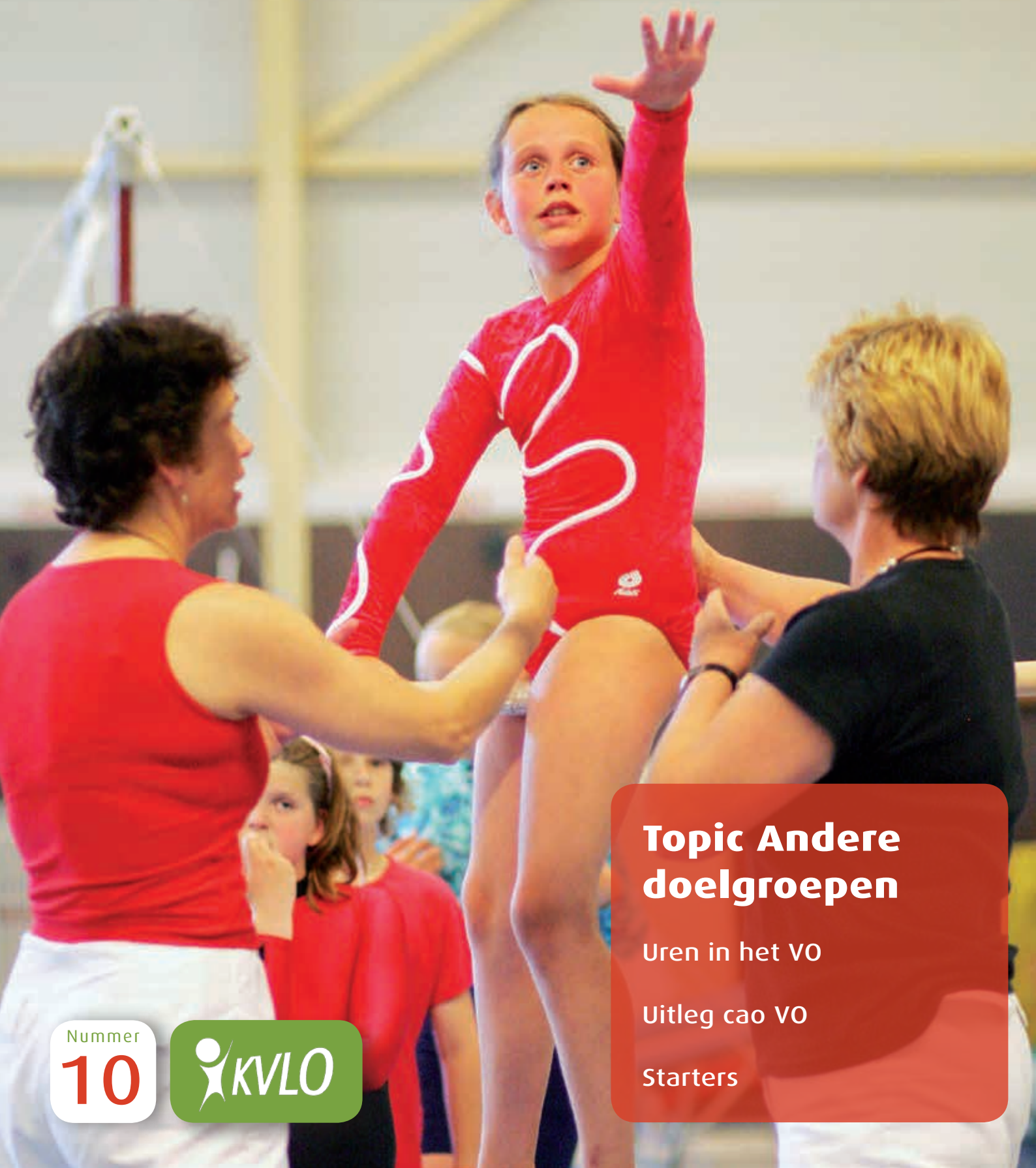


Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 102 - 21 nov. 2014



Topic Andere doelgroepen

Uren in het VO

Uitleg cao VO

Starters

Nummer

10

 KVLO

Van educatie tot wereldprestatie!



Sport kent eigenlijk alleen maar winnaars. Goed bewegingsonderwijs legt niet alleen de basis voor topsport, maar ook voor een leven lang gezond en verantwoord bewegen. Een goede accommodatie levert daaraan een belangrijke bijdrage. Wij denken graag met u mee over het inrichten, aanpassen of renoveren van uw accommodatie. Met jarenlange ervaring én inzicht in de laatste ontwikkelingen. Samen met u werken we aan een optimaal sportklimaat. Bekijk onze website op www.janssen-fritsen.nl.

Janssen-Fritsen B.V.

Tel: 0492-530930 • verkoop@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.nl

Jr
**janssen
fritsen**

Inhoud:

TOPIC

Topic Andere doelgroepen

De KVLO is van oudsher de vereniging voor leraren lichamelijke opvoeding. Na de koerswijziging is de doelgroep: alle afgestudeerden op niveau 4 en 5 van bewegopleidingen die zich bezighouden met bewegen in en rond de school. Van die groep zetten we nu het mbo in de schijnwerpers. Daarnaast kunnen we onder andere doelgroepen ook verstaan de groepen buiten de school, bijvoorbeeld de ouderen. Deze steeds groter wordende groep moet ook aan het bewegen blijven. Hoe kan de werker in en om de school daarin een rol vervullen?

- 6 | Andere doelgroepen / *Robert Jan Janssen*
- 8 | OldAction en de sociale innovatie van 55-plus Sport & Leefstijl / *redactie Hans Dijkhoff en Goos Karsten*
- 10 | Excellent in het mbo? Hoe dan? / *Carin Biesterbosch-Gunst*
- 27 | Onderwijspagina / *Jorieke Steenaart en Remon Bahnerth*



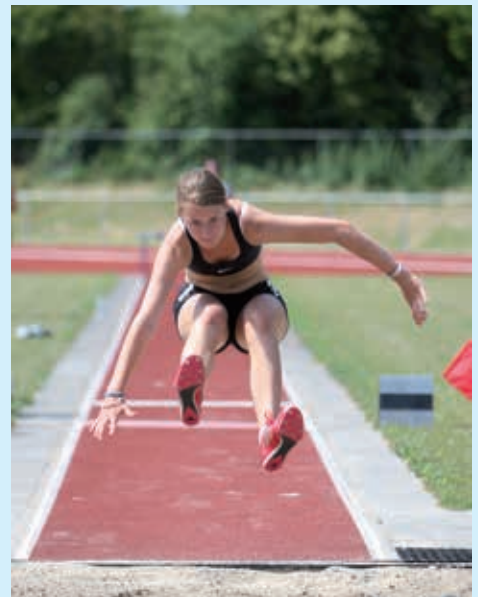
En verder

- 13 | Cao's PO en VO afgesloten en nu? / *Hans Dijkhoff*
- 28 | Na 43 jaar nog niet klaar, interview met Alie Oudshoorn / *Hans Dijkhoff*
- 31 | Themagericht schoolzwemmen slaat aan in Arnhem / *Angela Bouwman en Merijn Wilde*
- 32 | Missers / *Hans Dijkhoff*
- 34 | **KVLO Startersbijeenkomst** / *Jorieke Steenaart*



PRAKTIJK

- 16 | Leermiddelen digitaal en direct toegankelijk (3) / *Hjalmar Zoetewei en Maarten Massink*
- 20 | **Atletiek laten (be)leven** / *Maarten Massink*



RUBRIEK

- 5 | Eerste pagina
- 14 | (KV)LO en recht
- 27 | **Onderwijspagina**
- 30 | Schoolsport
- 36 | Mery Graal
- 37 | Scholing
- 38 | Laatste pagina

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



Met de qr-scan van de hiernaast afgebeelde code kun je rechtstreeks naar kvloweb.nl waar alle links uit dit nummer aanklikbaar zijn. Qr-apps zijn gratis te downloaden op je mobiel in de verschillende app-stores.

STERK IN ELKE DISCIPLINE.

Meer dan 15.000 sport-, therapie-,
educatie- en recreatieartikelen.



MAMMOET SPORT

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

RECREATIE

WWW.MAMMOETSPORT.NL

T: +31 (0)40 215 52 25

→ COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT KANS VOOR DE SPORT



Wat is een combinatiefunctionaris? En welke kansen biedt de functie nu eigenlijk voor de onderwijssector? Sinds de ondertekening van de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' eind 2007 zijn er bijna 2.250 combinatiefunctionarissen werkzaam in het onderwijs, de sport en de cultuur. Het boek *Combinatiefunctie onderwijs en sport*, een uitgave van het Jan Luiting Fonds, gaat uitgebreid in op de aanleiding en het doel van de 'Impuls' en de stand van zaken ruim drie jaar na de start.

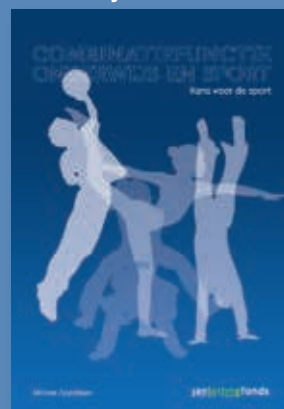
Combinatiefunctie onderwijs en sport bevat inspirerende voorbeelden uit verschillende soorten onderwijs, waarbij de inhoud van de functie, de taken, de wijze van aanstelling en de samenwerkingspartners worden beschreven. Het boek is voorzien van praktische bijlagen, met voorbeelden van aangepaste cao's, functieprofielen, beloningen en een stappenplan voor de invoering van combinatiefuncties. Daarnaast geven combinatiefunctionarissen diverse praktische tips.

€22,95 incl. btw

ISBN: 9789072335494

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

De veelzijdige specialist

Gymleraren v/m zijn bezige types. Naast het geven van de gymlessen organiseren ze talloze evenementen, manifestaties, zijn ze klassenleraar en ga zo maar door. De avonduren en het weekend zijn niet heilig en kom je ze vaak tegen in de sportvereniging. Multitasking maar dan anders. In mijn eigen netwerk, en uit ervaring, merk ik dat ze zeer maatschappelijk betrokken zijn. Tegelijk moet er worden gewaakt dat de gymleraar niet de hele wereld op zijn nek hoeft te nemen en alle problemen moet oplossen. Maar verder kijken dan de microsituatie in de klas, naar een gezin, familie lijkt me iets wat bij het leraarschap past. En een gymleraar komt juist door het lesgeven in de lichamelijke opvoeding met veel facetten in aanraking die in de samenleving spelen, en die misschien niet direct tot zijn takenpakket behoren maar waar hij wel iets van weet en vooral ook wat van vindt. Een paar voorbeelden ook vanuit mijn eigen ervaring: EHBO op school. Zit niet in het curriculum maar kinderen zouden, te beginnen in het primair onderwijs, hier kennis in moeten opdoen. Een uitgelezen gelegenheid in de lessen LO waar het naadloos in opgenomen kan worden. Zwemmen, het leren zwemmen is in eerste instantie een verantwoordelijkheid die bij de ouders thuishoort. Dat klopt, maar in een waterland als Nederland zou je met een zekere regelmaat het water kunnen laten terugkeren in je lessen net zoals je dat met lopen, klimmen en springen doet.

Een ander onderwerp waar de gymleraar steeds meer bij betrokken wordt: gezonde leefstijl, gaan wij daarover? Zeker, alleen wij niet alleen, denk aan een GGD, fysiotherapeuten, jeugdzorg en welzijnsinstellingen en niet in de laatste plaats de ouders. Hier liggen mooie samenwerkingsmogelijkheden. Ook hier biedt de gymles voldoende mogelijkheden om tijdens het goed leren bewegen de gezonde leefstijl mee te nemen. En via de kinderen kunnen we de ouders en grootouders bereiken.



Schakel tussen kinderen, ouders en grootouders

Daarom wil ik pleiten voor een dag van de LO voor ouders en grootouders op school. Een actieve manifestatie waar kinderen hun ouders en grootouders laten zien en laten ervaren wat goed leren bewegen betekent voor jong en oud. We zien bij de ouder wordende mens dat het goed uitvoeren van bewegingen afneemt. Evenwicht, balans, zekerheid, het zijn de factoren die, als ze minder goed worden, tot ongelukken kunnen leiden. Zo'n dag zou prima tijdens de Koningsspelen gehouden kunnen worden. Een creatieve gymleraar weet precies hoe hij via de kinderen de ouders kan bereiken en ze mee kan nemen in de lichamelijke opvoeding, zowel in motorisch opzicht als in de voorbereiding op een vitale en gezonde leefstijl. Wat is leuker dat kinderen met hun ouders en grootouders (!) een groepsapp hebben waarin ze bijhouden welke activiteiten ze ondernemen zoals fietsen, zwemmen, wandelen en hoeveel stappen ze per dag hebben afgelegd en wat ze kunnen doen om dit te verhogen? Een vitale en gezonde samenleving begint in het gezin en een gymleraar kan hierin een spil zijn.

Wees niet bang dat ik dit allemaal van jullie verwacht of zal vragen. Ik weet dat er al veel op de leraar afkomt. Maar er liggen wel veel mogelijkheden en gymleraren kunnen hun kennis uitstekend beschikbaar stellen voor alle groepen in onze samenleving, verbindingen leggen met andere deskundigen en kennis delen. Daardoor wordt het duurzaam, geen eendagsvlieg of een kortlopend leuk projectje. Zij kunnen hun brede kennis van het vakgebied van lichamelijke opvoeding, sport en bewegen uitdragen zodat niet alleen de kinderen er profijt van hebben! En daar trek ik mijn groene schoenen voor aan.

Jan Rijpstra

COLOFON

Lichamelijke opvoeding

is een uitgave van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO)

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Peter Barendse, Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, Berend Brouwer (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com. Verschijningsdata 2014: 31 januari, 28 februari, 28 maart, 25 april, 30 mei, 27 juni, 29 augustus, 26 september, 31 oktober, 21 november, 19 december. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Andere doelgroepen

Het onderwerp van dit topic kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Je kunt het zien als: welke groepen buiten het onderwijs kunnen we vanuit ons vakgebied bedienen? De andere kant is dat we vanuit de koers van de KVLO zicht geven aan de leden vanuit de 'oude' situatie op de nieuwe doelgroepen die we vertegenwoordigen. In dit artikel doen we het laatste. In een geschiedkundig verhaal laten we je kennismaken met de SB-opleidingen, waarbinnen de Cios'en een unieke plaats innemen

Door: Robert Jan Janssen

Met de oprichting van het eerste Cios in Overveen, nu ruim 60 jaar geleden, ging wat nu het mbo Sport en Bewegen heet van start. Cios Overveen was uitsluitend voor jongens. Vervolgens kregen de Cios'en in Arnhem (voor meisjes), Sittard en Heerenveen vorm. Theorie werd daarbij in een kapitale villa gegeven, voor de praktijklessen moesten studenten de hele regio doorfietsen. Studenten verbleven vaak intern. Ze maakten gebruik van een eigen kok, huishoudelijke dienst en een conciërge die er streng op toezag dat iedereen op tijd weer binnen was.

Eisen

De toelatingseisen voor alle Cios'en waren streng en bestonden voornamelijk uit een uitgebreide fysieke test. Er meldden zich veel meer studenten aan dan geplaatst konden worden zodat er selectie aan de poort plaatsvond. Niet dat deze selectie altijd een garantie was voor studiesucces. Tijdens de opleiding vielen nogal wat studenten af. Dit kwam door hardnekkige blessures, de lastige theorie waarbij vaak vakken als trainingsleer en anatomie een struikelblok waren, of door een studentikoze levensstijl die goede schoolprestaties in de weg stond. Of men nu na twee en een half jaar afstudeerde of tussentijds vertrok, de Cios-periode was voor de toenmalige studenten de tijd van hun leven.

Omdat er in Nederland geen hoger sportonderwijs werd aangeboden, vonden ook veel studenten met havo- en vwo-opleiding de weg naar een Cios. De sfeer was prestatief met als resultaat dat elk Cios nu een flinke Wall of Fame heeft met daarop tal van bekende afgestudeerden, meestal toptrainers.

Samenwerking

Alhoewel er met enige argwaan gekeken werd naar de komst van het vijfde Cios in Goes, bleek in de praktijk de Zeeuwse opleiding al snel een aanwinst. De vijf Cios'en bedienden allemaal een deel van Nederland en werkten intensief samen op het gebied van onderwijsontwikkeling. De Cios Nederland studentensportdag, docentenuitwisselingen, vrijwel identieke onderwijsprogramma's en toelatingstesten waren uitingen van deze samenwerking. De opleidingsduur was inmiddels ook van twee en een half naar drie jaar gegaan, de gemiddelde tijd die een student over de opleiding deed was meer dan drie en een half jaar.

