

Allemaal meebewegen?

In het kader van ons topic Hoe leuk is gym, hebben we diverse websites bekeken. Met name die waar beschreven staat dat kinderen ons vak niet leuk vinden. Logischerwijs gaat het hier om leerlingen uit het middelbaar onderwijs. In het basisonderwijs speelt dit veel minder en de kinderen zitten over het algemeen nog niet op fora op het internet. In dit artikel gaan we onderzoeken wat we kunnen doen om alle leerlingen zoveel als mogelijk tot bewegen te laten komen.

Door: Hans Dijkhoff

Als je de berichten leest die op verschillende fora staan, dan valt het op dat de kinderen die gym niet leuk vinden veelal zijn gepest, uitgescholden, in de hoek gezet (verbaal) en dat niet alleen door medeleerlingen, maar ook door docenten.

Opvallend vaak wordt gezegd dat meisjes ervan balen als laatste gekozen te worden. Er wordt veel aan spelsporten gedaan maar er zijn ook verslagen van kinderen met hekel aan turnen, atletiek (altijd maar rennen) en andere sporten.

Dat is ook een van de zaken die Menno Slingerland in zijn onderzoek, *physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents*, heeft geconcludeerd: 'Een ander opvallend aspect binnen de verschillende studies is dat bij meisjes de doelstelling van LO om bij te dragen een actieve leefstijl onvoldoende bereikt lijkt te worden. Oorzaak hiervan kan zijn dat een groot deel van de docenten LO didactisch een weinig innovatief lesprogramma hanteren, dat bovendien zwaar leunt op competitieve spelvormen en normatieve evaluaties. Om gevoelens van competentie en autonome vormen van motivatie onder meisjes te bevorderen zou de docent LO (nog) meer rekening kunnen houden met de verschillen in geslacht, bijvoorbeeld door meer differentiatie te bieden tijdens lessen en door alternatieve vormen van evaluatie toe te passen. Om dergelijke veranderingen teweeg te brengen lijkt het noodzakelijk om huidige en toekomstige docenten LO meer inzicht bij te brengen in pedagogische en didactische methoden die bewezen effectief zijn daar waar het gaat om het verhogen van lichamelijke activiteit, gevoelens van

competentie en de kwaliteit van motivatie binnen het vak LO'.

We kunnen stellen dat docenten ervoor kunnen zorgen dat leerlingen en dan vooral meisjes, de lessen prettiger gaan vinden door met de inhoud van de lessen meer en beter aan te sluiten op het niveau en de belevingswereld van hun leerlingen.

Band

In een aantal interviews die ik had met docenten die tot maximaal tien jaar afgestudeerd waren was de grote gemene deler dat ze eerst probeerden een goede band op te bouwen met de leerlingen in het algemeen en met de dwarsliggers in het bijzonder, de kinderen die het om wat voor reden dan ook niet leuk vinden om te bewegen. Daarna werden de negatieve gevoelens bespreekbaar gemaakt om zo te achterhalen waar de hekel aan gym vandaan kwam. Vaak bleek er een traumatische ervaring aan ten grondslag te liggen. Het delen van het gevoel van onbehagen, het tonen van empathie, was vaak voldoende om met zo'n leerling aan de gang te gaan. Niet dat gym ineens leuk gevonden werd maar de drempel om tot bewegen te komen was in ieder geval lager.

Wat is nodig?

Natuurlijk moet de leerling gemotiveerd raken om te bewegen. Door eenzijdig te gaan zitten op het belang van bewegen zal de puber echt niet beter zijn best gaan doen. Het klasklimaat is een belangrijke pijler. Een leerling moet zich veilig voelen en in de klas kunnen zijn wie hij is. Er staan een docent allerlei managementstrategieën ter beschikking. Ik noem hier onder andere de sociaal-affectieve of de gedragstheoretische aanpak. Op de ALO-opleiding wordt onderwijs gegeven in sociale vaardigheden, lichaamstaal en communicatie. Hoe ga je om met kinderen van verschillende leeftijden en niveaus? Welke aanpak werkt het beste voor welke doelgroep? Hoe herken je bedreigende situaties? Hoe kom je over? Door je houding kun je een verkeerd beeld geven.

