

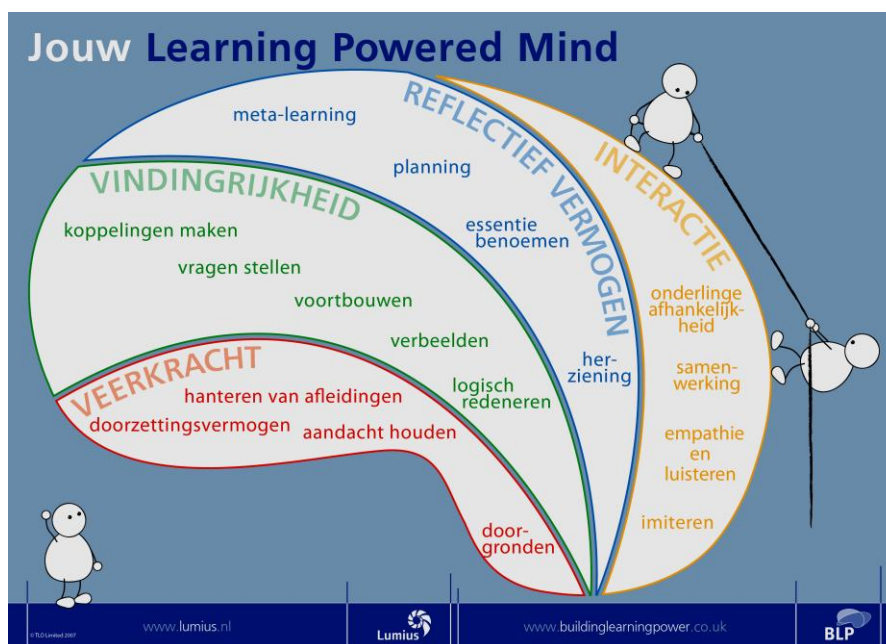
# Building Learning Power

## 7 Olympische lesideeën

Op 27 juli 2012 starten de Olympische Spelen in Londen. Ongeveer 11.000 topatleten in 36 disciplines zullen met elkaar strijden om de medailles. Sporters die getraind zijn in de beste omstandigheden, met top trainers, coaches en begeleiders om het maximale uit hun mentale en fysieke gestel te halen. Malcolm Gladwell meldt dat talentvol zijn, vooral betekent veel oefenen in een goede context. De zogenaamde 10.000 uren regel; de meeste toppers in sport, muziek, wetenschap en ieder ander vakgebied hebben minimaal 10.000 uur gerichte oefening achter de rug. Dat komt neer op tien jaar lang twee uur en drie kwartier oefenen per dag!

Wat kunnen wij hiervan voor het onderwijs leren? Building Learning Power, een gedachtegoed van professor Guy Claxton uit Engeland, gebruikt de metafoor van het trainen van spieren voor het beter worden in leren. Hij heeft het over 'leerspijeren' en 'leergewoontes' die getraind moeten worden in een goede 'leercultuur'. Daarbij is het palet wat een leerkracht in huis moet hebben (als trainer/coach) van essentieel belang. Dit gedachtegoed is gedegen onderbouwd (The Learning Powered School - Pioneering 21st Century Education, 2011).

Gelukkig doen leerkrachten al veel goede dingen in de klas. Building Learning Power wil een extra impuls geven om op deze manier leerlingen voor te bereiden op een Leven Lang Leren waarbij ze met vertrouwen complexe problemen in de 21<sup>e</sup> eeuw te lijf kunnen gaan.



## Groei mindset

BLP gelooft in een 'groei mindset'; intelligentie en capaciteiten zijn natuurlijke vermogens die we allemaal hebben en welke door goed trainen, uitdaging, samenwerken, fouten mogen maken en plezier te hebben, groter worden. Ter onderbouwing gebruikt BLP de onderzoeken van Carol Dweck.

## Veerkracht, Vindingrijkheid, Reflectief vermogen en Interactie

Voor BLP zijn deze 4 'leerspiergebieden' belangrijk. Deze 4 gebieden zijn weer onderverdeeld op 17 capaciteiten, zoals: doorzettingsvermogen, verbeelden, meta-leren, aandacht houden, empatisch vermogen en luisteren (zie afbeelding blz.1). Uiteraard hebben de verschillende capaciteiten als een systeem met elkaar te maken en heb je door het trainen van 1 gebied ook altijd met een paar andere capaciteiten te maken.

## Leerkrachtgedrag

Waar in de sport de trainer/coach belangrijk is voor het ontwikkelen van talenten, is het in de school de leerkracht die deze rol vervult. Door BLP kunnen leerkrachten bewust kiezen uit een palet van vaardigheden, waarmee ze het leerproces van de leerlingen stimuleren en begeleiden.

