

Turnen voor beginnerz

*Je moet ervan zijn overtuigd dat hetgeen je oefent ook daadwerkelijk betekenis
heeft voor het doel dat je wilt bereiken*

Rogier Beliën

Turnen voor beginnerz

Jennifer Nuij

© 2016 Jennifer Nuij & 2010 Uitgevers, Rotterdam

Vormgeving omslag en binnenwerk: Studio Klaster, Rotterdam

Opmaak binnenwerk: Manipal Digital Systems, India

Druk: Veldhuis Media BV, Raalte

2010 Uitgevers ontwikkelt professionele en educatieve informatieproducten voor professionals en studenten in de gezondheidszorg en de sector sport, bewegen en gezondheid.

info@2010uitgevers.nl | www.2010uitgevers.nl

2010 Uitgevers is een multimedia uitgeverij. Veel uitgaven zijn online verrijkt met beeld, geluid of aanvullende informatie. Dat geldt ook voor dit boek. Meer informatie: www.2010uitgevers.nl/uitgaven.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veelevoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

ISBN 978-94-90951-33-7

NUR 180

Voorwoord

Turnen voor beginnerz is een methodiekboek voor het bewegingsonderwijs. Het doel van dit boek is het bieden van een theoretisch uitgangskader voor het turnen dat herkenbaar en praktisch toepasbaar is binnen het bewegingsonderwijs. Belangrijke speerpunten voor het turnen binnen het bewegingsonderwijs zijn: beter leren bewegen en een positieve identificatie met de turnsport. Het gedrag van de docent, ook wel didactisch handelen genaamd, bepaalt mede of een les succesvol kan worden of niet. Daarom is er in dit leerzame boek niet alleen aandacht voor de methodiek van het turnen, maar wordt er ook uitgebreid stilgestaan bij het didactisch handelen van de docent.

Het idee om dit boek te schrijven is ontstaan tijdens de begeleiding van stagiaires van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding uit Amsterdam. Elk jaar bleek dezelfde problematiek bij studenten terug te keren: hoe organiseer en geef ik een goede turnles? De bestaande literatuur geeft daar niet altijd een bevredigend antwoord op, omdat deze veelal gericht is op het turnen als sport en niet voldoende op het turnen binnen het bewegingsonderwijs. Het voorliggend boek biedt hierop wel een antwoord. Hierbij dient wel aangetekend te worden dat er meerdere wegen zijn die naar Rome leiden. Hét perfecte antwoord bestaat niet, want er is sprake van voortdurend voortschrijdend inzicht.

Dit boek biedt een meer dan uitstekende ondersteuning aan beginnende docenten in het bewegingsonderwijs om hun turnlessen voor

te bereiden, zowel binnen het primair als het voortgezet onderwijs, als ook voor docenten die hun vakkennis willen bijspijkeren. Ongeacht het niveau of de ervaring zal de docent bewegingsonderwijs zich echter bij elke lessenreeks (het zijn er acht) wel moeten afvragen welke informatie voor hem of haar bruikbaar is en op welke manier deze informatie vertaald kan worden naar de eigen doelgroep. Dit maakt het boek uitstekend bruikbaar voor een grote doelgroep: de noodzakelijke discussie over goed bewegingsonderwijs of turnonderwijs blijft open en er is uitgebreid ruimte voor een eigen invulling.

Turnen voor beginnerz biedt kaders met betrekking tot veiligheid, organisatie, methodiek, didactiek én motorisch leren. De combinatie van deze factoren maakt dit boek uniek in de vakwereld. Nog niet eerder zijn methodiek, didactiek en motorisch leren zo nadrukkelijk en op zo'n praktische manier in één boek verschenen. Een waardevolle aanvulling in onze vakliteratuur en derhalve een 'must have' voor elke vakdocent die met zijn of haar vak wil meegroeien en die goed onderbouwd zijn of haar lessen wil verzorgen. Zodanig dat de kinderen op een uitstekende manier onderwijs krijgen in turnen en bewegen. Ik heb het in ieder geval met veel plezier en interesse gelezen.

