

'Basislessen' nieuwe methode bewegingsonderwijs voor 2,5 – 8 jarigen

Maandag 20 juni 2016 UCLL Leuven

Wim van Gelder
Elly van Hyfte



(c) Van Gelder in Beweging 2016
www.basislessen.nl &
www.allesinbeweging.net

HoGent
MENS
EN
WELZIJN



Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal

Wim van Gelder, Hans Stroes en Bastiaan Goedhart

www.allesinbeweging.net
www.basislessen.nl



Alles in Beweging


(c) Van Gelder in Beweging 2016
www.basislessen.nl &
www.allesinbeweging.net

Kennismaking



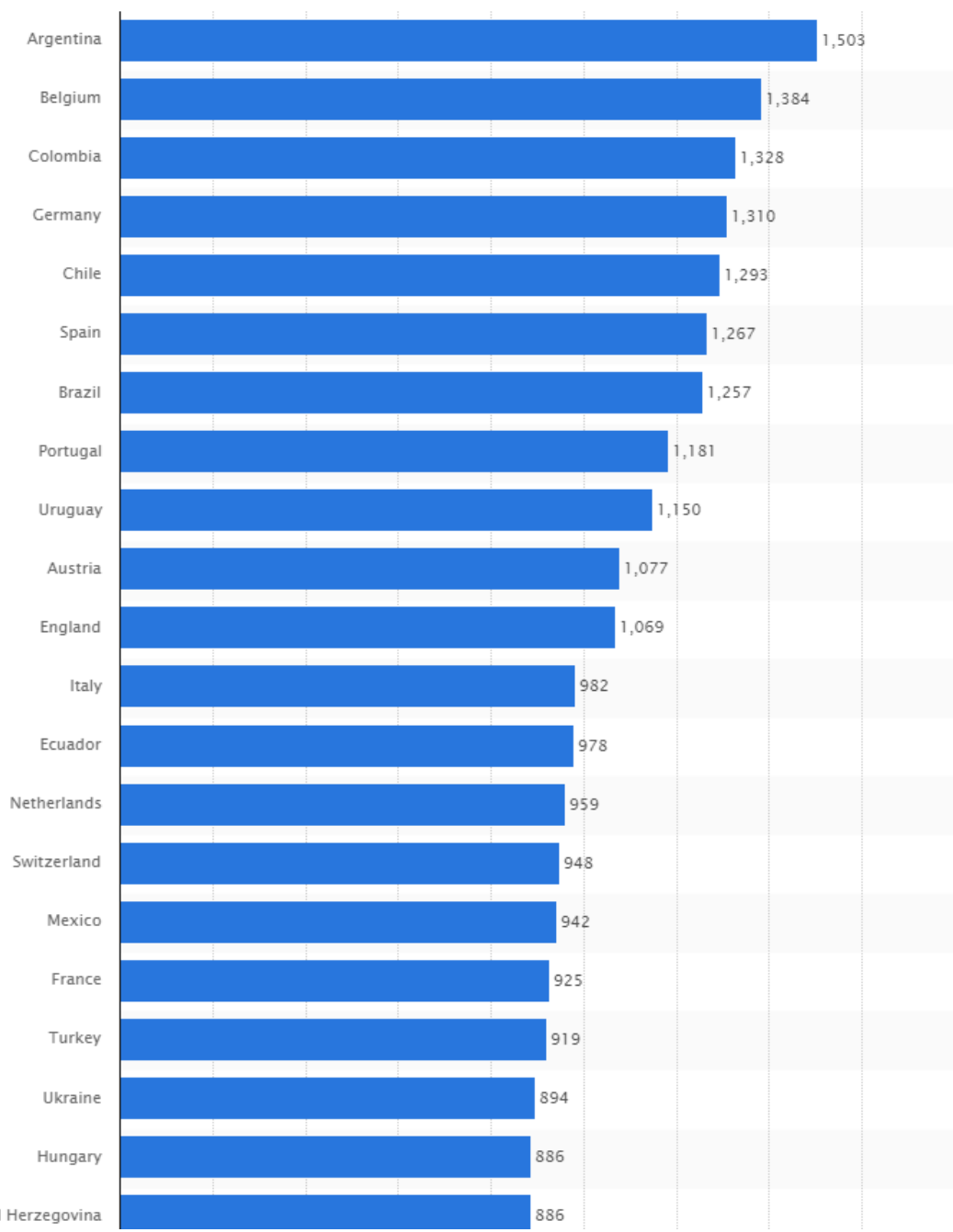


5km 0.22:55
(7^{de} ♀/1316)



9th WC masters 2016





en's Ranking

[Visit the Association page >](#)



ing 2015
nl &

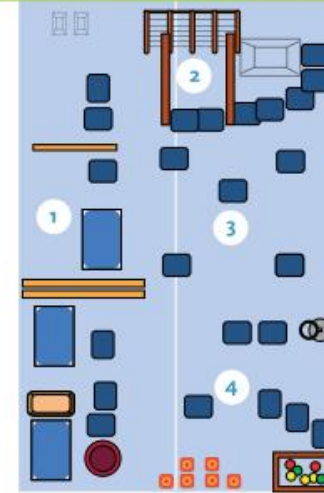
Nieuwe methode basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal



Vak 1 Bobbelbaan
Vak 2 Glijden en rollen

Vak 3 De kip en het ei
Vak 4 Ballonnen

Reguliere zaal met vast klimraam (8 x 10,5 m.)



Reguliere zaal met klimtoren (10 x 9 m.)



