

BEWEGINGSONDERWIJS AL IHSAAAN



INLEIDING

Het bewegingsonderwijs op de basisschool is een belangrijk onderdeel van de fysieke ontwikkeling van kinderen. Door middel van diverse spel- en bewegingsactiviteiten leren kinderen hun motorische vaardigheden te verbeteren, zelfvertrouwen te ontwikkelen en samen te werken met anderen. De aangeboden activiteiten worden steeds complexer naarmate de kinderen ouder worden, zodat ze stapsgewijs groeien in hun vaardigheden. In deze samenvatting bespreken we negen belangrijke thema's binnen het bewegingsonderwijs, met daarbij een overzicht van de verschillende fasen waarin deze vaardigheden worden aangeleerd.

INHOUD THEMA'S

Elk thema richt zich op een specifieke motorische vaardigheid, zoals balanceren of klimmen. De leerdoelen voor deze vaardigheden zijn opgedeeld in drie fasen, waarbij de moeilijkheidsgraad geleidelijk wordt verhoogd. In fase 1 beginnen de kinderen met eenvoudige basisoefeningen. In fase 2 worden deze vaardigheden verder ontwikkeld, en in fase 3 beheersen de kinderen complexere bewegingen en combinaties.

1. Balanceren

Balanceren is een van de basisvaardigheden die kinderen helpt om hun evenwicht te ontwikkelen. Door op verschillende oppervlakken te balanceren, leren ze hun lichaam beter onder controle te houden en hun coördinatie te verbeteren.

Fase 1:

- Kinderen balanceren op een recht balanceervlak, zoals een omgekeerde gymbank.

Fase 2:

- Ze leren balanceren op instabiele oppervlakken, zoals een schuine bank of balanceervlak met hindernissen.

Fase 3:

- Kinderen balanceren op een rollend oppervlak en moeten elkaar passeren terwijl ze zichzelf en elkaar in balans houden.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Lopen over een omgekeerde gymbank zonder hulp.
- **Fase 2:** Lopen over een smalle bank met blokken als obstakels.
- **Fase 3:** Balanceren op een ton die rolt en tegelijkertijd een bal overgooien met een medespeler.



2. Doelspel

Doelspelen helpen kinderen om te leren mikken, gooien, vangen en verdedigen. Het doel is om zowel individuele vaardigheden als samenwerking te ontwikkelen terwijl ze proberen te scoren of een doel te verdedigen.

Fase 1:

- Rollen of gooien van de bal op een doel, bijvoorbeeld bij een eenvoudig chaosdoelenspel.

Fase 2:

- Gooien en verdedigen van het doel in een chaosdoelenspel waarbij rollen worden gewisseld.

Fase 3:

- Kinderen spelen complexere vormen van doelspel waarbij ze de bal moeten gooien of voetballen en tegelijkertijd verdedigen.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Chaosdoelenspel waarbij kinderen een bal rollen naar kleine doelen (zoals pilonnen) en zelf hun doel verdedigen.
- **Fase 2:** Lijnbal, waarbij kinderen de bal over een lijn moeten gooien en proberen te scoren terwijl ze verdedigen.
- **Fase 3:** Voetbalvorm waarbij kinderen de bal moeten gooien of schoppen om te scoren, en tegelijkertijd het doel verdedigen in teams.



3. Glijden

Glijden is een leuke manier voor kinderen om hun balans te oefenen en te leren hun snelheid onder controle te houden. Dit gebeurt bijvoorbeeld op glijbanen en schuine oppervlakken.

Fase 1:

- Kinderen leren glijden op een glijbaan of vergelijkbaar glijvlak.

Fase 2:

- Glijden met een lichte zweefbeweging, waarbij ze bijvoorbeeld van een schuingeplaatste bank glijden en op hun voeten landen.

Fase 3:

- Staand glijden, waarbij kinderen leren rechtop te blijven tijdens het glijden van bijvoorbeeld een bredere glijbaan.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Glijden van een glijbaan en leren rechtop te staan bij de landing op een mat.
- **Fase 2:** Glijden met een glijmatje van een schuingeplaatste bank, waarbij kinderen op hun voeten landen.
- **Fase 3:** Staand glijden van een brede glijbaan (bijv. twee gymbanken) met zijwaartse bewegingen.



4. Klimmen

Klimmen helpt kinderen om hun kracht, coördinatie en probleemoplossend vermogen te ontwikkelen. Het zorgt ervoor dat ze hun lichaam beter leren gebruiken in verschillende situaties.

Fase 1:

- Klauteren over eenvoudige klautervlakken, zoals een klimrek met veel grip.

Fase 2:

- Klauteren en klimmen over obstakels met enige moeilijkheid, zoals een steile wand met voldoende grip.

