

I-DEE voor een gymles

Jimi Gantois, Willy Schroven, Dirk Van Meldert

Dit artikel verscheen oorspronkelijk als:

Gantois J ; Schroven W & Van Meldert D, I-Dee voor een gymles, in: Delécluse (ed.), 1995, Differentiatie in de les lichamelijke opvoeding (Praxis Bewegingsopvoeding nr 12), Leuven: Acco, 23- 34 p.

De I van een intense les geven en de D van differentiëren zijn de beginletters van twee didactische kwaliteiten van een goede leraar. In dit artikel willen we deze didactische kwaliteiten vertalen naar de lessen toestelturnen. We behandelen die twee items afzonderlijk.

EEN INTENSE LES TOESTELTURNEN

Een intense bewegingsles kan geschetst worden vanuit een lestijdsindeling volgens het AMI-model (Behets 1991). De actieve leertijd (A) kan opgedreven worden door het beperken van de tijd besteed aan management (M) en klassikale instructie (Ins). Een korte duidelijke uitleg gekoppeld aan een efficiënte maar eenvoudige organisatie en materiaalopstelling kan leiden tot een hogere bewegingsintensiteit. Het efficiënte tijdsgebruik gaat in de gymles veelal verloren door teveel verbale uitleg, verplaatsen van turntoestellen en lange rijen wachtende leerlingen. Sommige leerkrachten roepen de leerlingen om beurt bij hen op het matje om een voorwaartse rol uit te voeren (organisatie). Beginnende leerkrachten veranderen vaak hun ingewikkelde materiaalopstelling tijdens afdalen en opbouwen (materiaal). Hoe vaak wordt er geen tijd verloren bij het formuleren van de opdracht, het geven van feedback en het individueel of klassikaal

bijsturen (instructie)?

Toch hebben we wat moeite met het nastreven van hoge intensiteit. Niet alle turnlessen moeten zweetlessen zijn. De fysieke conditie is slechts één van onze vormingsdoelen. De A uit het AMI-model zou zowel voor actieve *aanleertijd* als voor actieve *bewegingstijd* kunnen staan. Eenvoudige en veilige bewegingen kunnen in een hoog tempo uitgevoerd worden. Het aanleren van nieuwe thema's verloopt het meest efficiënt in alle rust, zonder evenwel nutteloos tijdverlies. Met andere woorden geen kwantiteit ten koste van kwaliteit.

Verhoging van de intensiteit door een goede organisatie.

We onderscheiden de volgende organisatievormen:

- Klassikaal
- Banen of golven
- Circuit of omloop
- Instuif

Klassikaal

Alle leerlingen zijn gelijktijdig met hetzelfde bezig.

Dit is de meest intense organisatievorm (cfr. alle leerlingen een bal) en wordt dan ook vaak gebruikt in de **lesinleiding**. De opstellingswijze kan verschillen :

- op geordende rijen en kolommen zoals in de Zweedse gymnastiek
- in een cirkel
- aan het wandrek of tegen de muur
- naast een toestel (lage brug, balk, laag rek)
- vrij verspreid in de ruimte.

De volledige klasgroep is tegelijk met dezelfde opdracht bezig. Bij sommige opdrachten bewegen de leerlingen mee met de leerkracht, bij andere bootsen ze de opdrachten na, nadat een voorbeeld met

korte uitleg gegeven werd. Wanneer de leerkracht wil dat iedereen in hetzelfde ritme werkt, zal hij de activiteit ritmisch begeleiden met tellen, vingergeknip, handgeklap, handtrom of muziek. Vermits het bij de opwarming om gekende simpele bewegingen gaat kan men hier gebruik maken van de "doorlopende werkwijze".

Ook sommige leskernen kunnen klassikaal georganiseerd worden. We denken hierbij aan materiaalarme thema's (zoals rad, handstand tegen de muur, hazesprongen, gymnastische sprongen, evenwichtstanden, pirouettes..).

