

Veelzijdig leren door het werken met pisteplannen op de KSE

Een kind doet enorm zijn best, boekt in een paar weken enorme progressie in zijn motorische ontwikkeling en wordt afgerekend met een 4. Dit terwijl een andere leerling met een matige inzet een 10 haalt. Gewoon omdat hij toevallig een goed uithoudingsvermogen heeft. Dat voelt niet goed, dat gaan we veranderen.

TEKST NAMENS DE GEHELE SECTIE LO, ARJEN VAN ESCH

In 2014 zijn wij als sectie lichamelijke opvoeding (LO) na gaan denken over de toekomst van ons vak. Waar staan we nu, wat doen we? En is dit eigenlijk wel wat we willen?

We hebben durven dromen en stappen durven maken. LO is een motorisch vak in een cognitief ingerichte school. Daarom hebben we ons vergeleken met een schiereiland: een stukje paradijs dat afhankelijk is van het vasteland. Een stukje paradijs dat aansluit bij het vasteland, maar wel met een eigen identiteit. In de gesprekken met de vaksectie deelden we de gezamenlijke mening, namelijk dat cijfers geven voor motorische vaardigheden geen meerwaarde was voor ons vak. We willen onze leerlingen niet afrekenen, we willen ze motiveren en bewuster maken waar ze mee bezig zijn in de les LO en in hun sportwereld. Gedachtengangen die geleid hebben tot onze visie:

Met plezier in bewegen elke leerling begeleiden naar een actieve en verantwoorde deelname aan een bewegingsvolle samenleving.

Deze visie past goed bij de kernwaarden van de school: *Samenwerken, waarden en ruimte*

geven om te groeien. Kinderen mogen leren, kinderen mogen fouten maken, kinderen mogen zijn wie ze zijn.

De visie wordt werkelijkheid

Vanaf het schooljaar 2016-2017 zijn wij het nieuwe pad definitief ingeslagen. We zijn met ons vernieuwende onderwijs gestart met de brugklassen en deze lichter heeft op de vernieuwende manier de hele onderbouw doorlopen. En hoewel er nog steeds dingen worden aangepast en verbeterd, hebben we inmiddels een stabiele basis weten neer te zetten in de onderbouw. Een basis die passend is bij de visie van de school en waarbij we ernaar streven om het beste uit iedere leerling te halen.

Om dit te bereiken hebben we een vernieuwde leeromgeving ontworpen, waarin we werken met de zogenaamde *pisteplannen*. De pisteplannen zijn geschreven op vier beweegniveaus: beginner, aspirant, gevorderd en expert (zie figuur 1). Dit alles komt samen in een persoonlijk sportfolio, waarin een leerling kan zien hoe en waarmee hij bezig is geweest dit schooljaar.

Het werken met een pisteplan heeft als doel om leerlingen meer inzicht te geven in wat we van hen verwachten (feedup), in de vorderingen die de leerlingen boeken en de te ondernemen stappen in het eigen leerproces (feedback en feedforward). Daarnaast zijn we met behulp van onze pisteplannen beter in staat om de leerlingen leerhulp op maat te bieden en tegemoet te komen aan hun motivatie.

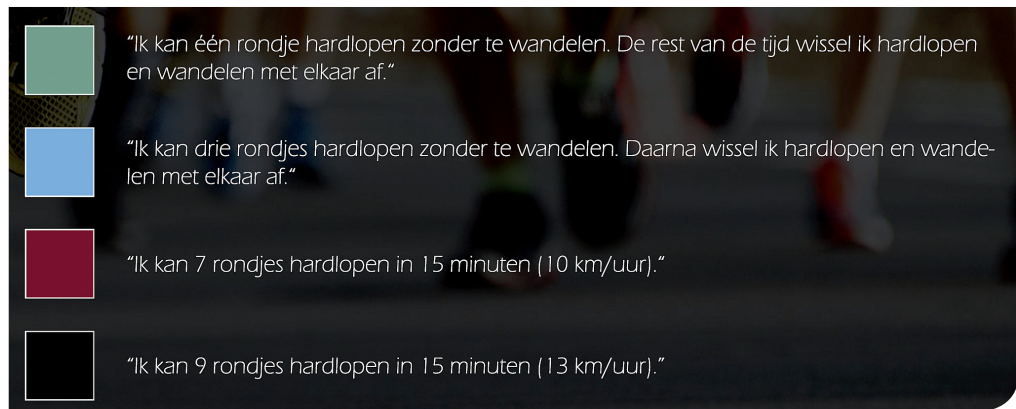
Werkwijze pisteplannen

Binnen ons vernieuwde bewegingsonderwijs worden leerlingen aan het einde van de eerste les ingedeeld in een beweegniveau (pistekleur). Tijdens deze les probeert een leerling een zo hoog mogelijke pistekleur te halen. Sommige leerlingen

