

# Het beste uit jezelf halen

*In het artikel 'Trendanalyse in de bovenbouw VO' (Lichamelijke Opvoeding 4 door B. Brouwer en G. van Mossel) is de conclusie getrokken dat LO-docenten leerlingen meer zouden moeten uitdagen om het beste uit zich zelf te halen. Bovendien mogen er duidelijkere eisen worden gesteld in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. In hetzelfde nummer (LO 4) is een artikel verschenen over 'LO Excellent in de bovenbouw' door G. van Mossel en D. Witsiers. Hierin wordt verslag gedaan van een netwerk van scholen dat zich ten doel heeft gesteld dit in de praktijk te brengen. In dit artikel beschrijft een netwerkschool hoe dit er uit kunnen zien in de praktijk.*

**Door: Maarten Massink**

## Motivatie

Leerlingen motiveren en aanzetten tot een extra inspanning is 'core business' van iedere LO-docent. Daarbij zul je rekening moeten houden met de drie algemene basisbehoeften van de (jonge) mens. Dat is volgens de Self Determination Theory (SDT) oftewel de 'zelfdeterminatietheorie' van Deci en Ryan ('Intrinsic motivation and self-determination in human behavior', Deci & Ryan, 1985) de behoefte aan:

- 1 autonomie (keuzevrijheid)
- 2 competentie (vaardigheden aanspreken)
- 3 verbondenheid (samen iets ondernemen, ergens samen voor gaan/staan).

Als aan deze basisbehoeften wordt voldaan raken jongeren gemotiveerd in de les. Maar dit geldt ook voor de docent LO die de les geeft. Deze wil ook in zijn werk keuzevrijheid ervaren en gezien worden als een vakman/-vrouw met (vak)specifieke vaardigheden die hij in een samenwerkingsverband met leerlingen, de vakgroep en andere collega's in school wil inzetten.

Op zich klinkt dit allemaal heel logisch maar hoe breng je dit in de praktijk? Hoe geef je leerlingen keuzevrijheid als ze allemaal (of veel leerlingen) wat anders willen? Of als je ruimte of materiaal beperkt is, of je eigen expertise/kennis is niet toereikend om de

leerlingen (inhoudelijk) verder te begeleiden. De beperkingen van de praktijk van alle dag doen je beseffen dat je niet altijd alle drie basisbehoeften tot 'self determination' bij jezelf en bij anderen (leerlingen) kunt realiseren. Je kunt er wel naar streven in het besef dat je waarschijnlijk moeilijk aan alle drie basisbehoeften van alle leerlingen kan toekomen. De meeste leerlingen begrijpen dat ook. Soms onmiddellijk, soms na uitleg. Door ze bijvoorbeeld zelf iets te laten organiseren of uit te laten voeren met de klas ervaren ze zelf dat je niet ieders wensen kan bedienen. Op weg naar intrinsieke motivatie (ik doe mee omdat ik het wil) moet je soms starten met de (om)weg van extrinsieke motivatie (ik doe mee omdat het moet/ ik iets moet inleveren/ ik iets moet laten zien/ ik erop wordt beoordeeld/ et cetera).

## Op weg naar intrinsieke motivatie

Het aardige van de Self Determination Theory is dat via de extrinsieke motivatie vijf stappen zichtbaar worden gemaakt op weg naar intrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie krijgt als opstap een belangrijke betekenis. Extrinsieke motivatie is altijd nog beter dan amotivatie (= geen motivatie). In het vorige artikel werden de stappen genoemd die ik met uitspraken uit de praktijk wil illu-

streren. De te onderscheiden stappen zijn:

- 1 Extrinsieke regulatie; de leerling doet mee omdat de docent het zegt. Uitspraken van de docent: 'als je meedoet dan ....  
...kan ik je een boordeling geven voor deze activiteit  
...kan ik starten met spelen en is de groep compleet  
...kan ik zien dat je zelfstandig kan werken, of kan samenwerken met een groepje.
- 2 Geïntrojecteerde regulatie; de leerling doet mee omdat hij geen uitzondering wil zijn. in de klas. Hij wil niet opvallen. Uitspraken van de docent: 'als je meedoet dan ...  
...ben je geen uitzondering in de klas  
...hoor je bij groep  
...kun je jezelf verbeteren.
- 3 Geïdentificeerde regulatie; de leerling doet mee omdat hij net zo wil worden als een voorbeeld dat aantrekkelijk is. Hij streeft een gekozen voorbeeld na. Uitspraken van de docent: 'als je meedoet dan...  
...kun je het niveau halen van het door jou gekozen voorbeeld dat je wilt halen (leerling/docent/sportman)  
...kun je net zo goed worden als de door jou gekozen niveauiduiding

...ben je weer een stapje dichtbij de door jou gekozen uitvoering gekomen.

