

**VOLG  
MIJ**

## hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



Bent u op zoek naar een leerlingvolgsysteem dat hanteerbaar is, snel werkt en meegaat met de tijd? Dan is VOLG MIJ iets voor u! VOLG MIJ is hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs! Met behulp van VOLG MIJ kunt u gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij wordt uitgegaan van 5 verschillende scoringsniveaus. Heeft u zelf een oefening om een leerlijn te scoren? Geen probleem, er is zelfs een mogelijkheid om uw eigen scoremodel in te voegen.

### Voordelen:

- handzaam
- vernieuwend
- flexibel
- modern
- on- en offline
- snel



**MEER INFORMATIE:**  
[JANLUITINGFONDS.NL](http://JANLUITINGFONDS.NL)



## → DE GYMLERAAR

**VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER DE JURIDISCHE POSITIE VAN DE LERAAR LICHAMELIJKE OPVOEDING.**



Leraar lichamelijke opvoeding is een prachtig én complex beroep. Als gymleraar wil je leerlingen vooral veel, goed en met plezier laten bewegen. Het stelt hoge eisen aan het professionele niveau van de leraar. In juridisch opzicht vooral op het gebied van veiligheid en verantwoordelijkheid.

Deze uitgave wil je inzicht geven in je juridische positie als werknemer in het onderwijs in het algemeen en vooral over de bijzondere aspecten daarvan als leraar lichamelijke opvoeding. Welke bevoegdheid heb je nodig, wat zijn je rechten en plichten als werknemer, hoe geef je veilig en verantwoord les en hoe gedraag je je als leraar LO zijn onderwerpen die aan bod komen.



€ 16,90 incl. btw  
ISBN: 978-90-72335-70-8  
Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)

**Janluitingfonds**  
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

# PRAKTIJK

**TOPIC**

## Autonomie-ondersteunend lesgeven

### Vrijheid in gebondenheid

**Sinds de coronapandemie is een veelgehoorde klacht van docenten dat leerlingen minder gemotiveerd zijn voor lessen in school (zie topic "Wat heeft corona met onze leerlingen gedaan", LO Magazine 4, 2022). Elkaar ontmoeten is leuk maar weer meedoen met de les, weer in het ritme komen, weer structuur krijgen in het schoolgaan en leerlingen zelf weer regie geven over hun leerproces en tegelijkertijd weer houden aan regels is soms problematisch. Hoe pakken we de draad weer op en geven we vorm aan autonomie-ondersteunend lesgeven?**

Tekst Maarten Massink

Leerlingen zijn in de coronaperiode gewend geraakt aan lessen volgen op 'eigen vrije wijze'. Ze gaven in die tijd meer eigen invulling aan de dag met wisselend succes. In feite een hoge mate van autonomie. Nu ze weer terug zijn in de LO-les willen ze graag dat gevoel van autonomie voortzetten. In de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan wordt gesproken over het belang van autonomie, competentie en relatie als belangrijke elementen wat betreft het motiveren van leerlingen. Het is goed voor de motivatie van leerlingen als er een mate van vrijheid is voor leerlingen om te kiezen. Kiezen wat je leuk vindt, op welke manier je dat wil doen en met

wie je dat wil doen. Het is volgens de zelfdeterminatietheorie belangrijk dit na te streven in leerprocessen, ook in de LO-lessen. Hoe kan dat vorm krijgen in de praktijk? In welke mate



In welke mate is het haalbaar? Wat zijn de uitdagingen en wat zijn beperkende factoren?

is dit haalbaar? Welke stappen kun je maken? Tegen welke grenzen loop je aan? Wat zijn de uitdagingen en wat zijn beperkende factoren? Zijn er ook ideologische kanttekeningen te plaatsen?

### Autonomie en de vrije les

Als beginnend lesgever dacht ik dat het voor leerlingen leuk en goed zou zijn als leerlingen af en toe in een les volkomen vrij waren om te kiezen wat ze wilden gaan doen. Ik verwachtte veel enthousiasme en veel plezier en dus motivatie bij leerlingen. Het bleek achteraf niet zo eenvoudig als ik dacht en teleurstelling bij leerlingen lag op de loer. De gewekte verwachting dat leerlingen iets mochten doen naar keuze bleek moeilijk voor alle leerlingen waar te maken. Er zijn namelijk beperkingen waar je al snel tegenaan loopt qua materiaal, qua ruimte, qua overeenkomstige belangstelling, qua zelfstandig kunnen werken, qua samenwerken, qua motivatie en qua bewaken van het leerproces. Als er meerdere ideeën komen wat betreft de activiteiten zul je letterlijk moeten 'kiezen of delen'. Kiezen welke activiteiten wel en welke niet. En je zult waarschijnlijk de ruimte/materialen moeten delen met anderen. In deze tijd waarin leerlingen soms



