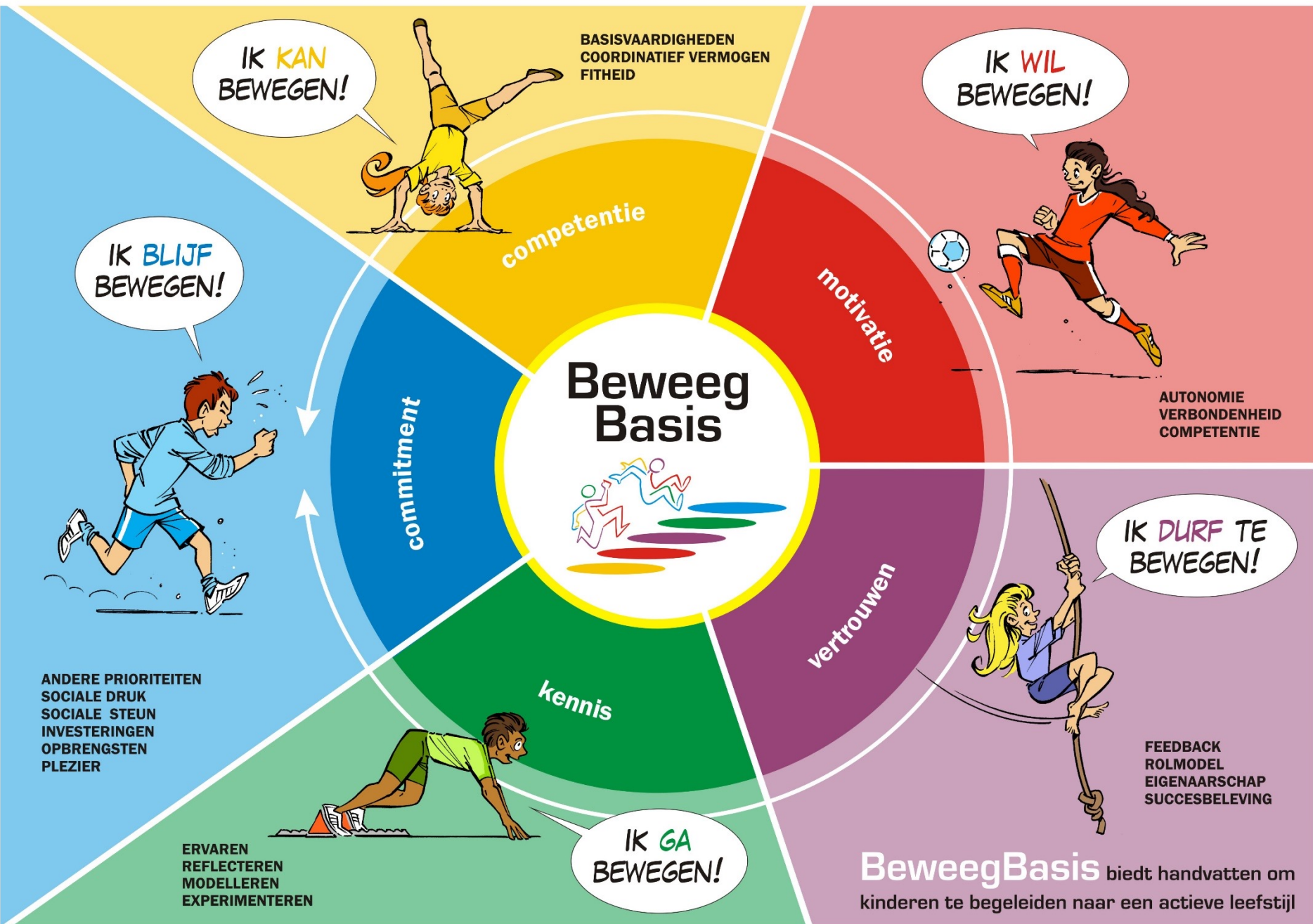


Beweeeg Basis



Basis cursus BeweeegBasis: Competentie





Terugkoppeling huiswerk

- Ga met de kinderen een spel uit de eerste les doen en film deze. Kijk wat je ziet op de volgende componenten:
- Motivatie
- Vertrouwen
- Competentie
- Kennis
- Commitment





