NUMMER 7 JAARGANG 112 | november 2024

LO MAGAZINE

KVLO.NL

PRAKTIJK

Attractieve volleybalvormen

TOPIC

Beter leren bewegen

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING

KVLO

TOPIC

Beter leren bewegen

In editie 7 van LO Magazine staat het thema ‘Beter leren bewegen’ centraal. Onze oudere docenten zijn nog opgeleid met de nadruk op het efficiënt aanleren van specifieke vaardigheden, zoals de volleybalservice (Pijning, 1975). Expliciet leren met een fouten analyserende aanpak en interne focus (aanwijzingen op het lichaam) had de voorkeur boven impliciet leren dat gestuurd wordt door externe focus (landschappelijke aanwijzingen). Tegenwoordig is er steeds meer evidentie voor een meer ecologische benadering. Deze benadering leidt foutloos leren, het gebruik van externe focus, een *constraint-led* benadering en differentieel leren, waarbij rekening wordt gehouden met de handelingsmogelijkheden die de omgeving biedt (*affordances*).

Meerdere alo’s hebben bijgedragen aan dit nummer, waarin ze verschillende theorieën en de nieuwste inzichten over motorisch leren delen, zowel in de hard copy als bij de bonusartikelen. Theo de Groot en Jaap Verhagen geven een samenvatting van hun eerdere reeks artikelen over de kracht van het arrangement. En er is een topic-praktijkartikel (deel 1) van Nick Keijser en Koen Lahnstein. Tot slot, luister naar de Engelstalige podcast (100 minuten) van Erik Hein met Peter Beek om nog meer te ontdekken!

Deze update maakt dat docenten LO weer op de hoogte zijn van de nieuwste inzichten in leermethoden en deze op maat kunnen toepassen bij hun leerlingen: de kunst van het onderwijzen in bewegen en sport.

07

Reageren op vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

TOPIC

05 Beelden achter beter leren bewegen | John van der Kamp
08 Het waarnemen van *affordances* door leerlingen en LO-docent | Mariëtte van Maarseveen
12 Beter leren bewegen is veel meer dan het leren van een beweging | Joop Duivenvoorden
15 Een non-lineaire pedagogische benadering | Fey Roos-van Lith
35 Leren bewegen op ALO Groningen; leren deelnemen | Mark Jan Mulder e.a.
38 De kracht van het arrangement (5) | Theo de Groot en Jaap Verhagen
42 Motorisch leren | TOPIC PODCAST Erik Hein met Peter Beek

PRAKTIJK

19 Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs (1) | TOPIC Nick Keijser en Koen Lahnstein
24 Attractieve volleybalvormen voor het onderwijs | Guus Klein Lankhorst
29 Wereldgerichte weerbaarheid: LO-lessen met levenslange impact (2) | Erik Hein

EN VERDER

04 Impressie koersmiddag KVLO | Eric Pardon

RUBRIEKEN

02 Inhoud
03 Voorwoord
18 Gedicht
43 Column Bewegen overwegen
44 CanonLO.nl
45 Boeken
46 Schoolsport
47 Beweegrijke school
48 Recht
49 Wat doet de KVLO voor ...?
50 Scholing
51 Nieuws

BONUSARTIKELEN

B53 Scholieren leren bewegen of scholieren leren gedragen? | Adrie de Herdt
B57 Praktijkvoorbeeld van een motorische leerlijn non-lineaire pedagogiek | TOPIC PRAKTIJK Charlotte Honing en Natasja Ipeij
B63 Motorisch leren bij floorball | TOPIC PRAKTIJK Peter van Gastel

Scan de QR-code of klik *hier* naar LO Magazine Digitaal met bonusartikelen

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur), Maarten Massink (praktijkredacteur), Hjalmar Zoetewei (webredacteur), Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Tjeerd Beijleveldt, Berend Brouwer (VZ), Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Johan Koedijker, Herman Verveld.
Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl.
Abonnementen: Jaarabonnement € 68,- (buitenland € 96,50-) Losse nummers € 5,50– (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl.
Verschijningsdata: zie www.kvlo.nl
Handelsadvertenties: OnderwijsMedia, Tel.: 030 – 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency – fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto’s houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

KVLO-KOERS 2025-2030

Voorzitter Anton Binnenmars: Met een ‘bestuur op afstand’ vinden we het tijd worden dat het voorwoord ook wordt geschreven door de directeur van onze vereniging. Het geschikte moment - werkend aan de nieuwe koers - diende zich als vanzelf aan. Onze directeur Eric Pardon neemt ons mee!

Een koers uitzetten, vijf jaar vooruit kijken, dat voelt een beetje als rijden in de mist: het dashboard heb je scherp, de eerste 100 meter vooruit wordt al vager, en wat er daarna opdoemt uit de mist is ongewis.
Zo is het ook bij het uitzetten van onze koers voor de KVLO. Hoe verder je vooruit wil kijken, hoe lastiger het wordt, zeker in de dynamische, snel veranderende samenleving waarin wij leven. Een ding staat vast: we weten waar we als KVLO voor staan en gaan: goed en voldoende bewegingsonderwijs voor de jeugd, als basis voor een leven lang met plezier bewegen.
KVLO blijft zich richten op deze duidelijke missie. Als belangenbehartiger van het vak en de beroepsgroep zet de vereniging zich in om dit doel te bereiken. De vraag voor de nieuwe koers is dan ook: doen we de juiste dingen, gezien onze missie? Welke speerpunten moeten we voor de komende jaren kiezen en hoe kunnen we beter samenwerken met andere partijen in het veld? Wat zijn mogelijke bedreigingen en knelpunten die we het hoofd moeten bieden?

De afgelopen tijd zijn dit soort vragen voorgelegd aan KVLO-leden en externe partners. De online ledenraadpleging heeft een goede respons opgeleverd en op 4 oktober vond er een koersmiddag plaats in Utrecht. Daar bespraken ruim 60 deelnemers (leden en werkveldpartners) belangrijke thema’s, zoals de randvoorwaarden en kwaliteit van bewegingsonderwijs, bewegen in en om de school en hoe de vereniging meer leden kan bereiken, binden en betrekken. Een impressie van deze middag is te vinden op pagina 4 van dit magazine.

Wat ontzettend fijn om de betrokkenheid bij onze koers van zoveel leden en partners te ervaren. Want een visie en koers voor de toekomst is alleen waardevol en zinvol als hij breed gedragen is. Een nieuwe koers doemt op uit de mist! De presentatie zal plaatsvinden in het vroege voorjaar van 2025.

Eric Pardon

Impressie koersmiddag KVLO

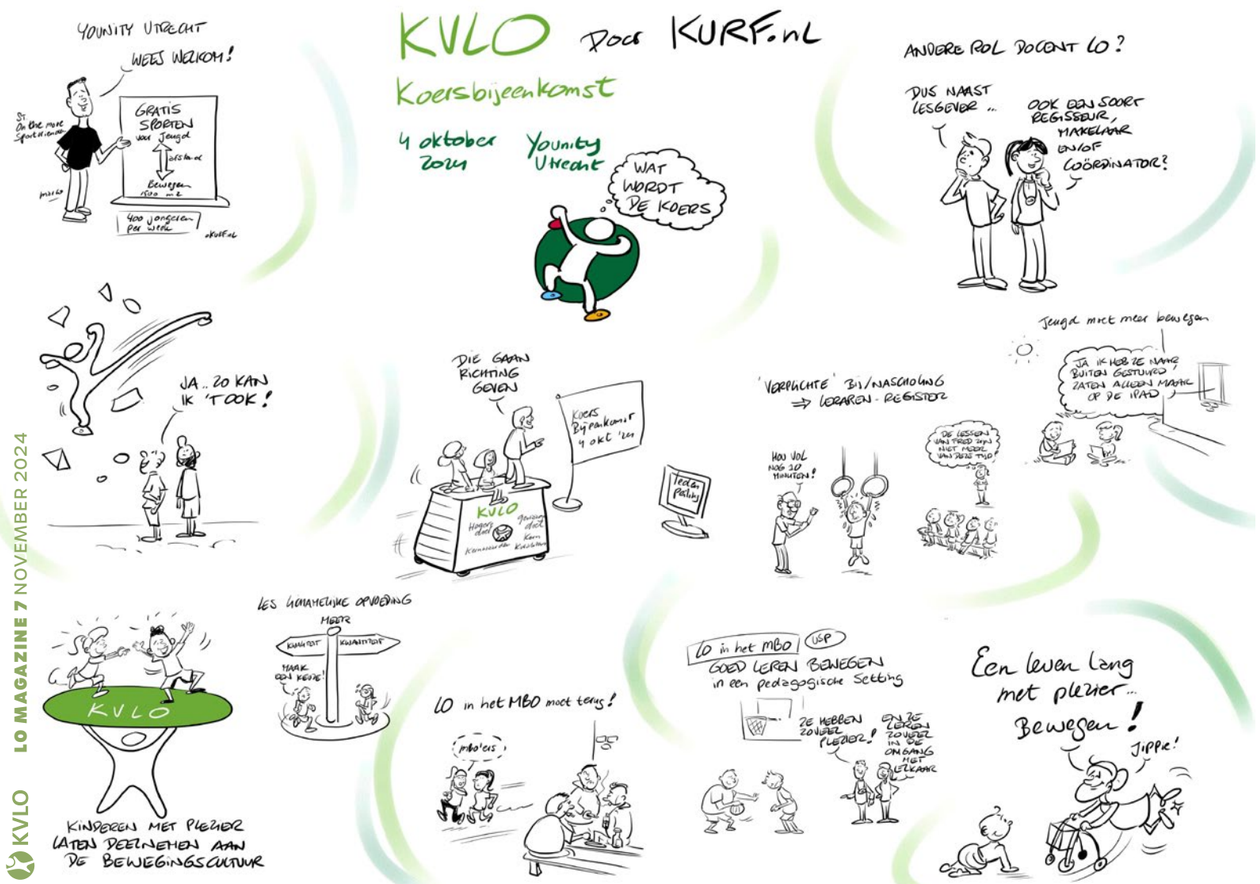
Zoals in het voorwoord al vermeld: Voor het bepalen van een nieuwe 5-jaren-koers voor de KVLO is het belangrijk dat zoveel mogelijk leden betrokken worden. Alleen dan zal de koers breed gedragen zijn en alleen dan is de koers zinvol. | Eric Pardon

Op vrijdag 4 oktober hielden we een koersmiddag voor leden en partners in het werkveld van bewegen en sport, op een prachtige en passende locatie in Utrecht (Younity). Na een actief beweegprogramma als warming up, is met de ruim 60 deelnemers diepgaand gepraat over de onderwerpen waar KVLO de komende tijd extra op zou kunnen inzetten.

- Hoe kunnen we de positie van het vak versterken, gezien de maatschappelijke ontwikkelingen?
- Hoe kunnen we zorgen voor het borgen van de kwaliteit van lichamelijke opvoeding?
- Hoe dragen we bij aan voldoende bewegen in en om de school en welke samenwerkingsmogelijkheden en -kansen zijn er?
- Hoe kunnen we als vereniging onze leden nog beter bereiken, betrekken en bedienen?

Dit soort vragen passeerden de revue. Het werd een boeiende en geanimeerde bijeenkomst door de passie en betrokkenheid waarmee de deelnemers de gesprekken voerden. Dank aan alleen die aanwezig waren en een bijdrage geleverd hebben!

Tekenaar John Körver was op deze middag ook aanwezig en hij maakte door middel van cartoons een impressie van deze koersmiddag. Hieronder het resultaat:



Beelden achter beter leren bewegen

Impliciet leren, zelfregulatie, videofeedback, het ontwerpen van een rijk landschap van *affordances*, externe focus van aandacht ... Ik stel me zo voor dat al die, vaak door wetenschappers aanbevolen leermethoden, soms als een stortvloed van nieuwlichterij voelen, die bij nader inzien, misschien niet eens echt nieuw blijken te zijn. | John van der Kamp

Motorisch programma

Achter de verschillende methoden voor beter leren bewegen, schuilen meestal onuitgesproken beelden over hoe mensen bewegen. Kijken naar de beelden achter leren bewegen schept misschien wat orde in de diversiteit aan leermethoden. Grofweg laten zich twee beelden onderscheiden (Baggs et al., 2020). In het eerste wordt leren bewegen gezien als een proces waarbij het lichaam een vaardigheid verwerft of opneemt (*skill acquisition* in het Engels). Volgens Paul Fitts (1912-1965), een van de pioniers van dit beeld, moet je dat opnemen letterlijk nemen: door te oefenen doen we kennis op over de bewegingswijze die we in de vorm van een blauwdruk opslaan in ons lichaam, de hersenen. Zo'n blauwdruk wordt een motorisch programma genoemd. Het bevat of berekent de commando's aan de spieren voor een correcte bewegingswijze. Leren bewegen is dan het ontwerpen van zo'n interne blauwdruk of motorisch programma, zoals een ingenieur een bouwtekening maakt.

Inter-actie met omgeving

Bij dit eerste beeld speelt het leren bewegen zich vooral in het lichaam af, in het tweede beeld wordt leren bewegen gezien als een proces dat zicht uitstrekt naar de omgeving. Leren bewegen beperkt zich niet tot ons lichaam, maar ontstaat altijd in een gesitueerde, betekenisvolle inter-actie met de omgeving (*skill emergence*). En die omgeving, net als het lichaam, is inherent veranderlijk en niet volledig voorspelbaar. Een vooraf, in een motorisch programma vastgelegde correcte uitvoeringswijze, schiet dan te kort, het heeft onvoldoende aanpassingsvermogen. Nikolai Bernstein (1896-1966), de wegbereider van dit alternatieve beeld, liet zien dat de herhaalde hamerslagen van ervaren ambachtslieden die hout met een beitel bewerken, voortdurend verschillen terwijl de beitel steevast nauwkeurig geraakt wordt. Kleine veranderingen aan het te bewerken hout, of kleine variaties in delen van de beweging, gaan doorlopend gepaard met functionele aanpassingen in de uitvoeringswijze van de beweging als geheel. Het gaat bij leren bewegen om het vinden van een voor de situatie geschikte oplossing en dat doe je door, beeldend gesproken, mee te deinen met die omgeving.

Expliciete leermethode

Deze twee beelden over leren bewegen werken verschillend door in de methoden voor beter leren bewegen. Als we leren bewegen beschouwen als het maken van

//

Leren bewegen beperkt zich niet tot ons lichaam, maar ontstaat altijd in een gesitueerde, betekenisvolle inter-actie met de omgeving

//

Het meest motiverend is als de leerlingen zelf bepalen wanneer ze feedback krijgen

een motorisch programma dat de correcte bewegingswijze voorschrijft, is het cruciaal dat leerlingen kennis aangereikt krijgen over en zich bewust worden van die correcte bewegingswijze. Die kennis moeten ze in zich opnemen, inprenten. Bij het leren van een (rechtshandige) lay-up moet een leerling bijvoorbeeld weten dat zij met de rechtervoet naar de basket stapt, een laatste dribbel maakt, met de linkervoet afzet en recht omhoog springt, waarbij ze tijdens het optillen van het rechterbeen de rechterarm strekt en de pols iets naar binnen draait terwijl ze schiet. Expliciete leermethoden zijn bij uitstek geschikt om leerlingen bewust te maken van zo'n correcte uitvoeringswijze. Docenten geven daarbij verbale leerhulp met uitleg over hoe de beweging, of een deel daarvan, moet en aanwijzingen over wat niet moet, wat niet goed gaat en anders moet, of juist goed gaat (Hazelebach & Van den Berg, 2011).

Feedback

Naast aanwijzingen over de correcte bewegingswijze ('je moet met links afzetten'), omvat de leerhulp dus feedback als de uitvoering fout gaat ('nu zet je met je rechtervoet af'). Immers, als de afwijkingen in de uitvoering ten opzichte van de correcte bewegingswijze niet gecorrigeerd worden zullen leerlingen een incorrect motorisch programma opslaan. Video is hierbij een geschikt hulpmiddel. Leerlingen kijken dan een opname van een eerdere poging terug en worden bewust van wat goed ging of juist niet. Om de aandacht van de leerlingen op de relevante aspecten in de uitvoeringswijze te richten, kan met een *split-screen* een videovoorbeeld ter vergelijking worden gegeven, of geeft de docent begeleidende aanwijzingen, of de leerling overlegt met een medeleerling. Dit werkt het best en is het meest motiverend als de leerlingen zelf bepalen wanneer ze feedback krijgen. De leerlingen regelen hun leerproces dan zelf. Als de beweging eenmaal correct uitgevoerd wordt, is het zaak de correcte bewegingswijze zo vaak te herhalen dat bewuste aandacht bij de bewegingsuitvoering niet meer nodig is. De beweging is dan geautomatiseerd, het motorisch programma verloopt als vanzelf. De leerling kan dan bedenken wat zij gaat doen als de basket onverhoopt wordt gemist.

Aandacht voor de omgeving

Hoe anders zijn de leermethoden die passen bij het beeld waarbij leren bewegen zich uitstrekt naar de omgeving. Leren gaat daarin om veranderingen in de relatie tussen beweger en omgeving en niet alleen om veranderingen in het lichaam van de beweger. Leren bewegen kan niet worden begrepen zonder de omgeving in ogenschouw te nemen. Het speelt zich niet af in een lege ruimte, maar het is een in de situatie doorlopend zoeken naar adaptieve, werkende oplossingen. De nadruk ligt daarmee op de omgeving en de mogelijkheden tot bewegen waartoe het uitnodigt. James Gibson (1904-1979) noemde die mogelijkheden *affordances*, bijvoorbeeld of de plek rechts onder de basket uitnodigt tot een lay-up of niet. Dit hangt niet alleen af van de exacte positionering van de leerling (en de verdedigers), maar ook de mate waarin de leerling de lay-up beheerst. Dat heeft ook te maken met de uitvoeringswijze, maar een nauwkeurige beschrijving daarvan kan niet zonder door naar de situatie te verwijzen. Het doet er immers toe waar de speler precies staat of een lay-up mogelijk is. De leerling moet die mogelijkheid in de situatie leren zien. De belangrijkste taak voor docenten is daarom het richten van de aandacht van de leerling naar de relevante aspecten van de omgeving. En dat kan ook verbaal.

Impliciete leermethode

Een leerling is bij het oefenen van de lay-up geholpen als de aandacht wordt gericht naar waar de bal het *back board* moet raken. De aandacht is dan extern gericht op de uitkomst van de beweging en niet intern op de uitvoering. Tegelijkertijd wordt de kennisopbouw over de correcte bewegingswijze beperkt. Een impliciete leermethode dus. En dat kan op meerdere manieren. Leerlingen kunnen beginnen met mikken op een groot rechthoek (afgeplakt met tape), zodat er (bijna) geen fouten worden gemaakt waarna de rechthoek in stapjes wordt verkleind tot de reglementaire grootte van de rechthoek op het *back board*. Dit foutloos oefenen vermindert het nadenken over hoe de uitvoeringswijze anders moet en remt dus kennisopbouw. En soms, bijvoorbeeld als fouten in de uitvoeringswijze de voortgang dreigt te stoppen, zijn aanwijzingen in de vorm van analogieën geschikt ('doe aan de kant van de bal alsof je beweegt als een trekpop') (Kok et al., 2023).

Variëren van situaties

Verder, omdat deelbewegingen verstrengeld zijn, wordt de beweging het best in zijn geheel geoefend. De onvermijdelijke variaties in een deelbeweging worden dan gecompenseerd in het deel dat erop volgt. Het devies hier is ook variatie in de situatie waarin wordt geoefend toe te laten en uit te lokken in plaats van te herhalen en in te slijpen. Natuurlijk variatie in beginpositie, maar ook bijvoorbeeld lay-ups van rechts en links, en afwisseling door te beginnen vanuit een dribbel of uit stilstand waarbij de bal aangespeeld wordt. En het variëren in het aantal medespelers en tegenstanders, ook om te ontdekken of de lay-up mogelijk is of een pass geschikter is.

Gebruik van leermethoden

Is het ene beeld over leren bewegen beter dan het andere? Niet per se, hoewel ik me wel meer verwant voel met het beeld dat leren zich uitstrekt naar de omgeving (Van der Kamp et al., 2019). Die verwantschap kent een filosofische oorsprong in een relationele zienswijze op de mens (Tamboer, 1989). Dat impliceert een voorkeur voor de groep van leermethoden, die de aandacht van de leerlingen naar de omgeving leidt en zo een rijk gedifferentieerd landschap van *affordances* mogelijk maakt, en dus het ontwerpen van leeromgevingen waarin gevarieerde situaties en impliciete leermethoden een vast bestanddeel zijn. Echter, dat sluit leermethoden waarbij de nadruk ligt op een correcte bewegingswijze niet uit. Expliciete verbale aanwijzingen helpen leerlingen soms effectief en snel verder. Omgekeerd geldt dat voor docenten die meer affiniteit hebben met het beeld van leren bewegen als het inprenten of -slijpen in het lichaam, het gebruik van impliciete leermethoden soms effectiever kan zijn, bijvoorbeeld bij leerlingen met een zwakker werkgeheugen (Kok et al., 2023). Is dit nou zo nieuw? Nee, eigenlijk niet. Ik hoop hiermee vooral dat docenten oog blijven houden voor de alternatieve mogelijkheden die elke lessituatie biedt (Van Maarseveen, 2024), zonder dat daarbij de leermethoden voortdurend door elkaar heen worden gebruikt, want uiteindelijk bewegen leermethoden de leerlingen wel anders. ●

i

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
j.vander.kamp@vu.nl
John van der Kamp werkt bij de afdeling Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam en Calo Windesheim Zwolle
Foto
Anita Riemersma
Kernwoorden
motorisch programma, impliciete leermethode, expliciete leermethode

Het waarnemen van *affordances* door leerlingen en LO-docent

Als je tijdens het basketballen om je heen kijkt, wat zie je dan? Zie je dat twee tegenstanders op 3 meter afstand, 2 meter uit elkaar staan, of zie je dat de opening tussen deze twee spelers je in staat stelt om de bal er tussendoor te passen naar je teamgenoot? Wat neem je waar tijdens het bewegen en hoe kan je als LO-docent daarop inspelen om de leerling te helpen beter te worden? In dit artikel zal aan de hand van het begrip *affordances* uit de ecologische psychologie gekeken worden naar de relatie tussen waarnemen en handelen, door leerlingen en door de docent in de LO-les. | Mariëtte van Maarseveen

Affordances

Om te begrijpen hoe waarnemen en handelen met elkaar verbonden, of zelfs verweven zijn, introduceerde James Gibson (1979) het begrip *affordances*. Affordances zijn de handelingsmogelijkheden die de omgeving ons biedt. We nemen onze omgeving, objecten of gebeurtenissen waar in termen van wat we ermee kunnen doen. Bijvoorbeeld een bal die op je af gegooid wordt, kun je vangen, ontwijken of terugslaan met een racket, maar je kan er niet aan hangen. In tegenstelling tot wat er traditioneel gedacht werd, nemen we de omgeving dus niet waar in brokken informatie in natuurkundige grootheden zoals afstand, hellingshoek en snelheid, die nog geïnterpreteerd moet worden om samen met (ervarings)kennis opgeslagen in de hersenen, te komen tot een motorisch actieplan. Maar de omgeving biedt rijke informatie die mensen kunnen waarnemen om direct hun handelingen te reguleren. Affordances zijn dus geen eigenschappen van de omgeving, maar ontstaan uit de functionele relatie tussen een individu en de omgeving. Dus een ruimte tussen twee tegenstanders ziet er niet uit als 1,5 meter, een bank die aan één kant in een kast hangt lijkt niet stijl en een aangegooide softbal lijkt geen hoge snelheid te hebben, maar het gat tussen de tegenstanders wordt waargenomen als doorheen dribbelbaar, de schuine bank als oploopbaar en de aangegooide softbal als slaanbaar.

We nemen de omgeving dus waar in functionele handelingsmogelijkheden, maar deze zijn natuurlijk niet voor iedereen hetzelfde. Iemands individuele eigenschappen (ook wel individuele '*constraints*') zoals lengte, kracht en vaardigheid beïnvloeden welke handelingen wel of niet mogelijk zijn en daarmee welke affordances worden waargenomen. Een lange leerling die boven het volleybalnet kan uitspringen heeft de capaciteit om een bal te blokken en neemt deze affordance waar tijdens een spel, terwijl dit voor een kleinere leerling, die deze handelingscapaciteit niet heeft, geen optie is en deze affordance dus ook niet waarneemt. Deze eigenschappen kunnen langzaam veranderen door groei, ontwikkeling en leren, maar ook snel of instantaan, bijvoorbeeld onder invloed van vermoeidheid of emoties. Zo kan het een kind goed lukken om balancerend over een omgekeerde bank op de grond te lopen, maar niet meer als de bank tussen twee kasten wordt opgehangen.

Naast de individuele eigenschappen, zijn ook de omgevingseigenschappen (omgeving constraints) van invloed op de affordances. Bijvoorbeeld een bank die met één kant in een wandrek hangt biedt de mogelijkheid om op omhoog of omlaag te lopen. Maar als de bankt heel steil omhoog wordt opgehangen, wordt omhoog of omlaag lopen veel moeilijker. Het biedt wel een nieuwe mogelijkheid: naar beneden glijden. Dus eigenschappen als afmetingen en gewicht van objecten, textuur en afstanden ten opzichte van elkaar of tot het individu, beïnvloeden direct de handelingsmogelijkheden. Je kunt je voorstellen dat de omgeving ons voorziet van oneindig veel affordances. In dit landschap aan affordances zijn sommige meer prominent aanwezig dan andere, deze zijn op dat moment meer uitnodigend om naar te handelen. Hoe uitnodigend een affordance is hangt zoals gezegd af van iemands fysieke, cognitieve en emotionele capaciteiten, maar ook van eerdere ervaringen, intenties, motivatie, behoeften, et cetera. Hier valt dus ook (de perceptie van de leerling op) de taak onder. Dit maakt dat een leerling op het ene moment een bepaalde affordance wel oppikt en uitvoert en op een ander moment niet.

Verschillen in affordances tussen vaardige en minder vaardige bewegers

Ook ons vaardigheidsniveau beïnvloedt hoe we de wereld om ons heen zien. Uit onderzoek blijkt dat sporters die op een hoger niveau presteren (gemeten met wedstrijdstatistieken) tennisballen, honkballen, golf holes en de bullseye als groter zien (Gray, 2014) en daardoor meer raakbaar dan minder bedreven sporters. Ook de moeilijkheid van de taak heeft invloed op de waarneming. Als je de taak moeilijker maakt, door bijvoorbeeld bij golf van grotere afstand te putten, of bij honkbal de opdracht krijgt om de bal naar een specifieke locatie in het veld te slaan, leidt dit tot het waarnemen van holes en ballen als kleiner. En ook als je aan slag bent bij softbal en al een paar ballen hebt gemist, lijken de ballen minder slaanbaar dan wanneer je er lekker in zit.

Vaardige bewegers zijn goed in het oppikken van de meest relevante informatie en kunnen daardoor elke keer goed aanpassen aan wat de situatie van hen vraagt (Gray, 2021). Topsporters zijn dus geen specialisten in herhaling of robots met nauwkeurig voorgeprogrammeerde bewegingen, maar ze zien, horen of voelen nauwkeurig wat er om zich heen gebeurt en vertalen dat direct in doelgericht bewegen. Wanneer onze individuele bekwaamheid nog niet zo groot is, zien we een beperkt aantal en vooral voor de hand liggende handelingsmogelijkheden; wanneer we bekwamer worden opent zich een nieuwe set van affordances voor ons (Gray, 2021). Zo zal een leerling die nog niet zo bedreven is met een basketbal, tijdens het spel weinig opties zien om te dribbelen, maar als de balvaardigheid toeneemt gaat hij tijdens het spel ook mogelijkheden zien om dribbelend richting de basket te gaan of een tegenstander voorbij te spelen.

Affordances van de LO-docent

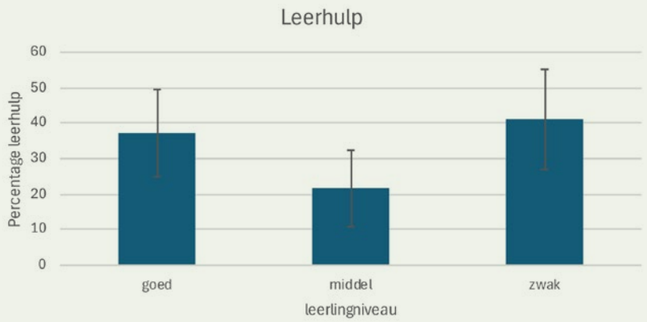
LO-docenten nemen ook handelingsmogelijkheden waar die betrekking hebben op de leeromgeving, welke mogelijkheden tot interventie ze hebben. Bijvoorbeeld een leerling tot de orde roepen, de trampoline wat verder weg zetten, een groepje leerlingen complimenteren, et cetera. Deze affordances ontstaan uit de functionele relatie tussen docent, leerling(en) en de omgeving.

Wanneer je als docent een activiteit voor je les ontwerpt, ben je eigenlijk een landschap van affordances voor de leerlingen aan het creëren. Leerlingen die tijdens het leerproces door goed ontworpen taken of activiteiten worden uitgedaagd om actief op zoek te gaan naar bewegingsoplossingen, worden gestimuleerd om specifieke delen van het landschap te verkennen en nieuwe affordances te ontdekken (Renshaw et al., 2019). De LO-docent kan door constraints te manipuleren – bijvoorbeeld arrangementswijzigingen, regels aanpassen, spelers wisselen – sommige affordances versterken en andere juist verzwakken. Zonder 'optimale technieken' of 'de oplossing' voor te schrijven, zullen leerlingen in de loop van de tijd leren om de meest relevante informatie op te pikken en de meest relevante affordances uit te voeren uit dit landschap van mogelijkheden. Verbale leerhulp zoals instructies en tips, kan, mits spaarzaam en zorgvuldig toegepast, de leerling helpen zich te oriënteren in het landschap van affordances (Renshaw et al., 2019). Wanneer dit echter te vaak wordt gebruikt, begrenst dit de leerling tot een beperkt aantal zeer specifieke affordances. Dit ontneemt de autonomie in het nemen van beslissingen en kan er uiteindelijk toe leiden dat leerlingen niet meer zelf hun bewegingsoplossingen vinden, maar afhankelijk worden van de LO-docent.

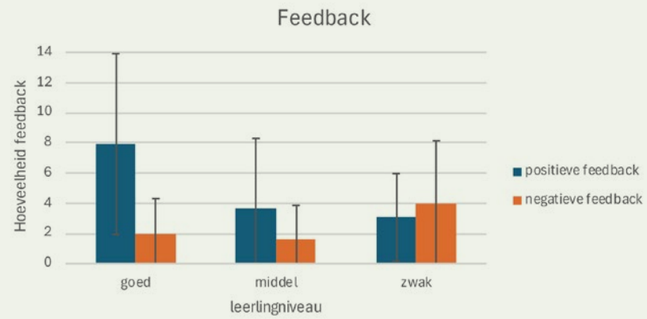
Waar mensen bij het leren van een nieuwe beweegvaardigheid in het begin stijf of houterig bewegen, zal een beginnende LO-docent ook eerst alleen de meest voor de hand liggende affordances waarnemen en uitvoeren. En zoals een beweger soepeler wordt naarmate het leerproces vordert, ziet de LO-docent meer mogelijke interventies en krijgt een groter handelingsrepertoire. De docent gaat nauwkeuriger opmerken wat de situatie vraagt en wordt steeds beter in staat om af te stemmen op de voortdurend veranderende omstandigheden (McDonic et al., in review). Een goede LO-docent houdt zich dan ook niet strikt aan zijn voorbereide lesplan, maar neemt nauwkeurig waar wat er in de les gebeurt en handelt daar flexibel op. Om dit te leren heeft een docent (in opleiding), net als bij het aanleren

KVLO LO MAGAZINE 7 NOVEMBER 2024

Figuur 1 Percentage leerhulp aan leerlingen met verschillende deelnameniveaus



Figuur 2 Hoeveelheid positieve en negatieve leerhulp aan leerlingen met verschillende deelnameniveaus



van een nieuwe beweegvaardigheid, baat bij het verkennen van het landschap van affordances.

