

# EN VERDER



## LEUK LEREN LEREN

In een eerder artikel ('Leuke linken leggen') heb ik geschreven dat het pendelen (de 'heen en weer'- actie) van docent én leerlingen tussen beleven, leren én leren leren om verschillende redenen belangrijk is. Leren leren is de link tussen het meer zelfstandig werken van leerlingen én daardoor hun meer gemotiveerd bewegen. Bij dat 'meer zelfstandig werken' kun je verschillende posities innemen.

**Door: dr. Edwin Timmers**

De mate van zelfstandigheid van leerlingen in de les kan verschillende gradaties hebben.

- a Veel zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen vrijlaten bij het uitvoeren van taken, organiseren van bewegingsactiviteiten en situaties, keuzes én het ontwerpen daarvan'.
- b Beperkte zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen vrijlaten bij het zelfstandig uitvoeren van opdrachten én het organiseren van bewegingsactiviteiten en -situaties'.
- c Weinig zelfstandigheid: 'Ik wil leerlingen leren hoe ze zelfstandig een opdracht kunnen uitvoeren'.

*Voorzichtig raken*



FOTO: TIAN BELGERS

Taken reguleren die zelfstandigheid. Dát is de kern van dit verhaal.

### LEREN VOOR WAT?

Leren vindt plaats door activiteiten die leerlingen tot veel en intensief bewegen uitdagen, voldoende inhoud hebben of de nodige inspanning kosten en tot het willen leren van leerlingen leiden. Het moet ergens over gaan, ergens toe leiden en de nodige tijd kosten. Het is daarom motiverend voor leerlingen als een basketbalblok van acht tot tien lessen voor een derde leerjaar wordt afgesloten met bijvoorbeeld een interklassikaal toernooi. In vervolg op dat blok wordt bij voldoende belangstelling en als schoolsportactiviteit, onmiddellijk na schooltijd een klassencompetitie (per klas twee teams) gehouden. Dat organiseren ze vooral zelf. Een blok bewegen en muziek en acrogym van vier tot zes lessen voor een tweede leerjaar eindigt met demonstraties op een ouderavond. Het gebeurt in teams van vier leerlingen. Ontwerp en aankleding doen ze zelf. Een blok judo van zes lessen voor brugklassers eindigt met een kata of judodemonstratie aan elkaar en een onderling toernooitje. Tweede- of derdeklassers nemen de organisatie voor hun rekening. De tijd die aan een bepaalde activiteit wordt besteed en waarin de meerderheid van de leerlingen wellicht enige leerervaring opdoet is beperkt. Het dilemma hierbij is: wèl een veelzijdig bewegingsaanbod willen doen, maar tegelijk ook diepgang willen nastreven. Ze moeten wát kunnen leren. Het effect van wat er geleerd wordt, kan worden vergroot door bewust naar transfer te streven. In dat geval hanteert u als opvatting: 'leerlingen leren basketballen én leren spelen', 'leren judoën én leren vechten', ... Enkele voorbeelden illustreren die combinatie aan leereffecten.

Het (technisch) principe van rechte stoten bij boksen is 'elkaar ontspannen en nét op het voorhoofd of de maag te raken'. Een actie lokt een reactie uit. Dat kan een verdedigingsactie zijn: blokken, weren, bukken of achterwaarts slippen of een tegenaanval. Ook dat is een rechte stoot eerst met dezelfde hand waarmee de aanval van de partner is opgevangen en waardoor de partner enige reactietijd heeft en later direct met de andere hand. De partner weet dat die aanval onmiddellijk na een eigen aanval komt. Bij het leren boksen is een methodiek en leerlijn:

