

Kijken naar bewegen 2

Beweeguitdagingen als manier om bewegen en sporten te bekijken en te ordenen

Padel, trailrunning, slackline, suppen, kanjam, ropeskippen, spikebal, boulderen, freerunning, longboarden, bootcamp, popping, krav maga en ga zo maar door. De huidige beweeg- en sportcultuur is veelvormiger dan ooit. Dat palet van verschijningsvormen heeft invloed op wat er in de gymles aan bod komt. De leraar LO staat voor de opgave een verantwoorde keuze te maken uit een enorme hoeveelheid mogelijke lesactiviteiten. In dit artikel introduceren we een manier van kijken en ordenen van het domein Leren Bewegen aan de hand van 'beweeguitdagingen'. Dit helpt de leraar LO het onderwijsprogramma te ontwikkelen. | Tekst Jacob Nienhuis

Verandering in beweeg- en sportlandschap

Zoals gezegd ziet het beweeg- en sportlandschap er anders uit dan twintig jaar geleden. Voor elk doel, motief of context is er wel een passende activiteit. De inhoud en de vorm van sport- en beweegactiviteiten verandert. De leraar LO heeft de schone taak om de veranderingen in de beweeg- en sportcultuur te vertalen naar betekenisvolle en bruikbare lesinhoud die aansluit bij de belevingswereld van de leerlingen.

Hoe komt de leraar LO aan bruikbare, relevante en actuele inhoud voor zijn lessen? Via de meer officiële kanalen zoals lesmethoden, LO Magazine, andere vakbladen, studiedagen, bijscholingen, clinics, lespakketten van sportbonden of andere sportaanbieders. Maar ook meer informeel via social media zoals facebook, tiktok en Instagram. Deze enorme hoeveelheid aan informatie roept vragen op als: Wat zal ik aanbieden? Wat is de kern van het vak? Wat is keuze? Wat is geschikt voor welke leeftijd? Aan welke kwaliteit moet een activiteit voldoen om geschikt te zijn voor in de gymles?

Kortom: het is hoog tijd om met elkaar te bepalen hoe we kijken naar dit hele diverse en snel veranderende

beweeglandschap. En hoe we dat ordenen in een herkenbaar geheel, dat de volle breedte van dat beweeglandschap beslaat.

Wat verstaan we onder een beweeguitdaging?

Beweeguitdagingen beschrijven de essentie van de belangrijkste beweegthema's uit de beweeg- en sportcultuur. Je kunt zeggen dat beweeg- en sportactiviteiten 'gerecht' zijn en de beweeguitdagingen de 'ingrediënten' waaruit die gerechten bestaan. Het is de kunst om als leraar LO de ingrediënten te onderscheiden, te bepalen wat basis ingrediënten zijn, wat smaakmakers zijn, en met welk recept je een smakvolle en voedzame maaltijd opdiend.

Beweegthema's geven richting en ruimte

Neem bijvoorbeeld het beweegthema 'passeren en onderscheppen'. Dat is het beweegthema waar het draait om 'met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dicht bij het doel te komen of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen'. Dat kunnen vormen van korfbal, handbal,

hockey, voetbal, of rugby zijn. Zo kan een vo-school ervoor kiezen om in de onderbouw een ontwikkellijn van aangepaste doelspelen aan te bieden en in de bovenbouw in een keuzesysteem een aantal doelspelen in de 'street'-variant aan te bieden. Het beweegthema geeft richting aan het programma, want het maakt duidelijk dat 'passeren en onderscheppen' (doelspelen) in het

programma moet worden opgenomen. Het geeft de docent en de school ruimte om activiteiten te kiezen en in een leerlijn te zetten, passend bij de doelgroep en aanwezige faciliteiten.

