

LO Excellent in bovenbouw VO

Met de invoering van de tweede fase en de invoering van het vmbo heeft lichamelijke opvoeding in de bovenbouw extra aandacht gekregen. Vakgroepen hebben het programma voor LO aangepast aan de eisen en eindtermen voor LO in de bovenbouw. Na de introductie van LO2 en BSM lijkt het er echter op dat het stil is geworden rondom het gemeenschappelijke vak. SLO heeft daarom het initiatief genomen tot twee netwerken 'LO Excellent in bovenbouw VO'. Met deze netwerken willen we LO in de bovenbouw een kwaliteitsimpuls geven.

Door: Ger van Mossel en Dennis Witsiers

LO in de bovenbouw

De afgelopen jaren is het heel stil geweest rond het vak lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van vmbo en havo/vwo, alle aandacht concentreerde zich op LO2 en BSM. Heeft LO in de bovenbouw zich in alle rust verder ontwikkeld of hebben de ontwikkelingen stilgestaan? Wordt het examenprogramma LO met veel elan uitgevoerd en zijn docenten en leerlingen er tevreden over of juist niet?

SLO deed in 2010/2011 onderzoek naar hoe het er voor staat met het vak lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. De resultaten van dit onderzoek zijn beschreven in het artikel 'Trendanalyse LO in bovenbouw VO' op pagina 48 van dit nummer. Er zijn successen te vieren, maar er valt volgens de bevroegde docenten ook nog veel te verbeteren. Het hele rapport is te lezen op www.bewegingsonderwijs.slo.nl.

De deelnemende docenten hebben aangegeven dat zij leerlingen graag meer invloed willen geven op de inhoud van de lessen LO en dat zij hen meer willen uitdagen om het beste uit zichzelf te halen. Om dat te bereiken mogen er, volgens geraadpleegde experts, best hogere eisen aan de leerlingen worden gesteld dan nu soms het geval lijkt te zijn. In een docentennetwerk is een discussie gestart over manieren om alle leerlingen bij LO meer te laten excelleren, die een structureel vervolg verdient. Bij voorkeur in een samenwerking tussen SLO, lerarenopleidingen en KVLO.

In 2010 is SLO in het docentennetwerk 'Opbrengstgericht werken bij LO in de tweede fase' in Noord-Nederland aan de slag gegaan met het ontwikkelen van praktische vernieuwingsvoorstellen onder de titel 'LO Excellent in bovenbouw VO'. Deze voorstellen hebben tot doel leerlingen meer uit te dagen om het beste uit zichzelf te halen. Op 1 maart 2012 is er in Zuid-Nederland een tweede netwerk bijgekomen.

Self Determination Theory (SDT)

De workshop LO Excellent in bovenbouw VO van 20 januari was gebaseerd op het hierboven beschreven onderzoek dat uitging van de Self Determination Theory (SDT) van Deci en Ryan (1985, 2000, 2002). SDT is een wetenschappelijk onderbouwde theorie over motivatie en vormt een bruikbaar kader om de motivatie van jongeren te onderzoeken. Uitgangspunt van deze theorie is dat elk mens drie basisbehoeften heeft:

- 1 de behoefte aan autonomie (het gevoel van keuzevrijheid)
 - 2 de behoefte zich competent te voelen en
 - 3 de behoefte aan verbondenheid met een groep en/of een individu.
- Door een grote mate van autonomie, competentie en verbondenheid wordt bewerkstelligd dat leerlingen meer intrinsiek gemotiveerd zijn. De mate waarin deze behoeften vervuld worden, bepaalt de mate waarin een persoon *self determined* is, ofwel de mate waarin een persoon het gevoel heeft zelf de controle over zijn keuzes te hebben. De SDT maakt onderscheid tussen verschillende vormen van motivatie, op een continuüm van amotivatie (demotivatie), via extrinsieke motivatie tot intrinsieke motivatie (zie figuur 1).

Wanneer leerlingen elke vorm van motivatie ontberen of wanneer ze bewegen en sport nutteloos vinden, spreekt men van amotivatie of demotivatie. Bij intrinsieke motivatie ('willen') voeren leerlingen de activiteit uit, omdat ze deze interessant en plezierig vinden. Intrinsiek gemotiveerd gedrag wordt beschouwd als het prototype van autonoom, zelfbepalend en vrijwillig functioneren. Bij extrinsieke motivatie ('moeten'), de derde vorm van motivatie, hebben leerlingen een externe stimulus nodig om te bewegen. Deci & Ryan (2000) onderscheiden drie verschillende soorten extrinsieke motivatie.

