

# LICHAMELIJKE opvoeding

MAGAZINE

NUMMER 7 Jaargang 109 | oktober 2021

Extra  
artikel

## Wat kan bewegings- onderwijs opleveren voor leerlingen?

Over bewegingsonderwijs worden vaak discussies gevoerd. Zowel binnen het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs. Is het noodzakelijk dat er een vakleerkracht is voor beweging of niet, hoeveel uren is van belang, welke faciliteiten? Dat soort vragen. Terwijl dat over bijvoorbeeld wiskunde, natuurkunde, Engels en ander vakken op school toch veel minder het geval is.

TEKST EN FOTO'S HILTJE ROOKMAKER EN DE SECTIE BEWEGINGSONDERWIJS VAN DE LEON VAN GELDERSCHOOL

**B**ewegingsonderwijs heeft, naar mijn idee, grote ontwikkelingen gemaakt in wat er wordt gedaan binnen lessen, welke doelen er worden gesteld en hoe de leerlingen worden benaderd om te bewegen en ook het belang daarvan in te zien voor een gezonde leefstijl en algemene ontwikkeling. Mijn ervaring is dat dit een vak is binnen het onderwijs dat steeds in beweging is en zich verder ontwikkelt. Niet alleen op de inhoud van het vak maar zeker ook op de algemene vaardigheden.

### Bewegingsonderwijs als rode draad

In mijn onderwijscarrière heb ik doorlopend ervaringen opgedaan met bewegingsonderwijs. Als peuter met peutergym. Daarna, ik woonde in een klein dorp, had ik de gelukkige omstandigheid dat er gymnastiek werd gegeven in een zaaltje in het dorp. Daar gingen alle kinderen van het dorp eigenlijk naartoe na schooltijd. Onder schooltijd was er weinig



sprake van bewegingsonderwijs. We zaten eigenlijk de hele dag in de klas en met de pauzes buiten op het plein. Waar dan tikkertje werd gespeeld en voetbal of leerlingen hingen op het plein. Tijdens mijn middelbare school, ondertussen verhuisd naar een grote stad, werd gym gegeven. In de winter in een gymzaal en met mooi weer buiten. Dit was in die tijd nog gericht

om het doen van activiteiten en in de zomer buitensport zoals softbal, verspringen, hoogspringen en natuurlijk de bekende coopertest. En dan een cijfer op je rapport voor je prestaties zonder differentiaties. De manier waarop wij als pubers hiermee omgingen was vooral gericht op hoe maken we de les zo kort mogelijk en doen we zo minimaal mogelijk mee zonder jezelf

in de vingers te snijden bij de beoordeling of gedoe te krijgen met de docent.

Tijdens mijn pabo-opleiding was bewegingsonderwijs ook een vak. Als je wilde dan kon je een bevoegdheid bewegingsonderwijs halen om les te geven op het basisonderwijs. Aangezien ik breed inzetbaar wilde zijn, heb ik de aantekening gehaald. Wat ik er nog van weet is dat je een aantal gymlessen moest geven en dat bij een gymlesgeven werd beoordeeld. Mijn gymles die beoordeeld werd was aan een klas vier, nu groep zes, met banken. Omgekeerd neergezet zodat ze te gebruiken waren als evenwichtsbalk. Ik vind zelf dat de les niet optimaal verliep. Eén leerling maakte een ongelukkige val met het springen van de ene naar de andere bank. Duidelijk een inschattingsfout van de docent (ik dus) op het gebied van differentiatie. Gelukkig kreeg ik een voldoende. Tijdens mijn verdere loopbaan heb ik geen gebruik meer van mijn bevoegdheid gemaakt. Alle ervaringen die ik zelf heb gehad met het bewegingsonderwijs hebben niet de impact gehad dat ik de waarde ervan als positief heb ervaren. Het was vooral volhouden en stress verminderen in de prestaties, en dan ben ik toch nog van huis uit een sportief type. Snappen wat de bijdrage kan zijn van bewegingsonderwijs, of de meerwaarde ervan inzien, is in deze periode niet tot stand gekomen.