Cees Vervoorn
Lector Topsport en Onderwijs
Hogeschool van Amsterdam

Inhoud

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|-----|
| Inleiding | 9 | 5.4 | Van duikelen naar buikdraai | 114 | |
| Deel 1 Didactische handvatten | 11 | 5.5 | Van hurkwenden naar arabier | 128 | |
| 1 De werkwijze | 13 | 5.6 | Van rollen naar salto achterover | 142 | |
| 1.1 | Hoe kun je de lessenreeksen gebruiken? | 13 | 5.7 | Van schommelen naar zwaaien | 154 |
| 1.2 | Hoe is elke stap opgebouwd? | 14 | 5.8 | Van zwaaien naar draaien | 170 |
| 2 Visie op bewegingsonderwijs en motorisch leren | 17 | Deel 3 Aanwijzingen voor hulpverleners | 185 | | |
| 2.1 | Doel van het bewegingsonderwijs | 17 | 6 Hulpverleners met de steungreep | 187 | |
| 2.2 | Turnen in het bewegingsonderwijs | 18 | 6.1 | Hulpverleners bij het afspringen (ringzwaaien en trapezeczwaaien) | 187 |
| 2.3 | Beter leren bewegen | 19 | 6.2 | Hulpverleners bij de handstand | 188 |
| 2.4 | Voorbeelden van impliciete aanwijzingen | 22 | 6.3 | Hulpverleners bij de salto voorover met de steungreep | 189 |
| 3 Didactisch handelen: zes rollen | 24 | 6.4 | Hulpverleners bij de arabier met de steungreep (1) | 190 | |
| 3.1 | Didactisch handelen als uitgangspunt | 24 | 6.5 | Hulpverleners bij de arabier met de steungreep (2) | 191 |
| 3.2 | De verschillende rollen van de docent | 24 | 7 Hulpverleners met de draaigreep | 192 | |
| 3.3 | De zes hoofdrollen | 26 | 7.1 | Hulpverleners bij het rollen voorover | 192 |
| 3.4 | Inzetten van de observator | 29 | 7.2 | Hulpverleners bij het rollen over verhoogd vlak | 193 |
| 4 Inleiding in het turnen | 33 | 7.3 | Hulpverleners bij de salto voorover met de draaigreep (1) | 194 | |
| 4.1 | Turnen | 33 | 7.4 | Hulpverleners bij de salto voorover met de draaigreep (2) | 195 |
| 4.2 | Methodische principes | 37 | 7.5 | Hulpverleners bij het rollen achterover | 196 |
| 4.3 | Hulpverleners bij turnen | 38 | 7.6 | Hulpverleners bij de muursalto | 197 |
| 4.4 | Inleidingen voor turnlessen | 43 | 7.7 | Hulpverleners bij het afduikelen | 198 |
| Deel 2 Lessenreeksen | 49 | 8 Hulpverleners met de samengestelde greep | 199 | | |
| 5 Overzicht van de lessenreeksen | 51 | 8.1 | Hulpverleners bij de overslag | 199 | |
| 5.1 | Van handstand naar overslag | 52 | 8.2 | Hulpverleners bij het duikelen achterover in de ringen | 200 |
| 5.2 | Van rollen naar salto voorover | 72 | 8.3 | Hulpverleners bij de vouwhang in ringen stil | 201 |
| 5.3 | Van duikelen naar vouwhang | 96 | 8.4 | Hulpverleners bij de vouwhang met zwaai | 202 |
| | | | 8.5 | Hulpverleners bij de borstwaartsom | 204 |
| | | | 8.6 | Hulpverleners bij de buikdraai | 205 |

| | | |
|---|--|------------|
| 9 | Overige grepen | 206 |
| 9.1 | Hulpverleners bij de salto voorover met de inhaakgreep | 206 |
| 9.2 | Hulpverleners bij de salto voorover met een gordel | 207 |
| Literatuur | | 209 |
| Bijlagen | | 211 |
| Bijlage 1: Observatievragen bij de verschillende rollen | | 213 |
| Bijlage 2: Het structureren van het docentgedrag | | 215 |
| Bijlage 3: Feedbackformulier voor de zes rollen | | 218 |
| Bijlage 4: Legenda bij de zaalopstellingen | | 219 |

Inleiding

De docent bewegingsonderwijs gaat bij het voorbereiden van zijn lessen vaak selectief op zoek naar informatie. Hij wil zo snel mogelijk de belangrijkste informatie tot zich kunnen nemen. In *Turnen voor beginnerz*, een methode die kan worden gebruikt bij het voorbereiden van turnlessen in het bewegingsonderwijs, wordt er zo veel mogelijk tegemoetgekomen aan deze instelling. Dit boek kan worden gebruikt als 'zoek-boek' waarin de docent direct door kan bladeren naar de juiste informatie. Maar lesgeven is meer dan een 'recept uit een boek' gebruiken. Daarom wordt de lezer uitgedaagd om eerst, in deel 1, wat didactische achtergrondinformatie door te lezen. Deze informatie kan houvast bieden bij het in de praktijk brengen van de lessenreeksen in deel 2.