Fase 3:

- Kinderen klimmen op snelheid en moeten zich verplaatsen over steile wanden met weinig grip, waarbij coördinatie en kracht van groot belang zijn.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Klauteren in een laag klautercircuit, zoals een klimrek met veel grip.
- **Fase 2:** Klimmen op een schuine wand met behulp van een touw.
- **Fase 3:** Snel klauteren over een hindernisbaan met klimelementen, zoals ladders en netten.



5. Mikken

Mikken is een essentiële vaardigheid binnen bewegingsonderwijs. Kinderen leren hoe ze een voorwerp kunnen werpen of rollen naar een specifiek doel, wat hun precisie en oog-handcoördinatie versterkt.

Fase 1:

- Kinderen leren hard en enigszins gericht te werpen of rollen, zoals het gooien van een bal tegen een muur.

Fase 2:

- Werpen en slaan over grotere afstanden, zoals het werpen van een bal via een muur of het slaan met een slagvoorwerp.

Fase 3:

- Werpen op grotere hoogtes en in competitieverband mikken, waarbij ze gericht gooien naar specifieke doelen.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Gooien met een bal tegen opgehangen kranten of pittenzakken werpen tegen kegels.
- **Fase 2:** Tennisballen gooien via een muur om ze zo ver mogelijk terug te laten kaatsen.
- **Fase 3:** Met een knuppel slaan tegen een aangegooide zachte bal om zo ver mogelijk te slaan.



6. Rijden

Rijden op verschillende voertuigen, zoals fietsen, steppen en skateboards, helpt kinderen om hun evenwichtsgevoel en coördinatie te verbeteren terwijl ze leren om snelheid te beheersen.

Fase 1:

- Fietsen op tweewielers met zijsteunen en steppen.

Fase 2:

- Kinderen leren stand skateboarden op vlakke oppervlakken.

Fase 3:

- Ze skateboarden staand vanaf schuine vlakken en leren gecontroleerd snelheid te maken en te behouden.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Fietsen door een parcours dat is uitgezet met pilonnen.
- **Fase 2:** Steppen door een bochtig parcours waarbij kinderen verschillende obstakels moeten ontwijken.
- **Fase 3:** Skateboarden van een schuine glijbaan en vervolgens een bocht maken om een pilon.



7. Zwaaien

Zwaaien aan touwen of ringen bevordert de lichaamscontrole van kinderen en helpt hen hun kracht en coördinatie te ontwikkelen. Het zwaaien kan ook een uitdaging vormen voor hun evenwicht.

Fase 1:

- Zwaaien op een schommel of touw met een korte slinger.

Fase 2:

- Zwaaien vanaf een verhoogd vlak, zoals een halve kast, en stand schommelen.

Fase 3:

- Kinderen zwaaien synchroon met elkaar en maken afsprongen vanuit de voorzwaai.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Schommelen op een gewone schommel waarbij een ander kind duwt.
- **Fase 2:** Touwzwaaien vanaf een halve kast en landen op een mat.
- **Fase 3:** Ringzwaaien met een halve draai in de lucht en landen op een mat na de afsprong.



8. Springen

Springen is een veelzijdige beweging waarbij kinderen leren hun lichaam te controleren en coördineren in de lucht. Dit kan variëren van simpel springen tot meer geavanceerde springtechnieken.

Fase 1:

- Vrij springen en diepspringen vanuit stand, zoals springen vanaf een lage kast.

Fase 2:

- Kinderen leren minitrampspringen met aanloop en maken sprongen over obstakels met behulp van een springplank.

Fase 3:

- Vrije sprongen met trucs, zoals wendsprongen en hurksprongen met springplank.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** Springen vanaf een lage kast en landen op een zachte mat.
- **Fase 2:** Minitrampspringen met aanloop en landen op een dikke mat.
- **Fase 3:** Hurksprongen maken over een touw of springplank, waarbij kinderen hun balans behouden in de lucht.



9. Tikspelen

Tikspelen zijn ideaal om kinderen te leren hoe ze kunnen bewegen en samenwerken, terwijl ze proberen te ontsnappen aan of een andere speler te tikken. Dit bevordert snelheid, wendbaarheid en sociale interactie.

Fase 1:

- Weglooptikspelen, waarbij kinderen naar een vrij gebied rennen om niet getikt te worden.

Fase 2:

- Overlooptikspelen met beperkt tikgebied en samenwerking tussen de lopers.

Fase 3:

- Complexere tikspelen waarbij lopers moeten samenwerken om vrijplaatsen te bereiken of anderen te bevrijden.

Voorbeeldactiviteiten:

- **Fase 1:** "Vos, kom uit je hol" waarbij kinderen van ene kant van de zaal naar de andere rennen zonder getikt te worden.
- **Fase 2:** "Schat, is de mand al leeg?", waarbij kinderen opdrachten uitvoeren terwijl ze de tikker ontwijken.
- **Fase 3:** Kriskras tikspel waarbij kinderen samenwerken om elkaar te bevrijden en te ontsnappen aan de tikkers.