Soms kunnen bepaalde thema's, door efficiënt gebruik van het materiaal gebruik (hierover verder meer!) ook klassikaal aangeboden worden. Bijvoorbeeld met een lange mat gebruikt in de breedte kunnen we met zijn allen gelijktijdig oefenen aan kopstand, voorwaarts en achterwaarts rollen, stut..

Een lichte variant in het klassikale werk is het werken met partnergroepen (cfr 1 bal per twee man). Iedereen is met dezelfde opdracht bezig maar voert een deeltaak uit. we hebben het hier over de parallelle leerweg (Schroven '84).

We nemen de loopoverslag in partnergroepen van drie als voorbeeld:

In het begin van het leerproces is het belangrijk de opgespannen overgestrekte lichaamspositie aan te voelen. Een vertraagde gedragen omkering tussen twee helpers is hiervoor een geschikte oefening.

Daarna ondersteunen twee helpers de "aanloop-opsprong-overslag" vanaf het kaatsmoment tot de landing.

Op het einde van het leerproces geeft één helper nog een duwtje in de rug van de uitvoerder terwijl de tweede uitvoerder onmiddellijk volgt.

Tijdens deze parallel verlopende leerprocessen van uitvoeren en helpen zien we dus een intensiteitsverschuiving van veel helpen naar weinig en van weinig zelf doen naar veel.

Naast de hoge intensiteit heeft het klassikaal werken nog andere voordelen:

- De observatie is gemakkelijker: wie stilvalt of moeilijkheden heeft kan zich niet verschuilen in de groep.
- De leraar is de spil van het lesgebeuren, hij moet maar één opdracht coördineren.
- Alle leerlingen krijgen dezelfde oefentijd toegemeten..

Er zijn ook nadelen aan het klassikale systeem:

- De leerlingen hebben minder ruimte tot zelfstandigheid.
- De volledige klas moet stilgelegd worden voor de grote uitleg.
- Niet alle turnthema's lenen zich tot klàssikaal werken.

De andere organisatievormen zijn geschikt wanneer men geen toestel of tuig per leerling heeft.

Banen of golven

De leerlingen komen om beurt.

We spreken van banen, wanneer de leerlingen beurt nemen onafhankelijk van hun gebuur (cfr zwemmen in banen, tussensteunspringen over kasten in drie banen, maar ook lay-up met vier doelen). Deze organisatievorm is essentieel bij het estafettespel.

Bij het verplaatsen in golven bedoelen we gelijktijdig uitvoeren per rij leerlingen (cfr verplaatsingen in Jazz-dans, ballet..). De volgende rij vertrekt op een teken, of als het ritme (muziek) het vraagt, of als er ruimte is..

Er zijn dus altijd leerlingen die uitvoeren en andere die hun beurt afwachten.

Dit beurt-afwachten kan benut worden om te recuperen, om zich terug naar de uitgangspositie te verplaatsen en om opbouwend-kritisch de klasgenoten te observeren.

Om de intensiteit te verhogen bij dit organisatie-systeem suggereren we :

- Kleine groepjes: niet meer dan 7 per baan, niet meer dan 5 rijen.
- Telkens vertrekken op de achtste tijd of van zodra er plaats is.
- Bij de lesinleiding: een nieuwe opdracht voor de weg terug, terwijl de andere rijen nog bezig zijn.. (doorlopende werkwijze)
- Het formuleren van een opdracht op de terugweg. Deze opdracht kan de klemtoon leggen op een bepaalde vereiste: bijvoorbeeld na het uitvoeren van voorwaartse salto met landingsmatten en mini-trampoline, op de terugweg de sluitpas met de juiste armzwaai inoefenen.
- Een parallelle leerweg: bijvoorbeeld bij tussensteunsprong over kasten moet elk groepslid van het team van zeven ook minstens vijf keer helpen.
- Als er slechts aan één zijde geholpen moet worden (radsprong, rondat flik-flak, gesprongen rad, rad zonder handen...) de linksdraaiers en rechtsdraaiers niet dooreen laten uitvoeren.

