

PRAKTIJK

KATERN

Baaz & Bewegen

Een zelf ontwikkelde methode sociale vaardigheden voor het praktijkonderwijs

Praktijkonderwijs is een vorm van voortgezet onderwijs en is bedoeld voor leerlingen die moeite hebben met leren op de traditionele manier. In het praktijkonderwijs leren leerlingen niet alleen uit boeken en online, maar vooral door te doen. In de praktijk dus. Op de school 'Accent' in Nijkerk, een vo-school voor praktijkonderwijs, wordt gebruik gemaakt van de 'Baaz- methode.' In dit artikel wordt de methode besproken en vooral wat dit betekent voor het bewegingsonderwijs (Baaz & Bewegen). | Tekst Anita Riemersma

Praktijkonderwijs

Het doel van praktijkonderwijs is leerlingen te leren om hun plek in de maatschappij in te nemen. Daarom wordt er op school gewerkt in vier domeinen: vrije tijd, burgerschap, wonen en werken. Praktijkonderwijs is gericht op de leerling. Dat wil zeggen dat iedere leerling zoveel mogelijk een eigen programma volgt, dat is afgestemd op de eigen mogelijkheden. Niet het onderwijs, maar de leerling staat centraal.

Er worden praktijklessen aangeboden in vier sectoren:

- techniek
- dienstverlening en zorg
- economie en handel
- voedsel, natuur en leefomgeving

Alle leerlingen volgen in de bovenbouw een eigen pakket aan

theorie- en praktijkvakken. Dit pakket wordt per leerling vastgelegd in een Individueel Ontwikkel Plan (IOP), dat wordt opgesteld samen met de leerling en de ouder(s)/verzorger(s). In dit plan staat wat de leerling wil leren. Dit wordt gepersonaliseerd leren genoemd.

Iedere klas heeft zijn eigen mentor. De mentor begeleidt de klas gedurende de dag. Hij/zij is het aanspreekpunt, begeleidt de leerling bij het IOP en geeft de Algemeen Voorbereidend Onderwijs lessen. De mentor voert regelmatig coachgesprekken met de leerling en onderhoudt de contacten met de ouder(s)/verzorger(s).

Het onderwijs richt zich op de volgende doelen:

- verbeteren van algemene

vaardigheden (Algemeen Voorbereidend Onderwijs);

- werken in de praktijk (praktijkvakken en praktijkopleidingen);
- voorbereiding op het werken bij een bedrijf (zoals praktijkleren en stage);
- verbeteren van de zelfredzaamheid, met opdrachten als boodschappen doen, koken, klussen in huis en zelfstandig reizen;
- persoonlijkheidsvorming, zodat leerlingen weten waar ze goed in zijn en sterker in hun schoenen staan.

Na het praktijkonderwijs gaat een groot deel van de leerlingen aan het werk. Om ze daar goed op voor te bereiden lopen leerlingen begeleidde stage. Een deel van de leerlingen stroomt na de opleiding door naar het mbo.

Baaz-methode

Johannes Toebes is al twaalf jaar een gedreven vakdocent LO op de school 'Accent' in Nijkerk. Op de school van Johannes wordt sinds drie jaar gebruik gemaakt van de 'Baaz-methode'. De kern van de Baaz-lessen is dat elke leerling bewust wordt gemaakt van sociale vaardigheden en dat hij/zij hier zelf een belangrijke rol in heeft, baas is

Figuur 1 Cirkel van Ontwikkeling



over zijn/haar eigen sociale ontwikkeling. De lessen zijn speels, visueel ondersteund (met posters, filmpjes en leskaarten) en afwisselend.

Johannes Toebes: "Sportlessen hebben zoveel meer te bieden dan alleen de motorische leerlijn. Sport kan ingezet worden als het ideale vak dat verbinding legt met alle andere vakken. Door te werken aan sociale leerdoelen zullen leerlingen beter kunnen samenwerken. Door te werken met thema's als vertrouwen in jezelf en in de ander, zullen leerlingen zichzelf meer gaan waarderen en daarna anderen kunnen vertrouwen."

De methode bevat een lessenreeks voor leerjaar 1, 2 en de bovenbouw. In de eerste klas komen de meest elementaire algemene competenties aan bod. Denk hierbij aan vaardigheden als samenwerken, omgaan met elkaar en omgaan met emoties (van de leerling zelf en met die van een ander). Zo leren leerlingen belangrijke zelfregulatie vaardigheden en wordt hun zelfredzaamheid/zelfstandigheid daarin bevorderd. In de tweede klas worden deze thema's verdiept en wordt ingegaan op het maken van keuzes bij morele vraagstukken (doe je dit onder groepsdruk of blijf je dicht bij jezelf en sta je voor je eigen mening?)

Door jongeren voor keuzes te zetten leren ze iets over zichzelf. In de bovenbouw ligt tijdens de Baaz-les de nadruk op algemene competenties die gericht zijn op stage en uitstroom naar werk. Hierbij leren de leerlingen veel van elkaar, bijvoorbeeld door lastige stagesituaties na te spelen. Door middel van het stellen van vragen en door tips en trucs te geven, helpen leerlingen elkaar problemen op te lossen. De docent heeft de rol van coach en begeleidt het gesprek.

Een belangrijk instrument in de methode is de Cirkel van Ontwikkeling (zie figuur 1). Hieraan kunnen alle gebruikte lesprogramma's voor gedrags- of sociale vaardigheidstrainingen worden opgehangen. Door het aanbrengen van structuur biedt het zowel de docent als de leerling steun bij het voeren van een mentor- of coachgesprek. Het bevat zes ontwikkellijnen, vormgegeven in een cirkel.

Baaz & Bewegen

Toen de Baaz-methode op Accent werd geïntroduceerd, constateerde Johannes dat er onvoldoende samenhang was tussen de sportlessen en de overige vakken. Dat moest beter. Daarom heeft hij een eigen methode sociale vaardigheden ontwikkeld:

Baaz & Bewegen (zie foto 1). Het doel is om door sport en spel de sociale vaardigheden van de leerlingen te stimuleren. Door middel van opdrachten vanuit de Baaz-methode in de klas en de gerichte leersituaties binnen de sportlessen, wordt de verbinding gelegd tussen theorie en praktijk. Sinds 2021 is zijn methode volledig geïntegreerd in de Baaz-methode. Baaz & Bewegen wordt inmiddels op zo'n tien scholen voor praktijkonderwijs gebruikt. Op dit moment wordt de methode alleen gebruikt in de eerste klas. Aan een vervolg in de hogere klassen wordt gewerkt. De eerste klas heeft naast de les Baaz & Bewegen ook nog twee reguliere sportlessen per week. De hogere klassen hebben alleen reguliere sportlessen.

Thema's en leerdoelen

Het doel van Baaz & Bewegen is om tijdens sportlessen de sociale vaardigheden van de leerlingen te stimuleren, door deze te laten ervaren en herkennen.

Er wordt gewerkt met vijf thema's:

1. samenwerken
2. vertrouwen in jezelf
3. vertrouwen in de ander
4. emotie regulering
5. ik ben Baaz-leiding nemen

De thema's zijn zo gekozen dat er een opbouw plaatsvindt in sociale leerdoelen. Het eerste thema is samenwerken, een concreet en tastbaar begrip. Hierbij leren leerlingen ook het werken met leerdoelen. Samenwerken is nodig om met de volgende, abstractere thema's (zoals vertrouwen in jezelf en in de ander) aan de slag te kunnen. Als leerlingen later in het jaar hebben gewerkt met vertrouwen, kan de verdieping worden gemaakt naar het thema emotie regulering, wat voor veel leerlingen een gevoelig en moeilijk thema is. Als laatste komt leiding nemen aan bod. Per periode (ongeveer zeven weken, van vakantie tot vakantie) komt één thema aan bod, waarbij drie doelen zijn vastgesteld (zie foto 2 en 3). Het thema en de leerdoelen zijn leidend: zowel in de theorieles als bij Baaz & Bewegen-lessen staat hetzelfde thema centraal. De sterren bij de

leerdoelen zijn bedoeld om de leerlingen aan het denken te zetten in hoeverre het leerdoel al is geland. Waar scoren de leerlingen zichzelf na afloop van het thema? Elk doel wordt door de leerling, docent LO en mentor beoordeeld. Daardoor heb je stof voor een gesprek. Dit vergroot de zelfreflectie van de leerling. De duimpjes worden veel gebruikt binnen de Baaz-methode. Bij elke keuzemoment bepaal je zelf wat je doet. Maak je een goede keuze of een keuze met negatieve gevolgen?

Om de verbinding helemaal compleet te maken, gaat de mentor van de klas mee met de Baaz & Bewegenlessen. Hierdoor ontstaat een mooie brug tussen theorie en praktijk. Leerlingen ervaren tijdens de sportlessen bijvoorbeeld emoties, die ondersteunend kunnen zijn bij de opdrachten van Baaz in de theorieles. En de mentor weet wat er heeft plaatsgevonden in de gymzaal en kan daardoor de leerlingen beter begeleiden.

Baaz & Bewegen in de praktijk

Johannes begint elke les Baaz & Bewegen in dezelfde opstelling (zie foto 4). Het thema en de bijbehorende doelen worden getoond op het bord en uitgelegd. Leerlingen worden hierbij actief betrokken door ze te vragen

wat ze onder een bepaald begrip (bijvoorbeeld vertrouwen) verstaan en door hun eigen ervaringen te laten vertellen. Vervolgens wordt het spel uitgelegd. Daarna gaan de leerlingen vaak in twee of drie groepen aan de slag. Een groep onder leiding van Johannes en de andere groep(en) onder leiding van de mentor of stagiaire. Sommige spellen worden klassikaal gespeeld. Na afloop van het spel wordt er nabesproken in dezelfde opstelling. Ook hierbij worden de leerlingen weer actief betrokken door ze bijvoorbeeld te vragen naar hun gevoelens en lichaamssignalen (onder andere bij het ervaren van grenzen), complimenten te geven en door bepaalde situaties nog eens door te nemen. Tijdens de nabespreking wordt er door zowel de docent als de mentor veel respect getoond voor de gevoelens van de leerlingen. Het mooie is dat er na verloop van tijd, als de leerlingen al wat ervaring met dit soort lessen en de thema's hebben gekregen, er ook onderling tussen de leerlingen respect ontstaat voor de gevoelens van anderen!

Elk spel is beschreven op een leskaart (zie foto 5). Hierop staat onder welk thema en doel het valt, welke ontwikkelingen uit de Cirkel van Ontwikkeling van toepassing zijn en natuurlijk een korte speluitleg. Met behulp van deze

leskaart kan ook de mentor of stagiaire het spel goed tot zijn recht laten komen of kan in bepaalde gevallen een leerling zelf het spel uitvoeren (bijvoorbeeld een balspel uitleggen en leiden bij het thema leiding nemen). Per thema is er een flink aantal spellen, zodat er voldoende lesstof is voor de hele periode. In de lessen behorend bij een thema (die beschreven zijn in de map), zit een duidelijke opbouw in de spellen (van makkelijk naar moeilijk).

Toelichting thema's

Samenwerken

Aan het begin van het schooljaar moeten de leerlingen elkaar leren kennen en samen tot groepswaarden en normen komen. Het eerste thema is daarom gericht op groepsvorming en samenwerking. In de Baaz (& Bewegen)-lessen gaat het over regels en omgangsvormen en hoe je over jezelf denkt. Wie ben ik in een groep? Door samenwerkingsspellen te doen kun je als docent bouwen aan een groep, omgangsvormen stimuleren en het belang van samenwerken duidelijk maken. Binnen dit thema worden veel groepsopdrachten gedaan (onder andere het verplaatsen van jezelf of van voorwerpen, zie foto 6, 7 en 8). Samen plezier maken en hebben is belangrijk. Positief omgaan met

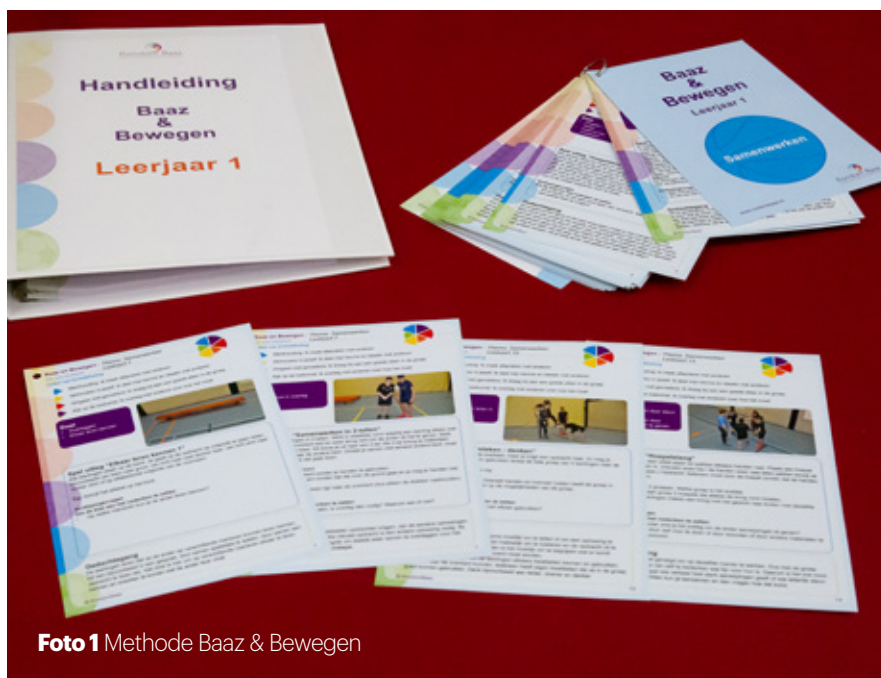


Foto 1 Methode Baaz & Bewegen

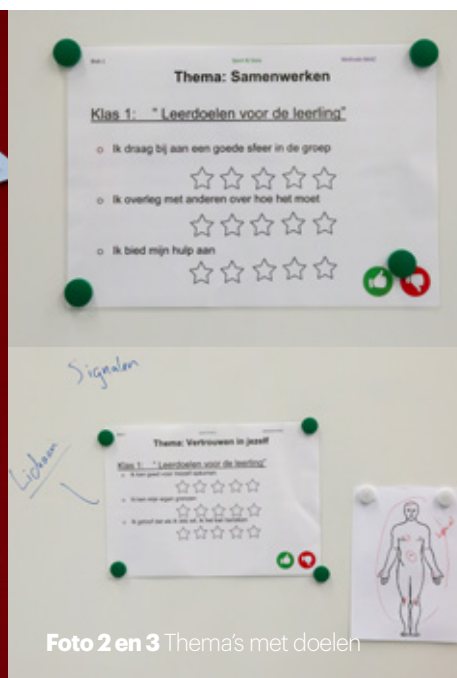


Foto 2 en 3 Thema's met doelen



Foto 4 Lesopstelling

elkaar wordt gestimuleerd, maar ook pesten en negatieve opmerkingen naar elkaar komen aan de orde.

Vertrouwen in jezelf

Het tweede thema is vertrouwen in jezelf. Voordat je andere mensen kunt vertrouwen, moet je eerst jezelf leren kennen. Hoe werken mijn emoties en wat gebeurt er in mijn lichaam op het moment dat ik mijn grens overga? Als je eigenwaarde en zelfrespect groeien is het ook makkelijker om andere mensen te vertrouwen. Je durft meer van jezelf te laten zien. In de spellen bij dit thema worden door de leerlingen emoties en ook zijn/haar grenzen verkend en herkend. Bijvoorbeeld door de leerlingen uit te dagen, maar zelf te laten bepalen vanaf hoe hoog ze uit een wandrek durven te springen (zie foto 9). Vervolgens wordt ze gevraagd op een tekening van het menselijk lichaam aan te geven welke lichaamssignalen ze voelden als het eng werd.

Vertrouwen in de ander

Als je jezelf vertrouwt en vertrouwen uitstraalt, kun je anderen beter helpen. De uitdaging is om serieus te werken en om echt het vertrouwen te geven aan je medeleerling. Als jij laat zien dat je te vertrouwen bent,

zullen anderen jou ook eerder vertrouwen. Tijdens de lessen ervaren de leerlingen op een speelse manier dat ze zichzelf kunnen laten zien en op anderen kunnen vertrouwen. Iedereen bepaalt hierin zijn/haar eigen grenzen in hoeverre anderen worden toegelaten. Leerlingen worden gestimuleerd om de grenzen van anderen te zien en hier op in te spelen. Een voorbeeld van een spel bij dit thema is met een lasbril op naar de overkant van de zaal lopen, waarbij je (be)geleid wordt door een andere leerling (zie foto 10).

Emotieregulering

Bij dit thema is controle over je eigen emoties het speerpunt. Het start bij het herkennen van je eigen emoties en deze een waarde kunnen geven. Leerlingen ontdekken hoe ze aan hun lichaam merken dat ze de controle over hun emoties dreigen te verliezen en waar bij hen het kantelpunt ligt. En ze leren wat ze kunnen doen om hun emoties weer onder controle te krijgen. Bij dit thema speelt boksen een belangrijke rol (zie foto 11). De spellen worden hierbij opgebouwd van weinig prikkels naar veel prikkels (contact met de ander en gebruik van kracht steeds meer verhogen). Bij emotieregulering wordt heel gericht gebruik gemaakt van een

thermometer. Door een knijper met hun naam op de thermometer te hangen, geven de leerlingen aan hoe het met hun emoties gaat (zie foto 12). Als de emotie te veel naar het oranje gaat, dreigt er controleverlies. De leerling moet gaan nadenken wat hij/zij op dat moment nodig heeft, de spanning moet zakken. Daarom is er bij dit thema altijd ruimte om in een apart vak in de zaal spanning verlagende activiteiten te doen, bijvoorbeeld overgooien met een bal.

Foto 5 Leskaart

Basis en Bewegen - Thema: Samenwerken
 Info voor leerkracht: Leskaart 7
 Cirkel van Ontwikkeling

- Werkhouding: Ik maak afspraken met anderen
- Vertrouwen in jezelf: Ik deel mijn kennis en ideeën met anderen
- Omgaan met gevoelens: Ik draag bij aan een goede sfeer in de groep
- Kijk op de toekomst: Ik overleg met anderen over hoe het moet

Doel
 - Optbouw in overleg

Spel uitleg "Samenwerken in 2-tallen"
 Verdeel de leerlingen in 2-tallen. Werk in estafette vorm waarbij een leerling alleen met een bal naar de overkant rent en weer terug rent om de ander de bal te geven. Welk 2-tal is het snelste klaar. Dit bouw je uit naar een 2-tal. Als 2-tal bring je materialen van de ene kant naar de andere kant. Omdat je samen met iemand anders bent, moet je overleggen hoe je dat gaat doen.
 - Strong samen een:
 - Bal naar de overkant
 - Bal naar de overkant zonder je handen te gebruiken
 - Bal naar de overkant zonder dat die over de grond gaat en je mag je handen niet gebruiken
 - Bal die op twee stokken ligt naar de overkant (jij alleen de stokken vasthouden)

Verdiepingsvragen
 - Die de klas aan het nadenken te zetten
 - Als de opdracht veranderd, is overleg dan nodig? Waarom wel of niet?

Gedachtegang
 Als de leerlingen steeds ingewikkelder opdrachten krijgen, zijn de eerdere oplossingen misschien niet effectief! Voor elke nieuwe opdracht is een andere oplossing nodig. Bij elke nieuwe situatie is het belangrijk om steeds weer samen te overleggen voor het kiezen van de beste aanpak of strategie.

© Rondebaan 7



Foto 6, 7 en 8 Bank klimmen, lopen over stokken of kruitragen



Foto 9 Springen uit wandrek



Foto 10 Spel met lasbril



Foto 11 Boksen



Foto 12 Emotie-thermometer



Foto 13 Mat verplaatsen



Foto 14 Leerling geeft speluitleg

De thermometer wordt ook in de klas opgehangen en tijdens de theorievakken gebruikt. Op deze manier gaan leerlingen in verschillende situaties nadenken waar ze staan in hun emotie.

Ik ben Baaz – leiding nemen

Dit is het laatste en afrondende thema in het eerste leerjaar. Als je gegroeid bent in zelfvertrouwen en je weet dat je de klas kunt vertrouwen, durf je dan ook de stap te maken om voor jezelf op te komen en je eigen plekje in te nemen? Binnen dit thema wordt toegewerkt naar presenteren en reflecteren. Een van de spellen is in een groepje een mat aan een touwtje naar de overkant van de zaal verplaatsen, waarbij het groepje onder leiding van een van de leerlingen steeds opspringt vanaf de mat, zodat die verplaatst kan worden (zie foto 13). Aan het eind van het jaar wordt de leerlingen gevraagd zelf een

spel uit te leggen en te leiden (zie foto 14). Mooi om te zien dat dat lukt!

Conclusie

Door binnen het onderwijs te werken met sport als middel wordt bewegingsonderwijs een centraal vak en krijgt het naast de motorische ontwikkeling een inhoud van essentiële waarde voor elke leerling. Dit geldt niet alleen binnen het praktijkonderwijs, maar voor elke leerling, ongeacht het leerniveau.

Tijdens, maar ook buiten de lessen, valt op dat de leerlingen op een prettige en respectvolle manier met elkaar omgaan. Er is weinig ruzie en er wordt goed samengewerkt. Baaz & Bewegen heeft dus duidelijk een positief effect op de sociale vaardigheden. Zowel Johannes als de mentoren zijn heel erg blij met de methode en hoe die in de praktijk werkt. Voor de leerlingen geeft het duidelijkheid en houvast. Ook de Calo- en PMT-studenten die bij

Johannes stage lopen zijn enthousiast en vinden dat de methode heel goed aansluit bij hun opleiding. Al met al een win-win situatie dus! ●



Contact

j.toebes@accentnijkerk.nl

Anita Riemersma is fotograaf voor onder andere het LO Magazine en is afgestudeerd aan de alo

Johannes Toebes is docent bewegingsonderwijs bij Accent Praktijkonderwijs in Nijkerk

Bronnen

Baaz-methode:

<https://www.rondombaaaz.nl/>

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

praktijkonderwijs, sociale vaardigheden, Baaz-methode, Baaz & Bewegen