

LICHAMELIJKE MAGAZINE opvoeding

NUMMER 1 Jaargang 109 | januari 2021

Extra
artikel

'Start van lesgeven' op de ALO Amsterdam

De eerstejaars ALO-studenten uit Amsterdam zijn dit jaar gestart met het thema 'start van lesgeven'. In groepjes hebben ze de opdracht om aan het einde van het eerste blok een 'krant' op te leveren en een eigen beschouwing te schrijven over ervaringen, ontwikkelingen, beginsituatie en leerwensen richting hun eerste ALO-ervaring met Werkplekleren PO in blok 2 (voorheen stage blok 2 PO).

TEKST JEROEN LAAN

Het vakgebied lichamelijke opvoeding (LO) heeft als doel dat leerlingen beter leren bewegen vanuit een pedagogisch perspectief (KVLO, 2019). Ze moeten meer (voudig) bekwaam én enthousiast worden om nu en later deel te nemen aan de beweeg- en sportcultuur. De leraar is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn onderwijs (vakinhoudelijk bekwaam) en voor de manier waarop hij deze inhoud leerbaar maakt voor zijn leerlingen (vakdidactisch bekwaam). Daarbij is hij verantwoordelijk voor het creëren van een veilig, ondersteunend en stimulerend leerklimaat (pedagogisch bekwaam). De leraar lichamelijke opvoeding deelt deze verantwoordelijkheid met collega's, ouders en anderen die voor de leerlingen verantwoordelijk zijn.

Intentie propedeutisch jaar ALO Amsterdam

De hoop is dat een propedeusestudent aan het einde van jaar 1 veilig, autonoom en verantwoord kan functioneren als individu en als lid van een groep. Waarbij opgedane ervaringen, kennis en attitude ingezet worden en de nieuwsgierigheid naar meer is gewekt.

De intentie van het thema 'start van lesgeven' is dat een eerstejaars ALO-student als (bewegend) mens zichzelf beter leert kennen. Daarnaast wordt ook de bewegende medestudent geholpen bij zijn/haar beter leren bewegen waarbij bijgedragen wordt aan de ontwikkeling als beginnend docent waarbij, vanuit structuur en contact met de ander, les kan worden gegeven in microsituaties.

De hoop is dat aan het einde van blok 1 (november) dat beeld over wat veilig, autonoom en verantwoord functioneren inhoudt zowel als individu en als lid van een ALO-groep, is ontstaan.

Doelstelling

Student kan de aangeboden lesinhouden koppelen aan zijn/haar eigen 'start van lesgeven' in het vakgebied van de lichamelijke opvoeding.

Beginsituatie propedeutisch jaar

Aan het begin van jaar één wordt ervan uitgegaan dat studenten eerst moeten 'landen' in hun nieuwe onderwijsomgeving. Een student heeft onderwijsvaardigheden aangeleerd op het middelbaar onderwijs en maakt nu de stap richting hoger beroepsonderwijs. Het uitgangspunt is dat de student nog geen ervaring heeft met het geven van onderwijs in welke vorm dan ook. Wel wordt ervan uitgegaan dat de student gemotiveerd is zich te willen bewegen in de sport- en onderwijscultuur.

Relatie met andere vakken

Het thema 'start van lesgeven' en de doelstelling zijn aanwezig in elk ALO-vak in blok 1. Elk vak/onderwerp zal steeds vanuit het eigen uitgangspunt het thema en de doelstelling voeden om een zo volledig mogelijk beeld te scheppen van een startend docent in het vakgebied van de lichamelijke opvoeding. De opgedane kennis van alle lesinhouden moet daarbij versterkt en gekoppeld worden om tot een gedegen



ALO studenten met beide benen op de grond

analyse te komen voor 'de start van het lesgeven' bij een eerstejaars ALO-student.

Werkwijze

Blok 1 start met een themaweek (week 1). In deze week maken alle vakken een start met het overkoepelende thema als uitgangspunt. Er worden per klas zes groepjes van vijf studenten gemaakt. De groepjes moeten in week 3 een 'voorpagina' en in week 8 een krant opleveren. Het groepje is een krantredactie met als doel om alle verstrekte lesinhouden gekoppeld aan te bieden op zowel de voorpagina (week 3) als later in de krant (week 8). Week 8 is ook een themaweek. De krant is/ wordt dan van feedback voorzien en (eventueel) aangepast. In week 8 gaat de student zelf ook een eigen beschouwing schrijven omtrent de eigen 'start van lesgeven'.

