

# Basislessen Bewegingsonderwijs (1)

**Alweer enige tijd geleden kwam het tweede deel van *Basislessen Bewegingsonderwijs* uit. Na vijf jaar experimenteren door vele leerkrachten kon hiermee het eerste deel, waarin spel ontbrak, worden aangevuld. In een aantal artikelen kan nu worden kennisgemaakt met deze methode voor spellen op de basisschool.**

WIM VAN GELDER EN  
HANS STROES

In december 1990 kwam het eerste deel van de methode *Basislessen Bewegingsonderwijs* uit. Deze uitgave bevat volledig uitgewerkte lessen met toestellen, atletiek en bewegen op muziek voor alle jaargroepen. De opzet van dit eerste deel is in dit blad reeds eerder beschreven (Van Gelder & Stroes, 1990).

De methode is een enorm succes gebleken. Binnen een jaar werden vijf drukken verkocht. Bovendien blijkt de methode nog steeds intensief te worden gebruikt. Steekproeven wijzen uit dat het momenteel de meest gebruikte methode op de basisscholen is.

Tevens blijkt de methode zijn weg te vinden in het speciaal onderwijs en in de eerste klassen van het voortgezet onderwijs. Ook studenten ervaren het werken met uitgebalanceerde lessen als prettig en leerzaam. Het geeft hen houvast.

De basislessen geven behalve oefenstof en bewegingsideeën ook essentiële informatie over bijvoorbeeld organisatie, hulpverlening, didactische aanwijzingen en differentiatiemogelijkheden. De kans op een geslaagde les voor een beginnend lesgever wordt hierdoor veel groter, waardoor de motivatie toeneemt.

Voor de volgende stap, het zelf ontwerpen van goede lessen bewegingsonderwijs, zijn deze positieve ervaringen essentieel.

In juni 1994 rolde deel twee van de persen, waarin basislessen voor spel.

## BASISOPSTELLING

Uitgangspunt vormen bewegingssituaties die gedurende een dag(deel) blijven staan. De rangschikking van het benodigd materiaal noemen we een basisopstelling. In *Basislessen Bewegingsonderwijs deel 1* werden de lessen rondom één basisopstelling

'weken' genoemd, bijvoorbeeld 'week 3'. De term 'week' werkt verwarrend met kalenderweken, vandaar dat in *deel 2* gekozen is voor de term 'basisopstelling 3'.

Alle groepen kunnen gebruik maken van deze opstelling. De basisopstellingen zijn zo samengesteld, dat voor of tijdens de les het gebruikte materiaal op eenvoudige wijze kan worden aangepast aan het niveau van de kinderen. Deze wijze van werken voorkomt dat steeds materiaal verplaatst moet worden. Bovendien kan zo meer materiaal gebruikt worden, waardoor meer differentiatiemogelijkheden ontstaan. Het zijn met name de lagere groepen die daarvan profiteren.

Het materiaal dat gebruikt wordt, is standaard (Londo)materiaal en hoort in elke gymzaal aanwezig te zijn.

## BASISLESSEN

Het idee van het werken met een basisopstelling is niet nieuw (Mooij, 1984), maar het uitwerken hiervan in volledige lessen, passend in een opbouw over de gehele basisschoolperiode, wel. Wij noemen deze lessen basislessen. Bij één basisopstelling zijn vier basislessen beschreven: voor groep 1 en 2, groep 3 en 4, groep 5 en 6, en groep 7 en 8.

Met 25 toestel-basislessen (deel 1) en 21 spel-basislessen (deel 2) per groep per jaar, beogen wij een goede opbouw per les, per leerjaar en over de gehele basisschoolperiode.

Door de volledig uitgewerkte lessen kan de samenwerking tussen een vakleerkracht en groepsleerkrachten efficiënter en beter verlopen. Een planning met nauwkeurige invulling is eenvoudig te realiseren.

## SPELEN

Bij het samenstellen van de methode hebben we ons laten leiden door de

vraag: Hoe stimuleren we de bewegingsontwikkeling van (alle) kinderen zo optimaal mogelijk?

