

Het nieuwe leerplan bewegingsopvoeding van WKBaO

Christine De Medts

De ontwikkelingsdoelen en eindtermen voor bewegingsopvoeding gaan al een tijdje mee (sinds 1992). Toch vonden we bij WKBaO dat er nood was aan een nieuw leerplan bewegingsopvoeding en dat kwam er in september 2011¹. In dit artikel beschrijven we wat we voor kinderen en leerkrachten voor mekaar willen krijgen vanuit een hedendaagse visie op bewegingsonderwijs.

Een hedendaagse visie op bewegingsonderwijs

Leerplanmakers moeten zich eerst en vooral afvragen wat leerlingen, ouders en leerkrachten verwachten en nodig hebben. Zij zijn immers de “betrokken partijen” die met het leerplan te maken zullen krijgen. Leerplannen moeten hen helpen om hun doelen voor mekaar te krijgen.

Leerlingen willen uitdagende en plezierige lessen bewegingsopvoeding. Kinderen uitdagen en motiveren vraagt om lessen uitgewerkt op hun niveau. Alle klasgroepen zijn heterogeen, zeker wat het vaardigheidsniveau betreft, dus zal de leerkracht differentiëren. Leerlingen willen ten tweede werken in een ‘emotioneel’ en ‘relationeel’ veilig klasklimaat. Ze willen niet te kijk gezet worden in de les omdat ze iets minder goed kunnen. Ze worden graag opgenomen in de groep, ze tellen graag mee. Ten derde willen leerlingen iets leren. Kleuters verwoorden dit als “kijk eens wat ik al kan”, want een kleuter is wat hij kan. De lagereschoolkinderen omschrijven wat ze precies geleerd hebben: “ik heb leren crawl zwemmen, ik ken de regels van honkbal...”. Wat ze misschien niet doorhebben, is dat ze ondertussen misschien ook hebben leren coachen, of scheidsrechteren, of helpen ... Leren moet dus breed worden opgevat: het gaat om leren van vaardigheden, kennis, attitudes. Kun je de drie verenigen, dan ontwikkelt de competentie.

Lander (9j): *Ik ben goed in minibasketspel. Ik kan goed gooien, vangen, dribbelen, en doelen maken. Ik snap het spel, en ik zie waar de bal naartoe gaat en wat de andere kinderen gaan doen. Ik vind het leuk om samen te spelen. Ik vind dat je niet altijd zelf moet scoren. Ik geef heel vaak een pas naar mijn maten en als zij een doel maken, ben ik net zo blij als wanneer ik zelf scoor!*

Er zijn kinderen die bewegen niet zo prettig vinden, om welke reden dan ook. Daar gaan we verder in de tekst op in.

Ouders willen dat hun kind bewegingsgebonden basiscompetenties verwerft waarmee het in de maatschappij kan functioneren. Ouders voeden op. Ze willen hun kind zelfredzaam maken. Kinderen leren fietsen, zich aan- en uitkleden, vlug reageren in functie van

veiligheid, tot rust komen, snel en creatief oplossingen vinden voor bewegingsproblemen (bv. ergens over geraken), evenwicht behouden of herstellen, kunnen samenwerken, hun beurt afwachten... Ouders verwachten dat de leerkrachten die competenties helpen versterken. Hun tweede wens is dat hun kinderen die bekwaamheden meekrijgen die ze nodig hebben om deel te nemen aan de bewegingscultuur en er hun weg in te vinden. Ze willen dat hun kind kennis maakt met verschillende takken van de bewegingscultuur, zodat ze later een gerichte keuze kunnen maken. Ouders denken ten derde in termen van gezondheid. Ze willen dat hun kind nu bewegingsbekwaam wordt, opdat het later kan en wil bewegen en zo zijn gezondheid zelf voor een stukje kan bevorderen.

Papa Sven: *Mijn vierjarige zoon, Matthijs, zit in de fase dat hij absoluut wil leren fietsen. Elke zondag loop ik achter die wiebelende fiets aan op de parking van de supermarkt. "Eerst mijn helm opzetten", zegt Matthijs dan. Daar waren ze blijkbaar in de klas mee bezig geweest. Het zou leuk zijn als hij later net even gepassioneerd raakt door het fietsen als ik zelf ben. Maar als hij straks atletiek wil doen, dan ga ik met evenveel plezier mee naar de piste, hoor. Het belangrijkste is dat hij beweegt en daar lol in heeft.*

Leerkrachten willen hun leerlingen ondersteunen in hun ontwikkeling zodat ze zelf verantwoordelijk, bevredigend en duurzaam blijven deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Ze willen dat kinderen geleidelijk aan zelf hun leerproces in handen nemen. Zo willen leerkrachten mee de basis leggen voor een levenslang zelfgestuurd initiatief tot bewegen, een stevige basis voor gezondheid.

