

# PRAKTIJK

## KATERN

# LO-les in Canada ①

**LO-les in Canada – wat kunnen wij leren van de manier waarop ze in Canada het onderwerp *health and wellness* integreren in hun curriculum bij het vak Physical Education? In deel 1 van deze drieluik geef ik een introductie over mijn Canadatrip. Onderwerpen als gezondheidsbevordering, het bewust worden van de flow en een eerste introductie van de vijf componenten die je tot die flow krijgen zal ik hierin uiteenzetten.** | Christel de Jong

### Canada trip

In december 2022 ben ik een aantal weken naar Canada geweest om daar onder andere te onderzoeken op welke manier er aandacht besteed wordt aan onderwerpen als *health and wellness* in het bewegingsonderwijs. Ik was benieuwd of er aparte lessen zouden zijn waarbij ze de theorie achter deze onderwerpen zouden behandelen. Fun fact: in het oude Engels bestond het woord *health* nog niet, maar heette het *wholeness: a being whole, sound, and well. Wholeness: the whole human being, their mind, body and soul, and all of the things that make a person whole, living a good life.* Volgens de PE-collega's in Canada bereik je dit door te streven naar gezondheid op elk vlak: emotioneel, intellectueel, fysiek, sociaal en spiritueel. En hier wordt tijdens de gymlessen aandacht aan besteed.

Kunnen wij in Nederland leerlingen helpen beter in hun vel te laten zitten en zichzelf goed te laten voelen? Vooral nu na de covid pandemie. Kunnen wij als LO-docenten deze generatie dichter bij intrinsieke motivatie krijgen om (meer) te bewegen en gezondere keuzes te maken in de toekomst? Wat is er nodig om onze leerlingen meer bewust te laten worden van het maken van deze gezondere keuzes in zowel voeding, maar



ook slaap/rust en hun sociaal emotionele welzijn? Gaat dit niet ten koste van het bewegen als we hier aandacht aan besteden tijdens de gymles?

### Bewustwording

Het gaat er vooral om dat we deze jonge generatie bewust maken van het belang van gezondheid en dat een gezonde geest ook een gezond lichaam nodig heeft en andersom. Wij weten dat als LO-docenten natuurlijk allang, maar als we naar de huidige maatschappij kijken, zijn er veel mensen die zich hier niet bewust van zijn of niets van aantrekken. In deze tijd is het belangrijk dat onze leerlingen zichzelf gezien voelen, gewenst zijn, maar ook meer één zijn met hun lichaam, geest en spirit. Een gebalanceerd sociaal-emotioneel, intellectueel en fysieke gezondheid zet deze leerlingen weer midden in het leven, waardoor ze een nog waardevoller leven kunnen leiden in de toekomst.

### Flow

Maar op welke manier kunnen we dit het beste aanpakken zonder dat het ten koste gaat van het bewegen tijdens de gymles? Dit heb ik met eigen ogen kunnen zien en meemaken in Canada door lessen op verschillende scholen te observeren. Ook heb ik hier literatuuronderzoek naar gedaan en heb ik me verder in dit onderwerp verdiept door samen te werken met Michelle Kilborn van de University of Calgary. Auteur van A curriculum of wellness.

Eigenlijk is het antwoord heel simpel: hoe krijg je leerlingen en jezelf in de 'flow'? Flow is een optimale staat van bewustzijn waarin we op ons best presteren. Tijdens de gymlessen heb je vaak een situatie waar alle leerlingen super enthousiast met een oefening of spel bezig zijn: ze zijn aan het lachen, hebben plezier en moedigen elkaar aan. Neem een estafettevorm als voorbeeld. Iedereen is lekker bezig en doet zijn best om als groepje de oefening zo goed en snel mogelijk uit te voeren. Op het moment dat de klas in zo'n flow zit, is het van belang dat je ze dit ook bewuster gaat meegeven: je legt het direct daarna stil en benoemt wat er gebeurt en vraagt de leerlingen

om zich heen te kijken en te ervaren hoe fijn dit voelt. Hoe leuk het is als je enthousiast aan de gang bent.

