

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE OPVOEDING



8

Jaargang 96

4 juli 2008

TOPIC GEZONDHEID, ACTIEVE LEEFSTIJL

PRAKTIJK: SPORTKLIMMEN OP SCHOOL

MAATSCHAPPELIJKE STAGE

'GOOD PRACTICE': DE SPORTDAG VAN HET JAAR



Peking 2008

Van educatie tot wereldprestatie



Ook voor deze Olympische Spelen is gekozen voor onze turntoestellen. Kwaliteit en productontwikkeling. Al jaren de basis voor ons succes. Van bewegingsonderwijs tot topsport op olympisch niveau!

www.janssen-fritsen.nl

janssen • fritsen



INHOUD

TOPIC



TOPIC GEZONDHEID, ACTIEVE LEEFSTIJL

In dit topic aandacht de actieve leefstijl. Wat is er op de markt (voor ons vak) dat tot ondersteuning van de gezonde en actieve leefstijl dient? De beantwoording krijgt u in het eerste artikel. In het tweede artikel wordt gekeken waar de gezonde leefstijl in de school een plaats kan krijgen. Zo wordt er verteld over de 'fitneshoek' en andere zaken. We kennen de beweegnorm. Voor kinderen betekent dit een uur matig intensief bewegen per dag. Kan LO daaraan een bijdrage leveren? In het laatste artikel, wat u vindt in het praktijkkatern, een uitwerking van lessen in de zaal voor een fitnesscircuit uit het project in artikel 2.

06 | ACTIEVE EN GEZONDE LEEFSTIJL IN LEERMIDDELEN VOOR PRIMAIR ONDERWIJS /

Chris Mooij, José Lodeweges en Christine Volkering

09 | GEZONDE LEEFSTIJL MEER DAN EEN PROJECT / Nienke Zoetemeyer, Chris Hazelebach en Chris Mooij

12 | KAN LO BIJDAGEN AAN DE BEWEEGNORM? / Menno Slingerland en Lars Borghouts

23 | FITNESSCIRCUIT / Nienke Zoetemeyer en Chris Hazelebach

EN VERDER



04 | Docent te zien in film en op website 'Crohnjuwelen' / Klazien Rozeboom

34 | Maatschappelijke stage / Dennis Witsiers

37 | Organiseer met leerlingen een Sportdag voor verstandelijkgehandicapten

42 | Deltion College, een vitaal en dynamisch roc / Bart van den Bosch

PRAKTIJK



18 | Sportklimmen op school / Els Schrik

23 | Fitnesscircuit / Nienke Zoetemeyer en Chris Hazelebach

28 | Praktijk in beeld: plaatje praatje daadje / Maarten Massink

30 | Een lessenreeks acrogym in het onderwijs (3) / Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra

RUBRIEKEN



05 | Eerste pagina

16 | De IRP-praktijk

33 | Boeken

38 | 'Good practice': Sportdag van het jaar

44 | Serie: Is elke sectie een lerende sectie? (3)

46 | Laatste pagina

47 | Scholing

47 | Van de webmaster





DOCENT TE ZIEN IN FILM EN OP WEBSITE 'CROHNJUWELEN'

Op 29 juli gaan in bioscoop 'De Kroon' in Zwolle 'de Crohnjuwelen' in première: videodagboeken van tien mensen die leven met de ziekte van Crohn. Negen vrouwen en één man filmden gedurende drie maanden hun dagelijks leven met deze chronische darmontsteking. Hoewel aan de buitenkant vaak niets te zien is, hebben mensen met Crohn klachten zoals: moeheid, buikpijn en krampen met als gevolg vele wc-bezoeken, soms operaties en soms plaatsing van een stoma (kunstmatige darmuitgang in de buik). In dit artikel een interview met één van hen.

Door: Klazien Roozeboom



FOTO: ERIK VAN T WOUDE

Roben Willems

Roben Willems, 32 jaar, is één van de deelnemers aan het project. Hij is werkzaam als docent lichamelijke opvoeding op een VSO/ZMOK school en groepsmentor van jongeren (12-14 jaar) met diverse vormen van autistische stoornissen gecombineerd met ADHD/angststoornissen en gedragsproblematiek. Hij filmde enkele fragmenten tijdens zijn werk.

Wat heeft de ziekte van Crohn voor invloed op jouw werk als gymdocent?

'De ziekte heeft veel invloed op mijn werk. Ik ben vorig jaar erg ziek geweest en kon toen helemaal niet werken. Op dit moment ben ik weer aan het re-integreren en werk ik drie dagen in de week. De ziekte is onberekenbaar en verloopt grillig. Ik weet nooit van tevoren wanneer ik er weer last van krijg. Gelukkig geef ik de lessen altijd gelijktijdig met een andere gymdocent. Als ik niet aanwezig kan zijn, neemt zij de lessen over en komt een groepsleerkracht ondersteunen.'

Tegen welke problemen loop je aan?

'Het is moeilijk om een hele strakke planning te maken. Dit is vooral lastig met autistische kinderen, zij hebben behoefte aan duidelijkheid en structuur en dat is in slechte periodes lastig omdat ik dan vaak afwezig ben.

Hoe gaan je collega's ermee om?

'Veel collega's weten af van mijn ziekte. Er wordt wisselend op gereageerd. Ik heb altijd last, ook op betere dagen. Wanneer ik voor de klas sta ben ik voor de kinderen altijd erg enthousiast en energierijk. Sommige collega's denken dan 'het valt wel mee met hem'. Toen er samen met de bedrijfsarts besloten werd mij om half elf te laten beginnen kreeg ik opmerkingen als ik aangaf de dag zwaar te vinden: 'moet je nagaan als je zoals ik om negen uur begint'. Mijn ziekte wordt niet altijd serieus genomen. Het is bijvoorbeeld heel moeilijk om volgend jaar als ik weer vier dagen ga werken, de woensdag vrij te krijgen. Collega's met ouderschapsverlof gaan dan voor. Het wordt gezien als een aanvraag voor een vrije dag, terwijl ik spreiding van werk nodig heb om de week door te komen.'

WEBSITE EN NIEUWSBRIEF

Op de website www.crohnjuwelen.nl is nu al informatie te vinden over 'Crohnjuwelen' en kan men zich opgeven voor de 'Crohnjuwelen nieuwsbrief' om op de hoogte te blijven van het project. Verder is er ook algemene informatie te vinden over de ziekte van Crohn. Op 29 juli gaan de videodagboeken in première. Vanaf dat moment worden op de website www.crohnjuwelen.nl elke maand filmpjes rond één van de thema's toegevoegd.

Correspondentie: klazien@volle-maan.nl

**Redactie:**

Hans Dijkhoff (hoofdredacteur)
Maarten Massink (praktijkredacteur)
Jacqueline Tangelder (redactiewerkster)

Redactieraad:

Hary Stegeman (vz), Hilde Bax,
Marianne van Bussel,
Bert Boetes, Lars Borghouts,
Danny van Dijk, Ernst Hart,
Mark Jan Mulder, Chris Mooij,
Eric Pardon, Jorg Radstake.

Redactieadres: KVLO,

Postbus 398, 3700 AJ Zeist,
e-mail: redactie@kvlo.nl

Abonnement Lichamelijke

Opvoeding: Jaarabonnement
€ 60,- (buitenland € 80,-)

Losse nummers € 3,-
(excl. verzendkosten)

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 2008:

18 jan., 8 feb., 29 feb.,
28 maart, 25 april, 16 mei,
13 juni, 4 juli, 22 aug., 12 sep.,
3 okt., 24 okt., 14 nov., 5 dec.

Druk:

Drukkerij Giethoorn Ten Brink,
Postbus 41, 7940 AA Meppel.
Tel.: 052 285 5111.

Vormgeving:

FIZZ new media solutions,
Stationsweg 44a, 7941 HC
Meppel. Tel.: 052 224 6162.

DTP: Drukkerij Giethoorn Ten

Brink. Aanbieding en plaatsing
van teksten en foto's houdt
tevens mogelijk gebruik op de
KVLO-website in, uiteraard met
vermelding van auteur en foto-
graaf. Overname van artikelen is
alleen toegestaan met bronver-
melding en na goedkeuring van
de auteur. De redactie is verant-
woordelijk voor de samenstelling.
Niet alle artikelen behoeven de
(volledige) instemming van de
redactie te hebben.

Mededelingen vanwege de ver-
eniging en artikelen, die het
beleid van de vereniging raken,
zijn voor verantwoordelijkheid
van het hoofdbestuur.

Dagelijks bestuur KVLO:

G. van Driel, voorzitter
mw. drs. B. Zandstra, secretaris
mw M. G. van Bussel, penning-
meester H.K. Evers
e-mail: bestuur@kvlo.nl

Secretariaat Thomas

Groepering: Drs F. Huijboom,
P. Potterstraat 26, 5143 GX
Waalwijk, tel.: 041 633 3022,
e-mail: fred.huijboom@vx.nl

Ledenadministratie:

abonnements- en personeels-
advertenties: KVLO,
Postbus 398, 3700 AJ Zeist.
fax: 030 691 2810
e-mail: ledenadm@kvlo.nl
site: www.kvlo.nl Opzeggingen
dienen aangetekend te geschie-
den vóór 1 december van het
lopende jaar (kandidaatleden
vóór 1 augustus). De opzeggin-
gen worden door de KVLO
bevestigd. Contributie KVLO:
zie de website of neem contact
op met onze ledenadministratie

ISSN-nummer: 0024-2810

Telefoon: ledenadministratie
030 693 7676,
algemeen 030 692 0847.

Bezoekadres:

Zinzendorfflaan 9.

De afdeling rechtspositie
is dagelijks bereikbaar
van 12.30 tot 16.30 uur
030 693 7678
e-mail: irp@kvlo.nl

STRIJD OM COMBINATIEFUNCTIE LIJKT LOS TE BARSTEN



EERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL

In het vorig nummer van de *Lichamelijke Opvoeding* was veel goede informatie te lezen over het nieuwe beleid van de overheid om te streven naar een 'impuls voor brede scholen met sport en cultuur'. In 2012 wil het kabinet in het PO en VO samen 2500 zogenaamde combinatiefuncties generaliseerd hebben. Een combinatiefunctie is een functie waarbij een werknemer in dienst is bij één werkgever, maar werkzaam is in twee of meer sectoren binnen onderwijs en sport of cultuur (zie voor meer informatie LO 7).

Tot zover lijkt er weinig aan de hand en zouden we vanuit de lichamelijke opvoeding alleen maar blij moeten zijn met de ontwikkeling. Zeker wanneer we daarbij de doelstelling van dit beleid beschouwen, waar gesproken wordt over 'meer brede scholen met een sport en cultuur aanbod' en over 'een dagelijks aanbod van sport en bewegen op en rond de school'. Bedenk bij dit alles dat het hier niet gaat om een tijdelijke maatregel, zoals de breedtesport-impuls en de BOS-regeling, maar om een structurele voorziening.

Inmiddels begint het werkveld zich warm te lopen. In 2008 hebben als het goed is de grootste gemeenten (G 31) de regeling uitgewerkt en nu zijn voor 2009 de volgende 90 gemeenten door de regering aangewezen. Ook is er het nodige voorwerk verricht om het geformuleerde beleid uit te werken naar meer technische regelgeving. Daarbij vallen de volgende zaken op:

- Er wordt sterk de nadruk gelegd op de noodzaak van maatwerk en daarmee wordt gerechtvaardigd dat niet volgens één model kan worden gewerkt en wordt de regie en doorsluiting van middelen geregeld via de gemeenten. De Vereniging van Sport Gemeenten (VSG) is verantwoordelijk

voor uitvoering van deze regie. Voor de betreffende sectoren: onderwijs, cultuur en sport betekent dit dat er een grote afhankelijkheid is van het beleidsvoerend vermogen van de gemeente.

- Financiering van dit beleid is geregeld via een co-financiering van de gemeenten. De verhouding rijk-gemeente is 40%-60%. Het moet gaan om nieuwe functies en dat betekent dat projectmatig ingezet beleid, bijvoorbeeld via de Bos-regeling niet mag worden omgezet in structureel beleid. Er gaan inmiddels geruchten dat er gemeenten zijn die afzien van de combinatiefuncties vanwege deze co-financieringsregeling. Wanneer dit zo is dan missen in zo'n gemeente de bedoelde sectoren deze extra impuls.
- Samenwerking is het devies voor de regeling. Tegelijkertijd maakt dit de uitwerking van de regeling heel moeilijk. Scholen, cultuurinstellingen en sportverenigingen verschillen sterk van elkaar op punten als regelgeving, financiering en professionaliteit. Toch wordt hier gevraagd met elkaar samen te werken en dat alles in één functie en binnen één dienstverband.

Al met al een zeer ingewikkeld construct dat vraagt om veel overleg en draagvlak bij alle partijen om tot een gedegen structurele invulling te komen. Het wordt nog ingewikkelder doordat allerlei commerciële partijen zoals adviesbureaus, uitzendbureaus en buitenschoolse kinderopvang zich in de strijd mengen om toch vooral ook een graantje mee te pikken. De vraag dringt zich op of het dan niet anders had gekund. In onze ogen wel. Het idee van de combinatiefunctie is geboren in het onderwijs. Het was het beeld van een actieve vakleerkracht en/of vaksectie die goed bewegingsonderwijs geeft en van daaruit zorgt voor goede sportoriëntatie en een rijk aanbod aan buitenschoolse sportactiviteiten. Samenwerking met sportverenigingen is dan vanzelfsprekend. Onafhankelijk onderzoek en veel 'good practices' vanuit de certificering Sportactieve scholen bevestigen het succes van dit model. Wanneer landelijk gekozen was voor dit model en het onderwijs de opdracht had gekregen om volgens dit model te werk te gaan, dan was veel onduidelijkheid en moeizaam overleggen niet nodig geweest. Laten we hopen dat, ook via de ingewikkelde omweg die nu noodzakelijk is, gekozen zal worden voor dit model.

T



ACTIEVE EN GEZONDE LEEFSTIJL IN LEERMIDDELEN VOOR PRIMAIR ONDERWIJS

Binnen het SLO-project Actieve en gezonde leefstijl/bewegingsonderwijs zijn in 2007 diverse leermiddelen uit het primair onderwijs gescreend op onderwerpen die betrekking hebben op voeding en beweging (actieve leefstijl). De screening is uitgevoerd door NICL (Nationaal Informatiecentrum Leermiddelen) van SLO, waar veel expertise aanwezig is op het terrein van leermiddelen.

Voor deze screening zijn vier methoden voor natuuronderwijs bekeken en vijf les-pakketten, die specifiek op gezonde en actieve leefstijl zijn gericht.

Door: Chris Mooij, José Lodeweges, Christine Volkering

DOEL VAN DE SCREENING

Doel is om leraren basisonderwijs een overzicht te geven welke onderwerpen van voeding en beweging binnen het lesmateriaal aan de orde komen. Zij kunnen nagaan welke lesonderwerpen in het kader van bijvoorbeeld een project over overgewicht al uit het lesmateriaal geselecteerd kunnen worden. En of daar vervolgens nog extra lesmateriaal aan toegevoegd moet worden. Overgewicht is op dit moment een hot item en scholen krijgen van veel buitenschoolse organisaties projecten aangeboden. Zeker bij een projectaanpak is het goed om vooraf te bekijken welke onderwerpen al in de, op school gebruikte, methoden zijn uitgewerkt.

De vakleraar bewegingsonderwijs kan met de screeningsoverzichten snel zien welke onderwerpen in de gebruikte methode voor de diverse leeftijdsgroepen worden behandeld. Als in de gymles bepaalde aspecten van gezondheid, voeding of conditie aan de orde komen kan in samenwerking met de groepsleerkracht een afstemming plaatsvinden met lessen in de klas. Daar kunnen dan de theoretische achtergronden wat meer belicht worden. Dat gaat dan niet ten koste van de beweegtijd in de gymzaal.

WERKWIJZE

Voor de screening is gebruik gemaakt van een themalijst met onderwerpen en begrippen die betrekking hebben op voeding en beweging. Bij het thema voeding is gezocht naar leerstof over: voeding en voedingsmiddelen, (on)gezonde voeding, functie van voeding, voedselveiligheid, voedselbereiding, spijsvertering, voeding en lichaamsgewicht, voeding en ziekten, plannen en budgetteren, etikettering, voedingsgewoonten in andere culturen en beleving van voeding. Bij het thema beweging is gezocht naar leerstof over: voldoende bewegen, dagelijks bewegen, deelnemen aan bewegingsactiviteiten, sociaal gedrag, sport en bewegen, beleving van bewegen.

Deze onderwerpen zijn ten behoeve van de screening onderverdeeld in een aantal begrippen. Bij 'functie van voeding' zijn bijvoorbeeld de volgende begrippen onderscheiden: bouwstoffen, brandstoffen, regelende of beschermende stoffen, reserve, weerstand, sociale functie en psychische functie. De volledige themalijsten met onderwerpen en begrippen zijn te vinden op de (www.slo.nl) website van SLO, onder 'ABC thema's', 'Actieve en gezonde leefstijl'.

Verwacht werd dat vooral in methoden voor natuuronderwijs onderwerpen zijn opgenomen met betrekking tot actieve en gezonde leefstijl. De volgende vier methoden natuuronderwijs zijn gescreend:

- *In vogelvlucht* (tweede editie), 2005-2006, Zwijssen



Thema voeding	Leefwereld							Natuurlijk!						In vogelvlucht					NatuNiek						
	leerjaar	1/2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8
A. Voeding en voedingsmiddelen		•	•	•	•		•		•	•	•	•	•	•	(1)				•	•		•			
B. (On)gezonde voeding			•		•		•				•		•			•	•	•		•		•			
C. Functie van voeding			•	•	•		•				•	•	•				•	•	•			•			•
D. Voedselveiligheid							•						•	•			•	•	•			•			•
E. Voedselbereiding		•	•	•	•				•	•							•	•	•	•		•			•
F. Spijsvertering				•	•		•		•	•		•	•			•		•	•			•		•	•
G. Voeding en lichaamsgewicht			•	•	•		•			•	•		•				•	•	•		•		•		•
H. Voeding en ziekten				•			•										•	•				•			•
I. Plannen en budgetteren									•	•	•						•	•							•
J. Etikettering							•						•					•	•					•	
K. Voedingsgewoonten in andere culturen			•		•		•																		•
L. Beleving van voeding		•	•	•	•	•	•		•	•	•		•				•	•							

Thema beweging	Leefwereld							Natuurlijk!						In vogelvlucht					NatuNiek						
	leerjaar	1/2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8
A. Voldoende bewegen				•																					
B. Dagelijks bewegen				•																					
C. Deelnemen aan bewegingsactiviteiten				•	•																			•	•
D. Sociaal gedrag																									
E. Sport en bewegen				•		•	•																		
F. Beleving van bewegen																									

Verklaring van de scores:

- = Eén begrip* van het betreffende onderwerp komt aan de orde. * Zie voor de begrippen bij de onderwerpen de 'Themalijst actieve en gezonde leefstijl'.
- = Enkele begrippen van het onderwerp komen aan de orde.
- ★ = Bijna alle begrippen van het onderwerp komen (uitgebreid) aan de orde.
- = Als er niets staat komt het onderwerp niet aan bod.
- (1 = Materiaal voor groep 4 was tijdens de screening nog in ontwikkeling.

