



# De persoonlijke kracht van leren binnen bewegen

In het hedendaagse onderwijs is er steeds meer aandacht voor persoonlijkheidsvorming. Landelijk is dit te zien in de eerste hoofdlijnen van het plan Onsonderwijs2032. Op de kaderdag van de KVLO heeft team onderwijs een praktijkpresentatie gehouden over hoe je persoonlijkheidsvorming kunt verbinden met goed leren bewegen.

TEKST CORINE VISSER, CHRIS HAZELEBACH & MARJA NIEUWENHUIS (TEVENS FOTO'S)

## Equillibreren (balanceren) met grote patatzak

Materiaal: breed opgerold papier van 1 meter hoog  
Opdracht: zet de patatzak op je vinger en probeer de patatzak op je vinger te laten balanceren.  
Niveau 1: de beweger kan de patatzak enige tijd op de vinger balanceren en soms valt de patatzak  
Niveau 2: de beweger kan de patatzak langdurig in balans houden door op een efficiënte wijze balansverstoringen te voorkomen.  
Niveau 3: de beweger zoekt zelf naar nieuwe uitdaging om de activiteit leerzaam te houden.

**A**an de hand van een 'minigymles' tijdens de kaderdag (bijeenkomst met bestuursleden van de afdelingen) in december hebben de kaderleden in de praktijk uitprobeerde wat het verschil is tussen leren bewegen als het doen van een moeilijker activiteit (truc) of als het verbeteren van de uitvoeringswijze. De eerste vorm noemen we een methodische stap vooruit en de tweede vorm noemen we een methodische (niveau)sprong omhoog.



### Leren van makkelijk naar moeilijk (methodische stap vooruit)

De leerlijnen voor bewegingsonderwijs (zie de basisdocumenten) geven vooral inzicht in een opbouw van makkelijke naar moeilijke activiteiten of contexten (arrangementen). Kinderen die in groep 1/2 nog over een omgekeerde bank op de grond balanceren staan in groep 8 op een 'vliegtuig' heen en weer te balanceren... Om dit te kunnen bereiken heeft bij de kinderen een heel groot leerproces plaatsgevonden.

Vakleerkrachten LO zijn 'meesters' in het uitbouwen van activiteiten en arrangementen, zodat de kinderen elke les uitgedaagd worden om iets nieuws te leren.

Het initiatief van deze vervolgstap in de leerlijn ligt bij de docent, die het aanbod van de activiteit en/of arrangement moeilijker maakt, hierdoor wordt het lastiger om succesvol te bewegen. De leerling leert dus moeilijkere activiteiten of dezelfde activiteit in complexe contexten uit te voeren. Dit is de lijn naar steeds 'moeilijker bewegen' (zie figuur 1). Een voorbeeld zijn de skipistes, waarbij elke kleur (groen, blauw, rood, zwart) aangeeft dat het om een steeds moeilijker afdaling gaat.

### Leren van succesvol naar beter (methodische sprong omhoog)

Naast het begeleiden van de kinderen naar steeds moeilijkere activiteiten is het interessant om kinderen ook binnen één activiteit te begeleiden naar beter deelnemen. Er wordt gekeken naar 'de wijze waarop' kinderen aan de activiteit deelnemen. Hoe ziet het leren van kinderen er binnen een gekozen activiteit uit? Hoe leren kinderen dezelfde activiteit beter uit te voeren? Het beter worden van kinderen beschrijven de basisdocumenten aan de hand van niveau-uidingen. Wanneer een kind beter wordt in een activiteit maakt het kind een niveausprong

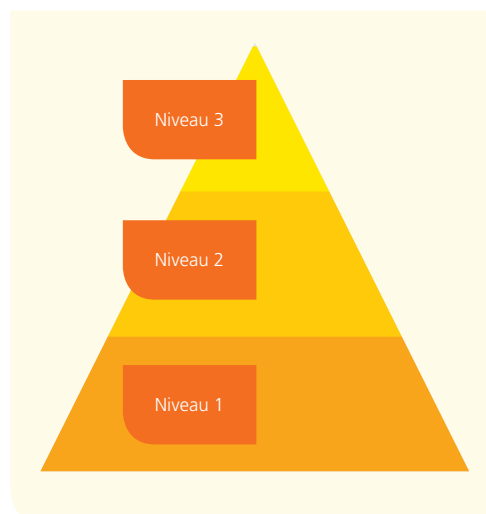
omhoog van 1 via 2 naar 3.