- 1 Externe regulatie, extrinsieke regulatie of externe verplichting verwijst naar gedrag om beloningen te krijgen of straffen te voorkomen.
- 2 Men spreekt van geïntrojecteerde regulatie of interne verplichting wanneer iemand schuld- of schaamtegevoelens wil vermijden. De leerling ziet dan geen persoonlijke voordelen in het volgen van de les LO.
- 3 Bij geïdentificeerde regulatie of persoonlijk belang is een bepaald gedrag voor de persoon relevant. De leerling identificeert zich met het persoonlijk belang of de waarde van het gedrag (Aelterman et al., 2011). Dit is al enigszins een vorm van autonomie binnen de extrinsieke motivatie. De leerling ziet wel in dat bewegen goed is, maar zijn beweegredenen zijn nog puur persoonlijk. De leerling ziet het nut en het belang in van bewegen, maar zonder er diepere motieven voor te hebben. Hierdoor deelt de geïdentificeerde regulatie kwaliteiten met intrinsieke motivatie maar wordt wel nog als extrinsiek geclassificeerd, omdat de doelen die de leerlingen willen bereiken, nog steeds buiten hen zelf liggen.

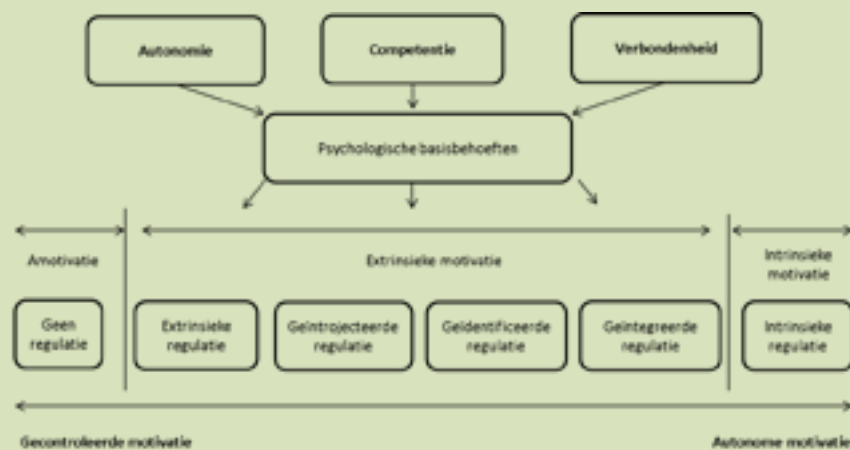
Volgens Deci & Ryan (2002) is internaliseren van gedrag het zich eigen maken van de waarde van een bepaald gedrag. Internalisatie is een verinnerlijgingsproces, waarbij een leerling begrijpt waarom het volgen van de lessen LO voor hem persoonlijk zinvol is. Daardoor zal hij uit zichzelf meer energie in de lessen stoppen en er actief aan deelnemen om een bepaald doel, dat hij zelf belangrijk vindt, te bereiken. Intrinsieke motivatie en geïdentificeerde regulatie vormen de basis voor autonome of zelf gedetermineerde motivatie (Deci en Ryan, 2000). Bij intrinsieke of autonome motivatie kiezen leerlingen zelf voor hun gedrag en nemen ze persoonlijke verantwoordelijkheid voor hun leerproces. Ze willen leren en doen dingen met en om de juiste, dieperliggende reden. De meest optimale vorm van motivatie wordt bereikt als voldaan wordt aan de drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007; Aelterman et al., 2011, zie figuur 1).

Minder autonoom gemotiveerde leerlingen leveren minder goede prestaties (Boiché et al., 2008) en hebben minder concentratie en plezier tijdens de les LO (Ntoumanis, 2009) dan intrinsiek gemotiveerde leerlingen. Onderzoek toont ook aan dat er een positieve relatie is tussen de kwaliteit van motivatie van leerlingen in het voortgezet onderwijs voor LO en de mate waarin zij actief zijn buiten de les (Hagger, 2003; Haerens et al., in druk). Een belangrijke constatering, omdat we veel belang hechten aan het (meer) bekwaam maken van jongeren steeds vanuit een pedagogisch perspectief voor deelname aan sport en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl.

