

'Samenspel' van spelen tot spel

Een visie op bewegen & sport¹ in de onderbouw van het havo en het vwo

'Samenspel' is mijn visie op het lesgeven in bewegen & sport in de onderbouw van het voortgezet onderwijs (havo/vwo) die ik heb verwerkt tot een methode. De naam 'samenspel' duidt op de sociaal-emotionele en motorische ontwikkeling in de les bewegen & sport. Vanuit spelen leert de leerling zijn bewegingsmogelijkheden en zijn veranderend lichaam (her)kennen. Ook leert de leerling samen bewegen in een grote diversiteit aan bewegingssituaties.

Door: Jennifer Nuij

In de brugklas zijn de lessen gericht op het opdoen van veel bewegingservaring en het aangaan van positieve sociale interacties. De begeleiding is gericht op aansturing van deze twee processen om sociale veiligheid te creëren en het bewegen veilig te laten verlopen. In leerjaar 2 en 3 gaat het spelen in een vloeiende lijn over naar sportgericht bewegen. Het spel spelen volgens de bestaande regels, waarbij de begeleiding steeds meer gericht is op de ontwikkeling van zelfstandigheid van de leerling.

Overgang basisonderwijs naar voortgezet onderwijs

Het vak bewegen & sport is een uitbreiding en verdieping op bewegingsvaardigheden en –ervaringen die kinderen opdoen in het bewegingsonderwijs op de basisschool, in die zin dat:

- 1 het bewegingsrepertoire verder wordt uitgebreid (kennismaken met nieuwe sporten en het **uitbreiden** en **verdiepen** van reeds aanwezige kennis en vaardigheden van sporten)
- 2 kinderen spelenderwijs hun lichaam en de **mogelijkheden** van dit lichaam leren (**her)kennen**, ontwikkelen en hier vertrouwd mee raken
- 3 kinderen spelenderwijs hun eigen **gedrag** en dat van anderen leren (her)kennen, benoemen (reflecteren) en ontwikkelen en hiermee een positieve bijdrage kunnen leveren aan een groepsproces².

De bewegingsvaardigheden en –ervarin-

gen van brugklasleerlingen zijn divers. Daarnaast zijn de omgeving, de klasgenoten en de nieuwe docent anders dan op de basisschool. Van de vakdocent wordt dan ook verwacht dat de nieuwe brugklasleerlingen worden gevormd tot een klas waar leerlingen zich veilig voelen om te leren. Een klas waar leerlingen veilig kunnen leren bewegen. Een klas waarin leerlingen elkaar leren respecteren en ook de manier waarop een ander beweegt. Een klas waar leerlingen leren op een positieve manier met elkaar om te gaan, ongeacht de situatie. Een groep waarbij leerlingen elkaar nodig hebben om te kunnen bewegen en beter te leren bewegen.

'Samenspel'

Volgens Van Dale Online woordenboek betekent sa-men-spel; 1 het samenspelen, m.n. van musici en van de spelers van een

sportploeg 2 samenwerking. De naam 'Samenspel' duidt op het leren harmonieus *samen* tot bewegen komen in de les bewegen & sport. Belangrijke onderdelen van sociaal-emotionele aspecten van de leerling komen verder tot ontwikkeling: samenwerken, communiceren, conflict-hantering, probleemoplossend leren, veiligheid, fairplay, hygiëne, et cetera. Deze aspecten vragen om uitleg en begeleiding.

