



Fun is ook een motief

Sportidentiteit

Elk kind, elke leerling, heeft een persoonlijke en dus unieke identiteit. Binnen het bewegingsonderwijs kun je dan praten over sportidentiteit. Vragen aan leerlingen kunnen zijn: Wie ben jij? Wat voor persoon ben jij? Wat voor sporter ben jij? Wat is jou sportidentiteit? Een van de doelen die je binnen het bewegingsonderwijs voor de leerlingen in een schooljaar kunt stellen is: Het ontdekken en ontwikkelen van je sportidentiteit.

TEKST GERT VAN HAIT SMA



De praktische sportactiviteiten en opdrachten op de nu volgende bladzijden geven een goed beeld van wat je daar onder kunt verstaan. Deze zijn gericht op de persoonlijke en sociale kant binnen het thema sportidentiteit.

Een leerling wordt eerst bewust gemaakt van de eigen sportidentiteit, krijgt ruimte uit te proberen en te oefenen. Tevens leert de leerling terug te blikken op eigen ervaringen. Zo wordt geleerd te reflecteren op bijvoorbeeld persoonlijke motieven en eigen gedrag. In de daarop volgende schooljaren kan een leerling ervaren dat zijn of haar sportidentiteit zich versterkt of juist verandert.

Als een leerling zichzelf beter kent, oftewel een beter zelfbeeld heeft vergroot dat het zelfvertrouwen en blijven kinderen dichter bij zichzelf als ze keuzes maken. Als een leerling het gevoel heeft te mogen deelnemen aan de sportlessen zoals ze zijn geeft dat een sterke impuls aan actief deelnemen, openstaan voor leren en jezelf ontwikkelen.

▼ *Kennismakingsformulier*

Jouw persoonlijke Sportidentiteit

Naam (voor- en achternaam) :

Leeftijd nu:

Je bent bevriend met de volgende klasgenoot(en):

Welke sport(en) doe jij bij een club /vereniging /sportschool?:
.....

Noteer jouw motief(en) /reden(en) om daar te sporten. Omcirkel:

gezelligheid uitdaging sociaal (vrienden) presteren
kick uiterlijk fun gezondheid werk / bijbaan

Teamsport: ja / nee **Individuele sport:** ja / nee
Buitensport: ja / nee **Binnen:** ja / nee

Afkomst is: Nederlands /

Welke sport(en) doe jij b.v. op straat /in de buurt welke jij zelf organiseert?
.....

Noteer jouw motieven(en) /reden(en) om in de sportles op school te sporten. Omcirkel:

gezelligheid uitdaging sociaal (vrienden) presteren
kick uiterlijk fun gezondheid werk / bijbaan

Welke rollen tijdens het sporten doe jij graag in de sportles en dus met plezier? Omcirkelen:

beweger trainer (oefeningen verzinnen en organiseren)
coach (sporters complimenten geven, aanmoedigen, tips geven) aanvoerder
hulpverleners (zoals b.v. bij de salto) scheidsrechteren atletiek official



▲ *Is volleybal iets voor mij?*

Voorbeelden van een (sport)activiteit

Opdracht tijdens een sportles

Opdracht 1

Kennismakingsformulier eerste sportles: jouw persoonlijke sportidentiteit

Organisatie: verdeel het sportveld in drie of vier vakken, terwijl alle leerlingen zelfstandig sporten

haalt de docent om de vijf minuten vier leerlingen bij zich.

Werkvorm: De leerlingen beantwoorden eerst de vragen op de opdracht om daarna de antwoorden in te vullen op de sportidentiteitposter van de hele klas. De eerst volgende sportles kan de sportdocent met de hele klas enkele opvallende antwoorden over leerlingen en de gehele klas doornemen in een combinatie van uitleg geven en vragen stellen. Je komt tot een deel van de sportidentiteit van een klas.

Opdracht 2

Wat zijn jouw beweegmotieven en die van de klas?

Organisatie: verdeel de sportzaal in drie of vier vakken. In een vak laat je een groepje tafeltennissen terwijl vier of vijf leerlingen de opdracht doen. Daarna omwisselen.

Werkvorm: laat de leerlingen op een blanco whiteboard of papier alle beweegmotieven noteren die ze kennen. Laat ze de motieven daarna enigszins ordenen, voeg woorden samen waarmee hetzelfde wordt bedoeld. Laat ze het formulier met overige beweegmotieven zien. Laat ze nu een top drie scores van persoonlijke beweegmotieven in de sportles (naam erbij schrijven of turven) en daarna hun meest dominante beweegmotief.

Extra: creëer een klassenoverzicht van beweegmotieven. Stel vragen. Hoe organiseren we de sportles dat alle leerlingen kunnen sporten volgens eigen motieven? Wat kan een leerling doen als je sport met een klasgenoot die een ander beweegmotief heeft?

Opdracht 3

Sporten volgens eigen beweegmotief.

Organisatie: de docent of de leerlingen kiezen twee sporten die beiden op een half veld worden gedaan.

Werkvorm: de docent kan kiezen hoeveel motieven er worden gekoppeld aan een sportactiviteit, stel dat je het simpel wilt houden dan kan je het terug brengen naar sporten volgens twee beweegmotieven. Bijvoorbeeld recreatief en prestatief. Leerlingen maken twee groepen om te sporten. Gedurende de sportactiviteit en daarna kun je om ervaringen en feedback vragen en geven.

Voorbeeld

Recreatief sporten: plezierig samen met anderen is belangrijker dan winnen-scores-presteren, een tegendoelpunt krijgen of verliezen is niet zo belangrijk, het element wedstrijd is minder of niet belangrijk.

