



Handel volgens het leerplan

Het leerplan lichamelijke opvoeding zet de totale persoonlijkheidsontwikkeling van de bewegende mens centraal. Besteed daarom vanuit dit oogpunt zowel aandacht aan bewegingsgebonden doelen (ontwikkeling van de motorische competenties en ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl) als aan persoonsgebonden doelen (ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren).

FASE 0: brede basiszorg

- **Bied een gevarieerd aanbod aan**
Bied een gevarieerd aanbod van bewegingsactiviteiten aan met als doel leerlingen te stimuleren tot een actieve, sportieve levenshouding en vrijetijdsbesteding. Om dit doel te bereiken is het belangrijk dat elk kind zich betrokken voelt bij de les en dat het plezier beleeft.
- **Zorg dat elk kind zich betrokken voelt en plezier ervaart**
Laat het kind bewegen volgens zijn eigen mogelijkheden zodat het zich betrokken voelt en plezier ervaart. Pas hiervoor de activiteiten soms aan. Benader de leerlingen op een positieve en ondersteunende manier en stimuleer hen om hogerop te komen. Bewaak tevens de houding en reacties van de medeleerlingen tegenover leerlingen die minder vlot bewegen. Wees ook alert voor de gevoelens van de leerlingen die minder goed in de groep liggen. Hou er rekening mee dat problemen in de motoriek en leer-, gedrags- en emotionele problemen vaak met elkaar in verband staan. Ga na of het kind geen onaangepast gedrag vertoont omdat het aanvoelt dat het niet in staat is om mee te spelen.
- **Wees alert voor ongewenste uitspraken**
Werk aan een positief en veilig leerklimaat in jouw lessen. Dit toont zich in een bewegingsles waarin leerlingen respect tonen voor anderen die niet zo bekwaam zijn en waarin de leerlingen hun eigen kunnen en dat van anderen kunnen inschatten en waarderen. Ga dus in op ongewenste uitspraken van leerlingen onder elkaar. Als leraar ondersteun je de leerlingen in dit leerproces door met hen in gesprek te gaan. Geef aan wat ze al goed doen, hoe ze verder kunnen gaan en wat je ze graag zou willen zien doen om sociaal vaardiger te worden.
- **Heb aandacht voor de leerlingen die het wat moeilijker hebben**
In elke klas zitten wel meerdere leerlingen die het om een of andere reden moeilijk hebben in de les bewegingsopvoeding: de overbeweeglijke, de onhandige, de minder aandachtige, de leerling met weinig spelinzicht, de leerling met gezondheidsproblemen (bijvoorbeeld: verminderd gehoor of zicht, obesitas, neurologische problemen ...). Heb aandacht voor deze moeilijkheden en zorg ervoor dat ook die kinderen met plezier kunnen bewegen. Dit vraagt niet echt een grote ommezwaai, maar enkel wat goede wil, erkenning en een inspanning in aanpak.
- **Differentieer tot op het niveau van de leerling**
Handel zorgverbrekend tijdens de lessen bewegingsopvoeding. Hiervoor differentieer je tot op het niveau van de leerling. Heb ook aandacht voor het bewegingsbegaafd kind, dat is even belangrijk. Door te differentiëren slaagt de leerling erin een betere prestatie neer te zetten. Het bevordert zijn zelfbeeld en kan leiden tot meer waardering door zijn leeftijdsgenoten wat dan weer een positief gevoel kan geven van erbij te horen.
- **Differentiëren kan je o.a. door:**
 - Plaatsen van meerdere opstellingen van opklimmende moeilijkheid.
 - Aanbieden van eenvoudigere of moeilijkere bewegingsactiviteiten binnen eenzelfde bewegingssituatie.
 - De leerlingen laten oefenen in verschillende spelsituaties.
 - Kiezen voor een bepaalde groepssamenstelling (homogeen of heterogeen).
 - ...

Mogelijke differentiatievormen binnen de zes activiteitsgebieden

Gymnastiek: Inoefenen hurkwenden over de plint

Differentieer door verschillende groepjes te maken en de hoogte van de plint af te stemmen op het bewegingsniveau van de leerlingen. Alle leerlingen ervaren zo dat ze over de plint kunnen springen. Je kan ook een opstelling extra bijzetten zodat leerlingen het hurkwenden kunnen oefenen in een iets makkelijkere situatie. Bijvoorbeeld: hurkwenden over een schuine Zweedse bank. Vraag aan de sterkste leerlingen om de sprong uit te voeren met gestrekte benen.

