Je bent je eigen visitekaartje

Met mijn ALO-papiertje op zak was ik theoretisch gezien helemaal klaar om het werkveld te betreden. Daar stond ik dan, na vier jaar opleiding, helemaal alleen voor de klas. Een betrokken vakcollega, waar ik altijd op terug kon vallen, keek niet langer meer over mijn schouder mee. Nu moest ik het echt zelf doen. In het begin was dit spannend. Gelukkig duurde dit niet lang en vond ik qua lesgeven snel mijn draai.

TEKST RUNE MONDT

Op dit moment ben ik werkzaam, als opleidingsdocent, op het Alfa-College Sport en Bewegen in Assen. Ik ben dankbaar dat ik Sport en Bewegen studenten mag begeleiden, gedurende hun opleiding, zodat ze straks goed toegerust het werkveld kunnen betreden.
Vanuit mijn ervaring als beginnend opleidingsdocent deel ik mijn ervaringen waar jonge professionals hopelijk hun voordeel mee kunnen doen tijdens stages of gedurende de eerste stappen in het werkveld.

Stage

Zowel op de ALO als op het MBO Sport en Bewegen vindt een deel van de opleiding plaats op school en een deel in de praktijk. Het opdoen van praktijkervaring, gedurende je opleiding is, in mijn optiek essentieel. Deze ervaringen en leermomenten zijn enorm krachtig en vormen je als persoon. De stageperiode is de perfecte periode om fouten te maken en volop te leren van je stagecoach. Bereid je lessen dan ook nauwkeurig voor. Op deze manier gaat de les die je moet gaan geven al een keer door je hoofd. Vraag vervolgens feedback op je lesvoorbereiding voorafgaand aan de les. Je stagecoach kan je hierdoor helpen om onnodige fouten te tackelen en je organisatorische, methodische en didactische tips te geven.

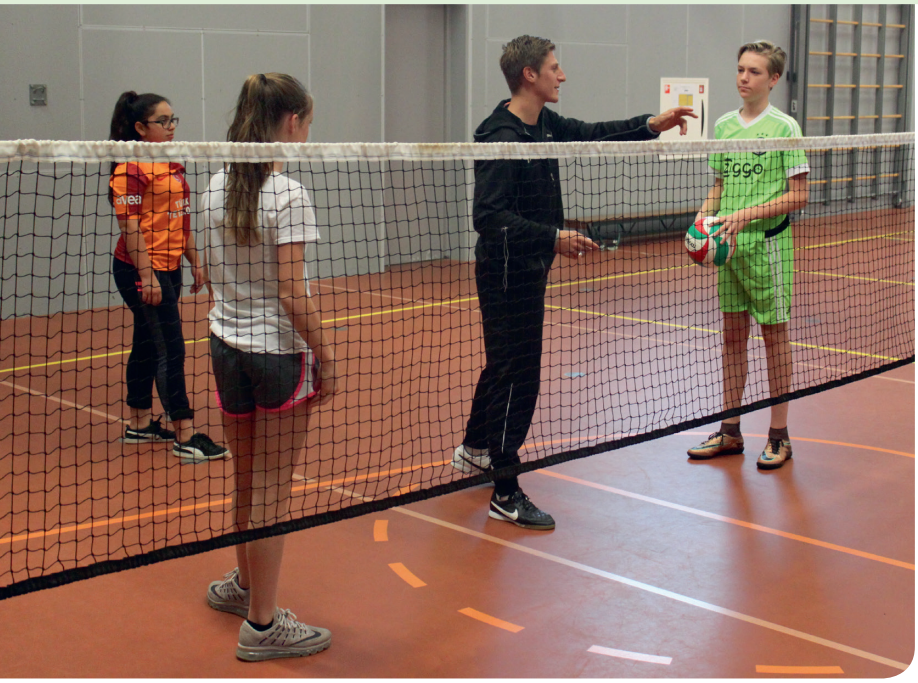
Een student van mij gaf afgelopen week een examenles sport en spel. Ze had verschillende activiteiten verzonnen en uitgewerkt op een lesvoorbereidingsformulier. Van tevoren had ze haar lesvoorbereiding niet laten controleren door mij of door één van mijn collega's. Bij één van de activiteiten lagen een tiental kaarten onder pionnen. Het doel van de opdracht was om de kaarten van 1 tot en met 10 op volgorde te leggen. Een kaart mocht pas onder een pion vandaan gehaald worden op het moment dat dit het oplopende cijfer was. De desbetreffende student had twee teams gemaakt. In elk team zaten zes studenten. Het aantal keren dat de studenten in beweging waren om naar de pionnen te rennen en weer terug was nihil. Aan de component intensiviteit van de VID-regel, wat staat voor veilig-intensief-doelmatig, werd niet voldaan. Op het moment dat ze haar lesvoorbereiding had laten controleren had dit probleem getackeld kunnen worden. In plaats van twee had ze drie of vier situaties moeten uitzetten waardoor de studenten intensiever bezig konden zijn.

Tips voor stagiaires:

- **Je bent je eigen visitekaartje.**
- Spar met medestudenten.
- Bereid je lessen nauwkeurig voor.
- Leg een database met activiteiten aan.
- Vraag feedback op je lesvoorbereiding.
- Maak fouten!
- Zorg voor een goed visitekaartje.
- Houd je doelen klein.
- Evalueer je lessen uitgebreid met je stagecoach.
- Loop veel verschillende stages.
- Onderscheid jezelf.
- Zoek zelf een stageplek.
- Loop snuffelstages.
- Houd het contact met eerdere stageplekken warm.