Hierbij kwamen de volgende doelen het meest duidelijk naar voren:

- 1 plezier voor elk kind;
- 2 veel ontwikkelingskansen voor elk kind, m.n. voor de zwakkere bewegers;
- 3 een breed en gevarieerd aanbod van bewegingsspele;
- 4 een doorgaande lijn door een schooljaar en over de verschillende schooljaren.

Belangrijkste consequenties voor de praktijk:

- I Spelen in kleine groepen. Dit kan echter alleen als de kinderen in staat zijn zelfstandig een spel te spelen (in een volgend artikel wordt hierop ingegaan).
- II Spelen op het goede niveau. Kinderen verliezen hun interesse als een spel te makkelijk of te moeilijk is. Door te differentiëren binnen een spelles kan de leerkracht tegemoet komen aan de verschillen tussen kinderen. Onder het kopje 'Aanpassingen' zijn bij elke spelbeschrijving differentiatiemogelijkheden aangegeven.
- III Efficiënt materiaalgebruik. Het gebruik maken van elkaars materiaal. Voldoende kindvriendelijke ballen (bijvoorbeeld foam- en buterflyballen).
- IV Een goede planning.

## I PLEZIER VOOR ELK KIND

Als een kind met plezier aan een spel deelneemt, zal het een grote betrokkenheid tonen. Wij zien betrokkenheid als een voorwaarde tot (spel)ontwikkeling (De Boer, 1984). Betrokkenheid bij een spel hangt nauw samen met de spanning in een spel. Een spel aanbieden op of aanpassen aan het niveau van de deelnemers is hiervoor een vereiste. Is een spel te makkelijk of te moeilijk voor de deelnemers, dan is er geen spanning. Daarna is met name het evenwicht tussen de betrokken partijen bepalend voor de spanning in een spel. Denk aan evenwicht tussen tik-

ker en lopers, aanval en verdediging. De wijze van aanbieden, zoals een leuke spelnaam met een sappig verhaal en een goed voorbeeld, speelt ook mee.

## 2 VEEL ONTWIKKELINGSKANSSEN

Bij ontwikkelingskansen denken we in eerste instantie aan het krijgen van veel mogelijkheden om de technische, tactische en belevingsaspecten van een spel te doorspelen: winnen en verliezen, aanvallen en verdedigen, doelen, tikker zijn en 'af'-zijn, omgaan met niveauverschillen, omgaan met conflicten, e.d. Door in kleine groepen te spelen en de spelen op niveau aan te bieden, krijgen de kinderen meer ontwikkelingskansen en spelen met meer plezier. We willen dit illustreren met behulp van twee trefbalspelen.

### Traditioneel trefbal

Trefbal kent een enorme traditie en wordt vaak gespeeld. Helaas is de vorm waarin dit spel aangeboden wordt vaak ook nog zeer traditioneel. Zo wordt trefbal nog regelmatig gespeeld met één of twee harde (volley)ballen en met twee partijen in de lengte van de zaal. Een groot deel van de kinderen raakt nauwelijks een bal aan. Na de zoveelste harde treffer ontwikkelen enkele kinderen zelfs angst voor de bal. Als een mindere baller er in slaagt een verloren bal op te rapen, wordt hem deze snel afhandig gemaakt: 'Jij kunt toch niet gooien!' Decennia lang hebben deze taferelen zich voor de ogen van vele (vak)leerkrachten voltrokken. Nog steeds worden kinderen op deze manier ontwikkelingskansen onthouden. En juist deze kinderen hebben de leerkracht en de lessen bewegingsonderwijs nodig om zich te ontwikkelen en om (later) plezier te kunnen beleven aan bewegen.

### Doorschuiftrefbal

In onze methode hebben we zorgvuldig geprobeerd de ontwikkelingskansen van de mindere bewegers te optimaliseren. Zo is het traditionele spel trefbal omgevormd tot het spel doorschuiftrefbal. In dit trefbalspel wordt er in de breedte van de zaal gespeeld, op drie veldjes, met elk één foambal. De kinderen die afgegooid zijn worden niet gestraft, maar blijven staan in hun veld/vak. De kinderen die iemand afgooien worden beloond en mogen doorschuiven naar het volgende veld/vak. Als een kind in het laatste vak iemand afgooit, dan gaat dat kind aan de kant zitten. Als er, bijvoorbeeld, vijf kinderen aan de

kant zitten, heeft die partij gewonnen.

