

Toestelturnen: naar een geïntegreerd curriculum

Jimi Gantois, Danielle Van Iperen

Dit artikel verscheen oorspronkelijk als:

Gantois J & Van Iperen D, 2002, Toestelturnen: naar een geïntegreerd curriculum, in: Behets D & Vits H (red.), 2002, *Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum* (Praxis Bewegingsopvoeding nr 19), Leuven: Acco, 177- 136

Wanneer we van de gymles meer willen maken dan alleen maar het aanleren en inoefenen van kunststukken, wanneer we leerlingen willen aanmoedigen tot zelfstandig werken en samenwerken, wanneer levenslang leren één van onze belangrijkste doelstellingen is, moeten we afstappen van het leraargestuurd onderwijs. In deze bijdrage een verslag van ons streven naar meer leerlinggestuurde gymlessen.

Situering

De leerlingen in onze (sport)school, krijgen in de derde graad LOS elke week 2 uur gym. De richting Sportwetenschappen heeft naast een vijftal andere sporten eveneens 1 uur gym. Drie verschillende leraren LO verspreid over de tweede en derde graad, staan in voor de lessen. De doorstroming van informatie (jaarplannen, toetsnormen, evaluatiesysteem, gymzaal en materiaalafspraken, oefensteekkaarten, instaptoetsen, inhaallessen,..) is dan ook heel belangrijk. Het is onze optie om in de les toestelturnen de leerlingen naarmate ze in een hoger jaar komen - zonder stijlbreuk - meer en meer zelfstandig te laten werken, meer inspraak te geven en zelf keuzes te laten maken. Samenwerken in de turnles is in het zesde jaar vanzelfsprekend. In dit jaar is hun turnvaardigheid van zo een niveau dat - om nog moeilijkere dingen te leren - er wel moet samengewerkt worden, bijvoorbeeld: gestrekte achterwaartse salto met vier helpers.

Meer en meer leerlinggestuurd onderwijs?

- In het begin van het schooljaar, voorzien we zoals zoveel leraren herhalingsleerstof. Enkele thema's worden klassikaal opgefrist (handstand, opsprong voor rad,...). Dit laat de leraar toe kennis te maken met de nieuwe klas. De nieuwe leerlingen komen in contact met het voor hen nieuwe evaluatiesysteem, het gymniveau, de accommodatie en de klasgenoten. Al snel worden er oefenlessen ingelast. De leerlingen bepalen zelf aan welke thema's ze willen oefenen. Hiervoor moeten ze evenwel met hun klasgenoten de bewegingssituaties (materiaal, organisatie en afspraken) opstellen.
- Hulp vragen en helpen is een normale zaak geworden, doordat deze vaardigheden geïntegreerd worden in de toetssituatie. Een aantal toetsen brengen geen hogere score op wanneer ze zonder hulp worden uitgevoerd.
- Leerlingen kunnen om een inhalles na de schooltijd vragen.
- Leerlingen beslissen zelf op welk niveau ze willen oefenen en geëvalueerd worden (Gantois, 2000).
- De leraar maakt gebruik van kijkwijzers, die betrekking hebben op de volgende elementen:

- Een tekening van de opgelegde oefenverbinding (zie figuur 1).