Leerdoelen

Kunde: Studenten kunnen in een groepje van vijf studenten doelgericht informatie uitwisselen en komen tot een inhoudelijk eindproduct waarbij alle lesinhouden van blok 1 versterkt met elkaar gekoppeld worden.

Kennis: Studenten hebben kennis van bruikbare communicatiemodellen -en strategieën. Projectmatig, doelgericht en resultaatgericht werken zijn hier leidend. Daarbij wordt een onderzoekscyclus doorlopen. Tevens wordt de persoonlijke beginsituatie als startend lesgever LO vastgesteld in een eigen beschouwing.

Overkoepelende doelstellingen:

- communicatie
- samenwerken
- resultaat gericht werken
- denken
- leren
- ontwikkelen professionaliteit.

Toetsvormen

In de derde week wordt de voorpagina van de krant per groepje aangeleverd. De voorpagina omvat zes artikelen van de zes vakken/onderwerpen in blok 1 (vakinhoudelijk, pedagogisch, didactisch, coaching, brede professionele basis en de ALO monitor; fit en gezond studeren) en een laatste artikel waarbij alle zes de onderwerpen 'bij elkaar komen'. De artikelen worden afgesloten met een vraagstelling betreffende het onderwerp voor de nog komende weken/inhouden in blok 1. In week 8 wordt de krant opgeleverd en wordt de eigen beschouwing geschreven richting de eigen 'start van lesgeven'. In de laatste week is er een online themaweek georganiseerd. Doelstelling van deze week is om de studenten te inspireren en van verdere informatie te voorzien voor het schrijven van de eigen 'start van lesgeven'.

Filmpjes van ex-ALO-ers

Ter voorbereiding van deze week is er aan ex ALO'ers Amsterdam gevraagd om in een kort filmpje de eigen 'start van lesgeven' te vertellen.

Fresia Cousino Arias (ALO 09-13); sportverslaggeefster bij FOX sports, Han Kemper (ALO 61-65); emeritus hoogleraar gezondheidkunde m.b.t. bewegen, Rudmer Heerema (ALO 97-01); VVD 2^e kamerlid en net afgestudeerd ALO'er en voetbalinternational Katja Snoeijs (ALO 14-20) hebben hun filmpje gedeeld.

Ex ALO'er Peter Heerschop (ALO 78-82) is bereid gevonden om in een 'live' videoconferentie het thema 'start van lesgeven' te bespreken. Peter heeft zijn eigen 'start van lesgeven' verteld en iedere klas heeft naar aanleiding van de zes onderwerpen vragen opgesteld die Peter beantwoordt heeft. Dit werd een interessante en inspiratieve bijeenkomst!

De documentaire 'Lijf in beweging' uit 1973, gemaakt door ex ALO'er (64-68) Jan Stekelenburg en de KVLO film 'De rups met gymshoenen' zijn ook vertoond om inspiratie om te doen voor de eigen 'start van lesgeven'.

Afsluitend heeft de directeur van de KVLO, Cees Klaassen, 'alle ins and out' verteld over de vakvereniging KVLO.

Kortom ondanks deze coronatijd een dynamisch en inspiratief (start)blok geworden voor de eerstejaars ALO-studenten uit Amsterdam.

Een (start)blok om zich blijvend verder te ontwikkelen als toekomstig docent LO.

Vragen vanuit de zes verschillende lesinhouden

Hieronder een aantal vragen aan Peter vanuit de zes thema's.

Pedagogische vraag:

Waarom heeft Peter Heerschop gekozen voor een master pedagogiek ná zijn ALO opleiding?

Inhoudelijke vraag:

Welke ALO termen gebruikt Peter Heerschop nog steeds en hoe kijkt Peter Heerschop hierop terug.

Didactische vraag:

Hoe kijkt Peter Heerschop nu naar didactiek van het hedendaagse LO onderwijs in vergelijking met vroeger?