- *Leefwereld* (tweede editie), 1999-2000, Wolters-Noordhoff



- *Ga voor gezond!*, 2007, ThiemeMeulenhoff



- *NatuNiek*, 2007, ThiemeMeulenhoff



- *Lekker fit!*, 2007, Wolters-Noordhoff



- *Natuurlijk* (tweede editie), 1999-2002, Malmberg.



- *Smaaklessen... meer dan weten over eten*, 2006-2007, Programma Smaaklessen



Daarnaast zijn nog vijf, expliciet op actieve en gezonde leefstijl gerichte, lespakketten gescreend. Dit zijn:

- *Dik in orde*, 2006, Kinheim Uitgeverij



- *Vet lekker*, 2004, Teleac/NOT.



Thema voeding	Lekker fit!								Smaaklessen				Ga voor gezond!			Vet lekker	Dik in orde
	leerjaar	1/2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	1-3	4-5	6-8	7/8	7/8
A. Voeding en voedingsmiddelen	•								•	•	•	•	•	•	•	•	•
B. (On)gezonde voeding	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
C. Functie van voeding	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
D. Voedselveiligheid																	
E. Voedselbereiding	•	•	•						•	•	•	•	•	•	•	•	•
F. Spijsvertering		•	•	•	•	•				•	•						
G. Voeding en lichaamsgewicht	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
H. Voeding en ziekten	•	•	•	•	•	•	•	•					•	•			
I. Plannen en budgetteren	•												•	•	•	•	•
J. Etikettering												•	•				
K. Voedingsgewoonten in andere culturen	•		•						•	•	•	•					
L. Beleving van voeding	•	•							•	•	•	•	•	•	•	•	•

Thema beweging	Lekker fit!								Smaaklessen				Ga voor gezond!			Vet lekker	Dik in orde
	leerjaar	1/2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	1-3	4-5	6-8	7/8	7/8
A. Voldoende bewegen	•	•	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•	•	•
B. Dagelijks bewegen	•		•	•			•	•					•	•	•	•	•
C. Deelnemen aan bewegingsactiviteiten	•	•	•	•	•	•	•	•	•				•	•	•		•
D. Sociaal gedrag	•	•	•	•	•	•	•	•									
E. Sport en bewegen	•	•	•	•	•	•	•	•					•	•			•
F. Beleving van bewegen	•	•	•	•	•	•	•	•					•	•			•

De resultaten van de screening geven we in tabelvorm hierbij weer. De symbolen voor de scores worden onderaan de tabellen verklaard.

Het gaat om een kwantitatieve analyse. Dat wil zeggen dat er alleen is gekeken welke onderwerpen voorkomen in het lesmateriaal en of er één of meer aspecten of begrippen binnen zo'n onderwerp worden behandeld. Er zijn in deze screening geen uitspraken gedaan over de kwaliteit van de uitwerkingen in het lesmateriaal. Bijvoorbeeld of de vraagstellingen en het taalgebruik goed passen bij het leeftijdsniveau van de kinderen. En er is bijvoorbeeld ook niet gekeken naar de vormgeving van de lessen.

RESULTATEN

Opvallend resultaat is dat in de natuurmethode en de lespakketten vrijwel alle onderwerpen over voeding aan bod komen. Zelfs voor de jongste groepen, de kleuters, worden de onderwerpen in lessen of lessuggesties behandeld. De meeste onderwerpen komen overigens in de midden- en bovenbouw aan de orde. Zeker als het om wat complexere onderwerpen gaat als etikettering (van producten in de winkel), spijsvertering en plannen en budgetteren. De specifieke lespakketten scoren op het onderwerp 'voedingsgewoonten in andere culturen' wat beter dan de natuurmethode. De onderwerpen over bewegen komen in de methode en de lespakketten duidelijk minder vaak aan bod dan die over voeding. Dat is overigens goed te verklaren. De meeste van die onderwerpen zullen in de les bewegingsonderwijs 'al doende' in de gymzaal

of het speellocaal van de kleuters aan de orde komen. Het in Rotterdam binnen het project 'Lekker fit' ontwikkelde lesmateriaal scoort op 'bewegen' het meest. In dat lesmateriaal worden bijvoorbeeld ook enkele lessen bewegingsonderwijs beschreven en wordt gewerkt met de leerlijnen uit het *Basisdocument bewegingsonderwijs* van SLO en KVLO (uitgave Jan Luiting fonds).

MEER INFO

Via de website van SLO (www.slo.nl) is meer informatie te vinden over:

- de themalijs actieve en gezonde leefstijl: doorklikken via *ABC* naar *actieve en gezonde leefstijl*
- leermiddelen in het algemeen en gezondheid en (gezonde) voeding in het bijzonder: via www.leermiddelenplein.nl
- de in februari 2008 uitgegeven *Leermiddelenkrant*, die helemaal gaat over *Actieve en gezonde leefstijl* (met een uitvoerig interview met Lars Borghouts). Deze *Leermiddelenkrant* is te downloaden via www.leermiddelenplein.nl/po/leermiddelenkranten
- gezond gedrag in het VO: voor collega's uit het VO die geïnteresseerd zijn in een themalijs is op de site van SLO onder het thema 'gezondheidsbevordering, 'Het Kompas gezond gedrag' te vinden. Dit Kompas geeft o.a. onderwerpen en thema's die binnen diverse vakken een bijdrage kunnen leveren aan de bevordering van gezond gedrag.

Correspondentie: C.Mooij@slo.nl

T



GEZONDE LEEFSTIJL MEER DAN EEN PROJECT

Overgewicht staat volop in de belangstelling. Tal van organisaties zoals GGD's, NIGZ, het Voedingscentrum, brancheorganisaties van de voedingsmiddelen-industrie maar ook ministeries, richten zich vooral op het basisonderwijs om via projecten de jeugd te stimuleren tot een meer gezonde leefstijl. Hoewel veel van die projecten positief worden ontvangen binnen de basisscholen is een groot nadeel dat de aangeboden projecten en lespakketten vaak maar eenmalig en dus incidenteel worden uitgevoerd. Vervolgens gaat men over tot de orde van de dag. Dat kan anders.

Door: Nienke Zoetemeyer, Chris Hazelebach, Chris Mooij

Het thema 'gezonde leefstijl' zou meer geïntegreerd moeten worden in het gewone onderwijs. En ook de relatie met het bevorderen van een actieve leefstijl via bijvoorbeeld goed bewegingsonderwijs zou veel steviger kunnen. In dit artikel gaan we na waar 'gezonde leefstijl' in het onderwijs een vastere plaats kan krijgen.

WAAR PAST 'GEZONDE LEEFSTIJL'?

In het huidige basisonderwijs zijn er verschillende contexten waar 'gezonde leefstijlproducten' gebruikt kunnen worden:

- bewegingsonderwijs in het gymlokaal
- onderwijs in de klas (biologie, taal en rekenen)
- speelpleinactiviteiten
- buiten- en naschools sportaanbod.

In de eerste drie contexten zijn het de leerkrachten die verantwoordelijk zijn voor het aanbod. In de na- en buitenschoolse opvang zijn het vaak welzijnswerkers of vrijwilligers die het aanbod verzorgen. Hieronder zullen we de verschillende mogelijkheden per context bekijken.

BEWEGINGSONDERWIJS

Goed bewegingsonderwijs, verzorgd door een vakleerkracht en minstens twee keer in de week een uur gegeven, zal een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde en

actieve leefstijl. De vakbekwaamheid van de leerkracht zal er voor zorgen dat alle kinderen de hele les intensief aan het bewegen zijn, omdat hij in kleine groepjes de kinderen zelfstandig kan laten werken. Bovendien zal de vakleerkracht er voor zorgen dat de zwakke bewegers ervaren dat bewegen leuk en uitdagend is, omdat het aanbod aangepast is aan de mogelijkheden van elk kind (ook van het dikke kind).

Kinderen die in het bewegingsonderwijs ervaren hoe boeiend bewegen is (en geen faalangst ontwikkelen), zullen een veel grotere kans hebben om hun leven lang te blijven bewegen. Goed bewegingsonderwijs zorgt dat de kinderen voldoende worden voorbereid op de bestaande sportcultuur en besteedt ook voldoende tijd aan het reflecteren over eigen beweegmogelijkheden en beperkingen. Het is daarom de vraag of het verstandig is om lestijd van de gymles af te halen om de kinderen elk half jaar te meten en te wegen, zoals in sommige projecten gedaan wordt. Het meten en wegen en invullen van vragenlijsten zijn geen activiteiten die de actieve leefstijl direct zullen bevorderen. De metingen van lengte en gewicht en het reflecteren over gezond gedrag kan veel effectiever in de klas gebeuren en verbonden worden aan andere vak- en vormingsgebieden (bijvoorbeeld een meetles bij rekenen). Zie voor een overzicht van wat er wetenschappelijk is aangetoond over het effect van gymles op een gezonde en actieve leefstijl het artikel van Menno Slingerland in dit nummer.

LEERLIJN FITNESS?

Er ligt voor het bewegingsonderwijs nog een andere kans om een extra bijdrage te leveren aan 'een gezonde leefstijl'. Ook jonge kinderen vinden het leuk om allerlei 'fitnessactiviteiten' te doen. De fitnessactiviteiten zijn een belangrijk onderdeel



van de huidige bewegingscultuur en verdienen daarom een plek in het onderwijs. Het is interessant om te onderzoeken of er een leerlijn 'fitness' te ontwikkelen is voor het basisonderwijs. Zo'n leerlijn zou dan niet alleen gericht moeten zijn op het ontwikkelen van kracht en uithoudingsvermogen, maar ook op sociale doelstellingen (reguleringsdoelen) en persoonlijke ontplooiingsdoelen.

Voor de persoonlijke ontplooiingsdoelen is het van belang te weten welke betekenis de kinderen zelf geven aan het uitvoeren van kracht oefeningen van bijvoorbeeld opdrukken of stappen. Vanuit de sociale doelstellingen zou het mooi zijn wanneer de fitnessactiviteiten niet alleen in een klassikale circuitles worden aangeboden, maar ook een onderdeel kunnen zijn van een groepjesles, waarin kinderen zelfstandig deze fitnessactiviteiten uitvoeren en deze ook zelfstandig leren uitbouwen.

Een voorbeeld van zo'n fitnesscircuit staat in het praktijkkatern. Het onderdeel fitnesscircuit bestaat uit vier activiteiten: sprinten, gewichtheffen, stappen en opdrukken, en wordt uitgevoerd door een groepje van acht kinderen, terwijl de andere kinderen in groepjes andere bewegingsactiviteiten uitvoeren (bijvoorbeeld spel- of turnonderdelen).

ONDERWIJS IN DE KLAS

In de klas wordt het leergebied 'oriëntatie op jezelf en de wereld' aangeboden, waarin het kerndoel 34 'de leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen' een plek heeft. Voor dit leergebied zijn allerlei methoden geschreven, waarin dit kerndoel is uitgewerkt. In een apart artikel in dit nummer van Lichamelijke Opvoeding wordt een overzicht gegeven hoe dit kerndoel in diverse basisschoolmethoden is uitgewerkt.

Vragen die in dit leergebied aan de orde kunnen komen:

- Hoe komt het dat we steeds zwaarder worden?
- Waarom is dat natuurlijk?
- Wanneer ben ik te dik?
- Hoeveel moet je bewegen om volgende week één pond lichter te zijn?
- Hoeveel moet je eten om volgende week één pond zwaarder te zijn?

Kennis over 'gezonde leefstijl' kan waarschijnlijk in de context van de klas makkelijker overgedragen worden dan in de gymzaal, dat is immers de ruimte waar kinderen komen om te bewegen en niet om te zitten en te luisteren. Tegenwoordig is het niet de bedoeling dat de kerndoelen alleen via één leergebied aan de orde komen, maar dat ze ook in andere leergebieden een plek krijgen.

Natuurlijk krijgt 'gezonde leefstijl' in het leergebied bewegingsonderwijs al een plaats, maar het is ook mogelijk om de gezonde leefstijl te integreren met de leergebieden rekenen en taal.

Bijvoorbeeld in veel rekenmethoden zijn er opdrachten waarbij de kinderen elkaars lengte opmeten en daar dan allerlei sommen of grafieken mee maken.

Dit soort opdrachten zouden uitgebreid kunnen worden met het meten van gewicht, buikomvang, hartslag enz. De veranderingen van gewicht, lengte etc. over de jaren heen kan een interessant rekenproject opleveren met een duidelijke relatie met het leergebied 'oriëntatie op je zelf en de wereld'. De integratie van leergebieden kan misschien nog beter bereikt worden door het inrichten van een fitnesshoek in de school.

FITNESSHOEK IN DE GANG

In de onderbouw (kleuters) is het normaal dat in de gang een bouwhoek of een zandtafelhoek is, waar de kinderen mogen werken/spelen. Voor de bovenbouw kinderen zou er in de gang een soort fitnesshoek gemaakt kunnen worden. In die fitnesshoek staan bijv. twee fietsapparaten, een loopband, gewichten, zodat drie of vier kinderen tegelijk bezig kunnen zijn. Hierdoor ontstaat een mogelijkheid voor kinderen om dagelijks iets aan conditie, kracht, vetverbranding te doen. Deze oefeningen kunnen gecombineerd worden met allerlei biologieopdrachten over het lichaam en/of met rekenopdrachten gericht op het bijhouden of in schema's zetten en uitrekenen van aantallen kilo's, meters, tijd enz. Zo'n fitnesshoek kan een blijvend element in de school worden, waarbij de kinderen op hun fitnesskaart hun prestaties over een langere periode kunnen bijhouden.

SPEELPLEINACTIVITEITEN

De meeste kinderen spelen dagelijks ongeveer één uur op het speelplein (tien minuten voor de school, in de ochtendpauze vijftien minuten, voor de middagschool tien minuten en soms na de school nog tien minuten). De meeste kinderen zijn dan actief bewegend bezig. Helaas zijn de meeste speelplaatsen niet zodanig ingericht dat deze actieve leefstijl ondersteund wordt door een uitdagende speelomgeving. Het beter inrichten van de speelomgeving/schoolplein en het beschikbaar stellen van speelmateriaal kan een grote bijdrage leveren aan het bevorderen van lichamelijke activiteit.

In Lichamelijke Opvoeding, 2007, nr.1 stond een zeer inspirerend artikel van Ton de Ruijter en Bastiaan Goedhart met veel suggesties over het verbeteren van het buitenspeelplein. Ook zijn er goede boeken over dit onderwerp verschenen (o.a. Buitenspel in het zonnetje, 1996).

Toch is voor veel scholen het buitenspelen vooral een zorgpunt in plaats van een mogelijkheid om onderwijs te verzorgen. In het kader van gezonde leefstijl zou het creëren van een goede speelplaats met voldoende spelmaterialen veel hoger op de agenda moeten staan.

BUITEN- EN NASCHOOLS SPORTAANBOD

Het ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl stopt niet na schooltijd. Daarom is het goed dat er ook na schooltijd een extra sportaanbod is, bijvoorbeeld allerlei schooltoernooien (voetbal, handbal, korfbal), maar ook andere sportevenemen-

ten zoals de zwemvierdaagse, wandelvierdaagse en veldlopen. Veel scholen doen al mee aan dit soort evenementen. Wanneer de school in staat is ook minder bewegingsactieve kinderen daarbij te betrekken, dan zal dit een grote invloed hebben op de leefstijl van de kinderen. De vakleerkracht en groepsleerkracht kunnen allerlei (oefen)activiteiten ontwikkelen om de kinderen te stimuleren mee te doen. In het kader van de brede school en in de na- en voorschoolse opvang kunnen veel extra sport- en bewegingsactiviteiten worden aangeboden.

De meeste van deze activiteiten staan in het kader van 'sportoriëntatie'. Deze worden soms gegeven door vakleerkrachten, ingehuurd professionals of door vrijwilligers van een sportvereniging. Meer aandacht voor sportstimulering is in het kader van een gezonde leefstijl van groot belang. In dit kader zijn onlangs allerlei sportintroductiemappen gemaakt (Zie LO 6). Het bijzondere van deze mappen is dat er een link is gevonden tussen binnenschools- en buitenschools sportaanbod.

Tegenwoordig wordt er speciaal bewegingsaanbod ontwikkeld voor kinderen met overgewicht. Sommige van dit soort cursussen zijn gericht op 'afvallen' en anderen zijn meer gericht op het creëren van specifiek aanbod voor deze doelgroep. Deze kinderen hebben soms in eerste instantie meer interesse in sporten waar je niet zo snel moe van wordt bijvoorbeeld jeu de boules, wandelen, schommelen, Kubb, of boogschieten, enzovoort. Dit soort ontwikkelingen in het buitenschoolse aanbod, kan op den duur ook weer betekenis krijgen voor het gewone onderwijs.

TOT SLOT

In het artikel zijn suggesties gedaan om het thema 'gezonde leefstijl' een bredere plek in het onderwijscurriculum van de basisschool te geven. Discussiepunt daarbij is wel of van de school, naast alle andere taken, niet teveel verantwoordelijkheid voor dit maatschappelijke probleem wordt gevraagd, omdat de voedingsgewoonten en de stimulering van het bewegen die kinderen van thuis uit meekrijgen zeker zo cruciaal zijn. Voor de vakdocent zal in ieder geval wel tellen dat een actieve en gezonde leefstijl sterk wordt bevorderd wanneer kinderen een positieve bewegingsattitude ontwikkelen en deze ook kunnen behouden door met plezier te leren deelnemen aan een breed scala aan bewegings- en sportactiviteiten.

LITERATUUR

- M.Bosch, C.Hazelebach, (2008), in *Lichamelijke opvoeding*, nr.6, artikel Vakkenintegratie rondom bewegen in het basisonderwijs
- G.Caminada, e.a. , (1996), *Buitenspel in het zonnetje*, CPS, Hoewelaken
- B.Goedhart, T.de Ruijter, (2007), in *Lichamelijke opvoeding* nr.1, artikel Buitenspel en speelpleinen onder loep
- C.Hazelebach, M.van Berkel, C.Mooij, (2008), in *Lichamelijke opvoeding*, nr.6, artikel Leerlijnen sportoriëntatie

- SLO, (2008), *Leermiddelenkrant actieve en gezonde leefstijl*, SLO, Enschede
- SLO, (2007), *Themalijs gezonde en actieve leefstijl*, www.slo.nl.



Correspondentie: C.Mooij@slo.nl

T



KAN LO BIJDRAGEN AAN DE BEWEEGNORM?

In dit artikel wordt besproken in hoeverre de les LO kan bijdragen aan een actieve leefstijl. Er wordt een aantal strategieën beschreven die gericht zijn op intensivering van de les LO, met als achterliggend doel een grotere bijdrage van de les LO aan de beweegnorm.