In hoofdstuk 1 wordt de opzet van de lessenreeksen en de stappen daarin beschreven. In hoofdstuk 2 wordt kort de visie van dit boek op het bewegingsonderwijs (paragraaf 2.1 en 2.2) en op motorisch leren (paragrafen 2.3 en 2.4) weergegeven. In hoofdstuk 3 komt het didactisch handelen van de docent aan de orde. In paragraaf 3.2 en 3.3 worden verschillende rollen beschreven die de (beginnende) docent mogelijk kunnen helpen bij het structureren van zijn eigen gedrag, zodat hij gericht invloed kan uitoefenen op het leerproces van de leerlingen. De rol van observator is daarbij van extra belang (paragraaf 3.4). Hoofdstuk 4 informeert de lezer over de turnsport. In paragraaf 4.1 wordt uiteengezet wat turnen is, wat deze sport onderscheidt van andere sporten en welke plaats deze sport in het bewegingsonderwijs inneemt. Daarna worden de basisprincipes van het turnen toegelicht (paragraaf 4.2) en wordt er stilgestaan bij het hulpverleners (paragraaf 4.3). Tot slot worden er enkele inleidingen van turnlessen besproken (paragraaf 4.4).

Deel 2, het methodische deel, bevat de acht lessenreeksen waar het in dit boek om draait:

- 1 van handstand naar overslag;
- 2 van rollen naar salto voorover;
- 3 van duikelen naar vouwhang;
- 4 van duikelen naar buikdraai;

- 5 van arabier tot hurkwenden;
- 6 van rollen naar salto achterover;
- 7 van schommelen naar zwaaien;
- 8 van zwaaien naar draaien.

Deze lessenreeksen kunnen geraadpleegd worden zonder de hoofdstukken van deel 1 te lezen. De lezer zal dan mogelijk meer moeite moeten doen om de lessenreeksen in de praktijk om te zetten. Voor een ervaren docent is dat niet zo'n groot probleem. Voor een beginnende docent kan het handig zijn om eerst deel 1 te raadplegen.

Deel 3 bevat kijkwijzers voor de hulpverleners. Deze kijkwijzers kunnen tijdens de les worden uitgedeeld zodat leerlingen informatie kunnen opzoeken of terugzoeken. De kijkwijzers kunnen ook worden gedownload via de bestelpagina van dit boek op www.2010uitgevers.nl.

In de bijlagen treft men onder andere observatievragen aan voor de rollen didacticus, organisator, presentator, coach en pedagoog. Wanneer de docent gericht één van deze rollen wil inzetten, kan het handig zijn om de observatievragen langs te gaan om zo adequater te handelen. De observatievragen voor de rol van observator zijn opgenomen in hoofdstuk 3. In bijlage 3 is een feedbackformulier opgenomen, dat een docent kan gebruiken om een collega of stagiair te beoordelen op het gebruik van de zes rollen. Dit formulier kan ook worden gedownload via de bestelpagina van dit boek op www.2010uitgevers.nl. Bijlage 4 ten slotte bevat de legenda bij de zaalopstellingen in paragraaf 4.4 en hoofdstuk 5.

Dankwoord

Dit boek is de belichaming van een persoonlijk leerproces. Het heeft een aantal jaar geduurd om het zo te finetunen dat het een degelijk studieboek is geworden. Een dergelijk project is echter nooit 'af', net als het leerproces van een docent. Een leven lang leren betekent een leven lang nieuwe kennis en vaardigheden opdoen. Deze kennis en vaardigheden

kun je opzoeken in de literatuur, je kunt ze aan den lijve ondervinden, opdoen tijdens persoonlijke gesprekken met collega's of opdoen via bijscholingen. Dit boek is een combinatie van deze mogelijkheden.

