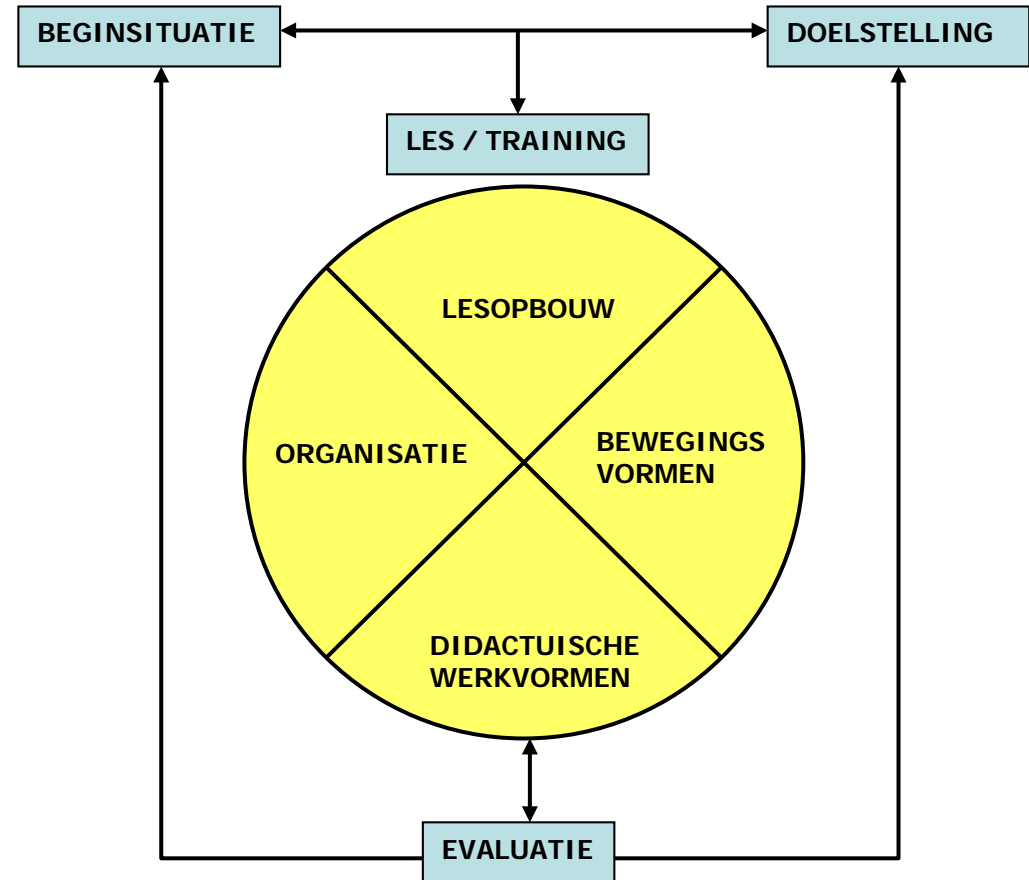


ADAPTATION

LEARN. TRAIN. PERFORM.

