

Wat is TPSR en hoe kan ik dit in mijn LO-lessen toepassen?

Om de leerlingen een motiverend leef- en leerklimaat aan te bieden in onze lessen LO, is het belangrijk dat zij zich als jonge opgroeiende volwassenen goed voelen tijdens de lessen, zowel individueel als in de groep. Pas dan is LO ook een vak dat voorbereidt op de zin om levenslang te blijven bewegen. Daarom is aandacht voor de psychosociale ontwikkeling en het zoeken naar concrete werkvormen om bewuster aan de slag te gaan met het nemen van verantwoordelijkheid bijzonder nuttig. Het is immers voor leerkrachten makkelijker om activiteiten, organisatie-, differentie- en evaluatievormen te bedenken voor doelen binnen fysieke fitheid, het motorisch leerproces (bewegingsgebonden doelen). Net daarom biedt TPSR als model een kapstok om meer gericht insteek te vinden voor de LO-lessen vanuit de persoonsgebonden doelen. Door te groeien in meer verantwoordelijkheid nemen kan elk kind wat meer 'eigenaar' worden van het eigen leerproces.

TEKST KATRIJN OPSTOEL EN KRISTINE DE MARTELAER

Katrijn Opstoel is promovenda aan Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar het 'Creëren en evalueren van een stimulerende leeromgeving door het leren regelen in de les lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs'. Het project maakt deel uit van de Leerstoel 'Pedagogiek en onderwijskunde van de lichamelijke opvoeding' en is een samenwerking tussen de Universiteit Utrecht, de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) en de 6 ALO's. Prof. dr. Kristine De Martelaer is hoogleraar aan Universiteit Utrecht en Vrije Universiteit Brussel.

Het TPSR-model werd zo'n 40 jaar geleden ontworpen door de Amerikaan Don Hellison, een pionier als het gaat om onderzoek naar de persoonlijke en sociale verantwoordelijkheid van kinderen en jongeren (Hellison, 2011). TPSR staat voor *Teaching and Taking Personal and Social Responsibility*. Zoals de naam van het curriculaire model doet vermoeden, staat het nemen van verantwoordelijkheid centraal, zowel naar jezelf (*personal responsibility*) als naar de ander (*social responsibility*). Het model werd aanvankelijk ontworpen om kwetsbare jongeren te re-integreren

in de maatschappij maar wordt ondertussen voor verschillende doelgroepen en in verschillende contexten, zowel binnenschools als buitenschools, gebruikt. Deze auteur, die juni 2018 overleed, hekelde de wijze waarop het LO curriculum klassiek wordt ingevuld, als een opeenvolging van oefenstof met overmatige nadruk op motorische vaardigheden. Volgens hem dient een LO-curriculum een inspiratiebron te zijn om via bewegen menselijke problemen en actuele sociale noden van jongeren aan te pakken. Het TPSR-model gaat uit van vijf niveaus van verantwoordelijkheid.

Tabel 1 Vijf niveaus van verantwoordelijkheid.

Niveau	Mate van verantwoordelijkheid	Beschrijving
0	Egocentrisch	Gebrek aan zelfcontrole en enkel op zichzelf gericht
1	Respect voor de rechten en gevoelens van anderen	Zelf-controle, empathie en bij conflicten vreedzaam zoeken naar oplossingen
2	Inspanning/moeite en samenwerking,	Goed met elkaar opschieten, zelf initiatief nemen en nieuwe dingen durven uitproberen
3	Zelfsturing	Geconcentreerd taak afwerken, eigen doelen vooropstellen en die ook (op)volgen, kunnen weerstaan aan de groepsdruk
4	Hulp bieden en leiderschap,	Bezorgd zijn om anderen in de groep, sensitief zijn
5	Transfer naar andere contexten dan de les LO	zelf een rolmodel zijn, TPSR waarden in andere contexten toepassen

