

Inspelen op motieven van leerlingen (2)

Verschijningsvormen in de praktijk

In de vorige uitgave, Lichamelijke Opvoeding 9, is ingegaan op de visie van de HAN ALO, welke inspeelt op beweegmotieven van leerlingen (van Lith, 2015). Met behulp van voorbeelden van de verschijningsvormen (VV) Show, Wedstrijd en Avontuur gekoppeld aan basketbal wordt duidelijk hoe de visie in praktijk wordt gebracht. In de visie van de HAN ALO staat de motivatie om deel te nemen centraal met als doel een levenslange deelname aan de sport- en bewegingscultuur (Wit, Lichamelijke Opvoeding 7, 2015). In dit artikel wordt beschreven hoe dit bereikt kan worden met behulp van de verschijningsvormen (VV) Spel, Recreatie en Gezondheid.

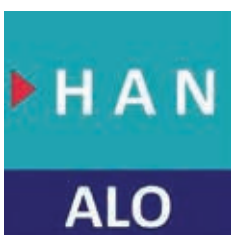
TEKST FEY VAN LITH

Basketbal in verschijningsvorm 'Spel'

Spel als verschijningsvorm draait uiteraard om het spelen. Al sparend, afstemmend en spelend bewegen de leerlingen binnen de bewegingcontext met elkaar. De docent fungeert als coach en richt zich op de balans tussen de deelnemers in het arrangement. Hierbij kunnen de leerlingen opgaan in het spel, een vrije en speelse attitude aannemen, en sparend de uitdaging aan gaan. Daarbij hoeven zij niet noodzakelijk gereguleerd te worden.

Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:

- 1 aan kunnen passen aan het niveau van de tegenstander en medespeler
- 2 helpen en coachen van medespelers om optimaal te sparren
- 3 speldynamiek/beleving hoog kunnen houden
- 4 kunnen bedenken (spontaan) en inrichten van een spelsituatie: dus ook individueel een bewegingssituatie kunnen aanpassen aan hun eigen niveau (makkelijker / moeilijker maken)
- 5 spelenderwijs leren
- 6 het opgang houden van een spelsituatie.



Arrangementen zijn begeleidend en spelenderwijs
De leerlingen spelen op een half veld, met drie aanvallers tegen twee verdedigers. Wanneer de verdedigers de bal onderscheppen of er gescoord is halen zij recht van aanval door de derde speler uit hun team, welke op de outlet positie staat, aan te spelen. Bij de aanvallers stapt een speler uit, dit kan (op afspraak) de speler zijn die de bal als laatste in de aanval geraakt heeft. Nu ontstaat er opnieuw een drie tegen twee situatie. Wanneer er drie keer door het zelfde team gescoord is wisselen de teams van indeling.

Aanwijzingen komen voort uit een dialoog en zijn verdiepend

'Hoe kun je het beste de drie tegen twee situatie uitspelen als aanvaller?' (speel de vrije man aan en zorg voor dreiging en acties richting basket), 'Wat is belangrijk als je verdedigd?' (geef druk op de man met bal, communiceer met je medeverdediger).

Aandacht voor de diverse oplossingsstrategieën van de leerlingen

Belangrijk is dat het spel in evenwicht blijft en iedere leerling op zijn/haar eigen niveau kan deelnemen aan het spel. Hoe ze de beweging uitvoeren



is daarbij niet direct van belang, het doel is het beweegprobleem (scoren en voorkomen van scoren) op te lossen. Coach de leerlingen daarom in hoe zij de drie tegen twee situatie uit kunnen spelen als aanval en hoe zij als verdediging kunnen voorkomen dat er gescoord wordt.

Aanpassingen zijn gericht op het optimaliseren van de balans

Binnen dit spel kunnen er verschillende aanpassingen gedaan geldend voor alle leerlingen. Dit kan met behulp van STROOM (zie tabel 1), een ezelsbruggetje dat de HAN ALO gebruikt om

activiteiten aan te passen en te differentiëren. Differentiëren is gericht op de individuele leerling. Met aanpassingen en differentiaties zorg je ervoor dat het spel in balans blijft en er sprake is van sparren.