ALO Monitor: Heeft u toen u nog les gaf elke week de progressie van de kinderen in uw les bijgehouden en opgeschreven net als wij nu aan het doen zijn of deed u dit alleen aan het einde van een blok of periode?

Coaching: op welke gebieden geeft Peter Heerschop nu feedback en hoe past hij de theorie van feedbackgeven hierop toe?

Brede professionele basis: hoe gebruikt Peter Heerschop de literatuur die al bestaat en wat is zijn belangrijkste les geweest als het gaat om het gebruik van literatuur?

Peter Heerschop heeft in de live sessie antwoord gegeven op deze vragen.

Jeroen Laan is docent atletiek en coördinator van de propedeuse op ALO-Amsterdam

Foto

Martin Hogeboom

Contact

j.m.laan@hva.nl

Kernwoorden

curriculum, propedeuse, start schooljaar

De Beginnende ALO'er

voorpagina: 1

*Hidde van 't Hoff, Silke Hopman, Jermahir Hanson
en Benjamin Grasmeyer Klas 11-4*

Hogeschool van Amsterdam, faculteit bewegen, sport en voeding.

Kobe Bryant's overlijden, de enorme bosbranden in Australië, COVID-19 en een nieuw curriculum op de HvA, toe maar! 2020 is een figuurlijke achtbaan aan bizarre gebeurtenissen. Alsof startende ALO studenten aan de HvA nog niet genoeg adaptatie en veerkrachtigheid moesten vertonen in de jaren daarvoor. Vandaar dat het thema, de beginnende docent LO getackeld wordt in de volgende artikelen van de krant, De beginnende ALO'er.

Geschiedenis van de ALO

De opleiding van de ALO bestaat al 90 jaar, dat is al een hele tijd. Ondertussen is wel erg veel veranderd door de jaren heen. Eerst heette het Lichamelijke oefening. Hier werd veel discipline van je verwacht en er waren bijvoorbeeld geen balsporten. Na de tweede wereldoorlog kwam hier verandering in. Het vak kreeg meer een pedagogische achtergrond. Gym was opvoeding voor de gehele mens, doorzettingsvermogen, concentratie en samenwerking werden belangrijk. Toen had gymnastiek niks met sport te maken. Dat is nu wel even anders natuurlijk. Ook hadden docenten vroeger gewoon een pak aan tijdens de praktijklessen en rookten zij veel tijdens de les, iets wat je je nu niet meer kan voorstellen op de opleiding. Bovendien waren er een stuk minder studenten, zo'n 100 toendertijd en nu ruim 700 studenten!



Voorheen werd dus erg de nadruk gelegd op lichamelijke opvoeding en dat werd dus niet onderstaan als sport. Dit is pas latere jaren gekomen. Er was dus een groot verschil voor hen tussen sport en het opvoeden van het lichamelijke wat naarmate de jaren minder is geworden. Daarentegen is er wel de huidige ALO-monitor, deze is juist gericht op de fysieke staat van alle leerlingen. Hierin krijgen leerlingen overzicht over hun eigen klachten en kan er in het curriculum van de ALO aangepast worden als er blessures vaak voorkomen in een specifieke sport.

Jeroen Laan. (2020, 14 september). *NEGENTIG*

JAAR ALO 12 april 1050 [Videobestand].

Geraadpleegd op 18 september 2020, van

<https://www.youtube.com/watch?v=mtxqLC3AtvM&feature=youtu.be>

De drie bekwaamheid bollen

Als leraar Lichamelijke Opvoeding zijn er drie bekwaamheden: een vakinhoudelijke bekwaamheid, een vakdidactische bekwaamheid en een pedagogische bekwaamheid. Deze drie bekwaamheden worden gefundeerd door het vak

Lessen voorbereiden, analyseren en aanpassen? Dat doe je zo!

De LO leerkracht maakt de leerinhoud 'leerbaar' voor zijn leerlingen. Waarom bewegingsonderwijs? Dit heeft alles te maken met vakdidactiek. Vakdidactiek houdt in hoe de vakinhoud vertaald wordt in leerlijnen en hoe de lessen het beste aangepast zijn op basis van de leervorderingen en leerresultaten van de leerlingen. Wat voor de doorbraak heeft gezorgd is onder andere het VUT model.