letterlijk minder fysiek (buiten)spelen met elkaar moet er in de (LO-)les veel geleerd worden. Dat kinderen tegenwoordig minder spelen geloof ik niet. Ik denk dat ze veel digitale spelletjes spelen. Ik denk wel dat er minder (lees te weinig) spelletjes samen gespeeld worden, binnen en buiten, waarbij er samenspelend bewogen wordt. Als leerlingen minder met elkaar spelen op straat of thuis dan zal ik daar in mijn LO-les explicieter aandacht aan moeten besteden. Elementaire voorwaarden voor spelen als eerlijk spelen, gelijkwaardige teams maken, spelafspraken maken en elkaar daaraan houden, kiezen bij meerderheid van stemmen en je aanpassen bij die meerderheid van stemmen, zijn aandachtspunten die in mijn lessen meer aan de orde komen naarmate daar buiten school minder mee geoefend wordt. Daarbij is het leren rekening houden met de ander een belangrijk onderdeel van het autonomie-ondersteunend lesgeven.

### Keuzes geven

Een gevoel van autonomie wordt gecreëerd als leerlingen iets kunnen kiezen. Met het 'keuzeplichtsysteem' kun je keuzes sturen. Dat betekent dat je onderdelen van je programma kunt uitvoeren waarbij leerlingen gedoseerd kunnen kiezen. Praktijkvoorbeeld 1 laat zien hoe dat kan door het geven van keuzes. Hierin staat een gangbare,



## Een gevoel van autonomie wordt gecreëerd als leerlingen iets kunnen kiezen

waarschijnlijk herkenbare les beschreven waarin een aantal keuzemomenten zitten die leerlingen ruimte geven voor eigen invulling; bij badminton, sparren of hooghouden. Bij minitramp de wijze van uitvoeren. Bij spel kiezen uit basketbal of voetbal. Bovendien is er nog een keuzemogelijkheid; dat de docent de groepen samenstelt of dat leerlingen zelf drie groepen mogen maken van bijvoorbeeld acht leerlingen (bij een totaal van 24 leerlingen).

### Ideologische kanttekening

Hier zijn vooraf door de docent een aantal keuzes gemaakt (qua activiteit en ruimte en groeps grootte). Er blijft voor leerlingen een aantal keuzemogelijkheden over. Daarbij leren leerlingen dat er in overleg tot overeenstemming moet worden gekomen. Ik merk dat er in de loop der jaren meer tijd besteed moet worden aan het zelf en/of samen-reguleren door leerlingen. Dat gaat minder vanzelfsprekend.

### Praktijkvoorbeeld 1

Leerlingen keuzes geven. In de les zijn drie onderdelen klaargezet voor klas 1 vo:

- 1 Badminton: drie veldjes badminton waar je met een groepje van drie op één veldje mag badmintonnen. Twee leerlingen spelen op een veldje, één leerling van het groepje van drie zit als wachter langs het veldje en telt. Je bepaalt zelf wanneer je gaat wisselen. Je kan spelen om de punten (sparren) of proberen een grote serie te maken (hooghouden).
- 2 Minitrampelingen: hurkwendsprong over de kast waarbij je in balans probeert te landen met je tenen richting kast door lang te steunen op je handen. Je kan kiezen tussen landen met voeten op de kast of gelijk eroverheen maar op de kast blijven steunen met je handen tot de landing met de voeten is gelukt. Door pilonnen te plaatsen op de kast kun je proberen je benen hoger over de kast te brengen.
- 3 Basketbal of voetbal: met je groepje partijtjes maken die even sterk zijn en drie tegen drie spelen. Je mag kiezen tussen basketbal en voetbal. Bij voetbal is er nog een keuze uit paaltjesvoetbal met zes spelers in het veld en twee aan de kant die wisselen, of partijtje drie tegen drie met doeltjes. Met drie tegen drie heeft ieder team een wisselspeler.

