

# Excelleren

## in LO is voor iedereen

*Naast talentontwikkeling voor de 'happy few', willen we alle leerlingen, ook de minder bewegingsvaardige leerlingen, stimuleren het beste uit zichzelf te halen. Hier wordt een voorbeeld beschreven hoe je dit in de praktijk kunt vormgeven.*

Door: Cindy Didden

In *Lichamelijke Opvoeding 4* worden twee artikelen beschreven over de stand van zaken en mogelijkheden in de bovenbouw. Daaruit komt naar voren dat leerlingen meer keuzevrijheid willen en graag vaardigheden kiezen die zij willen verbeteren, omdat deze hen aanspreken. Hieruit volgt verbondenheid en meer betrokkenheid bij de activiteit. Dat is toch wat wij graag als docent bij alle leerlingen zouden willen zien? Op basis van deze drie basisbehoeften (autonomie, competentie en verbondenheid) heb ik een pilot uitgevoerd bij een vijfde klas vwo. Ik heb gekozen voor een keuzeblok. Ze kregen de volgende opdracht:

1 Maak een keuze uit de volgende domeinen: turnen, atletiek, bewegen op muziek of zelfverdediging.

2 Stel zelf een leerdoel op. Je hebt drie lessen om het vastgestelde leerdoel te halen. Aan de hand van filmbeelden en commentaar laat je zien of je het leerdoel hebt behaald of niet. Mocht je het leerdoel niet hebben behaald, dan moet er in ieder geval vooruitgang zijn geboekt, om een positieve beoordeling te krijgen.

3 Hieronder een aantal voorbeelden om je op weg te helpen:

- turnen: acrogym en tumbling of freerunnen of herhaald trampoline springen
- atletiek: hoogspringen (nieuwe techniek of verbeteren hoogte) of hink-stap-sprong of polsstokhoogspringen
- bewegen op muziek: maak zelf een dans en denk daarbij aan de performance
- zelfverdediging: maak een keus uit boksen of schermen.

4 Tip: kies eerst een domein en maak daarna een keuze binnen het domein en stel je leerdoel op. Gebruik daarvoor je ervaringen binnen de les LO, internet of vraag mij naar nog meer opties. Vraag tevens aan je klasgenoten welke keuze zij maken, zodat je misschien samen een leerdoel kunt opstellen.

### De lessen

Ik heb deze opdracht in november aangekondigd. Dit was ruim voordat het van start zou gaan. De reden hiervoor is dat ik het dan toch nog enigszins kon bijsturen, want het moet in de praktijk ook nog kunnen. Na de kerstvakantie ben ik gestart. De eerste drie lessen stonden in het teken van hoogspringen en hink-stap-springen. De leerlingen die hier niet voor hebben gekozen zijn gaan



volleyballen en badmintonnen. Een voorwaarde was wel dat ik een derde deel van de sporthal kon gebruiken. Daarna stonden drie lessen in het teken van de salto met een halve draai en het boksen. De anderen hebben zich op het vlak van volleybal en badminton verbeterd.

De leerlingen die bezig waren met hun keuze waren goed gemotiveerd. In het begin heb ik ze gewezen op het filmen van hun sprongen om zo genoeg materiaal te verzamelen dat ze voor hun filmpje konden gebruiken. Ook stimuleerde ik ze naar de beelden te kijken, zodat ze zichzelf konden verbeteren. Voor het boksen heeft een leerling de taak van instructrice op zich genomen. Dit deed ze uitstekend en de leerlingen waren gretig.

### Het uitwisselen van filmpjes

De leerlingen namen hun leerproces op met hun eigen mobieltjes, maar ook met de flipcamera die in mijn bezit was. Voor mij werd het een uitdaging om deze te delen met de klas. Ik heb ervoor gekozen om de leerlingen bij mij langs te laten komen met een USB-stick en ze alle filmpjes te geven van hun activiteit. De volgende keer zou ik ervoor kiezen om het via Dropbox uit te wisselen.

