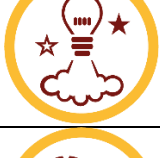
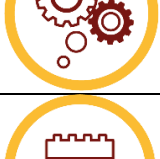


De Leerspieren uitgelegd

Versie 24-6-2026 (met eenvoudigere beschrijvingen)

We werken op de St. Joseph aan 17 leerspieren (belangrijke vaardigheden). Deze zijn verdeeld in vier groepen, de vier V's: **Vindingrijkheid, Vermogen tot reflectie, Verbinding en Veerkracht**. De 4 V's noemen we ook de 'leerspierbundels'; elke V sluit logisch aan bij één van onze kernwaarden (waarvan de beginletters het woord OASE vormen). In het schema hieronder staan de 4 V's genoemd met tussen haakjes de bijpassende kernwaarde en een korte duiding. Bij elke 'V' staan de bijbehorende leerspieren genoemd met een korte uitleg.

Onder het schema staat steeds vermeld welke executieve functies het beste aansluiten bij de betreffende leerspierbundel. Executieve Functies zijn de regelfuncties van de hersenen die nodig zijn om het denken (cognitie) en het handelen (gedrag) te sturen.

	Vindingrijkheid (Ontdekkend)	Leren hoe het anders kan (om vooruit te komen)
	1. Vragen stellen	<i>De nieuwsgierigheid tonen om onder de oppervlakte vragen te stellen Nieuwsgierig zijn, echt willen weten hoe iets precies zit en handige vragen stellen om het beter te begrijpen</i>
	2. Koppelingen maken	<i>Op zoek naar samenhang, relevantie en betekenis Zoeken naar wat dingen met elkaar te maken hebben, nieuwe informatie verbinden met wat je al weet</i>
	3. Verbeelden	<i>Verbeelding gebruiken als effectieve en rijke manier in het leren Je fantasie gebruiken zoals (plaatjes maken in je hoofd en op papier) om dingen beter te begrijpen.</i>
	4. Logisch redeneren	<i>Grondig en methodisch kunnen denken Slimme denkstapjes zetten in je hoofd. Stap voor stap verder denken tot je het juiste antwoord hebt gevonden.</i>
	5. Voortbouwen	<i>Goed gebruik maken van allerlei bronnen Slim verder gaan met wat er al is (uit)gevonden. Bestaande ideeën en informatie gebruiken voor iets nieuws.</i>

De volgende **executieve functies** sluiten hier goed bij aan:

- Inhibitie: het vermogen om na te denken voor je iets doet, je aandacht beter vast kunnen houden (je niet af laten leiden).
- Werkgeheugen: het vermogen om informatie in het geheugen vast te houden tijdens de uitvoering van complexe taken.
- Planning en organisatie: het vermogen om dingen volgens een bepaald systeem te arrangeren of te ordenen.

De Leerspieren uitgelegd

	Vermogen tot reflectie (<i>Ambitieux</i>)	Leren van ervaringen (om jezelf te kunnen verbeteren)
	6. Plannen	<i>Het vermogen om een strategisch overzicht van het eigen leerproces te hebben en daarbij verstandige keuzes te maken</i> <i>Vooruitkijken, je werk in handige stapjes verdelen.</i> <i>Nadenken over hoe je je werk aanpakt en hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt.</i>
	7. Herzien	<i>Monitoren en aanpassen tijdens het leerproces</i> <i>Tussendoor zelf kijken hoe je werk gaat en dan dingen aanpassen die nog beter kunnen.</i>
	8. Essenties benoemen	<i>Uit ervaring lessen trekken, zodanig dat je deze bewust weer kan toepassen (generalisaties)</i> <i>De kern van de les begrijpen en opnieuw gebruiken. 'Wat heb ik geleerd?' en 'Wanneer pas ik dat weer toe?'</i>
	9. Meta leren	<i>Het proces van leren en in het bijzonder de eigen manier van leren begrijpen</i> <i>Weten en begrijpen hóe je leert, zodat je jezelf kunt helpen als het leren even minder gemakkelijk gaat.</i>

De volgende **executieve functies** sluiten hier goed bij aan:

- Planning en organisatie: de vaardigheid om een plan te bedenken, een doel te bereiken of een taak te voltooien. Hierbij ook beslissingen kunnen nemen over wat belangrijk en wat niet belangrijk is.
- Metacognitie: zelfmonitoring en zelfevaluatie, het vermogen om een stapje terug te doen om jezelf en de situatie te overzien, om te bekijken hoe je een probleem aanpakt.
- Taakinitiatie (timemanagement): het vermogen om in te schatten hoeveel tijd je hebt, hoe je die kunt indelen en hoe je je aan tijdslimieten en deadlines kunt houden.

