

Trainingstips voor het secundair onderwijs

Inleiding

Ook in het secundair onderwijs blijft uithouding een essentieel onderdeel van lichamelijke opvoeding. Nochtans zien we, in het kader van een bredere maatschappelijke trend, dat de sportparticipatie en fysieke conditie in deze leeftijdsgroep steeds achteruit gaan. Dit vergt van de leerkracht LO in het secundair een specifieke en creatieve aanpak waarbij de individuele leerling centraal staat. De tijd waarin uithouding bestond uit enkele lessen 'lopen' en een eindtest is in deze zin voorbijgestreefd. Naast de bewegingsgebonden doelen (motorische competenties en een gezonde, fitte en veilige levensstijl) dient men immers ook de persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld en een sociaal functioneren) nastreven. Dit geeft aanleiding tot het gebruik van nieuwe werkvormen en leermiddelen in de onderwijsleersituatie.



In deze fiche geven we kort enkele tips en ideetjes om uithouding op een leuke en motiverende wijze aan te bieden in het secundair onderwijs.

- Om significante trainingseffecten te verkrijgen zou de uithoudingsperiode gedurende minstens 12 weken moeten aangeboden worden. Eventueel kan dit op één lesuur per week, waarbij tijdens het andere lesuur rond een ander thema/bewegingsgebied wordt gewerkt.
- Betrokkenheid is groter in groep dan alleen. Leer jongeren dus samen lopen ipv allemaal aan een verschillend tempo. Stimuleer daarbij het groepsgevoel door bvb. de groep een identiteit te geven: een groepsnaam, een teamkleur, een teamslogan of een logo voor T-shirts.
- Hou niet alleen records bij, maar pak op het einde van een jaar bvb. ook met een diversiteit aan titels/prijzen uit. Zoals voor wie het beste een vooropstelde tijd kon voorspelen, de meest regelmatige loper, de beste buddy (ondersteunend/assisterend) of de loper met de grootste vooruitgang.
- Zorg voor zoveel mogelijk variëteit. Niet enkel in lengte of duur, ook door het gebruik van verschillende ondergrond (gras, asfalt, piste, boswegels, vlak, heuvelachtig), tijd (morgens, middag, avond), weersomstandigheden (zon, regen, temperaturen), het inlassen van spelletjes, uitdagingen, hindernissen, aflossingen of eender wat.
- Bied tijdens de middag of na de school uithoudingsactiviteiten aan zoals "Start to Run", een oriëntatiewandeling of Run & Bike. Het kan motiverend zijn om met een groep naar een bepaald doel toe te werken, zoals de scholenveldloop, een 5 km-loop, 10 miles, Dwars door...
- Verhoog de betrokkenheid van de leerlingen:
 - **Betrek de leerlingen bij het uitwerken van de doelstellingen:**
 - Laat de leerlingen niet streven naar een vooropgestelde norm, maar laat ze een eigen doelstelling uitkiezen die in verhouding is met hun beginsituatie. Begeleid de leerlingen bij deze keuze zodat de doelstelling haalbaar maar toch uitdagend is.



○ **Betrek de leerlingen bij het trainingsproces:**

- Laat de leerlingen kennismaken met de basis-trainingsprincipes zoals het supercompensatiemodel, het belang van een geleidelijke opbouw, periodisering en het verschil tussen continue en intervaltraining (zie ook [brochure loopuithouding](#)) en laat ze een schema uitwerken (dit kan ook in groep, zie verder). Dit schema kunnen ze doorheen de periode opvolgen en bijsturen indien nodig.



- Leer de leerlingen werken met hartslagmeters en laat ze hun trainingszones bepalen (zie ook [brochure loopuithouding](#)).
- Aan elke leerling kan gevraagd worden om een opwarming en een cooling down te verzorgen.

○ **Werk met trainingsgroepjes:**

- Door in (trainings)groepjes van 4 of 5 leerlingen aan uithouding te werken worden de leerlingen meer betrokken bij hun leerproces en dat van de medeleerlingen.
- Men kan heterogeen groeperen, maar het lijkt beter om met homogene groepen te werken, zodat alle groepen op hun eigen niveau en met hetzelfde schema kunnen werken.
- Eventueel kunnen er ook groepsdoelstellingen uitgewerkt worden om de groepscohesie te verhogen.
- Je kan per groep een hoofdcoach (vb. langdurig gekwetste leerling) aanstellen die (in coördinatie met de leerkracht LO) het trainingsschema uitwerkt, opvolgt en. Een andere mogelijkheid is dat de leerlingen dit in overleg doen. Dit trainingsschema kan zowel trainingen tijdens de les LO bevatten als op andere dagen van de week, waarbij de leerlingen kunnen afspreken om deze samen af te werken.
- Via digitale platformen als SmartSchool is het als leerkracht mogelijk om deze informatie vlot op te volgen en feedback te geven.

○ **Betrek de leerlingen bij de evaluatie:**

- Door de leerlingen te betrekken in de keuze van de doelstelling, is de norm van de eindtest ook meer persoonlijk en haalbaar. Indien een grote betrokkenheid werd verkregen tijdens de lesperiode, zal de eindtest een moment zijn waarop de leerlingen graag hun vorderingen willen tonen.
- De trainingsschema's, evaluaties, voorbereidingen van opwarming en cooling down ... worden verzameld in een portfolio. De evaluatie van dit portfolio kan samengeteld worden met de prestatie van de eindtest om een punt op de periode te verkrijgen.