Plezierbevorderende leerkrachtgedragingen in de gymles

Plezier in bewegen vormt een cruciale basis voor een leven lang actief zijn (Mombarg et al., 2022). Wanneer leerlingen plezier ervaren tijdens de gymles, vergroot dit niet alleen hun betrokkenheid in de les zelf, maar stimuleert het ook hun deelname aan sport- en beweegactiviteiten buiten school (Hagger & Chatzisarantis, 2016) en vermindert het sedentair gedrag (Adank et al., 2024). Deze positieve effecten van beweegplezier worden mede verklaard door motivatie: leerlingen die plezier hebben in bewegen, zijn autonomer gemotiveerd, zetten zich meer in tijdens de gymles en ontwikkelen sneller beweegvaardigheden (De Bruijn et al., 2022; Van den Berghe et al., 2014). Tegen deze achtergrond rijst een urgente vraag voor de onderwijspraktijk: wat kunnen leerkrachten concreet doen om het plezier van leerlingen in de gymles te vergroten?

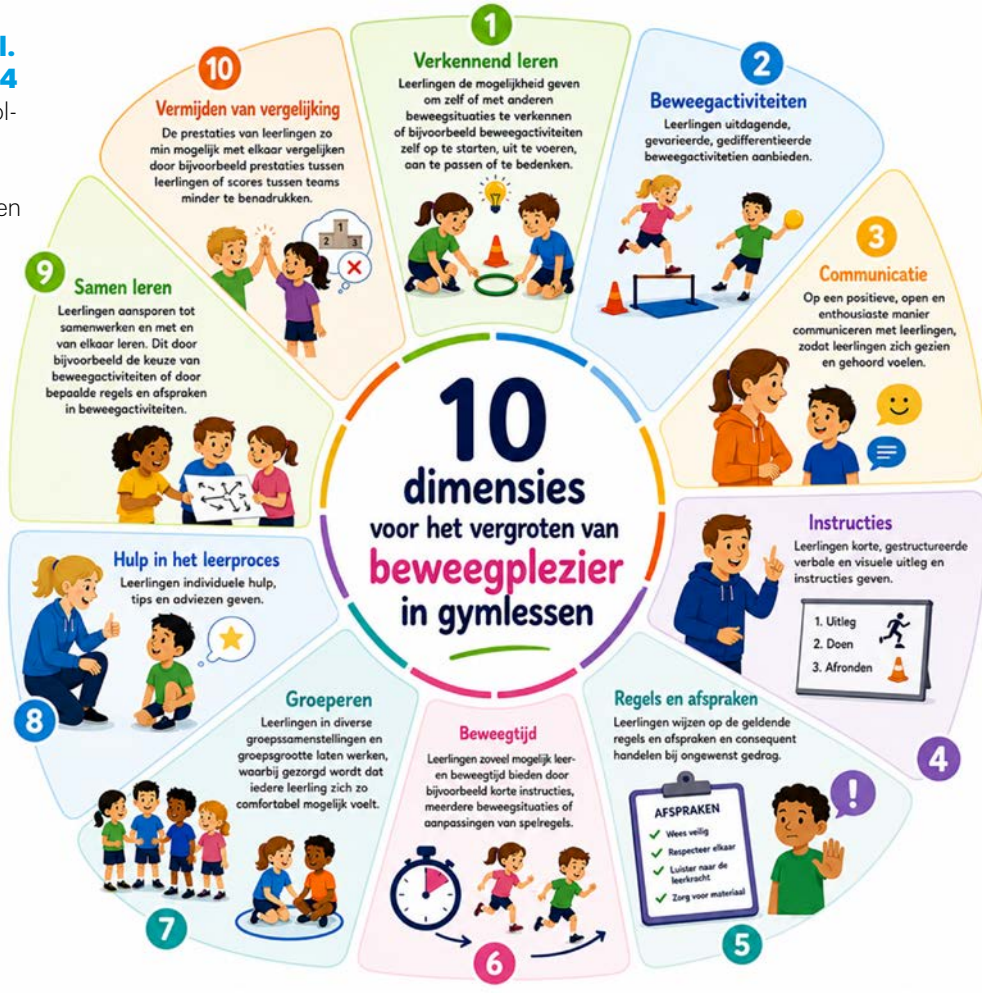
| Jonas Leenhouts, Anoek Adank en Anneke Timmermans