### **De grote verandering**

Totdat ik kwam te werken op de Leon van Gelderschool in Groningen. Mijn blikveld op het bewegingsonderwijs heeft hier een significante verandering ondergaan. De visie op onderwijs en de manier van uitwerken is daarvoor van groot belang. Waarom doe je iets als docent en hoe doe je dat in de uitwerking van een les? Van belang is de basisstructuur vandaar eerst een korte beschrijving van de belangrijkste zaken.



### **De inrichting**

Een school met heterogene groepen met instroomniveaus vmbo, havo en vwo. De groepen worden in jaar 1 specifiek gemaakt met meer informatie dan het niveau van advies van de basisschool. Ook wordt gekeken naar verhoudingen jongens/meisjes, culturen, woonplek, specifieke aspecten van leerlingen (adhd, dyslexie en dergelijke). Dit alles om ervoor te zorgen dat je een niet alleen op niveau gedifferentieerde groep hebt. De visie hierachter is dat leerlingen meer van elkaar kunnen leren als er meer verschillen in een groep zijn, waarbij er rekening wordt gehouden dat je ook herkenbare kenmerken van leerlingen in dezelfde groep hebt.

### **Langdurig gelijke groepen**

De groep blijft de eerste drie leerjaren als groep bij elkaar. Aan het einde van jaar 3 kiezen de leerlingen zeven vakken die ze meenemen naar jaar 4 om daar de school mee af te sluiten. De mentorgroep is ook in jaar 4 nog samen. Ook het mentorenteam gaat vier jaar lang mee met de leerlingen. Zo houden de leerlingen veel dezelfde docenten en de twee mentoren die aan elke groep zijn gekoppeld. De mentoren zijn vanaf jaar 1 bezig om een zelfcorrigerende groep te maken die samen leert en met respect met elkaar omgaat en ook de verschillen daarin erkent. Leerlingen volgen de vakken als groep samen en binnen de groep op eigen niveau. Leerlingen weten in de groep ook wat de niveauverschillen zijn en andere verschillen en leren hier met elkaar mee omgaan en ook gebruik van te maken.

### **Geen hokjes**

Leerlingen zitten op school niet vast in een hokje op niveau. Je doet wat je kan voor een vak en dat kan ook gedurende het jaar wisselen zonder dat je van groep of docent wisselt. Leerlingen krijgen de eerste drie jaren geen cijfers maar worden beoordeeld op de prestaties die ze leveren. Naast de cognitieve prestaties is binnen de school ook veel aandacht voor: wie ben je?, wat kan je? en wat wil je? De algemene vaardigheden zoals samenwerken, werkhouding, reflecteren, beleving en plezier, differentiatie en initiatief nemen zijn voorbeelden.

### **Het bewegingsonderwijs**

Binnen het bewegingsonderwijs is hier, naast de sportieve uitdaging, een mooie kans die binnen de Leon van Gelderschool zeker is benut. Doordat de leerlingen vertrouwd zijn met elkaar in de groep en met de verschillen is er een relatie die gericht is op groeien met elkaar. Juist bij een vak als bewegingsonderwijs kan hier optimaal in worden geoefend. Grenzen verleggen, elkaar helpen, uitdagen, en respecteren. Door de vrije situatie in de les bewegingsonderwijs zijn hier andere kansen dan in lessen in een lokaal met tafeltjes en stoelen. Niet alle leerlingen kunnen alle onderdelen optimaal uitvoeren en gaan elkaar hierop helpen en versterken. Ook het reflecteren vindt plaats tijdens het oefenen als iets heel goed gaat of soms iets minder. Je ziet in de lessen dat leerlingen de ruimte hebben naar elkaar toe dat ze er mogen zijn zoals ze zijn. Door te werken met een kring (direct in contact met iedereen in de groep) en samen verantwoordelijk zijn voor successen in de groep wordt de groei gestimuleerd, waarbij successen zeer gedifferentieerd kunnen worden benoemd. Succesvol zijn op het leerdoel dat de leerling heeft geformuleerd in overleg met de mentor zodat het leerdoel passend is. Bewegen en sporten kun je daarbij ook inzetten als middel en niet als doel.

