

Beweegdomein Turnen op Fontys Hogeschool Eindhoven

We hebben de verschillende ALO's uitgenodigd in het praktijkatern hun visie in dit blad te delen met de lezers. Fontys Hogeschool Eindhoven maakt van de gelegenheid gebruik en komt met een artikelenserie waarin verschillende beweegdomeinen aan de orde komen, ter verduidelijking van de visie en de uitwerking in de praktijk. Dit vierde artikel is een vervolg op de artikelen 'Het begint bij het bewegende kind' en het 'Beweegdomein Spel' (*Lichamelijke Opvoeding 5, 2016*) en 'Beweegdomein Stoeien, Treffen & Weerbaarheid op ALO Eindhoven' (*Lichamelijke Opvoeding 6, 2016*) (red)

TEKST HARM VAN DEN BERGH

► Turnen in onze bewegingscultuur Freerun activiteiten

Zoals in het artikel van Gwen Weeldenburg en Enrico Zondag al is aangehaald, dienen we leerlingen voor te bereiden op een succesvolle deelname aan onze bewegingscultuur (Brouwer, et al., 2011). Deze bewegingscultuur wordt gekenmerkt door veel verschillende beweegactiviteiten en verschijningsvormen. Een van die beweegactiviteiten is turnen. Een beweegdomein, dat op allerlei manieren wordt vormgegeven binnen het bewegingsonderwijs. Het kenmerkende klassieke turnen op school is nog vaak terug te vinden in diverse vakwerkplannen, maar tegelijkertijd worden ook meer moderne, en soms meer trendgevoelige verschijningsvormen van het turnen zichtbaar in het bewegingsonderwijs. Denk bijvoorbeeld aan parkour, freerunning, tricks, slackline, aerial silks, maar ook aan combinaties tussen turnen en andere domeingebieden zoals breakdance of wakeboarden. Deze verschijningsvormen ontstaan onder meer door inspirerende video's, bijvoorbeeld op YouTube en spelen in op de veranderende behoefte van de kinderen.

Veel van deze verschijningsvormen kunnen worden teruggebracht tot een aantal uitgangspunten van turnen in ons onderwijs. Een eerste uitgangspunt is het 'exploratieve' waarbij de student continue wordt uitgedaagd om 'samen met anderen' de eigen 'mogelijkheden en onmogelijkheden' te ontdekken. Met de hulp van elkaar of de docent wordt geprobeerd grenzen te verleggen of op te rekken. Uiteraard komt daar soms 'doorzettings-



vermogen' bij kijken, want het lukt vaak niet in een keer. Ook is een beweging zo mooi (esthetisch) en moeilijk mogelijk uitvoeren kenmerkend voor beweegactiviteiten binnen het beweegdomein turnen.

Turnrugzak

Huidige en toekomstige docenten LO, hebben als doel leerlingen te enthousiasmeren en voor te bereiden op een succesvolle en levenslange deelname aan beweegactiviteiten in onze bewegingscultuur. Dat betekent dat we gedurende de opleiding de turnrugzak moeten vullen door bij te dragen aan de ontwikkeling van de bewegingsbekwaamheid van de student en hem moeten leren zorg te dragen voor een fysiek en (sociaal) emotioneel veilige leeromgeving. Voor zichzelf, maar ook voor medestudenten. Daarnaast willen we studenten ook de hierboven beschreven uitgangs-

punten van het turnonderwijs bijbrengen. Op die manier willen we met ons onderwijs een bijdrage leveren aan het leerproces van studenten waarin zij leren hoe ze betekenisvol en uitdagend turnonderwijs kunnen ontwerpen en realiseren.

Leerdoelen in een lessenreeks

Voor het leerproces en motivatie van onze studenten is het van belang dat de aangeboden inhoud haalbaar en uitdagend is en dat studenten hierin zelf keuzes kunnen maken. We moeten dus rekening houden met de (motorische) verschillen tussen studenten. Door leerdoelen op een globaler niveau te omschrijven en condities niet of slechts ten dele te beschrijven, ontstaat ruimte om rekening te houden met die verschillen. Er worden voor het beweegdomein turnen een groot aantal bewegingsvormen in een lessenreeks aangeboden waaraan leerdoelen zijn gekoppeld.

Een voorbeeld van zo'n leerdoel is:

'De student kan binnen het deelgebied vrij springen vanaf een afzetvlak naar keuze, een (tip) salto maken op een verhoogd (schuin aflopend of recht) vlak'.

