



Visietekst lichamelijke opvoeding

Inleiding

Lichamelijke opvoeding (LO) speelt een belangrijke rol in de **brede ontwikkeling** van elke leerling. De doelenset draagt niet alleen bij aan **motorische vaardigheden**, maar ondersteunt ook **persoonlijke groei, sociale competenties** en **persoonlijkheidsvorming**. Lichamelijke opvoeding gaat niet alleen over sport, maar over **bewegen in de brede zin**. Het **doel** is dat alle leerlingen een solide basis ontwikkelen van motorische en fysieke competenties, waarmee ze met vertrouwen kunnen deelnemen aan de bewegingscultuur. Die basis omvat fysieke vaardigheden, zelfvertrouwen, motivatie en de kennis en het inzicht die nodig zijn om levenslang actief te blijven (*onderwijsdoelen, z.d.*).

Kinderen hebben van nature een **bewegingsdrang**. Lichamelijke opvoeding voedt en ontwikkelt die natuurlijke impuls. We bieden leerlingen een breed en gevarieerd aanbod aan spel- en sportvormen aan binnen een **veilige bewegingsomgeving**. Zo kunnen ze verkennen, experimenteren en oefenen. Concreet streven we ernaar dat kinderen door het vak LO hun zelfredzaamheid vergroten, leren veilig en doelgericht te bewegen en samenwerken. Bovendien ontwikkelen ze zelfregulatie en doorzettingsvermogen, eigenschappen die niet alleen in de sportzaal maar in alle levensdomeinen van groot belang zijn (*onderwijsdoelen, z.d.*).

KLUSCE (kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht) vormt een raamwerk voor het beschrijven en monitoren van de fysieke basiseigenschappen die ten grondslag liggen aan motorische competentie. De minimumdoelen zijn mede op deze basiseigenschappen gebaseerd. KLUSCE helpt scholen en leraren duidelijk maken welke fysieke componenten aangeboden en opgevolgd moeten worden. Het biedt een heldere invulling van welke fysieke condities en capaciteiten leerlingen moeten opbouwen om bredere doelen te kunnen bereiken (Behets, 2011; *onderwijsdoelen, z.d.*).

Doelen

De minimumdoelen (MD) maken onderscheid tussen wat leerlingen moeten bereiken en nastreven en dit op het populatie- of individueel niveau. Voor **kleuters** zijn de doelen voor lichamelijke opvoeding na te streven op populatieniveau (*zie figuur 1*). In het **vierde leerjaar** (L4) en het **zesde leerjaar** (L6) is het de bedoeling dat leerlingen de minimumdoelen **bereiken** op **populatieniveau**.

	Kleuter (5-6 jaar)	Vierde leerjaar (9-10 jaar)	Zesde leerjaar (11-12 jaar)
Na te streven MD populatie-niveau	- Nederlands (m.u.v. woordenschat en luisterbegrip) - Wiskunde (m.u.v. getalbegrip) - Geschiedenis - Aardrijkskunde - Wetenschap en techniek - Lichamelijke opvoeding - Muzische vorming - Sociale vaardigheden - Burgerschap - Leren leren		
Te bereiken MD populatie-niveau	- Nederlands: - Woordenschat - Luisterbegrip - Wiskunde: - Getalbegrip	- Nederlands - Wiskunde - Geschiedenis - Aardrijkskunde - Wetenschap en techniek - Lichamelijke opvoeding - Muzische vorming - ICT - Sociale vaardigheden - Burgerschap - Leren leren	- Geschiedenis - Aardrijkskunde - Wetenschap en techniek - Lichamelijke opvoeding - Muzische vorming - ICT - Frans - Sociale vaardigheden - Burgerschap - Leren leren
Te bereiken MD individueel niveau			- Nederlands - Wiskunde

Figuur 1: overzicht na te streven en te bereiken minimumdoelen

Opbouw

Elke doelenset bouwt systematisch vakspecifieke inhoud op vanuit de minimumdoelen. De doelenset lichamelijke opvoeding is opgedeeld in bewegingsdoelen (B) en persoonsdoelen (P). In figuur 2 vind je de opbouw van de doelenset lichamelijke opvoeding.