Naast de managementstrategie is de communicatie de tweede belangrijke pijler. De leerling moet in ieder geval voor vol worden aangezien. Hellison (2003) heeft de ingrediënten daarvoor als volgt samengevat Ze gelden zowel voor de docent als voor de leerling. (Zie hiernaast)

De Roos van Leary is een model om het interactiegedrag en-patroon in kaart te brengen. Daarmee kun je dan je toon bepalen om je leerlingen te benaderen. En dat is niet voor



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Voorbeeldgedrag

iedere leerling op dezelfde manier. Dat maakt het wel lastig.

Een derde belangrijke pijler is de enthousiaste docent. Hij is de belangrijkste motor om een positief klimate te creëren. Onderzoek toont een duidelijk verband tussen enthousiasme en leerwinst. Enthousiasme laat zich moeilijk eenduidig bepalen vanwege het multidimensionale karakter. Enkele karakteristieken van de enthousiaste leraar zijn: geestdrift, bezieling, interesse, humor, vindingrijkheid, spontaneïteit, animatie, gedrevenheid, activiteit, inzet, initiatief, motivatie en betrokkenheid. Deze verzameling van kenmerken verwijst naar verbale en non-verbale signalen van jou als docent die allen de boodschap meegeven dat je graag doet wat en hoe je doet en dat je het belangrijk genoeg vindt om door te geven. Het is jouw manier van zijn die het vuur bij de leerlingen aanwakkert. Maar je moet wel zelf voor de vlam zorgen, door enthousiasme uit te stralen. Een positieve lesgeefstijl is gekenmerkt door aangepast gedrag, prijzen van inspanningen bij de leerling, verschaffen van opbouwende feedback, meedelen van optimistische verwachtingen over wat jouw leerlingen kunnen bereiken. Met andere woorden: je bent een enthousiaste leraar die ook de leerling enthousiast maakt, met vlotte interactieve en communicatieve

vaardigheden. Je bent betrokken bij het leren van de leerlingen en zorgt voor taakgericht gedrag. Als het goed is vertaalt zich dat in betrokkenheid bij de leerlingen.

- 1 Respect voor de rechten en gevoelens van de anderen
 - a Zelfcontrole van stemming en humeur
 - b Respect om iedereen te laten deelnemen
 - c Betrokken zijn bij democratische conflictoplossing
- 2 Inspanning
 - a Zelfmotivatie
 - b Exploreren van nieuwe taken
 - c Taakgericht doorzetten
- 3 Zelfsturing
 - a Onafhankelijk werken
 - b Vorderen bij het zelf doelen stellen
 - c Moed om te weerstaan aan druk van medeleerlingen
- 4 Hulp en leiding
 - a Zorgen en medeleven
 - b Gevoeligheid en verantwoordelijkheid
 - c Innerlijke sterkte
- 5 Transfer buiten de les
 - a Deze ideeën uitproberen buiten het LO-programma
 - b Modelgedrag vertonen

Figuur 1. Doelen rond persoonlijke en sociale verantwoordelijkheid (naar Hellison, 2003, p. 244).

Contact:

H.Dijkhoff@hva.nl

Motivatie

En de leerling dan? Die moet gemotiveerd raken. Door motivatie te behandelen als een interpersoonlijke vaardigheid en niet als iets technisch wat je kunt leren, wordt de nadruk gelegd op de noodzakelijke gevoeligheid van jou voor dit probleem. Wanneer het leren bewegen in de les LO niet gepaard gaat met plezier beleven, dan misken je een belangrijke doelstelling van het vak, namelijk een fitte en actieve levensstijl (ook na de schooltijd). Willen lessen LO positieve gevoelens en gedragingen bij leerlingen teweegbrengen ter ondersteuning van een fitte levensstijl, dan staat het plezier hebben in de les LO zeker centraal. Motivatie wordt niet alleen gehanteerd voor het leren in het hier en nu maar ook als een aanzet tot levenslang leren (bewegen).

De term 'motivatie' verwijst naar de bereidheid van de leerling om zich in te zetten voor een taak en die vol te houden. Het staat ook voor de mate waarin hij wordt aangetrokken tot een bepaalde leertaak. Deze aantrekkingskracht bepaalt mee hoe intens, hoe lang en hoe frequent hij zich met de leertaak zal inlaten. Dat wordt bepaald door een goed zelfbeeld en succeservaringen bij wat ze doen. Daar heb jij als docent door je manier van doen een belangrijke invloed op.