Juf Vicky: *als leerkracht ben ik deskundige in het leren van kinderen. Ik wil mijn leerlingen ook op bewegingsvlak sterker maken door in te spelen op hun interesses, hun planningsvaardigheden, hun inzicht. Ik leer de kinderen heel wat spelen aan. Ik visualiseer het spel: welk materiaal heb je nodig? Hoe is de beginopstelling? Hoe verloopt het spel? Hoe rond je af? Na een instructiefase door de leerkracht mogen de leerlingen zelfstandig aan de slag. De kinderen nemen zelf het nodige materiaal, zetten het spel in gang, houden het een tijd aan de gang en ronden het zelf af. Ze ruimen ook op. Als dit lukt tijdens de lessen bewegingsopvoeding dan kunnen kinderen dit later ook zelfstandig op de speelplaats, op het pleintje, of zelfs individueel (touwspringen, lopen...).*

Bewegen in functie van de totale ontwikkeling

Goed bewegingsonderwijs gaat uit van het ontwikkelen van het totale kind. We vertrekken van welbevinden en betrokkenheid als voorwaarden om als persoon te ontwikkelen. Daarbij hebben we op een geïntegreerde wijze aandacht voor de ontwikkeling van kennis, vaardigheden en attitudes. Bewegen is de eerste "taal" van de baby: in beweging laat een kind bijvoorbeeld zijn "lust" en "onlust" kennen aan de wereld. Gevarieerde bewegings- en spelervaringen leiden tot beter en meer fundamenteel leren. Dat geldt zeker voor het jonge kind, maar ook daarna blijft het onmisbaar. De mate, aard en kwaliteit van de vroege bewegingsontwikkeling bepalen voor een groot deel de mogelijkheden van het verdere leren.

Door te "kruipen" oefent de baby zijn gekruiste coördinatie. Later wordt hij zich meer en meer bewust van zijn linker en rechter lichaamshelft (lateraliteit) en uiteindelijk ontwikkelt hij een voorkeurszijde (lateraliseren/ dominantie). Dit is later van belang bij lezen, schrijven en rekenen (onze cultuurrichting is nu eenmaal vastgelegd: van links naar rechts).



Ouders willen dat het kind bewegingsgebonden basiscompetenties verwerft waarmee het in de maatschappij kan functioneren ...

Kinderen leren door bewegen hun gedrag sturen en structureren. Ze verwerven controle over hun tonus waardoor ze rustiger en ontvankelijker zijn voor diverse indrukken en informatie. Via bewegen ervaren de kinderen aan den lijve begrippen en processen in verband met ruimte en tijd, natuurkundige wetten, technologie en gezondheid. Dit draagt bij tot een goede ontwikkeling van mentale schema's en concepten. Het spontane bewegingsspel van kinderen is vaak de mogelijkheid bij uitstek om te communiceren met leeftijdsgenootjes. Dit biedt veelal kansen tot het ontwikkelen van taal en sociale vaardigheden (Bertrands, De Medts, & Descheppere, 2003).

Doelen van bewegingsopvoeding

In bewegingsopvoeding werkt men aan bewegingsdoelen (motorische competenties en een gezonde, veilige levensstijl ontwikkelen) en persoonsdoelen

(zelfconcept en sociaal functioneren), en dit liefst in een doorlopende lijn van kleuter naar lager, secundair en zelfs hoger onderwijs. Bewegingsactiviteiten zijn effectief om beide soorten doelen te verwezenlijken. We hebben het hier echter enkel over bewegingsopvoeding kleuter en lager. In het vorige leerplan was er een (zo goed als) volkomen breuklijn tussen kleuter en lager.

Er zijn 16 hoofddoelen van bewegingsopvoeding (zie Tabel 1), die elk een beperkt aantal subdoelen omvatten. Dit maakt het geheel overzichtelijk en vooral vlot bruikbaar.

Bij het nastreven van de doelen moet rekening worden gehouden met de beheersingsniveaus, die in het leerplan worden gekoppeld aan leerlingengroepen (zie voorbeelden in Tabel 2). Het betreft een algemene indicatie waar de individuele school, conform haar context en de leerlingenpopulatie, van kan afwijken. Dat wil zeggen dat ze bepaalde beheersings-

niveaus voor bepaalde leerlingengroepen vroeger of later als doel kan vooropstellen. Bovendien kunnen leerkrachten de nagestreefde beheersingsniveaus voor individuele leerlingen variëren.

Wat vooral ook interessant is, is dat leerkrachten die bewegingsopvoeding geven in het lager onderwijs kunnen zien wat de kleuters reeds in aanzet hebben gekregen. Daarop kunnen zij dus verder werken. Dit geldt zowel voor motorische competentie, als voor gezonde, veilige levensstijl, zelfconcept en sociaal functioneren. Omgekeerd weet een leerkracht bewegingsopvoeding in de kleuterschool waartoe ze bepaalde activiteiten, werkvormen, rollen, taken... aanbiedt. Ze voelt goed aan welk zéér belangrijk voorbereidend werk ze levert.

Pedagogisch-didactisch

Krachtige leeromgeving en autonome motivatie

In het nieuwe leerplan ligt de focus op het ontwikkelen en leren van de leerling. Om het duurzaam leren in de praktijk te realiseren, zal de leerkracht een 'krachtige leeromgeving' creëren en een aantal didactische principes toepassen die daartoe bijdragen. Wanneer ik zelf terugdenk aan mijn opleiding en startperiode van lesgeven, dan lag de klemtoon op het onderwijzen. Ik moest alles in handen hebben: inhoud, organisatie, evaluatie... Nu ligt de klemtoon op het leren van de leerling. Elke leerkracht wil zijn/haar leerlingen meer meegeven dan louter overdracht van kennis en verwerven van vaardigheden. We willen leerlingen competentier maken. We willen leerlingen kansen geven om zelfstandig taken te laten uitvoeren en vlot te leren samenwerken in onderlinge afhankelijkheid van elkaar.