Leertheorie



didactiek-methodiek 1.5

Sander Aelberts & Albert Zeggelaar
Docenten – trainers - trainingsadviseurs

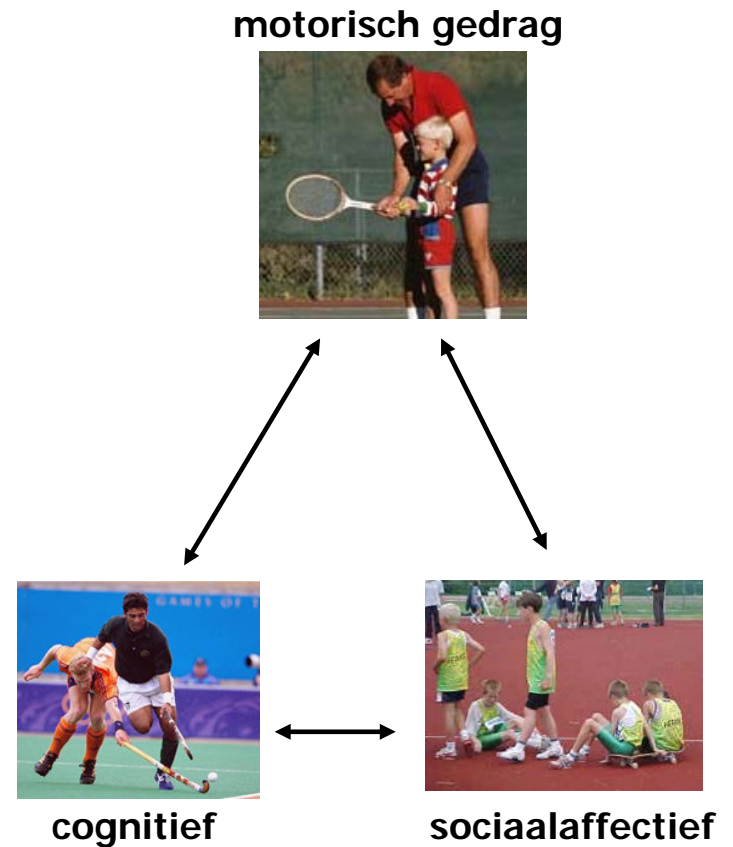
Trainingsopdracht	Verzorgen van college TS&CB 2020			
Doelstelling LT:	Deelnemers dienen in een periode van 10 weken veilig, verantwoord en zelfstandig les- en leiding te kunnen geven in sport en bewegingssituaties.			
lesdoel:	Aan het eind van de les kan de leerling <i>leertheorieën</i> verklaren en verwerken op het zgn. lesvoorbereidingsformulier en relateren aan de eigen stage als voorbereiding op les / training verzorgen.			
Beginsituatie:	Groep .ca 10 ll'n SCB .2020 .voorkennis HC wk 1 - 6	Individu .Lesgeef ervaring .feedback stage	Lesgever . ervaring . opleiding . doelgroep !	Voorwaarden .laptop /beamer .lokaal !!!! .literatuur
<i>Doel van de bewegingsvorm</i>	<i>Bewegingsvorm / activiteit</i>	<i>organisatie</i>	<i>Begeleiding / didactische werkvorm</i>	
• •	• •	• •	• •	

leertheorieën

Op basis van de belangrijkste doelstellingen:

- motorische doelen
- cognitieve doelen
- sociaal affectieve doelen

Bepaalt de lesgever de meest gangbare methodiek om vaardigheden aan te leren.



leertheorieën

Wat is leren?



Proces waarbij onder invloed van oefening of het opdoen van ervaringen een relatief permanente verandering ontstaat!

(Motorisch-) leren heeft het grootste rendement tijdens de zogenaamde "gevoelige perioden".

Dit zijn perioden in de ontwikkeling waarin systemen in het lichaam het meest ontvankelijk zijn voor specifieke prikkels.

Zo leert een kind het beste fietsen als het zenuwstelsel (coördinatie) daar rijp (gevoelig voor is), dit noemen we ook wel: rijping!

leertheorieën

Rijping:

Autonome bio-, psycho-, sociale ontwikkeling van het menselijk lichaam.

Het rijpingsproces wordt p.a. beïnvloed door externe factoren:

- * primair milieu
- * voeding
- * omgeving



Leren:

- . Het effect van oefenen en / of ervaringen opdoen !**
- . Leereffect dient waarneembaar te zijn!**
- . Bij leren moet het om een min of meer permanente verandering gaan!**
- . Leren is gericht op transfer, toepassing in nieuwe omstandigheden!**

Samenhang tussen leren en rijping:

- Een bepaald rijpingsniveau is vereist**
- Gevoelige periode (optimale rijpingsgraad)**
- tempo van rijping ?!**



Vormen van leren:

. Sociaal-affectief, cognitief, motorisch leren

Bij leren gaat het in dit geval hoofdzakelijk om het aanleren van vaardigheden.

. Intentioneel leren en incidenteel leren

Binnen het leren in sport en bewegingssituaties heeft de deelnemers doorgaans de intentie om te leren!

