

Vervangende opdrachten in de onderbouw: leren over bewegen

Aan het einde van schooljaar 2019-2020 is er nog een aantal leerlingen in de onderbouw dat bij het vak bewegingsonderwijs een aantal onderdelen open heeft staan van de periode voor de corona lockdown. Leerlingen in de onderbouw hebben geen PTA en derhalve is het geen halszaak dat zij deze onderdelen alsnog afsluiten, alhoewel er wel wordt gestreefd naar een compleet dossier. Er kan worden gekozen om een onderdeel eventueel op vrijstelling te zetten. Er kan ook worden gekozen voor een alternatieve, vervangende opdrachten die leren over bewegen stimuleert en daarmee een leerzame invulling kan zijn.

TEKST JENNIFER NUIJ

Bewegen op muziek en duurloop

Leerlingen uit de leerjaren 1 tot en met 3 van het Damstede Lyceum (havo/vwo) ontvingen een mail met instructie over de in te halen onderdelen en een bijlage waarin wordt uitgelegd wat er per onderdeel moet gebeuren om het openstaande onderdeel af te ronden. In de instructie naar leerlingen toe staat dat zij zelf moeten checken of, en welk, onderdeel zij hebben gemist om vervolgens in het document 'vervangende opdrachten' op te zoeken wat de specifieke vervangende opdracht is. Voor bewegen op muziek maken de leerlingen afhankelijk van het leerjaar een dansje van 2x8, 3x8 of 4x8 waarbij zij zichzelf filmen en het filmpje insturen. Voor de beoordeling van deze opdracht zijn beoordelingscriteria meegeleverd zodat de leerlingen precies weten wat er van hen verwacht wordt. Daarin worden de volgende punten genoemd:

- Bonuspunten voor de (aan)kleding en montage.
- Zorg dat er een draai in zit.
- Zorg dat er geen herhalende bewegingen in zitten (max. 2 tellen hetzelfde).
- Zorg dat er een hoogteverschil in zit (laag en/ of hoog).
- Beweeg duidelijk: groot!

- Probeer het dansje zo uit te voeren alsof je voor een publiek staat (expressie).

Voor het onderdeel duurloop (bijvoorbeeld coopertest) maken de leerlingen een schema voor zichzelf waarin zij aan de hand van hun eigen loopervaring proberen zich met behulp van een trainingsschema voor te bereiden op het afleggen

De leerlingen maken dus voor zichzelf een trainingsschema, gebaseerd op hun eigen conditie en loopervaring

van een zo groot mogelijke afstand binnen 12 minuten. Een ervaren loper, of iemand met een goede conditie, zal een ander trainingsschema samenstellen dan een beginner. De opdracht is dan als volgt:

- schat voor jezelf in: ben jij een ervaren loper, een matige loper, of niet zo'n ervaren loper

- maak een hardloopschema waarin je binnen 6 weken (2 à 3 oefenmomenten per week) van 0 naar 12 minuten kan hardlopen en dus in staat bent om de coopertest zonder wandelen af te leggen
- een ervaren hardloper kan in zijn schema rekening houden met het oefenen met op tempo lopen
- een matige of minder ervaren hardloper moet vooral in staat zijn om aan het einde van de periode 12 minuten achter elkaar te kunnen hardlopen zonder te wandelen. Het begin (van de opbouw) is voor een minder ervaren loper het lastigst.

De leerlingen maken dus voor zichzelf een trainingsschema, gebaseerd op hun eigen conditie en loopervaring. De leerlingen kunnen zelfs bonuspunten verdienen door een goede toelichting te geven op hun schema: waarom heb je bepaalde keuzes gemaakt?

Voorbeeldkijkwijzer handstand

Deze vervangende opdrachten zullen voor veel docenten uit het bewegingsonderwijs herkenbaar zijn. In het volgende stuk volgt de verdieping.

Kijkwijzer maken

Voor alle overige onderdelen maken de leerlingen een kijkwijzer. Het gaat om de volgende onderdelen tot aan de lockdown (de onderdelen van de drie leerjaren zijn hier samengevoegd):

- rollen en draaien (kunnen toepassen van dezelfde vaardigheid in verschillende situaties)
- (o)ver (bruggend) springen
- zelfverdediging: balansverstoring (leerjaar 1), houdgrepen (leerjaar 2) en bevrijden (leerjaar 3)
- (tip) salto voorover
- badminton: inplaatsen van de shuttle
- slagspelen: slaan
- basketbal (leerjaar 3): in and out (in leerjaar 1 staat het vrijlopen centraal bij doelspelspelen, in leerjaar 2 driehoekjes maken)
- handstand (overslag).