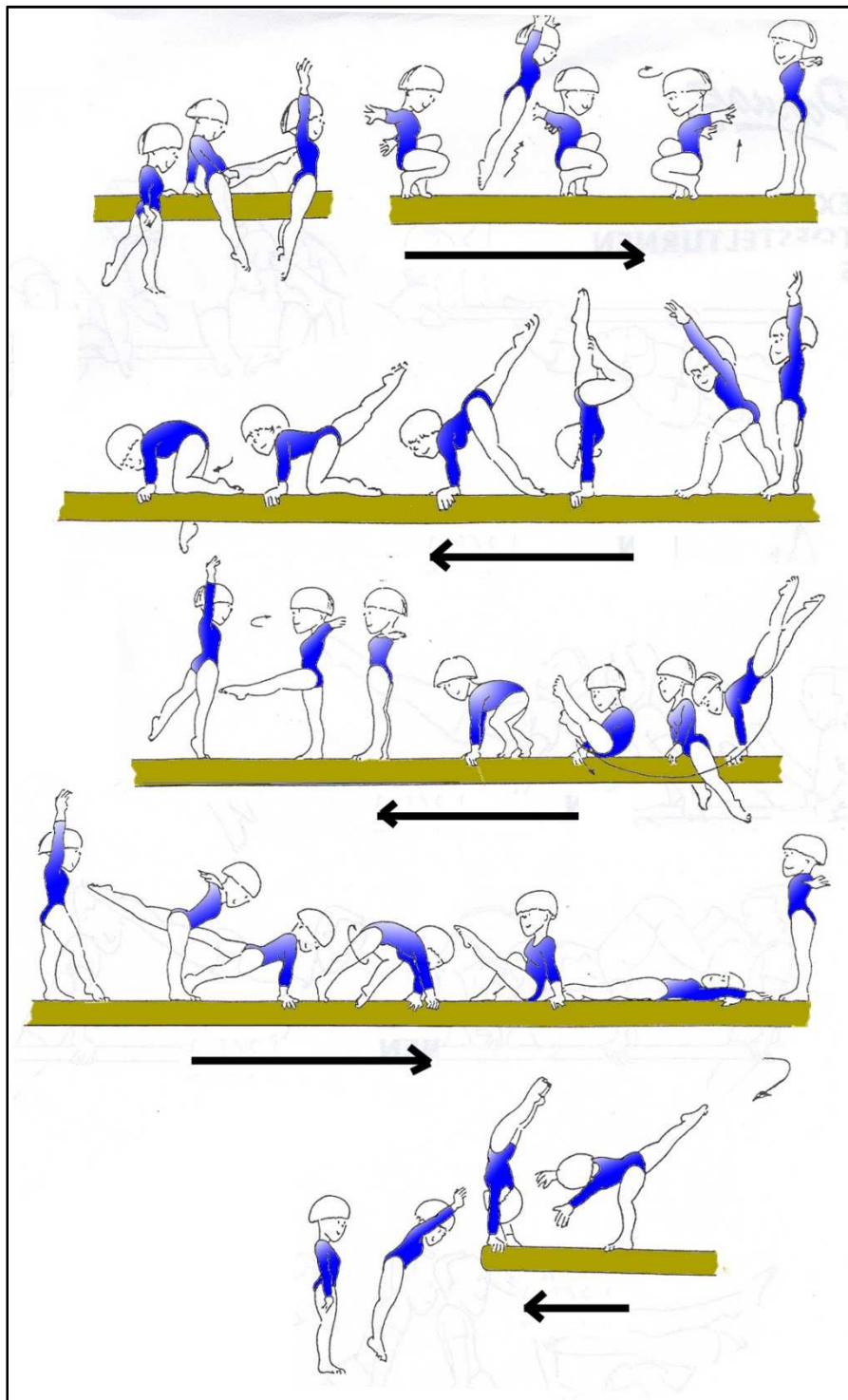
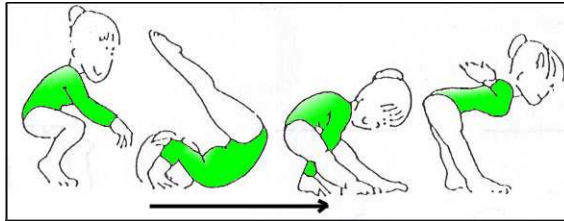


Fig.1

- Tips en trucs om een kunststukje te beheersen (zie figuur 2).