Basketbal in verschijningsvorm 'Recreatie'

Tijdens deze verschijningsvorm heerst er een ongedwongen sfeer en is de prioriteit het gevoel van recreëren. Bewegen gebeurt ontspannen/vrij, is toegankelijk en samenwerkend. Passend bij deze verschijningsvorm is de didactische rol die van animator zijn. Je bent dan gericht op het bevorderen van participatie van een individu

Letter	Toelichting	Resultaat	Voorbeeld toegepast op basketbal Spel 3-2+1
S	Je wijzigt het <u>spelers-aantal</u> .	Door minder spelers is het aantal afspeelmogelijkheden beperkter, maar is het veld ook leger. Een te vol veld, beperkt juist het aantal afspeelmogelijkheden. Zwakke leerlingen laat je spelen op leeg veld, met minder weerstand. Sterke leerlingen op een voller veld, met meer weerstand.	Dit spel zou ook 4-3+1 gespeeld kunnen worden. Ook kun je er voor kiezen 3-1+2 te spelen, waarbij er 2 spelers uitstappen na balverlies of score.
T	Je geeft de leerling meer of minder <u>tijd</u> .	Als je veel tijd hebt, dan kun je de activiteit rustig beleven. Zwakke leerlingen vinden meer tijd fijner, sterke leerlingen kunnen de activiteit sneller maken	Wanneer je het door wisselen niet na ieder balverlies of score plaats laat vinden, ontstaat er meer rust in de organisatie.
R	Je past de <u>regels</u> aan	Start met zo weinig mogelijk regels, waardoor je uitleg korter is. Pas vervolgens regels aan of voeg steeds meer regels toe. Zwakke bewegers hebben behoefte aan weinig regels, sterke bewegers willen het liefst wedstrijdregels	Regels als lopen, second dribble kun je steeds strakker gaan hanteren naarmate het niveau stijgt. Je kan ook de 3 en 5 seconde regel toevoegen, of regels omtrent het aantal passes vaststellen.
O	Je past de <u>opdracht</u> aan.	Je kunt verschillende opdrachten geven. Zwakke bewegers geef je makkelijker opdrachten, sterke bewegers moeilijker.	Zwakke bewegers kunnen als opdracht krijgen dat ze een vrijplaats om te schieten uit mogen kiezen. Sterke bewegers mogen bijvoorbeeld alleen van buiten de bucket scoren.
O	Je past de <u>organisatie</u> aan	Je kunt door veranderingen in de veldgrootte of in de opstelling van materialen de activiteit aanpassen	Wanneer je over een zaaldeel beschikt met aan beide kanten baskets, kun je er ook een 3-2 continu van maken. Dan blijft het spel doorgaan. Verdedigers onderscheppen de bal, passen naar 3 ^e speler en vallen op de andere basket aan waar 2 verdedigers van het 3 ^e team ze staan op te wachten.
M	Je past de <u>materialen</u> aan	Je kunt veranderingen in de materialen. Zwakke bewegers vinden zachtere, grotere en langzame materialen fijner.	Bij basketbal kun je variëren in basket hoogte en maat van de basketbal.

▲
Tabel 1. STROOM-principe gekoppeld aan de praktijk.

aan een groepsactiviteit. Het recreatief kunnen bewegen gebeurt alleen of met anderen, ongedwongen en niet verplichtend kunnen leerlingen deelnemen en blijven deelnemen.

Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:

- 1 plezier kunnen beleven in het samen uitvoeren van bewegingsactiviteiten
- 2 themagericht invulling kunnen geven aan sport- en bewegingsactiviteiten
- 3 bij kunnen dragen en aansturen op een prettige groepsfeer
- 4 rekening kunnen houden met en in kunnen spelen op de behoefte van de groep deelnemers
- 5 het kunnen uitvoeren van activiteiten in een ongeorganiseerd verband (in vrije tijd en niet in verenigingsverband), bijvoorbeeld een groepje leerlingen bieden in de gymles een activiteit aan die ze zelf veel (buiten) spelen na schooltijd.

Arrangementen zijn uitnodigend

De beweegcontext die je wegzet bestaat uit een situatie die ook buitenschool veel voorkomt. Denk hierbij aan een basketbal pleintje. Door leskaarten of digitale leermiddelen te gebruiken geef je de leerlingen de ruimte om keuzes te maken uit aantrekkelijke activiteiten die laagdrempelig zijn.