In dit artikel wordt één voorbeeld instructie uitgewerkt zodat het principe duidelijk is: *rollen en draaien uit leerjaar 1*.

Impliciet en expliciet leren

Het doel van het maken van de kijkwijzer is dat je, als je een (nieuwe) vaardigheid gaat aanleren of verbeteren, je in één oogopslag de belangrijkste aanwijzingen kunt vinden. De leerlingen gaan dus op zoek naar een representatieve afbeelding van de in te halen vaardigheid en zoeken daar maximaal vijf aanwijzingen bij die de beweging kunnen helpen om vaardiger te worden. Deze aanwijzingen mogen impliciet en expliciet zijn. Deze toevoeging aan de opdracht, het gebruiken van impliciete of expliciete instructie, zorgt voor een verdiepingsslag. De leerlingen leren met het maken van een kijkwijzer niet beter bewegen maar wel over bewegen.



In de uitleg over impliciet en expliciet leren is het maken van een kijkwijzer stap voor stap uitgewerkt met de voorbeeld kijkwijzer 'handstand'. Hierin wordt het verschil tussen impliciete en expliciete instructie is uitgewerkt. Zie ook afbeelding voorbeeldkijkwijzer handstand.

Expliciete aanwijzing

De uitleg over expliciete instructie naar de leerlingen is als volgt: expliciet leren is een beetje een 'ouderwetse' manier van aanwijzingen geven bij het aanleren van een bepaalde beweging (ook wel motorische vaardigheid). Een expliciete aanwijzing is gericht op je lichaam en gaat vaak uit van een 'ideale' of 'perfecte' bewegingsuitvoering. Als je de beweging dan in stukjes knipt krijg je 'bewegingsregeltjes' die samen leiden tot de perfecte beweging. Een voorbeeld van zo'n aanwijzing bij een handstand is: span je spieren. Of: strek je armen.

Impliciete aanwijzing

De uitleg over impliciete instructie naar de leerlingen is als volgt: een impliciete aanwijzing is een aanwijzing die je vertelt wat je moet doen, maar niet hoe je dat moet doen. Daarmee lok je een bepaalde bewegingsuitvoering uit. Als je zo'n aanwijzing hoort, begrijp je eigenlijk meteen wat je moet doen zonder dat het precies uitgelegd wordt. Een heel simpel voorbeeld: spring als een kangeroe. Wedden dat je precies begrijpt wat je moet doen? We noemen hier drie belangrijke manieren van aanwijzingen geven op een impliciete manier:

- Bewegingsgestuurd leren (BL).
- Een analogie (A).
- De externe focus (EF).

Bewegingsgestuurd leren (BL)

Bewegingsgestuurd leren is het zo neerzetten van de materialen, of het gebruik van de ruimte, dat de juiste bewegingsuitvoering wordt gemaakt. Een heel herkenbaar voorbeeld is het volgende: een pion op de kast bij het hurkwendspringen

Zonder aanwijzingen wordt direct duidelijk dat je je benen hoger moet opgooien. Slim, hè? Bij deze vervangende opdrachten hoef je geen aanwijzingen te bedenken die met bewegingsgestuurd leren te maken hebben. Dit is gewoon leuk om te weten.

Een analogie (A)

Een analogie is een soort *vergelijking*. Je hebt al een voorbeeld voorbij zien komen: spring als een kangoeroe. Iedereen weet dat een kangoeroe op twee, en met twee benen tegelijk, springt. Je hebt met deze simpele vergelijking niet echt heel veel woorden nodig om te begrijpen wat je moet doen. De vergelijking, of de analogie, spreekt tot de *verbeelding*, en voilà! Daar heb je een impliciete aanwijzing. Terug naar de handstand. Een voorbeeld van een impliciete aanwijzing bij de handstand is: 'Doe alsof je een plank bent!'. Een plank is recht, dus bij een handstand moet je zo recht mogelijk zijn. Daarom gebruiken we bij vrijlopen ook vaak de analogieën 'driehoekje maken' of 'kom uit de schaduw'.

Een externe focus (EF)

Een externe focus is een punt *buiten jezelf* waar je je aandacht op richt. Dit in tegenstelling tot een expliciete aanwijzing: daarbij focus je juist wel op je eigen lichaam (zie ook expliciete aanwijzing). Doordat je je aandacht richt op een punt buiten jezelf, ben je niet bezig met wat er in je lijf gebeurt. Daardoor houd je meer aandacht over voor de beweging zelf! Dat klinkt misschien wat verwarrend. Hieronder volgen twee voorbeelden (één expliciet, één impliciet) waarbij de aandacht wordt gericht op de spanning in het lichaam en de voeten bij het maken van een handstand:

Expliciete aanwijzing handstand

Strek je tenen.

