

LO-les in Canada 3

Drieluik over gymles in Canada

Gymles in Canada. Wat kunnen wij leren van de manier waarop ze in Canada het onderwerp *health and wellness* integreren in hun curriculum bij het vak *Physical Education*? In LO Magazine 4 en 5 verscheen deel 1 en 2 van dit drieluik; een introductie over mijn Canadatrip. Onderwerpen als gezondheidsbevordering, het bewust worden van de flow en een eerste introductie van de vijf componenten (nieuwsgierigheid, passie, focus, autonomie, competentie) die je in die flow brengen werden daarin uiteengezet. Dit derde en laatste artikel van dit drieluik gaat over autonomie en competentie. | Christel de Jong

Ik probeer antwoord te geven op de vraag: op welke manier kunnen we onze leerlingen in Nederland in de 'flow' krijgen zonder dat dit ten koste gaat van het bewegen tijdens de gymles? Flow werd in het vorige artikel beschreven als 'de optimale staat van bewustzijn waarin we op ons best presteren'. In dit artikel ga ik dieper in op de componenten autonomie en competentie. Tot slot deel ik mijn conclusies met jullie. Na op deze manier een half jaar lesgegeven te hebben, kan ik het verschil in beleving merken door de enquêtes te vergelijken met een nulmeting. Ik hoop dat ik jullie hiermee kan inspireren.

De ideale gymles

a. Autonomie

Hoe wil jij jouw leven leiden? Leer je leerlingen hun eigen keuzes te maken? Geef ze tools om dit te doen. Leer de leerlingen dat ze kapitein kunnen zijn op hun eigen schip. Ze hoeven niet altijd afhankelijk te zijn van anderen. Niet wachten tot iemand zegt wat ze moeten doen, juist in deze tijd waar veel ouders alles doen voor hun kinderen en het lijkt of ze minder zelfstandig zijn. Geef dit aan ze terug door ze

geïnteresseerd te maken in hoe dit eigenlijk werkt. Zelf nadenken en keuzes maken zonder voorgekauwd te worden.

Laat ze plezier beleven aan het uitzoeken hoe je lichamelijk, mentaal, spiritueel en sociaal-emotioneel in balans bent. Leer ze hoe ze een effectievere versie van zichzelf kunnen worden. Als ze hun eigen pad bewandelen of eigen schip besturen, zullen ze productiever, meer gefocust, optimistischer, veerkrachtiger, creatiever en uiteindelijk ook echt gezonder zijn. Hoeveel autonomie is goed voor je? Stimuleer ze om het heft in eigen handen te nemen. Probeer ze hierin op weg te helpen.

Voorbeeld in de gymles

Ik heb een schema ontwikkeld dat *powerful life* (zie figuur 1). Het is een stappenplan of leidraad dat je kan gebruiken om samen met je leerlingen te leren reflecteren en ze te doen inzien hoe gezond ze eigenlijk leven. Ze kijken op deze manier kritisch naar hun eigen lichaam, geest en spirit. Geef ze mee dat het geven van prioriteit aan je gezondheid kan bijdragen aan een *powerful life*. Door hiervoor aandacht te hebben en elke week

steeds meer punten voor zichzelf te scoren, komen er kansen om zich te ontwikkelen. Het laat ze kritisch kijken naar hoe ze nu leven en door ze punten te laten geven aan hun gezondheid.

Maak hierin keuzes. Het heeft een positieve impact op de leerlingen en zorgt voor balans. Bewust worden dat een keuze voor een gezonde leefstijl een manier van leven is. Het gaat erom dat ze zichzelf elke dag de vraag stellen: Hoe wil ik mijn leven leiden? Uitgerust, in balans en met plezier? Of moe, futloos en met weinig lichtpuntjes? Het is aan de leerling zelf!

