



*Samen bewegen en bewegen
regelen onderscheiden*

Aan de slag met Curriculum.nu (5)

‘Samen Bewegen’ in de gymles vormgeven

In het kader van een artikelenreeks over Curriculum.nu in de praktijk krijgen leden van de werkgroep gelegenheid uiteen te zetten hoe aspecten van Curriculum.nu vorm kunnen krijgen. Dit keer een artikel van Jacob Nienhuis.

Iedere docent LO zal het belang onderschrijven van het met elkaar leren omgaan tijdens het deelnemen aan beweegactiviteiten. Deelnemen aan beweegactiviteiten veronderstelt een meervoudige deelnamebekwaamheid. Een van die bekwaamheden is de omgangsbekwaamheid. In de beschrijving van het nieuwe curriculum is een van de bouwstenen geheel gewijd aan het aspect van de omgangsbekwaamheid: de bouwsteen Samen Bewegen.

Het belang van 'Samen Bewegen'

Waarom is het belangrijk dat kinderen goed met elkaar leren omgaan tijdens het bewegen? Allereerst omdat je heel veel beweegactiviteiten met elkaar of tegen elkaar doet en je moet leren hoe je daarin met elkaar omgaat. Het kan gaan over hoe je met elkaar communiceert, hoe je samenwerkt en welke sociale vaardigheden je nodig hebt. Dat zijn allemaal vaardigheden die er toe bijdragen dat de omgang met elkaar tijdens het bewegen beter verloopt. En daarmee draagt het uiteindelijk bij aan het duurzaam met plezier deelnemen aan bewegen.

Als we de omgangsbekwaamheid in een breder perspectief plaatsen, dan komen andere zaken in beeld. Welke visie op onderwijs in het algemeen hebben we? Tot wat voor mensen hopen we dat onze leerlingen uitgroeien? Gaat het om een zo efficiënt mogelijke overdracht van kennis en vaardigheden? Of willen we meer dan dat? Een hoger doel is dat onze leerlingen uitgroeien tot mensen die hun kennis en vaardigheden gaan inzetten om een bijdrage te leveren aan de samenleving,

om verantwoorde burgers te zijn die zorg dragen voor elkaar. De huidige trend in het onderwijs is dat er heel veel aandacht is voor individuele leerroutes van leerlingen. Er wordt steeds meer verwacht dat er wordt rekening gehouden met de wensen en noden van iedere afzonderlijke leerling. Maatwerk is het nieuwe toverwoord. Daarentegen lijkt het er ook op dat we omgekeerd in de samenleving steeds minder oog hebben voor de wensen en noden van anderen, laat staan dat we daar rekening mee willen houden.

Om deze trend te doorbreken zal er ook in het onderwijs aandacht moeten zijn voor het gemeenschappelijke, voor het samen een gemeenschap vormen. In dat licht bezien kan het een belangrijke motivatie zijn om in het bewegingsonderwijs expliciet aandacht te geven aan omgangsbekwaamheid tijdens het bewegen. We willen ook dat leerlingen met elkaar leren omgaan tijdens het bewegen omdat we het belangrijk vinden dat ze zich verantwoordelijk gedragen, dat ze hulpvaardig zijn, dat ze rekening houden met elkaar. Dat zijn brede vaardigheden die hard nodig zijn om met elkaar een leefbare gemeenschap te vormen.

Het is voor zowel het beter leren bewegen als voor de sociale vorming van een kind van belang dat er aandacht is voor omgangsbekwaamheid

▼
Samen bewegen
expliciet maken

Hoe werken we dat uit in de les?

Het draait om vragen als: hoe kunnen we beweegactiviteiten zodanig vormgeven dat het



‘samen bewegen’ centraal komt te staan? Hoe geef je daar expliciet aandacht aan tijdens de gymles? En hoe kun je op dat gebied reflecteren en beoordelen?

Ik denk dat veel collega's bezig zijn met hoe je met elkaar omgaat tijdens het bewegen. Vaak gebeurt dat terloops, als onderdeel van het creëren van een veilig pedagogisch klimaat. Het is een soort tweede natuur van de docent LO om daar mee bezig te zijn: in elke klas heb je immers te maken met grote verschillen en de eerste opgave is dat leerlingen daarmee leren omgaan. Maar juist omdat het zo voor de hand ligt, lijkt het soms alsof we ons er te weinig van bewust zijn. Het is de kunst, of eigenlijk de opgave om het ‘samen bewegen’ meer expliciet te maken, meer zichtbaar te maken in de les, voor de leerling.