Indeling workshop



Methode Basislessen

- Waarom vernieuwend?
- Voor elke zaal?
- Elke les een bobbelbaan
- Zelfstandig spelen
- Veiligheid



Methode - Leerplan VVKBaO

- Visie
- Doelen
- Jaarplanning
- Implementatie
- Bevindingen
- Praktische tips

Belangrijkste uitgangspunten

- **Iedereen beweegt** (tenzij functioneel stilstaan; moe, even luisteren, geïnspireerd door bewegen van een ander kind)
- **Op zijn niveau**
- **Met plezier/beleving**
- **Veelzijdig**
- Samenwerken, creativiteit...

Lijkt logisch, maar ...



(c) Van Gelder in Beweging 2015
www.basislessen.nl &
www.allesinbeweging.net

Bewegingsonderwijs in het speellokaal



Beschrijving van een activiteit op één niveau en met één type uitvoering

Reguleringsdoelen

- Schuift de mat goed als dat nodig is

Groep 3/4

Wendsprong over de kast met afzetvlak

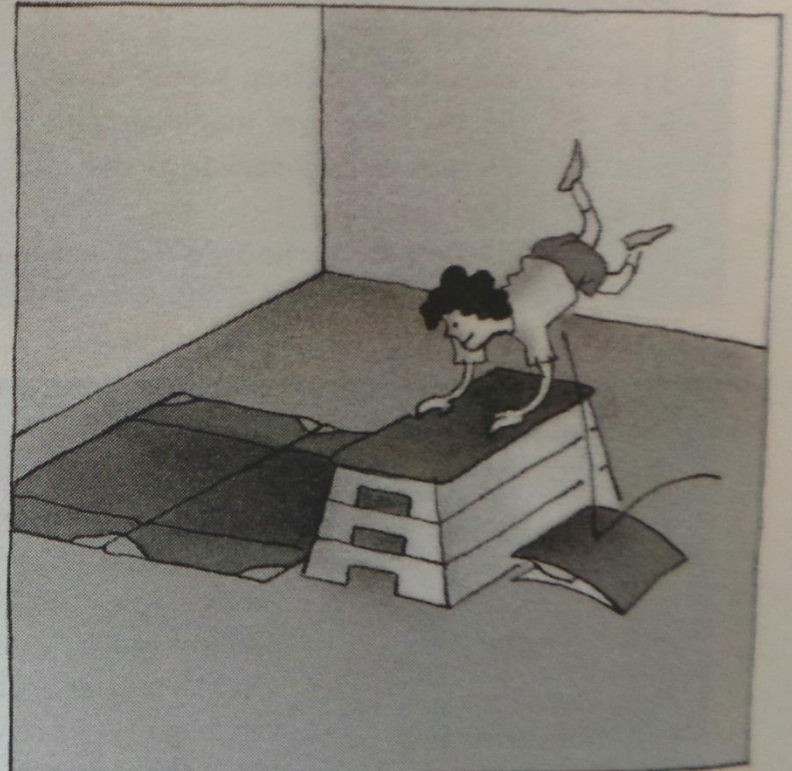
Arrangement Een kast op heuphoogte (ongeveer 80 cm) in de breedte.

Een reutherplank ervoor.

Twee matten erachter.

Korte aanloop (5 meter) over de grond.

Opdracht 'Loop rustig naar de kast, zet met twee voeten af op de reutherplank, zet je handen zó (in het verlengde van de aanloop) neer, spring over de kast en land met je gezicht in de richting waar je vandaan kwam.'



Good practice? Verspringen

Voorbeeld site in Nederland (Secundair onderwijs)



Etalage effect?

Intensiteit?
Leereffect?

Oordeel?



Voorbeeld site van SLO
Freesport m.b.t.
Freerunning

Voorbeeld 1 (Les 8)



Opzet 'Basislessen in Speelzaal'

- 12 lessen werken in groepen
- Uitwerking van lessen in 3,4 of 5 groepen
 - Veel speelplaatsen
 - Deelname op vele niveaus
 - Vast (globale) indeling

Bobbelbaan	Mikken & Jongleren
Doel- of Tikspel	Klimmen

Vak 1 Bobbelbaan
Vak 2 Glijden en rollen

Vak 3 De kip en het ei
Vak 4 Ballonnen

Reguliere zaal met vast klimraam (8 x 10,5 m.)



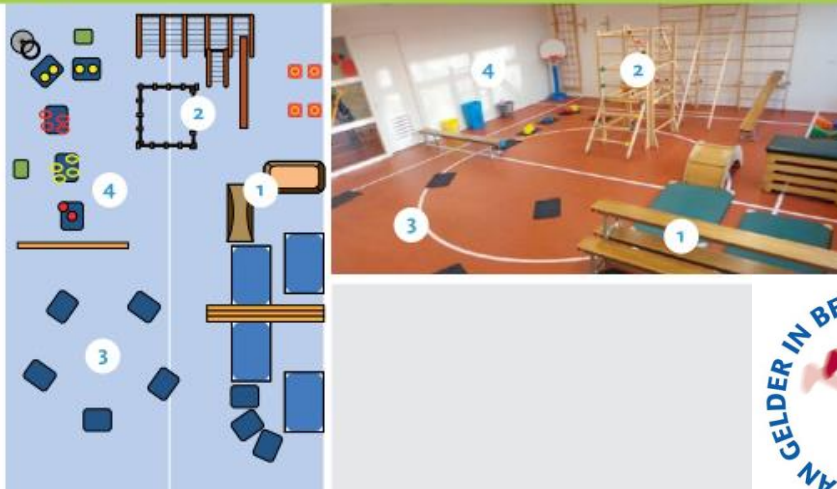
Opstellingen in verschillende zalen

Regulier

8 x 10,5 m.

vast klimraam

Reguliere zaal met klimtoren (10 x 9 m.)



