

# In het diepe springen; de verdieping zoeken

De afgelopen maanden mocht ik vier praktijkartikelen publiceren over variëren met leren. De artikelen vinden hun oorsprong in impliciet leren en ASM. Beiden hebben een belangrijke rol gespeeld in mijn ontwikkeling als docent en hebben gezorgd voor een verdiepingsslag. De verdieping levert mij op dat ik meer grip krijg op de inhoud en de organisatie van mijn lessen en mijn gedrag efficiënter kan stemmen op het lesdoel en de leerlingen. Bovendien kan ik er ook mijn nieuwsgierigheid en creativiteit in kwijt. Het levert de leerlingen op dat de docent gemotiveerd is, weet wat er moet gebeuren, zowel op organisatorisch, methodisch, didactisch en pedagogisch niveau, en oog heeft voor individuele mogelijkheden en behoeftes. Maar de verdieping komt niet vanzelf. Daarvoor moet je in het diepe springen; iedere keer opnieuw.

TEKST JENNIFER NUIJ

## Motorische remedial teaching - ambitie in opleiding

Als vierdejaarsstudent aan de ALO Amsterdam koos ik voor de afstudeerrichting speciaal onderwijs. Dat leek mij simpelweg de leukste en meest interessante richting. We kregen tijdens deze specialisatie onder andere een aantal lessen motorische remedial teaching (MRT) van Wim van Gelder. Dat triggerde mij direct. Nog geen jaar na het afstuderen schreef ik mij in voor de MRT-opleiding en deed daar drie jaar over, in plaats van twee. De opleiding was vooral toegespitst op het basisonderwijs en ik werkte in het voortgezet onderwijs. Mijn doel was niet om 'het papiertje' te halen maar om het geleerde toe te kunnen passen in mijn eigen werkomgeving. Het extra jaar was dan ook een diepte-investering. De opleiding zette mij aan tot het nadenken over mijn lessen: hoe kan ik iedereen mee laten doen en succesvol laten zijn? De opleiding tot MRT'er leverde mij eveneens een nieuwe ambitie op: ik wilde de nieuwe 'Wim van Gelder' worden. Maar dan in het voortgezet onderwijs. De eerste stappen naar een nieuwe methode (resulterend in Turnen voor beginnerz) waren gezet.

## Impliciet leren - opnieuw leren fietsen

Op een studieavond van de stichting MRT in Haarlem, met Frans Bosch als spreker, maakte ik voor het eerst – bewust – kennis met impliciet leren. Ik viel nog net niet van mijn stoel. Ik was

immers traditioneel opgeleid waarbij bewegen werd aangeleerd met een interne focus, de perfecte bewegingsuitvoering en vooral veel beweegregeltjes: zo moet het. Mijn hele professionele kader werd compleet weggevaagd: ik doe het helemaal verkeerd! Maar, mijn nieuwsgierigheid was gewekt en ik wilde weten hoe het zat. Ik maakte een afspraak bij Peter Beek, destijds decaan aan de VU, maar tijdens het gesprek kwam heel duidelijk naar voren dat deze professor zo hoog aan de top zat, dat ik daar nog niet veel van kon maken. Het leverde

**De opleiding zette mij aan tot het nadenken over mijn lessen: hoe kan ik iedereen mee laten doen en succesvol laten zijn?**

wel een nieuw contactpersoon op, Tino Stoop, destijds werkzaam aan de CALO als speldocent. Tot op heden een van mijn sparringspartners en steunpilaren. Ik schreef mij in voor een bijscholing aan de VU over motorisch leren, gegeven door Marjan Kok. Dat leverde ook iets concreets op! Ik had ineens een bondgenoot in mijn zoektocht naar kennis over impliciet leren (zie ook de docent als vertaler, APA, Kok, M., & Nuij, J. (2016)).

Marjan is ondertussen mijn 'wetenschappelijk geweten'. We hebben nog steeds contact en zoeken elkaar op als er iets op ons pad komt wat voor een van ons, of voor ons beiden, interessant is. Ik verheug mij elke keer weer op de samenwerking als er zich een kans voordoet. De nieuwe inzichten rondom impliciet leren kregen al experimenterend een nieuwe plek in mijn sectie bewegingsonderwijs. Impliciet leren werd geïmplementeerd, onder andere door middel van het inrichten van bewegingssituaties en instructies die we aan de leerlingen geven.