Voordelen van het banen- en golvensysteem:

- Bij sprong en lange mat kunnen uitvoerders recupereren.
- Feedback kan zonder tijdverlies gegeven worden.
- Bij het baansysteem is er kans om meer beurten te nemen indien nodig.
- Bij golven krijgt men het wij-gevoel..

Nadelen van het systeem:

- Bij het organiseren in banen hangt de intensiteit van het individu af. Men kan zich verstoppen, beurten overslaan of "voorkruipen".
- De leraar moet zowel de "wachters" als de "werkers" in 't oog houden.

Circuit of omloop

Alle leerlingen zijn gelijktijdig bezig met verschillende opdrachten of ze recupereren.

Bij circuit zijn de leerlingen verdeeld in groepjes over verschillende

standen en na een bepaalde tijd schuiven ze gelijktijdig en op een centraal gegeven teken door naar de volgende stand.

Bij omloop verplaatsen de leerlingen zich onmiddellijk nadat ze de opdracht uitgevoerd hebben.

Als lesinzet kunnen we de omloop aanprijzen, vooral wanneer we alle toestellen reeds uitgezet hebben voor onze leskern. Om files te vermijden worden sommige langdurige opdrachten opgesplitst: Bijvoorbeeld bij 10 maal met aanéengesloten voeten heen en weer springen over een Zweedse bank voorziet men meerdere banken.

We schreven reeds (Gantois, Schroven '92) dat een circuitorganisatie niet alleen door de conditietraining geclaimd moet worden. Geïnspireerd door Carrasco (1977) en door de organisatie van het turnen in de kandidaturen van de FLOK Leuven van 1974 tot 1995, weten we dat ook oefenlessen in circuit (standen) georganiseerd kunnen worden.

Voordeel:

- Ondanks materiaalbeperkingen kunnen veel leerlingen aan het werk gezet worden.
- De leerlingen werken zelfstandig.

Nadeel:

- Veel verschillende standen = toch veel materiaal opstellen
- De leraar is meer coördinator dan leermeester
- De leerlingen bepalen zelf hun intensiteit
- Individuele feedback kan niet bij alle opdrachten tegelijk

Instuif

De leerlingen oefenen wat ze graag doen of het meest nodig hebben. Deze organisatievorm werkt het best in de naschoolse activiteiten of kort voor de toetsen.

Het landschap van de voorbije lessen wordt opgesteld waarbij de leerling op eigen initiatief zijn tekorten wegoefent.

De leraar begeleidt ofwel een groep zwakke turn(st)ers van stand naar stand, zij beslissen of er gewisseld wordt. Ofwel stelt de leerkracht zich op aan een vaste stand, hij/zij begeleidt iedereen die daar voorbijkomt en superviseert met een half oog de rest van de organisatie.

Voordeel:

- Ondanks materiaalbeperkingen kunnen veel leerlingen aan het werk gezet worden.
- De leerlingen werken zelfstandig

Nadeel:

- De leraar heeft geen goed overzicht over de vorderingen en de intensiteit.
- Sommige minder populaire opdrachten worden verwaarloosd.
- De leerlingen hebben het moeilijk zich aan de opdrachten te houden.

Optimaal geven van instructie en feedback

Bij al de vorige geciteerde organisatievormen is het belangrijk dat de leerlingen de gewoonte aanleren om zo weinig mogelijk tijd te verliezen:

- Zo moeten ze blijven oefenen tot er een "Halt!"-moment ingelast wordt. Éénmaal proberen en dan wachten is dus niet goed.
- Ze moeten na elke twijfelachtige uitvoering automatisch oogcontact zoeken met de leerkracht, die met mimiek en gebaren feedback geeft.

