



## Fitness in de gymzaal (3)

**Fitness is big business geworden. Op elke straathoek vind je haast een fitness- of wellnesscentrum dat de mens vanuit een commerciële bezorgdheid aan het bewegen wil zetten. Allen bieden ze 'fitness op maat' aan, een concept waarbij iedereen zijn eigen bewegingscocktail kan samenstellen. Dit is het laatste artikel in deze reeks.**

*Door: Peter Iserbyt*

In dit laatste artikel uit de reeks de lessen 2 tot en met 4. In laatste les wordt het door de leerlingen zelf ontwikkelde circuit afgewerkt en wordt teruggekeken op het hele proces.

### Les 2. Wederzijdse afhankelijkheid

#### Leerdoelen

- a Bewegingsgebonden doelen
- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige kracht-oefeningen in circuitvorm.
  - Leerlingen komen tot dieper inzicht in spieractiviteit en spiertraining.
- b Persoonsgebonden doelen
- Sociale relaties: per groepje is er één leerling-coach die erop toeziet dat zijn groepsleden de taakkaart gelezen hebben en de oefening correct uitvoeren (rolfunctie). Deze coach geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsleden die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
  - Wederzijdse afhankelijkheid: leerlingen ervaren en aanvaarden de wederzijdse afhankelijkheid in hun leerproces door het maken van opdracht 1.

#### Uitvoering

Leerlingen doorlopen met hun groepje hetzelfde krachtparcours als vorige

week. Per groepje wordt een coach aangesteld die zijn groep op sleeptouw neemt. De coach zorgt ervoor dat ieder groepslid de taakkaart leest en de oefening correct uitvoert. Bij problemen, opmerkingen, ...spreekt de leraar niet de individuele leerling aan, maar wel de coach van het ploegje. Deze werkwijze stimuleert de coach meer tot het nemen van verantwoordelijkheid ten opzichte van zijn groepje. Bovendien wordt op deze manier de betrokkenheid vergroot.

Als leermiddel worden 'verrijkte' taakkaarten gebruikt: relevante informatie die de leerlingen met hun groepje zelf aanbrachten door het maken van opdracht 1 wordt nu in de 'droge' taakkaarten van de vorige week geïntegreerd. De naam van het groepje dat een bepaalde oefening uitwerkte wordt nu expliciet op de taakkaart vermeld. Op die manier krijgen alle leerlingen zicht op de werkzaamheden van hun klasgenoten. Groepjes die deze opdracht niet vervulden verplichten hun klasgenoten tot dom 'papegaaiwerk'. De leraar brengt deze wederzijdse afhankelijkheid duidelijk naar voren in zijn instructie: 'Maak de opdracht zo correct mogelijk zodat jullie klasgenoten volgende les duidelijk weten welke spiergroepen ze oefenen.'

De les wordt met een kort eindgesprek afgesloten en de leraar legt de tweede groepsopdracht uit. Bij deze opdracht werkt ieder groepje een nieuwe oefening uit voor de spiergroep die ze leerden kennen bij de eerste opdracht.

Eventueel mag een andere oefening uitgewerkt worden die leerlingen kennen van in de sportclub, enzovoort. Op die manier geven leerlingen zelf richting en inhoud aan hun leerproces, omdat ze zelf een krachtcircuit kunnen samenstellen.

Om dit alles in goede banen te leiden is concrete instructie nodig. De leraar stelt duidelijke criteria voorop waaraan de nieuwe oefening dient te voldoen:

- de oefening moet 2 x 1 S keer herhaald kunnen worden (= 2 x 30 seconden)
- de oefening moet dynamisch zijn (er moet beweging zijn)
- de getrainde spiergroep(en) bij de oefening moet(en) vermeld worden
- de oefening moet haalbaar zijn voor iedereen (eventueel wordt een moeilijke en makkelijke versie voorzien)
- de manier van aanbrengen wordt duidelijk omschreven
- je krijgt maximum één minuut tijd om de oefening duidelijk te maken aan je klasgenoten. Kies zelf de manier van aanbrengen (demonstratie, taakkaart, ...)

- zorg ervoor dat de oefening niet te ingewikkeld is en je ze zelf kunt demonstreren en uitleggen
- zorg ervoor dat je kan vertellen over welke spiergroep het gaat en waar die ligt
- voorzie enkele krachtige technische accenten zodat de oefening duidelijker wordt.

De leerkracht zorgt door zijn actieve begeleiding en supervisie dat de opdracht kans van slagen heeft (leerplatform!). Hij ziet erop toe dat er door dit groepswork een nieuw en evenwichtig uitgewerkt krachtcircuit opgezet wordt, waarbij elk groepje een andere spiergroep traint en de vereiste criteria gerespecteerd worden.



Figuur 1: Voorbeeld van een 'verrijkte' taakkaart

### Les 3. Werken met experts (wederzijdse afhankelijkheid) - sociale vaardigheden

#### Leerdoelen

##### A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige kracht-oefeningen in circuitvorm.

##### B. Persoonsgebonden doelen

- Sociale vaardigheden.
- Communicatie: leerlingen kunnen in subgroepen hun zelf uitgewerkte oefening uitleggen en demonstreren.
- Leerlingen luisteren actief wanneer een klasgenoot een oefening demonstreert en uitlegt.
- Positief zelfbeeld.
- Leerlingen durven elkaar instrueren en ontwikkelen hierdoor een gevoel van competentie.

