

# Excelleren

## in bovenbouw vo

### Ik ben beter geworden, ik voel mij geweldig!

*In LO 6 en LO 7 hebben twee artikelen gestaan over excelleren in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs: 'Excelleren in LO is voor iedereen' op OSG de Meergronden en 'Excelleren in de praktijk' op Het Vlietland College. Dit artikel beschrijft LO Extra op het Thomas a Kempis College in Zwolle.*

Door: **Marieke Peters**

Vanuit onze doelstelling en vanuit onze achtergrond van de sportiefste school van Nederland hebben wij afgelopen jaren invulling gegeven aan ons LO Extra programma in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs.

#### Doelstelling, motto en leefstijl

Sportief zijn betekent voor ons je talenten ontdekken en ontwikkelen, samenwerken en rekening houden met elkaar. De uitdaging het beste uit jezelf te halen en zo niet alleen te werken aan prestatieverbetering op sportief vlak, maar ook aan je ontwikkeling als persoon en als mens. Sportieve omgang met elkaar is daarmee voor ons een leefstijl, een mensenrecht, het is naast presteren, bouwen aan relaties en het betekent verantwoordelijkheid nemen.

Onze doelstelling is *sportief* leren en excelleren. Dit geven we invulling vanuit de drie pijlers *verbondenheid*, *klasse* en *fit & sportief* (zie figuur 1).

Verbondenheid staat voor ons voor de wijze waarop we binnen de school samen leren en leven. Klasse staat voor dat we veel van onze leerlingen verwachten, maar ook van onszelf. Fit & sportief staat voor het sportieve programma-aanbod en voor de gezonde school en vitale leerlingen en medewerkers.

Ons motto voor het LO Extra programma is dan ook: 'door de passie van jongeren in de school te integreren kunnen talenten zich ontwikkelen en is *sportief* leren en excelleren onze levensstijl'.

#### Programma bovenbouw havo/vwo

Op het Thomas a Kempis college hebben leerlingen uit de bovenbouw havo/vwo een blokkur LO per week.

In het programma wordt er gewerkt in blokken van vier weken, afwisselend een klassenblok en een keuzeblok.

In het klassenblok is de hele klas met eenzelfde activiteit bezig. In het keuzeblok kan er gekozen worden uit meerdere activiteiten, afhankelijk van hoeveel bovenbouwklassen er tegelijk ingeroosterd staan. Zo hebben havo 5a en havo 5b tegelijk les, zijn er twee docenten en een eind stagiaire waardoor er drie keuzemogelijkheden worden aangeboden.

Sinds vorig jaar krijgen leerlingen uit de bovenbouw havo/vwo de opdracht LO Extra. Bij deze opdracht gaat het er om het gevoel van excellent zijn te creëren. Het beste uit jezelf halen en trots kunnen zijn op je behaalde prestatie. De manier waarop leerlingen dit kunnen doen is grotendeels vrij. Er kan gekozen worden uit bewegen verbeteren, bewegen regelen, bewegen en gezondheid of bewegen en maatschappij. Er worden verschillende eisen gesteld. Er moet in tweetallen worden gewerkt, want we vinden het belangrijk dat leerlingen in deze opdracht samenwerken. Leerlingen hoeven niet een zelfde uitdaging te hebben. Wel moeten

ze elkaar kunnen coachen, beoordelen, instrueren en voorzien van feedback. Er staan twintig studielasturen voor deze opdracht, buiten de reguliere lessen LO. Er mag eventueel een blok van vier weken in overleg met de docent gesnipperd worden om deze uren aan de opdracht te besteden. De leerlingen kunnen dus een vrijstelling voor vier lessen krijgen. Als afsluiting presenteren leerlingen de opdracht aan de rest van de klas en de docenten LO. Leerlingen leveren het bewijs voor de opdracht door een presentatie met beeldmateriaal.

#### Uitdaging kiezen

Leerlingen kiezen een uitdaging en beschrijven wat hun ervaringen zijn, wat ze al >>



Figuur 1

Contact: Marieke Peters

[mpeters@thomasakempis.nl](mailto:mpeters@thomasakempis.nl)



FOTOS: THOMAS A KEMPIS



'Snipperen' bij de hockeyvereniging

kunnen en wat ze willen bereiken. Dit kan van alles zijn; trainen voor en het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse, trainer worden bij een jeugdteam, leren down-hill mountain-biken et cetera.