Verdiepende studie van Peil. Sport & Bewegen 2023/2024

In eerder onderzoek onder basisschoolleerlingen (Adank et al., 2024) zijn 32 plezierbevorderende leerkrachtgedragingen gevonden, onderverdeeld in tien dimensies. Deze dimensies vertonen sterke overeenkomsten met motivatietheorieën zoals de *Self-Determination Theory* en de *Achievement Goal Theory*. In een verdiepende studie binnen het project Peil.Sport & Bewegen 2023/2024 (De Vries et al., 2025) is onderzocht in hoeverre deze plezierbevorderende leerkrachtgedragingen daadwerkelijk worden toegepast in het bewegingsonderwijs voor leerlingen in groep 8 en hoe leerlingen dit ervaren. In dit artikel vertalen we de bevindingen uit deze verdiepende studie naar de onderwijspraktijk. We laten zien hoe observaties van leerkrachtgedragingen kunnen bijdragen aan het versterken van het beweegplezier van leerlingen, als fundament voor duurzaam beweeggedrag.

Onderzoeksmethode

Vijf gymlessen van groep 8 op vijf verschillende Nederlandse basisscholen die ook deelnamen aan het peilingsonderzoek van Peil. Sport & Bewegen 2023/2024, zijn geobserveerd. Deze lessen werden verzorgd door de vakleerkrachten bewegingsonderwijs en de invulling mocht zelf worden bepaald. Voor het observeren is gebruikgemaakt van een observatie-instrument voor plezierbevorderende leerkrachtgedragingen in de gymles (Adank et al., 2024). Dit instrument bestaat uit 32 leerkrachtgedragingen, onderverdeeld in tien dimensies. In LO Magazine nummer 4 is dit observatie-instrument al besproken.



Figuur 1 Plezierbevorderende leerkrachtgedragingen in de gymles, ingedeeld in tien dimensies (Adank et al., 2024)

Daarnaast zijn de leerlingen bevraagd naar hun ervaren plezier tijdens de gymles aan de hand van de stelling: 'Ik heb plezier gehad in de gymles' en hun ervaringen met het leerkrachtgedrag tijdens deze les. Hiervoor zijn tien stellingen gebruikt die overeenkomen met de tien dimensies van het observatie-instrument. Voorbeelden van stellingen zijn: 'De leerkracht legt duidelijk uit wat de bedoeling is' (instructies), 'De leerkracht zorgt ervoor dat ik veel kan bewegen tijdens de gymles' (beweegtijd) en 'De leerkracht kijkt naar hoe ik het doe, zonder mij met andere kinderen te vergelijken' (vermijden van vergelijking).

Verdieping van plezierbevorderende leerkrachtgedragingen

De lesobservaties toonden dat leerkrachten veel van de plezierbevorderende leerkrachtgedragingen al regelmatig toepassen, vooral binnen de dimensies beweegactiviteiten, communicatie, instructies, regels en afspraken, beweegtijd en het vermijden van vergelijkingen. Zo boden leerkrachten gevarieerde beweegactiviteiten aan met een divers gebruik aan vast en los (sport- en spel) materiaal. Ook communiceerden leerkrachten tijdens de lessen op een positieve en enthousiaste manier door leerlingen aan te moedigen en complimenten te geven. Het vermijden van onderling vergelijken van leerlingen werd bijvoorbeeld gedaan door de nadruk te leggen op persoonlijke vooruitgang, inzet en plezier in plaats van op prestaties of wie ergens het beste in is.