Anderzijds kan de leraar ook veel tijd winnen:

- De uitleg moet bondig en eenduidig gegeven worden. Het aantal aandachtspunten is beperkt. Alleen het meest relevante wordt aangestipt.
- De leraar moet niet de volledige klas stilleggen om een individueel tekort te verwoorden of te remediëren. Mimiek en gebarentaal

kunnen ook verhelderend werken.

- Bij een klassikale "Halt!" kijken de leerlingen het best vanaf hun oefenplaats toe, om tijdverlies bij het verzamelen en terug verspreiden tegen te gaan.
- Bij de organisatie in banen (bijvoorbeeld sprong) kan de leerkracht zich opstellen aan het begin van de aanloop. Zo stimuleert hij/zij het nemen van beurten, en kan er individuele feedback gegeven worden, zonder dat de andere leerlingen moeten wachten. Bovendien kunnen de "wachters" evengoed de geformuleerde feedback doorgeven. Zij worden aldus gestimuleerd om hun klasgenoten mee te observeren, ze leren bij en ze zijn betrokken bij de leerwinst van hun vrienden.
- Een voorbeeld is sneller gegeven dan een mondelinge uitleg.

Optimaal gebruik van het materiaal

Niet iedere school heeft alle toestellen in veelvoud. Daarom moeten we het aanwezige materiaal optimaal gebruiken.

- Vermijd zoveel mogelijk het veranderen van de materiaelopstelling. Gebruik dezelfde opstelling in de opwarming als in de leskern.
- Plan dezelfde materiaelopstelling voor klassen die elkaar in het uurrooster opvolgen.
- De lesgever kan soms vlugger zelf het materiaal plaatsen, of de mattenwagens en verrolbare plinten in de zaal zetten, terwijl de leerlingen zich omkleden.
- Laat met meerderen tegelijk per toestel werken.

Bijvoorbeeld:

per twee aan een laag rek : borstwaarts omtrekken, onderzwaai, voorwaartse buikdraai,

drie per Zweedse bank: schaarsprong, kattesprong, pirouette,

per twee op het uiteinde van de brug, per twee naast elkaar neksteunoverslag op de kast.

- Gebruik de toestellen op een originele wijze.
Voorbeeld: de lange mat in de breedte gebruiken, bouw met één kast, drie banken, wandrek en matjes een springstand voor drie banen, gebruik een springplank dwars (fig..)

DIFFERENTIËREN

Differentiëren is de leerlingen kans geven om op hun eigen tempo tot resultaat te komen.

We benaderen de differentiatie eerst vanuit de noden van de leerlingen en nadien vanuit de (les)planning.

Noden

- Wij zijn van mening dat we in de turnles zowel aandacht moeten hebben voor de zwakke als voor de sterke. Over de zorg voor de eerste categorie zal iedereen het wel eens zijn. De betere turners en turnsters hebben echter eveneens recht op een boeiende en leerrijke gymles. Het aanreiken van toepassingen in varianten en verbindingen of op andere toestellen kan hierbij helpen. Bijvoorbeeld handenstand: met hulp tegen de muur, zonder hulp, zonder muur, op de Zweedse bank..
- In het gemengd gymonderwijs lijkt het ons ook logisch dat er gedifferentieerd wordt naar gelang het geslacht. Meisjes springen bijvoorbeeld tussensteun over een kast in de breedte terwijl de jongens de kast in de lengte uitproberen. Dit belet niet, dat de feministen onder hen van opstelling mogen veranderen.
- Differentiatie naar het aanpakgedrag van leerlingen lijkt een subtiele aangelegenheid, die berust op een nauwkeurig psychologisch inzicht in het leerlingengedrag.
Iedereen herkent waarschijnlijk angstige en overmoedige leerling-

en; zij die al willen beginnen tijdens de instructie en andere, die nog vragen stellen; leerlingen zonder interesse voor feed-back en zij die erom vragen. Pas als we onze leerlingen goed kennen kunnen we hiermee gepast rekening houden.