- 4 Geïntegreerde regulatie; de leerling doet mee omdat hij de activiteit belangrijk vindt voor zichzelf en zijn persoonlijke ontwikkeling. De docent hoeft de leerling niet meer te motiveren met uitspraken. De activiteit draagt bij aan zelfontplooiing van de leerling op korte en/of langere termijn. De leerling voelt dit zelf aan. Het uitvoeren en/of beter worden in de activiteit is een belangrijke waarde op zichzelf voor de leerling. De docent kan achteraf aan de leerling vragen waarom hij de activiteit leuk vindt/belangrijk vindt om te doen:

... wat heb je geleerd van deze activiteit?  
...waarom heb je voor deze activiteit gekozen?

...wil je iets met deze activiteit gaan doen in de toekomst?

Het navragen bij leerlingen kan leiden tot bewustwording van de waarde van de activiteit voor de leerling.

- 5 Intrinsieke regulatie; de leerling doet mee omdat hij de activiteit plezierig vindt om te doen en past bij zijn persoon. Hij kan ervan genieten en haalt er voldoening uit. Vragen van de docent die dit bewust maken:

...wat vind je plezierig aan deze activiteit?

...waar haal je voldoening uit?

...waar geniet je van?

Het ligt voor de hand de vijfde stap na te streven maar het is zeker niet zo dat je daar met alle leerlingen bij alle activiteiten terecht komt of zou moeten komen. Je zult (soms/regelmatig?) in voorgaande stappen moeten terugtreden en een ander type motivatie aanboren. Misschien blijf je daar met sommige leerlingen wel in hangen. Want streven naar intrinsieke motivatie betekent niet dat je daar met alle leerlingen terecht komt. Het streven is wel een goede

Contact:

[m.massink1@upcmail.nl](mailto:m.massink1@upcmail.nl)



Foto 1: Extrinsiek, intrinsiek of niet gemotiveerd



Foto 2: gemotiveerd... om het hoogste te springen

zaak. Het is goed te realiseren dat een leerling bereid is meer energie in de les te stoppen vanuit een geïntegreerde regulatie die leidt tot autonome (intrinsieke) motivatie.

### Wat drijft de leerlingen?

Hoe stimuleer je leerlingen nu tot geïntegreerde regulatie. Hoe bevorder je de motivatie? Door met leerlingen te praten over wat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn. Weet je van al je leerlingen wat ze doen aan (sportieve?) activiteiten binnen en buiten school? Vraag leerlingen in de les maar ook buiten de les om wat ze doen en wat ze leuk

vinden. Dit levert soms aardige verrassingen op. Deze kennis/vaardigheden willen ze vaak graag delen en kun je benutten in de les LO, bijvoorbeeld door ze aan elkaar (een deel van de) les te laten geven. Leerlingen vinden het meestal leuk als je belangstelling toont voor hun activiteiten na school (ook buiten sport en bewegen om).

### Handreiking voor het motiveren van leerlingen

Deze kennis over leerlingen door de natuurlijke (maar ook professionele) belangstelling voor leerlingen is de basis. In de handreiking



Foto 3: externe of geïntrojecteerde regulatie



Foto 4: Geïdentificeerde regulatie

‘Leerlingen motiveren: een onderzoek naar de rol van leraren’ (Hans Schuit, Iris de Vrieze, Peter Slegers van het Ruud de Moor centrum van de open universiteit, 2011) worden vijf handreikingen gegeven. Deze wil ik gebruiken voor het slaan van bruggen naar de praktijk.

### 1 Procesgeoriënteerde instructie

Stel je op de hoogte van het leervermogen van leerlingen en houd de vorderingen bij. Dat betekent in de praktijk dat je systematisch bijhoudt wat het niveau van deelname is van leerlingen. Zowel op het gebied van ‘bewegen verbeteren’ als op het gebied van ‘bewegen regelen’. Het *Basisdocument onderbouw VO* kan inzicht geven in kwaliteitsduiding en haalbaarheid van niveaus. Het volgen (registreren en noteren) van de deelnameniveaus kan leerlingen stimuleren/motiveren. Dit monitoren van vorderingen is een aspect van procesgeoriënteerde instructie. Het draagt bij aan een belangrijker gevolg hiervan: de zelfregulatie van de leerlingen, het zelf kiezen van opdrachten en het zelf plannen en organiseren van leeractiviteiten (zie het onderzoeksrapport). Het draagt bij aan de autonomie van leerlingen.

### 2 Differentiatie

Daag ze uit in de zone van de naaste ontwikkeling (Vygotsky). Als leerlingen weten wat hun deelnameniveau is en de volgende stap is duidelijk stimuleert ze dat tot verbetering als deze stap ook haalbaar is. Voorkom daarbij negatief etiketteren en benoem alleen de positieve kwaliteiten. Dit bevordert hun gevoel van competentie.

