

Motivatie en activiteit van leerlingen in de les LO

door: Menno Slingerland

De noodzaak van een actieve levensstijl voor de gezondheid is inmiddels voldoende bewezen en staan buiten kijf. Echter beweegt nog steeds een aanzienlijk deel van de Nederlandse bevolking consequent te weinig. Een van de belangrijke doelstellingen van het vak lichamelijke opvoeding is om leerlingen te motiveren om deze actieve levensstijl aan te nemen en in hun verdere leven te behouden. De vraag is echter of het vak LO daar, in haar huidige opzet, wel voldoende in slaagt. Worden alle leerlingen wel voldoende bereikt? Waar moet een dergelijke les LO dan aan voldoen? Hoe ziet zo'n les eruit? Dit artikel stipt een aantal onderzoeken aan die dit probleem onder de loep hebben genomen.



Of een leerling tijdens een les LO het door de docent gewenste gedrag laat zien hangt in grote mate af van zijn of haar motivatie. De zelf-determinatietheorie (Ryan & Deci, 2000) vormt een uitstekend kader voor onderzoek naar motivatie van leerlingen in het (bewegings)onderwijs. De ZDT onderscheidt zich van andere motivatietheorieën omdat hierin niet alleen gekeken wordt naar hoeveel motivatie een leerling heeft, maar er wordt met name ook gekeken naar de kwaliteit van die motivatie. Dit is een essentieel onderscheid dat het beste met een voorbeeld toegelicht kan worden. Stel dat een leerling, die het vak LO op zijn school niet bijster interessant vindt enorm gemotiveerd is om zijn best te doen in de les LO van die dag omdat er toevallig een cijfer wordt gegeven voor basketbal. Vanuit traditionele motivatie-theorieën is deze jongen goed gemotiveerd (want veel motivatie) en zal hij het gewenste gedrag (zijn best doen in de les, geconcentreerd werken) dan ook laten zien. Een ideale situatie zo lijkt het. Echter, vanuit de ZDT geredeneerd zal dit, ondanks het geboekte succes op korte termijn, op lange termijn niet leiden tot een stabiele gedragsverandering. Met andere woorden, de leerling mag dan wel op korte termijn het gewenste gedrag laten zien, op lange termijn zal er niks veranderen. De oplettende lezer zal hier terecht opmerken dat deze leerling extern gemotiveerd is, vanuit de ZDT een niet-optimale vorm van motivatie, want wanneer de stimulus (in dit geval het cijfer geven) is verdwenen zal de leerling het gewenste gedrag niet meer laten zien.

De ZDT maakt dan ook onderscheid in motivatietypen die geplaatst kunnen worden op een oplopende schaal van lage kwaliteit naar hoge kwaliteit (zie figuur 1). Het voert in het kader van dit artikel te ver om ze allemaal uitgebreid

te bespreken, maar het moge duidelijk zijn dat we binnen de LO streven naar leerlingen die autonoom gemotiveerd zijn, wat betekent dat ze hoog scoren op geïdentificeerde motivatie en/of intrinsieke motivatie. Eerder onderzoek heeft uitgewezen dat de transfer van aangeleerde vaardigheden, kennis en houding van leerlingen in de les LO naar daarbuiten met name optreedt bij leerlingen die autonome vormen van motivatie laten zien (Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Vansteenkiste, 2010; Standage, Gillision, Ntoumanis, & Treasure, 2012) terwijl gecontroleerde vormen van motivatie (geïntrojecteerde en externe motivatie) het tegenovergestelde effect sorteren. Met andere woorden, wanneer een leerling een hoge kwaliteit motivatie bezit voor het vak LO dan zal deze leerling zeer waarschijnlijk ook meer bewegen buiten de lessen LO, in het dagelijks leven.

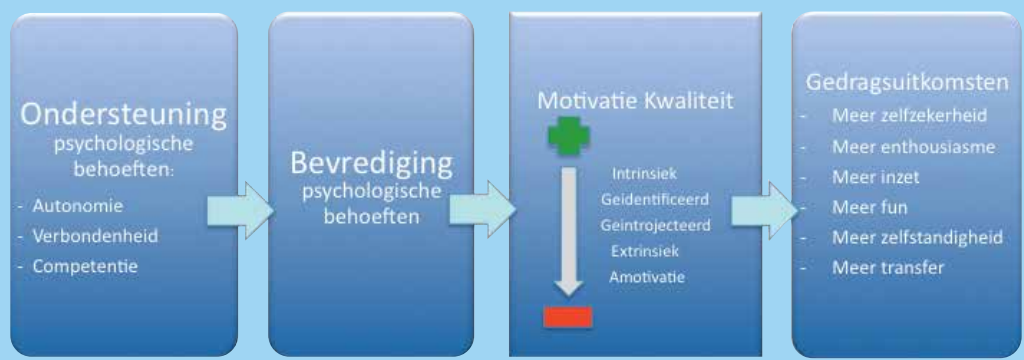
Motivatie binnen LO én erbuiten?