Atletiek: 8-minutenloop

Maak twee groepen: leerlingen met een goede conditie (A), leerlingen met een minder goede conditie (B). Geef een algemene opwarming en differentieer nadien door de verschillende groepen een andere opdracht te geven. Bijvoorbeeld: groep B loopt gedurende een kortere tijd en met meer wandeltijd tussen de loopstukken en groep A loopt langere looptijden en/of met kortere wandeltijden.

Balvaardigheden- en sportspelen

Laat het spel spelen in kleine homogene groepen (2-2 of 3-3). Differentieer eventueel door te variëren in het aantal levens bij trefspelen, tikspelen ...

Voortbewegen op rollend/glijdend materiaal

Bij het oefenen van de fietsvaardigheid kan je fietsen inzetten van verschillende grootte. Differentieer in opdracht van eenvoudig naar moeilijk (rechtdoor fietsen, slalom fietsen, fietsen rond een voorwerp ...)

Ritmisch en expressief bewegen

Bij het laten uitvoeren van een danscombinatie kan je differentiëren in uitvoermodus (armen en benen samen of enkel arm- of beenbeweging) of in tempo (een tragere of snellere uitvoering).

Zwemmen

Verdeel de leerlingen vooraf in verschillende groepen: watergewenning, overlevingszwemmen, initiatie in zwembeweging, inoefenen zwembeweging ...

○ **Anticipeer door het aanbieden van leerhulp**

Voldoende differentiëren in de les bewegingsopvoeding maakt dat elke leerling op zijn niveau wordt uitgedaagd. Vanuit jouw professionele kennis in het bewegingsverloop en door gericht te observeren kan het echter zijn dat je opmerkt dat één leerling een verkeerde houding of handpositie aanneemt, dat hij aan durf of inzicht ontbreekt waardoor hij moeilijk op een hoger niveau zal komen. Anticipeer hierop door leerhulp aan te bieden.

○ **Voorbeelden van leerhulp:**

- Een kruisje plaatsen op plint waar de handen moeten komen.
- Een hand geven bij het balanceren op de bank.
- De oefening uitvoeren met helper(s).
- De beweging (in stukjes) voordoen.
- Een foto of filmmateriaal gebruiken om de uitleg bij de beweging te ondersteunen.
- ...

- **Daag leerlingen uit op hun niveau**
Leerhulp is ook nadenken over hoe je een zwakke leerling meer kansen tot winnen kunt geven en hoe je het voor een sterkere leerling moeilijker kunt maken zodat zijn kansen op winnen verkleinen. Het spel zal voor de sterkere leerling dan ook meer uitdagend zijn. Dit komt vooral voor bij balvaardigheden- en sportspelen. Dit kan ervoor zorgen dat iedereen meer plezier kan beleven aan het spel en het kan leiden tot meer samenspel.
- **Beïnvloed het bewegingsverloop door uitdagende vragen te stellen**
Je kunt beïnvloeden door aan de leerlingen volgende vragen te stellen: Wat zou je ervan vinden mocht ik het spelletje zo aanpassen dat het kan zijn dat je weer verliest? Vind je het leuk als ik het eens heel moeilijk maak voor jou? Hoe kunnen we het spel leuker maken voor jullie allebei? Hoe kan ik de opdracht voor jou haalbaar maken? Hoe kan ik de opdracht voor jou moeilijker maken (bv. Zou jij een radslag kunnen maken op één lijn)?

Onderstaande praktijkvoorbeelden ter inspiratie (bieden leerhulp)

Spelles

Jagersbal met twee tikkers. Twee sterke werpers en vangers mogen niet lopen met de bal en proberen de andere leerlingen aan te tikken door passen te geven naar elkaar. Twee zwakkere werpers en vangers mogen enkele passen lopen met de bal in hun poging om andere leerlingen aan te tikken.