## 7 BLP les ideeën voor Olympische spelen 2012

*'meedoen is belangrijker dan winnen'*

De Coubertin: De Spelen dienden te fungeren als aantrekkingspool voor de jongeren, hen aan te zetten tot sportbeoefening in een sfeer van openheid, eerlijkheid, tolerantie en broederlijkheid. Hij beschouwde sport als een universele taal die los van elk mogelijk onderscheid – ras, religie, cultuur, .. – de jeugd van de hele wereld dichterbij elkaar kon brengen. Waarden: Vriendschap, respect, inspiratie, excelleren, moed, gelijkheid

De volgende 7 les ideeën zijn bedoeld om Learning Power op te bouwen met een thema dat miljoenen volwassenen en kinderen inspireert: de Olympische Spelen 2012. Hopelijk inspireren de ideeën ook om eigen les ideeën te implementeren.

Voor scholen uit het **Voortgezet Onderwijs** is het vooral van belang om creatieve koppelingen te maken tussen (onderdelen van) de Olympische Spelen en het eigen vak. Zo kan er vanuit Wiskunde genoeg gemeten en kansen worden berekend, vanuit Natuurkunde krachten worden berekend, vanuit Economie de economische waarden worden belicht enz. enz.



## Lesidee 1: Talentenkaart



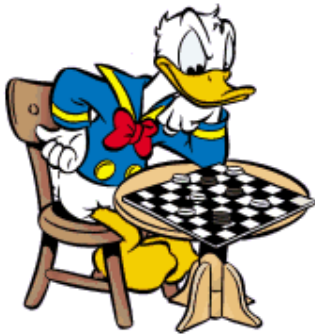
Doelgroep: 6 – 16 jaar

Teken de omtrek van je hand op een stuk papier. Schrijf bij elke vinger een talent van jezelf. Dat zijn sterke kanten van jezelf, dingen waar je van nature goed in bent. Vraag aan je ouders, je vrienden of je nog iets bent vergeten.

In de klas wordt een talentenmuur gemaakt, waar iedereen zijn/haar afdruk mag ophangen.

Van de leerkracht wordt gevraagd om tenminste 2 talenten van jou de komende 4 weken in te zetten.





## Lesidee 2: Nieuw Olympisch spel

Doelgroep: 8 – 16 jaar

Bedenk een nieuw Olympisch spel waarbij het motto 'meedoen is belangrijker dan winnen' goed te zien is.

Aandachtspunten:

- Denk daarbij aan vormen/regels. Wat doe je bijvoorbeeld als er iemand 'af' is?
- Of er ook in teams gespeeld kan worden
- Hang je eerste ontwerpen/ideeën van het spel (nog niet af) op en vraag de rest om feedback.





### lesidee 3: Sportworkshop

Doelgroep: 6 – 16 jaar

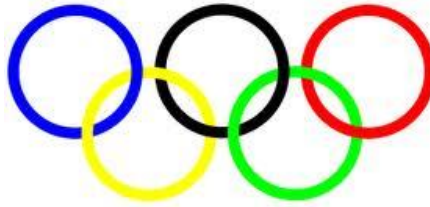
De Paralympische Spelen

De Paralympics wordt na de Olympische Spelen gehouden en is speciaal bedoeld voor mensen met een lichamelijke handicap. Net als bij de Olympische Spelen strijden de sporters voor een bronzen, een zilveren of een gouden medaille.

- Zoek in je buurt een vereniging die sport met mindervalide. Nodig een trainer en sporters uit en laat ze sportworkshop bij je op school houden.
- Bereid ook een vraaggesprek voor met een van de mindervalide sporters.

*De mindervalide sporters veroverden op de Paralympische Spelen in Peking in 2008 vijf gouden, tien zilveren en zeven bronzen medailles. Oranje eindigde daardoor als negentiende in het medailleklassement.*





#### Lesidee 4: Olympische spelen op school

Doelgroep: 8 – 18 jaar

Organiseer je eigen Olympische spelen op school. Bedenk welke onderdelen je graag zou willen doen, of bedenk nieuwe onderdelen. Maak een opzet en een voorstel voor je mentor/directeur van de school, zodat het ook gedaan mag worden.

- Iedereen moet mee kunnen doen
- Probeer zoveel mogelijk Olympische waarden (vriendschap, respect, inspiratie, moed) concreet vorm te geven; inspirerend- opening door een sporter die mee heeft gedaan (medaille winnaar?)
- Hoe kunnen ouders een rol spelen?





### Lesidee 5: Olympische spelen in Nederland

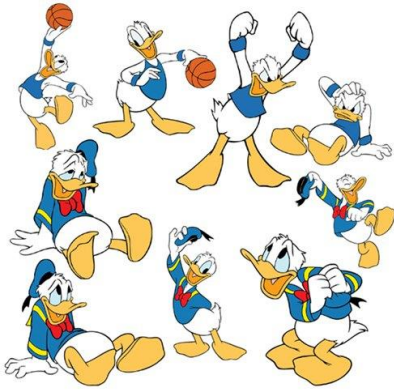
Doelgroep 8 – 18 jaar

Als Nederland in 2028 de Olympische Spelen mag organiseren dan zou ik:

- Maak een lijst met 10 (vernieuwende) tips die de organisator (NOC NSF) zou moeten weten.
- Bespreek deze eerst in kleine groepjes en maak gezamenlijk een nieuwe top 7
- Daarna klassikaal en maak een top 5
- Werk de top 5 uit in een korte presentatie en verstuur deze naar NOC NSF, Postbus 302  
6800 AH ARNHEM







### Lesidee 6: Excursie

Doelgroep: 6 tot 18 jaar

Organiseer een excursie naar een Centrum voor Topsport en Onderwijs (Amsterdam/Eindhoven/Arnhem/ Heerenveen), een Nationaal Topsport Centrum (Sittard/Den Haag/Utrecht) of een topsportverenigingen voor een bezoek aan een training van de jeugdige topsporters.