Door in dit leerdoel de concrete condities waaronder de (tip)salto uitgevoerd moet worden, bewust achterwege te laten, wordt ruimte gecreëerd voor aanpassingen in de uitvoeringswijze afgestemd op de (on)mogelijkheden van studenten. Daarmee wordt in het turnonderwijs tegemoetgekomen aan de ontplooiing en ontwikkeling van het persoonlijk beweeggedrag, het leren oplossen van beweegproblemen, en het opdoen van positieve leerervaringen (personalistisch vakconcept).

Naast leerdoelen die zijn gericht op de bewegingsbekwaamheid van studenten staan binnen het turnonderwijs ook leerdoelen met betrekking tot sociaal-emotionele vaardigheden, zoals het hulpverleners of coachen, centraal (bewegen reguleren)

Naast leerdoelen die zijn gericht op de bewegingsbekwaamheid van studenten, staan binnen het turnonderwijs ook leerdoelen met betrekking tot sociaal-emotionele vaardigheden, zoals het hulpverleners of coachen, centraal (bewegen reguleren). Het leren zorgdragen voor een fysiek en sociaal-emotioneel veilige omgeving bij de (tip-)salto vraagt van studenten dat zij op actieve wijze de bewegende student moeten beveiligen, maar tevens oog moeten hebben voor een



verschuivende trampoline. Als coach van het leerproces leren studenten elkaar te voorzien van feedback met moderne middelen. Hiermee wordt tegemoetgekomen aan de meervoudige bekwaamheden die ook in het eerste artikel 'Het begint bij het bewegende kind' aan bod kwamen.

Leerinhoud op maat

Studenten worden gestimuleerd na te denken over het oplossen van beweegproblemen. Het is niet zozeer de docent, maar het zijn vooral de studenten die het bewegearrangement in overleg met elkaar aanpassen aan hun leerbehoeften. Hierbij worden ze geholpen door een databank van bewegende beelden en daarbij horende toestelopstellingen. De student kan vooraf en tijdens de lessenreeks een inschatting maken van zijn eigen (veranderende) niveau en verwachtingen door het beeldmateriaal dat in een online omgeving beschikbaar is, te bekijken. Daardoor vormt hij zich een beeld van de gevraagde bewegingsvormen. Daarin is het bewegingsverloop en de verschillende beweegniveaus zichtbaar. De beweegniveaus worden uitgedrukt in pistes, analoog aan de moeilijkheid van skipistes. Hierbij is groen een relatief eenvoudige piste, blauw wat moeilijker, rood weer wat moeilijker en een zwarte piste betreft

▲▲
Verschuivend
materiaal
terugzetten

▲
Pistes van salto
verkennen op de
iPad



▲ *Het wegnemen van pitzzakjes als hulpmiddel bij (tip) salto voorover*

de meest complexe uitvoering van de beweging. Op grond van deze verkenning kan de student reële persoonlijke doelen opstellen.

Studenten werken tijdens de les samen aan diverse bewegingsvormen waar (tip)salto voorover op een afzetvlak naar keuze deel van uitmaakt. Bij voorkeur gebeurt dit op grond van min of meer homogene groepjes, omwille van de betekenisvolheid van de sensorische informatie die studenten uit zo'n homogene groep aan elkaar overdragen (learning model). De docent speelt in op het optimaliseren van het beweegniveau door het beweegarrangement van de (tip) salto meer op maat te maken. De docent brengt de studenten in de gelegenheid om positieve leerervaringen op te doen en hen te stimuleren actief en kritisch mee te denken in het oplossen van beweegproblemen.

Een beweegprobleem bij tipsalto voorover is het langdurig contact van de handen met het vlak waarop wordt getipt. Daardoor wordt gesteund en dat heeft een nadelig effect op de beweging. Om dit probleem de baas te worden, wordt nagedacht over een oplossing. We proberen de oplossingen buiten het lichaam van de student te zoeken (externe focus) en laten hem bijvoorbeeld twee pitzzakjes pakken op de plaats waar hij zou moeten tippen. Met het meenemen van deze pitzzakjes wordt voorkomen dat de beweging überhaupt kan steunen.

Evaluatieactiviteiten

Gedurende de lessenreeks is er een aantal momenten waarop de student feedback verzamelt. Een nulmeting om het beginniveau in te

schatten is de eerste vorm van feedback die een student bij aanvang van het leerproces ontvangt. Met deze informatie kan de student keuzes maken in de pistes waarop hij de verschillende bewegingsvormen wil beoefenen. Halverwege de lessenreeks vindt een peerassessment plaats waarin de studenten elkaar van feedback moeten voorzien.