Spelles

Lummelspel met drie leerlingen. Twee leerlingen gooien de bal naar elkaar, één leerling in het midden probeert de bal af te nemen. Staat de sterkste leerling in het midden dan moet hij de bal vangen om een punt te scoren. Staat de zwakste leerling in het midden dan mag hij de bal eerst wegslaan/aanraken en deze laten kaatsen vooraleer hij de bal opvangt. Er kan ook een combinatie gemaakt worden: de sterkste leerling krijgt de opdracht om de bal onderhands terug te kaatsen i.p.v. op te vangen en de zwakste leerling die in het midden staat krijgt stokken in de handen (verlengen van de armen) waarmee hij de bal mag aanraken.

Balanceren op de bank

Een leerling die het moeilijk heeft om op de bank te stappen mag bij de opstap een vast voorwerp vasthouden (vb. metalen paal, klimrek) of de hand van een medeleerling.

- **Denk na over leerlingenorganisatie en toestelorganisatie**
Differentiatie en leerhulp verwezenlijken, vraagt een goed management. Wees je voor en tijdens de bewegingsactiviteit bewust van volgende zaken:
 - Waar je het best staat om overzicht te hebben.
 - Waar je het best staat om te kunnen helpen.
 - Hoe je de leerlingen kan opstellen zodat ze maximale oefenkansen hebben.
 - Welke toestellen je gebruikt.
 - Waar je de toestellen plaatst.
 - ...

FASE 1: Verhoogde zorg

- **Wees alert voor kinderen met bewegingsmoeilijkheden**

Uit onderzoek van de KU Leuven (2014) in het kader van het project 'Multimove', blijkt dat Vlaamse kinderen tussen 3 en 8 jaar een significante achterstand hebben opgelopen op het vlak van hun motorische vaardigheden ten opzichte van hun leeftijdsgenoten van 30 jaar geleden. De achterstand ten opzichte van de normen is minder uitgesproken voor de locomotorische vaardigheden (lopen, springen, etc.) dan voor vaardigheden die gebaseerd zijn op objectcontrole (vangen, mikken, rollen van voorwerpen). Ook is de groep uitzonderlijk motorisch begaafde kinderen erg klein geworden. De problemen worden nog erger naarmate ze ouder worden. Vanuit deze onderzoeksbevindingen is het dus heel reëel dat er in één klasgroep meer kinderen gaan zitten die bijkomende zorg nodig hebben om hun achterstand in motorische ontwikkeling weg te werken. Dit zal een grotere druk leggen op jou.
- **Ga voor een doorgedreven differentiatie**

In de fase van de verhoogde zorg ga je in ieder geval voor een doorgedreven differentiatie. Wanneer er geen differentiatiemogelijkheden meer zijn, denk je na over compenserende maatregelen. De oorspronkelijk aangeboden leerhulp kan dan eventueel een compenserende maatregel worden voor de desbetreffende leerling.
- **Handel in samenspraak**

Wees alert voor kinderen met bewegingsmoeilijkheden. Wanneer je blijvende moeilijkheden ervaart, ga je in samenspraak met de klasleraar, de zorgleraar, het kind, de zorgcoördinator en de ouders na wat de oorzaak kan zijn en hoe je dit best aanpakt.
- **Denk na over hoe leerlingen met een beperking volwaardig kunnen deelnemen aan de les lichamelijke opvoeding**

Je zal in de toekomst omwille van het M-decreet misschien meer geconfronteerd worden met leerlingen met een beperking. Het didactisch handelen wordt mede bepaald door de individuele aandoening. Het is daarom zinvol dat je op de hoogte bent van de (bewegings)beperkingen. Het kind doet anders al heel snel negatieve ervaringen op ten opzichte van bewegen. Je zal moeten nadenken over hoe je de leerling met beperking kunt begeleiden en uitdagen zodat hij volwaardig kan deelnemen aan het bewegingsgebeuren.
- **Zorg dat de activiteit betekenisvol blijft**

Naast de mogelijkheden van de leerling met een beperking staan bij het zoeken naar bewegingsactiviteiten de bedoeling/de essentie van de activiteit centraal. Daarmee blijft de activiteit ook voor deze leerling betekenisvol. In de praktijk kan je de volgende vragen stellen: Wat lukt er wel en wat lukt er net niet? Welke aanpassingen kan ik maken in mijn instructie, opstelling, materiaal, spelregels ...? Hoe kan ik de essentie van de activiteit blijven bewaren?
- **Spreek met de leerling**

Communicatie met het kind met een beperking is heel belangrijk. Het kind weet vaak zelf wat hij wel en niet kan en hoe er kan aangepast worden. Ga in overleg met de leerling en/of klasgroep en zoek naar aanpassingen.