Door deze regels zitten de beteren het eerst aan de kant en moeten de minder balvaardigen in actie komen. Er is in dit spel drie keer zoveel balcontact en door het gebruik van foamballen zijn er geen negatieve ervaringen met de bal. Belangrijk effect van doorschuiftrefbal: de mindere bewegers spelen meer dan de betere bewegers, zonder dat deze laatsten dat als onprettig ervaren. Hieronder (in groen) de volledige beschrijving van doorschuiftrefbal.

### 3 GEVARIËERD AANBOD

We hebben getracht alle spelgroepen voldoende aan bod te laten komen. In een spelgroep zijn spelen met eenzelfde spelidee bij elkaar geplaatst. Het spelidee geeft de bedoeling van het spel (spelbedoeling) aan voor de verschillende deelnemers aan het spel.

Een voorbeeld van een spelidee. Bij tikspelen probeert de tikker zoveel mogelijk lopers te tikken. De lopers proberen enerzijds niet getikt te worden, anderzijds om bedreigd te worden door de tikker.

De spelideeën van de andere spelgroepen worden in een volgend artikel besproken. Bij de naamgeving van de verschillende spelgroepen hebben we ons vooral laten leiden door de bekendheid van de namen in het onderwijsveld.

- 1 Tikspelen
- 2 Jagerbalspelen
- 3 Trefbalspelen
- 4 Lijnsporten
- 5 Doelspelen
- 6 Stoeispelen
- 7 Honkloopspelen
- 8 Verstop- en zoekspelen
- 9 Groene spelen

Tevens onderscheiden we spelletjes en oefenvormen ter bevordering van de:

- handbalvaardigheid (werpen, vangen, rollen, stuiten, trucs);
- voetbalvaardigheid (schieten, stoppen, dribbelen, koppen, trucs);
- materiaalvaardigheid (racket, stick, knuppel, plankje, etcetera).

Overigens staan honkloopspelen en verstop- en zoekspelen niet beschreven in dit tweede deel van de methode. Deze komen aan bod in *deel 3 Buitenlessen* en *deel 4 Kleuters*.

Deze publikaties zijn in voorbereiding.

### 4 DOORGAANDE LIJN

De doorgaande lijn, de opbouw, wordt per spelgroep beschreven. We noemen deze lijn een ontwikkelings-

lijn. Een ontwikkelingslijn geeft aan langs welke lijn of stappen een groep of een kind zich de verschillende onderdelen van een bewegingsvorm of spelvorm eigen kan maken (Mooij & Hek, 1991). Een ontwikkelingslijn pretendeert niet algemeen geldend te zijn. De ene groep of het ene kind ontwikkelt zich anders dan de andere. Daarom zal er binnen de les een gedifferentieerd aanbod moeten zijn. Een spel heeft ook geen vastliggende plaats in de ontwikkelingslijn. Door andere regels, ander materiaal, andere aantalsverhoudingen tussen de spelende partijen, kan een spel makkelijker of moeilijker gemaakt worden. Bovendien wordt het niveau van een spel niet alleen bepaald door het spel zelf, maar ook door de spelers die het spel spelen! Zo kan een roefspelletje prima door kleuters en door groep 8 gespeeld worden. Het spel krijgt echter door de verschillende mogelijkheden van de spelers een ander niveau. Een ontwikkelingslijn dient dan ook vooral om de leerkracht steun te bieden, waardoor het mogelijk wordt een spel uit de lijn te vereenvoudigen/moeilijker te maken of een spel te kiezen dat eerder/later in de ontwikkelingslijn wordt aangegeven. In een volgend artikel wordt de ontwikkelingslijn van doelspelen behandeld.