Impliciete aanwijzing met een externe focus

Probeer met je tenen het plafond aan te tikken!



Foto: Hans Dijkhoff

◀ Hurkwenden

Kader: drie manieren van impliciete instructie uitgelegd aan de leerlingen

Rollen en draaien

Nu de leerlingen weten wat een kijkwijzer is en zij enige achtergrondinformatie hebben gekregen over de verschillende vormen van instructie (aanwijzingen), kunnen zij gericht aan het werk gaan. Zoals beloofd volgt hier een voorbeeldinstructie voor het onderdeel rollen en draaien, uit leerjaar 1:

“Rollen, draaien en duikelen is een algemene vaardigheid. Dat noemen we ook wel een grondvorm van bewegen. De vaardigheid rollen, draaien en duikelen komt in veel sporten terug: turnen (bijvoorbeeld. salto), judo (bijvoorbeeld geworpen worden) of skieën (360° om de lengte-as draaien). Maar ook voetbal en basketbal



◀ Begin van koprollen



▲
Begin van salto
voorover

(bijvoorbeeld om de lengte-as draaien). Bij het maken van een kijkwijzer voor rollen en draaien richt je je op de sport *turnen*, met name de vaardigheid 'over de kop gaan'. Hieronder staan vijf verschillende vaardigheden die uit de turnsport komen en die te maken hebben met 'over de kop

Nu de leerlingen weten wat zij moeten doen en hoe zij dat moeten doen, is het ook fijn als zij weten waar de opdracht op beoordeeld wordt

gaan'. Je gaat binnen deze vijf vaardigheden op zoek naar *overeenkomsten* die ervoor kunnen zorgen dat je deze vaardigheid (over de kop gaan) kunt verbeteren. De vijf vaardigheden over de kop gaan, zijn:

- Koprollen (voorover en achterover)
- Salto (voorover en achterover)
- Koppeltje duikelen in de ringen of touwen (voorover en achterover)
- Borstwaartsom
- Buikdraai

Contact

jen.nuij@gmail.com

Kernwoorden

kijkwijzer, expliciete
aanwijzingen, impliciete
aanwijzingen.

Foto's

Hans Dijkhoff

Opdracht: maak een kijkwijzer waarbij je leert om over de kop te gaan in al deze verschillende situaties waarbij de overeenkomsten goed naar voren komen in maximaal vijf aanwijzingen."

Beoordelingscriteria

Nu de leerlingen weten wat zij moeten doen en hoe zij dat moeten doen, is het ook fijn als zij weten waar de opdracht op beoordeeld wordt. Met behulp van deze criteria wordt een x-aantal punten toegekend aan specifieke onderdelen van de kijkwijzer. Zo krijgt het maken van vijf goede aanwijzingen en het kunnen verantwoorden van deze aanwijzingen meer (maximaal aantal) punten toegekend dan het kiezen van een goede afbeelding. Dat lokt uit dat de leerlingen zich verdiepen in de verschillende vormen van instructie: leren over bewegen.

Criteria kijkwijzer:

Criterium	Max. aantal punt	Aantal punten toegekend
1. Een of twee afbeeldingen met correcte bewegingsuitvoering én bronvermelding.	1 punt	
2. Minimaal 3 en maximaal 5 belangrijke aanwijzingen.	2 punt	
3. Benoemt per aanwijzing of de aanwijzing impliciet of expliciet is.	2 punt	
4. Motiveert waarom voor deze gebruikte aanwijzingen is gekozen.	2 punt	
5. Filmpje/foto van eigen vaardigheid ter ondersteuning van de kijkwijzer.	3 punt	

In de beoordeling kunnen leerlingen ook punten verdienen voor het fotograferen of filmen van de eigen vaardigheid. Daarmee wordt de vertaalslag gemaakt van leren over bewegen naar beter leren bewegen: twee vliegen in één klap!

Tot slot

Deze vervangende opdrachten geven een impressie van ontwikkelingen die wij als vakgroep doormaken. Ze staan uiteraard ter discussie. Hopelijk inspireren ze ook. Opmerkingen en suggesties zijn altijd welkom.

Over de auteur

Jennifer Nuij is docent bewegingsonderwijs, docent BSM, motorische remedial teacher en athletic skills model instructeur (specialist) bij het Damstede Lyceum in Amsterdam. Tevens is zij auteur van *Turnen voor beginnerz* (2016) en *Judo, maar dan anderz* (in press). Jennifer heeft een diepe interesse in motorisch leren en een gezonde leefstijl waarbij zij graag de vertaalslag maakt naar haar leerlingen in het bewegingsonderwijs.