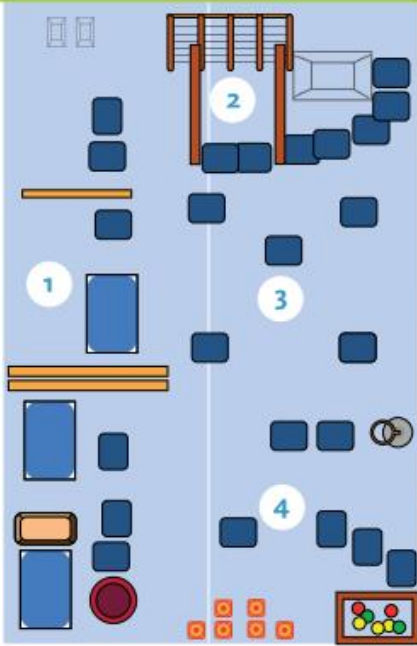
Regulier

10 x 9 m.

klimtoren



Smalle kleine zaal (5 x 10,5 m.)

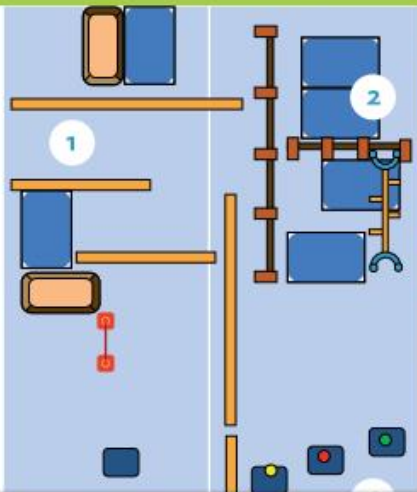


Klein

5 x 10,5 m.

smal

Kleine zaal (6 x 11 m.)



Klein

6 x 11 m.

rechthoek

Elke les/week een bobbelbaan!

- Voorbeeld/Video
- Intensiteit (inspanning en aantal 'oefenmomenten')
- Veelzijdigheid
- Plezier/motivatie
- Goed zelfstandig op gang te houden door de kinderen (zoals klimmen)