We beseffen maar al te goed dat dit niet werkt wanneer we enkel leerkrachtgestuurd onderwijzen. Hoe meer de leerlingen actief betrokken zijn bij dat leren, hoe hoger het rendement. De vraag die zich hier stelt is dus: hoe laten we dat 'leren bewegen' zo optimaal mogelijk verlopen voor alle leerlingen? Hoe kunnen we alle leerlingen zo veel als mogelijk zelf betrekken bij het eigen leerproces? Willen we bij leerlingen een

Motorische Competentie

- MC1 Zelfredzaam functioneren in kindgerichte bewegingssituaties.
- MC2 Aanvoelen en omgaan met lichaamsopbouw en dynamiek van bewegen.
- MC3 Aanvoelen en omgaan met bewegingsruimte en bewegingstijd.
- MC4 Handelend omgaan met betekenisinhouden van bewegingssituaties en deze expressief voorstellen, uitvoeren, demonstreren en verwoorden.
- MC5 Zelfstandig reguleringstaken uitvoeren (verantwoordelijkheidszin).
- MC6 Grootmotorische bewegingsproblemen oplossen gericht op stabiliteit en voortbeweging en daarbij materialen en voorwerpen hanteren binnen de verschillende bewegingsthema's.
- MC7 Kleinmotorische of manipulatieve bewegingsproblemen oplossen.

Gezonde en veilige levensstijl

- GVL1 Ontwikkelen van hygiënische gewoontes.
- GVL2 Veiligheidsvoorschriften, -afspraken en -regels naleven.
- GVL3 Ontwikkelen van volgende fysieke eigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht en spierspanning en dat binnen de verschillende bewegingsthema's.
- GVL4 Rust ervaren als tegenpool van actie.
- GVL5 Bewegen in openlucht.

Zelfconcept

- ZC1 Zelfkennis en zelfvertrouwen.
- ZC2 Omgaan met eigen gevoelens.

Sociaal functioneren

- SF1 Zich inleven in anderen.
- SF2 Met de andere(n) in relatie treden.

Tabel 1: 16 hoofddoelen van bewegingsopvoeding

		Jk	Ok	1-2	3-4	5-6
MC2	Anvoelen en omgaan met lichaamsopbouw en dynamiek van bewegen					
MC2.3	De leerlingen voelen voorkeurlichaamszijde, bewegingsrichting en bewegingsrotatie aan en gebruiken deze zowel bij klein- als grootmotorische taken:					
	<i>De bovenste ledematen vrij onafhankelijk van elkaar bewegen</i>					
	<i>Een duidelijke voorkeur tonen voor links of rechts bij eenhandige kleinmotorische en grootmotorische taken</i>					
MC6	Grootmotorische bewegingsproblemen oplossen gericht op stabiliteit en voortbeweging en daarbij materialen en voorwerpen hanteren binnen de verschillende bewegingsthema's.					
MC6.17	De leerlingen heffen en dragen materiaal of medeleerlingen op een veilige en rugsparende manier met een aangepaste krachtdosering waarbij ze nadien gecontroleerd de last neer-zetten en loslaten.					
GVL4	Rust ervaren als tegenpool van actie.					
GVL4.1	De leerlingen nemen een rustige lichaams-houding aan en houden die een tijd lang aan.					
ZC2	Omgaan met eigen gevoelens.					
ZC2.4	De leerlingen gaan bewust om met een variatie aan eigen gevoelens binnen aanvaardbare grenzen en uiten die begrijpelijk voor anderen.					
SF2	Met de andere(n) in relatie treden.					
SF2.8	De leerlingen (h)erkennen ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf en corrigeren zichzelf.					

Jk = jongste kleuters; Ok= oudste kleuters; 1-2; 3-4; 5-6 = eerste, tweede, derde graad lager onderwijs.

De codes verwijzen op de volgende manier naar een beheersingsniveau:

De leerlingen nemen kennis van iets, ze worden zich al van een stuk werkelijkheid bewust, ze merken al nu en dan een relatie op, zij het vaag en nog niet geordend in een eigen gemaakte kennisstructuur, ze proberen al eens iets uit om uit een probleemsituatie te geraken en stellen effecten vast die ze evenwel nog niet echt kunnen duiden, waarvan ze de systematiek of wetmatigheid niet inzien.

De leerlingen beheersen een begrip, relatie en structuur (=ordeningsmiddel), een vaardigheid, een techniek op een elementair niveau. Dat wil zeggen dat ze de competentie die in het voorbije onderwijsleerproces werd opgebouwd kunnen toepassen in een herkenbare taak. Dat is een taak die aan die competentie appelleert. Hier is sprake van nabije transfer; nog niet van gevarieerde toepassing in allerlei situaties die al veraf liggen van de oorspronkelijke onderwijsleersituatie. Er is sprake van een soort toepassing 'op vraag'.

Hier gaat het om gevarieerde toepassing en zelfs om spontane aanwending in allerlei levensreële, onvoorspelbare situaties, zelfs situaties die de leerlingen niet onmiddellijk oriënteren op het aanwenden van een bepaalde, eerder geleerde kennisstructuur of vaardigheid (verre transfer). Er is ook sprake van een persoonlijke stijl van uitvoering, van sterke nuancering, van originele of creatieve aanwending van het geleerde.