Met de komst van de regionale opleidingscentra, midden jaren '90 van de vorige eeuw, veranderende het onderwijslandschap wezenlijk. Niet alleen gingen de Cios'en op in de regionale opleidingscentra, en werden de Cios'en opleidingen voor Sport en Bewegen, ook startte bijna elk roc zijn eigen opleiding voor Sport en Bewegen.

Groei

Door de groei van het aantal opleidingen Sport en Bewegen kreeg elke regio zijn eigen SB-opleiding. Grote, keuzeaanbod en onderwijsvisie van de SB-opleidingen verschil-





len soms van elkaar, maar door kennisgeving en samenwerking op bijvoorbeeld het gebied van examinering ontwikkelt en verbreedt de mbo SB-sector zich razendsnel.

Structuur

Doordat de Cios'en hun merknaam hebben vastgelegd en beschermd is deze blijven bestaan. Feit is ook dat bijna 40 opleidingen voor Sport en Bewegen nu mbo-opleidingen aanbieden die hetzelfde diploma opleveren. Dit gebeurt bovendien niet meer alleen op niveau 4, maar ook op de niveaus 2 en 3. Hierdoor worden er ook studenten opgeleid voor assistentenfuncties, naast de uitvoerend trainers (niveau 3) en de sport- en bewegingscoördinatoren op niveau 4. De studieduur varieert nogal, van een of twee jaar voor een niveau 2-opleiding tot drie of vier jaar voor de andere niveaus.

Niet alleen het aantal opleidingen is sterk uitgebreid, ook de keuzemogelijkheden voor studenten zijn toegenomen. Trainers voor de traditionele verenigingssporten worden nog steeds opgeleid. Tegenwoordig vinden ook professionals op het gebied van bewegingsagogiek, recreatie, gezondheid en fitness, operationele sportmanagement en buurt, onderwijs en sport hun opleiding Sport en Bewegen op het Cios. Afgestudeerden van de opleidingen sport en bewegen vallen daardoor op door een aantal kwaliteiten. Ze zijn communicatief sterk, kunnen organiseren en binden, zijn natuurlijk sportief en durven de handen uit de mouwen te steken. Kwaliteiten die van pas komen in de beroepen van de toekomst en in de samenleving van nu en straks.

KVLO

Sinds enkele jaren zijn deze SB-afgestudeerden ook goed af bij de KVLO. Ooit waren de Cios'en betrokken bij de oprichting van de Nederlands federatie werkers in de sport. Na een lange periode van beperkte samenwerking is tegenwoordig de relatie met de KVLO prima. Het is goed dat de mbo'er ook binnen de KVLO gezien en gekend wordt. Dit is in het belang van bewegen en sport. Natuurlijk met onderscheidende rollen in het werkveld voor hbo- en mbo-afgestudeerden die vaak, zoals in beweegteams, aanvullend zijn aan elkaar.

Robert Jan Janssen is directeur van het Friesland College, Cios Heerenveen-Leeuwarden. Hij is ook strategisch projectleider Friesland College en voorzitter stichting Cios Nederland. ◀

Contact:

R.JANSSEN@fcroc.nl

OLDACTION

en de **sociale innovatie** van 55-plus Sport & Leefstijl

De tijd is rijp voor een sociale innovatie op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl. De nieuwe generatie - geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig - verlangt daarnaar. Oud-redactielid van dit vakblad, Edwin Timmers, is daarin gedoken en heeft een groep opgericht van 'ouwe knarren' die gezamenlijk met hun leeftijdsgenoten sporten en bewegen volgens een bepaalde filosofie. Daar kunnen de huidige beweegprofessionals echter ook wel wat mee....

Redactie: Hans Dijkhoff en Goos Karsten

De generatie 55-plus heeft, door ontwikkelingen en gebeurtenissen in de samenleving, een fysiek en mentaal actieve c.q. ondernemende leefstijl ontwikkeld die tegelijk ook op gezond en zinvol leven is gericht. Ze wil hiermee 'midden in de samenleving (blijven) staan' en actief participeren in clubs, netwerken of leefgemeenschappen. 'Gezond' richt zich vooral op welbevinden door sociale contacten, het beïnvloeden van omgevingen en gezond leven. 'Zinvol' richt zich op een evenwichtige verdeling van activiteiten en taken op leefgebieden als werk, zorg, ontspanning en ontwikkeling.

Deze leefstijl heeft twee dominante kenmerken: 1 (dagelijks) veel en gevarieerd bewegen en sporten, 2 alleen en samen, beleven, leren en ontwikkelen. Leren en ontwikkelen is de behoefte om te presteren in de toekomst. Dat doe je door te investeren in jezelf, in de relaties met anderen, in omgevingen en in het inspireren van anderen. De activiteit en de 'wijze van deelnemen' aan 55-plusactiviteiten voor deze generatie samen de beleving. Door samenwerking kan iedereen van elkaar leren. Met onderlinge verschillen in niveaus en interesses wordt in deze 55-plus clubs rekening gehouden. Deze zelfstandig functionerende, sportclubs, studie- of ontwikkelclubs en culturele- of hobbyclubs zijn en worden de ruggengraat van de samenleving. Deelnemers, kartrekkers, coördinatoren en leefstijlcoaches samen zorgen voor een rijk palet aan mogelijkheden op maat en persoonlijk optimale invulling.

Het zelf vormen van zelfstandige of private

sportclubs is (nog) 'nieuw' en is sinds enkele jaren landelijk in opmars. Professionals (vakleraren lichamelijke opvoeding, sporttrainers of ouderenbegeleiders) kunnen dat verder stimuleren.

OldAction, een 'club' van professionele vrijwilligers, brengt deze beweging door en voor de nieuwe generatie ouderen op gang en promoot het 'nieuwe' sporten en leven. We zien het als een sociale innovatie die van 'bovenaf' (via opleidingen en branche- of belangenorganisaties op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl) en van 'onderop' (via coördinatoren, kartrekkers en leefstijlcoaches) wordt gestimuleerd. Visie en missie in theorie en praktijk, zijn beschreven op de site www.oldaaction.nl.

Wat kan de huidige generatie betekenen?

De hbo- en mbo-opleidingen kunnen wat gaan betekenen op het gebied van 55-plus Sport & Leefstijl. De derde- of vierdejaars studenten zouden in een module ouderensport





over deze nieuwe trend geïnformeerd kunnen worden en hiermee in de praktijk ervaring kunnen opdoen. De insteek van de huidige modules zou kunnen worden aangepast of deze wijze van invullen kan daarnaast bestaan.

Er is een 'gat' in de sport- en ontwikkelmarkt voor een door de nieuwe generatie nog te benutten tijdbestedingsgebied. Er liggen vele nieuwe mogelijkheden.

Wat wordt er al gedaan?

Mbo

Veel mbo-opleidingen Sport en Bewegen van de verschillende roc's in Nederland hebben in hun opleidingsaanbod oog voor de doelgroep senioren. Veelal is er voor de studenten de mogelijkheid om binnen het meestal aanwezige keuzeprogramma de keuze te maken voor de doelgroep senioren. Kijkend naar de verschillende opleidingsinstituten dan constateren we dat de programma's niet een eenduidige benaming hebben. We zien de herkenbare benaming 'Sportleider senioren sporten' maar komen ook de naamgeving 'Beweeggroepen' tegen, een programma dat bestaat uit vier type doelgroepen en waar senioren er één van is.

Het is van belang om de mogelijkheden die er zijn in het werken met senioren specifiek onder de aandacht van de mbo-studenten sport en bewegen te brengen. De doelgroep is lang niet altijd direct in beeld bij de studenten. Het imago van de doelgroep is vaak onjuist en berust soms op vooroordelen. Het mogelijke 'stoffige' imago vraagt om goede informatievoorziening naar de studenten om het juiste beeld te kunnen schetsen.

Studenten die het keuzeprogramma hebben gekozen geven op basis van opgedane ervaring aan dat het juist heel aantrekkelijk blijkt te zijn om te werken met de doelgroep. Aandacht, betrokkenheid en interesse in de activiteiten en de jonge professionals worden door de ouderen zelf als zeer positief ervaren. Het is van belang om studenten die het keuzeprogramma voor senioren hebben ervaren en werkervaring hebben opgedaan te benutten als ambassadeurs. Naast de positieve ervaringen is ook de feitelijke constatering dat het een in omvang groeiende doelgroep is goed om onder de aandacht van de studenten te brengen. Studenten met een ondernemende houding zullen absoluut kansen zien en vinden om vorm te geven aan het werken met de doelgroep senioren. Opleidingsprogramma's zijn dynamische documenten. Daar waar opleidingen geen of nog onvoldoende aandacht hebben voor de doelgroep senioren zijn er voldoende mogelijkheden om één en ander een plaats te geven.

Hbo

Op de verschillende ALO's is het onderdeel van andere programma's. Op een van de ALO's was er ooit een aparte module gericht op ouderen. Wegens gebrek aan belangstelling is die geschrapt. Op de SB-opleidingen komt het hier en daar voor dat er aandacht is voor ouderen. Wellicht dat door de grotere belangstelling voor de 55-plus-doelgroep en het steeds groter worden ervan de aandacht op de hbo-opleidingen weer zal toenemen. ◀

Contact:

Contact: redactie@kvlo.nl

Excellent in het mbo? Hoe dan?

De KVLO is alweer enkele jaren de vereniging voor lichamelijke opvoeding. Met die veranderde naam is de nieuwe weg ingeluid die de KVLO gaat: de vertegenwoordiger van iedereen die zich bezighoudt met bewegen in en om de school. Dat betekent dat ook de studenten/afgestudeerden van de mbo-opleidingen Sport en Bewegen waaronder de vijf Cios-en lid kunnen worden. Want ook die gaan voor kwaliteit. En hoe ze die kunnen verbeteren wordt in dit artikel duidelijk gemaakt.

Door: Carin Biesterbosch-Gunst, MME

De kwaliteit van ons middelbaar beroepsonderwijs kan en moet verder omhoog zegt minister van OCW, Jet Bussemaker in haar brief van 2 juni 2014 aan de Tweede Kamer. Onderwijsinstellingen worden uitgedaagd deze vernieuwings- en verbeterinitiatieven zelf vorm te geven met de onderwijsprofessionals. Excellente scholen slagen er beter in leerlingen met een bepaald tempo naar een bepaald diploma te loodsen dan de andere. Gedurende een langere termijn laten ze relatief hoge leerprestaties zien. Er blijkt dus 'iets' te zijn dat dit resultaat bewerkstelligt. Kunnen we scholen en docenten een concept aanreiken dat blijvende onderwijskwaliteitsverbetering én de samenhang én de integraliteit van de

verbeteringen ondersteunt, zodat het onderwijs niet verzandt in allerlei ad hoc acties en het nalopen van ideologieën, maar verbeteringen realiseert die verder reiken dan één kabinetperiode en gestoeld zijn op (enig) empirisch onderzoek?

Het begrip excellentie

Als we het hebben over excellente scholen dan komen begrippen als onderwijskwaliteit en onderwijseffectiviteit direct op het netvlies. De complexiteit van een begrip als onderwijskwaliteit ontstaat omdat het een containerbegrip is waarin bijna alles kan worden gevat. Het kan opgedeeld worden in verschillende aspecten, beschreven worden op verschillende niveaus en bekeken worden vanuit verschillende invalshoeken. De inspectie noemt de opbrengsten van een school 'excellent', bij een ruime voldoende op alle indicatoren en als de school al minstens twee jaar behoort tot de tien procent van de scholen met de beste opbrengsten. Deze kwalificering wordt gebruikt in het basis- en voortgezet onderwijs. Voor het mbo wordt een dergelijke kwalificering (nog) niet gebruikt. Scholen met relatief hoge leerlingprestaties lijken in een aantal opzichten op elkaar en onderscheiden zich daardoor van andere scholen. Waslander (2007) noemt dit *excellente* scholen. Ze tekent daarbij aan dat excelleren een relatief begrip is. De absolute scores van leerlingprestaties zijn niet bepalend maar de vergelijking tussen scholen met vergelijkbare leerlingen qua eerdere prestaties en sociale etnische achtergrond. In veel studies wordt een vergelijkbare definitie van een excellente school gebruikt.

Onderzoek

Uit onderzoek blijkt dat scholen met relatief hoge leerlingprestaties in een aantal opzichten op elkaar lijken. Waslander (2007) noemt dit *excellente* scholen en komt met een set van kenmerken die met name gericht is op het voortgezet onderwijs. McKinsey (2007) komt in zijn onderzoek tot drie factoren die de leerprestaties van leerlingen positief beïnvloeden in het primair en voortgezet onderwijs. Jim Collins (2006) onderzocht welke factoren van doorslaggevende betekenis zijn om van een gewoon goede organisatie een excellente organisatie te maken. Voor het mbo lijkt nog geen concept beschikbaar te zijn dat scholen en docenten kan helpen bij de verbeteringen waar de komende jaren aan gewerkt gaat worden met als uiteindelijke doel het benutten van de talenten van de deelnemers. In dit artikel probeer ik een aantal inzichten naast elkaar te zetten.

Onderzoek naar schoolverbetering

Het wetenschapsgebied schoolverbetering bestaat ongeveer 35 jaar. Veel van het onderzoek wordt geschaard onder de naam effectieve scholenonderzoek. In de loop van de tijd hebben zich verschillende stromingen aangediend met elk eigen definities, eigen designs, eigen analyses etc. Wat gemeenschappelijk in alle onderzoeken te noemen is, is het gebruik van prestaties van leerlingen als uitgangspunt, als afhankelijke variabele. Het OECD's Programma for International Student Assessment (PISA) maakt het mogelijk om 'educational outcomes' met elkaar te vergelijken en inzicht te krijgen in het verbeteren van de 'educational efficiency'. Internationaal vergelijk heeft de variatie in prestaties van scholen (schoolsystemen) en de zorg over gelijkheid in de toegankelijkheid van leerkansen transparant gemaakt. Door het vele onderzoek is inmiddels het nodige bekend over factoren op schoolni-



veau die samenhangen met leerresultaten van leerlingen. Maar er is ook veel onduidelijkheid die onder andere wordt veroorzaakt door het gebrek aan causale verklaringen voor de wijze waarop deze factoren het leren van leerlingen één op één beïnvloeden.

Kenmerken van excellente scholen

In de studie: *How the world's best-performing school systems come out of top* (2007) komt MC Kinsey tot de conclusie dat onderwijsvernieuwing de laatste jaren veel geld en inspanning heeft gekost. De prestaties van scholen zijn echter nauwelijks verbeterd. Het onderzoek constateert dat volgens de ervaring van excellente scholen er drie zaken zijn die er het meeste toe doen:

- 1 zorg ervoor dat je de juiste docenten voor de klas hebt
- 2 ontwikkel ze tot effectieve 'instructors'
- 3 waarborg dat iedere leerling ook de beste instructie krijgt.

In de overzichtsstudie van Waslander: 'Naar duurzaam vernieuwen in het onderwijs' (2007) komt ze tot een aantal conclusies op het gebied van excellente scholen.

De focus in het onderzoek is gelegd op onderzoek waarbij de school het aangrijpingspunt voor verandering is. Waslander maakt bij kenmerken van excellente scholen een onderscheid. Ze noemt dit de twee benen die nodig zijn om de weg van verbetering te bewandelen: het ene been staat voor de 'technische kant' van het onderwijs en het andere been staat voor de 'sociale kant' van het onderwijs. Bij de ontwikkeling van de sociale kant gaat het om het verbeteren van veel relaties binnen en rond de school. Zowel tussen leerlingen en docenten, tussen 'school' en ouders als tussen docenten onderling. Bij de technische kant gaat het veel meer om de onderwijskundige kant: curriculumopbouw, leertijd, deskundigheid docenten, materiaal, vormen van instructie etc. Hieronder beschrijf ik de kenmerken kort:

1 Missiegedrevenheid

Dit blijkt een belangrijke factor te zijn die op excellente scholen in grote mate aanwezig is. Medewerkers kennen en delen die missie en laten zich daardoor inspireren in hun dagelijkse werk. Het lukt deze organisaties om alle activiteiten samen te bundelen en te richten en daardoor cumulatie te laten ontstaan (alignment).