▼
Figuur 1. Pisteplan waarin de verschillende niveaus weergegeven worden.



►
 Figuur 2. Een uitgewerkt voorbeeld van een pisteplan voor duurloop (afkomstig uit de interactieve PDF 'Duurloop')



zijn duidelijk een beginner en blijven tijdens de les op de groene piste oefenen. Anderen stromen door naar een hoger beweegniveau. De beweegniveaus zijn zó beschreven dat elke leerling zich kan herkennen in een omschrijving van de pistekleuren en dat er uitdaging blijft voor een hogere pistekleur. Door een keuze voor een pistekleur stelt de leerling zichzelf een duidelijk, maar tegelijkertijd realistisch leerdoel wat de motivatie ten goede komt. Als voorbeeld zie je in figuur 2 een uitwerking van het onderdeel duurloop binnen het beweegdomein atletiek, waarbij 1 ronde 365 meter betreft.

Pisteplannen digitaal uitgewerkt

Alle pisteplannen hebben we met de vaksectie als interactief PDF, vaak online, gepubliceerd. Dit zijn als het ware digitale tijdschriften waarbij de leerstof voor leerlingen is uitgewerkt in tekst, foto's en video's. Je kunt door het scannen van QR-code (zie figuur 3) een voorbeeld inzien van het pisteplan vloer. In deze interactieve PDF wordt voor leraren en leerlingen precies uitgelegd wat het onderdeel inhoudt, wat in de lessen van de leerlingen wordt verwacht (feedup) en welke stappen de leerlingen kunnen nemen gedurende het leerproces (feedback en feedforward). Wij als leraren krijgen daarmee meer ruimte om de leerlingen individueel te begeleiden tijdens hun leerproces. In de interactieve PDF vind je ook een FORMS¹ pre-toets, evaluatie en reflectie.

We proberen onze leerlingen te ondersteunen in hun leerproces door steeds de onderstaande formatieve evaluatie- en leeractiviteiten in te bouwen in het onderwijs.

- 1 Pre-toetsen** → Iedere leerling brengt bij aanvang van het leerproces zijn eigen voorkennis mee. Door leerlingen pre-toetsen te laten maken in FORMS activeren we niet alleen deze voorkennis bij leerlingen, maar krijgen wij als leraren ook beter inzicht in deze voorkennis zodat we ze meer gepersonaliseerd kunnen ondersteunen in het leerproces. Voor een voorbeeld scan de QR-code (figuur 3).
- 2 Leeractiviteiten op maat** → Leerlingen werken tijdens de les aan hun eigen vaardigheden

middels de pisteplannen. De PDF is daarbij een bron van informatie. Wij ondersteunen onze leerlingen zoveel mogelijk op maat door hen regelmatig leervragen te stellen.

- 3 Zelfevaluatie** → Na ieder pisteplan evalueert een leerling het proces dat hij doorlopen heeft en kijkt hij of de pistekleur bij hem paste. Door een eenvoudige vragenlijst in FORMS brengt een leerling het behaalde resultaat in beeld. Voor een voorbeeld scan de QR-code (figuur 3).
- 4 Zelfreflectie** → Naast het leerproces op motorisch gebied, willen we leerlingen ook kritisch laten kijken naar hun eigen handelen, naar hun gedrag, naar hun kwaliteiten, naar hun verbeterpunten. Het doel van de reflectie op sporthouding is om leerlingen inzicht te geven in het eigen handelen, los van het specifieke pisteplan. Dit doen wij ieder kwartaal door middel van een vragenlijst in FORMS. Voor een voorbeeld scan de QR-code (figuur 3).

