

Inhoud

Inleiding	9
Deel 1	
MOTORIEK: Brede kijk op beweging en motoriek in de klas	11
Hoofdstuk 1: Doelen en doelgericht werken	13
Hoofdstuk 2: Brede bewegingsvorming op school	17
2.1 Het vierluik voor bewegen	18
2.2 Bewegingsintegratie en/of bewegend leren	21
2.2.1 Bewegen BIJ het leren (beweging als middel)	21
2.2.2 Bewegen VOOR het leren (leren door beweging)	22
2.2.3 Bewegen OM te leren (inzichtelijk leren)	22
2.2.4 Leren bewegen	23
2.3 Bewegen, hersenen en spel	26
Hoofdstuk 3: De motorische ontwikkeling	29
3.1 Het begrip ‘psychomotoriek’	29
3.2 Theorieën over de grote motorische ontwikkeling	32
3.2.1 Van reflexen naar intentioneel bewegen	32
3.2.2 De motorische mijlpalen	35
3.2.3 De zandloper van Gallahue	37
3.2.4 Gesell en Mesker, twee oudgedienden	39
3.2.4.1 <i>De ontwikkelingslijnen van Gesell</i>	39
3.2.4.2 <i>De ontwikkelingsfasen volgens Mesker</i>	41
3.2.5 Bewegen rond assen en in vlakken	45
3.2.6 Een praktische indeling	46
3.3 Het ‘dynamisch ei’-schema	46
3.3.1 Verklaring van deze begrippen	48
3.3.2 Inzoomen op lateralisatie	51

Deel 2

DIDACTIEK: Het vierluik praktische uitwerking per luik	57
4.1 Bewegingstussendoortjes	58
4.2 Bewegingshoeken	64
4.3 Dynamisch zitten en bewegen	69
Hoofdstuk 5: Luik B - Bewegen op de speelplaats	73
Hoofdstuk 6: Luik C - Bewegen op verplaatsing of als huiswerk	77
Hoofdstuk 7: Luik D - Bewegen in de turnles	81
7.1 Basisdidactiek LO	82
7.1.1 Afspraken maken	86
7.1.2 De stap-voor-stapstrategie	87
7.1.2.1 <i>Stap 1: georganiseerd geraken</i>	89
7.1.2.2 <i>Stap 2: taakinformatie geven</i>	91
7.1.2.3 <i>Stap 3: hoorbaar aanwezig blijven</i>	92
7.1.3 Organisatie en werkvormen	93
7.1.3.1 <i>Vrije opstellingsvormen voor leerlingen</i>	93
7.1.3.2 <i>Opstellingsvormen van de leerlingen bij toestellen</i>	96
7.1.3.3 <i>Werkvormen</i>	96
7.1.4 Werkvorm uitgelicht: 'Bos in de zaal'	100
7.1.5 Zaalplannen	103
7.1.6 Werken met kijkwijzers	103
7.1.7 Helpen, differentiëren en evalueren in een les LO	106
7.1.7.1 <i>Helpen</i>	106
7.1.7.2 <i>Differentiëren</i>	107
7.1.7.3 <i>Evalueren</i>	108
7.2 Kijk op spel: van spel tot zelf spelen ontwerpen	109
7.2.1 Bewegingsspelen	110
7.2.2 Hoe begin je eraan?	112
7.2.3 Specifieke speldidactiek	113
7.2.4 Soorten bewegingsspelen	116
7.2.4.1 <i>Kennismakingsspelen</i>	117
7.2.4.2 <i>Loopsporten</i>	118
7.2.4.3 <i>Tikspelen</i>	120
7.2.4.4 <i>Kringsporten</i>	125
7.2.4.5 <i>Balsporten</i>	126
7.2.4.6 <i>Stoeisporten</i>	126
7.2.4.7 <i>Pleinsporten of speelplaatsspelen</i>	128

7.2.4.8	<i>Strandspelen</i>	129
7.2.4.9	<i>Estafettespelen</i>	130
7.2.4.10	<i>Zintuigspelen</i>	131
7.2.4.11	<i>New games</i>	132
7.2.5	Zelf een (complex) spel ontwerpen	132