Door: Menno Slingerland en Lars Borghouts

BELANG VAN BEWEGEN

Bewegingsstimulering staat steeds hoger op de maatschappelijke agenda. Belangrijkste aanleiding hiervoor is de groeiende problematiek van overgewicht en obesitas bij jeugd (4 -18 jaar) in grote delen van vooral de westerse wereld.^{1,2} Ook in Nederland is het percentage kinderen met overgewicht de laatste jaren sterk gestegen.³ Dit is een alarmerende situatie, aangezien overgewicht op kinderleeftijd vaak leidt tot overgewicht op volwassen leeftijd.^{4,5} Overgewicht ontstaat doordat er meer energie ingenomen wordt via voeding dan dat er verbruikt wordt door beweging. Het lichaam slaat deze overtollige energie in het lichaam voornamelijk op als vet, wat pas gebruikt wordt wanneer de energietoevoer vanuit voedsel onvoldoende is. Het is dus van essentieel belang dat kinderen met overgewicht meer energie verbruiken dan dat ze innemen en (wellicht nog belangrijker) voor gezonde kinderen is het zaak om overgewicht te voorkómen door in energiebalans te blijven. In de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) zijn richtlijnen opgesteld voor de hoeveelheid beweging voor jeugdigen van 4-18 jaar. De minimale hoeveelheid beweging voor het bereiken van gezondheidseffecten bij deze doelgroep is vastgesteld op dagelijks een uur lang minstens matig intensief bewegen, waarvan minimaal twee keer per week gericht op het handhaven of verbeteren van de fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).⁶ De term 'matig intensief' wil hierbij nog wel eens voor verwarring zorgen. In gezondheidsonderzoek wordt veelvuldig de

term Moderate to Vigorous Physical Activity gebruikt, meestal afgekort als MVPA. Dit omvat zowel matige als intensieve inspanning. Inspanningsintensiteit wordt daarbij vaak geclassificeerd in MET scores. Eén MET wordt gedefinieerd als de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt wanneer het in rust is. Zo kan de intensiteit van elke fysieke activiteit in een MET score omgezet worden. Om te voldoen aan het predikaat matig intensief bewegen zullen activiteiten gedaan moeten worden van minimaal 3 METs. Zo is wandelen geclassificeerd als 3,3 METs, rustig fietsen als 4 METs en joggen als 7 METs. Voor een volledig overzicht bestaat er de METs-tabel van Ainsworth.⁷

Uit bovenstaande blijkt dat een bepaalde minimale hoeveelheid fysieke activiteit vereist is bij kinderen en adolescenten om de energiebalans te handhaven c.q. gezondheidseffecten te bereiken. De vraag is echter of voldoende beweging (zowel kwalitatief als kwantitatief) tijdens de jeugd, ook nog effect heeft op de gezondheid op latere leeftijd. Het wetenschappelijke bewijs hiervoor is zeer mager (afgezien van een positief effect op de botdichtheid).⁵ Als je als kind voldoende lichaamsbeweging hebt gehad is dit helaas geen garantie voor de gezondheid in het verdere leven. Ook de invloed van de mate en frequentie van bewegen in de kinderleeftijd op de hoeveelheid fysieke activiteit als volwassene is uitermate zwak.^{5,8} Een actief kind wordt dus niet per definitie een actieve volwassene. Projecten die gericht zijn op bewegingsstimulering bij kinderen en adolescenten met als doel een actieve levensstijl, zouden volgens deze redenering op langere termijn dus nauwelijks tot geen effect hebben. Draagt het vak LO dan wel bij aan 'een leven lang bewegen'? Vaak wordt dit doel wel aangehaald in de legitimering van het vak. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat er voldoende verschillende bewegingsactiviteiten aangeboden worden en dat de docent LO erin slaagt zijn leerlingen bekwaam te maken in bewegingssituaties. Als gevolg hiervan zouden leerlingen dan gemotiveerd raken voor een blijvende deelname aan de bewegingscultuur.^{9,10} Deze opvatting lijkt op grond van wetenschappelijk onderzoek



vooral nog voorbarig.¹¹ Dit komt mede doordat het langetermijneffect van LO moeilijk te onderzoeken is: er is vanwege het verplichte karakter van het vak uiteraard geen controle-groep voor handen van leerlingen die géén LO krijgen.

Er is dus, tot op heden, weinig overtuigend bewijs voor een langetermijnbeïnvloeding van de gezondheid van kinderen en adolescenten door middel van fysieke activiteit en LO. Wel is er enig bewijs voor een meer kortetermijneffect van lichaamsbeweging op de gezondheid van jeugdigen. Fysieke activiteit blijkt bij kinderen een direct positief effect te hebben op bijvoorbeeld de bloeddruk, de skeletspieren, botdichtheid, verschillende componenten van het cardiovasculaire systeem en op vetzucht.^{12 13} Daarom is het interessant om eens te kijken hoeveel de gymles nu eigenlijk zélf bijdraagt aan de hoeveelheid beweging.

HOE KAN LO BIJDAGEN AAN DE BEWEEGNORM?

Aangezien ieder kind in Nederland een leerplicht heeft, kan door middel van de les LO vrijwel ieder kind bereikt worden. In de Verenigde Staten heeft de overheid hierop geprobeerd in te spelen door middel van een aantal voorstellen in het landelijke plan Healthy People 2010. Het doel van dit plan is om het percentage kinderen in de VS met overgewicht terug te dringen.¹⁴ Eén van de voorgestelde maatregelen hierin is om leerlingen minstens 50% van de lestijd LO matig intensief te laten bewegen. Uit verschillende onderzoeken blijkt echter dat LO, aangeboden in de huidige vorm, dit percentage niet haalt en dus geen substantiële bijdrage levert aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid beweging. De directe gezondheidseffecten worden op die manier dus niet bereikt.^{15 16} Met andere woorden, in slechts een beperkt deel van de les wordt door leerlingen matig intensief bewogen en/of er zijn te weinig lessen. In Nederland zijn hierover tot op heden geen gegevens bekend. Het lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool doet daarom op dit moment onderzoek naar de intensiteit van bewegen in de lessen LO in Nederland en naar de bijdrage van de les LO aan de beweegnorm.

Wat uit ander onderzoek echter al wel is gebleken, is dat door kleine aanpassingen aan te brengen in het LO-programma en in de manier waarop dit programma aangeboden wordt, de hoeveelheid fysieke activiteit in de les flink verhoogd kan worden.^{17 18} Gecombineerd met een frequenter aanbod van LO kan dit een waardevolle strategie zijn om kinderen aan hun dagelijkse hoeveelheid beweging te laten komen. Een tweede voorstel uit Healthy People 2010 is dan ook om kinderen van alle leeftijden dagelijks LO aan te bieden. Zeker voor bepaalde 'kwetsbare' doelgroepen kan dit uitkomst bieden, zoals voor stadskinderen, die in hun omgeving weinig gestimuleerd worden om te bewegen.¹⁹

Vooral in de Verenigde Staten is in de afgelopen vijftien jaar een groot aantal projecten opgezet die als doel hadden het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl bij leerlingen. De twee meest omvangrijke projecten, gericht op de basis-

school, zijn de *Coordinated Approach to Child Health* (CATCH)²⁰ en *Sports, Play and Active Recreation for Kids* (SPARK).²¹ Iets dichterbij huis, in Vlaanderen is een vergelijkbaar programma ontwikkeld gebaseerd op de SPARK-filosofie.²² Het doel van deze projecten is het stimuleren van een actieve leefstijl bij kinderen, met de school als middelpunt. Een belangrijke component in elk van deze programma's is om de intensiteit van bewegen binnen de les LO te verhogen. Enkele strategieën uit bovengenoemde projecten om dit doel te bereiken zijn:

- houd instructies kort
- geef positieve feedback aan leerlingen
- beperk of vermijd wachtrijen
- zorg voor differentiatie
- stimuleer succeservaringen voor iedere leerling
- vermijd tijdrovende lesorganisaties en groepsindelingen
- vermijd tik- en afgooispelen waarbij leerlingen aan de kant moeten zitten wanneer ze af zijn
- probeer activiteiten met een lage intensiteit (zoals softbal) te intensiveren (bijvoorbeeld niet alleen de slagman de honken laten ronden, maar een groepje leerlingen)

Veel bewegen



FOTO: ANITA RIEMERSMA

- bied veel activiteiten aan met een hoge transferwaarde (dit wil zeggen activiteiten die leerlingen ook makkelijk zelf buiten de les uit kunnen voeren) zoals ropeskipping, frisbee, dans, enz.

Voor een docent LO zullen deze strategieën niet direct als wereldschokkend ervaren worden. Uit de resultaten van de projecten bleek echter dat wanneer er extra de nadruk op werd gelegd, leerlingen een groter deel van de les matig intensief actief waren. Docenten volgden een aantal trainingen, ontvingen begeleiding bij hun lessen, en kregen feedback op de gegeven lessen. Het gevolg: in het CATCH-project steeg de tijd waarin leerlingen matig intensief actief waren met 15% (van 37% van de lestijd voor aanvang van het project tot 52% van de totale lestijd na het project). In het Vlaamse project (gebaseerd op SPARK) was een vergelijkbare stijging te zien met 14% (van 42% van de totale lestijd voor het project tot 56% erna).

Hieruit blijkt dat het door, soms relatief eenvoudige, aanpassingen aan het LO-programma en de manier van lesgeven al mogelijk is om een hogere fysieke intensiteit in lessen te bereiken. Belangrijk hierbij is een duidelijke visie op het stimuleren van activiteit in de les, vertaald in een aangepast of herzien LO-programma. Theoretisch gezien zou LO dan een behoorlijke bijdrage kunnen leveren aan de dagelijks benodigde hoeveelheid beweging voor kinderen. Wanneer CATCH, SPARK en de interventie in Vlaanderen vergeleken worden met de voorgestelde norm uit Healthy People 2010 van minimaal 50% matig tot intensief bewegen in de les LO, kunnen deze projecten zonder meer succesvol genoemd worden. In welke mate leveren de hierboven besproken interventies nu een bijdrage aan de beweegnorm van een uur matig tot intensieve fysieke activiteit? Vooropgesteld, de lessen LO kunnen nooit volledig voorzien in de dagelijks aanbevolen hoeveelheid beweging. Dit is ook niet realistisch, gezien de verschillende doelen die het vak in zich verenigt. Een simpel rekensommetje leert ons echter wel dat, ervan uitgaande dat 50% matig tot intensieve fysieke activiteit gehaald kan worden en een les ongeveer een klokuur duurt, de les LO de potentie heeft om voor ongeveer de helft bij te dragen aan de dagelijkse (en bij opvoeren van de frequentie van lessen ook aan de wekelijkse) aanbevolen hoeveelheid beweging van kinderen. Uiteraard blijft het dan van belang dat er naast de lessen LO ook voldoende bewogen wordt, zowel op school (in pauzes bijvoorbeeld) als ook daarbuiten. Leerlingen moeten gestimuleerd worden om te bewegen buiten school (buitenschoolse sportprogramma's) en gestimuleerd worden om met actief transport (lopen, fietsen) naar school te komen. Het moge duidelijk zijn dat stimuleren van bewegen, en dan voornamelijk bij de zogenaamde 'risicogroepen', een multidisciplinaire aanpak vereist. Deze aanpak wordt op dit moment binnen een aantal projecten in Nederland toegepast, zoals binnen het Lekker Fit! project in Rotterdam, het Jump-In project in Amsterdam en in het Groninger Sport Model. De Alliantie School en Sport heeft als doelstelling: *'Het bereiken van levenslang sporten en bewegen van jongeren.'*²³ Dit lange-

termijndoel lijkt, in het licht van de hiervoor besproken wetenschappelijke literatuur, vrij ambitieus. De door de Alliantie wat realistischer geformuleerde operationalisatie van deze doelstelling: *'een dagelijks beweegaanbod op 90% van alle scholen in Nederland, zowel binnen als buiten schooluren'* zou er echter wel toe bijdragen dat leerlingen, op korte termijn, de beweegnorm halen. Dergelijke projecten moeten dan ook worden toegejuicht.

CONCLUSIE

Zolang langetermijneffecten van LO op de fysieke activiteit en gezondheid van kinderen nog niet zijn aangetoond zou de nadruk gelegd kunnen worden op het stimuleren van fysieke activiteit in de les LO zelf. Uit bovenstaande blijkt dat met relatief simpele aanpassingen een groter percentage van de lestijd fysiek actief doorgebracht kan worden. Lichamelijke Opvoeding alleen is niet genoeg om de beweegnorm te halen, maar kan in potentie wel een behoorlijke bijdrage leveren aan de beweegnorm en op die manier aan de gezondheid van kinderen. Initiatieven als het verhogen van het aantal uren bewegingsonderwijs en het investeren in een buitenschools beweegaanbod lijken kansrijke interventies.

Meer informatie over de beschreven interventies:

SPARK: <http://www.sparkpe.org/>

Tegen de wind in



Vlaanderen:

http://www.steunpuntsbg.be/new/pers/Nieuwsbrief_sbg_1.pdf

Docentenhandleiding LO-programma: http://www.steunpuntsbg.be/new/publicaties/Meer_en_Beter_Bewegen.pdf

CATCH

Algemene informatie: <http://www.catchinfo.org/>

Overzichtsvideo:

http://www.catchinfo.org/aboutcatch_video.html

CATCH-LO:

http://www.sph.uth.tmc.edu/catch/curriculum_pe.htm

Nederlandse Projecten

Lekker Fit!: <http://www.rotterdamlekkerfit.nl/>

Jump-In: <http://website.jumpin.nl/>

Groninger Sport Model: <http://www.huisvoordesportgroningen.nl/downloads/gsmfundament.pdf>

Alliantie School & Sport:

<http://www.alliantieschoolensport.nl/nl/p44576b46d2321>

LITERATUUR

- 1 Lobstein T, Frelut ML. Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews* 2003;4(4):195.
- 2 Janssen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, et al. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews* 2005;6(2):123-132.
- 3 Hurk Kvd, Dommelen Pv, Wilde Jd, Verkerk PH, Buuren Sv, Hirasing R. Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen 4-15 jaar in de periode 2002-2004. *TNO-KVL, Leiden* 2006.
- 4 Raitakari OT, Juonala M, Viikari JSA. Obesity in childhood and vascular changes in adulthood: insights into the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *International Journal of Obesity* 2005;29:S101-S104.
- 5 Malina RM. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal Of Human Biology: The Official Journal Of The Human Biology Council* 2001;13(2):162-172.
- 6 Kemper H, Ooijendijk W, Stiggelbout M. Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschr Soc Gezondheidsz* 2000;78:180-183.
- 7 Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine And Science In Sports And Exercise* 2000;32(9 Suppl (Print)):S498-504.
- 8 Trudeau. Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2004;36(11):1937-1943.
- 9 Corbin CB. Physical Activity for Everyone: What Every Educator Should Know About Promoting Lifelong Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education* 2002;21(2):128.
- 10 Stegeman H. Bewegingsonderwijs: Belang en Bedoeling. *Jan Luiting Fonds* 2001.
- 11 Wallhead TL, Buckworth J. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest (00336297)* 2004;56(3):285-301.
- 12 Biddle S, J. H., Gorely T, Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* 2004;22(8):679-701.
- 13 Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences* 2001;19(12):915-929.
- 14 USDHHS. Healthy People 2010. *Washington D.C.: Government Printing Office* 2000.
- 15 Simons-Morton BG, Taylor WC, Snider SA, Huang IW. The Physical Activity of Fifth-Grade Students During Physical Education Classes. *American Journal of Public Health* 1993;83(2):262-264.
- 16 Simons-Morton BG, Taylor WC, Snider SA, Huang IW, Fulton JE. Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. *Preventive Medicine* 1994;23(4):437-441.
- 17 Fairclough S, Stratton G. 'Physical education makes you fit and healthy'. Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research* 2005;20(1):14-23.
- 18 Corbin CB, Pangrazi RP. Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children 2003 Update. *NASPE* 2003.
- 19 Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman Rock M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005. 2007.
- 20 McKenzie TL, Nader PR, Strikmiller PK, Yang M, Stone EJ, Perry CL, et al. School physical education: effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Preventive Medicine* 1996;25(4):423-431.
- 21 Sallis JF, McKenzie TL, Alcaraz JE, Kolody B, Faucette N, Hovell ME. The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health* 1997;87(8):1328-1334.
- 22 Verstraete SJM, Cardon GM, De Clercq DLR, De Bourdeaudhuij IMM. Effectiveness of a Two-Year Health-Related Physical Education Intervention in Elementary Schools. *Journal of Teaching in Physical Education* 2007;26(1).
- 23 Alliantie School & Sport samen sterker. Implementatieplan. 2005.

Over de auteur

Drs. Menno Slingerland is promovendus, dr. Lars Borghouts is lector Fysieke Activiteit en Gezondheid, beide werken bij Fontys Sporthogeschool.

Correspondentie: l.borghouts@fontys.nl

SCHADE OPGELOPEN TIJDENS WERK

Door: mr. Sandra Roelofsen

Van collega L.P te B. kwam de volgende vraag:

'Enkele dagen geleden heb ik aan mijn auto schade opgelopen. Dit gebeurde 's middags op het moment dat ik van school naar een kamp van school onderweg was waar ik een sport- en spelmiddag zou leiden.

Volgens mij moet de werkgever daarvoor verzekerd zijn, wat vindt u daarvan?'

Geachte heer P, ik ben het met u eens. U kunt uw werkgever aansprakelijk stellen voor deze schade, het is immers in werktijd gebeurd en u kon (daar ga ik maar even van uit) zich niet anders verplaatsen dan per auto.

Uw werkgever is uit hoofde van zijn verplichting zich te gedragen als een goed werkgever (art. 7:611 BW), gehouden zorg te dragen voor een behoorlijke verzekering van werknemers wier werkzaamheden ertoe kunnen leiden dat zij betrokken raken bij een verkeersongeval. De verzekering hoeft geen dekking te verlenen voor schade die het gevolg is van opzet of bewuste roekeloosheid van de werknemer. Dus alleen als aan u roekeloos gedrag of het opzettelijk veroorzaken van het ongeluk kan worden verweten (dus niet eigen schuld!) dan zal aansprakelijkheid van de werkgever niet aanvaard worden.

Maar de werkgever van collega P. geeft zich niet snel gewonnen en redeneert als volgt:

Beste P, vorige week spraken wij telefonisch over het ongelukje u overkomen op weg naar het schoolkamp. Ik heb even voor u gekeken of er mogelijkheden zijn om dit voorval te melden aan de verzekeringsmaatschappij.

Als school hebben wij een WEGAM-verzekering afgesloten voor onze medewerkers. WEGAM staat voor

Werkgeversaansprakelijkheid voor bestuurders tijdens het gebruik van motorrijtuigen. Schade aan motorrijtuigen is hierbij echter uitgesloten.

Er is verzekeringstechnisch vanuit ons dus weinig te regelen, zo redeneert de school...

Collega P. komt weer terug bij de afdeling IRP en vraagt zich af of dit nu een legitiem verhaal is en of hij hier genoeg mee moet nemen.

Geachte heer P, ik begrijp uit de reactie van de werkgever dat zij (vooralsnog) geen medewerking willen verlenen aan het vergoeden van de bij u opgelopen schade.

Het lijkt me verstandig dat u dat dan maar formeel doet: u stelt (schriftelijk) de werkgever aansprakelijk voor de schade die u hebt opgelopen tijdens de uitoefening van uw werkzaamheden en vraagt om een aanvaarding van de aansprakelijkheidstelling

binnen twee weken na dagtekening van uw schrijven.