De volgende collega's hebben een zeer waardevolle bijdrage geleverd, waarvoor ik hen hartelijk dank:

- Cees Vervoorn: voor het schrijven van het voorwoord
- Huib van de Kop: het neerzetten van de basis voor de lessenreeksen (hoofdstuk 5) en het geven van feedback tijdens het schrijfproces (hoofdstuk 4 en 5)
- Jettie Nieuwenhuis: het neerzetten van een goede structuur voor het boek (hoofdstuk 1), de inleiding in het turnen (hoofdstuk 4), het neerzetten van de basis voor de lessenreeksen (hoofdstuk 5), het geven van feedback tijdens het schrijfproces (op nagenoeg alle teksten) en het aanleveren van eigen werk ter ondersteuning van het schrijfproces. In dit boek heb ik dankbaar gebruikgemaakt van haar kennis en expertise. Voorbeelden zijn: de term 'DOM handelen'; het bepalen van de dominante handeling per bewegingsactiviteit; inzichten over hulpverlening; de uitdrukking 'Als ik beweeg, is de mat nooit leeg!'; het afstemmen van de afstanden en hoogtes tussen de materialen (Mickey-Mouse-hoogte); en nog veel meer.
- Hilde Bax: visie op bewegingsonderwijs (hoofdstuk 2) en didactisch handelen (hoofdstuk 3).
- Marjan Kok: motorisch leren (hoofdstuk 2 en hoofdstuk 5).
- Martie Slooter: didactisch handelen en de verschillende rollen van de docent (hoofdstuk 3).
- en verder: Hans Dijkhoff, Claudia van Werkhoven, Dennis Witsiers, Désirée Nuij-Kempes, Tino Stoop, mijn (voormalige) stagiaires en collega's uit het werkveld.

Special thanks to:

- Huib van de Kop en Jettie Nieuwenhuis. Jullie steun, betrokkenheid en enthousiasme zijn een belangrijke voorwaarde geweest om dit boek tot stand te kunnen brengen. Jullie zijn fantastisch.
- Marjan Kok: jij bent mijn 'wetenschappelijk geweten'. Ik heb veel van je geleerd en ik vind het erg leuk om met je samen te werken.

Ook de modellen en de fotograaf hebben natuurlijk een zeer belangrijke bijdrage geleverd:

- Mathijs van Alt (Nederlands kampioen cheerleading, derdejaarsstudent);
- Femke Bindt (voormalig recreatieturnster, derdejaarsstudent);
- Afra Bouwmeester (turncoach, afgestudeerd);
- Levi Tindal (tweedejaarsstudent);
- Amanthis Angenent (Nederlands kampioen trampoline springen, derdejaarsstudent);
- Barbara van Wifferen;
- René Kempes (fotograaf).



V.l.n.r.: Mathijs, Amanthis, Levi, Femke, Afra en Barbara

Het is overigens bijzonder om te vermelden dat vijf modellen oud-(mentor)leerlingen en/of stagiaires van mij zijn! En dat de fotograaf mijn oom is die meerdere (internationale) prijzen heeft gewonnen. Zo leren we van en met elkaar.

De bijdragen van al deze collega's zijn van groot belang geweest. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik zulke betrokken mensen om mij heen heb die zich onvoorwaardelijk hebben ingezet bij het schrijven van dit boek. Mijn dank is groot, groter dan ik hier in woorden kan uitdrukken. Ik ben ontzettend trots op het resultaat en wil mijn trots delen met alle mensen die hier deel van hebben uitgemaakt, ook de mensen die hier niet persoonlijk vermeld staan. Ik waardeer élk gebaar van jullie.

Tot slot wil ik Hugo Maarleveld en Nel van Beelen bedanken voor alle vertrouwen en begeleiding. Het heeft eventjes geduurd, maar het eindproduct is fantastisch. En natuurlijk mijn familie voor de onvoorwaardelijke steun!

Ik hoop dat dit boek een waardevolle aanvulling zal zijn van de vakliteratuur.

Jennifer Nuij

Amsterdam, zomer 2016

Deel 1 Didactische handvatten



1 De werkwijze

In dit hoofdstuk wordt de opzet van de lessenreeksen en de stappen daarin beschreven. In paragraaf 1.1 komt aan de orde hoe de lessenreeksen in hoofdstuk 5 gebruikt kunnen worden. In paragraaf 1.2 wordt uitgelegd hoe elke stap van elke lessenreeks is opgebouwd.