1. Voorbereiden
2. Uitvoeren
3. Terugblikken

Het belangrijkste schema van voorbereiden is Activiteit (omschrijving) Arrangement Regels Doelen Extra (AARDE). Dit is het model waarmee er aan de hand van Concreet Waarneembaar Gedrag (CWG) en Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch en Tijdgebonden (SMART) lessen worden voorbereid (en geanalyseerd).

Het stukje uitvoeren bestaat uit het schema loopt 't, lukt 't, leeft 't (LOLULE). Loopt 't: het organiseren van een les zodat een kind met anderen leert bewegen. Dit heeft aan de kant van de leerkracht dus betrekking op de organisatie van een les, zijn de regels duidelijk, zijn er teams gemaakt enzovoorts. Lukt 't: het optimaliseren van een les zodat een kind op zijn/haar niveau kan deelnemen in de les. Hier is de activiteit in de les van belang, het is dus niet mogelijk om kleuters complexe opdrachten te geven voor tijdens het ringzwaaien. Leeft 't: het ontplooiën van de mogelijkheden in een les zodat een kind

op eigen wijze kan deelnemen in de les en dit later buiten school kan reproduceren. In dit deel van LOLULE wordt er aanspraak gedaan op de ambitie bij de leerling gericht op bewegingsperspectief.

Terugblikken is het meest essentiële onderdeel van het VUT model, want hier worden naar de volgende drie dingen gekeken. Het proces: door het kijken naar het proces kan er geconcludeerd worden dat er te veel tijd was gebruikt of dat er juist meer tijd nodig was om bij het gewenste eindresultaat te komen. Dit introduceert het tweede deel namelijk: het product. Aan de hand van het product kan er gesteld worden dat een bepaalde motorische vaardigheid gehaald is. Tot slot, privé: dit zijn de aanpassingen of belangrijke dingen om te onthouden voor de docent om mee te nemen naar een volgende les. Deze stap kan zelfs terugslaan op uitvoeren zodat er tijdens een les snel kan worden aangepast.

Daarnaast is er ook de TGFU theorie. Deze theorie tackelt het lesgeven aan de hand van spelen in plaats van oefenen. Mikspelen, terugslagspelen, slag- en loopspelen en doelspelen zijn allemaal categorieën onder sportspelen. Alle genoemde spelen zijn langsgelopen tijdens praktijklessen en hadden betrekking op Teaching Games For Understanding (TGFU). De vraag die bij deze theorie automatisch opborrelt is: hoe worden systematische fouten in spelen tijdens de lessen opgelost?



Bron: Sportspelen. Perspectieven op bewegen.

De Beginnende ALO'er

pagina: 4

Hogeschool van Amsterdam, faculteit bewegen, sport en voeding.

Positieve psychologie is de nieuwe 'way-to-go' in het lesgeven

Als docent in het bewegingsonderwijs is het belangrijk dat er een klimaat gecreëerd wordt waarin ieder kind zich veilig voelt. Dit houdt in dat kinderen zich vrij voelen om te bewegen en fouten durven maken. Een docent draagt, met het pedagogische klimaat in de bewegingslessen, bij aan de opvoeding van kinderen. Vertrouwen van beide kanten is daarom essentieel. Door het juist handelen van een bewegingsdocent kan zelfs persoonlijke ontwikkeling van kinderen bereikt worden. En wat is er nodig voor die persoonlijke ontwikkeling?

Blok 1 stond in het thema van positieve psychologie. Positieve psychologie is een moderne stroming binnen psychologie die de laatste jaren steeds groter wordt. Binnen deze stroming staat, in tegenstelling tot de traditionele psychologie, sterkte centraal. De grondlegger van positieve psychologie, Martin Seligman, heeft de 'well-being theory' ontwikkeld die gebaseerd is op vijf pijlers:

1. Positieve emoties
2. Betrokkenheid
3. Positieve relaties
4. Zinvol leven
5. Prestaties



Deze vijf pijlers zijn omvattend voor een gelukkig leven. Ten eerste zijn positieve emoties belangrijk voor het gevoel van geluk. De belangrijkste positieve emoties zijn vreugde, dankbaarheid en belangstelling. Uit onderzoek is gebleken dat positieve emoties zorgen voor een verbrede focus. Betrokkenheid is in hoeverre iemand een gevoel van persoonlijke vervulling ervaart. Dit kan te maken hebben met hoe betrokken iemand is bij zijn werk, relaties en hobby's.