1 'Samenspel' in sociaal-emotionele ontwikkeling geeft aan dat je elkaar nodig hebt in de les bewegen & sport om veilig tot bewegen te kunnen komen, dat (samen) bewegen en spelen goed is voor je lichaam en geest, maar ook dat samenspelen vooral erg leuk kan zijn. Samenspel in motorische ontwikkeling geeft aan dat je van elkaar kunt leren, elkaar kunt helpen en elkaar kunt uitdagen of aanmoedigen om beter te bewegen. 'Samenspel' geeft aan dat de weg naar het doel, letterlijk en figuurlijk, minstens zo belangrijk is als het resultaat.³

In de onderbouw is daarom:

- een opbouw van zelf-bewegen naar samen-bewegen
- een grote diversiteit aan bewegingssituaties
- een opbouw in docentgestuurd bewegen naar zelfstandig bewegen
- leren reflecteren op het eigen bewegen en gedrag maar ook op het bewegen (en gedrag) van de ander⁴.

Het is de uitdaging van de docent bewe-



HANS DIJKHOFF

Je hebt elkaar nodig in de les B&S om tot bewegen te komen.



'spel'vorm	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3
Spelen met evenwicht			
Acrobatiek			
Handstand	Handstand opgooien en vangen	Handstand uitbouw naar flakflik	Handstand uitbouw naar flakflik
Trampoline springen (vrij)	Streksprong Hurksprong Spreidsprong	Als warming-up	Als warming-up
Spelen met natuurlijke elementen			
Steunsprongen	Hurkwendsprong kast en trampoline	Hurkwendsprong kast en trampoline Bokspringen met trampoline	Hurkwendsprong kast reuterplank Bokspringen met trampoline
Zwaaïen in de ringen	Zwaaïen met 2-pas ritme, halve draai	Zwaaïen met halve draai, rechtstandig afspringen achter, vouwhang stap 1 tot en met 3	Vouwhang stap (1-2) 3 tot en met 5
Zwaaïen in de touwen	Van bank naar bank Van hoog naar laag	Van bank naar bank Van hoog naar laag	
Zwaaïen/draaïen rekstok	Ondersprong Buikdraai	Buikdraai Borstwaartsom	Buikdraai Borstwaartsom met ondersprong
Rollen	Rollen verhoogd vlak/tipsalto	Tipsalto/salto voorover	Tipsalto/ salto voorover Salto achterover

gen & sport om elke individuele leerling te betrekken in de les.

- Samenspelen hoort voor iedereen leuk te zijn, voor zowel de vaardige bewegers als minder vaardige bewegers. Hoe kun je als docent bewegen & sport inspelen op de (sociaal-emotionele) behoefte van *alle* leerlingen op het gebied van spelen en bewegen?
- Beweging & sport is bij uitstek een vak waarbij leerlingen direct met elkaar geconfronteerd worden. Of het nu gaat om een teamsport (samen spelen, tegen elkaar spelen, coachen, fluiten), turnen (hulpverleners, wedstrijdvormen), judo (samen stoeien, hulpverleners, wedstrijdvormen) of atletiek (estafette, wedstrijdvormen); hoe kun je er als docent voor zorgen dat het samenspelen ook echt een samenspel wordt?
- In de klas is er een diversiteit aan bewegingsniveaus. Ongeacht het niveau hoort elk kind deel te kunnen nemen aan bewegingssituaties die kunnen *lukken*. Wat

is er nodig om elk kind te kunnen laten deelnemen op zijn of haar eigen niveau zonder dat dit ten koste gaat van andere kinderen in de les? Welke mogelijkheden zijn er binnen de eigen schoolsituatie?

Methode 'Samenspel'

Aandacht en zorg voor bewegen in het voortgezet onderwijs en het ondersteunen van beginnende docenten bewegen & sport waren redenen voor mij om te starten met het schrijven van een methode. Het doel van de methode is het aanbieden van een visie gebaseerd op spelen vertaald naar een mogelijke indeling van de lessen bewegen & sport in het voortgezet onderwijs voor de afdelingen havo en vwo. De methode richt zich op studenten aan de academie voor lichamelijke opvoeding en/of startende docenten bewegen & sport. De jaarplanning en het praktijkgedeelte uit de methode 'Samenspel' zijn niet opgebouwd uit 'domeinen' maar uit 'spel'vormen. Er wordt onderscheid gemaakt in de

volgende 'spel'vormen:

- a samenspelen (spelvormen als korfbal, basketbal, volleybal, badminton, trefballspelen, tikspelen, et cetera)
- b spelen met evenwicht (turnonderdelen zoals handstand, zelfverdedigingsvormen zoals judo)
- c spelen met natuurlijke elementen (zwaartekracht, water, etc.)
- d spelen met conditie
- e spelen met ritme
- f spelen met groepsgedrag
- g spelen met materiaal.

