



Fitness in de gymzaal (1)

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. Alle bieden ze 'fitness op maat' aan, een concept waarbij iedereen zijn eigen bewegingscocktail kan samenstellen. Wat kunnen wij ermee in onze lessen?

Door: Peter Iserbyt

De tijd waarin fitness geassocieerd werd met het obscure bodybuildingmilieu is voltooid verleden tijd. Tegenwoordig heeft 'fitnessen' als lifestyle zich ontpopt tot statussymbool waarbij mensen uitpakken met personal coaches en dure abonnementen bij exclusieve fitnesscentra. Het bewegingsonderwijs kan niet blind blijven voor deze fitnesscultuur. We gaan op zoek naar de vele kansen die fitness kan bieden binnen de les lichamelijke opvoeding.

Fitness: what's in a name?

'Fitnessen' is overal. 's Morgens kan je vanuit je woonkamer ongegeneerd deelnemen aan een les aerobics op tv, terwijl de buitensporter de fit-o-meter in het bos in de buurt afwerkt. Het zoveelste alles-in-één fitnessstoestel kan je via de betaaltelevisie met één enkel telefoontje bij je thuis laten leveren, anderen houden vast aan hun wekelijkse spinningssessie. Fitness kent vele verschijningsvormen, of je nu een fitnesscentrum bezoekt of de vrije natuur in trekt, alleen fitness of in groep... ze kunnen alle onder dezelfde noemer gebracht worden. Men kan fitness in ruime zin definiëren als 'alle lichamelijke activiteiten gericht op de handhaving of verbetering van de basis-motorische eigenschappen (kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en

coördinatie)'. Voor de leraar LO is dit niets nieuws onder de zon. De 'fitness' van de leerlingen is immers altijd al een kernbezorgdheid geweest. In dit artikel wordt fitness beperkt tot de factor kracht en wordt een leerlijn gesuggereerd binnen de les lichamelijke opvoeding.

Gymzaal of fitnesscentrum?

Meer en meer leraren LO hebben de weg naar het fitnesscentrum gevonden. Deze trend verdient slechts aanmoediging indien het de leerlingen ten goede komt. Praktische afspraken dienen gemaakt, leerlingen moeten wegwijs worden gemaakt binnen het centrum en tijdens de les beschikken ze over duidelijke opdrachten. Voor de leraar impliceert dit een grondige voorbereiding en planning. Een 'externe fitnessperiode' kan heel waardevol zijn, en dan voornamelijk op het vlak van transfer. Leerlingen ervaren hoe het er in een fitnesscentrum aan toe gaat, kunnen interesse krijgen en ook buiten de lessen LO gaan fitnessen. De rol van de leraar hierin is uiteraard niet gering. De keuze van werkvormen en formulering van doelstellingen hebben een belangrijke invloed op de gevoelens die leerlingen ontwikkelen ten opzichte van het fitnesswereldje. We mogen ons echter niet vergalopperen. Een creatieve leraar LO kan evengoed een zinvolle fit-

nessperiode opzetten in een kleine gymzaal met eenvoudig materiaal. Met de klas naar het fitnesscentrum trekken is dus niet het criterium om kwaliteit te bieden, de invulling is dat wel. In dit eerste artikel een overzicht van de inhoud van de lessen.

Samenwerkend leren met taakkaarten

Het bewegingsaanbod groeit elke dag en het einde hiervan is nog verre van in zicht. Ook in fitnesscentra zie je dit gebeuren: nieuwe bewegingsraces volgen elkaar in snel tempo op en allen streven ze ernaar het individu zijn persoonlijke bewegingscocktail aan te bieden. De fitnesser wordt overspoeld en blijft vaak verdoezeld achter, niet wetend welke keuzes te maken. Zelfredzaamheid wordt als gevolg hiervan belangrijker dan ooit tevoren. Zelf je weg vinden in een steeds complexer wordende bewegingscultuur is een competentie die we onze leerlingen willen meegeven. Leerlingen stimuleren tot inzichtelijk leren dient een belangrijke plaats in te nemen. Door leerlingen domweg rondjes te laten lopen 'omdat het goed voor hen is' kunnen we dit moeilijk bereiken. We willen van onze leerlingen 'kritische en intelligente bewegers' maken die ook gaan bewegen over de grenzen van de