- Bij kinderen op niveau 1 lukt activiteit af en toe wel maar het mislukt ook regelmatig. Ze zoeken naar mogelijkheden om de activiteit altijd te laten lukken, waardoor ze vertrouwen in de activiteit en zichzelf krijgen.
- Bij kinderen op niveau 2 lukt de activiteit bijna altijd en is er verfijning in de activiteit zichtbaar. De activiteit wordt effectiever uitgevoerd waardoor de uitvoeringswijze steeds meer voldoet aan de extern gestelde verwachtingspatronen (ideaalbeeld?).
- Bij kinderen op niveau 3 lukt de activiteit op een verfijnde/gedetailleerde wijze. Ze gaan op zoek naar een nieuwe uitdaging binnen de activiteit. Die nieuwe uitdaging ontstaat als de beweging open staat voor onverwachte gebeurtenissen tijdens de activiteit. Door het expres toelaten van zo'n onverwachte gebeurtenis moet de beweging anders gaan bewegen. Hierdoor ontstaat er iets origineels in de uitvoeringswijze van de activiteit, die inzicht geeft in de unieke wijze waarop een niveau 3-beweger beweegt.

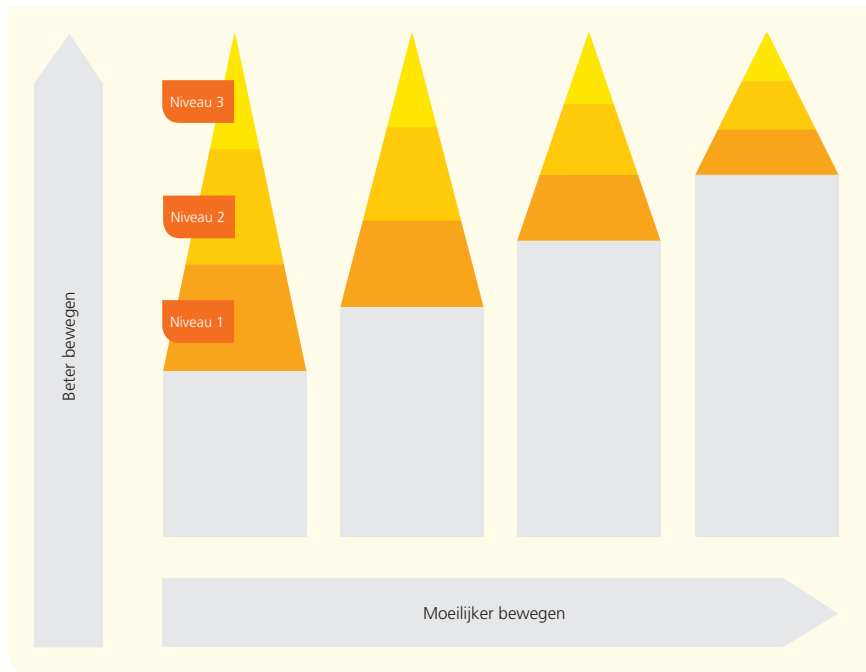
In de lespraktijk van leren bewegen gaan deze twee vormen van leren samen: moeilijker en beter. Onderstaand figuur laat dit zien.

