Voorwoord

Lichamelijke opvoeding is een vak van de basisvorming in zowel lager als secundair onderwijs. Het heeft de belangrijke maatschappelijke taak om leerlingen voor te bereiden op levenslange fysieke activiteit. De Wereldgezondheidsorganisatie geeft aan dat fysieke activiteit een belangrijke factor is in de preventie van welvaartsziekten zoals obesitas en diabetes. Bovendien werkt regelmatige fysieke activiteit een goede mentale gezondheid in de hand.

De meeste leerlingen op school zijn echter niet aangetrokken tot lichamelijke opvoeding omwille van de gezondheidsvoordelen. Ze nemen deel omdat het 'fun' is! Het sociale aspect werkt dit trouwens in de hand: met je team in competitie treden of met je partner een bepaalde oefening uitvoeren creëert een sfeer van verbondenheid.

Plezier ontstaat echter niet zomaar. Het is het resultaat van kwalitatieve instructie van de leraar. Een activiteit wordt pas leuk wanneer leerlingen (meestal) succesvol kunnen zijn. Dit betekent dat een leraar in staat moet zijn om de leerstof aan te passen voor alle leerlingen, ongeacht hun vaardigheid of kennis. Hiervoor is diepgaande vakkennis nodig in het domein dat onderwezen wordt.

Voor veel leerlingen is de les lichamelijke opvoeding de enige plaats waar ze fysiek actief zijn én motorische vaardigheden leren. Kwalitatief onderwijs dat fysieke activiteit en leren combineert, vraagt een hoge vakkennis van de leraar en krijgt een centrale rol in dit boek. We onderscheiden twee vormen van vakkennis: algemene en specifieke vakkennis. Algemene vakkennis is de kennis die je nodig hebt om deel te nemen aan een activiteit en omvat kennis van techniek, tactiek, spel- en etiquetteregels. Specifieke vakkennis is de kennis die nodig is om een bewegingsdomein te onderwijzen en omvat kennis van leerstofopbouw, vaak voorkomende fouten en hoe deze fouten gecorrigeerd kunnen worden. In dit boek wordt de focus op specifieke vakkennis gelegd. Voor algemene vakkennis, meer specifiek spel- en etiquetteregels, wordt vaak verwezen naar de website van de Vlaamse sportorganisatie.

Vakkennis vormt een belangrijke bron om zinvolle bewegings- en persoonsdoelen te ontwikkelen binnen een bepaald bewegingsdomein. De realisatie van deze doelen zorgt ervoor dat leerlingen motorisch en sociaal vaardiger worden, wat belangrijke voorwaarden zijn om fysiek actief te zijn buiten de muren van de turnzaal.

Dit praktijkboek wil (toekomstige) leraren ondersteunen bij de ontwikkeling van kwalitatieve lesperiodes in het secundair onderwijs. Iedere bijdrage in dit boek krijgt vorm op basis van volgende elementen.

Werken in langere lesperiodes

Binnen het domein van lichamelijke opvoeding is het gebruikelijk om korte lesperiodes van verschillende bewegingsdomeinen aan te bieden. Dit wordt een 'multi-activiteitencurriculum' genoemd en is geen goede praktijk. Vaak wordt geargumenteerd dat een 'blootstelling' aan meerdere bewegingsdomeinen leerlingen kan helpen om uit te maken wat ze leuk vinden. Hierdoor zouden ze dan een keuze kunnen maken voor de sport die ze zelf willen beoefenen. Dit is echter niet waar.

Denk eens even aan een bewegingsgebied waar je zelf vaardig in bent en hoelang het duurde vooraleer je succesvol begon te worden in de uitvoering ervan. Mogen we dan echt verwachten dat leerlingen zinvolle leerresultaten halen na een periode van drie of vier lessen? Zijn er na die tijd trouwens authentieke leerdoelen die we kunnen evalueren? We durven opperen van niet.

In dit praktijkboek werken we daarom met periodes van acht lessen. Dit lijkt ons een minimum om duurzame leerdoelen te halen en deze te evalueren in een authentieke context. Het geeft leerlingen de kans om te werken richting de vooropgestelde doelen en succeservaring te hebben. Een langere periode geeft de leraar de kans om meer diepgang te realiseren in de vakinhoud en om de instructie aan te passen in functie van de noden van leerlingen.

Centraal thema en relevantie

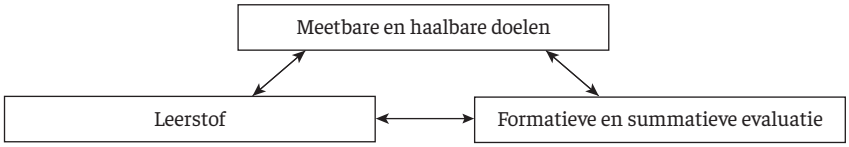
Een bepaald bewegingsdomein kan gebruikt worden om verschillende doelstellingen te realiseren. Via de keuze van een centraal thema wordt duidelijk gemaakt waarop de focus zal liggen in een bepaalde periode. De relevantie toont aan waarom we dit onderwijzen. Waarom zijn dit thema en dit bewegingsgebied relevant voor jongens en meisjes in het secundair onderwijs? Welke relevante bewegings- en sociale vaardigheden worden er geleerd? Is er een relatie met buitenschoolse sport of bewegingsactiviteiten?