1.1 Hoe kun je de lessenreeksen gebruiken?

Om optimaal gebruik te kunnen maken van de lessenreeksen is het van belang dat de lezer begrijpt hoe de lessenreeksen zijn opgebouwd. Hierna volgt een korte uitleg.

Overzicht lessenreeks

Elke lessenreeks begint met een overzicht van de belangrijkste informatie. De lezer krijgt daarmee direct een compleet beeld van de lessenreeks en kan zo voor zichzelf bepalen welke informatie hij nader wil bestuderen. Het overzicht bestaat uit:

- 1 een overzicht van de methodische stappen;
- 2 afbeeldingen bij de stappen;
- 3 de belangrijkste aanwijzingen voor de beweging.

Na het overzicht van de belangrijkste informatie worden zeven punten besproken die de lezer kunnen helpen bij het interpreteren en/of organiseren van de lessen:

- A voorwaarden;
- B dominante handeling;
- C methodische stappen;
- D hulpverlening;
- E leervoorstel leerjaar 1 tot en met 3;
- F didactische aanwijzingen.

A Voorwaarden

Leerlingen moeten aan bepaalde fysieke voorwaarden voldoen om deel te kunnen nemen aan de lessenreeksen. Als de voorwaarden bekend zijn, kan de docent controleren of de leerlingen hieraan voldoen. De voorwaarden (het beginniveau) van elke lessenreeks vormen stap 0.

B Dominante handeling

De dominante handeling is de kernactie van de beweging. Hier draait de activiteit om. De docent kan tijdens het lesgeven het accent leggen op deze dominante handeling, zodat de leerlingen op een efficiënte manier het bewegingsprobleem leren oplossen.

C Methodische stappen

De stappen tussen het beginniveau en de eindvorm wordt de 'methodische opbouw' genoemd. Het aantal stappen per lessenreeks verschilt, maar elke lessenreeks heeft een opbouw met oplopende complexiteit.

D Hulpverlening

Bij hulpverlening wordt aangegeven op welke manier de beweging ondersteund kan worden bij het oplossen van het bewegingsprobleem. Soms zijn er meerdere hulpverleningstechnieken mogelijk. De hulpverleningstechnieken zijn vaak op meerdere stappen van toepassing en worden daarom voorafgaand aan de lessenreeks beschreven.

De instructie voor het hulpverlening bestaat uit:

- 1 een afbeelding van de hulpverleningstechniek;
- 2 een schema met uitleg over de hulpverleningstechniek;
- 3 verwijzing naar een specifieke paragraaf (kijkwijzer) in deel 3 voor de instructie van de hulpverleners.

Bij onderdeel D is het boek *De bouwstenen van het turnen op school* (Bosman & Hoeboer, 2008) geraadpleegd.

E Leervoorstel leerjaar 1 tot en met 3

Bij elke lessenreeks wordt er een leervoorstel gedaan. Hierin staat kort beschreven welke stappen per leerjaar behandeld kunnen worden. Het doel van dit leervoorstel is het gedoseerd aanbieden van de bewegingsactiviteit, zodat de leerlingen op een verantwoorde en perspectiefrijke manier leren

bewegen. Dat wil overigens niet zeggen dat andere stappen niet verstandig zijn of niet aan bod zouden kunnen of mogen komen. Elke docent dient voor zijn eigen doelgroep de overweging te maken welke stappen hij wel of niet aanbiedt én wanneer hij die stappen aanbiedt.

F Didactische aanwijzingen

Onder het kopje Didactische aanwijzingen staan aandachtspunten die de docent kunnen helpen bij het organiseren van de bewegingsactiviteit én bij het verhogen van het leerrendement. Het betreft onder andere veiligheid, organisatie en de instructie bij de startopdracht. De didactische aanwijzingen bestaan uit acht punten:

- 1 veiligheid;
- 2 tijd;
- 3 leerlingen;
- 4 doordraaien;
- 5 opstelling materiaal;
- 6 startopdracht;
- 7 moeilijker maken startopdracht;
- 8 makkelijker maken startopdracht.

1 Veiligheid

Onder 'Veiligheid' staat vermeld welke aandachtspunten bij de lessenreeksen van belang zijn om ongelukken te voorkomen.