## DOORLOPENDE LEERLIJN ATLETIEK



Visie	Klas 1	Klas 2	Klas 3	Klas 4	Toetsing			
					1	2	3	4
<b>VISIE VAN DE VAKGROEP BEWEGING</b>								
Bewegend leren	<b>Lopen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duur (halve coopertest)</li> <li>Sprint</li> <li>Estafette</li> </ul>	<b>Lopen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interval duur (shuttle run)</li> <li>Sprint</li> <li>Estafette</li> </ul> <b>Springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verspringen</li> </ul>	<b>Lopen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Duur (coopertest)</li> </ul> <b>Werpen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speerwerpen</li> </ul>	<b>Lopen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Interval duur en duur PTA (Coopertest)</li> </ul>	x	x	x	x
Samenwerkend leren	Coachen duur trainen  Estafette in 5 tallen samenwerken	Coachen duur trainen  Estafette in 5 tallen samenwerken	Coachen duur trainen  Werpen in tweetallen coachen	Coachen duur trainen				
Beleving en plezier	Jezelf uitdagen en verbeteren. Wedstrijd-vormen	Jezelf uitdagen en verbeteren. Wedstrijd-vormen	Jezelf uitdagen en verbeteren. Wedstrijd-vormen	Jezelf uitdagen en verbeteren. Wedstrijd-vormen				
Veiligheid in de les	De leerlingen dragen zorg voor de veiligheid tijdens de lessen van deze leerlijn. De docent is hier verantwoordelijk voor.							
Respect voor elkaar	De leerlingen hebben respect voor elkaar tijdens de lessen van deze leerlijn. De docent corrigeert en bespreekt dit in de kringgesprekken.							
Omgang materiaal	De leerlingen gebruiken het materiaal waarvoor het is bedoeld. De leerlingen zetten het materiaal klaar en ruimen dit op.							
<b>VISIE VAN HET LEON VAN GELDER</b>								
Visie	Klas 1	Klas 2	Klas 3	Klas 4	Toetsing			
					1	2	3	4
Samenwerken	Elkaar stimuleren door te zetten en uitdagen	Elkaar stimuleren door te zetten en uitdagen. Als coach feedback kunnen geven	Elkaar stimuleren door te zetten en uitdagen. Als coach feedback kunnen geven	Elkaar stimuleren door te zetten en uitdagen. Als coach feedback kunnen geven	Iedere leerling op zijn of haar niveau			
Differentiatie (eigen niveau)	Stimuleren en uitdagen op eigen niveau.  Heterogene groep creëren bij estafette	Stimuleren en uitdagen op eigen niveau  Heterogene groep creëren bij estafette	Stimuleren en uitdagen op eigen niveau  Speerwerpen differentiëren op aanloop	Stimuleren en uitdagen op eigen niveau	Iedere leerling op zijn of haar niveau			
Initiatief nemen	Voorkennis activeren d.m.v denken-delen-uitwisselen. Leerlingen inzetten als teller, tijdwaarnemer en scheidsrechter. Expert methode inzetten.							