- Handicaps zoals zwaarlijvigheid, "klierkoorts gehad", "juist uit het gips", open blaar na het rekstokturnen, turnkledij vergeten.. kunnen eveneens aanleiding geven tot het invoeren van differentiatie. Hun grenzen zullen ze moeten verzetten, elk op hun niveau en rekening houdend met hun probleem.

Lesplanning

Differentiëren kunnen we zowel doen op het niveau van de doelstellingen, als van de activiteiten. We kunnen ook differentiëren in de didactische hulpmiddelen.

Differentiëren in de doelstellingen

Neksteunoverslag na ophurken op een kast in de lengte. Iedereen doet dezelfde activiteit. Het kerndoel is de totale strekking in antwoord op de schoudersteun. We zijn tevreden als de zwakke groep probeert te duwen op de armen, de sterke groep moet ook in de vouwlig de benen strekken. Ander voorbeeld: Bij het tussensteun-springen werken sommige leerlingen aan een hoge zweeffase (over een sportzak) en andere aan de kaatsende handensteun (op een schuin opgestelde kast).

Differentiëren in de activiteit

Bijvoorbeeld bij neksteunoverslag: iedereen werkt met dezelfde doelstelling, bijvoorbeeld landing met totale strekking. De zwakken voeren uit vanuit hurkzit op een kast in de lengte, de middenmoot

probeert na aanloop op een kast in de breedte, de beteren testen hun kunnen uit op een kast in de lengte of op een lage kast.

Differentiëren in de didactische hulpmiddelen

Het is evident dat de oorzaak van een tekort bij verschillende uitvoerders anders kan liggen. Nemen we nog eens het niet-afduwen-bij-de-neksteunoverslag als voorbeeld: Bij de enen kan schrik de oorzaak zijn, bij anderen een te vroeg inrollen, of te laat reageren, bij nog anderen een gebrek aan gevoel voor richting. Het kan dus best voorvallen dat sommigen extra helpers of een landingsmat krijgen, terwijl anderen (met hulp) oefenen op het vanuit vouwlig drukken naar handstand, nog anderen proberen neksteunoverslag over een hoog gespannen toversnoer of vanop een lage kast. Differentiëren kan bij elke organisatie en helpt om de les intenser te maken.

REFERENTIES

Behets D,

1991, Een nieuw observatieprotocol in de lerarenopleiding L.O.,
Hermes XXII, 245-257.

Carrasco R,

1977, *Pédagogie des agrès*, Paris : Vigot, 164 p.

Gantois J; Schroven W,

1993, Help! in Buekers M (ed), *Kwaliteit in de lichamelijke opvoeding*
(Praxis Bewegingsopvoeding 10), Leuven: Acco, 93 -112.

Gantois J; Schroven W,

1992, Turnen speels inoefenen en toepassen van wat we geleerd
hebben in Lookcx A (ed), *Bijscholing lichamelijke opvoeding :
voor en door leerkrachten* (Praxis Bewegingsopvoeding 9),
Leuven : Acco.

- Gantois J,
1986, *Niet gepubliceerde handleiding bij de cursus didaktiek L.O. voor het eerste regentaat L.O.*, Dilbeek, 53 p.
- Schroven W,
1984, Helpen in turnen, *Gymnastiek*, 11 :57 - 61
- Schroven W,
1984, Turnen op school:mogelijkheid tot intensiveren en ontwikkelen van motorische basiseigenschappen: *Hermes*, XVII, 291-300.
- Tomme E; Claessens A; Van Assche E; Schroven W; Stijnen V,
1989, Turnen voor de conditie : een oefenomloop met turnbehoeftigheden in Van Coppenolle (ed), *Werken aan motorische basiseigenschappen en -vaardigheden* (Praxis Bewegingsopvoeding 6), Leuven : Acco, 131 -149.