



# Bewegen in het basisonderwijs

Onderwijsmethode Bewegen Samen Regelen





## Colofon

**Redactie:** Marketing en Communicatie

**Fotografie:** André Kruiswijk, Jaap Kleinpaste  
en Marijke de Groot

**Concept en Vormgeving:** WEDA Leeuwarden

**Druk:** PlantijnCasparie, Zwolle

# Bewegen in het basisonderwijs

**Het leren van kinderen in de basisschoolleeftijd gebeurt met een zekere vanzelfsprekendheid. Dat geldt zeker voor het leren bewegen. Bewegend verkennen kinderen hun omgeving en vinden - vaak zonder lang nadenken - adequate oplossingen voor 'bewegingsproblemen'.**

Bewegingsonderwijs levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het bewegingsgedrag van kinderen. Dit onderwijs richt zich op het bevorderen van deelname aan bewegingsactiviteiten en de kwaliteit van deelnemen. Leerlingen worden geïntroduceerd in een breed scala van activiteiten. De deelname aan bewegingsactiviteiten kent meerdere aspecten, zoals: verbeteren van je niveau, inschatting van eigen mogelijkheden, kunnen omgaan met winst en verlies, je kunnen houden aan regels en afspraken, helpen een situatie klaar te zetten, je bewust worden van wat er te leren valt, overleggen met medeleerlingen over hoe iets aangepakt kan worden, enzovoort. Een kind krijgt door het meedoen een eigen plaats en functie binnen bewegingssituaties, zowel binnen als buiten de school.

## Onderwijsmethode *Bewegen Samen Regelen*

Om het bewegingsgedrag van kinderen te verbeteren heeft Windesheim de bewegingsonderwijsmethode *Bewegen Samen Regelen* voor het basisonderwijs ontwikkeld. Deze methode bestaat uit meerdere lessen met per les een diversiteit aan activiteiten. Deze lessen en activiteiten zijn tot stand gekomen na een lange periode van uitproberen en bijstellen door experts op het gebied

van bewegingsonderwijs in de basisschool. Het is een verzameling van krachtige en voor kinderen boeiende leersituaties. Binnen de situaties wordt leerlingen ruimte geboden zelf oplossingen voor de gestelde bewegingsproblemen te verkennen. Deze verkenningen doen leerlingen vaak samen én zelfstandig. Bewegingsonderwijs is een vak waarin samenwerken en samen leren - veelal in groepjes - een belangrijke plek innemen.

## Ontstaan van de methode

De opzet en inhoud van de methode *Bewegen Samen Regelen* zijn gebaseerd op actuele ideeën over leren en onderwijzen. De methode is ontwikkeld door de School of Human Movement & Sports van de Christelijke Hogeschool Windesheim. De methode is ontwikkeld volgens de filosofie van deze School: de expertise over bewegende mensen en de contexten waarin die mensen bewegen, dienstbaar maken aan de samenleving. Centraal hierbij staat dat deelnemers aan bewegingsituaties tot hun recht kunnen komen.

## Methode in het kort

*Bewegen Samen Regelen* is een nieuwe bewegingsonderwijsmethode voor de groepen 3 t/m 8<sup>1</sup> van de basisschool. Deze methode is geschreven om op een eenvoudige wijze leerlingen in kleine groepen gymles te geven. Gymlessen waarin de kinderen intensief en goed bewegen. De methode bestaat uit drie activiteitenmappen: één voor groep 3/4, één voor groep 5/6 en één voor groep 7/8.

Alle groepen maken gebruik van dezelfde lesopbouw, waardoor de materialen kunnen blijven staan.

<sup>1</sup> Voor de leerlingen van groep 1 en 2 is deze methode niet uitgewerkt, omdat deze leerlingen meestal in het speel-lokaal gymles hebben. Voor het bewegingsonderwijs aan kleuters kunt u het boek *'Bewegingsonderwijs in het speel-lokaal'* als methode gebruiken. Deze methode sluit goed aan bij de uitgangspunten van *Bewegen Samen Regelen*.