### Bewustwording door benoemen

Bewustwording van het fijne gevoel in combinatie met bewegen en sporten en daar een positief gevoel aan overhouden. Dit hoeft niet op een zwerige manier, maar gewoon down to earth benoemen en de leerling dit zelf echt laten ervaren en hier bewust van te laten worden. Door dit vaker te benoemen en de bewustwording te creëren hierover, gebeurt er iets in het brein van de leerlingen. Er wordt een nieuw pad aangemaakt, een pad dat deze positieve gevoelens bewust gaat beleven. Als je dit een aantal maanden steeds benoemt, zodra je merkt dat de leerlingen in de flow zitten, is de kans groot dat leerlingen die even niet zo lekker in hun vel zitten en zich beter willen voelen, intrinsieke motivatie gaan vinden om te gaan bewegen of sporten, aangezien hun brein nu weet hoe fijn ze zich daarbij voelen. Dit stimuleert het bewegen en de kans is groot dat de leerlingen dit vanuit zichzelf gaan doen om weer bij dat fijne gevoel te komen. Het is de moeite waard dit te doen tijdens je gymles. Het vraagt niet veel extra's van je, maar levert enorm veel op!

Bewustwording en flow: Door op een positieve manier bij te dragen aan het onderwerp gezondheid en dus bij het 'gevoel' van de leerlingen te komen en dit aan te spreken tijdens de gymles, helpen we de leerlingen betere keuzes te maken in de toekomst. Maar hoe krijgen we de leerlingen nu echt in de flow?

### 'Drive' als motivator

Laten we starten met het kijken naar de motivatie en de 'drive' (gedrevenheid), vanaf daar komen we tot leren en wat *keeps you going*.

Drive is een hele krachtige emotionele motivator. Kom erachter wat je drijft, wat de leerlingen drijft. Vergelijk het maar eens met een spelletje op de computer/telefoon waar levels in voor komen. Als je een level wil winnen moet je als speler bijvoorbeeld

voedsel verzamelen, alleen dan kan je bij level 2 komen. Dat is in het begin nog wel makkelijk, maar hoe hoger de levels, des te meer moeite je moet doen en des te lastiger wordt het. Je hebt vaardigheden nodig om bij level 3 te komen en het lukt vaak niet direct, maar door te oefenen en oefenen zal je uiteindelijk het level bereiken. Dan behaal je succes en daar doe je het voor. Je moet creatief worden, proberen, vallen, opstaan, maar je gaat door want je wil het graag bereiken. Dat is je drive.

Hoe je leerlingen in die flow kan laten komen met een bepaalde drive wil ik aan de hand van vijf componenten proberen aan te duiden met levendige en praktische voorbeelden waar je iets mee kan in je voorbereiding en les:

- 1 nieuwsgierigheid
- 2 passie
- 3 doelstellingen -focus
- 4 autonomie
- 5 competentie en het verlangen om je vaardigheden te verbeteren en je doelen na te streven.

In dit artikel zal ik verder ingaan op de eerste component: nieuwsgierigheid. In artikel 2 is er aandacht voor component 2 en 3. Het belang van hoe leerlingen zich voelen en het tonen van aandacht hiervoor. Het derde artikel is een uitwerking van component 4 en 5, autonomie en vaardigheden met aandacht voor leerlingen leren (gezonde) keuzes te maken in het leven en het verbeteren van (motorische) vaardigheden.

### Nieuwsgierigheid

Het komt erop neer dat je net even op een andere manier je les gaat voorbereiden. Ik vraag je niet alles om te gooien en je hele curriculum aan te passen, maar ik wil je laten beseffen dat dit het 'activeren van het niet weten' is. Bedenk hoe jij dit wil gaan aanpakken, ontdek en vind uit hoe jij dit wil implementeren in jouw les. Als nieuwsgierigheid je basishouding is als docent en leerling, gaat dat je ontzettend ver brengen. Wat voor jou werkt, zul je zelf moeten ontdekken en uitvoeren. Dan ontstaat er een andere basis onder je lessen. Super effectief en leuk. Zie het als een nieuw avontuur





en stap er met een open houding in, dan kom je erachter wat anderen en jou zelf beweegt en dat is cruciaal om het onderwerp gezondheid te integreren in jouw les.

Om tot leren te komen is een goede sfeer een voorwaarde. Leerlingen maar ook jij als docent moeten zichzelf kunnen zijn. Het moet veilig voelen voor iedereen. Maar hoe kom je tot die sfeer? Als je nieuwsgierig bent, dan voelt het niet als hard werken om

meer uit te zoeken over een onderwerp. Als je nieuwsgierig bent, haal je je plezier eerder uit nieuwe ervaringen en kennis: dat geeft je een gevoel van verrijking en zinvolheid en dat is een veel duurzamer en stabielere geluksgevoel.

### **Nieuwsgierig naar je leerlingen**

Stap 1 is: wees nieuwsgierig naar je klas. Wees nieuwsgierig naar je leerlingen. Nieuwsgierig naar hun gedrag en

de reden dat ze dingen wel/niet doen tijdens de les. Probeer goed te kijken naar hoe ze reageren in bepaalde situaties en wees daar oprecht in geïnteresseerd. Probeer erachter te komen waarom ze doen wat ze doen en waarom ze zich gedragen zoals ze zich gedragen. Probeer je zowel individueel erin te verdiepen, als ook precies te weten in welke fase en periode van het groepsvormingsproces ze zitten. De groep als geheel zal in het begin van het jaar heel anders



reageren op elkaar en jou als docent dan halverwege of aan het einde van het jaar. Wees nieuwsgierig hiernaar en verdiep je in dit proces.

Neem uit elke klas drie leerlingen met 'ander gedrag'. Schrijf voor jezelf op welk gedrag ze laten zien. Observeer ze een paar lessen en noteer wat je ziet. Wanneer gaat het 'mis', kan je een patroon ontdekken in vergelijkbare situaties waarin ze bijvoorbeeld getriggerd worden en hoe dat dan kan?

Vervolgens ga je vanuit interesse op zoek naar meer informatie over deze leerling. Praat met de leerling. Vraag of hij/zij zelf een idee heeft waar het gedrag vandaan komt, lees in jullie leerlingvolgsysteem wat de mentor of ondersteuning al gezegd heeft en ga op zoek naar meer informatie over bijvoorbeeld het spectrum waarin deze leerling zit. Wees nieuwsgierig naar de achterliggende oorzaak en verdiep je in deze leerling. Luister bijvoorbeeld naar een podcast, bekijk een YouTube

video en krijg hierdoor meer kennis over hoe de interactie met deze leerling zou kunnen werken. Herken patronen en probeer dit ook toe te passen tijdens je eigen les. Wees nieuwsgierig naar je leerlingen en zie ze! Geef ze echt het gevoel dat ze gezien worden en dat je ze begrijpt. Als je deze twee of drie leerlingen hebt gehad, zal de sfeer sowieso al veranderen in je klas, omdat iedereen ziet dat jij ze ziet en je zal waarschijnlijk ook minder 'last' van ze hebben omdat je de situatie de



baas bent en het voor bent. Je zorgt wel dat je niet meer in situaties komt waarin zij bepaald ongewenst gedrag laten zien, omdat je nu beter weet hoe je dit kan voorkomen.

### Afstand nemen en verdiepen

Als er iets gebeurt in je klas wat lastig is, kijk er dan eerst eens naar met nieuwsgierigheid. Waarom gebeurt dit? Waarom doet de leerling zo of zegt hij/zij wat hij zegt. Waar maakt hij/zij zich misschien wel zorgen om en waarom? Wat neem je bij jezelf waar? Door afstand te nemen reageer je niet meteen vanuit je eerste gevoel, maar ga je er meer achter komen waar bepaald gedrag vandaan komt. Op die manier ga je het beter begrijpen en kan je wellicht in de toekomst iets doen dat voorkomt dat je in zo'n situatie terechtkomt, omdat je rekening houdt met de kwetsbaarheid van bepaalde personen in de groep.

### Verschillen (h)erkennen

Wees ook eens nieuwsgierig naar het verschil tussen jongens en meisjes in het middelbaar onderwijs. Zonder te generaliseren ervaar ik dat jongens in de puberteit vaker opvallend gedrag vertonen. In de klas, maar ook op de gang of op het schoolplein. Ook lopen jongens regelmatig vast in motivatie, planning en resultaten in het voortgezet onderwijs. Gymdocenten zijn vaak goede rolmodellen voor deze jongens. De behoeftes van jongens en meisjes rond de puberteit verschillen soms van elkaar. Jongens zoeken vaker (fysieke) grenzen op. Geef de juiste aandacht door deze behoeftes van de jongens te zien door ze op de juiste manier te coachen: laat ze (binnen grenzen van veiligheid) fouten maken, grenzen opzoeken en eroverheen gaan. Geef ze net even wat extra's tijdens de gymles. Laat de leerlingen grenzen herkennen en erkennen met ervaringsgerichte oefeningen.

### Lesideeën en praktijk

Gebruik ervaringsgerichte samenwerkingsoefeningen. Richt je op alle niveaus van het bewustzijn. Naast mentale kun je intuïtieve, emotionele en lichamelijke leerervaringen hebben tijdens je gymles. Hier volgen lesideeën als voorbeeld bij dit

onderwerp. Chinees boksen bijvoorbeeld, of spelvormen zoals Expeditie Robinson: laat ze inzicht geven in hun eigen kunnen. Daarbij willen we ze zichzelf laten realiseren dat ze veel meer kunnen dan ze laten zien. Een aantal voorbeelden van dit soort oefeningen:

- Chinees boksen/rots en waterachtige oefeningen



[www.amazingpelessons.com/lesson/651](http://www.amazingpelessons.com/lesson/651)

- Expeditie Robinson



[www.amazingpelessons.com/lesson/654](http://www.amazingpelessons.com/lesson/654)

- Maar ook reactieve spellen zijn van meerwaarde als het over dit onderwerp gaat:



[www.amazingpelessons.com/lesson/652](http://www.amazingpelessons.com/lesson/652)

- Ball drop battle



[www.amazingpelessons.com/lesson/653](http://www.amazingpelessons.com/lesson/653)

Waarschijnlijk heb je zelf ook een heel scala aan oefenvormen waaraan je nu denkt. Het gaat er vooral om dat

je bepaald gedrag wil uitlokken, de weerbaarheid van bepaalde leerlingen wil vergroten en de eigenwaarde van sommige leerlingen wil verhogen. Wees nieuwsgierig naar hoe jij dit het beste kan doen en daarmee het beste uit de leerlingen kan halen. Uiteindelijk zijn het niet de zekerheden of bekende dingen die ons gelukkig maken, maar juist de verrassingen, nieuwe ervaringen, uitdagingen, ontdekkingen en onverwachte leermomenten. Nieuwsgierigheid kan ervoor zorgen dat die dingen op je pad komen. Dat is de basis om de leerlingen verder uit te dagen goede en gezonde keuzes te maken. Hierover meer in het volgende artikel! ●



#### Bronnen

- Kotler, S. (2021). *The Art of Impossible: A Peak Performance Primer*. Macmillan Publishers.
- Kilborn, M. (2016). *Complicated Conversation 47 - A Curriculum of Wellness: Reconceptualizing Physical Education*. Peter Lang Inc.
- Kashdan, T. (2010). *Nieuwsgierig?* Spectrum.
- Gilbert, D. (2017). *Stumbling On Happiness*. Macmillan Publishers.
- Podcast: 365 dagen succesvol, aflevering 62, 24 sept 2020.

#### Contact

JGD@csvg.eu

**Christel de Jong** is docent bewegingsonderwijs/Physical Education CS Vincent van Gogh Assen

#### Foto's

Christel de Jong

#### Kernwoorden

gezondheid, health and wellness, flow, bewustwording, nieuwsgierigheid