De leerlingen kiezen zelf een uitdaging, we gaan er van uit dat leerlingen hierdoor intrinsiek gemotiveerd zijn om de opdracht te laten slagen. We komen met deze opdracht leerlingen tegemoet in hun behoefte meer keuzevrijheid te willen en vaardigheden te kunnen kiezen die zij willen verbeteren. Hieruit volgt verbondenheid en meer betrokkenheid bij de opdracht.

Vorig schooljaar werd LO Extra geïntroduceerd, met als doel om te kijken wat leerlin-

gen van het project vinden en of het project in de toekomst vervolg moet krijgen. De start verliep voortvarend, leerlingen kwamen met goede ideeën en waren positief gestemd.

De keuzes van de leerlingen waren erg gevarieerd. Wel zien we dat met name het verbeteren van conditie in de vorm van duurtraining

een grote groep leerlingen aanspreekt. Daarnaast richt een groep leerlingen zich op het domein bewegen en regelen. Van het excelleren in het coachen, het worden van een scheidsrechter tot het volgen van een cursus om zelf trainer te kunnen zijn.

### Ervaringen

Uit de pilot van vorig jaar is echter ook gebleken dat niet alle leerlingen even gemotiveerd

waren om deze opdracht met succes uit te voeren. In een enquête hebben wij de leerlingen gevraagd naar hun bevindingen. Dat niet iedereen de opdracht heeft uitgevoerd ligt grotendeels aan het feit dat de opdracht een pilot was (het vrije karakter van de opdracht) en dat wij de leerlingen er weinig op hebben bevestigd en ze in de voortgang van de pilot onvoldoende hebben gevolgd. Het vuurtje aanwakkeren was geen probleem, maar het vuurtje aanhouden wel. Hoe blijven we leerlingen prikkelen om zich met hun uitdaging bezig te houden, hoe kunnen we leerlingen begeleiden in hun proces tot excelleren? De leerlingen zijn over het algemeen wel tevreden over de opdracht maar misten een stukje begeleiding.

Om een vervolg te geven aan het project LO Extra nemen wij als sectie een standpunt in over de volgende facetten:

- wat hebben leerlingen nodig om zelfstandig te functioneren om tot een bepaald doel (opbrengst) te komen?
- hoe kunnen wij het proces van de leerlingen begeleiden en voorzien van feedback?
- aan welke criteria moeten de leerlingen voldoen om de opdracht met een voldoende af te sluiten (beoordelingskader)?
- hoe kunnen we ervoor zorgen dat LO Extra 'leeft' op het Thomas a Kempis College, hoe kunnen we ervoor zorgen dat het een cultuur wordt?
- hoe kan het project bijdragen aan het verwerven/vergroten van vaardigheden die leerlingen nodig hebben in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs?
- hoe kunnen we stilstaan bij de prestaties van de leerlingen, en hoe kunnen we vieren dat een leerling beter is geworden?

Komend schooljaar willen we meer met de leerlingen in gesprek, meer interesse

## Onze doelstelling sportief leren en excelleren



Intrinsiek gemotiveerd



Keuzes van leerlingen



Beter geworden?



en belangstelling tonen. Hierdoor kunnen we leerlingen helpen om een uitdaging op maat te vinden waar ze enthousiast mee aan de slag gaan. Het gaat erom dat ze het echt willen, het belangrijk vinden voor hun ontwikkeling en het leuk vinden. Dan zal de opdracht slagen; leerlingen zullen zich ontwikkelen, wellicht nieuwe talenten ontdekken, excelleren en trots zijn op zichzelf!

