

Leren bewegen op ALO Groningen; leren deelnemen

De uitdaging is groot. In heel Nederland, maar zeker ook in Noord-Nederland zijn de uitdagingen op het gebied van goed en voldoende bewegen groot. Kinderen spelen minder buiten, de beweegvaardigheid gaat achteruit (Hoofdwijk et al., 2020) en specifiek in Groningen is er volgens het sociaal Planbureau Groningen (zd) zelfs sprake van meer overgewicht en meer obesitas dan landelijk. De ALO in Groningen wil, door onderzoek en opleiden, bijdragen aan het oplossen van maatschappelijke vraagstukken. | Mark Jan Mulder, Paul Tesselaar, Sierd Wijnalda en Steven Gerrits

Het onderwijsprogramma is integratief. Studenten leren aan de hand van praktijkuitdagingen zichzelf te ontwikkelen én om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van de beroepspraktijk. We noemen dat een challenge. Zo'n challenge voert de student op zijn of haar leerwerkplek uit. Om studenten goed voor te bereiden worden er ondersteunende lessen aangeboden en heeft de student een challenge-coach. We bieden hiervoor bijvoorbeeld vijf verplichte BOK- (Body of Knowledge)modules aan. Daarnaast staan in de sportpraktijklessen, naast het opdoen van eigen vaardigheid, de theorieën en methodisch-didactische principes centraal.

Goed of beter leren bewegen?

Zoals Massink (2023) aangeeft gaat het goed leren bewegen (lees leren deelnemen aan bewegingssituaties) hand in hand met beter

leren bewegen. Massink schetst terecht dat de ideeën over goed leren bewegen in de loop van de geschiedenis veel verschillende invalshoeken hebben gekend, van een gezondheidsbenadering tot ideaaltypische uitvoeringen naar het leren deelnemen aan de bewegingscultuur. Om in de breedte te kunnen deelnemen aan de bewegingscultuur aan een breed scala aan bewegingssituaties is vaardigheid in basismotoriek volgens ons een voorwaarde. Volgens ons staat in het beter leren deelnemen aan bewegingssituaties het bewegen zelf centraal.

De opdracht is breed

De ALO leidt op tot sportpedagogen die breed kunnen worden ingezet. Vanuit een opvoedkundig perspectief dragen deze sportleraren hun steentje bij in zowel onderwijs, buurt en sport. De

bewegingscultuur is breed en het aanbod aan mogelijk te kiezen activiteiten dusdanig groot, dat het kiezen van heel specifieke 'bewegingen' en 'sporten' die de deelnemers (leerlingen) moeten leren soms lastig is. Daarom kiezen we in de opleiding voor een benadering waarbij het gaat om het aanleren en ervaren van de essenties van sporten en essenties van bewegingen (ook in motorisch leren), we kunnen eigenlijk niet anders.

We proberen de leeromgeving zo krachtig mogelijk te maken, waarbij de leerervaringen onder andere persoonlijk betekenisvol worden als die een hoge mate van te verwachten transfervaardigheden geven (Timmers, 2006). Bondig gezegd; als dat wat je leert in meerdere situaties te gebruiken valt. We doen dus niet 'zomaar' iets, maar kiezen bewust activiteiten die een zeer herkenbare 'kern' van de bewegingscultuur vertegenwoordigen.

Motorisch leren

Wat wordt er geleerd over motorisch leren? Omdat, zoals hierboven geschetst, het werkveld breed is en de doelstellingen divers zijn, kiezen we ervoor om ook onze studenten in de BOK-lijn en de sportpraktijklessen in aanraking te laten komen met een veelheid aan theorieën.

Geen keuze op basis van een heel specifieke overtuiging dus, want een sportleraar moet in staat zijn in verschillende situaties verschillende benaderingen te hanteren. De ALO-ers komen bijvoorbeeld in aanraking met theorie over impliciet motorisch leren, leren over de coördinatieve vermogens zoals bedoeld door Bosch (2012), de fasen in motorische ontwikkeling en bijvoorbeeld ook over de Constraints-Led Approach (CLA) (Renshaw et al., 2019).