Een voorbeeld: een jongen wilde niet meespelen met zijn groepje dat voetbal had gekozen terwijl hij wilde basketballen. "Ze doen niet wat ik wil dus dan doe ik niet mee!". Aanpassen aan wat de meerderheid van het groepje wil had nog geen plaats in zijn arsenaal van oplossingen. Ik kan mij daarover verbazen of teleurgesteld zijn maar dat helpt niet. Feit is dat deze jongen nog te weinig in dit soort situaties heeft geleerd dat je soms moet aanpassen en luisteren naar wat anderen (de meerderheid) wil anders is er geen spel mogelijk. Deze opdracht is nog te moeilijk voor deze leerling. Doen wat de meerderheid van de groep beslist moet expliciet uitgelegd worden, of er kan een andere groep gekozen worden. Of de groep kan de tijd verdelen over twee activiteiten. Eigenlijk wordt dit een lesje 'samenleven' (Burgerschap in de praktijk). Daar komt een ideologische kanttekening bij. Een verkeerde autonomie gedachte kan ertoe leiden dat leerlingen bij een overdaad aan zelfgerichtheid minder in staat zijn zich te schikken naar een ander. Tegenover een flinke aandacht voor zelfdeterminatie dient er ook een gezonde dosis 'ander-determinatie' te staan. Gertjan van Dokkum schreef hierover in zijn artikel in LO Magazine 4 van 2022 'Een kijkje in het wezen van het onderwijs': "als we het wezen van onderwijs goed begrijpen kunnen we stellen dat er geen zinvolle zelfdeterminatie mogelijk is zonder de ander die een beroep op mij doet en mij ter verantwoording roept" (p. 20).

### Keuzeplichtsysteem

#### Groeperingsvorm

Je kunt groepen vormen waarbij leerlingen zelf de groepen (van door docent bepaalde grootte) mogen



samenstellen. Leerlingen kiezen op basis van voorkeuren. Gevaar bestaat dat de laatsten die niet kunnen kiezen of niet bij een groepje mogen, overblijven of met elkaar samengaan zonder echt te kiezen. Je kunt als docent voorwaarden stellen aan de groepen en dan zelf laten kiezen. Bijvoorbeeld in ieder groepje evenveel jongens als meisjes. Of een groepje van leerlingen die op een keuzeveldje basket-/voetbal (praktijkvoorbeeld 1) voor voetbal willen kiezen terwijl een andere groepje voor basketbal kiest. Dat betekent groepen maken op basis van activiteitkeuze of op basis van beweegmotief (recreatief- of wedstrijdgericht). Of een groepje maken op basis van spelniveau. Kies een groepje van spelers die ongeveer even goed zijn in basketbal, voetbal, volleybal, et cetera en maak gelijkwaardige partijtjes.

Dus groepen maken op op basis van niveau, niveau-homogene groepen. Je kunt er ook voor kiezen groepen te maken die juist niveau-heterogeen zijn samengesteld waarbij het accent ligt op leren samenwerken met verschillende niveaus. Belangrijk is dat je met het keuzeplicht systeem als docent kunt inspelen op de mate van keuzevaardigheid van leerlingen wat betreft groeperingsvormen. Dit gaat van meer docent-gestuurd naar meer leerling-gestuurd. De ultieme vorm is dat leerlingen zelf bepalen met welke voorwaarden zij groepen willen maken. Bijvoorbeeld niveau-homogeen of niveau-heterogeen.

#### Activiteiten keuze

Je kunt als docent een deel van de speelruimte in de zaal of op het veld inrichten zodat leerlingen daar een keuze hebben in de invulling. Ook hier

kun je als docent doseren. Naarmate de keuzevaardigheid en 'ander-determinatie' (samenwerkingsvaardigheid) toeneemt, kun je de keuzemogelijkheid toe laten nemen. In praktijkvoorbeeld 1 is er bij veldje 1 badminton alleen een keuze in speelwijze (sparren of hooghouden). Veldje 3 is een keuze basketbal of voetbal (partijtje of paaltjesvoetbal) maar kan ook uitgebreid worden met hockey. Meer keuzes vraagt meer van de samenwerkingsbereidheid qua overleggen. Als tip geldt hier dat er met geringe omzetting binnen eenzelfde veldinrichting gespeeld kan worden. De ultieme vorm is hier dat leerlingen uiteindelijk zelf met hun groepje tot een spelkeuze komen uit een breed scala van mogelijkheden en die snel leren inrichten en uitvoeren.

### Wijze van uitvoeren

Je kunt de keuzevrijheid doseren door een activiteit op meerdere niveaus aan te bieden waarbij leerlingen hun uitvoeringsniveau kiezen. Bij turnen zijn hier meerdere voorbeelden te bedenken (zie praktijkvoorbeeld 1 minitrampelingen), maar ook bij atletiek; bijvoorbeeld verspringen over 'slootjes' van verschillende afstanden of lopen met verschillende afstanden/snelheden.