Er zijn maar weinig positieve gebeurtenissen waarbij één persoon betrokken is, daarom zijn positieve relaties belangrijk. Dit kunnen onder andere partnerrelaties of vriendschappen betreffen. Zingeving en doelgerichtheid is wat mensen motiveert in het leven. Tot slot is er uit wetenschappelijk onderzoek bewezen dat er een verband is tussen geluk en succes op verschillende gebieden zoals huwelijk, vriendschap, inkomen, werkprestaties en gezondheid. Iemand's sterke kanten naar boven laten komen is bevorderlijk voor het zelfvertrouwen. Om bovenstaande pijlers over te brengen op anderen is communicatie een belangrijke factor. Een schoolklimaat veranderen kan niet zomaar, maar gesprekken omzetten van negatieve gesprekken naar positieve gesprekken kan een stap in de goede richting zijn. Een bewegingsdocent heeft de taak om kinderen te motiveren, het gebruik van de pijlers zou hierbij een goede aanpak zijn.

Om dus als bewegingsdocent de persoonlijke ontwikkeling van kinderen te kunnen bevorderen is het beheersen van deze theorie essentieel. Dat was dan ook het doel van dit blok, het beheersen van de stof zodat er volgend blok met de stof in praktijk gewerkt kan worden. De vraag blijft dan nog hoe een docent in opleiding pedagogisch bekwaam wordt en hoe de stof in praktijk toegepast kan worden.

Bron: https://www.kvlo.nl/mysite/modules/M/DIA0100/3536_pedagogische_bekwaamheden_van_de_leraar_lo.pdf

De Beginnende ALO'er

pagina: 5

Hogeschool van Amsterdam, faculteit bewegen, sport en voeding.

https://www.kvlo.nl/mysite/modules/MDIAO100/3536_pedagogische_bekwaamheden_van_de_leraar_lo.pdf

<https://capriolo-coaching.nl/positieve-psychologie/>

Boek: *Een beter leven, hoe dan?*

Sportfysiologie, alles erop en eraan

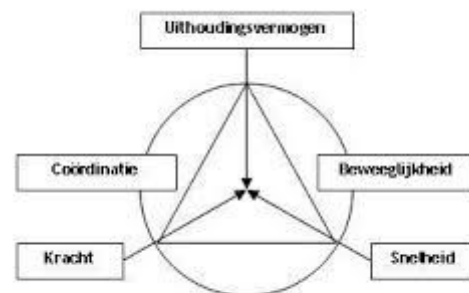
‘Hoe leer je een kind alles over bewegen? Wat pas je toe zodat een kind kan leren om samen te bewegen en bewegen te regelen?’ Dat komt ter sprake bij vakinhoudelijk (VI). Bij vakinhoudelijk komt er veel geschiedenis langs van het vak. Ook gaat het grotendeels over hoe het menselijk lichaam in elkaar zit, hoe het menselijk lichaam functioneert en hoe er naar het menselijk lichaam wordt gekeken.

In blok 1 wordt er niet alleen gekeken naar de geschiedenis van de ALO op de HvA, maar ook welke rol de geschiedenis heeft bij het thema: ‘wie ben ik als beweg(er)/sport(er)?’. Verder wordt er gekeken naar de bewegingseigenschappen. Een onderdeel van bewegingseigenschappen is prestatie. De factoren die de prestatie bepalen zijn onder andere:

- Fysieke factoren
- Techniek en tactiek
- Materiaal
- Omgevingsfactoren
- Psychische/mentale eigenschappen
- Grondmotorische eigenschappen

Om te beginnen wordt er bij de fysieke factoren gekeken naar het geslacht, type spiervezels en algemene fitheid. Ook spelen factoren zoals lengte en lichaamsbouw een rol bij het presteren.