We kiezen bewust activiteiten die een zeer herkenbare 'kern' van de bewegingscultuur vertegenwoordigen

Lessen sportpraktijk

De nadruk ligt niet op het reproduceren van theorie, onze ervaring is dat studenten daar niet erg warm voor lopen. Hoewel theorie dus stevig in de BOK-leerlijn naar voren komt wordt er verder een breed scala aan sportpraktijklessen aangeboden. Natuurlijk komen de 'Big Six' aan bod. Maar daarnaast staat klimmen op het programma en richten we ons op de methodische en didactische bekwaamheid in activiteiten die meer gericht zijn op het bewegen in de openbare ruimte als suppen, kano-polo, wadlopen en mountainbiken. Verder kan er worden geleerd over meer informele sporten zoals parcours, yoga en calisthenics. Daarmee zorgen we ervoor dat de sportpraktijk op de opleiding een afspiegeling van de brede zich steeds ontwikkelende bewegingscultuur blijft.

In deze sportpraktijklessen wordt steeds gezocht naar de essenties van het bewegen en lesgeven. Door de vertaling te richten op de essenties van het bewegen en door de activiteiten goed te kiezen is het mogelijk om steeds aandacht te hebben voor zowel het motorisch leren als de methodisch-didactische aspecten van de sportpraktijk.

Expliciteren van impliciet leren

Binnen de atletieklessen op de ALO Groningen worden de afgelopen jaren impliciete leerstrategieën ingezet voor het ontwikkelen van de eigen vaardigheid van studenten. Ondanks de beperkte oefentijd worden studenten hierdoor motorisch snel vaardiger en blijken de vaardigheden in de latere leerjaren goed te beklippen.

Als sportdocent is expliciete kennis van bewegen alleen wel van belang om bewuste keuzes te maken in lesinhoud en begeleiding. Deze expliciete kennis staat wellicht haaks op de impliciete wijze waarop we motorisch leren willen stimuleren, maar is voor een sportleraar nodig om hiermee uit de voeten te kunnen in de praktijk.

Tijdens de lessen atletiek starten we met het aanleren van de totaalbeweging op een impliciete wijze. Na deze ervaring wordt de kennis expliciet gemaakt, zodat studenten de beweging begrijpen en in andere situaties kunnen toepassen (transfer maken). Onderstaand voorbeeld geeft dit weer.

Leerlingen springen, na een voorbeeld van de docent, in bovenstaande situatie zo ver mogelijk, waarbij ze aanlopen over zeven markeringsdopjes (met afzetbeen over eerste dop stappen). Bij de afzet wordt er steeds een foto van een atletiekonderdeel getoond door een medestudent die achterin de verspringbak staat.

Er zijn verschillende baantjes uitgezet, waar studenten op basis van paslengte een keuze uit maken. Na een aantal sprongen wordt studenten gevraagd in tweetallen na te denken welke vier technische aspecten deze beweegsituatie afdwingt. Antwoorden kunnen zijn:

- ritmisch aanlopen, waarbij actief wordt gelopen (knieën op);
- goed uitkomen op de balk (voor het schuimblok) met een actieve (niet te grote) laatste pas;
- felle knie-inzet en hoogte creëren in de vluchtfase (springen over draadhorde);
- rechtop blijven bij de afzet.

Een andere vorm waarin impliciet leren (doelaanpak) wordt toegepast is 'risicoverspringen', waar studenten voor de pionnen afzetten en zo ver mogelijk over een lijn proberen te springen.