Scan of klik op de QR-code voor de Engelse versie en een verdere beschrijving



De doelen in het schema van *powerful life* zeggen vooral iets over het fysieke en sociaal-emotionele vlak. Je kan ook aan de leerlingen vragen of er ook nog andere doelen zijn. Je zou ook nog emotionele, intellectuele of spirituele doelen kunnen bedenken. Je kan er ook voor kiezen de leerlingen zelf doelen te laten stellen, wellicht is dat zelfs nog wel krachtiger. Wat voor de een perfect is, zal voor de ander als goed voelen. Het is een flexibel document dat je zelf nog verder kan ontwikkelen. Wat je uiteindelijk wil bereiken is dat de leerlingen intrinsiek gemotiveerd gaan raken om zelf het heft in eigen handen te nemen. Zelf meer verantwoordelijkheid nemen. Deze tool kan ze hierbij

helpen.

b. Competentie

Vaardigheden leren, *skills mastery* (zie figuur 2). Dit is natuurlijk de basis waar het om draait bij ons mooie vak. De kern is meer en beter leren bewegen. Dat is het en moet het ook blijven. Motorisch vaardiger worden. Maar alle hiervoor genoemde componenten staan hiermee in verbinding en hebben vooral in deze tijd nog meer aandacht nodig. Dit moet niet ten koste gaan van het bewegen en dat hoeft ook niet. Het kan hand in hand samengaan. Het brengt ons uiteindelijk in de flow en een 'drive': het verlangen beter te worden in de dingen die we doen. De behoefte aan progressie. Ook dit geeft je dopamine, de *reward drug*, nadat we een doel gehaald hebben voelt dat super goed. Als we daar hard aan werken en er emotioneel, spiritueel en sociaal bij betrokken zijn, kom je uiteindelijk echt in je *peak performance* en dus in je flow.

Natuurlijk is het tegenovergestelde ook waar. Als er geen progressie is dan kan het averechts werken. Je raakt dan gedemotiveerd, je denkt dat niets kan, je eigenwaarde gaat naar beneden. Het is het gevoel alsof je met je auto vastzit in de modder. Je draait de wielen wel maar je gaat niet vooruit. Zorg er dus voor dat alle leerlingen op hun eigen niveau in ieder geval met de basis bezig kunnen zijn en daag ze uit! Differentieer, zorg dat je activerende didactiek gebruikt en laat ze ook elkaar helpen. Leerlingen kunnen ook heel veel van elkaar leren.

Voorbeeld voor de gymles:

- Bied in je voorbereiding altijd de oefeningen op verschillende niveaus aan. Iedereen moet kunnen kiezen op welk niveau hij/zij de oefening wil gaan uitvoeren.
- Bouw de oefeningen uit naar een hoger niveau, maar laat leerlingen ook zelf kiezen om dat niveau op te zoeken of niet. Verplicht ze er niet toe. Daag ze wel uit om beter te worden en soms een stapje harder te gaan.
- Geef ze voldoende tools. Werk met leskaarten en maak ze bewust van hoe het voelt om iets te leren wat je eerder niet kon. Dat fijne gevoel

Figuur 1 Powerful life



moeten ze echt meekrijgen tijdens de les, dan zullen ze ook intrinsiek gemotiveerder raken.

- Zorg dat je weet wat ze nodig hebben om optimaal zichzelf te kunnen ontwikkelen. Als je gewoon eens vraagt hoe ze zich voelen nadat ze lekker bezig zijn geweest of een succeservaring hebben gehad, zullen ze benoemen dat dit fijn was. Je hoopt dan, dat als ze een keer in de toekomst zich niet zo fijn voelen, ze het gevoel herinneren dat ze kregen door te bewegen en daardoor dus zelf in actie komen en gaan bewegen om zich weer beter te voelen.
- Geef ze het verlangen om écht beter te willen worden. Dan komen ze in de flow en zullen de leerlingen boven zichzelf uitstijgen. Met oefenen gaat het erom beter te worden.

