei (soms bedenkelijke) opdrachten die weliswaar leuk (kunnen) zijn om te doen, maar weinig bijdragen aan het beter leren bewegen**

Dit wordt in de hand gewerkt door een grote hoeveelheid aan materiaal op het internet voor lessen bewegingsonderwijs. Het is zaak en taak van de vakwereld (samenwerking ALO's, KVLO, en SLO) een soort van kwaliteitskeurmerk in het leven te roepen waarbij een reflectie heeft plaats gevonden op het aanbod op internet. Daarvoor moeten criteria ontwikkeld worden voor het aanbod op internet die landelijk gedragen worden. Dit zou alle LO-docenten kunnen helpen die nu verdwaald raken in de jungle van YouTube reclame en internetaanbiedingen. Een mooi begin van het ontwikkelen van criteria voor een kwaliteitskenmerk is te vinden in het artikel elders in dit blad; De Keuzewijzer Online Beweegactiviteiten door Steven Mauw, Mirka Jansen en Wim van Gelder (Het Lectoraat Beweging In en Om de School (BIOS) van de Hogeschool van Amsterdam en scholings- en adviesbureau Alles in Beweging).



\*QR code AKSO beweegkaarten (Amsterdam)



QR code vakgroep bewegingsonderwijs Almere



Qr code Lockdown part 2

**Kernwoorden**  
digitalisering, LO online, lockdown

**Foto's**  
Anita Riemersma

**Contact**  
m.massink@upcmail.nl