

Nieuw lessenpakket LO, inclusief een bobbelbaan in elke les, klaar om grootschalig te testen



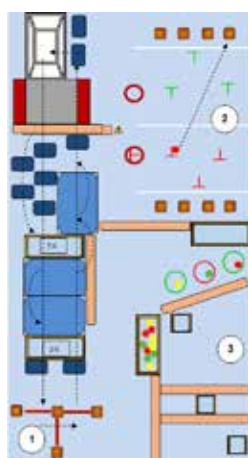
Dr. Sien Vercruyse & Elly van Hyfte
Lectoren LO en onderzoekers Faculteit Mens en Welzijn HOGENT
Dit wetenschappelijk onderzoek maakt deel uit van een doctoraatsproject aan de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen UGent.
Begeleidingsteam: prof. dr. Leen Haerens, prof. dr. Kristine De Martelaer (VUB) en prof. dr. Matthieu Lenoir.

Er wordt vaak verondersteld dat fysieke activiteit inherent is aan de kindertijd. Maar recentelijk verscheen nog in de media: *Meer dan 90 procent van Vlaamse kinderen beweegt te weinig: De Situatie is problematisch; De Vlaamse jeugd beweegt te weinig*. Dit vloeide voort uit een rapport dat opgesteld werd door een wetenschappelijke werkgroep van zes onderzoekers van de KU Leuven, UGent en Universiteit van Luik. De internationale norm geeft aan dat schoolgaande kinderen (>5 jaar) minstens 60 min/dag matig tot intens fysiek actief moeten zijn. Slechts 7% van de 6-9 jarigen en 2% van de 10-17-jarigen halen die richtlijn in België. Het halen van deze norm is nodig om een gezonde levensstijl op volwassen leeftijd te bekomen en vele gezondheidsrisico's te verminderen.

Daarom is het van essentieel belang om kinderen meer actief te maken en bovendien ook om hun fundamentele bewegingsvaardigheden tot een hoger niveau te brengen. Deze laatste genoemde omvatten een reeks specifieke grove motorische vaardigheden die als bouwstenen dienen om meer complexe vaardigheden in sport, spel en recreatieve activiteiten te kunnen uitvoeren. Uit onderzoek blijkt dat er een sterk verband is tussen fundamentele bewegingsvaardigheden en gezondheid gerelateerde fitheid. Betere fundamentele bewegingsvaardigheden resulteren in betere fysieke activiteit op korte en lange termijn. De ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden vormt een basis om

fysieke activiteit te bevorderen en kan dienen als voorspeller voor een actieve levensstijl. Helaas is er studie na studie een achteruitgang vast te stellen in de motorische vaardigheden en wordt dit ook bevestigd voor wat betreft de Vlaamse jeugd.

Een mogelijke oplossing om bovenstaande problematiek aan te pakken is om via scholen, en meer specifiek in de lessen lichamelijke opvoeding, hier aan te werken. Met het nieuw lessenpakket, inclusief een bobbelbaan in elke les, zou niet alleen de fysieke activiteit een boost kunnen krijgen maar bovenal de fundamentele bewegingsvaardigheden. Dit lessenpakket werd reeds uitgetest bij 16 Oost-Vlaamse scholen in het eerste leerjaar (8 in interventiegroep en 8 in controlegroep).



Figuur 1 Bobbelbaan klimmen & diepspringen (zone 1), Doelspel (aangepast sportspel): raak & haal (zone 2), Mikken (zone 3)



Figuur 2 Bobbelbaan klimmen en diepspringen (zone 1)

Voorlopige resultaten tonen gunstige effecten op de motorische ontwikkeling bij de leerlingen uit de interventiegroep na het krijgen van het lessenpakket. Bovendien gingen niet enkel de motorisch minder sterke leerlingen vooruit maar ook zij, die reeds over een normale tot goede motorische competentie beschikten, toonden een positieve evolutie in hun motorische vaardigheden.

Opbouw per les Opwarming

Een opwarming van 5 min wordt aangeraden bij aanvang van de les om het volledige lichaam **cardiovasculair** op te warmen en waarbij het terrein en materialen ondertussen al verkend kunnen worden. Een voorbeeld hiervan is vrij rondlopen (met basisvormen van lopen: gaan, lopen, huppelen, hinkelen, etc.) in de zaal en op signaal een opdracht uitvoeren (bv. naar een toestel lopen).

Drie zones

In elke les worden drie zones uitgezet waarbij elke leerling dan ook drie verschillende leerlijnen doorloopt.

Dit in tegenstelling tot een klassieke les, waarbij slecht aan één leerlijn wordt gewerkt in vaak ook maar één zone. Standaard voorziet het lessenpakket in zone 1 een **bobbelbaan** (leerlijn A), in zone 2 een **doel- of tikspel** (leerlijn B) en in zone 3 een **andere leerlijn** (leerlijn C). In Figuur 1 is een voorbeeld terug te vinden van een plattegrond van de volledige zaal met de onderverdeling van de drie zones. De klas wordt in drie groepen verdeeld en elke groep (6-8 leerlingen) werkt een aantal minuten in eenzelfde zone om vervolgens op signaal door te schuiven en meteen in de volgende zone verder te bewegen. Indien de klas groter is dan 24 leerlingen of de turnzaal het toelaat wordt er gewerkt met 4 zones in plaats van 3.