Het oog van de meester

In het project Het oog van de meester (een samenwerking tussen de Calo, HALO, ALO Amsterdam en de VU) is onderzocht wat de invloed is van ervaring op de affordances van LO-docenten (in opleiding) bij een wendsprong. Hiertoe keken meer dan 160 deelnemers videobeelden van gymlessen waarin de wendsprong werd gedaan en gaven daarbij aan wat zij zouden doen als zij die les zouden geven. Hieruit bleek dat ervaren docenten meer interventies doen en meer verschillende dan onervaren docenten en studenten: hun landschap van affordances is gedifferentieerder (McDonic et al., 2024a). Als we daarbij inzoomen op de interventies die gericht zijn op beter leren bewegen, zien we (in voorlopige analyses) dat ervaren docenten meer leerhulp bieden dan 4ejaars-studenten (ongeveer 1,5 keer zo veel) en dat de leerhulp ook gevarieerder is. Zowel ervaren docenten als studenten zien meer mogelijkheden tot interventie, of richten hun aandacht meer op goede (37%) en zwakke bewegers (41%) in vergelijking tot de middelmatige bewegers (22%), zie figuur 1. Daarnaast valt op dat zwakke bewegers ongeveer twee keer zo vaak te horen krijgen wat ze niet goed doen dan middelmatige en goede bewegers, zie figuur 2. Goede bewegers krijgen daarentegen twee keer zo vaak te horen krijgen wat ze goed doen. Middelmatige bewegers krijgen weinig feedback en bovendien is de leerhulp die ze krijgen eentonig. Zwakke bewegers krijgen naar verhouding veel tips, andere opdrachten en manuele leerhulp, maar weinig aanpassingen aan het arrangement, terwijl goede bewegers weinig tips krijgen, maar juist vaker arrangementsaanpassingen (McDonic et al., 2024b).

Ondanks dat deze studie alleen de wendsprong bekijkt en alleen middels videobeelden is onderzocht, geeft dit wel aanleiding om nog eens kritisch te kijken naar de leerhulp die geboden wordt en hoe we in de alo-opleidingen de aandacht van de student hierop richten. Zwakke bewegers zouden, vanuit de ecologische psychologie, gebaat zijn bij minder verbale tips en meer aanpassingen in het arrangement zodat ze zelf actief op zoek gaan naar bewegingsoplossingen en nieuwe affordances ontdekken. Net als de goede bewegers. En daarnaast moeten we vooral de middelmatige bewegers niet uit het oog verliezen, want die lijken over het hoofd gezien te worden!

Conclusie

Affordances zijn functionele handelingsmogelijkheden die ontstaan uit de relatie tussen mens en omgeving. Hoe uitnodigend een affordance is om naar te handelen, hangt af van eigenschappen van het individu, taak en omgeving. Hierdoor ziet elke leerling in een gymles andere mogelijkheden. Als docent wil je door activiteiten goed te ontwerpen en constraints te manipuleren bepaalde affordances uit het landschap uitlokken bij de leerlingen, zodat oplossingen niet worden voorgeschreven, maar leerlingen zelf (nieuwe) beweegoplossingen ontdekken. Een goede docent begeleidt dit proces door nauwkeurig waar te nemen wat er gebeurt en daar flexibel naar te handelen.

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
mjj.van.maarseveen@windesheim.nl
Mariëtte van Maarseveen is docent en onderzoeker aan de Calo Windesheim

Kernwoorden
affordances, ecologische psychologie, beter leren bewegen

EEN MASTER VOOR ELKE KLAS!

Voor de professionalisering van het werkveld van de Lichamelijke Opvoeding en de ontwikkeling van de LO-professionals is een leven lang leren van belang. Leren in de praktijk én leren van de nieuwste theoretische inzichten.

Wil jij je ontwikkelen tot die professional met een stevig theoretisch fundament waarmee je jezelf en jouw LO-omgeving kunt veranderen en versterken? Kies dan voor een van deze masteropleidingen. We nodigen je van harte uit op een van de informatiebijeenkomsten. Bezoek de website van de betreffende hogeschool voor specifieke data of www.alo.nl voor het complete overzicht.

MASTER SPORT- EN BEWEGINGSONDERWIJS
De Master Sport- en Bewegingsonderwijs richt zich op leraren Lichamelijke Opvoeding die klaar zijn voor de volgende stap. Wil jij jezelf ontwikkelen en gefundeerde invloed uitoefenen op het vak LO op je eigen school? Of wil je in staat zijn om in jouw vakgebied échte verandering in te zetten en LO naar een hoger niveau te brengen?

Deze master legt het accent op het beïnvloeden van gedrag, het verbinden van school, sport en maatschappij en curriculumvernieuwing binnen de Lichamelijke Opvoeding. FONTYS HANZE

MASTER LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORTPEDAGOGIEK
Deze master is een opleiding die jouw werkcontext als uitgangspunt neemt en daarmee zeer praktijkgericht is. Daarbinnen staan drie thema's centraal: brede onderbouwing van en verdieping op de lesgeefpraktijk in sport en bewegen, verrijking van pedagogisch leiderschap en je professionele identiteit, en het 'prachtige risico' van sportpedagogiek. Je levert een bijdrage aan innovatie in het bewegingsonderwijs, de sportpedagogiek en alles wat daarmee samenhangt. WINDESHEIM

MASTER SPORT- EN BEWEEGINNOVATIE
Als master in sport- en beweeginnovatie ben jij het antwoord op de vraag om verandering in jouw vakgebied. Obesitas, inactieve bevolkingsgroepen, jeugd die stopt met sporten en bewegen. De sportsector én de maatschappij staan voor grote uitdagingen waarop innovatieve oplossingen het antwoord zijn. Wil jij jezelf door ontwikkelen als sportinnovator, persoonlijke groei doormaken en echt het verschil kunnen maken in je werk? Met deze master op zak ontwikkel je een sociale innovatie, leer je hoe je mensen meekrijgt, ideeën toetst en daadwerkelijk je plan in de praktijk brengt. HAN

MASTER TALENTONTWIKKELING & DIVERSITEIT
Deze masteropleiding geeft de kans om in een leer-gemeenschap van gemotiveerde collega's kennis, vaardigheden en ervaring te verrijken en te verdiepen. Het geleerde kan meteen worden toegepast in de eigen klas. Je voert zelfstandig en samen met anderen onderzoek uit naar de onderwijspraktijk. Daarnaast doe je nieuwe inspiratie op tijdens gastcolleges en een internationale studiereis naar een of meerdere interessante onderwijslanden. HANZE

Fontys — fontys.nl
hogeschool Windesheim — windesheim.nl
HAN_UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES — han.nl
Hanze — hanze.nl

ALO NEDERLAND
Dit bericht wordt je aangeboden door ALO Nederland. ALO Nederland staat voor Meesterschap, Vooruitgang en Energie en draagt bij aan het allerbeste bewegingsonderwijs. Goed leren bewegen op weg naar een leven lang bewegen. Website: www.alo.nl / Volg ons op X: @alo_nl

Beter leren bewegen is veel meer dan het leren van een beweging

Bij het spelen van Mens-erger-je-niet verplaats je pionnen over een speelbord. Maar het is niet de handeling op zich die het spel spannend maakt. Ook zijn het kunnen gooien van een bal, of het zetten van een danspas niet de essentie van handbal en dans. Bewegen is geen kunstje of contextloze handeling, het is het opzoeken en aangaan van relaties met een omgeving die daartoe uitnodigt. Dit artikel gaat over hoe een ecologische benadering van bewegen kan helpen om beweegarrangementen te ontwerpen waarin het oplossen van beweeguitdagingen centraal staat. | Joop Duivenvoorden

De ecologische benadering van bewegen

De ecologische benadering van bewegen geeft richting aan een relationeel bewegingsconcept (Crum, 2004). Het stelt dat bewegen een relatie is tussen het individu en de omgeving. De interactie met de omgeving is voor elk individu uniek en kan in de tijd veranderen (Rudd et al., 2022). De omgeving zelf is ook uniek voor elk van de bewegers erin. Ieder kind in een gymles ervaart andere (on)mogelijkheden (*affordances*; lees meer hierover in de bijdrage van Mariëtte van Maarseveen in dit magazine) in een bepaalde activiteit. Zo zal de ene leerling bij handbal voor een doelpoging kiezen ondanks dat er nog een verdedigende klasgenoot tussen staat, terwijl een andere leerling in die situatie een medespeler aanspeelt. Deze keuze hangt niet alleen af van de leerling, maar ook van de positie van de overige spelers en van de informatie waar deze leerling aandacht voor heeft.

Het ontdekken en leren koppelen van beschikbare informatie aan handelen, speelt een belangrijke rol in de ecologische benadering van bewegen. Welke gebeurtenissen en welke aspecten van de omgeving de aandacht van een leerling trekken is bepalend voor de affordances die deze leerling ervaart. Tijdens het oefenen wordt een leerling steeds gevoeliger voor relevante informatie en leert deze hier functioneel op te reageren. Woods en zijn collega's (2020) beschrijven dit proces als een leerling die zijn weg leert vinden in een landschap vol affordances. Studenten die een dans oefenen bijvoorbeeld, richten hun aandacht soms op de uitvoeringswijze van (te) moeilijke passen. Hierdoor verliezen zij het belangrijkste leerdoel (bewegen in het juiste tempo, op het juiste moment, in de juiste richting; Mooibroek-Koudijs en Hutten, 2019) uit het oog. Door het eigenlijke beweegprobleem (het volgen van het tempo van de muziek bijvoorbeeld) meer te benadrukken, help je de leerlingen om een passend antwoord te vinden op dat probleem.

Visie op beter leren bewegen

Deze visie op bewegen heeft consequenties voor de arrangementen en leervoorstellen die een bewegingsonderwijzer voorbereidt. In plaats van het centraal zetten van een handeling – een danspas bijvoorbeeld – zet je het op te lossen beweegprobleem centraal. Dat beweegprobleem is een weloverwogen uitdaging waarin de leerling actief op zoek kan naar relevante informatie en een passende oplossing. Die oplossing is dus niet een serie danspassen, maar juist ook het tempo ervan afgestemd op de muziek en medeleerlingen. Het leren oplossen van beweegproblemen vraagt een visie waarin de leerling centraal staat. Die leerling heeft een uniek en nauwelijks te voorspellen leerproces; je lesgeven zal daardoor ook niet-lineair zijn. Aanpassingen aan de activiteit of het arrangement zijn dan ook lang niet altijd te plannen, ze zijn afhankelijk van welke informatie meer (of minder) aandacht moet krijgen en van de oplossingen die leerlingen in het huidige arrangement kiezen.

Een leerling ervaart dat de aanloop bij speerwerpen kan bijdragen aan een geslaagde worp

Bewegen en muziek les op de Calo in Zwolle

De leerling

Een ecologische benadering van bewegen zet de leerling en de interacties die deze met de omgeving heeft, centraal in het leerproces. Oefenen draait niet om de handeling zelf, maar om het gaan herkennen en bewegend oplossen van opdoemende beweeguitdagingen. Oefensituaties zouden zo ontworpen moeten zijn dat deze de leerling uitnodigen om erin op zoek te gaan naar functionele beweegoplossingen. Naarmate de affordances die de leerling ervaart veranderen, zal de bewegingsonderwijzer ook aanpassingen moeten doen aan de voorbereide arrangementen en leervoorstellen. Door het slim aanpassen van randvoorwaarden (*constraints*) van de omgeving en het leervoorstel, help je de leerling om te ontdekken welke oplossing werkt. Een leerling die bij het speerwerpen veel aandacht heeft voor de kruispas in de aanloop voorafgaand aan het werpen, kan daardoor de speer juist minder versnellen dan zonder aanloop. Auditieve ondersteuning van het ritme (en niet de vorm) tijdens de laatste drie passen van de aanloop, kan leerlingen helpen om de aandacht weer op de worp te richten en de aanloop daar functioneel bij in te bouwen.

> Tijdens het oefenen is een leerling gebaat bij feedback die het verkennen ondersteunt

Verkennen en lukken

Het verkennen en ontdekken van beweegoplossingen betekent dat een leerling ook minder functionele oplossingen zal ervaren. Het is niet terecht om die pogingen als 'mislukken' te bestempelen; ze zijn net zo goed ontdekkingen als de meer functionele oplossingen die een leerling verkent. Tijdens het oefenen is een leerling gebaat bij feedback die het verkennen ondersteunt (en niet alleen de gemaakte fouten benoemt), maar nog meer bij beweeg-arrangementen die genoeg 'op maat' zijn om regelmatig tot lukken te komen. In passende arrangementen ligt de beweegoplossing voor het oprapen. Die arrangementen voelen uitdagend voor de leerling, maar zijn ook weer niet té uitdagend (Hodges en Lohse, 2022).

Zelfregulatie

Het vinden van de juiste hoeveelheid uitdaging kan je uitstekend overlaten aan de leerlingen zelf. Leerlingen kunnen door het toepassen van zelfregulatie-vaardigheden voldoende uitdagende arrangementen kiezen om tot leren te komen (Duivenvoorden et al., in review). Onderzoek van de auteur laat zien dat leerlingen die tijdens het oefenen van een miktaak zelf de volgende speel-afstand (moeilijkheidsgraad) mochten kiezen, net zo veel leren als leerlingen die hun speelafstand aanpasten op basis van hun vorige score om zo voldoende uitdaging te garanderen. De leerlingen die zelf hun oefenen reguleerden werden daarin ondersteund doordat zij hun scores op verschillende speel-afstanden bijhielden. Hierdoor bleken zij goed in staat om doelgerichte aanpassingen te doen aan hun speelafstand. Bijkomend voordeel is dat zelfregulatie ervoor zorgt dat leerlingen gemotiveerd blijven om te oefenen, terwijl deze afneemt voor leerlingen bij wie de oefenafstand bepaald wordt door de voorgaande score.

Leerlingen kiezen zelf uitdagende afstanden tijdens het leren mikken

Zelfregulatie past goed bij een ecologische benadering van bewegen (leren) bewegen. Leerlingen moeten volgens die benadering namelijk zélf beweegoplossingen verkennen en ontdekken om vaardig te worden binnen een activiteit. Deze benadering past niet alleen bij een netjes afgebakende mikactiviteit, ook bij bijvoorbeeld dans is een vergelijkbare aanpak mogelijk (Mooibroek-Koudijs en Hutten, 2019). Kinderen kunnen wat verderop in een lessenserie zelf hun dans ontwerpen op basis van ontwerpkaarten met daarop bouwstenen op hun eigen niveau. Om die keuzes doelgericht te kunnen maken moet je leerlingen wellicht helpen inzicht te krijgen in het leerdoel (bewegen in het juiste tempo, op het juiste moment en in de juiste richting). Zij kunnen dan ervaren welk niveau van ontwerpkaarten, of welk van de bouwstenen op die kaarten, bijdraagt aan het behalen van dat doel.

Door leerlingen (actief of met ontwerpkaarten) te ondersteunen in het herkennen van het beweegprobleem en het proberen van functionele oplossingen, kunnen zij zelf bij allerlei verschillende activiteiten voldoende – maar niet té – uitdagende oefensituaties kiezen en tot leren komen.

Ontwerpprincipes

Het ontwerpen van beweegactiviteiten vanuit een ecologisch perspectief, vraagt om doordachte keuzes en de bereidheid om ruimte te laten voor aanpassingen tijdens het oefenen. Chow (2013) geeft een aantal richtlijnen voor dat ontwerpen. Allereerst moet het oefenen plaatsvinden in een representatieve leeromgeving. Dat betekent bijvoorbeeld dat het overspelen van een bal daadwerkelijk in een spel moet plaatsvinden. Alleen dan levert het overspelen ervaringen op die gericht zijn op bijvoorbeeld het benutten of creëren van kansen in dat spel. Een tweede principe is het opzoeken van informatie-actie koppelingen. Het doel van oefenen kan het openen van nieuwe affordances in een beweegarrangement zijn. Naarmate een leerling vaardiger wordt, gaat deze mogelijkheden zien die deze eerder nog niet had, of niet herkende. Als bewegingsonderwijzer kan je een activiteit zo inrichten dat deze nieuwe handelingen 'in de etalage' staan, klaar om ontdekt te worden. Het laatste principe, manipuleren van constraints, hangt hiermee samen. Met verschillende, lerende individuen in een klas is het onmogelijk om één passend arrangement te kiezen waarmee je de hele les vooruit kan. Aanpassingen aan de regels, het leervoorstel en/of de voorwerpen en het veld maken dat er constant nieuwe beweeguitdagingen ervaren en opgelost moeten worden. Het gaat daarbij dus om beter leren bewegen. Dat is veel meer dan het leren van een beweging, beter leren bewegen is actief op zoek gaan naar functionele oplossingen in een landschap vol (soms nog verborgen) affordances. ●

Veel dank aan Charafeddine Benalla, Kristel Hutten, Rianne Mooibroek-Koudijs en Mylla Dwars voor de praktijkvoorbeelden die dit artikel verrijken.

i

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
j.duivenvoorden@windesheim.nl
Joop Duivenvoorden is opleidingsdocent bij de Calo, Hogeschool Windesheim. Hij doet onderzoek naar zelfregulatie in de gymles
Foto's
Joop Duivenvoorden en Rianne Mooibroek-Koudijs
Kernwoorden
ecologische benadering, beweeguitdaging, zelfregulatie

Een non-lineaire pedagogische benadering

De HAN ALO-visie op motorisch leren

In de huidige sport- en beweegcultuur wordt steeds meer aandacht besteed aan de manier waarop kinderen motorische vaardigheden ontwikkelen. De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HAN ALO) heeft hierin een duidelijke visie ontwikkeld, gebaseerd op recente inzichten uit de bewegingswetenschappen en de ecologische psychologie. In dit artikel belichten we deze visie en de praktische implicaties ervan voor het sport- en bewegingsonderwijs. | Fey Roos-van Lith

Het bewegende kind centraal

De HAN ALO omarmt een benadering waarin het bewegende kind centraal staat. Deze visie is gebaseerd op het model ontwikkeld door Johan Cobussen, docent aan de HAN ALO (figuur 1). Dit model erkent de dynamische en complexe interacties tussen de beweegidentiteiten van het individu, de taak en de (rijke ontwikkel) omgeving (Chow et al., 2011; Renshaw et al., 2010).

Brede motorische basis

Het uitgangspunt van de HAN ALO-visie is dat elk kind de kans moet krijgen om zijn of haar potentie in de sport- en beweegcultuur te ontplooien. Met het vergezicht: een leven lang bewegen. Dit wordt bereikt door een drieledige aanpak:

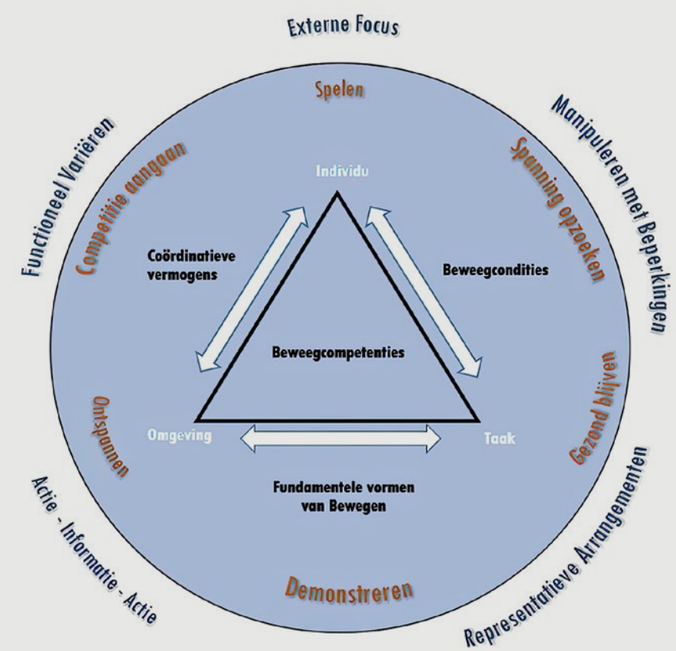
1 Gebruikmaken van de grondvormen van bewegen

De grondvormen van bewegen vormen de basis voor alle complexere bewegingen en de sport- en beweegvaardigheden. Deze omvatten onder andere lopen, springen, werpen, vangen, klimmen en balanceren (Gallahue et al., 2012). Door kinderen te introduceren in dit brede scala van deze fundamentele bewegingspatronen, creëren we een solide fundament waarop later sport-specifieke vaardigheden kunnen worden gebouwd.

2 Inspelen op de beweegcondities van de leerling

Beweegcondities verwijzen naar de fysieke eigenschappen die nodig zijn voor effectief bewegen, zoals uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, snelheid en behendigheid (Caspersen et al., 1985). Door activiteiten aan te bieden die deze condities op een gevarieerde manier aanspreken en ontwikkelen, zorgen we ervoor dat kinderen kennis maken met deze beweegcondities.

Figuur 1 Ecologisch psychologische benadering



Deze beweegcondities ontwikkelen en verbeteren zal in de beperkte lestijd niet lukken. Hiertoe stimuleren, ervan bewust worden en aanzetten tot het ontwikkelen en verbeteren is de uitdaging.

3 Het stimuleren van de coördinatieve vermogens
De coördinatieve vermogens zijn essentieel voor effectief en efficiënt bewegen. Door activiteiten aan te bieden die specifiek gericht zijn op het ontwikkelen van deze vermogens, vergroten we de motorische intelligentie van kinderen (Hirtz, 1985).

Er zijn verschillende coördinatieve vermogens:

Ruimtelijk oriëntatievermogen
Het kunnen positioneren in de ruimte om visuele informatie te vergaren en te gebruiken voor eigen bewegen (bijv. het geblinddoekt kunnen lopen naar een vooraf zichtbare cirkel op de grond):
- de tijd waarmee anderen/het andere in het blikveld blijft;
- de tijd die je hebt om tot overzicht te komen van de omgeving.

Kinetisch differentiatie vermogen
Het kunnen afstemmen van de snelheid en richting van eigen lichaam(sdelen) of voorwerpen op de omgeving (bijv. het kunnen verspringen/bal werpen naar de helft van je maximum verspringafstand/gooiafstand):
- de snelheid van de bewegingsuitvoering;
- de snelheid waarmee de beweger en omgeving bewegen ten opzichte van elkaar.

Ritmisch vermogen
Het kunnen afstemmen van eigen beweegpatroon om externe of interne ritmes te 'raken' (bijv. het 20 meter hardlopen met voetafzet in een serie van hoepels met minimaal tijdverlies ten opzichte van maximaal 20 meter hardlopen zonder hoepels):
- de mate waarmee ritmes veranderen over tijd;
- de mate waarin rekening gehouden moet worden met meerdere ritmes.

(Complex) reactievermogen
Het kunnen reageren en beslissen op omgevingsveranderingen (bijv. Het overspelen van een bal naar een ander voordat de tikker je tikt (reactievermogen); het rennen naar de juiste mat afhankelijk van de positie van de tikker (complex reactievermogen):
- aantal keuzemogelijkheden;
- de tijd die je hebt om te reageren

Koppelingsvermogen
Het op elkaar kunnen afstemmen van eigen lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is (bijv. verspringen waarbij je de armen omgekeerd meeneemt):
- het aantal lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is;
- de bewegingssnelheid van de lichaamsdelen.

Evenwichtsvermogen
Het kunnen verkrijgen en/of behouden van lichaamsbalans (bijv. het achterwaarts lopen over een driehoek van omgekeerde banken met de handen in de zij):
- de verhouding tussen grootte van het steunvlak en de hoogte van het lichaamszwaartepunt;
- de mate waarin je balans verstoord wordt.

Aanpassingsvermogen
Het kunnen aanpassen op veranderingen. Dit is precies het vermogen dat wordt bevraagd wanneer gedifferentieerd wordt op de bovenstaande vermogens. Deze wordt dan ook niet meegenomen als apart vermogen, hier is altijd sprake van wanneer geleerd wordt binnen een ander vermogen.

Deze aanpak vraagt van docenten dat zij oog hebben voor verschillen tussen leerlingen en activiteiten aanbieden die kinderen uitdagen een brede motorische basis te ontwikkelen. Expertiseteam Talent van de HAN ALO heeft een lesprogramma ontwikkeld voor het primair onderwijs gericht op het verbeteren van de coördinatieve vermogens van kinderen inclusief de mogelijkheid om te monitoren of kinderen ook echt beter leren bewegen.

Scan of klik op *Welkom op HAN Beter Leren Bewegen!* met voorbeeldvideo's en leskaarten voor het po

Non-lineaire pedagogiek als uitgangspunt van ontwerp

De HAN ALO hanteert bij het ontwerpen van motorische leerlijnen de non-lineaire pedagogische benadering (buitenste rand van het model, figuur 1), die erkent dat motorisch leren een relationeel gebeuren is en niet altijd lineair of voorspelbaar verloopt. Deze benadering is gebaseerd op vijf ontwerpprincipes (Chow, 2013):

1 Externe focus
Leerlingen richten zich op de effecten van hun bewegingen in de omgeving, niet op de bewegingen zelf. Praktijkvoorbeeld: Bij het afronden van een bal op de basket, richt de leerling zich op het doel ('Mik op de magische hoek') in plaats van op afwikkeling van de schotarm.

2 Manipuleren met beperkingen
Docenten passen de taak, individuele factoren of omgeving aan om het leerproces te sturen. Praktijkvoorbeeld: In een softballes 4 tegen 4 tegen 4 op een 4-honkenveld, geeft de docent de opdracht dat er vanaf een statief alleen tussen honk 2 en 3 geslagen mag worden. Dit stimuleert leerlingen om hun bewegingspatronen en tactieken aan te passen.

3 Representatieve arrangementen
Leersituaties worden zo ontworpen dat ze de echte context zo goed mogelijk nabootsen. Praktijkvoorbeeld: In een les floorbal oefenen leerlingen passtechniek in een spelsituatie met tegenstanders en medespelers, in plaats van statische passes zonder tegenstand.

4 Bewegen vanuit informatie
Leerlingen leren hoe ze zintuiglijke informatie kunnen gebruiken om hun bewegingen aan te sturen. Praktijkvoorbeeld: Bij padel leert een speler de snelheid en hoek van een aankomende bal te gebruiken om de juiste slagbeweging te kiezen, in plaats van een vaste forehandtechniek te oefenen.

5 Functioneel variëren
Leerlingen worden gestimuleerd om bewegingen op verschillende manieren uit te voeren, afhankelijk van de situatie. Praktijkvoorbeeld: Bij het oefenen van basketbal dribbels, introduceert de docent verschillende dribbelacties, snelheden en richtingen om leerlingen te laten oefenen met aanpassingen in hun dribbeltechniek.

De non-lineaire pedagogische benadering heeft een plaats in het curriculum van de tweedejaarsstudenten van de HAN ALO. Gedurende acht weken ontwerpen groepjes studenten 'non-lineaire leerlijnen' waarbij de bovenstaande ontwerpprincipes richtinggevend zijn. Bij de digitale bonusartikelen van dit magazine staat een voorbeeld van een leerlijn van studenten van de HAN ALO.

Conclusie

De visie van de HAN ALO op motorisch leren benadrukt het belang van een activiteit- en kindgerichte, non-lineaire benadering in het sport- en bewegingsonderwijs. Door het bewegende kind in de activiteit centraal te stellen en gebruik te maken van de principes van non-lineaire pedagogiek, kunnen docenten een leeromgeving creëren die recht doet aan de individuele verschillen tussen leerlingen en hen voorbereidt op een leven lang bewegen. Leerlingen ontwikkelen zich door zich te identificeren als bewegend individu, met eigen beweegmotieven (cq. verschijningsvormen) en een eigen beweegcompetentie. Vanuit hun beweegidentiteit leren zij zich te kunnen verhouden tot de (toekomstige) beweegcultuur.

Deze benadering daagt docenten uit om verder te kijken dan gestandaardiseerde methoden en kinderen de ruimte te geven om zelf betekenis te geven aan hun beweegomgeving (Brouwer & Jacobs, 2019). Het vraagt om een transformatie in het denken over bewegingsonderwijs, waarbij de focus verschuift van het aanleren van specifieke activiteiten naar het ontwikkelen van brede, adaptieve motorische vaardigheden waaraan het individu betekenis kan geven.

Door deze visie na te streven, kunnen we een nieuwe generatie opvoeden die niet alleen motorisch vaardig is, maar ook in staat is om levenslang plezier te beleven aan bewegen en sport. Dit is niet alleen van belang voor de individuele ontwikkeling van kinderen, maar draagt ook bij aan een gezondere en meer actieve samenleving als geheel.

De uitdaging voor de toekomst ligt in het verder ontwikkelen en verfijnen van deze aanpak en in het opleiden van docenten die in staat zijn om deze visie in de praktijk te brengen. Alleen zo kunnen we ervoor zorgen dat elk kind de kans krijgt om zijn of haar volledige motorische potentieel te benutten en een positieve relatie met sport en bewegen op te bouwen die een leven lang meegaat. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
fey.vanlith@han.nl
Fey Roos-van Lith is hoofddocent op de HAN ALO
Foto
Anita Riemersma
Kernwoorden
motorisch leren, ecologisch psychologische benadering, coördinatieve vermogens, ontwerpprincipes

GEDICHT

Meer dan een beweging

kijk bij je eerste stap de gymzaal in
niet of het klimrek kromgebogen is
of de gele lijnen zichtbaar zijn
of de ringen wel rond genoeg
maar laat de ruimte van de zaal
je begeleiden als muziek

zet geen vergrootglas op elke pas
maar voel het ritme van de dans
het tempo van de tonen
de cadans van je benen
de richting van je tenen
en spring door de ruimte

het is niet erg als je de komeet
een imperfecte baan in trapt
zonder jou was de staart
in het geheel niet geweest

adem een aanloopje in
voel je hele lichaam bestaan
om net als bij je eerste stap
niet na te denken
over de stap

en ga

Jeroen van Wijk

Foto: Shutterstock

PRAKTIJK

KATERN

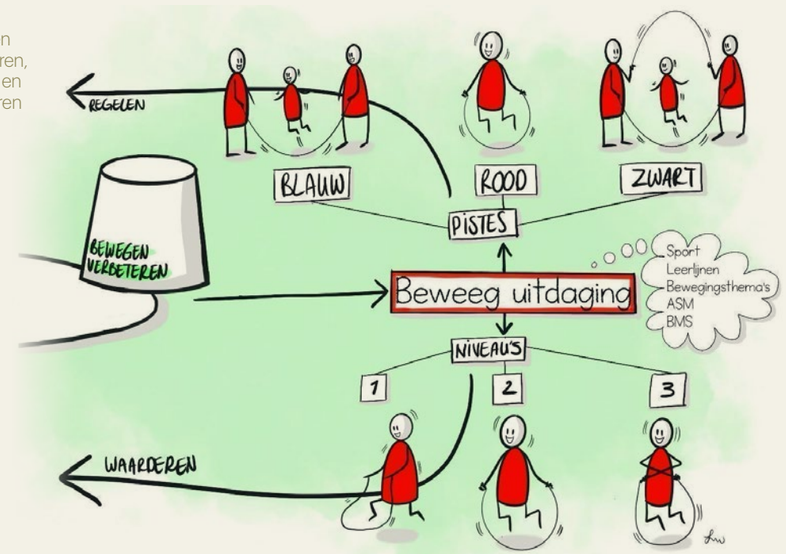
Planmatig verdiepend bewegingsonderwijs 1

Op basisschool de Waterhof en de Freinetschool in Delft is gebouwd aan een vakconcept waarin bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen een duidelijke plek hebben gekregen. Er wordt voor bewegingsonderwijs op een vernieuwende wijze een planning gemaakt. Het vernieuwende is dat we niet alleen een plan hebben voor het doeldomein bewegen verbeteren, maar ook voor het domein van bewegen regelen. Daarnaast plannen we op zo'n manier dat er voldoende ruimte overblijft voor het derde doeldomein bewegen waarderen. In eerdere artikelen beschreven we hoe we planmatig werken op het gebied van bewegen regelen (LO Magazine 2, 2023) en hoe we nadenken over bewegen waarderen (LO Magazine 8, 2023). Planmatig beter leren regelen heeft gevolgen voor de planning van beter leren bewegen. Hierover gaat dit artikel. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

Aanleiding

Het bewegingsonderwijs is een complex gebeuren waarin het lastig is om alles wat er gebeurt te overzien. In iedere gymles komen drie doeldomeinen voor. Door domeinen te onderscheiden kun je de lesgeefcomplexiteit overzichtelijk maken. Door deze ordening kun je je tijdens een gymles meer oriënteren en verdiepen in beter leren bewegen, regelen en samenwerken en/of bewegen waarderen. In tekening 1 staan de beweeguitdagingen, beweeguitbouwen (pistes) en beweeguitvoeringen (gewoon niveau 1, goede niveau 2 en grandioze niveau 3) beschreven.