## DOORLOPENDE LEERLIJN BASKETBAL



Visie	Klas 1	Klas 2	Klas 3	Klas 4	Toetsing				
					1	2	3	4	
<b>VISIE VAN DE VAKGROEP BEWEGING</b>									
Bewegend leren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Handig ballen</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Chest pass</i></li> <li>• <i>Bounce pass</i></li> <li>• <i>Overhead pass</i></li> <li>• <i>Lay-up</i></li> <li>• <i>Setshot</i></li> <li>• <i>Spel 3:3 (RvA)</i></li> <li>• <i>Spel 5:5</i></li> <li>• <i>Scheidsrechter</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Spel 5:5</i></li> <li>• <i>Scheidsrechter</i></li> <li>• <i>Fast break</i></li> <li>• <i>Coach</i></li> </ul>						
Samenwerken d leren	<i>Twee- tot vijftallen</i>	<i>Twee- tot vijftallen</i>	<i>Vijftallen en groter</i>	<i>Vijftallen en groter</i>					
Beleving en plezier	<i>Spelletjes en wedstrijdvorm-en tijdens spelletjes</i>	<i>Spelletjes en wedstrijden</i>	<i>Wedstrijd-vormen</i>	<i>Wedstrijden en werken vanuit totaal</i>					
				<i>Spelenderwijs doorgroeien</i>	X				
						X			
						X			
						X			
						X			
								X	
								X	

Veiligheid in de les	<i>De leerlingen dragen zorg voor de veiligheid tijdens de lessen van deze leerlijn. De docent is hier verantwoordelijk voor.</i>
Respect voor elkaar	<i>De leerlingen hebben respect voor elkaar tijdens de lessen van deze leerlijn. De docent corrigeert en bespreekt dit in de kringgesprekken.</i>
Omgang materiaal	<i>De leerlingen gebruiken het materiaal waarvoor het is bedoeld. De leerlingen zetten het materiaal klaar en ruimen dit op.</i>

### VISIE VAN HET LEON VAN GELDER

Visie	Klas 1	Klas 2	Klas 3	Klas 4	Toetsing			
					1	2	3	4
Samenwerken	<i>Technieken in groepjes behandelen</i>	<i>Elkaar tips en tops geven</i>	<i>Met je team tijdens wedstrijden verbeterpunten zoeken</i>	<i>Met je team tijdens wedstrijden verbeterpunten zoeken en oefeningen hierop aansluiten</i>	<i>Iedere leerling op zijn of haar niveau</i>			
Differentiatie (eigen niveau)	<i>Individuele aandacht en werkvormen in kleine groepen op niveau</i>	<i>Wedstrijden en lay-up (werkvormen) op niveau</i>	<i>Elke leerling een taak in het veld waar hij of zij goed in is (talent benutten)</i>	<i>Elke leerling een taak in het veld waar hij of zij goed in is (talent benutten)</i>	<i>Iedere leerling op zijn of haar niveau</i>			
Initiatief nemen	<i>Voorkennis activeren d.m.v denken-delen-uitwisselen. Leerlingen inzetten als teller, tijdwaarnemer en scheidsrechter. Expert methode inzetten.</i>							



**Beoordeling Beweging jaar 4**

	Onvoldoende	Voldoende	Goed
<b>Werkhouding (Voorwaardelijk)</b>	De leerling: - heeft de randvoorwaarden niet op orde. - is passief tijdens de les. - heeft moeite met taken oppakken. - zorgt voor een negatieve werksfeer.	De leerling: - heeft zijn spullen op orde en is op tijd in de les aanwezig. - doet zelf actief mee. - pakt taken op als de docent dit aangeeft. - draagt met hulp bij aan een positieve werksfeer.	De leerling: - heeft zijn spullen op orde en is op tijd in de les aanwezig. - pakt taken op uit eigen initiatief. - doet actief mee in de les. - draagt bij aan een positieve werksfeer.
<b>Samenwerken</b>	De leerling: - communiceert op een negatieve manier of communiceert niet. - kan niet met hulp anderen betrekken tijdens de opdrachten.	De leerling: - communiceert, maar heeft soms sturing nodig met de manier waarop. - kan met hulp anderen betrekken tijdens de opdrachten.	De leerling: - communiceert op een positieve manier. - betreft anderen tijdens de opdrachten. - benut de kwaliteiten van zijn teamgenoten.
<b>Andere rollen uitvoeren (observator, scheidsrechter, coach, hulpverlener)</b>	De leerling: - accepteert anderen niet in de verschillende rollen. - heeft moeite om te luisteren naar de feedback van anderen en kan daar geen vervolg aangeven. - kan anderen niet positief stimuleren om deel te nemen aan de opdrachten.	De leerling: - accepteert anderen met hulp in de verschillende rollen. - luistert naar de feedback van anderen en heeft moeite een hieraan vervolg te geven. - heeft moeite om anderen positief te stimuleren om deel te nemen aan de opdrachten.	De leerling: - accepteert anderen in de verschillende rollen. - luistert naar de feedback van anderen en maakt bewuste keuzes. - stimuleert anderen op een positieve manier om deel te nemen aan de opdrachten.
<b>Reflecteren</b>	De leerling: - heeft weinig inzicht in eigen kwaliteiten en verbeterpunten. - kan slecht anderen uitleggen waarom deze sport bij hem of haar past.	De leerling: - kan zijn kwaliteiten en verbeterpunten benoemen en met hulp uitleggen. - kan met hulp anderen uitleggen waarom deze sport bij hem of haar past.	De leerling: - kan zijn kwaliteiten en verbeterpunten benoemen en uitleggen. - kan anderen uitleggen waarom deze sport bij hem of haar past.