### 3 Verbinden met de leefwereld

Uit gesprekken met leerlingen blijkt waar ze goed in zijn of wat hun interesse heeft. Als je dat noteert (leerlingvolgsysteem=LVS) kun je daar later op terugkomen en gebruiken in je lessen. Maar het toont ook aan leerlingen dat je hiervoor interesse hebt. Zodra ze van sport (club) veranderen kunnen ze dat aan jou doorgeven en hierin een historie opbouwen. Stel vragen aan ze. Wat doe je? Hoe vaak train je? Hoe doen jullie dat? Hoeveel uur is dat in de week? Doe je competitie? Kun je iets daarvan ook in de LO-les doen? Hoe zou je dat willen doen? Soms zijn er momenten in de les waarin je tijd hebt leerlingen zulke vragen te stellen of in te laten vullen op een formulier voor een LVS. Dit draagt bij aan de autonomie van de leerlingen maar ook aan

de verbondenheid en relatie docent-leerling bij echte interesse van de docent.

### 4 Coöperatief leren

Samenwerken is gemeengoed in de les LO. Maar maken we het ook expliciet? Besteden we er zodanig aandacht aan dat leerlingen hierin ook een ontwikkeling (ontwikkellijn) herkennen? Wordt het belangrijk gemaakt en geëvalueerd? Er zijn veel kansen in ons vak voor samenwerkend leren. Niet alleen door het spelen in een team. Maar ook met elkaar een veld opzetten, oefeningen onderhouden en aanpassen waar nodig. En het spelen van rollen van beoordelaar en coach tot scheidsrechter en instructeur. Met sommige rollen hebben leerlingen meer affiniteit. Kunnen en mogen ze hierin ook excelleren in de LO-les? Hierin ligt de mogelijkheid tot verbondenheid met medeleerlingen, één van de zelfdeterminatiebehoeften.

### 5 Docent als lerende professional

Dit vraagt een continu bevragen van jezelf over je eigen praktijk, maar ook aan leerlingen en collega's binnen- en buitenschools. Deze feedback is geen kritiek op je lesgeven maar een noodzakelijk onderdeel voor het

levendig houden van je eigen praktijk en ontwikkeling. Het gaat om 'een leven lang leren' waarbij je stelselmatig voortbouwt op voorgaande ervaringen maar ook bereid bent weer opnieuw te leren als de situatie daar om vraagt. Geen klas (of leerling) is dezelfde, al zijn er gelukkig ook veel overeenkomsten. Het is een goede zaak in je vakgroep met collega's de eigen praktijk te bespreken en misschien zelfs elkaars lessen te bezoeken (collegiale visitatie).

### Eisen stellen

Leerlingen uitdagen en keuzes geven, geeft vrijheid aan leerlingen zodat ze het beste uit zichzelf gaan halen. Dat is de betekenis van excelleren. Aan de andere kant geeft de roep meer eisen te stellen meer binding aan regels van kwaliteit en kwaliteitsmeting. Binnen BSM en LO2 leidt dit tot het opstellen en publiceren van voorbeeldopgaven voor schoolexamens. Hierin worden duidelijke richtlijnen gegeven hoe de kwaliteit van de deelname te duiden en te verbinden aan een cijfer. Aan de ene kant is er de roep om vrijheid in het kiezen van activiteiten waar leerlingen binding mee hebben, en aan de andere kant zien we het omschrijven van standaard situaties waarin kwaliteit gemeten kan worden en waarbij volgens examenprogramma omschreven onderdelen worden getoetst. Dit geeft een vreemd soort spanningsveld. Bij LO2 (vmbo) en BSM (havo/vwo) kiezen leerlingen voor LO als examenvak en kun je vasthouden aan bepaalde eisen van bekwaamheid. Als je dat van tevoren beschrijft weten leerlingen waar ze voor kiezen en waar ze aan moeten voldoen.

Bij LO, het verplichte onderdeel van LO, komen leerlingen in de les of ze er voor kiezen of niet. Hier zul je anders omgaan met het 'excelleren' dan in LO2 en BSM.

Ik wil hierbij een onderscheid gaan maken tussen:

- 1 excelleren
- 2 exclusief
- 3 extra actief zijn.