De openbare ruimte

Het blotevoeten pad is ook een beweegomgeving, en een voorbeeld van sportpraktijk in de openbare ruimte. Buitenspelen speelt een cruciale rol in de ontwikkeling van motorische vaardigheden en



Ongestructureerd buitenspel zorgt voor kwalitatief hoogstaande motorische vaardigheden

welbevinden (Parfitt & Eston, 2005) bij kinderen. Motorische vaardigheden kunnen worden beschouwd als zelforganiserende processen, waarbij variatie essentieel is voor de ontwikkeling van flexibele en aanpasbare motorische patronen. Ongestructureerd buitenspel biedt volgens ons precies de variatie en dynamiek die noodzakelijk is voor de ontwikkeling van kwalitatief hoogstaande motorische vaardigheden (Sæther & Lyngstad, (2024). De diversiteit aan bewegingen en de zelfregulatie die vereist is in ongestructureerde speelsituaties draagt bij aan een evenwichtige motorische ontwikkeling, wat een solide basis vormt voor complexere sportactiviteiten op latere leeftijd.

buitenspelactiviteiten. Op basis van deze analyse ontwikkelen ze een pedagogisch verantwoord lesprogramma, dat vervolgens in de praktijk uitgevoerd wordt.

Locaties in de stad Groningen worden als casestudies gebruikt. Wij gaan in het lesprogramma van de ALO bijvoorbeeld met de studenten in het bos (daar waar het kan en mag) een wedstrijdje voetbal spelen en vragen vervolgens naar de ervaring en hoe de omgeving het spel beïnvloedt. Om dit goed te snappen maken we gebruik van de ruimtelijke theorie voor grootschalig ontwerp (Petrin, 2021) waarin studenten leren kijken naar de software, hardware en orgware (organisatie die actief is) die een omgeving biedt of juist nodig heeft. Op basis van dit model inventariseren studenten eerst alle (bij voorkeur) natuurlijke locaties (bosjes, meertjes, duinen, maar bijvoorbeeld ook een trapveldje) op bruikbaarheid.

Samen met de leerwerkplek wordt vervolgens een lesontwerp gemaakt. Studenten krijgen feedback op dit ontwerp, van elkaar, de medestudenten en de docent. Een onderdeel van deze feedback is gericht op de motorische uitdagingen die de leerlingen aangaan en de diversiteit aan ervaringen die worden opgedaan. Vervolgens wordt het ontwerp bijgesteld en uitgevoerd.

Ambitie

De ambitie is groot, daarom is integratie nodig. We hebben in het leergebied bewegen en sport te maken met een breed scala aan doelstellingen in het leren. Dat leren is gericht op motorische ontwikkeling, sociale vaardigheid, persoonlijke groei en ontwikkeling van leerlingen. De ontwikkelingen in de maatschappij laten op het gebied van bewegen en gezondheid geen positief beeld zien, de uitdaging is groot. In Groningen kiezen we er expliciet voor om studenten op te leiden die deze vraagstukken willen aanpakken. De ambitie is daarmee ook groot. Daarbij is het kiezen van passende onderwijsinhoud vaak lastig, want de onderwijstijd is maar één keer uit te geven. Daarom kiezen we voor een sterk geïntegreerd onderwijsprogramma en stimuleren we het zoeken naar een transfer. Zo zijn we vaak samen met onze studenten op zoek gaan naar de meest passende oplossing voor het (motorische) vraagstuk dat er ligt. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

m.j.mulder@pl.hanze.nl

Mark Jan Mulder, Paul Tesselaar, Sierd Wijnalda, Steven Gerrits zijn docent op het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool

Foto's

Mark Jan Mulder

Kernwoorden

motorisch leren, opleiden, sportpraktijk, atletiek, bewegen in de openbare ruimte



Buitenspelen

In de module 'Bewegen in de openbare ruimte' leren studenten omgaan met deze beweegomgevingen. Studenten krijgen de opdracht om de directe omgeving van hun stagschool te analyseren met betrekking tot geschikte locaties voor



Op blote voeten voel je meer



De omgeving verkennen