Evenals een ontwikkelingslijn in het aanbod van spelen, is er een ontwikkelingslijn denkbaar in materiaal. Deze factor is belangrijk en medebepalend voor het succes van de spelen. Zo zijn er materiaallijnen aan te geven voor bijvoorbeeld gooien en vangen.

### Gooien

Van makkelijker naar moeilijker:

- \* klein (handformaat) - groot;
- \* zacht - hard;
- \* licht (niet te licht!) - zwaar.

### Praktisch:

- \* stuitbal - pittenzak - tennisbal - kleine handbal (airbal) - handbal (maat 3) - foambal - volleybal - basketbal.

### Vangen

Van makkelijker naar moeilijker:

- \* bal- of ballongroote kleiner of groter;
- \* klein (handformaat) - groot;
- \* zacht - hard;
- \* licht - zwaar.

### Praktisch:

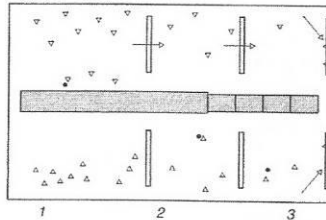
- \* ballon - balzac - foambal - volleybal - groter: basketbal - medicinalebal; kleiner: tennisbal - shuttle - knikker - erwt - kogellager.

Voor diverse spelen zijn beide ont-

# PRAKTIJK BASISONDERWIJS

## Doorschuijfrefbal (10-15 min.)

Twee partijen proberen de kinderen van de tegenpartij af te gooien en zelf niet afgegooid te worden. Een speler die iemand afgooit mag doorschuiven naar een volgend vak (waar ook een foambal ligt). Wie afgegooid is blijft in hetzelfde vak.



### Uitleg

Geef een voorbeeld met twee partijen van vier kinderen en leg de nadruk op het feit dat wanneer iemand afgegooid wordt er niets gebeurt! (je kunt niet af zijn in dit spel). Stel eventueel ter controle de strikvrage: 'Wanneer ben je nou af?'

### Spelbegin

Partij A en B staan aan weerszijden van de lange mat (zie tekening) in vak 1. De leerkracht geeft één van de partijen de bal en het spel begint.

### Speleinde

Wie in het derde/laatste vak iemand afgooit gaat aan de kant op de bank zitten. De partij die het eerste vijf kinderen op de bank heeft zitten, heeft gewonnen. Deze vijf kinderen hebben dan in drie vakken een kind van de tegenpartij kunnen afgooien.

### Regels

- Wie iemand afgooit mag doorschuiven naar het volgende vak. 'Na het derde vak ga je op de bank zitten!' (zie tekening).
- Wie afgegooid wordt blijft in hetzelfde vak (maar is niet af).
- Er mag gelopen worden met de bal; het kind dat de bal pakt, loopt naar de mat en gooit.
- De bal mag niet afgeweerd, maar wel gevangen worden. Wordt een bal gevangen, dan mag de werper niet naar het volgende vak. Als het mislukt om de bal te vangen dan mag de werper wel doorschuiven.
- Geraakt = 'af'.
- Afgooien via de grond telt ook!
- Als er nog geen tegenstander is in het (volgende) vak, moet het kind even wachten tot één van de tegenstanders mag doorschuiven.

### Extra regels

- 'Als je geraakt wordt, maar een partijgenoot slaagt erin de bal toch nog te vangen, dan mag de werper niet doorschuiven.
- Bij een vangbal mag de vanger doorschuiven (de werper niet).

### Aanpassingen

Als het te lang duurt voor het spel afgelopen is: het spel eindigt als er vier (of drie) kinderen aan de kant zitten.

Als het spel te snel afgelopen is: de kinderen mogen met de binnenkant van de handen afwerpen. Het spel eindigt als er zes (of zeven) kinderen aan de kant zitten.

Als het spel stagneert: het spel stoppen en opnieuw beginnen of de leerkracht laat een aantal kinderen doorschuiven.

Als kinderen steeds vooraan blijven staan (als je afgegooid wordt, ben je immers toch niet af en ze willen de bal zo graag hebben; en de kinderen van de tegenpartij gooien hen keer op keer af):

- een gesprekje: 'Laat je niet afgooien, dat is slecht voor je eigen partij!'
- als het tactische praatje niet werkt dan kan de regel 'Tweemaal afgegooid is aan de kant/een vak terug/etcetera' uitkomst bieden.