Ter informatie nog het volgende:

Op grond van de artikelen 7: 611 en/of 7:658 uit het Burgerlijk Wetboek kunt u de werkgever aansprakelijk stellen voor de opgelopen schade aan uw privébezit.

Het eerste artikel gaat over 'goed werkgeverschap'. Als een werkgever van zijn werknemer direct of indirect verlangt dat hij privé zaken tijdens de arbeid gebruikt, dan zal hij de tijdens die werkzaamheden ontstane schade aan de betreffende privézaak, in dit geval een auto, moeten vergoeden.

Een werkgever wil zich nog wel eens verschuilen achter een hoge kilometervergoeding die hij uitbetaalt. Dit werkt alleen als de werkgever duidelijk met u overeenkomt dat u van deze hoge kilometervergoeding een all-risk verzekering moet afsluiten. Doet u dat toch niet dan zal de werkgever in zo'n geval dat deel van de schade dat normaal door de verzekeringsmaatschappij zou worden vergoed, buiten beschouwing laten. Een dergelijke 'kostendekkende kilometervergoeding' zou volgens de huidige rechtspraak periodiek moeten worden aangepast en met de huidige sterk wisselende brandstofprijzen zal dat alleen al een hele klus zijn.

In het onderwijs is zo'n regeling niet gebruikelijk, u ontvangt volgens de vigerende CAO een standaard kilometervergoeding voor gereden kilometers in diensttijd. Deze vergoeding is weliswaar hoger dan de fiscaal toegestane € 0,18 per gereden kilometer, maar ontslaat de werkgever dus niet van zijn aansprakelijkheid!

Het tweede genoemde artikel uit het BW (7:658) geeft aan dat de werkgever in zijn algemeenheid aansprakelijk is voor de schade die een werknemer lijdt tijdens werkzaamheden. Een uitzondering is een schade die ontstaat als gevolg van opzet of bewuste roekeloosheid van de werknemer bij het veroorzaken van de schade.

In zijn algemeenheid kan dus gesteld worden dat de bij u tijdens de werkzaamheden ontstane schade aan privé-eigendommen door de werkgever vergoed moet worden. In geval van schade aan een auto blijft u, zeker als de veroorzaker niet bekend is, ook al bent u all-risk verzekerd, met een (deel)schade zitten. Deze zal in zijn algemeenheid door de werkgever vergoed moeten worden. De werkgever kan zich daarbij niet beroepen op onvoldoende verzekerd zijn, dat komt geheel voor zijn rekening.

Hebt u vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en dagelijks van 12.30-16.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.



PRAKTIJK KATERN



FOTO: ANITA BEEMERSMA

PRAKTIJK
BASIS- EN
VOORTGEZET
ONDERWIJS

SPORTKLIMMEN OP SCHOOL | 18

FITNESSCIRCUIT | 23

PRAKTIJK IN BEELD: PLAATJE PRAATJE DAADJE | 28

EEN LESSENREEKS ARCOGYM IN HET ONDERWIJS (3) | 30



SPORTKLIMMEN OP SCHOOL

Een veilige opbouw van het zekeren met grote groepen

In de sportkennismakingslessen is sinds de invoering van de tweede fase bij ons op school het sportklimmen in de plaatselijke klimhal opgenomen. Onze leerlingen waren daarover zeer enthousiast. De wens ontstond zodoende binnen onze sectie om het sportklimmen ook op te nemen in het programma van de onderbouw. Met het sportklimmen zouden ook zeer goed de kerndoelen van de onderbouw gerealiseerd kunnen worden.

Door: Els Schrik



Prusik

KERNDOELEN ONDERBOUW

In de kerndoelen van de onderbouw staat: 'In tal van situaties wordt van leerlingen verwacht dat ze elkaar helpen, onderling rollen en taken verdelen, op eigen en elkaars veiligheid letten, respectvol met elkaar omgaan, zorgzaam zijn voor elkaar, met elkaar regels afspreken, samenwerken en samen spelen. Leerlingen leren daarbij eenvoudige regeltaken vervullen, zoals elkaar hulp verlenen, aanwijzingen geven en coachen, organiseren en rollen vervullen als scheidsrechter of jury. Al deze sociale- en regeltaken maken niet alleen het samen bewegen mogelijk maar bieden leerlingen de mogelijkheid te leren hoe ze bewegingsactiviteiten met elkaar veilig op gang kunnen brengen en houden. Leerlingen leren hierbij verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen bewegen en dat van anderen, ook als de onderlinge verschillen groot zijn'. Sportklimmen past daar uitstekend bij.

KLIMMEN MET GROTE GROEPEN

Met de wens het sportklimmen op te nemen in ons leerplan kwam wel de vraag boven drijven met betrekking tot de wettelijke aansprakelijkheid. Nagenoeg de gehele sectie had dit toch vrij nieuwe onderdeel binnen ons vak niet gehad tijdens de ALO-opleiding. De situatie werd vergeleken met de toestanden eind jaren '70/begin '80 met de invoering van het minitrampolinespringen op school. We hebben ons toen gedurende enkele middagen laten bijscholen op het gebied van veilig omgaan met de klimmaterialen en over de methodische en didactische aanpak. Al snel werd duidelijk dat hoewel er nauwelijks wettelijke kaders waren hieromtrent, er toch wel een soort 'aanbeveling' was om als docent niet meer dan drie klimsituaties te moeten overzien. Dit plaatste ons aldus voor een dilemma met klassen van rond de 30 leerlingen. Met dit gegeven zijn we aan de slag gegaan met als vraag: hoe kunnen we wel klimmen met grotere groepen, en toch voldoen aan de eisen van veiligheid.

BRUGKLAS PRUSIKKLIMMEN

Voor de brugklas kwamen we uit op het zogenaamde prusikken. Een halve klas kan hierbij tegelijkertijd aan de slag door de klimtouwen om en om te voorzien van prusiktouwjes. Mits leerlingen zich houden aan de vastgestelde procedure is dit zeer veilig uit te voeren. De andere helft krijgt een andere opdracht, waarmee ze relatief zelfstandig aan de slag kunnen.

Belangrijkste doelstellingen met betrekking tot het klimmen voor de eerste klas zijn het aanleren van elementaire veiligheidsafspraken:

- het leren aan- en uitdoen van de klimbroekjes. Als een klimbroekje aangedaan is wordt dit *altijd* eerst gecontroleerd door de docent
- de werking en het gebruik van de karabiner
- het zelf controleren van de karabiner (er op knijpen) en daarna controle door een buddy (ook alleen er op knijpen), alvorens er begonnen mag worden met het prusikken. Altijd onder het toezicht van de docent.



Elkaar controleren

DE PRUSIKKNOOP

Het prusiktouwje mag maximaal de halve dikte hebben van het klimtouw waaraan het bevestigd wordt. Knoop de uiteindes van het als prusiktouw te gebruiken touw aan elkaar. Plaats één einde van het prusiktouw over het klimtouw. Haal het andere einde achterlangs en daarna terug door de lus van het eerste einde. Herhaal tenslotte dit één- (of twee-)maal, zodat het touw twee- (of drie- geeft nog meer grip)maal rond het klimtouw bevestigd zit. Zorg dat de slagen naast elkaar en niet over elkaar liggen. Trek het vrije einde tenslotte strak en de prusikknoop is klaar. Hoe harder je er aan trekt hoe steviger de greep van het prusiktouw op het klimtouw. Het veilige gewicht dat aan een prusiktouw kan hangen wordt niet bepaald door de prusikknoop,



De prusikknoop

maar door de sterkte van het touwtje. Als er geen gewicht aan het prusiktouw is, kan het door het einde naar het klimtouw te bewegen eenvoudig omhoog of omlaag geschoven worden. Door een tweetal prusiktouwjes te bevestigen aan een klimtouw kan veilig omhoog of omlaag geklimmen worden. De prusikknoppen worden voor de les altijd door de docent in het touw gelegd. Zie voor het maken van een prusikknoop ook: <http://www.nkbv.nl/blobs/pdf/Veiligheid/touwtech05.pdf>

DE KLIMPROCEDURE

De leerling bevestigt zijn karabiner aan het bovenste prusiktouw. Door horizontaal het prusiktouw richting klimtouw te duwen komt de knoop wat losser te zitten en kan deze gemakkelijk naar boven geschoven worden.



Het losmaken van de prusikknoop

Als je daarna het prusiktouwje weer naar beneden trekt komt het 'vast' te zitten en kan de klimmer er aan gaan hangen. Daarna wordt hetzelfde gedaan met het onderste touwtje. Zodra dit 'vast' zit kan in het onderste touwtje een voet geplaatst worden. De klimmer kan gaan staan op dit onderste touwtje. Daarna gaat de procedure verder met het bovenste touwtje. Het naar beneden klimmen gaat precies omgekeerd. Het laten zakken van het onderste touwtje en daarna het bovenste touwtje. Het leuke van prusikken is dat ook de minder motorisch begaafde leerlingen, die met het gewone touw klimmen vaak nauwelijks het touw in komen, nu binnen de kortste keren ook tot boven in de zaal komen. Het geeft een enorme kijk en dus succesbeleving voor alle leerlingen.



Met de prusiktouwjes omhoog



De docent controleert de klimbroekjes

TWEDE KLAS LEREN ZEKEREN

In de tweede klas wordt begonnen met het aanleren van het zekeren. De belangrijkste doelstellingen zijn:

- het aanleren van zekeren in zeer veilige situaties
- het leren bevestigen van de '8' in het zekertouw door de zekeraar
- uitbreiding van de procedure aan de start: 'kan ik gaan klimmen', 'Ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'
- het aanleren van procedure aan het einde van de klim, waarbij de klimmer vraagt te blokkeren ('blok'), de zekeraar nog eenmaal aanhaalt, 'Oké, Peter (naam klimmer)' roept en vervolgens de klimmer rustig weer terug loopt/klimt
- er wordt altijd met een back-up gezekerd. Deze controleert de klimmer en de zekeraar in het afhandelen van de procedures. Tijdens het zekeren houdt hij achter de zekeraar het touw mee vast



Altijd zekeren met een back-up

Ook hierbij is weer gezocht naar methodes waarbij je als docent met een flinke groep tegelijk kunt werken. De veiligheid moet dan wel gewaarborgd zijn.

Er is gekozen om het zekeren eerst aan te leren in situaties waarin alle leerlingen op de grond blijven. Dit kan door het touw te bevestigen om de liggers van de hoge ligger van een brug of om een sport van het wandrek.



Zekeren aan het wandrek

De gezekerde leerling beweegt langzaam in de richting van de brug of wandrek. De zekeraar zorgt er voor dat het touw strak blijft en communiceert met de klimmer als hij het niet bij kan houden. De klimmer heeft hierin natuurlijk ook zijn eigen verantwoordelijkheid! De back-up (tweede zekeraar) houdt het touw mee vast en controleert de zekeraar. Voordat de klimmer begint vraagt hij toestemming aan de zekeraar om te mogen gaan klimmen. ('Kan ik gaan klimmen?') De zekeraar bevestigt dat als hij er klaar voor is met, 'Ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'.

Als het zekeren goed verloopt wordt overgestapt naar de klimtouw. De klimmer klimt met behulp van de prusiktouwjes de klimtouw. Hierbij wordt hij gezekerd met een naast de klimtouw aan aparte touwwagentjes bevestigde zekertouw. Dit systeem is door enkele van mijn sectiegenoten bedacht, waarna gemaakt en goedgekeurd door Janssen & Fritsen te Helmond. Er is gebruikt gemaakt van de rolwagen-

- de gemaakte afspraken uit de eerste klas blijven gelden. Het aandoen en controle van de klimbroekjes door de docent en het controleren van de karabijner door de klimmer, de zekeraar en de docent. Knopen in de prusiktouwjes worden altijd door de docent gemaakt.

tjes zoals die ook gebruikt worden voor de klimtouwen. Hieraan is een schling bevestigd, die onderaan bijeen gehouden wordt door een karabiner. Door de onderkant van de karabiner gaat dan het zekertouw.



Ontwikkeld wagentje voor de zekertouwen

De leerling zit nu als het ware dubbel gezeerd, éénmaal met het prusiktouwtje en éénmaal in het zekeringstouw.



Zekertouw wordt bevestigd in de karabiner

Hierdoor ontstaat een zéér veilige situatie, waarin aan een vijftal touwen tegelijk totaal vijftien leerlingen kunnen werken. Aanvankelijk 'prusikt' de leerling weer terug naar beneden, na toestemming van de docent mag ook zonder het gebruik van prusiktouwtjes afgedaald worden. De prusiktouwtjes moeten dan wel tegelijkertijd met het dalen mee naar beneden worden geschoven. Deze toestemming wordt meestal pas gegeven nadat vorm drie goed is uitgevoerd. De derde vorm die we in de tweede klas aanbieden is het zekeren van leerlingen die het wandrek inklimmen. Ook hier wordt weer gewerkt met drietallen, een klimmer, een zekeraar en een back-up.



Wandrek met backup zekeraar

We beginnen met het wandrek rechtop of schuin achterover te zetten. In de laatst genoemde stand is het dalen eenvoudiger. Leerlingen klimmen omhoog en laten zich, gezeerd door de zekeraar en back-up zakken. De back-up laten we meestal op de grond plaatsnemen, waardoor het touw bijna automatisch naar beneden gehouden wordt, en dus op een 'remstand' staat. De back-up heeft de moeilijke taak het werk van de zekeraar niet te belemmeren, maar toch voldoende spanning op het touw te houden.

Naast bij de genoemde vorm gebruiken we het wandrek in een schuin naar voor gestelde positie. Hierbij klimmen leerlingen over het wandrek heen en laten zich aan de achterkant naar beneden zakken door de zekeraars. Aan de bovenste sport van het wandrek wordt een schling vastgemaakt met een karabiner. Door die karabiner gaat vervolgens het klimtouw, waaraan de klimmer vastzit.



Wandrek

De positie van de zekeraar vrij ver van het ophangpunt is weliswaar niet zo ideaal, omdat op deze manier vrij veel kracht gezet moet worden door de zekeraars. Het overtuigen van het belang van een back-up is echter op deze manier niet erg lastig.



Net geblinddoekt

DERDE KLAS MET KLIMNET

In de derde klas wordt verder gegaan met het klimmen in een klimnet. In eerste instantie gewoon naar boven en naar beneden, daarna met over het net heen klimmen, over het net heen duikelen en tenslotte ook dezelfde oefeningen geblinddoekt. Ook de klimplank met grepen en de zogenaamde ijsklimplank komen aan bod. De ijsklimplank is een klimwand geïnspireerd op het ijsklimmen, waarbij met een soort pikhouwelen steun wordt gezocht in een ijswand. Dit is vertaald naar een plank waarin gaten zitten, waarin je jezelf met stokken vast kunt maken. Je steekt de stokken horizontaal in de gaten en door er daarna gewicht aan te hangen blijven ze vastzitten in de gaten en kan omhoog geklommen worden. Aan die stokken zitten schlingen waarin je met je voet steun kunt zoeken. Doordat de klimplanken alleen aan het plafond bevestigd zijn (ze hangen aan het plafond) en niet aan de onderkant geeft het wiebelen van de klimsituaties een extra dimensie. Dit is in het begin voor sommigen ook wel erg lastig en is dan ook te vereenvoudigen door aan één kant de plank vast te laten houden door een leerling of door er een kast tegenaan te laten zetten, waardoor het geheel stabiel is. In een later stadium kan aan zowel de voor- als achterkant tegelijkertijd geklommen (en ook gezeurd) worden.



Ijsplank

De belangrijkste afspraken zijn al in de tweede klas gemaakt en worden ook hier gehanteerd. Broekjes aandoen en controle door de docent. Controle van de karabiner voordat er geklommen wordt door zowel klimmer als zekeraar. De back-up houdt hier toezicht op. De klimmer vraagt toestemming aan de zekeraar om te mogen gaan klimmen. ('Kan ik gaan klimmen?') De zekeraar bevestigt dat als hij er klaar voor is met, 'ja, Peter (naam klimmer), je kunt gaan klimmen'. Het vragen om te blokkeren ('blok') en het antwoorden door de zekeraar na het blokkeren met 'oké', waarna hij de klimmer laat zakken.

Hoewel de docent nog altijd de knopen aanlegt in de touwen, worden leerlingen die even moeten wachten aan de hand van een voorbeeld geleerd hoe de achtknoop en een prusikknoop gelegd moet worden.

VIERDE KLAS IN DE KLIMHAL

In de vierde klas gaan we naar een klimhal (zestien meter hoog) en kunnen leerlingen daar hun vaardigheden en bekwaamheden op dit terrein verder uitbouwen. In de klimhal ligt het accent op het met de juiste klimtechnieken klimmen. Deze instructie wordt verzorgd door professionele kliminstructeurs. Ook hier wordt nog gewerkt in drietallen (een klimmer, een zekeraar en een tweede zekeraar). Een enkeling krijgt toestemming om met tweetallen te werken.

In de vijfde klas vwo wordt het klimmen en zekeren verwerkt in de sportdag. Leerlingen die voldoende vaardigheden in het zekeren hebben opgebouwd mogen op die dag dan alleen zekeren, bij twijfel moet er gezeurd worden met een back-up.

Plannen voor de toekomst. Op dit moment zijn we plannen aan het uitwerken om een boulderwand aan te brengen in de berging, zodat nog meer leerlingen tegelijkertijd veilig en verantwoord bezig kunnen zijn met het sportklimmen.

Wij als sectie en ook onze leerlingen zijn in ieder geval zeer enthousiast over deze manier van het aanbieden van sportklimmen. De veiligheid van de leerlingen is zo in zeer grote mate gewaarborgd. Daarnaast is het natuurlijk van belang dat zaken als zekertouwen, schlingen en andere gebruikte materialen jaarlijks door deskundigen op dit terrein gecontroleerd en gekeurd worden.

Els Schrik is docent LO op het Gertrudiscollege en schreef dit artikel namens de sectie LO.

Foto's: Els Schrik

Correspondentie: e.schrik@gertrudiscollege.nl



FITNESSCIRCUIT

In dit praktijkartikel staan voorbeelden van vier leskaarten ('gewichtheffen', 'steppen', 'opdrukken' en 'sprinten') die in het circuit zijn uitgewerkt. Hier is het een illustratie van het artikel 'Gezonde leefstijl meer dan een project' elders in dit blad. Het fitnesscircuit is een onderdeel van een groepjesles. Het is de bedoeling dat dit lesonderdeel in een half jaar vier keer wordt herhaald.

Door: Nienke Zoetemeyer en Chris Hazelebach

OVERZICHT LESONDERDEEL 'FITNESSCIRCUIT'

Het lesonderdeel 'fitnesscircuit' bestaat uit vier kleine activiteiten:



LESORGANISATIE

Groepje van acht kinderen, verdeeld in tweetallen

ARRANGEMENT

- 1/4 van de zaal
- Scoreformulieren + pennen
- 4 stopwatches
- 4 onderdelen: Sprinten, Gewichtheffen, Steppen en Opdrukken



LESKAART: GEWICHTHEFFEN

Onderdeel 'fitnesscircuit'

Arrangement

- Gewicht van 5 kg
- één gewichtheffer
- één scheids
- Stopwatch

Opdracht

Hef het gewicht in rugligging zo vaak mogelijk in 30 seconden omhoog en weer terug.