2 Tijd

Bij elke lessenreeks staat een voorstel voor een tijdsplanning. Dit voorstel kan dienen als vertrekpunt bij het voorbereiden van een les. Vanuit zijn opgedane ervaring kan de docent dit tijdsplan afstemmen op de doelgroep.

Let op: Het is belangrijk om tijdens het lesgeven te observeren of de leerlingen nog voldoende geconcentreerd zijn om verder te gaan en of het niveau nog toereikend is (niet te moeilijk of te makkelijk). De tijdsplanning is een richtlijn, geen hard gegeven.

3 Leerlingen

Het indelen van groepjes is een belangrijke tool die beginnende docenten vaak over het hoofd zien. Door het zelf samenstellen of goedkeuren van groepjes kan hij invloed uitoefenen op het (bewegings)gedrag van de leerlingen. Groepjes kunnen op verschillende manieren worden samengesteld: naar geslacht, lengte, gewicht, vaardigheidsniveau, enzovoort. Er wordt bij 'Leerlingen' wel een voorstel gedaan, maar het is aan de docent om een afgewogen keuze te maken met betrekking tot de groepssamenstelling, zodat er veilige, maar ook succesvolle groepjes ontstaan.

4 Doordraaien

De docent geeft tijdens de instructie aan hoe de leerlingen doordraaien zodat iedereen even vaak aan de beurt komt. Bij 'Doordraaien' staat een voorstel vermeld.

5 Opstelling materiaal

Bij alle lessenreeksen worden suggesties gedaan voor de opstelling van de materialen. De opstellingen worden per leerjaar weergegeven. De activiteiten worden zo veel mogelijk van makkelijk naar moeilijk neergezet, zodat de docent in een oogopslag overzicht heeft. De meeste aandacht van de docent zal uitgaan naar de meest vaardige en naar de minst vaardige leerlingen. Doordat deze groepjes zich aan de buitenzijde bevinden, houdt de docent bij het bieden van leerhulp overzicht over de activiteit.

6 Startopdracht

Bij 'Startopdracht' wordt een suggestie gedaan voor de stap waarmee de les kan starten, welke instructies bij de startopdracht gegeven kunnen worden en wat de differentiatiemogelijkheden zijn.

7 Moeilijker maken startopdracht

Vanuit de startopdracht kan de docent de opdracht aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de vaardige leerlingen door de opdracht moeilijker te maken.

8 Makkelijker maken startopdracht

Vanuit de startopdracht kan de docent de opdracht aanpassen aan het vaardigheidsniveau van de minder vaardige leerlingen door de opdracht makkelijker te maken.

Hierna volgt de lessenreeks. Elke lessenreeks bestaat uit een aantal stappen en elke stap heeft dezelfde opbouw.

1.2 Hoe is elke stap opgebouwd?

Elke stap is opgebouwd uit acht onderdelen:

- 1 titel;
- 2 belangrijkste aanwijzing;
- 3 bewegingsbeeld;
- 4 organisatie;
- 5 opdracht en voorbeeld;
- 6 bewegingsprobleem;
- 7 succesfactoren om tot de bewegingsoplossing te komen;
- 8 moeilijker maken/makkelijker maken.

1 Titel

Uit de titel kan de lezer opmaken welke opdracht de beweging gaat uitvoeren. De titel wordt ondersteund door de belangrijkste aanwijzing en de afbeelding voor een compleet bewegingsbeeld.

2 Belangrijkste aanwijzing

De belangrijkste aanwijzing is een aanwijzing die alomvattend is voor de beweging. Deze aanwijzing is impliciet (zie ook hoofdstuk 2 over de visie van deze methode op bewegingsonderwijs en op motorisch leren) en zo veelzeggend dat de beweging met deze aanwijzing in principe een groot deel van het bewegingsprobleem kan oplossen. De belangrijkste aanwijzing daagt de beweging uit om zonder al te veel woorden een bepaald eindresultaat na te streven. De belangrijkste aanwijzing is vaak een analogie (A) of externe focus (EF):

- Voorbeeldanalogie: 'Maak je zo recht als een plank!'
- Voorbeeld instructie met externe focus: 'Probeer met je tenen het plafond te raken!' Of: 'Wijs met je tenen naar het plafond!'

3 Bewegingsbeeld

Bij elke stap staan een of meer foto's die de activiteit weergeven. Bij de foto staat een aanwijzing die aangeeft wat er op dat moment van belang is in de beweging. NB: Via de bestelpagina van dit boek op de website van de uitgever zijn minifilmpjes (gifjes) van de stappen te zien (zie www.2010uitgevers.nl).