Onder deze 'spel'vormen zijn de kenmerkende domeinen spel, turnen, zwemmen, bewegen op muziek, atletiek en zelfverdediging onderverdeeld al naar gelang het element waar mee wordt gespeeld. De 'spel'vormen van elk domein worden vervolgens uitgewerkt per leerjaar met waar mogelijk in elk leerjaar een differentiatie in moeilijkheidsgraad, materiaal en/of opdracht.

De 'spel'vormen per leerjaar zijn samengevat in een beweegkaart. Een beweegkaart is dus een samenvatting van de onderdelen waaraan de leerlingen het desbetreffende jaar zullen deelnemen. De beweegkaart is per onderdeel uitgewerkt op de accenten die aan bod zullen komen. Zie voorbeeld. Met behulp van de voorbeeldles zal ik trachten een indruk te geven hoe ik deze les inricht en wat de differentiatiemogelijkheden zijn binnen deze les. Daarnaast zal ik het verschil proberen aan te geven tussen de les hurkwendsprong leerjaar 1 en het tweede en derde leerjaar.

Naarmate het einde van het derde leerjaar nadert zal de 'spel'vorm meer in het teken staan van het spelen van het spel zoals dat binnen verenigingen gespeeld wordt. Het doel is basketballen volgens de officiële regels. Vijf tegen vijf met dribbel met zoveel mogelijk daarbij behorende spelregels, posities en tactieken. In de bovenbouw hebben de leerlingen al dusdanig veel bewegingservaring en samenspeelervaring opgedaan aangaande bijvoorbeeld basketbal dat het sportspel beter tot zijn recht kan komen. In de bovenbouw is de 'spel'vorm bedoeld om het basketbal 'zo echt mogelijk' te maken. Het doel is dan: verbeteren van de eigen vaardigheid en leren functioneren binnen een team waarbij het sportspel gespeeld wordt.

Competent lesgeven, zelfstandig leren werken en zelfreflectie

In de onderbouw is spelen ook een middel om leerlingen te leren over bewegen en te leren samen veilig te bewegen. Het doel is: veel bewegingservaring opdoen in veel verschillende bewegingssituaties en 'leren samenspelen'.

Belangrijke speerpunten in de methode zijn competent lesgeven, zelfstandig leren spelen en zelfreflectie. Competent lesgeven betekent dat de docent methodiek (stapplan om tot het lesdoel te komen), didactiek (manier om methodiek tot stand te laten komen, inclusief eigen gedrag lesgever) en organisatie afstemt op de (leerdoelen van de) groep en het groepsproces. Door competent lesgeven ontstaat er een veilige, gestructureerde maar toch uitdagende beweegsituatie waarbij leerlingen elkaar respecteren en helpen om beter te leren te bewegen binnen deze situatie. De docent stemt zijn of haar lesgeefgedrag af op de hulpvraag van elke, individuele leerling.

Een competent lesgever is daarnaast in staat om een klas zelfstandig te leren werken. Zelfstandig werken is haast niet mogelijk als er geen zelfreflectie wordt toegepast. Daarmee zijn zelfstandig leren werken en zelfreflectie onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Om leerlingen zelfstandig te laten werken is er een aantal elementen in het lesgeefgedrag van belang.