Om deze niveaus van verantwoordelijkheid structureel aan te bieden, stelt Hellison in zijn boek een lesopbouw voor. Voor het begin van de les neemt de leerkracht (of coach) de tijd om met de kinderen op een informele manier te praten (*relational time*). Vervolgens wordt ingegaan op het specifieke doel van de les (*awareness talk*). De leerkracht (of coach) gaat met de kinderen in gesprek over het verantwoordelijkheidsniveau dat tijdens de les centraal staat. Wat houdt het in? En wat betekent het voor de kinderen? Tijdens de kern van de les (*physical activity time*) wordt door middel van fysieke activiteit gewerkt aan één van de vijf verantwoordelijkheidsniveaus. De rol van fysieke activiteit wordt hierbij benadrukt. Het is de verantwoordelijkheid van de leerkracht (of coach) om het niveau waaraan gewerkt wordt, te integreren in zijn lesontwerp. Aan het eind van de les komen de kinderen samen voor een groepsgesprek (*group meeting*) waarin wordt besproken wat wel en wat niet werkte. De les wordt afgesloten met een zelfevaluatie (*self-reflection time*). Wat hebben de kinderen geleerd en wat nemen ze mee naar de volgende les?

TPSR in de praktijk onderzocht

Naast de theoretische opbouw van dit model en de vijf niveaus die hier kenmerkend zijn, is het vooral belangrijk om te kijken hoe men deze heeft geconcretiseerd in de schoolcontext en in de LO in het bijzonder. Er kan immers pas gesproken worden over een effectieve en efficiënte aanpak wanneer de doelen die men belooft te bereiken ook daadwerkelijk bereikt worden (effectief) en er op een doelmatige en gerichte manier wordt gewerkt (efficiënt).

De TPSR-lesgeefstrategie is ontwikkeld in de US en reeds toegepast in Nieuw-Zeeland, Brazilië, Spanje en Portugal (Escarti, 2012). De info over TPSR die voor de Nederlandse onderwijswereld interessant kan zijn, bestaat uit literatuuroverzichten (reviews) met globale overzichten alsook studies die bepaalde TPSR-interventies hebben uitgetest. Pioniers die het geluk hadden gewerkt te hebben met Don Hellison, zoals bijvoorbeeld Paul Wright en David Walsh, geven aan dat ze beseffen dat de academische opleiding die zij hebben genoten bijzonder veel belang hecht aan een evenwicht tussen academische vorming en praktijkervaring. Deze experts zijn terecht fier dat ze onderzoek, lesgeven en dienstbetoon (zoals bijscholingen geven) als een zinvolle combinatie ervaren. De onderstaande info komt dan ook vanuit ervaring met concrete settings in lichamelijke opvoeding en andere relevante sportgerelateerde contexten.

Reviews zijn van groot belang omdat ze de gehanteerde theorieën, methodes en resultaten vergelijken en een beeld geven van wat bewezen is te werken gedurende een afgebakende periode uit het verleden. Byra heeft in 2000 een review gepubliceerd over het brede spectrum van lesgeefstrategieën Mosston, omdat er terecht gevraagd wordt naar 'the evidence'. Werkt die aanpak wel? Slechts weinig van de TPSR studies, die wel een grote praktische waarde hebben,

werden in wetenschappelijke tijdschriften gepubliceerd (Hellison en Walsh, 2002). Van de 26 studies met TPSR zijn er slechts 6 in een LO-context. De nadruk ligt meestal ook op kortetermijneffecten.

Het belang van een grondige effectmeting met een gevalideerd instrument zoals bv. TARE (Li et al., 2008) zal bij verder onderzoek nog meer benadrukt dienen worden, wil men onderling de effecten van bepaalde programma's kunnen vergelijken. Hierbij kan gedacht worden aan het vergelijken tussen landen, contexten en periodes in de tijd.