2 Effectieve vormen van instructie, alles is gericht op leren en doceren

In een excellente school is alles gericht op leren en doceren. Docenten maken gebruik van effectieve vormen van instructie. Excellente scholen onderkennen dat het verbeteren >>

Contact:

cgunst@scalda.nl

van de kwaliteit van de instructie de enige manier is om 'outcomes' te verbeteren.

3 De overtuiging dat alle leerlingen kunnen presteren, leerlingen worden gestimuleerd

Excellente scholen zijn overtuigd van het feit dat alle leerlingen kunnen leren. Alles wordt in het werk gesteld om leerlingen te helpen aan die hoge verwachtingen te kunnen voldoen. Voor McKinsey is de waarborg dat alle leerlingen de juiste instructie krijgen een belangrijk kenmerk. Met de juiste docenten en de juiste competenties heb je

Er zijn geen onderzoeken binnen de **mbo-sector** uitgevoerd op het gebied van effectiviteit

als school de capaciteit om de verbeterde instructie te realiseren. Excellente scholen zorgen ervoor dat ieder kind hier ook daadwerkelijk zijn voordeel mee doet. Excellente scholen monitoren hun vooruitgang door examens en interne audits en gebruiken deze informatie om te interveniëren als dat nodig is.

4 Ouders worden betrokken

Excellente scholen genieten de steun van ouders en omgeving. Ouders blijken geïnteresseerd en betrokken te zijn. De excellente scholen doen ook erg hun best om ouders en omgeving te betrekken bij de school.

5 Nauwe relaties tussen leerlingen en docenten

In scholen die als community, als gemeenschap functioneren, voelen leerlingen zich doorgaans meer betrokken bij het leren en is de kans op voortijdige uitval kleiner. Leerlingen moeten zich veilig en gewaardeerd voelen en het idee hebben dat datgene wat ze doen er toe doet (self-efficacy).

6 Leren van docenten is belangrijk

Het leren van docenten en het ontwikkelen van het lerende vermogen van de school als geheel wordt in excellente scholen nadrukkelijk op de agenda gezet.

Binnen het onderzoek van McKinsey wordt verondersteld dat de belangrijkste factor bij variatie in leren op school, de docent, is. Zij komen tot de veronderstelling dat leerlingen die les krijgen van

excellente docenten drie keer zo snel vooruitgang boeken in prestaties als leerlingen die les krijgen van zwakke docenten.

7 Evaluatie

In excellente scholen willen mensen weten hoe het echt zit. Regelmatig wordt zelf onderzoek gedaan of wordt gebruik gemaakt van externe audits. Met de resultaten wordt gewerkt aan verbetering. In alle onderzoeken wordt dit als een belangrijk kenmerk genoemd. Collins noemt dit: de harde feiten onder ogen zien zonder het vertrouwen in je onderneming te verliezen.

8 Sterk (gedeeld) leiderschap

Waslander vindt het bijna vanzelfsprekend dat in excellente scholen ook sprake is van sterk leiderschap. Dat kan verschillende vormen aannemen.

Collins gebruikt hiervoor de term: niveau-5 leiderschap¹. Dit komt neer op het combineren van bescheidenheid met professionele wijskracht. Daarnaast zijn de niveau-5 leiders ook vastberaden. Deze leiders zetten alles op alles om het bedrijf te laten excelleren, maar niet de eigen naam en faam. In de publieke sector moet dit gerealiseerd worden binnen een complexe diffuse machtsstructuur.

Onderzoek in het mbo

Voor zover ik heb kunnen constateren zijn er geen onderzoeken binnen de mbo-sector uitgevoerd op het gebied van effectiviteit. Wel heb ik enige onderzoeken gevonden die deelaspecten van het mbo-onderwijs op effectiviteit onderzoeken zoals doorstromen in de beroepskolom en loopbaanbegeleiding. Natuurlijk is er naast bovenstaande de laatste jaren in het kader van competentie gericht leren veel geschreven over de uitkomsten van experimenten binnen mbo-instellingen, over kenmerken van contextrijk leren, over maatwerk en flexibel organiseren, over adaptief leren etc. Het meeste onderzoek over leren, het benutten van talenten en opleiden is niet gebaseerd op onderzoek in de context van het beroepsonderwijs terwijl beroepsonderwijs toch een specifiek karakter heeft, met een ander doel, een andere leerlingenpopulatie, een andere inhoud en een andere omgeving.

Onderzoeksresultaten zijn daardoor niet zonder meer overdraagbaar, maar de daarop gebaseerde inzichten zijn wel belangwekkend genoeg om als uitgangspunten mee te nemen in onderzoek in de context van het beroepsonderwijs en te gebruiken bij de weg naar excellent onderwijs binnen het mbo. ◀■

Carin Biesterbosch-Gunst, MME is directeur van CIOS Goes -Breda, onderdeel van ROCWB en Scalda

Literatuur

Collins, J (2008). *Good to great. Waarom sommige bedrijven een sprong vooruit maken en anderen niet*. Antwerpen/Amsterdam: Business contact.

McKinsey & Company (2007). *How the world's best-performing school systems come out of top*. www.mckinsey.com

Ministerie Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (2014). Brief: Ruim baan voor vakmanschap: een toekomstgericht mbo. Den Haag: Ministerie OCW.

Waslander, S (2007). Leren over innoveren. Utrecht, VO-project innovatie www.durven-delendoen.nl

Noten

¹ Niveau 5 verwijst naar een empirisch gevonden piramide van 5 hiërarchisch geordende niveaus van leiderschap, waarin niveau 5 het hoogste is. De andere niveaus zijn (4) effectieve leider, (3) competente manager, (2) het goed presterende teamlid, (1) het talentvolle individu.

Cao's PO en VO afgesloten en nu?

Er is lang over gedaan om, zowel in PO als VO, te komen tot een nieuwe cao. Namens de Fv0v/KVLO voerde Sandra Roelofsen de onderhandelingen. Na lange onderhandelingen was er op 15 april 2014 een onderhandelaarsakkoord in het VO en op 2 juli 2014 in het PO. Daarna begon pas het uitschrijven van de teksten in de cao's waarbij die van het PO nog niet gereed zijn. In dit artikel een uitleg van enkele punten. Over de starters gaat ook een deel juridische pagina.

Door: **Hans Dijkhoff**

In dit artikel worden puntsgewijs enkele zaken doorgenomen. Dat doen we voor de cao VO.

Cao VO

Looptijd van deze cao is van 1 augustus 2014 tot 1 augustus 2015.

Er kunnen tussentijdse wijzigingen plaatsvinden in verband met de invoering van de Wet werk en zekerheid, waarbij de flexbepalingen (hoeveel tijdelijke contracten mag je krijgen en voor hoe lang?), het ontslagrecht en de WW drastisch worden gewijzigd. Het loon is vanaf 1 augustus 1,2% verhoogd. De afspraak is dat komend jaar op 1 januari wordt gekeken naar de ontwikkeling in de markt (referentiemodel). Is daar de loonstijging bijvoorbeeld 1.6%? Dan krijgen wij er nog 0,4% bij.

Wat voor iedereen geldt

Startende docenten werden al ontzien met een lesreductie. In de nieuwe cao geven zij in hun eerste jaar 20% minder lessen om meer aandacht aan voor- en nawerk te kunnen besteden. In hun twee jaar is dat 10% les reductie.

Alle andere docenten krijgen 50 uur te besteden aan diverse doelen: verlof voor (mantel)zorg, studieverlof, kosten kinderopvang of pensioen. Uitbetaling mag alleen aan onderwijsondersteunend personeel t/m schaal 8. Sparen is onder voorwaarden mogelijk.

Bapo op de schop

De verschillende regelingen voor bepaalde doelgroepen gaan op de schop.

Er is nu een regeling voor iedereen voor in de plaats gekomen. De groep waarvoor het meeste verandert, is die van de senioren. Er is echter een overgangsregeling en er blijft een mogelijkheid om verlof te sparen.

Nu is er levensfasebewust personeelsbeleid met daarin een speciale regeling voor senioren. Die geldt vanaf 57 jaar. Je krijgt dan 120 uur per jaar (extra, bovenop de 50 uur hierboven genoemd) die je kunt opnemen voor verlof. De eigen bijdrage daarvoor is 50% (40% voor OOP t/m schaal 8). Sparen is (beperkt) mogelijk.

Daarnaast is er nog een mogelijkheid voor 170 uur extra om tot 340 uur verlof te komen. Of je kunt die 170 uur in laten roosteren op acht

dagdelen. Wel mag de directie je vragen om tien keer terug te komen voor een vergadering.

Overgangsregeling

Collega's van 52 jaar en ouder krijgen 170 uur. Tot 57 jaar en daarna val je onder de nieuwe regeling. De eigen bijdrage daarvoor over 120 uur: zie boven. Effectief betaal je dus zelf voor die 170 uur 35%.

Ben je 56 jaar of ouder dan krijg je bovenop de 50 uur 290 uur extra. Je eigen bijdrage over het totaal is nu 42,5%. Je overgangsrecht is vijf jaar. Ben je daarna nog in dienst dan geldt aanvullend recht zodat je een dag seniorenverlof kunt blijven genieten.

Professionalisering (nascholing)

Er zijn individuele professionaliseringsuren vastgelegd en een budget (bij fulltime baan: OP: 83 uur en 600 euro; OOP 40 uur en 500 euro).

Hierover leg je achteraf verantwoording af.

Op schoolniveau is in ieder geval 10% van de personele lumpsum beschikbaar voor professionalisering.

Entreerecht

Omdat er veel problemen waren met het entreerecht wilden de werkgevers er vanaf; volgens werkgevers voldoen lang niet alle docenten die in de bovenbouw lesgeven en eerstegraads bevoegd zijn aan de vereisten die gesteld worden aan een LD-functie. Maar werknemers met een eerstegraads bevoegdheid hadden verwachtingen van het entreerecht dat per 1 augustus 2014 verzilverd kon worden. Partijen hebben uiteindelijk afgesproken dat het entreerecht vervalt per 31 juli 2015. Collega's die per 1 augustus 2014 al studeren voor een eerstegraads bevoegdheid behouden het recht tot 1 augustus 2017.

Overig

Er zijn nog afspraken gemaakt over het aannemen van jonge leerkrachten in de sector VO, het tegengaan van kleine sprokkelbanen door een minimum van 0,5 fte af te spreken voor nieuwe contracten en de besteding van de opbrengsten van de wijzigingen in de onderwijstijd.

Heb je vragen? Neem contact op met de juridische afdeling van de KVLO!

De volledige tekst van de cao VO is op onze site te vinden. 

Contact:

Contact: juristen@kvlo.nl



De startende leraar

In dit artikel wordt duidelijk gemaakt dat een startende docent een aantal privileges heeft die alleen voor hem/haar gelden. Dat is in de diverse cao's vastgelegd. Het is goed om daarvan op de hoogte te zijn. Daarom besteden we er in deze Lichamelijke Opvoeding aandacht aan.

Door Maarten Segers

Aan het einde van je studie ga je waarschijnlijk snel op zoek naar een baan. Het vinden van een baan blijkt in de praktijk niet altijd even makkelijk. Sommige mensen kunnen aan de slag bij de school waar zij hun eind/LIO-stage hebben gelopen. Andere vinden een baan nadat zij getipt zijn door iemand uit hun netwerk (zoals medestudenten). Je gaat misschien via internet en digitale vacaturebanken op zoek naar een geschikte functie. Je reageert op verschillende vacatures en voert op den duur een of meerdere sollicitatiegesprekken. Als je uiteindelijk je baan hebt gevonden ga je ook daadwerkelijk aan de slag. Op dat moment ontdek je dat je ondanks het afronden van je studie nog niet klaar bent met leren. Je wordt nu geconfronteerd met nieuwe uitdagingen, verantwoordelijkheden en vrijheden. Die conclusie hoef je zeker niet als iets negatiefs te ervaren want je kan hetgeen waarvoor je gestudeerd hebt nu daadwerkelijk gaan toepassen. Ondanks dat kan deze beginfase van je carrière een behoorlijk inspannende periode zijn. Als startende docent is het belangrijk om te weten dat je speciale rechten hebt die hier rekening mee houden. Deze rechten zijn vastgelegd in de cao's. Hieronder volgen de belangrijkste afspraken.

Coach

In de cao PO is vastgelegd dat een startende leraar recht heeft op een coach (dat mag geen direct leidinggevende zijn). Het doel van deze coaching is om ervoor te zorgen dat de startende leraar zich de nodige (basis)bekwaamheden snel en volledig toe-eigent. Afspraken om de basisbekwaamheid zo snel mogelijk te behalen worden vastgelegd in het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Het behalen van de basisbekwaamheid duurt normaliter drie jaar. Je bent dan volgens het normale systeem ingeschaald in de vierde trede van de LA-schaal (LA 4). Behaal je de basisbekwaamheid eerder dan word je vanaf dat moment ingeschaald in LA 4. Om die basisbekwaamheid te behalen krijgen startende leraren een extra budget van 40 uur per jaar voor deze ontwikkeling naar basisbekwaamheid in de dagelijkse praktijk. Dit extra budget komt bovenop het budget voor duurzame inzetbaarheid dat alle leraren in het PO krijgen van 40 uur per jaar. Verder is in de cao afgesproken dat nieuwe dienstverbanden een minimale betrekkingsomvang van 0,2 FTE moeten hebben.

Reductie

In de cao VO is vastgelegd dat de startende leraar het eerste jaar recht heeft op een reductie van zijn lesgevende taak van 20%. Het tweede jaar bedraagt deze reductie 10%. De uren die hierdoor vrijkomen kan de startende leraar o.a. gebruiken voor het ontwikkelen van bekwaamheden en het aan de lessen gekoppelde voor- en nawerk. De startende leraar kan gedurende die twee jaar reductie van zijn lesgevende taak geen aanspraak maken op het individueel keuzebudget van 50 uur. Verder is afgesproken dat een startende leraar bij indiensttreding een dienstverband van minimaal 0,5 FTE krijgt. Ook is tussen de cao-partijen overeengekomen dat de sector zich extra in zal spannen voor het aannemen en behouden van jonge leraren. In de komende periode zal dit moet resulteren in het aannemen en behouden van 1200 jonge leraren.

Startersbijeenkomst

De KVLO organiseert jaarlijks, in september een startersbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen leden aan het einde van hun studie of in de beginfase van hun carrière ervaringen uitwisselen. Tijdens die bijeenkomst wordt verder ingegaan op de juridische positie van de startende leraar, de overgang van student naar docent en de begeleiding van de startende leraar. Heb je behoefte aan een startersbijeenkomst op korte termijn neem dan contact op met juristen@kvlo.nl. Wij zullen dan in kaart brengen of daar genoeg animo voor is. Contact opnemen kan ook altijd als je vragen hebt over je werksituatie! ◀■



Praktijk katern



Nummer

10

Jaargang 102 - 21 nov. 2014

Lichamelijke Opvoeding

Leermiddelen digitaal en direct toegankelijk (3)

Atletiek laten (be)leven



Leermiddelen digitaal en direct toegankelijk (3)

De site Wikiwijs.nl geeft toegang tot leermiddelen voor verschillende vakken. Ook voor lichamelijke opvoeding. Docenten en studenten kunnen via deze site 'halen en brengen'. Dat betekent dat iedereen er leermiddelen kan plaatsen maar ook kan zoeken naar leermiddelen. Je hebt een zogenaamde 'Entree'-gebruikersnaam en -wachtwoord nodig om toegang te krijgen. Veel collega's hebben dit al via hun school waardoor er weinig in de weg staat Wikiwijs te gebruiken.

Door: Hjalmar Zoetewei en Maarten Massink

In *Lichamelijke Opvoeding 7 en 9* (2014) hebben we enkele voorbeeldleermiddelen opgenomen. In dit artikel wil de redactie je meer voorbeelden laten zien van inzendingen. Ze zijn afkomstig van wikiwijs.nl en gymleraren.nl.

Je krijgt toegang tot de site via kvlweb.nl. Als je in *Wikiwijs* bent kun je klikken op

lesmateriaal, dan op voortgezet onderwijs (Let op: hier staat ook materiaal voor het basisonderwijs), gevolgd door het aanklikken van het vak *lichamelijke opvoeding*. Als je daarna op het zoekicoontje klikt krijg je veel resultaten van leermiddelen. Door meer zoekopties aan te klikken kun je filters inschakelen waarmee je het zoeken kunt specificeren.