Deel 3

MOTORIEK EN DIDACTIEK: motorische basisvorming 135

Hoofdstuk 8: Grove motoriek 137

8.1	Evenwicht, balanceren en hinkelen	138
8.2	Lichaamsschema en proprioceptie	143
8.3	Coördinatie	146
8.4	Oog-handcoördinatie en balvaardigheid	148
8.4.1	Technieken	153
8.4.2	Variaties en differentiatie	154
8.5	Conditionele vaardigheden	159
8.5.1	Gaan, wandelen, lopen	159
8.5.2	Kracht, lenigheid, uithouding en snelheid (KLUS)	161
8.5.2.1	<i>Kracht</i>	162
8.5.2.2	<i>Lenigheid</i>	163
8.5.2.3	<i>Uithouding</i>	164
8.5.2.4	<i>Snelheid</i>	171
8.6	Heffen en dragen	172
8.7	Trekken en duwen	175
8.8	Sluipen en kruipen	179
8.9	Klimmen en klauteren	181
8.10	Hangen en zwaaien	186
8.11	Roteren en rollen	189
8.12	Springen en landen	194
8.12.1	Wendsprongen	197
8.12.2	Diepspringen	198
8.12.3	Hurkspringen	199
8.12.4	Spreidspringen	200
8.12.5	loopsprongen, verspringen en hoogspringen	201
8.12.6	Touwspringen	202
8.13	Dansante vorming	204

Hoofdstuk 9: Zwemmen	207
9.1 Vaardigheidsniveau van de leerkracht	207
9.1.1 Techniek bij schoolslag	208
9.1.1.1 <i>Armslag</i>	208
9.1.1.2 <i>Beenslag</i>	209
9.1.1.3 <i>Ademhaling</i>	211
9.1.1.4 <i>Coördinatie</i>	211
9.1.2 Techniek crawl	212
9.2 Leerlijn zwemmen in de basisschool	213
9.2.1 Wat verstaan we onder 'kunnen zwemmen'?	213
9.2.2 Het zandlopermodel	215
9.3 Hoe ontwerp en geef je zwemlessen op school?	218
Bibliografie	221

Inleiding

What's in a name? We kiezen voor motoriek en didactiek. Het luik motoriek verwijst naar motorische basisvorming, het luik didactiek uiteraard naar hoe je dat kan overbrengen op kinderen. De naam motorische basisvorming kan je alvast op twee manieren interpreteren. Ten eerste is motoriek de basis voor de verdere vorming (zie hoofdstuk 3) van kinderen. Ten tweede besteed je als klasleerkracht aandacht aan de basis van motoriek - de motorische ontwikkeling dus - zowel binnen als buiten de klasmuren (en kan je de specifieke technische bewegingsvormen meestal overlaten aan de gespecialiseerde leermeesters LO¹).

Lichamelijke opvoeding klinkt soms te 'lichamelijk'. Er wordt ook veel aandacht aan de 'geest' besteed (zie hoofdstuk 2). En bewegingsopvoeding impliceert dan weer een beetje te weinig aandacht voor rust en ontspanning, terwijl tijdens de lessen LO tegenwoordig steeds meer ook de geest, dat wil zeggen de cognitie, en rust en ontspanning aan bod komen!

In de hoofdstukken 'grove motoriek' (hoofdstuk 8) en 'spel' (hoofdstuk 7.2) besteden we voldoende aandacht aan opdrachten en werkvormen die je tijdens de lessen LO op je basisschool kan gebruiken. Als leerkracht basisonderwijs ben je namelijk ook bevoegd om de 'turnlessen' op school te geven, indien er geen bijzondere leermeester LO is. Wanneer je dat een heel schooljaar lang zal moeten doen, raden we je aan om extra navormingen te volgen. We kunnen in één boek onmogelijk alle doelen en inhoud verwerken van een meerjarige opleiding tot bijzondere leermeester LO.

We beperken ons hier tot fundamentele bewegingsvaardigheden. Daarvan wordt aangenomen dat ze aan de basis liggen van de coördinatie van meer geïntegreerde en moeilijkere bewegingsmogelijkheden. Bovendien hebben die bewegingsvaardigheden een positief verband met een aantal gunstige gezondheidseffecten in verschillende studies (Tompsett, Sanders, Taylor, & Cogley, 2017).

