

Werken met ondersteunende rollen in de les lichamelijke opvoeding?

In de nieuwe leerplannen voor lichamelijke opvoeding gaat er meer expliciete aandacht naar de persoonsdoelen. De integratie van de lichamelijke en de sociale vorming krijgt nog meer aandacht. Vanuit deze complementaire gerichtheid op bewegen willen we met ons vak de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en vak-attitudes, die bijdragen tot de persoonlijke ontplooiing van elke leerling, mee ondersteunen en begeleiden.



In het leerplan onderscheiden we drie krachtlijnen

Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen in verschillende bewegingsdomeinen

In de lessen LO zijn verschillen tussen leerlingen aanwezig op het vlak van geslacht, competentie, interesse, lichaamshouding, leertempo ... De leerlingen ontwikkelen op hun eigen niveau (verkennen, verbreden, verdiepen) motorische basisvaardigheden die nodig zijn om op een positieve en duurzame wijze deel te nemen aan de hedendaagse sport- en bewegingscultuur. Door bij zichzelf na te gaan of ze vorderingen maken, ervaren ze dat het beleven van succes in bewegingssituaties pas tot stand komt nadat daarvoor veel oefening en inspanning geleverd is.

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

Het is voor jongeren een belangrijke uitdaging om een gezonde, veilige en actieve levensstijl te ontwikkelen, te verwerven en te behouden zodat ze als competente, zelfzekere en enthousiaste bewegers door het leven gaan. De leerlingen ontwikkelen motorische basiseigenschappen en ervaren de gezondheidswaarde van bewegen en sport. Het beleven van voldoening en spelplezier stimuleert hen tot levenslang en duurzaam bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt in LO ook ingezet op EHBO.

Sociale competentie: het bewegen regelen, een positief zelfbeeld ontwikkelen, communiceren, samenwerken, pro-sociaal gedrag stellen

Leerlingen leren verantwoordelijkheid nemen en zelfstandig oefenen in bewegingsopdrachten en taken. Ze gaan in op bewegingsuitdagingen en beleven plezier aan bewegen.

De leerlingen leren niet enkel bewegen, ze leren ook over zichzelf. Door te reflecteren op het eigen cognitief, fysiek en emotioneel functioneren leren ze zicht krijgen op en

sturing geven aan het eigen leerproces en kunnen ze zich een beeld vormen van hun interesses en competenties. Ze leren op een gastvrije wijze omgaan met de fysieke, psychische en relationele mogelijkheden en beperkingen van zichzelf en van anderen. Het werken met ondersteunende rollen kan hiertoe bijdragen.

Ondersteunende rollen

Met ondersteunende rollen verwijzen we naar elke rol (bv. coach, scheidsrechter, feedbackgever, choreograaf, kapitein...) waarin een leerling één of meerdere medeleerlingen ondersteunt bij of tijdens het bewegen.

Zo kan een leerling bijvoorbeeld de ondersteunende rol van feedbackgever opnemen en zijn medeleerlingen verbaal ondersteunen tijdens het oefenen en spelen.



Hetzelfde gebeurt wanneer leerlingen elkaar in de rol van coach of evaluator aanwijzingen geven of bijsturen. Ook wanneer leerlingen de rol van helper, choreograaf of scheidsrechter opnemen, ondersteunen ze elkaars leerproces. Het ondersteunen wordt dus zeer breed bekeken en niet beperkt tot het helpen en bijstaan.



Door het uitvoeren van ondersteunende rollen helpen leerlingen niet alleen elkaar. Leerlingen geven aan dat ze zelf ook meer inzicht in een beweging of spelvorm verwerven als ze elkaar mogen observeren en de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen, of te beoordelen. Leerlingen in de rol van feedbackgever in gymnastiek krijgen bijvoorbeeld een zeer duidelijk beeld van de aandachtspunten van een steunsprong (handen ver - bekken hoog), omdat ze de beweging meerdere keren en gericht bekijken, en hierover feedback geven aan een medeleerling. Hierdoor zijn ze na verloop van tijd beter in staat om aan te geven waarom een medeleerling al dan niet slaagt in het uitvoeren van de sprong. Wanneer leerlingen daarna zelf de sprong uitvoeren, zullen ze bewuster met deze aandachtspunten omgaan en worden ze hierdoor zelf ook een betere beweger. Ze slagen er beter in zelf aan te geven waarom hun uitvoering al dan niet lukt.



We spreken van ‘ondersteunende’ rollen, omdat het integreren van deze rollen in de eerste plaats versterkend werkt voor de realisatie van bewegingsdoelen. Dit is cruciaal, want ook wij zijn ervan overtuigd dat het realiseren van bewegingsdoelen centraal staat in de lichamelijke opvoeding. Het werken met ondersteunende rollen draagt ook bij tot de **persoonlijke ontwikkeling** van leerlingen. Wanneer leerlingen elkaar coachen of feedback geven, of wanneer ze de rol van scheidsrechter of choreograaf opnemen, vereist dit dat ze leiding nemen, dat ze op een constructieve manier communiceren met elkaar, dat ze luisteren naar elkaar en zich steeds beter kunnen inleven in de andere leerlingen. Of anders gezegd, het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen meerdere sociale competenties ontwikkelen. Omdat leerlingen die sociaal competentier zijn, een positiever zelfconcept ontwikkelen, zal het werken met ondersteunende rollen ook het zelfconcept van jongeren versterken.