### Vrije keuze of circuitvorm

Als er meerdere onderdelen uitstaan (zoals in praktijkvoorbeeld 1 drie onderdelen) kun je ervoor kiezen om alle onderdelen te laten doen in circuitvorm waarbij iedere groep doordraait na een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 15 minuten. Je kunt er ook voor kiezen naarmate een klas beter is geworden in autonoom werken drie verschillende rondes in te voeren zonder een vaste groep te maken. Je kiest voor bijvoorbeeld 15 minuten een onderdeel. Dat betekent in praktijkvoorbeeld 1 dat leerlingen zelf een onderdeel mogen kiezen waar ze willen beginnen. Na bijvoorbeeld 15 minuten is er een wisselmogelijkheid. Een nadeel kan zijn dat de groeps grootte per ronde verschilt omdat veel leerlingen dezelfde activiteit tegelijkertijd willen doen. Dan kunnen er meer wachtbeurten ontstaan en zul je daar met elkaar iets over af







## Keuzes maken op basis van beweegmotief

moeten spreken. Dat vraagt om meer samenwerking en is een voorbeeld van samenwerkingsbereidheid ('ander-determinatie') om zelf-determinatie te realiseren.

### Succesles

Het succes van autonomie-ondersteunend lesgeven kun je meten aan het zelfregulerend vermogen van een klas. Aan het begin van de les heb je meerdere activiteiten klaargezet (zie praktijkvoorbeeld 1, maar er zijn talloze opstellingen te bedenken). Leerlingen komen binnen en gaan meteen aan de gang met de activiteiten en groeperen zoals ze in de lessen daarvoor hebben geleerd waarin ze zelf ook keuzes kunnen maken. Ik heb wel meegemaakt dat leerlingen zo binnen kwamen en direct bezig gingen. Na twintig minuten goed bezig zijn komt er een leerling naar mij toe en vraagt: "Meester wanneer gaan we eigenlijk beginnen?". Daarmee aangevend dat een les voor deze leerling pas begonnen is als de docent het startteken geeft en de

voorwaarden heeft bepaald. Maar in een goed lopende klas is dat (bijna) niet meer nodig als de autonomie-ondersteuning succesvol verloopt. Je kunt ze dan complimenteren als ze weten hoe te handelen.

### Het vervolg

In het voorgaande is geschetst hoe je kunt starten in de onderbouw. Hoe gaan we verder in de bovenbouw? Daar is het keuzeplichtsysteem ook onderdeel van het examenprogramma LO voor havo en vwo. Leerlingen kiezen uit de onderdelen atletiek, zelfverdediging, bewegen op muziek en turnen. Hierbij geeft het examenprogramma aan dat leerlingen de gelegenheid tot

kieszen moeten krijgen. Wij bieden bij ons op school (OSG de Meergronden, Almere) in de bovenbouw havo/vwo in klas 4 en klas 5 een periode van minimaal vier weken meerdere activiteiten aan uit de vier activiteitengebieden. We noemen dit handelingsdeel 'LO excellent'. Leerlingen gaan de gekozen activiteit zelfstandig uitvoeren met incidentele hulp van de docent. De activiteiten zijn lesbrief gestuurd. Dat betekent in de praktijk dat er in een gymzaal bijvoorbeeld de volgende activiteiten tegelijkertijd worden gedaan:

- Turnen: acro-gym (oefening ontwerpen en demonstreren) of trampolinespringen (herhaalspringen);
- Atletiek: hinkstapsprong (aanleren en

### Bron: 13731 bijlage 1 Examenprogramma's havo-vwo 2007 definitief ([examenblad.nl](http://examenblad.nl))

Leerlingen kiezen minimaal twee door de kandidaat te kiezen bewegingsactiviteiten uit een door de school gedaan aanbod voor de activiteitengebieden turnen, atletiek, bewegen op muziek en zelfverdediging;

## Turnen

### Herhaald springen met hurkwendsprong en salto achterover

#### Les 1: salto achterover hulpverleners en hurkwendsprong

Lezen gele boek blz. 83 en rode boek blz. 78

Maak een groepje van vier (gelijke lengte, gelijk gewicht).