Fysieke fitheid (KLUSCE) (B)
Klein motorische vaardigheden (B)
Gericht waarnemen (P)
Zelfconcept en interactie in groep (P)
Sport- en spelvormen (B)
Tijdsperceptie, ruimteperceptie en signalen (B)
Lichaamsperceptie (B)
Natuurlijke basisbewegingen (B)
Basisbewegingen bij spel- en sportvormen (B)
Zwemmen (B)

Figuur 2: opbouw doelenset lichamelijke opvoeding

GO! doelen

De doelenset lichamelijke opvoeding bevat **vijftien procent GO! doelen**. Deze doelen zijn toegevoegd om in te spelen op maatschappelijke noden en ter volledigheid. Zo voegden we voor de volledigheid een leerlijn rond klein motorische vaardigheden toe (LO.013-LO.020). Daarnaast zijn er ook nog een aantal GO! doelen rond **veiligheidsafspraken** bij spelvormen en



bewegingsactiviteiten (*LO.026-LO.029 en LO.036-LO.037*). Bovendien zijn er ook GO! doelen toegevoegd bij **participeren aan groepsindeling**, deze verwijzen sterk naar de doelen in sociale vaardigheden (*LO.032-LO.033*). Vervolgens zijn er bij de rubriek 'rijden en glijden' ook doelen toegevoegd. De toegevoegde doelen behandelen het oefenen van de **stuurvaardigheid als fietser**. De kennisdoelen van de verkeersregels zitten bij de doelenset 'burgerschap', maar in deze doelenset wordt de kennis toegepast en ingeoefend (*LO.124-127*). Als laatste is er bij **zwemmen** ook nog een extra doel over het doelmatig verplaatsen in water met kledij of een reddingsvest (*LO.190*). Dit doel werd toegevoegd zodat leerlingen kunnen zwemmen en overleven in noodsituaties.

Horizontale samenhang: binnen de doelenset

De horizontale samenhang **binnen de doelenset** kan geduid worden op basis van het **KLUSCE**-raamwerk. Wanneer je als leraar voor een bepaalde activiteit kiest, dan kan je er telkens een specifiek KLUSCE-doel aan koppelen. Dit wordt ook weergegeven in de doelenset. Zo worden bijvoorbeeld de doelen 'rondsluipen' en 'kruipen' aan de hand van een schakel gekoppeld aan de doelen bij het KLUSCE-raamwerk. Wanneer een leerling zich bijvoorbeeld gaat verplaatsen door te sluipen en kruipen, worden de doelen 'ontwikkelen oog-hand en oog-voet coördinatie' en 'ontwikkelen evenwicht' geactiveerd.

Horizontale samenhang: over doelensets heen

Bij lichamelijke opvoeding is er ook **samenhang met de andere doelensets**. Lichamelijke opvoeding **beperkt zich niet tot de lessen lichamelijke opvoeding alleen** (Vandebroek, 2016; 2021). Leerlingen bewegen de hele dag door: in andere activiteiten en lessen, tijdens de speeltijden en pauzes. Zo kunnen bijvoorbeeld een aantal doelen 'grootmotorische competenties' zowel tijdens sport- en spelactiviteiten als tijdens bewegingstussendoortjes of in een vaste beweeghoek bij de kleuters geactiveerd worden. Doelen uit de onderdelen 'psychomotoriek' en 'klein-motorische vaardigheden' komen zowel aan bod in de lessen lichamelijke opvoeding als tijdens activiteiten **schriftelijke taalvaardigheid, wiskundige initiatie, wetenschappen en techniek (het menselijk lichaam), ruimte en tijd**. Een ander voorbeeld is doel *LO.029 'drukken zich op een sociaal aanvaardbare wijze uit bij het samen bewegen'* dat een sterke link heeft met **sociale vaardigheden**. Ook de doelen rond het participeren in een groepsindeling (*LO.032-LO.033*) kunnen aan de doelenset sociale vaardigheden gekoppeld worden. Naast sociale vaardigheden, heeft de doelenset ook een sterke link met **burgerschap**. Bijvoorbeeld bij de doelen rond het herkennen van de spelregels van sport- en spelvormen (*LO.034-LO.035*).