Relatie tussen beweeguitdagingen en activiteiten

Beweegthema's en bijbehorende beweeguitdagingen zijn uitdrukkelijk geen opsomming van activiteiten of sporten, zoals wel gedacht wordt. Het komt vaak voor dat een bepaalde beweeguitdaging in verschillende activiteiten voorkomt, bijvoorbeeld de beweeguitdaging van balanceren komt aan bod in activiteiten zoals ballopen, hinkelen, slacklinen en acrobatiek. Omgekeerd is het ook zo dat binnen een bepaalde activiteit verschillende beweeguitdagingen aan bod komen,

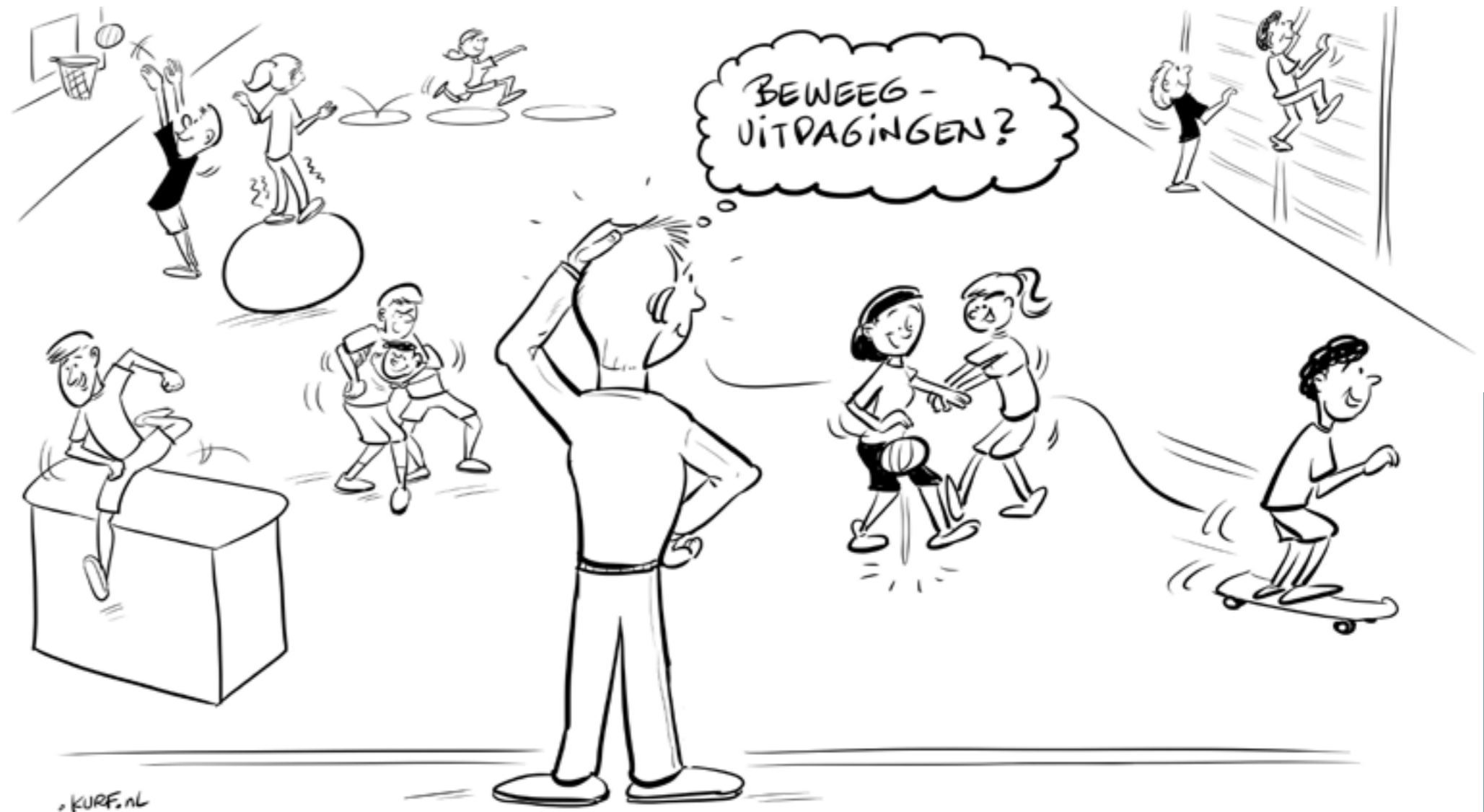
bijvoorbeeld tijdens freerunning ben je bezig met de beweeguitdagingen van springen, lopen, balanceren, draaien et cetera. In de lespraktijk is het belangrijk om te bepalen welke beweeguitdaging in een activiteit voor die specifieke leerling de hoofduitdaging is zodat passende leerhulp kan worden geboden. Bij veel beweegthema's is ook vaak een balanceerprobleem. Bijvoorbeeld bij de beginnende schaatser (beweegthema 'glijden en rijden') is een balanceerprobleem dominant (het handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak).