Datum: 16-10-06	<i>Leren spelen</i>	<i>Leren spelen met inzicht spelen: technische en didactische principes?</i>	<i>Sociaal leren (tactisch en sportief spelen)</i>
Groep: 3H Lesnummer: 2 (dubbeluur)	<i>Spelthema 5 en 3+4 als afwisseling.</i>		<i>Regelthema: Bewegend oefenen.</i>
<i>Beleven</i>	5-5 half veld met recht van aanval halen. Teams spelen de hele periode in vaste samenstelling met het oog op een interklassikaal basketbaltoernooi voor derdeklassers aan het eind van deze periode.	4 teams (niveauheterogeen) In de hele les: team 1-2 en 3-4.	Spelers zijn scheidsrechter: zelf spel op gang houden.
<i>Leren</i>	Aanvallend: 1-2-2. Verdedigend: man tegen man.  (Spelthema 5) Positiespel 5-3 (+2). Accent: scoren in beweging. Op half veld.  (ST 3/4) Doelcircuit met tweetallen op half veld.	Speelwijze: zorg in de aanval voor positiewisselingen en snelle balcirculatie; houd het veld breed en diep.  Keuzes geven in manier van het probleem 'scoren'. Lay-in aanbevelen.	Tactische principes: - bij ruimte scoren in beweging! - pak dichtstbijzijnde tegenspeler! - in en uit bewegen!  Spelen met twee coaches per team. Eén voor aanval en één voor verdediging.
<i>Leren te leren</i>	Leerlingen coachen elkaar indirect of vragenderwijs (toepassen van werkpatroon).  Probleemsturend coachen op principes.  Teamtaak: maak een plan voor 'steeds beter tactisch gaan spelen' ter voorbereiding op toernooi.	Vuistregel/principe: 'sturend coachen als het moet en probleemsturend/vragend coachen als het kan'.  In time-outs: plaatjepraatje-daadje als werkpatroon toepassen.	Op basis van spelanalyse-schema (met spelthema's).

Figuur 1 Een lesvoorbereidingschema

- verdediger staat stil, aanvaller bepaalt de afstand tot het voorhoofd (reikafstand), doet een stapje terug, partner houdt de handschoen voor z'n voorhoofd, de aanvaller komt in en slaat met de hand aan dezelfde kant als waarmee wordt uitgenodigd op de handschoen; met die 'handschoen' reageert de partner in een tegenaanval
- beiden zijn in beweging en 'dansen' om elkaar heen; verdediger staat stil, aanvaller komt in, bepaalt de afstand, staat stil op het moment van stoten en geeft een afgesproken stoot; de verdediger reageert met dezelfde tegenstoot
- beiden zijn in beweging, maar het initiatief verschuift van verdediger naar aanvaller die met een signaal vooraf aangeeft welke stoot eraan gaat komen; het is een soort sparren
- beiden zijn in beweging en beiden mogen elkaar raken; de stoten kunnen vooraf afgesproken zijn of niet.  
Bij het leren judoën is van een vergelijkbare methodiek en leerlijn sprake:
- vanuit stand en enige voorbeweging probeert tori als aan-

- valler om uke als verdediger met een vooraf afgesproken techniek te werpen; uke verdedigt zich door te blokken of te ontwijken en met een vergelijkbare techniek de partner te werpen; voorbeeld: aanval met een grote buitenwaartse beenveeg wordt beantwoord met het over dat been heen-stappen en overnemen met een kleine binnenwaartse beenveeg met hetzelfde been gericht op het wegvegen van het standbeen van de partner
- in beweging probeert tori om uke uit balans te brengen met een vooraf afgesproken aanval
- tori geeft twee of drie aanvalsmogelijkheden vooraf aan
- beiden proberen elkaar te werpen; de mogelijke aanvallen kunnen vooraf afgesproken zijn of niet.

Het op elke actie van een aanvaller direct reageren (verdedigen of juist onmiddellijk de aanval kiezen) is een tactisch principe. Je krijgt er initiatief mee. De methodische stappen in de zin van een werkpatroon is een didactisch principe (of vuistregel).

Transfer ontstaat als de bewegingsvorm, (technische, tactische en didactische) principes en beleving sterk overeenkomen. Met name het leren van principes bevordert het leren met inzicht en dus het begrijpen. Een volgende stap is het zelf toepassen en gebruiken van 'principes'.

Wat hier wordt gezegd over het bevorderen van transfer vereist samen met de wens tot zelfstandig leren handelen de noodzaak van 'leren leren'.