Als kinderen steeds proberen te vangen (om de bal maar te pakken te kunnen krijgen) en gaat steeds mis:

- een gesprekje: 'Je benadeelt je eigen team, want als de bal steeds op de grond valt, mag er een tegenstander doorschuiven!'
- als het tactische praatje niet werkt, het vangen afschaffen.

### Tactiek

Balbezittende partij:

- snel gooien, anders loopt iedereen allemaal weg
- gooi niet van achteruit het vak, maar loop eerst naar de mat of speel over met iemand die bij de lange mat staat.

Niet-balbezittende partij:

- ga zo ver mogelijk achteruit staan
- probeer alleen te vangen als het een makkelijke bal is of als je de bal niet meer kunt ontwijken.

### Groepsgrootte

Hoe groter de groep, hoe belangrijker de verdeling van de drie vakken: een groot vak 1, een kleiner vak 2 en een klein vak 3.

### Opmerkingen

Bij dit trefbalspel wordt je beloond in plaats van gestraft; als je namelijk iemand afgooit mag je doorschuiven (je bent niet af).

Doordat de 'betere' trefballers het eerste uit het spel zijn (en dat nog leuk vinden ook), komen de minder balvaardige kinderen meer aan bod.

Dit spel in de breedte van de zaal is alleen mogelijk met drie foamballen of andere zachte ballen; met volleyballen krijg je ongelukken!

### Suggestie Oneindig doorschuijfrefbal

Wie in vak 3 iemand heeft afgegooid, gaat weer terug naar vak 1. Eventueel met puntentelling: zet een pion of blokje overeind en begin opnieuw.

Als er een kleutergroep na komt, de matten weer aan de kant leggen (zie basisopstelling). Als er een groep 3 t/m 8 komt kunnen de matten blijven liggen.

