

LO-les in Canada (2)

Drieluik over de gymles in Canada. Wat kunnen wij leren van de manier waarop ze in Canada het onderwerp *health and wellness* integreren in hun curriculum bij het vak Physical Education? Vorige maand verscheen deel 1 van deze drieluik; een introductie over mijn Canadatrip. Onderwerpen als gezondheidsbevordering, het bewust worden van de flow en een eerste introductie van de vijf componenten (nieuwsgierigheid, passie, focus, autonomie, competentie) die je in die flow brengen werden daarin uiteengezet. Dit artikel is deel 2 van deze drieluik met aandacht voor de componenten passie, focus en doelstellingen. Vanuit compassie kunnen we veel duidelijker bepalen wat het doel is. Uiteindelijk draait het altijd om wat de 'bedoeling' is. | Christel de Jong

Ik probeer antwoord te geven op de vraag: op welke manier kunnen we onze leerlingen in Nederland in 'de flow' krijgen zonder dat dit ten koste gaat van het bewegen tijdens de gymles? Flow werd in het vorige artikel beschreven als: de optimale staat van bewustzijn waarin we op ons best presteren.

Passie

Leiderschap, compassie en toewijding zijn belangrijke eigenschappen voor de gymdocent. Dit maakt je een betere docent, een beter persoon zelfs. Voorleven is hierin ook belangrijk. Laat jouw passie zien, geef ze het goede voorbeeld, maar ook in het benaderen van je leerlingen. Met passie. Vaak komt de competitieve kant en het ontwikkelen van vaardigheden wel naar voren in je les, maar er zijn nog meer belangrijke zaken tijdens de gymles. Met een net iets andere benadering van het onderwerp, en net iets andere oefeningen, kan je een diepere passie bereiken. Dat begint met iets meer 'out of the box' denken met het voorbereiden van je les: met oog en aandacht voor de leerlingen. Ken ik mijn leerlingen? Hoe gaat het met mijn leerlingen? Geef je leerlingen mee dat iedereen ertoe doet; je bent goed zoals je bent! "Je mag er zijn!". Iedere leerling beweegt zoals hij/zij is en op zijn of haar eigen niveau. Laat elkaar daarin ook in ieders waarde, dan zal jouw passie ook zijn/haar passie worden.

Succeservaring

Passie is niet iets dat je zomaar even krijgt. Om echt het vuurtje aan te wakkeren, zal dit gepaard gaan met een serie succeservaringen. Om bij je passie te kunnen komen en te voelen heb je positieve ervaringen nodig. Door die positieve ervaringen maakt je lichaam het hormoon dopemine aan. Als je lichaam dopemine gaat aanmaken, voel je je heel goed daarna. Dan komt de passie echt los in je lichaam. Sociale



interactie wordt groter, je creëert gevoelens van vertrouwen en liefde en die zijn heel belangrijk in het leven en bepalen hoe goed je je voelt, vooral over jezelf. Je voelt dat je midden in het leven staat. (bron: *The art of impossible*, Steven Kotler)

Je wil deze passie graag bereiken en het goede gevoel meegeven, zodat je hoopt dat leerlingen wanneer ze niet in de gymles zijn maar bijvoorbeeld thuis zitten en zich niet zo fijn voelen, gaan denken: hoe ga ik me weer beter voelen? Dan herinneren ze zich hoe ze zich voelden tijdens bewegen. In plaats van depressieve gedachten toe te laten, lekker vanuit passie gaan bewegen, zodat ze dat fijnere gevoel dat ze ervaren hebben tijdens de gymles weer bij zichzelf kunnen oproepen. Die intrinsieke motivatie wil je bereiken! Passie is energie. Je voel de kracht die vrijkomt als je je focust op iets dat je opwindt (Oprah Winfrey).

