

Bij modern bewegingsonderwijs wordt.....

bewogen!

Een praktijkartikel over het intensiveren van de les LO

Waarschijnlijk zit het met de intensiteit van je gymlessen wel goed. Je bent immers afgestudeerd en inmiddels een ervaren docent. Toch blijkt uit het in 2009 uitgevoerde nationale onderzoek naar de intensiteit van de lessen bewegingsonderwijs (Slingerland, 2010) dat slechts een minderheid van de docenten moeite deed om de lessen intensiever te maken. Hoe kan dat toch?

Door: Menno Slingerland

HANS DIJKHOFF

Werken in groepen
intensiveert

Turven

Jaren geleden, tijdens een van mijn eigen stages, gaf ik als tweedejaars ALO-student een klassikale les steunspringen aan een 2havo klas: standaardgymzaal, 27 leerlingen, twee sprongsituaties. Mijn stagebegeleider had zich (bewust) niet bemoeid met de lesvoorbereiding. Wat ik op dat moment niet wist, was dat hij wel ondertussen aan de kant ijverig aan het turven was hoe-veel sprongen twee door hem willekeurig uitgekozen leerlingen uit die klas maakten tijdens dat veertig minuten durende deel van de les. Tijdens de evaluatie na afloop van de les kwam uiteraard de vraag of ik wist hoeveel sprongen elke leerling ongeveer had gemaakt. Ondanks dat ik eigenlijk geen idee had (ik was veel te druk geweest met andere zaken: vangen, aanwijzingen geven, orde houden) noemde ik een ambitieus getal, 'zeker vijftientig', zei ik dapper. Zonder met zijn ogen te knippen en met een flauw glimlachje zei mijn stagedocent 'bijna goed'. Het bleken er slechts twaalf te zijn...

Intensiteit

Misschien vinden sommige gymleraren de intensiteit van de gymles niet heel erg belangrijk en geven ze de voorrang aan allerhande andere doelen... Dat kan en dat mag ook. Bovendien, we zijn in Nederland nu toch zo langzamerhand wel afgestapt van het biologisch georiënteerd vakconcept waarin bewegingsonderwijs slechts middel was om het lichaam te vormen en te sterken. Uiteraard klopt dat en dit artikel is dan ook zeker geen pleidooi voor een terugkeer naar het verleden. Toch is er wel een aantal redenen aan te voeren om de intensiteit van je lessen eens kritisch tegen het licht te houden.

- 1 Van stilstaan is nog nooit iemand beter gaan bewegen: leerlingen beter leren bewegen lukt alleen door ze veel te laten bewegen.
- 2 De leerlingenmotivatie in de les neemt toe wanneer de bewegingsintensiteit in de les toeneemt. Een tamelijk logische gedachte, leerlingen komen immers naar de les bewegingsonderwijs om te bewegen en niet om aan de kant te zitten, lang in een wachtrij te staan of om naar een monoloog van de docent te luisteren.
- 3 Voor een aanzienlijke groep leerlingen in het PO en VO is de les bewegingsonderwijs op dit moment een van de weinige (en soms zelfs het enige) beweegmomenten in de week.

Intensiveringstoolbox

Algemeen

Probeer de ingeroosterde lestijd ook daadwerkelijk beweegtijd te laten zijn. Er gaat gemiddeld zo'n 20(!) minuten aan netto lestijd verloren per les door omkleden en het verplaatsen naar de gymzaal/sporthal van de leerlingen. Door het maken van duidelijke afspraken met leerlingen en docenten/groepsleerkrachten zou je deze tijd tot een minimum kunnen beperken. In het PO is de ene klas vaak al omgekleed en wordt de volgende klas opgehaald. In het VO kun je misschien afspraken maken met klassen die les hebben na een pauze om iets eerder te gaan omkleden. Wijs bij het overtuigen van de betrokkenen op het belang van het vak, wellicht kunnen de argumenten in dit artikel daarbij helpen!

Leerinhoud

- Vermijd teveel technische oefeningen en wanneer er toch technisch geoefend wordt zoek dan naar een organisatievorm waarbij veel bewogen wordt en geen enkele leerling stilstaat. Denk bij voorkeur vanuit het spel, niet vanuit de techniek.
- Vermijd (eliminatie)spelen die leiden tot inactiviteit: laat bij een tikspel leerlingen niet op de bank zitten maar geef ze een opdracht waardoor ze altijd weer kunnen terugkeren in het spel.

