

# Juniorcoach

## Bewegen en sport op de basisschool

**CBS De Waterhof is een basisschool in Delft waar de kinderen veel en vaak kunnen bewegen. Elke dag is een dynamische schooldag, met een bewuste afwisseling tussen inspannende en ontspannende activiteiten. De kinderen kunnen bewegend actief zijn in de klas, op de gangen, in de gym/speelzaal, op het plein en op het trapveldje naast de school. Naast de cognitieve en emotionele ontwikkeling en natuurlijk het verbeteren van het bewegen, vinden wij het bewegen met elkaar regelen ook van groot belang.**

**Een voorbeeld hiervan zijn de juniorcoaches. Ieder kind is in elk schooljaar juniorcoach. Daarna is het een keuze van de leerling om zich wel of niet verder door te ontwikkelen als juniorcoach. | Tekst Nick Keijser**

**D**e school heeft een speciale leerlijn IK, JIJ, WIJ waar de sociaal activiteiten staan beschreven. Het gaat daarbij om de volgende uitgangspunten: Ik mag zijn wie ik ben, ik mag mijn eigen talenten ontwikkelen en doen waar ik goed in ben, jij mag er zijn, wij leren met elkaar omgaan en houden rekening met elkaar. De school is een mini-maatschappij waarin wij elkaar ergens op mogen aanspreken en maatschappelijk betrokken zijn.

### Een opbouw van regelcontexten

Er is een opbouw van eenvoudige naar complexe beweegcontexten waar de kinderen leren om met elkaar regeltaken van een juniorcoach te leren uit te voeren. In groep 3 en 4 doen de kinderen de regeltaken in hun eigen gymles (blauwe piste), de bovenbouw kinderen mogen helpen bij de kleuters (rode piste) en groep 7 en 8 mag helpen bij het buitenspelen (zwarte piste).

### Juniorcoach tijdens de gymles (blauwe piste)

Alle kinderen uit groep 3 en 4 maken kennis met het concept juniorcoach tijdens de gymles. In een groepje krijgt een kind een bepaalde functie bijvoorbeeld als hersteller van het arrangement of als captain om de

beurtwisselingen te regelen. Dit houdt in dat de kinderen al op jonge leeftijd medeverantwoordelijk zijn voor het regelen van de gymles. Belangrijk is dat kinderen van jongs af aan leren om zich te durven uit te spreken tegen andere kinderen in het groepje over hoe ze zich houden aan de regels.

De kinderen uit groep 5 en 6 krijgen in hun eigen gymles de beurt om juniorcoach te zijn. De juniorcoach is dan verantwoordelijk bij het klaarzetten en opruimen van het hele arrangement (ook groot materiaal). Zij hebben ook de functie van hersteller van het arrangement tijdens de les. Als scheids en mediator leren de juniorcoaches andere kinderen aan te spreken op regelovertredingen of verkeerd gedrag tijdens de gymles. Kinderen proberen een conflict eerst twee keer zelf op te lossen. Indien dit niet gelukt is stappen zij naar de juniorcoach toe. De juniorcoach doet aan hoor en wederhoor. Mochten de kinderen er niet uitkomen, dan stapt de juniorcoach naar de leerkracht toe.

De kinderen uit groep 7 en 8 zijn tijdens de gymles allemaal aan de beurt om juniorcoach te zijn. De juniorcoach van het groepje heeft naast de functies die ze in de onder- en middenbouw hebben geleerd (hersteller, captain,

scheids, mediator) een nieuwe functie erbij als tipgever. Het gaat dan om het leren hoe je een waardevol compliment of een aanwijzing kunt geven? Maar ook hoe ontvang je een compliment of tip van de ander? Daarnaast leren de juniorcoaches om het spel met elkaar uitdagender te maken. Hoe kunnen we het spel makkelijker of moeilijker maken? Hoe zorgen we ervoor dat alle kinderen uit het groepje een fijn gevoel hebben tijdens het spelen? De juniorcoach treedt hier op als mental coach.