Minder zichtbaar zijn leerkrachtgedragingen binnen de dimensies verkennend leren, bewust groeperen, hulp voor het individuele leerproces en samen(werkend) leren. Dit kan samenhangen met terughoudendheid bij leerkrachten om de regie deels los te laten, bijvoorbeeld uit vrees voor verlies van actieve leertijd of het ontstaan van conflicten tussen leerlingen. Daarnaast ligt de nadruk vaak op een snelle, efficiente lesstart, waardoor leerkrachten minder tijd nemen om de keuzes bij het groeperen aan leerlingen uit te leggen. Ook kunnen de gekozen lesorganisatie (vaak een vakkenles met verschillende beweegactiviteiten) en beperkte vakinhoudelijke en didactische kennis, de begeleiding van het individuele leerproces en het benutten van samen(werkend) leren bemoeilijken. Hoewel de leerkrachten gebruikmaken van activiteiten waarin samenwerking nodig is, ontbreekt gerichte begeleiding op dit samenwerkingsproces.

Wat onderzoekers zien en leerlingen ervaren

Een opvallend resultaat is het verschil tussen observaties van onderzoekers en de beleving van leerlingen. Hoewel sommige plezierbevorderende leerkrachtgedragingen (zoals verkennend leren en individuele hulp bij het leerproces) zelden werden gezien, gaven leerlingen aan de gymlessen als zeer plezierig te ervaren en waren ze positief over de leerkracht. Mogelijk zijn de leerlingen gewend aan een sterk leerkrachtgestuurde aanpak en hebben zij weinig ervaring hoe het ook zou kunnen. Op één punt sloten observaties en leerlingbeleving wel op elkaar aan: zowel onderzoekers als leerlingen signaleren dat er bij het vormen van groepjes relatief weinig aandacht is voor de gevoelens van leerlingen.

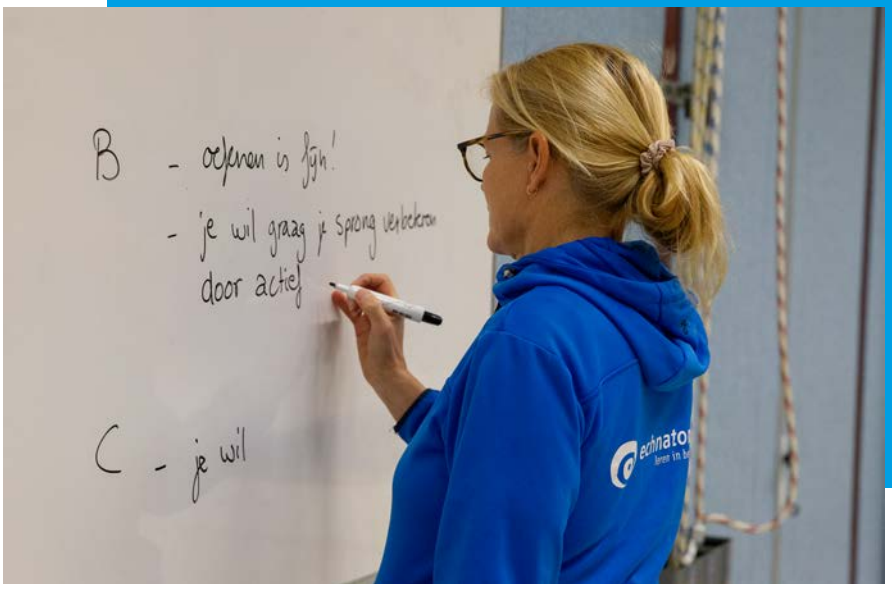
Van inzichten naar professionalisering van leerkrachten

Ondanks het beperkt aantal cases (n = 5) in deze studie, bieden de bevindingen aanknopingspunten voor de professionele ontwikkeling van leerkrachten in het bewegingsonderwijs. Allereerst kan verkennend leren meer worden gestimuleerd. Dit kan door leerlingen ruimte te geven voor eigen keuzes en het zelfstandig oplossen van beweegproblemen, met differentiatie en een heldere uitleg en onderbouwing van keuzemogelijkheden.