Vanuit eigen onderzoek (Slingerland & Borghouts, 2013) werd in een voorspellend model objectief gemeten bewegingsgedrag gerelateerd aan het motivationele profiel voor reguliere lessen LO van leerlingen uit HAVO-3, gecorrigeerd voor geslacht en algemene motivatie voor bewegen. Hieruit bleek dat niet de motivatie voor het vak LO de grootste voorspeller was van bewegen in

het dagelijks leven, maar dat geslacht hier de grootste invloed had. Meisjes waren significant minder actief dan jongens. Bij nadere inspectie bleken er ook grote verschillen te bestaan in motivatie voor het vak LO tussen jongens en meisjes. Bovendien, ondanks dat meisjes significant lager scoorden dan jongens op autonome motivatie voor het vak LO, waren deze verschillen verdwenen wanneer algemene motivatie voor bewegen in de vrije tijd werd vergeleken tussen jongens en meisjes: dan scoorden meisjes bijna net zo hoog als jongens. Dat zou kunnen betekenen dat het vak LO meisjes minder aanspreekt dan jongens. Een uitkomst die deels onderbouwd wordt vanuit andere onderzoeken (Lodewyk, Gammage, & Sullivan, 2009; Lyu & Gill, 2011) maar waarvan de oorzaken verder onderzocht zouden moeten worden.

Alhoewel de resultaten van onderzoeken naar de relatie tussen motivatie voor het vak LO en bewegen in de vrije tijd nog wat onduidelijk zijn, is het bewijs voor effecten van autonome leerling-motivatie op uitkomsten in de les zelf behoorlijk sterk. Zo is aangetoond dat intrinsiek gemotiveerde leerlingen in de les meer bewegen (Aelterman et al., 2012), zich beter concentreren en meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen hebben (Ntoumanis & Standage, 2009) en meer plezier rapporteren (zie figuur 1, laatste kolom).

Figuur 1: schematische weergave van de zelf-determinatie theorie (Ryan & Deci, 2000)



Psychologische basisbehoeften

De vraag die een docent LO zich naar aanleiding van dergelijke resultaten dan direct stelt is natuurlijk “Maar hoe richt ik mijn lessen in om deze autonome motivatie bij mijn leerlingen te bevorderen, met name de meisjes in mijn klassen krijg ik moeilijk mee”. De ZDT reikt hiervoor een drietal handvatten aan, basisbehoeften genoemd, die in elke les LO in voldoende mate aanwezig zouden moeten zijn om optimale vormen van motivatie te stimuleren bij leerlingen. Elke les zou leerlingen moeten ondersteunen in hun behoefte aan een gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid (figuur 1, eerste kolom). Autonomie wil zeggen dat de leerling een bepaalde mate van (wils)vrijheid ervaart. Een leerling die zich competent voelt acht zichzelf in staat tot het bereiken van een gesteld (of opgelegd) doel. Verbondenheid doelt op de ervaring van een goede relatie tussen leerling en docent en leerlingen onderling. Hoe beter aan deze basisbehoeften voldaan wordt, hoe meer een leerling zal opschuiven richting intrinsieke motivatie en hoe positiever de gedragssuitkomsten van deze leerling zullen zijn. De docent heeft hier uiteraard grote invloed op, want deze bepaalt in grote mate het motivatieklimaat tijdens de les. Stelt u zich een docent voor die een les turnen heeft voorbereid, het onderdeel springen. Hij zet 3 identieke situaties klaar en geeft zijn leerlingen klassikale opdrachten die elke 10 minuten in moeilijkheidsgraad toenemen. Leerlingen die moeite hadden met de eerste opdracht zullen zich niet competent voelen, ook zullen ze weinig autonomie ervaren tijdens de les. Daarnaast leidt de directieve lesgeefstijl van de docent ook nog eens tot een verstoorde docent-leerling relatie. Wanneer deze docent tot overmaat van ramp het tweede uur ook nog eens de sprongen gaat beoordelen voor een cijfer is het einde voor het minder vaardige deel van de leerlingen waarschijnlijk zoek. De autonome motivatie voor dit onderdeel zal vanaf nu ver te zoeken zijn en een daling van de motivatie

voor het vak LO zich ligt op de loer. Welke opties heeft een docent LO dan wel om motivatie bij zijn leerlingen te vergroten?