Wat kun je hiermee in de lespraktijk?

Doorlopende leerlijn

Beweegthema's kun je zien als

doorlopende leerlijnen. Het is mogelijk om activiteiten die je wilt aanbieden in een logische en opbouwende leerlijn te zetten. Je past de taak of de context aan en maakt daarmee de activiteit op maat voor een klas of individuele leerling. De essentie van het beweegthema – bijvoorbeeld 'inblijven en uitmaken' – blijft hetzelfde maar de vorm of het niveau verandert. Zo kan een tikspel worden aangeboden voor kinderen in groep 3/4 van de basisschool met een duidelijke rolverdeling van vaste tikkers en lopers, en met veel vrijplaatsen voor de lopers. Voor de bovenbouw van het vo kan worden gekozen voor een complex spel met verschillende rollen die ook kunnen wisselen en waarbij er de lopers weinig tot geen bescherming hebben.



Overzicht beweegthema's met bijbehorende beweeguitdagingen

Beweegthema	Beweeguitdaging
Balanceren	Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak
Glijden en rijden	Vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden
Gymnastisch springen	Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handen plaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald
Atletisch springen	Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen
Klimmen	Het realiseren van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsten over klim- en klautervlakken
Zwaaïen	Zwaaïen op of aan een toestel
Draaïen	Inzetten van rotatie om breedte- en/of lengte-as en tijdig deze rotatie weer afremmen
Hardlopen	Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen of in een bepaald tempo vol te kunnen houden
Inblijven & uitmaken	Iemand willen afgooien, uittikken met een speelvoorwerp, uitmaken of tikken terwijl de ander dit probeert te voorkomen
Mikken	Wegspelen van een speelvoorwerp om dit in of tegen een mikdoel te krijgen
Werpen en wegspele	Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo ver mogelijk te krijgen
Jongleren	Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft
Over en weer inplaatsen	Wegspelen van een speelvoorwerp binnen het speelveld zodat de ander deze niet kan terugspelen
Passeren en onderscheppen	Met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dicht bij het doel te komen of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen
Stoeien	Door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen terwijl deze probeert de balansverstoringen te voorkomen
Treffen	Elkaar willen raken met of zonder speelvoorwerp en tegelijkertijd voorkomen dat je geraakt wordt
Bewegen op muziek	Het uitvoeren van bewegingspatronen op muziek waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen overeenkomt met de muziek
Fitheid	Het uitvoeren van (een serie) bewegingen, waarbij de intensiteit varieert
Drijven en verplaatsen	Drijven en verplaatsen in het water

NB

Deze lijst is gebaseerd op de opbrengsten van Curriculum.nu en is tot stand gekomen via diverse ontwikkelsessies en feedbackbijeenkomsten. Binnen de vakwereld bleek er een breed draagvlak voor dit kader. Het wil niet zeggen dat deze lijst in beton is gegoten. Over een aantal nieuwere beweegthema's is nog discussie, maar de manier van kijken en het abstractieniveau nemen we nu als uitgangspunt.