Lichaamsbeweging heeft een positief effect op uithoudingsvermogen, spierkracht, bloeddruk, rugpijn... en werkt daarmee dus ook preventief in op een aantal vaak voorkomende ziektes als diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas (Bailey, Hillman, Arent, & Petitpas, 2013). Bij kinderen en jongeren heeft bewegen onder andere

¹ LO: lichamelijke opvoeding, ook wel bewegingsopvoeding genoemd in verschillende scholen. In het vervolg van het boek gebruiken we lessen LO en bewegingsopvoeding als synoniemen.

een positieve invloed op de slaap, zorgt het voor een sterkere ontwikkeling van de hersenen en betere schoolresultaten. De website van het Vlaams instituut Gezond Leven vat de voordelen van bewegen mooi samen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2021). Aanbevelingen voor een gezonde bewegingsmix vind je op hun website in de bewegingsdriehoek.² Er zijn ook duidelijke aanwijzingen dat kinderen die op jonge leeftijd voldoende basisvaardigheden van bewegen hebben ontwikkeld, later ook een actievere levensstijl zullen hebben. Sportclubs boomen, maar helaas vindt nog niet iedereen de weg erheen. Sterker nog: het spontane bewegen gaat achteruit, onder meer als gevolg van (te) veel schermtijd of de te onveilige speelomstandigheden op straat. Soms is er ook helemaal geen stimulans van thuis uit.

“ *Spelen is noodzakelijk voor de ontwikkeling van kinderen. Door buitenspelen word je sociaal vaardiger en fysiek en mentaal sterker. Je leert met elkaar omgaan.*” (Scherder, 2018)

Bovendien is het in de ontwikkeling van kinderen essentieel om via spontaan bewegen te ontdekken, te exploreren, wetmatigheden te herkennen en die eigen te maken ... om uiteindelijk de wereld te begrijpen en er al doende in te kunnen staan. Dat begint al van kleins af aan. Denk bijvoorbeeld aan de beheersing van de ruimtelijke ordening links en rechts en het belang daarvan voor het correct kunnen schrijven, optellen en aftrekken. Maar kinderen hebben die vaardigheid ook nodig om je te begrijpen bij het oversteken van de straat wanneer je ‘Stop!’ roept. De kleuterleeftijd is een cruciale periode voor de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden. Tijdens die periode wordt zowel de basis gelegd voor de latere sportspecifieke vaardigheden (kwaliteit van bewegen) als voor de ontwikkeling van de goesting in en de motivatie voor het bewegen. Ook voor het cognitieve leren trouwens.

Daarom besteden we ook een volledig hoofdstuk aan de psychomotorische ontwikkeling, het doelgericht inzetten van je lichaam en bewegingen om een specifiek vooraf bepaald doel te bereiken.

We willen vooral een open visie meegeven ten aanzien van beweging in haar breedste vorm, want als klasleerkracht kan je veel betekenen voor kinderen op het vlak van beweging, ook al geef je geen ‘turnlessen’. Daarvoor ontwikkelden we het vierluik, waarin alle aspecten aan bod komen: bewegen in de klas, op de speelplaats, op verplaatsing én in de les LO. Dit vierluik wordt verderop uitgebreid toegelicht (zie hoofdstuk 2).

Worden fitte kinderen ook fitte tieners? Een doordachte aanpak van bewegingsarmoede bij jonge kinderen kan de nadelige invloed van te weinig beweging op de gezondheid voorkomen (Kemper, 2016). Jong geleerd is oud gedaan.

² <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Deel I

MOTORIEK

Brede kijk op beweging en motoriek in de klas





Doelen en doelgericht werken

De overheid legt onderwijsdoelen (eindtermen) op voor alle basisscholen. Voor lichamelijke opvoeding vertrekt men van een aantal heel duidelijke uitgangspunten:

“ Lichamelijke opvoeding wil in en door bewegingssituaties: een bijdrage leveren tot de motorische en fysieke ontwikkeling van kinderen en jongeren; de zelfredzaamheid en het weerbaar functioneren in uiteenlopende omstandigheden verhogen en bijdragen tot persoonlijkheidsvorming en sociale vorming. (Vlaanderen, 2021)

Deze onderwijsdoelen of eindtermen³ voor het lager onderwijs sluiten zeer nauw aan bij de ontwikkelingsdoelen van het kleuteronderwijs.

Er zijn voor de verschillende netten van het onderwijs ook verschillende leerplannen, maar allemaal werken ze naar dezelfde eindtermen toe. Verderop in dit boek wordt dan ook verwezen naar de eindtermen, en niet naar specifieke leerplandoelen van een bepaald net. De ontwikkelingsdoelen geven vaak een zeer concreet beeld van hoe je een bepaalde vaardigheid kan opbouwen. Zo lees je bijvoorbeeld bij het doel ‘zelfredzaamheid in kindgerichte bewegingssituaties’ onder lichaams- en bewegingsbeheersing zes verschillende ontwikkelingsdoelen:

- hindernissen kunnen nemen;
- de eigen bewegingsbaan kunnen stoppen;
- het evenwicht behouden;
- het eigen lichaamsgewicht veilig opvangen;
- materiaal heffen en
- snel reageren op signalen.

Dat doel gaat voor het lager onderwijs verder in één doel: ‘leerlingen kunnen de motorische basisvaardigheden op een voldoende flexibele en verfijnde wijze aanwenden in gevarieerde en complexe bewegingssituaties’.⁴

3 <https://zill.katholiekonderwijs.vlaanderen/#!/leerinhoud/MZ>
<https://pro.g-o.be/pedagogische-begeleiding-leerplannen-nascholing/leerplannen/leerplannen-bao/lichamelijke-opvoeding>
<https://www.ovsg.be/publicaties/leerplannen-en-didactische-suggesties-basisonderwijs-verzamelp>

4 [Onderwijsdoelen.be](https://www.onderwijsdoelen.be)

Er zijn voor de verschillende netten van het onderwijs ook verschillende leerplannen, maar allemaal werken ze naar dezelfde eindtermen toe. Verderop in dit boek wordt dan ook verwezen naar de eindtermen, en niet naar specifieke leerplandoelen van één bepaald net.

“ Kunnen deelnemen aan bewegingssituaties veronderstelt bewegingsvaardigheden, maar vraagt ook kennis en inzicht in bewegen, in de bewegings- en sportcultuur, in eigen en andermans kunnen. Dit laatste vereist bovendien een aantal attitudes en sociale vaardigheden. Om dit alles waar te maken moet men in bewegingssituaties op een geïntegreerde manier motorische, psychomotorische, cognitieve, dynamisch-affectieve en sociale vaardigheden ontwikkelen, bij kinderen van elke leeftijd, aangepast aan hun ontwikkelingsniveau en sociale achtergrond. (Vlaanderen, 2021)

Gelukkig geeft ook de overheid hier aan dat LO meer is dan alleen functietraining, het louter ontwikkelen van vaardigheden door oefening. Een attitude aanleren ten aanzien van gezond en veilig bewegen en dito levensstijl is zeker zo belangrijk. Dat dit niet enkel de taak is van de bijzondere leermeester LO, mag duidelijk zijn. Die doelen moeten deel uitmaken van het hele schoolgebeuren. Klasleerkrachten, zorgondersteuners én iedereen die mee verantwoordelijk is voor de totale ontwikkeling van het kind hebben baat bij enige kennis over alles wat met motoriek en ontwikkeling te maken heeft.

Motorische basisvorming ontwikkelt zich continu in de lijn van ‘natuur naar cultuur’. Een goede motorische basisvorming neemt dus de bewegingsnatuur van het kind als uitgangspunt en maakt van daaruit de brug naar de bewegingscultuur. In het kleuteronderwijs wordt die non-stopontwikkeling gestimuleerd door de vele bewegingsmomenten in de klas en in de lessen LO. In het basisonderwijs wordt tijdens de lessen LO meer vanuit afzonderlijke bewegingsdomeinen gewerkt. In een derde graad verlegt het accent zich stilaan naar meer sportspecifieke vaardigheden, een tendens die in het secundair voortgezet wordt.

Om het niet te technisch aan te pakken en iedere klasleerkracht snel inzicht te geven in de verschillende ontwikkelingsfasen die je kan toepassen op bewegen, baseren we ons deels op een al lang bestaande indeling (Clippeleyr, 1994). Je kan dit principe beschouwen als een ontwikkelingsgang van natuur naar cultuur.