twee uurtjes LO per week, over de schoolgrenzen. De vorming van intelligente bewegers vraagt een krachtige leeromgeving, gerealiseerd door efficiënte werkvormen en dito leermiddelen. Het hanteren van een traditioneel leraargestuurd model waarin alle beslissingen door de leraar genomen worden (eenrichtingsverkeer) kan hierin tekortschieten, omdat het niet altijd voldoende ruimte laat voor de ontwikkeling van persoonsgebonden doelen bij leerlingen. Ook wat transfer betreft kan dit model beperkend werken. Leerlingen moeten de kans krijgen om zelf verantwoordelijkheid te dragen, zelf een bewegingsgebied te verkennen in een meer leerlinggestuurd leerklimaat. In de hieronder uitgewerkte fitnessperiode werken leerlingen met behulp van taakkaarten een fitnesskrachtcircuit af in groepjes van drie.

Samenwerkend leren als werkvorm

Samenwerkend (coöperatief) leren gebeurt niet zomaar. In groepjes van drie een krachtparcours afwerken zonder meer is onvoldoende om van samenwerkend leren te spreken. Binnen een groepje leerlingen bepaalde rollen toewijzen (coach, uitvoerder, ...) met hieraan gekoppeld specifieke taken (controleren van de aan- of afwezigheid van bewegingsaccenten, geven van feedback, ...) is een concrete prikkeling voor coöperatief leren. Samenwerkend leren moet intentioneel zijn, 'gestuurd' met concrete opdrachten (doelstellingen) van de leraar. Deze manier van werken stimuleert tal van sociale vaardigheden (communicatievaardigheden, omgaan met negatieve kritiek, je mening durven uiten, ...) en leidt tot actieve kennisopbouw met en dankzij elkaar.

De taakkaart als leermiddel

De overgang van leraarsturing naar leerlingsturing wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van schriftelijk instructiemateriaal, zoals de taakkaart. Een taakkaart is een combinatie van woord en beeld die, mits leerlingen én leraar er goed mee kunnen omgaan, aanleiding kan geven tot kwalitatief beter leren. Enkele voorbeelden (Behets, 2005).

- Leerlingen leren zelfstandig leren. Het

hanteren van taakkaarten is een extra prikkel om meer na te denken over een beweging: 'Wat ben ik aan het doen?'.

- Leerlingen leren bewuster omgaan met leerinhouden. Als de leerlingen mee inhoud kunnen geven aan een les door het zelf aanbrenge van informatie, een kritische houding aannemen en elkaar van feedback voorzien, dan leidt dit ontegenzeggelijk tot grotere betrokkenheid en zelfredzaamheid. Taakkaarten bevorderen als dusdanig het inzichtelijk leren. Betrokkenheid, zelfredzaamheid en inzichtelijk leren kunnen het pad effenen voor transfer, het bewegen buiten de les lichamelijke opvoeding.
- Leerlingen leren samenwerken. Door de taakkaarten in kleine groepjes te gebruiken, worden leerlingen gestimuleerd om elkaar raad te vragen, te helpen, feedback te geven.

Fitness en het vakconcept LO

Vanuit het vakconcept LO worden twee grote doelenrubrieken naar voren ge-

schoven: de bewegingsgebonden doelen (motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl) en de persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld en sociale vaardigheden). Beide doelengroepen komen samen aan bod in de lessen, weliswaar met accenten op het ene of het andere én met een integratie van de componenten kennis, vaardigheid, het dynamische en het affectieve. Deze geïntegreerde aanpak onderscheidt de kwalitatieve les lichamelijke opvoeding van het zuiver sportgericht onderwijs, waar er weinig ruimte is om de leerling in zijn totale ontwikkeling te stimuleren. Anders geformuleerd, het geïntegreerde vakconcept kan niet gerealiseerd worden zonder een brede waaier aan werkvormen en leermiddelen te hanteren.