Leerdoelen bijeenkomst 2

- Kunnen uitleggen hoe competentie van de BeweegBasis bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen uit welke 3 elementen competentie bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element fitheid uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen waar het element coördinatief vermogen uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen waar het element basisvaardigheden uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen wat motorische competentie betekent
- Kunnen uitleggen wat motorisch leren betekent
- Kunnen uitleggen wat de constraints-LED approach inhoud
- Kunnen uitleggen wat impliciet en expliciet leren inhoud
- Kunnen uitleggen hoe motorisch leren begeleid kan worden vanuit de impliciet leren en de constraints-LED approach



Competentie

A cartoon illustration of a young boy with orange hair, wearing a yellow t-shirt and orange shorts, performing a handstand. He is looking up with a surprised expression. A speech bubble from his head contains the text 'IK KAN BEWEGEN!'. The background is a solid yellow color.

IK KAN
BEWEGEN!

**BASISVAARDIGHEDEN
COORDINATIEF VERMOGEN
FITHEID**

COMPETENTIE



Definitie motorische competentie

Oud denken

Basisvaardigheden

=

Motorische competentie

- Aantal basisvaardigheden
- Geïsoleerd leren
- In dezelfde context inslijpen
- Weinig variatie
- Weinig koppelingen

Definitie motorische competentie

A cartoon illustration of a character with orange hair and a long, curled orange tail, wearing a yellow t-shirt and shorts. The character is performing a handstand on a black line. Above the character's head is a large, black, jagged starburst shape containing the text 'Nieuw denken'.

Nieuw
denken

Het vermogen om passend bij de
taak, context en persoon
verschillende motorische
vaardigheden uit te voeren

(Newell, 2010).



Definitie motorische competentie

Basisvaardigheden

Coördinatief vermogen

Fitheid

Motorische competentie (MC)

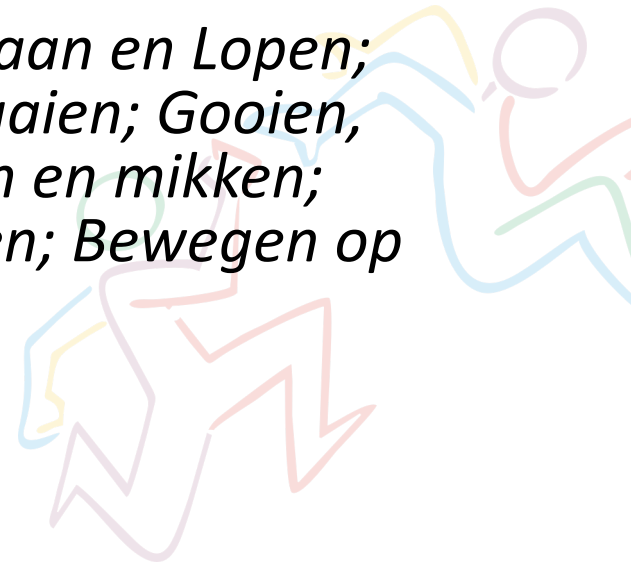




Basisvaardigheden

Dit zijn alle grondvormen van bewegen waaruit sporten en activiteiten zijn opgebouwd. Door niet de sport, maar deze vaardigheden centraal te stellen is het mogelijk een ontwikkeling vorm te geven.

Balanceren en vallen; Stoeien en treffen; Gaan en Lopen; Springen en landen; Rollen, duikelen en draaien; Gooien, vangen, slaan en mikken; Trappen, schieten en mikken; Klimmen en klauteren; Zwaaien en slingeren; Bewegen op muziek.