Er wordt ook gebruikgemaakt van een symbool: een stopwatch. Dit geeft aan dat de beweging deze houding gedurende drie tellen moet volhouden.



4 Organisatie

De lezer kan zich bij 'Organisatie' oriënteren op de benodigde materialen. Hoe de opstelling van het betreffende arrangement zich verhoudt tot de beschikbare ruimte en omliggende arrangementen, kan de lezer terugvinden bij de opstellingen in de inleiding van elke lessenreeks.

5 Opdracht en voorbeeld

Bij elke stap wordt een voorbeeldinstructie gegeven. De instructie is voor de leerlingen van belang om een goed beeld van de activiteit en het bewegingsverloop te krijgen. De instructie voor de beweging is zo veel mogelijk gericht op het resultaat van de beweging (zie ook hoofdstuk 2). De docent kan de voorbeeldinstructie uiteraard aanvullen of een eigen instructie geven. Verder wordt de instructie ondersteund door een suggestie voor het geven van het voorbeeld en het richten van de aandacht van de observerende leerlingen.

6 Bewegingsprobleem

De opdracht van de beweging is het bewegingsprobleem. Wanneer de beweging het bewegingsprobleem meerdere malen met aandacht en een kwalitatief goede bewegingsuitvoering succesvol heeft opgelost, kan de beweging door naar het volgende niveau. Als de beweging het bewegingsprobleem niet (efficiënt) kan oplossen zijn er verschillende tips en aanpassingen in het arrangement mogelijk om de beweging te helpen bij het oplossen van het bewegingsprobleem.

7 Succesfactoren om tot de bewegingsoplossing te komen

Door te observeren stelt de docent vast waarom het bewegingsprobleem wel of niet wordt opgelost. De docent kan de beweging vervolgens helpen bij het (efficiënter) oplossen van het bewegingsprobleem door hem een aanwijzing te geven of de bewegingssituatie of opdracht aan te passen. Aanwijzingen worden in deze methode ook wel 'succesfactoren' genoemd en zijn in schema's verwerkt. Zie hierna voor een voorbeeld. In de eerste kolom van het schema met succesfactoren staat de bewegingsfase vermeld. In de tweede kolom staan aanwijzingen die gericht zijn op de docent. Dit zijn de expliciete aanwijzingen. In de derde en laatste kolom staan aanwijzingen die gericht zijn op de leerling. Dit zijn de impliciete aanwijzingen. De docent heeft dus kennis van een specifieke bewegingsregel, maar vertaalt deze naar een impliciete aanwijzing zonder er al te veel woorden voor te gebruiken, zodat de leerling direct weet wat er van hem wordt verwacht.

Succesfactoren bij stap 3: Handstand opgooien tegen de muur

| Bewegingsfase | Aanwijzing expliciet Gericht op de docent | Aanwijzing impliciet Gericht op de leerling |
|------------------------|--|--|
| Tot steun komen | Ga achter het matje klaarstaan <i>met je handen omhoog!</i> | 'Ga klaarstaan in omgekeerde hand- stand, maar dan met een voet voor en een voet achter!' (Analogie) |

Let op: Tijdens de bewegingsactiviteit worden niet alle succesfactoren met de leerlingen gedeeld. De docent heeft één allesomvattende aanwijzing tot zijn beschikking waarmee hij een specifiek

bewegingsresultaat bij de leerlingen nastreeft. Indien een leerling het bewegingsprobleem met behulp van het arrangement én de belangrijkste aanwijzing niet kan oplossen, kan de docent eventueel een extra aanwijzing meegeven om het juiste bewegingsgedrag uit te lokken.

8 Moeilijker maken/makkelijker maken

Tot slot wordt er per stap aangegeven op welke manier de bewegingsactiviteit makkelijker of moeilijker kan worden gemaakt. Het aanpassen van de opdracht of de bewegingssituatie is een vorm van leerhulp waarbij een kleine aanpassing kan bijdragen aan het wel of niet succesvol uitvoeren van de beweging. Door het aanpassen van de bewegingssituatie of de opdracht kan er nog meer gedifferentieerd worden binnen de lessenreeks en blijft de activiteit voor de leerling vernieuwend en op maat.