Regels

Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

Spelregels:

- gewicht één keer omhoog en weer terug is één punt
- gewicht moet op borsthoogte blijven
- de armen moeten helemaal gestrekt zijn, anders geen punt.

Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

Wisselregels:

- scheidsrechter wordt gewichtheffer en gewichtheffer wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar STEPPEN.

TIPKAART: GEWICHTHEFFEN

Loopt 't

- Wanneer er geen gewicht van 5 kg. aanwezig is:
- Veiligheid.
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.
- Brengen het gewicht niet naar de borst.

Lukt 't matig

- Wanneer het niet meer dan vijf keer lukt binnen de tijd, dan:

Lukt 't beter

- Wanneer het meer dan 20 keer lukt binnen de tijd, dan:
- Wanneer er na de uitbouw nog steeds 20 keer wordt gehaald, dan:

Leeft 't

- Wordt de activiteit te saai?
- Teveel rivaliteit?

Later

- Zwaarder.

Tips

- vijf literflessen met water in een boodschappentas
- zandzak van ± 5 kg
- medicinbal van ± 5 kg
- rekstok (moet dan wel kunnen rusten op twee banken of kastkoppen).
- De scheids staat ernaast om evt. het gewicht aan te pakken als deze te zwaar wordt.
- Hardop tellen.
- Gewichtheffer moet op een bank gaan liggen.

Tips

- een lichter gewicht nemen, zoals een basketbal
- tijd aanpassen naar 20 seconden.

Tips

- één kg. erbij
- binnen 20 seconden proberen de 20 keer (of meer) te halen.
- 0.5 kg. erbij
- binnen 20 seconden proberen de 20 keer (of meer) te halen.

Tips

- Andere wedstrijdvorm aanbieden (tegen elkaar in plaats van individueel).
- Met tweetallen proberen een rekstok zo vaak mogelijk omhoog te heffen.
- Eerste keer geen puntentelling.

Tips

- Verhogen aantal kilo's.



LESKAART: STEPPEN

Onderdeel 'fitnesscircuit'

Arrangement

- één bank
- één stepper
- één scheids
- één stopwatch

Opdracht

Probeer in 30 seconden zo vaak mogelijk voet voor voet op de bank te springen

Regels

Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

Spelregels:

- elke voet op de bank is één punt.

Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

Wisselregels:

- scheidsrechter wordt stepper en stepper wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar OPDRUKKEN.

TIPKAART: STEPPEN

Loopt 't

- Geen bank.
- Niet voet voor voet.
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.

Lukt 't matig

- Het lukt geen zes keer in 30 sec.

Lukt 't beter

- Het lukt meer dan één twee keer.
- Minder tijd: 20 seconden.

Leeft 't

- Het tellen wordt saai.
- De activiteit wordt saai.
- Teveel rivaliteit.

Later

- Zwaarder maken.

- Uitbouwen naar één minuut.
- Dansje.

Tips

- Kastkop, echte steps.
- Geen punt.
- Hardop tellen.

Tips

- Lagere step, bijv reutherplank of twee matjes op elkaar.
- Meer tijd: 45 sec.

Tips

- Hogere step: bijv kastdeel.

Tips

- Op de maat van de muziek.
- Dansje er van maken.
- Eerste keer geen puntentelling.

Tips

- Met twee voeten tegelijk.
- Over de kast heen en terug stappen.
- Over de step heen springen.

- In spiegelbeeld tegenover elkaar.



LESKAART: SPRINTEN

Onderdeel 'fitnesscircuit'

Arrangement

- 2 lijnen op afstand van 5 meter van elkaar
- 4 pionnen
- 1 sprinter
- 1 scheids
- stopwatch

Opdracht

Sprint in 30 seconden zo vaak mogelijk heen en weer tussen de lijnen.

Regels

Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

Spelregels:

- keren als 1 voet over de lijn is
- geen rondjes lopen, alleen heen en weer
- passeren van een lijn is 1 punt.

Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

Wisselregels:

- scheidsrechter wordt sprinter en sprinter wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar GEWICHTHEFFEN.

TIPKAART: SPRINTEN

Loopt 't

- Gaan de kinderen toch rondjes lopen?
- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij.
- Zonder scheids.

Lukt 't matig

- Wanneer het niet meer dan 6 keer lukt binnen de tijd, dan:

Lukt 't beter

- Wanneer het meer dan 15 keer lukt binnen de tijd, dan:

Leeft 't

- De activiteit wordt te saai.
- Teveel rivaliteit

Later

- Uitbouwen naar één minuut.
- Hordelopen.
- Afstand vergroten.

Tips

- Opnieuw wijzen op de regels.
- Het gevaar hiervan duidelijk maken.
- De lijn met hun hand aanraken voordat ze mogen omdraaien.
- Pion net achter de lijn plaatsen, die ze moeten aanraken voordat ze omdraaien.
- Hardop tellen tijdens het lopen.
- Sprinter zakjes laten ophalen.
- Zelf hardop tellen tijdens het lopen.

Tips

- Afstand verkleinen (naar vier meter)
- Meer tijd: 45 seconden.

Tips

- Afstand vergroten (naar zeven meter)
- Richtingsverandering toevoegen: twee pionnen in het midden die drie meter uit elkaar staan, deze moeten elke keer beiden aangeraakt worden
- Minder tijd: 20 seconden.

Tips

- Kinderen mogen een extra opdracht verzinnen die telkens uitgevoerd moet worden, bijv. het bouwen van een toren met blokjes.
- Wedstrijd tegen een ander (in plaats van individueel)
- Eerste keer geen puntentelling

Tips

- Uitbouwen met hindernissen.
- Naar zeven meter.



LESKAART: OPDRUKKEN

Onderdeel 'fitnesscircuit'

Arrangement

- twee matjes
- één opdrukker
- één scheids
- Stopwatch

Opdracht

Probeer in 30 seconden in ligsteun zo vaak mogelijk de mat op te lopen en weer terug.

Regels

Startregel:

- op teken van de scheidsrechter.

Spelregels:

- twee handen op de mat is één punt
- buik en knieën mogen de grond niet raken.

Scheidsregels:

- geven van start- en stopteken
- score bijhouden en invullen op scoreformulier.

Wisselregels:

- scheidsrechter wordt opdrukker en opdrukker wordt scheidsrechter
- als jullie klaar zijn, gaan zitten en wachten tot iedereen zit, daarna doordraaien naar SPRINTEN.

Correspondentie: c.mooij@slo.nl

TIPKAART: OPDRUKKEN

Loopt 't

- De scheids houdt de puntentelling niet goed bij;
- Ligsteun is te moeilijk.

Lukt 't matig

- Het lukt minder dan zes keer.
- Gebruikmaken van één matje.

Lukt 't beter

- Het lukt meer dan 25 keer.

Leeft 't

- De activiteit wordt saai.

Later

- Zwaarder maken.

Tips

- Hardop tellen.
- Ligsteun op de knieën.

Tips

- Meer tijd: 45 seconden.

Tips

- Kortere tijd: 20 seconden.
- Drie matjes boven op elkaar.

Tips

- Op het matje in ligsteun proberen in de handen te klappen.

Tips

- Drie matjes op elkaar of bank gebruiken.
- Opdrukken op de bank (ligsteun met handen op de bank).
- Opdrukken op de bank (ligsteun met voeten op de bank).



PRAKTIJK IN BEELD: PLAATJE PRAATJE DAADJE

De KVLO gaat met zijn tijd mee. De site gaat een steeds belangrijkere plaats innemen in de communicatie met de leden. Nu zijn veel LO-docenten niet zulke 'lezers'. En laten we eerlijk zijn, we hebben vaak veel woorden nodig voor iets dat we met enkele seconden in beeld kunnen brengen. Daarom zet de KVLO nu filmbeelden in om over de praktijk te communiceren. Door: Maarten Massink

Dagelijks kijken we naar 'bewegende leerlingen' en hebben onmiddellijk een oordeel over de kwaliteit van het bewegen, al dan niet terecht. Lastiger wordt het als we die kwaliteit en kwaliteitsverschillen moeten gaan opschrijven. Toch is er wel behoefte aan om verschil in kwaliteit te kunnen duiden. In de klas met leerlingen kun je met voorbeelden laten zien wat de goede manier van bewegen is in een bepaalde situatie. Of wat de volgende stap is in de ontwikkeling van een (bewegings)vaardigheid. Beelden zijn veel directer en geven meer duidelijkheid. Uit onze opleiding kennen we de trits; *plaatje, praatje, daadje*. En wel in die volgorde.

ZICHTBAAR GEDRAG

Het *Basisdocument voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*, een uitgave van het Jan Luitingfonds, heeft onder andere als opdracht meegekregen voor klas 1 tot en met 3 de na te streven kwaliteit van het vak te omschrijven. Deze kwaliteit moet met name zichtbaar worden in het 'gedrag' van leerlingen. Hun bewegingsvaardigheden, regelvaardigheden en omgangvaardigheden worden beschreven in de kernactiviteiten die gangbaar zijn (of zouden moeten worden) in de LO lessen. De beschrijving van waarneembaar (beweeg-, regel-, omgangs-)gedrag is ingedeeld in vier niveaus; zorg, basis, vervolg en gevorderd.

Deze beschrijvingen kunnen nooit het volledige beeld oproepen waar een docent LO juist zo'n behoefte aan heeft. Daarom staan er nu ook beelden op de site van de KVLO die de deelnameniveaus weergeven. Hoe komt u op deze site terecht?

- Via 'Mijn KVLO'
- Klik op 'Praktijk'
- Klik op 'Basisdocument in beelden: overzicht'

FILMBEELDEN

Dan ziet u een overzicht van alle kernactiviteiten die in het *Basisdocument* beschreven worden. Daarachter staan de deelnameniveaus vermeld. Als in een cel 'film' staat aangegeven, kunt u hier op klikken en de kernactiviteit en het bijbehorende niveau bekijken.

U krijgt dan een scherm met bewegende beelden en de verwijzing naar de pagina in het basisdocument waar de kernactiviteit en het deelnameniveau beschreven staat. De tekst bij de beelden is summier gehouden. Het scherm is klein maar kan via de rechter muisknop met 'uitzoomen' beeldvullend worden.

Er staan inmiddels meer dan honderd filmpjes op van één à twee minuten per filmpje.

De beelden zijn gemaakt op verschillende scholen bij verschillende docenten. Ook drie groepen studenten van de Calo Zwolle hebben aan een flink aantal filmbeelden gewerkt. Het maken van deze beelden was volgens de studenten een leerzaam proces. Ze hebben zich verdiept in de kernactiviteiten en deze besproken met de stagedocent. Daarna zijn beelden geselecteerd die het deelnameniveau het duidelijkst illustreren.

Voor atletiek- en turnactiviteiten is het relatief eenvoudig de beelden te maken en te selecteren. De kernactiviteiten en

deelnameniveaus zijn vrij geïsoleerd in beeld te brengen. Voor spelactiviteiten ligt dat wat gecompliceerder. Niet alleen de speler van het betreffende niveau moet in beeld worden gebracht, maar ook de medespelers waar zijn acties mee samenhangen. Dit vraagt veel filmbeeldmateriaal om daar uiteindelijk die beelden uit te selecteren die kenmerkend zijn voor het deelnameniveau. Het is veel bewerkelijker hier de deelnameniveaus van spel mee te illustreren. Maar het is wel een uitdaging.

HERKENBAAR

Voor docenten LO en voor vakgroepen is het interessant de beelden te bekijken. Zijn de kernactiviteiten herkenbaar en komen de deelnameniveaus overeen met de eigen praktijk? Allicht zullen de deelnameniveaus wel herkend worden. De vraag met betrekking tot de kwaliteitsduiding van de eigen praktijk is of de verhouding ook overeenkomt zoals deze in het *Basisdocument* wordt aangegeven: basis – 40%, vervolg – 30%, gevorderd – 20%, zorgniveau 10% van de leerlingen. Ook interessant is om te kijken of je als LO-docent of als vakgroep de bewegingsniveaus hetzelfde zou benoemen. Dit kan aanleiding geven tot een gesprek of discussie over de eigen praktijk. Hoe komt het dat zoveel leerlingen van ons het basisniveau nog niet halen... of juist veel meer leerlingen op vervolg of gevorderd niveau zitten?

UITWISSELING

We zitten in de beginfase van het verzamelen van beelden. Over sommige beelden zijn we zeer tevreden, maar er staan ook beelden op die we als start voorlopig goed genoeg vinden, hoewel ze voor verbetering vatbaar zijn. We willen een ieder oproepen die zelf beelden heeft gemaakt of wil maken, deze met ons uit te wisselen. Deze beelden dienen goed de kernactiviteiten en deelnameniveaus van het *Basisdocument* te illustreren. Daarmee willen we de site een dynamisch instrument maken en komen tot een 'filmbeeldenbank'.

Maar ook diegenen die alternatieven hebben voor de kernactiviteiten worden uitgenodigd filmbeelden te leveren die op de site een plekje kunnen krijgen. Het gaat dan om kernactiviteiten anders dan in het *Basisdocument* beschreven. Deze moeten dan volgens de makers goed te gebruiken zijn om deelnameniveaus binnen een leerlijn (bijvoorbeeld springen binnen turnen) mee aan te geven. Deze kernactiviteiten en deelnameniveaus worden dan helder in korte filmpjes van één tot twee minuten in beeld gebracht. Hiermee kan een soort schaduwdocument naast het *Basisdocument* ontstaan die voeding geeft aan een discussie over na te streven kwaliteit. Dit kan weer een belangrijke bron zijn bij toekomstige aanpassingen van het *Basisdocument* dat daarmee ook een dynamisch document kan worden in de vakwereld. Hier ligt mijn inziens een enorme uitdaging voor de vakwereld, met name de initiële opleidingen. Daar kunnen studenten met opdrachten over het in beeld brengen van het *Basisdocument*, of alternatieven daarvan, zeer concreet werken aan kwaliteitsduiding.

UITDAGING

Maar er liggen nog twee uitdagingen in het verschiet. Ten eerste zijn we begonnen met alleen nog maar de bewegingsactiviteiten op zich in beeld te brengen. De volgende uitdaging is om deelnameniveaus in beeld te brengen van 'bewegen regelen', 'bewegen en gezondheid' en 'bewegen beleven'. Hoe ziet 'betrokkenheid bij de les' er uit? Iedere docent heeft er een beeld bij. Maar probeer basis-, vervolg-, gevorderd- en zorgniveau, zoals beschreven, of volgens eigen bevinden, maar eens in beeld te brengen. We houden ons aanbevolen voor goede beelden.

De tweede uitdaging is kijken of de niveauomschrijvingen ook een aanleiding kunnen zijn voor een leerlingvolgsysteem, of een rapportage en beoordeling van leerlingen. Hiermee kan een waardevol instrument ontstaan om snel aan leerlingen, ouders, collega's, schoolleiders duidelijk te maken welke ontwikkeling leerlingen kunnen doormaken of hebben doorgemaakt.

Hierover zijn gesprekken gaande.

Activiteitengebied	Leerlijn	Thema	Kernactiviteiten per periode	Niveau			
				Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Atletiek	Lopen		Oriëntatie				
			Uitbouw				
			Duurloop				
			Afstandregistratieloop				
			8 minuten loop				
			Inventarisatieloop				
			Pilonnenloop				
			Recreatieloop				
			Sprint				
			Vliegende start 40 m.				
Startblokken, 40m.	film	film	film	film			
Springen			Hordenloop 60m.				
			Estafetteloop 80m. (2x 40m)	film	film	film	film
			Intro-film				

Voorbeeld van het overzicht op de site

Ten slotte spreek ik de wens uit dat 'Praktijk in beeld' ertoe leidt dat de vuistregel 'plaatje, praatje, daadje' niet alleen beperkt blijft tot het lesgeven. Het 'plaatje', de beelden op de site, leiden hopelijk tot een 'praatje', discussie in de vakgroep en landelijk en daarna tot een 'daadje', herziening van de eigen praktijk indien nodig.

Met dank aan de Calo-studenten voor de beelden:

Maaïke Metze, Hanne Leeuwdront, Maarten Nijboer, Siemon Beerte, Ruben Sophaheluwakan, Gerwin Poort, Lars Aalders, Gijs Niessink, Mirjam Schollens, Melanie Wellenberg, Amanda Meijaard, Moniek Jansen, Tessa Wiers, Vincent van de Heide, Philip bouw

Begeleidster: Gerie ten Brinke

Correspondentie: M.Massink1@chello.nl



EEN LESSENREEKS ACROGYM IN HET ONDERWIJS (3)

Dit artikel is het derde artikel in de serie 'een lessenreeks acrogym in het onderwijs'. In het eerste artikel zijn we begonnen een beeld te schetsen van acrogym in het onderwijs, waarbij de spelen met het accent op het opbouwen van lichaamscontact en de spelen met het accent op vormspanning werden uitgewerkt. Het tweede artikel liet een dertigtal spelen zien, waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid centraal stond. Dit derde artikel behandelt eigenlijk het hoogtepunt van de lessenreeks, namelijk de spelen waarbij samenwerking en creativiteit centraal staat, oftewel de eindshow!

Door: Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra

SAMENWERKING EN CREATIVITEIT

Deze competenties staan centraal als de leerlingen bezig gaan met de laatste opdracht. Ze kunnen een grote show gaan maken, die uit een aantal dingen bestaat:

- de balanselementen
- individuele elementen
- muziek
- dans
- kleding
- hulpattributen.

Er kan vanuit twee uitgangspunten gestart worden, namelijk met kleine groepjes die elk hun eigen show maken, of met één groep één grote show. Het nadeel hiervan is wel dat het veel moeilijker is om het overzicht te

tekening 3

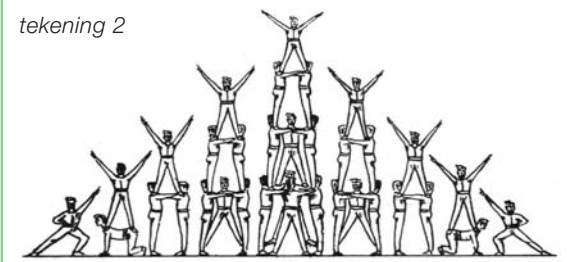


bewaren. Bovendien moet de docent veel meer een leidende rol aannemen, terwijl bij kleine groepjes alleen aan- en/of bijsturing nodig is. Als er met een grotere groep gewerkt wordt kunnen er wel spectaculairdere nieuwe elementen gedaan worden, zoals in tekening 1. In het volgende artikel komen meer van dit soort 'Cheerpyramides' naar voren.

tekening 1



tekening 2



Naast de balanselementen kunnen er ook individuele elementen in de show verwerkt worden. Hierbij kan men denken aan een handstand, een radslag, een pirouette, een sprong, gaan en lopen, enzovoorts. De individuele en balanselementen worden aan elkaar verbonden met behulp van dans, die uitgevoerd wordt op muziek. Bij de sport acrogym wordt uitsluitend muziek zonder zang gebruikt, maar in het onderwijs hoeft dit natuurlijk niet! De leerlingen kunnen prima hun eigen muziek uitzoeken, maar dat vereist wel samenwerking en creativiteit! Het is voor de leerlingen fantastisch om de

show zo mooi aan te kleden als ze zelf willen. Ze kunnen hun eigen kleding bepalen, en kunnen gebruik maken van wat voor attributen dan ook. Handige leerlingen of leraren kunnen handstandpaaltjes (foto 1) in elkaar zetten, waar veel steunelementen op uitgevoerd kunnen worden.