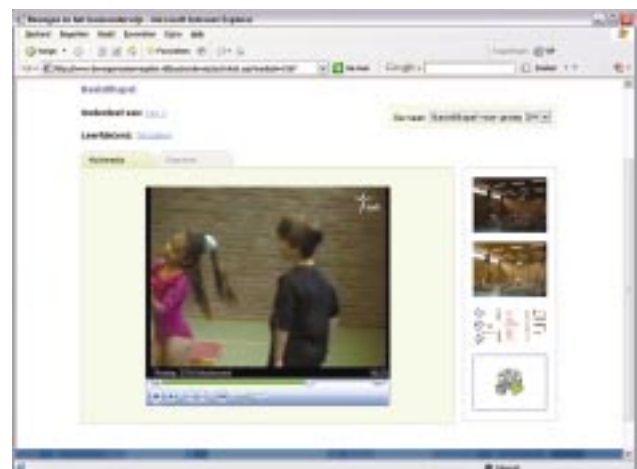


### Activiteitemappen

De activiteitemappen zijn opgebouwd uit meerdere lessen met bij elke les een zaaiindeling. Per les worden er verschillende activiteiten tegelijkertijd aangeboden, waardoor er een breed en intensief aanbod per les is. Iedere activiteit is uitgewerkt op een leskaart, voorzien van een foto en een tipkaart. Met behulp van die leskaarten kunnen leerlingen zelf de activiteiten klaarzetten en opstarten. Hierdoor leveren zij een grote bijdrage aan het organiseren van de gymles. Op basis van de tipkaart kan een leerkracht de activiteiten aanpassen aan het niveau van een groep, van deelgroepen en van individuele leerlingen. Ieder kind moet tot zijn of haar recht kunnen komen, dat wil zeggen optimaal kunnen participeren, waarbij eigen talenten worden onderkend, gerespecteerd en benut. Ook het zelf samenstellen van lessen behoort tot de mogelijkheden. De lessen en activiteiten zijn zo differentieerbaar dat ze zes jaar lang voor alle leerlingen boeiend en leerzaam blijven. De methode sluit goed aan bij de eindtermen van het Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO).

### Website en nieuwsbrief

Gekoppeld aan de methode is een website, [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl), beschikbaar. Op deze site vindt u, naast de gedetailleerde beschrijving van de lessen, demonstratievideo's van de verschillende activiteiten van de methode. Bovendien is een programma beschikbaar waarmee u zelfstandig activiteiten kunt ontwikkelen, beheren en printen. Via een digitaal abonnement heeft u met een inlogcode toegang tot deze website. Wanneer u de methode aanschaft, ontvangt u gratis een digitaal abonnement op de website voor één jaar. Na dit jaar is het mogelijk uw digitale abonnement met een jaar te verlengen. De kosten hiervan bedragen € 50,-. Daarnaast ontvangt u periodiek een digitale nieuwsbrief met daarin de actuele ontwikkelingen. Ook brengen we met elke nieuwsbrief een nieuwe activiteit uit voor de groepen 3 tot en met 8. De website met interactieve mogelijkheden heeft Windesheim ontwikkeld in samenwerking met STIPP, een organisatie met ruime ervaring in het multimediale uitgeefproces.



# 'Gym door en voor kinderen'



## De rol van de leerkracht

De rol van de leerkracht in deze methode is anders dan bij een klassikale les, waarin hij de spil is. In een les met meerdere activiteiten is het onmogelijk om van elk kind alles te zien. Uiteraard is het van belang dat de leerkracht overzicht heeft over de activiteiten. Hij moet met een korte blik op een activiteit kunnen zien of de leerlingen goed aan het werk zijn. In dit kader is het belangrijk dat hij erop kan vertrouwen dat de leerlingen zich aan de leskaarten houden. Doorgaans doen de leerlingen dit ook. Elke leerkracht weet meestal voor een les al welke leerlingen moeite zullen hebben met het juist uitvoeren van de opdracht. Deze leerlingen vragen om extra aandacht (net als in de klas). Die aandacht kan de leerkracht ook aan de leerlingen geven, aangezien de andere leerlingen zelfstandig aan het werk zijn. De leerkracht moet zijn aandacht dus verdelen over de verschillende activiteiten en helpen waar nodig. Het op een juiste manier verdelen van de aandacht is soms lastig. Hierdoor kan het zinvol zijn om bij de implementatie van deze methode gebruik te maken van een bewegingsconsulent die hierbij kan ondersteunen.