#### EEN OP 'LEREN' GEBASEERDE LESOPZET

Als beleven, leren en leren leren de kern van onze les vormen én het motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang de leerlijnen bepalen, ligt het voor de hand dat de docent het volgende lesvoorbereidingschema gebruikt (zie figuur 1). Opvattingen hebben immers consequenties voor ons concreet didactisch handelen. De spelthema's zijn in een vorig artikel ('leuke linken leggen') beschreven. Het belang van 'technische, tactische of didactische (leer)principes' is zojuist aangegeven.<sup>1</sup> Daarmee kunnen we leerlingen tot inzichtelijk

*Goed blijven kijken*



FOTO: TWAN BELGERS

leren brengen. De leerling ervaart dan het belang van principes om te kunnen leren. Later leert hij deze bijvoorbeeld in de rol van coach zelf toe te passen. De didactiek van de docent wordt op die manier op termijn de 'bewegingsgrammatica' van de leerling.

#### TAKEN REGULEREN ZELFSTANDIGHEID

Gewapend met kennis en vaardigheden die ze in enige mate kunnen toepassen en door het uitvoeren van rollen zoals beweger/speler, scheidsrechter/organisator of helper/coach) kunnen ze taken uitvoeren die gericht zijn op (a) samen een opdracht uitvoeren, (b) samen iets organiseren, (c) samen verantwoorde keuzes van activiteiten en in volgordes maken tot en met het (d) samen ontwerpen van activiteiten en situaties. Er is hier sprake van een opbouw in complexiteit in en het in toenemende mate zelf iets kunnen regelen.

De taken die hier worden bedoeld hebben verder de volgende kenmerken:

- 1 een relatief complexe/moeilijke en uitdagende taak die een onderlinge verdeling van taken nodig maakt, waarbij met interesses en kwaliteiten van elkaar rekening wordt gehouden en die verschillende roluitvoeringen vereisen
- 2 ze nodigen uit tot het geven van adviezen aan elkaar
- 3 ze zijn uit te voeren in een relatief klein team (van drie tot zes personen) en resulteren na een gegeven tijd in een te demonstreren product
- 4 er zijn verschillende competenties voor nodig:
  - iets doen of uitvoeren
  - iets ontwikkelen; een plan maken
  - elkaar helpen bij het uitvoeren, organiseren, kiezen en ontwerpen
  - een 'kijk' hebben op 'hoe' te spelen en 'hoe' te leren
  - samen en alleen evalueren van proces en product
- 5 het team en elk teamlid worden getoetst op het bereikte niveau en de kwaliteit van het proces dat daaraan vooraf is gegaan.

Als een taak aan al deze kenmerken voldoet is de kans op het ontstaan van samenwerkend leren groot.

#### EEN VOORBEELD VAN TAKEN MET DEZE KENMERKEN

*De op één na laatste les...geef een boksdemonstratie!*

Je kijkt elkaar eens aan en besluit een groep van drie personen te vormen omdat je vindt, dat je prima met elkaar kunt boksen. Er is onderling vertrouwen.

Jullie maken een demoplan op basis waarvan twee boksers al sparrend een demonstratie gaan geven en tonen hierin alles wat je in huis hebt op het gebied van aanvallen, verdedigen en het reageren op elkaar. Het actie-reactie principe wordt dus duidelijk in beeld gebracht. Er kan sprake zijn van enkelvoudige en samengestelde aanvallen (series en combinaties).

Een derde man/vrouw geeft een toelichting bij wat de boksers gaan doen. Er wordt een opbouw naar een steeds grotere complexiteit van aanvallen en verdedigen getoond.

Het volgende is kenmerkend voor jullie manier van boksen:

<i>A. Al boksend oefenen</i>	<i>B. Veilig en gezond boksen</i>	<i>C. Sportief boksen</i>
<i>Doen</i> A2 Acties van een scheidsrechter. A5 Boksprincipes.	<i>Doen</i> B1 Bokspelregels. B2 Organiseren van veilig boksen.	<i>Doen</i>
<i>Regelen</i> A6 Het spel lopend houden. A7 Volgordes in aandachtspunten en aanwijzingen. A9 Oplossen van boksproblemen.	<i>Regelen</i>	<i>Regelen</i> C7 Omgaan met verschillen. C9 Direct (of indirect) coachen. C10 Organiseren van een bokstoernooi.
<i>Kiezen-Ontwikkelen</i> A13 Boksvormen. A14 Vuistregels (didactische principes).	<i>Kiezen-Ontwikkelen</i>	<i>Kiezen-Ontwikkelen</i> C16 (Direct of) indirect coachen.
<i>Ontwerpen</i> A15 Ontwerpen van een boksdemonstratie.	<i>Ontwerpen</i> B7 (taak) een sportief evenement organiseren bijvoorbeeld een intraklassikaal bokstoernooi.	<i>Ontwerpen</i> C17 Beoordelen van boksniveaus van elkaar.

