

Een kijkje in de gymzaal van ... Yos Lotens

KTS (onderdeel van Teylingen College, Voorhout)

Een veilig beweegklimaat in de les LO. Hoe kun je daar als vaksectie aan werken? De vaksectie LO van locatie KTS van het Teylingen College weet daar wel raad mee. De redactie van de Lichamelijke Opvoeding heeft hen een aantal vragen voorgelegd. De antwoorden zijn verwerkt in de tekst hieronder.

Wie ben je?

Ik ben Yos Lotens (1957).

Op welke school/scholen geef je les?

Na vijftien jaar groepsleerkracht (twee verschillende basisscholen) en vakdocent LO (meerdere scholen) in het basisonderwijs te zijn geweest, ben ik overgestapt naar het voortgezet onderwijs. Ik heb daar diverse vakken gegeven waaronder zeven jaar LO in het vmbo. Ik ben daar ook een paar jaar brugklascoördinator geweest, maar miste het lescontact met de kids en koos weer voor het werk als 'lesbeest'. Geef momenteel geen bewegingsonderwijs, maar 22 uur basisvaardigheden rekenen en taal aan het Teylingen-College-locatie KTS te Voorhout (ZH).

Ik ben daar ook mentor, 'anti-pest-meneer' en BHV-er. Dankzij de goede medewerking van school kan ik mijn werk op school goed combineren met mijn eenoudergezin met drie pubers en het geven van clinics: stoeien, judo en veilig vallen. Na de kerst kan ik zelfs onbetaald verlof opnemen om me tot de zomer volledig te kunnen richten op *geven* (schrijven van lesmodules voor Schooljudo. NL, de Stichting Veilige Paardensport (SVP), VeiligheidNL, verzorgen van clinics) en *nemen* (studie, inlezen, evaluaties en mijn eigen conditie verbeteren).

Welke opleiding(en) heb je gedaan?

Pedagogische Academie met aantekening J, gevolgd door akte J en Remedial Teacher Psychomotoriek, Rijksgediplomeerd Judoleraar (JBN).

Hoe zou je jezelf typeren als leraar?

Bevlogen, energiek, kindvriendelijk, open, empatisch, motiverend.

Wat is een veilig beweegklimaat?

Voor de vaksectie KTS is een veilig beweegklimaat uiteraard een fysiek veilige omgeving: veilige accommodatie met deugdelijke materialen en veilige arrangementen. Maar nog belangrijker is dat leerlingen zich sociaal-emotioneel veilig voelen. Nergens

De KTS heeft voor de kaderopleiding een 10 gekregen en voor de basisopleiding een 9. Daarmee hoort de KTS in het rijtje 'beste school van Nederland'. Jaap Dronkers beoordeelt in het dagblad Trouw jaarlijks alle middelbare scholen in Nederland met een cijfer op een schaal van 1 tot 10. In het onderzoek wordt gekeken naar: eindcijfers van de leerlingen, verschillen tussen schoolexamen en centraal eindexamen, de veiligheid rond de school, leerlingbegeleiding, tevredenheid van de leerlingen, sociale achtergronden en bonuspunten voor leerlingen die beter presteren dan verwacht.

zijn de verschillen groter dan in een gymles. Vandaar dat een gymles alleen maar lukt als leerlingen bereid zijn om rekening te houden met de ander. Als Cees de bal zo gooit, dat Naomi de bal makkelijk kan vangen, dan verschijnt er een glimlach op haar gezicht. Dat is de essentie die de vakgroep uit wil dragen. Zij verwachten van alle leerlingen dat ze hun best doen om de gymles te laten lukken.

Voor de rust en veiligheid in de les en op school worden er schoolbreed heel veel proactieve maatregelen genomen. Bijvoor- >>

Yos





De LO-sectie

beeld: continurooster voor alle leerlingen, er is nooit een tussenuur (invalidocenten bij ziekte), altijd en overal toezicht, systeem van peerleaders en peermediation, allerlei protocollen, et cetera. Daarbij doen ze op KTS met z'n allen wat er afgesproken is en vertaalt elke sectie dat naar de eigen lessen. Bijvoorbeeld in de les LO:

- staat bij binnenkomst de leerkracht in de deuropening om de leerlingen welkom te heten
- wordt elke les wordt geopend en gesloten in een kring (terugblik, vooruitblik, positieve verwachting uitspreken)
- zitten de leerlingen op een vaste plek in de kring, is er een vast programma en een duidelijk rooster (met gebruik van foto's en kijkwijzers).