Didactische werkvormen

- Voorkom een teveel aan competitieve (oefen)spelvormen in de les, dit heeft vaak een negatief effect op de competentiegevoelens van de minder bewegingsvaardige leerlingen en zo indirect een effect op actieve deelname aan de activiteit.
- Zoek per activiteit naar geschikte differentiatiemogelijkheden zodat elke leerling succesvol kan zijn op zijn of haar niveau.
- Gebruik, indien voorhanden, meer materiaal.
- Ontwikkel zelfstandigheid bij uw leerlingen zodat ze bepaalde activiteiten zelf kunnen reguleren. Dit vergemakkelijkt het werken in twee of meer vakken en vergroot de mogelijkheden tot het geven van nevenopdrachten.

Instructie

- Met een korte, effectieve instructie blijft er uiteraard meer beweegtijd over voor de leerlingen: elke minuut die je als docent aan het woord bent bewegen de leerlingen een minuut minder.
- Plan van tevoren wat je als docent wilt zeggen, ook ten aanzien van technische en tactische aanwijzingen voor zover dat mogelijk is.
- Klassikale opmerkingen over techniek of tactiek hebben zelden betrekking op alle leerlingen. Neem liever een leerling, een groepje of een team apart zodat de rest van de klas kan doorspelen.
- Houdt interacties met leerlingen kort en duidelijk.
- Er zijn aanwijzingen dat positieve feedback stimulerend werkt op de intensiteit van bewegen bij leerlingen.

Organisatie

- Voorkom ingewikkelde lesorganisaties, veranderen van lesorganisatie kan zeer tijdrovend zijn. Zorg bijvoorbeeld voor een groepsindeling voor de gehele les (die eventueel ook nog te splitsen of samen te voegen is later in de les).
- Laat leerlingen niet zelf groepen kiezen.
- Beperk het verschil tussen bruto en netto beweegtijd: laat leerlingen zich snel omkleden, zorg dat eventueel transport naar een gymzaal vlot verloopt en niet afgaat van de netto beweegtijd. Is het terecht dat transport naar de gymzaal en omkleden afgaat van de geroosterde tijd voor bewegingsonderwijs?
- Plan het klaarzetten van materiaal en gebruik leerlingen hierbij (ook geblesseerde leerlingen voor zover mogelijk). Voorbeeld: roulatiesysteem met zes vaste helpers per maand die iets eerder naar de les komen.
- Reduceer het aantal leerlingen per groep/team.
- Beperk lange wachttijden bij oefeningen en zorg voor nevenopdrachten voor wachtende leerlingen.
- Pas de grootte van het speelveld aan.

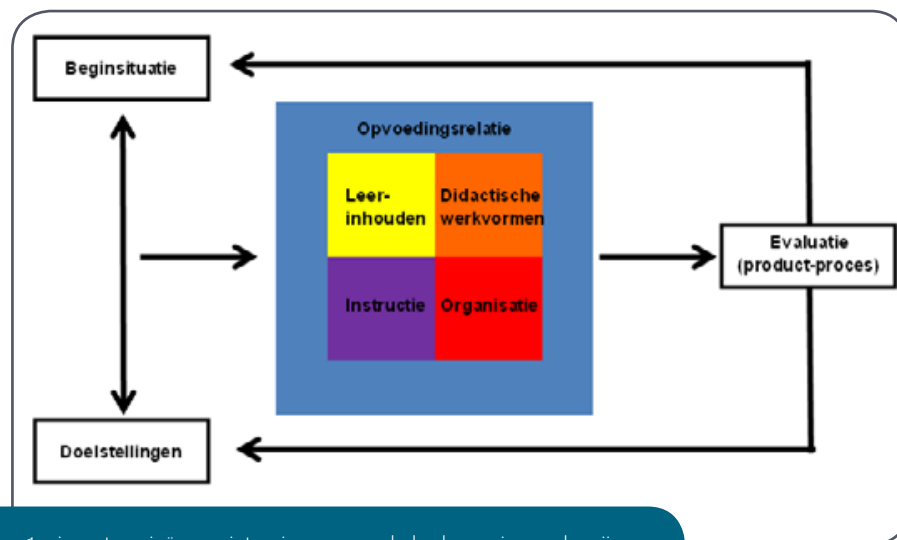
- 4 Bovendien, mochten initiatieven zoals '3+2 = een fit idee' van de KVLO echt wortel gaan schieten dan is het evident dat dit goede kansen biedt onze jeugd normatief te krijgen (voldoen aan de minimale beweegnorm van één uur per dag matig-intensief fysiek actief). Dat wil zeggen, mits deze beweegmomenten intensief genoeg zijn. Fysieke activiteit mag immers pas tot de beweegnorm gerekend worden wanneer er tenminste matig-intensief bewogen wordt, dan pas zijn er voor het individu gezondheidsvoordelen te beha-

len. Matig-intensieve fysieke activiteit is een ietwat vage term, maar staat ongeveer gelijk aan de intensiteit van stevig wandelen. Kortom, de les bewegingsonderwijs zou op deze manier zelf al een belangrijke bron van intensiteit kunnen zijn voor leerlingen.

