

Samenvatting van de artikelen:

**Beweegtalent in het basisonderwijs: een klas(se) apart  
Jasper de Greef, Robert Theunissen, LO 2016, 4 blz 26-29**

Hoe kun je talenten helpen om hun beweegpotentie waar te laten maken? Hoe kunnen we talenten in de les bewegingsonderwijs uitdagen? Naast specialisatie in een bepaalde tak van sport moet er ook aandacht blijven voor het ontwikkelen van de basismotoriek.

Bestaande leerlijnen uit het programma van de basisschool zijn herschikt tot 6 "nieuwe" leerlijnen: Springend bewegen, zwaaiend bewegen, ritmisch bewegen, vrijlopend bewegen, mikkend bewegen en balanceren bewegen. Per leerlijn zijn verschillende coördinatieve vermogens benoemd, waarbij lesactiviteiten zijn ontwikkeld.

In deze workshop zoomen we in op het kinetisch differentiatie vermogen\* van de leerlijn mikkend bewegen. Welke lesactiviteiten kunnen we ontwerpen binnen de bewegingsthema's: wegspele n, mikken, werpen en vangen, retourneren, en keeperspelen, waarmee de getalenteerde beweg er in de les uitgedaagd kan worden?

\* kinetisch differentiatie vermogen: hoe is het lichaam in staat om bewegingen als: passen, schijnbewegingen, schieten etc. uit te voeren. Het is een bewegingsdifferentiatie op gebieden als afstanden, krachten, timing, snelheden en hoe er wordt bewogen. Het heeft een overlap met koppelingsvermogen

**Een methodische opbouw voor de salto voorover met behulp van de ringen  
Mathieu Voorthuizen, Stephanie Hermans. LO 2015, 5, blz 22-25**

**Tumblingbaan springen op ieder niveau  
Maarten Massink, LO 2016, 2, blz 31-34**

*Methodiek met behulp van de ringen* waarbij geen hulpverleners nodig zijn. Benodigd: minitrampoline, landingsmat, kast(delen). Ringen net onder schouderhoogte gemeten als je op de landingsmat staat. Ringen hangen op de grens van de tramp en mat.

Stap 1: vanuit trampoline voorover duikelen aan de ringen

Stap 2: idem stap 1 met kleine opsprong

Stap 3: na veren in trampoline voorover duikelen, klaar staan met armen gespreid

Stap 4: na insprong vanaf de kast, voorover duikelen en de ringen iets voor de landing loslaten.

*Hulpverleners bij salto voorover*

Er worden verschillende grepen beschreven voor het hulpverleners bij de salto voorover (op tumblingbaan of vanuit een trampoline).

Vliegtuigsalto, waarbij de springer zijn handen plaats op de schouders van de hulpverleners en de hulpverleners de bovenarmen van de springer met een draaigrep vastpakken.

Bij de hulpaanbieders-grep staan de hulpverleners met een zijkant naar de springer en maken met hun hand aan de kant van de springen het gebaar van hulp aanbieden: hand naar de springer gericht met handpalm omhoog. De springer pakt van iedere hulpverlener de aangeboden handen vast door van bovenaf de polsen te pakken. De hulpverleners pakken ook de polsen vast van de springer.

De springer staat op de verhoging klaar als een bodybuilder: met gebalde vuisten armen licht gespreid iets van het lichaam, ellebogen naar buiten en spieren aangespannen. De twee hulpverleners staan klaar met de zijkant naar de springer gericht met de arm aan de vangkant met een gebalde vuist (duim omhoog) naar de springer gericht. Zodra de springer aanspringt met gebogen en licht gespreide armen steken de vangers de vuisten onder de bovenarm/oksel van de springer. De vangers haken als het ware in waardoor de springer op de bovenarmen kan rollen en gedragen kan worden.

## **Vormen van impliciet leren: het belang van deskundigheid van de LO-docent of trainer Joost Hes, LO 2016, 2, blz 44-47**

Bij impliciet leren wordt het bewegen geoefend zonder kennis te vergaren over de precieze uitvoering van de beweging. Vormen van impliciet leren zijn:

- 1 Leren met externe focus
- 2 Differentieel leren
- 3 Observerend leren
- 4 Analogie leren
- 5 Dwangstelling leren
- 6 Foutloos leren
- 7 Random leren

Bij iedere vorm van impliciet leren blijft er voor vakleerkrachten een grote rol weggelegd: zij moeten hun bewegingsdeskundigheid kunnen en blijven inzetten, met alle vormen van impliciet leren. In deze workshop zoomen we in op het scoren binnen diverse doelspelen (basketbal, handbal en hockey).

Volgens differentieel leren is het aanleren van bewegen een proces dat sterk is gebaat bij (extreme!) variatie, maar voorkomen moet worden dat iedere oefening op een speeltuin gaat lijken. We kunnen in dit kader in de oefeningen ook de extremen aan bod te laten komen.

Welke leersituatie kunnen we voor leerlingen ontwerpen waarbij de aandacht afgeleid wordt van de precieze uitvoering van de beweging?

## **Het kiezen van videovoorbeelden voor digigym, coping en mastery modellen voor digigym Aliena van de Zee, John van der Kamp, Lo 2016, 5, blz 52-54**

Steeds vaker worden digitale hulpmiddelen ingezet voor het leerproces in de gymzaal. Hierdoor hebben we niet steeds een live voorbeeld nodig van bijvoorbeeld de gymdocent. Maar welke beelden kun je hiervoor het beste gebruiken. In dit artikel worden 2 voorbeelden besproken: het *coping model* waarbij de uitvoerende het voorbeeld laat zien op het niveau van de leerlingen (het is onzeker of de uitvoering lukt, vooruitgang is zichtbaar en de uitvoerende straalt meer zelfvertrouwen uit). Het *mastery model* daarentegen straalt zelfverzekerdheid uit en beheerst de beweging tot in detail (een perfect voorbeeld).

Het gebruik maken van het mastery model lijkt tot een beter leerresultaat te leiden.

In het kader van deze workshop gaan we proberen zelf de rol van mastery model op ons te nemen en laten we onze wendsprong (met extra halve draai voor de landing, eindhouding is gelijk aan aanlooprichting) vastleggen met een smartphone en beoordelen welke uitvoering als mastery model gebruikt kan worden.

## **Het delen van praktijkervaringen als basis voor praktijkkennis Chris Hazelebach, LO 2016, 1, blz 41-43**

De afdelingen van de KVLO zijn ontmoetingsplekken waar gymnastiekers van verschillende scholen elkaar kunnen ontmoeten op sport- en studiebijeenkomsten en bestuursvergaderingen. Het zijn laagdrempelige plekken waar leden praktijkervaringen met elkaar uitwisselen en daardoor geïnspireerd worden om hun lesgeven te verbeteren.