Soms staan er leuke ideeën om in je les uit te proberen bijvoorbeeld een stappenplan voor handstanddoorrollen van Heleen de Witte. Het zijn heldere lesbrieven met duidelijke opdrachten en illustraties, waarin leerlingen stap voor stap zelfstandig verder kunnen werken met duidelijke voorwaarden en aandachtspunten. De teksten van de lesbrieven zijn in deze opmaak gecomprimeerd. ◀

Leskaart handstand doorrol

Stap 1:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga met je rug naar de muur toe staan
- plaats je handen op de mat en loop met je voeten tegen de muur omhoog → *foto 2*
- blijf vijf tellen stilstaan.

Aandachtspunten:

- je vingers wijzen recht vooruit → *foto 3*
- sta met rechte armen → *foto 3*.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 2:

- vijf tellen of langer kunnen blijven staan
- steunen met rechte armen.

→ Gaat dit allebei goed dan mag je door naar stap 2.



Foto 1



Foto 2

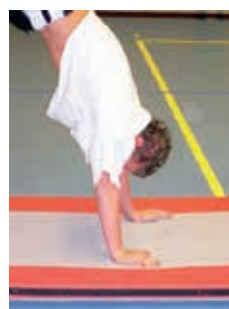


Foto 3

Leskaart handstand doorrol

Stap 2:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga met je neus naar de muur toestaan
- steun met twee handen op de grond, niet te dicht bij de muur → *foto 2*
- gooi 1 been op, zodat deze de muur raakt, laat het andere been hangen → *foto 3*
- tik de muur aan met 1 voet.

Aandachtspunten:

- steun met rechte armen
- plaats je handen niet te dicht bij de muur
- vingers wijzen naar de muur
- tien keer proberen
- gooi niet te zacht op anders raak je de muur niet
- vraag om hulp als het niet lukt.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 3:

- je moet steunen met rechte armen
- je moet de muur met je voet raken.

→ Lukt dit allebei dan mag je door naar stap 3.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Leskaart handstand doorrol

Stap 3:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga klaar staan met de armen gestrekt omhoog langs je oren → *foto 2*
- maak een grote stap en plaats je handen op de grond → *foto 3*
- ga met beide voeten tegen de muur aanstaan → *foto 4*
- laat je benen om de beurt weer terug op de mat komen.

Aandachtspunten:

- steun met rechte armen
- zorg beide voeten de mat raken
- land op je voeten.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 4:

- steunen met rechte armen
- beide voeten moeten de mat raken
- je moet weer op beide voeten landen.

→ Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 4.



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

Contact:

hjalmar.zoetewei@kvlo.nl
maarten.massink@kvlo.nl

Leskaart handstand doorrol

Stap 4:

- leg een lange mat op de grond → *foto 1*
- vraag iemand om jou te komen helpen!!!!
- de hulpverlener zorgt er voor dat jij veilig kan oefenen!!
- één van jullie gaat op de mat staan als hulpverlener, de ander gaat de handstand doen
- de hulpverlener staat met zijn armen naar voren klaar om de benen van de ander aan te pakken → *foto 2*
- de ander maakt de handstand zoals geleerd is in de vorige stappen
- leun tegen de armen van de hulpverlener aan → *foto 2*
- blijf zeker vijf tellen staan en zorg dat je helemaal recht bent
- laat je benen om de beurt weer naar beneden komen
- landen op twee voeten.

Aandachtspunten:

- zorg voor een hulpverlener
- de hulpverlener moet jou goed vasthouden
- steun met rechte armen
- zorg dat je helemaal recht bent.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 5:

- steunen met rechte armen
- je kan zeker vijf seconden stil blijven staan
- je bent helemaal recht.

→ Kun je dit allemaal dan mag je door naar stap 5.



Foto 1



Foto 2

Leskaart handstand doorrol

Stap 5:

- leg een lange mat op de grond → *foto 1*
- ga zelf proberen, zonder hulp, om 5 seconden in de handstand te blijven staan → *foto 2*
- zet je handen neer, gooi je benen op en strek je hele lichaam
- probeer met je handen goed te duwen om recht te blijven.

Aandachtspunten:

- gooi niet te hard op anders klap je door
- gooi niet te zacht op anders kun je niet in handstand komen
- lukt het nog niet ga dan even terug naar stap 5 en laat je door iemand helpen
- druk met je handen je lichaam recht.

Voorwaarden om door te mogen naar de stap 6:

- steunen met rechte armen
- minimaal vijf seconden stil blijven staan
- staan met een recht lichaam.

→ Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 6.



Foto 1



Foto 2

Leskaart handstand doorrol

Stap 6:

- rol een lange mat uit → *foto 1*
- vraag iemand om jou te komen helpen!!!
- de hulpverlener zorgt er voor dat jij veilig kan oefenen!!
- maak een handstand zoals je in de voorgaande stappen hebt gedaan
- de hulpverlener pakt jou onderbenen vast als je in handstand staat → *foto 2*
- laat je zelf door je handen zakken → *tekening*
- rol door → *tekening*.



Foto 1



Foto 2

Aandachtspunten:

- blijf zeker vijf seconden staan
- sta in de handstand met rechte armen en een recht lichaam
- steun niet op je hoofd als je door je armen zakt
- rol door tot je weer op je voeten staat.

Voorwaarden om door te mogen naar stap 7:

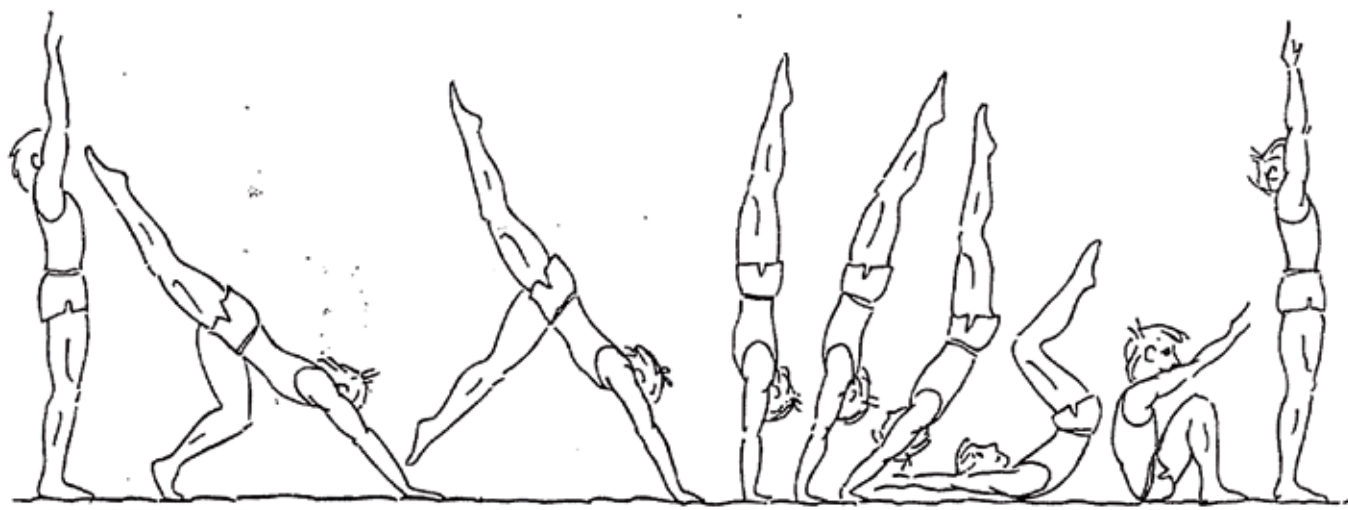
- je staat in de handstand met rechte armen en een gestrekt lichaam
- je steunt niet op je hoofd als je doorrolt
- je blijft zeker vijf seconden in handstand staan voordat je door rolt

→Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 7.

*Leskaart handstand doorrol*

Stap 7:

- maak zonder hulp de handstand doorrol
- plaats je handen
- blijf vijf seconden met een gestrekt lichaam in handstand staan
- rol door, zonder op je hoofd te steunen
- eindig op je voeten.



Atletiek laten (be)leven

Meten met de persoonlijke maat

In Lichamelijke Opvoeding 8 en 9 van dit jaar zijn artikelen verschenen (door Dorien van der Burg) met als titel 'Een leven lang sporten, een leven lang atletiek'. Er wordt een pleidooi gehouden voor kindgerichte atletiek op de basisschool met speelse vormen van atletiek. Daarbij is het motto speels-prestatieve atletiek; 'spelen moet, presteren mag'. Hierbij wordt het speelse karakter van atletiek in het basisonderwijs benadrukt. Hoe kun je atletiek ook in het voortgezet onderwijs een vervolg geven waardoor het ook daar blijft 'leven'? Op zoek naar persoonlijk excelleren met atletiek in LO-excellent.

Door: Maarten Massink



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Aandacht voor persoonlijk presteren

In het voortgezet onderwijs bestaat het risico dat leerlingen afhaken op atletiekonderdelen als het accent meer op de absolute prestatie komt te liggen. De prestatie wordt dan vergeleken met een absolute normtabel (denk aan de schalen van de coopertest en de shuttleruntest, en schalen voor springen en werpen). Dit is voor sommige leerlingen frustrerend. Het kan ook anders.

In *Lichamelijke Opvoeding* zijn meerdere artikelen verschenen over hoe je atletiek levend maakt en houdt, ook in het voortgezet onderwijs. (zie voor eerder verschenen artikelen het eind van dit artikel). Het centrale thema in deze artikelen is atletiek interessant maken/houden voor leerlingen door het meten te koppelen aan regelopdrachten en het waarderen te koppelen aan een persoonlijke prestaties. Zo worden leerlingen meer uitgedaagd tot persoonlijke prestatieverbetering die haalbaar is in een paar lessen. Hiermee kun je de link leggen naar persoonlijk excelleren en LO-excellent. Hierover is eerder gepubliceerd in de *Lichamelijke Opvoeding 6* in 2012 door Cindy Didden.

LO excellent als uitdaging

LO excellent is een onderdeel van het LO-programma van de bovenbouw

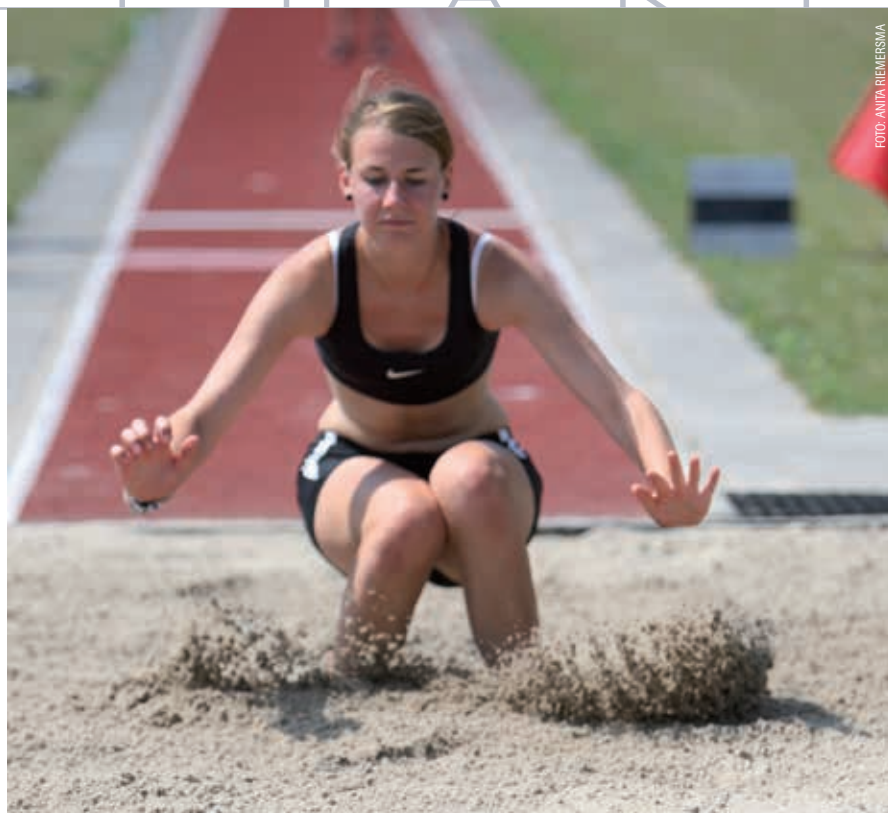


FOTO: ANITA RIEMERSMA

De persoonlijke uitdaging ligt in de vergelijking van de driesprongprestatie met de persoonlijke verspringprestatie.

Les 1: vind de juiste coördinatie

De essentie van de hink-stap-sprong is dat je eerst de coördinatie onder knie krijgt. Hier hebben leerlingen moeite mee in het begin. Lukt het in eerste instantie de sprong met volle aandacht zonder aanloop goed uit te voeren, dan blijkt vaak dat het met een aanloop en meer krachtinzet weer mis gaat. Als het qua coördinatie gaat lukken, dan is het een uitdaging de optimale krachtverdeling te vinden tussen de hink, de stap en de sprong. Leerlingen proberen uit wat de beste krachtverdeling is om de hink-stap-sprong goed uit te blijven voeren na aanloop. Dit staat centraal bij de opdracht voor les 1.

waarbij leerlingen uitgedaagd worden het beste van zich zelf te laten zien (ook met video-opnamen). Hierbij wordt volgens het keuzeplichtsysteem gekozen uit de domeinen turnen, atletiek, zelfverdediging en bewegen op muziek. Het keuzeplichtsysteem betekent dat leerlingen in twee jaar van de bovenbouw uit twee verschillende domeinen een activiteit kiezen waar ze een aantal lessen aan werken. Daarbij gaat het om het verdiepen van wat in de onderbouw is aangeboden.

In dit artikel ga ik verder in op de opdrachten voor de driesprong (hink-stap-sprong) en polsstokspringen (ver en hoog) als verdieping in de bovenbouw van het onderdeel *springen* in de onderbouw. Het eerste deel gaat over de driesprong, het tweede deel over polsstokspringen. Een dergelijk artikel stond in 2010 *Lichamelijke Opvoeding nr. 7* 'Springen en rennen en jezelf leren kennen'. In lesbrieven staan voor beide activiteiten opdrachten beschreven waar leerlingen mee gaan werken gedurende minimaal vier lessen. Van de opdrachten maken leerlingen een (video) verslag waarmee hun PTA onderdeel LO-excellent wordt afgesloten.

Driesprong, hink - stap - sprong

De uitdaging van de driesprong is dat je drie sprongen achter elkaar uitvoert waarbij de landing van de ene sprong direct overgaat in de afzet voor de vol-

gende sprong. Dit vraagt coördinatie en het afstemmen van krachtinzet. Vooral de hink-stap-sprong is lastig qua coördinatie.

Je maakt de hink-stap-sprong zonder aanloop.



Je maakt de hink-stap-sprong met een rustige aanloop.



Je maakt de hink-stap-sprong met een snelle aanloop. Je komt goed uit voor de afzet.

Je versnelt tijdens de aanloop en komt goed uit voor de afzet. Je maakt de hink-stap-sprong in een gelijkmatig ritme.

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

Atletiek hink-stap-sprong (driesprong)

Jouw driesprong vergelijken met jouw vertesprong Kan jij hinkstapspringen met weinig krachtverlies?

Les 1 vind de juiste coördinatie (Lezen rode boek, Allround vmbo bovenbouw blz. 122 en 123).

- 1 Maak uit stand de hink-stap-sprong beweging tot het lukt.
- 2 Maak vanuit een rustige aanloop de hink-stap-sprong tot het lukt.
- 3 Verleng de aanloop en probeer met meer snelheid de sprong te maken op een landingsmat.
- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de verste afstand voor de eerste les.

Les 2 de relatie met jouw vertesprong

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga verspringen en meet de afstand.
- 2 Noteer de verste sprong en vergelijk de afstand verspringen met de hink-stap-sprong van de vorige les. Is de afstand hink-stap-sprong 3x jouw verspringprestatie? Wat is meer, 3x jouw verspringprestatie of de hink-stap-sprong? Hoe komt dit? Als 3x jouw verte sprong 100% is, hoeveel procent is dan de hink-stap-sprong van deze 100%?
- 3 Oefen de hink-stap-sprong en probeer je percentage te verbeteren. Probeer in

ieder geval meer te springen dan 2x jouw verspringprestatie (meer dan 67% van 3x jouw vertesprong).

- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden. Vul de percentages in op de lesbrief.
- 5 Noteer de verste afstand voor de tweede les.

Les 3 wat springt verder; de hink, de stap of de sprong?