Werken vanuit de bouwsteen Samen Bewegen

In de bouwsteen Samen Bewegen zoals beschreven in Curriculum.nu zijn er drie hoofdcategorieën: communiceren, sociale vaardigheid en samenwerken. Deze zijn in elke fase van het onderwijs uitgewerkt naar concrete vaardigheden die leerlingen leren in de setting van het deelnemen aan beweegsituaties. Deze vaardigheden kunnen een mooi aanknopingspunt zijn om te kijken in hoeverre het onderwijs dat je als docent LO/vaksectie LO verzorgt daar al op is gericht en op welk gebied er nog blinde vlekken zijn.

Onderstaand overzicht is de uitwerking voor de onderbouw van het VO.

Uitwerking Stanislascollege, locatie Westplantsoen in Delft

Het Stanislascollege Westplantsoen is een school voor havo/vwo/gymnasium-plus. Momenteel is op de school een omslag gaande naar een nieuw onderwijsconcept. Het komt erop neer dat we naar een 80-20 systeem gaan waarbij er 20% van de huidige contacttijd wordt ingeleverd om daarvoor in de plaats ‘maatwerk’ te kunnen bieden. Daarnaast stapt de hele school over op een andere lesduur: we gaan van 45 minuten naar 60 minuten per les.

Momenteel zijn we als vaksectie bezig met de herziening van het vakwerkplan. Het vak LO gaat niet mee in het maatwerk-concept vanwege de wettelijke richtlijnen voor minimale hoeveelheid contacttijd. Door de verandering in lestijd wordt de opbouw van het lesprogramma wel anders. Voor ons als vakgroep is het een aanleiding om het vakwerkplan grondig onder de loep te nemen. Vooral de invulling van het lesprogramma is toe aan een herziening.

Werken vanuit thema's

In de nieuwe structuur gaan we naar twee lessen van 60 minuten in klas 1 tot en met 3. Wij kiezen ervoor om daar twee enkele lessen van te maken, zodat we elke klas twee keer per week zien.

In de jaarplanning gaan we werken met vier perioden van acht weken, die telkens worden afgesloten met een toetsperiode. In de uitwerking van het nieuwe lesprogramma houden we rekening met deze planning. We kiezen per periode voor drie overkoepelende thema's waaronder een aantal beweegactiviteiten/leerdoelen worden geplaatst. Dit is voor ons een nieuwe manier van werken. Tot nu toe gingen we uit van de vijf grote beweegdomeinen. We kiezen nu voor het werken vanuit thema's omdat we zo meer richting kunnen geven aan de invulling van het programma. Het idee achter deze thema's is om een gemene deler te formuleren voor een aantal activiteiten. Het is een poging om op een toegankelijke manier te beschrijven wat er bij een bepaalde groep activiteiten uit de verf moet komen. Soms valt het samen met één beweeguitdaging, soms met een groep beweeguitdagingen.

Zes bouwstenen voor het leergebied Bewegen & Sport

Daarnaast willen we aandacht geven aan de zes bouwstenen voor het leergebied Bewegen en Sport die in het kader van Curriculum.nu zijn ontwikkeld (zie www.curriculum.nu). We hanteren de bouwstenen als een soort filter om te bepalen in hoeverre we er in het programma aandacht aan (kunnen gaan) besteden. Deze

Communiceren in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- naar elkaar luisteren en op een passende wijze reageren
- passend emoties tonen, herkennen en daar rekening mee houden
- afspraken maken over meerdere sport- en spelregels
- conflicten herkennen en met elkaar oplossen
- anderen overtuigen of motiveren.

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- moeilijkere gedragscodes hanteren, zoals fair play
- verschillen in uiterlijke fysieke kenmerken herkennen en respecteren
- omgaan met emoties van jezelf en anderen en daarbij je grenzen aangeven
- rekening houden met de mogelijkheden en onmogelijkheden van anderen.