Basisvaardigheden

1	Balanceren en vallen	Steunbalans; Rijbalans; Glijbalans; Vluchtbalans; Rotatiebalans; Hangbalans. Valbreken; Handelend vallen.
2	Stoeien en vechten	Trekken; Duwen; Tillen; Heffen; Dragen; Duelleren; Grijpen Hardlopen; Tijgeren; Kruipen; Wenden en keren; Voetenwerk.
3	Gaan en lopen	Verplaatsen met/zonder materiaal. Verplaatsen op het land; in/op het water; in de lucht; op het ijs of in de sneeuw.
4	Springen en landen	Verspringen; Hoogspringen; Steunspringen; Vrij springen; Diepte sprongen; Touwtjespringen
5	Rollen, duikelen en draaien	Lengteas; Breedteas; Diepteas.
6	Gooien, vangen, slaan en mikken	Zonder hulpmiddel; Met hulpmiddel; Schijnbewegen; Dribbelen.
7	Trappen, schieten en mikken	Ontvangen; Kaatsen; Schijnbewegen; Dribbelen; Haken en vegen.
8	Klimmen en klauteren	Steunend; Hangend.
9	Zwaaien en slingeren	Slingeren; Schommelen; Steunend; Hangend.
10	Bewegen op - en maken van muziek	Maken van ritme/muziek; Bewegen op muziek (dansen)





Coördinatief vermogen

Dit zijn alle eigenschappen van coördinatie en lichaamscontrole; de aansturing van het lichaam.

- *Aanpassingsvermogen;*
- *Evenwichtsvermogen;*
- *Koppelingsvermogen;*
- *Kinetisch differentiatievermogen;*
- *Ruimtelijk-oriëntatievermogen;*
- *Reactievermogen;*
- *Ritmisch vermogen.*





Fitheid

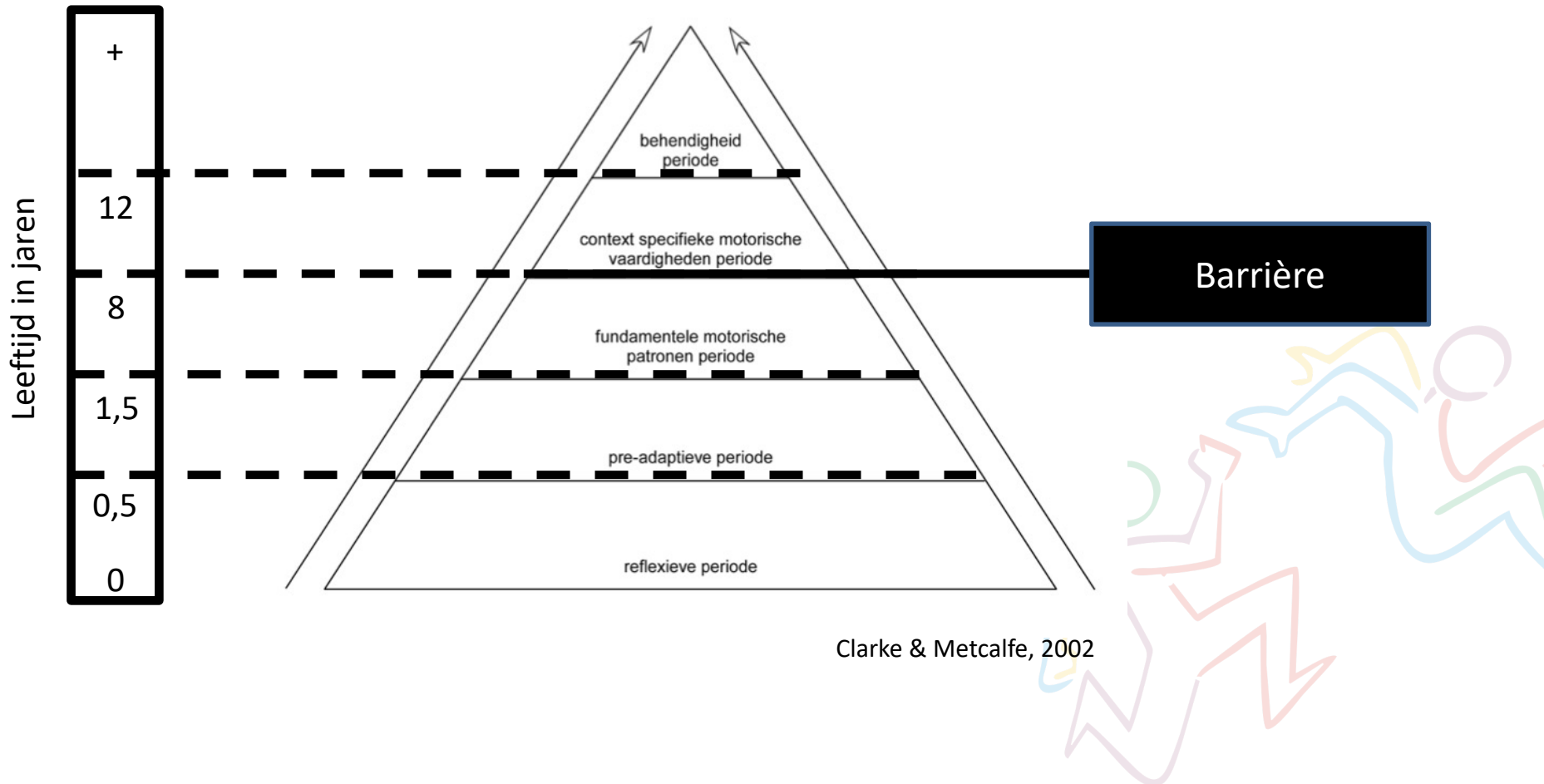
Dit zijn de grond-motorische eigenschappen van een individu.