Tabel 2: doelen en beheersingsniveaus

positieve bewegingsattitude ontwikkelen, dan is de factor 'motivatie', ook voor het leren binnen bewegingsopvoeding van cruciaal belang. Meer bepaald is het belangrijk om de 'autonome motivatie'²

van de leerlingen te versterken. Autonome motivatie verwijst naar het vrijwillig deelnemen aan een activiteit ("willen") omdat ze leuk, opwindend, uitdagend, leerrijk is, uit interesse. Dat is heel wat

anders dan een gecontroleerde motivatie die verwijst naar een gevoel van interne of externe druk ("moeten"). Bij gecontroleerde motivatie zetten leerlingen zich in omdat ze bijvoorbeeld een gevoel van



Foto: Els Van Damme

schaamte willen vermijden, omdat ze vinden dat ze iets net zo goed of zelfs beter moeten kunnen dan leeftijdsgenoten, omdat een positieve kijk op zichzelf samenhangt met het resultaat dat ze neerzetten (interne druk); of ze doen mee aan een activiteit om een straf te ontlopen, een beloning te krijgen, om de verwachtingen van derden in te lossen (externe druk). Iets doen omdat anderen vinden dat je dat “moet” is de minst autonome en meest gecontroleerde vorm van motivatie; deze geeft het minst kans op transfer naar bewegen buiten de les, zonder begeleiding van een leerkracht.

Recente onderzoeken tonen een positief verband aan tussen autonome motivatie voor de les bewegingsopvoeding en positieve resultaten, zoals een hogere concentratie en een hogere activiteitsgraad tijdens de les. Bovendien is autonome motivatie voor de les bewegingsopvoeding gerelateerd aan activiteitsgraad buiten de les. Dit wil zeggen:

leerlingen die het plezierig en zinvol vinden om zich in te spannen voor de les bewegingsopvoeding zullen meer gefocust en actiever zijn tijdens de les en zullen bovendien ook spontaan in hun vrije tijd een actievere levensstijl ontwikkelen (Cox, Smith, & Williams, 2008).

Om autonome vormen van motivatie bij leerlingen te bevorderen zorgen we ervoor als leerkracht krachtige leeromgevingen te creëren die inspelen op drie noden: we bespreken telkens de ‘psychologische nood’ bij de leerling en koppelen daaraan aanbevelingen voor de aanpak van de leerkracht.

- **Nood aan autonomie:** leerlingen vertonen een grotere betrokkenheid voor taken waarvoor ze zelf kiezen en verantwoordelijk zijn. Concreet wil dit zeggen dat ze vrij zijn om binnen een setting naar eigen inschatting te kiezen, te oefenen, langer of minder lang stil te staan bij een oefening, te bespreken

indien ze dit nodig achten... Leerlingen willen laten zien dat ze het zelf kunnen. Ze liggen zelf aan de basis van hun gedrag. Bij partner- of groepsoefeningen vervullen ze om de beurt de rol van ‘leerkracht’ en zijn ze verantwoordelijk voor het eigen leren en het leren van hun partner. Daartoe moeten we keuzemogelijkheden inschakelen in het aanbod van bewegingsthema’s, in werkvormen, rollen en taken. We houden best rekening met de interesse, voorkeuren, eigen leerdoelen van de leerlingen. Leerlingen mogen zelf initiatieven nemen en deze worden gestimuleerd. We stellen ons als leerkracht empatisch op: we luisteren naar leerlingen en nemen hen au sérieux. We onderkennen ook hun gevoelens en problemen, en we staan open voor mogelijke aversie (bv. als gevolg van angst) ten aanzien van bepaalde taken.

- **Nood aan succesbeleving, een competentiegevoel.** Elke leerling wil ervaren dat hij iets kan. Hij wil als competent

beschouwd worden binnen zijn mogelijkheden en gewaardeerd worden in zijn kunnen. Leerlingen kunnen zelf leerbehoeften aangeven, hun eigen vorderingen overzien en waarderen. Competentie kan liggen op het vlak van uitvoeren, op het vlak van helpen, op het vlak van coachen... We moeten dus uitdagende, haalbare opdrachten geven aan de leerlingen. Hiervoor moet de leerkracht het niveau van leerlingen goed kunnen inschatten en voldoende differentiatiekanalen bieden. We vertrekken best van de belangstelling van de leerlingen. We laten de leerlingen zelf aangeven wat ze al kunnen en wat ze nog niet kunnen, of waar ze nog hulp nodig hebben. Leerlingen verwachten ook een duidelijke structuur: bijvoorbeeld een overzicht van de les, de lessenreeks, de lesopbouw. De leerdoelen moeten duidelijk en begrijpelijk zijn geformuleerd, zodat leerlingen goed weten wat van hen verwacht wordt. Ze hebben ook nood aan aanvaardbare en verteerbare feedback en aanmoedigingen. Dit vraagt uiteraard vlote communicatieve vaardigheden van de leerkracht.

- **Nood aan verbondenheid.** Leerlingen willen aanvaard worden door de leerkracht, door de anderen. Ze willen erbij horen en sociaal-emotionele veiligheid voelen. Ook verbondenheid met de ganse klasgroep verhoogt de motivatie. Om de verbondenheid te verhogen hebben we vertrouwen in de ontwikkeling van elke leerling. We scheppen een veilig sociaal-emotioneel klimaat gekenmerkt door openheid en echtheid en wederzijds respect. Verbondenheid kunnen we stimuleren door leerlingen vaak per twee of in kleine groep te laten werken, door hen meerdere rollen en taken te laten vervullen in allerlei samenwerkingsvormen. Het is ook goed leerlingen aan te spreken op ongewenst gedrag, doch zonder het kind zelf onderuit te halen.

