

De vrije les in de praktijk

Wat is een vrije les precies? En waarom zou je ervoor kiezen binnen het bewegingsonderwijs? De vrije lesvorm is een andere lesvorm waarin leerlingen meer autonomie krijgen en hun beweegtijd zelf kunnen indelen. Deze vorm wijkt af van de traditionele groepjesles en vraagt een andere rol van de leerkracht. Maar wat levert het eigenlijk op? | Remco Feenstra

Meester! Meester! Mag ik dit straks nog een keer doen, want het is gelukt?!' Zo'n uitroep zegt alles: leerlingen willen door, willen groeien, willen kiezen. De vrije les biedt ruimte om daarop in te spelen. Naast de organisatorische uitdagingen schuilt er veel potentie in deze manier van werken, juist voor individuele ontwikkeling en het stimuleren van eigenaarschap.

Individuele afstemming in de vrije les

Kinderen leren het beste in de zone van naaste ontwikkeling (Vygotsky, 1980). Dit vraagt om een bepaalde mate van persoonlijke afstemming als je iedere leerling optimaal wil begeleiden. Differentiatie speelt hierin een belangrijke rol en wordt in iedere les toegepast. Voor leerkrachten die meer verdieping willen aanbrengen binnen

de zone van naaste ontwikkeling en autonomie, biedt de vrije les extra mogelijkheden hierop in te spelen.

Een vrije les maakt het mogelijk om de oefentijd per leerdoel beter af te stemmen op het tempo en de behoefte van de leerling, omdat je niet gebonden bent aan de *viermaal zeven minuten* van een klassieke groepjesles. De effectieve oefentijd sluit daardoor beter aan bij wat een leerling nodig heeft. Daarnaast biedt de vrije les veel ruimte voor autonomie, wat bijdraagt aan de intrinsieke motivatie van leerlingen (Ryan & Deci, 2000). Ook past de vrije les goed binnen onderwijsvormen zoals het Dalton- en Montessorionderwijs (De Jong, 2022), waarin zelfstandigheid en keuzevrijheid centraal staan.

Zo organiseer je de vrije les

De grootste uitdagingen bij het werken met de vrije lesvorm zijn het aanpassen

van de rol van de leerkracht, het behouden van (sociale) controle over of leerlingen alle onderdelen oefenen, het anders vormgeven van klassikale feedbackmomenten en het managen van wachtrijen. Niet iedere leerling is gebaat bij deze lesvorm en het succes hangt sterk af van de visie en bereidheid van de leerkracht om te investeren in een nieuwe structuur.

Een vaste structuur geeft zowel de leerkracht als leerling rust en houvast tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Waar bij de traditionele groepjesles de structuur ligt in vaste oefentijden en vaste groepjes per onderdeel, vraagt de vrije les om nieuwe kaders en afspraken. Denk aan hoeveel een leerling minimaal moet oefenen bij een onderdeel, hoe vaak hij of zij terugkeert naar een oefening, welke leerdoelen centraal staan en wanneer er sprake is van voldoende inzet om ontwikkeling te laten plaatsvinden.





Er zijn verschillende tools en afspraken die kunnen bijdragen aan een goede doorstroom tijdens de vrije les. Zo kun je werken met een maximaal aantal plekken per onderdeel, of een verplichting om na het oefenen altijd door te stromen naar een ander onderdeel. Door gebruik te maken van beweegbanen en snel doorstromende werkvormen, voorkom je dat leerlingen moeten wachten op een 'wachtbank'.

Onze rol als leerkracht verandert deels in de vrije les. Deze lesvorm leent zich goed voor het ontwikkelen van individuele verantwoordelijkheid, maar dit vraagt wel om actieve begeleiding en aansturing. Door leerlingen hierin te ondersteunen, geven we hen meer ruimte binnen hun autonomie, wat hun motivatie ten goede komt (Ryan & Deci, 2000). Als leerkracht geven wij de verantwoordelijkheid dus niet uit handen, maar maken we leerlingen medeverantwoordelijk voor hun eigen leerproces. Zo wordt leren ook zichtbaarder binnen hun eigen beleving van ontwikkeling. Uiteraard verschilt de mate van zelfstandigheid tussen de leerjaren in het primair en voortgezet onderwijs en dient de leerkracht de kaders hierop af te stemmen.

In de praktijk betekent dit dat je meerdere variaties op een leerdoel kunt aanbieden. Zo kun je bijvoorbeeld twee klim- en klauteronderdelen opbouwen die beide aansluiten bij hetzelfde doel. Geef leerlingen vervolgens de vrijheid

om te kiezen tussen die twee, terwijl ze ongeacht hun keuze blijven werken aan het lesdoel. Omdat je niet gebonden bent aan vaste tijden per onderdeel, bied je leerlingen niet alleen meer passende oefentijd, maar ook meerdere werkvormen die aansluiten bij hun leerstijl of voorkeur.

Hoe begeleid je kinderen die moeite hebben met autonomie?

Leerlingen die moeite hebben met een grote mate van autonomie en de bijbehorende verantwoordelijkheid, kunnen we ook in deze lesvorm gericht ondersteunen op individueel niveau. Je kunt bijvoorbeeld werken met een persoonlijke vrije les, waarbij de leerkracht (deels) bepaalt wanneer een leerling wisselt van onderdeel.

Bouw vaste feedbackmomenten in tijdens de les en bespreek wat je ziet in termen van verantwoordelijkheid en zelfsturing. Ook kun je de vrije les extra kaders door wel met wisselmomenten te werken, maar leerlingen zelf te laten kiezen bij welk onderdeel ze tot de volgende ronde blijven.

Wees je ervan bewust dat je een vrije lesvorm niet 'half' moet invoeren. Bied duidelijke kaders en afspraken en bespreek deze met je klas. Afhankelijk van de leeftijd kun je ook uitleg geven over keuzes en aangeven dat deze manier van werken nieuw is voor zowel jou als voor de leerlingen. Licht

toe welke vormen van autonomie je aanbiedt en spreek je verwachtingen expliciet uit. Bespreek ook welk gedrag je graag wil zien in de les.

De vrije les en het curriculum

De vrije les biedt, net als de klassieke groepjesles, volop ruimte voor zowel de huidige als de nieuwe conceptkerndoelen (SLO, 2005, 2024). Als leerkracht sluit je hiermee goed aan op de verschillende leergebieden en stimuleer je leerlingen via autonomie om actiever betrokken te zijn bij hun eigen ontwikkeling. Een vrije les is geen vrijbrief. Het biedt leerlingen meer ruimte en verantwoordelijkheid, zolang die goed wordt begeleid.

Op basis van visie

De keuze voor een lesvorm zou geen gewoontekeuze moeten zijn. Een passende lesvorm sluit aan bij de leerling, niet bij het gemak van de leerkracht. Klassen die sterk gebaat zijn bij structuur en vaste patronen, profiteren mogelijk meer van een groepjesles. Maar voor andere leerlingen kan diezelfde structuur verstikkend of demotiverend zijn.

Als leerkrachten handelen we vanuit een visie. Een visie die is gestoeld op inzichten uit de praktijk en uit onderzoek. Zolang de wetenschap en onze leerlingen in beweging blijven, is het aan ons om onze lesvormen steeds opnieuw te evalueren. Het uitgangspunt blijft: kies de lesvorm die de ontwikkeling van jouw leerlingen het meest ondersteunt. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

r.feenstra@prisma-almere.nl

Remco Feenstra is vakleerkracht bewegingsonderwijs bij Stichting Prisma Almere

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

vrije les, autonomie, individuele afstemming, eigenaarschap