TPSR programma's als interventie

Bij de implementatie van het TPSR-model is het nuttig om te kijken naar:

- a hoe het leerproces bij de kinderen vordert
- b hoe de leerkrachten deze lessen geven en ervaren ervaren, met andere woorden, de gebruiker-ervaring met aandacht voor sterktes, beperkingen en verbeterpunten
- c duurzame en langetermijnopvolging (fidelity of getrouwheid) van de TPSR-lessen. (Escarti, 2012).

Als sterktes wordt aangegeven dat het programma zeker haalbaar is in een school- en LO-context en er een vorming bestaat voor professionele ontwikkeling. Beperkingen die worden beschreven hebben te maken met nogal kortetermijnvisie en dat de leerlingen nog onvoldoende reflecteren en in dialoog gaan over hun ervaringen. De verbeterpunten wijzen op het nog intenser betrekken van meerdere actoren in de leergemeenschap (local community). Dit betekent dat naast de LO-leerkrachten en de kinderen zelf, best ook de klasleerkrachten, andere vakleerkrachten en ouders mee in de TPSR-aanpak worden opgenomen. Verder wijzen onderzoekers er op dat er reeds voldoende vroeg in het schooltraject dient te worden gestart (< 10 jaar) en het dus beter is om er in de basisschool mee te beginnen en niet mee te wachten tot de kinderen in het voortgezet onderwijs zitten.

De studies met TPSR programma's vermelden dat hun lesgever(s) via een intensieve cursus werden opgeleid (20 à 30 u) en dat een opvolging, via regelmatige samenkomsten met andere lesgevers en onderzoekers (ook wel CPD of Continuous Professional Development genoemd) zeker wenselijk is. Dan kan het programma gericht op de eigen specifieke noden, nl. de leerlingen en de context, worden afgestemd. Lesgevers die de TPSR strategie leren en bespreken zijn meer gemotiveerd in hun lesgeven (Escarti et al., 2012).

Wanneer er voor de TPSR-strategie wordt geopereerd, wordt volgens volgend stramien gewerkt:

- bespreken van de school/vakgroepsvisie, met bijzondere aandacht voor het benadrukken van de sterktes en mogelijkheden van de leerlingen (i.p.v. preventie van problemen en het wegwerken van tekorten),

- in kleine werkgroepen het programma bespreken en plannen, nl doelen, inhoud, activiteiten en lesgeefstrategieën,
- het programma met de leerlingen bespreken en komen tot een aanpak waar ze zelf ook achter staan, waarbij ook aandacht is voor de evaluatienormen die in de klas zullen worden gehanteerd.

Wright en Burton (2008) deden een studie om het korte termijn effect (outcomes) na te gaan van TPSR binnen een Lifetime Wellness programma bij 22 Afro-Amerikaanse leerlingen in een achterstandswijk. Er werd een **Tai Chi** programma (20 lessen voor 10 weken) gemaakt dat door de onderzoeker zelf werd gedoceerd. In de eerste lessen die leerkracht-gestuurd waren, lag de focus op zelfcontrole en deelname/betrokkenheid van de leerlingen. Na een paar lessen integreerde de lesgever bewust een aantal gelegenheden voor de groep om mee beslissingen te nemen over de inhoud en de organisatie van de lessen. Vanaf de zesde les, werd aan leerlingen gevraagd om de opwarmingsoefeningen zelf te verzorgen van de Tai Chi-bewegingen bewegingen. Halverwege het programma werden doelen bediscussieerd, en werden life skills en relaxatie geïncorporeerd. Er werd tevens extra klastijd voorzien om te kunnen bespreken en schrijven over deze topics. In de tweede helft van het programma hadden de leerlingen voldoende skills verworven om zelf een deel van de oefeningen te voorzien en de werkposten bij peers te kunnen 'runnen'. Aangezien de leerlingen dergelijke deelverantwoordelijkheden kregen, veranderde de rol van de lesgever naar facilitator van het leerproces.