Bekijk Fabian Florant: http://www.youtube.com/results?search_query=hinkstapsprong&sm=12

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga springen met een hink-hink-sprong en meet de afstand.
- 2 Noteer de verste hink-hink-sprong en vergelijk de afstand met de hink-stap-sprong van de vorige les. Welke sprong gaat verder, hink-hink-sprong of hink-stap-sprong?
- 3 Ga springen met de stap-stap-sprong en vergelijk de afstand met hink-stap-sprong. Welke sprong gaat verder?
- 4 Oefen de hink-stap-sprong met de juiste krachtverdeling. Meet de hink, de stap en sprong afzonderlijk op (door een medeleerling pilonnen neer laten zetten). Maak een grafiek en maak

filmbeelden. Vul de percentages in op de lesbrief. Met welk onderdeel van de hink-stap-sprong kom je het verst? Met welke het minst ver? Wat betekent dit voor je krachtverdeling?

- 5 Noteer de verste afstand voor de derde les.

Les 4 aanloop, arminzet en zweven

Bekijk film op you tube: Jasper hinkstapsprong: <http://www.youtube.com/watch?v=clogkFRptzE>

Kijk naar de arminzet en het uitstrekken van het onderbenen voor de landingen.

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Zet een goede aanloop uit met een merkteken en een vast aantal passen zodat je goed uitkomt. Oefen de aanloop.
- 2 Oefen de hink-stap-sprong met de juiste krachtverdeling. Denk aan de zweefmomenten met armondersteuning.
- 3 Maak filmbeelden van opzij. Kijk naar je eigen beelden. Zie je het uitstrekken in de zweeffase van het onderbeen?
- 4 Maak sprongen met goede aanloop, arm ondersteuning en uitstrekken van onderbeen bij landing.
- 5 Noteer de verste afstand voor de vierde les. Vul de percentages in op de lesbrief.

Les 2: de relatie met jouw vertesprong

Het wordt interessant de afstand van de persoonlijke hink-stap-sprong te vergelijken met de persoonlijke vertesprong. Daarom beginnen leerlingen deze les met het opmeten van hun beste prestatie verspringen. Als je drie keer de afstand van de beste prestatie verspringen neemt, hoe verhoudt zich dat tot de hink-stap-sprong? Het is de uitdaging met de hink-stap-sprong zo dicht mogelijk bij drie keer de prestatie verspringen te komen. Er zal altijd een (groot?) verschil blijven. Het is interessant voor leerlingen na te denken over

waarom dat verschil er is en hoe groot dat verschil zal zijn.

Les 3: waarmee spring je verder; de hink, de stap of de sprong?

In deze les gaan leerlingen het verschil aangeven tussen de bijdrage van de hink en de stap en de sprong aan de driesprong. Dit doen ze door eerst de hink-hink-sprong te doen. Daarna de stap-stap-sprong en dit te vergelijken met de hink-stap-sprong. Vervolgens gaan ze in de hink-stap-sprong de verdeling van de afstanden aangeven in een grafiek. Hierdoor krijgen ze inzicht in

de bijdrage van hink, de stap en de sprong aan het totaal. (Voor video zie kvwweb.nl)

Les 4: aanloop, arminzet en zweven

In de laatste les gaan ze de optimale aanloop uitzetten en aandacht geven aan de zweeffase, met inzet van de armen en uitpendelen van het onderbeen. De filmbeelden uit het voorbeeld van de lesbrief laten dit goed zien (zie kvwweb.nl). Eerst is het belangrijk de aanloop goed uit te meten met een vast aantal passen. Het begin van de aanloop wordt aangegeven met een merkteken. Als leerlingen zelf opnamen



Naam: _____ Klas: _____

	Poging 1	Poging 2	Poging 3
Les 1 hink- stap- sprong (h-s-s =A)			
Les 2 verspringen (=B)			
Les 2 3x afstand verspringen (B) = (C)	$C = B \times 3 =$	$C = B \times 3 =$	$C = B \times 3 =$
Wat is meer, h-s-s (les 1, A) of 3x vertesprong (les 2, C)?			
Hoeveel procent is h-s-s van 3x vertesprong ((A:C) x 100%)?			
Les 2 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			
Les 3 hink - hink- sprong			
Les 3 stap – stap – sprong			
Vul de tabel en de grafiek in (zie onder)			
Wat gaat verder, de hink, de stap of de sprong?			
Waar wil je kracht overhouden, voor de hink of de stap?			
Les 3 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			
Les 4 h-s-s (omcirkel verste afstand, bereken percentage)			

Vorderingen:

Les 2 percentage h-s-s van 3x verte sprong: $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 3 percentage h-s-s van 3x verte sprong: $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 4 percentage h-s-s van 3x verte sprong: $(\dots(h-s-s) : \dots(3xvs)) \times 100\% =$

Les 3 tabel

	1e keer	2e keer	3e keer
Hink			
Stap			
Sprong			
Totaal			

Les 3 grafiek

sprong											
stap											
hink											
	0m.	1m.	2m.	3m.	4m.	5m.	6m.	7m.	8m.	9m.	10m.

maken met hun mobieltje, kunnen ze hun eigen opnamen vergelijken met de video. Het kunnen uitstrekken van het onderbeen vraagt een enorme afzetkracht en lange zweeffase. Dit is vaak moeilijk te realiseren voor de meeste leerlingen, maar een uitdaging voor de betere springers.

Leerlingen die de coördinatie van hink-stap-sprong te moeilijk vinden, kunnen

na les 1 doorgaan met stap-stap-sprong, De vragen/opdrachten die zijn opgesteld voor hink-stap-sprong kunnen ook met stap-stap-sprong worden beantwoord/uitgevoerd.

Leerlingen kunnen uiteindelijk hun prestatie waarderen door de afstand van hun hink-stap-sprong in relatie te zien met hun persoonlijke verspring prestatie door de percentages op de lesbrief uit te rekenen.

Atletiek polsstokspringen

Jouw polsstoksprong vergelijken met jouw ver- en/of hoogspringen Kom je verder/hoger met de polsstok?

Les 1 polsstokverspringen; juiste afzet vinden en de goede kant passeren van de stok

Lezen gele boek blz 120 en 121 (Allround vmbo onderbouw)

Als je met links afzet passeren je benen aan de rechterkant (linkerhand onder) en rechterhand boven, zoals uitgangshouding bij hurkwendsprong (radslag).

- 1 Maak uit stand de polsstoksprong beweging tot het je lukt (afzet van kastdeel).
- 2 Maak uit stand de polsstoksprong over een slootje van een meter (evt. vanaf kastdeel), met landen op een landingsmat.
- 3 Nu met een halve draai (eindig met gezicht in looprichting), duw je af van de stok.
- 4 Probeer met een aanloopje over een sloot (2 – 2,5 – 3 – 3,5 – 4 – 4,5 – 5 m).
- 5 Noteer de verste afstand voor de eerste les. Maak filmbeelden.

Les 2 kun je verder springen met een polsstok?

- 1 Maak een verspringbaan met landen op een landingsmat. Ga verspringen en meet de afstand.

- 2 Noteer de verste sprong en vergelijk de afstand verspringen met de polsstoksprong van de vorige les. Is de afstand van de polsstoksprong verder dan jouw vertesprong?
- 3 Oefen de polsstok sprong en probeer je te verbeteren. Probeer in ieder geval meer te springen dan jouw vertesprong.
- 4 Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de verste afstand voor de tweede les.

Les 3 polsstokhoogspringen vanaf een verhoging en vanaf de grond met aanloop

- 1 Lezen rode boek blz. 126 en 127 (Allround vmbo bovenbouw).
- 2 Maak een hoogspringbaan met landen op een landingsmat. Ga springen met een hoogspringtechniek en meet jouw beste prestatiehoogte.
- 3 Ga springen met de polsstoksprong met afzet van een verhoging (kastdelen). Maak de afzethoogte kleiner (minder kastdelen). Maak gebruik van de hurkwendsprong-techniek (les 1) met halve draai. Aan welke kant passeer je de stok? Welk been zet je af? Welke hand is boven en welke onder?

- 4 Oefen de polsstoksprong op hoogte met een aanloopje. Meet je prestatie op en maak filmbeelden.
- 5 Noteer de grootste hoogte voor deze derde les.

Les 4 aanloop uitzetten en de optimale sprong maken met insteken/uitstrekken van de benen

- 1 Kijken: <https://www.youtube.com/watch?v=z7jftQoqN3w>
- 2 Ga verder met polsstokhoogspringen. Zet een goede aanloop uit met een vast aantal passen zodat je goed uitkomt. Oefen de aanloop.
- 3 Oefen polsstokhoogspringen met de juiste afzet van de stok met halve draai. Denk aan het intrekken en vooruit- of opsteken van de benen.
- 4 Maak filmbeelden van opzij. Kijk naar je eigen beelden. Zie je het opsteken van de benen en de halve draai?
- 5 Noteer de grootste hoogte voor vierde les en vergelijk met jouw hoogtesprong in les 3. Kom je hoger met polsstok?

Naam: _____ Klas: _____

	Poging 1	Poging 2	Poging 3
Les 1 polsstokverspringen (A)-			
Wat is je afzet been? Welke hand is onder?			
Aan welke kant passeer je de stok?			
Les 2 verspringen (B)			
Les 2 polsstokverspringen			
Welke afstand is groter (verspringen/ polsstokverspringen)			
Percentage polsstokverspringen van ver: (A:B)x 100%			
Les 3 hoogspringen (C)			
Les 3 polsstokhoogspringen (D)			
Wat gaat hoger, met of zonder polsstok?			
Percentage polsstokhoogspringen van hoog: (D:C) X 100%			
Les 4 polsstokhoogspringen (omcirkel de grootste hoogte)			
Bereken het percentage van de grootste hoogte			

Vorderingen:

Les 2 percentage polsstokverspringen van verste sprong: (A:B) X 100%=.....)

Les 3 percentage polsstokhoogte sprong van hoogtesprong: (D:C) X 100%=.....)

Les 4 percentage polsstokhoogte sprong van hoogtesprong: (D:C) x 100%=.....)

Polstokspringen, ver en hoog

Dat het vinden van het juiste afzetbeen problematisch maar ook uitdagend kan zijn illustreert de video van groep 8-leerlingen die gaan slootjespringen. Zie hiervoor het filmpje op kvloweb.nl.

De uitdaging van polstokspringen is dat je met gebruik van de stok uiteindelijk hoger

of verder kan komen dan het springen zonder stok. Kun je de techniek zo ver onder de knie krijgen dat de stok je verder/hoger brengt? Ook hierbij gaat het niet om de absolute prestatie van polstokspringen, maar om de persoonlijke prestatieverbetering. De uitdaging is om met polstok uiteindelijk verder of hoger te springen dan zonder polstok. Het polstokversprin-

gen/-hoogspringen wordt vergeleken met de persoonlijke prestatie verspringen of hoogspringen.

Les 1: polstokverspringen; juiste afzet vinden en de goede kant passeren van de stok

Leerlingen proberen eerst vanuit stand uit te vinden met welk been ze willen afzetten en aan welke kant ze de stok willen passeren. Het maken van een radslag of een hurkwendsprong over een bank of kast kan duidelijkheid scheppen. Zet je met links af dan passeer je de stok rechts. Zet je rechts af dan passeer je links. Het maken van een halve draai is belangrijk bij het passeren van de stok. Leerlingen moeten uitvinden welke hand boven en welke hand onder vast houdt. (Links afzetten betekent linkerhand onder). Je eindigt met het gezicht naar de afzetplek. Daardoor kan je de stok afduwen. Als het lukt uit stand over een slootje (turnmatje) vanaf een verhoging (bank of kastdeel), dan kan het daarna met een aanloopje worden geprobeerd.

Les 2: kun je verder springen met een polstok?

Eerst wordt er een verspringafstand bepaald door te springen zonder polstok. Daarna gaan leerlingen proberen of ze met polstokverspringen verder kunnen komen dan met gewoon verspringen. Het gaat hierbij niet in eerste instantie om hun absolute prestatie, maar om het verbeteren van hun persoonlijke verspringprestatie met polstokverspringen. Door het vergelijken met de persoonlijke prestatie blijft het voor iedere leerling uitdagend.

Les 3 polstokhoogspringen vanaf een verhoging en vanaf de grond met aanloop

Leerlingen gaan eerst hun beste prestatie hoogspringen bepalen. Daarna gaan ze proberen met polstok hoog te springen. Eerst door over een hoogte te springen met afzet van een kast (meerdere kastdelen op normale kast hoogte). Hierbij kan uiteindelijk gesprongen worden op de hoogte die met gewoon hoogspringen is gehaald. Het accent ligt op het juist passeren van de stok. Het landingsvlak is verhoogd (landingsmat op banken of twee maten op elkaar). Als het gaat lukken, proberen ze met een aanloopje over de grond over een lijn te springen met de juiste afzet.

Les 4 aanloop uitzetten en de optimale sprong maken met insteken/uitstrekken van de benen

Je springt met behulp van de stok vanaf een verhoging over de sloot op een landingsmat.



1

Je springt vanaf een verhoging hangend aan de stok, met een halve draai over de sloot.



2



3

Je springt na een aanloop vanaf de grond hangend aan de stok, met een halve draai over de sloot. Je trekt je benen in over het touw.



4

Je springt na een aanloop vanaf de grond hangend aan de stok met een halve draai over de sloot. Tijdens de sprong steek je je benen horizontaal over het touw.

Je springt vanuit stand vanaf een verhoging over een kleine sloot.



Je springt vanuit stand vanaf een verhoging over een grote sloot.



Je springt na een aanloop met afzet van één voet hangend aan de stok met een kwartdraai over de sloot. Je landt op twee voeten.



Je springt met aanloop en hangend aan de stok met een halve draai over de sloot. Je landt op twee naar voren gestoken voeten.

In de laatste les zetten leerlingen de optimale aanloop uit met een vast aantal passen. Ze proberen met meer snelheid aan te lopen en goed uit te komen. Een medeleerling kan de stok opvangen. In de filmbeelden (aangegeven in de lesbrief, zie [kvloweb](#)) is het uitstrekken van benen over de lijn te zien. Voor leerlingen is het al mooi wanneer ze de benen horizontaal uit kunnen strekken over de lijn. Daarna volgt het wegduwen van de stok. De filmbeelden laten gevorderde atleten zien die al verticaal gaan uitstrekken. De uitdagend is ook hier uiteindelijk met de polsstok hoger te springen dan zonder polsstok door goed gebruik te maken van de techniek.

Het kan zijn dat leerlingen het polsstokverspringen uitdagend en moeilijk genoeg vinden. Dat is prima, zij gaan niet door met polsstokhoogspringen maar blijven polsstokverspringen. Leerlingen die polsstokhoogspringen juist uitdagend vinden, gaan na de korte introductie via polsstokverspringen snel door naar polsstokhoogspringen.

Uiteindelijk kunnen leerlingen hun polsstoksprong waarderen door het te vergelijken met hun persoonlijke prestatie verspringen of hoogspringen en het percentage te berekenen uit de lesbrief. ◀

Verschenen artikelen

In 2009 verschenen artikelen in *Lichamelijke Opvoeding 10, 11 en 12* over duurlopen, met als titel "Laat ze maar lopen..." Duurlopen met accent op:

- een persoonlijk tijdschema (plan)
- een persoonlijke hartfrequentie (hart)
- ingaan op de natuurlijke omgeving en de beleving (ziel)

In 2010 is in *Lichamelijke Opvoeding 7* het artikel verschenen 'Springen en rennen, jezelf leren kennen'. Daarbij ging het om de onderdelen sprint (estafetteploeg en hindernisloop) en springen (driesprong en polsstokspringen) interessant te maken voor leerlingen.

In 2012 ging het in *Lichamelijke Opvoeding 9, 10 en 11* over de sprint als loopvorm met als titel "Laat ze maar lopen..." met accent op zo hard mogelijk over korte afstand als:

- sprint, waarbij het samen regelen centraal staat
- estafette, waarbij het gaat om efficiënt wisselen als groep
- hindernisloop, waarbij het gaat om snel nemen van hindernissen gerelateerd aan de persoonlijke snelheid.

Literatuur

- Breukelman, H., e.a.(2002). Allround vmbo bovenbouw. Wolters-Noordhoff bv, Groningen
- Breukelman, H., e.a.(2002). Allround vmbo onderbouw. Wolters-Noordhoff bv, Groningen

De foto's uit dit artikel komen uit Allround. Deze uitgave van Wolters Noordhoff wordt niet meer herdrukt

Andere doelgroepen binnen team onderwijs

A]

'Andere doelgroepen' is het thema van deze Lichamelijke Opvoeding. Ook binnen team onderwijs hebben we, net als binnen de KVLO, sinds een aantal jaren te maken met andere doelgroepen. Sinds een jaar of drie is de KVLO er niet alleen maar meer voor docenten LO, maar voor alle professionals die zich in en rondom school met goed leren bewegen bezig houden. Maar wat betekent dat nou 'alle professionals'?