Verbinding

Hoe bereik je dat? Er zijn zoveel verschillende manieren, vormen en les-ideeën om tot die passie te komen. Geef les op een manier die meer is dan alleen gericht op competitie. Vaak is het zo dat je als docent een opdracht geeft die uitgevoerd moet worden. Doen leerlingen dit niet goed dan volgen er consequenties, bijvoorbeeld qua waardering en beoordeling. Natuurlijk is het soms belangrijk om vanuit een taaksysteem met vergelijken en competitie te werken. Maar creëer daarin ook ruimte voor verbinding. Leerlingen zijn geen nummers, het zijn mensen. Als we de verbinding met elkaar zoeken en samen opdrachten uitvoeren met als focus *wellbeing* van de leerlingen dan laat je de leerlingen ook voelen dat ze precies goed zijn zoals ze zijn: "Dit is jouw plek, hier ben je veilig".

Voorbeelden

Een voorbeeld. Dat begint al bij binnenkomst vanuit de kleedkamer. Vang ze op, vraag hoe hun dag geweest is, laat zien dat je er bent en dat ze welkom zijn. Vanuit daar laten zien dat je compassie hebt en dat je ze ziet. Hierdoor creëer je een sfeer in je zaal waarin ze zich veilig voelen. Zet op het

whiteboard duidelijk wat het doel van de les is, dan heb je ook niet 32 keer de vraag: "Gaan we voetballen?" en 32 keer de teleurstelling als dit niet zo is. Kom in contact met ze.

Voorbeelden van passie creëren bij leerlingen in je les:

Tijdens je warming up kies je geen rondjes rennen in de zaal maar een samenwerkingsspel. Er zijn heel veel samenwerkingsspelen. Voorbeelden hiervoor zijn:

- 1 de slang
- 2 vier op een rij
- 3 estafette-vormen waarin je moet samenwerken om aan de overkant te komen
- 4 twister real life; scan de QR-code of klik op [twister amazing pe lessons](#)



Besteed hier echt aandacht aan in je voorbereiding. Dan begin je de les net op een andere manier, waardoor je de leerlingen beter bereikt.

Passie kan je ook bereiken door voorbeelden uit tv-programma's als 'Kamp van Koningsbrugge' en 'special forces VIP' te halen. Tegenwoordig zijn dit

soort programma's erg populair. Het gaat over het bezitten van bepaalde eigenschappen die toebehoren aan special forces. Veel van dit soort eigenschappen sluiten naadloos aan bij het vinden van je passie en kan je heel goed tijdens de gymles bereiken. We hebben het dan over moed hebben, eigenwaarde ontwikkelen et cetera.

We willen leerlingen leren zelfredzaam te zijn, verantwoordelijkheid te dragen en hun karakters te ontwikkelen. Los je problemen op en deal met wat je tegenkomt. Vermogen tot persoonlijk leiderschap, opofferingsgezindheid, maar ook creativiteit en flexibiliteit in denken en handelen.

Via www.avrotros.nl/kampvankoningsbrugge kan je alle trainingen bekijken en eventueel gedeeltes daarvan in je les laten zien en daar opdrachten aan hangen. Ik noem één voorbeeld die heel goed in mijn les aangeslagen heeft: Tactical breathing. Scan de QR-code of klik op [Tactical breathing](#).



Hier gaat het om; hoe blij je rustig tijdens stressvolle situaties en hoe



credits go to american coaching academy



houd je je ademhaling onder controle? Superhandig, ook voor leerlingen die veel stressen voordat ze toetsen of examens hebben. Het gaat erom dat ze leren dat ze hun ademhaling beter onder controle krijgen. Dit kan je heel makkelijk nabootsen in je les.

Maar nog meer passie creëren doe je ook juist door te voelen. Dat bereik je heel makkelijk met fitnesscircuits.