Om leerwinst op **affectief** vlak te kunnen nagaan, werd er na iedere les aan de deelnemers gevraagd om een 'responsibility log' van 13 items in te vullen. De eerste 5 items gaan over het TPSR-aanbod, bv. "De instructor moedigt iedereen aan om deel te nemen en zijn best te doen". De volgende 4 items betreffen de verantwoordelijkheid in de groep in het algemeen, bv. "Vandaag toonde iedereen over het algemeen respect en zelfcontrole in de klas". De laatste 4 items gaan over de individuele items zoals bv. "Ik kon vandaag in de les een demo geven". Er werden ook schriftelijke reflecties over de life skills (doelen stellen, stressvermindering enzovoort) vermeld tijdens een bijzondere bijeenkomst geleid door de onderzoeker en besproken in groep.

In les 3, 9 en 16 werden **cognitieve** testen afgenomen over Tai Chi (aan de hand van vragen met waar/niet waar-antwoorden en multiplechoicevragen) en open vragen over TPSR life skills. Naast de permanente observatie door de lesgever werd er voor het psychomotorische luik beroep gedaan op zelf- en peerevaluaties tijdens de lessen 8 en 19 respectievelijk.

Zelf aan de slag met TPSR

Je wil in een lessenreeks ontspanningsoefeningen uitwerken met jouw klassen (basisschool) zodat de leerlingen bewuster omgaan met spanning-ontspanning. Je wens is dat de klasleerkrachten daar ook aandacht voor hebben. Het doel is dan ook dat de leerlingen (mede) verantwoordelijk worden gemaakt om de eigen ontspanning (fysiek en mentaal) te leren aanvoelen, hierover te communiceren en zonder schaamte kunnen uitvoeren in de les LO, in de klas en thuis (transfer).

Bronnen

- Byra, M. (2000). A review of spectrum research. The contribution of two eras. *Quest*, 52, 229-245.
- Escarti et al. (2012). Applying the teaching personal and social responsibility model (TPSR) in Spanish school context: Lesson learnt, *Agora for PE and sport*, 14 (2), N°14, 178-196, E-ISSN:1989-7200
- Hellison, D.R. & Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54, 292-307.
- Hellison, D. R. (2011). Teaching personal and social responsibility through physical activity. *Human Kinetics*.
- Li, W., Wright, P., Rukavina, P. B., & Pickering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 167-178.
- Wright, P. & Burton, S. (2008). Implementation and Outcomes of a Responsibility-Based Physical Activity Program Integrated Into an Intact High School Physical Education Class. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2008, 27, 138-154

Contact

k.opstoel@uu.nl

Kernwoorden

curriculum, zelfsturing, samenwerken, instructie, model

Fase - Planning	Wie	Wat
Vorbereidingsfase	school/vakgroepsvisie	Afspreken in welke periode wat aan de leerlingen van kennis & vaardigheden wordt meegegeven over belang van fysieke en mentale ontspanning
Actie - activiteiten	Leerkracht(en) LO Klasleerkracht(en) Leerlingen (twee leerlingen bereiden samen voor en leiden oefening in klas)	<ul style="list-style-type: none"> • stelt oefeningen samen die in de LO les worden aangeleerd en deelt dit met de vakleerkrachten • er wordt een planning opgemaakt wanneer de oefeningen worden aangeleerd in de LO lessen • klasleerkrachten zijn een rolmodel in het onderbreken van het zitgedrag • klasleerkrachten geven uitleg over het belang ervan en bespreken dat op regelmatige basis met de leerlingen • vertalen de oefeningen in een klascontext en worden gevraagd elke dag volgens bepaalde beurtrol ontspannings-/ademhalingsoefeningen te doen
Evaluatie	Leerkracht LO en klasleerkrachten samen met leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> • bespreken in de les hoe alle individuen zich voelen bij degelijke ontspanningsoefeningen • rekening houden met individuele verschillen en voorkeuren, respect voor de eigen uitvoering (lenigheid enzovoort)
Transfer	Leerlingen delen de geleerde ontspanningsoefeningen ook thuis met familieleden	Oefeningen variëren in context en materiaal