### Junior coach tijdens de kleuters gymles (rode piste)

Het leren regelen van de eigen gymles zien we als blauwe piste. Complexer worden de juniorcoaches-taken als de kinderen het moeten regelen in een andere context dan de eigen klas. Hiermee beginnen we in groep 7, daar mogen de kinderen komen helpen bij de gymlessen van de kleuters. De kinderen uit groep 7 komen allemaal een keer aan de beurt om juniorcoach te zijn tijdens de kleuter gymles. Na deze keer is het een keuze van de leerling om nog een keer het bewegen te regelen bij de kleuters. Per les komen er drie kinderen de vakdocent helpen. Voordat ze komen helpen, wordt eerst besproken welke activiteiten de kinderen mogen geven. Ook wordt er uitgelegd





hoe de juniorcoaches de kleuters kunnen uitdagen tot gevarieerder en beter bewegen. De juniorcoach helpt bij het opbouwen van het speellokaal, verzorgt de introductie van de activiteit en is tijdens de les de assistent die hulp verleent. Het belangrijkste is dat ze de kinderen enthousiasmeren om fijn te bewegen, maar wel op een wijze dat het sociaal en fysiek veilig is.

### **Junior coach tijdens het buitenspelen (zwarte piste)**

De gymzaal en speellokaal bieden een duidelijke structuur om bewegingsactiviteiten aan te bieden. Dat is anders tijdens het buitenspelen, waar de kinderen vrij zijn om wel of niet deel te nemen aan beweegsituaties en kinderen van verschillende klassen mee mogen doen.

De juniorcoach begint vooraf met het klaarzetten van verschillende buitenspeelmateriaal. Dit gebeurt onder aansturing van de speelpleinbegeleider. Tijdens het buitenspelen begeleidt de juniorcoach één activiteit, bijvoorbeeld het touwtjespringen, boogschieten, boksen of een tikspel. De betere juniorcoaches kunnen twee of drie activiteiten in de gaten houden. Dit zijn vaak activiteiten met hetzelfde spelprincipe zoals met elkaar spelen, alleen spelen of tegen elkaar spelen.

De kinderen uit groep 8 komen allemaal een keer aan de beurt om

juniorcoach te zijn tijdens het buitenspelen. Na deze keer is het een keuze van de leerling om nog een keer het bewegen te regelen op het plein.

Tijdens het begeleiden van het buitenspelen is goed te zien wat de kinderen in de afgelopen zes jaar geleerd hebben in het regelen van beweegcontexten. Kinderen die het tijdens het buitenspelen goed doen kunnen waarschijnlijk buiten de schoolcontext samen met buurtkinderen ook beweegactiviteiten organiseren. Ook zien we duidelijk dat een hoop kinderen het leuk vinden om juniorcoach te zijn en het bewegen te regelen tijdens de pauze. Een aantal kinderen kiest er bewust niet voor zodat zij zelf kunnen bewegen tijdens de pauze.

Vanaf aankomend schooljaar komt de taak van juniorcoach ook op het beweegbaas-rapport te staan. De juniorcoaches kunnen dan zien wat voor taken zij goed hebben gedaan en wat de volgende stap in de ontwikkeling is.



Tijdens het buitenspelen begeleidt de juniorcoach één activiteit



## Interview met Noor (groep 8) over haar rol als Juniorcoach

Waarom gebruiken we juniorcoaches tijdens schooltijd? (wat is het nut?)  
 "Juniorcoaches zijn er voor om spellen te begeleiden en kinderen te helpen tijdens de spellen. Ook mogen we het materiaal goed leggen en soms aanpassen. Spellens moeilijker en makkelijker maken en kinderen complimenten geven."

### Wanneer ben je tijdens schooltijd juniorcoach? (gymles, plein, speelzaal)

"Wanneer we beweegwijs hebben op het plein en als we gaan gymmen in de gymzaal. Kinderen uit groep 7 zijn juniorcoaches bij de les van de kleuters in de speelzaal."

### Hoe is de juniorcoach herkenbaar?

"Juniorcoaches hebben een fel oranje hesje aan waardoor ze goed herkenbaar zijn voor de anderen."

### Wat doe jij als juniorcoach? (materiaal, tips, complimenten, aanmoedigen)

"Ik leg kinderen de spellen uit, ook help ik als er iets niet duidelijk is. En ik moedig ze aan als het even niet lukt. Ik geef ook complimenten."

### Wat is je gevoel als je juniorcoach bent?

"Ik word blij als ik de kinderen kan helpen."

### Wat leer je van juniorcoach zijn? (bewegen regelen)

"Om je uit te spreken tegen anderen en te helpen. Materiaal opruimen en activiteiten aanpassen."

### Hoe lost de juniorcoach conflicten op tussen kinderen?

"Eerst moeten de kinderen er zelf proberen uit te komen en als dat niet lukt ga ik ze helpen. Dan ga ik goed luisteren naar allebei de verhalen en dan een oplossing bedenken en als ik er ook niet uitkom ga ik naar de leraar."

### Durf je als juniorcoach jezelf uit te spreken en/of andere kinderen aan te spreken?

"Ja, want als je dat niet durft kan je de problemen niet oplossen."

### Waar zou je beter in willen worden als juniorcoach?

"De kinderen goed te motiveren om door te blijven spelen wanneer ze het niet meer leuk vinden."

### Wat vind je leuk en minder leuk aan juniorcoach zijn?

"Ik vind het heel leuk om kinderen te kunnen helpen. Ik vind het minder leuk dat ik zelf dan niet mee kan doen met de leuke spellen."

### Vervolginterview na een gymles

### Welk kind vond jij een fijne leerling en waaruit bleek dat, wat deed en wat zei het kind?

"Meiden die vaak bij de gymles zitten te kletsen waren dit keer goed aan het opletten en waren stil bij de uitleg. Ik zorgde ervoor dat de kinderen stil werden door het stillteken te gebruiken. Ook deden ze goed mee met het spel en haakten niemand af waardoor we gewoon verder konden spelen. Ik heb het spel trefbal makkelijker/moeilijker gemaakt door meer ballen en vrijplaatsen in te brengen."

### Welk kind vond je moeilijk en waaruit bleek dat?

"Een paar jongens zijn bijna altijd druk en zeker bij de gymles, dan is het wat chaotischer, de ballen vliegen alle kanten op en er gebeurt dan heel veel. Het is dan ook moeilijker om het spel goed te leiden. Ik moet dan echt aan de buitenkant van de zaal staan anders zie ik niet alles."

### Waar ben je het meest trots op wat je tijdens de les gedaan hebt?

"Toen er na de uitleg van de gymmeester een paar kinderen iets nog niet snapt en ik het dan goed kon uitleggen waarna ze het wel snapt."

### Wanneer word je blij van het juniorcoach zijn?

"Als ik de kinderen goed uit een discussie kan helpen. Ik laat de kinderen dan even uitpraten en probeer het samen met elkaar op te lossen. En als het spel goed verloopt omdat ik het goed heb uitgelegd."

Met dank aan Noor voor het interview



#### Contact

[nkeijser@scodelft.nl](mailto:nkeijser@scodelft.nl)

Nick Keijser is vakdocent bewegingsonderwijs en coach dynamische schooldag op basis-school De Waterhof en bij Stichting Christelijk Onderwijs Delft

#### Website

[www.cbsdewaterhof.nl/de-school/leerlijn-bewegend-leren-leren-bewegen](http://www.cbsdewaterhof.nl/de-school/leerlijn-bewegend-leren-leren-bewegen)