Hieronder staat een voorbeeld van een les met coördinatieoefeningen uit het bewegingstema balvaardigheden (2^e graad). Op de organisatiekaart zien we dat deze activiteiten op verschillende manieren de autonome motivatie van de leerlingen versterkt:

- De leerlingen zorgen er zelf voor dat ze alle oefeningen uitvoeren.
- Ze kiezen zelf welke balvaardigheid ze eerst oefenen, en hoelang.
- De leerlingen organiseren zichzelf: dit wil zeggen dat de leerkracht de leerlingen vertrouwt, dat hij/zij respect heeft voor de competentie van elke leerling.

- De leerkracht heeft tijd om bij te sturen, te helpen, daar waar nodig.

Ook de evaluatie gebeurt door de leerlingen zelf.

- Ze duiden zelf aan, welke oefening ze reeds uitvoerden/ probeerden.
- Ze beoordelen zichzelf: wij kunnen de oefening samen drie keer uitvoeren/ of nog niet.
- Ze bespreken met de partner wanneer ze naar de volgende oefening gaan (zelfs als ze de oefening geen drie keer na elkaar konden uitvoeren).
- Ze zijn zelf verantwoordelijk voor het eigen leren.

Balvaardigheden • Coördinatieoefeningen per 2 Tweede graad
Organisatiekaart

- De leerlingen werken in groepjes van 2. Kies voor een bepaalde groepsoefening bijvoorbeeld op basis van niveau, op basis van samenwerking, ...
- Al het materiaal dat nodig is om de balvaardigheidsoefeningen uit te voeren, ligt vooraan in de zaal.
- De opdrachtkaarten worden aan 2 wanden van de zaal goed zichtbaar opgehangen.
- De leerlingen leggen het overzichtsbord met de oefeningen. Dat wordt later het evaluatiebord (zie evaluatiekaart). Ze kiezen als koppel een oefening, nemen vooraan het nodige materiaal, kiezen een vrije plaats in de zaal en oefenen de balvaardigheid. Als ze de oefening kunnen, leggen ze het materiaal terug op zijn plaats en kiezen een andere oefening.
- De leerlingen werken de reeks opdrachtkaarten af en vragen hulp van de leerkracht indien nodig. Ze bepalen zelf wanneer ze overstappen naar de volgende oefening.

Balvaardigheden • Coördinatieoefeningen per 2 Tweede graad
Evaluatiekaart

	Tweehandig gooien en vangen	😊 😊
	Weggehoed	😊 😊
	Gooien en vangen	😊 😊
	Temporetaal	😊 😊
	Springen en kloppen	😊 😊
	Balvoor-mechanismen	😊 😊
	Tweeën met een partner	😊 😊

Naam: _____
Klas: _____

In de elkaar = 😊
nog oefenen = 😊

Uit: Zet jezelf in beweging. DE MEDTS, C., COENS, H., & VERHOEVEN, A. (2011).

BOX 1: BEWEGINGSTHEMA'S

De bewegingsthema's zijn: balanceren, bal- en dingvaardigheden, hangen, schommelen, slingeren, heffen en dragen, kleine spelen en sportspelen, kruipen, klimmen, klauteren, lopen, ritmisch en expressief bewegen, rotaties, springen, steunen, trekken en duwen, zwemmen.

Versterkende didactische principes

Om optimale leeransen te geven aan alle leerlingen is het goed dat leerkrachten nadenken over het toepassen van onderstaande didactische principes.

Veiligheid

- **Materiële veiligheid.** Materiaal moet veilig zijn (bv. splintervrij). Dat noopt tot een veiligheidsbewust aankoopbeleid van de school. Kledij moet veilig bewegen toelaten en die afspraken horen in het schoolreglement. Hierbij maken we een kanttekening: sommige gezinnen verkeren in moeilijke situaties (bv. een vechtscheiding, armoede). Kinderen kunnen het vaak niet helpen dat ze niet in orde zijn met kledij. Spreek dus vooral ook de ouders aan.

- **Fysieke veiligheid.** De inspanning moet aangepast zijn aan de fysieke mogelijkheden van elke leerling; de lat kan niet even hoog liggen voor elke leerling. We hebben geen enkel kwantitatief doel, juist uit veiligheidsoverweging. We zorgen wel voor de uitbouw van de fysieke factoren kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, want die maken ook dat kinderen veiliger kunnen bewegen. Gelijktijdig hebben we ook aandacht voor het ontwikkelen van risicocompetentie, m.a.w. de kinderen moeten op een veilige wijze leren omgaan met risico's die eigen zijn aan bewegen. We hebben aandacht voor houdingsopvoeding (heffen en dragen), EHBO, voor voldoende water drinken ...

- **Emotionele veiligheid.** Het pedagogisch-didactisch handelen moet een emotioneel veilige leeromgeving creëren. Dat zit onder andere in het correct inbouwen van leer- en ontwikkelingslijnen (beginsituatie - differentiëren...). Het is belangrijk dat kinderen niet te kijk gezet worden omdat ze bepaalde uitvoeringen minder vlot kunnen.

- **Relationele veiligheid.** Leerlingen moeten kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten in een groep; ze moeten zich aanvaard voelen in de groep.