**Wat mij enorm aanspreekt in het ASM is dat het wederom mijn denkwijze over het bewegingsonderwijs heeft opgeschud én dat het mijn creativiteit aanspreekt**

**Athletic Skills Model - knuppel in het hoenderhok**

Tijdens mijn zoektocht naar kennis over impliciet leren zag ik tijdens de basketbaltraining (Landslake Lions in Landsmeer) vanuit mijn ooghoek wel hele vreemde dingen voorbij komen op het naastgelegen veld, waar het eredivisie damesteam aan het trainen was. De speelsters sprongen van een turnblok op de grond, gooide

tegelijktijd de bal met een stuit naar de grond en mikte hem zo in de basket. Ik benaderde de (conditie)trainer, René Wormhoudt, en ik vroeg hem of hij bezig was met impliciet leren. Hij keek mij met een scheef gezicht aan en vroeg mij of ik student bewegingswetenschappen was. Het contact was gelegd.

Inmiddels is het ASM een bekender verschijnsel in zowel het bewegingsonderwijs als de sportwereld (zie ook De toepasbaarheid van het athletic skills model in het voortgezet onderwijs). Wat mij enorm aanspreekt in het ASM is dat het wederom mijn denkwijze over het bewegingsonderwijs heeft opgeschud én dat het mijn creativiteit aanspreekt. De 'traditionele' volleyballes wordt ineens een les waarin veelzijdig bewegen wordt en waarin bewust positieve transfers worden gemaakt tussen sporten en vaardigheden. Niet één les hoeft hetzelfde te zijn. In het bewegingsonderwijs is veelzijdig bewegen geen onbekend fenomeen, zeker niet in het basisonderwijs waar veel in vakken wordt gewerkt. Het ASM biedt daarentegen een heldere structuur waarin je systematisch alle grondvormen van bewegen, Basic Movement Skills, aan bod kunt laten komen. Binnen deze structuur kan oneindig gevarieerd worden en er kan steeds meer verdieping plaatsvinden, bijvoorbeeld door de coordinatieve abilities, conditions of movement of transfers of learning erbij te halen. Kortom: de nieuwsgierige

**Tennis op het kunstgrasveld**

Inrichting veld:

- Maak allemaal speelveldjes naast elkaar (je kunt de lijnen doortrekken, ik gebruik bij voorkeur per lijn een andere kleur).
- Elk speelveldje bestaat uit 2 vakken met een 'sloot' ertussen.
- Elk vak bestaat uit 8 stappen in de breedte en 4 stappen diep.
- De sloot is ook 4 stappen diep.
- Verdeel de leerlingen over het aantal vakken, indien mogelijk met 2-tallen in, dus vier 2-tallen per speelveldje.

In de breedte van half voetbalveld:

Gebruik indien mogelijk de middenlijn, zijlijn of achterlijn.



Activiteit 1: lijnenspel (4 lijnen roepen met getal of kleur of landen-namen, et cetera.).

Activiteit 2: eerst 1-1 en later 2-2 'hand'bal. Probeer de bal op de grond te mikken (met onderhands gooien) en probeer te voorkomen dat de ander de bal bij jou op de grond kan krijgen. Als je scoort, heb je een punt. Wie het eerst 5 punten heeft, heeft gewonnen. Winnaar blijft (maximaal twee of drie potjes) staan. Zorg dat je tegen iedereen op jouw veldje een aantal keer hebt gespeeld.

Belangrijkste tips: wees onvoorspelbaar, mik in de hoeken (externe focus).

Organisatorisch: na elke vijf minuten, draait één kant een speelvak door. Zo krijg je steeds een nieuwe tegenstander. Dat houdt de uitdaging en motivatie erin.

Activiteit 3: idem als activiteit 2, maar dan met scoops (in het voorjaar/de zomer heel voordelig bij big bazar, à 2,99 euro!). Zie afbeelding 'scoops'. Mochten er geen scoops aanwezig zijn op school dan is volleybal een alternatieve optie.