Scan de QR-code of klik op [Fitness](#)



Het laatste voorbeeld dat ik wil geven is ook een belangrijke. Uiteindelijk is onze belangrijkste waarde natuurlijk dat we als uitgangspunt het wellbeing van de

kinderen voor ogen houden. Soms is het goed om elkaar een compliment te geven of iets positiefs mee te geven waar ze dan even over na kunnen denken. Helaas gebeurt dit niet altijd spontaan in onze maatschappij. Ik maak gebruik van Thankfulness cards. Thankfulness cards kunnen de leerlingen helpen om eens echt oprecht aardig te zijn voor elkaar en iets moois te zeggen tegen de ander. Hierdoor ervaren ze hoe het is als iemand iets moois tegen jou zegt en

hoop je dat ze dit ook vaker spontaan zullen gaan doen omdat ze voelen hoe fijn het is dat de ander het tegen jou zegt. Dit onderdeel kan je doen aan het begin van de les als een warming-up vorm bijvoorbeeld. Maar kan ook heel goed aan het einde van de les.

Op de website staat precies beschreven op welke manier je deze kan inzetten. Doe deze oefening niet wekelijks, maar zo nu en dan een keer. Er zijn meerdere oefeningen als deze. Het gaat er echt om dat de leerlingen zich goed voelen over zichzelf, positieve ervaringen op te doen met elkaar en het vuurtje aanwakkeren, zodat ze met meer passie bepaalde dingen benaderen in hun leven.

Scan de QR-code of klik op *Thankfulness warming up*



Doelstellingen en focus

In het vorige artikel schreef ik over hoe we de leerlingen en onszelf in de flow kunnen krijgen. Om in die flow te komen heb je een bepaalde drive nodig. Die drive creëer je bij leerlingen door de focus te leggen op wie ze zijn en niet op wat ze doen. Om goede doelen te stellen en uiteindelijk deze te bereiken met je leerlingen, heb je een bepaalde focus nodig. Maar hoe krijg je je leerlingen in die focus en laat je ze de juiste doelen stellen?

Door de leerlingen echt te zien! Jij wil toch ook, als je een kamer binnenkomt, dat mensen je zien? Dat je opgemerkt wordt? Het gevoel gezien te worden, waardering en begrip te krijgen, is één van onze basisbehoeftes. Dat is wat leerlingen ook graag willen. Het belang om naar elkaar om te kijken, een goede relatie met je klas en de leerlingen in die klas te hebben, gezien te worden: dat is wat iedereen graag wil. We willen ertoe doen. We willen gezien worden.

Het is soms bijna onzichtbaar aanwezig, ons verlangen naar erkenning. We hebben allemaal een sterk verlangen om gezien en gehoord te worden door de mensen om ons heen, om betekenis te hebben in het grotere geheel. Laat de leerlingen merken dat je ze ziet, hoort en dat je er voor ze bent. Doelstellingen en focus geven een boost aan de motivatie die zij weer op hun beurt laten zien voor ons vak en uiteindelijk ook voor het bewegen zelf. Doorzettingsvermogen en focus komt pas als je een doel hebt om voor te werken. En voor dat doel werk je harder als je wordt geïnspireerd, aangespoord en het gevoel hebt dat het uitmaakt dat je er bent. Dat werkt heel stimulerend. Erkenning kan ons enorm motiveren en gelukkig maken.