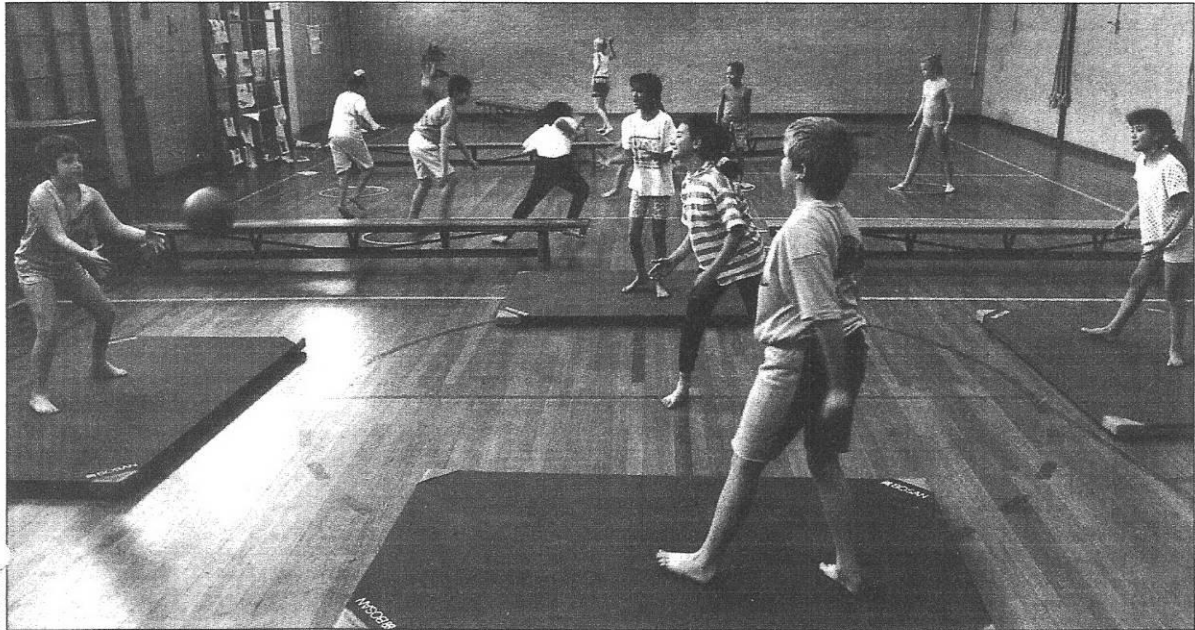


FOTO: CAF HOO

**Basisopstelling 11:** eilandbal, boompje verwisselen en kranten gooien

wikkelingslijnen van belang. Er vindt dan een afweging plaats ten aanzien van de meest dominante aspecten.

**KLEUTERS**

Kleutergroepen die de mogelijkheid hebben om van een gymzaal gebruik te maken, kunnen prima met de methode werken (doorgaande lijn naar groep 3!). Ook als de kleuters een eigen speellokaal hebben is het toch het overwegen waard om ze mee te laten draaien in het programma in de gymzaal, in verband met de grotere ruimte en de rijkere mogelijkheden in een gymzaal. Immers, in het speellokaal is de kleine ruimte vaak een beperkende factor. Door de toevoeging van spelbasislessen voor groep 1 en 2 in het speellokaal zijn de basislessen ook toegankelijker geworden voor kleutergroepen, die niet de beschikking hebben over een gymzaal. In de beschrijvingen van de lessen in het speellokaal wordt uitgegaan van het spelen in twee vakken. Als er echter met meer dan 20 kleuters in twee vakken gespeeld wordt, is het aantal kleuters per vak te groot om het spel goed te kunnen spelen. De lessen in de methode dienen dan te worden aangevuld met extra bewegingssituaties.

**SUGGESTIELESSEN**

In de 21 basisopstellingen worden geen eindspelen (volgens de officiële regels) gespeeld. Met eindspelen bedoelen we spelen als voetbal, korfbal, tennis, etcetera. In de vorm van suggestielessen zijn deze spelen, elk in een lessenserie van 3 à 4 lessen, wel in hun eindvorm vertegenwoordigd. Er zijn lessenseries beschreven voor korfbal, basketbal, volleybal, voetbal, handbal, stoeien, hockey, badminton en tennis.

**EN VERDER**

- \* Er wordt uitgegaan van het materiaal dat in de meeste gymzalen aanwezig is; alleen foamballen en butterflyballen worden niet in de 'Londo-normen' aangegeven.
- \* Bij de combinatie van de spelen in één les is rekening gehouden met:
  - benodigde ruimte en materiaal;
  - bekendheid/onbekendheid (niet meer dan één nieuw spel);
  - intensiteit (bijvoorbeeld geen drie tikspelen naast elkaar);
  - kans op conflicten (bijvoorbeeld geen drie doelspelen naast elkaar);
  - geluidproductie (voldoende rust).
- \* Een opbouw van

- conflict(kans)loos naar conflict(kans)rijk. Binnen één leerjaar moet er een opbouw zijn van conflict(kans)loze naar conflict(kans)rijke spelen. Zo wordt bijvoorbeeld pas in basisopstelling 10 met doelspelen (twee partijen tegen elkaar) begonnen.
- \* Een opbouw van alleen naar met elkaar. In groep 1 en 2 is getracht rekening te houden met het egocentrisme van de jongste bezoekers van de basisschool.
- \* Haalbaarheid voor de (groeps)leerkrachten (tijd en deskundigheid).
- \* Geschiktheid voor combinatiegroepen (bijvoorbeeld groep 3/4 en 3/4/5).
- \* Geschiktheid voor groepen met meer dan 30 kinderen.

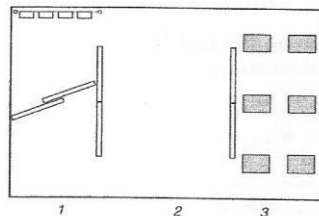
**VOORBEELD**

Ter illustratie vindt u de beschrijving van een basisles voor groep 5 en 6 bij basisopstelling 11. De basisopstelling 11 wordt echter voor alle groepen gebruikt. De drie vakken zien er dan voor de verschillende groepen als volgt uit (zie tabel).