Tips :

- Maak afspraken waar men wel, of juist niet mag bewegen.
- Laat afspraken herhalen.
- Leg de nadruk op wat ze kunnen en mogen, eerder dan op wat ze niet mogen.
- Heb voldoende aandacht voor organisatie:
 - Bewegen we best in de lengte of in de breedte van de zaal? Bv. bij sprint heb je een uitloopruimte nodig.
 - Geef de bewegingsrichting aan, zodat botsen voorkomen wordt (bv. bij een omloop).
 - Overdenk gevaarlijke opstellingen en weeg ze af: bv. overgangen, verbindingen (probeer zelf eens uit op stabiliteit).
 - Gebruik afbakening: bv. schommelen aan touwen, geen leerlingen laten tussenlopen.
 - Bied materiaal aan in functie van de leeftijd: bv. kan de trampoline zonder aanwezigheid van de leerkracht worden gebruikt?
 - Voorzie een 'vaste verzamelzone' waarin niet mag gespeeld worden.
- Bouw differentiatie in zodat elke leerling kan bewegen op eigen niveau en uitgedaagd wordt om de eigen grenzen te verleggen. Om goed te differentiëren heeft de leerkracht zicht op ontwikkelingslijnen en leerlijnen. Hulpmiddel is denken in tegenstellingen: bv. hoog – laag, breed – smal, enz. Evenwicht vinden kan je bijvoorbeeld op een laag steunvlak en een hoog; een breed en een smal.
- Wanneer leerlingen zelf groepen samenstellen (wat op zich oké kan zijn) zorgt de leerkracht ervoor dat niet telkens dezelfde leerlingen als laatste gekozen worden, of zelfs uitgesloten

worden. De groepsindeling gebeurt vanuit een bepaalde bedoeling: 'eerder homogeen': sterk-sterk/ zwak-zwak, of eerder 'heterogeen': sterk-zwak... De leerkracht kan de groepen ook vormen op een creatieve wijze, zodat de groepsindeling heel toevallig gebeurt, bv. door het trekken van een kaartje.

Intensiteit

Het lesgeheel moet globaal genomen voldoende bewegingskansen bieden: de leerlingen moeten met hun hele lichaam in beweging zijn. We maken hierbij gebruik van grote bewegingsvormen waarbij leerlingen zich verplaatsen. We zullen dus de actieve bewegingstijd (ABT) hoog houden.

Tips :

- Geef geen te statische opdrachten (ter plaatse).
- Vermijd 'dode momenten': laat overbodige uitleg weg, stel opdrachten visueel voor.
- Laat opdrachten herhaald en voldoende lang uitvoeren.
- Zorg dat het materiaal efficiënt wordt gebruikt, zodat geen tijd wordt verloren aan wisselend uitdelen, ophalen...

Inventiviteit en creativiteit

Leerlingen worden uitgenodigd om zelf oplossingen te vinden, situaties aan te passen of om zelf nieuwe bewegingen of spelsituaties te vinden.

Tips :

- Geef leerlingen de kans om te experimenteren.
- Geef open opdrachten: bv. wie kan de fietsbanden zo leggen dat je van fietsband tot fietsband kan springen met twee voeten, hinken, of rugwaarts springen. Leerlingen kunnen hierbij de fietsbanden in een rij leggen, maar evengoed in een cirkel.

Samenwerking

Met elkaar leren (samenwerken) en van elkaar leren (samenwerkend leren).

BOX 2: EN WAT ALS BEWEGEN LASTIG IS?

Niet alle kinderen vinden bewegen leuk. Kinderen die zwaarlijvig of obes zijn, vormen daarin een bijzondere risicogroep en in bewegingsopvoeding moeten we voor die kinderen ook aandacht hebben. De moeilijke momenten voor de kinderen zijn de momenten van zich omkleden, het verwerken van commentaren op hun gewicht of op hun prestaties, de sportactiviteiten, de eetmomenten,... De school heeft de opdracht om het kind te laten participeren aan en genieten van bewegen. Het 'behandelen' van overgewicht is uiteraard geen opdracht van de school.

Het doel waaraan de school kan werken is tweeledig. Kinderen met overgewicht leren genieten van actief bezig zijn (= bewegingsactiviteit) en hen leren om bewegingsactiviteiten in het dagelijks leven in te bouwen (= bewegingseducatie). Het is dus ook voor deze kinderen enorm belangrijk ze te kunnen motiveren om te blijven bewegen. Wanneer we de hierboven aangehaalde kenmerken van de motivatietheorie in beschouwing nemen dan betekent dit voor zwaarlijvige kinderen het volgende.

Nood aan competentie

- We dagen deze leerlingen uit tot succesbeleving, grensverleggend. Hiertoe bieden we 'haalbare' opdrachten aan.
- Voor elk kind is erkenning, waardering en respect belangrijk: doe dit expliciet!
- Het ontwikkelen/behouden van een positief zelfbeeld wordt expliciet nagestreefd; dit kan maar wanneer ze slagen in hun opdracht.
- De focus ligt op het positieve, wat goed is, wat lukt. We geven dus positieve feedback.
- We scheppen een taakgericht klimaat en geen prestatiegericht klimaat. We valoriseren dus minstens de inspanning. We appreciëren inzet eerder dan het resultaat.
- We laten de leerlingen zelf weergeven wat ze al kunnen en wat ze nog niet zo goed kunnen.
- We bieden een gevarieerd aanbod.
- Kinderen met overgewicht hebben een grotere vetmassa én een grotere spiermassa; daarom kunnen ze in sommige activiteiten heel goed zijn. Ze zijn goed in krachttoefeningen en houdingsoefeningen, evenwicht, coördinatie, lenigheid zijn vaak succesactiviteiten. Waardeer hen voor elke inspanning bij deze oefeningen.
- We zorgen ervoor dat bewegen leuk, fijn blijft. We gebruiken bv. veel muziek; we werken thematisch bij jonge kinderen.
- We doen zeker geen ongewilde denigrerende uitspraken.
- We vermijden spelletjes waarbij kinderen snel uitvallen. Hierbij ervaren ze te vlug hun beperkingen en juist zij hebben de oefening zo broodnodig.