Verticale samenhang

Het leerplan is opgedeeld in bewegingsdoelen en persoonsdoelen. In de doelenset zal er naast ieder subthema een **B** of een **P** staan (*zie figuur 2*). **Bewegingsdoelen** zijn de doelen 'fysieke fitheid (KLUSCE)', 'klein-motorische vaardigheden', 'sport- en spelvormen', 'psychomotoriek' ('tijdsperceptie, ruimteperceptie en signalen' en 'lichaamsperceptie') en 'grootmotorische vaardigheden'. De **persoonsdoelen** zijn de doelen 'gericht waarnemen' en 'zelfconcept en interactie in groep' waar we enkele GO! doelen aan toevoegden en waar we linken leggen naar doelen uit sociale vaardigheden en leren leren.



Naast deze opdeling, willen we niet sport maar **beweging centraal** stellen. Dit uitgangspunt zit ook verweven in de structuur van de doelenset. Voor het kleuteronderwijs en de eerste graad lager onderwijs zetten we volop in op de basisbewegingen (stappen en lopen, sluipen en kruipen, klauteren en klimmen, balanceren, springen en landen, zwaaien, roteren en omgekeerde houdingen). Geleidelijk aan zetten we ook in op die basisbewegingen die specifiek zijn voor sport- en spelvormen (rollen, werpen en vangen, slaan, trappen, dribbelen, heffen en dragen, trekken en duwen). Pas in de derde graad leggen we een belangrijke focus op het kennismaken met enkele sportdisciplines (uit de categorie trefspelen, doelspelen en lijn- en terugslagspelen) zonder accent op het sportspecifieke of sporttechnische.

Begeleiding

Als leraar moet je verschillende zaken in kaart brengen in functie van de brede basiszorg van leerlingen voor lichamelijke opvoeding. Als eerste is de **motorische ontwikkeling** van belang. Hierbij ligt de nadruk op de grootmotorische vaardigheden en de KLUSCE-componenten. Als leraar kan je inzetten op de individuele verschillen in motorische ontwikkeling van leerlingen. Ten tweede kan je de **sociaal-emotionele ontwikkeling** van de leerlingen volgen bij bewegingssituaties. Hoe werken de leerlingen samen bij groepsactiviteiten en teamspelen? Hoe gaan ze om met fair play en spelregels? Hoe wordt er gereageerd op winst en verlies? Ook zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, inzet en durf zijn hier belangrijke aspecten. Daarnaast is de **lichamelijke eigenheid** van leerlingen ook van belang. Dit kan zich op uiteenlopende manieren uiten, zoals verschillen in conditie, coördinatie, kracht, lenigheid of uithoudingsvermogen. Het kan gaan om het opmerken van aandachtspunten zoals vermoeidheid, pijnklachten of medische problemen (bijvoorbeeld astma of orthopedische kwesties), maar ook om het erkennen van fysieke sterktes of talenten. Deze informatie wordt idealiter verzameld in overleg met ouders en/of het CLB.

Vormgeving onderwijsleerproces

Het is belangrijk dat je als leraar aandacht besteedt aan **het koppelen van de bewegingsdoelen met de persoonsdoelen** (zie *verticale samenhang*). Dat je nadenkt over welke motorische en sociale vaardigheden je wilt ontwikkelen en welke persoonsdoelen (zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, samenwerking) daarbij horen. Daarnaast is het cruciaal om af te stemmen tussen de **klasleraar en de leraar lichamenlijk opvoedig** (als die aanwezig is op de school). De **afstemming** kan gaan over welke doelen in de les LO aanbod kunnen komen en welke inhouden in andere doelensets kunnen geoefend worden (bewegend leren) (Vandebroek, 2016; 2021).