De Leerspieren uitgelegd

	Verbinding (Samen)	Leren van elkaar (om samen slimmer te worden)
	10. Onderlinge afhankelijkheid	<i>Autonoom en verantwoordelijk zijn over de beslissing samen of alleen te leren</i> <i>Leren als teamspeler, weten dat je elkaar nodig hebt. Evenwicht vinden tussen leren 'aan' en 'van' de groep.</i>
	11. Samenwerken	<i>De vaardigheid om met anderen samen te werken</i> <i>Elkaars krachten gebruiken om werk samen succesvol uit te voeren: overleg, rollen verdelen en omgaan met verschillen.</i>
	12. Empathie en luisteren	<i>Goed kunnen luisteren en je kunnen verplaatsen in het perspectief van de ander</i> <i>Luisteren met je oren én je hart. In de schoenen van de ander gaan staan en écht begrijpen wat hij of zij voelt óf bedoelt.</i>
	13. Imiteren	<i>Door gezamenlijk activiteiten leren van andermans gewoonten en waarden</i> <i>Leren van elkaar: goed kijken naar wat een ander al heel goed kan, en dat nadoen om er zelf ook beter in te worden.</i>

Hierbij zoeken we ook de aansluiting met het programma van de **Kanjertraining**.

De volgende **executieve functies** sluiten hier goed bij aan:

- **Inhibitie:** het vermogen om na te denken voor je iets doet, niet meegaan in niet-doeltreffend gedrag als je met anderen samenwerkt.
- **Flexibiliteit:** kun je je in de samenwerking met anderen makkelijk aanpassen, kun je je plan aanpassen als de omstandigheden dat vragen, kun je soepel naar een andere taak schakelen?
- **Taakinitiatie:** ga je meteen samen aan de slag, maak je samen een goede planning of ga je eerst dingen doen die niks met de opdracht te maken hebben en kom je daardoor in tijdnood (of lever je een slecht eindproduct af)?

De Leerspieren uitgelegd

	Veerkracht (Eigenwijs)	Leren om sterk in je schoenen te staan (om te kunnen groeien)
	14. Aandacht houden	<i>Flow; het plezier om in vervoering te zijn van leren</i> <i>Flow, súper geconcentreerd werken. Wat je doet is zo leuk, dat de tijd voorbijvliegt en je de wereld om je heen vergeet.</i>
	15. Hanteren van afleidingen	<i>Het herkennen en reduceren van onderbrekingen</i> <i>Weten wat jou uit je concentratie haalt en de kracht hebben om je daar niet door af te laten leiden.</i>
	16. Doorgronden	<i>Echt aftasten/voelen wat er is; al je zintuigen inzetten</i> <i>De tijd nemen om iets écht te gaan snappen. Je hersens en al je zintuigen gebruiken om te ontdekken hoe iets werkt.</i>
	17. Doorzettingsvermogen	<i>Vasthoudend; de gevoelens die bij leren horen toestaan</i> <i>De Leerkuil in durven duiken. Ook als het moeilijk is, tóch stapje voor stapje door blijven gaan tot je het kunt.</i>

De volgende **executieve functies** sluiten hier goed bij aan:

- **Taakinitiatie:** het vermogen om zonder dralen met projecten te beginnen, op tijd, op efficiënte wijze.
- **Flexibiliteit:** de vaardigheid om plannen te herzien als zich belemmeringen of tegenslagen voordoen, zich nieuwe informatie aandient of er fouten gemaakt worden; het gaat daarbij om aanpassing aan veranderende omstandigheden.
- **Planning en organisatie** (Doelgericht doorzettingsvermogen): het vermogen om een doel te formuleren, dat te realiseren en daarbij niet afgeleid of afgeschrikt te worden door andere behoeften of tegengestelde belangen.
- **Inhibitie:** het vermogen om de aandacht erbij te houden, ondanks afleidingen, vermoeidheid of verveling.
- **Emotieregulatie:** het vermogen om emoties te reguleren om doelen te realiseren, taken te voltooien of gedrag te controleren.