Met deze term bedoelen we, dat je niet alleen maar meer lid kunt worden als je aan de ALO gestudeerd hebt, maar dat je ook lid kunt worden als je een opleiding hebt gevolgd aan het mbo Sport en Bewegen, niveau 4, Pabo met de leergang bewegingsonderwijs of een hbo-opleiding Sport en Management, of iets soortgelijks. Oftewel de brede groep van opgeleide mensen die in en rond het onderwijs werkzaam kan zijn, kan lid worden. Dat dit nog niet tot iedereen is doorgedrongen, is wel duidelijk uit de reacties uit die nieuwe doelgroepen. Men weet vaak niet, dat men lid kan worden en dus ook vaak niet welke voordelen het lidmaatschap met zich meebrengt.

De groep van CF/BSC (combinatiefunctionarissen/buurt sportcoaches) weet voor het grootste deel wel wie we zijn en wat we als KVLO doen, maar hoe anders is dit met de mbo studenten en afgestudeerden. Niet gek natuurlijk gezien de historie. Jarenlang is er gesteggeld tussen het mbo en de KVLO over veel zaken. Nu, anno 2014, zijn we gelukkig op een andere manier met elkaar in gesprek en geven we op de diverse mbo Sport en Bewegen opleidingen in Nederland voorlichting over de KVLO. Dat de opleiders en de studenten soms nog wat onwennig naar ons kijken, is dus niet vreemd, maar ook binnen de studenten van het mbo groeit de groep leden. Het gratis lidmaatschap voor studenten zal hierbij wellicht helpen, evenals de diensten waarvan zij gebruik kunnen maken bij de KVLO. En het mooie is, dat ondanks het gratis lidmaatschap, de studenten toch zeer kritisch naar ons en onze diensten blijven kijken. Dat houdt ons ook scherp!

De afgelopen jaren lag het accent op bovengenoemde 'andere' doelgroepen en dat zal het de komende jaren ook nog wel blijven. Dit blijven de groepen, die het meest met goed leren bewegen bezig zijn op en rond school. Niet dat de andere groepen, dit niet doen, maar uit de praktijk blijkt dat de Pabo-er met de leergang zich toch meer groepsleerkracht voelt en bij andere verenigingen is aangesloten. Ook de HBO-er sportmanagement komt nog wel eens als CF aan de slag, maar over het algemeen vinden zij toch meer hun werk op andere terreinen van het onderwijs en sport en bewegen. Misschien dat we in de toekomst ook voor deze groep van waarde kunnen zijn, maar voorlopig iets minder dan bij de andere nieuwe groepen.

Welke vraag je ook hebt en uit welke groep je ook komt, stuur je vragen naar onderwijs@kvlo.nl Wij helpen je graag!

Hoe leuk is gym?

Wij vroegen het een aantal leerlingen

Cas, 8 jaar: Gym is héél leuk, want nu zitten wij in de gymzaal met de touwen en de ringen en dat vind ik erg leuk. Elke vakantie wisselen we van gymzaal. Volgende keer gaan we meer spelletjes doen, want daar zij geen touwen en ringen. Het leukste vind ik aan de ringen duikelen en touwen zwaaien.

Wat ik niet leuk vind is de piepjes test, die is écht stom. Slaat nergens op!

Onze meester heeft nu zijn been gebroken en dat vind ik erg jammer voor hem.

Helpdesk Thema van de maand: Akoestiek:

Regelmatig krijgen we op de helpdesk van team onderwijs vragen over (slechte) akoestiek van gymzalen en sporthallen. Het is een veelvoorkomend probleem voor de collega's die onder slechte omstandigheden hun werk moeten doen. Je hoeft er niet voor gestudeerd te hebben om te merken dat er iets niet klopt met de akoestiek in je zaal. Vaak begint het met hoofdpijn, stemklachten, vermoeidheid en oorsuizen na een dag werken. Dit zijn dan ook de klassieke symptomen van werken in een akoestisch slechte werkomgeving. Herken je dit? Overleg dan met je leidinggevende en vraag een onafhankelijk bedrijf om metingen te komen doen.

Wat laat je dan meten?

Hoewel er vaak naar nagalmtijd wordt gevraagd zijn er verschillende andere belangrijke zaken die gemeten dienen te worden. Zoals gezegd de nagalmtijd van de zaal (voor normen zie document KVLO Normen op de website onder de kop huisvesting).

- Het aantal decibel tijdens de lessen. Het gaat niet om de piekbelastingen, maar om de zogenaamde dagdosis: dit is de dosis die gedurende de gehele dag wordt gemeten. Bij 80 dB moet de werkgever persoonlijke gehoorbescherming verzorgen en bij 85dB met de bron worden aangepakt (Arbowet).
- Laat nagaan of er sprake is van 'flutterecho', dit is vaak een bron van problemen.
- Laat je eigen gehoor testen, zowel voor als na een dag lesgeven. Hiermee leg je ook je eigen 'beginsituatie' vast. Dit geldt ook voor de collega's, als je in een sectie werkt.

Besprek de uitkomsten van de metingen met je collega's (indien van toepassing) en met je leidinggevende en vraag naar de termijn waarop hij/zij denkt dat de problemen gaan worden opgelost. Je werkgever is namelijk te allen tijde verantwoordelijk voor het welzijn en de veiligheid van de werknemer(s) (Arbowet). Je werkgever is dus ook verplicht om hiermee aan de slag te gaan. Leg het gesprek vast in een verslag, zodat je er later op terug kunt komen.



Na 43 jaar nog niet klaar

Interview met Alie Oudshoorn

‘Mijn moeder is vakleerkracht in het bewegingsonderwijs, zoals dat met een paar mooie woorden heet. Al 43 jaar gaf ze les. Eerst alleen voor de klas. Taal en rekenen. Maar al snel, ruim een jaar later, begon ze met iets waar altijd haar passie heeft gelegen: gymles. Met al haar jaren heeft ze ontzettend veel gezien. Ontwikkelingen, achteruitgang, vooruitgang, tegenslagen, geluk, pech.’ Zo begon de brief van de dochter van Alie Oudshoorn. Voor ons een reden om die moeder eens te spreken....

Door: Hans Dijkhoff

Onderweg naar Muiden probeerde ik me een beeld te vormen van die bevlogen vrouw. 43 Jaar is nogal een lange tijd. Dat ze daarin veel had meegemaakt, bleek al snel. Ze begon op de Sint Paulusschool in Osdorp. Daar werkte ze 30 jaar. Zo kon het zijn dat ze eerst de moeder en 25 jaar later de dochter in haar gymzaal had. Of de zoon van de vader die ze 20 jaar eerder les gaf. Ze heeft zelfs haar man zo ontmoet, als haar eigen stagiair. En nu dan gepensioneerd.

Hoe het begon

Alie kwam van de toenmalige Kweekschool, de opleiding tot onderwijzer voor de lagere school (toen nog zonder de kleutergroepen). Na een jaar te hebben lesgegeven aan een tweede en een eerste klas ontkiemde het geplante zaadje helemaal. Gymles geven vond ze

superleuk. Ze ging naast het juf zijn de opleiding voor tweedegraads docent LO volgen, de Akte J. Doorstromen naar de ALO was mogelijk, maar geldgebrek deed haar anders beslissen. Gedurende haar carrière heeft ze wel allerlei andere cursussen gedaan, waaronder sportmassage. De hoofdtaak was echter altijd het geven van de LO-lessen, maar tussendoor ‘draaide’ ze zo nu en dan ook nog weleens een klasje zoals ze dat noemt. Op een gegeven moment gingen zestien collega’s in een jaar op zoek naar een nadere betrekking.

Vervolgens ging ze voor vijf jaar naar de Van Houtenschool voor speciaal onderwijs. Daar liep het steeds minder lekker, het was haar passie niet. Ze heeft daarna zes jaar op De Bron in de Staatsliedenbuurt gewerkt en vijf jaar op een nieuwe school in IJburg, De Archipel, die toen opstartte, wat heel leuk was, maar ook lastig. ‘Ik werkte daar in een veel te koude tijdelijke sporthal met nog al wat kinderen die niet

te handhaven waren. Maar gelukkig was het alleen op woensdagochtend, dus dat was wel vol te houden. Veel anderen zouden daar weer snel weggegaan zijn, maar ik dacht nou dat red ik nog wel. En het werd alleen maar leuker. "Omdat het een kleine school was, hadden we combinatieklassen. Er zaten dus heel grote kinderen en heel kleine kinderen in een groep en die deden soms dingen die niet door de beugel gingen. Er zat een meisje bij dat heel groot was en die eigenlijk in groep 7 al naar ander onderwijs had moeten doorverwezen. Moeder wilde dat niet, ze was nog maar 12. Een jaar later had dat meisje al een kind....."

De directeur had de kinderen niet zelf aangenomen en ze kwamen van overal vandaan. Het hele team had het niet makkelijk. Maar petje af voor wat ze ervan hebben gemaakt."

Het was geen school voor speciaal onderwijs maar toch een speciale school. Nu is het passend onderwijs ingevoerd. Wat vindt u daarvan?
"Pittig, heel pittig, want je hebt nog wel grote groepen en je moet ze er maar zien bij te houden. Toen 'Weer samen naar school' werd ingevoerd, gingen we al een beetje die kant op. Je moest toen zelf alles uitzoeken en aan de bel trekken als een kind extra hulp nodig had. Nu had ik ze maar twee keer per week. Maar als je ziet wat de groepsleerkrachten tegenwoordig allemaal moeten doen dat was niet mis. Ik hoop dat de collega's nu beter worden opgeleid voor hun taak... Administratief wordt het er ook niet makkelijker op met al die handlingsplannen. Het is niet voor niets dat collega's vaker ziek zijn. Een en een is twee."

Hoogte- en dieptepunten

Op de vraag voor het noemen van hoogtepunten en dieptepunten bleef het even stil. Uiteindelijk benoemde Alie toch haar vertrek van de Sint Paulusschool als dieptepunt. Er gebeurden daar dingen die niet prettig waren vooral voor een aantal collega's en dat was voor haar de reden dat ze daar vertrok. Het klimaat was daar niet veilig meer. "De hoogtepunten waren toch wel het prettige werken op De Bron en De Archipel in IJburg, alhoewel de meeste jaren op de St. Paulusschool ook zeer aangenaam waren. Maar ja het meest recente staat je ook het meeste bij. Via SportService Amsterdam en Jump-in kon worden ingeschreven op leuke clinics voor de kinderen. We zijn toen geweest bij het WK boogschieten in het Olympisch stadion. Een hele ploeg kwam naar school om de kinderen te leren boogschieten. En omdat ik zowel met De Bron als De Archipel had ingeschreven en de eerste was, werd het op beide scholen feest! De foto's plaatste ik dan op de website van de school. Dat deed ik eigenlijk altijd ook met foto's van gewone lessen. Zo laat je zien wat je aan het doen bent in de gymzaal."

Arbeidsomstandigheden

Het werken in de sporthal samen met collega's van andere scholen was niet makkelijk. Niet vanwege de collega's maar er waren geen scheidingswanden; er hing een gordijn en dat hield van alles tegen, maar geen geluid, voetballen en hockeyballen. Gelukkig werd wel ingezien dat het niet prettig werken was en daarom kreeg ik halve groepen. Het kwam goed uit dat de VO-scholen vanaf april en tot oktober buiten sportten. Dan kon ik gebruikmaken van de hele hal en dat vonden de kinderen heerlijk!

Toen ik weg was kreeg de school de beschikking over de hele hal en kregen de kinderen twee keer in de week 45 minuten les in plaats van één keer en dan met de hele groep. Voor de leerkrachten wel

even wennen, want dat betekent twee keer in de week een wandeling naar de sporthal van al gauw meer dan tien minuten.

Bent u vrijwillig gestopt?

"Ja, ik ben er nog met een goede regeling uitgestapt. Per februari 2015 krijg ik ook mijn aow, dan ben ik 65.

Wat zijn de verschillen tussen de kinderen toen en nu?

"Mondiger, veel mondiger, soms te..

Je had weinig allochtone kinderen en als je die al had kwamen ze uit China en Zuid-Amerika. Die waren van een ander kaliber dan de huidige allochtonen, alhoewel ik ook leerlingen uit Afghanistan had die zeer goed waren."

Verdiensten

"We deden met alle scholen altijd mee aan sportprojecten en clinics. De Afghaanse kinderen hadden in het asielzoekerscentrum heel goed leren tafeltennissen en na een clinic stroomden ze door na de vereniging. Zo ging het ook met allerlei andere projecten als korfbal en volleybal. Ik vond het dan altijd al mooi als er kinderen doorstroomden naar de vereniging al was het er maar een. Dan heb je het niet voor niets gedaan. Zo ging er een meisje uit de staatsliedenbuurt helemaal naar Ookmeer om daar te gaan trampolinespringen. Dat was haar op het lijf geschreven. Ook erg leuk is het om te zien dat na mijn vertrek de kleuterleerkrachten zijn blijven werken met een gymnastiekmethode die ik ze heb aangereikt. Een paar jaar lang heb ik elke dinsdag voor hen alles opgebouwd en er foto's van gemaakt, omdat de materialen er bijvoorbeeld niet waren en de opstelling ook anders moest dan in de methode vanwege de ruimte."

Vroeger was alles beter is zo'n uitdrukking. Vindt u dat ook?

Na een lange aarzeling komt het antwoord. "Iedere tijd heeft zo zijn eigen ding. Het was niet beter maar anders. In mijn begintijd met broeders en zusters voor de klas (katholieke school) en de andere verhoudingen tussen kinderen en volwassenen ging je anders met elkaar om, maar om nu te zeggen dat het beter was?...

En als je naar nu kijkt dan zijn al die buitenschoolse activiteiten met de buurt en de verenigingen wel iets wat ik vroeger gehad zou willen hebben. Toen was er wel schoolvoetbal en schoolhandbal. Het naar binnen halen van professionals die zorgen voor een uitbreiding van de mogelijkheden voor de kinderen is geweldig leuk en daar krijg je kinderen mee op de sportclub."

Stel u mocht opnieuw beginnen. Wat zou u dan zeker doen?

"In de jaren '90 kwam men al met plannen voor drie uur gym in de week. Dat zou ik zeker doen. In mijn begintijd kreeg je gymuren van de gemeente en daarnaast rijksuren. Dat werd dus buiten de begroting van de school om gefinancierd. Tegenwoordig hebben we lumpsum. En denk nou niet dat de directeuren nu meer gym lieten geven. Op de school in IJburg met een schitterend nieuw gebouw en dito gymzaal kregen de leerlingen vorig jaar nog maar één les. Mijn opvolger kon op een andere school meer uren krijgen dus weg was hij. Dus wat ik zeker zou doen is: zorgen voor meer gymuren en dan buiten de lumpsum."

Voor het organiseren van sportdagen heeft ze vaak een beroep kunnen doen op de leerlingen van de middelbare scholen waarmee ze de sporthal deelde. "De leerlingen moesten maatschappelijke stage doen en dat was een mooie invulling. Het IJburg college heeft er zelfs

Contact:

redactie@kvlo.nl

een project van gemaakt en hun leerlingen helpen nu op meerdere basisscholen."

In je eentje

Een vakleerkracht op een basisschool hangt er vaak maar een beetje bij. Je werkt altijd op een eiland een stukje van de school vandaan en daarvoor is het contact moeilijk. "Toch had ik wel contact met de leerkrachten die bij de groep bleven. Dan kon je informatie uitwisselen. Ook ging ik tussen de middag op school eten en na mijn lessen ging ik altijd naar de school toe. Dan had je nog contact met de collega's. In die contacten moet je zelf investeren. Je bent lid van het team, maar een bijzonder lid. Je hebt geen eigen klas en dat is het verschil."

Voor haar gevoel dat vakleerkrachten vaak hun kennis niet altijd kunnen delen met de rest van het docententeam, en zo preventief kinderen kunnen helpen, is iets wat ze wel gehoopt had dat inmiddels na al die jaren wel verbeterd zou zijn. Als Jump-in-school is daar wel wat ruimte voor gekomen en kon er een paar uur besteed worden aan extra gym voor kinderen die dat echt nodig hadden.