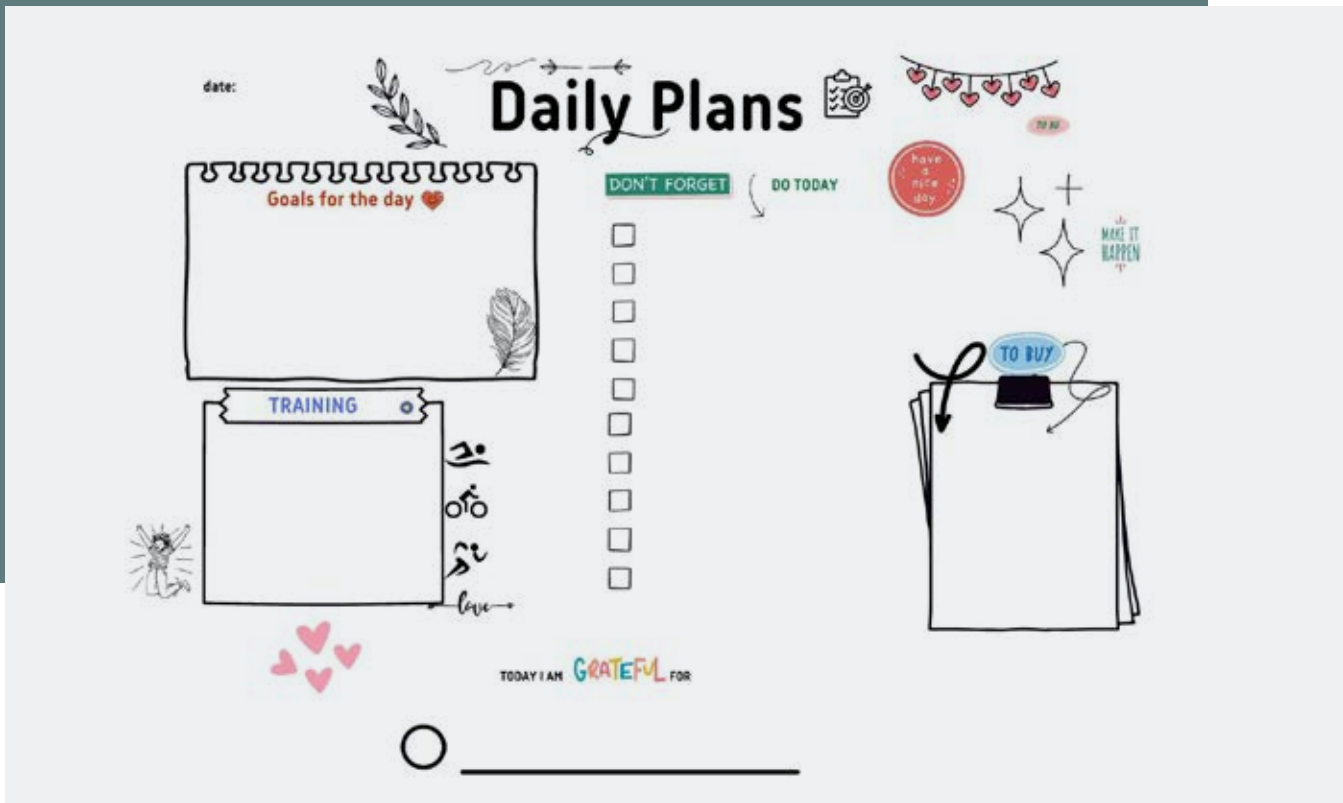
Hoe voel je je?

Voorbeeld aan het begin in de gymles: start de les door iedereen op de bank te zetten en een soort time-out te geven. Iedereen sluit zijn ogen en heeft de arm naar voren met de duim omhoog. Stel de leerlingen een vraag, bijvoorbeeld: "Hoe voel je je vandaag?"

Hou je duimen omhoog als je je super voelt, doe je duim naar de zijkant als je oké bent en doe je duim omlaag als je niet zo lekker in je vel zit of je gewoon even niet zo oké voelt. Tel nu af: 3,2,1, go. Kijk als docent welke leerlingen hun duim omlaag hebben. Doe dit snel want het kan maar één moment. Je wil niet dat de leerlingen stiekem gaan kijken. Mocht je dit wel verwachten, kan je ook de leerlingen laten staan met hun rug naar je toe en de duim achter de rug houden en die omhoog, naar de zijkant of naar beneden laten doen, zodat je zeker weet dat niemand het verder van elkaar ziet. Je kan ook zelf meedoen, dan weten de leerlingen ook hoe jij in je vel zit. Dit lijkt misschien heel kwetsbaar, maar juist dan kom je in verbinding met de leerlingen.