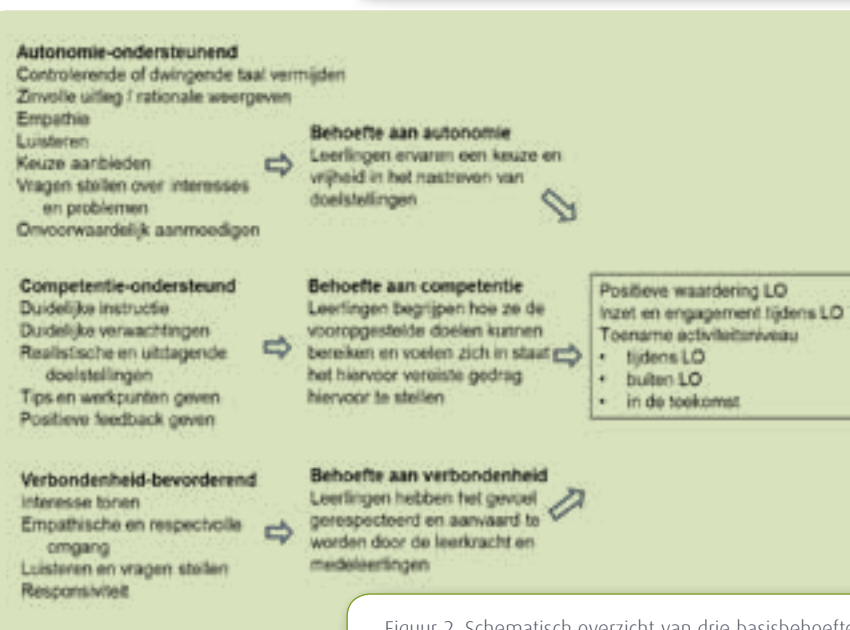
Transfer naar LO in de bovenbouw: LO Excellent

Uitgaande van het schematische overzicht van Aelterman et al. (2011; zie figuur 2) streven we er met 'LO Excellent' naar de drie psychologische basisbehoeften, autonomie, competentie en verbondenheid te bevorderen om de motivatie van de leerlingen te verhogen. Dit betekent bijvoorbeeld dat we onze leerlingen meer keuzevrijheden willen geven en ze onder andere datgene laten doen waar ze goed in zijn. Dit betekent niet dat we leerlingen alleen laten doen wat ze leuk vinden, maar wel dat ze binnen het programma gelegenheid krijgen te excelleren. Ze kunnen laten zien waar ze goed in zijn, wat zal leiden tot succesbelevingen. Meer autonomie en succesbelevingen zullen weer leiden tot grotere motivatie (Deci & Ryan, 2000). Enkele voorbeelden om dit te illustreren. Niet de docent maar meisjes die al jaren dansen, leren een dansje aan de rest van de klas. Nu gebeurt dit vaak nog vrijblijvend, maar met LO Excellent kun je hieraan eisen stellen. Denk ook aan het stellen van eigen leerdoelen zoals het lopen van de halve marathon, het leren van een zelfgekozen freerunning-trick of het organiseren van een sportdag op een basisschool. We streven ernaar, binnen het programma, de verschillende kwaliteiten van leerlingen te benutten en te waarderen met als doel de motivatie van leerlingen te maximaliseren.

Vanuit SLO en KVLO willen we de in gang gezette ontwikkeling graag verder vormgeven. Inmiddels zijn er twee netwerken LO Excellent in



Figuur 1. Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2007)



Figuur 2. Schematisch overzicht van drie basisbehoeften binnen de les LO (naar Aelterman et al., 2011)

bovenbouw VO in Noord- en Zuid-Nederland. Beide netwerken komen vier keer per jaar bij elkaar. Doel van de netwerkbijeenkomsten is om een gefundeerde kwaliteitsimpuls te geven aan het LO-onderwijs op de eigen school. We richten ons vooral op wat de leerlingen beweegt en hoe we ze kunnen uitdagen om gemotiveerd deel te nemen aan de lessen LO. Daarnaast willen we leerlingen gelegenheid en ruimte geven om hun expertise te gebruiken tijdens de lessen. Hoe dit wordt ingevuld, is aan de netwerken. Samen met collega's doe je in een netwerk inspiratie op en leer je van elkaars expertise, ideeën en ervaringen.

Aanmelden voor het netwerk LO Excellent in bovenbouw VO Zuid of Noord kan via alien.zonnenberg@kvlo.nl of via de onderstaande mail-adressen. Tijdens de studiedag op de Hogeschool Arnhem-Nijmegen (HAN) in Nijmegen op 7 juni 2012 wordt voor geïnteresseerden de workshop LO Excellent opnieuw aangeboden. Dit artikel is gebaseerd op een workshop die is verzorgd op de Thomas Oriëntatie dag van 20 januari 2012. Je kunt de geraadpleegde bronnen opvragen bij de KVLO-redactie.

Ger van Mossel (netwerk Noord-Nederland) is leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs & sport bij SLO
 Dennis Witsiers (netwerk Zuid-Nederland) is docent Beweging Agogische Wetenschappen aan Fontys Sporthogeschool

Contact:
 d.witsiers@fontys.nl
 g.vanmossel@slo.nl