### Excelleren

Bij excelleren gaat het om neerzetten van een eigen prestatie en daarbij boven jezelf uitstijgen. Je neemt jezelf de maat. Je gaat uit van wat je al kan en van daaruit probeer je vorderingen te maken. Je vindt het leuk om polsstokhoogspringen te leren. In de onderbouw heb je kennisgemaakt met pols-

stokverspringen. In de bovenbouw word je uitgedaagd nu verder te gaan met polsstokhoogspringen. In een programma van vier weken ga je hiermee aan de slag met een groepje dat hier voor kiest uit het programma met het atletiekonderdeel 'springen'. Je maakt filmopnamen van het beginniveau. Samen met de docent en met hulp van lesbrieven of beelden van het internet of voorbeelden uit boeken werk je hier de komende weken aan en je neemt vorderingen op met de camera. Na vier weken monteer je een filmpje met opnamen van je beginniveau, je vorderingen en je eindniveau. Met kort commentaar geef je jouw bevindingen weer over het leerresultaat en de leerweg er naartoe. Het gaat om het persoonlijke resultaat en de persoonlijke verbetering. Van één meter in de eerste keer (beginniveau) naar twee meter hoog in vier weken tijd! Iets om trots op te zijn. Dit kun je vastleggen in een persoonlijk digitaal (s)portfolio. Hierbij is de opdracht: van iedere leerling wil ik dit jaar (minimaal) een filmpje van maximaal vier minuten van een onderdeel of activiteit waar je trots op bent.

### Exclusief

Hier gaat het om deelnemen boven de standaard uitvoering. Dit kan zijn een beweegactiviteit. Je zit op hockey. Binnen de klas maak je jouw expertise tot nut door (een deel van) de les hockeytraining te geven. Op school neem je deel aan het schoolteam en de interscolaire hockeytoernooien. Maar het kan ook bij een regelactiviteit. Bijvoorbeeld op school help je mee met het organiseren van een hockeytoernooi. Je kunt je verdienstelijk maken als organisator, als scheidsrechter of als coach van een hockeyteam.

Maar misschien heb je veel aanleg voor het spelen van de rol van scheidsrechter bij softbal. Je stijgt daarbij boven de klas uit en je bent in staat om op schooltoernooien leiding te geven op een veld. En bij interscolaire toernooien ga jij mee als scheidsrechter.

### Extra actief

Je toont je extra actief in activiteiten buiten school. Op allerlei sportieve evenementen buiten school om ben jij actief. Je doet mee aan de sponsorhardloopwedstrijd bij jou in de buurt. Maar ook met de zwemvierdaagse ben je actief. Bij het buurtvolleybaltoernooi doe je mee en in het buurtthuiswerk help je mee een skateboardwedstrijd te organiseren voor jongeren. Zonder dat je ergens heel

goed in bent ben je wel op verschillende fronten actief.

### Het beste uit jezelf; drie manieren

Als het gaat om leerlingen te stimuleren tot excelleren dan zou ik willen pleiten voor één van deze drie vormen. Dat kan zijn excelleren maar het kan ook betekenen exclusief zijn of extra actief zijn. Soms gaan deze drie ook samen: een leerling die in de LO-les niet alleen boven zichzelf uitsteekt, maar ook exclusief is en extra actief door ook buiten school zijn activiteit uit te voeren of te organiseren. Dit kun je vastleggen in een persoonlijk digitaal (s)portfolio. Hierbij is de opdracht: 'van iedere leerling wil ik dit jaar (minimaal) één filmpje van maximaal vier minuten van een onderdeel of activiteit waar je trots op bent'. Het gebruik van mobiele telefoontjes en filmopnamen maken in de les wordt ineens een zinvolle activiteit in plaats van een stiekeme actie. Het thuis bewerken van filmopnamen levert hele creatieve oplossingen op en gebruik van ICT-vaardigheden die leerlingen allang hebben of van elkaar kunnen leren.

Iedere leerling kan in de reguliere LO-les een activiteit kiezen waarin hij wil excelleren. Het exclusief zijn vraagt intensievere training en/of een uitzonderlijk talent. Extra actief zijn buiten school om vraagt meer tijdsinvestering van leerlingen dan de reguliere LO-les. Deze drie vormen van uitdagen kunnen we stimuleren bij leerlingen in en rondom de les LO als het gaat om het beste uit jezelf te halen. Met als uitdagende vraag: 'waar ben je trots op?' Het is een uitdaging voor docenten LO op deze wijze leerlingen te stimuleren het beste uit zichzelf te halen. Dat dit ook geldt voor de docent LO zelf maakt de gezamenlijke inspanning nog interessanter.

Gebruikte artikelen:

- Aelterman, N., e.a. (2011). *Interpersoonlijke vaardigheden. De rol van motivatie binnen de les Lichamelijke Opvoeding*. Universiteit Gent.
- Mossel van, G., Witsiers D (2012). 'LO Excellent in de bovenbouw VO.', *Lichamelijke Opvoeding*.4, Zeist.
- Schuit, H., de Vrieze, I., Slegers, P. (2012). *Leerlingen motiveren: een onderzoek naar de rol van leraren*. Heerlen: Open Universiteit, Ruud de Moor Centrum. ◀■