



# Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal

Aan de methodereeks *Basislessen Bewegingsonderwijs* is een nieuw deel toegevoegd. Een methode bewegingsonderwijs voor kleuters in de speelzaal. Het lijvige en kleurige boek staat vol ideeën en mogelijkheden voor de speelzaal. Niet alleen voor een speelzaal met een standaard uitrusting, maar ook voor zalen die kleiner zijn of kariger zijn ingericht.

**TEKST** WIM VAN GELDER, BASTIAAN GOEDHART EN HANS STROES



### Jong geleerd is oud gedaan

Een waarheid als een koe, als het gaat om leren spelen en bewegen. Op een basisschool zou bewegingsonderwijs aan kleuters minstens zo belangrijk moeten zijn als aan de hogere groepen. Op de meeste scholen hebben de groepen 3 tot en met 8 echter meer ruimte, meer materialen en vaker een vakleerkracht ter beschikking dan de groepen 1 en 2. De nieuwe methode kan een leidraad zijn voor de lessen van de vakleerkracht zelf, die in het algemeen weinig ervaring heeft met het lesgeven aan kleuters in een speelzaal. Maar ook voor een vakleerkracht in een begeleidende rol naar groepsleerkrachten biedt de methode veel steun. Vanzelfsprekend is *Basislessen Bewegingsonderwijs* in de speelzaal ook bedoeld voor alle groepsleerkrachten die veelal moeten puzzelen om alle kleuters van goede lessen bewegingsonderwijs te voorzien.

De methode bestaat uit 14 lessen of basisopstellingen. Deze lessen zijn boeiend en gedifferentieerd genoeg om tussen de vier tot acht keer in een schooljaar te herhalen. Tevens staan er extra activiteiten beschreven en is een aanvullende website beschikbaar.

### Vaste lesstructuur

De vaste structuur van de les 'werken in groepen' bestaat uit de volgende activiteiten (leerlijnen): Vak 1 Bobbelbaan (met accent op Balanceren, Springen, Hardlopen en Rollen).

*Vaste structuur*



Vak 2 Klimmen (met verschillende thema's).

Vak 3 Stoei-, Tik- of Doelspel.

Vak 4 Jongleren, Mikken of Balanceren.

Daarnaast is er een Pietengymles en zijn er lessen bewegen op muziek beschreven.

### Elke les een bobbelbaan

Bobbelbanen zijn zogenaamde (zachte) hindernisbanen. Banen met veel hindernissen en matten. Zij nemen een prominente plek in bij deze methode. Waarom?

Bobbelbanen zijn:

- Zeer gevarieerd. Zowel als het gaat om differentiatie als om het grote bereik binnen de leerlijnen: balanceren, springen, hardlopen, klimmen en over de kop gaan.
- Enorm intensief. Zowel als het gaat om het aantal bewegingen dat kinderen uitvoeren als om de om de fysiologische inspanning. Voorbeeld: in een Bobbelbaan met acht hindernissen, maken kinderen acht (steun-) sprongen in 20 seconden: de kinderen maken dan, in de tien minuten dat de kinderen in dit vak spelen, zo'n 240 sprongen! In een kwart van de lestijd.

▲ *Effectief ruimtegebruik in gymzaal*

► *Bobbelbaan: Steunsprongen*

▼ *Rennen en springen*







**Vijf zalen met vijf plattegronden**

Elke lesbeschrijving begint met vijf plattegronden met foto's van vijf verschillende speelzalen met verschillende vormen en oppervlakken. Kies de foto en plattegrond die het meest op de speelzaal lijkt waar de les uitgevoerd gaat worden. Dit maakt de methode bruikbaar en toegankelijk voor bijna elke speelzaal. De puzzel hoe het materiaal in de ruimte wordt georganiseerd is reeds gelegd. Eventueel worden ideeën opgedaan middels de plattegronden en voorbeelden van de andere zalen.

- Zaal 1 Reguliere zaal met vast klimraam (10,5 x 8 m)
- Zaal 2 Reguliere zaal met klimtoren (10 x 9 m)
- Zaal 3 Kleine smalle zaal (12 x 5,5 m)
- Zaal 4 Kleine zaal (11 x 6 m)
- Zaal 5 Vierkante zaal (9,5 x 9,5 m)

Gebruik elke vierkante centimeter!

**Neerzetten van het materiaal**

Na de plattegronden zijn, per bewegingssituatie, aandachtspunten beschreven en foto's geplaatst met tips over de plaatsing en bevestiging van het materiaal.