In de doelenset lichamelijke opvoeding is het eveneens van belang dat er **uitdagende en betekenisvolle beweegsituaties** aangeboden worden die leerlingen uitnodigen om te verkennen en te oefenen. De opdrachten kunnen speels gekaderd worden of aansluiten aan de **belevingswereld** van leerlingen. Hierbij aansluitend kan je leerlingen actief **bewegingsproblemen** laten oplossen: routes overbruggen, obstakels benaderen of oplossingen bedenken om van punt A naar B te geraken. Daarnaast vergroot een beweegvriendelijke school ook de kansen voor dagelijkse fysieke activiteit.

Het vormgeven van het **zwemonderwijs** wordt gebaseerd op *watersafety* (het veilig voelen in water). Als GO! zetten we doelgericht in op zwemmen. Tegelijk willen we wat betreft



onderwijstijd een gezond evenwicht bewaren tussen de verschillende onderdelen van LO, binnen de totale onderwijstijd die de school voor de vakdiscipline heeft afgesproken. De hedendaagse visie op zwemonderwijs stelt dat *watersafety* en een brede motorische ontwikkeling de belangrijkste doelstellingen zijn van de zwemles op school. Er worden drie fases omschreven: watergewenning, overleven en zich doelmatig voortbewegen. We adviseren om voor fase drie vooral tijd uit te trekken in het derde leerjaar (of tweede leerjaar, afhankelijk van de praktische mogelijkheden en de beginsituatie). Op dat moment situeert zich de gevoelige leeftijd voor het leren zwemmen. Hiervoor voorzie je best een periode met wekelijkse zwembeurten. Hoe dichter de leerprikkels elkaar opvolgen, hoe hoger het leerrendement. Zo kan er een beperkte, maar gerichte instructie van gemiddeld vijftien à twintig sessies georganiseerd worden in een periode dat het kind er motorisch klaar voor is. Vanaf het moment dat de kinderen kunnen zwemmen, is het belangrijk om nog voldoende 'onderhoudsbeurten' te voorzien met het oog op de aansluiting met het secundair onderwijs (Baan 4, 2014; 2015).

Als laatste is het belangrijk om voortdurend rekening te houden met de **verschillen tussen leerlingen**. Je kan taken, tempo en instructie afstemmen op het fysieke, sociale, cognitieve, motorische en affectieve niveau van iedere leerling. Daarbij gaat het niet enkel om het bieden van ondersteuning waar dat nodig is, maar ook om het benutten van ieders sterke kanten, interesses en talenten. Differentiatie kan bijvoorbeeld vorm krijgen via keuzeopdrachten, variatie in werkvormen, het inzetten van hulpmiddelen, een buddy-systeem of voldoende rustmomenten. Zo krijgen alle leerlingen de kans om op hun eigen manier te groeien.

Opvolging

Voor de opvolging van de leerlingen kan je een **variatie aan evaluatievormen** gebruiken. Als eerste is het van belang dat dat leerlingen **waardering** krijgen voor hun inzet en er **feed** gegeven wordt op hun persoonlijke vooruitgang. Daarnaast kan je ook **breed observeren**. Evaluatie is meer dan alleen de motorische prestaties, ook samenwerking, fair play, doorzettingsvermogen en houding ten opzichte van bewegen maken deel uit van de evaluatie. Ten derde is het belangrijk om te kijken vanuit een **groeiperspectief**. De opvolging van leerlingen is procesgericht, leerlinggericht en gedifferentieerd. Je gaat leerlingen niet met elkaar vergelijken volgens een bepaalde norm, maar wel kijken of er groei is bij een individuele leerling. Als laatste wordt door **transparantie en communicatie** helder gemaakt aan leerlingen en ouders wat er geëvalueerd wordt en waarom. Open communicatie over het verloop en de resultaten van de evaluatie bevordert betrokkenheid.