Je kan ook andere vragen stellen. Als je bijvoorbeeld wil weten wie er goed geslapen heeft, of wie er wel of niet ontbeten heeft die ochtend. Je kan het zo gek niet bedenken, of je kan het vragen. Leerlingen zijn hier vaak wel eerlijk over, vooral als ze merken dat je ze daardoor ziet. Wat doe je met deze informatie: Niet direct afstormen op iedereen die de duim omlaag had, maar houd deze leerlingen gewoon wat extra in de gaten. Je weet dat zij aangegeven hebben zich niet zo goed te voelen dus geef ze wat extra complimentjes, stel ze eens een vraag (hoeft niet eens per se over gevoel te gaan, maar kan ook zijn of ze nog wat leuks hebben gedaan in de vakantie). Maar ook leerlingen die altijd hun duim omhoog doen, vraag ze eens hoe het komt dat ze zich zo goed voelen. Bijvoorbeeld: "Wat is het leukste dat je onlangs meegemaakt hebt."





Einde van de gymles

Je kan ook exit-tickets gebruiken aan het einde van de les. Dit kan digitaal, maar je kan ze ook gewoon op een briefje laten schrijven hoe ze de les vonden en wat er misschien anders zou kunnen volgende les, of dat ze wellicht extra hulp nodig hebben ergens bij. Laat ze dan het briefje niet anoniem inleveren. Zorg dat deze leerlingen dus voelen dat je ze ziet. Dan hebben ze ook een doel om voor te werken. Niet voor jou, maar voor zichzelf. Ze zullen zich nog meer willen verbeteren en nog een betere focus krijgen.

Eigenlijk zou je in de voorbereiding van elke les moeten bedenken op welke manier je wil binnenkomen bij de leerlingen die les. Welke oefeningen kies je om zich gezien en belangrijk te voelen, dat ze zich fijn voelen. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal en spiritueel. Geef hier ruimte voor in de oefeningen die je kiest.

Veel complimenten geven. Je hoeft echt niet veel te veranderen in je les, want waarschijnlijk doe je dit nu ook echt wel, maar probeer er nog meer bewust van te zijn hoeveel impact dit op leerlingen heeft. Hoeveel meer

gefocusd leerlingen zullen gaan werken en bedenk welke doelen ze allemaal zouden kunnen bereiken!

Scan de QR-code of klik op *Exit Ticket example Basketball*



Daily plan

Als laatste zou ik je willen wijzen op een manier om je passie, doelen en plannen in de praktijk nog meer focus te geven. Ik heb hiervoor daily plans ontwikkeld. Deze geef ik soms ook aan (mentor)leerlingen die moeite hebben met focus op school.

Zelf begin en eindig ik de dag op deze manier, maar al zou de leerling het maar één keer per week doen, dan zou het al veel focus opleveren. Je kan dit daily plan downloaden en zo aanpassen als je zelf wil via mijn site. Door duidelijke doelen te stellen vergroot je kansen op succes. Focus heb je nodig om deze doelen scherp te

stellen en ergens voor te gaan zonder dat je afgeleid wordt. Het liefst in het hier en nu leven door je te focussen op dit moment. Leef in het moment, deze dag, deze les. Wat is het dat je daaruit wil halen?

In het volgende en laatste artikel staan we stil bij autonomie en competentie. Geef leerlingen het gevoel dat ze zelf mogen (mee)bepalen, en dat ze al vaardig zijn en nog vaardiger kunnen worden. ●



Bron

Kotler, S. (2023). *The Art of Impossible: A Peak Performance Primer*. Macmillan Publishers.

Contact

JGD@csvvg.eu

Christel de Jong is docent bewegingsonderwijs/Physical Education CS Vincent van Gogh Assen

Foto's

Christel de Jong

Kernwoorden

passie, focus en doelstellingen., LO in Canada