Nood aan autonomie

- De leerlingen moeten het gevoel krijgen dat ze zelf aan hun competentie kunnen werken: daartoe schakelen we in ons aanbod veel keuzemogelijkheden in. We variëren in thema's, werkvormen, rollen en taken...
- Laat de leerlingen zelf initiatieven nemen en waardeer die. Bij de jongste kinderen bieden we zelf als leerkracht enkele middelen aan waartussen ze mogen kiezen (bv. loopspelen, balvaardigheden, heffen en dragen...).
- Maak een balans op tussen eindtermen en persoonlijke doelstellingen. Laat die persoonlijke doelen aangeven door de leerlingen zelf.

Nood aan verbondenheid

Ook deze leerlingen willen aanvaard worden door de leerkracht en door de medeleerlingen.

- Ze hebben nood aan een gevoel van veiligheid (sociaal-emotionele veiligheid). Ze willen dus ook wel een plaatsje in de klasgroep. Laat deze leerlingen bijvoorbeeld eens andere rollen vervullen: bv. de rol van helper, van coach. Binnen deze rollen kunnen ze sterk uit de hoek komen en een steun betekenen voor andere leerlingen van de klasgroep. Waardeer dit opnieuw nadrukkelijk als leerkracht.
- Stel evenwichtige groepen samen bij groepsspelen (leerlingen zelf laten kiezen in welke groep ze zitten is dus niet altijd aan te raden) en varieer de groepen. Zwaarlijvige leerlingen mogen niet het gevoel hebben dat de groep verliest, minder goed presteert door hen en dat ze daarom uitgesloten worden. Zet daarom dus opnieuw in op bv. andere rollen en taken.
- Vertoon als leerkracht een gedrag gekenmerkt door echtheid, open houding en respect.
- Heb vertrouwen in de ontwikkeling van alle leerlingen.

Nog enkele bijkomende aandachtspunten?

- Een zwaarlijvig of obes kind moet bewegen. Stimuleer kinderen om verplaatsingen te voet of met de fiets te doen, trappen te nemen, te dansen, spelen, sporten.
- Hou het zo veel mogelijk bij aerobe activiteiten (aerob wil zeggen: langdurig volgehouden activiteit die de hartslag en de ademhaling verhoogt, zonder in zuurstofnood te komen).
- Laat grote spiergroepen gebruiken (verplaatsing in de ruimte).
- Verhoog de intensiteit geleidelijk.
- Vermijd gewichtsdragende activiteiten in de opwarmingsfase (lopen, springen): dit overbelast de knie, heup en rug.
- Maak indien nodig een individueel handlingsplan: vertrek van een stand van zaken, bewegen van grote spiergroepen, rustige opbouw van conditie, vertrek van het positieve (wat lukt, wat is fijn).
- Eenzelfde inspanning vraagt bij een obes kind méér energie, hart- en longactiviteit dan bij een niet-obes kind. Het kind is dus ook sneller moe: hou hier rekening mee.
- De normen van veilig sporten gelden voor alle kinderen en zijn dus niet anders voor kinderen met overgewicht.

Veelzijdigheid

Laat leerlingen verschillende rollen en taken vervullen en zorg dat ze vaardigheden niet geïsoleerd maar contextueel oefenen, zodat ze breed toepasbaar zijn. Dat kan binnen één lesgeheel, maar ook over een jaar verspreid.

Tips :

- Geef leerlingen de kans om verschillende bewegingservaringen op te doen en deze optimaal in tijd, volgens beschikbare ruimte en binnen hun mogelijkheden steeds opnieuw uit te voeren. (transfer)

- Laat leerlingen niet steeds op dezelfde manier rondlopen: vraag ze eens te huppelen, vlug/ traag te lopen, in verschillende richtingen...
- Doe een aanbod vanuit de verschillende bewegingsthema's (zie box 1), met gebruik van verschillende materialen en opstellingen.



Foto: Anissa Thompson

Variatie en Differentiatie

Variatie slaat op afwisseling in opdrachten; dit wil zeggen, iets anders op hetzelfde niveau: bv. een tik-takspel met verschillende raketjes, of met verschillende soorten ballen. Handenstand tegen een mat, tegen een sportraam, met twee helpers... Variëren in werkvormen kan ook: bv. handenstand individueel uitvoeren of in samenwerking met een partner, een coach.

Elke klasgroep is een heterogene groep. Niet alle leerlingen durven hetzelfde, of beschikken over dezelfde motorische of sociale competentie. Differentiatie naar tempo, niveau, interesse en leerstijl laat toe bij heterogene groepen het individueel leerproces te sturen. De bedoeling is elk kind optimaal intensief, veelzijdig, met plezier en met ruimte voor eigen inbreng te laten bewegen.

Tips :

- Denk in lijnen en bied - uitgaande van de basisoefenstof - gradaties en regressies³ aan.
- Bied zo veel mogelijk open situaties aan.
- Niet iedereen moet dezelfde opdracht uitvoeren: bv. ballon over draad tikken/ ballon over draad slaan met krantenstok/ heen en weer slaan over draad....
- Geef voldoende ruimte aan eigen inbreng van de leerlingen.
- Geef die leerlingen hulp die het nodig hebben en varieer de manier waarop geholpen wordt: verbale bijsturing, visuele bijsturing met een demo of opdrachtkaart, samen met de leerling de oefening uitvoeren.