Op school was Alie 'klaar' naar eigen zeggen. Ze wil echter nog niet van ophouden weten. Ze heeft al jaren een woensdagavondclub. Die is opgestart naar aanleiding van het GALM-project (Gronings Actief Leven Model). En vanaf volgend jaar gaat ze met haar man verder in een praktijk voor psychomotorische therapie. En dan golft Alie ook nog en fietst ze in de vakantie naar Spanje. Dus hier is geen sprake van 'achter de geraniums zitten'. We gaan nog wel even de tuin in om een foto te maken... ❏



FOTO: HANS DIJKHOEF

SCHOOLSPOORT

Doe mee aan de verkiezing Sportiefste basisschool van Nederland 2015!

Op 16 april 2015 vindt voor de zesde keer de verkiezing voor de 'Sportiefste basisschool van Nederland' plaats. De KVLO gaat, in samenwerking met het NOC*NSF, weer op zoek naar de basisschool met het beste programma voor bewegen en sport in en rondom de school. Werk jij op een sport actieve basisschool? Schrijf je school dan nu in en strijd mee!

Door: Ton Winkels

Deelname

Elke basisschool kan zich inschrijven. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden. Belangrijk is dat er op je school behalve veel aandacht voor lessen lichamelijke opvoeding,

ook een structureel buitenschools sport- en beweegaanbod in samenwerking met sportverenigingen en/of andere sportaanbieders bestaat voor alle leerlingen, zodat leerlingen gestimuleerd worden tot een gezonde en actieve leefstijl. Meedoen aan de verkiezing is ook een uitstekende manier om je school te profileren op het gebied van bewegen en sport en je school dient daarmee als voorbeeld voor andere scholen.

Finaledag

De genomineerde scholen worden uitgenodigd om met een groep van

25 leerlingen naar de landelijke finaledag in Groningen te komen waar hen o.a. een zeer aantrekkelijk sportprogramma wordt aangeboden.

Prijzen

Voor de winnaar en de andere genomineerde scholen is er weer een prachtig prijzenpakket beschikbaar.

Aanmelden

Meer informatie en het aanmeldingsformulier met de richtlijnen kun je vinden op de website www.kvlo.nl. Aanmelden voor de verkiezing kan tot 1 maart 2015.

Ton Winkels is beleidsmedewerker schoolsport KVLO



Themagericht schoolzwemmen slaat aan in Arnhem

ARNHEM - Themagericht schoolzwemmen, anderhalve maand lang een wekelijkse les voor leerlingen met een zwemdiploma, voorziet in een grote behoefte in Arnhem. Sinds de introductie dit schooljaar, nemen zeventien scholen hieraan deel met in totaal 868 leerlingen. Cios-studenten doen hieraan mee.

Door: Angela Bouwman en Merijn Wilde

In ons waterrijk land is het heel belangrijk dat kinderen goed kunnen zwemmen. Vandaar dat naast het behalen van een diploma het onderhouden van de vaardigheden en het uitbreiden ervan niet onderschat mag worden.

Themagericht schoolzwemmen

Het themagericht schoolzwemmen sluit hier goed op aan. De kinderen maken kennis met een aantal thema's. "Zo leren we ze hoe te handelen als ze bijvoorbeeld onverwacht in het water terecht komen", vertelt Miriam Derksen lesgever/coördinator bij het themagericht schoolzwemmen in Zwembad Valkenhuizen. "We geven de lessen zowel in het diepe als het ondiepe, zodat mindere zwemmers ook mee kunnen doen."

Zowel leerkrachten als leerlingen zijn positief. "Leuk en afwisselend", aldus de docenten. "De kinderen zijn enthousiaster dan bij de gewone zwemles. Ze zijn vaardiger geworden in het water." Ook de tijdsinvestering, zes keer 45 minuten, wordt als goed beoordeeld. Minder lestijd kwijt zijn aan het zwemonderwijs was immers een wens van een aantal scholen.

Reacties onder leerlingen variëren van: "Leuk, ook de dans bij het begin, soms een beetje eng tot nieuwe dingen geleerd zoals het zwemmen met een duikbril." "We hebben coole spelletjes gedaan", vertelt Moos Kreger (11), groep 8 van de AMS. "Tikkertje en schijfjes opduiken van de bodem." Klasgenoot en vriend Sam van de Pol (11) knikt enthousiast. "Eigenlijk wilden we niet stoppen. En de survival les was ook gaaf. Je moest met je kleren aan een leerling redden. We hebben nu ook een survival diploma." (Zie afbeelding.)

Lesinhoud

De eerste les is vooral bedoeld om het niveau van de kinderen vast te stellen. Tijdens de eerste drie lessen komen achtereenvolgens aerobische

in het ondiepe, basiselementen zoals drijven, springen, tik- en behendigheidsspelen en survival aan bod. De tweede helft begint met balvaardigheid en wedstrijd zwemmen, zoals de onderdelen doelgooien, estafette vijf- tienbal, startoefeningen en verschillende zwemslagen. Les vijf en zes staan in het teken van snorkelen, showspringen en survival met gebruik van onder meer opblaasbare materialen zoals bootjes, de loopmat, wakzwemmen en de glijbaan.



Diplomagericht schoolzwemmen

Net als voorgaande jaren, is het diplomagericht schoolzwemmen hard nodig. Vooral bedoeld voor scholen met relatief veel leerlingen die (vrijwel) geen zwemdiploma hebben. "Bij scholen in aandachtwijken is schoolzwemmen vaak de enige manier om te leren zwemmen," vertelt Merijn Wilde consultant Bewegingsonderwijs en Sport. ■

De Arnhemse politiek heeft weer groen licht gegeven voor voortzetting van het schoolzwemmen. "Dat is geweldig in deze tijd van bezuinigingen", zegt Merijn Wilde. Dit schooljaar nemen 48 scholen deel aan het diplomagericht schoolzwemmen met in totaal 1.912 leerlingen. Dit waren 2.592 leerlingen in het schooljaar 2013/2014. Het totaal aantal leerlingen, themagericht én diplomagericht schoolzwemmen, is toegenomen met 6,6%. Leerlingen van scholen, die diplomagericht schoolzwemmen kiezen, hebben elke week 30/45 minuten les. Ze worden volgens het zwem-ABC opgeleid voor een diploma. Het streven is dat iedereen in het bezit van een A- en B-diploma de basisschool verlaat. Goed geschoold personeel, de vakgroep bewegingsonderwijs (ALO'ers) en zweminstructeurs, verzorgen de lessen. Derde jaars Cios-studenten met het profiel Allround Zwembad Medewerker lopen hierbij stage. Een docent van de opleiding begeleidt de studenten intensief en is ook altijd bij de lessen aanwezig. Door de open en positieve opstelling van de schoolbesturen is de invoering van de nieuwe werkwijze snel tot stand gekomen. Zij financieren samen met de gemeente het schoolzwemmen.

Contact:

Merijn.Wilde@arnhem.nl
Angela.Bouwman@arnhem.nl



Missers

Het driehonderd meter lange sportcomplex

Op stagebezoek kom ik bij vele scholen over de vloer. Het is erg leuk om de stagiairs te begeleiden. Tijdens de lessen zit ik dan samen met de begeleiders aan de kant. Soms moet de collega zijn/haar gal even spuwen. Want er gaat soms weleens wat mis. En dan doel ik op ongemakken doordat er geen overleg is geweest van de zaal/veldbeheerder met de gebruiker, in dit geval de docent LO. Dat levert mooie verhalen op met soms vervelende gevolgen....

Door: Hans Dijkhoff

Vlak voor het moment dat de scholen weer naar buiten gaan krijgt een collega bericht van de gemeente. Heugelijk nieuws. Het veld dat de school sinds jaar en dag gebruikt, wordt gerenoveerd. Er komt kunstgras! Geweldig nieuws natuurlijk. Wat niet zo geweldig is: ze kunnen niet naar buiten het veld op en dat geldt ook voor de buitenperiode na de grote vakantie. Het zou leuk geweest zijn als de gemeente dat iets eerder had gecommuniceerd, dan had de sectie daarop kunnen inspelen. Gelukkig kregen ze door de bereidwillige medewerking van een sectie LO van een andere school een deel van hun sportveld in gebruik.

Ingebruikname

Het veld is klaar en je mag er weer op; hoera! Een situatieschets. Het is een langwerpig complex. Je komt binnen en daar zijn de materialenberging, de fietsenstalling, de kantine en de kleedkamers. Dan krijg je een stuk gras ter grootte van een derde voetbalveld en een voetbalveld van gras. Daarachter ligt, ook weer in de lengte het nieuwe kunstgrasveld. Heel mooi keurig aangelegd met een mooi hek eromheen. Het probleem was echter dat er maar een deur in het hek zat. Die bevond zich aan de korte zijde, het verst weg van de berging. Iedere keer over het hek klimmen is wel aardig maar komt het hek niet ten goede.



FOTO'S: HANS DIJKHOFF

Hier zit wel een plank

Dan gaan we hockeyen. Aan de straatkant zijn planken gemaakt onder het hek om te voorkomen dat de ballen er onderdoor schieten. Het hek aan de andere zijde staat er zonder de planken zodat ballen zo in een vieze sloot verdwijnen; best lastig.

Gebruikerservaring

Om te voorkomen dat er een olifantenpad ontstaat (een pad dat ontstaat omdat veel mensen die route gebruiken om af te snijden) heeft de terreinknecht gevraagd of de leerlingen/collega's wel over het aangelegde pad willen lopen, hoewel je dan wat meer meters moet maken. Prima, doen we. Totdat de aan de zijkant van het pad groeiende struiken ver over het pad komen. Om te voorkomen dat het helemaal niet meer kan worden gebruikt, vraagt de collega of het pad vrijgemaakt kan worden. Dat was teveel gevraagd, het was al druk genoeg. De leerlingen die niet over het pad liepen, kregen de wind van voren... Op dit type kunstgras worden rubberen bolletjes gestrooid van gemalen autoband. Aan het eind van de dag zitten schoenen, sokken en kleding er vol mee maar dat weet je.

Als de zon goed schijnt, komt er een hoop warmte van het veld. Als je dan vraagt of leerlingen even willen gaan zitten, vraag je ook om moeilijkheden. Het is nauwelijks uit te houden. Dus ook een

kunstgrasveld moet worden besproeid. Toen het nog een grasveld was werd het in twee helften besproeid zodat op een deel nog kon worden gesport. Het waterpunt is nu echter verplaatst naar de kopskant. De buizen worden in de lengte gelegd, waardoor de ruimte om te sporten nihil is.

Omdat er bomen gerooid moesten worden, werd een deel van het hek aan de slootkant tijdelijk weggehaald. De collega vroeg of het hek iets dieper kon worden teruggeplaatst zodat de ballen er niet onderdoor gingen. Dat is gedaan.

Vervolg

Veel had voorkomen kunnen worden als de gemeente vooraf met de sectie LO had gepraat. Nu heeft alleen de voetbalclub wat te zeggen gehad. Maar die heeft heel andere belangen en minder inzicht in de problematiek van het lesgeven in andere takken van sport en het onderwijs.

Gelukkig zag men in dat de deur in het hek op de verkeerde plaats zat. Er is er een extra deur aangebracht. Dat kostte natuurlijk weer extra Er zijn afspraken gemaakt over het snoeien van de begroeiing. Voor het sproeien is nog geen oplossing.

En de gemeente maar mopperen dat die gymleraren zo lastig zijn en veel geld kosten..◀

Contact:

Hans.Dijkhoff@kvlo.nl



KVLO Startersbijeenkomst

Een goede startpositie?

Afgelopen september vond de allereerst startersbijeenkomst vanuit de KVLO plaats. Eerder verzorgde de KVLO al een reader voor alle afgestudeerden van de ALO's. Een reader vol met diverse starter-, sollicitatie en gesprekstechnieken tips. Naar aanleiding van deze uitgave werd ook de startersbijeenkomst opgezet. Een avond waarin uitwisseling, (juridische en onderwijskundige) informatie en kennismaking centraal stond.

Door: Jorieke Steenaart

O Op deze avond was een ieder welkom, studenten, startende docenten, jonge professionals. Gezamenlijk bogen wij ons over de volgende thema's:

- De veranderende rol van student naar docent of professional
- De startende docent vanuit juridisch oogpunt
- De begeleiding en ondersteuning van de startende docent of professional.

De veranderende rol van student naar docent of professional

Nadat iedereen zichzelf even voorgesteld had en toegelicht had of zij student, werkzoekend of startende docent waren, is er gezamenlijk gebrainstormd over de veranderende rol van student naar docent. Dit aan de hand van diverse stellingen die zorgden voor de nodige uitwisseling op het gebied van o.a. de bagage die je van de academie meekrijgt, de problemen waar je tegenaan loopt bij het zoeken en

vinden van een baan, de issues waar je als startende docent mee te maken krijgt en hoe je daarmee omgaat en mee om kunt gaan.

De startende docent vanuit juridisch oogpunt

Highlight van de avond was de juridische informatie over de positie van de startende docent. De aanwezigen kregen uitvoerige toelichting en adviezen over de rechtspositie van de leraar, de inschaling van de leraar, het hoe en wat omtrent tijdelijke dienstverbanden, het taakbeleid en de (G) MR en welke specifieke cao-afspraken er zijn omtrent de startende leraar.

De begeleiding en ondersteuning

Afsluitend hebben we stilgestaan bij de begeleiding en beoordeling van de startende docent. Wat is het verschil? Waar heb je recht op? Hoe kan dit worden ingekleed? Waar dien je zelf alert op te zijn? Kortom ook hier stonden uitwisseling van ervaringen, vraagstukken en kennisdeling centraal. De bijeenkomst is door de aanwezigen zeer positief ontvangen en zeker voor herhaling vatbaar. Wij danken de aan-

wezigen nogmaals voor hun enthousiaste inbreng en aanwezigheid en zien jullie graag terug op de volgende startersbijeenkomst.

Vervolg

In het voorjaar zal er weer een startersbijeenkomst worden georganiseerd, dit keer rondom andere thema's dan afgelopen bijeenkomst. Ben je geïnteresseerd in deze startersbijeenkomsten en wil je graag op de hoogte worden gehouden? Meld je dan nu aan via onderwijs@kvlo.nl. Je adres wordt dan in de mailinglijst opgenomen.

Even voorstellen

Om een beeld te verschaffen van wie er dan zoal de startersbijeenkomst bezocht hebben, volgen hier enkele portretten van deelnemers.

Dodi Koopmans is 22 jaar oud en woonachtig in Zwolle.



Vanuit thuis ben ik altijd opgevoed met sport en bewegen maar door de inspirerende lessen op mijn middelbare school van mijn oude docent LO Sanne Boxma, wist ik het zeker... ik word later docent bewegingsonderwijs!

En nu zit ik in mijn laatste jaar van de Calo in Zwolle en loop ik op dit moment een betaalde LIO-stage

van 0,5 fte binnen het vmbo bij OSG Schoonoord Doorn. Ook ben ik sinds kort officieel in dienst voor het schooljaar 2014-2015 bij OSGS als docent LO voor twee uur; bovenop de 0,5 dus! Op deze school voel ik mij als een vis in het water!

Want ja, ik heb affiniteit met leerlingen van het vmbo. De spontaniteit en het onverwachte die de vmbo-er in zich heeft vind ik fantastisch. Ik ga graag met deze leerlingen de dialoog aan en wil dat elke gymles een groot feest voor ze is.

Ik als startend docent vind het lastig om mijn mooiste (bewegings) onderwijsmoment te kiezen maar ervaar ik steeds vaker hoe goed het volgende moment voelt:

Mijn leerlingen lopen de zaal uit na de les en roepen nog even: "Mevrouw ik heb nog nooit zoveel gezweet tijdens de les en wat hebben we vandaag een hoop geleerd en gedaan. Ik heb nu al zin in volgende week! Tot dan!"

Dan kan mijn dag niet meer stuk!

Ivanka Wientjens, afgestudeerd januari 2014



Aan het begin van de week ben ik mevrouw Wientjens, op donderdag switch ik naar Ivanka en op vrijdag luister in naar 'Juf'. Naast mijn rol als LO-docent voor de leerlingen ben ik momenteel collega op drie verschillende scholen, namelijk in het VSO, het praktijkonderwijs en op een ZMLK school. Het vakoverstijgend kunnen werken binnen

het (speciaal) onderwijs maakt het werk ontzettend dankbaar. Ik mag de individuen zichzelf én hun klasgenoten leren kennen en hun grenzen laten verleggen. 'Mevrouw, ik wist écht niet dat ik dit kon', de twijfelende glimlach op het moment dat de leerling geen hulp meer nodig heeft bij het over de kast klimmen én de waardevolle groepsinzichten die sport met zich mee kan brengen zijn voor mij bevestigingen dat ik het juiste beroep gekozen heb.