- **Kleuters ‘beleven’** (2,5 tot 5 jaar): via een prikkelend en uitdagend bewegingsaanbod ontdekken de kleuters hun bewegingsmogelijkheden; ze beleven de beweging met hun hele ‘persoon’. Zowel de fysieke als de affectieve component spelen hier een grote rol. Waar bewegingsantwoorden eerst toevallig en per ongeluk gebeuren, zal daarna dankzij voldoende speelkansen het motorische leren plaatsvinden. Zo ontstaat er verandering in en verankering van het bewegingspotentieel. Op die manier leren ze ook zichzelf en de wereld rondom hen kennen en begrijpen.

- **Eerste graad ‘ervaren’** (6- 8 jaar): hier werken we aan de algemene bewegingsvaardigheden. Natuurlijke bewegingen als antwoord op een uitdagende omgeving. Zo staan ervaren, experimenteren en basisvaardigheden spelend, egocentrisch beleven centraal. Het bewegingsgedrag van deze kinderen wordt stilaan duurzamer, almaar gecontroleerder en beter gecoördineerd. Via een uitdagende omgeving is het mogelijk basisvaardigheden in allerlei vormen uit te lokken. Het kind vindt zelf passende motorische antwoorden op uitdagingen van buitenaf. Die vaardigheden worden geautomatiseerd via herhaling. Vanuit hun bewegingsdrang ontwikkelen kinderen motorische vaardigheden. Tegelijk heeft dat nu al een invloed op hun cognitieve ontwikkeling. Denk daarbij aan het nadenken over waar je je zal verstoppen opdat de ander je niet kan zien. Onderzoek toont hoe langer hoe meer aan dat kinderen met een lagere motorische competentie meer kans hebben op slechtere schoolprestaties (Batez et al., 2021).
- **Tweede graad ‘beseffen’** (8-10 jaar): gedifferentieerdere bewegingsvaardigheden komen aan bod. Naast het besef van het ‘bewegend lichaam’ is er het inzicht in het bewegingsverloop in ruimte en tijd. We werken aan begrippen als bewust leren, beseffen, inzicht, doordacht, gericht, verfijnd, gecoördineerd bewegen. De geautomatiseerde bewegingen behoren nu tot de natuur van het kind. Door kinderen bewust te maken van hun bewegingen en ze erover te doen nadenken, is het mogelijk om de basisvaardigheden bewust te wijzigen, meer vorm te geven. In deze fase is het aanleggen van een sterk bewegingsbewustzijn mogelijk en noodzakelijk.
- **Derde graad ‘beheersen’** (10-12 jaar): hier komen de specifiekere bewegings- en sportvaardigheden aan bod. Met ‘beheersen’ bedoelen we het beheersen van bewegingstechnieken. De activiteiten uit deze fase zijn gecoördineerde basisvaardigheden met een voorgeschreven bewegingsverloop. We noemen ze ‘bewegingstechnieken’. Ze worden aangereikt door de bewegingscultuur: beheersen, toepassen, doelgericht, gereguleerd, tactisch, sportcultuur staan op de lijst. Het aanleren van vaardigheden op zichzelf kan nu als doel gesteld worden. In deze fase wordt voornamelijk intentioneel motorisch geleerd.

Behalve deze specifieke motorische vaardigheden die in de les LO worden nagestreefd, behoren er ook heel wat doelen tot de verantwoordelijkheid van de klasleerkracht. Het doelgericht stimuleren van de psychomotorische ontwikkeling komt naast het motorische ook het cognitieve leren en mentale welbevinden ten goede.

In de visietekst van het katholiek onderwijs (Van Lancker, 2021) wordt expliciet vermeld dat een bewegingsgezinde school ook aandacht moet hebben voor de integratie van bewegen, als middel binnen andere (dan LO) onderwijsdomeinen. Dat

bewegend leren, waar beweging motiverend of ondersteunend kan werken, wordt verderop uitgebreid toegelicht.

We streven een fysieke geletterdheid (Green, 2020) na, de mogelijkheid van een kind om basisbewegingen (volgens eigen mogelijkheden) toe te passen in een brede waaier aan activiteiten. Dit met het oog op levenslang sporten of het uitoefenen van sport op hoog niveau later. Iemand die fysiek geletterd is, ziet bewegingsmogelijkheden en weet raad met deze uitdagingen, dankzij voldoende competenties en vertrouwen.