Zelfstandigheid

Van een leerkrachtgestuurde naar een meer leerlinggestuurde vorm van leren overstappen, draagt ook bij tot het optimaliseren van de leeransen. Bij leerkrachtgestuurd werken treedt de leerkracht op als kennisoverdrager, als vakexpert. Hij bepaalt wat en hoe geleerd wordt. In een leerlinggestuurd leren treedt de leerkracht op als de begeleider van de lerende. De leerkracht delegeert.

Aanschouwelijkheid

Gebruik maken van geschreven tekst, tekeningen, bewegende beelden (demo, video), opdrachtkaarten, kijkwijzers, checklists,... zal het zelfgestuurd en duurzaam leren van leerlingen ondersteunen.

Een sterk samenwerkend venootschap

Tot slot moet aangestipt worden dat samenwerking met de ouders ontzettend belangrijk is. Neem dus initiatieven om de samenwerking met de ouders te verhogen (bv. via projecten als "Kinderen, aan tafel!" en "Kinderen in beweging"). Ouderparticipatie is een uitstekende manier om ouders het besef te geven dat zij verbonden zijn met de school. Zij krijgen nog meer het gevoel dat zij samen (school en ouders) verantwoordelijk zijn voor de opvoeding van de kinderen: ook voor bewegingsopvoeding.

Meer lezen?

- BERTRANDS, E., DE MEDTS, C., & DESCHEPPER, G.** (2003). *Kleuterstappen in beweging. Bewegingszorg voor het jonge kind.* Leuven: Acco.
- COX, A. E., SMITH, A. L., & WILLIAMS, L.** (2008). *Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school.* Journal of Adolescent Health, 43, 506-513.
- DE MEDTS, C.** (2005). *Hoe veilig zijn onze lessen bewegingsopvoeding in het basisonderwijs?* Brussel: Basis, COV.
- DE MEDTS, C.** (afl. mei 2008). *Kleuters aan het stuur: ook binnen bewegingsopvoeding. Begeleid zelfstandig leren.* Praktijkids voor de basisschool. Mechelen: Wolters Plantijn.
- DE MEDTS, C.** (afl. sept. 2008). *Begeleid zelfstandig leren en begeleid samenwerkend leren in bewegingsopvoeding in het lager onderwijs. Begeleid zelfstandig leren.* Praktijkids voor de basisschool. Mechelen: Wolters Plantijn.
- DE MEDTS, C., COENS, H., & VAN DAMME, E.** (2008). *Hup Jules: bewegingsontwikkeling voor peuters.* Antwerpen: Zwijsen.
- DE MEDTS, C., COENS, H., & VAN DAMME, E.** (2010). *Hop Pompoen: bewegingsontwikkeling voor kleuters.* Antwerpen: Zwijsen.
- DE MEDTS, C., COENS, H., & VERHOEVEN, A.** (2011). *Zet jezelf in beweging: kaarten voor BO van leerjaar 1 tot 6.* Antwerpen: Zwijsen.
- DE MEDTS, C., & VERHOEVEN, A.** (afl. dec. 2007). *Een creatieve speelplaatswerking. Hoe begin je eraan?* Praktijkids voor de basisschool. Mechelen: Wolters Plantijn.
- FLORQUIN, V., & BERTRANDS, E.** (1989). *Speelkriebels voor kleuters.* Leuven: Acco.
- ISERBYT, P., & BEHETS, D.** (2008). *Graag leren bewegen in lichamelijke opvoeding.* Leuven: Acco.
- LEPER, R., SCHIEPERS, M., & DEHAENE, E.** (1998). *Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren.* Leuven: Acco.
- LOOTENS, I., & SCHAUMONT, T.** (2010). *Kinderen, aan tafel! VCLB regio Gent en VCLB Meetjesland.* Uitgebreid door **DE MEDTS, C.** (2010) met *Kinderen in beweging: hoe kinderen meer en beter laten bewegen.*
- MADOU, B., ISERBYT, P., & BEHETS, D.** (2007). *Lichamelijke opvoeding in een krachtige leeromgeving.* Leuven: Acco.
- Vlaams Verbond Katholiek Basisonderwijs (2011). *Bewegingsopvoeding in de basisschool: leerplan.*
- Vlaams Verbond Katholiek Basisonderwijs (2011). *Vademecum Bewegingsopvoeding in de basisschool* (online document).

¹ Voor de leerplannen van andere koepels zie: *Leerplan leergebied Lichamelijke opvoeding kleuteronderwijs* (1998), *GO! onderwijs van Vlaamse Gemeenschap; Leerplan leergebied Lichamelijke opvoeding lager onderwijs* (1998), *GO! onderwijs van Vlaamse Gemeenschap; Leerplan Lichamelijke opvoeding voor de basisschool* (1998), OVSG.

² Autonome motivatie is een belangrijk begrip uit de zelfdeterminatietheorie. Meer informatie hierover vindt u in het artikel "Hoe we kinderen en jongeren kunnen motiveren: Toepassingen van de zelfdeterminatietheorie" in *Caleidoscoop* 22(1), verschenen in 2010.

³ Regressie is "terugkeren in de ontwikkeling"; welk stapje komt er normaliter vooraf in de ontwikkeling? Het gaat hier om inzicht hebben in ontwikkelings- en leerlijnen.