Voorwaarts rollen tot spreidstand



Beschrijving:

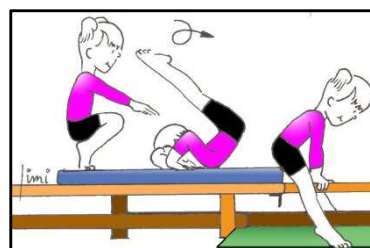
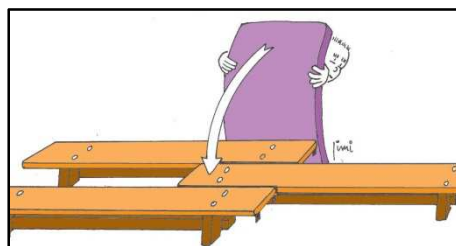
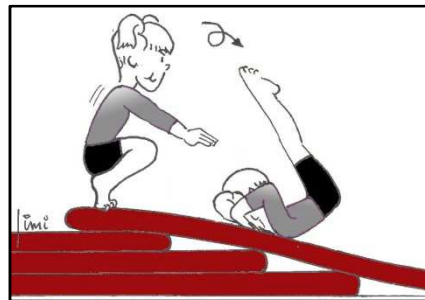
- Benen strekken en spreiden vanaf de afstoot met de voeten
- Handsen steunen kort bij het bekken en lang nadrukken

Twee voorwaarden:

- Snelheid
- Lenigheid romp-dieptevlak ("fermeture")
(Je moet niet noodzakelijk de benen wijd kunnen spreiden!)

Leerhulp:

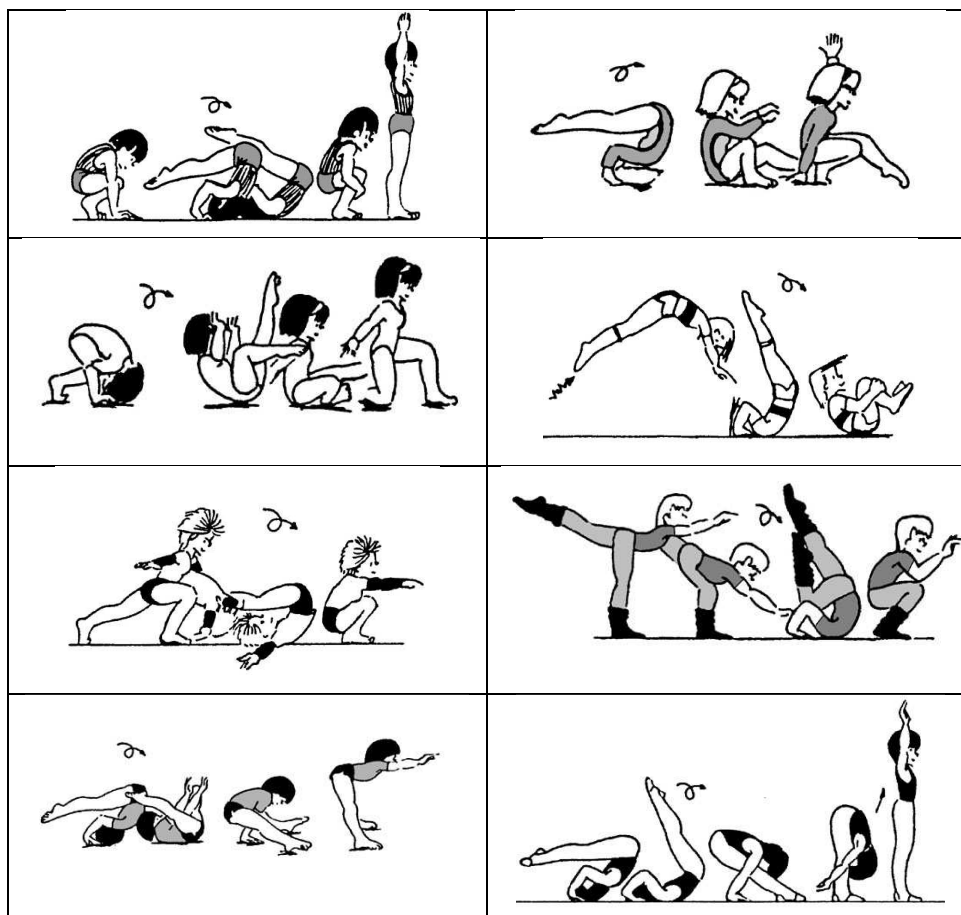
- Snelheid in het rollen kan je afdwingen door bergafwaarts te rollen.
- Een helper geeft na het rollen een zetje aan je zitvlak.
- Naduwen wordt gemakkelijker met de volgende opstelling (verhoog de matjes waarop je in spreidstand eindigt!):