Conclusie en bevindingen Na mijn terugkomst uit Canada in januari 2023 ben ik gestart om ook zelf op deze manier les te gaan geven aan mijn klassen. Voordat ik hiermee startte heb ik een enquête gehouden onder mijn leerlingen, een nulmeting. In juni heb ik na een half jaar dezelfde vragen weer gesteld. De enquête is uitgevoerd onder alle klassen die ik lesgeef (TTO vwo/ gymnasium 1, TTO havo 2, TTO vwo-3 en twee reguliere havo-3 klassen). Totaal

123 leerlingen. Dit zijn de conclusies:

- 1 Met hoeveel plezier ga je nu naar gym? Januari 2023: 76 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 96 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 2 Hoe vind je de sfeer in de gymles? Januari 2023: 66 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 98 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 3 Denk je dat jouw gymdocent jou begrijpt (voel je je gezien)? Januari 2023: Ja: 71 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 77 procent scoorde 'ja'.
- 4 Leer je ook veel tijdens gym over je gezondheid? Januari 2023: 56 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 75 procent scoorde 'ja'.
- 5 Ben je tevreden over jezelf? Januari 2023: 58 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 62 procent scoorde 'ja'.
- 6 Ben je tevreden over je gezondheid? Januari 2023: 64 procent scoorde 'ja'. Juni 2023: 59 procent scoorde 'ja'.
- 7 Hoeveel beweeg jij buiten de gymlessen om? Januari 2023: 75 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5. Juni 2023: 89 procent scoorde 3 of hoger op een schaal van 1-5.
- 8 Ben je meer gaan bewegen de laatste maanden? Januari 2023: deze

vraag zat er in januari niet tussen.
 Juni 2023: Ja: 47 procent is meer gaan bewegen.

9 Als je de gymlessen nu een cijfer mocht geven, welk cijfer zou dit dan zijn? Cijfer januari: 7.4. Cijfer Juni 2023: 8.1.

Als je naar de percentages kijkt, zie je over het algemeen alleen positieve cijfers. Er is een onderdeel, tevredenheid over de eigen gezondheid, dat lager heeft gescoord dan in de nulmeting. Een dalend aantal leerlingen is tevreden over de eigen gezondheid. Wellicht komt dit, omdat ik leerlingen afgelopen maanden meer bewust gemaakt heb over dit onderwerp. Komt dit omdat ze eerder nog niet bewust bezig waren met hun gezondheid en nu wel? Dat is iets wat ik nu wil gaan uitzoeken, of waar ik in ieder geval oog voor wil hebben. Verder ben ik heel erg blij en trots op de resultaten van het implementeren van deze onderwerpen in mijn lessen bewegingsonderwijs.

Gezondheidsmaand

Ter afsluiting hebben we in april de ‘gezondheidsmaand’ geïntroduceerd op school, zodat er extra aandacht aan het onderwerp ‘gezondheid’ besteed wordt en dan niet alleen bij bewegingsonderwijs. Het gaat namelijk niet alleen om bewegen, maar ook om slaap, voeding, telefoongebruik, omgaan met stress et cetera. We eindigden de maand met een ‘halve marathon challenge’ die leerlingen in estafettevorm aflegden op een run-bike-run parcours waarbij ze zich lieten sponsoren en daarmee geld ophaalden voor de KWF. Uiteindelijk hebben we op deze manier € 10.900 opgehaald. Elke week stelden we een ander thema centraal:

- week 1: aandacht voor mentale gezondheid en gezond ondernemen;
- week 2: aandacht voor gezondheid en voeding;
- week 3: aandacht voor gezondheid en bewegen met op woensdag 19

april een halve marathon challenge waarbij we geld ophaalden voor de KWF.

Ouderparticipatie

We willen ook graag wat meer ouderparticipatie in de school zien. We hebben ouders gevraagd op welke manier zij konden helpen. Heel veel ouders hebben zich aangemeld, allemaal vanuit hun eigen expertise. Van huisartsen tot mensen die in de catering zitten en meer over gezond koken konden vertellen tot doodlekenaars, een lezing over slaap en ontspanning en reanimatie lessen. We hebben nog lang niet alles kunnen inzetten, maar gelukkig blijft het daardoor ook niet alleen bij die ene maand en kunnen we in de toekomst nog veel meer organiseren rondom dit belangrijke thema.

Ik heb een ganzenbordspel gemaakt waarbij leerlingen verschillende ‘opdrachten’ moeten uitvoeren in die

Figuur 2 Vaardigheden verbeteren



maand met het hele gezin. Verder heb ik een boekje voor de ouders en docenten gemaakt met allerlei naslagwerk over dit onderwerp. Als je wil weten hoe ik dit georganiseerd heb, en heb je interesse om dit ook op jouw school te organiseren, neem dan contact met me op, dan kan ik je hierbij helpen.