Zo zal bij het basketballen een kort persoon over het algemeen minder goed presteren dan een lang persoon. Daarnaast heb je techniek en tactiek. Deze factoren zijn trainbaar. Ook moet je kunnen beschikken over het juiste materiaal om goed te kunnen presteren. Naast het juiste materiaal moet je ook letten op de omgeving waar men in beweegt (temperatuur, windsnelheid en type grond). Deze factoren omvatten samen de prestatie van bewegen. Bij de psychische/mentale eigenschappen wordt er gekeken naar hoe er wordt gepresteerd met de aan- of afwezigheid van publiek. Verder spelen intimidatie en andere vormen van druk ook een rol. Tot slot zijn er de grondmotorische eigenschappen (conditie). De grondmotorische eigenschappen worden vertaald in de CLUKS



(coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid). Als laatst komt ook het mensbeeld in beeld. Hoe wordt er gekeken naar het menselijk lichaam? In 1985 verscheen het proefschrift van Jan Tamboer, *mensbeelden achter bewegingsbeelden*. In dit proefschrift komen drie begrippen aan het licht:

1. Kinantropologie
2. Substantiële lichaamsbeeld
3. Relationele lichaamsbeeld

De Beginnende ALO'er

pagina: 6

Hogeschool van Amsterdam, faculteit bewegen, sport en voeding.

Kinantropologie: men kiest geen mensbeeld, men heeft een mensbeeld waarvan men zich meer of minder bewust is. Substantiële lichaamsbeeld: Het lichaam wordt opgevat als de huid en wat daardoor 'omhult' wordt. Relationele lichaamsbeeld: Het lichaam wordt niet opgevat als een isoleerbaar entiteit. Er wordt juist vanuit gegaan dat de mens via zijn lichaam verbonden is met de wereld en dat de mens zijn lichaam nodig heeft om de wereld te begrijpen. De vraag is nu: 'welk mensbeeld de kinderen behouden tijdens de lichamelijke opvoeding?'

Bron:

<https://research.vu.nl/en/publications/mensbeelden-achter-bewegingsbeelden-kinantropologische-analyses-v> (mensbeelden achter bewegingsbeelden, academisch proefschrift).

Brede Professionele Basis bij studenten

Een docent in het bewegingsonderwijs moet over verschillende kwaliteiten beschikken. Al deze kwaliteiten zijn een overkoepeling van de brede professionele basis. Maar wat houdt de brede professionele basis nou precies in?

Ten eerste moet een bewegingsdocent pedagogisch bekwaam zijn. Er moet gezorgd worden voor een veilig leerklimaat waarin kinderen zich vertrouwd voelen. Een LO leerkracht moet met zijn pedagogische bekwaamheid kunnen zorgen voor een persoonlijke ontwikkeling van kinderen, hij/zij heeft immers een opvoedkundige functie.

Ten tweede is vakdidactisch bekwaam ook essentieel voor een bewegingsdocent. Een docent maakt de vakinhouden leerbaar voor zijn leerlingen. Het wordt voor de leerlingen leerbaar

wanneer er een duidelijk leerplan is met leerdoelen, leerinhouden en leeractiviteiten.

Tot slot behoort het vakinhoudelijk bekwaam ook tot de brede professionele basis. Vakinhoudelijk bekwaam betekent dat de docent de inhoud van zijn vak beheerst. Als een docent dit beheerst dan kan hij zijn leerlingen:

- Beter leren bewegen en sporten;
- Leren samen te bewegen;
- Leren bewegen te regelen;
- Leren over bewegen.

In blok 1 is er gewerkt aan een zelfonderzoek waarin naar boven is gekomen over welke kwaliteiten de studenten al beschikken. Er zijn onderzoeken gedaan naar het eigen motorische vaardigheidsniveau. Het doel van dit onderzoek was het stap voor stap leren analyseren. Een docent in opleiding kan hier veel van leren, hij moet in de toekomst ook in zijn eigen lessen kunnen analyseren. Kortom, anderen leren bewegen vereist veel kennis en inzicht van een docent. Er zit veel voorbereiding in een leerplan die ervoor zorgt dat alle stof leerbaar is voor leerlingen. Al met al zijn er meer kwaliteiten nodig dan alleen onderzoeken, welke kwaliteiten zijn nodig om een brede professionele basis te vergaren?