Combineren

Zoals gezegd kun je uiteraard ook activiteiten aanbieden waarin verschillende beweegthema's aan bod komen. Bij freerunning zijn leerlingen bijvoorbeeld bezig met springen, rollen, balanceren, klimmen. Je kiest daarin dan weer waar je het accent op legt: op veel verschillende vormen of op verschillende uitvoeringsniveaus. Waar

het om draait is dat de leerlingen in de gekozen setting daadwerkelijk allemaal springen, rollen, balanceren en klimmen als beweeguitdaging aangaan.

Opbouwen vanuit geheel en/of vanuit afzonderlijke delen

Als je basketbal aanbiedt, dan veronderstelt dat dat leerlingen kunnen hardlopen, springen, werpen, dribbelen,

vangen, mikken. Dit zijn allemaal beweegthema's of onderdelen daarvan die uiteindelijk samenkomen in een complexer beweegthema: 'passeren en onderscheppen', waar basketbal een voorbeeld van is. Ook hierin kun je weer keuzes maken: je kunt het spel opbouwen vanuit die onderliggende beweegthema's. Je kunt ook het spel zodanig vereenvoudigen, bijvoorbeeld

door de dribbel weg te laten of te beperken, of door het scoren te vereenvoedigen met een grotere ring, zodat het spelidee 'passeren en onderscheppen' ook door leerlingen met een lager vaardigheidsniveau gerealiseerd kan worden. In de praktijk is er vaak een combinatie van beide aanpakken.

Houvast en overzicht

Stel, je wilt je huidige lesprogramma onder de loep nemen. Je biedt bijvoorbeeld in de brugklas een lessenreeks met verschillende turnactiviteiten aan. Trampoline springen, ringzwaaïen, handstandvormen. Je bent niet zo tevreden over het deelnameniveau. Voor een deel van de leerlingen is het te moeilijk. Aan de hand van de beweegthema's die hierbij aan bod komen: springen, zwaaïen, balanceren, kun je op zoek gaan naar andere activiteiten die beter aansluiten waardoor de leerlingen meer succeservaringen hebben. Of je bekijkt je lesprogramma en komt tot de ontdekking dat bepaalde beweegthema's - bijvoorbeeld inblijven en uitmaken - heel veel aan bod komen, en andere - bijvoorbeeld stoeien - niet of nauwelijks. Je bepaalt dan vervolgens of je die verhouding goed vindt of dat je het aanpast. Het overzicht van beweegthema's geeft je dus houvast om de volle breedte van de beweeg- en sportcultuur aan bod te laten komen.

Nieuwe activiteiten

Veel collega's komen op allerlei manieren in aanraking met nieuwe activiteiten en vragen zich af of en hoe ze een plek verdienen in het lesprogramma. Het is belangrijk dat nieuwe beweeg- en sportactiviteiten met deze ordening een plek kunnen krijgen in het curriculum. Zo kunnen bijvoorbeeld diverse activiteiten die vallen onder de noemer 'urban sports' goed in het programma worden opgenomen. Tegelijkertijd kun je ook vaststellen dat bepaalde spellen die circuleren op social media en er leuk uitzien geen waarde hebben als het gaat om leren bewegen omdat er geen beweeguitdaging in zit.

Moet alles nu heel anders?

Nee, want veel van wat hier wordt beschreven is niet nieuw. Maar het is wel voor het eerst dat alles zo op een rij staat en dat het is uitgewerkt voor

een leerlijn van po naar vo. Misschien werk je als vakleerkracht in het po al vanuit de leerlijnen en kun je daar goed mee uit de voeten. Misschien werk je als docent LO in het vo en ben je nog meer gericht op bepaalde activiteiten vanuit de georganiseerde sport. In dat geval zal het even schakelen zijn. Niet zo zeer omdat die activiteiten niet meer geschikt zouden zijn, maar omdat je met de beweegthema's meer kijkt naar de achterliggende beweeguitdaging en daar geschikte activiteiten bij zoekt.