- *Behendigheid;*
- *Stabiliteit;*
- *Flexibiliteit;*
- *Uithoudingsvermogen;*
- *Kracht;*
- *Snelheid.*

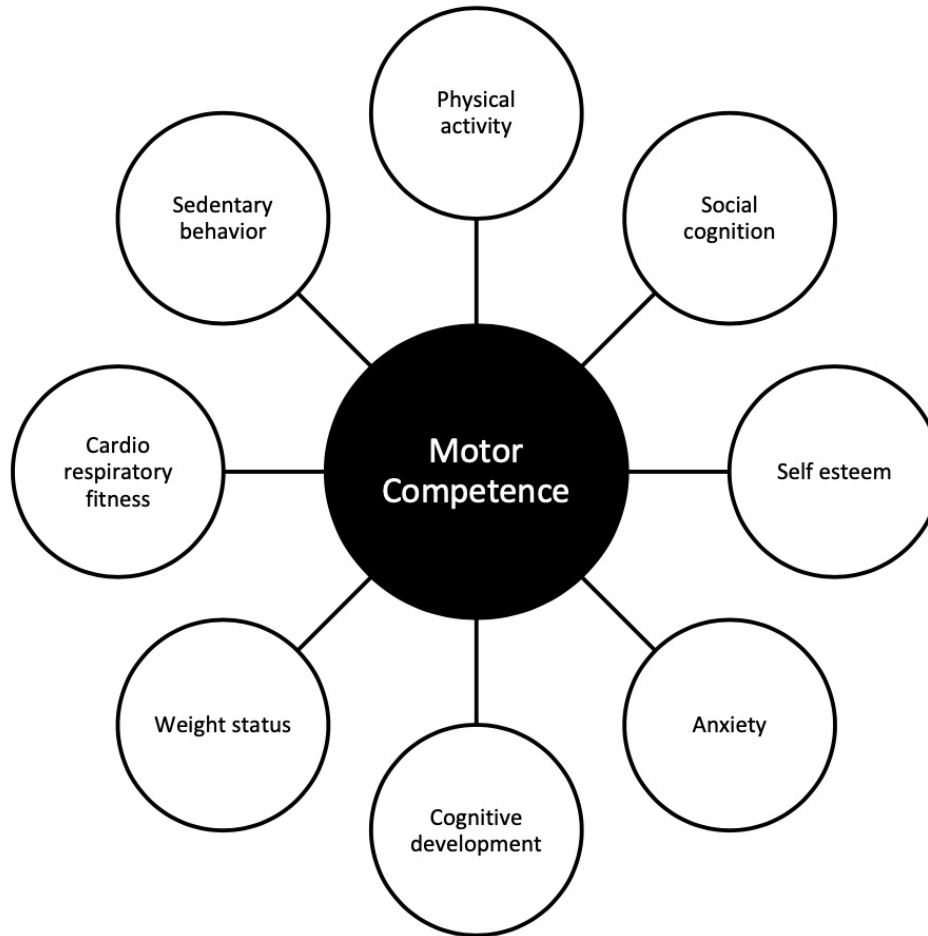
Wormhoudt et al., 2008



Motorische ontwikkeling



Relaties met motoriek



(Hoeboer, 2019)