### Twee leerlingen aan het woord

Mirko Schokker (leerling havo 5):

“Al jaren heb ik deelgenomen aan de pooltochten (=hike) die jaarlijks georganiseerd werden vanuit de scouting. Zelf was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Een aantal keren had ik er al over nagedacht om deel te nemen aan de vierdaagse van Nijmegen. LO Extra gaf mij het extra duwtje om er concreet werk van te maken en mij, samen met een vriend, op te geven voor de vierdaagse. Aan de hand van een adviesschema op de site van de vierdaagse, zijn wij aan het werk gegaan en hebben we een eigen trainingsschema gemaakt. De opbouw is gestart in januari en hield in dat we twee keer in de maand trinden voor dit geweldige spektakel. De wandeltochten, als training, werden uitgezet aan de hand van de fietsroutes en werden steeds langer. De vierdaagse van Nijmegen is een geweldig evenement. Ik zit er zelfs aan te denken om nog een keer mee te doen. Of het dit jaar gaat lukken weet ik niet omdat ik nu in het examenjaar zit. LO Extra kan een aanvulling zijn op het reguliere programma. Het kan je het extra duwtje in de rug geven om daadwerkelijk actie te ondernemen om datgene te gaan doen wat je in je hoofd hebt zitten!”

Bjorn van Tilborgh (leerling havo 5):

“Al jaren heb ik mijn hart verloren aan het voetbal en ben ik actief als keeper. Voor het vak LO kregen wij een opdracht, LO Extra. Ik was er al snel uit wat ik wilde gaan doen, namelijk een cursus keeperstrainer. Ik had hier al vaker aan gedacht, maar wilde dit nog iets uitstellen.

De cursus heb ik gedaan in Almelo en hield in dat ik vier keer daar naar toe moest om de lessen te volgen. Het was erg interessant omdat je vanuit een andere kijk (trainersblik) naar het voetbal moest kijken. Op zo'n dag kreeg je uitleg, moest je zelf een training geven en kreeg je hier feedback op. Ook moest je binnen je eigen voetbalclub een aantal opdrachten uitvoeren, namelijk: het geven van keeperstrainingen (C-, D- en E-team), het assisteren bij trainingen (C-, D- en E-team) en het maken van een wedstrijd-

### Enquête

Vorig schooljaar heb je de opdracht LO Extra gehad. Wij zijn benieuwd naar wat jullie met deze opdracht hebben gedaan. De motivatie speelt hierbij een belangrijke rol. Wat heeft het gedaan met jou?

Vul hieronder jouw bevindingen in.

- 1 helemaal mee eens
- 2 mee eens
- 3 neutraal
- 4 niet mee eens
- 5 helemaal niet mee eens

Ik ben wel/niet de uitdaging aangegaan (doorhalen wat niet van toepassing is)

Omschrijf kort welke uitdaging je bent aangegaan:

Stellingen/vragen	1	2	3	4	5
Toen ik de opdracht las, werd ik meteen enthousiast					
Toen ik de opdracht las, wist ik goed wat er van me werd verwacht					
Ik vond het makkelijk om een uitdaging te verzinnen					
Ik vond het makkelijk om met deze uitdaging aan de slag te gaan					
Ik vond het leuk om met een zelfgekozen uitdaging aan de slag te gaan					
Ik kon deze uitdaging tot een goed einde brengen (resultaat/doel behaald)					
Ik vond de vrijheid, die ik had om zelf te kiezen, in deze opdracht prettig					
Ik vind het belangrijk dat ik zelf een keuze kan maken hoe ik wil excelleren					
Ik heb de opdracht gedaan omdat ik me anders schuldig voel					
Ik ben trots op het resultaat dat ik heb neergezet					
Ik vind LO-excellent een goede aanvulling op het reguliere LO-programma					

Tips of aanmerkingen om de opdracht te verbeteren:

analyse. Ik heb veel geleerd van deze cursus. Ik kijk nu anders naar de trainingen, heb geleerd hoe ik met kinderen om moet gaan en hoe ik een training moet voorbereiden. Momenteel geef ik op de maandag les aan de D-, E- en F-teams. Ik krijg daar een kleine vergoeding voor, maar dat is niet de belangrijkste reden dat ik het doe. Het is gewoon leuk

om de kinderen iets te leren. Bij de jongste kinderen moet je ervoor zorgen dat het plezier beleven aan het keepen centraal staat. LO Extra betekent voor mij dat je je eigen ding kunt doen en op die manier iets kunt bereiken. Dat je je passie mag verbreden!”

Foto's: Marieke Peters ◀