Samenwerken in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- vertrouwen op de eigen capaciteiten en die van anderen
- in een grotere heterogene groep kunnen functioneren
- eerlijk spelen en erkennen van een spelregelovertreiding
- hulp ontvangen, geven en vragen
- ruimte geven en ruimte nemen in beweegsituaties
- een open houding ontwikkelen ten aanzien van kenmerken, uitingen en/of ideeën van anderen.

bouwstenen worden als kleur toegevoegd om duidelijk te maken op welke bouwsteen we het accent we willen leggen binnen dat thema. De bouwstenen zijn:

- 1 Leren Bewegen
- 2 Samen Bewegen
- 3 Bewegen Regelen
- 4 Gezond Bewegen
- 5 Bewegen Betekenis geven
- 6 Beweegcontexten Verbinden

Concept lesprogramma Tweede klas

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| Periode 1 | Thema 1 Slim samen spelen | Thema 2 Sneller, hoger, verder: | Thema 3 Kijk en leer (van) elkaar |
| | Activiteiten vormen van doelspelen: handbal en hockey, vervolg frisbee en voetbal | Activiteiten: Springen en Lopen | Elkaar observeren, werken met rubrics, tips en tops, elkaar helpen/coachen |
| Periode 2 | Thema 1 Balvaardig | Thema 2 Verleg je grenzen met turnen | Thema 3 Veiligheid en / hulpverlening |
| | Activiteiten: vormen van mikken en jongleren met verschillend materiaal | Activiteiten: vormen van zwaaien, springen en over de kop gaan | Leren ondersteunen en vangen, omgaan met verschillen en grenzen |
| Periode 3 | Thema 1 Mikken, treffen en spelen | Thema 2 Intensief en gezond bewegen | Thema 3 Wie ben ik als sporter/beweeger? |
| | Activiteiten: Boksen, scoren, tikspelen, trefspelen | Activiteiten: circuits, crossfit | Sportfolio |
| Periode 4 | Thema 1 Raak wat je kan | Thema 2 Sneller, hoger, verder | Thema 3 Analyseren en meten |
| | Activiteiten: Slag- en loopspelen, vormen van beachvolleybal en beachtennis | Activiteiten: Werpen en herhalen lopen en springen | Werken met observatie-formulieren/rubrics |

Voorbeeld uitwerking thema 'Verleg je grenzen met turnen'.

Bij het onderdeel zwaaien in vouwhang of omgekeerde hang aan de ringen wordt er stap voor stap toegewerkt naar zwaaien in een omgekeerde

positie. Dit loopt meestal via het oefenen van deze posities in de stille ringen en daarna wordt het zwaaien er aan toegevoegd. Tussen leerlingen zijn grote verschillen in hoe makkelijk ze in de omgekeerde positie komen, balans kunnen houden, in zwaai kunnen komen, et cetera.

Hier werken we dus met helpers/vangers. Iedereen in een groepje komt aan de beurt als helper/vanger. Er wordt gezamenlijk gekeken naar de moeilijke momenten in de beweging en hoe je kan helpen. We oefenen eerst hoe we moeten helpen in een makkelijke situatie en daarna bouwen we het op. Verder wordt aangestipt dat het belangrijk is dat ieder op zijn eigen niveau kan meedoen en dat hulp hierbij nodig is. Zowel hulp vragen als hulp geven. Wat leren de leerlingen hiervan? Ze leren een beweging te bekijken en in te schatten waar en welke hulp er nodig is. Ze leren de hulp/ondersteuning te geven en daarmee verantwoordelijkheid te dragen voor elkaar. Ze leren dat je om een beweging succesvol te kunnen uitvoeren van elkaar afhankelijk bent en dus dat het een teamprestatie is.

Voorbeeld uitwerking thema 'Slim samen spelen'

Bij vormen van handbal, hockey, frisbee en voetbal kan de docent op twee manieren een bijdrage leveren aan het stimuleren van de omgangsvaardigheid: door zijn pedagogische / didactische aanpak en door specifieke leerdoelen te formuleren voor de leerlingen.

Wat betreft de pedagogische en didactische aanpak zijn er mogelijkheden te over. Een veel gebruikte manier is het vormen van heterogene groepen en deze ook regelmatig te wisselen. Dit kan zowel tijdens het oefenen van vaardigheden als tijdens het spel. Wat heel goed werkt is wanneer er in tweetalen wordt geoefend er regelmatig wordt gewisseld van partner. Zo leren de leerlingen bijna ongemerkt omgaan met verschillen en daarmee rekening te houden. Zonder hier al te veel aandacht aan te besteden merk je vaak dat de onderlinge verstandhouding en resultaten over de hele linie verbeteren. Als het gaat om het formuleren van leerdoelen dan denk ik aan de volgende zaken:

- het elkaar helpen en coachen tijdens het oefenen/spelen
- het met elkaar verantwoordelijk zijn voor het goede verloop van het spel: eerlijk spelen, iedereen in het spel betrekken
- het kunnen omgaan met conflicten: respectvol communiceren, luisteren naar elkaar, omgaan met emoties
- in een heterogene groep kunnen functioneren, omgaan met verschillen, en samen naar een doel toewerken.