Enkele voorbeelden zijn activiteiten als Eénentwintigen, Shoot Out, Horse (zie tabel 2), maar ook ruimte voor eigen inbreng is belangrijk.

Aanwijzingen zijn globaal en richtinggevend
‘Kijk eens of je elkaar kan uitdagen met één van deze activiteiten’, ‘Wie kan er scoren op een manier die niemand anders kan?’ (Horse).

Aandacht voor het sociaal welbevinden van de deelnemers
Iedere leerling kan meedoen op zijn/ haar eigen manier. Het is een sociale happening, waarbij er plezier gemaakt wordt. Er is ruimte voor gezelligheid, presteren staat niet voorop. Als docent ben je leerlingen aan het uitdagen door hen te animeren. Zelf participeren binnen de activiteit is hierbij een pré.

Aanpassingen zijn in dienst van ‘het op gang houden’ van de activiteit
Leerlingen kunnen zelf keuzes maken in hoe zij de activiteiten leuk en uitdagend maken. Concreet kun je bij Eénentwintigen bijvoorbeeld de regels aanpassen zodat de schotafstand uitdagender is.

Basketbal in verschijningsvorm ‘Gezondheid’

Bij deze verschijningsvorm wordt er gestreefd naar bewust gezond worden en blijven. Het bewegen is



Shoot out

Maak een rijtje met leerlingen. De twee voorste leerlingen hebben een bal. Schiet de bal vanaf vaste positie zo snel mogelijk raak. Ga door tot de bal raak is, schiet vanaf de plek waar je de rebound pakt. Wanneer je raak schiet pass je de bal zo snel mogelijk naar de eerst volgende in de rij. Zelf sluit je achteraan aan. De leerling achter jou begint met schieten zodra je de eerste bal schiet, wanneer de leerling achter je eerder raak schiet dan jij, lig je uit het spel. Ga door tot er 1 leerling overblijft. Dit is de winnaar.

Eenentwintigen

Schiet vanaf de vrije worplijn de eerste bal, als je raak schiet mag je door en gaat er één punt van de 21 af. Als je mist reboundt de eerst volgende leerling de bal. Deze schiet vanaf het punt dat hij/zij de bal reboundt. Wanneer deze leerling de bal raak schiet gaan er twee punten van de 21 af, waarna de leerling voor 1 punt aftrek vanaf de vrijeworplijn mag schieten. Zo gaat het spel door tot er een leerling bij nul is. Eventueel: zelf regels toevoegen, zoals eerst de bal laten stuiten voordat je mag rebounden.

Horse

Om en om kiezen de leerlingen een originele doelpoging. Wanneer er geraakt wordt door een leerling, doen de andere leerlingen dit na, indien zij missen krijgen ze een letter erbij. Wie als eerste HORSE heeft, verliest en krijgt een ludieke opdracht. Denk aan het kaartspel 'Ezelen'.

▲ Ludieke opdracht

◀ Tabel 2. Activiteiten basketbal in verschijningsvorm Recreatie

gericht, bewust en verantwoord. De docent speelt de rol van adviseur die gericht is op bewustwording rondom het thema gezondheid. Leerlingen leren werken aan en het onderhouden van een gezond en fit lichaam (fysiek) en geest (mentaal). Het bewust zijn en blijven van het belang van een gezond en fit lichaam staat dan ook centraal. Met behulp van deze activiteit ontwikkelt de leerling de volgende vaardigheden:

- 1 kennis en vaardigheden ontwikkelen om goed en voldoende te bewegen (weet hebben van het belang om genoeg en gezond te bewegen en dit kunnen omzetten in bewegingsgedrag)
- 2 kennis en vaardigheden ontwikkelen om (om invloed uit te oefenen) een gezonde leefstijl (voedingspatroon) aan te meten
- 3 leren waarom een gezonde leefstijl van belang is

- 4 spelenderwijs ontdekken hoe het lijf werkt (waarom gaat het hart sneller kloppen, waarom zweet je, waarom krijg je zijsteek?)
- 5 zelfkennis ontwikkelen waarin een leerling gemotiveerd wordt om tot voldoende bewegingsgedrag te komen.