Opdracht

Maak tweetallen:

- Kies een beweegactiviteit
- Geef aan welke basisvaardigheden hierbij horen
- Geef aan welke coördinatieve vermogens hierbij horen
- Geef aan welke fitheidsaspecten hierbij horen
- Vul het schema in





Opdracht

Sport (vaardigheid)	Basisvaardigheden	Coördinatief vermogen	Fitheid
<i>Tikkertje met een bal</i>	<i>Gooien, lopen, rennen</i>	<i>Aanpassingsvermogen Reactievermogen</i>	<i>Behendigheid</i>



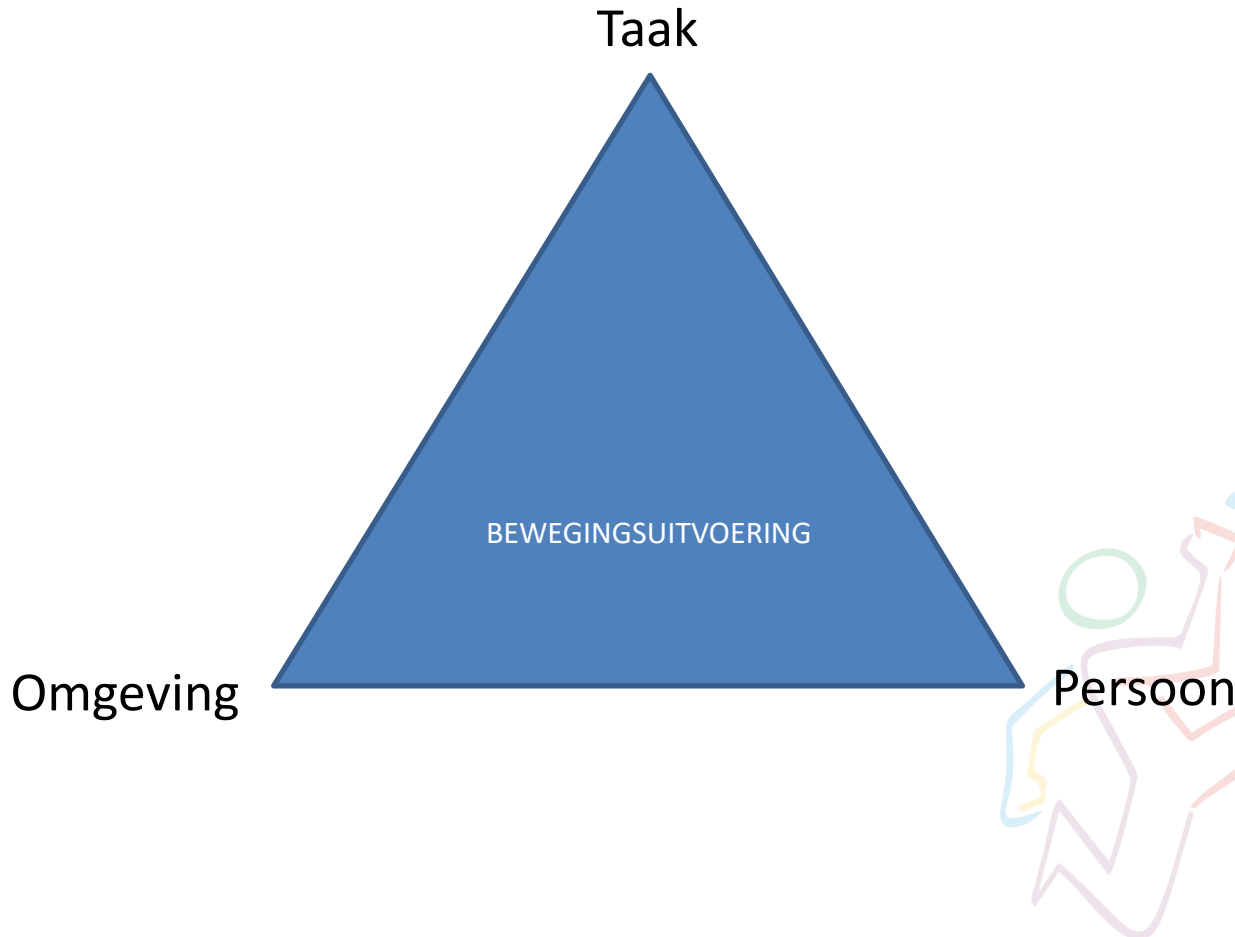
Motorisch leren

Een proces dat leidt tot een *relatief duurzame* veranderingen in het gedrag als gevolg van *specifieke ervaringen* met de omgeving

(Schmidt & Lee, 2005)



Constraints-LED approach





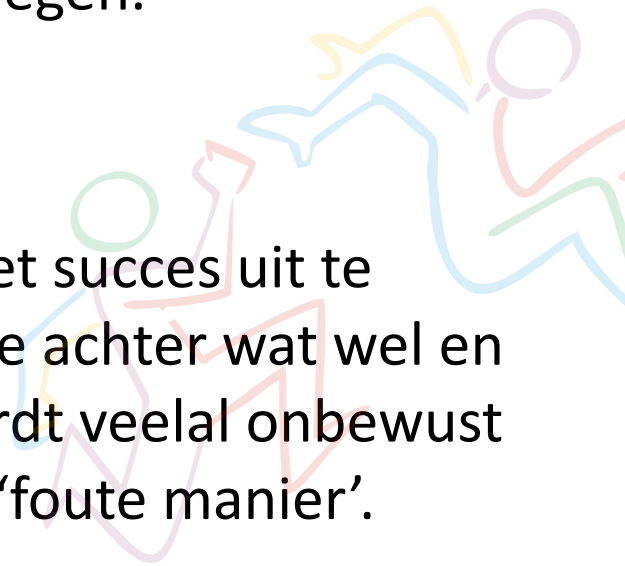
Impliciet – expliciet leren

Expliciet leren (traditioneel leren)

Als iemand een beweging nog moet leren ga je hem (uitgebreid) vertellen hoe hij dat precies moet doen. Je geeft veel expliciete instructie in de vorm van technische aanwijzingen over hoe je de armen, benen, voeten of het hoofd moet bewegen.

Impliciet leren (constraint-LED approach)

De beweger wat hij moet doen om de taak met succes uit te voeren. Hij 'probeert uit' en komt er al doende achter wat wel en niet 'werkt'. Informatie over het bewegen wordt veelal onbewust verwerkt. De kans op falen is klein, er is geen 'foute manier'.





Impliciet – expliciet leren

Traditioneel leren (expliciet)	Constraints LED approach (impliciet)
Bewust leren	Onbewust leren
Ideaal Plaatje	Ideaal Plaatje bestaat niet
Beweging centraal	Doel centraal
Inslijpen patroon	Varieren en aanpassen
Uitleg en regels	Uitproberen
Direct oefenresultaat	Lange termijn leerresultaat
Beweger kent beweegregels	Beweger kent beweegregels niet





Impliciet – expliciet leren

Expliciet leren

- Snel oefenresultaat

Impliciet leren

- Blijvend leerresultaat
- Geleerde is beter bestand tegen stress
(Masters, 1992)
- Geleerde is beter bestand tegen vermoeidheid
(Poolton et al., 2007; Masters et al., 2008)
- Aandacht 'over' voor andere aspecten
(Masters et al., 2008)
- Context onafhankelijk