Leren van 'Rollenbollen en rauzen'

Yos Lotens is één van de docenten van KTS. Hij heeft veel ervaring op het gebied van stoeien, vallen en judo. Activiteiten die

worden ingezet voor zowel de fysieke veiligheid, zoals veilig landen en veilig vallen, als ook om ervaring op te doen met aanvaardbaar lijfelijk contact. Dat is in de regel niet mogelijk, ongewenst of zelfs strafbaar, terwijl het een natuurlijke behoefte is. De spelregels en omgangsvormen binnen de door hem geschreven lesmodules van *Schooljudo.nl* (schooljudo en stoeien) en 'Rollenbollen en rauzen' (stoeien) zijn zo gekozen dat je veel samenwerkt en ontdekt voordat je je krachten met elkaar kan meten. De kans op succeservaringen is groot en er is veel reflectie en respect naar elkaar. Dit heeft een bewezen positieve transfer op sociaal gedrag. Dit houdt in de regel in dat je elkaar heel vaak complimenten moet geven en dat je soms kritisch moet aangeven dat je vond dat het niet volgens afspraak of bedoeling verliep. Helder aangeven van persoonlijke grenzen en kritiek verdragen gaan daarbij hand in hand.

Hoe is jullie vaksectie tot een veilig beweegklimaat gekomen?

Door ontwikkeling en scholing. Tien jaar geleden heeft de school Peter Teitler (orthopedagoog) in huis gehaald om de school veiliger te maken door middel van het project 'Leren in Veiligheid'. Hij heeft een systeem van klassenmanagement geïntroduceerd, waardoor er in alle lessen veel meer rust (veiligheid) ontstond. Voorspelbaarheid, uitgestelde aandacht en systematische aandacht zijn in dit systeem de hoofdprincipes.

De vaksectie neemt daarbij een open (leer-)houding aan. Veel zelf uitproberen en je eigen lessen kritisch evalueren, samen met

de leerlingen. Daarnaast kijken ze regelmatig bij elkaar in de les en wordt er onderling gespard. Met studiedagen en vakliteratuur houden ze zich op de hoogte van allerlei ontwikkelingen (zie hiervoor ook de tips/suggesties onderaan dit artikel).

Hoe werken jullie samen als vaksectie als het gaat om de praktijk van een veilig beweegklimaat?

Door een vakwerkplan. Wij hebben binnen de vaksectie duidelijke afspraken over het te volgen programma, lessenplan, inhoud en aanpak. Wij trekken hierin één lijn, voor leerlingen heel herkenbaar: "bij gym op de KTS doen ze het zo!" en niet: "bij meneer Grün doen we het zo en bij mevrouw Vrolijk op een heel andere manier". Er is binnen onze vakgroep ook een duidelijke taakverdeling. Koen en Lize zijn bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het materiaal en de accommodatie. Zo zijn onlangs al onze zekeringen op de klimmuur vervangen door chemische ankers.

Maar ook door bij elkaar te kijken, van elkaar te leren, een soortgelijke aanpak en overlegmomenten. Wij hebben meerdere keren per jaar een groot overleg en duiken dan vaak met z'n allen de gymzaal in. Tussendoor zien wij elkaar genoeg om kleine zaken te bespreken en wij hebben natuurlijk onze eigen Whats App groep! Wij komen heel vaak bij elkaar in de les en wisselen met zeer grote regelmaat nieuwe ervaringen met elkaar uit. We zijn nu bezig met freerunning en daar worden zowel door de leerlingen, als ook door de docenten constant nieuwe dingen (tricks) ontwikkeld. Erg leuk !

Hoe typeren jullie de huidige manier van lesgeven?

Typerend voor de huidige lessen LO is het initiatief dat bij de leerlingen wordt gelegd. De leerkrachten scheppen de randvoorwaarden, waarbinnen de leerling eigenaar is van zijn eigen leerproces. De inspanningsverplichting (verantwoordelijkheid) ligt nu veel meer bij de leerling zelf. Als leerlingen een vraag hebben, moeten zij zelf het initiatief nemen en de leraar actief benaderen. Ze schatten zelf in op welk niveau ze zitten (vier beheersingsniveau 's: starter, voldoende, goed, expert) en wat ze kunnen doen om op een hoger (beheersings)niveau uit te kunnen komen. Daarbij zijn er buiten de reguliere les om ook voldoende mogelijkheden om te sporten, bijvoorbeeld elk blok spel wordt afgesloten met een minitoernooi, er is pauzesport en er zijn leenspullen.



Openen en sluiten in een kring



Pausa met de sportgroep

In de leerarrangementen wordt ervoor gezorgd dat alle leerlingen volwaardig mee kunnen doen op hun eigen niveau. Binnen het domein atletiek hebben ze bijvoorbeeld een manier gevonden om zelfs de coopertest aantrekkelijk te maken. Leerlingen krijgen namelijk twee cijfers: een voor de gelopen afstand en een voor het wandelvierkant. Beide cijfers tellen even zwaar mee. Dus als een starter (leerling met een matige conditie) twaalf minuten lang heeft gedribbeld of gejoegd, zonder gebruik te maken van het wandelvierkant, kan hij of zij toch op een voldoende uitkomen. Afstand 4.0 en wandelvierkant 8.0 is uiteindelijk toch een 6.0!

Flow stimuleren

Binnen het domein turnen en actuele bewegingsactiviteiten hebben ze inmiddels ook een aantal zeer succesvolle arrangementen ontwikkeld. Een turntuin en diverse freerunning arrangementen. Er is heel veel 'flow', zoals leerlingen dat omschrijven. In de onderbouw werken ze met een roulatiesysteem en in de bovenbouw mogen de leerlingen zelf bepalen wat ze gaan oefenen. Natuurlijk zijn er wel regels: als er een wachtrij is dan sluit je achteraan; je start pas als je voorganger weg is; ligt er een mat verkeerd dan herstel je eerst de veiligheid. Als leerlingen een nieuwe 'trick' willen leren, kunnen ze voor hulp aankloppen bij de leraar, maar natuurlijk ook (liever) bij een medeleerling (expert). De leerling als leerkracht geeft een hoger rendement (APS). Ze proberen een sfeer te creëren, waarin iedereen elkaar wil helpen en van elkaar wil te leren.

Bewegen regelen

Het bewegen steeds meer zelf kunnen regelen is dan ook een van de speerpunten van de vaksectie LO. Ze hebben daarvoor een speciale kijkwijzer gemaakt. Een klas kan een ranking krijgen van één tot en met

vier sterren. Vier sterren (expertniveau) wil zeggen, dat een klas in staat is om arrangementen zelf in te richten, op te starten en op gang te houden. Daarbij worden vaste rituelen ingezet, bijvoorbeeld bij softbal. De leerlingen komen binnen vijf minuten (oranje zandloper) met z'n tweeën handschoenen en een bal (nummer van de bal wordt genoteerd) halen en gaan dan naar het veld om het werpen en vangen zelfstandig te oefenen op de aangeleerde plek (krijtlijnen). Ook het veld is gestructureerd. Ze beschikken over een eigen krijtwagon en maken voor iedere periode een eigen belijningplan. Kortom: jezelf als leraar overbodig maken. Van initiator naar procesbegeleider, waardoor er veel meer ruimte is om achterover te leunen, te observeren en feedback te geven.

Wat willen jullie de leerlingen vooral meegeven?

Zelfvertrouwen: je kunt meer dan je zelf denkt. Een realistisch zelfbeeld: wat zijn je talenten en waar liggen je interesses? En samen kom je verder, dan in je eentje. Van elkaar leren en elkaar helpen.

Hoe zien jullie de toekomst voor jezelf in dit vak?

Heel positief. Het vak wordt steeds leuker. Leerlingen worden enthousiaster en beter. En het gebeurt steeds vaker dat een gymles je energie oplevert. Een wijs iemand bekeek ooit het onderwijs in Nederland en het viel hem het volgende op: *"Na een les verlaten de leerlingen ontspannen het lokaal en laten ze de leraar gesloopt achter, moet dat niet omgekeerd het geval zijn?"* Dat is een hele goede graadmeter, om te kijken of je met je onderwijs op de goede weg bent. En wat Yos zelf betreft: specifieke aandacht voor kwetsbare kinderen. Denk aan Motorische Remedial Teaching.

Is er een boodschap die jullie willen meegeven?

Wij zien dat bewegen steeds belangrijker wordt en hebben wat dat betreft heel veel vertrouwen in de toekomst. Er is heel veel beweging in het werkveld en dat leidt wat ons betreft zeker tot meer kwaliteit, een hoger rendement en meer plezier bij alle partijen. Een mooi voorbeeld daarvan zijn de producten van het SLO (Freerunning). En: "Kijk verder dan je neus lang is!"

Zijn er tips en voorbeelden die jullie tot inspiratie dien(d)en?

- Workshops en lezingen van experts (Peter Teitler, Michiel Noordzij, prof. Scherder, Maarten Massink).
- Bijwonen netwerkbijeenkomsten.
- 'Vallen is ook een Sport' (Judobond Nederland): een evidence based methode die leidt tot 50% minder valletsels en minder angst/meer plezier in bewegen. Via 'De Gezonde School' krijgen veel basisscholen binnenkort op verzoek valclinics (door docentenkader JBN) als interventie tijdens de les bewegingsonderwijs aangeboden. Vooral na de zomer zullen deze vers geschoolde valtrainers worden ingezet voor een nieuwe landelijke campagne via VeiligheidNL.

Vakliteratuur

Richting gevend voor het vormen van het bewegingsonderwijs:

- *All Round*: vmbo onder- en bovenbouw Wolters Noordhoff
- *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (basis- en voortgezet onderwijs) Jan Luiting Fonds
- SLO publicaties

Op het gebied van omgaan met verschillen:

- *Zorg voor beweging*
- *Perspectieven op bewegen*.

Creëren van een veilig schoolklimaat:

- *Leren in veiligheid*: klassenmanagement en probleemgedrag. Auteur: Peter Teitler
- *Echt well!*: De aanpak van probleemgedrag. Auteur: Michiel Noordzij
- 'Vallen is ook een sport': VeiligheidNL

Internetsites:

- Leraar 24
- SLO
- You Tube (filmpjes van o.a. free running, flagrugby, tjoekbal etc.)

Voor vragen of een bezoek aan de vakgroep LO van KTS onderdeel van het Teylingen College in Voorhout: Frank van den Beld.

Foto's: Frank van den Beld
Voor vragen aan Yos Lotens:
lot@teylingen-college.nl

Contact:

bld@teylingen-college.nl