Lesvoorbereidingen systematisch bewaren

Bewaar je gemaakte lesvoorbereidingen goed. Leg een database aan met activiteiten. Zorg ervoor dat je de activiteiten ordent per leerlijn en bewegingsthema. Als je eenmaal aan het werk bent kan je makkelijk teruggrijpen op datgene wat je al eerder gemaakt en bedacht hebt. Spar met medestudenten over toffe lessen die je gegeven hebt. Maak van elkaars kennis en lesvoorbereidingen gebruik. Activiteiten als rambal, archery tag, kopbal, ezelen, matbal en allesbal zijn activiteiten die over het algemeen goed aansluiten bij de oudere scholieren op de middelbare school en de studenten op het mbo. Spellen waarbij het er



▲ *Op welke punten ga je de focus leggen*

nogal hard aan toe gaat zijn populair. Archery tag aankleden als de reallife variant van Fortnite, een gamespel dat populair is onder de jeugd, werkt goed. De studenten worden enorm fanatiek om te scoren. Archery tag kan je op verschillende manieren uitbouwen waardoor de studenten zo'n anderhalf uur intensief met dit spel bezig zijn. Probeer daarom verschillende activiteiten en varianten uit. Deel datgene wat aansloeg met je collega's of studiegenoten zodat je een lijstje paraat hebt met activiteiten waarmee je over het algemeen je leerdoelen kunt verwezenlijken.

Doelen stellen

Werk aan kleine doelen tijdens je stageperiode. Je moet niet te veel in één keer willen bereiken. Focus je op één of twee dingen. Als je dit eenmaal onder de knie hebt kan je gaan werken aan het volgende doel. Neem de tijd om je lessen te evalueren met je stagecoach. Blik terug op het verloop van de les, hoe het werken aan je doel(en) is gegaan en wat de punten zijn waar jij de volgende keer extra de focus op moet leggen.

Verschillende stages

Loop veel verschillende stages. Ga op meerdere plekken kijken zodat je erachter komt welke doelgroep het beste bij je past. Voor het kiezen van een geschikte stageplek voor een langere periode kan je snuffelstages lopen. Neem een kijkje op de verschillende werkplekken van een docent bewegingsonderwijs. Je kan hierbij denken aan het PO, VO, SO, mbo, combinatiefunctionarissen en in (justitionele) inrichtingen. Bij het kiezen van mijn eindstage heb ik zowel een aantal dagen in de jeugdgevangenis, op een speciaal onderwijs school als op het mbo Sport en Bewegen meegelopen. De rol die je als docent zowel in de jeugdgevangenis als op het speciaal onderwijs vervult sprak mij niet aan. Mijn voorkeur ging uiteindelijk uit naar de veelzijdigheid van het mbo Sport en Bewegen. Naast praktijk geef je namelijk ook theorie, ben je coach en werk je veel met externe partijen. Door het lopen van de verschillende snuffelstages had ik een goed beeld gekregen van de verschillende stagemogelijkheden.

Buiten je comfort zone

Docenten bewegingsonderwijs zijn er in overvloed. Probeer jezelf tijdens je studie dan ook te onderscheiden door het kiezen van een bepaalde minor, keuzevak en/of extra opleidingstraject. Treed buiten je comfortzone. Kies niet altijd voor de makkelijkste stage. Kies voor de stage waar jij het meeste kan leren. Zo ben ik vanuit Lelystad naar Groningen verhuist om op het Alfa-College Sport en Bewegen mijn eindstage te lopen. Ik ben gaan wonen in een stad waar ik niemand kende en ook geen studie volgde. Het type stage dat ik ging lopen sprak mij echter zo erg aan dat ik de stap heb durven nemen. Tot op de dag van vandaag heb ik hier nog geen moment spijt van gehad.

Zoek je eigen stagedocent

Wellicht ken je een docent bewegingsonderwijs waar je enorm veel van kan leren. Vraag deze docent voor begeleiding tijdens je stage. Draag deze stageplek aan bij je opleidingsinstituut en onderbouw waarom jij hier stage wilt lopen.

Visitekaartje afgeven

Houd het contact met eerdere stageplekken warm. Als je eenmaal afgestudeerd bent hebben zij wellicht een werkplek voor je. Last but not least; *je bent je eigen visitekaartje*. Neem geen genoegen met een zesje! Haal het beste uit jezelf. Passie, gedrevenheid en doorzettingsvermogen worden gezien en uiteindelijk beloond. De concurrentie tussen docenten bewegingsonderwijs is groot. Je oude stagecoach kan een cruciale rol spelen bij het vinden van een baan in de toekomst. Het hebben van een kruiwagen, in het bewegingsonderwijsveld, is enorm waardevol en bijna noodzakelijk om aan de bak te komen.

Tips voor startende docenten:

- Blijf sparren met collega's.
- Durf vragen te stellen.
- Stel je open en kwetsbaar op als je er even niet uitkomt.
- Voer in het begin gesprekken met je leidinggevende en/of onderwijs coördinator.
- Deel je ervaringen met andere startende docenten.
- Blijf jezelf ontwikkelen.
- Zorg dat jij jezelf onderscheid.
- Treed buiten je comfort zone.

De eerste stappen in het werkveld

De eerste jaren ben je, als beginnend docent, bezig met het ontwikkelen van je eigen lesgeefstijl. Dit is een ingewikkeld, leerzaam maar bovenal mooi proces. Je loopt tegen dingen aan waar je gedurende je stageperiode nog niet eerder mee geconfronteerd bent geweest. Vanuit