Arrangementen zijn gestandaardiseerd

Bij gezondheid kun je een basketbal circuit uitzetten. Benadruk hierbij dat het gaat om de opdrachten zo intensief en snel mogelijk uit te voeren. Hierdoor stijgt de hartslag en wordt er gewerkt aan een interval conditie, passend bij de sport basketbal. Op (digitale) leskaarten worden verschillende intensieve basketbal gerelateerde work-out-activiteiten aangeboden. Deze activiteiten dienen door alle leerlingen op dezelfde wijze uitgevoerd te worden. De leerlingen maken





bijvoorbeeld drietallen. Per minuut is een andere leerling aan de buurt. De andere twee leerlingen rusten uit, begeleiden daar waar nodig, tellen en schrijven de score op. Enkele voorbeelden van activiteiten zijn:

- 1 Scoor zo veel mogelijk lay-ups, waarbij je iedere keer om een pion heen dribbelt na doelpoging
- 2 Ga zo vaak mogelijk al dribbelend zitten op je billen en weer staan
- 3 Pass boven de pionnen tegen de muur, slide tussendoor van pion naar de volgende pion
- 4 Schiet zo veel mogelijk ballen vanaf de vrije worp lijn.

Fey van Lith is als docent werkzaam op de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Instituut Sport en Bewegen, Academie Lichamelijke Opvoeding. Zij verzorgt onder andere lessen binnen de beroepstaak Lesgeven en Coachen en sportvaardigheden (basketbal, stickspelen, handbal, softbal et cetera).

Foto's
Hans Dijkhof

Contact
Fey.vanLith@han.nl

Literatuur
Cobussen, J. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: De HAN ALO legt uit. *Lichamelijke Opvoeding*, 7, 28-32.
Lith, F. I. van (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: de verschijningsvormen in de praktijk. *Lichamelijke Opvoeding*, 9, 24-27.

Wit, G., Mutsaerts, M. (2015). De HAN ALO legt uit. *Lichamelijke Opvoeding*, 9, 15-17.

Aanwijzingen zijn gericht op een juiste uitvoering

Activiteit 1: zet hard af met je afzetbeen om zo hoog mogelijk te komen met je lay-up.
Activiteit 2: dribbel met je voorkeurshand, zorg dat je de bal schuin voor je dribbelt.
Activiteit 3: zak goed door je knieën wanneer je slides maakt en houdt je rug recht.
Activiteit 4: rebound en pass snel, zodat de schutter op hoog tempo ballen kan schieten.

Aandacht voor reflectie en coaching tussen deelnemers en adviseur

Leg aan de leerlingen uit wat 'interval' training is of stel ze hier vragen over. Wat doet dit soort training met je lichaam? Waarom is dit zo effectief? Hoe is dit gekoppeld aan basketbal?

Aanpassingen om recht te doen aan individuele eigenschappen

Activiteiten kunnen zwaarder en lichter gemaakt

Het bewegingsonderwijs wordt middels verschijningsvormen afgestemd en ingericht op het herkennen en kennen van de bewegsmotieven van leerlingen

worden door parameters te veranderen. Denk hierbij aan tijd, afstand, hoogte en materiaal.

Zoals eerder beschreven, heeft de HAN-ALO op kritisch constructieve wijze een uitgangspunt, ordening en visie op het gebied van sport en bewegen beschreven (Cobussen en Wit, *Lichamelijke Opvoeding* 7, 2015 en Lith, *Lichamelijke Opvoeding* 9, 2015). Het bewegingsonderwijs wordt middels verschijningsvormen afgestemd en ingericht op het herkennen en kennen van de bewegsmotieven van leerlingen. In deze artikelen, gekoppeld aan de sport basketbal, worden innovatieve, ondernemende, kritische en onderzoekende activiteiten ontwikkeld. Dit is uiteraard ook mogelijk voor andere takken van sport. Het is de uitdaging om de toekomstige docenten sport- en bewegingsonderwijs vanuit een kritische houding voortdurend in te laten spelen op de bewegsmotieven van onze leerlingen. Daarmee kunnen bewegcontexten ontwikkeld worden die betekenisvol(-ler) zijn of blijven en welke in contact staan met de daadwerkelijke bewegcultuur van onze leerlingen. Motieven zijn hierbij leidend en niet de activiteiten. Voel je dus geïnspireerd en uitgedaagd! ■