### Het eindresultaat

Al voor de deadline werden de eerste filmpjes aangeleverd. De deadline was vier weken na de tweede sessie. Alhoewel het een pilot was, hebben vier leerlingen geen filmpje aangeleverd, op een klas van 27. Ik

moet zeggen dat me dat wel aangenaam heeft verrast, aangezien ze wisten dat het een pilot was. In de weken voor de deadline kwamen de laatste leerlingen druppelsgewijs het filmpje aanleveren. Nadat ik de filmpjes had gezien en ze complimenteerde met het resultaat, straalde menigeen. Ze waren trots op zichzelf en hebben het beste uit zichzelf gehaald.

### Reacties uit de filmpjes

“Leuke lessenreeks boksen, moeten we vaker doen!”

“Ik vond het hink-stap-springen erg leuk om te doen. In het begin ging het best lastig, maar het werd steeds beter. Mijn vooruitgang is in totaal 2,65 meter. Het ging dus veel beter dan ik zelf had gedacht.”

“Aan het begin vroeg ik me eigenlijk af waar ik aan was begonnen, omdat ik niet had verwacht dat ik zo’n vooruitgang zou boeken. Ik was aan het begin al blij als ik net op de mat landde. Ik ben dus erg tevreden met mijn resultaat. Ik had totaal niet verwacht dat ik 6,25 meter ver zou kunnen springen.”

“Ik had nooit verwacht dat ik mijn sprongafstand zo zou kunnen verbeteren, met 1,25 meter. Ik dacht dat ik het hoogstens met een halve meter zou kunnen verbeteren. Ik vond het erg leuk om aan hink-stap-springen te doen. Het was een mooie nieuwe ervaring.”

“Om eerlijk te zijn had ik nooit geweten dat ik een salto met halve draai kon. Maar goed, het begon ook allemaal heel spontaan.”

### De toekomst

Ik zou op grond van deze pilot volgend jaar eraan willen werken dat iedere leerling in de bovenbouw in een activiteit excelleert. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van een verplichte keuzemodule, zodat het binnen de les kan plaatsvinden. Trots zijn op jezelf is hierin zeker mogelijk, iedereen excelleert op zijn niveau. En wie weet draagt dit bij tot meer motivatie binnen de reguliere les LO.

Verder zou het leerproces voor de reguliere LO veel zichtbaarder moeten worden, in de hoop dat dit leerlingen meer motiveert, want je mag toch ook trots zijn als je van een



basis- naar een vervolgniveau gaat? Het gaat in de les LO niet alleen maar om de bewegingsgetalenteerde leerlingen. Zij vinden LO meestal wel leuk. Een gemiddelde leerling (niveau zorg/basis/vervolg of voldoende) zou zich positiever/gemotiveerder moeten voelen om deel te nemen aan LO als hij trots kan aantonen dat hij zich zichtbaar heeft verbeterd. Hoe meer trotse leerlingen op hun eigen niveauverbetering, des te meer leerlingen waarschijnlijk willen volgen. Dat vind ik een mooi streven. Vaak beoordelen we na een aantal weken op basis van wat een leerling op dat moment kan, maar we weten vaak niet wat het beginniveau was. Wat we eigenlijk willen is een goede inzet/betrokkenheid bij een activiteit/leerproces als voorwaarde voor een (voldoende) actieve deelname aan de les LO.

Het vraagt van de docent nog nadrukkelijker aandacht voor het doorgemaakte leerproces in plaats van focus op een absolute norm. Door leerlingen dit voor henzelf zichtbaar te laten maken met filmbeelden snijdt het mes aan twee kanten: ze worden zich bewust van wat ze (kunnen) leren bij LO en ze leren dit zichtbaar te maken. Als dit gelukt is, hebben ze reden om trots te zijn. ◀



Contact:

c.didde@meergronden.nl