- **Persoonlijke benadering:** de persoonlijke band en interactie met de leerling zijn net zo belangrijk als het bieden van structuur, controle, toezicht en kennisoverdracht.⁵ Persoonlijke benadering maakt dat de leerling zich 'gezien' voelt en betrokken is of betrokken wil zijn.
- **Heldere instructie:** duidelijke afspraken maken zodat de les en het gedrag van de docent voorspelbaar is. Het brengt rust bij de leerlingen en controle bij de docent.
- **Consequent zijn:** toepassen van regels en afspraken en het uitspreken van gewenst gedrag. Wat mag wel, wat mag niet. Hoe moet het wel, hoe moet het niet? 'Ik wil dat je een streksprong maakt waarbij je met twee voeten in het midden van de trampoline springt!'
- **Uitdagende beweegsituaties:** de uitdaging maakt dat leerlingen het gewenste gedrag vertonen. Benoem daarbij het positieve gedrag, groots!
- **Organiseren gewenst gedrag:** mocht een leerling zich buiten de grenzen van de beweegsituatie begeven, dan weet de docent de leerling terug te brengen tot het gewenste gedrag door het benoemen van het gewenste gedrag. Kortom: de docent organiseert het gewenste gedrag door het als zodanig te benoemen én structuur en duidelijkheid te bieden.
- **Zichzelf ten dienste stellen van de leerling:** de docent beschikt over de capaciteit om te kijken naar de hulpvraag van elke leerling om vervolgens methodiek en didactiek aan te passen aan deze hulpvraag.
- **Regelmatig reflecteren op de les of les-situatie:** hoe ging het? Wat ging er goed? Wat kan beter? Reflecteren betekent het op een reële manier terugkijken of een situatie om leermomenten te kunnen onderscheiden van succesmomenten maar ook om het eigen aandeel van het groepsaandeel te kunnen zien. Wat heb ik gedaan om te zorgen dat deze beweegsituatie goed verliep en iedereen tot leren

kon komen? Door elke les te reflecteren op het (beweeg) gedrag van de leerlingen leren zij wat reflectie is, wat er van hen verwacht wordt en wat zij er zelf aan zouden kunnen doen om tot het gewenste gedrag te komen.

Een bijkomend voordeel van zelfstandig kunnen werken is dat er meer en verschillend gedifferentieerd kan worden. Hoe zelfstandiger de leerling werkt, des te meer verschillende bewegingssituaties tegelijkertijd mogelijk zijn. Zelfstandigheid vraagt van de leerling wel een aantal zaken:

- zelfdiscipline om zich aan de afspraken te houden
- respect voor de medeleerling en voor zijn of haar bewegingsmogelijkheden
- vaardigheden van de leerling(en) voor het zelfstandig draaiende houden van een bewegingssituatie en het oefenen van de eigen vaardigheid zoals het klaarzetten van de situatie, letten op veiligheid en het kunnen veranderen van de beweegsituatie (differentiatie).

Voorbeeldlessen 'Samenspel'

De visie van 'Samenspel' in de praktijk wil ik illustreren met enkele voorbeeldlessen. De methode kan zowel gebruikt worden in klassikale lessen als in lessen bewegen & sport waarin de leerlingen in verschillende groepen werken. In de voorbeeldlessen wordt ingegaan op de methodiek, didactiek, differentiatie en begeleiding van de docent. Zie verder het artikel 'Samenspel methode in de praktijk' in het praktijkkatern van *Lichamelijke Opvoeding* 11.

Noten

- 1 De nieuwe wettelijke term voor het leergebied in de onderbouw van het voortgezet onderwijs wordt in dit artikel gebruikt.
- 2 Zie *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*
- 3 Zie KVLO jaargang 97 nr. 8 – 3 juli 2009, *Wijsheid uit het Oosten (2)* (J. Kallenbach), blz. 34 t/m 37
- 4 Zie *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*
- 5 Pedagogische adviezen voor speciale kinderen, Trix van Lieshout

Correspondentie:

j.nuij@damstede.net