

Bewegingsonderwijs voor kleuters

Speellokaal of gymzaal?

Voor jonge kinderen is bewegen van essentieel belang. Op motorisch, cognitief, sociaal en emotioneel gebied maken kinderen een extra grote ontwikkeling door wanneer er veel en vaak wordt bewogen. Bij het verzorgen van bewegingsonderwijs is voldoende kennis nodig om de juiste keuzes te kunnen maken. In dit artikel wordt een aantal keuzemogelijkheden benadrukt en uitgewerkt, waardoor er op verantwoorde wijze tot veelzijdig, intensief en plezierig bewegingsonderwijs kan worden gekomen.

Joost Brandt is actief binnen het bewegingsonderwijs

Harry van der Meer is een ervaren docent bewegingsonderwijs in Bennebroek en auteur van diverse methodes over bewegingsonderwijs (www.gymlessenbasisonderwijs.nl)

Samen ontwikkelden zij de methode bewegingsonderwijs *Gymmen in de 'grote' gymzaal* (info@gymmenindegrotegymzaal.nl)

Jonge kinderen zijn van nature intrinsiek gemotiveerd om te bewegen. Voor ons als opvoeders de taak om deze enthousiaste houding ten opzichte van bewegen te stimuleren en optimaal te benutten. Bijvoorbeeld door ze uit te dagen binnen veilige lessen bewegingsonderwijs.

Jonge kinderen zijn dol op herhaling. Herhaling brengt namelijk bekendheid met de aangeboden bewegingsactiviteiten met zich mee. Deze bekendheid kan ervoor zorgen dat kinderen zich veiliger voelen tijdens de gymles. Deze veiligheid en het daaruit voortvloeiende vertrouwen zijn voorwaarden voor iedere succesvolle leersituatie.

Speellokaal of gymzaal

Kleuters krijgen op veel basisscholen les in het speellokaal. Deze voor kleutergym ingerichte ruimte verschilt per basisschool. Doordat de oppervlakte en de inventaris niet gestandaardiseerd zijn, verschillen de mogelijkheden enorm. Bekend is dat veel scholen oplopen tegen de vaak beperkte omstandigheden in het speellokaal. Met dertig leerlingen bewegen in een kleine ruimte met beperkte mogelijkheden doet geen goed aan de kwaliteit van het bewegingsonderwijs. Lang-

zaam maar zeker lijkt een verschuiving plaats te vinden naar de gymzaal. Hierdoor kunnen aan de kleuters meer bewegingsactiviteiten aangeboden worden, zoals:

- duikelen aan rekstok, brug, touwen en ringen;
- zwaaien aan touwen;
- schommelen in touwen en ringen;
- klimmen in een schuin hoog klimraam;
- rollen op een dikke mat;
- voldoende ruimte bij tikspelen en balspelen.

Op deze manier wordt het aantal beweegmomenten per week op een meer veelzijdige wijze ingevuld. Een minimum aantal beweegmomenten per week is vanuit de overheid niet gesteld. De norm volgens de Koninklijke Vereniging voor Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLLO) ligt echter op negen beweegmomenten per week. Deze momenten zouden bijvoorbeeld als volgt kunnen worden ingevuld:

- vijf keer op de speelplaats;
- twee keer in het speellokaal;
- één keer in de aula;
- één keer in de gymzaal.

Op de speelplaats kunnen de kleuters vrij spelen met onder andere de zandbak, de glijbaan, de klimtoren, steppen, karren en ander klein materiaal, zoals springtouwjes en loopklossen. Naast dit vrij spelen kan er ook gericht buiten gespeeld worden. De groepsleerkracht speelt/oefent dan met de hele groep of een deel van de groep een spel of activiteit. Het introduceren van het spel of activiteit van de week of maand is daarbij een aanrader.

In het speellokaal staan de bewegingsactiviteiten op het programma: balanceren, mikken, klimmen, springen, duikelen, stoeien en dans. Om de veiligheid in het speellokaal te garanderen, wordt er aangeraden per opstelling maximaal drie acti-

| Leerlijn | Percentage in lestijd | Les waarin de leerlijn aan bod komt |
|----------------------|-----------------------|---|
| 1 Balanceren | 7 | 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 |
| 2 Klimmen | 15 | 1, 2, 3, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 21, 22 |
| 3 Zwaaien | 9 | 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 21, 22 |
| 4 Over de kop gaan | 9 | 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 21, 22 |
| 5 Springen | 9 | 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 16, 17 |
| 6 Hardlopen | 14 | 1, 2, 11, 12, 13, 14, 15, 20 plus zestien keer tijdens de inleiding |
| 7 Mikken | 9 | 3, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 18, 19, 20 |
| 8 Jongleren | 8 | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| 9 Doelspelen | 3 | 18, 19, 20 |
| 10 Tikspelen | 11 | 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 |
| 11 Stoeispelen | 4 | 16, 17, 18, 19 |
| 12 Bewegen op muziek | 2 | vier keer tijdens de inleiding |