Bron: <https://kvloberoepsprofiel.nl/>
<https://wij-leren.nl/bekwaamheidseisen-leraar-primair-onderwijs.php>

Attentie attentie blessure preventie

Eerstejaarsstudenten van de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Amsterdam lopen gemiddeld 2,5 blessures per jaar op. Dat is zeven maal hoger dan reguliere sporters in Nederland. Geblesseerde studenten kunnen niet (volledig) deelnemen aan sportlessen en lopen daardoor mogelijk achterstanden op tijdens hun studie. Dit heeft een behoorlijke impact op hun studie-

De Beginnende ALO'er

pagina: 7

Hogeschool van Amsterdam, faculteit bewegen, sport en voeding.

succes. De ALO wil het aantal blessures onder eerstejaarsstudenten met 20 procent verlagen door middel van een nieuw blessurepreventieprogramma. Een onderdeel van dit programma is de ALO-monitor.

Er worden zoveel blessures opgelopen bij deze opleiding, omdat er gemiddeld 11 uur aan sportlessen worden gegeven in verschillende takken van sport. Daarnaast sporten veel leerlingen ook nog in hun vrije tijd. Deze grote hoeveelheid en variatie aan sportbeoefening zorgt voor een hoog blessurerisico onder ALO-studenten. Het lichaam wordt namelijk ook gezien als een instrument. Blessures belemmeren het lichaam en de gezondheid. Bovendien blijkt het dat de gezondheid een grote rol speelt in studiesucces.

De ALO-monitor bestaat uit een eenmalige beginsituatie met vragen wat best breed wordt genomen. Daarnaast een wekelijkse korte vragenlijst of er die week nieuwe blessures zijn opgelopen. Bij de beginsituatie wordt gevraagd naar hoeveel de geënquêteerden op dat moment sport, wat ze gezond vinden, of ze genoeg slapen en meer van dit soort vragen. Ook wordt gevraagd of de geënquêteerden op het moment van deelname al blessures hebben. Na deze beginsituatie wordt er dus wekelijks bijgehouden of ze een blessure hebt opgelopen. Zo nee, dan hoeven ze verder niks in te vullen. Als ze wel een blessure hebben wordt er gevraagd naar wat of waar dit is en hoe dit is gekomen. Door al deze data te verzamelen en te analyseren kan er gekeken worden bij welke onderdelen en vakken of andere redenen er blessures worden opgelopen. Aan de hand van deze resultaten kunnen er aanpassingen toegebracht worden op bijvoorbeeld het lesprogramma waardoor het aantal blessures omlaag zou gaan. De vraag is

hoe goed studenten worden begeleid aan de hand van hun uitslagen van de monitor en of er een daling is in het aantal blessures.

Bron:

<https://www.hva.nl/urban-vitality/gedeelde-content/projecten/gezonde-motorische-ontwikkeling-kinderen/blessurepreventie-alo.html>
(kennisclip themaweek: de ALO-monitor en de onderzoekscyclus)

Coaching; wie ben jij?

Tijdens de lessen coaching in blok 1 en 2 gaat de student op zoek naar een antwoord op de vraag; 'wie ben ik en wie is de ander?' In de lessen coaching ligt een sterke nadruk op de persoonlijke ontwikkeling van de student. Hier komen onderwerpen aan bod als reflecteren, feedback geven en ontvangen en actief luisteren.

Voor de propedeuse is het de intentie om de student zichzelf als (bewegend)mens beter te leren kennen. Daarnaast is het de intentie om de student het beroep van docent bewegingsonderwijs te laten ervaren. Er wordt door de docenten bijgedragen aan het leren van de student zodat hij/zij vanuit structuur en contact met de ander creatief les kan geven in micro situaties in het primair onderwijs. Door deze onderwerpen te beoefenen word je beter in je communicatieve vaardigheden. Dit heeft veel voordelen voor het lesgeven en hierdoor worden je lessen over het algemeen een stuk beter.

Bron:

<https://dlo.mijnhva.nl/d2l/le/content/176076/viewContent/471016/View>