Tekening 1
Drie doeldomeinen bewegen verbeteren, bewegen regelen en bewegen waarderen



We beginnen een jaarplan vanuit het doelgebied bewegen verbeteren. We maken gebruik van de ordening van leerlijnen, beweegthema's en beweeguitdagingen die ervoor zorgen dat kinderen een brede introductie krijgen in onze beweeg- en sportcultuur. In het jaarplan zit een beweeguitbouw van groep 1 naar groep 8, waardoor de kinderen in elke les de tijd krijgen om de beweeguitvoering te verbeteren in steeds moeilijkere beweegcontexten. Didactisch vertalen we dit in een nieuw verzonnen concept: de drie B-uitjes. Deze staan voor:

- Brede beweeguitdagingen
- Boeiende beweeguitbouw
- Betere beweeguitvoeringen

Wanneer kinderen verschillende activiteiten binnen de beweeguitdaging oplossen en binnen de juist gekozen beweeguitbouw op hun eigen niveau kunnen bewegen, komen zij tot een succesvolle deelname. Dit noemen we kortgezegd de 3xB-uitjes (zie tabel 1).

Plannen van de lessen

Het kiezen van activiteiten vraagt om vakinhoudelijke overwegingen. De vakinhoudelijke overwegingen worden begrensd door organisatorische zaken als: hoeveel lessen worden er per week aangeboden, hoe zijn de groepen samengesteld, wat is de leeftijd, welke accommodatie en welk materiaal is er beschikbaar, enzovoort. Ook spelen de missie en de visie van school mee. Vanuit de verbinding met het onderwijs in de klassen is dit ook zeker een beïnvloedingsfactor binnen het bewegingsonderwijs. Door deze verschillende omstandigheden is het bijna onmogelijk om voor beweegonderwijs een standaardmethode op te stellen. De vakdocent zal zijn eigen methode/jaarplan moeten opstellen, eventueel met hulp van voorbeelden van collega's. Het plannen van beweegactiviteiten is een taak van elke lesgevende.

Als we kinderen beter willen leren bewegen, dan is het van belang dat ze voldoende oefenmomenten hebben om zich te ontwikkelen binnen een bepaalde activiteit. Daarom is het niet wenselijk om voor elke gymles nieuwe activiteiten neer te zetten. Dit vraagt veel extra werk van de vakdocent en leerlingen. Denk bijvoorbeeld aan instructietijd om de opdracht en regels te verduidelijken. Die tijd kunnen we ook gebruiken om te bewegen. Daarnaast kun je op alle drie de doeldomeinen meer verdiepen wanneer je activiteiten herhaalt. In de kracht van herhaling zit het leren. Dit is de reden waarom wij in lessenreeksen werken.

Een lessenreeks bestaat uit minimaal drie lessen achter elkaar met dezelfde vier, vijf of zes beweegactiviteiten (zie tabel 2). De eerste les staat meer in het teken van oefenen met bewegen regelen, zodat de kinderen de activiteiten zelfstandig aan de gang kunnen houden. In de tweede les heeft de vakdocent tijd en overzicht om extra aandacht te besteden aan bewegen verbeteren. De derde les is meer vanuit het perspectief van bewegen waarderen. Uiteraard lopen de doeldomeinen elke les door elkaar heen, maar er vindt een bewuste verschuiving plaats van perspectief.

Niet alleen de jaarplanning maar ook een lessenreeks begint met het goed plannen van de activiteiten aan de hand van de drie B-uitjes: brede beweeguitdagingen, boeiende beweeguitbouwen en betere beweeguitvoeringen. Hieronder geven we een uitwerking van de drie 'B-uitjes'.

Breed beweegaanbod met verschillende beweeguitdagingen

Bij de keuze van een breed aanbod maken we gebruik van de 31 beweegthema's uit het basisdocument. Beweegthema's zijn verzamelingen van overeenkomstige beweegactiviteiten met een gelijksoortige taakstelling of beweeguitdaging . Een voorbeeld is het thema ver/hoogspringen met als beweeguitdaging afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen. Op basis van deze beweeguitdaging hebben we voor onze scholen een eigen beweegaanbod ontworpen die past bij de organisatorische omstandigheden en huidige interesse van de kinderen.

Voor de vakdocent is een overzicht van de thema's vooral van belang bij het maken van een vakwerkplan om van daaruit de gymlessen te plannen. Het helpt te overzien of alle beweegthema's aan bod komen. Bijvoorbeeld vakdocenten die zelf niet van dansen houden vergeten (of maken soms een bewuste keuze vanwege het ontbreken van de juiste competenties) dit vaak aan te bieden. Een van de taken van een vakdocent is om leerlingen een breed en gevarieerd beweeg- en sportaanbod te bieden.

De vakdocent kan met zo'n schema een keuze maken welke van de beweegthema's in meer of mindere mate moeten worden aangeboden. Bijvoorbeeld bij de leerlijn springen. Komen touwtje- springen, steunspringen, hoogspringen en de vrije sprongen voldoende terug in de jaarplanning? Of laat ik de kinderen diverse sprongen maken in een bobbelbaan?

Tabel 1 Voorbeeld van 3xB-uitjes en drie niveaus van bewegers

Leerlijn *thema*	1e B-uitje Beweeguitdaging	2e B-uitje Beweeguitbouwtjes	3e B-uitje Beweeguitvoering
Balanceren *balanceren*	handhaven en herstellen van evenwicht	1 over een breed balanceervlak; 2 over een smal balanceervlak; 3 over een instabiel balanceervlak.	• gewone beweger met hulp; • goede beweger vlot lopend; • grandioze beweger vlot lopend met trucs.

Tabel 2 Overzicht van een lessenreeks met verschillende leerlijnen en thema's

Les 1, 2 en 3 leerlijn - *thema*	1e B-uitje: Beweeguitdaging	2e B-uitje: Beweeguitbouw	3e B-uitje: Beweeguitvoering
Springen *vrije sprong*	Afzetten om lang in de lucht te zweven.	1 vanaf de halfhoge kast zonder aanloop in de trampoline springen; 2 vanaf de halfhoge kast met aanloop in de trampoline springen; 3 vanaf de banken aanlopen en springen in de trampoline.	1 met hulp; 2 harde aanloop en hoge insprong; 3 harde aanloop, hoge insprong en stabiele landing met truc.
Balanceren *balanceren*	Handhaven en herstellen van evenwicht.	1 over een brede bank; 2 over een smalle bank; 3 over een schuine bank.	1 met hulp; 2 vlot lopend; 3 vlot lopend met trucs.
Doelspelen *lummelspel*	Passeren van een tegenspeler om de bal naar een medespeler over te spelen terwijl de tegenspeler zelf in balbezit probeert te komen.	1 matlummelbal 4-1; 2 matlummelbal 3-1; 3 lummelbal vrije ruimte 3 -1.	Loper... 1 loopt traag vrij; 2 loopt vlot naar de vrije ruimte; 3 loopt vlot naar de vrije ruimte en maakt een schijnbeweging.
Over de kop gaan *over de kop gaan*	Inzetten van rotatie om over de kop te gaan en weer tijdig te remmen.	1 achterover aan de ringen; 2 achterover en voorover aan de ringen; 3 achterover, voorover en een omgekeerde hang.	1 met hulp; 2 rustig draaien; 3 snel draaien met trucs.

Bij de keuze van de activiteiten spelen de volgende overwegingen een rol:

- Ze moeten voor 90 procent van de kinderen realiseerbaar zijn. Van daaruit gaan we verder uitbouwen. We hanteren het principe van lukken naar beter lukken.
- Ze moeten voor alle bewegers op hun eigen wijze verbeterbaar zijn.
- Voor het boeken van leerwinst binnen een activiteit is het wenselijk dat een geselecteerde activiteit vaker dan een keer per jaar wordt aangeboden. Het basisdocument gaat uit van minimaal drie keer 10 minuten en dan het liefst drie tot acht jaar achter elkaar.
- Er moet een breed aanbod van thema´s en beweeguitdagingen zijn binnen de les en jaarplanning.

Lessenreeks

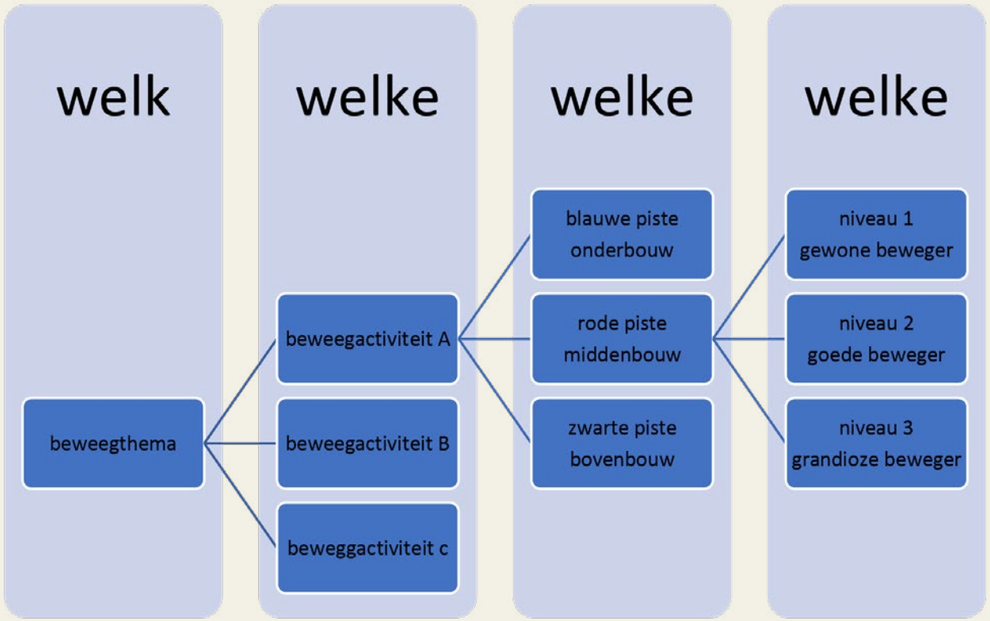
Binnen de gymles zetten we minimaal vier beweegactiviteiten neer vanuit verschillende thema's. De meeste lessenreeksen bestaan uit vijf of meer activiteiten. Dit is niet alleen vanuit een breed aanbod, maar ook omdat de groepjes dan niet groter zijn dan zes kinderen (in een klas van 30), dat is onder andere van belang om de activiteit makkelijker met elkaar te regelen. Het maken van groepjes is daarbij van groot belang. Er zijn veel opties, zoals een vastgestelde groep van vijf of zes kinderen die drie lessen bij elkaar blijven. Of tweetallen/drietallen die ze zelf kiezen of die zelf mogen kiezen bij welke activiteit ze willen beginnen.

Onze ervaring is dat kinderen het in het begin vreemd vonden dat ze drie keer nagenoeg dezelfde gymles kregen, maar uiteindelijk vonden ze het juist fijn. Natuurlijk worden de activiteiten per les iets aangepast, op grond van de ervaringen van de vorige les. Dit aanpassen gebeurt niet alleen door de leerkracht, maar ook de leerlingen komen met suggesties om het arrangement of de uitvoering weer boeiend te maken. Kinderen mogen met hun eigen creativiteit de beweegactiviteiten aanpassen en experimenteren met de beweeguitdagingen.

Boeiende beweeguitbouwtjes in de beweegomgeving

Naast verschillende beweegthema's is het ook wenselijk om de complexiteit van de beweegomgeving te vergroten of te verkleinen. We zetten daarom ook verschillende beweeguitbouwtjes klaar. De beweeguitbouwtjes geven de complexiteit van het arrangement, opdracht en/of regels weer. Als de makkelijkste beweeguitbouw aansluit op het niveau van de mindere bewegers, kan elk kind succesvol deelnemen en beter leren bewegen. Als de makkelijkste uitbouw niet goed gekozen is, krijg je een tegengesteld effect. Kinderen die nog niet vlot kunnen balanceren zonder hulp, hebben weinig aan het balanceren op een instabiel smal vlak dat omhoog loopt. Het arrangement is te complex waardoor de beweeguitdaging niet wordt opgelost. Als er weinig succesbeleving is, dan gaat dat ten koste van het zelfvertrouwen en vaak een afnemende motivatie om te bewegen.

Figuur 1 Stappenplan voor het ordenen van beweegactiviteit



Als kinderen na enige tijd in staat zijn op hun eigen niveau de bewegingsuitdaging op te lossen en er geen niveau doorbraak meer mogelijk is, kan er een extra beweeguitbouw gekozen worden. Tijdens de lessenreeks komen er dan steeds meer beweeguitbouwtjes bij, maar de eenvoudige optie blijft ook mogelijk. Anders gezegd, we proberen de kinderen in de zone van naaste ontwikkeling te laten bewegen door verschillende beweeguitbouwtjes aan te bieden. Het is aan het kind en vakdocent welk beweeguitbouwtje het meest geschikt is.

Bijvoorbeeld voor het basisonderwijs: welke uitbouw is geschikt voor de onderbouw, middenbouw of bovenbouw kinderen? Wat zijn goede arrangementen en regels voor het basistikspel voor kleuters, welke voor groep 4 en welke voor groep 7? Bijvoorbeeld een rol kan in een makkelijk en in een moeilijk arrangement gemaakt worden. Voor kleuters op een schuin vlak en voor groep 7 een rol met een aanloop naar en sprong uit een minitramp. Op het voortgezet onderwijs basketballen 2 tegen 2 plus kameleon of 3 tegen 3. De opbouw is van een makkelijke naar een moeilijkere context.

De complexiteit van de beweegomgeving zegt gedeeltelijk al iets over de uitvoeringswijze van de activiteit. Een rol vanuit stand is makkelijker dan vanuit een aanloop naar en een sprong uit de minitramp. Balanceren over een brede bank is makkelijker dan balanceren over een smalle bank of een bank die schuin omhoog loopt. Basketballen 2 tegen 2 plus 1 creëer je een overtalsituatie en heb je meer ruimte. Dat is makkelijker dan 3 tegen 3 spelen zonder overtal.

Betere Beweeguitvoeringen

Een breed en boeiend aanbod loopt het gevaar dat er te weinig tijd overblijft om ook daadwerkelijk een betere beweger te worden. Daarom zorgt de herhaling van de lessen ervoor dat elk kind de kans krijgt om zijn eigen uitvoeringswijze te verbeteren. Onze wens is dat elk kind op een eigen unieke wijze kan deelnemen aan ons aanbod.

De 30 verschillende uitvoeringswijze in een groep kan vanwege het overzicht geordend worden in drie niveaus. In het basisdocument worden dit binnen het basisonderwijs niveau 1, 2 en 3 genoemd. Simpel gezegd, er zijn gewone bewegers die doen wat er nodig is, er zijn goede bewegers die opvallen, omdat ze de beweeguitvoering efficiënt doen en er zijn altijd een paar grandioze bewegers die opvallen, omdat ze het net even iets beter of anders doen. Ook wel de gewone, goede en grandioze bewegers (en soms ook zorgleerlingen maar dat komt in deze tekst niet aan de orde).

Deze grove niveauverschillen zijn voor elke vakdocent behulpzaam om beter te observeren welk arrangement, opdracht, regels een leerling mogelijk kan gebruiken. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je met specifieke leerhulp beter aansluiten bij het leerproces.

De leerhulp voor een gewone beweger is anders dan voor een goede of grandioze beweger. De gewone bewegers geven we veel complimenten, omdat dit zorgt voor meer zelfvertrouwen, de goede bewegers geven we ook specifieke aanwijzingen, zodat die beter weet wat goede uitvoeringswijze is. De grandioze beweger dagen we uit met leervragen over wat die zelf graag zou willen verbeteren. We sluiten dan aan bij de beweegwens van de beweger.

De drie niveaus zorgen voor een onderscheid in leerhulp bij het bewegen verbeteren:

- De gewone beweger wil graag hetzelfde blijven doen (niveau 1) en is heel taakgericht. Deze bewegers zoeken vertrouwen en geven we veel complimenten.
- De goede beweger wil graag hetzelfde slimmer en efficiënter uitvoeren (niveau 2). Deze bewegers geven we landschappelijke aanwijzingen. Niet teveel lichamelijk aanwijzingen anders gaan de kinderen veel in ´hun hoofd zitten´ en komen niet meer tot beter leren bewegen.
- De grandioze beweger wil graag hetzelfde creatiever en anders doen (niveau 3) Deze bewegers geven we vooral leervragen. Bijvoorbeeld: hoe kun je de sprong van de kast nog uitdagender maken?

De niveauaanduidingen kunnen we in een schema vatten dat enkel bedoeld is voor de vakdocent en is gemaakt op grond van een verzameling algemene beelden over hoe gewone, goede en grandioze bewegers de activiteit uitvoeren (zie figuur 1). Zo'n ordening is dus niet bedoeld om leerlingen te ordenen (bijvoobeeld voor een leerlingvolgsysteem), maar om als vakdocent te leren kijken naar de verschillen tussen kinderen. Bijvoorbeeld binnen een groep van tien bewegers die over een brede bank balanceren kun je drie niveaus onderscheiden.

Conclusie

Kinderen leren beter (samen) bewegen binnen hun eigen mogelijkheden wanneer je je kunt verdiepen op alle drie de doeldomeinen. Het begint bij het maken van een jaarplan en het kiezen van de juiste thema´s. Die thema´s werken we uit in activiteiten. Bij het zien van zo'n activiteit moet bij de vakdocent een beeld ontstaan van mogelijke beweeguitbouwen (pistes) of van makkelijke naar een moeilijkere beweegomgeving creëren. Ook ziet de vakdocent bij het aanbieden van de activiteit dat elk kind op een eigen niveau de activiteit uitvoert. Om al die verschillende beweegbeelden van de leerlingen te overzien is het schema van de drie niveauaanduidingen handig. Als je niveauaanduiding kunt maken van het bewegen van de kinderen, kun je aansluiten bij het niveau van deelnemen. Kinderen op verschillende niveaus krijgen verschillende leerhulp aangeboden. Vaak blijkt dat het nodig is dat we de activiteiten meerdere lessen achter elkaar aanbieden. Dan pas heeft het grootste gedeelte van de groep de bewegingsuitdagingen voldoende kunnen oplossen. Wanneer je elke les andere activiteiten neerzet zijn kinderen vaak niet in staat om een stap te maken in het beter leren bewegen. Regelmatig herhalen vinden kinderen niet saai omdat het in een steeds moeilijkere context plaatsvindt en er niveau doorbraken gerealiseerd worden. In de volgende artikelen gaan we de verdieping in over het tweede en derde B-uitje. ●

Met medewerking van Michiel Hermans en Kick Koenders

Eerder verschenen artikelen in LO Magazine (download via de *Kennisbank*):
Juniorcoach (LO Magazine 6.2022)
Samen Bewegen regelen (LO Magazine 2, 2023)
Bewegen waarderen (LO Magazine 8, 2023)

Bronnen
Scan of kik *hier* naar de bronnen

Contact
n.keijser@scodelft.nl
K.lahnstein@librijn.nl
Nick Keijser is docent bewegingsonderwijs, coach dynamische schooldag op basisschool De Waterhof en ambassadeur van de Beweegalliantie
Koen Lahnstein is docent bewegingsonderwijs op basisschool Freinetschool Delft

Tekening
Linda Welker
Foto
Anita Riemersma
Kernwoorden
planmatig bewegingsonderwijs, beweeguitdaging, beweeguitbouw, beweeguitvoering

KVLO LO MAGAZINE 7 NOVEMBER 2024

Attractieve volleybalvormen voor het onderwijs

Stel je voor: een gymzaal waar de traditionele volleyballessen plaatsmaken voor een bruisende, spel-gecentreerde ervaring. Weg met de statische techniekoefeningen, wij kiezen voor een innovatieve benadering. Geïnspireerd door het Teaching Games for Understanding model (Koekoek et al., 2023), brengen we tactiek en plezier samen met de leerling in de hoofdrol. In dit artikel, voortvloeiend uit de inspirerende KVLO-studiedag in januari 2024 in Zwolle, onthul ik spelvormen die de gymles transformeren tot een dynamische leeromgeving, waar elk kind zijn plek vindt en prestaties hand in hand gaan met sportplezier. Welkom in de wereld van spelend leren volleyballen! | Guus Klein Lankhorst

Inleiding

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van de afgelopen KVLO-studiedag op Windesheim te Zwolle. Het doel van de workshop was om inzicht te krijgen in een aantal 'nieuwe' spelvormen. Slimmer leren organiseren met 30 kinderen in een standaard gymzaal. Differentiatiemogelijkheden vergroten bij een methodische opbouw. En het leren van 'trucs' ter verhoging van de motivatie.

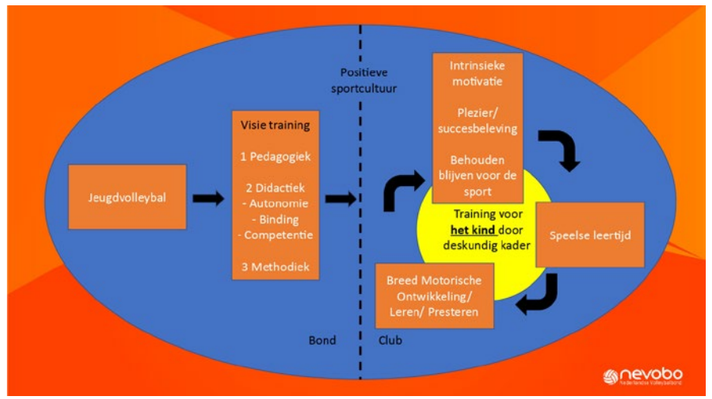
Visie

De visie op jeugdvolleybal van de Nevobo is vierledig:
1 Het kind staat centraal.
2 Voor iedereen een passend aanbod.
3 Presteren kun je leren.
4 Volleybal is meer dan sport.

In mijn eigen visie is plezier op de lange termijn zeer belangrijk. Het gaat er daarbij om gelijk bij de eerste les positieve bewegingservaring op te doen. Als de kinderen het leuk vinden, is de kans groot dat ze blijven oefenen. Als ze meer oefenen, is de kans groot dat het leerresultaat toeneemt. Als ze beter worden in een bepaalde vaardigheid, is de kans groot dat het plezier stijgt en zo komen ze in een spiraal naar boven.

Heel in het kort komt het Teaching Games for Understanding model er op neer dat je eerst uitgaat van het tactische probleem en daarna pas komt met hoe je dat bewegingsprobleem technisch gaat oplossen. Dus niet eerst techniek oefenen en daarna kijken wanneer je een bepaalde techniek kunt toepassen maar precies andersom. Dus bijvoorbeeld: bewust worden dat je de bal daar moet spelen waar de ander niet staat. Dan moet je beslissen waar op dat moment de ruimte ligt en vervolgens hoe krijg ik de bal daar, met een bovenhandse techniek, onderarms, tippen of via de smash? En dan wordt dus zo'n techniek pas interessant.

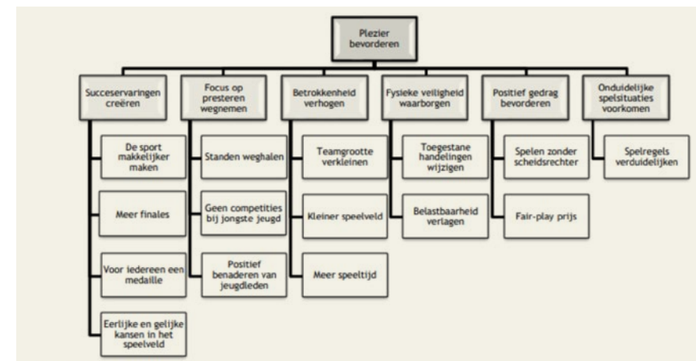
Afbeelding 1 Visie



Afbeelding 2 Leerspiraal

Afbeelding 3 Teaching Games for Understanding

Afbeelding 4 Plezier bevorderen



Bron: Mulier Instituut, 2022.

Spelplezier

Ik ben dus op zoek naar aantrekkelijke spelvormen die gelijk succesbeleving opleveren. Deze spelvormen zijn gebaseerd op de volgende uitgangspunten (Suijlekom et al., 2022):
1 succes-ervaringen creëren;
2 focus op presteren wegnemen;
3 betrokkenheid van kinderen verhogen;
4 fysieke veiligheid waarborgen;
5 positief gedrag bevorderen;
6 onduidelijke spelsituaties voorkomen.

Vanuit deze gedachte en om de smash te stimuleren en om te leren samenspelen, heb ik gekozen voor de volgende activiteiten:
- smash en keepersspel als warming up;
- Hotseat voor het basisonderwijs;
- smashbal voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs;
- Queen & King of the Court voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs.

Smashbal voor onderbouw vo

Dat wil niet zeggen dat je deze spelvormen niet in een andere fase van het onderwijs zou kunnen aanbieden. Oftewel je kunt ook Hotseat spelen in het voortgezet onderwijs. In deze spelvormen zijn soms de regels aangepast:
- Je mag de bal vangen (binnen drie seconden weer wegspelen).
- De bal mag stuiten.
- Je mag lopen met de bal (rennen naar het net voor een goede set voor de smash).
- De service wordt vervangen door de bal in te gooien (om servicedominantie te voorkomen).

Gebruik een bal die zacht voor de onderarmen is voor kinderen die het pijnlijk vinden: Gala Soft 170 of Mikasa VS170W.

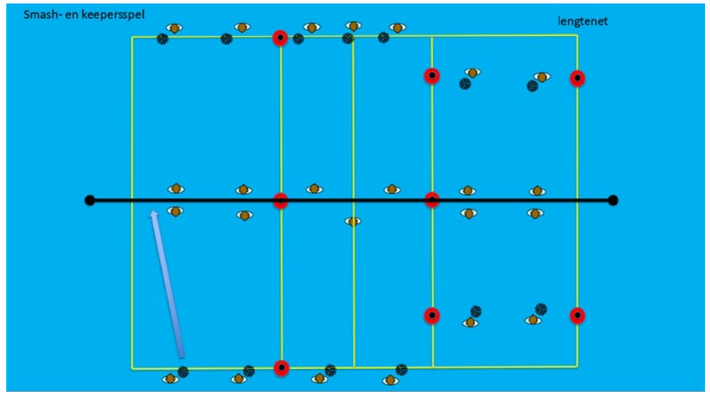
Aanpassen

Probeer elk spel zo aan te passen dat er sprake is van een machtsbalans.

Aantal scores uit pogingen	Conclusies voor de machtsbalans
4 of 5 uit 10	Er is sprake van een machtsbalans waarin beide teamrollen kansen op succes ervaren.
2 of 3 uit 10 en 6 of 7 uit 10	Er is sprake van een lichte verstoring van de machtsbalans die op termijn voor één van beide rollen (aanval of verdediging) demotiverend kan werken.
0 of 1 uit 10 en 8, 9 of 10 uit 10	Er is geen sprake van een machtsbalans maar van éénzijdige macht waarbij dit voor een van beide rollen (aanval of verdediging) frustrerend kan zijn. De aanval of verdediging is te sterk.

Bron: Relatie tussen het aantal scoren en conclusies voor de machtsbalans (Koekoek et al.,2011)

Afbeelding 5 Smash en keeperspel



Gebruik van impliciet leren door externe focus en analogieën

Impliciet leren

Ik maak veel gebruik van impliciet leren door vooral externe focus in te voeren. Voorbeelden: richten op een korf of speel door de brievenbus (een toverkoord dat boven het net hangt). En analogieën zoals:

- voor de onderhandse service: bowlen;
- bovenhandse service: 'high five';
- pass: maak van je armen een plank;
- set: drink uit een 5-literfles en de bal is heet (kort contact);
- smash: pijl en boog beweging.

Dit soort aanwijzingen werkt over het algemeen beter dan technische aanwijzingen (Van Baar, 2023).

De spelvormen

Smash- en keepersspel, warming up

Doelstelling: leren smashen (hard slaan) en duiken, grondvrees overwinnen, snel opstaan (vloervrij worden), warm worden, blessures voorkomen.

Veldgrootte: 1/6 veld. Aantal: 24-30 spelers, 2-2. Leeftijd: 6-12 jaar.
Tijd: tien minuten
Materiaal: twaalf volleyballen, acht dopjes.

Organisatie/regels: de ruimte onder het net en tussen de palen is het doel. Probeer de bal met een bovenhandse smash vanachter de achterlijn in het doel te krijgen die wordt verdedigd door twee (duikende) keepers. De serveerders moeten na elkaar steeds een doelpoging doen. Welk team heeft als eerste 10 doelpunten (ga zitten)?

Makkelijker maken: afstand tot het net verkleinen, bal gooien of onderhands serveren, één keeper, meer smashers.
Moeilijker maken: doel verkleinen, meer keepers, sprongsmash.

Aandachtspunten: pijl- en boogbeweging (indraaien).

Hotseat 2-2 (kan ook 1-1)

Scan of klik naar *Hotseat*

Doelstelling: leren bovenhands spelen (vangstootbeweging) en samenspelen, vang-gooibeweging, spelregels kennen en minimaal drie technische aanwijzingen kennen.

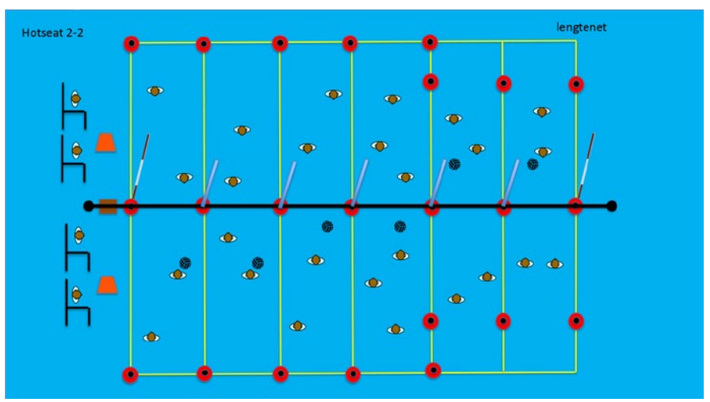
Veldgrootte: drie veldjes. Aantal: 26-30 spelers, 2-2. Leeftijd: 6-12 jaar.
Tijd: 30 min.
Materiaal: zes ballen, twee emmers, vijf zwem-noodles, twee antennes, 21 dopjes/markers en 40 knikkers (steentjes) in een doos. In plaats van knikkers, tennisballen, kastanjes, paaseitjes, enzovoort.
Nethoogte: 2 meter.