Bobbelbaan - Klimmen



Bobbelbaan – klimmen

Vlaamse grote sportzaal





0-1K



2-3K



0-1K

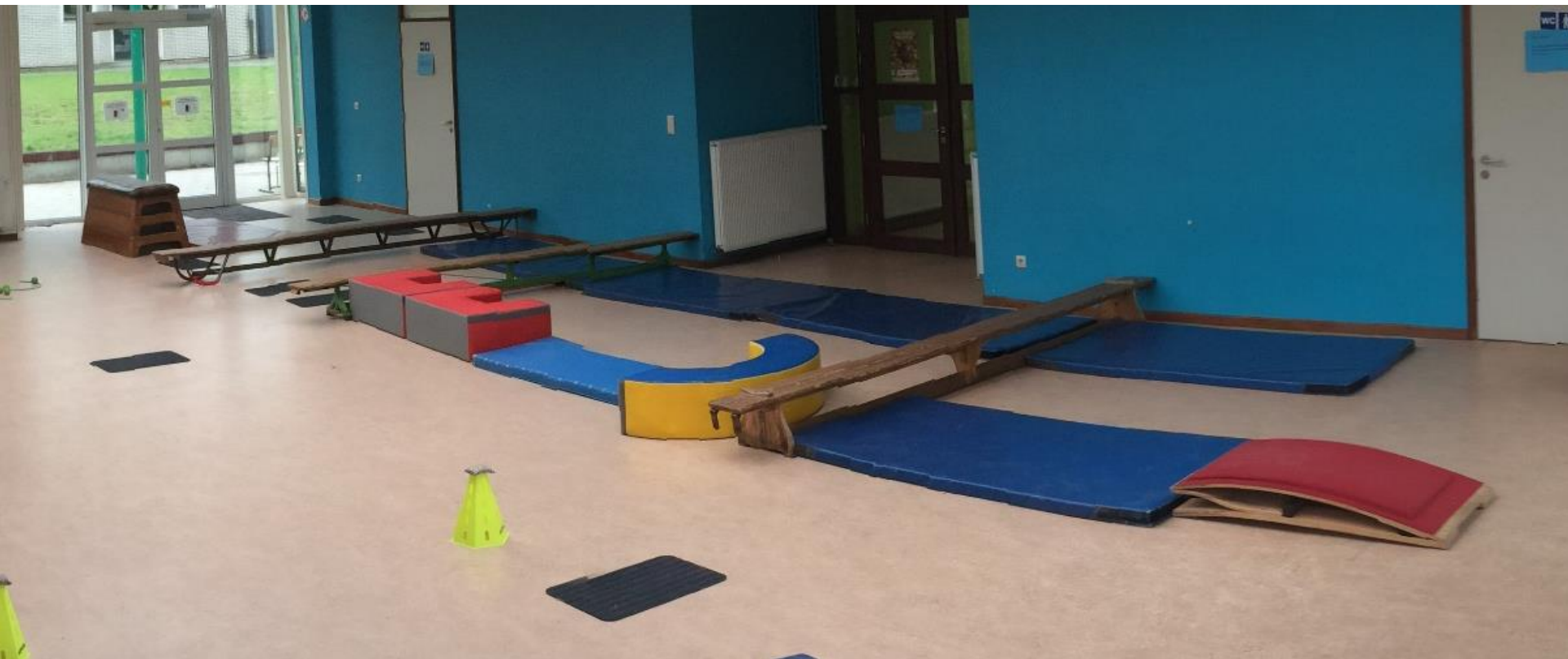
Bobbelbaan - Ren en spring

Bobbelbaan - klimmen andere zaal



Bobbelbaan - lopen springen

Vlaamse standaard turnzaal

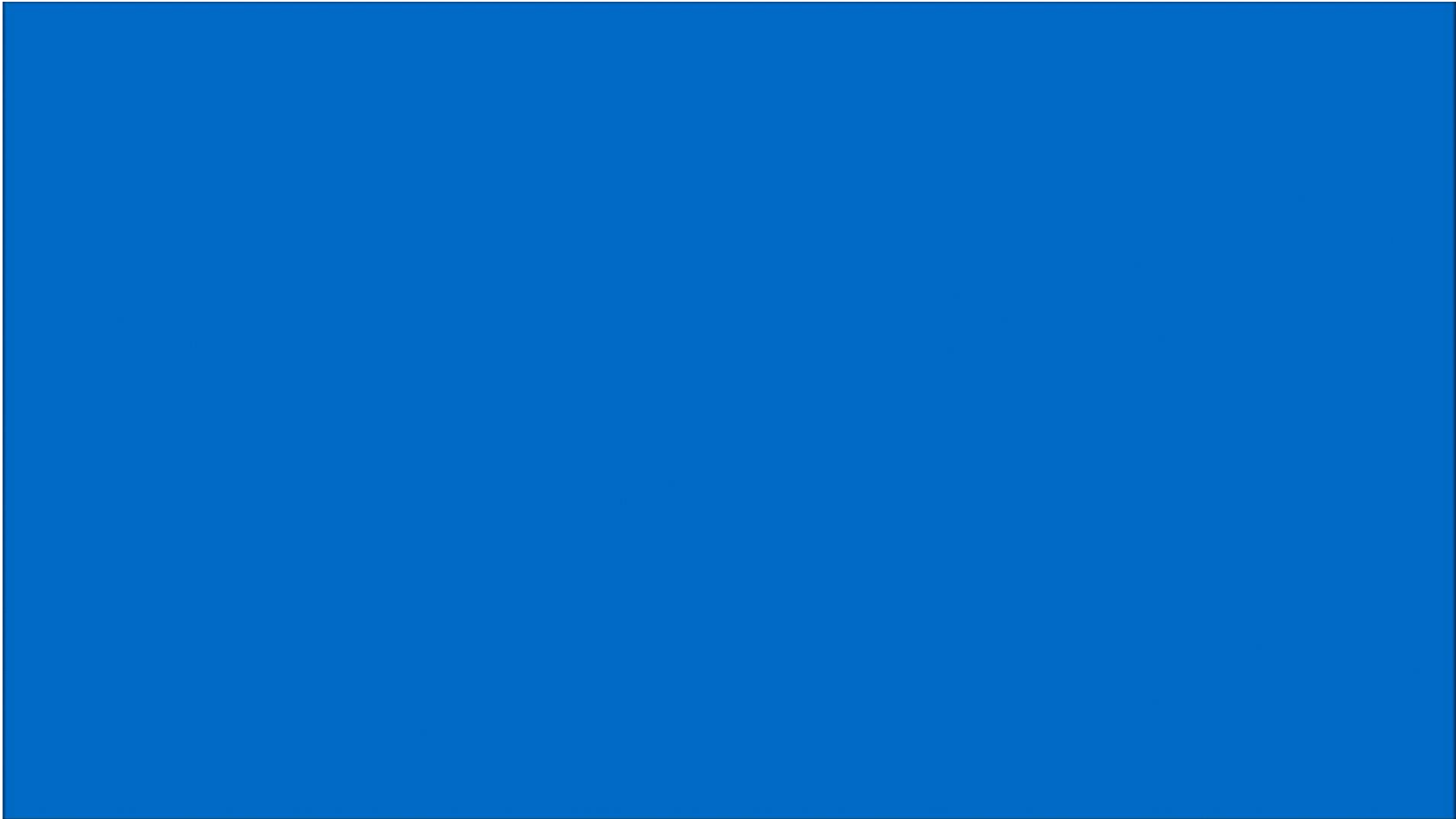


Bobbelbaan - lopen springen

Vlaamse kleine turnzaal



Filmpje BobbelBaan



Bobbelbaan & veiligheid

- Eisen aan het arrangement
 - manier waarop de baan wordt neergezet
- Welke opdracht(en)
- Welke gevaren?

Bobbelbaan & veiligheid

- Arrangement
 - bypasses
- Aantal kinderen
- Regels
- Inhalen/ingehaald worden
- Ontwerp slimme keerpunten
 - Veilig
 - En met optimaal gebruik van ruimte