**Het gaat om het proces**

We zijn altijd bezig met het proces, bijvoorbeeld richting de sportdagen. Het gaat om het proces, als klas samen het doel behalen; elkaar beter maken, elkaars talenten benutten. Niet jezelf alleen beter maken, maar ook anderen verbeteren.

Werkhouding is het belangrijkste. Daar verstaan we onder hoe je houding is van begin tot het einde. Dus ook hoe je je gedraagt in de kleedkamer. We besteden aandacht aan de verschillende vaardigheden, samenwerken, presenteren, zelfstandig werken, reflecteren, feedback geven en ontvangen. Dit doen we bijvoorbeeld door het zelflesgeven. Dit bouwen we op in drie jaar tijd. Jaar 1 lesgeven in tafelgroepen (vijf leerlingen), elkaar verschillende taken geven, een bestaand spel aanpassen, bijvoorbeeld trefbal. In jaar 2 lesgeven in tafelgroepen, waarbij ze een nieuw spel moeten ontwerpen met twee bestaande sporten. In jaar 3 gaan ze in een drietal een hele les geven, warming-up/kern. In de lessen vullen de leerlingen rubrics over elkaar in als vorm van feedback. De kring is een belangrijk middel om instructie te geven, het lesdoel te bespreken, te reflecteren op de les en om feedback te geven. Op sportdagen staat de klas centraal. Als klas ga je proberen te winnen; geen individuele prestaties. Per sportdag staat ook een doel centraal: jaar 1, veilige en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Jaar 2, bewegen en regelen. Jaar 3, niveauverschil wordt groter, dus leren omgaan en respecteren van elkaars verschillen. Jaar 4 zijn we aan het veranderen door ze zelf te laten kiezen en te laten ontdekken wat hun sportidentiteit is. Leerlingen krijgen vier jaar lang geen cijfers, maar werken met een niveau-schaal. Beginner, gemiddeld, gevorderd, expert. In jaar 4, krijgen ze o/v/g.

Zo mooi om te zien hoe bewegingsonderwijs kan worden ingezet en wat het oplevert voor de leerlingen. Zoveel meer dan ik zelf ooit heb mogen ervaren en zo mooi binnen het onderwijs.

Van het onderwijs op de Leon van Gelder ben ik doorgegaan naar Openbaar onderwijs Noord-Fryslân. De periode is nog te kort om mijn bevindingen van het bewegingsonderwijs hier weer te kunnen geven. Maar dat het beter is dan ik zelf heb mogen ontvangen is vast en zeker zo.

Drs. Hiltje Rookmaker: rector Leon van Gelder 2004 tot 1 juli 2021, 1 juli 2021 lid CvB openbaar onderwijs Fryslân-Noord en verbonden aan de groep bewegingsonderwijs van Curriculum.nu

**Foto's**

Anita Riemersma

**Contact**

hrookmaker@ovo-fryslannoord.nl

**Kernwoorden**

doorlopende leerlijnen, algemene vaardigheden bewegingsonderwijs