In dit praktijkboek wordt voor ieder bewegingsdomein een centraal thema voorgesteld en toegelicht. De relevantie van dit thema voor de leerlingen wordt uitgelegd en kan de leraar gebruiken bij de introductie van de lesperiode.

Stroomlijnen van doelen, evaluatie en leerstof

We merken vaak dat leraren in opleiding bij de ontwikkeling van lesperiodes vertrekken vanuit activiteiten. Het principe van *instructional alignment* vraagt echter dat er gestart

wordt met het formuleren van meetbare en haalbare doelen. Een doel dat niet meetbaar noch haalbaar is, kan je niet evalueren. Bovendien kan je geen leerstof selecteren als de eindbestemming onduidelijk is. Heldere, concrete doelen zijn cruciaal voor de ontwikkeling van evaluaties. In dit praktijkboek worden alle periodedoelen geëvalueerd aan de hand van rubrics. Een rubric geeft weer hoe de finale leerresultaten eruit moeten zien, onder welke omstandigheden deze getoond moeten worden (bijvoorbeeld tijdens een 5v5 frisbeewedstrijd op een volledig basketbalterrein) en wat de criteria zijn om een bepaalde score te krijgen. De eind- of summatieve evaluatie van de lesperiode wordt van bij de eerste les duidelijk gecommuniceerd naar de leerlingen. Ze is richtinggevend voor de selectie van relevante leerstof, de derde pijler van *instructional alignment*.



Instructional alignment tussen doelen, evaluatie en leerstof

Gedurende de lesperiode kan formatieve evaluatie leerlingen een beeld geven van waar ze zich in het leerproces bevinden en wat hun sterktes en zwaktes zijn. Het is een belangrijke vorm van feedback voor leerlingen, maar ook voor de leraar die op basis hiervan zijn toekomstige instructie kan aanpassen. Immers, als blijkt dat een groot deel van de leerlingen achterophinkt, dan zal het nodig zijn om de oefenstof te herbekijken. In dit praktijkboek wordt formatieve evaluatie uitgewerkt in de vorm van partner- of zelfevaluaties, maar ook via onderwijsleergesprekken. Formatieve evaluatie maakt integraal deel uit van de dagelijkse instructie van de leraar. Het is niet iets 'dat erbij komt'. Formatieve evaluatie hoeft ook niet steeds een schriftelijke rapportering te vragen. Leerlingen in 1vl badminton vragen om in twee minuten zoveel mogelijk het patroon 'lob – clear – drop' te spelen en nadien te bevragen via handopsteking is evenzeer een vorm van formatieve evaluatie.

De content map als visuele weergave van leerstof

Het selecteren en ordenen van leerstof zodat leerlingen een leerresultaat halen, is een belangrijke vaardigheid van leraren. Wanneer we ervan uitgaan dat leren een cumulatief proces is waarbij de instructie progressief moeilijker wordt, dan kan dit schematisch voorgesteld worden in een content map. Een content map visualiseert de organisatie van de instructie binnen bepaalde doelencategorieën (bijvoorbeeld aanvallende en verdedigende strategieën in volleybal) en hoe de relaties tussen deze doelencategorieën eruitzien.

In dit praktijkboek wordt voor elk bewegingsdomein een content map voorgesteld die de leerweg richting periodedoelen concretiseert. Het gebruik van content maps impliceert echter niet dat onderwijzen een prescriptief proces is. Content maps zijn steeds aangepast aan de doelen en de context (vaardigheid en voorkennis leerlingen, ruimte, materialen,...) waarin het onderwijs gegeven wordt. Bovendien zijn ze geen garantie op succes: ze tonen het plan dat de leraar heeft om tot de eindbestemming te komen met leerlingen. Formatieve evaluaties en reflecties blijven noodzakelijk om het leerproces te monitoren en eventueel bij te sturen.

Essentiële vragen

De formulering van essentiële vragen aan het begin van een periode helpt leerlingen om de doelstelling van deze periode voor ogen te houden. De leraar deelt deze vragen met de leerlingen en komt er gedurende de lessenreeks geregeld op terug. Ze dragen bij tot de formulering van doelen, die de ruggengraat van de periode vormen. Aan het einde van de periode moeten leerlingen in staat zijn om deze essentiële vragen te beantwoorden.

Inhoud van het boek

In het eerste hoofdstuk werken **Hilde Leysen** en **Toon Dehandschutter** een periode basketbal uit in functie van een competente deelname in 3v3. Daarna gaan ze aan de slag met frisbee, waar ze een leerweg richting kwalitatieve 5v5 voorstellen. Na deze twee doelspelen schakelen we over naar terugslagspelen. **Dirk Pardaens** evolueert in volleybal van een 2 met 2 naar een 4vs4. Daarna is het de beurt aan **Tom Madou** en **Michaël Lantsoght**, die tonen hoe een periode 1v1 in badminton kan worden opgebouwd. Binnen het domein van contact en verdediging geeft **Sien Vanhalewijck** een periode judo weer waarbij leerlingen leren deelnemen aan staande kampen en grondgevechten. **Katrien Vanneste** covert ten slotte het bewegingsdomein fitness en toont hoe je met leerlingen binnen Urban Workout naar een eigen fitnessroutine kunt toewerken.

We hopen dat dit praktijkboek jouw lessen lichamelijke opvoeding kan inspireren en verrijken. Heel veel succes!

Peter Iserbyt en Kian Vanluyten
Leuven, 2022