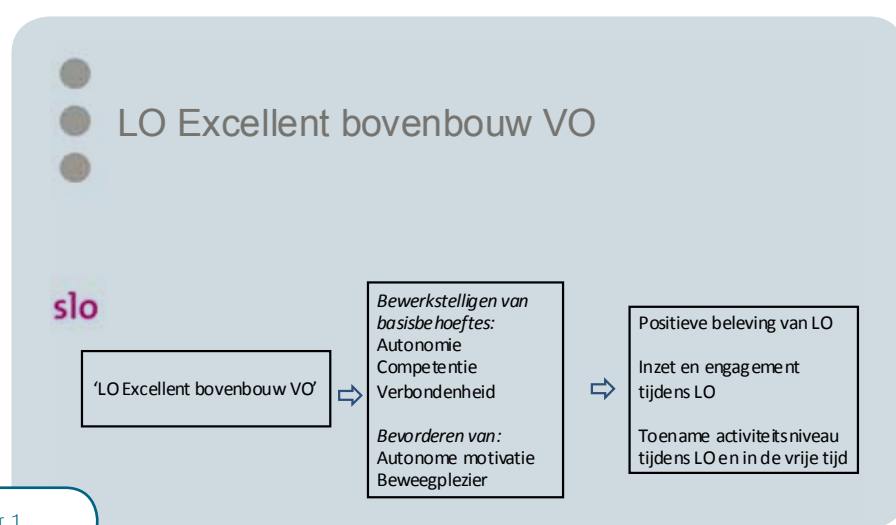


# Excelleren in de praktijk

## Voorbeelden van het Vlietland College

*In LO 6 heeft een artikel gestaan: 'Excelleren in LO is voor iedereen' door Cindy Didden van OSG de Meergronden. Filmbelden horende bij dat artikel staan op de website van de KVLO (www.kvloweb.nl). Nu volgen twee voorbeelden van het Vlietland College in Leiden. Hierin beschrijven leerlingen hun opdracht tot excelleren in LO.*

Door: Frits Bosman en Maarten Massink



Figuur 1

In het netwerk van de SLO delen scholen hun ervaringen met het LO Excellent-programma in de bovenbouw van havo en vwo. Het idee van LO Excellent is met leerlingen in gesprek te gaan over wat ze aanspreekt en uitdaagt. Ze krijgen de kans in de les (zie voorbeeld van Cindy Didden in LO 6) uitdagingen aan te gaan en vast te leggen op filmbelden. Leerlingen kunnen ook gestimuleerd worden de uitdagingen buiten de LO-les aan te gaan en daar extra actief te worden. Op het Vlietland College in Leiden kregen leerlingen deze opdracht.

Hoewel het een opdracht betreft zijn er keuzes in de uitvoeringen waar leerlingen uiteindelijk mee aan de haal gaan. De leerlingen maken een ontwikkeling door in hun motivatie die gaat van extrinsieke motivatie of geïntrojecteerde regulatie, naar een motivatie die tegen intrinsieke motivatie aanzit (geïntegreerde regulatie).

Leerlingen werd gevraagd buiten de LO-les een bewegingsactiviteit te kiezen waarin ze zich wilden verdiepen en waar ze vorderingen in wilden maken. In de LO-les kon hier mee begonnen worden maar het moest een

vervolg krijgen buiten de les. In een verslag moesten leerlingen aangeven wat ze gedaan hadden, welke vorderingen ze maakten en wat hun bevindingen waren. We geven twee voorbeelden van leerlingen die hebben gekozen voor hardlopen buiten schooltijd.

### Voorbeeld 1

Een verslag van een jongen die, uitgedaagd door het LO Excellent-programma, koos voor het trainen van hardlopen.

#### Waarom heb ik ervoor gekozen om hard te lopen?

Ik zie vaak mensen hardlopen als ik buiten loop. Als ik dan naar ze kijk ben ik best wel jaloers, omdat ik het knap vind dat ze het zo lang vol kunnen houden, en het maakt bij velen van hun niet eens uit hoe het weer is. Ik heb de laatste tijd gemerkt dat mijn conditie wel redelijk is, maar ik zou graag mijn conditie willen verbeteren. Ik vond het ook leuk om een keer iets te proberen wat ik nog zelden op eigen initiatief, buiten gymlessen heb gedaan.

Ik wist eerst nog helemaal niet hoe ik deze opdracht zou moeten invullen. Toen ik als tip kreeg dat ik ook kon hardlopen met vrienden, gaf dat mij de doorslag om kennis te maken met het hardlopen en om te zien hoe mijn conditie eraan toe was, en het was ook een kans om mijn uithoudingsvermogen maar eens flink te testen.



FOTOS: FRITS BOSMAN

Uit de aanhef van het verslag van deze leerling blijkt dat er eerst sprake is van een combinatie van geïntrojecteerde regulatie en geïdentificeerde regulatie (zie artikel 'Het beste uit jezelf halen' uit LO6).

*Geïntrojecteerde regulatie:* de leerling doet mee omdat hij geen uitzondering wil zijn in de klas. Hij wil niet opvallen en bij de groep horen.  
*Geïdentificeerde regulatie:* de leerling doet mee omdat hij net zo wil worden als een

voorbeeld dat aantrekkelijk is. Hij streeft een gekozen voorbeeld na en wil het niveau halen van het door hem gekozen voorbeeld (leerling/docent/sportman).

Het fijn vinden jezelf een discipline op te leggen en grenzen te verleggen is een fundamentele ervaring die deze jongen al werkende opdoet en wijst op kenmerken van geïntegreerde motivatie (zie artikel LO 6).

*Geïntegreerde regulatie:* de leerling doet mee omdat hij de activiteit belangrijk vindt voor zichzelf en zijn persoonlijke ontwikkeling. De docent hoeft de leerling niet meer te motiveren met uitspraken. De activiteit draagt bij aan zelfontplooiing van de leerling op korte en/of langere termijn. De leerling voelt dit zelf aan. Het uitvoeren en/of beter worden in de activiteit is een belangrijke waarde op zichzelf voor de leerling.

Het verslag gaat verder. >>

Ik begon met hardlopen en ik merkte al snel dat mijn lichaam aangaf dat ik moest stoppen. Toch bleef ik doorlopen. Ik besepte dat hardlopen, tegen mijn verwachtingen in, haast net zoveel mentale als fysieke kracht eist van je. Ik vroeg mij af welke afstand ik nog zou lopen totdat ik vaart terug zou nemen en op een normaal looptempo (wandelen red.) door zou gaan. Ik wist dat het goed was als ik maar door bleef lopen, maar ik wilde rustig aan beginnen, want het was pas de eerste keer dat ik ging hardlopen, en nog steeds was mijn conditie niet al te best. Ik rende in het begin steeds een halve kilometer totdat ik een pauze ging nemen. Dat kon ik controleren omdat er elke 100 meter handige bordjes naast het water stonden, waarmee ik steeds uitrekende tot waar ik zou moeten rennen en tot wanneer ik mocht gaan lopen (wandelen red.). Ik vond het fijn dat ik zo mijzelf wel een bepaalde discipline oplegde, omdat ik er op deze manier voor kan zorgen dat ik op den duur mijn uithoudingsvermogen en conditie kan verbeteren, als ik weet wat ik eerst liep en wat ik dan de volgende keer zou moeten lopen. Door te letten op die bordjes bleef ik gemotiveerd om mijn grenzen te verleggen. Ik merkte op gegeven moment echter wel dat het al laat was geworden en dat mijn lichaam echt niet meer kon. Uiteindelijk heb ik wel zo'n anderhalf uur (hard)gelopen.

Contact:

frits\_bosman@hotmail.com

Ik heb deze keer hardlopen ervaren als minder zwaar, ik denk dat het kwam door de rek- en strekoefeningen. Wel is het zo dat ik het fijner vind om afstanden te lopen, die uit relatief veel, korte stukjes bestaan, omdat ik het zo duidelijker vind om te zien hoeveel ik heb gelopen. We zijn zo'n twee uur en een kwartier à twee en een half uur bezig geweest....

**Conclusie:** ik ga deze zomer zeker door met hardlopen. Je wordt er rustig van, je bouwt conditie/uithoudingsvermogen op en je ziet wat van de buitenwereld. Ik vond het een topervaring. Hier zijn nog wat foto's.

Deze uitspraken van de leerlingen tonen aspecten van intrinsieke regulatie (zie artikel LO 6). *Intrinsieke regulatie:* de leerling doet mee omdat hij de activiteit plezierig vindt om te doen en het past bij zijn persoon. Hij kan ervan genieten en haalt er voldoening uit. Hij kan aangeven wat hij plezierig vindt en wat bij hem past.

### Voorbeeld 2

#### LO Excellent

Toen we tijdens de les te horen kregen dat we zes uur extra moesten gaan sporten, dacht ik meteen: "Ik ga de Singelloop lopen!" Dat is een doel dat ik al een paar jaar geleden gesteld heb. Telkens begon ik aan de training en na drie keer had ik geen zin meer. Dat het nu voor school moest was voor mij een goede motivatie om het dit keer wél te halen.

Deze voor haar 'goede' motivatie is wel een voorbeeld van 'extrinsieke regulatie'; de leerling doet mee omdat de docent het zegt, of omdat het een opdracht is uit het LO-programma.

Daarna haalt ze haar motivatie ook uit het groepsgevoel/verbondenheid en de vorderingen als combinatie van geïntrojecteerde en geïdentificeerde regulatie.

Gelukkig wilde Hanane wel met mij samen trainen. Daar was ik blij om, want zo had ik nog een extra motivatie. We trainden elke week twee keer en de prestatie ging elke training vooruit! Dat was echt heel leuk om te zien! De eerste training was best wel zwaar en daarna dacht ik ook echt: "Wat heb ik mezelf aangedaan?" Maar toen we de tweede keer gingen ging het dus al stukken beter en zo gingen we elke training met grote stappen vooruit! Natuurlijk was ik er af en toe echt niet voor te porren, maar dan motiveerde Hanane mij en dat gebeurde uiteraard ook andersom.

Uiteindelijk is het volbrengen van de Singelloop de kers op de taart. Een voorbeeld van een ervaring die haar met trots doet terugkijken op haar prestatie die zijn oorsprong had in de opdracht van LO excellent.

Wij hadden onze warming-up in ieder geval al gehad! Iedereen stond te dringen bij de start en ik liep dus net als al die anderen maar mee met de stroom. Het startspandoek kwam steeds dichterbij en toen ik daar eindelijk was, begon iedereen te rennen. Ik holde mee en de moed zat er helemaal in! Het was zo druk dat ik af en toe erg werd opgehouden, maar de sfeer voelde ik wel en die was heel gezellig! Zo, de eerste drie kilometer zaten erop en ik had het idee dat we net begonnen waren! We waren al op de helft! Op een gegeven moment dacht ik wel: "waarom doe ik dit eigenlijk?" Maar toen bedacht ik me dat ik dit anders nooit gedaan had. En ja hoor! De finish was in zicht! Even een laatste eindsprint en daarmee kwam ik op een redelijke tijd van ongeveer 40 minuten.

Wat was ik blij dat ik het eindelijk toch een keer gedaan had. In het begin dacht ik dat het me waarschijnlijk toch niet zou lukken, maar ziet u de foto's hieronder maar: Het is me gelukt!

We hopen in het netwerk het komende schooljaar meer ervaringen uit te wisselen met dit programma. Heb je belangstelling voor dit netwerk, neem contact op met Ger van Mossel ([g.vanmossel@slo.nl](mailto:g.vanmossel@slo.nl)) ◀