Aanpassing van de lessen LO

Een eigen experimenteel onderzoek (Slingerland, Haerens, Cardon, & Borghouts, 2013) had tot doel om competentiegevoelens bij meisjes tijdens spel lessen in het voortgezet onderwijs te vergroten. Op basis van eerder onderzoek (Slingerland, Oomen, & Borghouts, 2011) bestond namelijk het vermoeden dat meisjes zich minder competent voelen en minder actief zijn tijdens lessen basketbal vanwege de grote dominantie die de jongens uitoefenden op het spel. In de eerste les werd daarom in alle klassen op de normale, gemengde manier gespeeld, maar twee weken later werden de teams ingedeeld op geslacht (jongens tegen jongens en meisjes tegen meisjes). Tijdens de lessen droegen leerlingen hartslagmeters en na beide lessen werden vragenlijsten afgenomen om het effect van gescheiden teams op competentie-gevoelens en fysieke activiteit te meten. Meisjes voelden zich inderdaad competentier tijdens het spelen in gescheiden teams, terwijl er voor jongens geen verschil was (zie figuur 2). De fysieke activiteit nam overigens niet toe, waarschijnlijk omdat er in beide condities (gemengd en gescheiden) gespeeld werd in een aangepaste 4-4 basketbalvorm waarbij fysieke activiteit hoog was in beide condities.

Uiteraard is dit maar een klein (en vrij simpel) voorbeeld van het vergroten van competentiegevoelens tijdens de les LO en er zijn uiteraard verschillende manieren van differentiëren te bedenken afhankelijk van het lesonderwerp. Het ontbreekt voor de meeste van deze differentiatievormen overigens aan onderzoek dat het effect ervan op competentiegevoel en motivatie heeft aangetoond. Wel is er veel onderzoek gedaan naar de invloed van docentgedrag op gevoelens van autonomie en competentie bij leerlingen. Zo blijken het geven van adequate feedback, hulp bieden, empathie en interesse tonen en het geven van een zinvolle uitleg een positief effect op competentie en autonomie te

hebben (Haerens et al., 2013).

Tot slot een kleine oefening. Legt u de ZDT eens als een blauwdruk over uw eigen lessen. Wellicht ziet u mooie kansen voor verbetering. Hebben uw lessen bijvoorbeeld voldoende keuzevrijheid (autonomie)? Betreft u alle leerlingen bij uw lessen door het aanbieden van verschillende vormen (competentie)? Zorgt u voor een goede sfeer in les en heeft u een goede band met uw leerlingen (verbondenheid)? En voldoen uw gebruikte beoordelingsmethoden aan bovenstaande voorwaarden.....?

De auteur is docent bij Fontys Sporthogeschool
Contact: m.slingerland@fontys.nl

Referenties

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Berghe, L. V. D., Meyer De, J., & Haerens, L. (2012). Students' objectively measured physical activity levels and engagement as a function of between-class and between-student differences in motivation toward physical education. *J Sport Exerc Psychol*, 34, 457–480.
- Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., Meyer De, J., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *J Sport Exerc Psychol*, 35, 3–17.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational Profiles for Secondary School Physical Education and Its Relationship to the Adoption of a Physically Active Lifestyle among University Students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117–139.
- Lodewyk, K. R., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education; Journal of Teaching in Physical Education*.
- Lyu, M., & Gill, D. (2011). Perceived physical competence, enjoyment and effort in same-sex and coeducational physical education classes. *Educational Psychology*, 31(2), 247–260. doi:10.1080/01443410.2010.545105
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G., & Borg-houts, L. (2013). Differences in perceived competence and physical activity levels during single-gender modified basketball game play in middle school physical education. *European Physical Education Review*. doi:10.1177/1356336X13496000
- Slingerland, M., Oomen, J., & Borghouts, L. (2011). Physical activity levels during Dutch primary and secondary school physical education. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 249–257. doi:10.1080/17461391.2010.506661
- Slingerland, M., Borghouts, L. Is Self-Determined Motivation for Physical Education Related to Higher Levels of Physical Activity Energy Expenditure in Dutch Adolescents? Submitted for publication
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 37–60.

Figuur 2 Scores op gevoelens van competentie van jongens en meisjes in de gemengde (mixed-gender) en gescheiden (single-gender) spelvormen.