Motorische competentie en levensstijl

Motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl (vaardigheid,



Taakkaart als prikkel om na te denken

ANITA RIEMERSMA

kennis, dynamisch en affectief). De basis hiervoor kan in de les LO gelegd worden. Wanneer we als leraar ervoor kunnen zorgen dat leerlingen elk op hun niveau diverse krachtoefeningen kunnen uitvoeren (vaardigheid; bewegen verbeteren), dat leerlingen weten waarom die oefeningen relevant zijn (kennis; gezond bewegen) én er tegelijkertijd plezier aan beleven (affectief; bewegen beleven) en ervoor willen gaan (dynamisch), dan werken we grensverleggend. Leerlingen binnen de les zelfstandig én met anderen (bewegen regelen) leren werken aan een actieve levensstijl, vergroot de kans op bekijken na schooltijd.

Positief zelfbeeld en sociale vaardigheden

Als leerling jezelf leren inschatten (wat kan ik, wat doe ik, hoe vorder ik?) en de medeleerlingen (wat heb ik van hem/haar geleerd, hoe doet hij/zij dat?) is een proces dat moet worden opgebouwd. Voorwaarde is een ondersteunend en veilig leerklimaat voor de lerende. De creatieve leraar die dit erkent zal diverse werkvormen en leermiddelen hanteren, rekening houdend met voldoende keuzevrijheid voor de individuele leerling. Een periode fitness (net zoals andere bewegingsgebieden trouwens), opgebouwd met taakkaarten waarbij leerlingen in kleine groepjes zelfstandig én gezamenlijk expliciete doelen nastreven kan een prikkel zijn voor het zelfbeeld en het sociaal functioneren.

Fitness en vakoverschrijdende eindtermen

De bezorgde leraar wil niet dat de 'fitte, gezonde en veilige levensstijl' van zijn leerlingen ophoudt na de les LO. Leer-

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 pijlers 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.

lingen opvoeden tot actieve, gezonde bewegers ook na de schooluren is een verantwoordelijkheid van iedere leraar. Als rolmodel krijgt hij ieder jaar opnieuw de kans om tientallen leerlingen in die richting te stimuleren. Vanuit deze visie op 'levenslang bewegen' is het noodzakelijk dat de leraar niet in zijn leraargestuurde werkvorm blijft steken. De leraar moet zijn comfortzone bij deze werkvorm durven verlaten en verantwoordelijkheden geleidelijk aan de leerlingen overdragen. Deze evolutie naar gedeelde sturing en eventueel leerlingsturing maakt het mogelijk leerlingen beter voor te bereiden op zelfstandig werk en zelfverantwoordelijk leren, een voorwaarde om binnen de complexe hedendaagse bewegingscultuur te kunnen functioneren.

Alle leerlingen met plezier fit

Binnen de les LO is niets zo bedreigend voor de transfer als de ontwikkeling van negatieve gevoelens tegenover sport en bewegen. Continue waakzaamheid is

zeker geboden. Wanneer de leraar ervoor zorgt dat hij alle leerlingen optimale leeransen biedt die de individuele ontwikkeling ten goede komt (zorgverbreding) dan bestaat de kans dat een mogelijke aversie in de kiem gesmoord wordt. Het vakconcept met bijhorende vernieuwende onderwijsconcepten biedt ruime gelegenheden om tegemoet te komen aan de wensen van alle leerlingen, zowel de vaardige als minder vaardige, de gemotiveerde als minder gemotiveerde. Binnen de les fitness kan zorgverbreding concreet inhouden dat krachtoefeningen op verschillende manieren kunnen uitgevoerd worden (differentiatie) naargelang het niveau van de leerling. De fysiek sterke leerling kan vijftien keer opdrukken in handen- en voetensteun, terwijl de fysiek minder sterke vijftien keer zal opdrukken vanuit handen- en knieënsteun. Indien leerlingen een oefening kunnen kiezen die het best bij hun niveau aansluit én tegelijk voldoende uitdaging biedt, zullen ze succeservaring hebben en plezier hebben in de beweging. Zo wordt de vorming van leerlingen die LO associëren met afzien, vervelend, ...vermeden.

In het volgende artikel wordt uitgelegd hoe een periodeplanning te maken en welke aandachtspunten u kunt onderscheiden. Ook ziet u de uitwerking van de eerste les. Wordt vervolgd



Met de klas naar fitnesscentrum

Correspondentie:

peter.iserbyt@faber.kuleuven.be