Leerlingen geven in de evaluaties en periode-reflecties aan hoe zij hun leerproces doorlopen hebben en blikken ook terug op het resultaat. Voorbeelden van vragen die de leerlingen moeten beantwoorden zijn: "Heb je je ontwikkeld nadat je jouw beginsituatie bepaald had?" en "Hoe hebben wij dit als docent kunnen merken?". Het doel van de evaluatie is tweeledig: leerlingen worden aangezet bewust na te denken over wat ze gedaan hadden; leraren krijgen inzicht in de leerproces die de leerling heeft ondergaan. Vaak blijkt dat de leraar vooraf een aardig goede inschatting kan maken van de leerproces van de leerling. Soms geven de antwoorden uit de reflectie een reden om de klas als geheel te sturen of een individu wat anders te begeleiden. Zo ontwikkelen en verbeteren wij ons ook in de rol als leraar lichamelijke opvoeding!

Pisteplan vloer op de KSE - Een voorbeeld

Een van de onderdelen die we bij de tweedejaars leerlingen aanbieden is het onderdeel 'vloer'. Voorafgaand aan de lessen krijgen de leerlingen een pre-toets. Hiernaar wordt verwe-

▼
 Figuur 3. QR-code naar interactieve PDF VLOER



PISTEPLAN VLOER

Naam:

Klas:

LES 1

	GROEN	BLAUW	ROOD	ZWART
Rollen	koprol v.o. schuin vlak	koprol v.o.	koprol a.o.	stutrol
Handstand	handstand tegen muur	handstand tegen muur	handstand 3 sec	handstand doorrollen
Radslag	radslag over bank	radslag van de kast	arabier van de kast	arabier kaats

Je op één- na- hoogste score is je pistekleur . MIJN BEGINPISTE IS:

Les 2/3

	GROEN	BLAUW	ROOD	ZWART
koprol v.o		koprol v.o tot hurkzit	rol a.o. tot hurkzit	stutrol
zweefrol schuin vlak		zweefrol op verhoging	zweefrol op valmat	zweefrol lange mat
radslag over bank		radslag van de kast	arabier vanaf kast	arabier kaats
radslag cirkel		radslag lange mat	radslag lange mat(rechtdoor)	arabier flikflak
handstand tegen muur		handstand opgooien	handstand 3 sec	handstand doorrol
handstand wissel		handstand tegen muur	handstandoverslag v.d. kast	handstandoverslag

Les 4

Mijn eindoefening is:

--	--	--	--

Voorwaarde: minstens één rol, één handstand, één radslag

▲ **Figuur 4:** Invulformulier vloer

zen op pagina 2 van de interactieve PDF 'vloer'. Het maken van een beginsituatie gebeurt tijdens de eerste les. Een leerling wordt uitgedaagd om een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten. Piste groen wordt laagdrempelig neergezet. Het betreft het instapniveau dat voor iedere leerling haalbaar is. Door goed te oefenen in de beschikbare tijd wordt er wellicht nog een hoger niveau bereikt. We gebruiken drie thema's binnen het onderdeel vloer: rollen, handstand en radslag. Terwijl de leerlingen aan het oefenen

zijn, houden ze ook een invulformulier bij met hun vorderingen (zie figuur 4).

Als voorbeeld een uitwerking van het thema 'rollen' (zie figuur 4):

- piste GROEN: *Koprol voorover op een schuin vlak*
- piste BLAUW: *Koprol voorover tot stand, recht vlak*
- piste ROOD: *Koprol achterover*
- piste ZWART: *Stutrol.*

Wanneer een leerling een goede koprol voorover kan uitvoeren (piste blauw), kan de leerling de koprol achterover gaan oefenen. Eventueel gevolgd door een handstand: de stut!

Iedere leerling boekt op zijn eigen niveau resultaat tijdens deze eerste les. Het kan zijn dat een leerling voor 'rollen' pistekleur **groen** heeft gehaald, maar voor 'handstand' pistekleur **rood** en 'radslag' ook pistekleur **rood**. Dit resulteert in de bereikte piste **ROOD** tijdens de eerste les. Daarmee is het doel ook gemaakt, namelijk: oefen alle onderdelen die horen bij piste ROOD en ga door naar piste ZWART als dat mogelijk is.