(Fig.2)

- Variaties op een gekend turnthema (zie figuur 3)

Variaties op voorwaarts rollen



(Fig. 3).

- De evaluatiecriteria (zie figuur 4)

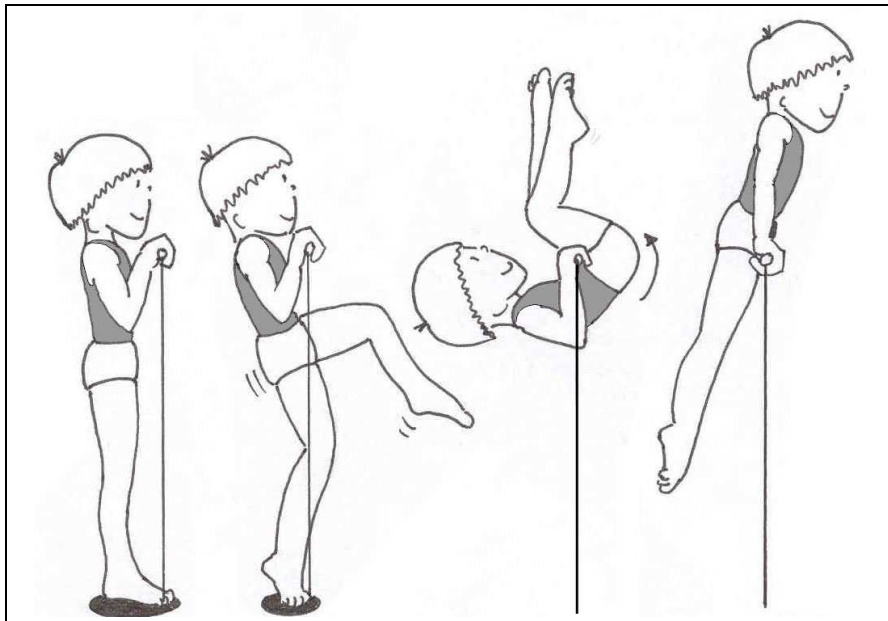
De evaluatiecriteria voor borstwaarts omtrekken

Klas: 5LOS

G: jongens en meisjes

Materiaal: rek op schouderhoogte, kleine matjes

Helpers: geen



Criteria: 1. Zonder hulp.

2. In één vloeiende beweging

Voldoet de uitvoering aan die twee criteria dan behaal je 3 op 5.

Per ontbrekend criterium verlies je 1 punt.

Uitbreiding: 4 op 5: beide benen samen

5 op 5: met gestrekte benen

of aan hoog rek

of driemaal na één

(fig. 4).

- De leerlingen mogen alternatieve situaties voorstellen om hun score te optimaliseren.

De verschillende doelen van het vak gymnastiek in derde graad LOS.

Het ontwikkelen van de motorische competentie

In de derde graad behandelen we in het totaal 45 verschillende gymthema's verdeeld over alle toestellen (ook minitrampolinespringen en ringzwaaien).