Activiteit 4: idem als activiteit 2, maar dan met tennisrackets. Serveren doe je door de bal een keer te laten stuiten en de bal dan onderhands weg te spelen. De bal moet in het vak van de tegenstander landen. Als de bal 2x stuitert (eerste keer moet in het vak van de tegenstander), of als de tegenstander de bal uit slaat, heb je een punt. Doordraaien zoals bij 1.

vakleerkracht kan zijn hart ophalen. Het brengt ASM brengt mij tot op de dag van vandaag veel nieuwe dingen en heel veel plezier. En de leerlingen dus ook!

### Voorbeelden van gevarieerde lessen

Laten we het ASM en impliciete leermethoden vertalen naar een praktischles tennis op het kunstgrasveld. Ik beperk mij dit maal tot de organisatie en de opdrachten. Voor voorbeelden van instructies verwijst ik graag naar de artikelen over variëren met leren: turnen, judo en voetbal (1 en 2).

### Formatief evalueren en een gezonde leefstijl

Naast impliciet leren en het ASM is mijn interesse voor het formatief evalueren en een gezonde leefstijl ook gewekt. Het hoogste doel in ons vak, naast beter leren bewegen, is leerlingen begeleiden bij het ontwikkelen van of versterken van een sportidentiteit: de leerling moet zichzelf positief kunnen identificeren met sport en bewegen. Dat maakt dat leerlingen graag (samen) in beweging willen komen en dat het bewegen hopelijk een onderdeel wordt van de eigen leefstijl. Een waardeoordeel, in de vorm van een cijfer, hoort daar mijns inziens niet bij. Wat daar wel bij hoort, is dat leerlingen inzicht krijgen in de bewegingsvaardigheden en mogelijkheden om een bepaalde



▲ *Leerlingen van alle niveaus kunnen met elkaar spelen*

beweegactiviteit in te richten en uit te voeren.

Een mooi voorbeeld hierbij is volleybal: de service en het balcontact. De service kan op verschillende manieren. Het doel van de service is de bal in het spel brengen maar de manier waarop dat gebeurt is eigenlijk van ondergeschikt belang. Een soortgelijke gedachte bestaat er voor de mate waarin contact met de bal is toegestaan. Er kan ontzettend veel gedifferentieerd worden. Twee voorbeelden:

Met behulp van deze twee differentiatievoorbeelden kunnen leerlingen van alle niveaus met elkaar spelen. Zo blijft het spel voor alle spelers aantrekkelijk en uitdagend. De differentiatiemogelijkheden zijn helder en inzichtelijk waardoor leerlingen in hun eigen vrije tijd deze ook eenvoudig kunnen toepassen. Deze voorbeelden maken de cirkel ook weer rond met een eerder uitgesproken wens: hoe kan ik ervoor zorgen dat iedereen mee kan doen en succesvol kan zijn?

#### Voorbeeld 1: service volleybal

<b>Niveau 1</b>	De bal met een bovenhandse techniek naar een medespeler spelen en de aanval vanuit het eigen vak opzetten.
<b>Niveau 2</b>	De bal met twee handen over het net werpen ('als een slinger').
<b>Niveau 3</b>	De bal onderhands serveren.
<b>Niveau 4</b>	De bal bovenhands serveren.

#### Voorbeeld 2: balcontact

<b>Niveau</b>	Balcontact na het passeren van het net.	Balcontact van de individuele speler
<b>Niveau 1</b>	Iedere keer dat de bal over het net gaat, mag deze gevangen worden.	De bal mag altijd gevangen worden.
<b>Niveau 2</b>	Alleen de service mag gevangen worden. Daarna mag de bal bij het passeren van het net onbeperkt aangeraakt worden.	De bal mag onbeperkt aangeraakt worden: door de bal meerdere keren aan te raken, krijgt de speler de gelegenheid om de bal onder controle te krijgen en efficiënter weg te spelen.
<b>Niveau 3</b>	De service mag onbeperkt aangeraakt worden. Daarna mag de bal bij het passeren van het net maximaal 2x aangeraakt worden.	De bal mag maximaal 2 à 3x aangeraakt worden.
<b>Niveau 4</b>	De bal mag nog maar 1x aangeraakt worden (officiële spelregels).	