Foto 1:
Steunen op de
handstandpaaltjes

IN TIEN STAPPEN NAAR EEN DEMONSTRATIE

- 1 De opdracht uitwerken en uitdelen.
- 2 Tijdsplanning maken (met of zonder de leerlingen).
- 3 Groepen maken.
- 4 Afspraken maken.
- 5 Muziek zoeken/opnemen/monteren.
- 6 Attributen maken/kopen.
- 7 Kleding kiezen/maken/kopen.
- 8 Een vloerplan maken (Waar komt Wat Wanneer?).
- 9 Oefenen.
- 10 SHOWTIME!

Hierna kan eventueel nog een evaluatie plaatsvinden.

Foto 2: Showtime!



Teamwork is the essence of life. Lees het volgende tweemaal aandachtig door en verwerk het goed.

Er waren eens drie mensen: *Iedereen*, *Iemand* en *Niemand*. Op een ruim van tevoren bepaalde dag moest een show worden gegeven. *Iedereen* werd gevraagd om mee te werken. *Iedereen* dacht echter dat *Iemand* het wel zou doen. En hoewel *Iedereen* het kon, deed *Niemand* het. Hierdoor werd *Iemand* boos, omdat het de taak van *Iedereen* was, en nu had *Niemand* het gedaan. *Iedereen* dacht dat *Iemand* het had kunnen doen, maar *Niemand* had zich gerealiseerd dat *Iedereen* het niet wilde doen. Tenslotte beschuldigde *Iedereen* *Iemand*, omdat *Niemand* deed wat *Iedereen* had kunnen doen.

OVER DE LESSENREEKS

Bij het opbouwen van de lessenreeks moet met verschillende zaken rekening gehouden worden. Allereerst zijn de gekozen *organisatievormen* van belang. De verdeling van de tijd, het materiaal en de werkregels vallen hieronder. Er kan bijvoorbeeld eerst klassikaal gewerkt worden, waarbij een inleiding op de stof wordt gegeven. Hierna kan de klas opgedeeld worden in groepjes die elk in een gedeelte van de zaal aan de slag gaan. Hierbij is de plaatsing van de (landings)matten belangrijk.

Als tweede moet rekening gehouden worden met de *opdrachtvormen*. In de opdracht wordt duidelijk in welke mate zelfstandigheid gestimuleerd wordt. Het kernwoord differentiatie zit hier ook in verscholen. Leerlingen moet wel of niet de mogelijkheid krijgen om moeilijkere balanselementen te kunnen bedenken en uitvoeren. Opdrachten kunnen ook op papier worden gegeven, met behulp van een kijkwijzer. Wij gebruiken de kijkwijzers bij talloze activiteiten en ze werken prima. Er kan bijvoorbeeld per balanselement een kijkwijzer gemaakt worden, met hierbij een aantal aandachtspunten (zie tekening 3).

**Creativiteit en
samenwerking is 1%
inspiratie en 99%
transpiratie**

De *instructievormen* zijn minstens net zo van belang. Hoe geef je feedback en feedforward (aandachtspunten vóór de uit te voeren beweging)? Er moet nagedacht worden over de *leeractiviteiten*. Belangrijk hierbij is wat de doelstellingen zijn. Moeten bewegingen alleen beheerst worden, of moet ze ook begrepen en uitgelegd kunnen worden? Moeten de leer-

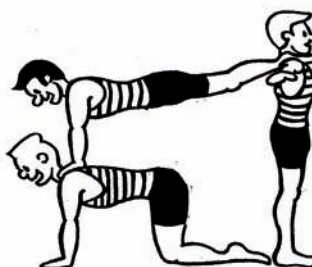
OPDRACHT ACROGYM

Techniek

- De onderpartner zit op handen en knieën.
- De bovenpartner zet zijn handen op de rug van de onderpartner.
- De bovenpartner maakt een ligsteun op de schouders van de andere onderpartner.

Hulpverlening

Helpen is belangrijk, dit is eerst dan ook verplicht!
Je kunt helpen bij de heupen van de bovenpartner, zodat deze de vormspanning beter kan vasthouden.



Variatie

Denk ook eens na over hoe je dit balanselement gemakkelijker kunt maken. Bedenk minstens twee vormen en voer deze ook uit.

Succes!

Tekening 3

lingen kennis kunnen toepassen en zelf kunnen ontwerpen?
Hier van tevoren over nadenken.

Tenslotte is de rol van de docent, oftewel de *omgangsvorm*, erg interessant. Dit kan strak leidend, leidend met inbreng van leerlingen, actief helpend bij het proces, of volgend van de leerlingen zijn.

Al met al zijn er genoeg aspecten waar van tevoren over nagedacht moet worden. Zonder voorbereiding geen uitvoering!

SAMENVATTING

Acrogyt is een sport die uitermate geschikt is voor het onderwijs. De aspecten die kenmerkend zijn voor acrogyt, zijn in het onderwijs erg populair. Het gaat voornamelijk om samenwerking, teamwork, verantwoordelijkheid, creativiteit en coördinatie.

De voorbereiding verloopt in een aantal stappen:

- 1 spelen met het accent op het opbouwen van lichaamscontact
- 2 spelen met het accent op vormspanning
- 3 spelen waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid centraal staat
- 4 spelen waarbij samenwerking en creativiteit centraal staat.

Tijdens het maken van de lessenreeks moet vooral rekening gehouden worden met:

- organisatievormen
- opdrachtvormen
- instructievormen
- leeractiviteiten
- omgangsvormen.

Literatuur:

- Acrogyt in Beeld (voor school en vereniging)* - Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra tweede druk 2008, TIRION uitgeverij, Baarn
- Turnen in Beeld* - Tjalling van den Berg achtste druk 2007, TIRION uitgeverij, Baarn
- Actief leren onderwijzen* - Timmers E., De Vrieseborch Haarlem, 2005

Tjalling van den Berg is coach internationale turnklassen aan het cios te Heerenveen.

Jorrit Veenstra is docent internationale turnklassen aan het cios te Heerenveen en redacteur van Gymkaderinfo (vakblad voor de KNGU).

Foto's: KNGU

Correspondentie: tjalling.berg@wxs.nl

HANDBOEK COMMUNITIES IN BEWEGING

M. Vroom, I. Kalkman, N. Hagedoorn
NISB/ Arko Sports Media,
Bennekom/ Nieuwegein,
2007
Prijs: 26,45

WERKVORMENBUNDEL MEEDOEN EN MEEBEWEGEN, HOE DOE JE DAT?

A. Hiemstra, N. Hagedoorn,
L. Willemsen
NISB/ Arko Sports Media,
Bennekom/ Nieuwegein,
2007
Prijs: 24,50

In het *Handboek Communities in Beweging* (CiB) zijn ervaringen verzameld uit twintig CiB-pilotprojecten van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). In de projecten gaat het erom mensen te bewegen tot een actieve en gezonde leefstijl. De kernelementen van CiB zijn: community, actieve participatie en plezier in bewegen. Maatwerk is nodig om mensen die nog niet in bestaande kaders bewegen en sporten te verleiden. Het is de kunst om hun plezier in bewegen te laten ervaren. De concrete aanleiding voor

NISB om met deze aanpak te starten, was de regeringsnota 'Sport, Bewegen en Gezondheid' uit 2001, waarin de overheid het idee opperde een actieve leefstijl te stimuleren via zogenoemde 'communities'. NISB nam de uitdaging aan om juist voor inactieve mensen de community-aanpak te beproeven. Een actieve en gezonde levensstijl zorgt ervoor dat mensen zich fitter voelen en actiever deelnemen aan de samenleving. Dit handboek is bedoeld om professionals te ondersteunen bij de verschillende stappen om groepen in be-

weging te krijgen. Het beantwoordt vragen als: wat vraagt dat van de begeleiding, welke rol speelt de groep, wat wordt er verlangd van de organisatie et cetera. In CiB gaat het erom dat deelnemers o.a. ontdekken dat bewegen:

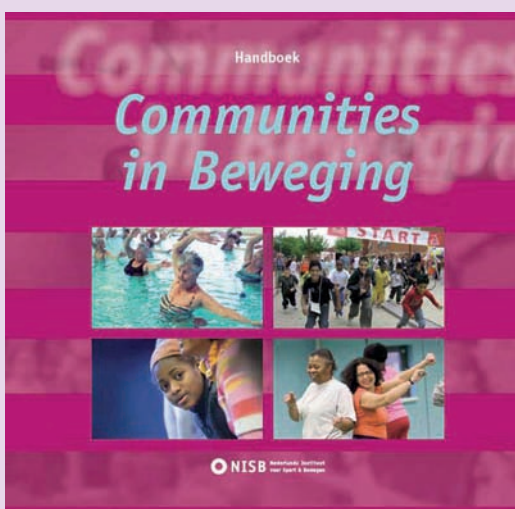
- goed is voor de ontspanning
- aanzet tot persoonlijke prestaties
- positief uitwerkt op fysieke en psychische gezondheid
- gezellig is om samen te doen.

Het gaat in de CiB's niet zozeer om beter leren bewegen en sporten, maar om werken aan gedragsverandering. Als uitgangspunt geldt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Voor het bereiken hiervan speelt de sociale omgeving een zeer belangrijke rol. Het vormen van een groep en de groepsbinding vragen dan ook alle aandacht. Bij gedragsverandering gaat het niet zozeer om verandering van de hoeveelheid bewegen, maar om de attitude ten opzichte van bewegen en sporten. Motivatie, parti-

cipatie en empowerment daar gaat het om bij gedragsverandering. Daarnaast wordt benadrukt dat een structurele inbedding noodzakelijk is om de gedragsverandering te behouden. Een manier om dat te bereiken is: samenwerken met partners uit verschillende sectoren zoals sport, welzijn en gezondheid. Daarom is het al in de beginfase aan te raden om te kijken welke partners belangrijk zijn en of er draagvlak is bij deze organisaties voor het toepassen van CiB.

De publicatie is enorm mooi vormgegeven. Dat geldt eveneens voor de Werkvormenbundel *Meedoen en meebewegen, hoe doe je dat?* Wel is het opvallend dat de samenwerking met het onderwijs niet nadrukkelijk wordt gezocht. In het Handboek wordt maar een beperkt aantal projecten genoemd waarbij de school betrokkene is. Als het gaat om volwassenen, ouderen en chronisch zieken is dat begrijpelijk. Maar als het gaat om CiB voor de jeugd is het een gemiste kans om niet met het onderwijs samen te werken.

Hilde Bax





MAATSCHAPPELIJKE STAGE

Op 15 november 2007 heeft het kabinet Balkenende IV het officiële startschot gegeven voor de maatschappelijke stage (MaS). 80% van de scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland zijn op één of andere manier al gestart met de invoering van de maatschappelijke stage. Hieronder volgt een korte uiteenzetting wat de maatschappelijke stage nu eigenlijk precies inhoudt. Door: Dennis Witsiers



En ook gewoon volleyballen

Al geruime tijd is een discussie gaande over maatschappelijke stage voor jongeren in het voortgezet onderwijs. Al sinds de jaren negentig is deze stage door leerlingen een terugkerend onderwerp, onder andere in de Tweede Kamer.

Balkende IV heeft ingezet op een beleidsprogramma, waarvan de zesde pijler, 'de Sociale samenhang', inhoudt dat de kracht en de kwaliteit van de samenleving wordt bepaald door onderlinge betrokkenheid. Dit begint met meedoen. Meedoen aan die samenleving door middel van een betaalde baan, vrijwilligerswerk en de zorg voor anderen.

De doelstelling van de maatschappelijke stage is een toename realiseren van het aantal vrijwilligers en het begeleiden van vrijwilligersorganisaties.

Alle leerlingen uit het voortgezet onderwijs moeten vanaf het schooljaar 2011-2012 verplicht een maatschappelijke stage invullen van minimaal 72 uur. Zij leveren en maken kennis met een onbetaalde bijdrage aan de samenleving.

SUBSIDIES

Sinds mei 2005 bekostigt het ministerie van OCW maatschappelijke stages in het voortgezet onderwijs via de regeling Aanvullende bekostiging maatschappelijke stage. In schooljaar 2006-2007 hebben 481 scholen in het voortgezet onderwijs hiervan gebruik gemaakt.

Alle scholen konden voor 15 oktober 2007 een Regeling aanvullende bekostiging aanvragen bij SenterNovem. Vanaf het schooljaar 2008-2009 ontvangt elke school per BRIN-nummer automatisch een bijdrage van € 18.000,-. Deze is bedoeld als tegemoetkoming in de personele en materiële kosten die gemoeid zijn met het realiseren van de maatschappelijke stage; van

het coördineren en organiseren van de maatschappelijke stage, het opbouwen van een netwerk voor de ontwikkeling en uitvoering van de maatschappelijke stage, de inbedding in de school en de eventuele inhuur van derden, zoals een medewerker van een vrijwilligerscentrale tot en met het aanbieden van de maatschappelijke stage. Vanaf het daar opvolgend schooljaar zal hetzelfde bedrag opgenomen worden in de lumpsum.

Vanuit de Tweede Kamer is gevraagd te kijken naar de mogelijkheid van aanvullende bekostiging per leerling in plaats van per school. Financiering per leerling hoort volgens staatssecretaris van Bijsterveldt-Vliegthart een substantieel bedrag te zijn, terwijl het budget voor 2008 bescheiden is. Daarom zijn gelden uit 2009 nodig. Of deze beschikbaar zijn, heeft te maken met het Coalitie Akkoord. Om financiering per leerling te kunnen realiseren, is een deel van de middelen van 2009 nodig. Met het schrijven van dit artikel heeft het kabinet nog daarover nog niets beslist.

VERPLICHT

Zoals al eerder vermeld werd, is de maatschappelijke stage vanaf het schooljaar 2011-2012 voor elke leerling verplicht, die op dat moment instroomt in het voortgezet onderwijs. De school is geheel vrij om de maatschappelijke stage in te vullen, maar het dient wel een vast en verplicht onderdeel van

het onderwijs te zijn. Ze maakt namelijk deel uit van het onderwijsprogramma van scholen. Hierbij is richtinggevend wat de school, naast de algemeen geldende doelstellingen van de maatschappelijke stage, met deze stage wil bereiken. Binnen deze context is het van groot belang dat een leerling aan de slag gaat met een stage die hem of haar zinvol lijkt.

Zowel vanuit de school als vanuit de stageplaats dient er zorg gedragen te worden voor een gedegen begeleiding van leerlingen. Dit is een essentieel deel van de stage. De school heeft een eigen onderwijsbelang bij maatschappelijke stage vanuit haar visie en doelen en is verantwoordelijk voor een uitvoering door leerlingen die aan haar eisen voldoet. Docenten (mentoren, stagebegeleiders) zetten zich in om de leerling te motiveren, te ondersteunen met een lessenserie, voorlichting en instructie te geven, te begeleiden, grenzen te stellen, te communiceren met de stagebiedende organisaties, links te leggen met andere vakken/vakgebieden, de leerling in staat te stellen kennis te maken met de maatschappij en zich dienstbaar te laten opstellen.

Deze inzet van docenten is afhankelijk of daarvoor door de school passende werkomstandigheden geboden worden. Maatschappelijke stages zijn geen vrijwilligerswerk voor de

docent. Zij willen de stage professioneel inbedden in (vaste) lessen. De visie van de school op dit type stages en de positie in het onderwijsaanbod is daarom van groot belang. Voor een succesvolle en duurzame invoering van de maatschappelijke stage op school is een breed draagvlak van schoolleiding en docenten een cruciale voorwaarde.

VOORDELEN

Over het algemeen zullen de stages buiten de school plaatsvinden, maar soms biedt de school zelf ook stageplekken binnen de school aan. Scholen kunnen ook gebruikmaken van de diensten van vrijwilligerscentrales of -steunpunten. De stagebiedende instellingen profiteren van hulp en zien graag een win-winsituatie voor school, leerling en zichzelf.

De stagebegeleiders vanuit de instelling verwachten van scholen goede afspraken en een goede voorbereiding van leerlingen op de stage. Hun voorkeur gaat uit naar langdurige relaties met scholen. Voor scholen is continuïteit in de relaties ook efficiënt. Organisaties willen vaak persoonlijk contact met de stagecoördinator. Zij houden van duidelijkheid in regels, afspraken, verwachtingen en opdrachten van de leerlingen. Ze willen dat de school de leerling goed voorbereidt.

Door de toenemende vraag naar stageplaatsen groeit bij de

Wij gaan ook op stage





Lesgeven bij de sportvereniging

stagebiedende instellingen de vraag naar onderlinge afstemming en samenwerking met scholen bij het zoeken en plannen van stages. Locale en regionale samenwerking zal steeds meer een 'must' worden.

Het gaat echter altijd om onbetaald vrijwilligerswerk en het valt te allen tijde onder verantwoordelijkheid van de school. Het is in het belang van de school, leerlingen en ouders en van de stagebiedende organisaties om de maatschappelijke stages duidelijk te onderscheiden van beroeps(oriënterende) stages. Het grootste verschil tussen een beroepsstage (snuffelstage, e.d.) en een maatschappelijke stage is dat een beroepsstage in het teken staat van een toekomstig beroep. De maatschappelijke stage is per definitie vrijwilligerswerk. Het kan natuurlijk een bijeffect zijn dat leerlingen beter zicht krijgen op een arbeidssector of een beroep.

Een verschil met een beroepsstage is soms een vergoeding. Maatschappelijke stages vinden altijd plaats zonder dat er betaling tegenover staat en zijn doorgaans ondergebracht bij niet-commerciële instellingen.

START GEMAAKT

Al veel scholen hebben een start gemaakt met de invoering van de maatschappelijke stage. Een aantal van deze combineert de stage met LO of BSM (BSM is het eindexamenvak LO, dat kan worden gekozen in de Tweede Fase). Een praktisch voorbeeld hiervan is het Beatrix College in Tilburg. De leerlingen die in havo 4 BSM gekozen hebben krijgen van omliggende sportverenigingen en hun bonden een verplichte trainerscursus aangeboden als onderdeel van het Programma Toetsing en Afsluiting (PTA) van BSM. Als tegenprestatie en als pilotproject maatschappelijke stage op het Beatrix College

dienen deze leerlingen, vooralsnog 20 uur, hand- en spandiensten te verlenen voor de sportvereniging waar zij de cursus gevolgd hebben. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van vrijwilligerswerk tijdens een competitiedag, het assisteren van trainers die workshops geven aan leerlingen van de basischool of het mede organiseren van een sportevenement voor de buurt, gericht op en in samenwerking met de betrokken vereniging.