Bij incidenteel leren komt de leerwinst min of meer toevallig, gebaseerd op ervaringen en / of spelen bij kinderen.

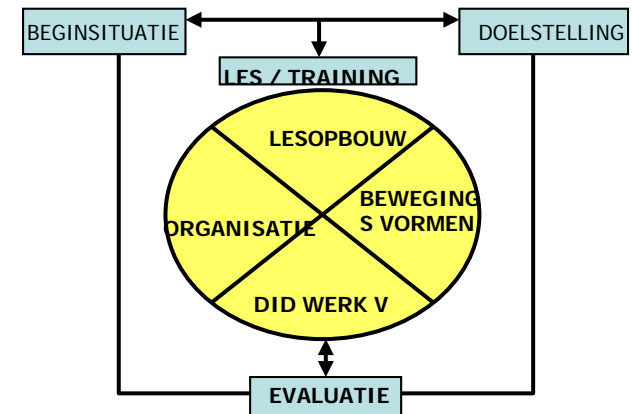
Sociaal affectief leren:

Het leren beheersen van sociaal affectieve vaardigheden die men voorheen niet beheerste, door oefenen en/of opdoen van ervaring.



Sociaal affectieve doelen :

- . Moeilijk te concretiseren.
- . Resultaat is moeilijk(er) te meten.
- . Bijna altijd betrekking op de langere termijn.
- . Hanteer optimaal het didactisch analyse model.



leertheorieën

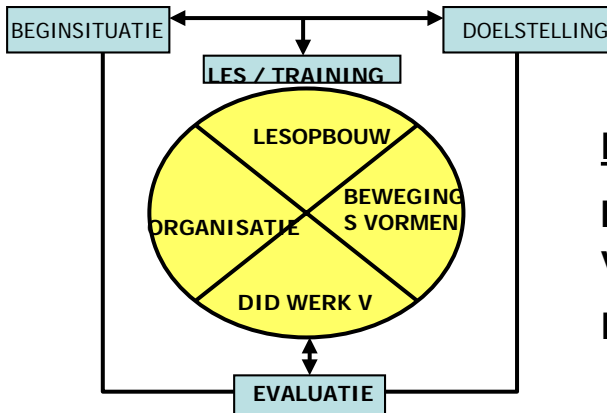
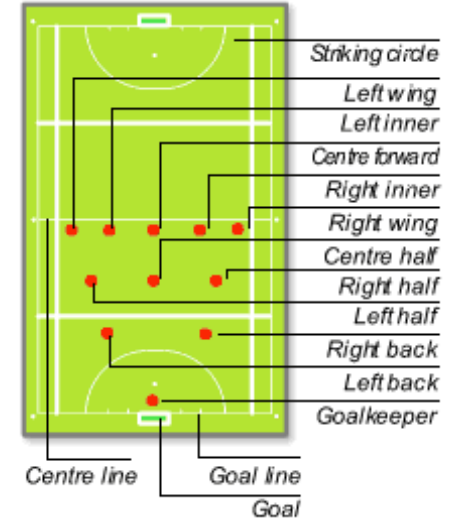
Cognitief leren:

Het verkrijgen van kennis en inzicht in o.a. gezondheid en hygiëne, spelregels, tactiek, techniek en methodiek.

The hockey stick



The hockey field and positions



Hanteer optimaal het didactisch analyse model.

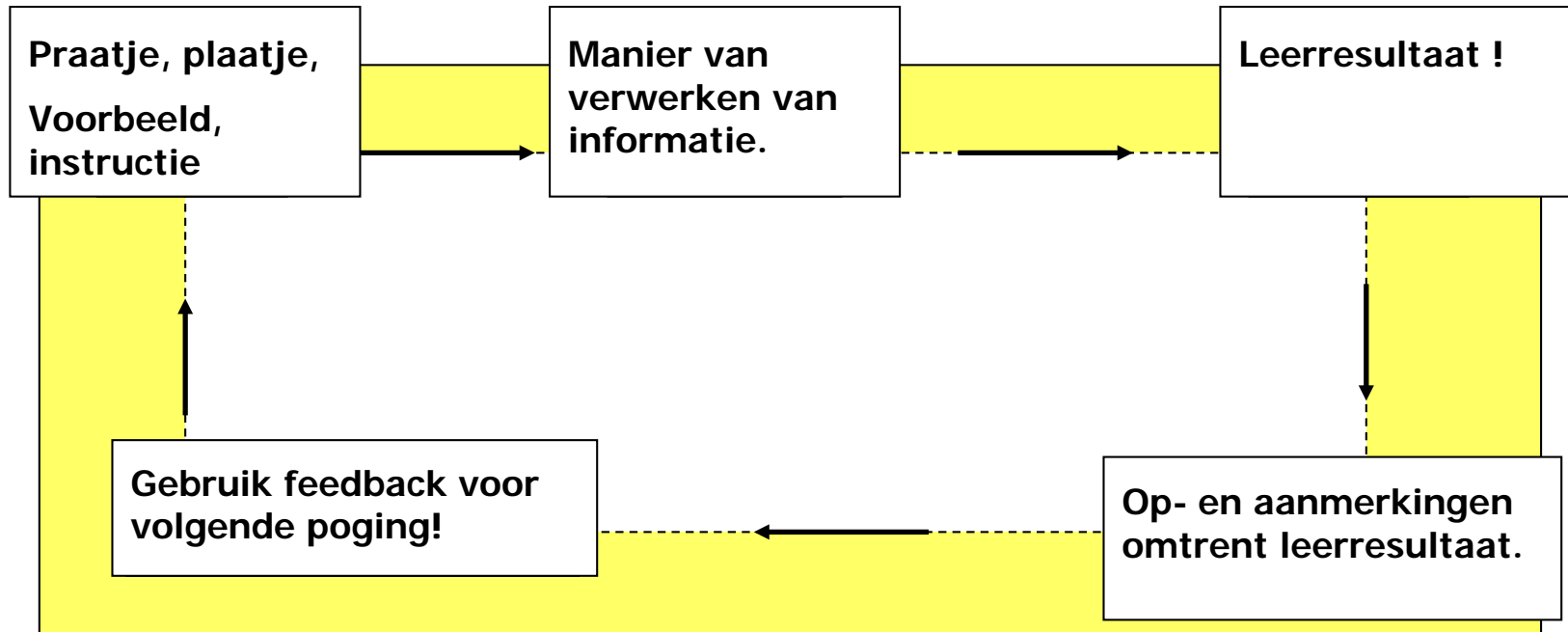
Maar houdt rekening met de verschillende leerstijlen van de deelnemers.

De een leert bijv. door te doen, de ander door te lezen!

leertheorieën

motorisch leren:

Het leren van motorische vaardigheden zoals typen, autorijden, voetballen etc..

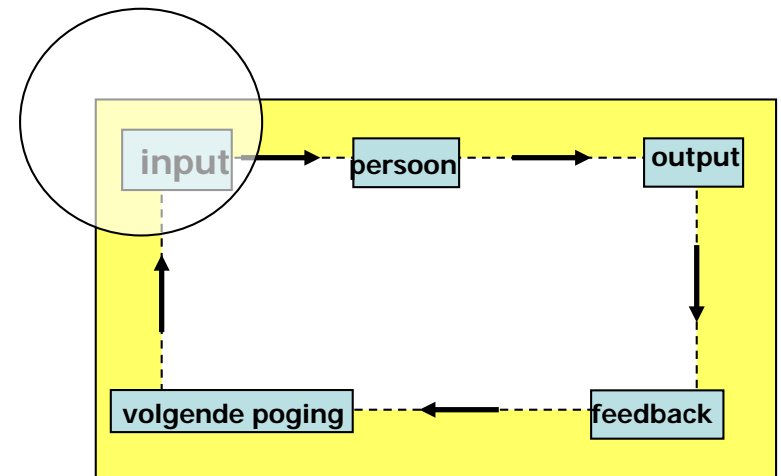


Input: (instructie)

Instructievormen, de manier waarop bewegingsaanwijzingen worden gegeven!

We onderscheiden:

- * visuele instructies
- * auditieve instructies
- * tactiele instructies
- * mentale instructies



* visuele instructies

* auditieve instructies

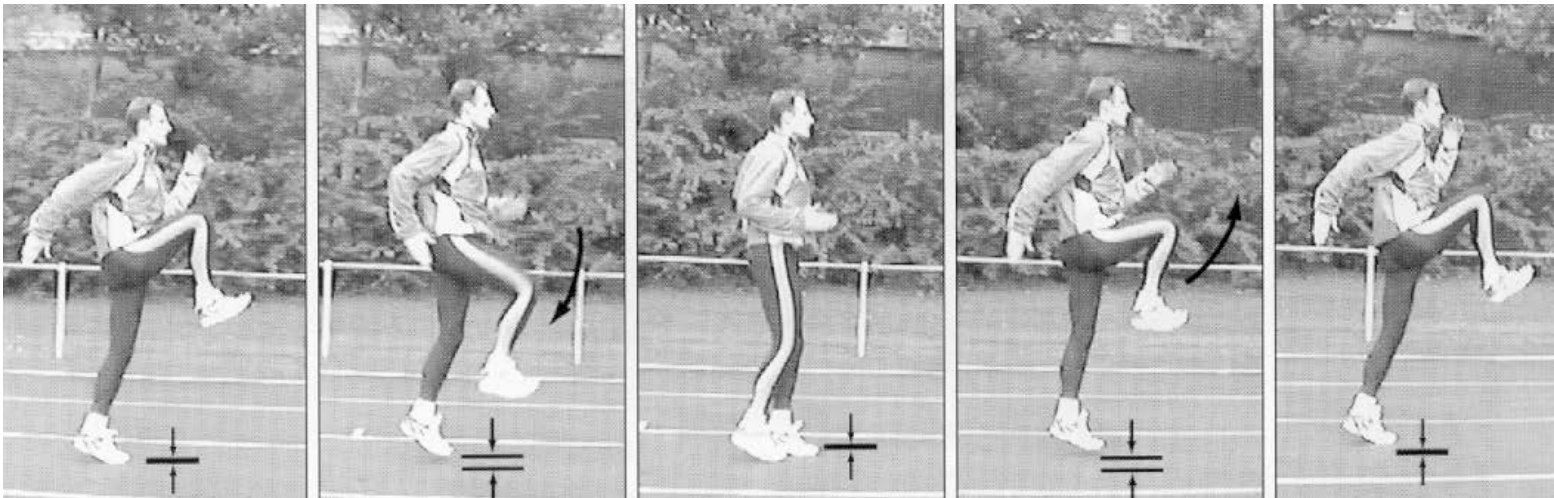
* tactiele instructies

* mentale instructies

Door middel van voordoen, foto, video probeer je de deelnemer een zo mogelijk beeld te laten vormen van de bewegingsuitvoering.

Laat leerlingen daarom ook van elkaar leren door elkaar te observeren !

visuele instructie



* visuele instructies

* auditieve instructies

* tactiele instructies

* mentale instructies

Auditieve instructie geldt over het algemeen als het praatje bij het plaatje !

Let wel !

- . Wat ga ik uitleggen!
- . In welke volgorde!
- . Hoeveel vertel ik in 1 keer!
- . Hoe ben ik zo helder en concreet mogelijk!



Ook verbale ondersteuning tijdens uitvoering van bewegingsopgaven is auditieve instructie !

- * visuele instructies
- * auditieve instructies
- * tactiele instructies
- * mentale instructies

Tactiele instructie wil zeggen dat de lesgever de deelnemer de bewegingsuitvoering laat "voelen" !

Bij risicovolle, en gevaarlijke bewegingsuitvoeringen wordt tactiele instructie eveneens toegepast!



tactiele instructie

- * visuele instructies
- * auditieve instructies
- * tactiele instructies
- * mentale instructies

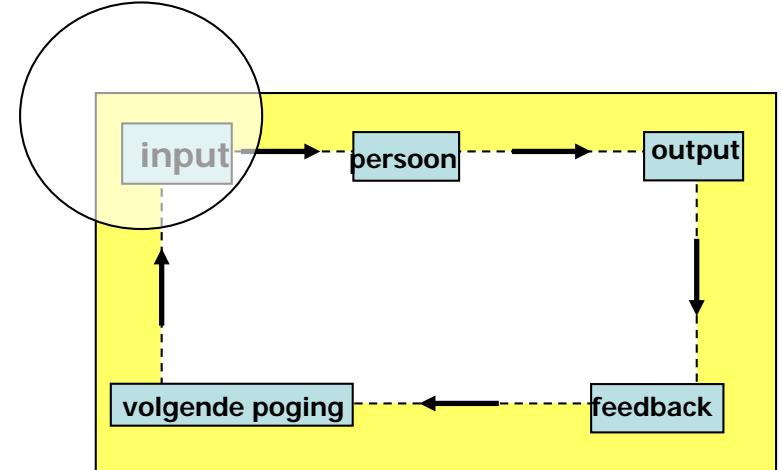
Mentale instructie wil zeggen dat de deelnemer zichzelf instrueert d.m.v. "mental rehearsal"!

In combinatie met de andere vormen van instructie bevordert het het leerresultaat optimaal.



Input: (instructie)

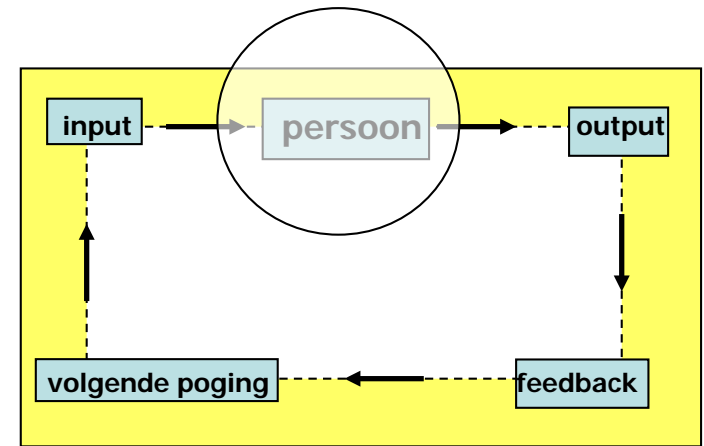
Conclusies:



- **Het demonstreren is in de beginfase van het leerproces de meest geëigende instructiewijze!**
- **Verbale sturing van het bewegingsverloop is gedurende het gehele leerproces van groot belang!**
- **Bij het leren van complexe vaardigheden leidt de gedragsgecentreerde aanpak tot een beter resultaat!**
- **Het combineren van lichamelijke- met mentale oefeningen bevordert het leerresultaat!**

Hoe verwerkt de deelnemer informatie:
de input maar ook de feedback!

Het gaat met name om de cognitieve en
mentale kant van het motorische leren!



Cognitieve handelingen van de deelnemer:

* MHV – patroon

Motivatie - Houding - Verwachting

* aanpakgedrag

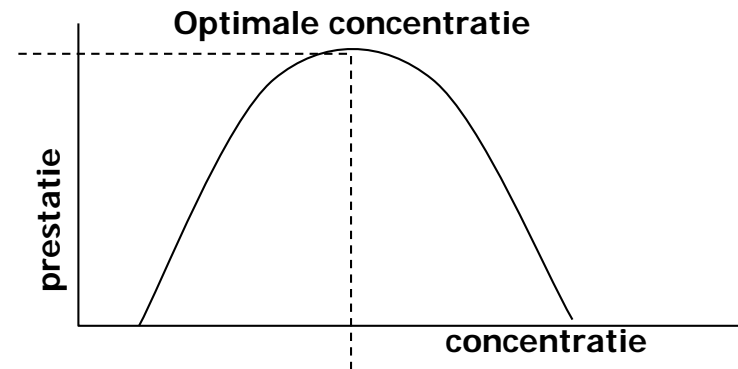
. Foutenanalyserende aanpak

. Momentaanpak

MHV – patroon

Motivatie: **Stel haalbare, heldere doelen!**
Complimenteer en beloon deelnemers!
Bied leuke, interessante oefenstof aan!

Houding: **Alertheid, concentratie versus prestatie**



Verwachting: **Hogere prestaties door een reëel positief verwachtingspatroon!**
Een en ander is sterk afhankelijk van een goede analyse van de
beginsituatie !

Aanpakgedrag

Hoe pakt de deelnemer het leren van de nieuwe vaardigheid aan ?

Pijning onderscheidt 2 leerstrategieën:

1 De foutenanalyserende aanpak!

2 De moment aanpak!



Foutenanalyserende aanpak?

Aanpakgedrag

1 De foutenanalyserende aanpak!

De deelnemer richt zich vooral op eigen motorisch gedrag, hij:

- . Merkt fouten op !
- . Analyseert de fout!
- . Trekt conclusies voor de volgende poging!



Aanpakgedrag

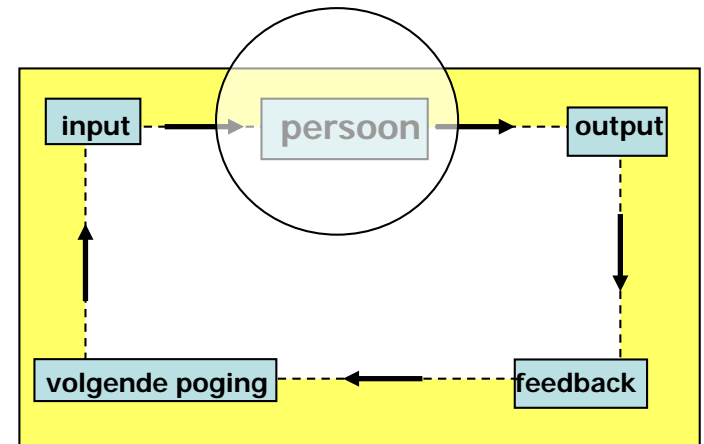
2 De moment aanpak!

De deelnemer richt zich vooral op het resultaat, hij:

- . Merkt fouten niet op !
- . Merkt de fout wel op maar analyseert deze niet!
- . Merkt de fout wel op maar analyseert deze ook maar komt niet tot een conclusie voor een volgende poging!

Persoon:

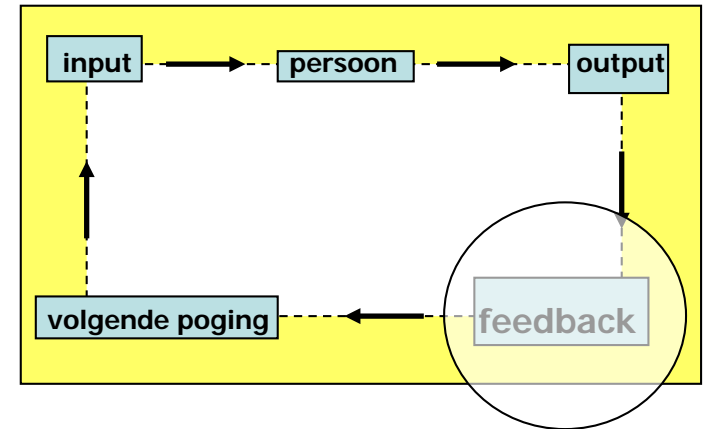
conclusies:



- . Leerresultaat is hoger wanneer deelnemers gemotiveerd zijn, geconcentreerd zijn en met een positieve verwachting omtrent het resultaat beginnen.
- . Cognitieve betrokkenheid , met name in de beginfase, van het leerproces bevordert het leerresultaat.
- . Een foutenanalyserende aanpak leidt doorgaans tot betere leerresultaten dan een momentaanpak.
- . Door middel van dialogische bewegingsbegeleiding en gedragsgecentreerde instructie kun je de deelnemers in de richting van de foutenanalyserende aanpak sturen.

Feedback:

De vergelijking, van de deelnemer, van het resultaat van een poging met de ideale of gewenste bewegingsuitvoering!



Feedback over het bewegingsverloop.

Feedback over het eindresultaat.