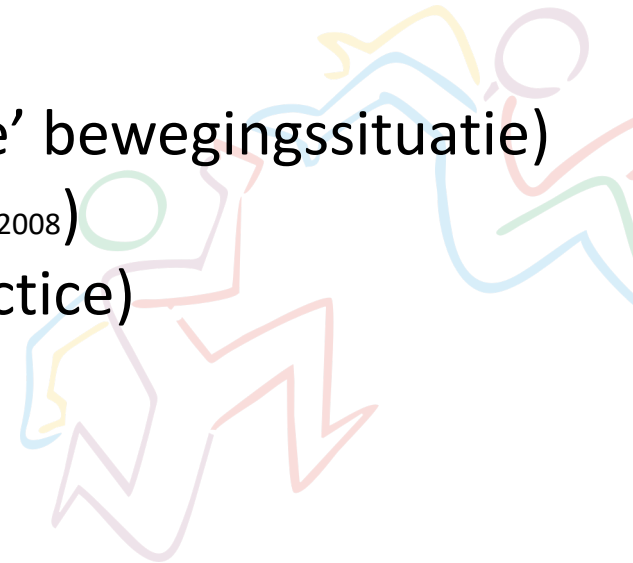
Impliciet leren

De lesgever als creatieve vertaler:

- Analogie leren (Liao & Masters, 2001; Lam et al., 2009)
- Externe focus van aandacht tijdens leerproces
- Manipuleren taak (ontwerpen 'dwingende' bewegingssituatie)

De lesgever als creatief ontwerper:

- Manipuleren taak (ontwerpen 'dwingende' bewegingssituatie)
- Foutloos leren (Maxwell et al, 2001; Poolton et al. 2007; Masters et al. 2008)
- Gevarieerd oefenen (varied – random practice)
- Differentieel leren