Om de beurt? Bobbelbaan



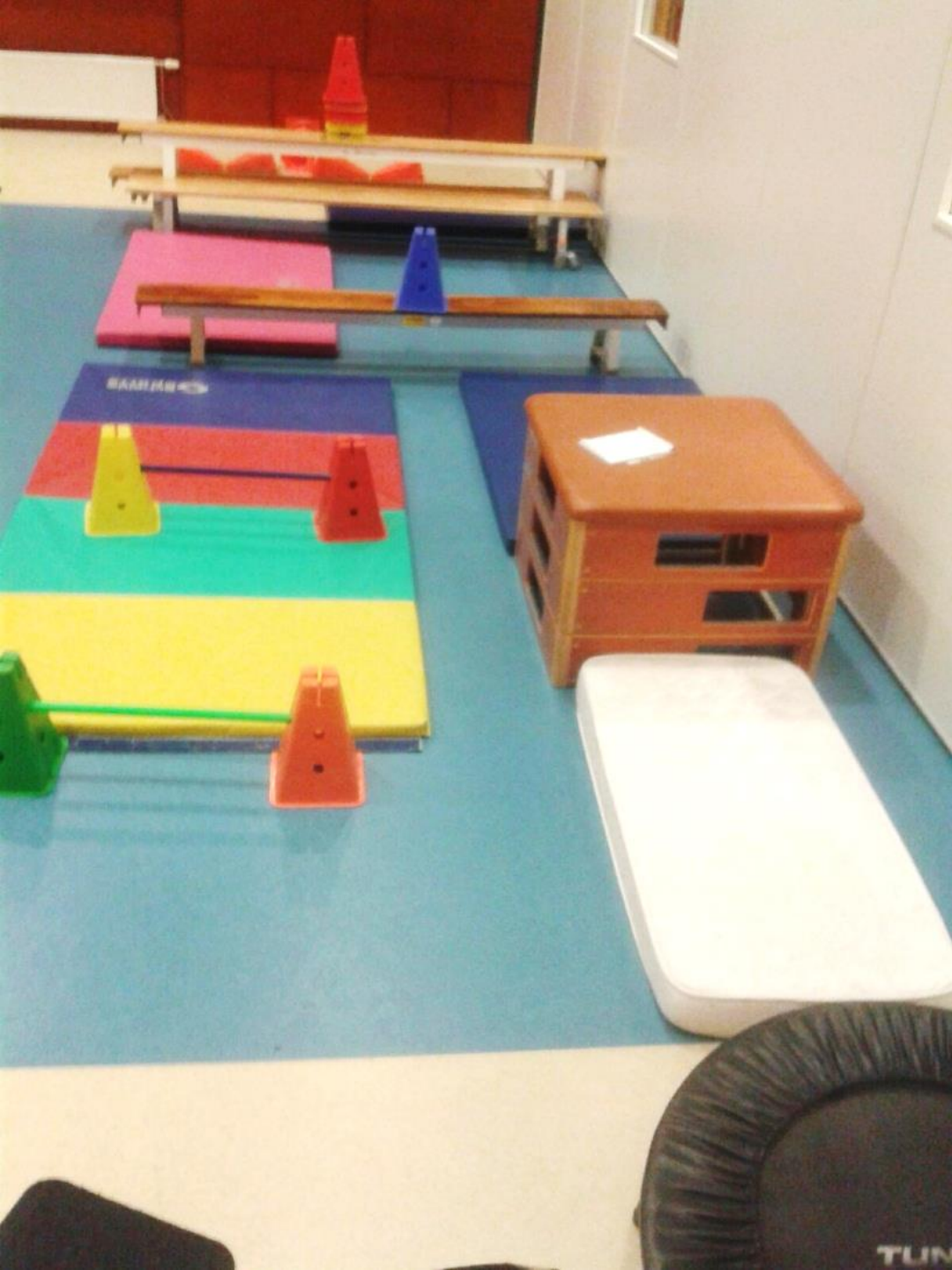
(c) Van Gelder in Beweging 2015

www.basislessen.nl &

www.allesinbeweging.net

By-passes/sluiipweggetjes





(c) Van
w
ww

TUN



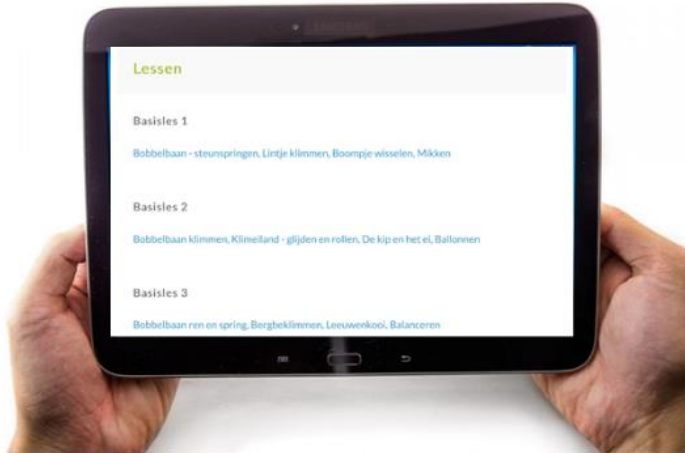
janssen • fritsen



Ook App voor telefoon en tablet

Hoe werkt de App?

Na het inloggen verschijnt het overzicht met de lessen. Do les geopend.



Klik op de afbeelding voor een vergroting!

Het openingsscherm van een les bestaat uit een overzichts



Klik op de afbeelding voor een vergroting!

- Om voor te bereiden
- Om filmpjes te laten zien in de klas

Engelse versie
Belgische versie

Studiedagen '16

Terugblik st. avond Kleuters
Terugblik Basisl. Hilversum
Terugblik Freerunning
Handel

België

Kleuteronderwijs
Basisonderwijs

Deutschland

Nu met bijbehorende App!

Meer info & bestellen



Welkom op de website van Basislessen



Deze website heeft 2 functies:

1. Informatie over bewegingsonderwijs
2. Ondersteuning van de methode Basislessen beweging

Leerplan VVKBaO: visie

- De les bewegingsopvoeding moet uitdagend en plezierig zijn
- Motorische basisvorming:
 - Bewegingsdoelen
 - MC (basisvaardigheden)
 - GVL (fysieke conditie)
 - Persoonsdoelen
 - ZC (zelfvertrouwen en plezier)