### De persoonlijke kracht van leren op niveau 3

Niveau 3 in beter bewegen start met de vraag hoe je je eigen leren vorm kan geven of waar je persoonlijke uitdaging binnen de activiteit zit. Je staat dan zelf aan het roer. De zoektocht is gericht op het opnieuw vinden van de spanning in de activiteit die je al efficiënt kan uitvoeren. De extern gestelde norm uit niveau 2 wordt losgelaten en je gaat opnieuw experimenteren met de activiteit. 'Ik kan het op niveau 2' wordt daarmee gerelativeerd. In het voorbeeld met de 'patatzak' brengt een niveau 3-beweger de patatzak expres uit balans en probeert de beweging van de vallende patatzak te volgen. De mate waarin de beweger durft



◀ Figuur 2 beter worden binnen dezelfde piste



▲  
*Figuur 1: Vormen van leren bewegen*

te experimenteren bepaalt op welke wijze de beweger de uitdaging zoekt. Het experimenteren met de valbeweging van de patatzak zorgt ervoor dat de beweger beter gaat bewegen. Om niveau 3 te worden zet je bij jezelf een reflectieproces in. Waar ligt mijn eigen uitdaging in de activiteit? Door de verdieping met de activiteit te zoeken kom je tot je eigen 'leerwens' en ontmoet je je eigen LeerKracht (leervermogen).

### Denken, voelen en doen

Als hulpmiddel om dit reflectieproces te starten helpt de onderscheiding van denken-voelen-doen. Bij het doen van een activiteit krijg je ook bepaalde gedachten en gevoelens. Een goede beweger heeft de 'ruimte' om tijdens het bewegen in zichzelf een gewaarwording te krijgen van zijn daden, gedachten en gevoelens die van invloed zijn op het leerproces. Bijvoorbeeld dat je de activiteit saai vindt of dat je de activiteit te intensief vindt. Deze gedachten en gevoelens kunnen ervoor zorgen dat leerlingen iets anders gaan doen zoals vervelen, klieren of stoppen. Een beweger op niveau 3 is in staat deze belemmerende houding te veranderen en een positieve leerhouding te vinden. Het gaat dan om de leervraag: Is wat ik denk, voel en doe ook wat ik zelf wil?

Als er een discrepantie waarneembaar is in wat je denkt, voelt en doet en de beweger wil daar iets mee doen dan kan het leerproces zich verder verdiepen naar niveau 3. Je antwoord kan zijn dat je plezier wilt ervaren in de activiteit of spanning wilt voelen. In het zoeken naar wat (opnieuw) plezier of spanning geeft vind je je eigen 'LeerKracht'. Je onderzoekt de activiteit met deze blik opnieuw en bekijkt wat de activiteit met jou doet, welke richting je opgestuurd wordt en hoe je vanuit je persoonlijke verlangens de activiteit opnieuw kan uitvoeren. We kennen allemaal voorbeelden waarin juist dit



zoekproces tot de meest briljante trucjes heeft geleid. Kijk maar eens naar pannavoetbaltrucjes en allerlei freestylesporten.

Het hoogste niveau van bewegen vraagt er om op een reflectieve wijze naar jezelf te kijken. Waarbij meer nadruk ligt bij de persoonsvorming (leeft't) dan bij de activiteit (lukt't).

### Tot slot

Hoe zou het zijn als je als leerling binnen (beweeg)activiteiten de vrijheid voelt zelf aan het roer te staan van activiteiten; het gevoel hebt dat je invloed hebt op (geluk)ervaring, gevoelens van spanning, saaiheid, makkelijk en moeilijk en daarin een belangrijke stap maakt in je persoonsontwikkeling. Hebben we allemaal niet die ervaring hoe prachtig het is wanneer we binnen (beweeg)activiteiten het echte spelen weer ervaren waarin we eindeloos kunnen verblijven en genieten?

Onderwijs van de toekomst vraagt om ontwikkeling van de persoonsvorming. Je kan jezelf

**Als er een discrepantie waarneembaar is in wat je denkt, voelt en doet en de beweger wil daar iets mee doen dan kan het leerproces zich verder verdiepen naar niveau 3**

bevragen, verdiepen, verfijnen en bijstellen. Een bewegingsactiviteit leert jou uitstekend hoe je dit bij jezelf kan ontwikkelen en wat je nodig hebt. Je bent daarmee een kompas voor eigen leren en ontwikkeling en legt van jongs af aan een fundament om met transformaties om te gaan. ■

### Contact

Chris.hazelebach@kvlo.nl