Bernice van Doorn, 22 jaar, afgestudeerd aan de Halo in juli 2014.

Ik ben op zoek naar een uitdagende baan. Op dit moment geef ik tijdelijk drie uur les op een basisschool in Den Haag als circus/speldocent.



Hier doe ik mijn eerste echte ervaring op als docent lichamelijke opvoeding. Daarnaast geef ik al een aantal jaren les als turndocent.

Mijn toekomstbeeld is een studie pedagogiek te gaan doen en dit te combineren met het geven van lichamelijke opvoeding, dit kan zowel op het primaire onderwijs als op het voortgezet onderwijs.

Mijn voorkeur ligt echter bij het primaire onderwijs, maar hier ligt niet mijn grens, ik sta altijd open voor een uitdaging.

Het is toch geweldig als een kind zijn of haar grens durft te verleggen op sociaal of motorisch gebied. En dat zal altijd mijn doel blijven.

Wouter Postma



Een proactieve en creatieve docent Lichamelijke Opvoeding met ervaring binnen het VO en mbo. Tijdens mijn werkzaamheden probeer ik 'het beste uit de ander te halen'! Ik heb een positieve instelling, ben altijd vrolijk en enthousiast. Dit heeft meestal een positieve invloed op mensen

in mijn directe (werk)omgeving. Door mijn creativiteit kijk ik soms heel anders tegen bepaalde situaties aan. Hierdoor ontstaan er verfrissende inzichten en 'nieuwe' ideeën.

Mijn mooiste onderwijservaring is een leerling met hoogtevrees de top van een klimroute laten bereiken. Aan het eind van een lessenreeks klimmen durfde de leerling met hoogtevrees zichzelf te laten zekeren door een medeleerling. Toen de leerling de top bereikt had stond er een glimlach van oor tot oor op zijn gezicht. De leerling vertelde me dat hij zichzelf overwonnen had. ◀

Advertentie

tel. 030 8000 600
info@huski.nl
www.huski.nl

huski reizen

De specialist in actieve watersportkampen!

Zeilkampen in Friesland!
Vaar met uw leerlingen over de Friese meren.
Bij ons kunt u onder andere zeilen in de:
• Poly-valk • Laser-pico • En windsurfen

Beachcamps in Zeeland!
Wilt u ook zo graag lekker uitwaaien op de Brouwersdam?
Wij organiseren hier al ruim 5 jaar beachcamps waar u kunt:
• Strandzeilen • Suppen
• Kitebuggyen • Brandingkayakken
• Powerkiten • Longboarden

Is een Watersportkamp iets voor uw groep? Voor meer info kunt u bellen naar: 030 8000 600 of mailen naar: watersport@huski.nl

Contact:

jorieke.steenart@kvlo.nl



Kroketje trekken

Als ik tijd heb, duik ik weleens 'in de oude doos'. Daar snuffel ik dan in een verzameling tijdschriften die te maken hebben met lichamelijke opvoeding en sport en bewegen.

Zo pakte ik laatst een nummer van het blad *coach* uit december 2002. Redelijk oud dus.

Mijn oog viel op de kop van een column van Toon Gerbrands. 'Huidige sportopleiding ten dode opgeschreven'. Dat is nogal wat. Hoe kwam hij aan zijn redenering?

Omdat Toon een succesvolle coach (in dit geval van het Nederlands volleybalteam en van Dynamo) geweest is, kwam hij terecht in het circuit van lezingen en voordrachten in het land en werd hij gevraagd voor tv-spelletjes. Daar heeft hij een keer ja tegen gezegd. In het programma *Herexamen*, werd zijn middelbare-schoolkennis getoetst. Hij dacht daar met zijn hts-achtergrond wel redelijk bij te blijven, maar dat viel tegen. Onderzoek heeft uitgewezen dat je na vier jaar al de helft van je opgedane kennis van de middelbare school kwijt bent. Zijn team lag al vroeg in de show zo ver achter, dat de producer overwoog de opname te stoppen...

Toon trok daarna de conclusie dat het met de sportopleidingen ook slecht gesteld is.

Aan de hand van de 'kroketentheorie' die hij een keer had horen vermelden, verduidelijkte Gerbrands waarom het onderwijs in het slop zat.

Een goede kroket kan meerdere omschrijvingen hebben. De meest verkochte, de lekkerste of de door de keuringsdienst van waren goedgekeurde.

Zo werd de vergelijking met het onderwijs getrokken. Ben je goed bezig als de inspectie dat vindt, als de ouders dat vinden of als de leerlingen de hoogste cijfers halen? Gerbrands was van mening dat scholen teveel bezig waren de inspectie tevreden te stellen.

Hij gaat dan uit van de vooronderstelling dat de inspectie het contact met de werkelijkheid verloren is en van het gebrek aan innovatieve instelling van opleidingsinstituten.

We leven nu in 2014 en de sportopleidingen zijn nog springlevend en enige tijd geleden heeft het hbo weer de vijfjaarlijkse visitatie achter de rug, zo leerde ik van mijn stagiair. Ook de alo's, deel

uitmakend van de hbo-instituten, zijn gevisiteerd, waarbij de ALO Amsterdam drie keer goed scoorde zo vertelde Jan Willem. De uitkomst van deze visitatie in het algemeen was niet dat de opleidingen het contact met de werkelijkheid kwijt zijn. Wel moeten sommige opleidingen iets aan hun niveau doen. Het kwijt raken van kennis heeft overigens maar deels te maken met de opleiding. Vaker ligt het aan het niet gebruiken van het geleerde op die opleiding. In dat kader maak ik me in het geheel niet ongerust. De insteek van, in ieder geval de alo's, is dat de opgedane kennis pragmatisch van aard dient te zijn. De manier waarop de studenten wordt geleerd kennis over te dragen verschilt nogal wat met de tijd van Gerbrands. Leren leren, daar gaat het om, sla er de literatuur maar op na. Daarvoor moeten ze weet hebben van wat er te koop is, maar ook *over* wat er te koop is en hoe je de waren aan de man brengt. De doelstelling van ons vak is niet alleen beter leren bewegen, er zijn ook sociale en cognitieve doelen die we nastreven. En niet alle kinderen zijn gelijk. Zo zijn er leerlingen die zeer goed iets kunnen organiseren of een spel kunnen begeleiden, terwijl het matige bewegers zijn. Die kwaliteiten moet je ook waarderen. Het is dus mogelijk in allerlei hoedanigheden binnen een sport te participeren. Dat moet je wel leren en daar de ruimte voor krijgen. Dan dient de leerling dus met meerdere rollen in aanraking te zijn geweest. We noemen dat eenvoudige deelnamebekwaamheid. Hoe die kennis over te dragen, geven de opleidingen de studenten mee, Jan Willem is daar goed in. Het hebben van competenties is belangrijk. Met name die om kennis aan te reiken die leerlingen ertoe aanzet te (blijven) bewegen of te participeren.

Kennis en kunde van dat niveau zal hoogstwaarschijnlijk langer standhouden dan kennis die alleen maar is 'geconsumeerd' gelijk de kroket: op is op, weg is weg, en waarmee later niets meer is gedaan. Voor een kroket waarvan de smaak nog lang blijft hangen, mogen ze mij wakker maken.



Mery Graal





Studiedag voortgezet onderwijs

maandag 19 januari 2015

De KVLO organiseert samen met Fontys Sporthogeschool deze studiedag die volledig in het teken staat van een krachtige leeromgeving. In een inspirerende omgeving bieden we voor zowel de docent Lichamelijke Opvoeding, de combinatiefunctionaris als voor andere professionals interessante workshops aan.

De uitgebreide workshops kenmerken zich door praktische toepasbaarheid. De workshops krijgen ruim de tijd, 2,5 uur, waardoor het mogelijk is om dieper op de stof in te gaan. Uitgangspunt is steeds het beter en enthousiaster leren deelnemen aan beweegactiviteiten door:

- het gebruik van actuele inzichten op het gebied van *motivatie*
- het gebruik van actuele inzichten op gebied van *motorisch leren*
- activiteiten zodanig *aan te passen* dat de kenmerkende beweeguitdagingen behouden blijven, maar de *betrokkenheid en succeservaringen* van iedere leerling geoptimaliseerd worden.

Programma

- 09.00 uur Ontvangst
- 09.30 uur Workshopronde 1
- 12.00 uur Lunch
- 12.45 uur Pitchronde (deze worden op de dag zelf gekozen)
- 14.00 uur Theepauze
- 14.15 uur Workshopronde 2
- 16.30 uur Afsluiting en borrel
- 17.00 uur Dinerbuffet

Workshops

- Een Punt voor Gym: motiverende beoordelingsvormen**
Menno Slingerland
- Stoeien; grensverleggend?!** *Wytse Dijkstra en Jennie Pouwels*
- Atletiek aantrekkelijk voor het onderwijs** *Bart Rajmakers*
- Motiverend spel(sport)onderwijs** *Gwen Weeldenburg, Enrico Zondag en Frank de Kok*
- Waardecreatie vanuit Belevingsperspectief** *Ruben Walravens, Ted Toussaint en Rene*
- Motorisch Leren** *Martijn Nijhoff*
- De beleving van schoolturnen door de ogen van de deelnemer** *Harm van den Bergh en Peter van Brunshot*
- Spelend leren dansen** *Florieke Mulders en Miriam van Riel*
- Veilig en attractief klimmen in de zaal en in de klimhal** *Marc Rompa en Sandra Roelofsen*

Pitches

Naast het volgen van de verschillende workshops wordt er op de studiedag ook de gelegenheid gegeven om aan vier verschillende pitches (powersessies) deel te nemen. De pitches worden in vier rondes aangeboden en beslaan zo'n 10-12 minuten per sessie.

In deze pitches kun je je kort laten informeren over verschillende onderwerpen, waaronder:

- de aangeboden workshops van de dag in een korte pitch
- diverse praktijkonderzoeken van de masteropleiding
- het vignet gezonde school en bijbehorend themacertificaat 'bewegen en sport'
- werken aan kwaliteitszorg met je vaksectie: KWALO (kwaliteitszorgtraject lichamelijke opvoeding)
- projecten op het gebied van onderwijsvernieuwing, sport en onderwijs, nieuwe ontwikkelingen op materiaalgebied
- veiligheid en aansprakelijkheid.

Ben je op zoek naar handvatten om ook voor jouw leerlingen een krachtige leeromgeving te ontwikkelen, of deze omgeving te optimaliseren? Schrijf je dan via de site van de KVLO in voor deze studiedag.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender staan scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties vermeld.



Met de qr-scan van onderstaande code kun je rechtstreeks naar kvloscholing.nl. Qr-apps zijn gratis te downloaden op je mobiel in de verschillende app-stores.

Uitgebreide informatie over alle scholingen/ evenementen? Zie de kalender op de homepage van www.kvlo.nl

Inschrijving via kvloscholing.nl of een verwijzing daarvoor via kvloweb.nl

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

ZAMI

Op de Dutch Designweek afgelopen oktober was iets bijzonders te zien dat ook nog gezond is: een 'actieve' stoel, de Zami. De bijzondere vormgeving van de Zami dwingt de 'bezitter' een actieve zithouding aan te nemen. Met dat in het achterhoofd ontwierp Ruud-Jan Kokke de Zami, wat goed/mooi zitten in het Japans betekent. De Zami is een stoel die door de dubbele gebogen zitvorm ervoor zorgt dat je 'automatisch' de rug strekt en steeds varieert in zithoudingen. Door deze actieve zithouding train je onbewust de rompspieren bij het wisselen van zitpositie. Dit resulteert in een betere algemene lichaamshouding. Naast de zitbal is dit ook weer iets wat je kunt gebruiken om actiever te zitten. Info: zamisite.nl

Contributie voor 2015

In LO 11 zal uitgebreid aandacht worden besteed aan de contributieregeling voor 2015. Belangrijk is in ieder geval dat je het contributieformulier vanaf 5 januari 2015 tot 10 februari 2015 via de website kunt invullen. We hebben dan een nieuwe website waarop alle info gemakkelijk toegankelijk en te vinden is.

NB: Als je het formulier niet invult word je ingedeeld in schaal 1!

NIEUW LOGO

Behalve een nieuwe website wordt ook het logo van de KVLO vernieuwd en de huisstijl aangepast. Dit zie je behalve op de website terug in al onze correspondentie. Vanaf januari krijgt ook het vakblad een nieuw uiterlijk dat hierop aansluit.

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP

Conform de statuten wordt het lidmaatschap telkens stilzwijgend verlengd voor de duur van één kalenderjaar. Wil je toch opzeggen? Doe dat dan schriftelijk (kan ook per e-mail naar leden@kvlo.nl) vóór 1 december 2014.

(N.B. Voor studenten loopt het lidmaatschap per cursusjaar en geldt een opzegging vóór 1 juli 2015)

Let op: De opzegging wordt binnen twee weken schriftelijk door ons bevestigd. Heb je geen bevestiging ontvangen? Dan verzoeken we je contact met ons op te nemen.

DE LICHAMELIJKE OPVOEDING

Met het lanceren van de nieuwe website verandert er ook het een en ander in de beschikbaarheid van het vakblad op de site. Waar jullie gewend waren dat van af het uitkomen van het nieuwe blad dit ook op het openbare deel van de site was te zien; nu zullen de laatste elf nummers steeds achter *mijnkvlo* zichtbaar zijn. Vier oudere jaargangen zijn wel op het openbare deel van de site te zien.

Alle losse artikelen zijn te vinden in de kennisbank waarvan je een link aantreft op de nieuwe site.

Nieuw is dat alle links in de meest recente vakbladen nu kunnen worden aangeklikt, waardoor je meteen op de pagina komt waarnaar ze verwijzen.

Nieuwe website in wording

Het personeel en de voorzitters van de afdelingen hebben op 6 november in een preview de nieuwe website gezien. Het uiterlijk is grotendeels klaar. Het gaat nu nog om twee dingen: het vullen van de site en de techniek. Beide grote klussen. Voor de inhoud zijn we als bureau met zijn allen verantwoordelijk, het plaatsen van de content komt voor het overgrote deel voor rekening van Hjalmar Zoetewei. Voor de techniek hebben we een sitebouwer in de arm genomen. Zoals het er nu naar uitziet, zal de nieuwe site op 12 december het levenslicht zien tijdens de kaderbijeenkomst in Zeist.

Skiën in Winterberg



- ✓ betaalbare wintersport
- ✓ 45km piste & 80 afdalingen
- ✓ ruim aanbod van accommodaties
- ✓ All-In pakket op maat
- ✓ sneeuwzeker tot half maart

ACTIVE ADVENTURE

WWW.ACTIVEADVENTURE.NL



TRENOMAT SCHEIDINGSWANDE



De jongste generatie zaalscheidingen Trenomat Acoustic®

- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaaldelen door akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!



De Graaf en van Stijn BV
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

→ SCHAATSSEN JONG GELEERD



Schaatsen is in Nederland cultuuroed. Behalve op natuurlijk wordt er steeds vaker op (overdekte) kunst-ijsbanen geschaatst. Er zijn veel manieren om te schaatsen en het materiaal waarop gereden kan worden is divers. In dit boek wordt uitgegaan van de eenvoudige lage schaats.

In *Schaatsen jong geleerd* wordt een brug geslagen tussen de schaatsport en het bewegingsonderwijs. Het biedt schaatsinstructeurs (in opleiding) alsmede docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om schaatsen bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd. Naast informatie over balans,

schaatsmateriaal, ijsbaan en veiligheid wordt de schaatsbeweging (rechtuit en bocht) beschreven. Tevens wordt uitgebreid ingegaan op het leren schaatsen en komen talrijke oefen- en spelvormen aan bod. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat schaatsen een uitdagende jeugdsport kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan het creëren van schaatsplezier.

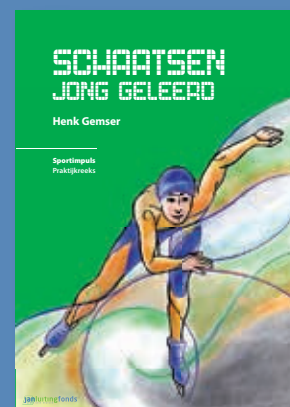
Over de auteur

Henk Gemser is docent lichamelijke opvoeding en oprichter van schaatsschool Pro Action. Daarnaast was hij jarenlang docent aan het CIOS in Heerenveen en trainer-coach bij verschillende KNSB-kernploegen.

€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-60-9

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

PASS THE PASSION



PEST MIJ MAAR - HENK ON TOUR

www.henkpieterse.com