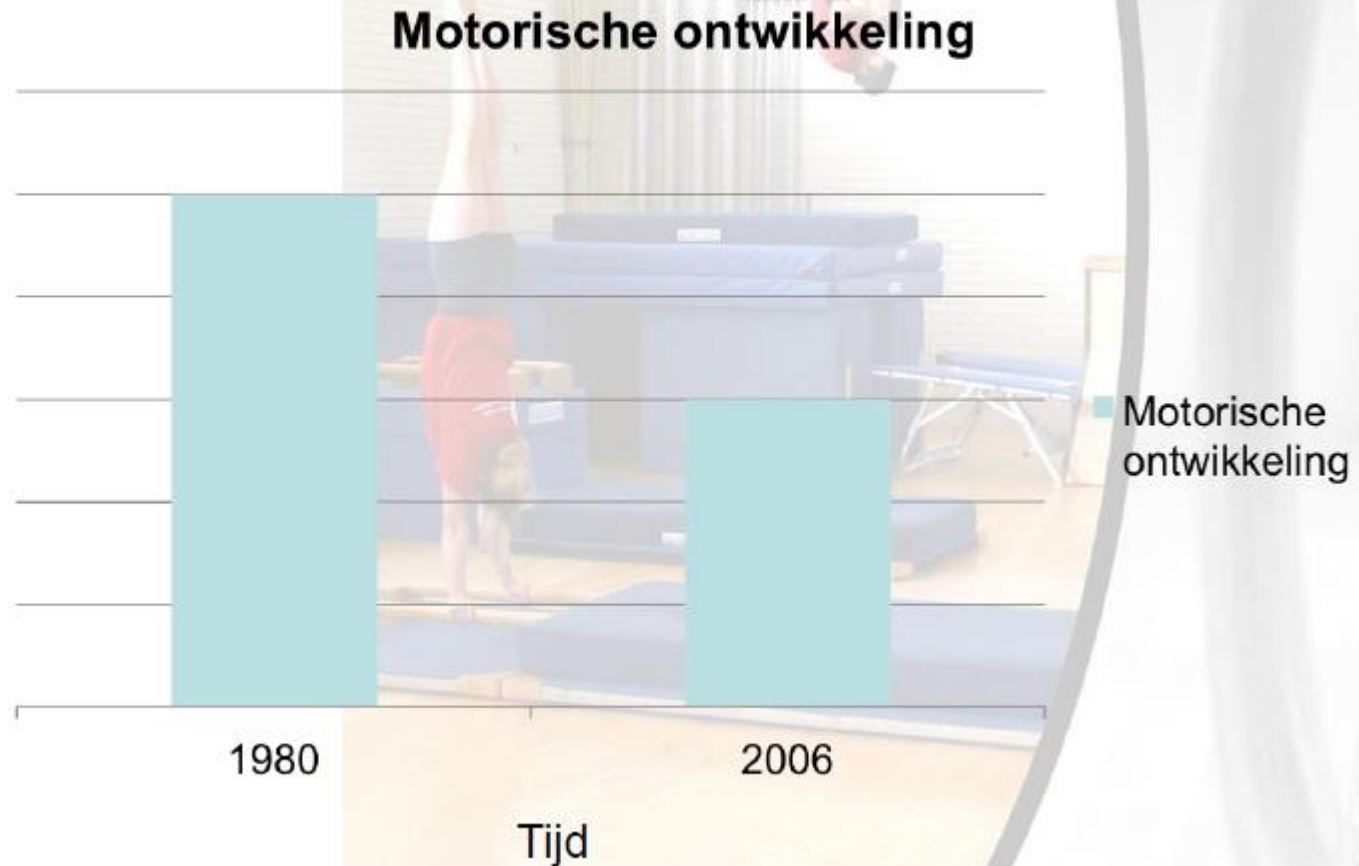
Leerplan VVKBaO: visie

- Voorwaarden om als individu te ontwikkelen:
 - Welbevinden
 - Betrokkenheid
- Kansen tot brede ontwikkeling van basis-kwaliteiten van beweging  beter aanwenden basisvaardigheden in bewegingscontexten
 -  motorisch competent gedrag

Leerplan VVKBaO: visie


Gevolgen

Niveau motorische ontwikkeling



Tabel 1: motorische ontwikkeling (Runhaar e.a., 2012)

Leerplan VVKBaO: doelen

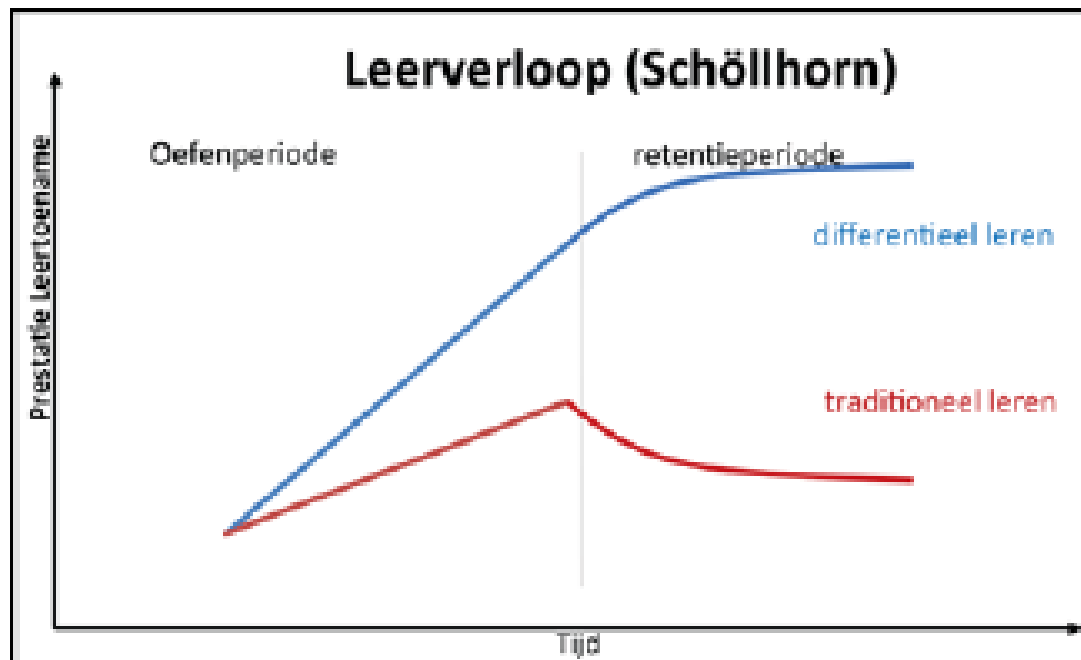
- Beweegdoelen
- Persoonsdoelen
- Gevarieerd en uitdagend bewegingsaanbod uitwerken  jaarplanning
- Leerlijnen met bewegingsthema's

Leerplan VVKBaO: jaarplanning

Week	LOles 1	LOles 2
ZOMERVAKANTIE		
35	Kennismakingsspelen	Les 1
36	Leerlijn kleine spelen en sportspelen afgooispelen	Les 1
37	Geleid spel: de kip en de eieren (varianties!)	Les 2
38	Leerlijn hangen, schommelen, slingeren / rotaties	Les 2
39	Geleid spel: leeuwenkooi	Les 3
40	Leerlijn kruipen, klauteren en klimmen	Les 3
41	Leerlijn: trekken en duwen	Les 4
42	Bewegingsverhaal: help brand!	Les 4
43	Observatie motorische vaardigheden	
HERFSTVAKANTIE		
45	PM lichaamsbesef Rugla met Svieke Kronkel	Les 5
46	Leerlijn ritmisch en expressief bewegen	Les 5
47	PM: ruimtebesef	Les 6
48	Leerlijn springen: touwtje springen	Les 6
49	Leerlijn kleine spelen en sportspelen stoeispelen	Les 7
50	PM: tijdsbesef	Les 7
51	Observatie motorische vaardigheden	
KERSTVAKANTIE		

Leerplan VVKBaO: implementatie basislessen in jaarplanning

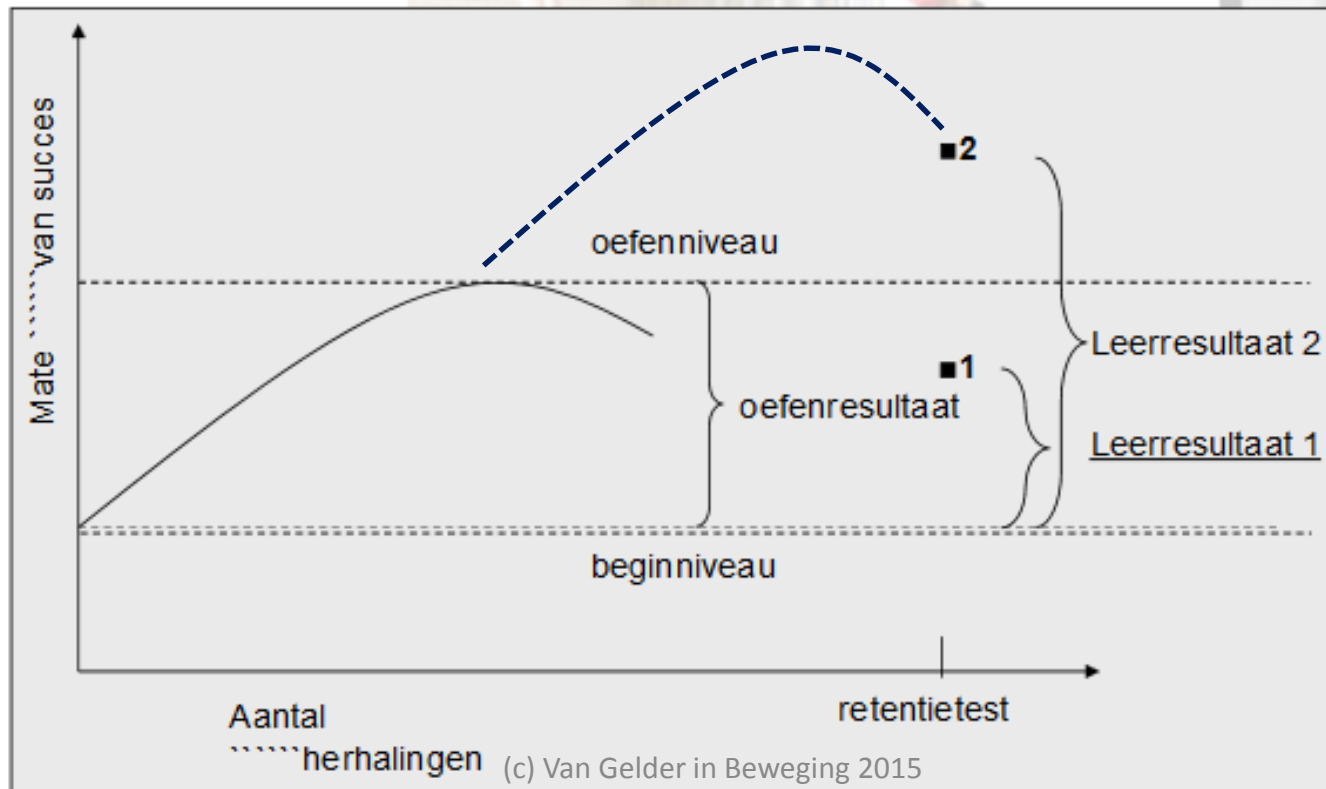
- Alle basislessen 2x/sem. Reden?



*Schematische weergave van de verschillen tussen de leerverlopen van differentieel leren en traditioneel leren. In aangepaste vorm van "Differenzielles Lernen im Kugelstoßen." Door H. Beckmann, & W. I. Schöllhorn, 2006, *Leistungssport*, 36(4), 44-50.*

Belangrijke principes motorisch leren

Leerresultaat



(c) Van Gelder in Beweging 2015

www.basislessen.nl &

www.allesinbeweging.net

Leerplan VVKBaO: jaarplanning

Week	LOles 1	LOles 2
ZOMERVAKANTIE		
35	Kennismakingsspelen	Les 1
36	Leerlijn kleine spelen en sportspelen afgooispelen	Les 1
37	Geleid spel: de kip en de eieren (varianties!)	Les 2
38	Leerlijn hangen, schommelen, slingeren / rotaties	Les 2
39	Geleid spel: leeuwenkooi	Les 3
40	Leerlijn kruipen, klauteren en klimmen	Les 3
41	Leerlijn: trekken en duwen	Les 4
42	Bewegingsverhaal: help brand!	Les 4
43	Observatie motorische vaardigheden	
HERFSTVAKANTIE		
45	PM lichaamsbesef Rugla met Svieke Kronkel	Les 5
46	Leerlijn ritmisch en expressief bewegen	Les 5
47	PM: ruimtebesef	Les 6
48	Leerlijn springen: touwtje springen	Les 6
49	Leerlijn kleine spelen en sportspelen stoeispelen	Les 7
50	PM: tijdsbesef	Les 7
51	Observatie motorische vaardigheden	
KERSTVAKANTIE		



Leerplan VVKBaO: overkoepelende doelen les 2

- ZC 1.1 intrinsieke belangstelling om speels diverse nieuwe bewegingssituaties te verkennen
- SF 1.5 passen hun handelen aan in functie van de veiligheid en vermogens van anderen
- GVL 3.1 behouden de natuurlijke vitaliteit en bereidheid om fysieke inspanning te leveren
- GVL 3.2 ontwikkelen voldoende KLUS, coördinatie, evenwicht en spierspanning

Leerplan VVKBaO: overkoepelende doelen passen bij elke basisles

- Filmpje overzicht 4 vakken

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 1

- MC 6.32 verplaatsen zicht behendig via verschillende loopvormen en passen hun tempo en loopstijl aan aan de afstand
- MC 6.40 overschrijden met handensteun een toestel of partner en landen in evenwicht
- MC 6.43 verplaatsen zich ononderbroken of overschrijden lage hindernissen

Realisatie: vak 1 jongste kls

- Filmpje vak 1 Bobbelbaan

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 2

- MC 6.1 bewaren en herstellen hun evenwicht bij houdingen en verplaatsingen op een stabiel en onstabiel vlak
- MC 6.2 maken snelheid op rollend en/of glijdend materiaal om in balans deze snelheid te behouden of te versnellen
- MC 6.30 kruipen en klauteren



Realisatie: vak 2 jongste kls

- Filmpje vak 2 klimmen en glijden

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 3

- MC 1.1 selecteren de belangrijkste zintuigelijke impuls(en) in ene bewegingscontext om een adequaat (juist, vlug, beheerst) bewegingsantwoord te selecteren:
 - Snel reageren op auditieve, visuele en tactiele signalen
 - Afstanden inschatten t.o.v. objecten onderling en t.o.v. zichzelf en anderen, diepte- en breedtezicht

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 3



rollen



gooien

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 3

- Filmpje vak 3 de kip en het ei

Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 4

- MC 6.4 houden een voorwerp opwaarts tikkend, toetsend, slaand in beweging (bv. tikkend hoog houden, opwaarts slaan, jongleren met ballonnen, doeken en ballen)



Leerplan VVKBaO: doelen

les 2 vak 4

- Filmpje vak 4 ballonnen

Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Veel PLEZIER en kls GEMOTIVEERD
 - Autonomie
 - Verbondenheid
 - Competentie



Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Filmpje Inhalen mag (niet evident!)

Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Kls meer bewogen (4 vakken) én fysieke activiteitsgraad hoger (bobbelbaan)



(c) Van Gelder in Beweging 2015
www.basislessen.nl &
www.allesinbeweging.net



Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Op eigen niveau = meer leren
= vaardiger worden



Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Doorschuiven gaat zeer vlot (geringe instructie)
- Lk kan observeren
 - ~ differentiatie (zone van de naaste ontwikkeling)
 - ~ VAARDIGE en minder VAARDIGE kls

Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

~ differentiatie (zone van de naaste
ontwikkeling)




Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

~ VAARDIGE en minder VAARDIGE kls



Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

Bevindingen:

- Bijstaan \neq helpen
- Geef gerichte feedback (niet helpen)
- Laat kls bewegingsoplossingen zelf zoeken
 kls geloven in eigen kunnen.

(growth mindset Dweck 2014)

- Vak 4: jongste kls experimenteren, oudste kls competitie-element toevoegen

Bevindingen na implementatie basislessen in jaarplanning

- Filmpje Bobbelbaan: meisje gelooft niet in eigen kunnen
- Bijstaan \neq helpen.

Implementatie basislessen in jaarplanning: praktische tips

- Kan dit in elke ruimte:
 - Waarom wel?
 - Waarom niet?
- Veel versus weinig materiaal?
- Rooster: haalbaarheid?
 - Blokuren, eerst peuters dan kleuters dan leerlingen, wisselen ongunstige uren, structurele oplossingen,...
- Klasleerkracht versus vakleerkracht?

Implementatie basislessen in jaarplanning: praktische tips

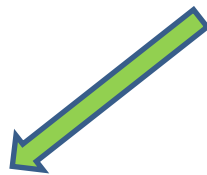
- Kan dit in elke ruimte: waarom wel/niet?



Implementatie basislessen in jaarplanning = uitdaging!

- Elk struikelblok = uitdaging

Plezier beleving



Gezondheidsaspect

Norm voor Gezond Bewegen

Vlaamse Norm

Scholen belangrijk draagvlak!



“Bewegen met kinderen is het mooiste wat er is”



Dank voor uw aandacht.

✉ elly.vanhyfte@hogent.be

✉ vangelderib@gmail.com