Organisatie/regels: 2-2 met vier spelers op de stoelen (Hotseat). Breng de bal in met een bovenhandse worp, vangen en naar je partner gooien, voor jezelf opgooien en bovenhands wegstoten. Wie het eerst vijf punten heeft, mag naar de Hotseat en een knikker onder de emmer doen. Degenen die aan jouw kant op de stoelen zitten, nemen de plaats in. De verliezers behouden hun aantal punten. Het team (alle leerlingen aan één zijde van het net) dat na tien minuten de meeste knikkers heeft, heeft gewonnen. Heb je nog meer leerlingen dan kun je nog een leerling (wachter) achter het veld plaatsen, deze wisselt gelijk met degene die de bal over het net heeft gespeeld.

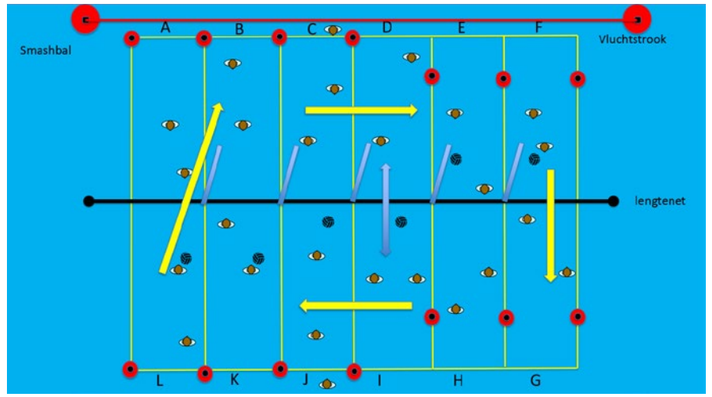
Makkelijker maken: werpen en vangen, vangstootbeweging, met tussentoetsen, 3-3 veld kleiner maken (net hoger, als de leerlingen er nog overheen kunnen spelen, zodat de bal langer in de lucht is, meer tijd).
Moeilijker maken: met bovenhandse techniek terugspelen, twee of drie keer spelen, 1-1 (of 2-1, de betere speler gaat alleen) alleen onderhands, iemand met lintje mag niet vangen.

Aandachtspunten: sta actief klaar om onder de bal komen (bal boven je hoofd raken, hij zou op je voorhoofd moeten landen), driehoekje duim en wijsvinger, doe alsof je een 5-literfles water drinkt, draai je schouders in de richting waar de bal naartoe moet. Als ze willen vangen en werpen, doe dat dan in dezelfde beweging als een set en probeer het vangmoment zo kort mogelijk te houden ('de bal is heet'), tien vingers in de lucht.

Afbeelding 6 Hotseat



Afbeelding 7 Smashball



Smashbal level 1: leren smashen uit stand of sprong bij een laag net en bij level 2 samenspelen

Smashbal level 1 en 2

Scan of klik naar *Smashbal*

Doelstelling: leren smashen uit stand of sprong bij een laag net en bij level 2 samenspelen, spelregels kennen en minimaal drie technische aanwijzingen kennen.

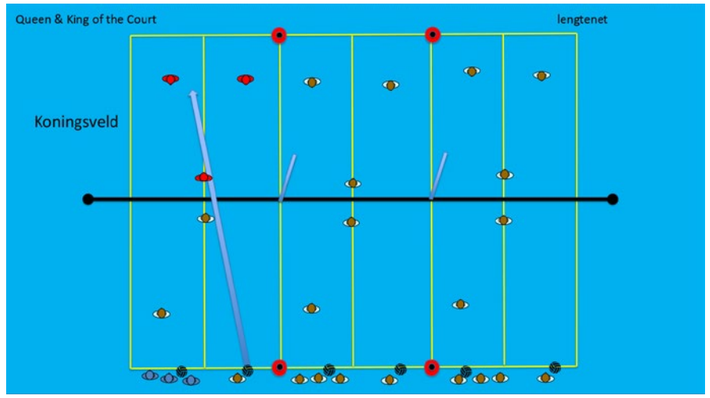
Veldgrootte: 3 meter breed en 6 meter lang. Nethoogte: 1.50 meter – 2.10 meter. Aantal: 22-36 spelers. 2-2.
Leeftijd: 6-12 jaar. Tijd: na vijf minuten tegen twee andere tegenstanders spelen.

Materiaal: zes ballen (zes veldjes). Veertien pilonen of markeerhoedjes. Nethoogte tussen de 1.50 meter en 2.10 meter (schuin net). vijf zwem-noodles (als antenne in het net).

Organisatie/regels: wie de bal heeft gooit (onderhands) in. De ontvanger vangt de bal of laat de bal één keer stuiten. Ren daarna naar het net en gooi de bal omhoog voor jezelf om te kunnen smashen in het veld van de tegenstander. Net aanraken is fout (voor de veiligheid). Doordraaien met de klok mee (kloksysteem, zie gele pijlen). A blijft altijd staan. B gaat naar C, C gaat naar D, D gaat naar E, E gaat naar F, F gaat naar G, G gaat naar H, H gaat naar I, I gaat naar J, J gaat naar K, K gaat naar L en L gaat naar B. Wanneer je meer leerlingen hebt dan 24 kun je achter elk veld er nog een leerlingen laten staan die indraait. Degene die de bal over het net heeft gespeeld draait eruit.

Makkelijker maken: net lager. Vluchtstrook maken op de muur van twee palen en een toverkoord op 1 meter hoogte of tekenen met krijt zodat het veld groter wordt (onder de lijn is in).
Moeilijker maken: het veld langer maken. Level 2: samenspelen aan de hand van twee keer een vang-gooibeweging je mag lopen met de bal, tweede vang-gooibeweging is een set voor de smash. Nadat de bal over het net is

Afbeelding 8 Queen & King of the Court



gespeeld, de zijlijn of achterlijn met je voeten aantikken. Twee tegen één spelen. Van plaats wisselen als de bal gesmasht wordt.

Aandachtspunten: voor een rechtshandige geldt dat de set vanaf rechts makkelijker is dan de set vanaf links want bij deze laatste gaat de bal eerst nog voorbij je gezicht. Door pijl en boogbewe-ging kun je harder slaan. Maak een zwanenhals met je pols (gaat de bal naar beneden). Eventueel aanloop (voor een rechtshandige): links, rechts, links (aansluitpas) en spring met twee voeten omhoog.

Queen & King of the Court 3-3-3
Scan of klik *hier* naar de Nederlandse uitleg regels Queen & King of the Court een spelvariant binnen het beachvolleybal

Doelstelling: leren passen, leren samenspelen, spelregels kennen en minimaal drie technische/tactische aanwijzingen kennen. Veldgrootte: 6 x 9 meter. Beginbal: onderhands ingooien. Nethoogte: 1.50-2.10 meter. Aantal: 27 spelers. Leeftijd: 12-18 jaar. Tijd: na vijf minuten tegen een andere tegenstander spelen. Materiaal: twee ballen per veld; acht pilonnen of markeerhoedjes. Schuin net.

Organisatie/regels: je kunt alleen punten scoren op het Kingsfield. Scoor je op het instapveld dan mag je doordraaien naar het Koningsveld. De eerste bal mag je niet vangen, de tweede wel. Maximaal drie keer samenspelen. Wie heeft er na vijf minuten de meeste punten? Organisatie: move up, move downsysteem (de winnaar schuiven een plaats op naar links en de verliezers gaan een plek naar rechts). Alle andere teams blijven staan.

Makkelijker maken: net lager, je mag alle ballen vangen.
Moeilijker maken: het veld langer of breder maken, met onderhands serveren (eerste serve fout dan mag je nog een keer, vergelijk tennis: second service), je mag geen enkele bal meer vangen.

Aandachtspunten: bij voorkeur drie keer samenspelen in de volgorde pass, set, smash. Maak van je armen een plank bij de pass. Probeer naar de midvoor (spelverdeler) te spelen. Geef een hoge set zodat de aanvaller tijd heeft. Opstelling in een driehoek (twee achterin).

//

Geef een hoge set zodat de aanvaller tijd heeft

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
guus.klein.lankhorst@nevobo.nl
Guus Klein Lankhorst werkt als projectleider Jeugdvolleybal bij de Nederlandse Volleybal Bond
Kernwoorden
speelse volleybalvormen

Wereldgerichte weerbaarheid: LO-lessen met levenslange impact 2

Tv-programma's zoals VIP Special Forces en Kamp van Koningsbrugge zijn zeer populair. Er worden weerbaarheidsprogramma's voor sportcoaches ontwikkeld en er verschijnen rapporten over de weerbaarheid en mentale gezondheid van jongeren. En natuurlijk kent de LO een lange traditie van weerbaarheidstrainingen. Ooit was gymnastiek nauw verbonden met juist dat: fysiek en mentaal weerbaarder worden, in de meest brede zin van het woord; leren opkomen voor jezelf en tegelijk en op hetzelfde moment oog houden voor de ander. Dit artikel is een vervolg op het artikel in LO Magazine 6, 2024. Daarin is gesproken over verschijningsvormen van weerbaarheid in het onderwijs. In dit artikel wil ik stilstaan bij mogelijke praktische uitwerkingen van weerbaarheidstraining. | Erik Hein

Weerbaarheid rubric

Om leerlingen uit te dagen kun je rubrics gebruiken. Gebruik deze rubrics om uitdagend en methodisch leerlingen te helpen bij het ontwikkelen van weerbaarheid. Je kunt er overigens ook een challenge kaart voor de leerlingen zelf van maken. Hiermee wordt een ontwikkeling geschetst die leerlingen kunnen doormaken. Het gaat om het aangeven van persoonlijke groei, niet om te gebruiken als beoordeling.

Niveau	Omgaan met weerstand, doel bereiken en hulp bieden
1	De leerling heeft een doel, maar geeft op bij de eerste vorm van weerstand.
2	De leerling heeft een doel en blijft gemotiveerd ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), maar bereikt het doel niet.
3	De leerling heeft een doel, gaat door ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk) en bereikt uiteindelijk het doel.
4	De leerling heeft een doel, gaat door ondanks weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), bereikt het doel en biedt incidenteel hulp aan andere leerlingen.

Niveau	Omgaan met weerstand en falen en ervaringen toepassen in nieuwe situatie
1	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), maar staat weer op en bereikt het doel.
2	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel en biedt regelmatig hulp of steun aan andere leerlingen.
3	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel en past deze ervaring toe in toekomstige uitdagingen en biedt regelmatig hulp aan anderen.
4	De leerling heeft een doel, faalt ten gevolge van weerstand (bijvoorbeeld fysieke vermoeidheid, moeilijkheid, mentale druk, emotionele druk en sociale druk), staat weer op, bereikt het doel, past deze ervaring toe in toekomstige uitdagingen, toont consistent empathie en samenwerking met andere leerlingen en biedt proactief hulp, begrijpt de uitdagingen van anderen en helpt hen ook doelen te bereiken.

Activiteiten in de LO-les

In principe kan elke LO-activiteit ingezet worden om expliciet of impliciet de weerbaarheid te vergroten. Het heeft te maken met inzet: kies een uitdagend doel, ga ervoor, zet door, sta weer op als je valt. En weet dat je hierdoor sterker wordt (mindset). Zie vallen niet als falen maar als mogelijkheid tot groei. Het is aan de docent en de leerlingen om de grote van de weerstand te bepalen. Net zoals in de trainingsleer vindt er alleen adaptatie plaats als de 'prikkel' net iets zwaarder is dan dat je leerling aan kan (principe van progressieve belasting/overload).

Fysiek-Mentale activiteiten

Fysieke activiteiten lenen zich goed voor weerbaarheidsonderwijs. Ze zijn relatief eenvoudig en daardoor veilig onder vermoeidheid. Hier volgen een paar concrete voorbeelden die ik zelf gebruik in de lessen.

Activiteit: Obstakelparcours

Omschrijving: de leerlingen moeten een obstakelparcours voltooien binnen een bepaalde tijd. Het parcours omvat verschillende hindernissen zoals klimmen, tillen en dragen, tijgeren, balanceren en springen. Koppel dit aan de rubrics. Ter illustratie beschrijf ik hier alleen niveau 1 en 4, de rest kun je zelf bedenken:

- Niveau 1 (omgaan met weerstand). Voorbeeld: Jan heeft een doel en begint vol goede moed aan het parcours, maar stopt zodra hij bij het eerste klim obstakel komt.
- Niveau 4 (ervaring toepassen). Voorbeeld: Anouk struikelt tijdens het parcours, staat weer op en voltooit het parcours. Ze reflecteert op haar ervaring. In de tweede ronde past ze geleerde lessen toe en ze helpt anderen om dezelfde fouten te vermijden. Ze werkt samen met haar teamgenoten en ze voltooien samen het parcours.

Activiteit: Conditie Circuits

Omschrijving: de leerlingen moeten een circuit van conditie-oefeningen voltooien. Het circuit bestaat uit verschillende stations, elk met een andere oefening zoals touwtjespringen, burpees, planken, high knees, mountain climbers en jumping jacks.

Elke oefening wordt gedurende één minuut uitgevoerd, gevolgd door 30 seconden rust voordat naar het volgende station wordt gegaan. De hele cyclus wordt drie keer herhaald. Koppel dit aan de rubric. Ter illustratie alleen niveau 1 en 4, de rest kun je zelf bedenken:

- Niveau 1 (omgaan met weerstand). Voorbeeld: Jeffrey begint met touwtjespringen, maar stopt na 30 seconden omdat hij moe wordt en omdat hij druk voelt van de andere leerlingen die kijken.
- Niveau 4 (ervaringen toepassen). Voorbeeld: Elma raakt uitgeput tijdens de burpees en stopt even. Ze gaat toch weer door en voltooit het volledige circuit. Ze reflecteert op haar ervaring en helpt in de volgende ronde succesvol en actief andere leerlingen door tips te geven en samen te werken.

Coping vaardigheden

Coping is het aanpassen van je gedrag en denkwijze om met stress en weerstand om te gaan. In weerbaarheidsonderwijs stel je leerlingen niet alleen maar bloot aan weerstand. Je leert ze ook coping vaardigheden aan. Dit kun je expliciet doen door een stukje educatie te geven. Je kunt ze ook activiteiten laten ervaren en ze al lopende coping vaardigheden aanbieden. Een paar *evidence based* ideeën wat betreft zelfregulatievaardigheden zijn de volgende.

//

Friedrich Nietzsche:
"Hij die zijn waarom kent, kan elke hoe verdragen."

Coping flexibiliteit

Onno Pouw is teamleider bij een speciale eenheid van de Koninklijke Marechaussee/Defensie (de Brigade Speciale Beveiligingsopdrachten) en een expert op het gebied van stressmanagement en coping-strategieën. Van hem leerde ik over coping flexibiliteit. Dat wil zeggen dat het afwisselen van verschillende coping-strategieën je helpt je sneller te herstellen, gezonder te blijven en beter te presteren. Ook uit ander onderzoek blijkt dat een flexibele coping toolbox effectief is. Leer je leerlingen te ontdekken wat bij hen past. Voor de een is dat positieve zelfspraak, voor de ander hulp vragen. Voor weer iemand anders is dat zelfregulatie door een verlengde uitademing, voor een ander taakgericht het probleem oplossen.

Zelfspraak

Zelfspraak is een krachtige vaardigheid die we kunnen gebruiken om onze leerlingen te helpen omgaan met moeilijke situatie. Als leraren kunnen we onze leerlingen leren dat hun gedachten invloed hebben op hun emoties en gedrag. Gedachten zijn krachten. Het is belangrijk om hen te laten begrijpen dat ze niet hun gedachten zijn, maar dat ze gedachten hebben. Door hen te laten zien dat ze kunnen kiezen welke gedachten hen helpen, geven we een waardevol instrument voor zelfregulatie.

Als dingen moeilijk worden, is het cruciaal dat onze leerlingen leren terug te denken op hun 'waarom' en dat ze dat in hun hoofd of hardop herhalen. Friedrich Nietzsche zei eens: "Hij die zijn waarom kent, kan elke hoe verdragen." Als leraren kunnen we onze leerlingen helpen om hun doelen, dromen en waarden te identificeren. Door hen een duidelijk begrip te geven van hun 'waarom', geven we ze een kompas om hen te leiden door uitdagingen heen.

Een andere waardevolle stap met betrekking tot zelfspraak is het helpen van onze leerlingen bij het ontwikkelen van een 'innerlijk wijze coach'. Dit is een denkbeeldig persoon die hen in gedachten bijstaat en hen aanmoedigt, ondersteunt en motiveert, vooral als dingen moeilijk worden. Deze innerlijke coach kan een superheld zijn, een mentor, een dierbaar familielid, of zelfs een toekomstige versie van henzelf die al hun doelen heeft bereikt. We kunnen onze leerlingen aanmoedigen om zich levendig voor te stellen hoe hun innerlijke coach eruitziet, hoe deze klinkt en welke adviezen deze zal geven. Ze kunnen hun innerlijke coach vragen stellen zoals: "Wat zou mijn innerlijke coach doen in deze situatie?" of "Wat zou mijn innerlijke coach tegen me zeggen om me te motiveren?"

Ten slotte is het nuttig om onze leerlingen te leren hoe ze zichzelf instructies kunnen geven tijdens activiteiten. Hier zijn een paar voorbeelden van wat ze tegen zichzelf kunnen zeggen: adem in en langer uit, eerst mijn linker- en dan mijn rechterbeen. Hierdoor blijven ze in het hier en nu en taakgericht.

Wise Mind-Oefening

Vertel je klas over een hele interessante oefening die kan helpen om beter met emoties om te gaan en verstandige beslissingen te nemen. Deze oefening heet de *Wise Mind*-oefening. Stel je voor dat je twee verschillende manieren van denken hebt. Eén manier wordt de 'Emotionele Geest' genoemd. Dit is wanneer je vooral denkt met je gevoelens. Misschien

Call to Action

Wat is jouw coping voorkeur als je het moeilijk hebt?

- Actief aanpakken en oplossen: identificeer het probleem, bedenk oplossingen en deel ze in kleine stappen om grote uitdagingen behapbaar te maken.
- Verdoving zoeken: vermijd tijdelijke ontsnappingen zoals overmatig werken, sporten of middelen zoals drugs. Zoek gezondere manieren om met stress om te gaan.
- Vermijden: tijdelijk negeren van problemen kan soms verleidelijk zijn, maar probeer snel over te schakelen naar actievere coping-strategieën.
- Steun zoeken bij anderen: het delen van problemen met vrienden kan een gevoel van gemeenschap en kracht geven, waardoor oplossingen sneller worden gevonden.
- Piekeren: probeer negatieve gedachten om te zetten in positieve actie door je te richten op dingen waar je controle over hebt en niet te veel te focussen op de mening van anderen.
- Uiten van emoties: het uiten van emoties kan opluchting bieden, maar vermijd het om vanuit emoties anderen te schaden. Schakel indien nodig over naar andere coping-strategieën.
- Geruststellende gedachten: gebruik humor, relativeer en accepteer dat niet alles perfect hoeft te zijn. Vier successen en laat perfectionisme los.

word je snel boos, blij of verdrietig en doe je soms dingen zonder er goed over na te denken. Dan hebben we de 'Rationele Geest'. Dit is wanneer je alleen denkt met je hoofd en logisch nadenkt. Je kijkt alleen naar de feiten en denkt goed na voordat je iets doet, maar je houdt geen rekening met je gevoelens.

Nu komt de interessante deel: de *Wise Mind*. Dit is wanneer je deze twee manieren van denken samenbrengt. Het betekent dat je zowel naar je gevoelens luistert als logisch nadenkt. Op die manier kun je een goede en evenwichtige beslissing maken.

Stel je bijvoorbeeld voor dat je boos bent omdat een vriendje iets heeft gezegd dat je pijn heeft gedaan. Je 'Emotionele Geest' wil misschien dat je terug schreeuwt of wegloopt. Maar je 'Rationele Geest' weet dat dat misschien niet de beste oplossing is. Dus, door je *Wise Mind* te gebruiken, kun je nadenken over hoe je je voelt en ook nadenken over wat het beste is om te doen. Een belangrijke stap is door eenvoudige oefeningen te doen om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens. Bijvoorbeeld een bodyscan of een ademhalingsoefening.

Een andere belangrijke vaardigheid is het oefenen met het herkennen en benoemen van je emoties, zonder ze te veroordelen. Zo kun je leren om ze op een gezonde manier te uiten en ermee om te gaan. Dit kan betekenen dat je tegen jezelf zegt: "Ik voel me boos omdat..." of "Ik voel me verdrietig omdat...".

Het is ook nuttig om de situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Dit betekent dat je jezelf vragen stelt als: "Hoe zou ik me voelen als ik in de schoenen van de ander stond?" of "Wat zou een volwassene in deze situatie doen?"

Tot slot is het goed af en toe even na te denken over je keuzes en acties en jezelf af te vragen of je handelde vanuit je emoties, je verstand, of een combinatie van beide. Dus, door de *Wise Mind*-oefening te gebruiken kunnen we leren om onze emoties te begrijpen en op een slimme manier met ze om te gaan. Zo kunnen we betere beslissingen nemen en meer in balans zijn.

//

Wise Mind betekent dat je zowel naar je gevoelens luistert als logisch nadenkt

//

Je kunt leren surfen op de golven van emoties!

Surfen op je emoties

Opgeven is vaak een emotionele beslissing. Terwijl het beter een *Wise Mind* beslissing kan zijn zoals je eerder kon lezen. Leer je leerlingen te surfen op emoties. Stel je voor dat je op een surfplank staat in de oceaan. Op een dag komen er grote golven aan, net als sterke emoties die je voelt, zoals boosheid of verdriet. Maar weet je wat? Je kunt leren surfen op die golven van emoties!

- Emoties zijn boodschappers: emoties willen je helpen. Soms zijn ze heel heftig als een grote golf. Ze gaan net als golven ook weer weg dus je hoeft er niet perse op te reageren. Wacht maar even tot de grote golf over is en surf dan lekker mee.
- Herken de emotie: het is belangrijk om te weten welke emotie je voelt. Is het boosheid, verdriet of iets anders? Door het een naam te geven, begrijp je beter wat je doormaakt.
- Accepteer de emotie: het is helemaal oké om emoties te voelen, net zoals het normaal is om golven in de zee te hebben. Probeer je emotie te accepteren in plaats van ertegen te vechten.
- Kijk naar de emotie: stel je voor dat je een wetenschapper bent die de golven bestudeert. Kijk hoe de emotie in je lichaam voelt. Wanneer en waar voel je de golf opkomen en wanneer is hij weer weg? Kun je een grote golf al beter herkennen? Is het als een woeste golf of meer als een rustige deining?
- Adem en ontspan: adem diep in en uit, net zoals je doet als je je klaarmaakt om op een surfplank te staan. Dit helpt je om rustig te blijven terwijl de golf van emotie je probeert mee te nemen.
- Blijf in het 'hier en nu': laat je gedachten niet afdwalen naar andere dingen. Focus op wat er nu gebeurt, net zoals je je richt op de golven om je heen terwijl je surft.
- Zie hoe de emotie verandert: net als golven in de zee, zullen ook emoties komen en gaan. Merk op hoe de emotie na een tijdje minder intens wordt, net als wanneer de golven kalmeren.
- Door te leren surfen op emoties, kun je leren om ze onder controle te houden en er niet door overspoeld te raken. Het is net als het leren beheersen van de kracht van de oceaan terwijl je op je surfplank staat.

Zelfregulatie vaardigheden

Leer de leerlingen om te gaan met te grote spanning door een simpele methode die ze als geheel of als deel kunnen toepassen. Deze vaardigheid maakt een combinatie tussen 'gronden', 'ademhaling', het visuele systeem en mindfulness. De kern is om bij een overweldigende emotie en de neiging op te geven even een korte pauze te nemen.

- Stop en sta stevig. Dit is een oefening om te aarden. Voel je voeten op de grond.
- Adem in en langer uit. Dit brengt de stress direct omlaag.
- Kijk om je heen en noem drie dingen op die je ziet. Stress lijdt tot tunnelvisie. Je visuele veld vergroten verminderd de stress. Bovendien volgt aandacht je ogen waardoor je afgeleid wordt van de stress.
- Maak een plan en ga weer door!

Tot slot

Weerbaarheid is een cruciale eigenschap van individuen, gemeenschappen en samenlevingen waarmee we moeten leren omgaan met onvermijdelijke weerstand, verstoringen en uitdagingen. Weerbaarheid betekent ergens voor staan, gaan, doorgaan, vallen en sterker opstaan. En daarbij altijd oog te hebben of wat ik wil ook goed voor de ander en de wereld is. Weerbaarheid is staan blijven, terugveren en sterker worden in het midden tussen Ik en de Wereld. Door bewust te werken aan het versterken van weerbaarheid kunnen we bijdragen aan een veerkrachtigere en meer empathische samenleving waarin mensen in staat zijn om met uitdagingen om te gaan. En elkaar te ondersteunen. En dit begint op school, bij jou in de les. ●

i

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
info@erikheinacademy.com
Foto's
Erik Hein
Kernwoorden
weerbaarheid, wereldgericht onderwijs

Samen Bewegen Regelen in het basisonderwijs

Een praktische inspiratiebron voor leerlingen en leerkrachten om 'Samen bewegen regelen' te vertalen naar de eigen praktijk

33,50
excl BTW

Bestel het boek nu!
Via:www.sportsmedia.nl/samen-bewegen-regelen

Leerkrachten schakelen vaak leerlingen in als helpers. Zij vinden het thema Bewegen regelen om meerdere redenen belangrijk: zelfstandigheid van leerlingen vergroten, beweegtijd maximaliseren en instructietijd minimaliseren. Uit onderzoek blijkt dat veel leerkrachten in het basisonderwijs onbewust bekwaam zijn in het samen met leerlingen regelen van een les bewegingsonderwijs.

Dit boek biedt een onderwijskundig kader voor een bewuste aanpak van het doeldomein 'Samen bewegen regelen' in het basisonderwijs. Het bijzondere is dat dit niet alleen gaat over het leerproces van leerlingen, maar ook over dat van een leerkracht. Het gericht aanleren van regelende taken aan alle leerlingen is voor veel leerkrachten een flinke verandering. De reguleringsuitdaging hierbij is dat leerlingen in verschillende contexten leren om de toenemende beweegdiversiteit op een sociaal rechtvaardige wijze te organiseren als groep.

janluitingfonds
blijven groeien in je vak

Gebruik jij al de combinatie van een leerlingvolgsysteem en plansysteem in het bewegingsonderwijs?

Probeer VolgMij en PlanMij nu vrijblijvend een maand gratis!

Volg Mij en Plan Mij bieden jou de tools die je werk leuker, makkelijker en betekenisvoller maken. Het leerlingvolgsysteem Volg Mij geeft je inzicht in de beweegvaardigheid en motorische ontwikkeling van je leerlingen. Plan Mij is een handige planningstool voor je lessen, waarmee je eenvoudig je lessen kunt aanpassen en verbeteren.

volg mij

VolgMij is gebaseerd op de motorische leerlijnen en reguleringsdoelen uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Hiermee volg je leerlingen op verschillende niveaus gedurende meerdere momenten per schooljaar. Daardoor krijg je een nauwkeuriger en betrouwbaarder beeld van de beweegvaardigheid van je leerlingen.

plan mij

Met Plan Mij kun je snel en eenvoudig je dag-, week-, maand- of jaarplanning maken. Doordat Plan Mij bijhoudt welke leerlijnen je hoe vaak hebt aangeboden, zie je in een oogopslag of je ergens wel of niet voldoende aandacht aan hebt besteed. Plannen kan zo veel gestructureerder en nauwkeuriger.

Meer weten?
Kijk op www.janluitingfonds.nl/volgmij-planmij

janluitingfonds
blijven groeien in je vak

Leren bewegen op ALO Groningen; leren deelnemen

De uitdaging is groot. In heel Nederland, maar zeker ook in Noord-Nederland zijn de uitdagingen op het gebied van goed en voldoende bewegen groot. Kinderen spelen minder buiten, de beweegvaardigheid gaat achteruit (Hoofdwijk et al., 2020) en specifiek in Groningen is er volgens het sociaal Planbureau Groningen (zd) zelfs sprake van meer overgewicht en meer obesitas dan landelijk. De ALO in Groningen wil, door onderzoek en opleiden, bijdragen aan het oplossen van maatschappelijke vraagstukken. | Mark Jan Mulder, Paul Tesselaar, Sierd Wijnalda en Steven Gerrits

Het onderwijsprogramma is integratief. Studenten leren aan de hand van praktijkuitdagingen zichzelf te ontwikkelen én om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de beroepspraktijk. We noemen dat een challenge. Zo'n challenge voert de student op zijn of haar leerwerkplek uit. Om studenten goed voor te bereiden worden er ondersteunende lessen aangeboden en heeft de student een challenge-coach. We bieden hiervoor bijvoorbeeld vijf verplichte BOK- (Body of Knowledge)modules aan. Daarnaast staan in de sportpraktijklessen, naast het opdoen van eigen vaardigheid, de theorieën en methodisch-didactische principes centraal.

Goed of beter leren bewegen?

Zoals Massink (2023) aangeeft gaat het goed leren bewegen (lees leren deelnemen aan bewegingssituaties) hand in hand met beter leren bewegen. Massink schetst terecht dat de ideeën over goed leren bewegen in de loop van de geschiedenis veel verschillende invalshoeken hebben gekend, van een gezondheidsbenadering tot ideaaltypische uitvoeringen naar het leren deelnemen aan de bewegingscultuur. Om in de breedte te kunnen deelnemen aan de bewegingscultuur aan een breed scala aan bewegingssituaties is vaardigheid in basismotoriek volgens ons een voorwaarde. Volgens ons staat in het beter leren deelnemen aan bewegingssituaties het bewegen zelf centraal.

De opdracht is breed

De ALO leidt op tot sportpedagogen die breed kunnen worden ingezet. Vanuit een opvoedkundig perspectief dragen deze sportleraren hun steentje bij in zowel onderwijs, buurt en sport. De bewegingscultuur is breed en het aanbod aan mogelijk te kiezen activiteiten dusdanig groot, dat het kiezen van heel specifieke 'bewegingen' en 'sporten' die de deelnemers (leerlingen) moeten leren soms lastig is. Daarom kiezen we in de opleiding voor een benadering waarbij het gaat om het aanleren en ervaren van de essenties van sporten en essenties van bewegingen (ook in motorisch leren), we kunnen eigenlijk niet anders.

We proberen de leeromgeving zo krachtig mogelijk te maken, waarbij de leerervaringen onder andere persoonlijk betekenisvol worden als die een hoge mate van te verwachten transfervaardigheden geven (Timmers, 2006). Bondig gezegd; als dat wat je leert in meerdere situaties te gebruiken valt. We doen dus niet 'zomaar' iets, maar kiezen bewust activiteiten die een zeer herkenbare 'kern' van de bewegingscultuur vertegenwoordigen.