*Figuur 2 Enseneringsthemagebieden en thema's*

- beweeglijk en ontspannen
- met een hoge dekking, ook bij een eigen aanval
- gevarieerde aanvallen en verdedigingen.

Zorg voor een zo goed mogelijke demonstratie van wat je als boksters kunt. Na vijf minuten wordt degene die toelicht gewisseld en krijgen we een volgende demonstratie. Er wordt op twee of drie zaaldelen aan de toeschouwers gedemonstreerd. De toeschouwers beoordelen het gezamenlijke boksniveau. Jullie hebben jezelf ook vooraf beoordeeld. Plan en beoordelingen worden bij de docent ingeleverd. Jullie krijgen ze de volgende week, samen met een eindniveauboordeling terug.

#### *De laatste les: het bokstoernooi*

We maken zelf een groep van vier of vijf boksters en gaan een toernooi boksen. Kies vooraf je groep. De hele klas is opgedeeld. Regel dat onderling.

Maak in tweetallen een boksinleiding = beweeglijk, ontspannen, gevarieerd boksen op uitnodiging om en om.

Het bokstoernooi duurt 30 minuten. Maak er een halve competitie van: maak een doordacht wedstrijdprogramma en houd een poulestand bij. Bepaal de duur per wedstrijd.

Er zijn steeds twee boksters actief die per wedstrijd kiezen voor recreatief (op signalen van de aanval) of prestatief boksen. Er is één scheidsrechter die zorgt voor sportief boksen en twee juryleden, die bepalen welke bokser het best heeft gebokst. Je kent de vier aandachtspunten om die beste bokser aan te wijzen.

Voor deze les heeft elke bokser zijn boksprofiel zelf ingevuld en laat dit profiel tijdens het toernooi door een medebokser van commentaar voorzien. Als deze op onderdelen anders oordeelt, wordt dat duidelijk op het formulier aangegeven. Het profiel wordt voorzien van de naam van de bokser én de beoordelaar en bij de docent ingeleverd.

Ook het wedstrijdprogramma en de poulestand worden ingele-

verd. Je krijgt de profielen voorzien van een uiteindelijke niveauaanduiding de volgende week terug.

#### **TAKEN VERONDERSTELLEN HET TOEPASSEN VAN KENNIS**

Voor het uitvoeren van deze taak zullen leerlingen uit drie hierboven genoemde ensenerings-/themagebieden de volgende thema's kunnen toepassen (zie figuur 2).

Taken die voor een doelgroep geschreven moeten zijn, prikkelen leerlingen om het beste van henzelf te tonen.

Het vooruitzicht om dat straks samen te mogen tonen, stimuleert het leren en maakt het zinvoller. Leren leidt dan namelijk ergens toe. Bovengenoemde thema's bevatten schema's, werkpatronen en vuistregels. Dat maakt 'inzichtelijk leren' en bij toepassing het 'leren leren' mogelijk. Je kunt er zelfstandiger mee leren en het bevordert transfer. Je merkt namelijk dat een 'aanpak' in meerdere situaties toepasbaar is. Je leert een kunstje dat wendbaar en op een breed bewegingsgebied kan worden toegepast. Optimaal presteren wordt aangemoedigd. Leren (leren) maakt sport en bewegen nu pas écht leuk!<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Veel in dit artikel verwijst naar een aanpak die kan worden getypeerd als 'actief leren onderwijzen'. In 2005 is het als boek verschenen bij uitgeverij De Vrieseborch, thans Tirion te Baarn. ISBN 90 6076 529. Het is geschreven door dertien opleiders van de ALO-Groningen.

<sup>2</sup> Dit artikel is een product van een inhoudelijke ontwikkelgroep bestaande uit: Wim van de Mark, Mark Jan Mulder, Dinant Roode en Edwin Timmers allen verbonden aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool te Groningen.

Correspondentie: [e.i.timmers@pl.hanze.nl](mailto:e.i.timmers@pl.hanze.nl)