Intensiveren in de praktijk

Hoe deze lesintensivering nu concreet aan te pakken? Uiteraard is dit zeer situatieafhankelijk. De mogelijkheden zullen ten eerste al variëren naar gelang het type leerling, de »





Figuur 1: vier categorieën van intensiveren voor de les bewegingsonderwijs

door enkele stappentellers aan te schaffen en een praktijkexperiment uit te voeren. Geef een les tweemaal aan dezelfde klas, één keer op de oude wijze en één keer op de nieuwe, geïntensiverde manier, en zorg ervoor dat tijdens de beide lessen dezelfde tien leerlingen een stappenteller dragen. Op deze manier vergelijk je eenvoudig het effect van je eigen mini-interventie.

Referenties

- Slingerland, M. (2010) 'Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland geme-ten'. *Lichamelijke Opvoeding*, 1, 10-13.
- Verstraete, S., Bourdaudhuij, I. D., Clercq, D. D. & Cardon, G. (2006) *Meer en Beter Bewegen Binnen en Buiten de school*, Publica-tiefonds voor Lichamelijke Opvoeding

accommodatie, het beschikbare materiaal, de zelfstandigheid van een klas et cetera. Bovendien heb je als docent een bepaalde beginsituatie waarmee rekening gehouden moet worden en een aantal doelstellingen die je met een les(senreeks) zou willen bereiken. Zoals hiervoor al beschreven kan lesintensivering nooit een doel op zich zijn, dan zouden we beter elke les kunnen vullen met submaximale loopvormen en dit na enkele maanden beoordelen door middel van de shuttleruntest. Er is echter wel een aantal algemene principes die je als docent zou kunnen helpen bij het evalueren en ver-hogen van de intensiteit van lessen zonder hiermee andere lesdoelen te verloochenen. Zie hiervoor figuur 1. Op pagina 29 worden per categorie enkele praktische voorbeelden gegeven. Voorbeelden die voor de doorsnee docent LO op het eerst gezicht niet erg revolutionair zullen overkomen. Leg je echter de vier intensiveringscategorieën eens als een blauwdruk over de lesvoorbereidingen,

de kans is groot dat er nog een of meerdere verbeteringen mogelijk zijn.

In België werden dergelijke strategieën al eens aan docenten LO voorgelegd en werd ze gevraagd om per les vooraf eens kritisch te bekijken of er mogelijkheden tot intensi-veren lagen. Dit had al een enorme vooruit-gang in lesintensiteit tot gevolg, zonder dat hierbij andere lesdoelen verstoord werden (Verstraete et al., 2006).

Evalueren van de intensiteit

Hoe bepaal je nu hoe intensief een les is en of er een verandering met de oude situ-atie is? Dit is uiteraard te evalueren door je eigen (subjectieve) waarneming. Een ervaren docent zal verschillen met een oude situ-atie direct opmerken. Een andere manier is, zoals mijn oude stagebegeleider in het voorbeeld, pen en papier in de hand en observeren maar. Voor een meer objectieve evaluatie kun je nog een stap verder gaan

Oproep tot best-practices

Bovenstaande praktische uitwerking van de vier intensiveringprincipes is zeker niet uitputtend. Het intensiveren van lessen bewegingsonderwijs op deze manier is namelijk nog nooit concreet uitgewerkt voor de verschillende lesdomeinen en school-types. Dit artikel vormt daarvoor slechts een aanzet. Het voornemen bestaat om de intensiveringtoolbox verder te ontwik-kelen met daarin uitgewerkte ideeën en voorbeelden voor het verhogen van lesin-tensiteit. Doel is deze toolbox te vullen met behulp van het werkveld tot een volwaardig product dat direct praktisch inzetbaar is en beschikbaar voor elke docent bewegingson-derwijs in Nederland.

Dus heb je ideeën over de praktische uitwerking van intensiveringacties binnen de verschillende lesdomeinen communiceer deze dan met ons. Voorbeelden kunnen zijn: hoe pas je de genoemde principes en bijbehorende acties toe in bijvoorbeeld een les handbal, bewegen en muziek of turnen? Heb je voor bepaalde klassen een specifieke strategie om de lesintensiteit hoog te houden? Of wellicht heb je een heel eigen methode ontwikkeld?

Wil je deze ideeën delen om zo het werkveld te innoveren dan kun je contact opnemen met de auteur.



Samen werken, samen opruimen