#### Uitvoering

Deze les vormt een keerpunt in de fitnessperiode. Leerlingen geven zelf inhoud aan de les LO door de uitwerking van nieuwe oefeningen om zo een nieuw krachtcircuit op te zetten. Op



Figuur 2: Voorbeeld van een door leerlingen gemaakte 'rijke' taakkaart

sociaal vlak moeten de leerlingen uit hun schulp komen en de met hun groep uitgewerkte oefening uitleggen en demonstreren aan klasgenoten. Ze mogen hierbij gebruikmaken van zelfgemaakte taakkaarten als leermiddel. De leraar zorgt voor de organisatie en

het lesgebeuren, gekoppeld aan een waardeoordeel. Voor de volgende week vraagt de leraar - indien dit nog niet gebeurde - ieder groepje een taakkaart te maken van hun uitgewerkte oefening, volgens het model van de taakkaarten die in de tweede les gehanteerd werden ('rijke' taakkaarten).

### Les 4. Integratie en evaluatie

#### Leerdoelen

##### A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige kracht-oefeningen in circuitvorm.
- Leerlingen ontwikkelen inzicht in spieractiviteit en spiertraining.

Zelfevaluatie fitness				
	A	GA	NA	Commentaar
1. Ik vond de lessen fitness leuk.				
2. Ik heb me steeds ingezet tijdens de les.				
3. Ik vind mijn bijdrage in het maken van de groepsoefeningen voldoende.				
4. Ik heb nuttige zaken geleerd over spieren en fitness.				
5. Ik zou het overwegen om buiten de les 10 min te gaan fitnessen!				

  

Partnerevaluatie fitness				
	A	GA	NA	Commentaar
1. Ik ben tevreden over de samenwerking binnen ons groepje. Iedereen leverde een goede bijdrage.				
2. Ik heb geleerd van mijn groepsgenoten.				

Naam: \_\_\_\_\_  
 A = Akkoord, GA = Gedeeltelijk akkoord, NA = Niet akkoord

Figuur 3: Zelf- en partnerevaluatie fitness

volgorde van oefeningen in het circuit. Hij leidt heel strikt het tijdsmanagement. De les wordt afgesloten met een kort klasgesprek waarbij leerlingen de kans krijgen commentaar te geven over de les en de uitgewerkte opdracht. Indien dit niet op gang komt kan de leraar richtvragen stellen. Tevens spreekt de leraar zijn persoonlijke mening uit over

##### B. Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: de leerling-coach ziet erop toe dat zijn groepsgenoten de taakkaart lezen en communiceert op een gepaste manier zijn feedback over de uitvoering van de oefening. De groepsgenoten luisteren aandachtig naar hun coach en kunnen constructief met de gegeven feedback omgaan.

- Zelf- en partnerevaluatie: leerlingen evalueren zichzelf en hun groepsge-noten.

### **Uitvoering**

Deze laatste les vormt de kers op de taart van de fitnessperiode. Leerlingen leggen in hun oorspronkelijke groepjes hun zelf uitgewerkte krachtcircuit af, bijgestaan door zelf ontworpen taakkaarten. De kennis die gedurende de hele periode opgebouwd werd zit in het krachtcircuit ingebouwd (integratie). Tevens is deze kennis noodzakelijk om een kritische houding aan te nemen ten opzichte van de oefeningen uitgewerkt door klasgenoten. Voor deze laatste les wordt opnieuw met een coach gewerkt. Dit is bij voorkeur een andere leerling, maar kan evengoed dezelfde persoon zijn. De schriftelijke zelf- en partnerevaluatie wordt als extra station in het krachtcircuit opgenomen.

### **Besluit**

Zelfredzaamheid wordt belangrijker dan ooit tevoren. Leerlingen opvoeden tot zelfstandige, intelligente bewegers in een complexe bewegingscultuur is een belangrijke taak van de leraar LO. Hij kan hieraan tegemoetkomen door die werkvormen en leermiddelen te

hanteren die het inzichtelijk leren bij iedere leerling bevorderen. Deze didac-tische verschuiving kan zowel voor leraar als leerlingen een enorme verrij-king zijn.

Deze artikelenserie is een voorbeeld van hoe je met oefenstof die je waarschijnlijk al wel gebruikt een meerwaarde kunt creëren. Door goed na te denken over de inrichting van de lessen vanuit een onderbouwde visie kunnen we naast bewegingsgebonden doelen ook extra aandacht besteden aan persoonsgebonden doelen. Uitgaande vanuit één van de verschijningsvormen van fitness kunnen we ervoor zorgen dat de leerlingen weer een handvat meekrijgen voor een betere deelname aan de bewegingscultuur. Het soort sturing en het gebruik van hulpmiddelen is daarbij van belang. Er wordt gebouwd op de in het *Basisdocument VO* genoemde vier pij-lers of zijden van de tetraëder: Bewegen, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Zo wordt ook aan de verschillende domeinen in de eindtermen van de bovenbouw recht gedaan.

De artikelenserie is gebaseerd op een artikel verschenen in *Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk*

(2007), Behets, D. (redactie), ACCO, Leuven

### **Literatuur**

Behets D., 2005, *Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren*, Leuven: Acco

*Correspondentie:*

*peter.iserbyt@faber.kuleuven.be*



HANS DIJKHOFF