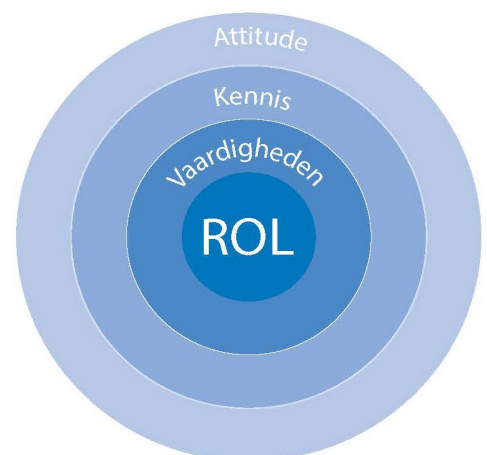


Maar hoe kan je als leraar ondersteunende rollen op een haalbare en efficiënte manier in jouw lessen integreren binnen de beperkte lestijden voor lichamelijke opvoeding? En wat zijn de voordelen, maar ook de uitdagingen van het werken met ondersteunende rollen?

Het concept van de rollen

Een motorische competentie bestaat niet enkel uit vaardigheden (bv. vormspanning), maar ook uit kennis (bv. aandachtspunten) en attitudes (bv. geconcentreerd en met durf).

Ook een rol kan je opdelen in vaardigheden, kennis en attitudes. Deze opdeling vormt dan ook de basis van het concept waarmee je als leraar een rol kan ontwerpen.



We kunnen vier belangrijke vaardigheden onderscheiden die in elke rol uitgevoerd worden:

- 1 observeren
- 2 herkennen
- 3 reageren
- 4 bijsturen of hervatten.



Om de **vaardigheden** in de rol correct uit te voeren, hebben de leerlingen twee soorten kennis nodig: kennis van het WAT en van het HOE.

De leerling heeft in de eerste plaats inhoudelijke **kennis** nodig. We noemen dit het WAT. Deze kennis is gekoppeld aan de bewegingsdoelen.

De leerling heeft daarnaast ook kennis nodig over wat er verwacht wordt in zijn rol. We noemen dit het HOE, of het werkpatroon van de rol. Een werkpatroon is een beschrijving van opeenvolgende uit te voeren vaardigheden in een bepaalde rol (bv. observeren -herkennen - reageren). Het werkpatroon is met andere

woorden een houvast voor de leerling, hoe die zich dient te gedragen in zijn rol. Het is een stappenplan waarmee we de rol voor de leerling concretiseren. Om de rol te kunnen uitvoeren is het belangrijk dat de leerling dit werkpatroon ook kent.

We weten nu welke vaardigheden leerlingen in de rol uitvoeren, en welke kennis ze nodig hebben. Dit brengt ons bij de derde component, namelijk de attitudes.

Samengevat geven we het voorbeeld van Thomas in de rol van scheidsrechter:

Rol van scheidsrechter	
Wat doet Thomas? = vaardigheden	Observeren van de bal
	Herkennen wanneer de bal uit is
	Reageren door te fluiten en te roepen 'bal uit'
	Hervatten van het spel aan de zijlijn
Wat weet Thomas? = kennis	De spelregels
	Het werkpatroon in de rol
Welke houding heeft Thomas? = attitude	Geconcentreerd zijn
	Durven

Van eenvoudig naar complex. Elke rol kan je eenvoudiger of complexer invullen. Het gemakkelijker en moeilijker maken kan op verschillende niveaus gebeuren:

- op het niveau van de vaardigheden
- op het niveau van de kennis
- op het niveau van de attitudes.

We verduidelijken aan de hand van een voorbeeld. We kiezen hier voor de vaardigheid 'herkennen'.

Bij het herkennen zal vooral de hoeveelheid informatie de moeilijkheidsgraad bepalen. Hoe meer aandachtspunten de leerlingen moeten observeren, hoe moeilijker het wordt om deze te herkennen. Eén versus drie aandachtspunten. (Opbouwlijn hoeveelheid informatie).

Analoog aan het observeren kan je het herkennen binnen de rol vereenvoudigen door de leerlingen per twee te laten werken (Opbouwlijn zelfstandigheid), of door het herkennen van aandachtspunten te beperken tot een bepaald onderdeel van de bewegingsuitvoering (Opbouwlijn complexiteit van de beweging).

Het herkennen wordt ook gemakkelijker wanneer je leerlingen met opgenomen videobeelden of "video-delay" laat werken (Opbouwlijn snelheid van informatieverwerking). Op deze wijze kunnen de feedbackgevers de beelden opnieuw of vertraagd bekijken en hebben ze zo meer tijd om de opgegeven aandachtspunten te herkennen. Sterkere leerlingen herkennen de aandachtspunten tijdens de bewegingsuitvoering zelf.

Veel succes.

Meer weten?

Op de [PRO.-site van Katholiek Onderwijs Vlaanderen](#) vind je meer informatie over het leerplan lichamelijke opvoeding. Hier vind je naast het leerplan informatie over vakgebonden nascholingen en documenten.

Deze tekst werd opgesteld door de pedagogisch begeleiders Lichamelijke Opvoeding. Informatie werd gehaald uit het boek: (2017) Haerens, L., e.a. Inspireren en bewegen - Aan de slag met de ondersteunende rollen in de lessen LO- Acco, Leuven.

Heb je vragen? Neem dan zeker contact op met iemand van ons.