Basisopstelling 11	Groep 1 en 2	Groep 3 en 4	Groep 5 en 6	Groep 7 en 8
Vak 1	kranten kapot gooien	kranten kapot gooien	kranten kapot gooien	kranten kapot gooien
Vak 2	boom verwisselen	boom verwisselen	boom verwisselen	partijen-tijgerbal
Vak 3	eilandbal met dolfijnen	eilandbal met haaien	tijgerbal in een kring	tijgerbal met 3-tal

## Basisopstelling 11

Groep 5 en 6



**Begin** Vrij ballen  
**Vervolg** Vak 1 Kranten kapot gooien  
 Vak 2 Boompje verwisselen  
 Vak 3 Tijgerbal in een kring  
**Slot** Evaluatie

**Materiaal** 6 banken  
 ballen  
 korfbalpalen  
 toversnoer(en)  
 hoepels  
 ballenmand of emmer  
 lang springtouw  
 tennisballen

**Extra materiaal**  
 kranten!  
 2 butterflyballen

### Begin Vrij ballen

*Pas op!*: de kinderen mogen niet aan het toversnoer of de kranten trekken in verband met het omvallen van de palen! Zet de palen tijdens het vrij ballen eventueel bij elkaar.  
 De leerkracht kan tijdens (of voor) het vrij ballen een aantal materialen klaarleggen of verplaatsen.  
 Vak 1: tennisballen in een mand of emmer klaarleggen; kranten ophangen aan het toversnoer, zo hoog mogelijk. De banken op 5 à 6 m van de kranten zetten.  
 Vak 2: hoepels klaarleggen (twee minder dan er kinderen zijn). Eventueel de bank schuin zetten tussen vak 1 en 2 (zie les).  
 Vak 3: de matten tegen de kant aanzetten (die worden alleen in groep 1 t/m 4 gebruikt). Met een lang springtouw het vak in tweeën verdelen en in beide vakken een butterflybal klaarleggen.

### Vervolg Spelen in drie vakken

#### Vak 1 Kranten kapot gooien

De kinderen proberen van achter de banken met tennisballen de kranten kapot of eraf te gooien.

**Uitleg**  
 De leerkracht doet voor.

**Spelbegin**  
 Alle tennisballen zijn verzameld in een mand of emmer en de kinderen staan achter de banken. De kranten zijn opgehangen.

**Speleinde**  
 Als alle kranten kapot zijn of eraf gegooid, haalt één van de kinderen de leerkracht, die de kranten weer ophangt. Of een aangewezen kind hangt de kranten weer op.

**Regels**

- De kinderen mogen de ballen in het vak ophalen (omdat het toversnoer hoog hangt, wordt er over hen heen gegooid).
- De kinderen moeten achter de banken blijven.
- 'Niet gooien als er iemand voor je staat.'

**Aanpassingen**  
 Als de kinderen zo slecht mikken dat ze andere kinderen raken of de tennisballen komen te hard terug (gevaarlijk):

- de kinderen mogen de ballen pas halen als *alle* ballen gegooid zijn
- de banken verder achteruit plaatsen.

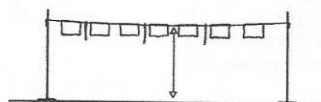
Als de kranten te makkelijk eraf of kapot gegooid worden:

- de afstand van de banken vergroten.

Als de kranten te moeilijk eraf of kapot gegooid worden:

- de afstand van de banken verkleinen.
- Als de kinderen steeds op de bank gaan staan:
- de banken omdraaien.

Als de kranten niet goed blijven hangen dan kan het toversnoer dubbel gespannen worden (zie tekening).



Zo hoog mogelijk

**Techniek**  
 Hang de kranten hoog op (zie tekening); dit is veiliger en vrijwel alle kinderen gaan uit zichzelf bovenhands gooien. Corrigeer en noteer de kinderen die niet bovenhands gooien.

**Opmerking**  
 Met behulp van de lintjes kan het toversnoer naar beneden getrokken worden en kunnen de kranten worden opgehangen.