Maar ook andere scholen in Nederland combineren de maatschappelijke stage met LO of BSM. Meer informatie over verschillende pilotprojecten zijn te vinden op de website van SenterNovem

(www.senternovem.nl/maatschappelijke_stages/).

Meer algemene, maar zeer uitgebreide informatie is te lezen op www.samenlevenkunjeleren.nl.

Foto's: Dennis Witsiers

Correspondentie: d.witsiers@fontys.nl

ORGANISEER MET LEERLINGEN EEN SPORTDAG VOOR VERSTANDELIJKGEHANDICAPTEN!



In het kader van de in 2011 verplicht gestelde maatschappelijke stages voor middelbare scholieren heeft het Fonds verstandelijk gehandicapten het project 'Ik ben bijzonder!' ontwikkeld. Hierbij wordt door middel van een zestal deelprojecten getracht jongeren te betrekken bij de doelgroep 'verstandelijk gehandicapten'.

Eén van de deelprojecten is: **Organiseer een sportdag!** Dit project is voor onze LO2-studenten een uitgelezen kans om studie met praktijk te verenigen. Bij dit project is het de bedoeling dat een groepje van vijf studenten de leiding neemt om samen met de rest van de klas een sportdag te organiseren voor verstandelijk gehandicapte leeftijdsgenoten.

Inmiddels is al een aantal van deze sportdagen succesvol afgerond. Steeds waren de ervaringen heel positief. De leerlingen hebben veel geleerd over het organiseren van zo'n project en de ook de sporters hebben enorm genoten.

Voor meer informatie over de Sportdagen in het kader van *Ik ben bijzonder!* kan contact opgenomen worden met de project-leider bij Fonds verstandelijk gehandicapten Xandra Kok (tel.: 030 236 3777) of op de website www.ikbenbijzonder.nl

SPORTDAG VAN HET JAAR

In deze rubriek geven we voorbeelden van uitwerkingen van schoolprogramma's, ideeën over samenwerking tussen verschillende partijen die met bewegen te maken hebben. Wat zou een leerling BSM kunnen doen in dit geval op het gebied van regelen. Op het Segbroek College in Den Haag treden ze buiten de gangbare paden. Door: Jeroen Sebel

Op het Segbroek College (Den Haag) draaien we nu al een paar jaar het BSM-programma. Elk jaar evalueren we het programma en kijken we wat beter kan. Voor het onderdeel 'Regelen' laten we onze BSM-leerlingen een sportdag voor de brugklassen begeleiden. Ze moeten de standen bijhouden en de wedstrijden begeleiden en fluiten. Dit is altijd een leuk onderdeel voor de leerlingen, maar we wilden wat meer. We zijn toen gaan kijken of het anders kon...

SPORTDAG VOOR LEERLINGEN MET EEN BEPERKING

Het idee was om te kijken of het mogelijk was om op onze school een sportdag te organiseren voor leerlingen met een beperking. Na overleg met de directie, die het een fantastisch idee vond, kregen we groen licht. Het gebouw moest gedeeltelijk voor rolstoelgebruikers aangepast worden maar we kregen genoeg budget om alles te verwezenlijken. Later hebben wij veel steun gekregen van de Johan Cruyff Foundation. Naast het beschikbaar stellen van shirts, vergoedden ze ook een groot deel van de andere kosten.

Het contact met een school voor leerlingen met een beperking was eigenlijk snel gelegd. De Maurice Maeterlinckschool (MMS) zag wel wat in ons plan. Ze kregen namelijk een leuke, geheel verzorgde sportdag die op een vernieuwende wijze georganiseerd zou worden. Een sportdag waarbij de integratie tussen leeftijdsgenoten met en zonder beperkingen een grote

rol speelt. Het blijkt voor beide scholen een hele leerzame en leuke ervaring te zijn.

De MMS is een mytyl/tyltyl school. Dit is een school voor kinderen met een enkel- of meervoudige beperking en voor langdurig zieke kinderen.

We zijn gaan nadenken over het programma en het leek ons leuk om de kinderen van de MMS zoveel mogelijk sporten te laten doen waar ze normaal gesproken niet aan toekomen. Het programma hebben we in tweeën gesplitst. Tijdens het ochtendprogramma bieden we vier activiteiten aan. De kinderen van de MMS hebben vooraf zelf gekozen welke twee onderdelen ze willen volgen. Ze kunnen kiezen tussen basketbal, bewegen op muziek, boksen en wandklimmen. Na de lunch bouwen we de zalen om, zodat er in één zaal op de grote trampoline 'gesprongen' kan worden en in twee andere zalen tegelijk het James Bondspel gespeeld kan worden.

VOORBEREIDINGEN

We wilden onze leerlingen niet onvoorbereid aan deze sportdag laten beginnen. Daarom organiseren we een kennismaking. De kinderen van de MMS kregen van hun vakleerkracht een kennismakingsbrief met korte vragen. Het was de bedoeling dat de kinderen die zelf invulden, voor zover mogelijk. Er werd gevraagd naar hun hobby's, of ze in een rolstoel zaten of



Ik kan 'm hebben



Eén op één



Samen in de zaal

konden lopen, of ze wel eens uit hun rolstoel kwamen en wat hun lichamelijke beperking was. Een heel leerzame opdracht, vonden de groepsleerkrachten van de MMS, omdat de kinderen op deze manier leren vertellen wat hun beperking is. Na het invullen van de kennismakingsbriefjes waren wij aan de beurt. De docenten LO konden nu de kinderen van de MMS koppelen aan onze LO2-leerlingen. De opmerkingen van de vakdocenten van de MMS, die later op hetzelfde formulier vermeld werden, waren daarbij van grote waarde. Ze gaven op deze formulieren tips zoals: 'gesloten vragen stellen, niet optillen onder de armen, niet-sprekend kind, enz'. Daarnaast gaven ze een korte omschrijving van het eventuele ziektebeeld, zodat de leerlingen van het Segbroek College die later weer konden opzoeken op het internet. Zo moesten ze zich dus wat meer verdiepen in de beperking van hun 'Buddy'. Na het koppelen van onze leerlingen aan de kinderen van de MMS kregen onze leerlingen de kennismakingsformulieren onder ogen. Nu moesten wij op onze beurt een leuke brief terugsturen. Ze konden de hobby's natuurlijk gebruiken als gespreksstof en vertelden wat over hun eigen hobby's. Na deze brieven was de volgende stap een bezoek aan de gymles op de MMS. We splitsen onze groep in tweeën zodat ons bezoek hun gymles niet teveel zou ontregelen. Het was erg leerzaam en we stonden versteld hoe snel onze leerlingen initiatief namen om te helpen in de gymles. We mochten



Het is hard werken



Het plezier straalt ervan af



meedoen en helpen bij de basketballes. De leerlingen moesten dus gelijk de handen uit de mouwen steken. Natuurlijk werd de les afgesloten met wedstrijdjes in de rolstoel tussen leerlingen van ons en van de MMS, die de kinderen van de MMS natuurlijk glansrijk wonnen. Door al deze voorbereidingen waren onze leerlingen klaar voor de komst van MMS bij ons op school.

Op het Segbroek College moest nogal wat aangepast worden om de sportdag te kunnen organiseren. Voor alle drempels moesten planken gemaakt worden. We moesten zelfs een speciale brug naar buiten toe laten maken. Eén zaal was namelijk alleen te bereiken via een steile trap naar beneden.

De kinderen van de MMS hadden een plekje nodig waar eventuele verzorging plaats zou kunnen vinden. Speciaal daar voor hebben we een kleedkamer ingericht met een tillift en massagetafels. Alles konden we lenen, de tillift had de MMS zelf en de Halo heeft ons aan de massagetafels en een extra grote trampoline geholpen.

Het programma duurde van negen uur tot half drie. Best een lange tijd.

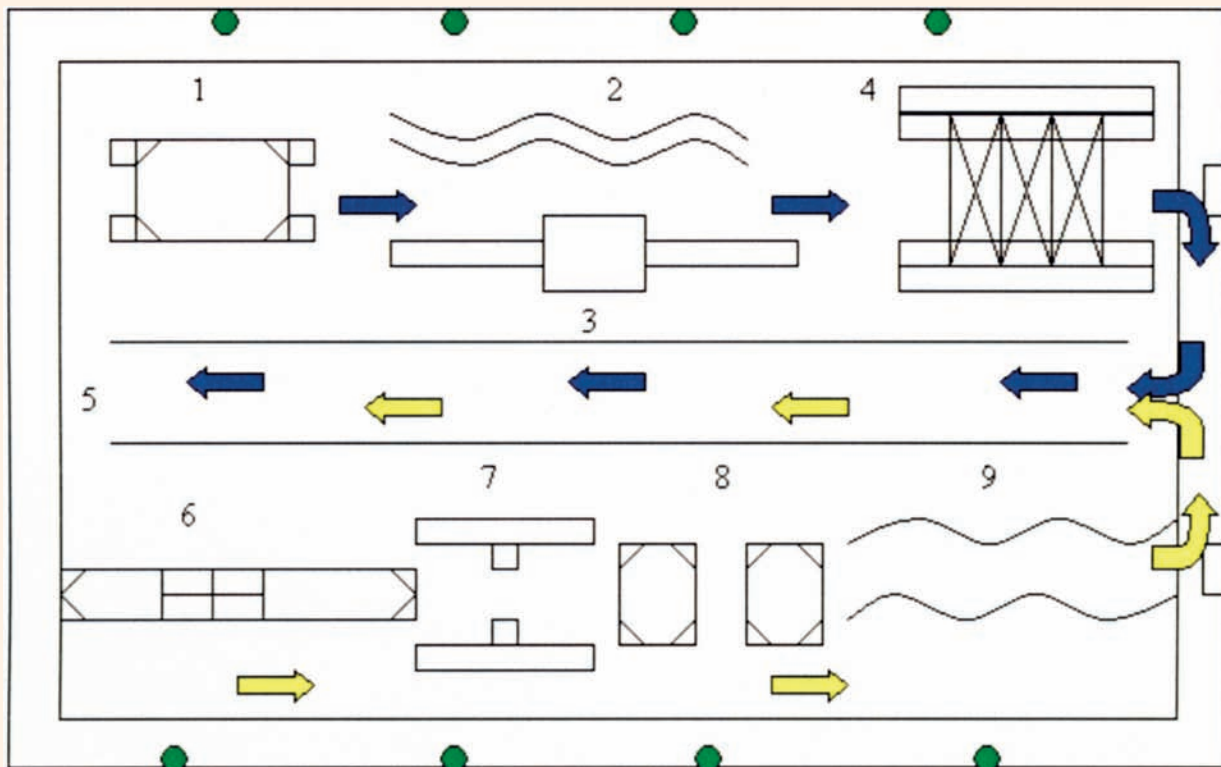
Het was erg belangrijk om tussen elke ronde 15 minuten pauze te hebben omdat het nogal wat tijd in beslag nam om alle kinderen van de ene zaal naar de andere te verplaatsen.

JAMES BONDSPEL

Bij het James Bondspel mocht elke groep zeven minuten lang proberen zoveel mogelijk pittenzakjes te verzamelen terwijl de andere groep ze probeerde af te gooien. Na die zeven minuten mocht de andere groep proberen het aantal verzamelde pittenzakjes van de tegenpartij te verbeteren. Voor een paar kinderen is het niet mogelijk om een bal te gooien in verband met hun beperking. Voor hen hadden we 'rolgoten' (een halve regenpijp) geregeld. Deze werden op hun rolstoelblad gelegd en hun buddy zorgde er voor dat de bal op de goede plek lag. De kinderen moesten op het juiste moment de bal eraf proberen te rollen om op deze manier iemand af te gooien.

We hadden per kind aanpassingen in de regels zodat iedereen op zijn eigen niveau mee kon doen.

JAMES BONDSPEL



cirkels zijkant: afgooiplaatsen
pijlen blauw: route lopers
pijlen geel: route rolstoelers

De pittenzakjes moeten aan het einde in een omgekeerde kast gegooid worden.

Vorig jaar hadden we voor het eerst drie BSM-klassen waardoor we niet al onze leerlingen konden koppelen. Na overleg met de MMS zijn we bij de Piramide terechtgekomen. De leerlingen daar zijn iets ouder en hebben over het algemeen een enkelvoudige beperking. Ze vonden het een erg leuk idee en wilden maar wat graag van deze mooie gelegenheid gebruik maken.

VERSCHUILEN NIET MOGELIJK

De reden waardoor de sportdagen zo'n groot succes zijn, is volgens ons het feit dat onze leerlingen één op één worden gekoppeld aan de leerlingen van de MMS en de Piramide. De omgang met die kinderen is een belangrijk onderdeel van de sportdag, ze kunnen zich niet verschuilen in de groep, ze moeten dus het contact aangaan. Dit is niet altijd even makkelijk. Denk hierbij aan kinderen die niet kunnen praten, of alleen kunnen antwoorden op gesloten vragen.

Afgelopen 23 en 24 april, hebben we sportdag voor de vijfde keer gehouden en we kunnen echt zeggen dat het de mooiste dagen zijn van ons jaar. We staan elk jaar weer versteld van onze leerlingen. Ze gaan zo goed om met die verantwoordelijkheid die wij ze geven. We zijn op zo'n moment echt trots

op ze. Dit zijn waarschijnlijk ook de dagen waar de leerlingen later nog met heel veel plezier aan terugdenken.

Tot slot hopen we dat andere scholen door dit initiatief geïnspireerd raken en misschien zelfs opnemen in hun nieuwe BSM-programma, zodat in alle regio's zulke sportdagen tot stand zullen komen.

Jeroen Sebel is docent LO op het Segbroek College te Den Haag

Foto's: Rowin Hofker

Correspondentie: seb@segbroek.nl



DELTION COLLEGE, EEN VITAAL EN DYNAMISCH ROC

Met de invoering van de eindtermgerichte kwalificatiedossiers in het middelbaar beroeps onderwijs (mbo) midden jaren negentig was er helaas geen plaats meer voor bewegen en sport. Deze sanering trof uiteraard ook het Deltion College te Zwolle. Ondanks de lopende lobby en toenemende aandacht heeft bewegen en sport nog altijd geen structurele plaats in de kwalificatiedossiers. Het roc Deltion nam drie jaar geleden het besluit om sport vanuit eigen middelen terug te brengen. Met een attractief en vitaal (beroepsgericht) beweegprogramma tracht een team van enthousiaste sportmensen bewegen en sport geleidelijk in te bedden in de diverse beroepsopleidingen die zij in huis heeft. Door: Bart van den Bosch

VAN DECENTRAAL NAAR CENTRAAL

Waar in beginsel sportdocenten nog als éénlingen op verschillende locaties sport, leerlingbegeleiding of compleet andere vakken doceerde, is dat anno 2008 helemaal veranderd. In het jaar 2004 is het overgrote deel van sportdocenten binnen de niet sportspecifieke beroepsopleidingen samengevoegd binnen het Sport ExpertiseCentrum (SportEC).

De voornaamste doelstelling van SportEC is het stimuleren van sport binnen de niet sportspecifieke opleidingen. Het team bestond destijds uit 4,0 fte en is inmiddels gegroeid naar 11,0 fte.

SPORT EXPERTISE CENTRUM (SPORTEC)

In de eerste jaren lag de focus voornamelijk op het verzorgen van lessenreeksen. Deze reeksen waren met bijvoorbeeld ergonomie, weerbaarheidstraining, leidinggeven afgestemd op de opleiding. De kracht van deze programma's is al snel ook commercieel uitgebuit. Met het 'vermarkten' van beroepsspecifieke beweegprogramma's wist SportEC een geheel nieuwe geldstroom te genereren. Zo heeft SportEC onder andere voor Essent een samenwerkingstraject uitgevoerd, weerbaarheidstraining voor medewerkers op de huisartsenpost, bedrijfssport binnen de Algemene Inspectie Dienst en zo verder. Met het aangaan van deze kortstondige projecten werd

een marktgerichte en projectmatige aanpak van de doorgaans in beweegarrangementen denkende docenten verwacht. Dit heeft geresulteerd in een nieuwe dimensie voor de docenten, namelijk het marktgericht en klantgericht denken.

MAAK JE EIGEN KEUZE BINNEN SPORTKEUZE

In het afgelopen schooljaar verkoos het Deltion College, in navolging van roc Nijmegen, voor een sportkeuzeprogramma. Studenten stellen een eigen sportprogramma samen. Dit programma op maat wordt met behulp van een internetapplicatie gekozen. Ongeveer 600 studenten hadden in dit experimentele schooljaar de keuze uit ongeveer 40 sportclinics, vijf beroepsgerichte clinics en drie reizen. Onder het beroepsgericht verstaan we ergonomie, teambuilding, EHBO, leidinggeven en bewegen & leefstijl.

Iedere sportclinic bestaat uit vier bijeenkomsten van anderhalf uur. In deze relatief korte tijdspanne maken studenten kennis met de basisbeginselen van een sport- of bewegings-

Allen op de badrand



activiteit. De keuzemogelijkheid in combinatie met het veelzijdige aanbod bleek een succesformule.

Naar aanleiding van resultaten in de experimentele fase heeft het College van Bestuur (CvB) besloten dat iedere voltijdstudent in het eerste jaar verplicht zes sportclinics, van respectievelijk zes uur moet volgen. Met hetzelfde aantal beroepsgerichte clinics, zes reizen en 50 sportclinics hebben dit schooljaar 2800 studenten kennisgemaakt met het SportKeuzeprogramma.

VITAAL BURGERSCHAP

Uniek zijn de eerste vier introductieweken, waar alle studenten centraal een programma volgen gericht op fitheid en leefstijl. Dit project, met de benaming Check-MBO, is een co-productie tussen SportEC en het Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle van Hogeschool Windesheim en de Vrije Universiteit van Amsterdam.

Met het volgen van Check-MBO sluiten studenten kerntaak zeven binnen het brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap af. Kerntaak zeven (vitaal burgerschap) is de mogelijkheid om bewegen en sport structureel te verankeren binnen het mbo.

In de eerste vier weken krijgt iedere student informatie omtrent het SportKeuzeprogramma en ondergaat in bijeenkomst twee en drie een fit- en leefstijltest. De resultaten voortkomende uit de laatste twee bijeenkomsten vormen de input voor het op te stellen verbeterplan. In dit plan koppelen studenten hun resultaten aan landelijk vastgestelde normen. Geeft een ieder antwoord op enkele kennisvragen op het terrein van voeding en alcoholgebruik. Het uiteindelijke doel van het verbeterplan is, om op basis van de testresultaten, te komen tot het formuleren van concrete verbeteracties in het leefstijlpatroon. Sport is afgesloten wanneer studenten het verbeterplan aanleveren, de bijeenkomsten binnen Check-MBO bijwonen en natuurlijk 30 uur sporten binnen het SportKeuzeprogramma.



Welke sport kies jij?

STRUIKELBLOKKEN

- Het inbouwen van het sportmoment in de reguliere roosters is voor sommige opleidingen nog altijd behoorlijk lastig. Om studenten tegemoet te komen is maatwerk geboden. Dit maakt de organisatie tijdrovend.