Het helpt om deze zaken ter sprake te brengen aan het begin van de les om de aandacht van de leerlingen hierop te richten. Tijdens en na afloop van de les kom ik er op terug om te bespreken

hoe het gaat. De ervaring leert dat wanneer je hier regelmatig aandacht aan besteedt het ervoor zorgt dat de leerlingen meer gericht zijn op het gezamenlijk zorgen voor het goede verloop van het spel. En dat het niveau over de hele linie vooruitgaat. Een belangrijk aspect is ook dat er wordt benadrukt dat iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen.

Conclusie

Het raamwerk van vaardigheden in de bouwsteen Samen Bewegen kan dienen als een gereedschapskist om het sociale aspect van bewegen vorm te geven. Dat kan op verschillende manieren. Door (kritisch) te kijken naar het programma dat je al aanbiedt. Je kunt dan bijvoorbeeld constateren dat er binnen je programma diverse aanknopingspunten zijn om te werken aan de omgangsvaardigheid. De volgende stap is dan hoe je deze vaardigheden meer aandacht kan geven in de les. Het kan ook zijn dat je constateert dat er binnen je huidige programma te weinig aanknopingspunten zijn voor het uitbouwen van de omgangsvaardigheid en dat je het programma daarom wilt aanpassen.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen het pedagogisch handelen van de docent dat er op gericht is om een sociaal veilig leerklimaat te creëren, en datgene dat je leerlingen wilt leren op het vlak van de omgangsvaardigheid (zoals beschreven in de bouwsteen Samen bewegen). Het is de kunst en uitdaging als docent meer expliciet te werken aan de omgangsvaardigheid van de leerlingen. De didactische en pedagogische bekwaamheid van de docent is echter wel een belangrijke factor als het erop aankomt om het sociale aspect van het deelnemen aan beweegactiviteiten op de kaart te zetten.

Een ander belangrijk punt is dat de omgangsvaardigheid en de regelvaardigheid vaak tegelijk aan bod komen. Het is soms lastig te onderscheiden waar het ene ophoudt en het andere begint. Bijvoorbeeld bij het onderling hulpverlenen bij turnactiviteiten gaat het om de kennis en vaardigheid om veilig met materiaal om te gaan (regelvaardigheid) en ook om het elkaar kunnen helpen/ondersteunen/vangen. Dit laatste is een mix van regelvaardigheden (het begeleiden van het bewegen) en omgangsvaardigheden (rekening houden met mogelijkheden en onmogelijkheden van anderen). In de praktijk is dat natuurlijk heel lastig van elkaar te scheiden, dus er is veel voor te zeggen om deze vaardigheden als een logisch geheel onder de aandacht te brengen.

Dan is er ook nog de noodzaak om je ervan bewust te zijn dat omgangsvaardigheid en regelvaardigheid altijd gekoppeld zijn aan een beweegactiviteit (het leren bewegen). Het is



Goed verloop van het spel

zinnig om binnen het programma van beweegactiviteiten te kijken welke onderdelen bij uitstek geschikt zijn om aan de slag te gaan met de omgangsvaardigheid (en regelvaardigheid). Je hoeft echt niet geheel nieuwe onderdelen op het programma te zetten. Het gaat er juist om dat je binnen het huidige programma accenten gaat leggen waardoor je meer bewust en planmatig aandacht hebt voor de omgangsvaardigheid bij het bewegen.

De uiteindelijke invulling in de praktijk is een doorlopende zoektocht van de docent/vaksectie naar werkvormen, organisatievormen, formulering van concrete leerdoelen, manieren van evalueren waarbij de focus ligt op 'samen bewegen'.

Contact

NIEJ@stanislascollege.nl

Kernwoorden

samen bewegen,
omgangsvaardigheden,
regelvaardigheden,
bouwstenen

Foto's

Anita Riemersma