Enkele voorbeelden van aanpassingen

Op vlak van materiaal

- Een leerling in een rolstoel is tikker, hij krijgt een foam stok in de hand zodat zijn armen **verlengd** worden.
- Een leerling met motorische beperking speelt met grotere ballen, dit vergemakkelijkt het vangen van de bal.
- Slechtziende leerlingen spelen met een bal waarin een belletje zit.
- Gebruik van een tandem.

Op vlak van de spelregels

- Leerlingen met problemen op vlak van ruimtebesef krijgen een buddy bij loop-, tik-en balspele
- De opdracht is minder complex. De leerling krijgt een enkelvoudige opdracht.
- Een slechtziende leerling kan tikker zijn door hand in hand te spelen met een leerling. De bewegingsruimte kan vergroot worden door ze een lint te laten vasthouden.
- De leerling krijgt meerdere pogingen.
- De groepsgrootte wordt verkleind.

In taalgebruik

- Gebruik eenvoudige, begrijpbare taal. Geef enkelvoudige opdrachten.
- Ondersteun met niet-talige elementen: doe de mondelinge instructie extra voor, gebruik beeldmateriaal ...

FASE 2: Uitbreiding van zorg

Wanneer je er niet in slaagt om de activiteit op een zinvolle manier aan te passen, zoek je naar alternatieven. Deze alternatieven zijn er voor die leerlingen die blijvend vastzitten in een bewegingstekort of die door een lichamelijke, geestelijke beperking aan bewegingsactiviteiten niet kunnen deelnemen. Een alternatief kan zijn het kind vrij te stellen van stresserende en frustrerende onderwijssituaties. Vrijstellen is een dispenserende maatregel. Vooraleer tot dispensatie te komen gaat heel wat overleg vooraf waarin onder andere de mogelijkheden tot partiële deelname worden afgetoetst.

Evaluatie

○ **Evalueer om in te spelen op de noden van de leerlingen.**

Observeer en evalueer systematisch tijdens de les bewegingsopvoeding wil je kunnen inspelen op de noden van de leerlingen.

De observatie en evaluatie kan leiden tot een directe ingreep, bijvoorbeeld leerhulp geven aan een individuele leerling en/of kan leiden tot een gedifferentieerde aanpak. Met andere woorden: de leerlingen bewegen, je kijkt hoe ze het doen en stuurt bij opdat elke leerling tot een beter bewegingsverloop kan komen.

○ **Evalueer om te spiegelen, te begeleiden en te beoordelen.**

Evaluatie heeft drie functies: spiegelen, begeleiden en beoordelen.

○ Reflecteer over de aanpak (spiegelen)

Je reflecteert over jouw aanpak. Je evalueert om bij te stellen. Hierbij stel je jezelf vragen zoals: Is de klas toe aan de volgende stap in het leerproces? Welke stappen moet ik opnieuw nemen? Hoe kan ik dit doen? Hoe moet ik differentiëren opdat elke leerling op zijn niveau kan bewegen?

○ Evalueer om te leren (begeleiden)

Na een evaluatie moeten leerlingen iets geleerd hebben. Bijvoorbeeld: Hoe kun je je vrijspelen? Je laat de leerling inzien wat vrijspelen is en je legt uit via enkele 'tussenoefenvormen' hoe je dit kunt doen. Je laat de leerling oefenen en begeleidt opnieuw. Wat was goed? Hoe kon het beter? Wat moet je daarvoor doen? Samen met de leerling bespreek je het leerproces.

○ Evalueer het leren (beoordelen)

Op het einde van een lessenreeks wil je weten waar iedereen nu staat. Bijvoorbeeld: na een lessenreeks onderhands gooien en vangen, wil je nagaan wie dit kan toepassen in een spelsituatie 2-2. Je laat de leerlingen spelen en beoordeelt ze aan de hand van vooropgestelde criteria (hier het gooien en vangen). De beoordeling geeft gegevens als beginsituatie voor verdere lesactiviteiten, differentiatievormen ...