Schema 1: verdeling van de leerlijnen voor de methode *Gymmen in de 'grote' gymzaal*



Kleuters kunnen ook les krijgen in de gymzaal

viteiten aan bod te laten komen. De ruimte in het speellokaal is immers beperkt.

Als het speellokaal vol met materialen staat (bijvoorbeeld omdat er gewerkt wordt met 'de opstelling van de week') en de gymzaal bezet is, kan bewegen op muziek (dans) prima in de aula aangeboden worden.

In de gymzaal zal het accent liggen op die bewegingsactiviteiten die in de speelzaal niet, of door de ruimte beperkt mogelijk zijn. Activiteiten als schommelen, zwaaien, rollen op de dikke mat, balspelen, tikspelen kunnen in de 'grote' gymzaal intensief aan bod komen.

Doelstelling en invulling van de lessen

De kerndoelen 57 en 58 hebben betrekking op bewegingsonderwijs:

- 57 De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.
- 58 De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

Deze kerndoelen zijn de enige richtlijnen die de overheid voor het bewegingsonderwijs biedt. Hierdoor kan het bewegingsonderwijs zeer breed worden ingevuld. Om meer structuur en eenduidigheid te bieden is het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (2005a) ontwikkeld door SLO en KVLO in 2006 (Van Berkel e.a., 2006). Het document heeft op zeer constructieve wijze structuur ontwikkeld in het zeer brede spectrum aan mogelijkheden. In dit boekwerk worden

bewegingsactiviteiten onderverdeeld in twaalf leerlijnen.

In Nederland zijn inmiddels tal van methodes ontwikkeld waarbij, rekeninghoudend met het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*, invulling wordt gegeven aan het vak. Specifiek voor de doelgroep 'het jonge kind' is dit aantal echter gering.

Efficiënte tijdverdeling

Binnen een succesvolle gymles moet je de tijd efficiënt kunnen verdelen. Door met een systeem te werken waarbij een deel van de activiteiten reeds bekend is en een deel nieuw, wordt de uitlegtijd aanzienlijk gereduceerd. Dit kan worden gerealiseerd door het maken van een efficiënte planning. Ook kun je, wanneer bij een methode videomateriaal is toegevoegd, de kinderen in de klas alvast laten zien wat er die dag tijdens de gymles zal worden gedaan. De uitleg van de les wordt dan dus alvast op een visuele manier verricht.

Klassikaal of in groepjes?

De organisatie die de docent bewegingsonderwijs binnen zijn lessen aanhoudt, is vaak zeer bepalend voor het succes ervan. Hiervoor dienen afwegingen te worden gemaakt. Ga je bijvoorbeeld klassikaal te werk of in groepjes?

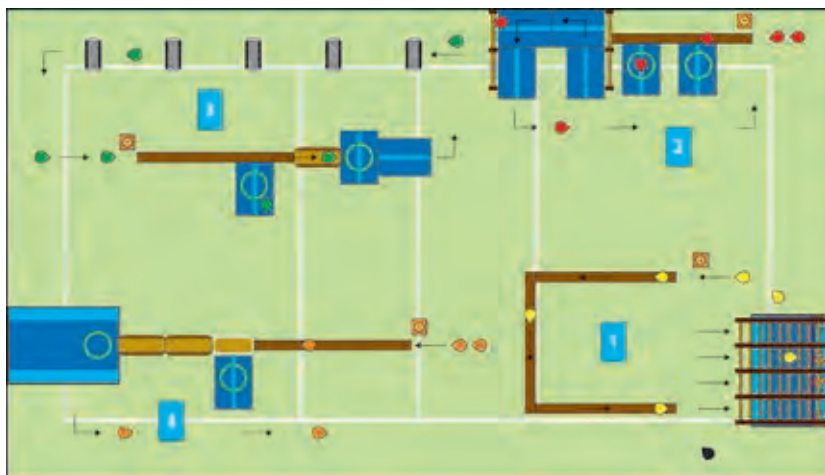
Werd er in het verleden veel klassikaal les gegeven, waarbij één bewegingsactiviteit centraal stond, de laatste decennia is het werken in groepjes steeds meer de norm geworden binnen de lessen bewegingsonderwijs. >>