## De rol van de leerlingen

In deze methode hebben de leerlingen niet alleen een uitvoerende, maar ook een organiserende en regulerende taak. Ze zijn met elkaar verantwoordelijk voor een goed verloop van de les. Het begint met het klaarzetten en/of aanpassen van de materialen. Daarnaast krijgen de leerlingen taken, bijvoorbeeld tijdens de les functioneren als scheidsrechter, hulpverlener of teller. Ook kunnen zij direct meedenken over oplossingen voor het eenvoudiger of moeilijker maken van de opdracht. De gymles wordt daardoor een gezamenlijke activiteit van leerkracht en leerlingen.

## Methode bestellen?

U kunt de totale methode bestellen, maar ook afzonderlijke activiteitenmappen. Ook kunt u een los digitaal abonnement in combinatie met een training bestellen. Bestellingen kunt u plaatsen via de website [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl).

Activiteitenmap groep 3/4	€ 169,50
Activiteitenmap groep 5/6	€ 169,50
Activiteitenmap groep 7/8	€ 169,50
Totale methode (groep 3 t/m 8)	€ 499,50
Licentie digitaal abonnement in combinatie met een training	€ 499,50

## Extra ondersteuning

Ondersteunend aan de methode organiseert Windesheim schoolspecifieke trainingsdagen en scholingsbijeenkomsten. Ook bestaat de mogelijkheid een locatiemap specifiek voor uw school te laten samenstellen met daaraan gekoppeld een begeleidingstraject op maat.

### Schoolspecifieke trainingsdag

De schoolspecifieke trainingsdag is een eerste kennismaking met de methode *Bewegen Samen Regelen* voor het basisonderwijs. Een vakdocent van Windesheim gaat tijdens een ochtend of middag met uw team de gymzaal in om de methode te demonstreren. Vervolgens vindt er aanvullend een presentatie over de methode plaats en is er volop ruimte voor vragen. De kosten van een schoolspecifieke trainingsdag bedragen € 825,-. De data en tijden voor de schoolspecifieke trainingsdag stemmen wij graag met u af.

### Cursus Bewegen Samen Regelen

Tijdens de cursus willen wij groeps- en vakleerkrachten de methode *Bewegen Samen Regelen* voor het basisonderwijs eigen laten maken, zodat deze vervolgens goed binnen de eigen school geïntroduceerd kan worden.

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van elk 2,5 uur. In elke bijeenkomst krijgt de leerkracht het volgende aangeboden:

- praktijkscholing m.b.t. het klaarzetten van de lessen;
- praktijkscholing m.b.t. de leerproblematiek binnen de school;
- video-observaties en evaluaties van de uitgetroefde lessen;
- theoretische onderbouwing van de gevolgde leerlijnen;
- theoretische onderbouwing van de didactische werkvormen.

Na het bijwonen van de bijeenkomsten is de leerkracht in staat om:

- alle lessen *Bewegen Samen Regelen* geschikt te maken voor de eigen praktijk;
- alle bewegingsactiviteiten uit de methode voor te doen en uit te leggen;
- de lessen *Bewegen Samen Regelen* aan te passen aan de specifieke schoolwensen;
- collega's te ondersteunen bij het invoeren van de methode.

De kosten voor deze cursus bedragen € 650,- per persoon.

## Maatwerk

Vindt u de product- en scholingsmogelijkheden interessant, maar wilt u maatwerk voor uw team, dan kan dat. De mogelijkheid bestaat om een locatiemap *Bewegen Samen Regelen* op maat te laten samenstellen. Een vakdocent van Windesheim doet gerichte aanpassingen op basis van de specifieke inrichting van de gymzaal en de specifieke wensen van de school. Ook de groeps- en vakleerkrachten kunnen wij op maat begeleiden bij de implementatie van de methode.