Prestatief sporten: je beoefent de sport voor de sport, je wilt optimaal presteren en doet aan een wedstrijd mee om je te meten met anderen, je sport om te winnen en te scoren, presteren is dus belangrijk, een tegendoelpunt krijgen of verliezen doe je liever niet.

Verschillende motieven om te sporten

gezelligheid presteren sociaal
fun kick (spanning) uiterlijk
gezondheid studie werk bijbaan

Wat doet sport met je?

ontspannen moe energiek geeft plezier

wordt uitgedaagd wordt slimmer

wordt fitter-sterker-leniger blijf fit-sterk-lenig

krijgt betere weerstand tegen ziektes

houdt goede weerstand tegen ziektes



Opdracht 4

Vragenlijst. Hoe belangrijk is sport voor je?

Organisatie: op papier of digitaal in te vullen in de sportles of thuis.

Werkvorm: lees de tien stellingen die gaan over sport en hoe belangrijk sport voor jou als leerling is. Geef bij elke stelling aan in hoeverre jij het met de stelling eens bent. Vergelijk je antwoorden met een klasgenoot en geef indien nodig uitleg van je keuze. Doe hetzelfde met nog een andere klasgenoot.

Opdracht 5

Fair Play Cup. Hoe sportief is mijn klas?

Organisatie: er worden vier tot zes gelijkwaardige sportteams gemaakt. Voor bijvoorbeeld basketbal-unihockey-handbal-voetbal (sporten waarbij regelmatig fysiek contact is of overtredingen worden gemaakt) worden sportmaterialen klaar gezet. Een wedstrijd duurt circa vijf minuten waarin leerlingen fair play-punten kunnen scoren.

▲
*Formulier
Beweegmotieven*

Hieronder staan een aantal stellingen die gaan over sport en hoe belangrijk sport voor jou is. Geef bij elke stelling aan in hoeverre jij het met de stelling eens bent.

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Beetje mee oneens	Zowel eens als oneens	Beetje mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik zie mezelf als sporter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veel doelen die ik wil bereiken hebben te maken met sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De meesten van mijn vrienden zijn sporters.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport is het belangrijkste in mijn leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik denk meer aan sport dan aan iets anders.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik moet sporten om mezelf goed te voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen zien mij vooral als sporter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me slecht als ik slecht presteer in sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport is het enige belangrijke in mijn leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik geblesseerd zou raken en niet meer zou kunnen sporten zou ik daardoor erg depressief raken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

► *Vragenlijst: Hoe belangrijk is sport voor jou?*

▼ *Vragenlijst invullen*



Werkvorm: je hangt de posters op, zet de beker neer en loopt er even later mee langs de leerlingen om ze te vertellen dat zij de beker kunnen winnen aan t einde van de les. Eerlijk spel, champagne, gejuich van toeschouwers kunnen opmerkingen zijn richting de leerlingen. De Fair Play Cup kan je winnen door eerlijk te spelen, richting tegenstander en medespeler. Je kunt vooraf, tijdens en achteraf fair play tonen. Laat ze per moment een voorbeeld noemen en noem zelf ook voorbeelden. Bepaal als docent zelf, of met de leerlingen, hoeveel punten te krijgen zijn voor fair play-gedrag en voor wedstrijdpunten (winst-gelijk-verlies). Nadat elk team één of twee wedstrijden heeft gespeeld neem je een time-out, geef je de tussenstand, complimenteer je hun fair play-gedrag indien van toepassing, geef je tips bijvoorbeeld hoe ze meer fair play-punten kunnen halen doorNa de laatste speelronde geef je een samenvatting. Geef aan dat de prijs (beker) er niet toe doet maar des te meer de sfeer tijdens het sporten en het sportieve gedrag! Noem vervolgens de uitslag en deel de beker en kinderchampagne uit.

Een voorbeeld voor een wedstrijdschema en poster voor de Fair Play Cup; zie kvlomagazine.nl. En dan naar *Magazine bonusluitgebred*>



Huiswerkopdrachten voorbeelden

In de sportles kan de opdracht in enkele minuten worden geïntroduceerd, toegelicht of er wordt op teruggeblikt.

Huiswerkopdracht 1

Poster maken

Maak een Sportposter (bij het vak tekenen) en film jezelf als jij jouw poster (je sportcarrière en sportidentiteit) presenteert.

Voorbeeld huiswerkopdracht poster maken en beoordeling poster presenteren; zie kvlomagazine.nl. En dan naar *Magazine bonus/uitgebreid*

Huiswerkopdracht 2

Sportkeuzetest

Surf naar http://www.sportpas.nl/sportkeuzewijzer/doe_de_test, beantwoord de vragen, bekijk in het overzicht welke sporten het meest bij jou passen en bij jou in de buurt kunnen worden gedaan. Beantwoord de extra vragen op de opdracht.

Huiswerkopdracht 3

Slimme sportkeuze

In dit Excel bestand kunnen verschillende testen worden gedaan zoals een sportkeuzetest, een sportmotieventest en een sportmoditest waarbij de punten automatisch worden geteld en resultaten in directe antwoorden. (Bron: SLO) <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/themas/sportorientatie-en-keuze>

Huiswerkopdracht 4

Sportdossier

Maak een uitgebreide opdracht in de vorm van een Sportdossier Onderbouw vmbo-havo-vwo Werkboek (Bron: SLO) http://downloads.slo.nl/Documenten/Sportdossier_hv_werkboek.pdf

Hiermee zijn in dit artikel een aantal mogelijkheden aangedragen om leerlingen te laten nadenken over sportmotieven en hun eigen sportidentiteit.

▲ Hoe sportief is mijn klas?

Gert van Haitsma is sportdocent Harens Lyceum en opleider op de ALO Groningen

Contact

g.van.haitsma@pl.hanze.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

sportmotieven, bewegingsmotieven, sportidentiteit