Motorisch leren

Wat wordt er geleerd over motorisch leren? Omdat, zoals hierboven geschetst, het werkveld breed is en de doelstellingen divers zijn, kiezen we ervoor om ook onze studenten in de BOK-lijn en de sportpraktijklessen in aanraking te laten komen met een veelheid aan theorieën.

Geen keuze op basis van een heel specifieke overtuiging dus, want een sportleraar moet in staat zijn in verschillende situaties verschillende benaderingen te hanteren. De ALO-ers komen bijvoorbeeld in aanraking met theorie over impliciet motorisch leren, leren over de coördinatieve vermogens zoals bedoeld door Bosch (2012), de fasen in motorische ontwikkeling en bijvoorbeeld ook over de Constraints-Led Approach (CLA) (Renshaw et al., 2019).

//

We kiezen bewust activiteiten die een zeer herkenbare 'kern' van de bewegingscultuur vertegenwoordigen

Lessen sportpraktijk

De nadruk ligt niet op het reproduceren van theorie, onze ervaring is dat studenten daar niet erg warm voor lopen. Hoewel theorie dus stevig in de BOK-leerlijn naar voren komt wordt er verder een breed scala aan sportpraktijklessen aangeboden. Natuurlijk komen de 'Big Six' aan bod. Maar daarnaast staat klimmen op het programma en richten we ons op de methodische en didactische bekwaamheid in activiteiten die meer gericht zijn op het bewegen in de openbare ruimte als suppen, kanopolo, wadlopen en mountainbiken. Verder kan er worden geleerd over meer informele sporten zoals parcours, yoga en calisthenics. Daarmee zorgen we ervoor dat de sportpraktijk op de opleiding een afspiegeling van de brede zich steeds ontwikkelende bewegingscultuur blijft.

In deze sportpraktijklessen wordt steeds gezocht naar de essenties van het bewegen en lesgeven. Door de vertaling te richten op de essenties van het bewegen en door de activiteiten goed te kiezen is het mogelijk om steeds aandacht te hebben voor zowel het motorisch leren als de methodisch-didactische aspecten van de sportpraktijk.

Expliciteren van impliciet leren

Binnen de atletieklessen op de ALO Groningen worden de afgelopen jaren impliciete leerstrategieën ingezet voor het ontwikkelen van de eigen vaardigheid van studenten. Ondanks de beperkte oefentijd worden studenten hierdoor motorisch snel vaardiger en blijken de vaardigheden in de latere leerjaren goed te beklijven.

Als sportdocent is expliciete kennis van bewegen alleen wel van belang om bewuste keuzes te maken in lesinhoud en begeleiding. Deze expliciete kennis staat wellicht haaks op de impliciete wijze waarop we motorisch leren willen stimuleren, maar is voor een sportleraar nodig om hiermee uit de voeten te kunnen in de praktijk.

Tijdens de lessen atletiek starten we met het aanleren van de totaalbeweging op een impliciete wijze. Na deze ervaring wordt de kennis expliciet gemaakt, zodat studenten de beweging begrijpen en in andere situaties kunnen toepassen (transfer maken). Onderstaand voorbeeld geeft dit weer.

Leerlingen springen, na een voorbeeld van de docent, in bovenstaande situatie zo ver mogelijk, waarbij ze aanlopen over zeven markeringsdopjes (met afzetbeen over eerste dop stappen). Bij de afzet wordt er steeds een foto van een atletiekonderdeel getoond door een medestudent die achterin de verspringbak staat.

Er zijn verschillende baantjes uitgezet, waar studenten op basis van paslengte een keuze uit maken. Na een aantal sprongen wordt studenten gevraagd in tweetallen na te denken welke vier technische aspecten deze beweegsituatie afdwingt. Antwoorden kunnen zijn:

- ritmisch aanlopen, waarbij actief wordt gelopen (knieën op);
- goed uitkomen op de balk (voor het schuimblok) met een actieve (niet te grote) laatste pas;
- felle knie-inzet en hoogte creëren in de vluchtfase (springen over draadhorde);
- rechtop blijven bij de afzet.

Een andere vorm waarin impliciet leren (doelaanpak) wordt toegepast is 'risicoverspringen', waar studenten voor de pionnen afzetten en zo ver mogelijk over een lijn proberen te springen.

Een situatie met dwangstellingen bij verspringen

Risicoverspringen

De openbare ruimte

Het blotevoeten pad is ook een beweegomgeving, en een voorbeeld van sportpraktijk in de openbare ruimte. Buitenspelen speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van motorische vaardigheden en

Ongestructureerd buitenspel zorgt voor kwalitatief hoogstaande motorische vaardigheden

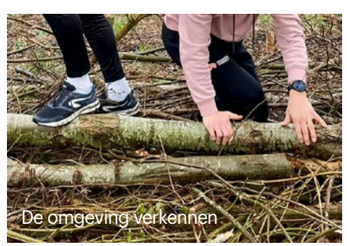
welbevinden (Parfitt & Eston, 2005) bij kinderen. Motorische vaardigheden kunnen worden beschouwd als zelforganiserende processen, waarbij variatie essentieel is voor de ontwikkeling van flexibele en aanpasbare motorische patronen. Ongestructureerd buitenspel biedt volgens ons precies de variatie en dynamiek die noodzakelijk is voor de ontwikkeling van kwalitatief hoogstaande motorische vaardigheden (Sæther & Lyngstad, (2024). De diversiteit aan bewegingen en de zelfregulatie die vereist is in ongestructureerde speelsituaties draagt bij aan een evenwichtige motorische ontwikkeling, wat een solide basis vormt voor complexere sportactiviteiten op latere leeftijd.

Buitenspelen

In de module 'Bewegen in de openbare ruimte' leren studenten omgaan met deze beweegomgevingen. Studenten krijgen de opdracht om de directe omgeving van hun stageschool te analyseren met betrekking tot geschikte locaties voor buitenspelactiviteiten. Op basis van deze analyse ontwikkelen ze een pedagogisch verantwoord lesprogramma, dat vervolgens in de praktijk uitgevoerd wordt.

Locaties in de stad Groningen worden als casestudies gebruikt. Wij gaan in het lesprogramma van de ALO bijvoorbeeld met de studenten in het bos (daar waar het kan en mag) een wedstrijdje voetbal spelen en vragen vervolgens naar de ervaring en hoe de omgeving het spel beïnvloedt. Om dit goed te snappen maken we gebruik van de ruimtelijke theorie voor grootschalig ontwerp (Petrin, 2021) waarin studenten leren kijken naar de software, hardware en orgware (organisatie die actief is) die een omgeving biedt of juist nodig heeft. Op basis van dit model inventariseren studenten eerst alle (bij voorkeur) natuurlijke locaties (bosjes, meertjes, duinen, maar bijvoorbeeld ook een trapveldje) op bruikbaarheid.

Op blote voeten voel je meer


De omgeving verkennen

Samen met de leerwerkplek wordt vervolgens een lesontwerp gemaakt. Studenten krijgen feedback op dit ontwerp, van elkaar, de medestudenten en de docent. Een onderdeel van deze feedback is gericht op de motorische uitdagingen die de leerlingen aangaan en de diversiteit aan ervaringen die worden opgedaan. Vervolgens wordt het ontwerp bijgesteld en uitgevoerd.

Ambitie

De ambitie is groot, daarom is integratie nodig. We hebben in het leergebied bewegen en sport te maken met een breed scala aan doelstellingen in het leren. Dat leren is gericht op motorische ontwikkeling, sociale vaardigheid, persoonlijke groei en ontwikkeling van leerlingen. De ontwikkelingen in de maatschappij laten op het gebied van bewegen en gezondheid geen positief beeld zien, de uitdaging is groot. In Groningen kiezen we er expliciet voor om studenten op te leiden die deze vraagstukken willen aanpakken. De ambitie is daarmee ook groot. Daarbij is het kiezen van passende onderwijsinhoud vaak lastig, want de onderwijstijd is maar één keer uit te geven. Daarom kiezen we voor een sterk geïntegreerd onderwijsprogramma en stimuleren we het zoeken naar een transfer. Zo zijn we vaak samen met onze studenten op zoek gaan naar de meest passende oplossing voor het (motorische) vraagstuk dat er ligt. ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
m.j.mulder@pl.hanze.nl
Mark Jan Mulder, **Paul Tesselaar**, **Sierd Wijnalda**, **Steven Gerrits** zijn docent op het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool

Foto's
Mark Jan Mulder

Kernwoorden
motorisch leren, opleiden, sportpraktijk, atletiek, bewegen in de openbare ruimte

De kracht van het arrangement 5

Inzichten in motorisch leren; een samenvatting

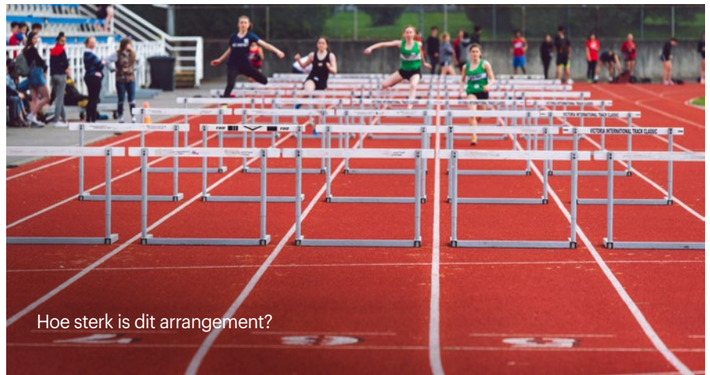
In de artikelenreeks 'De kracht van het arrangement' analyseren Wij, Theo de Groot en Jaap Verhagen hoe beweegprofessionals motorische leeromgevingen kunnen ontwerpen. Met behulp van moderne inzichten, zoals de Constraints-Led Approach (CLA), creëren we omgevingen die niet alleen effectief zijn, maar ook betekenisvol voor de deelnemers. Deze benadering stelt ons in staat om leeromgevingen te ontwikkelen die zijn afgestemd op de specifieke behoeften van de leerlingen - zoals wat zij op dat moment nodig hebben - en op hun capaciteiten, door uitdagingen te bieden die hen verder kunnen brengen. Hierdoor wordt het leerproces niet alleen efficiënter, maar ook relevanter en motiverender voor de deelnemers. | Theo de Groot en Jaap Verhagen

1 Beweegarrangementen en motorisch leren

Het concept van beweegarrangementen

Beweegarrangementen zijn doelbewuste opstellingen van materialen, regels en omstandigheden. Ze zijn ontworpen om bepaald beweeggedrag uit te lokken en te sturen, waardoor het motorische leerproces wordt geoptimaliseerd. Voor beweegprofessionals, zoals leraren lichamelijke opvoeding en sportcoaches, is het creëren van deze arrangementen essentieel. Het zorgt ervoor dat deelnemers niet alleen de gewenste bewegingen uitvoeren, maar dit ook doen op een manier die hun motorische vaardigheden effectief ontwikkelt.

De artikelen maken uitgebreid gebruik van de Constraints-Led Approach (CLA) als theoretisch kader. Deze benadering, gebaseerd op de principes van niet-lineaire pedagogiek en ecologische psychologie, stelt dat bewegingen ontstaan als gevolg van beperkingen (constraints) die voortkomen uit de taak, de omgeving en de deelnemer zelf (Newell, 1986). Door deze beperkingen bewust in te zetten en goed af te stemmen, kunnen beweegprofessionals een uitdagende leeromgeving creëren. Hierin leren deelnemers door actief oplossingen te vinden voor de beweeguitdagingen die aan hen worden voorgelegd. Dit maakt het leerproces niet alleen effectief, maar ook betekenisvol en motiverend.


Hoe sterk is dit arrangement?

Sterke en zwakke arrangementen

We maken onderscheid tussen sterke en zwakke beweegarrangementen:

- Sterke arrangementen, zoals een gymzaal waarin obstakels deelnemers dwingen specifieke routes te volgen, zijn situaties waarin de opstelling van materialen en omstandigheden zo is ontworpen dat de gewenste beweging bijna automatisch wordt uitgevoerd door de deelnemer (Renshaw, Davids, Newcombe, & Roberts, 2019).
- Zwakke arrangementen bieden daarentegen meer vrijheid en variatie in beweeggedrag. Deze arrangementen zijn minder richtinggevend en laten de deelnemer meer ruimte om eigen oplossingen te vinden voor de gestelde beweeguitdagingen.

De keuze tussen sterke en zwakke arrangementen hangt af van het doel van de les of training. Als het doel is om een specifieke motorische vaardigheid aan te leren, kan een sterk arrangement effectief zijn. Voor het ontwikkelen van creativiteit en probleemoplossend vermogen in beweging, kan een zwakker arrangement meer geschikt zijn.

Dwangstellingen en sturende arrangementen

Een belangrijk concept in de artikelen is het onderscheid tussen dwangstellingen en sturende arrangementen:

- Dwangstellingen zijn zo ontworpen dat de deelnemer weinig keuze heeft en het gewenste beweeggedrag moet vertonen. Dit draagt bij aan de gerichte ontwikkeling van specifieke vaardigheden. Bijvoorbeeld, als een touw op een bepaalde hoogte is gespannen waardoor een kind moet springen om eroverheen te komen, wordt het kind gedwongen de juiste sprongtechniek toe te passen.

Een dwangstelling of een sturend arrangement?

- Sturende arrangementen bieden de beweger meer vrijheid in de uitvoering van een taak, maar geven nog steeds specifieke richting aan het leerproces. Een voorbeeld hiervan is het plaatsen van markeringen op de grond die een specifieke looproute aangeven, waardoor het beweeggedrag van de deelnemer wordt gestuurd zonder dat deze wordt gedwongen.

Deze benaderingen zijn geworteld in de Constraints-Led Approach (CLA), die benadrukt dat bewegingen ontstaan uit een dynamische interactie tussen beperkingen van de taak, de omgeving en de individuele kenmerken van de beweger (Newell, 1986). Dit theoretische kader helpt beweegprofessionals om leeromgevingen te ontwerpen die aansluiten bij de capaciteiten en behoeften van hun deelnemers (Davids et al., 2008). Door deze benaderingen toe te passen, kunnen ze het leerproces optimaliseren en deelnemers motiveren om actief deel te nemen.

Perceptuele-motorische integratie

Perceptuele-motorische integratie verwijst naar het proces waarbij perceptuele signalen, zoals visuele of tactiele informatie, worden gekoppeld aan motorische handelingen, wat resulteert in succesvolle bewegingen. In beweegarrangementen houdt dit in dat de omgeving zo moet worden ontworpen dat perceptuele cues – wat de beweger ziet en wat zijn bewegingen richt en uitlokt – de beweger helpen om de juiste motorische handelingen te kiezen. Bijvoorbeeld, visuele markeringen op de vloer tijdens een sporttraining kunnen de aandacht van de beweger richten op de juiste plaatsing van hun voeten, wat leidt tot een betere uitvoering van de beweging. Dit gebruik van natuurlijke koppelingen tussen perceptuele informatie en motorische reacties draagt bij aan effectiever leren (Gibson, 1979).

2 Speelkriebels, beweegthema's en persoonlijke beleving

Speelkriebels: De drijfveer achter motivatie

Een van de centrale concepten in de artikelen is dat van de 'speelkriebel', een term die verwijst naar de intrinsieke motivatie van een beweger om deel te nemen aan een activiteit. Speelkriebels ontstaan uit de persoonlijke betekenis die een deelnemer aan een activiteit hecht. Wanneer een beweegarrangement aansluit bij de speelkriebels van de deelnemer, wordt de activiteit uitdagend én betekenisvol, wat de intrinsieke motivatie en betrokkenheid aanzienlijk verhoogt, essentiële factoren voor succesvol motorisch leren.

Speelkriebels zijn nauw verbonden met theorieën van intrinsieke motivatie, zoals beschreven door Deci en Ryan (2000). Volgens deze theorie zijn mensen van nature gemotiveerd om deel te nemen aan activiteiten die hen plezier en voldoening brengen, zonder externe beloningen. Door beweegarrangementen te ontwerpen die inspelen op de speelkriebels van de deelnemer, kunnen beweegprofessionals de intrinsieke motivatie vergroten, wat leidt tot meer toewijding en betere leerresultaten.

Beweegthema's en beweeguitdagingen

Beweegthema's en beweeguitdagingen zijn krachtige tools om beweegarrangementen effectief vorm te geven: Beweegthema's zijn brede, contextgebonden concepten die fungeren als een basis voor diverse activiteiten. Een voorbeeld van een beweegthema is het ontwikkelen van balans door middel van verschillende oefeningen die allemaal de vaardigheid tot evenwicht vereisen. Beweeguitdagingen zijn specifieke taken die deelnemers helpen bij het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Zo kan een beweeguitdaging bijvoorbeeld bestaan uit het balanceren, waarbij de moeilijkheidsgraad stapsgewijs wordt verhoogd door de omgeving aan te passen.

Bij beweegthema's draait het steeds om het aangaan en oplossen van specifieke beweeguitdagingen, die nauw worden gekoppeld aan vakinhoudelijke principes. Om een beter inzicht te krijgen in de beweegpraktijk, is het cruciaal om een didactische praktijktheorie te ontwikkelen. Deze theorie moet verkennen welke factoren van wezenlijk belang zijn voor het begrijpen en effectief beïnvloeden van beweegactiviteiten. Het is namelijk niet voldoende om slechts beweegsituaties te creëren die uitnodigen tot een specifieke beweeguitdaging. Naast deze uitnodiging is het essentieel dat deelnemers de beweeguitdaging ook daadwerkelijk ervaren en in actie beleven.
Door deze elementen zorgvuldig af te stemmen op de intrinsieke motivatie van de deelnemer, kunnen beweegprofessionals arrangementen ontwerpen die zowel uitdagend als bevredigend zijn.

3 Constraints-Led Approach in de praktijk

Toepassing van de CLA in beweegonderwijs

De CLA speelt een centrale rol in de artikelen en biedt een raamwerk voor het ontwerpen van beweegarrangementen die motorisch leren bevorderen. Deze benadering is gebaseerd op niet-lineaire pedagogiek en ecologische psychologie en benadrukt dat motorisch leren het resultaat is van een complexe interactie tussen de beperkingen van de taak, de omgeving en de individuele beweger.

In de praktijk betekent dit dat beweegprofessionals arrangementen moeten ontwerpen die rekening houden met de specifieke kenmerken van de taak, zoals de regels en doelstellingen van een spel, de omgeving waarin de activiteit plaatsvindt (bijvoorbeeld een

gymzaal of buitenruimte) en de capaciteiten en voorkeuren van de individuele deelnemer. Door deze beperkingen zorgvuldig af te stemmen, kunnen beweegprofessionals een leeromgeving creëren die deelnemers uitdaagt en hen helpt om de juiste motorische oplossingen te vinden.

Dynamische systeemtheorie en motorisch leren
De CLA is nauw verbonden met de dynamische systeemtheorie, die stelt dat bewegingen het resultaat zijn van zelforganiserende processen die worden beïnvloed door beperkingen in de omgeving, de taak en het individu (Kelso, 1995). Dit betekent dat motorisch leren een iteratief proces is, waarbij zowel de taak als de omgeving voortdurend invloed uitoefenen op de leerervaring door herhaling en wederzijdse interactie.

In de praktijk moeten beweegprofessionals flexibel zijn in hun aanpak en bereid zijn om arrangementen aan te passen op basis van de reacties van de deelnemers. Bijvoorbeeld, als een deelnemer moeite heeft met een bepaalde beweeguitdaging, kan de beweegprofessional de taak of de omgeving aanpassen om de uitdaging beter af te stemmen op de capaciteiten van de deelnemer. Dit dynamische proces van aanpassing en zelforganisatie is essentieel voor effectief motorisch leren.

Observerend leren en feedback
Vooral sensorische feedback die varieert afhankelijk van de taak en omgeving, speelt een cruciale rol in het motorisch leerproces. Onderzoek toont aan dat deelnemers veel kunnen leren door naar anderen te kijken die dezelfde taak uitvoeren. Het concept van spiegelneuronen suggereert dat het observeren van een actie dezelfde neurale circuits activeert als het zelf uitvoeren van die actie (Rizzolatti & Craighero, 2004). Door deelnemers de kans te geven om anderen te observeren en gerichte feedback te geven, kunnen beweegprofessionals het leerproces versterken.
Het geven van feedback is cruciaal in motorisch leren. Naast feedback over het resultaat van een beweging (kennis van resultaat), is het ook belangrijk om feedback te geven over het proces dat tot dat resultaat leidt (kennis van prestatie). Beide vormen van feedback helpen de deelnemer om hun prestaties te verbeteren en om beter te begrijpen hoe ze bepaalde bewegingen kunnen optimaliseren (Schmidt & Wrisberg, 2008).

4 Motivatie, succeservaringen en de rol van de beweegprofessional

Motivatie en succeservaringen
Motivatie is een centraal thema in de artikelen. Het is belangrijk dat de beweger niet alleen het gewenste gedrag vertoont, maar ook succeservaringen opdoet en gemotiveerd blijft om te leren. Dit wordt bereikt door beweegarrangementen te creëren die uitdagend zijn en aansluiten bij de capaciteiten van de deelnemers. Een goede balans tussen uitdaging en haalbaarheid zorgt ervoor dat deelnemers succeservaringen opdoen, wat hun motivatie en doorzettingsvermogen versterkt.
De auteurs refereren aan de zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci en Ryan (2000), die stelt dat mensen drie basisbehoeften hebben: autonomie, competentie en verbondenheid.
Wanneer deze behoeften worden vervuld, zijn mensen meer gemotiveerd en betrokken. In beweegarrangementen betekent dit dat deelnemers succeservaringen moeten opdoen (competentie), de vrijheid moeten hebben om hun eigen keuzes te maken (autonomie), en zich verbonden moeten voelen met de activiteit en de groep (verbondenheid).

Hoe gemotiveerd is dit kind?

De rol van de beweegprofessional
De beweegprofessional speelt een cruciale rol in het motorische leerproces. De beweegprofessional fungeert niet alleen als instructeur, maar ook als ontwerper, gids en mentor die deelnemers helpt om hun volledige potentieel te bereiken. Dit vereist niet alleen een diepgaand begrip van pedagogische en didactische principes, maar ook de vaardigheid om arrangementen aan te passen aan de veranderende behoeften van deelnemers.
De beweegprofessional moet voortdurend observeren hoe deelnemers reageren op de arrangementen en bereid zijn om deze aan te passen op basis van de observaties. Dit vergt flexibiliteit, creativiteit en een diepgaande kennis van motorisch leren en de theorieën die dit proces ondersteunen.

Holistische benadering en contextualisatie
Een ander belangrijk aspect dat in de artikelen wordt besproken, is de noodzaak van een holistische benadering van motorisch leren. Dit betekent dat beweegprofessionals niet alleen aandacht moeten besteden aan de fysieke aspecten van beweging, maar ook aan de psychologische, sociale, emotionele en sensomotorische factoren die het leerproces beïnvloeden. De context waarin de deelnemer beweegt – zoals de sociale omgeving en de relatie met de beweegprofessional - speelt een cruciale rol in het succes van het leerproces. Bijvoorbeeld, een kind dat zich veilig en gesteund voelt in een leeromgeving, zal eerder geneigd zijn om risico's te nemen en nieuwe vaardigheden uit te proberen. Daarom is het belangrijk dat beweegprofessionals niet alleen aandacht besteden aan de technische aspecten van motorisch leren, maar ook aan de bredere context waarin dit leren plaatsvindt (De Groot, 2021).

Plezier blijft het belangrijkste

5 Toekomstige ontwikkelingen en onderzoeksmogelijkheden

Uitdagingen en mogelijkheden
Hoewel de CLA een krachtig theoretisch kader biedt, erkennen we dat er nog veel werk nodig is om deze theorieën om te zetten in praktische richtlijnen en hulpmiddelen voor beweegprofessionals. Een van de grootste uitdagingen is het vertalen van de complexiteit van motorisch leren naar eenvoudig toepasbare principes voor de praktijk.
We roepen op tot meer onderzoek en experimenten om te ontdekken hoe arrangementen verder kunnen worden geoptimaliseerd om aan te sluiten bij de diverse behoeften van bewegers. Dit onderzoek zou zich kunnen richten op het verfijnen van de principes van de CLA, het ontwikkelen van nieuwe methoden voor het ontwerpen van beweegarrangementen en het onderzoeken van de rol van motivatie en succeservaringen in motorisch leren.

De toekomst van motorisch leren
De toekomst van motorisch leren ligt volgens ons in een dynamische en adaptieve benadering van beweegonderwijs, waarbij voortdurende innovatie en aanpassing aan de individuele behoeften van deelnemers centraal staan. Dit betekent dat beweegprofessionals flexibel moeten zijn in hun aanpak en bereid moeten zijn om hun methoden voortdurend aan te passen op basis van de nieuwste inzichten uit onderzoek en praktijk. Het betekent ook dat beweegprofessionals meer aandacht moeten besteden aan de individuele behoeften en motivaties van hun deelnemers en arrangementen moeten ontwerpen die niet alleen effectief zijn in het verbeteren van motorische vaardigheden, maar ook de intrinsieke motivatie en het plezier in bewegen vergroten.

De artikelen benadrukken het belang van samenwerking en kennisuitwisseling tussen onderzoekers en praktijkmensen. Door samen te werken kunnen deze groepen elkaar versterken en bijdragen aan de verdere ontwikkeling van motorisch leren als vakgebied. We zien een toekomst waarin beweegprofessionals niet alleen gebruikmaken van de nieuwste wetenschappelijke inzichten, maar ook actief bijdragen aan het onderzoek door hun eigen ervaringen en inzichten te delen.
Op deze manier kunnen professionals van elkaar leren, terwijl er tegelijkertijd ruimte blijft voor verschillen. Elk mens heeft immers een unieke kijk op bewegingsonderwijs en wordt beïnvloed door factoren zoals de mensen om zich heen, de tijd waarin ze leven, de beschikbare accommodaties en natuurlijk de kinderen zelf. Elk kind, elke les en elke school is anders. Dit vraagt altijd om maatwerk dat voortkomt uit een visie op zowel de mens als de maatschappij.

Conclusie

De serie 'De kracht van het arrangement' biedt een uitgebreide en diepgaande verkenning van hoe beweegprofessionals effectievere en (meer) betekenisvolle beweegomgevingen kunnen creëren door gebruik te maken van moderne inzichten in motorisch leren. De artikelen bieden een stevige theoretische basis, gecombineerd met praktische tips en voorbeelden, die beweegprofessionals kunnen helpen om hun praktijk te verbeteren.
Door zich te richten op de individuele behoeften en motivaties van deelnemers en gebruik te maken van goed ontworpen arrangementen, kunnen beweegprofessionals bijdragen aan een effectiever en plezieriger leerproces. De serie benadrukt het belang van flexibiliteit, voortdurende evaluatie en aanpassing en de cruciale rol van de beweegprofessional in het begeleiden van deelnemers naar succes in hun motorisch leren.

We pleiten voor een dynamische en adaptieve benadering van bewegingsonderwijs, waarin beweegprofessionals fungeren als bewegingslandschapsarchitecten (Vermeer, 2020) en gidsen, en voortdurend hun kennis en creativiteit inzetten om het motorisch leerproces te optimaliseren. Met de juiste benadering kunnen beweegprofessionals niet alleen de motorische vaardigheden van hun deelnemers verbeteren, maar ook hun intrinsieke motivatie en plezier in bewegen vergroten. Dit vraagt om een voortdurende investering in zowel kennis als creativiteit, om elke deelnemer te helpen zijn of haar volledige potentieel te bereiken in een beweegomgeving die zowel uitdagend als bevredigend is.

Klik naar de eerder verschenen artikelen in LO Magazine op de *Kennisbank*: *Deel 1 (2018)*; *deel 2 (2019)*; deel *3 (2024)*; en *deel 4 (2024)*

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
rtheo@spelenmetgedrag.nl
jaapverhagen@me.com
Theo de Groot is psycholoog, bewegingsdeskundige en eigenaar van THEMA – Spelen met Gedrag. Hij is auteur van verschillende publicaties over het onderwijs in bewegen en is als externe deskundige verbonden aan diverse postinitiële en masteropleidingen. Voor meer informatie: *www.platform-onderwijsinbewegen.nl*.
Jaap Verhagen werkt als ondernemer voor zijn eigen bedrijf *www.veronon.nl*. Hij VERbindt, ONtdekt en ONtwikkelt mensen en organisaties. In het verleden werkte hij als opleidingsdocent, ontwikkelaar en docent bewegingsonderwijs. Momenteel werkt hij als intern begeleider op een basisschool. Eind november verschijnt zijn eerste boek: De Kracht van een Speelse Geest: een leven lang spelen.

Kernwoorden
Constraints-Led Approach (CLA), speelkriebels, motorisch leren, beweegarrangement

Contact
redactie@kvlo.nl

TOPIC PODCAST

Podcast (Engelstalig) van Erik Hein met Peter Beek over motorisch leren

"Het is verrassend, want mensen zijn emotionele wezens. Als je informatie koppelt aan emotie, vindt leren plaats. Dit geldt zowel voor passief als actief leren". | Peter Beek 2024

Tussen 2011 en 2014 publiceerde Professor Peter Beek een reeks artikelen over nieuwe inzichten in motorisch leren. Methodes zoals externe focus van aandacht, impliciet motorisch leren, ecologische psychologie, de Constraint-Led Approach (CLA) en differentieel leren zijn sindsdien gemeengoed geworden in het bewegingsonderwijs. Tijd voor een update! In deze podcast reflecteert Beek op de wetenschappelijke onderbouwing van deze methoden. Het gesprek begint met onderwerpen als deliberate practice en de rol van cognitie in bewegen, waarbij de ecologische benadering de rol van cognitie betwist.

Impliciet motorische leren
Impliciet leren gebeurt zonder bewuste toename van verbale kennis en zonder dat de sporter zich bewust is van het leerproces. Denk aan leren door trial-and-error, observatie, mentale voorstelling en dubbeltaakleren. Impliciete aanwijzingen bieden voordelen, vooral bij het voorkomen van prestatieproblemen zoals *choking*, hoewel expliciete aanwijzingen in bepaalde omstandigheden nuttig blijven. In de podcast wordt besproken welke impliciete methoden anno 2024 effectief blijken te zijn.

Externe focus van aandacht
Bij een externe focus richt de beweger zich op een doel buiten het lichaam, zoals een basketbalring, wat leidt tot betere prestaties. Beek bespreekt de wetenschappelijke evidentie die een externe focus koppelt aan snellere leerprocessen in vergelijking met interne focus, waarbij de sporter zich op zijn eigen lichaam concentreert. Er zijn echter vragen over hoe vaardigheidsniveau de effecten beïnvloedt en in welke situaties een externe focus de voorkeur verdient. De aandachtstijlen van Nideffer, waaronder interne en externe focus, blijven relevant vooral in sport en bij *first responders*. Toch zijn er situaties zoals yoga, dans en psychomotorische therapie waar een interne focus juist nuttig kan zijn. Er zijn echter genoeg situaties (lichaamsbewustwording, turnen, dans, yoga, agressie-regulatie of psychomotorische therapie), waarin interne focus juist nuttig kan zijn.

Constraint-Led Approach (CLA)
De Constraint-Led Approach (CLA) heeft de perceptie van motorisch leren veranderd. De CLA ziet motorisch leren als een dynamisch systeem dat niet-lineair verloopt, waarbij de sporter zelf oplossingen ontdekt door variatie. Docenten manipuleren factoren zoals taak en omgeving om nieuwe coördinatiepatronen te stimuleren. In plaats van directe instructies schept de docent omstandigheden waarin sporters zelfstandig oplossingen vinden. *"Being skillful is not about repeating the same solution to the problem, it's about repeating coming up with solutions to problems."* Dit idee, waarin vaardigheid draait om het steeds opnieuw bedenken van oplossingen, vormt de kern van de CLA en is inmiddels wijdverspreid in de praktijk. Beek onderstreept het belang van verder onderzoek naar de effectiviteit van deze benadering.