- 1 Oefen de hurkwendsprong met minitramp en kast landen met gezicht en voeten naar de kast.
- 2 Oefen de hurkwendsprong met minitramp en kast en landen in de tweede minitramp achter de kast met drie keer veren en rechtstandige sprong achterwaarts.
- 3 Als oefening 2 en komen tot een sprong achterwaarts zonder tussenveren.
- 4 Oefen de muursalto met een groepje van vier (instructie van LO-docent, aandacht voor vangen).
- 5 Maak filmbeelden.

#### Les 2: hurkwendsprong gevolgd door salto achterover

Lezen gele boek blz. 83 en rode boek blz. 78

Maak een groepje van vier (gelijke lengte, gelijk gewicht).

- 1 Oefen de salto achterover uit de minitramp (instructie LO-docent) met drie keer veren.
- 2 Oefen de hurkwendsprong gevolgd door salto achterover na drie keer veren met docent.
- 3 Probeer van oefenen met docent te komen tot oefenen zonder docent.
- 4 Oefen de hurkwendsprong en salto achterover na twee keer veren zonder docent.
- 5 Maak filmbeelden.

#### Les 3: hurkwendsprong gevolgd door salto achterover

Lezen gele boek blz. 83 en rode boek blz. 78

Maak een groepje van vier (gelijke lengte, gelijk gewicht).

- 1 Oefen de salto achterover uit de minitramp zonder hulp van docent met drie keer veren.
- 2 Oefen de hurkwendsprong gevolgd door salto achterover na twee keer veren zonder docent.
- 3 Oefen de hurkwendsprong direct gevolg door salto achterover met docent.
- 4 Uitbreiding: spreidsprong bok (reutherplank) gevolgd door hurkwendsprong over kast gevolgd door salto achterover (eerst met drie keer veren dan twee keer veren dan direct).
- 5 Maak filmbeelden.

#### Les 4: hurkwendsprong gevolgd door salto achterover

Lezen gele boek blz. 83 en rode boek blz. 78

Maak een groepje van vier (gelijke lengte, gelijk gewicht).

Deze les laat je zien wat je de afgelopen lessen geleerd hebt en tot welke afsluitende uitvoering jij in staat bent. Maak hier filmbeelden van. Laat zowel zien wat je kan als turner en als vanger.

Mogelijke uitvoeringen van makkelijk naar moeilijk:

- 1 hurkwendsprong en salto achterover na drie keer veren;
- 2 idem na twee keer veren;
- 3 idem maar nu direct door (zonder tussenveren);
- 4 idem voorafgegaan door spreidsprong bok met reutherplank.

Laat ook zien dat je kan hulpverleners:

- 1 samen met docent;
- 2 samen met medeleerling;
- 3 samen met medeleerling aan de moeilijke kant (been passage).

verbeteren);

- Bewegen op muziek: dans (ontwerpen en demonstreren);
- Zelfverdediging: boksen (oefenen en 'skin-touch' tref-boksen) of schermen (oefenen en partij schermen).

Hier geldt dat autonomie-ondersteunend lesgeven voorwaarde is en zich manifesteert in begeleiden van meerdere groepjes. Sommige activiteiten vragen meer begeleiding (bijvoorbeeld turnen/hulpverleners). Leerlingen maken in deze lessen videobeelden van hun activiteiten en vorderingen. Dit verwerken ze tot een videoverslag van vier minuten waarin ze beelden laten zien en een vraag-gestuurde reflectie geven in de video. Dit is een ultieme vorm van autonomie-ondersteunend lesgeven, voortbordurend op de autonomie-ondersteunende lessen in de onderbouw en waarin leerlingen kunnen laten zien hoever ze gekomen zijn.

### Tot slot

Het autonomie-ondersteunend lesgeven is een waardevol proces dat nauw samenhangt met de legitimatie van ons vak; leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur (Stegeman, 2000). In dit artikel heb ik een beeld willen schetsen hoe ik denk dat autonomie-ondersteunend lesgeven in de praktijk vorm kan krijgen. Het is een doorgaande leerlijn vanaf de onderbouw waarin leerlingen regelmatig via een keuzeplichtsysteem op basis van zelfgemaakte keuzes leren deelnemen aan diverse bewegingssituaties. ●



### Bronnen

KVLO (2022). Topic 'Wat heeft corona met onze leerlingen gedaan?'. *LO Magazine*, 110(4).  
Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds. Van Dokkum, G. (2022). Een kijkje in het wezen van onderwijs. *LO Magazine*, 110(4), 18-21.

### Contact

[m.massink1@upcmail.nl](mailto:m.massink1@upcmail.nl)

### Foto's

Anita Riemersma

### Kernwoorden

autonomie-ondersteunend lesgeven