Tenslotte is er vlak voor het werkelijke (summatieve) toetsmoment nog een mogelijkheid tot het verkrijgen van feedback van de docent. Gedurende het leerproces voorziet de docent de student regelmatig van feed-forward. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer de student de tipsalto in goede mate beheerst. Hij wordt dan gestimuleerd om de uitdaging te zoeken in bijvoorbeeld een vrije salto op een verhoogd vlak. Deze uitdaging kan liggen binnen dezelfde piste (het niveau is dan ongeveer vergelijkbaar), maar ook op een andere, moeilijkere piste.

Naast de feedback van de docent voorzien de studenten elkaar ook geregeld van feedback. Smartphones en tablets zijn hulpmiddelen die

Een beweegprobleem bij tipsalto voorover is het langdurig contact van de handen met het vlak waarop wordt getipt

voor het verzorgen van feedback worden ingezet. Daarom worden studenten juist aangemoedigd om hun smartphone of tablet mee te nemen naar



Gekozen piste: groen (max 40)

blauw (max 60)

rood (max 80)

zwart (max 100)

	Uitstekend (25pt)	Goed (20pt)	Redelijk (15pt)	Ontoereikend (1pt)	Pt.
Rotatiehouding	Rotatie, houding en snelheid zijn perfect met elkaar in balans	Rotatie en houding afgestemd op de uitvoering van de beweging	Rommelige houding (houderig bewegen) tijdens de rotatie	Vierkante houding tijdens de rotatie
Amplitude	1,5x boven hoofdhogte	Op hoofdhogte	Onder hoofdhogte	LZP blijft op één lijn
Landing	Tot stilstand	Een pas	Twee passen of sprong	Grote balansverstoring of val
Dynamiek & beheersing van de beweging	Vloeiende, gecontroleerde beweging met ruim bewegingsuitslag	gecontroleerde beweging met redelijke bewegingsuitslag	Niet vloeiende, ongecontroleerde bewegingsuitslag	Onvoldoende beheersing
Totaal					75

de les. Met speciale apps die studenten helpen hun eigen (vertraagde) bewegingen terug te kijken en te analyseren, worden ze aangespoord om hun eigen leervorderingen in kaart te brengen. Ze bekijken bijvoorbeeld de hoek van insprong van de beweging, wanneer de beweging moeite heeft voldoende rotatie te genereren, en zetten een hulpmiddel in (bijvoorbeeld het wegnemen van de aanloop) om de insprong te verbeteren. In de pogingen die hierop volgen bekijkt de bewegende student zijn opgenomen pogingen terug om na te gaan of de aanpassingen in de oefensituatie effect hebben gehad.

Voor het verzorgen van feedback wordt een beoordelingsformulier gehanteerd. Dit geeft

studenten voldoende handvatten om eigen bewegingen of die van anderen te beoordelen. Op dit formulier zijn de criteria opgenomen die in het leerdoel slechts globaal zijn omschreven. Ieder criterium (rij) is verdeeld in vier niveaus waarbij het niveau uitstekend het meest tegemoet komt aan het perfecte voorbeeld.

Een eindcijfer voor de (tip)salto komt tot stand door de uitvoeringswijze die de student kiest. Als hij kiest voor een rode piste kan hij maximaal 80 punten verzamelen, kiest hij voor een blauwe

Om bovendien nog meer tegemoet te komen aan de keuzemogelijkheid van de student, vragen we hem tijdens de toets een aantal bewegingsvormen te demonstreren, maar mag hij er zelf ook een aantal kiezen

piste kan hij maximaal 60 punten verzamelen. De cellen in het beoordelingsformulier bepalen het aantal punten dat de student haalt. In de bijgevoegde rubric is te zien wat een student in de rode piste heeft behaald (75 punten).

Omdat er meerdere bewegingsvormen worden uitgevoerd waarin de student ook de keuze heeft voor de piste waarop hij de bewegingsvorm demonstreert, kan hij optimaal compenseren. Om bovendien nog meer tegemoet te komen aan de keuzemogelijkheid van de student, vragen we hem tijdens de toets een aantal bewegingsvormen te demonstreren, maar mag hij er zelf ook een aantal kiezen. ■

▲ *Rubric van salto voorover*

Contact:
h.vandenbergh@fontys.nl

Foto's:
Harm van den Bergh

Harm van den Bergh is (turn)docent bij Fontys Sporthogeschool Eindhoven.

Referenties:
Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., et al. (2011). *Human movement and sports in 2028: Een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/ bewegingsonderwijs en sport op school*. Enschede, Nederland: SLO.

Kernwoorden:
turnen op Fontys Hogeschool Eindhoven, rubric salto voorover, turnonderwijs



◀ *Video feedback verzorgen*