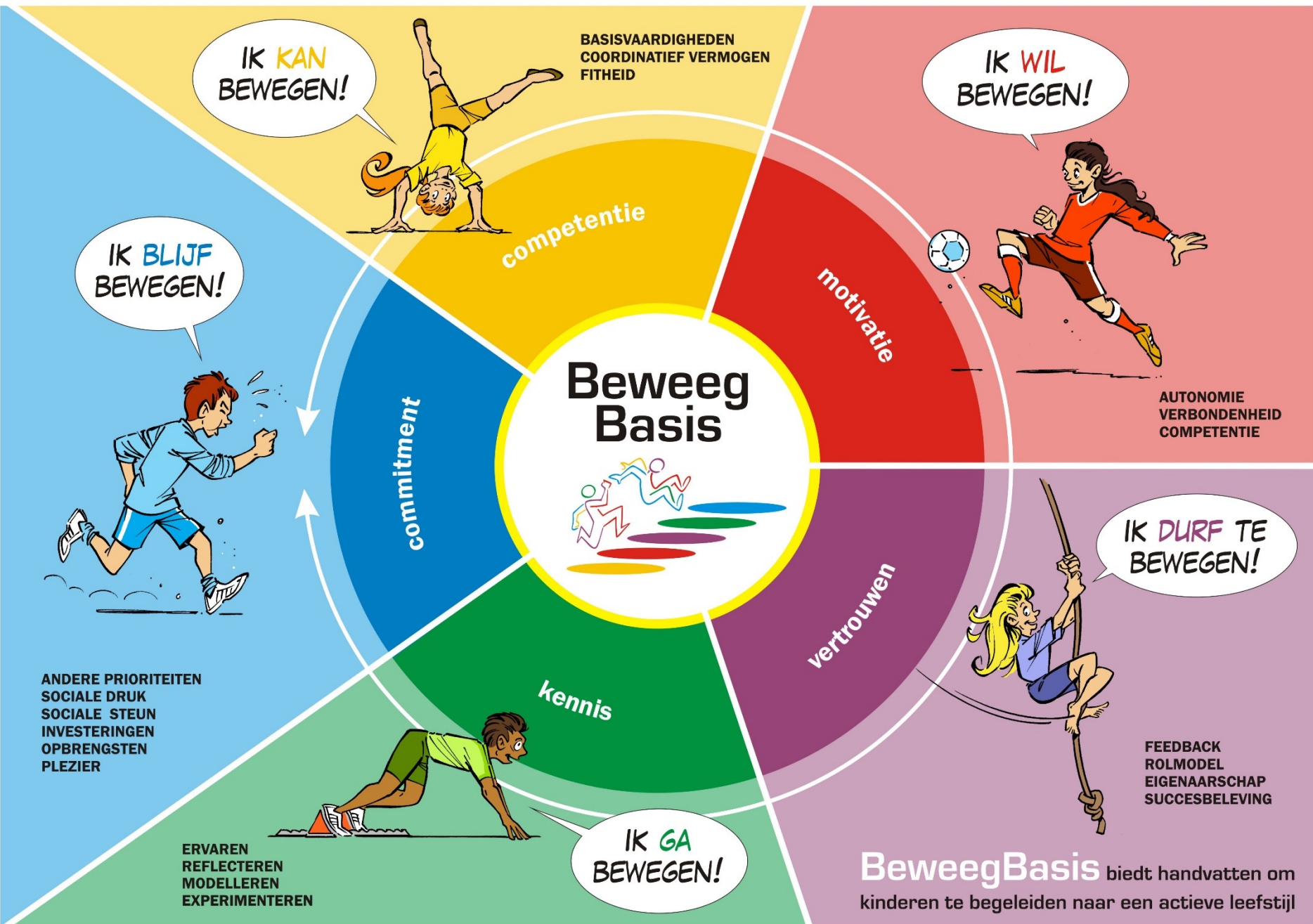
Competentie

A cartoon illustration of a young boy with orange hair, wearing a yellow t-shirt and orange shorts, performing a handstand. He has a surprised or determined expression. A speech bubble is positioned to his left.

**IK KAN
BEWEGEN!**

**BASISVAARDIGHEDEN
COORDINATIEF VERMOGEN
FITHEID**

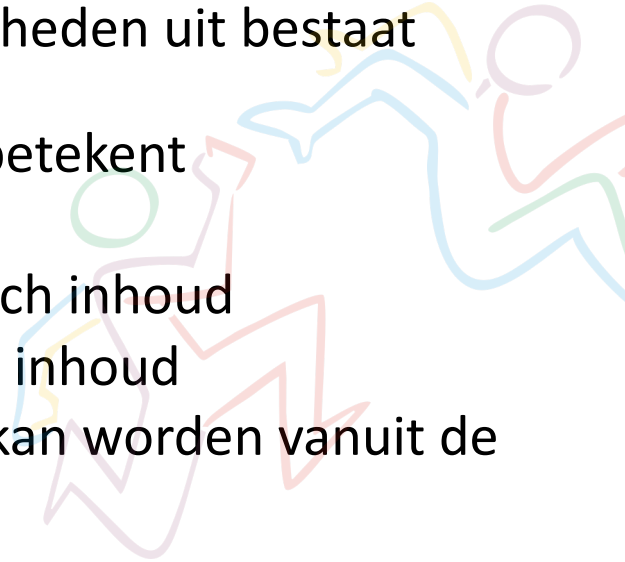
COMPETENTIE





Leerdoelen bijeenkomst 2

- Kunnen uitleggen hoe competentie van de beweegbasis bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen uit welke 3 elementen competentie bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element fitheid uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen waar het element coördinatief vermogen uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen waar het element basisvaardigheden uit bestaat binnen competentie
- Kunnen uitleggen wat motorische competentie betekent
- Kunnen uitleggen wat motorisch leren betekent
- Kunnen uitleggen wat de constraints-LED approach inhoud
- Kunnen uitleggen wat impliciet en expliciet leren inhoud
- Kunnen uitleggen hoe motorisch leren begeleid kan worden vanuit de impliciet leren en de constraints-LED approach





Huiswerk opdracht

Ga met de kinderen een activiteit doen en film deze.
Kijk wat je ziet op de component competentie.

- Basisvaardigheden
- Coordinatieve vermogens
- Fitheid

Bedenk hoe je deze activiteit kan verbeteren op basis van de theorie rondom motorisch leren.



Vragen