- Een voorwaarde om te komen tot succes binnen het SportKeuzeprogramma is een strakke organisatie. Door de grote verscheidenheid in sportclinics is het soms lastig de juiste lesgevers en bijpassende accommodatie te vinden. Het onderhouden van de website waar studenten zich kunnen inschrijven voor de sportclinics neemt veel administratieve lasten met zich mee. Door gebruik te maken van een eigen website en een speciaal daartoe ontwikkeld programma is deze organisatie en begeleiding van studenten goed te realiseren.
- De bereikbaarheid van de accommodaties. Voor sommige clinics moeten leerlingen zich binnen Zwolle verplaatsen en dit leidt nog wel eens tot het niet of te laat bereiken van de accommodatie.

SUCCESSFACTOREN

- September 2008 stappen alle locaties van het Deltion College over naar een campus aan de rand van de wijk Holtenbroek te Zwolle. Het sportgebouw beschikt over één sporthal, drie gymzalen, twee fitnessruimten, dojo en twee danszalen. Binnen deze unieke centrale sportinfrastructuur is het voor studenten makkelijk om SportEC te bereiken.
- Roc-brede implementatie kan alleen plaatsvinden door de steun van het CvB.
- Sportdocenten met een sterk gevoel voor organisatie, klantgerichtheid en met een marktgerichte werk- en denkwijze.
- Inspelen op subsidiemogelijkheden en netwerken. Vanuit de Alliantie School & Sport bestaat de mogelijkheid om deel te nemen aan de Sprintpremie. Vorig jaar had SportEC van deze eenmalige financiële impuls gebruik gemaakt. Dit zelfde geldt voor het tijdelijk aanstellen van een combinatiefunctionaris.
- Samenwerken met diverse Zwolse sportverenigingen, waardoor een zeer gevarieerd sportaanbod mogelijk is. Voorbeelden hiervan zijn duiken, paardrijden, klimmen, tennis, yoga, mountainbiken, boksen, EHBO/reanimatie, futsal etc.

AFSLUITING

Sinds de vorming van SportEC is er op Deltion College veel in gang gezet op het gebied van bewegen en sport. Een enthousiast team is hiermee gestart. Bewegen en sport heeft hierdoor zijn eigen plek binnen de school weten te veroveren. Vooral de start van het sportkeuzeprogramma werkt voor zowel de eerstejaars studenten als de docenten stimulerend. Wij hopen dat dit programma straks in de nieuwbouw verder wordt uitgebreid naar het tweede, derde en vierde leerjaar.

Bart van den Bosch is sportontwikkelaar binnen het Sport ExpertiseCentrum van het Deltion College te Zwolle.

Foto's: Henk Sporkslede

Correspondentie: bbosch@deltion.nl

IS ELKE SECTIE EEN LERENDE SECTIE? (3)

Naar aanleiding van een workshop die Kees Faber enige tijd geleden heeft gegeven wordt in enkele artikelen een aantal stellingen uitgewerkt. In deze aflevering stelling 2.

Door: Kees Faber

STELLING: WERKEN IS LEREN

We komen allemaal voort uit een onderwijstraditie, waarin werken en leren gescheiden is. Je moet eerst leren en daarna ga je aan het werk. Dit is ondertussen een achterhaalde opvatting omdat de tijden zijn veranderd; een min of meer stabiele omgeving heeft plaats gemaakt voor een dynamiek, die nog steeds sneller gaat. In welke organisatie je ook werkt, er zal altijd geleerd moeten worden om de afstemming tussen organisatie en omgeving (klant, markt) goed te houden. Het gaat erom dat een organisatie voortdurend transformeert in een richting die voor haar belanghebbenden bevrediging oplevert. Permanent leren van (mensen in) organisaties is, veel meer dan in het verleden, een must.

Dixon (2002) zegt het in navolging van Zudoff als volgt: *'Leren is niet meer een afzonderlijke activiteit die plaatsvindt voordat iemand aan een baan begint of die ergens in leslokalen wordt bedreven... Leren is niet iets wat vereist dat men gedurende enige tijd geen productieve activiteiten vervult; leren is de kern van productieve arbeid. Eenvoudig uitgedrukt: leren is de nieuwe vorm van arbeid.'*

Een toelichting uit eigen ervaring:

Ik begeleid op een school voor VO de sectiehoofden: er was onvrede over de manier waarop er in de secties werd gewerkt. De sectiehoofden moesten steviger worden.

Als kapstok was er gekozen voor het thema stimuleren en motiveren. In de bespreking van de opdracht bleek me dat de sectiehoofden wilden dat ik een training zou geven in stimulerende vaardigheden en technieken (Tsjakka?).

Ik kon met die opdracht niet goed uit de voeten. Het gevaar leek me levensgroot dat er een sessie zou komen waarin vaardigheden werden getraind die los van het werk stonden en ook niet pasten bij de verschillende mensen in de groep. De kans dat er technieken aan mensen geplakt zouden worden leek me erg groot en wat je aanplakt kan ook loslaten. En die kans leek me groot als de leraren van de leersituatie terugkomen in de werksituatie.

Ik stelde voor om het anders te doen in een poging om het leren en werken dicht bij elkaar te brengen. Mijn voorstel kende



Zoeken naar evenwicht

o.a. de volgende elementen:

Een zelfevaluatielijst, waarin elk sectiehoofd zichzelf moest scoren. Met vragen als...

- ik weet waar mijn sectiegenoten goed in zijn*
- ik geef regelmatig feedback op het functioneren van mijn sectiegenoten*
- ik geef het goede voorbeeld door met hart en ziel te werken*
- ik vraag mijn sectiegenoten waar hun ambitie, hun passie ligt*
- ik heb belangstelling voor het werk dat mijn sectiegenoten doen.*

Daarna hebben de collega's in de secties door het invullen van de evaluatielijst hun mening gegeven over het sectiehoofd, zijn de scores in elke sectie besproken en zijn ze ook in de groep van sectiehoofden aan de orde geweest. De sectiehoofden kregen hierdoor een goed beeld van zichzelf; vooral de verschillen tussen het eigen beeld en dat van anderen is leerzaam. Daarmee wordt het fundament gelegd voor leren. Dan kan het vervolg komen: een gerichte training (nu pas), maar ook door leraren-duo's te maken die elkaar kunnen ondersteunen in hun leren (observeren, praten), door teamcoaching enzovoort.

Leren heeft pas zin als het een directe relatie met je werk, met je werkervaringen heeft. Het gaat met andere woorden om ervaringsleren. Kolb heeft, aansluitend op andere leertheoretici, deze vorm van leren aan/met ervaringen in beeld gebracht in zijn ervaringsleercyclus. Deze bestaat achtereenvolgens uit:

- (1) de concrete ervaring
- (2) de reflectieve observatie
- (3) de abstracte conceptualisering en
- (4) het actief experimenteren.

Mensen hebben hun voorkeuren (u kent ze, doeners, denkers, dromers, beslissers), maar op een of andere manier moet die cirkel wel rondgemaakt worden. Maar er wordt nogal eens gezondigd tegen dit principe in onderwijsland. Men beperkt zich nogal eens tot een of enkele stappen uit deze cyclus.

EEN VOORBEELD

Het studiehuis: er is op een gegeven moment een nieuw concept van onderwijzen en leren omarmd – het gaat even niet om de kwaliteit van die ideeën – maar deze ideeën worden van bovenaf min of meer opgelegd aan de scholen. Er wordt niet of nauwelijks een relatie gelegd met de ervaringen en opvattingen van u: hoe sta ik erin, wat doe ik al, wat lijkt me moeilijk, hoe kom ik verder, wat wil ik zelf eigenlijk? Het leren van de leraar wordt overgeslagen.

Daardoor is zo'n vernieuwing gedoemd te mislukken als de school zelf dit niet goed oppakt (dat gebeurt vaak niet omdat er geen tijd of geld is en/of de schoolleiding weet niet hoe dit aan te pakken). De cirkel wordt niet rondgemaakt; het blijft fraaie theorie die maar zeer beperkt landt of soms zelfs leidt tot het tegendeel van de oorspronkelijke bedoeling. Kortom, een gemiste kans.

Wordt vervolgd

Correspondentie: c.j.faber@pl.hanze.nl

ADVERTENTIE

KVLO.nl

Inloggen op MijnKVLO (het ledendomein met veel praktijkinformatie) kunt u met uw lidnummer. Abonnees op het blad zijn geen lid.

U vindt uw lidmaatschapsnummer op de adressticker in het folieomslag. Als extra service hebben we in de jaarlijkse inhoudsopgave bij Lichamelijke Opvoeding14 (2007) een format afgedrukt waarop u uw nummer kunt noteren en daarna, met eventueel gewijzigd wachtwoord kunt bewaren.

Meer dan 5000 collega-leden ontvangen een aantal keer per maand de e-mail-nieuwsbrief.

Wilt u ook frequent op de hoogte gehouden worden van alle ontwikkelingen? Eerst inloggen en dan naar <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?537> surfen om u op te geven! Opzeggen kan hier ook!

Alle informatie over de KVLO studiedagen is nu te vinden via www.kvlostudiedagen.nl.

Correspondentie: webmaster@kvlo.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



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!


TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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



WERKDruk ONDERWIJS

Op de voorjaarsvergadering van de KVLO werd door de leden zorg uitgesproken over de hoge werkdruk en de toename in uitval van docenten. De KVLO zal in het najaar een verkennende inventarisatie doen naar de ervaren werkdruk van docenten LO, gerelateerd aan de onderwijssector en de leeftijd. Ook in de nieuwe CAO-onderhandeling VO is de werkdruk van het personeel een belangrijk thema. Tevens zijn levensfasebewust personeelsbeleid, salaris, scholing en de positie van het niet-onderwijzend personeel belangrijke agendapunten voor het vervolg van de onderhandelingen.

MISSION OLYMPIC

Op vrijdag 30 mei kwamen 6000 scholieren van 170 scholen uit heel Nederland in actie in het Olympisch Stadion voor de zesde editie van The School Final van Mission Olympic. Na de openingsceremonie, gepresenteerd door Humberto Tan, met diverse topsporters vonden de finales in 14 sporttakken plaats op diverse sportlocaties in Amsterdam. Als afsluiting hebben zesduizend finalisten de Olympische Song 'Eeyeeeyo' opgenomen met door jongeren zelf gemaakte en gekozen sportmoves.

Een fantastische dag voor de schooljeugd, die dankzij de voorbereiding en begeleiding van vele docenten (LO) en de enorme inzet van afdeling schoolsport van de KVLO organisatorisch mogelijk werd.

MAATSCHAPPELIJKE STAGE

Vanaf schooljaar 2008-2009 worden maatschappelijke stages gefinancierd op basis van het aantal leerlingen per school in plaats van per brinnummer. Elke school die leerlingen maatschappelijke stage laat doen, ontvangt dan 28 euro per telleerling met een minimum van 18.000 euro per school. Omgerekend betekent dit dat de school komend jaar 136 euro per maatschappelijke stageleerling vergoed krijgt.

MEER GROENE SPEELPLEKKEN

Er komt meer aandacht voor natuurlijke speeltuinen, aldus Cees Kramer van NUSO Speelruimte Nederland. Dit is vooral belangrijk voor kinderen in de grote steden omdat die nauwelijks in contact komen met de natuur en te weinig bewegen. Van dit soort speeltuinen-nieuwestijl zullen er echter geen honderden komen omdat het veel tijd kost om ze aan te leggen en veel onderhoud vraagt.

VERSTOORDE BALANS

We worden in de loop der tijd zwaarder, niet omdat we meer zijn gaan eten maar omdat we minder zijn gaan bewegen. Vroeger at men, in calorieën uitgedrukt, ook veel maar bewoog men veel meer. Tot deze conclusie komt prof. dr. Willem van Mechelen, kenniscentrum overgewicht VU, na retrospectief onderzoek. Als we elke dag acht minuten meer zouden bewegen zou de balans hersteld kunnen worden.

BETER SPORTEN MET MUZIEK

Muziek kan helpen om de sportprestaties te verbeteren. Dit geldt vooral voor de minder getrainde sporters. Muziek verbetert de concentratie en leidt af van vermoeidheid of pijn. Het soort muziek doet er ook toe. Luide ritmische muziek werkt stimulerend en helpt de cadans te houden. Rustige, trage muziek ontspant en kalmeert. Zie www.knack.belbodytalk

BELASTING KNIEGEWRICHT BIJ SPORTEN

Joggen, tennis en golf zijn sporten die veel belasting op de knie geven. Fietsen veroorzaakt de minste belasting. Mensen met knieklachten en knieprothesen doen er goed aan een sport uit te kiezen die bij ze past dan wel de sport aangepast uit te oefenen. Zie: www.fysioforum.nl

FONTYS SPORTHOGESCHOOL

Per 1 juni is mr. Jos de Kooning benoemd tot directeur en per 1 mei is drs. Ronald Klomp benoemd tot adjunct-directeur van Fontys Sporthogescholen. Beiden waren reeds verbonden aan Fontys. De Kooning als directeur Management Economie en Recht, Klomp als teamleider Sport- & bewegingseducatie. Jos de Kooning volgt Roel Bakker op die bij uitgeverij Thieme Meulenhof directeur Educatieve uitgeefgroep is geworden.

NIEUWE LECTORATEN HOGESCHOLEN

Koen Lemmink is op 19 maart geïnstalleerd als lector Sportwetenschap aan de Hanzehogeschool Groningen. Daarvoor was hij universitair hoofddocent sportwetenschap aan de RUG. Gertjan Schaafsma en Victor Schreurs zijn op 19 juni geïnstalleerd als lectoren Sport, Voeding en Leefstijl aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

ROOSTER VAN AFTREDEN

In 2008 treden de volgende bestuursleden statutair af: Marianne van Bussel, Guus Klein Lankhorst en Yvonne Sanders. Zij stellen zich allen herkiesbaar. Tot 1 oktober kunnen tegenkandidaten gesteld worden met inachtneming van artikel 16 en 17 van de Statuten.

BELANGRIJKE KADERDATA

De eerstvolgende kaderbijeenkomst is gepland op 29 oktober. De wintervergadering vindt plaats op 13 december in de Jaarbeurs te Utrecht. De kadertweedaagse is op 19 en 20 maart 2009. De voorjaarsvergadering vindt plaats op 15 mei 2009 in Groningen.

BEREIKBAARHEID BUREAU

Gedurende de periode van de zomervakantie is de KVLO beperkter bereikbaar. De afdeling rechtspositie is gedurende de weken 30 t/m 32 onbereikbaar. Hoofdbestuur, staf en medewerk(st)ers wensen u een prettige vakantie.

'BELEVEN, BOEIEN, BINDEN'

In een unieke samenwerking van de HAN met SLO, KVLO en NISB wordt op 8 oktober 2008 de studiedag **Beleven, boeien en binden** georganiseerd voor docenten LO uit het voortgezet onderwijs en groep zeven en acht van het primair onderwijs. Door: *Eric Pardon en Alien Zonnenberg*

Als we kijken naar de sport- en bewegingscultuur zoals die zich in de afgelopen decennia heeft ontwikkeld, valt op dat er sprake is van een enorme diversiteit in motieven van mensen om te gaan sporten. De 'sport' is nu een sterk gedifferentieerd landschap geworden, waarin zowel de traditionele, georganiseerde competitiesport als de anders (of niet-) georganiseerde recreatiesport sterk vertegenwoordigd zijn.

Hoe gaan we om met deze ontwikkeling als het gaat om ons aanbod voor de lessen lichamelijke opvoeding? Wat boeit en bindt de leerlingen in het bewegingsonderwijs? Hoe beleven

zij bewegen en sport, en hoe spelen we daarop in binnen onze lessen? Hoe passen we actuele activiteiten of *trendspporten* in in ons werkplan?

Dit zijn de kernvragen die aan de orde zijn in de diverse lezingen en workshops. Daarnaast is er veel ruimte om zelf trendspporten te ondergaan en te beleven! Showfietsen, free running, klimmen, ATB, basketbal rhythm, panna, dans, floorball, en frisbee als actuele activiteiten en nieuwe projecten als Sportik worden voor het voetlicht gebracht.

Binnenkort kunt u zich via de website van de KVLO inschrijven.



Dans tijdens een studiedag

FOTO: HANS DIJKHOFF

Dagprogramma

- 09.00 - 09.30 ontvangst en inschrijving
- 09.30 - 10.00 opening en actieve inleiding op de dag
- 10.00 - 11.15 eerste workshopronde
- 11.30 - 12.15 lezing
- 12.15 - 13.15 lunch
- 13.30 - 14.45 tweede workshopronde
- 15.00 - 16.15 derde workshopronde
- 16.15 - 17.00 napraten met een hapje en een drankje
- 17.00 - mogelijkheid voor een diner

R ► VAN DE WEBMASTER

KVLO WEBDOMEINEN UITGEBREID!

Na kvlostudiedagen.nl en bewegensportenmaatschappij.nl kunnen nu ook andere onderdelen van de KVLO-website rechtstreeks benaderd worden. De volgende nieuwe domeinnamen zijn aan KVLO-webpagina's gekoppeld:

- kvlorechtspositie.nl



- kvloregistratie.nl



- kvloregiocoördinatoren.nl



- kvloservice.nl



- kvloonderwijs.nl en



- mijnkvlo.nl

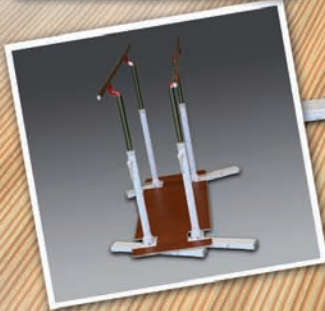


Voor de laatste moet natuurlijk (helaas) nog wel ingelogd worden (met lidnummer en wel of niet aangepast wachtwoord). De overduidelijke reden voor de uitbreiding is dat de zoekacties van bezoekers hiermee nog verder beperkt kunnen worden waardoor de KVLO-site (nog) toegankelijker wordt. Zelfs het voorvoegsel **www** is niet meer nodig :-)

Uw webredacteur: hjalmar.zoetewei@kvlo.nl



Schelde Sports
Superior by Design



Multifunctioneel en ruimte besparend
Schelde Sports biedt u een 2-delige tumbrug voor
zowel gelijk als ongelijk gebruik, die in een oogwenk
in een verplaatsbaar verhoogd vlak veranderd kan worden.
Dit kan met behulp van aluminium ladders en een
landingsmat. Eenvoudig en snel in hoogte verstelbaar.

Vraag vrijblijvend onze nieuwe catalogus aan
Bel 0113-315100 of mail info@scheldesports.nl
www.scheldesports.nl

Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



Science, géén fiction



Video in de les, Video in mijn les?

Kost mij dat niet te veel tijd? Kunnen leerlingen zelfstandig met video werken?
Hoe oud moet je zijn voor effectieve video feedback? Waarom zou ik dat in mijn
lessen doen? Kan ik ook voorbeelden afspelen? Mijn school kan dat nooit betalen!
Kan ik plaatjes en tekeningen over de video heen leggen? Hoef ik nooit meer een
tape heen en weer te spoelen? Kan ik elk moment van de les achteraf vastleggen?

Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen???

Dus ik kan met één leerling kijken terwijl de anderen door oefenen en opgenomen
worden...en dát zie ik dan ook? Altijd? Dat geloof ik niet.

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgulden 20, 2353TA Leiderdorp
servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL