



Methodevergelijking bewegingsonderwijs

In deze Gereedschap worden twee veelgebruikte methodes uit het bewegingsonderwijs besproken – *Beweeg Wijs* en *Basislessen Bewegingsonderwijs*. Er wordt een sterke- en zwakteanalyse gemaakt van beide methodes.

Rob Falize is vakleerkracht bewegingsonderwijs op de A. Bekemaschool in Duivendrecht

Zeer regelmatig worden artikelen gepubliceerd of wordt in programma's gesproken over leerlingen en hun beweeggedrag. Een gezonde leefstijl met gezond eten staat hierbij voorop. Ook de politiek pakt dit onderwerp op (Nationale Onderwijsgids, 2014). De overheid onderschrijft het belang van bewegingsonderwijs en OCW is in het najaar van 2014 een onderzoek gestart naar hoe leerlingen zo veel mogelijk kunnen profiteren van sport en bewegen.

Houvast

De methodes uit het bewegingsonderwijs zijn ervoor bedoeld om een vakleerkracht structuur en houvast te bieden. Methodes behandelen gedurende het jaar verschillende leerlijnen van bewegen en zorgen dat deze leerlijnen systematisch terugkeren tijdens de lessen van een schooljaar. Zo krijgen leerlingen een ruim aanbod voorgeschoteld en kunnen ze zich bezig houden met 'beter leren bewegen'. In sommige methodes is het bewegen binnen een leerlijn geclusterd, omdat aanbieders denken dat leerlingen meer voordeel halen uit de herhaling van een beweging. Andere methodes clusteren bewegen binnen een leerlijn juist niet, omdat hier ervan wordt uitgegaan dat leerlingen baat hebben bij een beweging die gedurende het

jaar een aantal keer terugkomt. Het is aan de leerkracht zelf om te bepalen wat hij prettig vindt en hoe hij deze keuze afstemt op de jaarplanning.

Ontwikkeling van bewegen

Voordat op de analyse wordt overgegaan wil ik eerst een aantal zaken uitlichten die mijns inziens belangrijk zijn voor de ontwikkeling van het bewegen bij leerlingen. Hieronder worden ze benoemd en uitgewerkt.

Stel een beweegdoel vast

Het allerbelangrijkste is dat een beweging van een leerling in de gymles gekoppeld wordt aan een beweegdoel en dat er achter dit doel een theoretische basis zit. Als leerlingen van tevoren op de hoogte zijn van de succescriteria van een beweging, dan is het voor hen duidelijk in hoeverre zij deze beweging al onder de knie hebben – maar ook op welke vlakken zij deze nog verder kunnen ontwikkelen en hoe materiaal, klasgenoten of de leerkracht daarbij kunnen ondersteunen.

Stel een gedragsdoel vast

Naast een beweegdoel als succes criterium te noemen, is het ook belangrijk dat het voor leerlingen duidelijk is welk gedrag van hen verwacht wordt in een bepaalde situatie. Als een leerling een salto maakt, wordt er ander gedrag van hem of haar gevraagd dan wanneer hij of zij een andere leerling helpt (bijvoorbeeld omdat de medeleerling de beweging eng vindt).

Zorg voor herhaling

Bij bewegen is herhaling ontzettend belangrijk. Oefening baart immers kunst. Leerlingen komen vaker in dezelfde situatie en leren zo een beweging onder de knie te krijgen. Door constant in deze zelfde situatie te komen leert een leerling stapsgewijs om een beweegprobleem op te lossen. Herhaling van de beweging kan tegelijkertijd in verschillende situaties voorkomen (differentiatie).



© Beweeg Wijs

Stuur aan op samengericht leren

Ik vind het als vakleerkracht belangrijk leerlingen aan te leren hoe ze (beweeg)problemen samen leren oplossen, of samen tot het uitvoeren van een juiste beweging of opdracht komen. Zo leren leerlingen samen een partijtje basketbal op gang te houden, of leren ze elkaar helpen bij het vangen van de handstand. Scholen proberen leerlingen op te leiden tot goede burgers. De gymles is meer dan alleen maar bewegen, want leerlingen leren ook wat samenspelen is en samen met elkaar spelen. Voortdurend vinden er processen onderling plaats op sociaal-emotioneel vlak. Ik denk dat je als leerkracht moet stimuleren dat leerlingen er samen, of onder begeleiding van jou als leerkracht, uitkomen.

Stimuleer creatief denken en handelen

Allereerst denk ik dat het belangrijk is dat leerlingen erkennen dat ze in een gymles tegen beweegproblemen aanlopen. Als deze stap gemaakt is, kan een leerling gericht werken aan de oplossing en zo succes ervaren. Door een beweging in meerdere situaties te oefenen wordt een leerling gestimuleerd om te kijken welke manier het beste bij hem of haar past. Vaak kunnen leerlingen zelf heel goed aangeven wat ze nodig hebben om te komen tot leren. Hierdoor kunnen ze volop hun creativiteit kwijt en daar naar handelen. Om hierachter te komen zal je als leerkracht in gesprek moeten gaan met de leerling om achter de hulpvraag te komen. Leerlingen kunnen dit ook onder elkaar bespreken.

Laat de activiteit leven bij je leerlingen

Zorg er als leerkracht voor dat de activiteit voor je leerlingen uitdagend genoeg is. De leerlingen in je klas moeten willen bewegen om beter te worden. Ze bewegen niet voor de leerkracht, maar voor zichzelf. Op het moment dat een activiteit uitdagend genoeg is kan de leerling de intrinsieke motivatie opbrengen om te komen tot leren. Bied daarom een activiteit aan die past bij het niveau van je leerlingen. Zo werk je in de bovenbouw vaak met meerdere tikkers tijdens een tikspel, terwijl je in de onderbouw vaak aan één tikker genoeg hebt.

Zorg voor voldoende leertijd

Vaak willen gymleerkrachten veel activiteiten aanbieden binnen hun korte beschikbare tijd en plannen ze de les vol. Belangrijk is dat er een goede afweging gemaakt wordt tussen hetgeen wat aangeleerd wordt en de beschikbare tijd.

Bied verschillende situaties aan

De methode op zichzelf staand laat leerlingen niet beter bewegen. Allereerst traint de leerling zichzelf om beter te bewegen. Daarnaast krijgt



© Basislessen bewegingsonderwijs

hij hulp van de leerkracht. Een methode kan er wel stapsgewijs voor zorgen dat leerlingen stappen kunnen maken door verschillende situaties aan te bieden.

Zorg voor een geschikte methode

Stem je doelstellingen af op je leerlingen en houd rekening met hun beweegniveau. Niet elke methode is voor alle leerlingen in het onderwijs geschikt.

Stimuleer bewegen op het schoolplein

Als je binnen je methode ervoor kan zorgen dat je gymactiviteiten kunt koppelen aan activiteiten op een schoolplein, dan leer je je leerlingen spelenderwijs onbewust bekwaam te worden.

Zorg door differentiatie voor succesbeleving

Een methode kan, door te differentiëren, ervoor zorgen dat leerlingen op hun eigen niveau kunnen bewegen en zo komt elke leerling toe aan succesbeleving.

Vergelijking

De methodes *Beweeg Wijs* en *Basislessen Bewegingsonderwijs* verschillen op een aantal cruciale punten van elkaar.

Ten eerste is *Beweeg Wijs* een methode voor bewegingsonderwijs gericht op het schoolplein en de buitenomgeving. *Basislessen Bewegingsonderwijs* is gericht op de gymzaal. Desalniettemin bieden beide methoden naar mijn idee mogelijkheden om zowel binnen als buiten in te zetten, iets wat ik dan ook zeker aanraad te doen om meer te halen uit je aanbod binnen je lessen bewegingsonderwijs. Juist door die 'uitbreidoptie' acht ik deze twee veelgebruikte methodes binnen het bewegingsonderwijs interessant om te bespreken.

De methode *Basislessen Bewegingsonderwijs* for-

Bied activiteiten
aan die passen bij
het niveau van je
leerlingen om
intrinsieke
motivatie te
bevorderen



© Basislessen bewegingsonderwijs

muleert duidelijk en concreet een beweegdoel voor leerlingen. De leerlingen weten wat er van ze verwacht wordt en hebben duidelijk voor ogen wat ze moeten kennen en kunnen. De succescriteria om een beweging geslaagd te noemen worden van tevoren aangereikt. De methode *Beweeg Wijs* beschrijft dit niet.

De methode *Beweeg Wijs* stimuleert leerlingen nadrukkelijk om creatief te denken en te handelen. Het is belangrijk dat je leerlingen een beweging onder de knie krijgen, maar de weg erna toe kan verschillend zijn. Ze kunnen verschillende materialen gebruiken of hun medeleerlingen of leerkracht vragen om ondersteuning bij de uiteindelijke keuze. Leerlingen horen daarbij van de leerkracht wat de eisen zijn voor de beweging. De omgeving kan hierbij van invloed zijn. De makers achter deze methode gaan ervan uit, dat leerlingen de behoefte hebben aan vrije speelmomenten in plaats van alleen maar gestructureerde speelmomenten. Door de vrije speelmomenten in te richten worden leerlingen aangezet zelf keuzes te maken waar zij zichzelf het beste bij voelen. Leerlingen leren op deze manier om te gaan met autonomie. Ze worden baas over hun eigen leerproces. De creativiteit wordt hierdoor getriggerd en leerlingen kunnen hiernaar handelen.

De methode *Basislessen Bewegingsonderwijs* heeft vaste beweegsituaties en einddoelen. Leerlingen kunnen bij deze lessen ook natuurlijk ander materiaal pakken of een leerkracht om hulp vragen, maar deze stappen worden niet nadrukkelijk genoemd in deze methode. Deze

methode differentieert de beweging door meerdere beweegsituaties aan te bieden. Hierbij geeft de leerkracht de opdracht en voeren de leerlingen deze opdracht uit.

Analyse

Hieronder worden beide methodes los van elkaar onder de loep genomen.

Basislessen bewegingsonderwijs

Wat de methode bijzonder maakt, is dat deze heel erg gebruiksvriendelijk is. Op overzichtelijke en systematische wijze worden bewegingen aangereikt en het instapniveau voor leerlingen is laagdrempelig, zodat ze allemaal kunnen deelnemen aan de beweegsituatie. Er zijn duidelijke plaatjes te zien bij de activiteiten en daarbij staat ook een begeleidend stukje tekst geschreven. Deze methode is ook inzetbaar voor leerkrachten uit de groepen 1-2. Voor een school die geen budget heeft voor een vakleerkracht voor de kleutergroepen biedt dat een goed alternatief. Leerlingen kunnen bij deze lessen de beweging goed aanleren omdat deze methode herhaling van bewegen biedt en er is voldoende leertijd om aan herhaling toe te komen. *Basislessen Bewegingsonderwijs* gaat voornamelijk uit van werken in vakken. In elk vak staat dan een beweging of spelletje centraal en kunnen leerlingen lekker bewegen. Een gemiddelde gymles duurt 45 minuten. Door leerlingen in kleinere groepjes te verdelen, komen ze meer toe aan bewegen. Leerlingen kunnen actiever betrokken worden tijdens het spel of de beweging, omdat ze met minder leerlingen het spel of de beweging samen dienen te regelen. De methode is absoluut uitdagend voor leerlingen en ze leren, op een kwalitatief goede manier beter te bewegen. De activiteiten uit de gymles kunnen met relatief weinig materiaal daarnaast ingezet worden op het schoolplein. Daar leren de leerlingen vervolgens spelenderwijs te bewegen.

Het is jammer dat deze methode geen duidelijk, specifiek gedragsdoel beschrijft. Een specifiek gedragsdoel is bijvoorbeeld dat leerlingen elkaar helpen begeleiden of als de leerkracht fluit dat leerlingen zo snel mogelijk op de bank komen zitten en hun spelletje netjes hebben opgeruimd voor de volgende groep die het spelletje gaat spelen. Ieder kind is uniek en de samenstellingen van klassen op scholen kan erg gevarieerd zijn. Des te belangrijker is het om duidelijk in kaart te brengen welk gedrag van leerlingen wordt gevraagd, passend bij de situatie. Dat is een voorwaarde om te kunnen komen tot leren. Ook wordt er geen rekening gehouden met de beschikbare middelen die een school te bieden heeft.

De methode heeft tal van lessen ontworpen met al het nodig beschikbare materiaal. Ze gaan daarmee voorbij aan het feit dat veel scholen in de

criterium	Beweeg Wijs	Basislessen Bewegingsonderwijs
Beweegdoel leerlingen?	Ja	Nee
Gedragsdoel leerlingen?	Nee	Nee
Is er sprake van herhaling van bewegen?	Ja	Ja
Is er sprake van samengericht werken bij leerlingen?	Ja	Ja
Stimuleren creatief denken/handelen bij leerlingen?	Nee	Ja
Leeft de activiteit bij leerlingen?	Ja	Ja
Is er genoeg leertijd voor leerlingen?	Ja	Ja
Leren leerlingen beter bewegen?	Ja	Ja
Voor welke leerlingen is de methode geschikt?	Alle groepen	Alle groepen
Is er een koppeling met de school of het schoolplein te maken?	Ja schoolplein	Ja schoolplein
Kwaliteit van bewegen gegarandeerd?	Ja	Ja
Is de methode duur?	Nee in verhouding niet	Nee in verhouding niet

Tabel Sterkte- en zwakteanalyse methodes



© Basislessen bewegingsonderwijs

praktijk niet de beschikking hebben over deze materialen. Hierdoor wordt er een beroep gedaan op de creativiteit van de leerkracht om dit zo goed mogelijk op te lossen. In sommige gevallen kan dit niet opgelost worden en zul je als leerkracht andere keuzes moeten maken.

Beweeg Wijs

Wat de methode onderscheidt, is dat deze bewegen over een heel groot vlak bestrijkt. Kinderopvang, primair onderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs kunnen deelnemen. Zelfs gemeenten hebben baat bij deze methode, omdat ze inspelen op bewegen binnen een wijk of beweging in zorgcentra. Ook krijg je duidelijk handvatten aangereikt om de activiteiten op het schoolplein te doen. Daarnaast is het uniek dat de materialen voor de methode ook gehuurd kunnen worden. Voor scholen met een beperkt budget is dit een interessante optie. Het nadeel is dan wel dat je altijd met materiaal van een ander werkt. *Beweeg Wijs* is vrij nieuw en dus nog niet zeer bekend bij leerkrachten. De mogelijkheid om materialen te huren maakt dat je het schoolplein voorziet van steeds verschillend materiaal. Dit nodigt leerlingen uit om te blijven bewegen. Deze optie zorgt er ook voor dat je als leerkracht of

Kosten

Basislessen Bewegingsonderwijs

De totale kosten voor deze methode bedragen 1100 euro. Dan heb je:

- alle lessen uit deel 1 en 2
- werkbladen
- toegang tot de website
- een leerlingvolgsysteem voor bewegen en spelen
- een map met schoolpleinkaarten.

Hierbij komen de kosten voor de aanschaf van de materialen. De kosten hiervoor hangen af van wat een school te besteden heeft.

Beweeg Wijs

Voor een eenmalige licentie betaal je € 5,- per kind, voor een vijfdelige methode € 275,-. Daarnaast zijn begeleidingsuren en trainingen nodig voor de implementatie. De kosten zijn afhankelijk van de wensen. Een complete offerte voor implementatie inclusief zonering van het plein en een speelbegeleider zijn beschikbaar op aanvraag via info@beweegwijs.nl

Wil je meer weten over een van deze methodes? Ga dan naar de sites

www.basislessen.nl en www.beweegwijs.nl

leerling creatief om kunt gaan met het materiaal. Er zijn dus vele mogelijkheden en de activiteiten leven daardoor echt bij leerlingen. Een ander pluspunt is dat een pleinwacht op school de rol van spelcoach krijgt, de leerlingen begeleidt en een rol van betekenis speelt bij het bewegen van leerlingen.

Een minpunt bij deze methode is dat zowel het beweegdoel als het gedragsdoel niet concreet omschreven wordt. Dit zou de indruk kunnen wekken dat je meer bezig bent met 'bewegen om het bewegen', dan dat je aan leren toekomt. Dit vergt dus vooral veel kennis van de vakleerkracht om toch aan de juiste manier van bewegen toe te komen. De makers achter de methode leiden ook spelcoaches op en deze kun je inzetten voor je activiteiten. Deze spelcoaches weten alles over de methode en kunnen je alle inhoudelijke kneepjes leren. Dit is een groot voordeel. Nadeel is dan wel dat je methode behoorlijk duur wordt. Er zijn uiteraard kosten verbonden aan het inhuren van spelcoaches.

Bron

Nationale Onderwijsgids (2014). OCW onderzoekt verband bewegen en leerprestaties. Beschikbaar via: <http://bit.ly/1GxAsQb>

Hans Stroes (*Basislessen Bewegingsonderwijs*): 'Onze methode is gericht op de gymzaal, met suggesties voor op het schoolplein. Vergelijking met een overigens uitstekende schoolpleininterventie als *Beweeg Wijs* is ons inziens niet zinvol. Basislessen is de enige methode die juist uitgaat van standaard materiaalgebruik. Wat betreft de kosten van de methode: voor de

meeste scholen begint dat vanaf circa 375,-. [Meer info: allesinbeweging.net](http://allesinbeweging.net)'

Ron ten Broeke (*Beweeg Wijs*): '*Beweeg Wijs* onder-schrijft de reactie van *Basislessen bewegingsonderwijs* en heeft geen verdere aanvullingen op de bespreking.'

REACTIE
VAN DE
UITGEVER