Intrinsieke feedback

Extrinsieke feedback

**Feedback over het bewegingsverloop.
Feedback over het eindresultaat.**



Keuze voor een goede feedback vorm is mede afhankelijk van:

- . Eigenschappen van de deelnemer.**
- . Eigenschappen van de beweging**

Intrinsieke feedback



Het gaat om informatie die de deelnemer ontvangt door eigen waarneming en zintuigen !

Extrinsieke feedback



Het gaat om informatie die de deelnemer ontvangt van bronnen buiten het eigen lichaam.

(auditief, visueel, tactiel en/of mentaal)

Feedback: regels

- Denk na over de hoeveelheid feedback die je geeft.
- Geef gedetailleerde en frequent feedback.
- Hanteer verschillende vormen van feedback.
- Bespreek het foute, maar ook het goede!
- Gebruik eventueel ook videofeedback !



Fasen van motorisch leren:

1 Oriëntatiefase

2 Grofmotorische fase

3 Verfijningfase

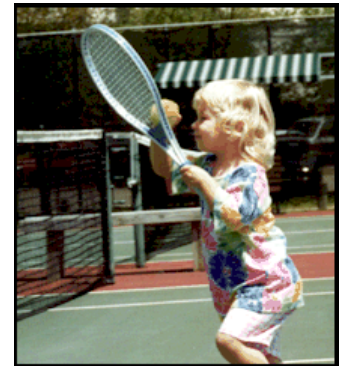
4 Automatiseringsfase

- . Bewegingsverbindingen
- . Bewegingscombinaties
- . Bewegingsverzwaring



Fasen van motorisch leren:

1 Oriëntatiefase



- . Komen tot een globale bewegingsvoorstelling.
- . Opdoen van eerste bewegingservaringen met de vaardigheid.

- * deelnemer: - Imitteert, oefent, experimenteert, probeert.
- * les: - Kwaliteit van bewegen is matig er is en zgn. grove coördinatie!
- * lesgever: - Juiste voorbeelden, veel oefenmogelijkheden.

Fasen van motorisch leren:

2 Grof-motorische fase

- . Komen tot een gedetailleerde bewegingsvoorstelling.
- . Komen tot beheersing van de gehele bewegingsuitvoering.



- * deelnemer:
 - Verwerkt feedback positief tot een beter leerresultaat.
 - Oefent bewegingen in zijn totaliteit, soms met accenten.
- * les:
 - Afstemming, stabiliteit en toepasbaarheid nog niet ontwikkeld!
- * lesgever:
 - juiste voorbeelden, uitleg over deelbewegingen.

Fasen van motorisch leren:

3 Verfijningfase

- . Komen tot economische en efficiënte bewegingen.
- . Beheersen van deelstructuren van de beweging.



- * deelnemer: - Verfijnt accenten.
- Veel herhalen en oefenen, inslijpen van de beweging.
- * les: - Beweging is overwegend juist maar niet constant!
- * lesgever: - Gedetailleerde aanwijzingen omtrent enkele delen.

Fasen van motorisch leren:

4 Automatiseringsfase

- . Automatiseren van bewegingen.
- . Stabiliseren en wendbaar maken van bewegingenbeweging.
 - ↳ bewegingsverbinding, -combinaties, -verzwaring



- | | |
|--------------|--|
| * deelnemer: | - Richt accenten op toepassing en verzwarende omstandigheden. |
| * les: | - Beweging juist en overwegend constant, bestand tegen invloeden. |
| * lesgever: | - Specifiek trainen, oefenwedstrijden e.d., zoeken naar transfer ! |

Kwantiteit van de les:

* dosering:

Omvang en intensiteit:

- invulling op basis van fasering in het motorisch leren en op basis van belasting - herstel - supercompensatie

* frequentie

Aantal herhalingen van de beweging per tijdseenheid:

- invulling op basis van de aard van de beweging, het niveau van de deelnemer, aard van de deelnemer en leeraanpak van de deelnemer.

* variatie

Aanbod van verschillende oefenvormen:

- Bij het aanleren van nieuwe bewegingen veel herhalen, aansluitend meer variatie inbouwen!