Differentieel leren
Volgens de theorie van differentieel leren, geïntroduceerd door Wolfgang Schöllhorn, leren sporters beter door variatie in plaats van herhaling van dezelfde beweging. Hoewel Beek kritisch is over de conceptuele helderheid van deze theorie, erkent hij dat het motorisch leren hierdoor is veranderd. Het heeft coaches geïnspireerd om nieuwe methoden te ontwikkelen die gebaseerd zijn op zelforganisatie en interne feedback. Schöllhorn heeft recent nieuwe methodes ontwikkeld die docenten helpen bij het bepalen van wanneer en wat te variëren.

Conclusie
De besproken methoden delen enkele gemeenschappelijke uitgangspunten: bewegen en waarnemen zijn onlosmakelijk verbonden, er bestaan geen ideale bewegingen en informatie drijft het bewegen. Het resultaat van oefenen is niet hetzelfde als leren. De sporter staat centraal en de docent faciliteert. Beek benadrukt het belang van flexibiliteit bij het kiezen van methoden en ziet ze als hulpmiddelen die afhankelijk van de situatie ingezet kunnen worden. Hij onderstreept dat het inschatten van de juiste interventie een kernvaardigheid is van docentschap. ●

Scan of klik *hier* naar de podcast van Erik Hein

BEWEGEN OVERWEGEN

Hoe moeilijk wordt makkelijker?

Jolie kan al heel goed skateboarden en haar broertje Dani prima steppen. Dani verzint allemaal trucs met de step. Jolie blijft veilig om de hindernissen heen skaten. Plots ziet ze de step op de grond liggen. Ze skate ernaar toe om de step naar haar broertje te brengen. Met de handen aan het stuur en de step tussen haar skates, rijdt ze door het skatepark. Best grappig en makkelijker omdat je steun hebt aan de step. In plaats van de step terug te brengen, blijft ze ermee rondrijden en verzint allerlei kleine trucjes. Door de steun heeft ze meer balans en durft ze het skate-avontuur op te zoeken. Dani kijkt vol bewondering naar haar trucs en wil nu ook skates om dit uit te proberen.

Omgekeerd ontwerpen: Bewegingssituatie vereenvoudigen waardoor ze juist uitdagender worden?

Wordt het tijd dat ik als oude gymnastieker leer accepteren, dat de zwarte piste (skateboard) te hoog gegrepen is? Mag ik van mezelf op een step (blauwe piste) ook die gave trucs van mijn zoon nadoen? ●

Scan of klik *hier* naar de video 'Hoe moeilijk wordt makkelijker?'

Kum van Ree

Tekening
Jolet Leenhouts

Contact
hansdijkhoff@gmail.com

CANONLO.NL

De Canon LO leeft!

Het zal intussen wel bekend zijn dat we een CanonLO hebben en dat daar heel veel informatie te vinden is over ons vak. In de vensters zijn belangrijke gebeurtenissen in de geschiedenis van het bewegingsonderwijs in chronologische volgorde geplaatst. Ieder venster is bovendien gericht op een bepaald thema. Daarvan wordt beschreven hoe zich dit onderwerp door de jaren heen heeft ontwikkeld. | Hans Dijkhoff

Bewegen of gezondheid?

Alle stelsels van lichamelijke opvoeding besteedden aandacht aan menselijk bewegen in relatie tot gezondheidsaspecten. Met name het Zweedse stelsel had een sterk gezondheids- en heilgymnastisch karakter: de oefeningen moesten een anatomisch en/of fysiologisch nut moesten hebben. In de diverse stelsels varieerden de motieven: verhoging van weerbaarheid/fysieke conditie (kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen), ziektepreventie, esthetische idealen en voorkomen van houdings- en bewegingsafwijkingen. Met de nota Bewegingsarmoedig onderwijs (1980) laaide de discussie over het fysieke en gezondheidskundige rendement van lessen LO na lange tijd weer op.

Bart Crum schreef daarover in 1988. In: 'De gezondheidswaarde van bewegingsonderwijs – een hardnekkige mythe en een reële mogelijkheid' zette hij niet alleen vraagtekens bij de claims met betrekking tot verbetering van de fysieke conditie door lichamelijke opvoeding, maar schetste hij gelijktijdig de voorwaarden op grond waarvan het wel degelijk mogelijk is om lichamelijke opvoeding op een zinvolle wijze aan gezondheid te relateren.

Tegenwoordig zijn veel lectoraten bezig met het zoeken naar manieren om kinderen meer en beter te laten bewegen omdat dat beter is voor je gezondheid. Helaas ontbreekt nog voldoende bewijs om met absolute zekerheid te kunnen zeggen dat de les LO zelf een substantiële bijdrage kan leveren aan de gezondheid van kinderen. Iedereen is het er echter wel over eens dat de lichamelijke opvoeding een sleutelpositie inneemt op school als het gaat om het stimuleren van bewegen.

Nieuwe biografie

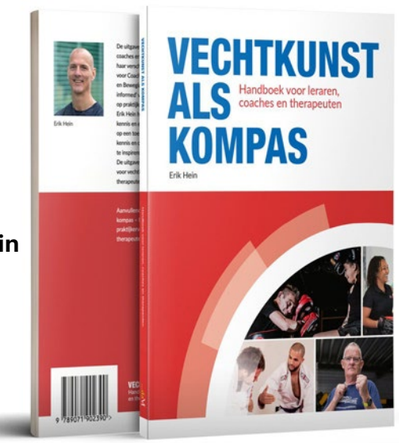
In de geschiedenis zijn personen belangrijk geweest voor de ontwikkeling van ons vak. Vaak zijn het mensen wiens hele leven 'in dienst' heeft gestaan van LO-onderwijs. We beschrijven ze in de biografieën. Sinds kort is er weer een biografie bijgekomen, die van Fredrik Croesen. Een interessante man die begon als letterzetter. Letterzetter was een zwaar, maar bovenal een zeer gerespecteerd beroep. Dat kwam omdat letterzetters geschreven en gedrukte teksten vloeiend moesten kunnen lezen. Zij werden geschoold in de Nederlandse taal (waaronder punctuatie en abbreviatie, de kunst van het afkorten) en tijdens hun opleiding werd aandacht besteed aan symbolen, afkortingen, bijzondere woorden, diverse alfabetten en buitenlandse teksten. Ervaren letterzetters waren ook verantwoordelijk voor de vormgeving en moesten daarom over de nodige creativiteit beschikken. Op basis van ontwikkelingen tussen 1860 en 1865 koos Croesen voor een sociaal zekerder carrière in het onderwijs. Hij werd huisonderwijzer in de gymnastiek, werkte als zodanig in 1869 enkele maanden in Ede, en startte daarna zijn loopbaan als gymnastiekonderwijzer in Amsterdam. Die taalvaardigheid heeft Croesen in zijn latere carrière gebruikt om zeer kritische teksten te schrijven. Dit deed hij onder andere als bestuurslid van de AGOV, de oudste 'afdeling' van de KVLO. Door de verschillende links in de biografie kom je weer van alles te weten over belangrijke personen en gebeurtenissen die mede hebben bepaald hoe ons vak zich heeft ontwikkeld tot wat het nu is. ●

Deze inhoud is gebaseerd op de biografie van Fredrik Croesen en venster 1980: de relatie tussen gezondheid en lichamelijke opvoeding.

BOEKEN

Vechtkunst als kompas
handboek voor leraren coaches en therapeuten
Vechtkunst als kompas
praktijkboek

Handboek en praktijkboek onder redactie van Erik Hein
Uitgever: ...daM uitgeverij Deventer (2023)



Vechtkunst als kompas zijn twee boeken die elkaar ondersteunen. Het eerste is een handboek over vechtkunst voor leraren, coaches en therapeuten. Het tweede boek is een praktijkboek dat dient als aanvulling op het handboek waarin gerenommeerde leraren, coaches en therapeuten hun ervaring in de praktijk beschrijven.

Het handboek is vooral een sterk betoog dat begint met persoonlijke ervaringen van de schrijver. Hierdoor word je vrij snel in de bedoeling van het boek gezogen; het belang aangeven dat vechtkunst kan hebben voor richting geven aan leren bewegen en aan het leven. Vandaar de titel 'Vechtkunst als kompas'. De schrijver, Erik Hein, schrijft dit boek als deskundig wedstrijdsportman en trainer van diverse vechtsporten. Maar ook als psycholoog en pedagoog en vakdocent LO werkzaam op ALO Amsterdam.

Het boek is een pleidooi de kans te benutten fysieke en geestelijke ontwikkeling één op één te ontwikkelen. Vooral in deze tijd waarin veel mensen (leerlingen en docenten) zoekende zijn naar hoe zich tot elkaar verhouden wijst de schrijver in dit boek op de kansen die er in de vechtkunst zijn om richting te geven aan het samengaan van geestelijke en lichamelijke ontwikkeling. Daarin staat vooral het aanwenden van krachten ten dienste van de ander centraal. Daarom wordt gekozen voor de term vechtkunst.

Hier wordt gekozen voor de term vechtkunst omdat het verder gaat dan vechten als sport. Toepassingen van vechtkunst die beschreven worden zijn, vechtkunst als zelfverdediging, als weerbaarheid, als sport, in het onderwijs, als coaching en therapie. Deze toepassingen hebben verschillende fundamenten gemeen die de kern vormen van het kompas zoals de oefenplaats, de vechtkunstleraar, de vechtkunstwaarden, gewoontes, routines en rituelen, psychologische flexibiliteit en een dertigtal vechtkunstthema's. De beschrijving hiervan maakt het boek een zeer compleet en informatief werk. Zeker geschikt voor het onderwijs. Centraal staat de pedagogische waarde van vechtkunst in oefensituaties, waarbij respect voor jezelf begint met respect in omgang met de ander.

Vooral het belang van het ontwikkelen van het morele kompas staat in dit boek centraal. Leren en het ontwikkelen van een waardenstelsel voor jezelf is belangrijk. Hier wordt in het onderwijs verbinding gemaakt met onderwijs-theorieën van Biesta (subjectivering; 'Hoe' wil je zijn? Welke 'waarden' staan centraal, zodanig dat een ander ook tot ontwikkeling kan komen). Maar er wordt ook verbinding gezocht met vakspecifieke onderwijsmodellen als het ASM-model waarin basale bewegingsvaardigheden via vechtkunst aan de orde kunnen komen.

In vechtkunst als weerbaarheid en vechtkunst als zelfverdediging en als coaching en therapie komen waarden, kansen en mogelijkheden van vechtkunst aan de orde die raakvlakken hebben met onderwijs. Dat maakt dat het boek ook waardevol is voor taken binnen school als leerlingbegeleider of mentor. Vooral in het praktijkboek staan veel succeservaringen van gerenommeerde vechtkunstleraren die vechtkunst gebruiken in het begeleiden, coachen van mensen met persoonlijke problemen en als therapie.

Voor mij is 'Vechtkunst als kompas', zowel het handboek als het praktijkboek zeer informatief en inspirerend. Het is bewonderenswaardig hoe de schrijver uit eigen ervaring schrijft maar ook vele andere ervaren vechtkunstleraren aan het woord laat en citeert. Het leidt er soms toe dat je als lezer door de veelheid aan theorieën, modellen en afkortingen en invalshoeken dreigt te verdwalen. Maar de inhoudsopgave en hoofdstukduiding onder aan de bladzijde biedt uitkomst. Bovenal de boodschap geeft richting aan vechtkunst als een kompas voor levenskunst; krachten aanwenden ter ontwikkeling van jezelf en zeker ook ten dienste van de ander. ●

Maarten Massink

Contact
Schoolsport@kvlo.nl

SCHOOLSPORT

Olympic Moves '24-25

Dit jaar ben ik enthousiast aan mijn tweede jaar begonnen als projectleider voor Olympic Moves vanuit de KVLO-Schoolsport. Afgelopen jaar heb ik veel geleerd, zowel positieve ervaringen opgedaan als inzichten voor verbetering. Samen met Ruben Beekmans, de nieuwe projectleider vanuit NOC*NSF, gaan we weer voor een geweldige editie!

Olympic Moves bestaat al ruim 21 jaar en groeit nog steeds. De inschrijving sluit op 15 november en we hopen dit jaar de grens van 400 deelnemende vo-scholen te bereiken. Wil je meedoen? Schrijf je snel in voor dit sportieve avontuur!

De logistiek achter Olympic Moves wordt steeds complexer. Daarom hebben we samen met NOC*NSF een nieuwe koers uitgezet, met meer focus op regionale finales en ondersteuning door sportbonden. Met de komst van Ruben Beekmans verwachten we het programma nog verder te versterken.
Dit jaar staan er dertien grote regiofinales op het programma, wat de groeiende rol van schoolsport in de regio benadrukt. Er zijn negentien sporten beschikbaar, zoals voetbal, hockey en 3x3 basketbal. Vooral de regionale voetbaltoernooien, waar soms wel twintig teams per categorie meedoen, zijn enorm populair.

Om dit mogelijk te maken, zijn we afhankelijk van scholen en instanties die bereid zijn regionale finales te organiseren. Gelukkig zijn er altijd scholen die deze rol op zich nemen, maar het blijft een uitdaging om in sommige regio's voldoende organisatoren te vinden, vooral als vaste partners stoppen. Tussen november en half december zal ik me dan ook richten op de voorbereidingen en de organisatie in alle regio's.

Het doel van Olympic Moves blijft om zoveel mogelijk leerlingen in beweging te krijgen. De eerste fase is cruciaal: hoe enthousiasmeer je leerlingen, ook de minder actieve? Scholen pakken dit verschillend aan, maar het is geweldig als er een actieve sportcultuur op school ontstaat.

Tijdens The School Final doen elk jaar 6000 leerlingen mee, als winnaar van de regiofinales. Voor de KVLO zijn echter ook de 36.000 deelnemers aan de regiofinales en de 360.000 leerlingen die op hun school meedoen, van groot belang. Onze grootste uitdaging is om vooral de minder actieve leerlingen te bereiken. Laagdrempelige toernooitjes of naschoolse sportactiviteiten spelen hierbij een belangrijke rol. Ik hoop dat elke school hier ruimte voor blijft maken, want het draagt direct bij aan het plezier van bewegen voor alle leerlingen.

Ik kijk ernaar uit om ook dit jaar mijn bijdrage te leveren aan Olympic Moves en ik hoop dat we samen weer een prachtige editie kunnen neerzetten!

Schrijf je uiterlijk voor 15 november *hier* in!

Marc van den Heuvel
Contact: *olympicmoves@kvlo.nl*

BEWEEGRIJKE SCHOOL

Drie keer de Mont Ventoux voor MS

Sinds 2015 hebben de drie vo-scholen uit Zeeuws-Vlaanderen, het Reynaert uit Hulst, het Lodewijk College uit Terneuzen en 't Zwincollege uit Oostburg zich verenigd in team Scholen VO Zeeuws-Vlaanderen om gezamenlijk een bijdrage te leveren aan de actie Klimmen tegen MS.

Ongeveer 50 leerlingen doen elk jaar op 2e Pinksterdag mee om de mythische Mont Ventoux tot drie keer te beklimmen. Elke deelnemer gaat met overtuiging de strijd aan en legt zich erop toe minimaal €500,- sponsorgeld op te halen. Het team verblijft op Camping la Garenne in Bédoin, aan de voet van de Mont Ventoux.

Tijdens een infoavond in oktober worden de leerlingen enthousiast gemaakt om deel te nemen aan het project Klimmen tegen MS (hierna KTMS). Naast het inbrengen van voldoende sponsorgeld moeten de kinderen ook een goede fiets regelen, een helm en fietsbroekje hebben en €100,- inschrijfgeld betalen. Daarna begint het trainen!

Achter de schermen wordt er hard gewerkt door de begeleiders die meegaan. Zij regelen onder andere een bus, boeken de camping, gaan achter extra fietsmateriaal aan, zorgen voor proviand (het meeste wordt gesponsord), et cetera.

Donderdagavond voor het pinksterweekend vertrekt een bus vol leerlingen en begeleiders richting Bédoin, dat aan de voet van de Mont Ventoux ligt. Tenten worden opgezet en een aantal leerlingen verkent de omgeving al per fiets. De generale is op zaterdag; op die dag gaan we met kleine groepjes al een keer de Mont Ventoux op. Op zondag is de inschrijving en rustdag met 's avonds een pastamaaltijd. Op maandag vertrekt de bus al om 06.00 uur richting Malaucene waar om 07.00 uur gestart wordt. Ouders, die zijn meegereisd, staan langs de kant om hun kind aan te moedigen. 's Avonds komt iedereen weer samen op de camping om de belevenissen van deze dag met elkaar te delen.

De hele reis met al het voorwerk is vormend in alle opzichten. Vormend omdat we geld inzamelen voor een zieke medemens, samenwerken in een groep, dingen van elkaar accepteren, elkaar stimuleren, onze eigen grenzen opzoeken en verleggen, doorgaan en ervaren dat we samen tot veel in staat zijn. Deze prestatie neerzetten voor en met mensen die het veel minder hebben, zorgt jaarlijks voor een zeer emotionele en hele dankbare beleving!

De inschrijving voor de Beweegrijke VO-School Award is gesloten

Er is met veel enthousiasme ingeschreven door vo-scholen voor de Beweegrijke School Award. Met deze scholen gaan we speeddates houden om nog meer te weten te komen over de beweegaanpak van de verschillende scholen. Binnenkort maken we bekend welke scholen het podium krijgen tijdens de finaledag op 19 maart in Zwolle. Op deze dag organiseren we ook een inspiratiedag Beweegrijke VO-Scholen, dus save-the-date!

Scan of klik naar meer info:
kvlo.nl/beweegrijkeschool

Ter inspiratie delen we in deze rubriek de beweegrijke voorbeelden van scholen. Heb je ook een mooie activiteit of initiatief op jouw school en waarmee je andere docenten LO kunt inspireren? Stuur dan een berichtje naar *nathalie.termorshuizen@kvlo.nl*

Contact
juristen@kvlo.nl

Ziek. Wat nu?

Een inleiding in de Wet Werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA)
De WIA. Wat is het? Sommigen van jullie krijgen hier helaas mee te maken. Dat niet heel duidelijk is wat je dan precies staat te wachten, blijkt uit de vragen die wij van jullie krijgen. Met dit artikel hopen we wat helderheid te bieden.

De ziekmelding
Het begint bij de eerste ziektedag waarbij je jezelf ziekmeldt bij je werkgever. Maximaal zes weken later nodigt de bedrijfsarts je uit voor het spreekuur. Er wordt dan bekeken of je mogelijkheden hebt om te werken. Dit wordt vastgelegd in een probleemanalyse. Met behulp van deze probleemanalyse stel je met jouw werkgever een plan van aanpak op. Daarna zal tussen jou en de bedrijfsarts regelmatig een gesprek plaatsvinden over de voortgang van dit plan van aanpak.

Aanmelding UWV
Je wordt bij het UWV aangemeld zodra je 42 weken ziek bent. Het UWV weet dan wanneer zij je moeten uitnodigen voor de WIA-aanvraag. Als je na één jaar nog niet volledig bent teruggekeerd in je werk, ga je verder met re-integreren. De bedrijfsarts zal bepalen welke beperkingen er nog zijn. Dit vormt de basis voor het arbeidsdeskundig onderzoek. Bij dit onderzoek wordt gekeken of je nog geschikt bent voor je eigen werk, of je aangepast werk kunt verrichten, of dat werk bij een andere werkgever gezocht moet worden.

Het tweede spoor
Dit wordt meestal na één jaar ziekte gestart. Er wordt bekeken of je passend werk bij je eigen werkgever kunt verrichten en gelijktijdig wordt gezocht naar passend werk bij een andere werkgever (2e spoor).

Loondoorbetaling
In het eerste jaar dat je ziekgemeld bent, krijg je op grond van zowel de cao po als de cao vo, 100 procent van je salaris doorbetaald. Na het eerste ziektejaar krijg je 70 procent van je salaris doorbetaald. Voor de uren die je wel werkt (en passende arbeid verricht in het kader van de re-integratie) ontvang je wel 100 procent loon. Na twee jaar ziekte volgt, indien je aan de voorwaarden voldoet, een WIA-uitkering.

Aanvraag WIA
De WIA-uitkering vraag je rond de 88e week van je ziekteverlof aan bij het UWV. Het UWV stuurt hiervoor een uitnodiging. Je bent niet verplicht om een WIA-uitkering aan te vragen. Toch is het raadzaam dit wel te doen. Je werkgever mag namelijk stoppen met het betalen van jouw salaris als je geen WIA-aanvraag doet en na 104 weken ziekte mag hij je ontslaan. In het laatste geval heb je geen recht op een WW-uitkering en dat betekent dat je na 104 weken ziek zijn geen inkomsten meer hebt als je geen WIA-aanvraag hebt gedaan.

Beoordeling en besluit WIA-aanvraag
Het UWV controleert eerst het complete re-integratiedossier. Daarbij wordt onder andere bekeken of de werkgever voldoende heeft gedaan om jou weer aan het werk te krijgen. Als blijkt dat jouw werkgever onvoldoende heeft gedaan, legt het UWV een loonsanctie op. Je werkgever mag jou dan voor een bepaalde tijd niet ontslaan en hij/zij moet jouw loon doorbetalen. Heeft de werkgever wel voldoende gedaan aan jouw re-integratie dan nodigt het UWV jou uit voor een gesprek met de verzekeringsarts en arbeidsdeskundige. Afhankelijk van de uitkomsten van deze gesprekken, wordt jouw arbeidsongeschiktheidspercentage vastgesteld. Dit percentage wordt gebaseerd op het verlies aan loon dat je hebt doordat je je eigen werk niet meer kunt uitvoeren. Het besluit op de WIA-aanvraag met daarin het percentage ontvang je binnen acht weken na jouw aanvraag van het UWV. ●

Collectieve arbeidsovereenkomst (cao)

Wist je dat...

... de KVLO zich inzet voor optimale arbeidsvoorwaarden voor bewegingsprofessionals in het onderwijs? Aangesloten bij de Federatie van Onderwijsvakorganisaties (FvOv) maken wij ons hard voor jouw rechten. Het laatste FvOv-nieuws is hier te vinden.

... er voor het primair onderwijs op 30 september jl. een nieuwe cao is afgesloten met als looptijd 1 oktober 2024 tot en met 31 oktober 2025? Het belangrijkste nieuws is dat alle medewerkers een mooie salarisverhoging krijgen van 4,9 procent per 1 oktober 2024.
Het volledige onderhandelaarsakkoord met alle afspraken en de bijbehorende salaristabellen zijn hier te lezen.

... de bonden (FvOv, AOb, CNV en FNV) en werkgevers de cao-onderhandelingen voor het voortgezet onderwijs op 24 september hebben afgebroken? De bonden zien in de opstelling van de werkgevers geen enkele garantie dat de werkdruk ook daadwerkelijk op de scholen aangepakt gaat worden.

... de werkdruk bij de onderhandelingen in het vo het belangrijkste onderwerp was? De bonden hebben aangegeven afspraken te willen maken over duidelijke kaders (klik *hier* voor onze gezamenlijke inzet). Voor wat betreft de lestaak, opslag voor- en nawerk en klassengrootte, werkgevers willen niet verder gaan dan het organiseren van een professionele dialoog.

... we nu samen met de andere vakbonden acties gaan uitzetten met als thema: Laat ons lesgeven! Voor gezonde werkdruk en sterk onderwijs? Doe mee en laat je stem horen! (info op sites van KVLO en FvOv)

... de KVLO opstaat voor jouw rechten/plichten en wij er gezamenlijk voor zorgen dat docenten LO zowel werkzaam binnen het po als vo de arbeidsvoorwaarden krijgen die zij verdienen?

... jouw lidmaatschap ervoor zorgt dat onze juristen, communicatieafdeling en onderwijsadviseurs de lobby voor betere arbeidsvoorwaarden hebben kunnen oppakken?

Dankzij jouw lidmaatschap heeft de KVLO een stem die écht telt! Samen werken we aan betere arbeidsvoorwaarden voor alle vakleerkrachten!

Contact
scholing@kvlo.nl

SCHOLING

SCHRIJF JE NU IN!

Woensdag 18 december 2024
Van 13.00 - 20.00 uur
Ichthus College - Veenendaal

Landelijke BSM/LO2-studiedag

De KVLO organiseert weer een landelijke studiedag voor de examenvakken BSM en LO2. De workshops op deze studiedag zijn specifiek bedoeld voor docenten die BSM en/of LO2 geven of dat van plan zijn. Dat zijn praktijkworkshops waar je verdieping en verrijking van de praktische opdrachten bewegen kunt kiezen. Het regelen in een leerlijn en organiseren van bijzondere projecten voor BSM/LO2. Over het theoretisch deel van de examenvakken, de toetsing daarvan, trainingsleer, biomechanica voor bewegingsanalyse en de digitale omgeving van Be Sports-Minded en Sportitude worden workshops aangeboden. Kortom, workshops waar je in je lessen BSM en LO2 direct mee aan de slag kunt gaan.

Kosten
€ 225 voor KVLO-leden
€ 275 voor niet-leden
€ 65 voor studentleden
€ 107,50 voor studenten die geen lid zijn

KORTING! Geregistreerde leden van de scholingsnetwerken BSM en LO2 ontvangen € 25 korting!

Cursus 'Check je PTA'
Save the date

Maandag 07 april 2025
Van 15.30 - 19.30 uur
KVLO - Zeist

Scholing
Meer weten over onze scholing of hoe jouw activiteit in onze onlinekalender geplaatst kan worden?

Kalender
In de onlinekalender vind je alle landelijke scholingen en activiteiten van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Maandag 23 januari 2025
Van 15.00 - 20.00 uur
KVLO - Zeist

Cursus 'Van start met BSM of LO2'

Deze cursus is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van het examenvak BSM op havo/vwo óf LO2 op vmbo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt aan het fundament voor een vakwerkplan voor BSM of LO2. Het doel is dat er aan het eind van de cursus een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en het vakwerkplan voor BSM óf LO2.

Kosten
€ 142,50 voor KVLO-leden,
€ 199 voor niet-leden

18 maart 2025 (verzet van 9 oktober)
Van 09.30 – 15.30 uur
Aventurijn – Almere

Nieuwe datum, zelfde programma:
Landelijke studiedag SO – PRO: Samen iedereen in beweging

Een dag vol inspiratie met de kans om van en met elkaar leren, dat staat deze dag centraal. De Olivijn en Aventurijn in Almere zetten haar deuren deze dag wagenwijd open om niet alleen een kijkje te nemen, maar ook samen les te geven. In de ochtend word je samen met collega's uitgedaagd een gymles te ontwerpen en te begeleiden die passend is bij de doelgroep en tegemoetkomt aan de behoeftes van alle leerlingen.
Van en met elkaar leren betekent in de praktijk ook aandacht voor groepsdynamische processen. We sluiten af met een inspirerende lezing van Redouan Ait Chitt over het thema 'opgroeien met een fysieke uitdaging'. Natuurlijk is er genoeg tijd om samen te netwerken met collega's uit het mooie werkveld van het speciaal onderwijs en praktijkonderwijs.
Mis deze dag niet, schrijf je nu in! We kijken ernaar uit je te ontmoeten.

Kosten
€ 225 voor KVLO-leden
€ 275 voor niet-leden
€ 65 voor studentleden
€ 107,50 voor studenten die geen lid zijn

Contact
nieuws@kvlo.nl

NIEUWS

Inschrijving Olympic Moves 2024-2025 is geopend
Dit jaar kunnen scholieren deelnemen aan maar liefst negentien verschillende sporten! Net als voorgaande jaren vindt The School Final plaats op en rondom het terrein van Papendal. Hoewel er eerst regionale finales worden gespeeld, kijken we alvast vooruit naar The School Final, die dit seizoen op vrijdag 6 juni 2025 wordt gehouden. Voor meer informatie zie *www.kvlo.nl/olympicmoves*.
Schrijf je uiterlijk 15 november *hier* in!

Handboek loopt 't, lukt't, leeft't

Dit boek, uitgave van het Jan Luiting Fonds, van Wytse Walinga en Jeroen Koekoek over beweegdidactiek, biedt inzichten in wat een goede les of training is. Het landelijk bekende model loopt't, luk't, leeft't wordt uitgediept als praktisch handelingskader. Daarmee wordt kennis gedeeld dat in beweegopleidingen op laagdrempelige wijze wordt geleerd over het creëren van rijke leeromgevingen. Van beter zicht krijgen op groepsdynamische processen, kennis over leren bewegen en motivatie, tot het concreet begrijpen van pedagogisch-didactische vaardigheden van lesgevers.

KVLO TV Themagericht zwemgym in Arnhem
KVLO TV was in Arnhem voor video-opnames over zwemmen op school. In deze video vertellen Dorette van Deelen (zwemonderwijzer), Merijn Wilde (coördinator schoolzwemmen en vakleerkracht) en Peter Dooijeweerd (onderwijsbestuurder Deltascholengroep) over hoe het zwemmen op school in Arnhem is georganiseerd: een samenwerkingsverband tussen Arnhemse scholen, de gemeente en het Sportbedrijf.
In Arnhem is gekozen voor een driesporenbeleid:
- themagericht zwemmen als onderdeel van de lessen bewegingsonderwijs, bedoeld voor scholen met een hoog diplomabezit;
- diplomagericht zwemmen, bedoeld voor scholen met een laag diploma bezit;
- vangnet zwemmen, bedoeld voor leerlingen uit groep 6 tot en met 8 zonder zwemdiploma.

Het diplomagericht en themagericht zwemmen vinden plaats onder schooltijd, het vangnetzwemmen na schooltijd. De achterliggende gedachte van dit driesporenbeleid is dat alle kinderen zwemveilig en zwemvaardig de basisschool verlaten.
In Arnhem is het themazwemmen onderdeel van het curriculum bewegingsonderwijs. Scan of klik *hier* naar KVLO TV

Opzeggen/wijzigen lidmaatschap voor 1 december 2024
Conform de statuten wordt jouw KVLO-lidmaatschap telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar. Wil je toch opzeggen? Doe dat dan vóór 1 december 2024 door een e-mail te sturen naar *leden@kvlo.nl*, of via het contactformulier onder de button 'ledenadministratie' in het ledenportaal. Let op: De opzegging wordt binnen twee weken per e-mail door ons bevestigd. Heb je geen bevestiging ontvangen? Neem dan contact met ons op. Zijn er andere wijzigingen zoals de start van pensioen of langdurig arbeidsongeschikt? Mail dan ook voor 1 december naar *leden@kvlo.nl*.

Topics LO Magazine 2025

Verschijningsdatum		Topic	Kopij bij de redactie
LO 1	31 januari	Iedereen doet mee	10 december 2024
LO 2	21 maart	Fysieke veiligheid	4 februari
LO 3	25 april	Beweeg-uitdagingen centraal	18 maart

BONUS

EN VERDER

Scholieren leren bewegen of scholieren leren gedragen?