Organiseer vooraf of daarna een gesprek met een aantal sporters en trainers (coaches).

Mogelijke gespreksonderwerpen:

- Wat doe je om niet afgeleid te worden tijdens een wedstrijd?
- Wat is je droom? Welke doelen heb je gesteld en hoe hou je hieraan?
- Pas je ook dingen toe die in je sport hebt geleerd in andere situaties? Wat en hoe dan?
- Wat is het belangrijkste in sport?
- Waarom zouden kinderen moeten gaan sporten?







### Lesidee 7: Fotowedstrijd

Doelgroep: 6 – 18 jaar

Fotowedstrijd; verbeeld de Olympische gedachte of de Olympische waarden in een mooie foto

‘meedoen is belangrijker dan winnen’

Waarden: Vriendschap, respect, inspiratie, excelleren, moed, gelijkheid

Geef aan waardoor je geïnspireerd bent. Hoe moet er worden gejureerd? Wie zitten hierin?

De foto wordt opgehangen op een speciale OS 2012 wand in de school



### Aandachtspunten voor de leerkracht:

- De les ideeën worden meer dan een les, als je als leerkracht van te voren een aantal vragen paraat hebt die leerlingen laten nadenken over hun leergewoontes. Advies: denk in LEREN en niet in lesgeven!
- Bereid niet alles tot in de puntjes voor, geef leerlingen ruimte, moedig experimenteren aan en heb een evaluatief gesprek over de gebruikte strategieën. Zie 'vastlopen' daarbij als het moment van leren.

Enkele 'vragen' ter voorbeeld:

- Wat heb je nodig om een beetje meer te oefenen?
- Hoe kan je dit meer interessanter/uitdagender maken?
- Waarom denk je dat?
- Werk je op deze manier aan je sterktes?
- Hoe kan ik je helpen om jou beter te laten leren?
- Zou het ook kunnen dat...?
- Wat zou je aanbevelen als je de leiding zou hebben?
- Wat zou je dan gaan doen?
- Waar ben je niet tevreden over?
- Waar wel over?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?
- Wat is daar vreemd aan?
- Wat zou er kunnen gebeuren als...?
- Ga je samenwerken, hoe ga je dat doen?
- Enz.

### BLP Lesmodel

Het volgende lesmodel kan helpen om je van te voren te beseffen over ' wat en hoe je leerspieren' gaat stretchen.

**De essentie van de lessen, geformuleerd als een nieuwsgierige, relevante vraag**

**Ik wil de volgende capaciteiten/vaardigheden bij leerlingen 'stretchen':**

**De 'leerspieren' worden op de volgende manieren 'gestretcht'?**

**Wat hebben we geleerd van onze leervaardigheden? (hoe toepasbaar in andere context)**

Bij Lumius de trainings en adviesafdeling van de Stenden Hogeschool te Leeuwarden werken tien onderwijsconsultants. Sinds 2011 zijn zij geschoold in het gedachtegoed van Building Learning Power van professor Guy Claxton.

De schrijver van deze lesbrief, drs. Anton de Vries is één van deze tien. Naast jarenlang les te hebben gegeven in het VMBO, is hij ook oud volleybal eredivisiespeler en heeft hij van de jeugd tot aan de hoogste teams trainingen gegeven bij vc Sneek. Anton gelooft dat iedereen natuurlijke talenten heeft, maar dat deze intensief (pedagogisch) getraind moeten worden in de goede context en met inspirerende en goede 'models' zoals leerkrachten en trainer/coaches veelal zijn.



*Animo-Donitas, met o.a. Jan Posthuma, Olaf vd Meulen en Anton de Vries*

## Geïnteresseerd in Building Learning Power?

**[lumius@stenden.com](mailto:lumius@stenden.com)**

**telefoon: 058 2441550**

Lumius is licentiehouder in Nederland voor BLP

### Leven Lang Leren

Een mens leert zijn leven lang. Die gedachte staat centraal bij Lumius. Uitgaande van het principe 'Leven Lang Leren' baseren de trainers en consultants van Lumius zich op het idee dat we leren van andere mensen én dat we leren van de organisatie.

**[www.lumius.nl](http://www.lumius.nl)**

**[www.buildinglearningpower.co.uk](http://www.buildinglearningpower.co.uk)**