**Materiaalgebruik**

Bij de beschrijving van de lessen is uitgegaan van de (standaard) uitrustingen die voorhanden waren in de zalen waar de foto's zijn genomen. Al deze zalen hadden minimaal vijf matten tot hun beschikking. Met acht matten of met zes matten

- ▲ *Bobbelbaan: Klimmen*
- Leuk! Bobbelbanen blijven kinderen motiveren.
  - Leerzaam. Bobbelbanen sluiten uitstekend aan bij zowel aanvaarde theorieën (oefening baart kunst) als bij de nieuwste theorieën over motorisch leren. Met name: 'Foutloos leren', 'Leren met externe focus' en 'Differentieel leren'. Ook worden veel voorbeelden voor analogieën en metaforen in het boek gegeven. Bijvoorbeeld met behulp van pictogrammen.

Bobbelbanen worden verbonden met thema's als steunspringen, rollen, klimmen, rennen en springen. Er is uitvoerig beschreven aan welke voorwaarden goede bobbelbanen voldoen. Zowel qua ruimtegebruik, qua veiligheid als qua inhoud.

**Ophangen van de kranten**

Afhankelijk van de gooivaardigheid van de kinderen zullen kranten sneller of minder snel kapot of van het snoer worden gegooid. Zorg ervoor dat het tussen de 2 en 5 minuten duurt voordat een krant van het snoer wordt gegooid.

▶ *Ophangen kranten*

▼ *Zaal 1*

▲ *Zaal 2*



en een dikke(re) mat zijn alle opstellingen probleemloos en rijk neer te zetten. Met minder dan vier matten wordt een aantal situaties gevaarlijker of minder uitdagend.

### Groeperingsvorm

Voor elke les zijn er overwegingen beschreven met betrekking tot de groeperingsvorm. Denk aan de activiteit stoeien, waarbij de richtlijn geldt dat kinderen met een groot verschil in kracht en/of gewicht niet met elkaar mogen stoeien. Ook voor andere activiteiten zijn overwegingen beschreven die van belang zijn voor de sociale veiligheid en/of de spel- en beweegmogelijkheden van de kinderen.

### Grootte van de groep

Veel scholen hebben te maken met een groot aantal kinderen in een kleine ruimte. Er worden suggesties gedaan met betrekking tot het aantal groepen waarin de kinderen gaan werken (2, 3, 4 of 5) en met betrekking tot het aanbieden van een (extra) activiteit in de kleine ruimte. In het theoretisch deel worden verdergaande mogelijkheden beschreven.

### Veiligheid

Onder de algemene kop 'Veiligheid' worden de aandachtspunten beschreven. Bijvoorbeeld met betrekking tot het neerzetten van materiaal en schoeisel.

### Lesbeschrijvingen

Elke activiteit in de methode wordt beschreven aan de hand van onderstaande onderwerpen.

### Uitleggen

Met behulp van een letterlijk uit te spreken tekst, bij voorkeur tegelijkertijd met een voorbeeld, wordt de activiteit uitgelegd. De letterlijk uit te spreken tekst is lichtblauw weergegeven.

### Regels

Bij 'Uitleggen' worden de belangrijkste regels verteld, waarmee het spel gestart kan worden. Andere regels worden ingepast als de bewegingssituatie daarom vraagt. De meeste regels staan in het lichtblauw, zoals ze letterlijk aan de kinderen kunnen worden verteld. Regels worden het liefst positief geformuleerd, waarbij het gewenste gedrag wordt aangegeven en niet wat het kind niet mag. 'De leeuw blijft in de kooi.' in plaats van 'De leeuw mag niet uit de kooi rennen.'

### Het minder vaardige kind

Succesbeleving is een van de krachtigste middelen om kinderen te motiveren. Hoewel de meeste bewegingsactiviteiten op meerdere niveaus worden aangeboden, kan het zinvol zijn dat de leerkracht individuele kinderen leerhulp biedt. Op die manier kan elk kind succeservaringen opdoen. In de methode worden bij elke bewegingssituatie

► *Veiligheid stoeien*

**Veiligheid** ⚠

- ✓ Voorkom grote krachtsverschillen. Houd bij de groepsindeling rekening met gelijke tegenstanders.
- ✓ Benoem bij de uitleg expliciet:
  - De aul of stop! = stop regel
  - Raak alleen de bal aan. Van hoofd en handen blijf je af.
- ✓ Zorg dat de ballen die niet gebruikt worden stil blijven liggen (in een bak, hoepel, ring etc.) en niet door de zaal rollen.