Scan of klik op de QR-code naar het ganzenbordspel en het boekje 'Gezondheidsmaand CS Vincent van Gogh' voor ouders met boordevol naslagwerk over dit onderwerp



Ik hoop dat ik met deze artikelen veel collega's heb kunnen inspireren dit onderwerp meer terug te laten komen in de gymlessen. Er is maar een kleine twist nodig in het voorbereiden van je lessen om bewustwording te creëren. Laten we met z'n allen gaan voor een wereld waarin leerlingen zowel mentaal als fysiek gezond worden en blijven.

Mocht je het leuk vinden hier verder over te praten met me, of dat ik eens langskom bij jou op school om het hier met de vakgroep over te hebben, neem dan contact met me op. Ik kom graag in contact met jou en jouw school zodat we samen met elkaar kunnen zorgen dat er zoveel mogelijk leerlingen baat hebben bij deze 'methode/visie/way of teaching'.

Met dit drieluik heb ik geprobeerd om alle praktische voorbeelden die ik gezien heb in Canada, de lessen die ik heb geobserveerd, de interviews die ik met verschillende docenten/leerlingen en professoren heb gehouden, de achtergrondliteratuur die ik heb bestudeerd, samen te voegen en te beschrijven. Van steekwoorden tot aanbevelingen. Maar dit is nog niet waar het eindigt, dit is pas waar het begint.

Bewustwording

Meer bewustwording van 'wellness' en 'health' en proberen nog meer goede voorbeelden te ontwikkelen, dat is waarmee ik nu aan de slag wil. Feit is dat we meer oog moeten hebben voor deze generatie leerlingen. Covid heeft meer stuk gemaakt dan onze longen. We moeten meer bewustwording creëren en ze helpen betere keuzes te maken in de toekomst. Vanuit huis krijgen ze dit helaas tegenwoordig niet altijd meer mee.

Gezondheid is niet onze verantwoordelijkheid, maar het is wel een belangrijk aandachtspunt bij te dragen aan gezondheid naast het ontwikkelen van motorische en sociale vaardigheden van leerlingen. We hoeven niet heel veel aan te passen in onze lessen. Ik hoop met dit stuk bewustwording hiervan te creëren en hiervoor aandacht te vragen. Ieder zal het op zijn manier kunnen oppakken. Wat past het beste bij jou? Hoe wil jij hier meer aandacht aan geven? Ik hoop dat deze leerlingen weer meer toewijding en doorzettingsvermogen zullen krijgen, meer zelfverzekerd zijn, lekkerder in hun vel zitten en leren hoe fijn het is om te bewegen. Ik hoop dat ze bewuster omgaan met hun lichaam, gezondheid, maar ook aandacht voor hun positieve gedachtes en bijvoorbeeld 'dankbaarheid' en 'waardering' beter op waarde zullen schatten. Dit gaat misschien wel erg ver, maar dromen mag altijd, toch?

Ik hoop dat ik gymdocenten geïnspireerd heb. Geef les met passie, wees nieuwsgierig, werk naar een doel toe, geef de leerlingen autonomie en help ze motorisch en sociaal-emotioneel vaardiger te worden. Laten we onszelf en onze leerlingen in die flow zetten! ●

*Curriculum is breathing, living, moving
Ongoing, practicing, interconnected
being, a way
My spirit just knows at a level I cannot
describe
My body pays full attention to the spirit
to be well
My mind is guided by the spirit and
body in simultaneous flow
Spirit, body, mind – synergy, balance,
energy flowing
Disrupted and betrayed when put into
text.*

**Michelle Kilborn, University of Calgary
and a big inspiration to me**



Bron

Kotler, S. (z.d.). *The Art of Impossible: A Peak Performance Primer*. Macmillan Publishers.

Contact

JGD@csvg.eu

Christel de Jong is docent bewegingsonderwijs/Physical Education CS Vincent van Gogh Assen

Foto's

Christel de Jong

Kernwoorden

passie, focus en doelstellingen, autonomie, competentie, LO in Canada