- Vormspanning: gestrekte achterwaartse buikdraai, handenstand wenden, handenstand platvallen,...
- Motorische aanpasbaarheid: Japanse salto, flik in verbinding, salto-rad, salto-salto in de dubbele mini, tussensteunspringen met mini, met springplank,...
- Motorisch geheugen: oefenverbindingen aan alle toestellen.
- Lichaamsperceptie: besef van boven en onder, besef van de houding van de ledematen (benen vroeg samen in een rondat), besef van strekking in de gewrichten tijdens waagstand, rad, handenstand...
- Evenwichtsregeling tijdens het zwaaien in steun, tijdens de houdingen zoals handenstand, kopstand, schouderstand, waagstand,...
- Tijdsperceptie: het leggen van de juiste accenten op het juiste moment zoals uitkogelen in de ringen, vooropzet op de jongensbrug, kip aan het rek, neksteun schroef,...
- Lateralisatie: schroefkant afstootbeen, steunarm, wendrichting,... kiezen.
- Zin voor afwerking: armen gespannen horizontaal, niet "uit de rol vallen", zoals frunniken aan haar of kledij,...
- Toepassen en integreren van het geleerde door te variëren (rollen tot spreidstand), het gekende op een ander toestel (kopstand op de balk) uit te voeren en bewegingsverbindingen te maken (voorwaarts-rollen-flikflak).

Sociaal functioneren

Bijna alle turnthema's worden in partnergroepen en met leerlingenhulp aangeleerd en gerealiseerd.

We formuleren enkele gedragingen die we in de gymles stimuleren:

- Samen komen tot een eindvorm. Meerdere gymopdrachten worden niet hoger gewaardeerd als ze zonder hulp uitgevoerd worden. Bijvoorbeeld: neksteunoverslag met schroef, salto van de trapeze, overslag over de kast,...
- Plezier beleven aan het helpen, aan het ondersteunen van slaagkansen van anderen. Minder gevorderden krijgen vaak een open doekje van medeleerlingen. Sommigen helpen zo vaak en zo graag dat ze af en toe gestimuleerd moeten worden om ook eens de rol van beweger op te nemen.
- Opkomen voor zichzelf betekent: je niet altijd laten voorbijgaan; helpers vragen bij uitproberen en het plaatsen of wegbergen van materiaal.

- Wanneer je zelf aan de evaluatiecriteria voldoet, je inzetten om anderen over de meet te helpen.
- Bezorgd zijn als een medeleerling zich bezeerd heeft.
- Iedereen kan feedback geven en hulp verlenen zelfs aan medeleerlingen die beter zijn voor gym.

Tegen de volgende gedragingen wordt er opgetreden.

- Telkens voorkruipen bij aangename opdrachten.
- Lachen met mislukkingen van anderen.
- Te laat komen en niet tot het einde actief zijn in het wegbergen van het materiaal. Beide gedragingen zijn asociaal: de anderen worden zo belast met het plaatsen en wegbergen van toestellen.
- Als je zelf de evaluatie bereikt hebt, storen of passief zijn.
- Leerlingen stelselmatig uitsluiten bij het vormen van partnergroepen.

Positief zelfbeeld

Vooraf: de basisoefeningen zijn zo gemakkelijk dat de motorische criteria (na oefenen) haalbaar zijn voor iedere normaal begaafde leerling.

- Leerlingen beslissen zelf om verder te gaan in de leerstofopbouw. Bij achterwaartse salto: van klemmen aan de opperarm en dragen aan de bovenbenen (vier helpers) naar helpen aan de broeksriem en bovenbenen. De eerste wijze van hulpverlening geeft niet alleen een hoger gevoel van veiligheid in de achterwaartse salto, de helpers zetten de uitvoerder bovendien in de juiste bewegingsbaan. De helpersgreep belemmert wel de armzwaai van de saltospringer. Bij het grijpen van de broeksriem en het geven van een zetje aan de dijen zijn de armen van de uitvoerder vrijer. De helpersgreep is even veilig. De saltospringer voelt zich echter minder geklemd en moet dan ook zelf beslissen of hij er klaar voor is.
- Iedereen kan iedereen helpen. Een licht meisje kan net zo goed een zware jongen feedback geven. Een leerling die zwak is voor gym kan ook een betere gymmer opmerkzaam maken over het ontbreken van vormspanning.
- Andere leerlingen stimuleren om een stap verder te zetten in de leerstofopbouw. Anderen inspireren tot het uitvoeren van een variant.
- De leerlingen hebben in de bewegingsverbindingen een eigen inbreng. Een "streetdanser" mag in buiklig enkele golfbewegingen uitvoeren alvorens de kopstand aan te vatten. "Danseressen" mogen siersprongen en pirouettes in de mat- of balkoefeningen integreren...