○ **Evalueer gedifferentieerd**

Gedifferentieerd werken vraagt een gedifferentieerde evaluatie. Belangrijke vragen hierbij zijn:

- Hanteer je voor alle leerlingen dezelfde maatstaf bij het beoordelen? Zijn alle leerlingen gelijk?
- Beoordeel je alleen hoe goed iemand is (het product) of evalueer je ook hoeveel iemand is vooruitgegaan (het proces)?
- Zou het beter zijn om voor elke leerling een individuele maatstaf te hanteren? Wat voor het ene kind een makkie is, is voor het andere immers al een geweldige prestatie.

○ **Verzamel gegevens over meerdere schooljaren heen.**

Wil je in beeld brengen hoe de leerlingen geëvolueerd zijn dan is het nodig om gegevens te verzamelen over een langere termijn, over de schooljaren heen.

- **Evalueer niet alleen de motorische competenties.**
In het leerplan LO ligt het accent niet alleen op motorische doelen, maar ook op de persoonsgebonden doelen. Het is dus logisch dat je meer dan alleen de motorische competenties evalueert. Volgende elementen kan je mee opnemen in de evaluatie: het kunnen zelfstandig werken, de zorg voor elkaar, de zorg voor het materiaal, de evolutie van het zelfbeeld, de sociale relaties, de bereidheid tot bewegen, enz.
- **Zet procesevaluatie voorop.**
Het is niet het perfect uitvoeren van de bewegingsvaardigheid dat vooropstaat, maar het proces dat de leerling doorloopt bij het aanleren van de vaardigheid. Door de ontwikkeling van persoonsgebonden eigenschappen en het doorlopen van het proces bij bewegingsvaardigheden voorop te zetten, krijgen alle leerlingen (ook die met beperkingen) de kans zich motorisch te ontwikkelen.
- **Rapporteer met woorden.**
Het is niet noodzakelijk om de vertoonde vaardigheid/-heden om te zetten in een cijfer. De persoonlijke vooruitgang kan soms beter weergegeven worden met woorden. Je verwoordt dan de prestatie, hoe de leerling de beweging kan uitvoeren, zijn inzet, zijn evolutie, enz.

Bronnen

Dominicus, R. (1999). *Met het oog op ... bewegingsonderwijs. Praktische tips ten behoeve van het bewegings- onderwijs aan leerlingen met een visuele beperking in de bovenbouw van de reguliere scholen voor basisonderwijs en in de reguliere scholen voor voortgezet onderwijs*. Te raadplegen via [brochure bew. versie maart 2013 \(eduVIP.nl\)](http://eduVIP.nl)

Kant, S. (2008). *Doofheid en communicatie: Onderzoek naar motieven voor verschillende communicatie- vormen bij dove medewerkers binnen Viataal Talent* (Ongepubliceerd eindwerk). Fontys Sporthogeschool. Te raadplegen via [Doofheid en communicatie](#)

Lelkens, M. (2010). *Rolstoelen geen bezwaar!: leerlingen in een rolstoel in het reguliere bewegingsonderwijs* (Ongepubliceerd eindwerk). Fontys Sporthogeschool. Te raadplegen via [HBO Kennisbank \(hbo-kennisbank.nl\)](http://hbo-kennisbank.nl)

Lenoir, M., Bardid, F., De Martelaer, K., Huyben, F., & Seghers, J. (2014). *Multimove voor kinderen. Multimove 2011-2014. Eindrapport flankerend onderzoek*. Te raadplegen via [http://www.multimove.be/sites/www.multimove.be/files/uploads/finale_versie onderzoeksrapport_multimove. pdf](http://www.multimove.be/sites/www.multimove.be/files/uploads/finale_versie Onderzoeksrapport_multimove.pdf)

NOC/NSF (2013). *Iedereen kan sporten. Passend sportaanbod voor het onderwijs*. Te raadplegen via [Iedereen kan sporten tips & tricks digitale versie by nocnsf nocnsf - Issuu](#)