Om dit lessenpakket op te bouwen werd een inventaris van de aanwezige materialen in de meeste lagere scholen gemaakt. Van daaruit werd vertrokken om de opstellingen te maken. Ten tweede werden er per onderwijsnet de leerlijnen bij gehaald, alsook de eindtermen voor het vak lichamelijke opvoeding. Van daaruit werd de puzzel gelegd om de verschillende leerlijnen aan bod te laten komen tijdens het lessenpakket gekoppeld aan de eindtermen.

In zone 1 komt dus telkens een bobbelbaan, een zachte hindernisbaan, aan bod (zie Figuur 2).

Een bobbelbaan heeft de eigenschappen om **zeer gevarieerd** (aanbod leerlijnen en differentiatiemogelijkheden), **enorm intensief** (in een bobbelbaan met klimmen en diepspringen met 7 hindernissen worden dus in 20 seconden zeven sprongen gemaakt), **leuk** (dit geven de leerlingen zelf aan), **oneindig combineerbaar**, **aansluitend bij de nieuwste inzichten van motorisch leren, leerzaam** (zelf ontdekkend leren) en **eenvoudig aan te passen** te zijn. In editie nr. 4/2016 van dit tijdschrift werd op pagina 29-31 uitgebreid beschreven wat een bobbelbaan is, hoe je die moet neerzetten, wat de kenmerken zijn en welke belangrijke afspraken en veiligheidsmaatregelen je moet maken en treffen.

Slot

Elke les bevat ook een slot waarbij de ademhalings- en hartfrequentie terug op startniveau worden gebracht en de spieren zich terug gaan **ontspannen**. De leerlingen worden hierbij rustig gemaakt (zowel mentaal als fysiek) met het oog op een vlotte overgang naar de volgende les. Dit verloopt in een rustige en ontspannen sfeer en beslaat 5 minuten. Dit kan een relaxatie-, ademhalings-, houdingsoefening zijn of eerder een raadsel- en waarnemingsspelletje, nabootsings- of uitbeeldingsvormen. Ook tijdens deze cooling-down kan de leerkracht samen met de leerlingen stil staan over het verloop van de les.

Nieuwe aanpak Bewegingstijd en instructie

Gezien de nood aan een **grotere actieve bewegingstijd** tijdens de lessen LO op school, werd hier met het nieuwe lessenpakket hard op ingezet. De leerlingen worden tijdens de les onderverdeeld in groepjes van 6-8. Lange wachtrijen of 'dode momenten' zijn dus niet aan de orde. Ook het doorschuiven verloopt vlot en leerlingen kunnen eens ze in een andere beweegzone komen meteen starten gezien de instructie werd gegeven vooraf. De instructie werd in het lessenpakket ook volledig uitgeschreven en werd beknopt gehouden. Deze duurt nooit langer dan 5 min per les. Op die manier wordt het stilstaan beperkt en het actief bewegen gemaximaliseerd.

Uitvoering

Zoals hierboven ook aangehaald, mogen de leerlingen zelf kiezen hoe ze zich op de bobbelbaan gaan verplaatsen, maar doen ze dit wel binnen de leerlijn gekoppeld aan het

vooropgestelde doel. In het voorbeeld dienen ze dus over de hindernissen te klimmen en met een dieptesprong verder te gaan. Dit zijn de beschreven doelen. De hindernissen worden zodanig uitgezet dat elke leerling deze al klimmend kan overbruggen en hierbij in de zone van de naaste ontwikkeling uitgedaagd wordt om ook op alternatieve manieren de hindernissen te nemen. Er is dus geen voorgeschreven wijze waarop de hindernissen genomen moeten worden; er is geen foute of juiste manier (**foutloos leren**). Via deze manier van aanbrengen, leren de leerlingen op een impliciete manier, namelijk ze leren een vaardigheid zonder daarbij te focussen op de kennis van de uitvoering van de beweging.

Focus

Via dit lessenpakket, en mede dankzij de bobbelbaan, wordt betracht de leerlingen te laten leren via **externe focus**. Hierbij wordt de focus gelegd op aandachtspunten buiten het lichaam tijdens het leren. Een voorbeeld hiervan is om tijdens het springen van de plint bijvoorbeeld te vragen om het plafond te proberen tikken tijdens de sprong in plaats van zeer expliciet te letten op een voldoende diepe kniebuiging bij de afstoot.

Rol van de leerkracht

De rol van de leerkracht is ook anders bij dit nieuw lessenpakket. In plaats van instructeur treedt de leerkracht nu eerder op als **coach**. De rol van de leerkracht dient dan ook eerder om de leerlingen in de vakken te motiveren en het bewegen op gang te houden. Er wordt dus geen gerichte feedback en/of extra instructie i.v.m. de motorische vaardigheden (technische uitvoering) gegeven. Komt de veiligheid in het gedrang, kan dit uiteraard wel. ■

Het nieuw lessenpakket lichamelijke opvoeding, inclusief een bobbelbaan, in elke les werd reeds in een pilootstudie bij het 1^e leerjaar in Vlaanderen getest en is nu klaar om grootschalig in alle Vlaamse provincies getest te worden. Dit in de verschillende graden van het lager onderwijs en bij een 50-tal scholen verspreid over de 3 onderwijsnetten. In september 2021 gaat deze grootschalige studie dan ook van start.