Tijdens de oefenfase in les 2 en 3 gaat de leerling zich proberen te verbeteren. Iedere beweging van de pistekleur wordt geoefend door de leerlingen. Wanneer zij de beweging beheersen, mogen zij een kruisje zetten op het formulier (zie figuur 4). Het formulier geeft ook

▼ **Figuur 5.** Oefenpagina uit interactieve PDF vloer.



Afbeelding 1. Computerkar met iPad waar leerlingen gebruik van kunnen maken tijdens de les.

▲ een mooi overzicht over de verschillende bewegingen per pistekleur. Tijdens de les worden de leerlingen op verschillende manieren ondersteund in hun leerproces:

- een leerling uit een hogere pistekleur die feedback geeft
- de interactieve PDF². (zie figuur 5 en 6). Hierin zijn van alle bewegingen filmpjes opgenomen als extra uitleg. De leerlingen kunnen door het hanteren van de interactieve PDF zelf feedback en tips en verbeterpunten verzamelen (feedforward)
- video-feedback met video-delay
- feedback van de docent.

Binnen het onderwijs hechten we belang aan samenwerken. Het onderdeel vloer doe je namelijk niet alleen! Samen oefenen is leuker! Zien, gezien worden, hulpverleners, video's bekijken en elkaar helpen om het doel te laten slagen is noodzakelijk. Leerlingen geven elkaar feedback over de beweging, zoeken samen op wat je moet doen om een hoger niveau te bereiken. Op deze manier zijn leerlingen niet alleen actief met hun

Contact
a.vanesch@k-s-e.nl

Kernwoorden
evalueren, formatief, beoordelen, piste, ontwikkeling

eigen leerproces, maar ook met het leerproces van een ander. Wanneer leerlingen binnen dezelfde pistekleur aan het oefenen zijn (homogeen), merken we dat de leerlingen efficiënt kunnen oefenen en snel resultaat bereiken. Wanneer we echter de beweegniveaus door elkaar heen laten lopen, heterogene les, zien we meer (sociale) interactie. Dit levert voor ons op lange termijn een klas op die veel beter met elkaar kan samenwerken!

In de laatste les laten leerlingen hun eindoefening zien en wordt het beweegniveau 'afgevinkt' met een pistekleur. In de interactieve PDF staat een voorbeeldfilmpje:

- koprol voorover (blauw)
- koprol achterover (rood)
- handstand wissel (groen)
- radslag (rood).

We passen daarbij de volgende regel toe: streep 1 hoogst bereikte pistekleur door. De kleur die dan het hoogste is, is jouw bereikte piste. In dit geval piste ROOD. Na les 4 gaan de leerlingen een evaluatie maken over het onderdeel vloer. De leerling brengt het resultaat in beeld, geeft aan hoe hij geholpen is tijdens de lessen en hoe hij zichzelf ingezet heeft om het resultaat te bereiken.

Tot slot

Wij zijn door het werken met pisteplannen nog meer gemotiveerd geraakt voor ons vak. De werkwijze past beter bij ons en het komt meer tegemoet aan de motivatie van de leerlingen. Iedere leerling krijgt de kans zich te ontwikkelen, ongeacht zijn of haar beweegniveau. Leerlingen bewegen zich vrijer, durven beter op ieder niveau te laten zien wat ze kunnen. We zijn ons ervan bewust dat wij het voorrecht hebben om op de KSE te werken, waarbij sprake is van een meewerkende directie, sectieleden die hard kunnen werken en die de neuzen dezelfde kant op hebben staan, en waar (digitale) faciliteiten die de innovatie mogelijk maken beschikbaar zijn. Daarmee is de KSE 'Fit for the future!'.

De beschreven onderwijsinnovatie is een gezamenlijke inspanning van de sectie lichamelijke opvoeding geweest

Arjen van Esch is als leraar LO werkzaam op de KSE te Etten-Leur.

1. Microsoft FORMS is een eenvoudige app waarmee je enquêtes en toetsen kunt maken. Het is onderdeel van het Microsoft Office 365 pakket waar al onze leerlingen en leraren mee werken.

2. Omgaan met de interactieve PDF is een vaardigheid die vanaf de brugklas aangeleerd wordt.