Vanuit de KVLO was ik uitgenodigd voor een bijeenkomst op het kantoor van de KVLO in Zeist, met docenten LO waarvan twee deelgenomen hebben aan het tv-programma Kamp van Koningsbrugge (vanaf nu KvK). Een programma waarin deelnemers fysiek en mentaal tot het uiterste gebracht worden om uiteindelijk alleen diegenen over te houden die 'commando-waardig' zijn. Met als doel zelfontdekking en persoonlijke groei, waarbij deelnemers door leden van het Korps Commando Troepen uitgedaagd én geïnspireerd worden het maximale uit zichzelf te halen. Het thema van deze KVLO-bijeenkomst was de vraag of ervaringen van deelnemende gymleraren te vertalen zijn naar het (be)leven van scholieren. | Adrie de Herdt

Kwetsbaarheid

Ik heb mijn dienstplicht gedraaid als 'zandhaas' en noem die tijd een periode van 'veel wandelen in het bos'. Wij waren géén commando's of mariniers, in de verste verte niet. Er was geen oorlog en alles dat wij deden was voor ons nummer. Het enige dat ik geweldig vond was schieten en ik werd MAG-schutter. Dat is een groot geweer dat heel snel, heel veel kogels heel ver kan schieten tot wel 800 meter.

Adrie de Herdt heeft eerder in LO Magazine (2010, 2012, 2013, 2023) geschreven over omgaan met (wan-)gedrag van leerlingen met een expliciete mening over het adequaat omgaan met wangedrag, agressie, bedreiging en geweld binnen ons onderwijs. Hij geeft daarbij aanbevelingen voor zowel leerlingen als docenten. Adrie heeft ervaring zowel in het onderwijs als in de penitentiaire inrichtingen en een eigen visie op omgaan met gedrag van jongeren en adolescenten. In dit artikel schrijft hij naar aanleiding van een bijeenkomst in juni 2024 met LO-collega's over weerbaarheid en weerbaar maken van jongeren op basis van de serie Kamp van Koningsbrugge. Is weerbaarheid en weerbaar maken van jongeren een item in het bewegingsonderwijs? Wat zijn aandachtspunten voor het (bewegings)onderwijs?

Als topkarateka heb ik karate-wedstrijden verloren en als cipier ben ik KO-geslagen, geworpen en meer en minder zwaargewond geraakt door geweld op mijn werkplek. Vechten betekent voor mij dat je niet wegloopt van gevaar, je nooit opgeeft, je uitdagingen oppakt en je na een 'verliespartij' toch de mat weer op gaat, toch weer naar je werk gaat. Voor mij draait het precies om deze kracht in KvK maar dan een paar graden zwaarder in dit tv-programma. Uiteindelijk draait alles om sterkte, om kracht in het hele leven. Zowel fysiek als mentaal.

Met de zogenaamde kracht van kwetsbaarheid zoals populair gemaakt door onderzoekers als Brené Brown, heb ik weinig. Misschien is de kracht van kwetsbaarheid bruikbaar binnen persoonlijke relaties. Maar het is van geen enkel belang geweest in mijn tijd als topsporter en al helemaal niet binnen mijn beroep als cipier. Ik ben van mening dat wij veel kritischer moeten kijken naar de kracht van kwetsbaarheid en moeten beseffen dat kwetsbaarheid binnen bepaalde machtsdynamieken en andere culturele contexten zeer beslist negatieve gevolgen kan hebben. Leraar versus leerling is een machtsdynamiek. Lesgeven aan een zeer diverse scholierenpopulatie kent ook verschillende culturele

Weerbaar maken

contexten. In sommige groepen kun je helemaal niet kwetsbaar zijn. Ooit had ik een huilende collega op mijn werkplek. Die bléef huilen tot ik hem naar huis liet gaan via een leidinggevende. Er was geen collega om af te lossen, dus draaide ik de hele afdeling in mijn eentje. Dit zagen de gedetineerden en dat was niet goed voor mijn collega. Zijn kwetsbaarheid werd als zwakte gezien. Dat was goed voor mij omdat ik in mijn eentje de afdeling de rest van mijn dienst draaide, wat gezien werd als meer dan gemiddeld sterk zijn.

Rolmodellen

Ik heb een afstudeerwerkstuk gemaakt voor de HALO. De onderzoeksopdracht luidde of het mogelijk is een moderne methode te ontwikkelen voor het weerbaar maken van adolescente scholieren. Dit was in 2012. Ruim veertien jaar verder vind ik dat er niets veranderd is sinds mijn onderzoek. Misschien dat het nu wél tijd is voor verandering.

In mijn afstudeeronderzoek benadruk ik in 2012 het belang van docenten als rolmodellen. In een artikel in LO Magazine van 2013 onder de kop 'Adequaat reageren op wangedrag van scholieren', stel ik dat scholieren op zoek zijn naar docenten met 'grote verhalen'. Die verhalen vóórleven door prachtige voetbalacties in een gymles of door een wiskundeprobleem op persoonlijke wijze te verduidelijken

Rolmodellen

aan de scholieren. Door authentiek en vaardig te wezen. Rolmodellen met een 'groot verhaal', zoals dat van de deelnemers aan KvK, waar scholieren graag naar opkijken, zich aan optrekken en zich daardoor verbeteren. Niet alleen in het bewegen of in cognitieve vaardigheden maar vooral in hun houding en handelen, hun attitude. Met name hun attitude ten aanzien van het adequaat omgaan met ongemakken als wangedrag, agressie, bedreiging en geweld maar ook met tijdsdruk, tegenslag en tegenwerking. Een pittige opdracht voor jonge mensen in een levensfase waarin van alles tegelijk gebeurt.

Mythes

Pakkende verhalen gaan ín scholieren leven. Dat worden mythes. In mijn onderzoek naar hoe wij in ons onderwijs onze adolescente scholieren weerbaar, veerkrachtig én vaardig kunnen maken, struikelde ik over de term 'mythes' binnen de pedagogiek. Het probleem voor docenten is, dat mythes alleen ontstaan uit authentieke verhalen of verhalen die op zijn minst geloofwaardig zijn en liefst in alle facetten echt gebeurd zijn. Helaas zijn er niet veel docenten met een geweldig en (vooral voor adolescenten) moedig verhaal.

Ik sta op het standpunt dat het sinds mijn afstudeerwerkstuk erger geworden is in ons onderwijs. In het artikel dat in 2022 in het LO Magazine 9 als digitaal

bonusartikel geplaatst werd, stel ik dat angst ons onderwijs 'verlamt'. Dat is anno 2024, slechts één jaar later alleen maar erger geworden. Op de dag van deze KVLO-bijeenkomst moest ik 's ochtends even naar het ziekenhuis in Almere. Daar kwam ik een gymleraar tegen waar ik een hoge pet van op heb. Een geweldige gymleraar maar, het vuur is er nu uit, de passie is weg en hij blijft alleen maar op zijn werk omdat hij als vader verantwoordelijk is voor zijn gezin. Een andere gymleraar die ik regelmatig in de sportschool tegenkom, zegt alleen maar te blijven werken omdat hij 'nog maar drie jaar hoeft'.

De werkelijkheid is weerbarstiger dan de verhalen, zoals zoveel grote verhalen verdwenen zijn uit onze samenleving. 'Welk verhaal moeten docenten nog vertellen om geloofwaardig over te komen?' staat in mijn artikel van 2023. Binnen de pedagogiek is bekend dat het bij adolescenten draait om de persoonlijkheid achter de docent. Dit is belangrijke informatie. Wordt die persoonlijkheid gespeeld, dan prikken pubers daar direct doorheen. Wees authentiek. Ik bedoel beslist niet dat jij als docent dan ook écht jezelf moet zijn. Je moet eerlijk zijn en op basis van afspraken en regels oprecht in actie komen. Pubers voelen emoties haarfijn aan. Zodra zij zien dat jij bang, nerveus, onzeker en angstig bent, gaat hun botte bijl er direct in. Docenten moeten volgens mij niet gaan huilen waar hun leerlingen dit zien, zoals mijn collega deed in het volle zicht van alle gedetineerden. Tegelijk ken ik een docent persoonlijk, die eerst twintig minuten in de auto moest huilen voordat hij naar huis kon gaan. Wat is er gebeurd in ons onderwijs? Is dit bespreekbaar?

Legerkorps

Ik ben ooit door een 'domeinmanager' als LiO-stagiair ter verantwoording geroepen op diens kantoor. Dat heet tegenwoordig niet meer directeur. Scholieren zien hen amper, zij regelen van alles op de achtergrond. Ik had een hele problematische ouder aangesproken op diens wangedrag naar een andere docent. Om problemen op school met mijn stage te voorkomen was ik deze vader achterna gelopen de straat op, het schoolterrein af. Na terugkomst op school moest ik mij direct bij

Denken over zichzelf

de domeinmanager melden. Daar kreeg ik het volgende te horen: 'Adrie, wij zijn een docentenkorps, wij zijn géén politiekorps en géén legerkorps. Jij bent het visitekaartje van onze school, op school en daarbuiten'.

In het kader van docenten die aan KvK meegedaan hebben, volgens mij een passende herinnering. Tegelijk een mooie vraag: 'wat nemen docenten mee uit zo'n keiharde militaire ervaring voor hun leerlingen?'. Wat dragen ervaringen uit een tijd in een 'legerkorps' bij aan het helpen ontwikkelen van adolescente scholieren? Is hierin alleen hun fysiek of mentale ontwikkeling van belang? Zeg maar: hun bewegen. Of is hierin ook hun attitude van belang? Zeg maar: het ontwikkelen van hun gedrag. Uiteraard gaat het om het aan onze samenleving aangepast gedrag.

Ik heb meegemaakt hoe Top600 jongeren die ooit in een Glenn Mills programma meegedraaid hadden, nu volgens het volwassenenstrafrecht veroordeeld waren. Dit zijn de zeshonderd zwaarste boeven van onder de vijfentwintig jaar die gevangen zitten. Naar mijn ervaring als cipier, herinner ik mij deze inmiddels jongvolwassenen als leidinggevenden binnen hun boevenorganisaties. Zij hadden bij Glenn Mills geleerd te disciplineren. Zichzelf én hun bendeleden. Wat tot beter georganiseerde boevenbendes leidde dan ik tot nu toe gewend was mee te maken als cipier. Discipline in verkeerde handen kan blijkbaar een nadelige uitwerking hebben.

Terugkomend op adolescente scholieren die wél naar school komen om te leren, vind ik dat hun attitude van groter belang is dan hun fysieke vermogen. Kort gezegd vind ik het denken van scholieren belangrijker dan het doen. Vooral het denken over zichzelf en hun houding en handelen tegenover anderen.

Kadaverdiscipline

Juist het werk als cipier heeft mij duidelijk gemaakt dat regels, waarden en normen een omgeving van sociale hygiene creëren, waarin respect, veiligheid en samenwerking centraal staan. Zelfs met mensen die jij niet moet of die jou niet moeten. Soms stonden gestrafte mensen zo ontzettend ver van mij af dat ik werkelijk geen boe of bah tegen hen kon zeggen. Regels reguleren het onderling handelen op zulke momenten. Tegelijk ben ik blij inmiddels jaren met pensioen te zijn. Het houden aan regels hielp enorm. En moest ik mijzelf af en toe zoveel geweld aan doen om maar met anderen te blijven communiceren dat dit niet gezond meer was.

Dat overkwam mij als LiO-stagiair tot mijn grote verbazing ook. Glashard liegende leerlingen. Ouders die op gewelddadige wijze verhaal kwamen halen op school. Ouders die in tien-minuten-gesprekken achter hun probleemkinderen bleven staan. Hoewel ik voor mijn deeltijdstudie pedagogiek een stage liep binnen Zorg en Welzijn, is mij gevraagd tien-minuten-gesprekken bij Handel en Economie bij te zitten. Twaalf weken lang lesgeven aan een 'minder makkelijke' klas in een heel ander domein. Overal was sprake van gebrekkige handhaving van regels en afspraken waardoor onenigheid kon ontploffen en gerechtigheid ver te zoeken was. Alles draait om goede regelgeving én handhaving.

'Kadaverdiscipline' is een woord dat sinds het uitstellen van de opkomstplicht voor de dienstplicht niet veel meer gebezigd wordt. Toentertijd werden houding en handelen van dienstplichtige soldaten gekscherend zo benoemd. Dienstplichtigen zouden slechts als 'kadavers' zonder nadenken alles moeten doen wat sergeanten hun opdroegen. Volkomen leven naar regels, afspraken en opdrachten. Of dit wel of niet waar is, heeft iedereen zelf kunnen bepalen die KvK gevolgd heeft. De vraag voor de KVLO-bijeenkomst was: 'Zijn ervaringen van deelnemers aan KvK te vertalen naar hulpmiddelen en/of handvatten die bruikbaar zijn voor docenten in het onderwijs?'.

Details

Omdat al vooraf aangegeven werd dat deze KVLO-bijeenkomst een 'brainstorm-sessie' zou zijn, was het voor mij duidelijk dat er in vooral algemene termen een manier gezocht zou worden om te bekijken of ervaringen van aan KvK deelnemende gymleraren, bruikbaar zouden kunnen zijn binnen het onderwijs. Er zou geen oog zijn voor details. Iets wat juist in een militaire omgeving van groot belang is. Een omgeving waarin alles wat niet goed gedaan werd, gewoon opnieuw gedaan moet worden. Juist omdat details zo belangrijk zijn, ook in het gedrag van mensen onderling, dienen regels, waarden en normen gehandhaafd te worden. Bijvoorbeeld door gedetailleerde gedragscodes binnen het onderwijs op te stellen en te handhaven. Precies zoals legereenheden dit doen waardoor het voor iedere deelnemer aan KvK van meet af aan duidelijk was wat verwacht werd in houding en handelen.

Ik kan uit eigen ervaring als dienstplichtige 'zandhaas' verhalen vertellen over beloningen voor goed gedrag en straffen voor gemaakte fouten. Direct. Daar werd nooit over getwijfeld door sergeanten.

Scholen kunnen dit toepassen door systemen van beloningen (zoals positieve feedback en privileges) en consequenties voor ongewenst gedrag in te voeren. Dit helpt bij het handhaven van orde en motivatie. Er zijn verschillende wetenschappelijke theorieën en onderzoeken die dit ondersteunen. Self-Determination Theory (Deci & Ryan): die stelt dat een gestructureerde en ondersteunende omgeving motivatie bevordert. Social Learning Theory (Bandura): die stelt dat leraren als rolmodellen dienen en gewenst gedrag moeten belonen om discipline en motivatie te bevorderen. Behavioral Management Theories (Skinner): die stelt dat in het klasmanagement positieve bekrachtiging gebruikt moet worden om gewenst gedrag te versterken. Drie theorieën die binnen mijn studie pedagogiek benadrukt werden om te volgen in het opvoeden van kinderen en jongeren en daarmee van belang zijn binnen ons onderwijs.

Het vertalen van de strakke discipline zoals dat te volgen was op tv bij KvK, in navolging van elite-onderdelen van het leger, naar het onderwijs kan bijdragen aan een gestructureerde, motiverende en ondersteunende leeromgeving. Maar niet een-op-een, er zal gebruikgemaakt moeten worden van wetenschappelijk ondersteunde theorieën en benaderingen, waarmee scholen een cultuur van discipline en samenwerking kunnen bevorderen waarin scholieren optimaal kunnen opgroeien.

Verbinding

Zijn er anno 2024 docenten die hun scholieren werkelijk kennen? Die weten wie hun ouders zijn, waar en hoe zij wonen? Of en waar zij van afhankelijk zijn? Werk? Inkomen? Welke obstakels zij ervaren in hun leven?'.

Als cipier heb ik zoals eerder aangegeven met zogenaamde Top600 gedetineerden gewerkt. Vaak voor straffen van twee tot zes jaar. Dit zijn fikse straffen naar Nederlandse begrippen. Tegelijk heb ik vanuit mijn functie als landelijk bestuurder in de sector migranten bij de vakbond FNV, contact gehad met ouders van Top600 gedetineerden. Zo heb ik een inkijkje gehad in de achtergrond en het leven van de gemiddelde Top600 gedetineerde. Ik kénde ze. Dit leidde tot een andere band als cipier met aan mijn zorgen toevertrouwde gedetineerden: ik kon en mocht meer doen, laten en zeggen tegen Top600 gedetineerden. Ik had minder problemen met deze jongeren die het verkeerde pad gekozen hadden. Alhoewel ik inmiddels jaren met pensioen ben, word ik lopend door de Amsterdamse straten nog aangesproken door oud-gedetineerden uit de Top600 groep. Op een positieve wijze. Ik heb blijkbaar veel voor ze betekend. Dit lukt alleen zodra mensen zichzelf weten te verbinden met medemensen.

Hier ontbreekt het volgens mij aan in onze enorm geïndividualiseerde maatschappij. Niemand kent de ander goed genoeg of wil de ander goed leren kennen. Wij denken dat wij alles op ons eentje kunnen. Volgens mij is de rek er in ons onderwijs volkomen uit. De frustratietolerantie bandbreedte is bijzonder beperkt geworden. De opvoedkundige taak van ons onderwijs schiet tekort en heeft nieuwe aandacht nodig. Dat is nogal een boodschap!

Ook tijdens de KVLO-bijeenkomst als brainstormsessie, is het woord 'verbinding' veel gevallen. Volgens mij kan een cultuur van samenwerking en gemeenschapsgevoel in de klas, scholieren helpen elkaar te ondersteunen door samen te werken aan gemeenschappelijke doelen. Ik heb dat tijdens mijn onderzoek benoemd, vooral omdat dit van belang is voor onze samenleving. Ik wijs erop dat goed op school samenwerkende scholieren, tien jaar later binnen onze samenleving goed samenwerkende inwoners van ons land worden. Een niet onbelangrijk gegeven lijkt mij. Kernvraag is daarbij voor het onderwijs: leren wij scholieren beter bewegen of leren wij scholieren gedragen om deel te kunnen nemen aan bewegen en bewegingssituaties? ●

Contact
adrie@ridderfactor.nl
Kernwoorden
leren gedragen in bewegingssituaties, weerbaarheid, discipline

KVLO LO MAGAZINE 7 NOVEMBER 2024

Praktijkvoorbeeld van een motorische leerlijn non-lineaire pedagogiek

In het tweede jaar van de HAN ALO werken we gedurende acht weken aan het ontwerpen van een motorische leerlijn non-lineaire pedagogiek (zie het artikel Fey van Lith in LO Magazine 7, 2024). In ons ontwerp staat het racket- en terugslagspel tennis centraal. De doelgroep die we daarbij voor ogen hebben zijn leerlingen van het voortgezet onderwijs klas 1 en 2. Het einddoel van deze leerlijn is dat leerlingen op een klein veld samen een spel tennis kunnen spelen. | Charlotte Honing en Natasja Ipeij

Functioneel variëren

In ons ontwerp van de motorische leerlijn non-lineaire pedagogiek mochten we een keuze maken welk ontwerpprincipe we gingen inzetten. Door in het ontwerp verschillende sportvaardigheden op te nemen, sluiten we bijvoorbeeld aan bij één van de ontwerpprincipes van de non-lineaire ontwerpprincipes namelijk functioneel variëren. Het functioneel variëren zorgt niet alleen voor (functionele) afwisseling, maar speelt ook in op de verschillende beweegmotieven van de leerlingen (Pardon, 2008). De HAN ALO gebruikt een indeling van zes verschillende verschijningsvormen van de sport- en beweegcultuur die aansluiten bij de beweegmotieven: wedstrijd, show, spel, avontuur, gezondheid en recreatie.

De beweegproblemen die de leerlingen in deze leerlijn tegenkomen en gaan oplossen zijn:
- het inschatten van de afstand tot de bal;
- het op het juiste moment raken van de bal om deze aan de andere kant van het net te krijgen;
- de bal het juiste tempo en richting meegeven zodat er spel ontstaat.

Door in te spelen op verschillende sportvaardigheden, spelvormen en beweegmotieven kunnen de leerlingen zich verder ontwikkelen in terugslagspelen. Om te kunnen voldoen aan deze ontwikkelwensen zou een docent bewegingsonderwijs:
- deze spelvormen/activiteiten moeten laten aansluiten bij de interesses en belevingswereld van de leerlingen;
- inspelen op de huidige trends van terugslagspelen;
- racketspelen op een zodanige manier aanbieden waardoor de stap laag is voor de leerlingen om wellicht in de toekomst aan deze sport deel te gaan deelnemen.

Racketspelen als vorm van terugslagspelen

Het spelidee van terugslagspelen is dat de speler probeert de bal (of een ander speelvoorwerp) zodanig over het net of de muur in het veld van de tegenpartij te spelen, dat er een rally ontstaat en er een punt gescoord kan worden. De ontvangende partij tracht dit te voorkomen door de bal reglementair en tijdig (voor de eerste, of bij sommige spelen voor de tweede stuit) terug te spelen (Weeldenburg, 2017).
Er zijn de verschillende sporten waarbij een racket nodig is om een bal of voorwerp aan de andere kant naar de andere partij over te kunnen spelen. Ruim tien jaar geleden nam de populariteit van de racketsport tennis af, maar toen de corona pandemie uitbrak en tennis nog maar één van de weinige sporten was om te kunnen doen, is de populariteit weer toegenomen. Door de opkomst van padel neemt de populariteit nog steeds toe. Naast tennis en padel zijn er nog meer racketsporten. Een aantal voorbeelden daarvan zijn:
- badminton
- squash
- pickleball
- tafeltennis
- beachtennis

De beginsituatie

In onze leerlijn richten we ons op de doelgroep van leerlingen van klas 1 en 2 in het voortgezet onderwijs (vo); leerlingen in de leeftijd van 12 – 14 jaar. Om een goed beeld te vormen waar de leerlingen staan in hun ontwikkeling hebben wij een beginsituatie geschetst van onze doelgroep. Wij hebben gekeken naar de ontwikkeling op motorisch, sociaal-emotioneel en cognitief vlak (zie tabel 1).

Als wij kijken naar de motorische ontwikkeling van kinderen dan zitten de leerlingen in het vo in de categorie van specifieke motorische vaardigheden (Stegeman, 1998). Dat betekent dat de leerlingen redelijkerwijs in staat (moeten) zijn om bewegingen aan elkaar te koppelen en zich kunnen richten op de uitvoering van een specifieke sportvaardigheid. Door ons te richten op racketspelen/terugslagspelen is het mogelijk om deze sportvaardigheden bij deze doelgroep aan te leren.

Als we vervolgens kijken naar de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen van het vo klas 1 en 2 dan hebben wij te maken met de leerlingen die in de eerste fase van de adolescentie zitten en specifiek in de fase van emotionele zelfstandigheid (Becker, 2021). Deze fase gaat gepaard met conflicten tussen volwassenen en de jongeren. Dit gebeurt zo ook in het onderwijs en denken leerlingen het vaker beter te weten dan ons docenten en het allemaal wel zelf te kunnen. De leerlingen proberen zich los te maken en proberen hun grenzen op te zoeken.

Om het leerproces van deze leerlingen te optimaliseren en hen enthousiast te maken voor een duurzame deelname aan onze beweeg- en sportcultuur, is het van wezenlijk belang dat leerlingen het gevoel hebben te kunnen voldoen aan de verwachtingen en eisen die het bewegingsonderwijs en de leraar aan hen stelt (Weeldenburg, 2017).

Tabel 1 Beginsituatie van onze doelgroep

MOTORISCH	SOCIAAL-EMOTIONEEL	COGNITIEF
De leerlingen zijn volop in de groei	Zelfkennis verbeterd	Ze denken wat meer abstract na
Zitten in de piramide van Gallagher in de specifieke motorische vaardigheden (Stegeman, 1998)	Het zelfvertrouwen neemt toe	Kunnen lange termijnconsequenties beter overzien
Bewegingen wat ongecontroleerd	Vinden het belangrijk wat 'de groep' van hem/haar vindt	De formeel-operationele fase
	Wordt meer onafhankelijk	Ruimtelijk denken wordt ontwikkeld
	Het vormen van een persoonlijke identiteit	Gaat logisch nadenken
	Zelfbeeld wordt complex	Kan eigen conclusies trekken
	Kan moeilijk emotie reguleren (Alblas, 2015)	Meer zelfsturend (Becker, 2021)
	Duidelijke grenzen nodig (Becker, 2021)	

De grondvormen van bewegen

Tijdens de opbouw van onze leerlijn komen er verschillende grondvormen van bewegen aan bod:
- gaan
- lopen
- gooien
- vangen
- werpen
- slaan
- mikken
- springen

Coördinatieve vermogens en beweegcondities

Door verschillende sportvaardigheden/spelen aan te bieden, manifesteren er zich verschillende coördinatieve vermogens. In onze motorische leerlijn worden er verschillende vermogens (zie figuur 1 en tabel 1) en beweegcondities (zie figuur 2) ontwikkeld.

Figuur 1 Coördinatieve vermogens

Figuur 2 Beweegcondities

Tabel 2 Toelichting op de verschillende coördinatieve vermogens

Vermogen	Betekenis
Ritmisch	Het kunnen afstemmen van eigen beweegpatroon om externe of interne ritmes te 'raken'. Bijvoorbeeld aanlopen bij ver en hoogspringen, lay-up, choreografie dansen et cetera.
Reactievermogen	Het kunnen reageren en beslissen op omgevingsveranderingen. Bijvoorbeeld het overspelen van een bal naar een ander voordat de tikker je tikt (reactievermogen); het rennen naar de juiste mat afhankelijk van de positie van de tikker (complex reactievermogen), softbal, boksen et cetera.
Ruimtelijke Oriëntatie	Het kunnen positioneren in de ruimte om visuele informatie te vergaren en te gebruiken voor eigen bewegen. Bijvoorbeeld service ontvangen, positie kiezen, vrijlopen, steunpunten zoeken et cetera.
Evenwicht	Het kunnen verkrijgen en/of behouden van lichaamsbalans.
Kinetisch Differentiatievermogen	Het kunnen afstemmen van de snelheid en richting van eigen lichaam(sdelen) of voorwerpen op de omgeving.
Koppelingsvermogen	Het op elkaar kunnen afstemmen van eigen lichaamsdelen dat bij de beweging betrokken is. Bijvoorbeeld smashen, verspringen, salto et cetera.

Tabel 3 Rollen, speluitdagingen en succescriteria bij terugslagspelen

Rol	Speluitdaging	Succescriteria
Balbezitter	De bal gericht in het spel brengen	• uitgangspositie bepalen • mikken
Ontvanger	Tijd tot balcontact beperken	• startpositie innemen • in de balbaan komen • in balans slaan
Balbezitter	Gericht (over)spelen	• raakpunt inschatten • raakzone lang maken • richting en snelheid bepalen
Balbezitter	Scoren	• ver van de tegenstander spelen • initiatief nemen • naar de bal toe bewegen

Bron: Weeldenburg (2017)

Speluitdaging van terugslagspelen

Tijdens terugslagspelen komen de leerlingen verschillende speluitdagingen en succescriteria tegen. Door deze uitdagingen en criteria op een rijtje zetten beschikken wij over een interessant overzicht hoe wij de spelen willen gaan inrichten, in welke volgorde en aan welke succescriteria zij kunnen voldoen (zie tabel 3). Aan de docent bewegingsonderwijs de taak het belang in te schatten welke 'rol' de leerling tijdens het deelnemen aan het spel of activiteit inneemt.

Om te komen tot een echt succesgevoel bij de leerlingen is het belangrijk de tijd tot het balcontact te beperken door een startpositie in te nemen en in de balbaan te komen om zo uiteindelijk proberen te kunnen komen tot het scoren van een punt.

Wij hebben een motorische leerlijn opgezet met als einddoel dat leerlingen in staat zijn om aan het einde van deze leerlijn een rally te kunnen spelen op een mini-veld (zie tabel 4). Daar kunnen de volgende beweegmotieven worden ingezet:

- recreatie (samen hooghouden);
- wedstrijd (competitie en spelen om punten);
- spel (sparren waarbij je samen met een medespeler elkaar steeds moeilijkere ballen geeft).

Wij hebben gekozen voor racketspelen/terugslagspelen omdat dit een sport is die niet door heel veel leerlingen beoefend wordt. De manier waarop wij onze motorische leerlijn hebben opgezet is als volgt:

- Niveau 1: kennismaken met verschillende soorten rackets en ballen. Het kweken van een 'gevoel'.

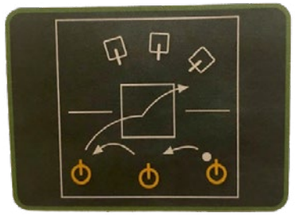
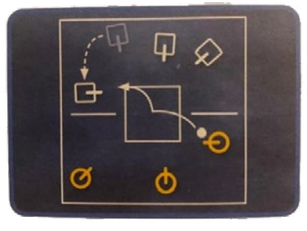
Tabel 4 Motorische leerlijn non-lineaire pedagogiek van terugslagspelen

Niveau	Activiteit(en) gerelateerd aan functioneel variëren	Motorische doelstelling	Coördinatieve vermogens	Grondvormen van bewegen	Verschijningsvorm die inspeelt op de beweegmotieven van de leerlingen
1	Parcours	De leerling leert de ervaring met het racket en het hooghouden van de bal. Het 'gevoel' ervaren.	• Reactievermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Koppelingsvermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Evenwichtsvermogen	• gaan • lopen • vangen • slaan • mikken • gooien	recreatie
2	Spikebal	De tijd verminderen van het contact met de bal. Ervoor zorgen dat de leerling leert om snel in positie te staan, in balans staat en in de balbaan staan.	• Evenwichtsvermogen • Reactievermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen	• gaan • lopen • gooien • vangen • werpen • mikken • springen	wedstrijd
3	Rondje rond te tafel	De leerling kan aan het einde van de les de bal over het net bij de tegenspeler op tafel krijgen door gericht te leren slaan aan de zijde van de tafel van de tegenstander.	• Reactievermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Koppelingsvermogen	• lopen • slaan • mikken • gaan	spel en wedstrijd
4	Volleybal	Gericht leren overspelen.	• Reactievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Koppelingsvermogen • Evenwichtsvermogen	• gaan • lopen • mikken • vangen	wedstrijd
5	Bovenhands en onderhands serveren (mikken)	De leerlingen leren hun techniek verbeteren bij het maken van een onderhandse en bovenhandse service.	• Reactievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Koppelingsvermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Evenwichtsvermogen	• slaan • mikken • lopen • gaan • gooien	spel en wedstrijd
6	Badminton	Leerlingen leren zo kort mogelijk balcontact te hebben door op tijd de positie in te nemen, de balbaan in te schatten en in balans te blijven staan.	• Reactievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Koppelingsvermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Evenwichtsvermogen	• slaan • mikken • gaan • lopen	wedstrijd
7	Muurtennis	De leerlingen leren gericht de bal te spelen door op tijd het raakpunt, de richting en snelheid te bepalen.	• Reactievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Koppelingsvermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Evenwichtsvermogen	• gaan • lopen • slaan • mikken	spel en wedstrijd
8	Rally tennis op klein speelveld	De leerling is in staat om zo lang mogelijk de bal in het spel te houden door het spelen van een rally. De uitdaging is dat leerlingen minstens zes keer over kunnen spelen met elkaar.	• Reactievermogen • Ruimtelijk Oriëntatievermogen • Koppelingsvermogen • Kinetisch Differentiatievermogen • Evenwichtsvermogen	• gaan • lopen • slaan • mikken	spel en wedstrijd

- Niveau 2: spelvorm met het inschatten van de balbaan en het vangen van de bal. Het ervaren van een bal in het spel. Balgevoel creëren.
- Niveau 3: kennismaken met het stuiten van de bal, het inschatten hoe te slaan en het eerste spel met een racket erbij nadat eerst de ervaring met de handen is geweest.
- Niveau 4: er komt een andere bal in het spel en het element gericht spelen wordt eraan toegevoegd.
- Niveau 5: er wordt een item toegevoegd en dat is leren serveren. Dit is een uitbreiding op de techniek die nodig is bij het laatste niveau.
- Niveau 6: er wordt een opbouw gemaakt naar het tennis door het gebruik van badminton. Shuttle is wat lichter op mee te slaan, rackets zijn anders, maar er wordt wel gebruikgemaakt van het inschatten van de pluimbaan en het aannemen van een actieve houding. Belangrijk hierin is, dat het tempo laag wordt gehouden.
- Niveau 7: bij deze stap wordt er een stap gemaakt naar het tennis en ook voor de eindvorm die in het volgende niveau wordt gespeeld. Door de mogelijkheid om verschillende soorten rackets te gebruiken kunnen de leerlingen bij deze stap optimaal de beleving van verschillende materialen beleven.
- Niveau 8: de laatste stap. Hierin komen alle elementen die in de voorgaande niveaus zijn beoefend allemaal samen. Optimaal een rally tennis spelen op een miniveld.