Daarnaast kan groeperen bijdragen aan positieve ervaringen van leerlingen in het bewegingsonderwijs. Dit kan onder andere door bewust te variëren in groeperingsvormen, deze af te stemmen op de lesdoelen en toe te lichten aan leerlingen.

Ook ondersteuning van individuele leerprocessen verdient meer aandacht, bijvoorbeeld door gerichter inzet van feedback en *feedforward* en aandacht voor persoonlijke vooruitgang van leerlingen. Daarnaast biedt samen(werkend) leren kansen voor plezierige beweegervaringen en de ontwikkeling van sociale, motorische en cognitieve vaardigheden. Dit vraagt om doelgericht ontworpen beweegactiviteiten waarin samenwerken en van elkaar leren centraal staan, zoals in coöperatieve werkvormen en tactisch samenspel. Samen leren is daarbij meer dan werken in groepen en vraagt actieve coaching op het samenwerken.

Tot slot is het wenselijk dat leerkrachten hun keuzes ten aanzien van beweegsituaties, regels, afspraken en groeperingsvormen expliciet onderbouwen richting leerlingen. Visuele ondersteuning kan helpen om de bedoeling en relevantie van activiteiten sneller en duidelijker over te brengen.



Plezierbevorderend leren lesgeven op lerarenopleidingen

De lerarenopleidingen hebben de taak om toekomstige leerkrachten de didactische, pedagogische, vakinhoudelijke en onderzoekende bekwaamheden, evenals een professionele identiteit, te laten ontwikkelen voor het creëren van krachtige en plezierige leeromgevingen. De basis hiervoor lijkt binnen de opleidingen aanwezig, maar kan mogelijk verder worden versterkt.

Daarbij is het van belang dat toekomstige leerkrachten leren hoe zij leerling-gecentreerde lesmethoden verantwoord kunnen inzetten zonder de beoogde leerdoelen uit het oog te verliezen. Dit vraagt om bewuste keuzes in bijvoorbeeld groeperingsstrategieën, feedbackstrategieën en de inrichting van gevarieerde en gedifferentieerde beweegsituaties. Lerarenopleidingen kunnen daarom aandacht geven aan verschillende lesgeefstijlen en werkvormen, van meer leerkracht-gecentreerde tot meer leerling-gecentreerde benaderingen, zoals *peer teaching*, *Teaching Games for Understanding* en het *Coöperative Learning Model*.

Ook is het belangrijk dat toekomstige leerkrachten leren inzicht te krijgen in de behoeften en interesses van leerlingen en hierop in te spelen, om zo optimale, plezierige leeromgevingen binnen het bewegingsonderwijs te creëren. Door af te wisselen tussen sturing van de leerkracht en ruimte voor autonomie van leerlingen kunnen naast motorische doelen ook cognitieve en sociale doelen beter worden bereikt. ●

Bronnen
Scan of klik ***hier*** naar de bronnen

Contact
J.J.Leenhouts@hhs.nl
Jonas Leenhouts is opleidingsdocent aan de HALO en werkzaam als onderzoeker binnen het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, De Haagse Hogeschool
Anoek Adank is opleidingsdocent aan Fontys ALO Eindhoven en werkzaam als onderzoeker binnen het lectoraat Move to Be, Fontys Hogeschool Eindhoven
Anneke Timmermans is adjunct hoogleraar Onderwijswetenschappen, i.h.b. kansrijke onderwijsloopbanen aan de Rijksuniversiteit Groningen
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
beweegplezier, leerkrachtgedragingen, lesobservaties, peilingsonderzoek, basisonderwijs

// Van meer leerkracht-gecentreerde tot meer leerling-gecentreerde benaderingen