De lesstof

Daarnaast gaat het ook om de uitdaging die van de opdracht uitgaat.

Om leerlingen aan te spreken, moeten de leertaken een zekere uitdaging inhouden. Deze taken hebben een aangepaste moeilijkheidsgraad zodat leerlingen ervaren dat ze die taken, mits de nodige inspanning, aankunnen. Daarom gaat de voorkeur uit naar taken die niet alleen uitdagend maar ook haalbaar zijn: binnen of net buiten bereik van de mogelijkheden van de leerlingen. Vygotsky noemt dit de zone van de naaste ontwikkeling. Het is vanzelfsprekend dat je daarom differentieert.

Als je op je eigen niveau kunt werken ontstaat plezierbeleving. Dit is een van de belangrijkste motieven om te blijven oefenen, spelen en bewegen. En dan wordt leren mogelijk. Wanneer de taak uitdagend is, maar niet haalbaar (te moeilijk), dan ontstaat er angst of frustratie. Dit heeft passief gedrag tot gevolg en leidt niet tot leren. Wanneer de taak niet uitdagend is (te gemakkelijk), dan ontstaat er verveling met vaak storend gedrag als gevolg. Ook hier wordt niet geleerd. De laatste twee taken zorgen ervoor dat kinderen afhaken.

Jouw strategie

Wanneer je iets graag doet, dus gemotiveerd bent, dan zal je sneller geneigd zijn je in te zetten,



Iedereen doet mee

FOTO: ANITA RIEMERSMA

langer en intenser bezig te zijn en daardoor vlugger resultaat boeken. Jij als docent kunt leerlingenbetrokkenheid, door de manier (kwaliteit) waarop je in relatie treedt met je leerlingen (interpersoonlijke relaties) en de wijze waarop je invulling geeft aan je lesgeeftaken, beïnvloeden.

De taak die je jouw leerlingen aanbiedt, moet uitdagend zijn om succes en plezierbeleving te garanderen. Dan krijg je betrokkenheid. Om alle leerlingen hierbij te betrekken is een differentiatie in je aanpak vereist. Daarom kies je leerdoelen in plaats van prestatiedoelen. Bij leerdoelen ligt de focus op zichzelf verbeteren, vooruitgang boeken en iets beheersen.

Prestatiedoelen leggen de klemtoon op goede cijfers behalen, beter presteren dan anderen en het boeken van succes.

Een nieuwe taak met een uitdaging, die veel aandacht en exploratie vraagt en die dadelijk plezier genereert bij de uitvoering zet veel meer zoden aan de dijk. Naast de leertaak kan de gebruikte werkvorm voor de nodige motieven zorgen.

Als je docentgestuurd lesgeeft, laat je weinig ruimte voor gedifferentieerde leertaken. Ook dit heeft weer te maken met het de leerling voor vol aanzien en verantwoordelijkheid geven. De daaraan verbonden betrokkenheid van je leerlingen wordt nadelig beïnvloed. Werkvormen waarbij je de verantwoordelijkheid (gedeeltelijk) overdraagt aan de leerlingen bevorderen het zelfstandig en samenwerkend leren. Leerlingen vertonen doorgaans een grotere betrokkenheid voor taken waarvoor ze zelf kiezen en verantwoordelijk zijn.

We constateerden dat er kinderen afhaken vanuit frustratie. Door te letten op het klasklimaat en de onderlinge relaties kun je een positieve rol spelen. Daartoe heb je diverse strategieën die je kunt gebruiken. Het is in ieder geval van belang dat je enthousiast overkomt.

Motivatie speelt ook een belangrijke rol. Drie factoren zijn daarbij van belang. De leerling moet zich veilig voelen. Wat is je leerstof en hoe bied je die aan? Het gaat om de uitdaging. Als je jezelf dat steeds voor ogen houdt, heb je kans dat je meer leerlingen bij de les houdt. En dat is een mooi streven.

Hans Dijkhoff is hoofdredacteur van de *Lichamelijke Opvoeding* en stagebegeleider op de ALO van de Hogeschool van Amsterdam ◀■

Referenties

- Behets, D., (2011). *Didactiek van het bewegingsonderwijs*, ACCO, Leuven
 Slingerland M., (2014). *Physical education's contribution to levels of physical activity in children and adolescents*, Maastricht University