Eigenlijk gaat het erom dat beweegthema's je helpen om jezelf en elkaar te bevragen. Wat wil ik nu dat leerlingen gaan leren als ze deze activiteit in deze setting gaan doen? Zo heeft het zelfde arrangement van een stoetspel in twee groepen een heel andere uitwerking. Bij de ene groep zullen bij het grondgevecht met wisselende rollen maar een paar leerlingen in staat zijn een kanteltechniek uit te voeren, bij de andere groep lukt dat bijna iedereen. Het is de kunst om als professional de activiteit zo in te richten dat de gewenste beweeguitdaging - door kantelen een medespeler uit balans brengen en voorkomen dat jezelf uit balans raakt - tot stand komt bij zo veel mogelijk leerlingen.

Update rond actuele ontwikkelingen

De huidige kerndoelen en eindtermen zijn alweer ruim 15 jaar geleden vastgesteld. Met deze artikelenreeks laten we zien op welke vlakken er veranderingen gaande zijn. KVLO en SLO organiseren gezamenlijk een verkenning rond deze ontwikkelingen. Hiervoor is een lerarenpanel samengesteld dat bestaat uit leraren LO en opleiders. Dit lerarenpanel komt in zes themasessies bij elkaar. Deze sessies zijn waardevol omdat nieuwe plannen en ontwikkelingen, zoals die rond de beweeguitdagingen, kunnen worden getoetst aan hoe er vanuit de praktijk over wordt gedacht. Zo bleek bijvoorbeeld dat men over het algemeen enthousiast is over het kijkkader van de beweegthema's en beweeguitdagingen, dat men ziet dat hiermee de volle breedte van de beweeg- en sportcultuur aan bod komt, dat hiermee mogelijkheden ontstaan voor een doorlopende leerlijn van po naar vo. Maar

ook dat sommige beweegthema's zoals 'fitheid' en 'drijven en verplaatsen' nog discussie oproepen.

Doe mee en denk mee

Uiteraard kun je ook buiten dit lerarenpanel meedenken en meedoen. We willen graag zoveel mogelijk collega's betrekken bij actuele ontwikkelingen die ook gevolgen hebben voor de praktijk. Dus, laat het weten als je vragen of opmerkingen hebt over de inhoud en achtergrond van de beweegthema's. Het kan ook zijn dat je al allerlei beelden hebt bij hoe je deze manier van kijken naar bewegen kan gebruiken in de praktijk. Reageren kan via j.nienhuis@slo.nl ●



Bronnen

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg A. (2012). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds. Mooij, C., Berkel, M. van, Consten, A., Danes, H., Geleijnse, J., Gref, M. van der, Tjalsma, W. (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Ontwikkelteam Bewegen & Sport (2019). *Leergebied Bewegen & Sport: Voorstel voor de basis van de herziening van de kerndoelen en eindtermen van de leraren en schoolleiders uit het ontwikkelteam Bewegen & Sport*. Den Haag: curriculum.nu. Verkregen van <https://curriculum.nu/> SLO (2015). *Kompas bewegingsonderwijs*. Verkregen van <https://www.slo.nl/@6435/kompas-1/> SLO (2019). *Leerdoelenkaart bewegingsonderwijs 10-14*. Verkregen van <https://www.slo.nl/@10788/leerdoelenkaart-10/>

Contact

j.nienhuis@slo.nl
Jacob Nienhuis is leerplanontwikkelaar bij SLO, nationaal expertisecentrum voor leerplanontwikkeling
Tekening
 John Körver
Kernwoorden
 beweeguitdaging, beweegthema, doorlopende leerlijn, curriculum