▲ *Leerlingen van alle niveaus kunnen met elkaar spelen*

Het thema gezonde leefstijl is wegens persoonlijke omstandigheden op mijn pad gekomen. Het plaatst het bewegingsonderwijs in een (nog) groter kader, namelijk in de school als instituut en verlengstuk van de maatschappij: wat doet er nu écht toe? In het bewegingsonderwijs zijn we leerlingen eigenlijk altijd aan het activeren om in beweging te komen maar waar leren leerlingen ontspannen? Waar leren leerlingen een goede

**"Ik denk dat bijscholing belangrijk is, maar ik denk dat de zelfkritische houding van de docent misschien wel nóg belangrijker is"**

#### Kernwoorden

verdiepen in LO, formatief evalueren, Athletic Skills Model, gezonde leefstijl

#### Foto's

Jennifer Nuij, Anita Riemersma

#### Literatuurlijst

Kok, M., & Nuij, J. (2016). Bewust uitlokken van een (on)bewust motorisch leerproces. *Lichamelijke Opvoeding Magazine* (7), 12-15

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G., Teunissen, JW, Davids, K (2017). *Athletic Skills model for optimizing talent development through adaptability and variation*. Nieuwegein: Arko Sports Media BV

balans te vinden tussen de arbeidsrustverhouding? Dat zijn interessante vraagstukken die mijns inziens uitstekend thuishoren in het onderwijs, zowel het bewegingsonderwijs, het mentoraat als vakoverstijgende projecten (over het mentoraat zou ik ondertussen ook een boek kunnen schrijven).

Net als bij impliciet leren en het ASM zoek ik bij deze onderwerpen ook experts met wie ik mijn kennis, ervaring en uitwerkingen kan bespreken zoals de (school)jeugdarts, lokale fysiotherapeut die gespecialiseerd is in slaapproblematiek. De meest recente resultaten hierin zijn geboekt door het opzetten van de Balanzdag en een Slaapsymposium op mijn eigen school.

#### De (bij)rol van bijscholing

Het zal wel duidelijk zijn dat ik het leuk vind om nieuwe kennis op te doen en nieuwe vaardigheden te leren als docent. Ik heb mij echter bewust niet ingeschreven in een beroepsregister. Het volgen van bijscholing is mijns inziens geen goed middel om professionalisering te monitoren. Het laat wel zien dat je bijscholing hebt gevolgd maar laten we eerlijk zijn: hoe vaak wordt deze nieuwe kennis omgezet in een gedragsverandering bij de docent? Ik denk dat bijscholing belangrijk is maar ik denk dat de zelfkritische houding van de docent misschien wel nóg belangrijker is. De zelfkritische houding draagt bij aan 'een leven lang leren'. Ik zoek daarbij naar individuen die iets anders doen dan ik gewend ben, of die gespecialiseerd zijn in een onderwerp waar ik nog niet veel van af weet. Ik stap op hen af en stel vragen. Vervolgens probeer ik het uit, stel mijn ideeën wat bij en schaf net zo lang aan het idee tot ik het effectief kan inzetten tijdens mijn lessen. En dan ga ik weer op zoek naar iets anders! Inmiddels ben ik bijna vijftien jaar werkzaam in bewegingsonderwijs. De publicaties, die ik inmiddels op mijn naam heb, zijn een belichaming van de kennis die ik heb vergaard. Het schrijven helpt mij om nieuwe en oude kennis te verwerken en te integreren. Ik vind het intens leuk en ik word er echt gelukkig van. Ik wens al mijn collega's toe dat zij inspirerende collega's in hun omgeving hebben en dat zij net zo blij worden van hun vak als ik!

*Met dank aan alle collega's die mij inspireren. Ook degenen die niet bij naam genoemd zijn! Huib van de Kop, Jettie Nieuwenhuis, Thijs Mensink, Danny Wals, en vele anderen.*