De kosten voor een begeleidingstraject op maat wordt na verkenning van de specifieke wensen vastgesteld.

## Studentenversie Bewegen Samen Regelen


Voor studenten mbo Sport en Bewegen, Pabo's en Alo's is er een digitale studentenversie van *Bewegen Samen Regelen* ontwikkeld. Op deze website kunnen studenten activiteiten bekijken en aanpassen voor hun stage. Ook kunnen de studenten activiteiten ontwikkelen, beheren en delen met medestudenten. Docenten kunnen via een beheeromgeving zien welke aanpassingen studenten maken voor hun stage en hier ook op reageren en ondersteunen.

### Bewegen Samen Regelen continu in ontwikkeling

Het team van *Bewegen Samen Regelen* is voortdurend bezig met het ontwikkelen van innovatieve producten. Hiermee proberen we zo goed mogelijk aan te sluiten op de actuele en maatschappelijke ontwikkelingen op het gebied van sport en bewegen. Voorbeelden van producten die op dit moment in ontwikkeling zijn:

- *Bewegen Samen Regelen en Sport* - Het ontwikkelen van uitdagende (sport)activiteiten zodat de sport en het bewegingsonderwijs dichter bij elkaar komen te staan en beter op elkaar aansluiten.
- *Bewegen in de context* - Het ontwikkelen van interessante activiteiten die op het speelplein kunnen worden georganiseerd.
- *Bewegen Samen Regelen op de Pabo* - Het ontwikkelen van een studentenversie van *Bewegen Samen Regelen* voor studenten en docenten van de Pabo, die werken binnen de leergang bewegingsonderwijs.

Wilt u de ontwikkelingen volgen, kijk dan regelmatig op onze website [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl).



'Voor elk kind boeiend  
en leerzaam'

### Meer weten?


*Bewegen Samen Regelen* is een initiatief van de School of Human Movement & Sports van Windesheim. Via de website [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl) en de digitale nieuwsbrief houden we u graag op de hoogte van de meest actuele ontwikkelingen. U kunt zich via de website aanmelden voor deze digitale nieuwsbrief. Voor meer informatie over de onderwijsmethode en de ondersteuning kunt u contact opnemen met:


Leanne Haandrikman  
via Windesheim Informatiecentrum  
Telefoonnummer: (038) 4 699 699  
E-mail: [info@windesheim.nl](mailto:info@windesheim.nl)  
Website: [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl)

We hopen u en uw leerlingen met deze product- en scholingsmogelijkheden in beweging te krijgen!





Kijk ook op:

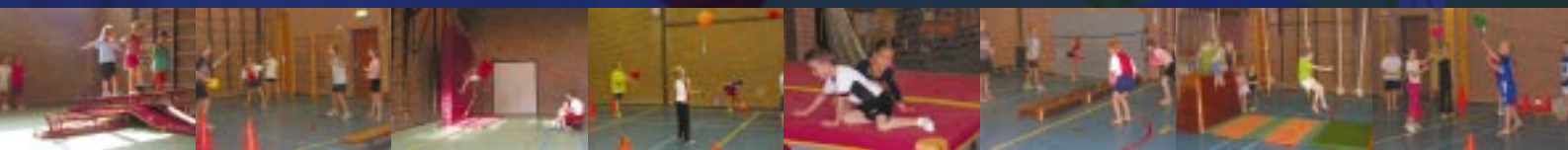
 [www.windesheim.nl](http://www.windesheim.nl)

 Internet

Kijk ook op:

 [www.bewegensamenregelen.nl](http://www.bewegensamenregelen.nl)

 Internet



  
**STIPP**

STIPP

Zutphenseweg 29 f

7418 AH Deventer

Tel. 0570 - 50 21 60

[www.stipp.nl](http://www.stipp.nl)

**Windesheim** 

Christelijke Hogeschool Windesheim  
Campus 2-6

Postbus 10090, 8000 GB Zwolle

Tel. 038 - 469 99 11

[www.windesheim.nl](http://www.windesheim.nl)