Gezonde en fitte levensstijl

We beschrijven hier enkel die opties die we binnen de gymles kunnen nemen

- Tijdens de situatie met de achterwaartse salto moeten leerlingen denken aan hun eigen lichaam. Dit houdt in dat zij weten hoe ze op de juiste manier moeten tillen, hulpverlenen, salto springen. Zij moeten een relatie kunnen leggen tussen de gezondheid van het sporten nu en in de toekomst. Voor de leraar ligt hier de taak om de gezondheid van het sporten, maar ook de blessuregevoelige kanten van het sporten duidelijk te maken. Hierdoor zullen de leerlingen van zichzelf moeten weten hoe ver ze kunnen gaan in een sport, zodat het uiteindelijk niet ongezond zou worden. Bijvoorbeeld: hoelang blijf ik doorgaan met saltospringen als het kniegewricht al beschadigd is of vreselijk pijn doet?
- Als een leerling aan de kant zit met een ziekenbriefje moet hij rekening houden met de doktersvoorschriften (rust, niet belasten..) zelfs als het om aantrekkelijke gymthema's gaat die binnen zijn mogelijkheden liggen.
- Bij het plaatsen van het materiaal moeten de leerlingen permanent rekening houden met de gevaren voor de rug bij foutief tillen.
- Ze moeten aandachtig blijven zodat het verrollen van zwaar materiaal als mattenkarren, kasten en jongensbrug niet eindigt met geplette tenen.
- De leerlingen moeten het belang van een goede opwarming inzien. De gymzaal binnenstormen en opgewarmd stunts zijn niet toegestaan.

Besluit: de geïntegreerde aanpak.

Vermits we opteren voor het bewust leren zijn we voortdurend bezig met het kennen, kunnen en zijn van de leerlingen. Bovendien zijn we in de turnles nooit louter bezig met het aanleren van kunststukjes. Door onze aandacht te spreiden over de vier doelengroepen bieden we leerervaringen aan die kansen bieden op geïntegreerd leren. We realiseren een positieve aangename sfeer in de gymzaal en het gympeil, de motorische vaardigheid stijgt quasi vanzelf.

Een van de voordelen van deze geïntegreerde aanpak is alleszins dat leerlingen meer betrokken zijn bij elk gymthema. De nuttigheidswaarde van gelijk welk gymthema wordt niet meer in vraag gesteld.

Het begeleiden naar de doelen zoals de sociale vaardigheden, positief zelfbeeld en een gezonde en fitte levensstijl gebeurt aan de hand van individuele gesprekken met leerlingen naar aanleiding van kritische incidenten, klassengesprekken, opmerkingen in het agenda en commentaren in het vakrapport.

Literatuur:

- Van Meldert D; Gantois J,
1999, Betrokkenheid van de leerlingen in de gymles. In: Schiepers M, Leper R, Dehaene E, (Eds), *Betrokkenheid in de les Lichamelijke Opvoeding*, Leuven: Acco, 71 -83 pp.
- Gantois J,
2000, Evaluatie in de gymles. In: Dehaene E, Leper R, Schiepers M (Eds), *Anders evalueren in de les lichamelijke opvoeding*, Leuven: Acco, 63 - 72 pp.
- Gantois J; Schroven W; Van Esser M,
1983, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco.