

Halffabricaat Sport

Vorbereiding op hbo Sport



Voorwoord

Beste docent,

Voor U ligt een uitgewerkt keuzedeel dat U kunt gebruiken als leidraad bij het ontwikkelen van het keuzedeel 'Voorbereiding op hbo-Sport'. We noemen dit een halffabricaat: het is een nadere uitwerking van een landelijk keuzedeel, maar het biedt nog voldoende ruimte aan een mbo-instelling om een eigen kleur te geven aan het eigen onderwijs.

Het halffabricaat is, in opdracht van de College van Besturen van alle 8 mbo-instellingen in Noord-Nederland, in samenwerking met de verschillende hbo- en mbo-instellingen van Noord-Nederland ontwikkeld. Er is voor deze samenwerking gekozen om de krachten te bundelen nu elke instelling voor dezelfde uitdaging staat: ontwikkel keuzedelen ter voorbereiding op de doorstroom naar het hbo (en andere keuzedelen). Er is voor samenwerking met het hbo gekozen omdat het hbo inzage heeft in de sterke en zwakke kanten van mbo'ers die studeren op het hbo. Dit alles met het doel de kansen voor een mbo'er te vergroten op het hbo.

Naast dit keuzedeel dat voorbereidt op de doorstroom naar Sport worden ook nog de halffabricaten ontwikkeld voor:

Groen	Laboratoriumonderwijs
Hospitality	ICT
Economie	CMD
Gezondheidszorg	Techniek
Verpleegkunde	Pabo
Kunst	Sociale opleidingen

We hopen dat u een handvat in handen heeft dat enerzijds richting geeft aan de inhoud van het keuzedeel en anderzijds inzage geeft in het bestaande materiaal dat reeds beschikbaar is in de huidige samenwerkingsverbanden of in het land.

Dit betreft een algemeen advies aan meerdere instellingen. Omdat niet alle programma's afzonderlijk naast dit keuzedeel zijn gelegd, vragen wij u dit te doen ten einde overlap te voorkomen. Zowel als het gaat om overlap met de inhoud van het basis- en profieldeel als de overlap met loopbaanoriëntatie of studieloopbaanbegeleiding.

Tot slot is er een aantal tips opgenomen waarmee u uw voordeel kunt opdoen tijdens het ontwikkelen van het onderwijs.

Succes met het verder invullen van dit keuzedeel.

Namens het samenwerkingsverband in Noord-Nederland, de werkgroep Sport:

Mark Jan Mulder (Hanzehogeschool Groningen)

Floris Jacobs (Friesland College)

Kitty Mensing (Alfa-Collee)

Sander Claassen (Hanzehogeschool Groningen)

Jasper Kuperus (Drenthe College)

Beschrijving van de opzet van het keuzedeel

Doel

Het doel van de doorstroomkeuzedelen is het vergroten van studiesucces voor de student op het hbo enerzijds en anderzijds het maken van een bewuste keuze voor het hbo. Doel is dat de student voorafgaand aan de start op het hbo een beeld heeft van zijn eigen kunnen en zijn eigen wensen ten aanzien van zijn (studie)loopbaan. Van belang is dat een mbo student een beargumenteerde keuze maakt voor een hbo-sportopleiding en het verschil ondervindt tussen studeren op het mbo en hbo.

Het is de bedoeling dat het onderwijs in het keuzedeel aantrekkelijk is voor studenten. Ze moeten het interessant vinden en nuttig, zodat ze de toegevoegde waarde ervan ondervinden.

Uit onderzoek is gebleken dat er verschillende factoren van invloed zijn op het studiesucces. Daarom zijn er drie onderdelen te onderscheiden in een keuzedeel in Noord-Nederland:

- studievaardigheden,
- kennis en vaardigheden
- beroeps- en opleidingsoriëntatie

Cluster hbo-opleidingen

Tot het cluster sport opleidingen in het hbo behoren de opleidingen:

Lerarenopleiding Lichamelijke Oefening (ALO) (4 jarige opleiding)

Sportkunde (4 jarige opleiding)

AD Sport Gezondheid & Management (2 jarige opleiding)

Bij Sportkunde is het mogelijk om een opbouw via de AD naar de Bachelor te maken en vervolgens nog door te studeren voor de master. Dit is dan de opbouw van de route:

Jaar 1: Propedeuse

Jaar 2: Associate Degree

Jaar 3 en 4: Bachelor Degree

Jaar 5: Master Degree

Situatieschets

De ROC's schatten in dat er zo'n 75% tot 80% van hun niveau-4 studenten doorstromen naar het hbo. Zij gaan dan naar de opleidingen bij Sportstudies, maar ook naar pedagogiek, HRM, de PABO en naar communicatie. Ongeveer een kwart gaat door naar sportstudies is de schatting.

75 à 80% is een vrij hoog doorstroompercentage, hetgeen zou kunnen komen doordat de arbeidsmarkt niet heel goed is en de studenten het beste uit zichzelf willen halen.

Ongeveer een derde van de studenten afkomstig van het mbo, valt uit bij Sportstudies van de Hanzehogeschool (excelbestand behorende bij het rapport 'Doorstroomcijfers in Noord-Nederland' (2017)). De uitval bij de ALO is wisselend en voor cohort 2015 hoger dan de jaren ervoor. De uitval bij Sportkunde is dalende, van 48% in 2013 naar 36% in 2015.

Het is mogelijk dat deze uitgevallen studenten switchen naar een andere hbo-opleiding. Uit landelijke cijfers blijkt dat daarvan ongeveer een derde succesvol is en een diploma haalt (ECBO, 2017).

Bij de AD-opleiding is de uitval beduidend lager: 14% in 2014 en 25% in 2015. Het opleidingsrendement is 43% na 3 jaar voor cohort 2013 en 21% na 2 jaar voor cohort 2014.

Er is in het verleden en recent ook nog veel gedaan aan de doorstroom van mbo sport naar hbo sport. Zo was er tien jaar geleden de beroepskolom Sport Groningen. Een paar jaar is samengewerkt aan een voorbereidingscursus en aan de gezamenlijke invulling van de keuzeruimte (bijlage 5). Concrete producten die eruit voort zijn gekomen, zijn onderwijsmodulen voor de keuzeruimte. In die modulen zaten de mbo en hbo studenten door elkaar en gericht op sportonderwerpen. De modulen waren niet specifiek gericht op de doorstroom van mbo naar hbo.

Bij de ALO kon een verwante mbo'er tot drie jaar geleden in het tweede jaar starten. Dat is nu niet meer mogelijk. Reden was dat er geen generieke vrijstellingen meer gegeven mochten worden. Ook was de doorlooptijd van een oud mbo'er langer dan 3 jaar, dus deden ze niet korter over de opleiding. Studenten gaven ook zelf aan dat zij het prettiger vonden om de gehele opleiding te doorlopen.

Recent is gekeken of de mbo studenten van het Alfa-college al op hbo Propedeuse niveau werken en of ze vrijstelling kunnen krijgen. Het hbo heeft opdrachten en producten bekeken die hetzelfde lijken op hbo en mbo. De opdrachten liggen in elkaars verlengde, maar leveren verschil in producten op en daarmee in niveau. Er kunnen dus geen vrijstellingen worden gegeven. Het verschil zit 'm in de reflectie achteraf. Als een mbo student een evenement organiseert dan wordt dat fantastisch gedaan, de student komt alleen niet terug op zijn doelen, heeft geen doelstelling, reflectie op eigen handelen en op de rol van de eigen student. De feedback van de mbo-docent was gericht op het evenement en niet op de inbreng van de student en de ontwikkeling van de student. Een ander verschil in niveau ontstond door het aantal bronnen dat gebruikt moet worden op het hbo. Een verantwoording van wat je gedaan hebt baseren op literatuur was ook onder de maat bij de mbo'ers, maar daar hebben hbo'ers om eerlijk te zijn, ook moeite mee.

Belangrijk is dat een student zelf bewust wil leren als organisator van een evenement en dus reflecteert op zijn ontwikkeling. Goede producten maar er ontbrak dus een deel en daarmee was en van een ander niveau.

De mbo'ers op het hbo zijn goede lesgevers, is gebleken. Ze kunnen ook goed organiseren. Daarin hebben ze jarenlange ervaring. In de propedeuse hebben ze hierdoor een voorsprong op havisten. In het tweede jaar kan deze voorsprong echter een valkuil blijken. Het vaste handelingspatroon dat ze al jaren hanteren bij lesgeven, zullen ze vanaf het tweede jaar moeten loslaten. Ze hebben een goede thuisbasis, waar ze moeilijk uitstappen. Ze moeten dan afstappen van het vertrouwde lesgeefformulier. Het zou goed zijn om andere stijlen van lesgeven uit te proberen, en daarmee iets te doen, wat ze normaliter niet doen. Niet alleen op het gebied van lesgeven, maar breder, bijvoorbeeld bij het organiseren van een evenement.

Het is goed dat een student zich tijdens het keuzedeel bewust wordt van dat er verandering optreedt in jaar 2.

Mbo'ers op het hbo vallen om verschillende redenen uit. Een aantal studievoordigheden valt daarbij op.

Bij theorievakken hebben mbo'ers moeite met het hoge tempo dat het hbo kenmerkt en om te schrijven terwijl ze luisteren bij een hoorcollege. Het aantal pagina's is geregeld 500 blz per 10 weken. Dan worden focussen, opslaan, kunnen samenvatten, de kern uit de tekst halen, belangrijke vaardigheden. De studenten hebben eigenlijk een andere houding nodig, ze moeten niet meer bang zijn voor een tekst. Ze moeten teksten willen lezen. Ook in een toets is soms een onbekende tekst opgenomen, die nog niet behandeld is. Studenten tonen te weinig cognitief uithoudingsvermogen: blijven concentreren op het lezen van een tekst, niet iets anders gaan doen.

Ook het zoeken en vinden van relevante vakliteratuur is een studievoordigheid waar mbo'ers op het hbo vaak moeite mee hebben. Het gebruik van goede bronnen, de juiste bronvermelding erbij vermelden en meningen en feiten onderscheiden in de literatuur is lastig. Er is bij Sportstudies een

actieve vakvereniging, waar de studenten bij terecht kunnen. Voormalige mbo'ers zoeken nog geen artikelen bij KVLO.

Daarnaast is het schrijven van een rapport en het verdedigen van gemaakte keuzes ook wel eens een probleem. Van studenten wordt verwacht dat ze een verslag van goed niveau kunnen schrijven en dat mondeling kunnen verdedigen. In bijlage 1 zijn de beoordelingscriteria opgenomen. Hierin staan ook voorwaarden vermeld, waaraan het verslag echt moet voldoen. Op het hbo is nu een docent Nederlands, er wordt gekalibreerd tussen docenten, zodat verslagen meer op dezelfde wijze worden beoordeeld.

In Heerenveen is een voorbereidingscursus doorstroom HBO gegeven (bijlage 4). Dit heeft de studenten geholpen bij de keuze om wel of niet door te studeren op het hbo. De kern van het programma bestond uit keuzebegeleiding en het toetsen van het hbo-niveau. De cursus bestond uit 16 lessen. De studenten gaven daarin een pitch over hun ambities en hun toekomstbeeld. Er was een opdracht over open dag bezoeken, meedraaien eens met een oud cios'er, kijk naar huisvesting, een analyse maken van een tekst, een samenvatting maken, hoofd- en deelvragen formuleren en een quiz over aanmelding en andere organisatorisch dingen zoals studiefinanciering. Tot slot een reflectie over de keuze voor na de opleiding, dus wel of niet doorstuderen en waarheen en waarom. De studenten ervoeren tijdens deze cursus een confrontatie tussen hun eigen kunnen en de eisen die aan hen werden gesteld. De helft haakte daarom halverwege af en ze besloten ook af te zien van doorstuderen op het hbo. De andere helft van de studenten was enthousiast.

Bij Sportkunde wordt samengewerkt met het Alfa-college en met het CIOs in Heerenveen en soms worden docenten uitgewisseld. Ook geven hbo-docenten voorlichting op het mbo. Op het Alfa-college wordt vaak gesproken over doorstroom naar het hbo. Sommige studenten weten bij binnenkomst al dat ze door willen naar het hbo. Als een docent denkt dat een student het hbo niet aankan, dan heeft hij of zij een negatief advies, ook al heeft dit vaak geen effect: de ervaring is regelmatig dat de student toch gaat als hij/zij dat wil. Er is recentelijk afgesproken om de propedeuse van de AD Sportkunde in Heerenveen onder te brengen en samen voor te geven. Het onderwijs zal door zowel hbo- als mbo-docenten gegeven gaan worden.

Er wordt weinig geswitcht tussen sportkunde en de ALO. Als ze dat doen is dat omdat ze een ander perspectief willen. Switchen na een half jaar heeft vaak te maken met een negatief bindend studieadvies dat hen te wachten staat.

Weinig studenten krijgen daadwerkelijk een BSA omdat men daarvoor al gestopt is. Misschien is de verhoogde BSA-norm van invloed op de uitval. Die is verhoogd naar 48 credits. Een andere reden voor uitval is dat er een minder goede aansluiting is tussen het mbo en hbo. Het niveau van de hbo-opleidingen is namelijk omhoog gegaan.

Zo waren er vroeger nauwelijks taaleisen bij de ALO, nu is men veel strenger. Foutloos schrijven is vaak voorwaardelijk voor toetsing van verslagen. Dat heeft z'n weerslag op deze doelgroep voor het studeren op hbo. Het is een struikelpunt voor mbo'ers op het hbo. Ook zijn onderzoeksvaardigheden ingevoerd, waardoor het niveau ook omhoog is gegaan.

Tot vorig jaar was er een lage uitval op de ALO. Een reden hiervoor zou kunnen zijn dat het beroepsbeeld duidelijk is en dat er is gekozen om te werken met dezelfde beroepstaken als op het mbo. Het is belangrijk om een goed beeld te hebben van het beroepsbeeld, en dat is duidelijker voor de ALO dan Sportkunde. Je weet dat je gaat lesgeven en sportevenementen gaat organiseren, dat je iets met kinderen gaat doen.

Bij Sportkunde staan de ondernemerswaarde van sport, de gezondheidswaarde en de sociaal maatschappelijke waarde van sport centraal. Lesgeven zit daar niet bij. Daarnaast is de sportmanagement-opleiding gestopt op het mbo. De opleiding Sportkunde heeft nu een andere

naam, voorheen was het Sport, Gezondheid en Management. De opleiding is ook in een andere sector van het hbo opgenomen: Gedrag en Maatschappij. Daarmee zijn de toelatingseisen voor enkele niet verwante mbo-domeinen vervallen.

In Heerenveen is drie keer een hbo doorstroommarkt georganiseerd: oud leerlingen van CIOS worden uitgenodigd om te vertellen wat zij nu doen. Tevens komen er verschillende instellingen: Duo, Hanzehogeschool, Windesheim, Stenden en de NHL. Oud-studenten spreken is ook leuk en nuttig.

Het Drenthe College heeft een doorstroommodule gegeven. Helaas was er te weinig animo voor om het te continueren. Binnen de profielen zijn ze nu bezig met studievaardigheden, met name het lezen van boeken/teksten, dus meer met theorie bezig zijn en het verantwoorden van bronnen. Bij Sportmanagement werd dit ook goed gedaan. Er was ook weinig animo voor op het Alfa-college omdat de studenten op korte termijn denken en het extra is, bovenop het gewone onderwijsprogramma.

De mbo-opleidingen zijn van vier naar 3 jaar teruggegaan. Een van de redenen daarvoor is dat de ALO de vrijstellingen voor de propedeuse heeft afgeschaft. Andere redenen zijn het nieuwe kostenstelsel en de wens om de concurrentie met de havo aan te gaan. Voor sommige studenten is daardoor de opleiding niet haalbaar in 3 jaar.

In Leeuwarden is twee jaar geleden de opleiding op niveau 4 van het CIOS Heerenveen/Leeuwarden begonnen.

De overgang van mbo naar hbo wordt zwaarder doordat de begeleiding verschilt op het hbo en mbo: het aantal uren dat er contact is met de slb'er neemt drastisch af. Op het mbo is er 6-10 uur contact met slb'er. Op het hbo zijn veel (18-20) contacturen met docenten, maar geen 6 tot 10 met de slb'er. Uiteraard hebben alle studenten een slb'er die zij regelmatig zien.

Al met al is er de laatste tien jaar veel (samen)gewerkt aan de doorstroom van mbo naar hbo. De mbo-studenten hebben een goede kans op het hbo. Ze worden daarbij gekenmerkt door enkele sterke en zwakke punten. In dit keuzedeel richten we ons op het voorbereiden van de mbo-student op het hbo door te werken aan enkele zwakke punten, het verkleinen van het gat tussen het mbo en het hbo in werkwijze en studievaardigheden en op het maken van een bewuste keuze voor één van de drie sportopleidingen die de Hanzehogeschool kent. We hopen dan ook dat de kans op studiesucces op het hbo daarmee in de toekomst (nog) groter wordt voor mbo-studenten.

Landelijk keuzedeel

In dit halffabricaat is uitgegaan van het landelijke keuzedeel:

- Voorbereiding HBO

Dit keuzedeel beslaat 240 studiebelastinguren.

De inhoud van het keuzedeel is primair gericht op de verwant doorstromende mbo-student, dus van de mbo-opleiding Sport en Bewegen naar een sport-opleiding op het hbo. Het is echter ook nadrukkelijk bedoeld voor elke mbo'er, dus vanuit elk domein, die door wil stromen naar een sportopleiding op het hbo.

Plaats in het curriculum

Het hbo adviseert om een keuzedeel dat gericht is op de doorstroom naar het hbo als een herkenbare eenheid aan te bieden in semester 4 of 5 van de mbo-opleiding, aan die studenten die op dat moment de keuze voor doorstuderen in het hbo hebben gemaakt. Het laatste half jaar van de

mbo-opleiding is te laat, aangezien studenten zich voor 1 mei moeten inschrijven en ook hun keuze nog moeten kunnen herzien.

Opbouw en urenverdeling

In dit halffabricaat wordt een opbouw met 3 studieonderdelen geadviseerd:

- 'Uit je comfortzone!' (incl studievaardigheden) (90 sbu, waarvan 30 BOT uren)
- De waarden van Sportkunde! (incl studievaardigheden) (90 sbu, waarvan 30 BOT uren)
- Oriëntatie op opleiding en beroep (60 sbu, waarvan 30 BOT-uren)

Op het mbo wordt de aanwezigheid in de lessen geregistreerd. Per ROC is het verschillend welke regels daaraan verbonden zijn. In het geval de uitvoering van het keuzedeel (gedeeltelijk) plaatsvindt bij een hbo-instelling, dan zullen de regels van de toeleverende ROC gelden rondom aanwezigheidsplicht.

Studieonderdeel 1 'Uit je comfortzone'

Dit studieonderdeel gaat over verschillende lesgeefstijlen, en wordt getoetst door een individuele theoretietoets. De studenten krijgen enerzijds opdrachten rondom het thema lesgeven (zowel in theorie als in de praktijk) en worden daarbij ondersteund door lessen in studievaardigheden:

- Zelfstandig werken en plannen
- Teksten lezen/hoofd- en bijzaken onderscheiden
- Hoger tempo
- Analyseren
- Reflecteren

Dit studieonderdeel past inhoudelijk het best bij de ALO, maar is voor alle studenten interessant en nuttig.

Het studieonderdeel 2 'De waarden van sportkunde'

Dit studieonderdeel gaat over het breder kijken naar de eigen stageplek aan de hand van de drie waarden van Sportkunde en wordt getoetst door een verslag (groepsverslag met een individuele component). In aparte BOT-uren krijgen de studenten les in studievaardigheden:

- Teksten schrijven
- Verslagen maken/structureren
- Informatie zoeken en verwerken
- Analyseren
- Reflecteren

Dit studieonderdeel past inhoudelijk het best bij Sportkunde en de AD Sport, Gezondheid & Management, maar is voor alle studenten interessant en nuttig.

Studieonderdeel 3 is de oriëntatie op hbo-opleidingen en bijbehorende beroepen.

De studenten krijgen opdrachten rondom meelopen op het hbo, eindreflectie-opdracht, gesprekken met hbo-stagiairs en werkenden. Hierbij wordt de studievaardigheid 'reflecteren' geoefend. Doel is om een bewuste keuze te maken voor na de mbo-opleiding en indien de student aangeeft door te willen studeren, is het doel ook dat hij een bewuste keuze maakt voor een hbo-opleiding.

Vervolg op het hbo

De student vergroot zijn kans op studiesucces op het hbo door dit keuzedeel te volgen. Er zijn er geen vrijstellingen in de propedeuse te behalen met het volgen van dit keuzedeel. De student krijgt na het positief behalen van het keuzedeel doorstroom HBO een getuigschrift van het instituut voor Sportstudies. Dit getuigschrift is van waarde tijdens de studiekeuzecheck op de betreffende hbo opleidingen.

Inhoud keuzedeel

Studieonderdeel 1: Uit je comfortzone!

In dit studieonderdeel wordt aan de hand van het thema 'Verschillende lesgeefstijlen' een aantal studievaardigheden geoefend.

- Zelfstandig werken en plannen
- Teksten lezen/hoofd- en bijzaken onderscheiden
- Hoger tempo
- Analyseren
- Reflecteren

Er is gekozen voor het thema 'verschillende stijlen' omdat een mbo'er regelmatig de doceerstijl van het mbo blijft vasthouden en moeite heeft om een andere stijl toe te passen en zijn eerder aangeleerde stijl los te laten. Deze methodische didactische vaardigheden komen bij alle sporten terug.

De mindset van de studenten moet veranderen op het hbo. In het keuzedeel kan bijvoorbeeld een opdracht gedaan worden waarbij een leeg lesvoorbereidingsformulier gebruikt wordt, om zelf na te denken over verschillende vormen van lessen. In hoofdzaak wordt een onderscheid gemaakt tussen reproducerende en producerende doceerstijlen. Hieraan kan theorie gekoppeld worden over voor- en nadelen van stijlen. De gedachte is niet dat er goede en foute lesgeefstijlen zijn maar wel dat er doceerstijlen zijn die meer passen bij bepaalde doelstellingen.

Een student kan beginnen met de vraag 'welke stijl heb ikzelf'? Om vervolgens te onderzoeken wat hij kan veranderen, misschien wel wat hij moet veranderen. Hierbij past de theorie van producerende en reproducerende leerstijlen, dat je leerlingen creatieve en actieve activiteiten laat doen. Wat werkt dan wel en wat werkt niet? Dit is de spectrumtheorie (Ashworth en M. Mosston, 2003), die is gericht op het lesgeven in lichamelijke opvoeding.

Een idee voor een werkvorm voor dit studieonderdeel:

Een video laten zien van een les. Leren observeren van een bewegend kind als analysevaardigheden, alleen analyseren, niet interpreteren.

Ander voorbeeld: laat de studenten een verslag van een vierde jaars hbo-student lezen. Dat geeft inzicht in waar het naar toe moet. Dat kan ook op het gebied van onderzoek. onderzoekjes op het hbo gaan vaak over experimenten. Misschien kunnen ze dat nadoen in een keuzedeel en mee verder te gaan.

Het toepassen van een doceerstijl uit de spectrumtheorie in de eigen (stage)praktijk en een verantwoording presenteren van de gemaakte keuzes op doelstellingen, methode, werkvorm, organisatievorm, activiteiten en evaluatie.

Het hbo kan benodigde literatuur aanleveren voor dit studieonderdeel. Daar kan een nevendoeel aan gekoppeld worden: wegwijs worden op Blackboard (BB). Nieuwe studenten kunnen op Blackboard

weinig vinden. Door de mbo'ers tijdens het keuzedeel een gastaccount te geven, kunnen ze op BB te komen en daar informatie te vinden. Dit geeft de mbo-student ook de mogelijkheid om documenten door de plagiatscan te halen.

In dit studieonderdeel kan een kleine toets met mbo- en hbo-vragen worden afgenomen. Het is goed om een theorietoets af te nemen, zodat ze gaan oefenen met teksten lezen en leren. De studenten gaan door een theorietoets kennismaken met de wijze waarop er getoetst gaat worden op het hbo. Geen theorie-toets in het keuzedeel zou geen goede afspiegeling van het hbo-onderwijs zijn, omdat daar in elk blok een theorietoets is opgenomen.

Omdat het mbo verantwoordelijk is voor de toetsing van het keuzedeel, is het verstandig om goed na te denken hoe deze theorietoets een plek krijgt in het examen. Bijvoorbeeld door ook een mbo oordeel/cijfer te geven. Dit kan dan gebaseerd zijn op mbo-beoordelingscriteria. Het mbo is verantwoordelijk voor de examinering van het keuzedeel.

In een ondersteunende reeks lessen wordt de student ondersteund in studievoordigheden. Hiervoor is bij verschillende instellingen interessant materiaal aanwezig (Friesland College en Drenthe College)

Bij het studeren voor een theorietoets kan ook geoefend worden met plannen en zelfstandig werken. Het meer zelfstandig plannen van de studie en het hoge tempo is relatief nieuw voor de mbo-student: meer doen in dezelfde tijd. De student zal ook minder begeleiding ervaren buiten de lessen, weinig verplichtingen hebben en meer open opdrachten. De student moet leren eigen verantwoordelijkheid te dragen, initiatief te tonen en afspraken na te komen. Deadline is deadline. Het is van belang dat studenten ervaring opdoen met het vroeg starten van het leren voor een (grotere) toets. Het leren wordt vaak uitgesteld, waardoor het uiteindelijk niet meer gaat lukken zich goed voor te bereiden. Ook is het op het hbo belangrijk dat een student zelf progressie aantoont.

De studievoordigheid Teksten lezen en leren is een belangrijke studievoordigheid op het hbo. Mbo'ers hebben moeite met het samenvattend lezen en hoofd- en bijzaken onderscheiden. Het zou goed zijn om een aantal aan de sport gerelateerde artikelen te laten bestuderen als literatuur voor een toets. Een artikel kan dan Engelstalig zijn. Een van de vijf artikelen is namelijk in het Engels bij de beide sportopleidingen. Er kan geoefend worden met teksten samenvatten en hoofd- en bijzaken onderscheiden. Toetsen op het hbo gaan over grotere hoeveelheden stof dan op het mbo. In dit keuzedeel zit waarschijnlijk niet zoveel theorie dat de studenten kunnen ervaren wat het is om in korte tijd meer stof te moeten bestuderen (in een hoger tempo studeren).

Analyseren is een belangrijke vaardigheid op het hbo: eerst goed nadenken en verschillende mogelijkheden overwegen, vanuit de praktijk. Ook verbanden leggen, overstijgend denken en op een hoger abstractieniveau werken hoort hierbij. De hbo-student moet niet alleen op microniveau kijken maar ook op meso- en macroniveau. Bij tentamens op het hbo komt deze vaardigheid ook aan bod en is het belangrijk dat de student zijn inzicht toont in het antwoord.

Studieonderdeel 2 : de waarden van Sport

Het profiel van Sportkunde is veranderd. De 3 waarden die centraal staan, zijn economische, sociaal-maatschappelijke en gezondheidswaarde van sport. De Hanzehogeschool besteedt evenredig veel aandacht aan alle waarden.



Meer informatie over Sportkunde vind je via de volgende link: <http://www.sportkunde.nl/nl>

De **professionele Sportkundige identiteit** vormt een frame van waarden, uitgangspunten en verschillende **generieke professionele competenties** die de integrale basis vormen voor de vier landelijk vastgestelde **vakinhoudelijke beroepscompetenties**. In samenhang met elkaar vormen zij het Groningse profiel van de Sportkundige.

De Sportkundige:

Ontwikkelt zijn **professionele Sportkundige identiteit**:

- Reflecteren en sportbewustzijn
- Professionele attitude
- Loopbaan-ontwikkeling en beroepsvorming

De volgende **algemene professionele competenties**:

- 1 Handelt methodisch en evidence informed
 - Methodisch handelen
 - Kenniswerker
- 2 Werkt samen in teams en netwerken
 - Samenwerken
 - Netwerken
 - Profileren
- 3 Communiqueert optimaal
 - Empathisch communiceren
 - Correct taalgebruik
 - Communicatie-middelen en applicaties
- 4 Handelt adequaat in een internationale en interculturele omgeving
 - Betrokkenheid en sensitiviteit
 - Interculturaliteit
- 5 Handelt verantwoord en toont betrokken burgerschap
 - Ethiek
 - Burgerschap



Opdracht:

Tijdens deze opdracht maakt de student kennis met de verschillende waarden van sport; economische-, sociaal-maatschappelijke- en gezondheidswaarde. De student leert deze verschillende waarden te plaatsen in zijn/haar eigen context. De context is afhankelijk van het uitstroomprofiel (bewegingsagoog, trainer-coach, bewegen en gezondheid, buurt onderwijs sport).

De student maakt kennis met praktijkgericht onderzoek. Dit betekent dat het praktijkprobleem binnen de context van centraal staat en vanuit verschillende onderzoeksmethoden wordt geanalyseerd; evidence based, practice based evidence en eigen waarnemingen (empirisch).

De studenten werken tijdens hun onderzoek in een Community of Practice (COP). De docent van de opleiding Sportkunde begeleidt de COP inhoudelijk op het doen van het onderzoek. De focus ligt op de studievoordigheden informatie zoeken en verwerken, analyseren en reflecteren. De docent van het ROC begeleidt de student op de studievoordigheden teksten schrijven, verslagen maken/structureren. Deze docent kan de richtlijnen van de Hanzehogeschool gebruiken en de eisen die worden gesteld aan 3F niveau Nederlands.

De studenten hebben totaal 6 studiedagen. De eerste dag staat in het teken van kennismaking met elkaar en de opleiding. Docent Sportkunde behandelt theorie (waarden van sport), praktijkgericht onderzoek en de werkwijze (Community of Practice). Na deze eerste dag onderzoekt de student zijn eigen praktijksituatie en formuleert een waargenomen probleem. Tijdens de volgende COP-bijeenkomst (bijeenkomst 2) worden deze verschillende problemen geduid onder begeleiding van een docent Sportkunde. Deze cyclus herhaalt zich tot de laatste bijeenkomst waarin elke student zijn eindresultaat presenteert. Het gehele proces van praktijkgericht onderzoek naar de waarden van sport binnen de eigen context wordt schriftelijk gerapporteert.

Een belangrijke competentie bij sportkunde is dat de student kan reflecteren. Een mbo moet dan de stap maken van evalueren naar reflecteren. Systematisch reflecteren is om van alle kanten te kijken naar jouw professionele handelen, hoe je het hebt gedaan, het hebt aangepakt. Het gaat er dan ook om dat je zelf een reflectiemethode hebt gekozen.

De studievoordigheden

In aparte BOT-uren krijgen de studenten les in studievoordigheden:

- Teksten schrijven
- Verslagen maken/structureren
- Informatie zoeken en verwerken
- Analyseren
- Reflecteren

Op het hbo worden hogere eisen gesteld aan taalvaardigheden dan op het mbo. Dit is waar mbo'ers het moeilijk mee hebben. Voor het keuzedeel wordt daarom aanbevolen om te gaan oefenen met korte stukjes tekst (goede zinsopbouw, correct taalgebruik (geen spreektaal) en spelling). Hiervoor is een programma beschikbaar. **Het online schrijfvaardigheidsprogramma TAVAN (TAalVAardigheid Nieuw) kan in lessen gebruikt worden. Het is ontwikkeld om het aantal fouten terug te dringen dat eerstejaarsstudenten maken bij het** schrijven van zakelijke teksten. Het practicum is een vorm van blended learning: het computerprogramma maakt het mogelijk om gericht te oefenen met het herschrijven van zinnen en stukjes tekst, maar er is een docent nodig die het practicum geeft. Daarnaast is de opbouw van het verslag van belang en daarmee kan ook geoefend worden aan de hand van beoordelingscriteria op het hbo. Dit zal de student inzicht geven in de eisen die gesteld gaan worden op het hbo.

Teksten schrijven en verslagen maken

Mbo'ers zijn over de hele linie niet goed in het maken van verslagen. Zij hebben grote moeite met het structureren en formuleren van de tekst. Dit geldt voor het schrijven van zinnen, alinea's, paragrafen en hoofdstukken. Havisten kunnen dit overigens ook nog niet goed genoeg, maar wel beter. Mbo'ers zijn vaak nog niet gewend een verslag te maken volgens een bepaalde opzet. Op het hbo zijn verslagen vaak onderzoeksverslagen. Mbo'ers moeten nog leren wat het is om onderzoek te doen. Havisten hebben al ervaring met hun profielwerkstuk.

De studievaardigheden Informatie zoeken en verwerken en analyseren zijn belangrijk in de doorstroom. Zij kunnen gecombineerd aangeleerd worden. De deelvaardigheid feiten en meningen te scheiden, is iets wat mbo'ers moeilijk vinden. Ze moeten leren kritisch naar bronnen te kijken of die bronnen betrouwbaar zijn. Dit kan goed gekoppeld worden aan een projectopdracht. Bij verslaglegging moeten de studenten ook leren de APA-normen te hanteren bij verwijzingen in teksten en het opstellen van de literatuurlijst. Er is een training 'Slim zoeken op internet' beschikbaar (zie bijlage 2), waar de studenten op het DC enthousiast over waren. Daarnaast is het zelf zoeken van literatuur en informatie een hbo-vaardigheid. Er kan een practicum gegeven worden over informatie zoeken. Google scholar met bijbehorende commando's kan dan geoefend worden.

Studieonderdeel 3: Oriëntatie op opleiding & beroep

Hoofddoel van dit studieonderdeel is dat de student reflecteert op zijn geschiktheid voor het hbo. Daarvoor doen ze vier opdrachten in het keuzedeel:

1. 4 dagen meedraaien op hbo bij een hbo-student met een opdracht – reflecteren op ervaringen, keuze, toekomst en niveau
2. Meewerken in werkveld
3. Opdracht over toelating, tijdpad, studiekeuzecheck, studiefinanciering
4. Reflecteren op hun geschiktheid voor het hbo.

In de opdrachten die een student krijgt in dit studieonderdeel, is het belangrijk dat het een mix is van verschillende dingen doen, vaak in contact met het hbo. Opdrachten om het hbo te ervaren, wat is het niveau? Gesprek met afgestudeerde hbo'er. Confrontatie met het niveau. Kan een oud mbo'er zijn. Opdrachten waarin contact is met een hbo-student worden nu ook al gegeven en zijn succesvol.

AD1. Vier dagen meedraaien met een hbo-student.

De mbo-studenten kunnen een week meelopen op het hbo. De studenten kunnen dit onderling regelen, de hbo-opleiding wil wel weten wanneer wie komt. Vier dagen meelopen en het schrijven van een reflectieverslag maakt dat voor deze opdracht 40 studiebelastingsuren staan.

Deze opdracht heeft tot doel om hun voorlopige studiekeuze te bevestigen en om een beeld te krijgen wat studeren op het hbo inhoudt. Ze gaan meelopen bij de opleiding van hun voorlopige keuze. Er wordt een opdracht aan gekoppeld, het is dus niet alleen actieve participatie bij de meeloopdagen. De opdracht kan gaan over de ervaringen, de hbo-cultuur, de studievereniging en bovenal de studiekeuze die ze in de toekomst willen en het niveau (Ad of Bachelor) daarvan. Een onderbouwing hoort hier uiteraard ook bij.

Misschien kan deze opdracht gekoppeld worden aan de hbo kerntaak om anderen te professionaliseren. De hbo-studenten kunnen de mbo-studenten coachen en begeleiden.

Als een mbo-student nog niet weet bij welke opleiding hij/zij wil meedraaien, dan biedt het hbo meerdere oriëntatiemogelijkheden: open dagen en meeloopdagen. Het zou goed zijn om een opdracht aan de open dag te koppelen: bijvoorbeeld 'zoek de 7 verschillen tussen de 3 sportopleidingen'.

AD2.

Opdracht tijdens de stage

Tijdens de stage op het mbo, kunnen de studenten in een opdracht een hbo'er interviewen. Vaak werken ze samen met een hbo'er tijdens een stage. Dat is een goed moment om de verschillen in werkzaamheden en taken uit te zoeken.

Bij de overgang van het mbo naar het hbo is ook sprake van een rolverschuiving. Een mbo'er is verantwoordelijk voor het geven van trainingen bij een vereniging. Een hbo'er is verantwoordelijk voor een programma op een school. Overigens komt niet iedereen in het onderwijs terecht. De studenten worden daar op het hbo ook niet voor opgeleid. Een afgestudeerd hbo'er functioneert als pedagoog op een school en minder bij een vereniging. Een afgestudeerde ALO'er gaat direct zelfstandig aan de slag bij een instelling, en komt daarmee direct in aanraking met de complexiteit van het beroep. Na hbo ben je direct in staat te ontwikkelen.

AD3.

Voordat de student daadwerkelijk kan starten op het hbo, moet er het een en ander geregeld worden. Het is goed om dat te weten en vroeg mee te beginnen. Daarom stellen we een opdracht voor over studiefinanciering, toelating, studiekeuzecheck, huisvesting en het bijbehorende tijdspad bij toelating.

AD4.

In deze opdracht zal de student gaan reflecteren op zichzelf en of hij/zij de overstap kan, wil en wat er nog moet gebeuren aan voorbereiding. Alle bovenstaande ervaringen worden hierbij gebruikt.

Het gaat om de volgende vragen:

Kun je het aan? Welke competenties wel en welke niet? Waar liggen mijn beperkingen? Welke leerpunten heb ik? Dat omdat ze vaak alleen zien wat ze al wel kunnen. Wil je het? Welke opleiding dan? Kijken naar jezelf in relatie tot het beroepsbeeld en hoe je leert, zelfstandiger en reflectiever. Op het hbo valt op dat mbo'ers in het begin van de studie veel leren van de feedback van een ander, maar dat ze nog weinig naar zichzelf kijken.

Het is belangrijk dat je kijkt naar jezelf in relatie tot het beroepsbeeld en hoe je leert, zelfstandiger en reflectiever.

Ideeën voor de uitvoering van het keuzedeel en de rol van het hbo daarin

De werkgroep zou graag willen dat het hbo een rol krijgt in het keuzedeel. Op verschillende manieren:

- De mbo-studenten komen 4 dagen meelopen met een hbo-student. Dit moeten ze zelf regelen.
- Om alvast te wennen aan de manier van werken op het hbo, zal tijdens het keuzedeel gewerkt gaan worden met BlackBoard. Hierop komen alle opdrachten en bijbehorende documenten en literatuur te staan.
- Op het hbo zullen 6 lesdagen zijn, die alternerend gevuld worden door de twee studieonderdelen 'uit je comfortzone' en 'de waarden van sport'. De startdag gaat over de waarden van sport om de opdracht in de praktijk te kunnen opstarten.
- Het hbo levert een (oefen)toets aan, zodat studenten kunnen ervaren dat er toets over literatuur wordt gegeven op het hbo. Hoe de ROC's deze (oefen)toets gebruiken voor de examinering, is aan de ROC's.

Bestaand doorstroomonderwijs

Dit materiaal is in de bijlagen opgenomen.

Verantwoording tov landelijk keuzede(e)l(en)

Voor examinering van de keuzedelen gelden dezelfde kaders als voor examinering van de kwalificatie. Dat betekent dat er voor het examen een gestandaardiseerd exameninstrument moet zijn waarin de examenvorm, beoordelingscriteria en het proces omschreven staan. Integratie van examinering van de kwalificatie en keuzedelen mag, maar het oordeel moet per keuzedeel herleidbaar zijn.

Het mbo is verantwoordelijk voor de examinering van het keuzedeel. Hierdoor is het mogelijk dat de student verschillend beoordeeld wordt bij hetzelfde keuzedeel.

In Noord-Nederland is gekozen voor de driedeling Studievaardigheden, Oriëntatie op Opleiding & Beroep en Kennis & Vaardigheden. In het Generieke keuzedeel 'Vorbereiding hbo' zijn vier onderdelen opgenomen:

Treft vorbereidingen voor het volgen van een hbo-opleiding

1. oriënteert zich op hbo-opleidingen en –beroepen
2. zoekt, selecteert en analyseert informatie t.b.v. een (studie)opdracht
3. werkt samen in projectgroepen (in de community of practice)
4. reflecteert op gedrag en resultaten

Op de volgende wijze kunnen beide worden gecombineerd:

De student maakt een portfolio dat hij mondeling verdedigt en de volgende onderdelen bevat:

- de oriëntatie op hbo-opleidingen is expliciet in het programma opgenomen en wordt geëxamineerd door een voorlopige keuze, een reflectie erop en een onderbouwing.
- Het zoeken, selecteren en analyseren van informatie is aan beide opdrachten verbonden (uit je comfortzone en de waarden van sport). In de begeleide onderwijstijd komen deze vaardigheden expliciet aan de orde en worden enerzijds getoetst door een kennistoets en anderzijds in een rapport.
- In het studieonderdeel 'waarden van sport' wordt in communities of practice gewerkt en gereflecteerd op de samenwerking in groepen.
- Bij alle studieonderdelen komt reflecteren op gedrag en resultaten expliciet naar voren, zowel in de begeleide onderwijstijd (leren reflecteren) als in de kennistoets, het rapport en de beschrijving de oriëntatie op hbo-opleidingen.

Bijlage 1

Algemene richtlijnen voor verslaglegging Sportstudies in de propedeuse

Algemene lay-out

Het verslag wordt digitaal ingeleverd volgens de wijze die in de opdracht staat weergegeven. Het wordt ingeleverd als een Word bestand. Je verslag bevat in ieder geval de volgende lay-out eisen:

- Het verslag heeft een heldere, consistente, leesbare structuur en lay-out;
- Paginanummering;
- Tabellen en figuren zijn genummerd en worden in de tekst genoemd.

De inhoudsopgave bevat een overzicht van de belangrijke onderdelen in het verslag en de pagina waarop deze vermeld staan. Je maakt hierbij gebruik van een [automatische inhoudsopgave](#) en werkt deze bij voordat je het verslag inlevert.

Taalgebruik

Er is sprake van correct gebruik van de Nederlandse taal (maximaal 5 fouten per pagina). Het verslag is zakelijk geschreven in de derde persoon, behalve als de situatie daarom vraagt (bijv. voorwoord, lesvoorbereidingen, de meeste SLB verslagen en evaluaties).

Titelblad

Het titelblad is een apart blad met daarop in ieder geval:

- Titel van het verslag;
- Je eigen naam + studentnummer;
- Osiriscode (kun je vinden in Osiris) en naam van het verslag;
- Naam van de docent en het onderdeel;
- Datum.

Herkansing Bij het inleveren van een herkansing worden wijzigingen met een afwijkende tekst kleur aangegeven. Daarnaast lever je het oude beoordelingsformulier aan bij het ingeleverde document.

Plagiat: Werk is origineel, d.w.z. er is geen plagiaat geconstateerd. Bij een vermoeden van plagiaat wordt de examencommissie altijd op de hoogte gesteld. Plagiat is het letterlijk overnemen van andermans werk. Bij het letterlijk overnemen van één of meerdere zinnen uit een boek, wordt de bron vermeld en moet het stuk voorzien zijn van aanhalingstekens, scheefgedrukt zijn en de originele bron moet op de juiste wijze vermeld zijn, deze wijze van opschrijven heet citeren. Citeren mag slechts sporadisch in een verslag.

Verwijzen en bronnenlijst Bij verwijzingen naar gebruikte bronnen wordt gebruik gemaakt van de APA stijl. Aan deze stijl zijn een aantal regels en richtlijnen verbonden.

- Een gebruikte bron wordt altijd in de tekst weergegeven. Daarbij worden de auteurs genoemd en het jaartal, bijvoorbeeld:
Volgens Timmers en Mulder (2006) moet een warming up minimaal voldoen...;
Er zijn meerdere vormen van warming up's mogelijk (Timmers et al., 2006)...
- Aan het eind van je verslag plaats je de literatuurlijst. In deze lijst staan alleen de bronnen waar je in de tekst naar refereert. Deze lijst staat op alfabetische volgorde. Voorbeelden:

Timmers, E. (2006). *Didactiek voor sport en bewegen*. Utrecht: Tirion.

Timmers, E., & Mulder, M. (2006). *Didactiek voor Sport en bewegen*. Utrecht: VBK Media.

EN VERDER



DE BLOEMKOOLTHEORIE; LOOPT 'T, LUKT 'T EN LEEFT 'T

Loopt 't? lukt 't? leeft 't? krijgt in de wereld van onderwijs, bewegen en sport steeds meer aandacht. In dit artikel nemen we deze drie didactische vragen onder de loep. 'Loopt 't - lukt 't - leeft 't' is een didactisch model (Oldeboom, 2002) dat leraren op een eenvoudige wijze kan helpen hun onderwijs voor te bereiden, aan te bieden en te evalueren. Door: Bruno Oldeboom en Gerie ten Brinke

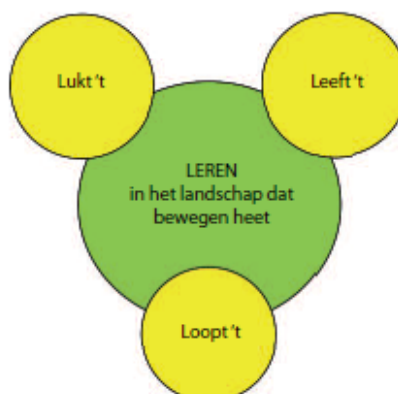
In allerlei recente publicaties over onderwijs en sport zijn de drie vragen loopt 't? - lukt 't? - leeft 't? terug te vinden. Het boek *Bewegingsonderwijs in het speelokaal* (1998) wordt veelal als de weg van dit model gezien. Ook latere publicaties, zoals de methode *Bewegen Samen Regelen* (Calo, 2005), en allerlei 'Sportkennismakings-mappen' van sportbonden (NOC*NSF/SLO) maken gebruik van het drielut. Daarnaast herkennen we in het *Basisonderwijsdocument* (Brinke et al, 2007) de termen loopt 't (bewegen regelen), lukt 't (bewegen verbeteren) en leeft 't (bewegen beleven). Tot slot willen we wijzen op de titel van de landelijke studiedag voor het bewegingsonderwijs in het basisonderwijs in 2006: 'Leeft 't opdat het leert!' Loopt 't - lukt 't - leeft 't is hot!

Loopt 't - lukt 't - leeft 't zijn termen die veelvuldig in de praktijk gebruikt worden. Niet verwonderlijk, want het model is in de praktijk ontstaan. We weten vaak intuïtief wat men bedoelt met de woorden: lopen, lukken en leven. En juist omdat het in de praktijk zo bruikbaar blijkt te zijn, ontstaat de behoefte aan een bredere theoretische achtergrond.

Een beetje theorie over leren

In veel (wetenschappelijke) teksten rondom het onderwerp 'leren' verschijnt steeds vaker een driedeling. Een mooi voorbeeld hiervan vindt je bij Sanneke Bolhuis (2004), die schrijft dat leren sociaal, persoonlijk en zakelijk is. Vanuit allerlei disciplines zoals neurobiologie, onderwijskunde, pedagogiek en leerpsychologie is de afgelopen 20

jaar veel aanvullende deskundigheid verworven met betrekking tot leren. Zo geeft de site van het APS een mooi overzicht van recente inzichten rondom krachtig leren (APS, 2008). Wij menen dat deze theorieën en het loopt 't - lukt 't - leeft 't-model elkaar wederzijds kunnen versterken. In elk geval vinden wij het vanuit moreel oogpunt van belang de wetenschappelijke kennis te verbinden met de praktijk en omgekeerd. Het gaat ten slotte om kinderen die in onze samenleving opgroeien!



Leren is voor ons een verschijnsel dat een zeer unieke, persoonlijke, subjectieve en individuele kant heeft. Leren doe je uiteindelijk zelf met eigen gevoelens en gedachten, met een zeer persoonlijke geschiedenis (leeft 't). Daarnaast heeft leren een objectieve, zakelijke of inhoudelijke dimensie. Het leergedrag van de persoon is altijd op iets gericht. Van koprollen leren tot de Chinese taal. Zelfs het eigen innerlijk kan tot object van leren worden (lukt 't). En in de derde plaats heeft leren een sociale, communicatieve en organisatorische kant. Leren vindt plaats met of dankzij spanningen van een ander, in relatie tot een groep en altijd in een cultuur en samenleving (loopt 't). Leren is voor ons dus een soort optelsom of combinatie van loopt 't, - lukt 't- en/of leeft 't-factoren. In de volgende paragraaf gaan we dieper in op de drie begrippen.

Leren = Loopt 't - Lukt 't - Leeft 't

Tijdens de les bewegingsonderwijs kan een leraar gemakkelijk overspoeld raken door allerlei gebeurtenissen, acties, verwachtingen, emoties van leerlingen. Om in die wirwar enige houvast te vinden kan het stellen van drie eenvoudige vragen behulpzaam zijn.

Deze eenvoudige didactische vragen geven de leraar informatie over hoe leerlingen de bewegingsactiviteit uitvoeren, welke organisatorische problemen er in de les ontstaan en hoe een leerling de bewegingshandelingen beleeft. Vaak geeft dat dan weer aanknopingspunten om naar vervolgen te zoeken. Dat zijn de volgende drie vragen:

- hoe loopt de lesorganisatie (loopt 't)?
- hoe lukt de bewegingsactiviteit (lukt 't)?
- hoe leeft het deelnameproces (leeft 't)?

Een bewegingsonderwijsles kan gezien worden als een 'schoolreisje' in een bewegingslandschap waarin drie torens staan. Een leraar loopt met een klas leerlingen door dit landschap en er is veel te doen. Wanneer de leraar niet meer weet welke kant hij op moet met de groep (de richting kwijt is), dan kan hij naar een toren gaan om beter overzicht te krijgen van de mogelijke uitstapjes in de buurt.

Op zo'n toren heb je als leraar mooi uitzicht (over de les), maar elke toren heeft wel haar eigen specifieke uitzicht. Bepaalde uitzichten zie je niet en andere zie je beter. Het moge duidelijk zijn... de torens heten: loopt 't, lukt 't en leeft 't. Het inzicht dat

je krijgt vanaf bijvoorbeeld de loopt 't-toren, (bijv. een betere organisatie) moet in de zaal (in het bewegingslandschap) weer verbonden worden met de realiteit, waar de beleving (leeft 't) en het niveau van bewegen (lukt 't) ook deel van uitmaken (Van Berkel e.a. 2005). Zo beïnvloeden de inzichten van de drie torens elkaar steeds maar weer.

In deze tekst willen we proberen steeds aan de hand van drie begrippen nader uit te leggen welke uitzichten er vanaf elke afzonderlijke toren te zien zijn. De drie vragen loopt 't, lukt 't en leeft 't zouden namelijk met een simpel 'Ja hoor' of 'Nee!' te beantwoorden zijn. Door de termen nader te specificeren ontstaat er ook een genuanceerder beeld.

Wij hebben voor dit artikel met ervaren gymleraren gesproken. We hebben hen de metafoer van het schoolreisje verteld en daarna gevraagd of ze vrij wilden associëren bij de begrippen loopt 't, lukt 't en leeft 't. Dit leverde dan bruikbare input op voor de tekst. Daarnaast zijn we op zoek gegaan naar bestaande literatuur waarmee we de bloemkooltheorie kunnen verbinden.

Hoe loopt de organisatie?

Bij het verkennen van wat loopt 't betekent, hebben we ons laten inspireren door theorie en literatuur van Wierdsma & Swieringa (2002), Hetj (2006) en Elias (2007). Wanneer we met ervaren leraren spreken komen de volgende termen naar voren die met loopt 't geassocieerd worden:

- regels
- afspraken
- communicatie
- leeromgeving
- zelfstandig werken
- duidelijkheid
- BOLS (bewegingsonderwijsleersituatie)
- sociaal verband
- consequent
- context
- opstelling.

We hebben er voor gekozen om de loopt 't - vraag in drie deel-vragen op te splitsen. Het betreft hier:

1 In welke mate is er sprake van gehoorzaamheid?

We bedoelen dit heel ruim; we hebben het over én de rechten én de plichten van leerlingen. Dit is vaak de meest bekende kant van loopt 't: de regels! Regels stellen grenzen aan het gedrag. Het gaat dus ook over de vrijheden van kinderen en waar die vrijheid weer beperkt wordt. Een leerling moet natuurlijk wel weten binnen welke lijnen hij/zij moet blijven of wanneer de bal uit is. Andere voorbeelden zijn de afspraken die je maakt met leerlingen over wat te doen na een sprong of op welke regels hij/zij moet letten in de rol van scheidsrechter. Maar het gaat natuurlijk ook over regels als het niet dragen van sieraden, of het niet mogen pesten, de toestemming om voor de les met de bal te mogen spelen enzovoorts.

FOTO: ANITA BEMERMA



Lukt 't of loopt 't?

2 In welke mate is er sprake van een gestructureerde taakverdeling?

De organisatie van de gymles heeft als primaire functie er voor te zorgen dat de leerlingen op een betekenisvolle manier ten opzichte van elkaar en de les met al haar activiteiten en materialen, komen te staan. Er moet structuur zijn! Je zou het ook samenhang kunnen noemen. Het organiseren is er opgericht dat er een zekere logica of systematisering ontstaat. Dit aspect van loop't verwijst dan ook zeer nadrukkelijk naar de onderlinge communicatienlijnen. Niet de inhoud van die communicatie of hoe die beleefd wordt, maar het feit dat communicatie mogelijk is, staat hier centraal.

Dat houdt simpelweg in de leerlingen duidelijkheid krijgen over de functie die ze hebben en hoe die functie zich verhoudt ten opzichte van andere leerlingen en bewegingsactiviteit. Hierbij kun je denken aan de functie van tikker, spelverdelers of hulpverlener. Door daar duidelijkheid over te verschaffen aan de leerlingen wordt een netwerk van relaties zichtbaar: een organisatie. De functie structureert het gedrag van de leerlingen. Ze weten wat ze eerst moeten doen en wat daarna.

3 In welke mate is er gezamenlijkheid?

Dit derde criterium is misschien het minst voor de hand liggend. Het vraagt dus ook een goede uitleg, want dit criterium is misschien wat moeilijker te plaatsen. Stimpel gezegd vragen we ons af of de neuzen dezelfde kant op staan. Het is natuurlijk fijn als de functies duidelijk zijn, in welke context er bewogen wordt en iedereen de regels snapt die de functies en activiteit ondersteunen, maar dan zijn we er nog niet. Want achter die regels en de activiteit schuilt bewust of onbewust altijd nog een diepere waarde, doel of belang. Hiermee bedoelen we dat de regels en de structuur in de activiteit in relatie staan tot zaken als veiligheid, rechtvaardigheid, zelfstandigheid van deelnemers, duidelijkheid, orde, samenwerking, succes voor deelnemers, plezier of bijvoorbeeld welbevinden. Wij hebben dit gezamenlijkheid genoemd. Een organisatie heeft in een bepaalde mate een gedeelde of gezamenlijk doel of richting. Je zou ook kunnen zeggen dat de organisatie een identiteit of kleur krijgt. En dit gezamenlijke doel geeft mede richting aan welke rechten en plichten dominant worden en welke taakverdeling we dan als meest gewenst of optimaal kunnen bestempelen.

Je kunt trouwens aan het taalgebruik van de leraar merken wanneer hij/zij op loopt 't let. Er worden veel zinnestjes gebruikt met werkwoorden als: de leerlingen moeten..., mogen en kunnen (in de zin van: hebben de mogelijkheid of toestemming om...).

HOE LUKT DE ACTIVITEIT?

Wanneer we met ervaren leraren spreken komen de volgende termen naar voren die met lukt 't geassocieerd worden. Bij het verkennen van wat lukt 't betekent, zochten we bij de theorie van Van den Berg (1994), Van Driel (1991) en Van der Palen



't Leeft

(1997) Inspiratie.

- Les- of leerdoel.
- Arrangement en leervoorstel.
- Geledingen maken.
- Tijd, tempo & richting.
- De bewegingsactiviteit en bewegingshandeling.
- Betekenisgebieden.
- Opdracht.
- Niveau van deelnemen.
- Mate van bekendheid, gedetailleerdheid en attentheid.
- Oproepbaar, uitbouwbaar en continueerbaar.

Ook deze didactische vraag is, mede op basis van het gesprek met ervaren leraren weer in drie deelvragen onder te verdelen.

1 In welke mate is de activiteit uitvoerbaar?

Het is bij het aanbieden van de activiteit natuurlijk erg belangrijk dat het merendeel van de groep uit de voeten kan met het bewegingsaanbod. De vraag naar de uitvoerbaarheid gaat dan over de vraag of (bijna) alle kinderen in voldoende mate de bewegingsactiviteit kunnen uitvoeren. Er is sprake van 'voldoende', wanneer de belangrijkste aspecten (geledingen/schakels) van de activiteit uitgevoerd worden. Binnen de activiteit is dan voor het merendeel van de leerlin-

gen een bewegingsprobleem oproepbaar (of anders: de activiteit is dan voor de overgrote meerderheid te doen). Veel leraren mikken op 90% deelname van de groep of klas bij de aanvang van de activiteit. Meestal is er in een klas van 24 een groepje van twee of drie kinderen die te veel moeite hebben met meedoen.

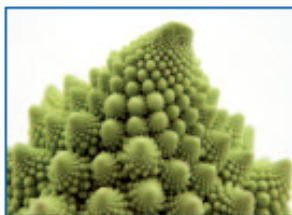
2 In welke mate is de deelname aan de activiteit verbeterbaar?

Wanneer de activiteit uitvoerbaar blijkt dan begint voor veel leraren de kern van hun beroep. We proberen er voor te zorgen dat leerlingen beter leren bewegen door allerlei commenten, tips en aanwijzingen te geven. We zoeken dan naar manieren er voor te zorgen dat de kinderen de activiteit op een hoger niveau kunnen uitvoeren. Het leveren van maatwerk is hierbij cruciaal.

Dan wordt de activiteit steeds efficiënter en efficiënter uitgevoerd, of meer in overeenstemming met een bepaald ideaalbeeld. Vaak is dit ideaalbeeld vanuit de sport aangereikt. Het gaat er om dat de leerlingen meer tactisch spelen of een technisch betere uitvoering hebben. Veel leerlingen vinden het ook erg leuk om op deze manier beter te worden in een bepaalde tak van sport.

3 In welke mate is de leerling eigenaar van de activiteit?

Eigenaarschap gaat er over dat er in het deelnemen van kinderen iets unieks, iets eigens of persoonlijks van het kind te zien is. In de eerste plaats moeten we zeggen dat het in onze ogen onmogelijk is om geen eigenaar te zijn. Iedereen doet ook altijd op een persoonlijke manier mee aan de gymles. De mate van eigenaar zijn betekent dat de leerling in een bepaalde mate bezonnen (bewust en/of intuïtief) iets van zichzelf in de activiteit legt. Meestal zijn het de goede bewegens die bewust kunnen kiezen



in welke mate ze iets van zichzelf leggen in de deelname. Deze leerlingen problematiseren de activiteit (opnieuw) voor zichzelf door bijvoorbeeld meer risico's te nemen. Hier spreken we ook wel over *het stralend falen* en *glunderend blunderen*. Een andere kijk op eigenaar zijn komt in beeld door het volgende perspectief: we vragen ons af, of de leerling wel het beste uit zichzelf haalt? Het gaat er dan om dat de leerling daadwerkelijk op een eigen, unieke en persoonlijke manier meedoet aan de activiteiten. Het leveren van maatwerk vraagt hierbij nog meer deskundigheid van de docent. Hij moet namelijk niet alleen proberen aan te sluiten bij het niveau maar ook bij de eigenheid van elke leerling.

In het verleden hebben we al goede pogingen gezien om het eigenaar zijn binnen bewegingsactiviteiten in beeld te brengen. De zinsamenhangen (Loopstra, 1983) geven op een treffende manier aan hoe kinderen op een persoonlijke wijze kunnen deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Van Driel (1991) spreekt over mate van attentie van een leerling tijdens het doen van activiteiten. Daarmee geeft hij aan dat de leerling een eigen focus heeft binnen het doen van een bewegingsactiviteit en dus ook op eigen wijze deelneemt.

Je kunt merken dat een leraar aandacht voor lukt 't heeft omdat hij/zij dan veel praat over zaken als temporeren (= versnellen of vertragen van de beweging), timen en richten. Het gaat er dan om dat leerlingen leren bewegen op het juiste moment, in de goede richting en met het juiste tempo.

Wat leeft er in het deelnameproces?

Wanneer we met ervaren leraren spreken komen de volgende termen naar voren die met leeft 't geassocieerd worden.

- Gevoel en emotie.
- Gemotiveerd.
- Jezelf zijn.
- Sfeer.
- Gezelligheid en leuk.
- Aandacht en concentratie.
- Beweegverlangen.
- Reflectie.
- Het groepsgebeuren.
- De behoefte iets te leren.
- Saamhorigheid.

Tot slot is ook deze didactische vraag, mede op basis van het gesprek met ervaren leraren, weer in drie deelvragen onder te verdelen. In eerste instantie vonden we in de theorie aansluiting bij Gordijn (1968), Hetj (2006) en Verweij (2002). Bij verdere verkenning van wat leeft 't betekent, vonden we ook theorie van Mulder (2005), Korthagen (2002), Remmerswaal (2003) en Stevens (2004) erg boeiend.

1 In welke mate is er sprake van een goede sfeer?

Sfeer is hier dan gedefinieerd als een verzameling of gemiddelde van persoonlijke belevingen. Het verwijst naar onderlinge samenhang van belangen, wensen, gevoelens en gedachten (en daarmee samengaand gedrag) over de deelname aan de activiteit.

Er zijn natuurlijk veel voorbeelden van een bepaalde sfeer. Een klas kan onrustig aanvoelen of juist hypergeconcentreerd. Een groep kan gezellig, maar ook onsaamhangend of zelfs vijandig zijn. Wij willen in deze tekst zeggen dat sfeer niet abstract en vaag, maar beïnvloedbaar is. Wanneer leraren uitspraken doen over de sfeer, dan geven ze meestal aan hoe de onderlinge relaties en het bewegingsaanbod door de groep ervaren wordt. De sfeer zegt dus ook iets over de kwaliteit van de onderlinge relaties.

2 In welke mate is het deelnameproces intentioneel?

Hier onderscheiden we aan de hand van Stevens drie basisvormen van intentionaliteit. Leerlingen zijn gericht op het bevredigen van leerbehoeftes. Stevens onderscheidt er drie: autonomie, betrokkenheid en competentie. In gymlerarentaal betekent het zo iets dat leerlingen gewoon zichzelf willen zijn, op een bepaalde manier deel willen uitmaken van de groep en de activiteit tot op een zekere hoogte onder de knie willen krijgen. Deze drie behoeften zijn altijd alle drie aanwezig, maar er is er meestal één dominant. De mate waarin die gerichtheid van kinderen dominant is, maakt duidelijk wat een kind zelf graag wil.

Overigens is het zo dat de gerichtheid van kinderen niet altijd op het motorische aspect afstemt. Sterker nog: een leerling elst bijvoorbeeld autonomie door tegendraads gedrag te vertonen of heeft meer zorg voor de relatie met de klasgenoten dan voor de inhoud van de gymles.

3 In welke mate is het deelnameproces reflectief?

Reflectie is een uiterst krachtig element in leerprocessen. Wij zijn in de gymzaal niet zo gewend uitgebreid stil te staan bij reflectie. Meestal alleen wanneer een leerling zich lomp en onbehouwen gedraagt: 'Denk nou 's na bij wat je doet, flapdrol!!' Het is zeker ook van belang om op het beter leren bewegen te reflecteren. Leerlingen bewust maken van hun beleving en gedachten, helpen met het richten van de aandacht, zijn uiterst krachtige hulpmiddelen in een leerproces. Zo helpt het bijvoorbeeld om leerlingen de opdracht te geven op een bepaalde fase of geleiding van een activiteit te focussen en zichzelf daar een aantal malen voor te beoordelen.

Je kunt merken wanneer de leraar vooral op leeft 't let. Hij/zij gebruikt dan veel gevoels- en sfeertermen. Hij/zij praat over denken en willen! En er wordt dan gesproken over persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen. Je kunt hierbij denken aan de hulp die een leraar biedt aan een onzekere leerling die eerder met een sprong al eens op de kast botste: 'Kom op je hoeft niet bang te zijn! Met een beetje lef zul je zien dat het je lukt om op de kast te komen.'

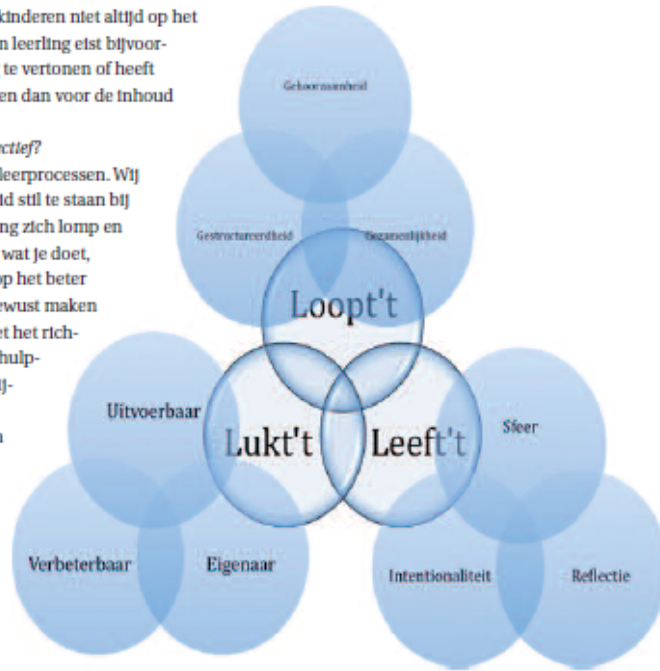
Tot slot

Loopt 't - Lukt 't - Leeft 't is een handig model dat gymleraren kunnen gebruiken om beter zicht te krijgen op drie essentiële vragen.

Die vragen zijn: 'Hoe loopt de lesorganisatie?', 'Hoe lukt de bewegingsactiviteit?' en 'Hoe leeft het deelnameproces?' Dit zijn in onze ogen drie kernvragen. Het L-, L-, L-model berust op ervaringen van gymleraren en eerdere theorieën en inzichten. Daar hebben wij theorieën, deels van buiten de wereld van de lichamelijke opvoeding aan toegevoegd. En wij hebben met veel ervaren leraren gesproken. Collega's die dagelijks de kinderen om zich heen hebben en 'op schoolreitsje' in het bewegingslandschap te vinden zijn.

Het gebruik van 'de bloemkool', bij de voorbereiding, tijdens uitvoering en evaluatie van het onderwijs, kan zorgen voor: beter georganiseerde, succesrijke en betekenisvolle lessen waarin leerlingen veel leren.

Waarom nu de bloemkooltheorie? Wij hebben geprobeerd in deze tekst met behulp van de essenties van Loopt 't - Lukt 't - Leeft 't geprobeerd de termen LO-LU-LE uit te leggen. Om beter te begrijpen wat we bijvoorbeeld met lukt 't bedoelen, hebben we ons afgevraagd wat er moet lopen en leven als het lukt. We hebben ons zelfs afgevraagd wat er lukt als het lukt?! Zo begint de theorie van Loopt 't - Lukt 't - Leeft 't op een



bloemkool te lijken. Elke stam heeft weer drie vertakkingen en die hebben op hun beurt ook weer drie vertakkingen:

Literatuur

De literatuurlijst is op te vragen bij de auteur.

Met dank aan

Tejo van der Berg, Saskia Biesterbosch-Weelink, Arnold Consten, Jan Willem Diekerhof, Ivo Dokman, Engbert Flapper, Ronald de Graaff, Kristel Hutten, Rianne Moolbroek, Henk Plant, Claudia Tempels, Karen Wiersma. En in het bijzonder Chris Hazelebach die, zoals hij dat zelf formuleert, zeer nauw betrokken was bij de conceptie van L-, L-, L-.

Correspondentie: b.oldeboom@wtnndeshetm.nl

Code : HLVH3K1LGB	PROEF Tentamen: Activerende didactiek en beoordelen van bewegingsgedrag– ALO: semester 4 (eerste kans)	
Datum: Woensdag 08-01-2014	Tijd: 16.00-18.00	School: Sportstudies, ALO
Lokaal: VBG	Klas: 2-e jaars ALO	Duur: Maximaal 2 uur
Docent : Docent MJ mulder Tijdens het tentamen te bereiken onder nummer: 0633159924		Aantal pagina's: 12(inclusief voorblad)
Hulpmiddelen: UOCG antwoordformulier Antwoordblad, waarop open vragen ingevuld worden Evt Kladpapier		
Opgave inleveren: ja, alles inleveren; UOCG formulier, antwoordblad en kladpapier Kladpapier inleveren: Ja		
Bijzonderheden: Dit tentamen bestaat uit 40 meerkeuzevragen en uit één Casus met open vragen De meerkeuzevragen tellen voor 50% mee. De open vragen tellen voor 50% mee Het eindcijfer is het (gewogen) gemiddelde van de cijferbepaling van meerkeuzevragen en open vragen. Correctiedatum:15 werkdagen na inleveren tentamen 		
Naam student:Klas:		Studentnummer:

Zet op ieder antwoordblad voor open vragen je naam en studentnummer!

Casus:

Docent Mark geeft les op het Groenmancollege op Texel. Hij geeft BSM aan HAVO 5. Deze lessenreeks heeft Mark het 'leren organiseren van een sporttoernooi' centraal staan.

Hij heeft iedere leerling de opdracht gegeven om onderling een sportief evenement(je) met de klas te organiseren, waarbij dit evenement aan 2 klassen van de brugklas wordt gegeven.

Proeftoets open vraag 1

(handboek voor leraren H5, p 163)

In de taxonomie van Bloom worden doelen op verschillende cognitieve niveaus onderscheiden. We kennen hierin weten, begrijpen, toepassen, analyseren en synthetiseren.

Geef, naar aanleiding van de casus een voorbeeld van een concreet leerdoel voor de BSM leerling op ieder niveau. Het doel hoeft niet exact in de casus te staan, jij bedenkt een doel die bij de casus zou passen.

Proeftoets vraag 2

(artikelen beoordelen uit 'Lichamelijke Opvoeding')

Mark geeft de BSM leerlingen een cijfer op hun prestatie. Hij gebruikt hiervoor onderstaand formulier.

BSM beoordelingscriteria Leren organiseren

Naam organisator..... Naam mede-organisatoren.....

	Onvoldoende (tot 5,5)	Voldoende (5,5 – 7,0)	Goed (7,0 – 8,5)	Uitstekend (8,5 – 10)
1 Eigen initiatief en verantwoordelijkheid (voorbereiding)	Neemt afwachting houding aan, komt niet of slecht afspraken na, reageert niet of matig.	Neemt deels zelf initiatieven, maar stelt zich (soms) afwachting op, geeft weinig signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen zelf initiatieven en verantwoordelijkheid, geeft zelf signalen af als het niet goed gaat.	Neemt in alle fasen initiatieven, geeft zelf signalen af als het niet goed gaat, complimenteert datgene wat goed gaat, begeleider hoeft nauwelijks te sturen.
2 Samenwerking met medeleerlingen en begeleider(s) (voorbereiding)	Komt afspraken niet / matig na en is niet / nauwelijks open in communicatie.	Komt afspraken meestal na en is redelijk open in communicatie.	Komt afspraken na en is open in de communicatie.	Komt afspraken na, is open in de communicatie en houdt goed rekening met medeleerlingen en begeleider(s).
3 Voorbereiding wedstrijddag	Is te laat aanwezig, heeft geen schooltenue aan, helpt alleen op aangeven van anderen.	Is op tijd aanwezig, heeft zijn schooltenue aan, helpt op aanwijzing mee bij het klaarzetten van het materiaal.	Is ruim op tijd aanwezig, heeft zijn schooltenue aan, weet wat er moet gebeuren, helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten van de materialen.	Is ruim op tijd aanwezig, heeft zijn schooltenue aan, weet wat er moet gebeuren, helpt op eigen initiatief mee bij het klaarzetten en stimuleert anderen daarin.
4a Scheidsrechter (leiding geven aan de wedstrijden)	Heeft moeite om overtredingen te herkennen en spelregels toe te passen, fluit niet tijdig en duidelijk, blijft teveel op een plaats staan.	Begint en eindigt het spel op tijd, herkent overtredingen, fluit duidelijk hoorbaar.	Begint en eindigt het spel duidelijk en tijdig, herkent overtredingen, fluit duidelijk hoorbaar, voorkomt storend gedrag, volgt het spel van nabij.	Begeleidt het spel accuraat steeds van nabij, hanteert spelregels duidelijk; fluit gepast bij overtredingen; voorkomt storend gedrag ook bij spannende wedstrijden.
4b Wedstrijdtafel (verwerken uitslagen, regelt het toernooi)	Heeft hulp nodig met tijdig aangeven begin/eindsignaal, heeft hulp nodig bij het foutloos verwerken van uitslagen en standen.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal, verwerkt de uitslagen van de wedstrijden in het schema en de punten per team.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal, verwerkt uitslagen correct, anticipeert op vervolgronden.	Geeft duidelijk begin- en eindsignaal, verwerkt uitslagen en standen foutloos, anticipeert op finalewedstrijden.
5 Evalueren a van jezelf b van je medeleerlingen	Herkent met hulp verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Benoemt enkele (voornamelijk praktische) verbeterpunten van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten en benoemt daarbij ook gedragsverandering van zichzelf en van anderen.	Beschrijft duidelijke verbeterpunten, geeft samenhang tussen oorzaak en gevolg van eigen gedrag en dat van anderen.

Geef aan of dit beoordelingsformulier:

- A. Betrouwbaar is + waarom dat wel of niet het geval is
- B. Valide is + waarom dit wel of niet het geval is
- C. Multidimensionaal of mono dimensionaal is en waarom dit het geval is

Naam:

Studentnummer:

Proeftoets vraag 1

De zelf-determinatie theorie geeft ideeën hoe je leerlingen meer intrinsiek kunt motiveren. **(artikel 'Motivatie van Leerlingen', Borghouts, 2015)**

Een voorbeeld van geïntegreerde regulering is als:

- A) Een leerling weigert te dansen
- B) Een leerling danst omdat hij zich sportief voelt
- C) Een leerling meedoet met de dans om niet buitengesloten te worden
- D) Een leerling danst omdat hij van zijn presentatievrees af wil komen

Proeftoets vraag 2

(handout evalueren B.Brouwer, college beoordelen)

In een personalistisch bewegingsonderwijs concept zal de docent zijn beoordeling baseren op:

- A. Spel- en sportvaardigheid met een relatieve norm
- B. Actieve deelname en betrokkenheid op de les en de activiteiten
- C. Gezondheid en prestatie
- D. Meervoudige deelnamebekwaamheid

Proeftoets vraag 3

(Handboek voor leraren, H5)

Als je cijfers geeft, dan kun je de resultaten analyseren:

Er is sprake van homogeniteit als:

- A. de spreiding van de cijfers laag is
- B. De spreiding van de cijfers hoog is

- C. De mediaan naar rechts is verschoven
- D. De mediaan naar links is verschoven

Proeftoets vraag 4

(Handboek voor leraren H5)

Bij de lichamelijke opvoeding wordt vaak cijfers gegeven tussen de 6 en de 8. Bijna geen onvoldoendes en ook geen 10, want dan moet alles perfect zijn. Het handboek voor leraren beschrijft dit als:

- A. Onvolledig gebruik van de cijferladder
- B. Pedagogisch verantwoord geven van cijfers
- C. Oneerlijk en onjuiste beoordeling
- D. Nivelleren; het trekken naar het gemiddelde van de groep

MEERKEUZE Vraag 5

(leertheorie)

Het cognitivisme gaat ervan uit:

- A. Dat leren betekenisvol moet zijn
- B. Dat leren plaatsvindt als reactie op de omgeving
- C. Dat iedereen zijn eigen kennis construeert
- D. Dat leren onafhankelijk is van inhoud en context

Proeftoets vraag 6

(een leraar van klasse)

Korthagen stelt dat het reflecteren iets anders is dan terugkijken. Het gaat om 'systematisch terugkijken met het oog op de toekomst'

Welke van de onderstaande 4 vragen, die je als docent aan de leerlingen kunt stellen, is NIET gericht op reflecteren?

- A. Tot welk moment ging het spel goed?
- B. Wat zijn de belangrijkste aanwijzingen die de coach moet geven bij dit spel?
- C. Wat was jouw aandeel in het resultaat van het spel
- D. Wat hebben jullie als team gedaan, zodat er nu gewonnen is?

Proeftoets vraag 7

(college beoordelen)

Een van de valkuilen van beoordelen is het HALO effect.

- A. Dat is het effect dat docenten van de academie in Den Haag de leerlingen op een meer sportgerichte manier beoordelen
- B. Dat is het effect dat je, om er als docent zelf goed op te staan, hogere cijfers gaat geven
- C. Dat is het effect dat je geneigd bent om kinderen die er netjes uitzien en goed opgevoed zijn hoger te beoordelen
- D. Dat is het effect dat je eerder opgedane ervaringen laat meetellen in de beoordeling

Proeftoets vraag 8

(didactiek voor sport en bewegen, H4)

Timmers en Mulder stellen dat het algemeen kerndoel van het bewegingsonderwijs is:

- A. Leerlingen zelfstandig, sportgericht en slim leren oplossen van bewegings- en enceneringsproblemen
- B. Leerlingen meervoudig bewegingsbekwaam maken
- C. Leerlingen beter leren bewegen
- D. Leerlingen voorbereiden op de huidige bewegingscultuur, vanuit een kritische en perspectiefrijke blik

Proeftoets vraag 9

(didactiek voor sport en bewegen, H4)

Bij elke bewegingsvorm gaat het om het realiseren van bewegingsfuncties. Timmers onderscheidt bij spel een aantal hoofdfuncties:

- A. Inblijven en uitmaken, komen tot scoren, taakverdeling, samenspelen
- B. Slim spelen, sportgericht spelen, samenwerken, oplossen van regelproblemen
- C. Techniek, tactiek en spelregelkennis
- D. Individueel spelen, individueel scoren, individueel en samenspelend scoren, individueel en samenspelend passeren en scoren, het als team uitspelen van de tegenpartij

Proeftoets vraag 10

(didactiek voor Sport en Bewegen, H6)

Voor een meer activerende didactiek is het van belang om het EKIT model (ervaren, kennen/kunnen, integreren en toepassen) te gebruiken.

Er is sprake van Integreren als:

- A. De gekregen informatie in een al beschikbaar verband kan worden geplaatst
- B. De student de belangrijkste begrippen van een sport kent
- C. De student het geleerde in één sportcontext kan gebruiken in een nieuwe sport
- D. De student de situatie en de essentie van de sport leert kennen door deze in eerste instantie te beleven.

Proeftoets vraag 11

(artikel Jorg Andree over SEU's)

De essentie van een sporteducatie- unit is volgens Andree dat:

- A. Je van de gymlessen een feest maakt en daarbij de sportcultuur omarmt
- B. Je in de gymlessen de leerlingen technieken, tactieken en spelregels van het unihockey bijbrengt
- C. Je de sportcultuur aangrijpt als middel om pedagogische doelen te bereiken
- D. Je de leerlingen de mogelijkheden geeft om hun eigen sport oriëntatie beter te leren kennen, waardoor een ononderbroken sportloopbaan ontstaat.

Proeftoets vraag 12

(artikel het beoordelingsspectrum, GJ van Dokkum)

Gertjan van Dokkum geeft aan dat je geen cijfers mag geven op de shuttle-run test omdat:

- A. Een shuttle-run test geen betrouwbare maar is voor de conditie voor de leerlingen
- B. Omdat sommige leerlingen door het gebruik van de shuttle- run oneigenlijk voordeel hebben
- C. Je dan cijfers geeft op aanleg of sportieve achtergrond
- D. Omdat een shuttle- run test niet past in actief en motiverend bewegingsonderwijs

Proeftoets vraag 13

(handreiking Lichamelijke Opvoeding, SLO 2007)

In de bovenbouw van HAVO en VWO gelden er eindtermen voor het vak Lichamelijke Opvoeding. De domeinen van deze eindtermen zijn:

- A. Bewegen, Bewegen en regelen, Bewegen en gezondheid en Bewegen en samenleving
- B. Leren bewegen, leren-leren, leren reflecteren en gezond bewegen
- C. Bewegen, samenwerken, gezondheid en (sport)participatie
- D. Slim bewegen, samen bewegen en sportief bewegen

Proeftoets vraag 14

In het boek 'activerend opleiden, didactiek voor resultaatgericht opleiden' wordt ingegaan op brein en leren. Er wordt een definitie van leren gegeven:

Definitie 1: Leren is een proces waarbij er blijvende gedragsveranderingen ontstaan door het opdoen van voldoende ervaring

Definitie 2: leren is het vormen van sterke en uitgebreide neurale netwerken

- A. Definitie 1 wordt gebruikt, definitie 2 niet
- B. Definitie 2 wordt gebruikt, definitie 1 niet
- C. Beide definities worden gebruikt
- D. Geen van beide definities worden gebruikt

Proeftoets vraag 15

(Artikel Borghouts en Slingerland; kwaliteit van beoordeling binnen LO)

In het onderzoek naar de kwaliteit van beoordeling binnen LO wordt een belangrijke tegenstelling in beoordeling binnen LO geconstateerd:

- A. De Leerling betrokkenheid bij de toetsing is laag, maar wordt wel belangrijk gevonden door de vakdocenten
- B. De motorische vaardigheid wordt niet belangrijk gevonden, maar telt wel mee voor het cijfer
- C. De Lichamelijke opvoeding telt wel mee voor de overgang, maar niet voor het eindexamen
- D. De inzet van leerlingen is het belangrijkste, maar telt niet mee voor Lichamelijke Opvoeding

Proeftoets vraag 16

Wat is een bekende eigenschap van kwalitatief onderzoek?

- A. Het is objectief en gaat feiten
- B. Het gaat niet om het hoe / waarom achter zaken, maar om harde getallen
- C. Omstandigheden zijn goed te controleren
- D. Het vindt plaats in de natuurlijke context

Proeftoets vraag 17

Een interventiegroep en controlegroep scoren gemiddeld (min-max) 7.5 (4.0-11.0) en 7.0 (6.0-8.0). In welke groep is de spreiding het grootst?

- A. In de interventiegroep, want daar wordt het hoogste getal gescoord
- B. In de controlegroep, want daar liggen de getallen het dichtst bij elkaar
- C. In de interventiegroep, want daar liggen de getallen het verst uit elkaar
- D. Geen van bovenstaande, de spreiding is in beide groepen even groot

Proeftoets vraag 18

Wat is het doel van een retentietest?

- A. In kaart brengen wat de weerstand van leerlingen is tegen een nieuwe lesmethode
- B. In kaart brengen wat het effect is van een interventie
- C. In kaart brengen hoe snel leerlingen opgeven bij een maximaal-test
- D. In kaart brengen van het 'beklijfde' effect van een interventie, gemeten na een tijdsperiode zonder interventie

Proeftoets vraag 19

Een beginnend docent Lichamelijk Opvoeding wil weten of hij speerwerpen in de brugklassen van het VWO beter op impliciete of expliciete wijze kan doceren. Wat staat hem nu te doen?

- A. Een student van de ALO Groningen vragen om dit voor hem te onderzoeken
- B. In de literatuur op zoek gaan naar informatie over impliciet en expliciet leren door VWO leerlingen bij speerwerpen en dit toepassen in zijn lessen
- C. Een impliciete en een expliciete lessenreeks speerwerpen ontwikkelen voor VWO brugklassen en bij zoveel mogelijk klassen een voor- en nameting doen om het effect van beide lessenreeksen te bepalen
- D. Alle bovenstaande antwoorden zijn juist

Proeftoets vraag 20

Wat is de juiste manier van verwijzen conform APA?

- A. Timmers, E., & Mulder, M.J. (2006). Didactiek voor sport en bewegen: een leidraad voor (beter) handelen in sport- en bewegingssituaties. Baarn: Tirion Uitgevers B.V.
- B. Timmers, Edwin en Mulder, Mark Jan. (2006). Didactiek voor sport en bewegen: een leidraad voor (beter) handelen in sport- en bewegingssituaties. De Vrieseborch.
- C. E. Timmers en M. Mulder. (2006) Didactiek voor sport en bewegen. Groningen: Hanzehogeschool
- D. Timmers en M. Mulder. (2006) Didactiek voor sport en bewegen: een leidraad voor (beter) handelen in sport- en bewegingssituaties. Baarn: Tirion Uitgevers B.V.

- einde -

Bijlage 4 Opdrachten hbo doorstroom van het CIOS Friesland College

Opdracht 1:

Thema: pitch

Doel: vergroten zelfkennis en vergroten presentatie vaardigheden.

Werkwijze: de student verzorgd een presentatie/ pitch aan de hand van een moodboard. Dmv. dit moodboard geeft de student aan wat zijn ambities, dromen ,toekomstwensen e.d zijn. Deze presentatie wordt gegeven aan klasgenoten en duurt maximaal 5 minuten. Studiegenoten geven achteraf feedback op deze presentatie.

Beoordeling: het moodboard dient aan het eind van het traject in het portfolio te zitten en dient te zijn uitgevoerd.

Criteria:

Nederlandse taal (spreken) dient op minimaal 3 f niveau te zijn.

Diepgang: de student dient in de presentatie voldoende diepgang te tonen en over voldoende zelfkennis te bezitten.

De presentatie dient overtuigend en boeiend te zijn voor de toehoorders. Er moet een relatie zijn met het (mogelijk) volgen van een hbo opleiding.

Opdracht 2:

Thema: P.O.P

Doel: Door het maken van een persoonlijk ontwikkelplan krijgt de student inzicht van zijn begin situatie en zijn einddoelen van dit HBO doorstroom traject. Tevens geeft de student aan op welke wijze hij/zij deze doelen wilt behalen.

Werkwijze: De student maakt aan het begin van het traject een P.O.P om zo zijn eigen individuele leertraject te beschrijven. Aan het eind van het traject gebruikt de student het P.O.P om zijn ontwikkel traject te evalueren.

Beoordeling: het P.O.P dient aan het eind van het traject in het portfolio te zitten en voor de voorjaarsvakantie 2015 ingeleverd te worden bij de docent.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Diepgang: de student dient in het P.O.P voldoende diepgang te tonen en over voldoende zelfkennis te bezitten. De doelen voor dit traject dienen SMART

Opdracht 3:

Thema: Bezoek open dag HBO opleiding

Doel: Door het bezoeken van een open dag krijgt de student een goed beeld van de opleiding en maak contact met docenten en studenten

Werkwijze: De student bezoekt een open dag van een HBO opleiding naar keuze. De student verzamelt gegevens van de opleiding en gaat in gesprek met studenten en docenten van deze opleiding. Na afloop maakt de student een verslag over het bezoek van deze open dag.

Beoordeling: De student maakt van het bezoek aan deze open dag een verslag. In dit verslag hij/zij aan wat hij van deze dag heeft opgestoken. Met wie hij/zij heeft gesproken en of de opleiding aansluit bij de belangstelling en het niveau van de student. Tevens geeft hij/zij aan wat de instroom en toelatingseisen van deze opleiding zijn. Ook dient de student aan te geven wat hij zij nog zou willen /moeten weten om straks een goede studiekeuze te kunnen maken. Het verslag dient op het eind van het hbo doorstroom traject in het portfolio te zitten.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Diepgang: de student dient in het P.O.P voldoende diepgang te tonen en over voldoende zelfkennis te bezitten.

Verzorging: het verslag dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen.

Inleveren: in portfolio op 30 april 2015

Opdracht 4:

Thema: interview H.B.O student

Doel: Door een interview af te nemen met een H.B.O student krijgt de CIOS student een goed beeld van de competenties die je nodig hebt in de gewenste H.B.O opleiding. Ook krijgt de student een goed beeld van de studiebelasting en de kenmerken van de opleiding. Daarnaast kan de CIOS student alvast kennismaken toekomstige studiegenoten en informatie inwinnen over huisvesting, studenten verenigingen, kei weken e.d.

Werkwijze: De CIOS studente zoekt contact met een student van de gewenste opleiding. Voor af gaande van het interview formuleert de CIOS student een aantal relevante vragen. Het interview wordt afgenomen in de plaats waar de HBO opleiding verzorgd wordt. Bij voorkeur bij de student op kamers of op de HBO opleiding.

Beoordeling: Door een interview af te nemen met een H.B.O student krijgt de CIOS student een goed beeld van de competenties die je nodig hebt in de gewenste H.B.O opleiding. Criteria:

Door een interview af te nemen met een H.B.O student krijgt de CIOS student een goed beeld van de competenties die je nodig hebt in de gewenste H.B.O opleiding.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Verzorging: het interview dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen.

Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.

Inleveren: in portfolio op 30 april

Opdracht 5:

Thema: interview H.B.O medewerker op stage

Doel: Door een interview af te nemen met een H.B.O opgeleide medewerker op zijn/haar stage krijgt de CIOS student een goed beeld van de competenties die je nodig hebt in de gewenste H.B.O opleiding en komt er achter of de gewenste opleiding goed aansluit bij het gewenste beroepsbeeld van de student.

Werkwijze: de CIOS student benaderd een medewerker met een HBO opleiding op zijn/haar stage om een interview af te nemen. Voorafgaand formuleert de student een aantal relevante vragen. Na afloop werkt de student dit interview uit en laat het lezen aan de medewerker en vraagt om feedback.

Beoordeling:

Door een interview af te nemen met een H.B.O opgeleide medewerker krijgt de CIOS student een goed beeld van de competenties die je nodig hebt in de gewenste beroep en wat de mogelijke vervolg studies zijn.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Verzorging: het interview dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen.

Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.

Inleveren: in portfolio op 30 april

Opdracht 6:

Thema: analyse wetenschappelijk artikel

Doel: Na het lezen en samenvatten van een wetenschappelijk artikel kan de student een hoofdvraag en een aantal deelvragen formuleren. Door het uitvoeren van deze opdracht krijgt de student inzicht in het niveau van het HBO en een veelgebruikte werkvorm.

Werkwijze: De student zoekt een wetenschappelijk artikel waar hij zijn interesse voor heeft. Na het lezen van dit artikel maakt de student een samenvatting en trekt conclusies. Hierna formuleert hij een hoofdvraag en een aantal deelvragen.

Beoordeling:

Deze opdracht zal beoordeeld worden als verslag.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Verzorging: het interview dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen.
Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.
Inleveren: in portfolio op 30 april

Opdracht 7:

Thema: toetsing plan kt 4 of 5 richting HBO

Doel: Door het verslag/plan voor KT 4 of 5 te bespreken met een HBO opgeleid persoon krijgt de student inzicht of het product aansluit op het Niveau van het HBO.

Werkwijze: De CIOS student benaderd een medewerker met een HBO opleiding. De CIOS student laat het verslag/plan behorende bij KT 4 of 5 door deze medewerker lezen en beoordelen of het verslag inhoudelijk aansluit bij het HBO. Daarnaast vraagt de student feedback op het verslag en waar het verslag verbeterd zou moeten worden op wat er in het HBO gevraagd wordt.

Beoordeling:

De student geeft in een verslag weer wat de feedback en reacties waren van de persoon die het verslag heeft beoordeeld. In dit verslag komen nadrukkelijk de verbeterpunten naar voren die nodig zijn om de aansluiting tot het HBO te verbeteren

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.

Inleveren: in portfolio op 30 april

Opdracht 8:

Thema: 360 graden feedback

Doel: Door het afnemen van een 360 graden feedback krijgt de student inzicht of personen om hem/haar heen een doorstroom naar het HBO een geschikte keuze vinden.

Werkwijze: De student vraagt 4 a 5 personen om zich heen om feedback als het gaat om doorstroom naar het HBO. De student vraagt feedback op de vraag of hij/zij geschikt is om door te stromen naar het HBO en wat voor verbeterpunten er voor hem/haar zijn om succesvol te zijn op het HBO. Deze werkwijze mag zowel schriftelijk als in de vorm van een video uitgevoerd worden.

Beoordeling:

In deze 360 graden feedback dient naar voren te komen of een student succesvol door kan stromen naar het HBO en wat de verbeterpunten zijn van de betreffende student.

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven/ spreken) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Het 360 graden feedback interview dient minimaal uitgevoerd te worden met 4 personen.

Verzorging: het 360 graden interview dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen of te bekijken.

Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.

Inleveren: in portfolio op 30 april

Opdracht 9:

Thema: reflectieverslag

Doel: door het schrijven van een reflectieverslag kijkt de student terug op het HBO doorstroom traject en trekt conclusies of hij/zij in staat is om door te stromen naar het HBO. Daarnaast krijgt de student inzicht in zijn/haar competenties en verbeterpunten die nodig zijn in het HBO

Werkwijze: Schrijf een reflectieverslag over het HBO doorstroomtraject en geeft in dit verslag aan hoe je dit traject hebt ervaren en wat het je heeft opgeleverd. Dit doe je aan de hand van het p.o.p verslag dat je aan het begin van het traject hebt gemaakt

Beoordeling:

D.m.v een verslag

Criteria:

Nederlandse taal (schrijven) dient minimaal op niveau 3F te zijn.

Verzorging: het interview dient overzichtelijk te zijn en aantrekkelijk om te lezen.

Relatie HBO: er dient een relevante relatie te zijn met het HBO doorstroom traject.

Inleveren: in portfolio op 30 april

Week 5: Donderdag 4 februari 14.00 – 16.00 uur

Thema: Jezelf beter leren kennen.

- a. Uitwisselen van verwachtingen m.b.t. het traject:
Schrijf op waarom je deelneemt aan dit traject en welke verwachtingen je van het traject hebt. Welke thema's zou je o.a. aan bod willen laten komen en waar liggen jouw behoeftes?

* Iedereen leest voor wat hij/ zij heeft opgeschreven, ik schrijf mee (namen + opm.)
- b. Elkaar leren kennen en hoe kom je op een ander over.
Zoek iemand die je nog niet (goed) kent. Ga 5 minuten met elkaar in gesprek en probeer elkaar persoonlijk beter te leren kennen. Maak tussendoor evt. aantekeningen.
- c. Maak een moodboard op A3 van degene die je net (beter) hebt leren kennen. Het moodboard wordt a.h.w. de spiegel van die persoon. Hiervoor mag je gebruik maken van de aanwezige 'knutsel' materialen
- d. Iedereen presenteert zijn/ haar gemaakte moodboard, waarbij er niet gereageerd mag worden. Na de ronde presentaties worden moodboards uitgewisseld.
- e. Studenten tekenen een varken. De manier van tekenen geeft persoonlijkheid weer. Vergelijk dit persoonlijkheidsprofiel met het moodboard dat van jou is gemaakt.
- f. Kwaliteitspel: we gaan alleen uit van kwaliteiten kaartjes (vanuit positief oogpunt). Leg het spel op tafel en 'speel het spel'. Ik observeer hoe het aanpakgedrag in de groep is. Reflecteren op hoe het spel is gespeeld. Welke kwaliteiten miste het groepje om tot spelen te komen? Na afloop beeld iedereen zijn/ haar kernkwaliteit uit in de kring.
- g. A.d.h.v. punt a t/m f heb je elkaar maar vooral jezelf persoonlijk beter leren kennen. Wie ben je als professional, m.a.w. waar sta je m.b.t. het beroep de 'sportprofessional'? Probeer jezelf te identificeren met een bekende persoonlijkheid!
- h. Schrijf een A4 over jezelf op gebied van de sportprofessional. Neem dit mee in de volgende bijeenkomst.
- i. Afsluitend: kijk naar het moodboard dat van jou gemaakt is. In hoeverre klopt het beeld dat door de ander is geschetst? Als het beeld niet klopt waar ligt dit dan aan? (= start reflectie voor volgende week).

Week 6: Donderdag 11 februari 14.15 – 16.00 uur

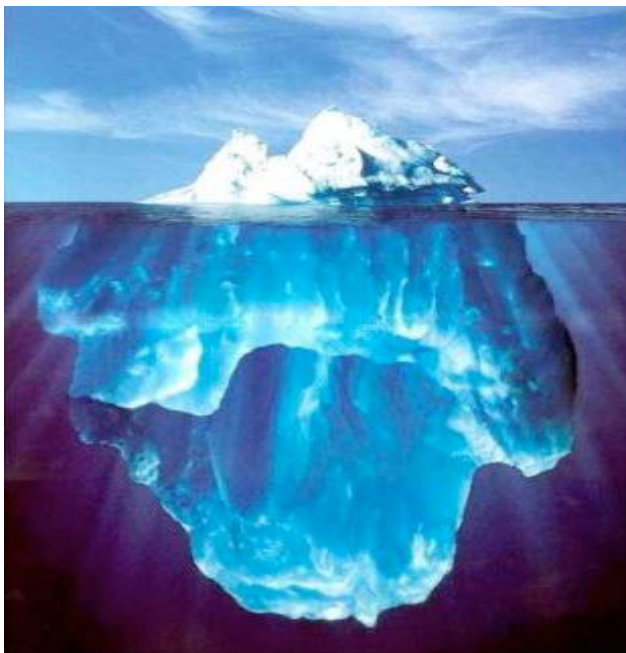
Thema: Reflecteren.

- Een deel van de les filmen als opdracht voor volgende week.
 - Spiegel meenemen
- a. Iedereen neemt het A4tje voor zich waarop het persoonlijk profiel als sportprofessional staat uitgewerkt. Zoek een 2 tal (andere 2 tallen dan vorige week) en lees elkaars A4tje.
1. Omcirkel de woorden als: leuk, goed, aardig, mooi die inhoudelijks niets over de persoon zeggen.
 2. Geef na afloop feedback a.d.h.v. een TIP en een TOP op gebied van schrijfstijl en inhoud.
 3. Bespreek samen hoe je vage termen inhoudelijker/ betekenisvoller kunt maken.
- b. Iedereen in de kring.
- Observatieopdracht 1: ga staan en kijk 20 seconden naar buiten. Vervolgens ga je weer zitten en je noteert de voor jouw belangrijkste dingen die je hebt gezien. Iedereen noem de eerste 5 dingen op en turf mee hoe vaak een ander hetzelfde heeft gezien. Uit deze opdracht wordt duidelijk dat iedereen naar andere dingen kijkt of dingen anders waarderen belangrijk/ onbelangrijk.

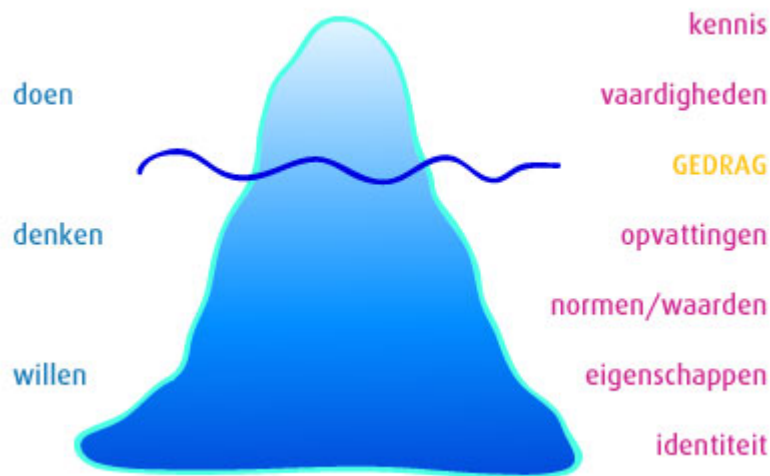
Met dit gegeven kun je er van uit gaan dat je jezelf ook anders ziet dan de ander.

Kijk 10" in de spiegel. Wat zie je? Wat zie je niet maar is er wel?

Ijsbergtheorie:



De ijsberg



Reflecteren kost tijd, dus neem de tijd dan leer je jezelf goed kennen!

- c. 3 tallen: helicopter-casusinbrenger-interviewer
Uitdelen van vragen bij reflectie cyclus.

1 persoon is casusinbrenger, 1 persoon is vragensteller en 1 persoon is helicopter en beoordeeld de reflectie.

- d. Wat is reflecteren: ERVAREN-TERUGBLIKKEN-VERDIEPEN-TOEPASSEN

Een belangrijke competentie om het maximale uit jezelf te halen. Een belangrijk onderdeel in het HBO! Je kijkt terug op eigen ervaring om daarvan te leren. Het reflecteren is gericht op jezelf en niet op de ander/ het andere. Je houdt jezelf een spiegel voor om stil te staan bij hoe je werkt, leert, keuzes maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt.

3 vormen van reflectie:

1. reflecteren op persoonlijk functioneren (wie ben je en wat zijn je doelen). Deze vorm helpt je bij persoonlijkheids ontwikkeling.
2. Reflecteren op beroepsmatig handelen (hoe handel je methodisch)
3. Reflecteren op persoonlijk beroepsmatig handelen in de maatschappelijke context. (je vraagt je af wat het effect van jouw handelen is op de omgeving).

Door te reflecteren wordt je bewuster van jezelf, maar moet je bewust van jezelf zijn om diepgang in reflectie te krijgen.

Hoe moet je reflecteren:

De kwaliteit van reflectie is afhankelijk van je leerstijl (doener, **bezinner**, beslisser, denker) In veel hbo-opleidingen wordt daarom gewerkt met het **STARR-model**:

Situatie

Taak

Actie

Resultaat

Reflectie

De STARR-methode werkt als volgt:

Je beschrijft een concrete situatie en geeft daarbij aan wat jouw taak of rol hierbij is. Dan beschrijf je welke acties je hebt ondernomen en wat hiervan het resultaat was. Tot slot doe je de werkelijke reflectie. Het is hierbij wel belangrijk eerst onderzoek te doen, dat wil zeggen jezelf vragen te stellen, voordat je conclusies trekt voor een volgende, vergelijkbare situatie. Het belangrijk om [open vragen](#) te stellen, want open vragen geven ruimte voor nadenken/onderzoek. Het zijn geen vragen die je alleen maar met ja of nee kunt beantwoorden. Open vragen beginnen meestal met:

Wat, Waar, Wanneer, Waarom, Hoe

Reflecteren is NIET hetzelfde als evalueren

Het gaat er bij reflecteren dus om steeds **terug te kijken** op, en **jezelf vragen te stellen** over hoe jij aan het werk bent en wat daar de achtergronden van zijn. Het gaat er dan niet zozeer om of je het werk goed of juist niet goed hebt gedaan. Dat is **evalueren**. Het is juist belangrijk het beoordelen (evalueren) van je eigen handelen uit te stellen. Dit geeft ruimte voor [zelfonderzoek](#), waardoor je meer leert over je eigen handelen.

Bij evalueren gaat het ook veel meer om het beoordelen van je voorgenomen. Iemand die evalueert vergelijkt de verwachting die hij van te voren had met de feitelijke gang van zaken. Na reflectie kan evaluatie plaatsvinden. Dan kun je conclusies trekken en doelen stellen voor een volgende keer.

Bij evalueren:

- Beoordeel je de **resultaten** van je acties.
- Kijk je welke eventuele **storende factoren** een rol hebben gespeeld.
- Trek je **conclusies** voor de werkwijze in soortgelijke situaties.

Bij reflecteren:

- Omschrijf je de **situatie en omgeving**.

- Onderzoek je je **gedrag**.
- Stel je vragen over je **eigen vaardigheden**.
- Achterhaal je je **motivatie of overtuigingen**.
- Sta je stil bij je **identiteit**.
- Is er oog voor je **dieperliggende drijfveren**.

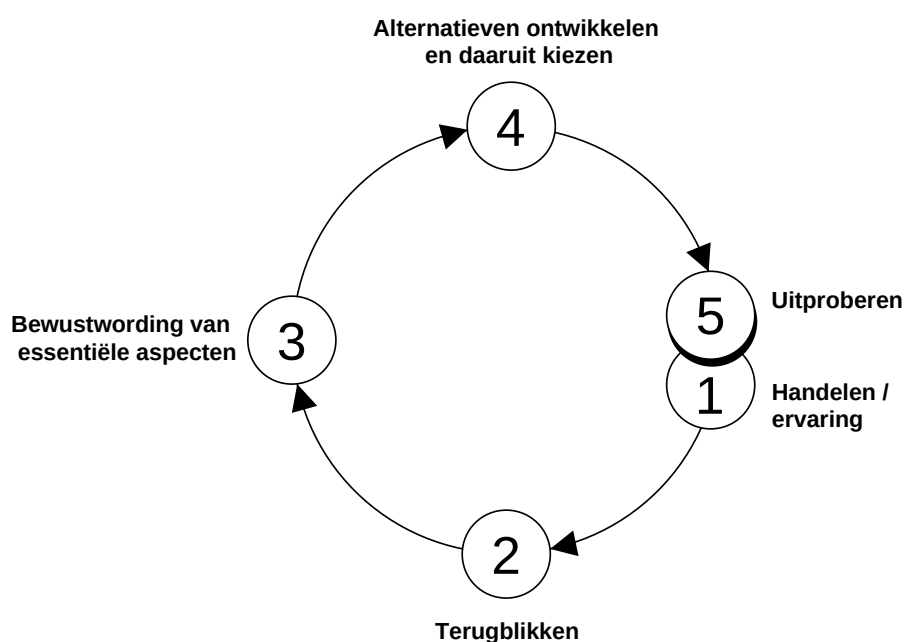
Tips voor het reflecteren

- Kies een **concrete situatie** en kijk terug op dat specifieke moment en jouw manier van handelen.
- **Reflecteer regelmatig** en 'rooster' tenminste één keer per week een reflectiemoment in liefst op een vast moment.
- Stel jezelf **open vragen**.
- **Stel oordelen over jezelf uit**, kijk eerst wat er gebeurde voor dat je hier een waarde aan geeft.
- Reflecteer op een **methodische manier**, bijvoorbeeld door een lijstje vragen te doorlopen of het reflectiemodel te gebruiken.
- Reflecteer niet alleen op probleemsituaties maar **ook op succeservaringen**.
- Gebruik [feedback](#) van anderen om vanuit dat gezichtspunt te reflecteren.

e. Reflectiekaarten spel: trek een kaart en reflecteer!

Opdracht: Schrijf een reflectie op jezelf vanuit deze bijeenkomst.

Jezelf beter leren kennen a.d.h.v. reflecteren?





Reflectie vragen behorende bij fasen uit de cyclus van Korthagen

Fase 5 van de vorige keer = fase 1 van deze keer

1. Wat is er gebeurd
2. wat wilde ik bereiken
3. waar wilde ik op letten
4. wat wilde ik uitproberen

Omschrijf de situatie zo nauwkeurig mogelijk.

Als fase van de vorige keer:

- wat is er anders gegaan dan de vorige keer.
- Wat heb je ervan geleerd
- Hoe heb je geleerd en hoe kun je dit verder toepassen.

Fase 2: terugblikken

5. wat gebeurde er concreet?
 - wat zag ik
 - wat deed ik/ anderen
 - wat dacht ik
 - wat voelde ik

Fase 3: bewustwording van essentiële aspecten

6. Wat wilde je (bereiken)
7. Waarom heb je het zo aangepakt
8. Welke denkbeelden/ waarden/ normen liggen aan jouw gedrag ten grondslag
9. Hoe zit dat bij anderen en in hoeverre houdt je daar rekening mee
10. Hoe hangen de antwoorden op de vorige vragen met elkaar samen?
11. Wat betekent dat nu voor mij?
12. Wat is dus het probleem (of de positieve ontdekking)?

Fase 4: alternatieven.

13. Hoe zou het ook anders kunnen.
14. Welke alternatieven zie ik? (oplossingen of manieren om gebruik te maken van mijn ontdekking)
15. Welke voor- en nadelen hebben die?
16. Wat neem ik me nu voor, voor de volgende keer?
17. Wat wil je de volgende keer veranderen?

Doorgroeibekwaamheid door te reflecteren op ervaringen na een langere periode:

- Wat wilde ik leren?
- Hoe heb ik dat geprobeerd?
- Welke leermomenten waren er?
- Hoe heb ik toen geleerd?
- Hoe voelde ik me daarbij?
- Wat hielp/ belemmerde mij bij het leren?
- Welke rol spelen anderen bij het leren?
- Welke zwakke/ sterke punten heeft mijn manier van leren?
- Welke alternatieve zie ik voor mijn leren?
- Tot welke voornemens leidt dat voor de volgende periode

Week 7: Donderdag 18 februari 14.15 – 16.00 uur

Thema: vervolg reflecteren

- Opdracht vorige week (reflectie verslag m.b.t. jezelf in de vorige bijeenkomst) uitwisselen en door de ander laten lezen. De ander probeert in de tekst de fasen van de reflectiecyclus aan te geven/ te herkennen.
- We laten fragmenten uit de video-opnames van vorige week zien (opgenomen tijdens bijeenkomst). Reflecteer op jezelf m.b.t. waarneembaar gedrag. **Voor volgend jaar moeten wij zelf eerst de film terug zien en feedback geven aan de IIn.**
- Vergelijk je reflectieverslag (A4) met je reflectie a.d.h.v. de videofragmenten. Wat heb je nu opgeschreven wat niet in het verslag staat? Wij proberen van een ieder iets op te schrijven (en anders een aantal) en te overhandigen. Studenten geven hun eerste reactie. Wij zien iets, maar zie je het zelf ook....en hou het bij jezelf!
- Reflectie spel: maak 5 groepjes en leg de kaartjes open op tafel. Zoek een kaartje uit met de vraag die op dit moment een hoofdrol speelt. Maak 2 of 3 tallen in het groepje en reflecteer hardop op deze vraag. De ander luistert en beoordeelt het reflecteren 'onderste deel ijsberg'
- Kaartjes op gebied van communiceren (competentie). Reflecteer op de vraag, reflecteer ook op de onderkant van de ijsberg. Sylvette en ik zijn helicopter.
- Uitleg STAR(R)(T) methode + opdracht volgende bijeenkomst: reflecteer op jouw individueel leren a.d.h.v. STARR methode. (geef een voorbeeld adhv STARR m.b.t. individueel leren)

Opdracht:

Je beschrijft een concrete situatie en geeft daarbij aan wat jouw taak of rol hierbij is m.b.t. individueel leren. Dan beschrijf je welke acties je hebt ondernomen en wat hiervan het resultaat was. Tot slot doe je de werkelijke reflectie. Het is hierbij wel belangrijk eerst onderzoek te doen, dat wil zeggen jezelf vragen te stellen, voordat je conclusies trekt voor een volgende, vergelijkbare situatie.

Voorbeeld STARRT-methode

Hoe ga je om met iemand in je team die aan het free-riden is?

Situatie – Hoe was de situatie?

Tijdens mijn studie heb ik opdrachten moeten maken in groepsverband. Een van de groepsleden zette zich aanzienlijk minder in dan de rest van de leden.

Taken – Wat was in deze situatie jouw taak?

Tijdens de groepsopdracht had ik de rol van voorzitter en diende ik de vergadering voor te zitten, nieuwe ideeën te lanceren en mensen te leiden.

Actie – Welke acties heb je ondernomen?

De free-rider apart genomen en aangesproken op zijn gedrag. Daarnaast hebben we zijn planning doorgenomen en harde deadlines gesteld. Tot slot heb ik er op toegezien dat hij zijn deadlines haalde.

Resultaat – Wat is het behaalde resultaat?

Door de free-rider aan te spreken op zijn gedrag en deadlines op te stellen, werd hij zich bewust van de situatie en heeft hij zich aangepast aan de rest van de groep. Het free-ride probleem was verholpen.

Reflectie – Wat geeft dit aan over jouw vaardigheden en ontwikkelpunten? Wat zou je de volgende keer hetzelfde en/of anders doen?

Transfer- Wat betekent dit in een volgende/ andere situatie?

STAR(RT)		Vertel	Eigen voorbeeld
S	Situatie	Hoe zag de situatie eruit?	
T	Taken	Wat waren jouw taken?	
A	Activiteiten	Hoe heb je dat aangepakt?	
R	Resultaat	Wat leverde het op? (wat was het resultaat)	
R	Reflectie	Reflecteer op je eigen gedrag/ handelen, wat zou je de volgende keer hetzelfde doen/ veranderen?	
T	Transfer	Wat betekent dit voor jou in een volgende/ andere situatie?	

- a. Met 2 talen in een assessment gesprek a.d.h.v. STARRT. De competentie lerend vermogen staat centraal. Je moet er bij elkaar achter komen wat voor leerstijl een ieder heeft.
 - Noteer en stel 5 vragen na vertelronde 1 voor persoon 1 met een reflecterend karakter
 - Noteer en stel 5 vragen na vertelronde 2 voor persoon 2 met een reflecterend karakter
 - Wat zijn eigenlijk goede vragen?
- b. KOLB leerstijlen test op de PC Noteer de uitslag van de test, deze kun je gebruiken als bewijslast voor het assessment.
- c. Ga met hetzelfde 2 tal zitten en licht je leerstijl toe. Geef voorbeelden m.b.t. de uitkomst van de test → klopt de uitslag met het voorgaande gesprek?
- d. Destilleer 1 leerdoel uit het gesprek m.b.t. lerend vermogen waar je direct mee aan de slag kunt en gaat. Laat doelen noteren op het bord. Omcirkelen van lege terminologie.
- e. Hoe stel je een leerdoel op?

Het hoger beroepsonderwijs is [vraaggestuurd](#). Dit wil zeggen dat je als student je **eigen leerroute** bepaalt. Je leerdoelen en je vorderingen worden vastgelegd in een [persoonlijk ontwikkelingsplan](#) (POP).

Wat zijn goede leerdoelen?

Een goed leerdoel wordt ook wel [SMART](#) genoemd. Samengevat komt dit hier op neer:

1. Maak het doel **concreet**. Stel, je hebt moeite met het verwoorden van je mening in een groep. Het leerdoel: 'ik wil beter praten binnen groepen' is nog te vaag. 'Ik wil bij de volgende projectgroep waaraan ik deelneem twee keer een presentatie van een kwartier houden, waarbij ik me [ontspannen](#) voel', is al veel beter, want concreter. Je noemt, de plaats, de tijd, wat je gaat doen en hoe je je erbij wilt voelen.
2. Zet altijd een **werkwoord** in je leerdoel, bijvoorbeeld: kunnen uitleggen, beschrijven, [beargumenteren](#), berekenen, enz. En niet: "ik weet hoe je een [presentatie](#) moet houden." Of je dat weet, is voor anderen pas zichtbaar als je het **doet**. Op onzichtbare leerdoelen kan niemand feedback geven. Een werkwoord staat in relatie met gedrag en wanneer je in je leerdoel 'zichtbaar gedrag kan omschrijven, dan wordt een doel concreet.
3. Zorg dat het doel **meetbaar** is. Als het doel niet meetbaar is, kun je ook niet bepalen of je het haalt. Stel een deadline en gebruik getallen. Bijvoorbeeld: "Ik wil twee keer een succesvolle presentatie houden voor eind van dit semester."
4. Maak een actieplan. Hierin zitten meerdere stappen of subdoelen. Als je doel is om een presentatie te houden, is een goed subdoel (stap) bijvoorbeeld om een goede opzet voor de presentatie te maken in Powerpoint. Een ander subdoel kan zijn om een keer het woord te nemen tijdens een [vergadering](#), zodat je went aan het spreken voor een groep.

SMART doelen stellen

Doelstellingen worden vaak te vaag en vrijblijvend geformuleerd als wensen, intenties, of goede voornemens. Om je succesvol te kunnen ontwikkelen moet je zoveel mogelijk **SMART doelen stellen**. SMART staat voor:

- ➡ Specifiek
- ➡ Meetbaar
- ➡ Acceptabel
- ➡ Realistisch

👉 Tijdgebonden

Een SMART-doelstelling is **richtinggevend**: het geeft aan wat je wilt bereiken en stuurt het gedrag van je medewerkers en van jezelf. Bovendien wordt aangegeven **welke resultaten wanneer** moeten worden bereikt. Door een doelstelling SMART te formuleren is de kans groter dat er in de praktijk iets van terecht komt.

Specifiek

Omschrijf het doel duidelijk en concreet. Het moet een **waarneembare** actie, gedrag of resultaat beschrijven waaraan een getal, bedrag, percentage of ander **kwantitatief** gegeven verbonden is.

Een vage doelstelling ("ik wil een leuke baan") is vaak niet meer dan de wens om de huidige situatie te verlaten (klachten huidige baan). Een échte doelstelling moet dan nog worden bedacht.

Een heldere doelstelling geeft antwoord op de zes w-vragen:

- 👉 Wat (wil ik bereiken)?
- 👉 Wie (zijn erbij betrokken)?
- 👉 Waar (ga ik het doen)?
- 👉 Wanneer (gebeurt het)?
- 👉 Welke (delen van de doelstelling zijn essentieel)?
- 👉 Waarom (wil ik dit doel bereiken)?

Naarmate de doelstelling preciezer geformuleerd is, wordt het makkelijker er invulling aan te geven. Er moet een verband te zien zijn tussen doelstelling en activiteiten die er gevraagd worden.

Meetbaar

Hoeveel ga je doen? Hoe kun je dat meten? Er moet een systeem, methode en procedure zijn om te bepalen in welke mate het doel op een bepaald moment bereikt is.

Wat is er af als het af is? Een SMART-doel moet je kunnen zien, horen, proeven, ruiken of voelen.

Doe zo mogelijk een nulmeting, om de startsituatie te bepalen.

Acceptabel

Soms wordt de 'A' in SMART ook wel uitgelegd als "Aanwijsbaar". Daarmee wordt bedoeld dat duidelijk moet zijn wie wat moet doen om het doel te bereiken. En een andere uitleg voor de 'A' is "Activerend" of "Actiegericht": de doelstelling moet uitnodigen tot actie en energie losmaken. De doelstelling moet positief geformuleerd zijn. Er moet een actieplan zijn. Maar let erop dat een SMART-doel een bepaald resultaat voorschrijft, niet een inspanning.

Realistisch

Is het doel haalbaar? Is er een uitvoerbaar plan met aanvaardbare inspanningen? Kunnen de betrokkenen de gevraagde resultaten daadwerkelijk beïnvloeden? Is er voldoende know-how, capaciteit, middelen en bevoegdheden? Dit is belangrijk, want een onbereikbaar doel motiveert mensen niet.

Een droom wordt een doel wanneer actie wordt ondernomen om het te realiseren.
- Bo Bennett

Een te makkelijk doel is ook niet interessant, omdat het mensen niet uitdaagt en geen bevrediging oplevert. Het beste is doelen te stellen die net boven het niveau van de persoon of de organisatie

liggen en die ongeveer 50% kans van slagen hebben. Als mensen het gevoel hebben dat ze iets extra's moeten doen om het doel te realiseren dan voelen ze zich trots en dat geeft energie voor nieuwe doelen. Een SMART-doel moet gezien worden als een project, niet als een taak. [Durf](#) een uitdaging aan te gaan! Moeilijk bereikbare doelstellingen kun je opsplitsen in kleinere haalbare subdoelstellingen. De tussentijdse resultaten geven telkens nieuwe energie.

Soms wordt de 'R' in SMART ook wel uitgelegd als "Relevant". Een haalbare en zinvolle doelstelling is motiverend en maakt energie los.

Tijdgebonden

Wanneer begin je met de activiteiten? Wanneer ben je klaar? Wanneer is het doel bereikt? Een SMART-doelstelling heeft een duidelijke startdatum en einddatum. Met name korte-termijndoelen moeten SMART zijn. Bij lange-termijndoelen is dat niet altijd mogelijk.

Goede voorbeelden

- Dit jaar wil ik 20 [studiepunten](#) van mijn [opleiding](#) halen.
- Over 5 jaar wil ik [project manager](#) zijn, verantwoordelijk voor sport-projecten van 100.000 tot euro.
- De winst moet volgend jaar 30% hoger zijn dan die van vorig jaar.

Slechte voorbeelden

Ik wil een leuke baan (niet specifiek, niet meetbaar, niet tijdgebonden).

We worden de beste in onze markt (niet meetbaar, niet tijdgebonden).

Ik gavoer mijn opleiding

Opdracht volgende week:

Maak 2 waardevolle SMART doelen m.b.t. de competenties uit het portfolio waar je morgen gelijk mee aan de slag kan/ moet:

- Individueel leer en werken
- Samen leren en werken
- Loopbaansturing
- Ontwerpen
- Lesgeven
- Evalueren/ reflecteren

De volgende bijeenkomst gaan jullie reflecteren op lerend vermogen m.b.t. deze opdracht.

Kolb uitleg theorie docent

Wat is een leerstijl?

Het leren kan echter op allerlei verschillende manieren. Ieder is geneigd een probleem of leertaak vanuit een bepaalde aanpak of strategie te lijf te gaan. De een begint met iets te doen en gaat nadenken als het niet lukt, een ander begint met na te denken en gaat dan pas uitproberen. De manier waarop iemand gewend is een leertaak of probleem aan te pakken noemen we een leerstijl. Leerstijlen zijn niet goed of slecht, omslachtig of doelmatig, nee, ze zijn eenvoudig.

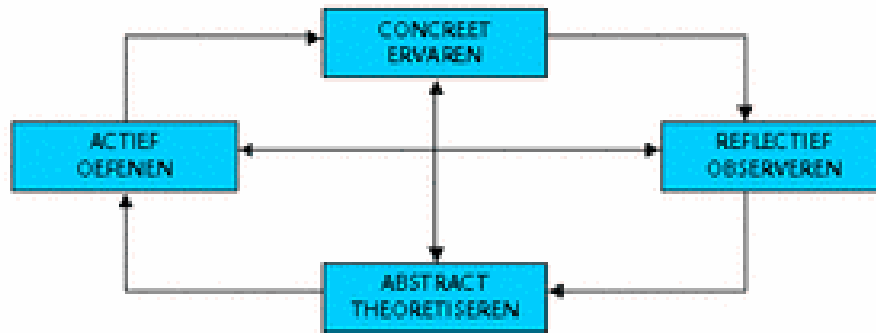
Leerstijlen van Kolb

Iedereen heeft dus zijn persoonlijke leerstijl, dat wil zeggen: een manier van omgaan met leerstof en leeractiviteiten. Er zijn verschillende modellen om leerstijlen in kaart te brengen. Het model van Kolb maakt onderscheid tussen vier leerstijlen: De doener De ontwerper De denker De beslisser.

Ervaring speelt een centrale rol in het leerproces zoals dit door Kolb is geformuleerd. Kolb onderscheidt twee dimensies in het leerproces: concrete ervaringen tegenover abstracte begrippen en actief tegenover passief.

- Het leren via concrete ervaringen tegenover het leren van abstracte begrippen. De ene mens leert meer door praktijkervaringen op te doen, de ander leert pas als hij de kans krijgt om ervaringen te vertalen in meer algemene begrippen.
- Het leren door actief bezig te zijn tegenover het leren door het observeren van anderen. De een zal meer baat hebben bij leren door doen, een ander neemt liever wat afstand door eerst de kat uit de boom te kijken. Of: de een gaat het liefst meteen aan de slag, de ander leert van het observeren van praktische gebeurtenissen.

Door deze twee dimensies tegen elkaar te plaatsen, ontstaat de leercyclus van Kolb.



De figuur moet worden gezien als een leercirkel. Volgens Kolb is er pas sprake van effectief leren wanneer alle vier fasen uit de leercirkel worden doorlopen. De fase waarmee het leerproces begint kan echter per individu verschillen.

Leerstijltest van Kolb en Juch

Opdracht;

Omcirkel van de 80 uitspraken degene die je met “ja” beantwoordt. Vul deze gegevens daarna in in onderstaande tabel

1. Ik heb uitgesproken ideeën over wat goed of fout is.
2. Ik ben vaak roekeloos.
3. Ik los problemen het liefst stap voor stap op, zonder mijn fantasie de vrije loop te laten.
4. Ik vind dat formaliteiten mensen beknotten.
5. Ik heb de reputatie een directe, no-nonsense stijl te hebben.
6. Ik vind acties gebaseerd op intuïtie vaak even goed als acties gebaseerd op zorgvuldig overwegen en analyseren.
7. Ik houd van werk waarbij ik de tijd heb om alles uit te pluizen.
8. Ik vraag mensen regelmatig naar hun uitgangspunten.
9. Het belangrijkste is hoe iets in de praktijk uitwerkt.
10. Ik ga actief op zoek naar nieuwe ervaringen.
11. Als ik iets hoor van een nieuw idee of een nieuwe benadering, begin ik meteen de toepassing in de praktijk uit te werken.
12. Ik hecht veel belang aan zelfdiscipline zoals dieet houden, regelmatige lichaamsbeweging, vasthouden aan een bepaalde routine, etc.
13. Ik stel er eer in iets grondig te doen.
14. Ik kan het 't beste vinden met logische, analytische mensen en minder goed met spontane, 'irrationele' mensen.
15. Ik ga zorgvuldig te werk bij de interpretatie van beschikbare informatie en hoed me voor overhaaste conclusies.
16. Het liefst neem ik een beslissing na zorgvuldige overweging van vele alternatieven.

17. Ik voel me meer aangetrokken tot nieuwe, ongewone ideeën dan tot praktische ideeën.
18. Ik houd niet van iets dat niet af is en pas het liefst alles in een samenhangend patroon.
19. Ik accepteer en houd me aan vastgestelde procedures zolang ik ze efficiënt vind om een doel te bereiken.
20. Ik breng mijn acties graag in verband met een algemeen principe.
21. In discussies kom ik graag meteen terzake.
22. Ik ben geneigd een zekere afstand te bewaren tot mijn collega's.
23. Ik vind het een enorme uitdaging iets nieuws en anders aan te pakken.
24. Ik houd van geestige, spontane mensen.
25. Ik verdiep me in alle details voor ik een conclusie trek.
26. Ik vind het moeilijk om te komen met wilde, spontaan opkomende ideeën.
27. Ik verspil niet graag tijd door om de hete brij heen te draaien.
28. Ik pas ervoor op overhaaste conclusies te trekken.
29. Ik heb graag zo veel mogelijk bronnen van informatie: hoe meer gegevens om over na te denken, hoe liever.
30. Oppervlakkige mensen die alles niet zo serieus nemen, irriteren me vaak.
31. Ik luister eerst naar anderen voor ik mijn mening geef.
32. Ik laat meestal duidelijk merken hoe ik over iets denk.
33. Ik vind het leuk om andere mensen bezig te zien in een discussie.
34. Ik reageer liever spontaan en flexibel op gebeurtenissen dan alles van tevoren te plannen.
35. Ik voel me nogal aangetrokken tot technieken zoals netwerkanalyses, stromingsdiagrammen, vertakkingsprogramma's, 'onvoorzien' planning, etcetera.
36. Ik vind het vervelend als ik werk moet afraffelen om een tijdlimiet te halen.
37. Ik beoordeel ideeën op hun praktische waarde.
38. Rustige, bedachtzame mensen bezorgen mij vaak een onbehaaglijk gevoel.
39. Mensen die zich hals over kop ergens instorten ergeren mij vaak.
40. Het is belangrijker om van het heden te genieten dan na te denken over het verleden of de toekomst.
41. Volgens mij zijn beslissingen die zijn gebaseerd op een grondige analyse van alle informatie beter dan beslissingen die zijn gebaseerd op intuïtie.
42. Ik neig tot perfectionisme.
43. In discussies draag ik vaak ideeën aan die me ineens te binnen schieten.
44. In besprekingen kom ik met praktische, realistische ideeën.
45. Regels zijn er vaak om overtreden te worden.
46. Ik neem het liefst afstand van een situatie en bekijk de dingen van alle kanten.
47. Ik zie vaak de zwakke punten en inconsequenties in de argumenten die anderen aanvoeren.
48. Over het algemeen praat ik meer dan dat ik luister.
49. Ik zie vaak betere, meer praktische manieren om iets gedaan te krijgen.
50. Geschreven rapporten moeten volgens mij kort en bondig zijn.
51. Ik vind dat rationeel, logisch denken de overhand moet hebben.
52. Ik weeg zoveel mogelijk alle voor- en nadelen tegen elkaar af alvorens een besluit te nemen.
53. Ik houd van mensen die met beide benen stevig op de grond staan.
54. Als mensen met irrelevante dingen komen in discussies en afdwalen, word ik ongeduldig.
55. Als ik een rapport moet schrijven maak ik meestal eerst een aantal concepten vóór ik de definitieve versie schrijf.
56. Ik probeer graag dingen uit om te zien of ze werken in de praktijk.
57. Ik vind het belangrijk oplossingen te vinden via een logische benadering.
58. Ik vind het leuk de grote prater te zijn.
59. In gesprekken vind ik vaak dat ik de realist ben, die zorgt dat niemand afdwaalt en zich verliest in rozige speculaties.
60. Ik overweeg graag vele alternatieven voordat ik een besluit neem.
61. In gesprekken met mensen vind ik mezelf vaak de meest nuchtere en objectieve.
62. In discussies blijf ik liever op de achtergrond dan dat ik de leiding neem en het hoogste woord voer.
63. Ik vind het fijn lopende zaken te zien in een wijder perspectief, op langere termijn.
64. Als er iets mis gaat, schud ik het van me af en beschouw ik het als een extra ervaring.
65. Ik verwerp wilde, spontane ideeën meestal als onpraktisch.
66. Ik denk altijd: 'Bezint, eer ge begint'.
67. Over het algemeen luister ik meer dan ik praat.
68. Ik ben vaak hard tegen mensen die moeite hebben om problemen logisch te benaderen.

69. Meestal vind ik dat het doel de middelen heiligt.
 70. Ik geef er niets om anderen te kwetsen als het werk maar wordt gedaan.
 71. De formaliteit van specifieke doelstellingen en plannen benauwt me.
 72. Meestal ben ik de 'spil' van een gezelschap.
 73. Ik doe alles wat nodig is om iets gedaan te krijgen.
 74. Methodisch, gedetailleerd werk verveelt me snel.
 75. Ik onderzoek graag de uitgangspunten, principes en theorieën die ten grondslag liggen aan zaken of gebeurtenissen.
 76. Ik wil er altijd graag achter komen wat andere mensen denken.
 77. Ik heb graag dat vergaderingen ordelijk verlopen, dat er niet wordt afgeweken van de agenda.
 78. Ik laat me niet in met subjectieve of omstreden onderwerpen.
 79. Ik geniet van drama en opwinding in een crisissituatie.
 80. Anderen vinden vaak dat ik geen begrip kan opbrengen voor hun gevoelens.

Omcirkel in onderstaande lijst (tabel) de uitspraken die je met “ja” hebt beantwoord

Let op: de nummers van de uitspraken, deze staan niet op volgorde

I - Vraag nummer	II - Vraag nummer	III - Vraag nummer	IV - Vraag nummer
2	7	1	5
4	13	3	9
6	15	8	11
10	16	12	19
17	25	14	21
23	28	18	27
24	29	20	35
32	31	22	37
34	33	26	44
38	36	30	49
40	39	42	50
43	41	47	53
45	46	51	54
48	52	57	56
58	55	61	59
64	60	63	65
71	62	68	69
72	66	75	70
74	67	77	73
79	76	78	80

Tel nu per rij (verticaal) het Totaal aantal nummers dat je **omcirkeld** hebt en tel deze bij elkaar op.

Totaal I=	Totaal II=	Totaal III=	Totaal IV=
-----------	------------	-------------	------------

Hieronder zie je de bijbehorende Leerstijlen staan:

Leerstijl 1	Leerstijl 2	Leerstijl 3	Leerstijl 4
Doener	Denker	Bezinner	Beslisser

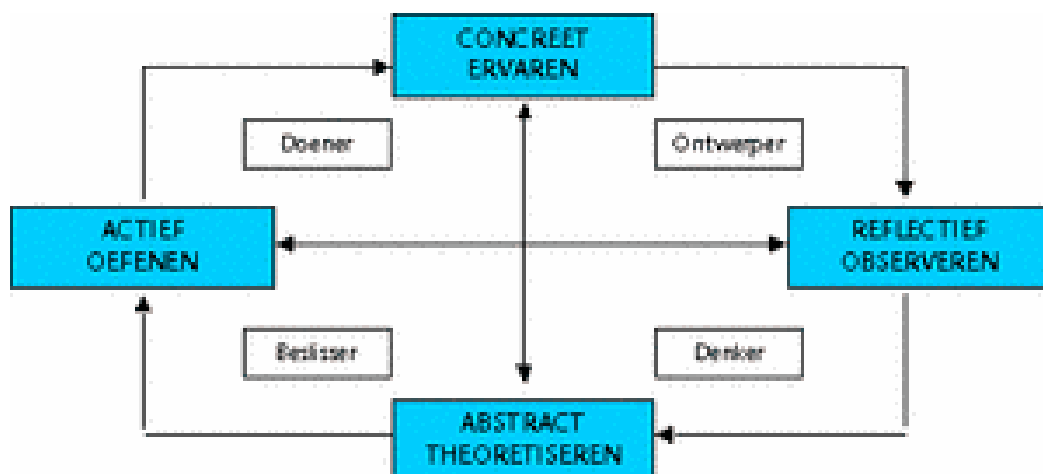
Kijk nu naar de scores (max. 20 per rij). De meest logische conclusie zou zijn: de hoogste score is dus mijn overheersende leerstijl. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs zo te zijn. De scores moeten eerst nog gerelateerd worden aan de norm. In onderstaande tabel staan de normen aangegeven. Als je daar kijkt zie je precies hoe het zit met jouw voorkeur: jouw leerstijl.

	Zeer sterke voorkeur	Sterke voorkeur	Matige voorkeur	Lage voorkeur	Zeer lage voorkeur
Doener	13- 20	11- 12	7- 10	4- 6	0- 3
Denker	18- 20	15- 17	12- 14	9- 11	0- 8
Bezinner	16- 20	14- 15	11- 13	8- 10	0- 7
Beslisser	17- 20	15- 16	12- 14	9- 11	0- 8

De Doener - Denker - Bezinner - Beslisser Leerstijlen

- **Doener** - Concreet ervaren (Feeling) - Leerstijl is Accomoderen
- **Denker** - Reflectieve waarneming (Watching) - Leerstijl is Divergeren
- **Bezinner** - Abstracte begripsvorming (Thinking) - Leerstijl is Assimileren
- **Beslisser** - Actief experimenteren (Doing) - Leerstijl is Convergeren

Kolb onderscheidt dus vier verschillende leerstijltypen: **doener, denker, ontwerper en beslisser**. Uitgesproken denkers hebben de neiging om bij een probleembenadering eerst naar de theorie te grijpen. Doeners pakken het probleem direct in de praktijk aan. Het is goed om te beseffen dat bijna niemand bijvoorbeeld een zuivere denker of ontwerper is. De meeste mensen beschikken over een gecombineerde leerstijl, met een lichte voorkeur voor één van de vier genoemde benaderingen. De praktijk leert dat de overige leerstappen meer verwaarloosd worden naarmate de leerstijl meer uitgesproken is. Daarnaast is het goed te bedenken dat ieder probleem een eigen benadering vraagt. Het is dus niet zo dat denken voor ieder probleem de juiste stap is. Ter illustratie: een acuut probleem als plotselinge lekkage is meer gebaat bij een doenersreactie dan bij een denkstrategie! Er zijn ook mensen met een ideale leerstijl: dit zijn degenen die op alle vier de dimensies even hoog scoren en voor wie elke leermethode even effectief is.



Leerstijl: De doener

Hij werkt doelgericht, kan goed met mensen opschieten en wil tastbare resultaten. Is graag betrokken bij een proces en voert liefst plannen uit. Richt zich eerder op de informatie van anderen dan op zijn eigen analytische capaciteiten. Kan zich goed aanpassen.

Doeners leren het beste van

- direct ervaring opdoen
- het oplossen van problemen, nieuwe ervaringen
- in het diepe gegooid worden met een uitdagende taak

De optimale leeromgeving:

- uitdagende en spanningsvolle situaties, die om keuzes vragen
- veel afwisseling in werkvormen
- plaats voor humor, plezier en ontspanning
- feedback op eigen actie
- sfeer en contact is belangrijk
- vrijheid om snel te reageren



Leerstijl: De ontwerper

Een ontwerper wil concrete ervaringen en heeft een groot voorstellingsvermogen. Heeft verbeeldingskracht en fantasie waarmee hij een concrete situatie vanuit verschillende gezichtshoeken kan bekijken en snel verbanden kan leggen tussen een aantal observaties. Het zijn vaak creatieve mensen, die ook ruimte nodig hebben voor het creëren van ideeën.

Ontwerpers leren het beste van

- vooraf plannen maken
- de tijd nemen voor lastige beslissingen
- de tijd nemen om je ervaringen te overdenken

De optimale leeromgeving:

- ruimte om ervaringen en gevoelens te uiten
- tijd om de ervaringen te verwerken
- mogelijkheden om de groep te leren kennen en gedachten uit te wisselen
- confrontatie met verschillende visies



- veilige benadering
- visuele presentatie van de leerstof

Leerstijl: De denker / theoreticus

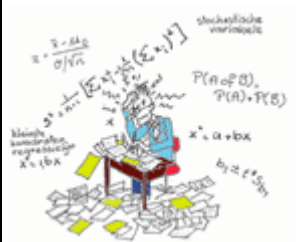
Legt de nadruk op de logische samenhang tussen zaken. Wil begrippen vormen. Zijn grootste kracht is het maken van theoretische modellen. Logica, nauwkeurigheid en denken in heldere, abstracte begrippen staan voorop. Denkers proberen vanuit theoretische modellen naar de werkelijkheid te redeneren.

Denkers leren het beste van

- gestructureerde situaties met duidelijke doelstellingen (congressen, colleges en boeken)
- als ze de tijd krijgen om relaties te kunnen leggen met kennis die zij al hebben
- situaties waar ze intellectueel uitgedaagd worden
- bestuderen van theoretische concepten, modellen en systemen
- de kans krijgen vragen te stellen en de basismethodologie, logica etc. te achterhalen

De optimale leeromgeving:

- duidelijke doelen en helder programma
- gelegenheid om naar achtergronden te vragen
- confrontatie met complexe vraagstukken (worden als uitdaging ervaren)
- orde en rust
- tijd om zelf met de stof bezig te zijn en deze in eigen kaders te plaatsen



Leerstijl: De beslisser

De beslisser is gericht op probleemoplossing en technologische toepassing van begrippen, modellen en theorieën. Wordt graag geconfronteerd met problemen waar één juiste oplossing voor gezocht kan worden. Is bij voorkeur doelgericht en planmatig.

Beslissers leren het beste van activiteiten waar

- een duidelijk verband is tussen leren en werken
- ze kunnen richten op praktische zaken
- ze de kans krijgen dingen uit te proberen en te oefenen onder begeleiding van een expert
- ze technieken worden getoond met duidelijke praktische voorbeelden

Optimale leeromgeving:

- duidelijke rode draad in de stof
- gelegenheid om praktische conclusies te trekken
- duidelijke relatie tussen leerstof en de eigen praktijk
- technieken en aanwijzingen om problemen zelfstandig op te lossen deskundige opleiders (moeten het zelf ook kunnen)
- gelegenheid om met zelf bedacht oplossingen te experimenteren

Voorbeeld:

Hieronder een beschrijving van deze vier fasen, bij elke stap wordt een voorbeeld gegeven.

Aan eerstejaars studenten bouwkunde aan een universiteit wordt als opdracht gegeven een maquette van een woonhuis te ontwerpen. Zij mogen hierbij gebruikmaken van het materiaal dat op de werktafels wordt neergelegd (karton, papier, houten stokjes, lijm, schaar, lineaal en dergelijke). Aan de werktafel zit een aantal studenten.

Doener: Evelien is blij met de opdracht. Ze pakt direct het materiaal en begint te knutselen. Als snel ontstaat er iets wat op een huis lijkt. Een muurtje stort in. Even vindt ze dat ze op dit moment genoeg heeft gebouwd. Ze kijkt om zich heen naar de producten van haar medestudenten. Al rondlopend doet ze nieuwe ideeën op. Dan besluit ze in het boek te gaan kijken. Ze leest enkele paragrafen over kartonverwerking. Ze verzamelt diverse soorten karton en vergelijkt deze met elkaar. Dan kiest ze gedecideerd voor golfkarton en bouwt verder aan het huis.....

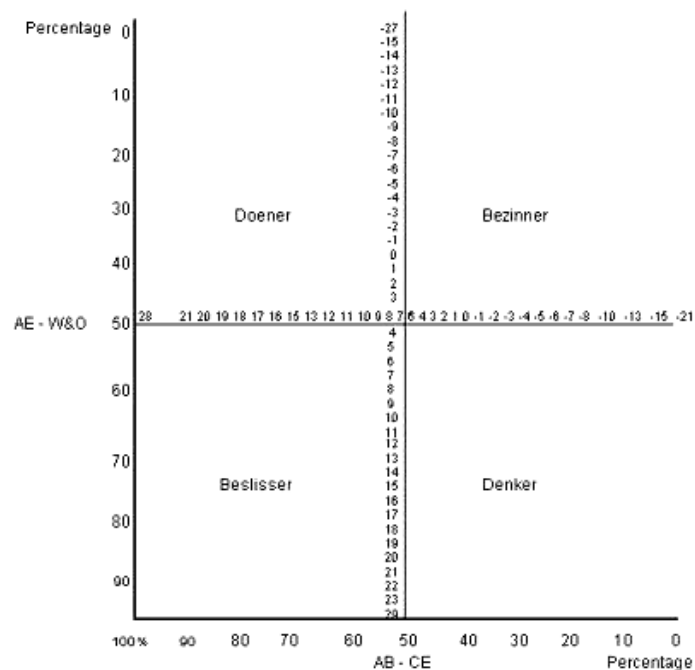
Ontwerper : Willemijn kijkt om zich heen en observeert hoe Evelien al snel tot een opzet komt. Ook Bert is al snel aan de slag gegaan, concludeert ze. Hij heeft een wel erg alternatieve keuze gemaakt. Willemijn pakt een boek over beroemde woonhuisarchitecten. Ze bladert er wat doorheen, ondertussen denkend over een mogelijk ontwerp. Dan gaat ze naar de docent en stelt hem enkele vragen over de aard van het te gebruiken materiaal. Na zijn antwoord gaat ze terug naar haar werkplek bekijkt nogmaals het materiaal en kiest vervolgens voor hout. Dan gaat zij aan het werk.....

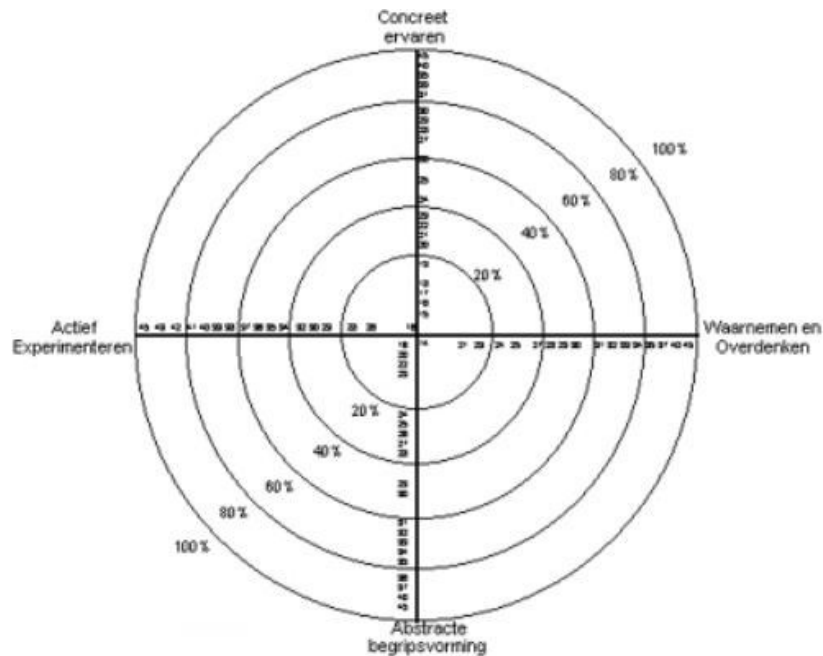
Denker: Joost pakt zijn literatuur en leest nog even de opgegeven paragrafen door. Hij stelt nog een vraag aan de docent over de theorie en maakt van het antwoord nog enkele aantekeningen in zijn schrift. Dan bedenkt hij hoe hij de opdracht zal gaan uitvoeren. Hij maakt enkele schetsen. Hij kiest voor golfkarton en bouwt zijn woonhuis precies volgens de tekening die hij vooraf heeft gemaakt. Als hij klaar is, zet hij zijn maquette op tafel en kijkt van een afstand toe op zijn product. Dan gaat hij bij zijn medestudenten kijken.....

Beslisser: Rolf besluit een woonhuis met drie woonlagen te maken. Hij kiest er direct voor het model van de docent na te bouwen. Hoewel hij nog niet precies weet hoe hij dat moet doen, probeert hij het toch. Bij de zolderetage krijgt hij problemen. Het lukt hem niet om er een dakkapel op te zetten. Hij gaat bij zijn medestudenten rondkijken om te zien wie er ook met een dakkapel bezig is. Dat blijkt niemand te zijn. Daarom zoekt hij op de computer of hij de constructie van dakkapellen technisch kan geven. Uit de vier methoden die hij vindt maakt hij een keuze.....

Leerstijlen Grafiek & Diagram

In de XY grafiek en/of het cirkeldiagram kun je je jouw leerstijlscores invullen.





Uitleg leerstijlen:

Doener Leerstijl Accomoderen. Korte karakteristieken: Wat is er nieuw? Ik ben voor alles in. Directe ervaring. Dingen doen. Nieuwe ervaringen. Oplossen van problemen. In het diepe gegooid worden. Een uitdagende taak.

Leren Doener. Als je een doener bent/voorkeur hebt voor deze stijl, leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Er nieuwe ervaringen en situaties zijn om van te leren
- Je je kunt verdiepen in korte activiteiten in het hier en nu (b.v. opdrachten, rollenspelen)
- Er drama en crisis is: zaken telkens veranderen met een scala aan ondernemende activiteit
- Je in het diepe wordt gegooid met een opdracht die moeilijk te realiseren is: een fikse uitdaging
- Je voor het voetlicht treedt (bv. vergaderingen voorzitten, voordrachten geven, gesprekken leiden)
- Je ideeën kunt spuien zonder rem van beleid, structuur of realiseerbaarheid
- Je te maken hebt met andere mensen: problemen oplossen, onderdeel van het team en ideeën

(* Doener wordt ook wel eens Activist genoemd).

Bezinner Leerstijl Divergeren. Korte karakteristieken: Ik wil hier even over nadenken. Tijd krijgen voor activiteiten. Achteraf nadenken over acties. Eerst denken, dan pas doen. Beslissingen nemen zonder limiet en tijdsduur.

Leren Bezinner. Als je een bezinner bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Hetgeen aangeboden wordt onderdeel uitmaakt van een systeem/model/concept/theorie
- Je de tijd hebt methodisch de verbanden tussen ideeën/gebeurtenissen/situaties te onderzoeken
- Je de kans krijgt basismethodiek/uitgangspunten/logica achter iets te onderzoeken (vraag- en antwoordsessie, stuk nakijken op inconsequenties)
- Je je geestelijk moet inspannen: een ingewikkelde situatie analyseren, getest worden in een lessituatie, lesgeven aan mensen met een hoog niveau met indringende vragen
- Je je bevindt in gestructureerde situaties met een duidelijk doel
- Je kunt luisteren naar/lezen over ideeën en concepten met een accent op rationaliteit/logica en goed onderlegd en waterdicht zijn
- Je redenen voor succes/mislukking kunt analyseren en generaliseren

- je interessante ideeën aangeboden worden zonder directe relevantie
- je ingewikkelde situaties dient te begrijpen en er aan deel te nemen

(* Bezinner wordt ook wel eens Dromer genoemd)

Denker - Leerstijl Assimileren

Denker Leerstijl Assimileren. Korte karakteristieken: Hoe is dat met elkaar gerelateerd? Gestructureerde situaties/duidelijke doelstellingen (congres, boek). Relatie leggen met reeds opgedane kennis. Intellectueel uitdagende situaties. Kans vragen te stellen. Basis en logica etc. te achterhalen. Theoretische concepten en modellen.

Leren Denker. Als je een denker bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Je in staat wordt gesteld en aangemoedigd om activiteiten te bekijken en overdenken
- Je afstand kunt nemen van zaken: kunt luisteren/observeren (je op de achtergrond houden in vergadering)
Je de gelegenheid krijgt om te denken voordat je doet/eerst assimileren dan pas commentaar geven/tijd krijgen om je voor te bereiden
- Je in je eigen tempo een beslissing kunt nemen zonder druk en strakke tijdslimiet
- Je onderzoek kunt doen in de zin van informatie vergaren, tot op de bodem gaan
- Je de kans krijgt gebeurtenissen, het geleerde nog eens de revue te laten passeren
- Je zorgvuldig overwogen analyses en rapporten kunt schrijven
- Je gedachtewisseling met anderen zonder risico is: na overleg, binnen een structuur

Beslisser - Leerstijl Convergeren

Beslisser Leerstijl Convergeren. Korte karakteristieken: Hoe kan ik dit toepassen in de praktijk? Activiteiten met een duidelijke link tussen leren en werken. Gericht kunnen zijn op praktische zaken. Technieken met duidelijke praktische voorbeelden. Dingen uitproberen/oefenen onder begeleiding van een expert.

Leren Beslisser. Als je een beslisser bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meest van activiteiten waarbij:

- Er een duidelijk verband is tussen de stof en een probleem/gelegenheid bij het werk/studie
- Er technieken getoond worden om iets te doen waarvan de voordelen in de praktijk duidelijk zijn: hoe je tijd kunt winnen, hoe je een goede eerste indruk kunt maken, hoe je met vervelende mensen om moet omgaan etc.
- Je de kans krijgt technieken te proberen/beoefenen onder toezicht van een geloofwaardig expert: iemand die succes heeft en zelf de technieken kan toepassen
- Je technieken krijgt aangereikt die van toepassing zijn op je eigen werk/studie
- Je te maken krijgt met een indrukwekkend voorbeeld waaraan je je kunt optrekken: een geliefde baas, veel voorbeelden/anecdotes, instructie- of demonstratiefilms etc.
- Je meteen de kans krijgt om de theorie in de praktijk te brengen
- Er tips voor toepassing in de praktijk worden geven.
- De leeractiviteit sterk realistisch is: goede simulatie, echte problemen etc.
- Je je kunt bezighouden met praktische zaken: actie of handelingsplannen met duidelijk eindproduct

(* Beslisser wordt ook wel Pragmaticus, Organisator genoemd).

Week 10: Donderdag 11 februari 14.00 – 16.00 uur

- a. In 2 groepen uiteen (2 lokalen). Studenten leggen aan elkaar uit wat een SMART doel inhoudt. Docent licht hier en daar extra toe met voorbeelden. Studenten schrijven hun 2 doelstellingen afzonderlijk op een A1 en geven deze aan de docent die ze vervolgens op de grond verspreid. Iedere leerling pakt nu een doelstelling waar hij/ zij hardop feedback op kan geven in de kring.

Goede voorbeelden

- Dit jaar wil ik 20 [studiepunten](#) van mijn [opleiding](#) halen.
- Over 5 jaar wil ik [project manager](#) zijn, verantwoordelijk voor sport-projecten van 100.000 tot euro.
- Het rendement (slagingspercentage) moet volgend jaar 30% hoger zijn dan die van vorig jaar.

Slechte voorbeelden

Ik wil een leuke baan (niet specifiek, niet meetbaar, niet tijdgebonden).

We worden de beste in onze markt (niet meetbaar, niet tijdgebonden).

Ik gavoer mijn opleiding

- b. Ingaan op bewustwordingsproces. Hoe kom je aan je doelstellingen en is de doelstelling zinvol/ betekenisvol (OTUA).
- c. De groepen weer samenvoegen en ingaan op vragen stellen ter voorbereiding van het assessment. Als je jezelf 'goede' vragen weet te stellen dan wordt je bewuster van jezelf en kun je je optimaal voorbereiden. Ga met 2 tallen bij elkaar zitten. 1 persoon leest zijn/ haar doelstelling op vanuit de competenties in het portfolio en de ander stelt verdiepende vragen m.b.t. deze competentie. Deze vragen geven wij mee zodat studenten ervaren wat verdiepende vragen inhouden. Na verloop van tijd wisselen van rol.
- 1^e vragenronde: vragen zijn gericht op de doelstelling zelf
- 2^e vragenronde: vragen gericht op de inhoud van de genoemde competentie.
- d. Opdracht:
- o Jan Willem en Nadine vragen om voor volgende week een voorbereiding te treffen op gebied van samenwerken.
 - o De 16 HIS competenties screenen en arceren m.b.t. jouw niveau (competentie scan lerarenweb.nl)

Vragen m.b.t. doelstelling op zich:

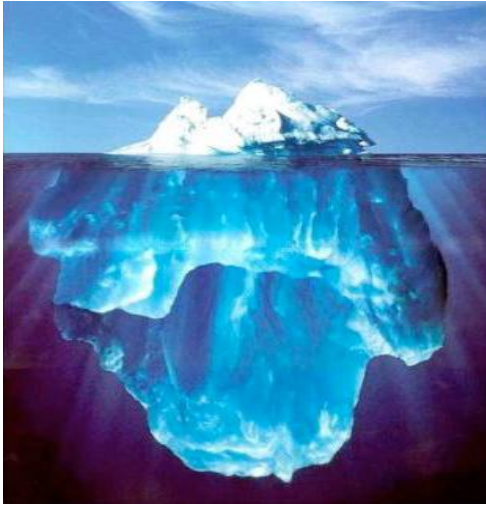
1. Waarom heb je voor deze doelstelling gekozen?
2. Hoe ben je achter deze doelstelling gekomen?
3. Welk gedrag wil je met deze doelstelling sturen/ ontwikkelen?
4. Hoe ga je deze doelstelling verwezenlijken, welke strategie ga je toepassen?
5. Hoe ga je meten of je de doelstelling hebt gehaald?

Vragen op inhoud m.b.t. gekozen competentie:

1. Waardoor is deze doelstelling binnen deze competentie ontstaan?
2. Waarom zou het HIS jou op basis van deze competentie in het 2^e jaar toe moeten laten?
3. Kun je een korte toelichting geven op welk niveau je zit binnen deze competentie (niveau 1-4)?
4. Hoe ga je deze competentie aan te tonen (bewijslast)?/ Kun je een voorbeeld geven waarin deze competentie duidelijk zichtbaar is?
5. Waar wil je binnen deze competentie over 2 jaar staan?

Het onderbewustzijn

Het onderbewustzijn is een deel van onszelf waar we maar heel weinig vat op hebben. Hier ligt immers heel wat informatie opgeslagen die voor lange tijd ons leven zal bepalen. Het zijn gegevens waarvan we niet eens meer beseffen dat ze aanwezig zijn, en precies daardoor kunnen ze voor ons leven een grote hindernis vormen.



De foto hiernaast geeft een typische voorstelling van de verhouding van het bewustzijn ten opzichte van het onderbewustzijn. Een ijsberg toont slechts een heel klein deel van zijn reusachtige omvang. Dat kleine deel dat boven water uitsteekt kunnen we vergelijken met het bewustzijn. Wat onder water zit en reusachtig veel groter is, kunnen we beschouwen als het onderbewustzijn.

Er is veel onder de oppervlakte dat we niet zien, en ook dat wat we wel aan de buitenkant laten zien is grotendeels het resultaat van de processen en de informatie onder de oppervlakte.

Met ons bewustzijn nemen wij slechts een fractie waar van wat er allemaal waar te nemen is. Onze ogen en oren nemen alles waar wat er kan gezien en gehoord worden, maar dat is zo'n massa informatie dat we met ons bewust verstand alles wegfilteren dat ons niet interesseert of niet nodig hebben. *Nemen we bijvoorbeeld eens een groepje mensen van uiteenlopende interesses, die allen aanwezig zijn geweest op een en hetzelfde feestje. Na afloop van het feest zal de wijnkenner in de groep je zeker alles weten te vertellen over de verschillende wijnen die hij geserveerd kreeg. Zijn echtgenote echter, die een goede wijn wel weet te appreciëren, maar er geen punt van maakt, heeft meer oog gehad voor de kledij van de andere mannen en vrouwen in de zaal. Een andere, wat kalende man, bekeek veeleer het mooie haar dat al die mensen nog hebben, en hij jammer genoeg niet meer.*

Zo heeft iedere persoon het feestje bekeken vanuit zijn eigen perspectief. Voor de ene is de wijn belangrijk, voor de andere de kledij, voor nog een andere het kapsel... We zien dus in feite alleen maar die dingen die ons interesseren, of die dingen waar onze verlangens naar uitgaan.

Vanuit onze eigen instelling, interesses en verlangens bekijken we zo iedere gebeurtenis om ons heen, maar zo'n gebeurtenis is steeds veel meer dan wat wij hebben waargenomen! Ons feestje bijvoorbeeld, was tegelijk de wijn, het gezelschap, het plezier, de mooie kledij, de prachtige kapsels, het heerlijke eten, de prachtige muziek, de schitterende omgeving... Door het feit echter dat wij alles alleen vanuit onze eigen instelling en interesses bekijken, gaat er een heleboel informatie voor ons verloren, gewoon omdat we er niet genoeg aandacht wensen aan te besteden of omdat we het niet belangrijk genoeg vinden. De dingen waar we dan maar heel weinig of geen aandacht aan besteed hebben, die worden eveneens in het onderbewustzijn opgeslagen. Alhoewel we ons in normale toestand niets kunnen herinneren van al die kleine details, liggen ze dus toch in ons geheugen ergens opgeslagen, en hebben ze daardoor ook de kans om onze volgende reacties op het leven mede te bepalen.

Onze vrije wil is de bewuste component die kan bepalen wat we doen met de informatie en de gevoelens die we hebben. Die vrije wil is makkelijk te beïnvloeden in zijn besluitvorming door onze elementaire behoeften en gevoelens die opkomen uit ons onderbewustzijn. We zijn er allemaal meesters in om onszelf en anderen uit te leggen dat wat we doen onze vrije wil is, terwijl we in werkelijkheid reageren op impulsen van ons gevoel.

Ons bewustzijn voelt, redeneert, oordeelt, concludeert, beslist, neemt actie en maakt fouten. Maar het wordt volledig gevoed vanuit ons onderbewustzijn.

Een heel andere functie van het onderbewustzijn is de sturing van alle lichaamsfuncties. Hoewel we dat meestal onbewust doen, zijn we wel in staat om ook bewust te ademen, maar op bijvoorbeeld onze hartslag en onze spijsvertering kunnen we veel minder of zelfs geen invloed uitoefenen. Het onderbewuste stuurt dit allemaal en zorgt ervoor dat we daarover niet moeten nadenken.

Bovendien controleert het ook al die functies en kan het inspelen op de goede werking ervan. Zo kan het onderbewustzijn bijvoorbeeld de gevoeligheid voor pijn beïnvloeden. Deze mogelijkheid wordt vaak benut door met suggesties aan het onderbewustzijn de pijndrempel te verhogen. Meer en meer wordt dit hulpmiddel gebruikt bij medische ingrepen (tandarts, kleine operaties, bevallingen,...) in plaats van een lokale verdoving. Zo zijn er nog tal van andere toepassingen mogelijk op lichamelijk vlak.

Leren is een bewustwordingsproces



Van onbewust onbekwaam, naar onbewust bekwaam

Leren is een bewustwordingsproces waarbij je van onbewust onbekwaam uiteindelijk onbewust bekwaam wordt. Zo'n leercyclus duurt gemiddeld 9 maanden lang. Deze cyclus wordt hieronder met een voorbeeldje geïllustreerd.

Onbewust en onbekwaam

Toen ik 10 jaar was, reed ik dikwijls mee in de auto. Ik was mij niet bewust dat ik niet met de auto kon rijden. Het was ook helemaal niet aan de orde.

Bewust en onbekwaam

Toen ik 16, 17 jaar werd, zag ik een aantal vrienden met de auto rijden. Dat wou ik ook, maar... ik kon het niet. Ik werd mij bewust dat ik niet met de auto kon rijden.

Bewust en bekwaam

Ik volgde autorijlessen. Na enkele maanden, ik kan me dat moment nog goed herinneren, reed ik helemaal alleen op de autoweg. Ik riep luidkeels: "Yes, ik kan het!!!"

Onbewust en bekwaam

Na een paar jaar rijden met de auto, was het autorijden een automatisme geworden. Ik dacht niet meer na over hoe ik moest schakelen of sturen, ik deed het gewoon. Er was zelfs tijd voor andere dingen... muziek luisteren, telefoneren (handenvrij uiteraard 😊)

Onbewust en onbekwaam

Toen we op een gegeven moment van een feestje terugkwamen, beleefden we de schrik van ons leven. Ik had niet gedronken maar was wel erg moe. Het regende enorm en plotseling werd de wagen opgetild door het water en botste ik tegen de betonnen blokken. Gelukkig hadden we niets, behalve een auto die Total loss was. Ik was gedurende een periode onbewust dat ik onbekwaam was geworden, nl. mijn aandacht erbij houden. Door die gebeurtenis werd ik me terug bewust. En zo is de cirkel rond...

Ben jij je bewust van jouw blinde vlekken, jouw groeidoelen?

Bijlage 6 Opdracht van het Drenthe College over lesgeefstijlen

Opdracht:	<u>Uit je comfortzone</u> ; wie ben ik als lesgever/trainer en hoe kan ik mij op het gebied van les- en leidinggeven ontwikkelen?
Opleiding:	Sport- en Bewegingscoördinator
Niveau:	4
Specialisatie:	Trainer-coach BOS Bewegingsagogiek Sport, bewegen en gezondheid
Opleidingsjaar:	2016-2017
Periode:	3
Beoordeling:	OVG (niet kwalificerend)
Tijdsplanning:	Instructie: 1x 45 min. Zelfstudie: 4 klokuren Studiegroep-opdracht: 2x 45 minuten Uitvoering praktijkopdracht 30 min



Wat is de opdracht:

1. Volg de workshop over lesgeef- en begeleidingsstijlen (theorieworkshop).
2. Ga naar <http://www.spectrumofteachingstyles.org/styles-quick-guide.php> en maak een samenvatting (in het Nederlands) per stijl (zelfstudie).
3. Bepaal welke stijl het best bij jou past en waar dit uit blijkt (zelfstudie).
4. Bespreek jouw bevindingen van punt 3 met jouw studiegroep en ga waar mogelijk de discussie aan. Denk hierbij aan het luisteren, samenvatten, doorvragen. (studiegroep-opdracht)
5. Vergelijk de samenvattingen met die van jouw studiegroep-genoten en kom tot 1 samenvatting in het verslag (studiegroep-opdracht).
6. Bereid met jouw studiegroep een lesdeel voor (30 min) in een lesgeefstijl die het verst bij jullie weg ligt. Deze wordt ingepland door Jasper in de praktijkles L&L. (studiegroep-opdracht)
7. Evalueer de door jullie gegeven les en verwerk dit in jullie verslag.
8. Bundel de deelopdrachten tot 1 verslag en lever deze in tijdens de L&L les op vrijdag 28 januari 2017.

Voor vragen verwijs ik jullie eerst naar medestudenten en literatuur alvorens ze aan mij te stellen.

Met vriendelijke groet,

Jasper Kuperus