Tabel 5 Voorbeeldduitwerking niveau 2, inschatten van de balbaan bij spikeball

Motorische doelstelling: De leerling kan in de rol van ontvanger de tijd tot het contact met de bal verminderen door ervoor te zorgen dat hij/zij snel genoeg in de juiste positie staat, in balans staat en tijdig in de balbaan komt.

Opdracht	Tekening	Aanwijzingen
1.1 Stuitbal met tweehandige worp Er zijn twee teams. Elk team bestaat uit drie leerlingen. Een team probeert te scoren door de bal na een stuit in het aangegeven middenvak in het veld van de tegenstander op de grond te laten stuiten. De bal moet worden overgespeeld nadat er maximaal twee keer naar elkaar is overgegooid. Het overgooien naar een teamgenoot mag met een vang-gooibeweging of een volleybaltechniek. Na elk contact met de bal mag de bal één keer stuiten. Na elke score serveert het team om beurten door de bal met een tweehandige worp via het middenvak in het vak van de tegenstander te werpen. **1.2 Stuitbal zonder stuit in het veld** Het spel wordt hetzelfde gespeeld als bij 1.1. Nu mag er alleen maar worden gespeeld met een vang-gooibeweging per rally en de bal mag niet meer stuiten in het speelveld op de grond. **1.3 Stuitbal in het gehele veld gespeeld door beide teams** Het spel wordt hetzelfde gespeeld, alleen nu zonder middenlijn dus beide partijen mogen gebruikmaken van het gehele veld. Er kan dus overal worden gescoord door beide teams. **Regels:** • Er is een middenlijn. • Er kan alleen gescoord worden via het middenveld. • Het wel of niet stuiten van de bal. • Als de bal bij de tegenpartij op de grond komt dan wordt er een punt gescoord. **Aanpassingen (STROOM)** • Andere bal in het spel brengen. Groter of kleiner, maakt het vangen makkelijker of moeilijker. (M) • Het speelveld kleiner of groter maken. • Aantal keren overgooien. (R) • Het stuiten van de bal. (R) • Grootte van het middenvak aanpassen. (O)	**1.1 Stuit met tweehandige worp**  **1.2 Stuitbal zonder stuit in het veld**  **1.3 Stuitbal in geheel veld** **Materiaal:** • lichte/trage volleybal • softtouch volleybal • volleyballen • tchoukbalframe	1 Ga actief klaarstaan om de bal goed te kunnen ontvangen. 2 Probeer stil te staan op het moment dat je de bal gaat spelen. 3 Probeer tijdig naar de plek te verplaatsen waar jij denkt dat de bal terecht gaat komen. **Verschijningsvorm: Wedstrijd** Bij deze activiteit wordt er gebruikgemaakt van de verschijningsvorm 'wedstrijd' omdat er sprake is van het winnen en verliezen. Teams spelen tegen elkaar en er zal een winnende en verliezende partij zijn. Er zijn regels waaraan de leerlingen zich moeten houden.

Scan of klik *hier* naar alle voorbeeldduitwerkingen van niveau 1-8

Wat heeft het ontwerpen van deze leerlijn ons opgeleverd?

We hebben tijdens onze stage ervaren dat elke leerling anders is en zo ook tijdens de gymlessen. De ene leerling lost een beweegprobleem gemakkelijk op wat voor een andere leerling niet zo vanzelfsprekend is. Door te (leren) stoeien met de ontwerpprincipes van de non-lineaire pedagogiek hebben we het belang leren inzien dat beweegopdrachten de leerling moeten uitdagen, zowel in de omgeving (arrangement) als hun beweegmotieven. Een goed ontwerp zorgt ervoor dat bewegen voor iedere leerling leerzaam, uitdagend en plezierig kan zijn.

Een goed ontwerp zorgt ervoor dat bewegen voor iedere leerling leerzaam, uitdagend en plezierig kan zijn

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
CPJ.Honing@student.han.nl
N.Ypeij@student.han.nl
Charlotte Honing en **Natasja Ipeij** zijn deeltijdstudenten ALO Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
racketspelen, terugslagspelen, coördinatieve vermogens, ontwerpprincipes

Motorisch leren bij floorball

Een practicum-les floorball op de HALO

De Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO) biedt in het eerste en tweede leerjaar het vak 'motorisch leren' aan. Studenten doen hierbij kennis op over diverse motorische leermodellen en principes tijdens colleges en practica. Deze praktische aanpak wordt verder versterkt door voorbeelden in praktijklessen en het bewust toepassen van motorisch leren in projecten en stages. Dit artikel behandelt de plek van motorisch leren in het curriculum en beschrijft een voorbeeldduitwerking van een practicum-les floorball. | Peter van Gastel

Motorische leren in het curriculum

De module motorisch leren start in het eerste leerjaar met het uitleggen van de samenhang tussen zelfvertrouwen, motivatie om te bewegen en de mate van motorische kennis en kunde (*physical literacy*). Omdat sommige bewegingshandelingen complex zijn om te leren en uit te voeren wordt dit gevolgd door een verdieping in verschillende bewegingsactiviteiten (fundamentele vaardigheden en classificatiemodel Gentile) en motorische ontwikkelingsmodellen (o.a. Berg van motorisch leren van Clark en Metcalfe). Daarnaast wordt uitgelegd hoe een beweger situaties waarneemt, beslist welke actie volgt en hoe de daadwerkelijke bewegingsuitvoering tot stand komt (WBU). Ook wordt stilgestaan bij hoe een docent het leerproces van de beweger kan beïnvloeden door krachtige instructie en gedoseerde feedback te verzorgen.

In het tweede leerjaar krijgen studenten meer verantwoordelijkheid bij het ontwerpen van een complete les, waarbij ze verschillende lesdelen aan elkaar moeten koppelen. Net als een tuinder de balans zoekt in hoeveelheid licht, water en soort potgrond om het plantje te laten groeien, moeten docenten zorgen dat hun doelgroepen op een verantwoorde manier worden uitgedaagd hun vaardigheden te ontwikkelen. We bieden studenten stapsgewijs inzicht in hoe diverse theoretische principes van motorisch leren op elkaar inwerken, door tijdens practica voorbeelden te geven hoe verschillende arrangementen en leermethoden kunnen worden ingezet. De nadruk ligt op het integreren van theoretische kennis en praktische vaardigheden om uiteindelijk tijdens de stage een veilige en uitdagende leeromgeving voor kinderen te kunnen creëren. Studenten leren in deze module beweegactiviteiten te analyseren waardoor ze rekening kunnen houden met de essentie van de activiteit en motorische verschillen in de doelgroep bij het kiezen van een passende methodisch-didactische lesopbouw.

Als je een les gaat ontwerpen zijn verschillende factoren belangrijk om in overweging te nemen. Zo vraagt een activiteit waarin meerdere bewegingen kort na elkaar (*random*) moeten worden uitgevoerd om een andere aanpak, dan wanneer iemand een zelfde type beweging herhaaldelijk (*blocked*) moet uitvoeren. Ten tweede, afhankelijk van de mate waarin er ingespeeld moet worden op een veranderende omgeving, kan het effectiever zijn om een beweging op een constante manier of juist gevarieerd aan te leren. Een derde overweging is in hoeverre speelse trainingsvormen (*deliberate play*) of juist gecontroleerde oefenvormen (*deliberate practice*) beter aansluiten bij de doelgroep en context om het gewenste tactische of technische beweeggedrag aan te leren. De vierde afweging is welke bewegingsvaardigheden (BMS uit de ASM 'schijf van 10') samenkomen in de doelactiviteit en eventueel getraind kunnen worden door donoractiviteiten (zelfde BMS) te doen of dat je juist door BMS toe te voegen (multi-activiteiten) een extra trainingsprikkel kan geven. Bij dit alles moet men zich afvragen hoe je creatief kan omgaan met materialen en of je expliciete en impliciete werkvormen kan inzetten om het gewenste beweeggedrag uit te lokken.

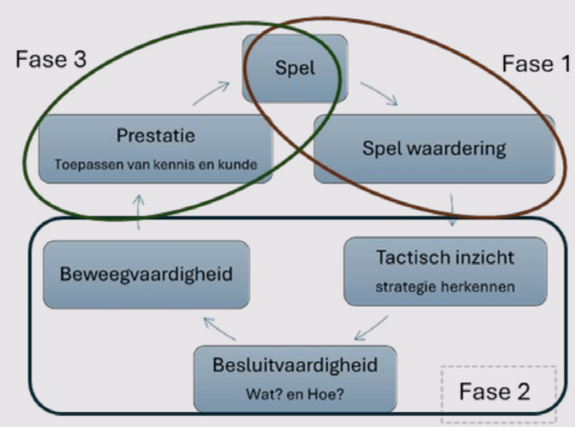
Practicum-les floorball

In dit artikel staat een practicum-les van 90 minuten over floorball gegeven aan 2e jaars HALO-studenten centraal. Deze les bestaat uit drie verschillende fases of lesdelen waarbij de Teaching Games for Understanding (TGfU) bouwstenen worden gehanteerd (zie figuur 1). In fase 1 spelen de studenten floorball in een aangepaste versie om de basisprincipes te ervaren en de beleving op te wekken. Dit maakt het voor de docent mogelijk om de vaardigheid van de doelgroep te analyseren en vervolgacties te overwegen. In fase 2 bieden we oefeningen of oefenspelvormen aan, waarin wordt ingezoomd op tactische aspecten, besluitvaardigheid en technische uitvoering waarop de studenten nog ondersteuning nodig hebben. In fase 3 worden de studenten uitgedaagd hun nieuwe kennis en kunde toe te passen in een complexere versie van floorball.

We kiezen in de practicum-les bewust voor de TGfU-methodische lesopbouw om te laten zien dat je ook op een andere manier dan een traditionele lesopbouw (zie figuur 2) een les kan ontwerpen rondom samenspelend komen tot scoren. En dat je het gewenste beweeggedrag ook op een speelse manier kan uitlokken door de inzet van gedifferentieerde situaties en impliciete leervormen.

Het practicum is bedoeld als een voorbeeld van hoe je door creatief gebruik van verschillende materialen en opdrachten de situatie rijker en uitdagender kan maken. Er wordt daarnaast gewerkt vanuit een doordacht basisarrangement dat je steeds kunt aanpassen. Doordat verschillende aspecten

Figuur 1 Bouwstenen van TGfU-model (Bunker-Thorpe) in relatie tot de lesfases in het practicum



Figuur 2 Verschillen tussen traditionele methodische opbouw van een les en TGfU

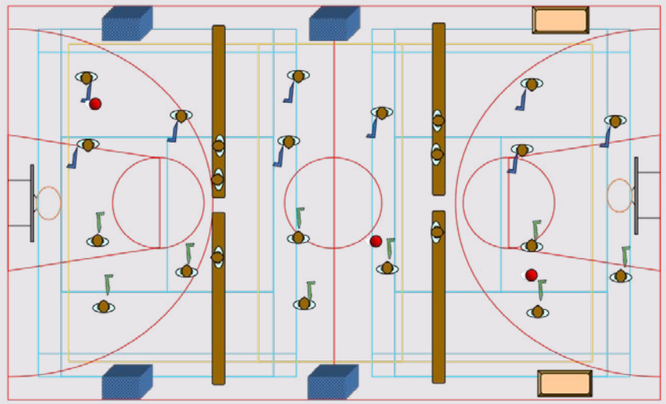
van motorisch leren gecombineerd worden, kwalificeren de studenten zich zowel tactisch als technisch in het spel floorball en als toekomstig docent.

Deze praktische uitwerking geeft inzicht in hoe motorische leermodellen kunnen worden toegepast om handig in te spelen op het motorisch leerproces en biedt handvatten voor het ontwerpen en uitvoeren van lessen. Uiteraard worden er in een reguliere onderwijssetting andere keuzes gemaakt dan de hieronder beschreven practicum-les met HALO-studenten, afhankelijk van de kenmerken van de doelgroep of bijvoorbeeld het lesmoment van de dag.

Fase 1: floorball 3 tegen 3 in 1/3-zaal

Activiteit 1: Floorball basis versie (15 min.)
In het eerste deel van de practicum-les worden de studenten verdeeld in teams van willekeurige samenstelling en gaan ze een vereenvoudigde versie van floorball spelen, zodat de docent kan bekijken waar de problemen in de tactische of technische uitvoering liggen.

Figuur 3 Floorball 3 tegen 3 op drie breedte velden



Doelstelling: Het spel floorball ervaren, samenspelen en scoren. De docent analyseert het spel. TGfU-fase: basisregels in tijd, ruimte en kracht. Bewust worden van tactische keuzes.

Organisatie (zie figuur 3): Maak drie gelijke veldjes door de banken naast de 3-meterlijnen van het volleybalveld te plaatsen. Plaats daarin drie keer twee doeltjes van kasten, turnblokken of een bok met een matje ervoor. Per doel twee dopjes of pylonen om scores bij te houden. We gaan uit van ongeveer 24 studenten (8 teams van 3 spelers). Een wisselteam draait in bij een team waar twee keer is gescoord. Eventueel de middenlijn accentueren met pylonen en twee kleuren (bv. groen en geel) sticks voor visuele sturing.

Opdracht: Scoor bij de tegenstander door met een schuifslag/sleeppush over spelend de bal tegen het doel te spelen.

Uitbouw: Kom als team over de middenlijn voordat er gescoord mag worden. (Dit geeft de mogelijkheid voor een snelle break met opkomende backs via de zijkant).

Aandachtpunten: Bal nawijzen (externe focus)! Driehoek! Probeer balcontact met de voet te vermijden.

Wissels krijgen observatievragen om hen te betrekken bij het spel en op een impliciete manier het positiespel en de veiligheid te behandelen: “Op welke manier wordt er gescoord?” of “Wat valt je op qua positionering bij de vaak scorende teams?” of “Hoe vaak komt de stick boven de knie?”.

Legitimering: Een spelvorm met beperkte regels maakt een inschatting van het beweegniveau mogelijk. Hoe is de balaanname? Hoe is het stickgebruik? Lukt het om afspeellijnen te openen of sluiten? Afhankelijk van niveau eventueel basisregels veiligheid aanscherpen.

Fase 2: drie verschillende activiteiten floorball in drie vakken

In het tweede deel van de practicum-les werken de studenten in drie verschillende vakken aan balaanname & wegspelen, samenspel en passeren (zie 2a, 2b en 2c in figuur 4). Dit zijn doorgaans zaken waarmee spelers moeite hebben en waarom we daar in enkele specifieke aangepaste oefen(spel)vormen bewust aandacht aan besteden.

Activiteit 2a: afmaken met een 1-2 combinatie (10 min. per vak)
Doelstelling: Balaanname en wegspelen bevorderen. Onderlinge afhankelijkheid ervaren. Nadeel van *deliberate practice* ervaren. TGfU-fase: Weten wat te doen? En hoe te doen?

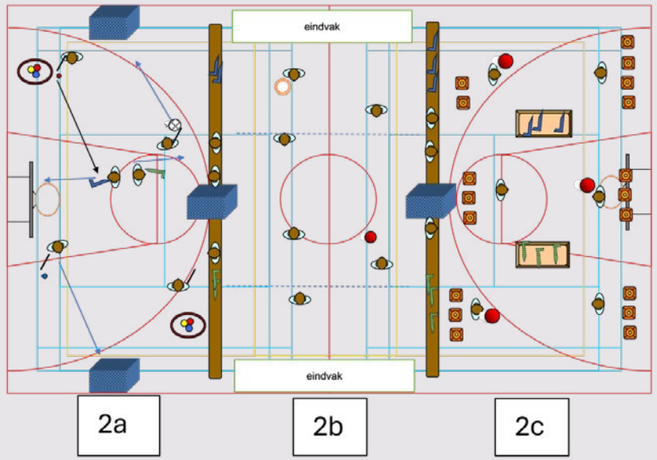
Organisatie (zie 2a in figuur 4): In twee hoeken van het vak staan korfbalkorven met wegspeelmaterialen (wattenstaaf, 1-meterstok, (mini)hockeystick, houten slaghout, tennisracket) en weg te spelen materialen (harde- zachte, grote- kleine, zware- lichte ballen, pittenzakjes, ringen et cetera). Gebruik elke beurt een combinatie van ander materiaal. Maak aan weerszijden een doeltje door een recht opstaand turnmatje (met daarvoor een turnblok of reutherplank). De kaatser wisselt na één ronde.

Opdracht: Scoor met een schuifslag na een 1-2tje. Kaats met je voet.
Uitbouw: Na scoren, verklein je doel (halve doelen, dan hoeken). Mis, dan weer terug naar vorige doelgrootte. Kaatser met chocobeen doorspelen of na een actieve danspas (V-step o.i.d.). Uitbouw 2: met back hand.

Aandachtspunten: Uitstapbeen alsof er een skippybal onderdoor kan! Speel alsof je over het gras maait! Nawijzen! Diep zitten geeft meer oppervlak tegen het voorwerp, waardoor je meer kracht kan geven en sturen.

Legitimering: De vreemde materiaalcombinaties (extreem *varied*) komen zeker niet in het echte floorball voor, dit is bedoeld als differentieel leren. De kleine slagmaterialen (cricketbat, tennisracket) of juist de 1-meterstok zouden moeten uitlokken tot goed diep zitten. Daarnaast is het aanpassen van het doel een vorm van foutloos leren. De ‘doe alsof’ opmerkingen zijn natuurlijk analogieën. En de nadruk ligt op het spelen naar de kaatser en het doel (externe focus). Door de plaatsing van de korfbalkorven in de tegenovergestelde hoeken loopt de speler de route tegen de klok in bij voorkeur met de forehand (doordacht arrangement). We willen in deze activiteit laten zien dat er ondanks de grote mate van variatie in afstand, richting, kaatsers, type materiaalcombinaties vooral *blocked* wordt geoefend tijdens deze adaptieve training. *Deliberate practice* kan verzanden in verveling als de speler er zelf geen uitdaging meer in ziet.

Figuur 4 Spelen in drie vakken met aandacht voor individueel passeren en samenspelend scoren



Activiteit 2b: ultimate ringhockey en frisbee-hockey (10 min. per vak)
Doelstelling: Samenspelend komen tot gecontroleerd scoren. Afspeellijnen openen en sluiten. TGfU-fase: bewust worden van tactische keuzes waardoor de juiste beslissingen worden uitgevoerd.

Organisatie (zie 2b in figuur 4): Eén veld met twee teams met een brede eindzone. Doeltjes aan de zijkant, sticks en bal erop. Benut de bestaande belijning om zones te creëren afhankelijk van het level. Eventueel flapjes in het veld of pylonen op de bank om zone-grenzen te accentueren.

Opdracht: Speel eerst met een rubberen ring ultimate frisbee en daarna ring-hockey.
Level 1; het team moet overgooiend de ring naar het eindvak brengen en daar vangen.

Level 2; de ring moet minimaal door een medespeler op de helft van de tegenstander worden geraakt.
Level 3; verdeel het veld in de lengte in drie zones waarin de ring gespeeld moet zijn.
Vereenvoudiging 1; twee teams proberen tegelijk het veld over te steken met hun eigen kleur ring. Valt de ring; opnieuw starten. Welk team is het eerst x-maal overgestoken?
Vereenvoudiging 0; probeer als team zelf over te steken, maar je mag ook de ring van het andere team uit de lucht slaan/onderscheppen om te zorgen dat zij opnieuw moeten beginnen.

Aandachtspunten: Pivoteren mag, lopen met materiaal niet. Speel in driehoekjes! Tikkie takka overspelen (kort overspelen met kaatsen). Ga meer bingo spelen! (verdeel het veld in vakken en zorg dat steeds het aansluitende vak bezet is om open afspeellijnen te creëren). Positie kiezen.
Hoe wordt in andere sporten het 1-2tje gebruikt? Kaatsbeweging, de *siccors* (rugby) en *give and go*? Verdedigen is de 'balbaan' onderscheppen. Dus voor je tegenstander komen en instappen. Controleren is gelijk doorspelen en counteren! Als je de omgekeerde stick als wandelstok in de ring prikt, mag je binnen de zone wandelen (beschermt balbezit), wel eerst overspelen om te scoren.

Legitimering: Door het gebruik van de levels kan je snel afstemmen op het spelniveau van de teams. Wat lukt al en waar hebben ze behoefte aan (foutloos leren)? Zowel de frisbee als ringhockey variant bevatten vergelijkbare bewegingsvaardigheden (donor) als floorball; BMS gooien-vangen worden echter op een andere manier uitgevoerd. Een rubberring heeft een makkelijkere vlucht dan een frisbee en is makkelijker hanteerbaar. Daarbij nodigt het uit tot diverse gooibewegingen (ook *overhead*), waardoor men eerder geneigd is om ringen door de lucht te willen vangen en soms wordt het spel verrijkt met Multi BMS (springen en landen of soms zelfs met duik val/rol acties). Door in de latere variant zones toe te passen wordt de lange pass (risicovol voor onderscheppen) beperkt (dwingend arrangement). In deze activiteit leren we eerst de tactiek aan met frisbee om daarna een moeilijkere technische vaardigheid weer toe te passen bij ringhockey.

Activiteit 2c: panna-paaltjesvoetbal 1 tegen 1 (10 min. per vak)
Doelstelling: Door middel van *deliberate play* verhogen van creativiteit, tactisch inzicht en technische uitvoering bij het passeren van de tegenstander. Extra BMS (trappen) invoeren en focus op duelleren en draaien.
TGfU-fase: Weten wat te doen? En hoe te doen?

Organisatie: Leg de sticks en floorballetjes op de kast. Maak drie smalle veldjes door de kasten naar binnen te plaatsen. Verdeel achttien dopjes of pylonen over de drie miniveldjes. Elke speler heeft er drie. Gescoord, dan 'paaltje' meenemen en eigen doel vergroten. Heeft een speler vijf paaltjes en de ander nog maar één, dan wisselen. Panna is direct wisselen.
Meerdere opties afhankelijk van aantal wissels: up downsysteem, verloren, vakje omlaag, gewonnen, vakje omhoog; of binnen een miniveldje wisselen met reserve; of een poulesysteem.

Opdracht: Kies zelf het speelmateriaal, grote (eenvoudiger) of kleine foambal (moeilijker). Passeer je tegenstander en scoor door de bal tegen het doel van je tegenstander te spelen.
Uitbouw: Op de kast een korf met verschillende type ballen bijvoorbeeld tennis-, foam- of trefbal (grootte, hardheid, oppervlak). Na elke aanval, pak ander materiaal.
Uiteraard kan deze activiteit ook gespeeld worden met een floorbalstick en balletje als je het floorball-specifiek wil houden.

Aandachtspunten: De omgeving is je vriend! Kaats via de muur of de kast, 1-2tje!
Observatievragen: Schijnbewegingen of passeren? Hoe zet je je tegenstander op het verkeerde been? Welke verschillende manieren van passeren heb je gezien? Moet je trucjes doen om erlangs te komen?

Legitimering: In dit kleinschalige spel gaat het meer om tactiek, dan techniek. En door de smalle veldjes (doordacht arrangement) kom je meer in duels (BMS-stoeien), moet je creatief zijn in passeeracties en tegelijk oog hebben voor de omgeving (externe focus). Ga je passeren of kan je kaatsen, waar zijn de doeltjes? Je doet dit met de voeten wat een andere BMS (trappen, schieten, mikken) aanspreekt en wellicht zijn die ook makkelijker te coördineren dan met een stick en een bal. In principe ben je steeds of aanvaller of verdediger (*blocked*), maar de verandering van tegenstander en wisselende ballen maakt dat je steeds (*varied*) wordt uitgedaagd. Indien je bewust met soms wat vergezochte materialen prikkelt, dan is er sprake van differentieel leren. Het is een dynamisch spel, dus je hebt geen tijd om stil te staan bij wat er mis ging, want je moet gelijk weer je volgende actie maken (foutloos leren). Bij deze activiteit gaat het om tactische bewustwording: ga je voor een solo passeeractie of samenspel?

Fase 3: eindspel floorball

In het derde deel van de practicum-les spelen de studenten floorball in verschillende arrangementen en met verschillende opdrachten, die ingezet kunnen worden afhankelijk van het tactische en technische niveau van de teams, zodat de geoefende vaardigheden kunnen worden toegepast (zie figuur 5).

Activiteit 3; eindspel floorball (20 min.)
Doelstelling: De focus ligt meer op tactiek dan op balbehandeling. Door het wisselen van tegenstanders, verschillende arrangementen en opdrachten en het observeren van positiespel, leren studenten het spel beter begrijpen en toepassen. TGfU-fase: toepassen van nieuwe kennis en vaardigheden. Variëteit van vormen aangepast aan leeftijd en ervaring.

Organisatie (zie figuur 5): In figuur 5 staan verschillende arrangementen getekend, die verband houden met de te spelen varianten (zie opdracht). De kernopdracht is 3 tegen 3 met (twee) doeltje(s), al dan niet met een variant waarin een vaste aanvaller als kaatser fungeert.
Maak doeltjes van kast, turnblok, springplank of trampoline op z'n kant of eventueel een matje dat leunt tegen een bok.
Het gebruik van een turnblok heeft als voordeel dat je bij elke score het blok een slag kan draaien, zodat het raakvlak verkleind wordt.
Het wisselteam krijgt een regelrol door scores bij te houden want twee keer scoren is wisselen. Het is mogelijk om de studenten op basis van het up-downsysteem van activiteit 1 te verdelen over homogene niveaugroepen en per veldje een variant op hun eigen niveau te laten spelen. In de practicum-les is er een doordraaisysteem waarbij de studenten alle varianten ervaren om achteraf te vragen waarop per variant de focus lag.

Opdracht: In variant 1 (zie figuur 5 linksboven) spelen we met scoren op twee breed uit elkaar geplaatste doeltjes (vier turnblokken totaal). Indien te makkelijk scorend, dan kan je ook een team op een enkel doel laten scoren.
In variant 2 (zie figuur 5 linksonder) spelen we met één doel per helft op de achterlijn en geven we een vaste aanvaller per team een hesje waarmee die over de middenlijn als kaatser gaat fungeren. Alleen een opkomende speler mag daarna scoren op voor- en zijkanten van het doel.
In variant 3 (zie figuur 5 midden en rechts) spelen we zonder vaste kaatser met één doel per kant (ingesprongen op twee derde van de helft). Hierbij mag je alleen scoren op de achterkant van het doel.
In variant 4 mag je scoren op beide doeltjes, mits na balwisseling de bal eerst over de middenlijn is geweest.

Aandachtspunten: Je mag de bal wel met de voet stoppen, maar niet met de voet wegspelen. De kaatser is spelverdeler. Zorg dat er qua positiespel altijd twee afspeellijnen rondom de goal beschikbaar zijn. Benoem bij de varianten met 'achter het doel doorspelen' nadrukkelijk de transfer met de donorsport ijshockey door de bal diep te spelen en terug te trekken voor het doel. Benoem de transfer met het molentje en de *in-out* beweging van korfbal!
Observatie opdracht: Hoe is de veldbezetting van de tegenstander? En welke combinaties worden vaak gespeeld?

Legitimering: Het werken met twee doeltjes, zones en achterlangs spelen lokt uit dat de studenten slim positie kiezen en het spel breed houden.
De spelers moeten steeds de opties overwegen: Kan ik passeren, moet ik afspelen of moet ik insnijden om zelf te gaan scoren?
In de laatste varianten wordt nauwkeurig overspelen over kortere afstanden gestimuleerd, omdat anders de bal doorschiet en de tegenstander een counter kan uitvoeren. Bij variant 4 met 'aan beide kanten scoren' creëren we dat de studenten zich moeten verspreiden over het veld, van zones moeten wisselen en moeten aansluiten qua positiespel.

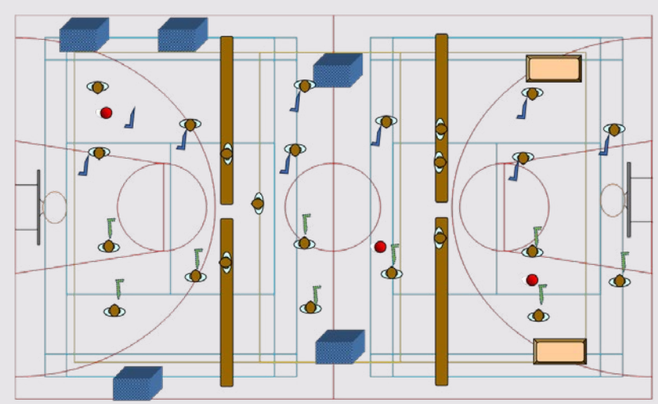
Lesafronding/reflectie
Tijdens de wisselmomenten bespreken we met de studenten de observatievragen en worden ze zich bewuster van welke aspecten van motorisch leren allemaal in de les verstopt zitten. Achteraf leggen we nog even de focus op de manier waarop de les is opgebouwd volgens TGfU. Afsluitend vragen we wat ze vandaag hebben opgestoken en waarin ze handiger zijn geworden qua manier van samenspelen en overspelen.

Conclusie

De practicum-les floorball toont studenten hoe je op bouwstenen van een spel kunt inzoomen, bijvoorbeeld samenspelen met een 1-2tje en scoren met een sleep-/schuifslag, terwijl je de bewegingsuitdagingen (balaanname, passeren en openen & sluiten van afspeellijnen) intact laat. Ook laat het zien dat je met impliciete leervormen het beweeggedrag kunt uitlokken. Door te werken vanuit een doordacht basisarrangement en daarbij steeds een aanpassing te doen in materiaal of opdracht, blijft de situatie uitdagend en worden de studenten spelenderwijs tactisch en technisch handiger gemaakt in complexere situaties.

Hopelijk heb ik door deze uiteenzetting enig inzicht gegeven in hoe je stapsgewijs een les kan ontwerpen en geeft dit wat houvast om ook te gaan experimenteren met de methodische opbouw van een les.
Dank aan de HALO-collega's voor het sparren!

Figuur 5 Eindspel floorball



Contact
p.j.vangastel@hhs.nl
Peter van Gastel is opleider op de HALO
Foto's
Olympic Moves
Kernwoorden
motorisch leren, methodische lesopbouw, toolbox impliciet leren, donorsport

Volg ons ook op:

KVLONLINE

Ga naar **KVLO.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
  KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
  Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
  (Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**
- **Websites**
  canonlo.nl
  impulsbewegingsonderwijs.nl
  janluitingfonds.nl
  kvloberoepsprofiel.nl
  lerenbewegenmeten.nl
  olympicmoves.nl
  www.kvlo.nl/sportiefsteschool
  lomagazine.nl
- **KVLO Podcast**
- **KVLO TV**

Scan of klik hier om naar **kvlo.nl** te gaan

Wist je dat?

Je in principe recht hebt op een WIA-uitkering tot aan je AOW-gerechtigde leeftijd

TOPIC VOLGENDE NUMMER

Curriculumherziening

KVLO