▼ *Uitleg stoeien*




**Materiaal**

- ✓ 3 matten
- ✓ 9 ballen: 3 stevige ballen in dezelfde kleur bij elke mat
- ✓ Eventueel geplaatst op een rubbering

**Uitleggen**

Geef een voorbeeld met één kind (Fleur): ik begin en ga op de drie ballen liggen en houd deze stevig vast. Fleur probeert een bal te pakken. Als dat lukt, legt ze de bal naast de mat en probeert de volgende bal te pakken.

▼ *Uitleg krantje gooien*



Dezelfde kleur pittenzakken bij dezelfde kleur hoepel.

**Materiaal**

- ✓ 4 hoepels of 8 Ikea deurmatjes
- ✓ 4 kleuren pittenzakken
- ✓ kranten

De kranten kunnen op verschillende afstanden en verschillende hoogten worden opgehangen:

- aan een (elastisch) koord
- in een klimraam



► Verrijking verandering

▼ Stoeien



Meer informatie over de methode is verkrijgbaar via [www.basislessen.nl/spelzaal](http://www.basislessen.nl/spelzaal), waar ook les 1 gedownload kan worden.

**Wim van Gelder**

Scholings- en adviesbureau 'van Gelder in beweging'  
[www.allesinbeweging.net](http://www.allesinbeweging.net)

Expert Bewegingsonderwijs van de onderwijsagenda SBGL.

Docent Bewegingsonderwijs hogeschool Inholland PABO Haarlem.

Auteur van Basislessen bewegingsonderwijs en Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen.

**Bastiaan Goedhart**

Scholings- en adviesbureau 'Goedhart in beweging'  
[www.allesinbeweging.net](http://www.allesinbeweging.net)

Vakleerkracht in het basisonderwijs.

Docent Bewegingsonderwijs hogeschool Inholland PABO Haarlem.

Auteur van Basislessen bewegingsonderwijs.

**Hans Stroes**

Scholings- en adviesbureau 'Stroes in beweging'  
[www.allesinbeweging.net](http://www.allesinbeweging.net)

Auteur van Basislessen Bewegingsonderwijs en Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen.

Coördinator van en docent aan de 2-jarige opleiding tot MRT-er.

**Foto's:**

Wim van Gelder en Bastiaan Goedhart

**Contactadres:**

[Bastiaan.goedhart@inholland.nl](mailto:Bastiaan.goedhart@inholland.nl)

Leerlijn	Bewegingsthema	Tule	Waar in deze methode?
Balanceren	Balanceren	✓ gaan over een recht balanceervlak	les 1 t/m 12 : in elke bobbelbaan
		✓ gaan over hindernis op balanceervlak	Les 3 en 7: extra vak
	Rijden	✓ fietsen op tweewieler (met steuntjes)	Niet in methode; wij raden aan deze activiteiten buiten aan te bieden. Voor ideeën: zie <a href="http://www.basislessen.nl/spelzaal">www.basislessen.nl/spelzaal</a>
		✓ Steppen	
Glijden	Acrobatiek	✓ gaan over een recht • glijden van een brede glijbaan	les 2 en 8
		✓ scootertje (= paardje)	les 10 en 12
Klimmen		✓ klautercircuit (laag: 1 à 2 meter hoog); van de ene naar de andere kant	les 1 t/m 12
		✓ overbruggen van	les 1 t/m 12

suggesties gegeven hoe de leerkracht minder vaardige kinderen kan helpen om een stapje verder te komen.

**Het vaardige kind**

Als de vaardige kinderen in de klaargezette bewegingssituatie onvoldoende worden uitgedaagd, kan de leerkracht bij 'Vaardig kind' aanpassingen vinden om meer uitdaging te creëren. Bij groepen met veel vaardige kinderen kan de leerkracht al voor de les besluiten om bewegingssituaties op een hoger niveau in te richten.

**Verrijking/verandering**

Onder deze kop staan leuke suggesties om de bewegingssituaties te verrijken of anders aan te bieden. Regelmatig wordt verwezen naar [www.basislessen.nl/spelzaal](http://www.basislessen.nl/spelzaal) voor meer suggesties.

**Het theoretisch deel beschrijft:**

- overwegingen bij het aantal kinderen en de beschikbare ruimte
- wat te doen wanneer er teveel kinderen zijn in een te kleine ruimte
- overwegingen en oplossingen voor 'het gedoe' rond de lessen bewegingsonderwijs in een speelzaal
- de samenwerking tussen groepsleerkracht en vakleerkracht
- achtergrond van de methode
- veiligheid
- leerlingvolgsysteem en rapportage
- planning, met name overwegingen bij het samenstellen van een verantwoord jaarrooster
- kerndoelen, tussendoelen en leerlijnen. ■