Een nieuwe leerling wordt geholpen door een oudere leerling

In een groepjesles worden binnen één les verschillende activiteiten aangeboden. Meestal gaat het om drie tot vijf activiteiten die tegelijkertijd plaats vinden. De grootste voordelen van zo'n groepjesles zijn:

- De **bewegingsintensiteit** is veel groter. Per activiteit zijn vijf tot acht leerlingen ingedeeld. Hierdoor zijn er geen wachtende leerlingen, veel herhalingen en zijn de leerlingen 95 procent van de lestijd actief.
- Er is **meer variatie** in bewegingsactiviteiten. De kans dat er in één les een activiteit bij zit die alle leerlingen aanspreekt is groter dan bij een klassikale les waar maar één bewegingsactiviteit centraal staat.



Figuur 1: werken in groepjes. Deze plattegrond geeft een gymles weer, waarin tegelijkertijd wordt gewerkt aan vier bewegingsactiviteiten

- Door groepjes te maken met leerlingen met een gelijk vaardigheidsniveau kan er per activiteit veel meer **gedifferentieerd** worden. De leerkracht kan de niveaus per groepje aanpassen en de ene groep wel helpen en de andere niet.
- De leerlingen krijgen een **andere (eigen) rol**. Het 'zelfstandig werken' en de 'zelfregulerende taken' worden belangrijker.
- De leerkracht wordt meer **begeleider en stimulator** en minder instructeur. Hierdoor krijgt de leerkracht meer ruimte en tijd om leerlingen te observeren.
- Het is voor de leerkracht makkelijker om leerlingen **wel of niet bij elkaar te zetten**, waardoor het verlenen van hulp, aanpassen van niveaus, aanwijzen van een buddy voor een zwakke leerling eenvoudiger wordt.

De klassikale les is meer geschikt voor het creëren van een gezellige sfeer. Iets met z'n allen doen. Het belang hiervan mag niet worden onderschat. Denk bijvoorbeeld aan een les apenkooien. Deze les wordt vaak gegeven op het moment van een feestelijke gelegenheid. Het gevaar van (te) veel klassikale lessen is dat de intensiteit van de les sterk afneemt en dat steeds dezelfde kinderen een prominente rol binnen de les innemen.

Indelen van de groepjes

Het uitgangspunt voor indeling van groepen kan heel verschillend zijn. Als de leerkracht het accent legt op 'het leren van elkaar' zullen de groepjes heterogeen zijn. Leerlingen met verschillende bewegingsniveaus zitten dan in één groep. De leerlingen met het lage niveau zien een goed voorbeeld en worden geholpen. De kinderen met een hoog niveau nemen de rol van begeleider/helper op zich. Dat kan een impuls betekenen voor de ontwikkeling op sociaal-emotioneel gebied. Een goede beweger kan bijvoorbeeld bij het balanceren op omgekeerde banken makkelijk over de smalle lat lopen. De uitdaging voor die leerling kan dan zijn om de zwakke beweger uit het groepje een 'handje' te geven, zodat het bij die leerling ook lukt.

Als de leerkracht het accent legt op 'hulp verlenen bij een bewegingsactiviteit op een specifiek niveau', dan zullen de groepjes homogeen zijn. De

Een nieuwe leerling

Een nieuwe leerling vergt extra tijd en aandacht van de leerkracht, zeker tijdens de gymles. Hier worden immers ontzettend veel nieuwe ervaringen opgedaan. Kies ervoor om de nieuwe leerling eerst alleen te laten meekijken. Of wijs tijdens de les een oudere leerling aan om de nieuwe leerling te begeleiden.

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| Les 1 | 1 Over banken lopen en klimraam klimmen | 2 Diepspringen en klimmen | 3 Diepspringen en hordeloop | 4 Stormbaan |
| Les 2 | 1 Vos kom uit je holl! | 2 Over banken lopen en klimraam klimmen | 3 Diepspringen en klimmen | 4 Diepspringen en hordeloop |
| Les 3 | 1 Stuiteren en mikken | 2 Vos kom uit je holl! | 3 Over banken lopen en klimraam klimmen | 4 Diepspringen en klimmen |
| Les 4 | 1 Koprol op schuine dikke mat | 2 Stuiteren en mikken | 3 Vos kom uit je holl! | 4 Over banken lopen en klimraam klimmen |

Schema 2: voorbeeld van een efficiënte planning. Afgezien van de allereerste les is in elke les alleen activiteit 1 nieuw.

leerlingen van een groep kunnen dan makkelijker geholpen worden op een eenvoudig of juist moeilijk niveau. Bijvoorbeeld: voor het groepje 'zwakke'

Handen tekort

Heb je het idee dat je handen tekort komt? Ook bij het bewegingsonderwijs valt hier bij tijd en wijlen niet aan te ontkomen. De diversiteit aan leerlingen is groot en dat vraagt aandacht. Vraag om assistentie in de vorm van hulpouders, stagiaires, klassenassistenten of tutorleerlingen. Dit werkt het best bij het gymmen in vakken, oftewel een groepjesles. Het meest efficiënt is het om de assistent verantwoordelijk te maken voor één van de vakken.

bewegers is de kast laag gemaakt en doen de leerlingen met hulp van de leerkracht of zelfstandig een sprong over de lage kast.

Voor het groepje goede bewegers wordt de kast hoger gemaakt en springen die leerlingen met of zonder hulp over een hoge kast.

Geef een succesvolle les

Om erachter te komen of je een succesvolle les geeft, is het van belang om tijdens en na de les te reflecteren. Een manier om dit te doen is om jezelf onderstaande vragen te stellen met betrekking tot de les. Wanneer de vragen bevestigend kunnen worden beantwoord, is er sprake van een succesvolle les:

- Loopt 't? Begrijpen de leerlingen de bedoeling en loopt de organisatie hierdoor goed? (Organisatie)
- Lukt 't? Lukt het om de activiteiten uit te voeren? (Differentiatie)
- Leeft 't? Hebben de leerlingen plezier bij de activiteiten? (Motivatie)
- Leert 't? Wordt er vooruitgang geboekt? (Ontwikkeling)

Observeren en registreren

Naast het succes van een les is het een aantal keer per schooljaar van belang om de ontwikkeling van kinderen inzichtelijk te maken. De bewegingsactiviteiten die tijdens de lessen aan bod komen, kunnen altijd worden onderverdeeld

in meerdere niveaus. In de methode *Gymmen in de 'grote' gymzaal* is dit voor alle bewegingsactiviteiten reeds gedaan. Ook in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* is per activiteit een onderverdeling van niveaus gemaakt.

Wanneer een aantal keer per jaar wordt geregistreerd hoe een leerling scoort bij verschillende bewegingsactiviteiten, maakt dit de ontwikkeling van een leerling inzichtelijk.

Niet alle ouders en groepsleerkrachten zijn even goed op de hoogte van de ontwikkeling van hun kind of leerling. Eventuele stagnatie in de ontwikkeling kun je door middel van het bijhouden van de vorderingen vroegtijdig inzichtelijk maken. ☀

📄 Op www.hjk-online.nl kun je een observatieformulier bij de leerlijn 'Balanceren' downloaden.

Gymmen in de 'grote' gymzaal

De methode *Gymmen in de 'grote' gymzaal* is gebaseerd op de door Vygotsky ontwikkelde theorie: de zone van naaste ontwikkeling. Er staan 22 lessen in, met steeds 4 bewegingsactiviteiten per les. De bewegingsactiviteiten kunnen door de kleuters op vier niveaus geoefend worden. De kleuters bepalen zelf of ze een oefening makkelijker of moeilijker willen uitvoeren. De leerkracht bewaakt de veiligheid, stimuleert en geeft hulp. In de methode is tevens een vertaalslag gemaakt naar lessen voor het speellokaal. Per les worden 3 bewegingsactiviteiten aangeboden. Alle lessen in de methode zijn gestructureerd weergegeven en worden ondersteund door foto- en videomateriaal. Bij de ontwikkeling van de methode zijn ervaringen van vakleerkrachten en groepsleerkrachten meegenomen, waardoor zo veel mogelijk aan de wensen van leerkracht en leerling voldaan wordt. Kijk voor meer informatie op: www.gymlessenbasisonderwijs.nl.

Literatuur

- Meer, H. van der & Louter, D. (2009). *De Lesbrieven*. Lisse. www.gymlessenbasisonderwijs.nl
- Mariany, P.G. & Meer, H. van der (2013). *Gym Wijzer!* © Beschikbaar: www.gymwijzer.nl
- Brandt, J. & Meer, H. van der (2011). *Gymmen in de 'grote' gymzaal*. Amsterdam: SWP.
- Ministerie van OCW (2005a). *Kerndoelen primair onderwijs*. Staatsblad 551. Den Haag: Deltahage.
- Berkel M. van, e.a. (2006). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Berkel, M. van, e.a. (2007). *Perspectieven op bewegen*. Zwolle: Windesheim.