

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE OPVOEDING



13

Jaargang 96

14 nov 2008

TOPIC: RUIMTE VOOR TALENT

STAGE IN BURKINA FASO

BUITENLANDSTAGE IN BURKINA FASO

HANDOOGSCHIETEN, SQUASH, FLOORBALL EN VOETBAL



Pulastic sportvloeren Voor eersteklas gymnastiekonderwijs

Gymnastiekonderwijs is een belangrijk lesonderdeel op elke school. Bewegen is goed voor iedereen en je kunt er dan ook niet vroeg genoeg mee beginnen. Zeker als u uw leerlingen laat gymmen op een Pulastic sportvloer van marktleider Descol. Pulastic sportvloersystemen voldoen namelijk als geen ander aan de allerhoogste eisen op het gebied van comfort, veiligheid en kwaliteit.

De sportvloer die bij u past

Peuters en kleuters gymmen vaak in speellokalen, terwijl basisscholen en het voortgezet onderwijs gebruik maken van gymzalen, sportzalen en sporthallen die ook voor andere activiteiten worden gebruikt. Bij uw keuze voor de juiste sportvloer is het dan ook goed te weten dat niet zomaar elke vloer geschikt is voor het gymnastiek-onderwijs. Descol adviseert u graag in uw keuze voor het sportvloer systeem dat naadloos aansluit bij uw wensen, toepassingseisen en budget.

Kwaliteit en veiligheid

Descol levert een breed scala aan multifunctionele sportvloeren die elk hun eigen specifieke voordelen en mogelijkheden bieden. De uitermate slijtvaste topcoating zorgt voor een lange levensduur van de vloeren en dus lage onderhouds- cq afschrijvingskosten. Deze coating is in tal van kleuren leverbaar en biedt een optimale balans tussen stroefheid en glijvermogen.

Onderhoudscontract

Uw Pulastic sportvloer kan tegen een stootje. Toch is het goed om geregeld de staat van de vloer te controleren. Descol verzorgt dat graag. Eenmaal per jaar inspecteren we uw sportvloer op beschadigingen, veerkracht, stroefheid, oppervlaktehardheid en de staat van de belijningen. Onderhouds- en reparatiewerkzaamheden worden desgewenst direct uitgevoerd, waarbij tevens indien gewenst een reinigingsadvies wordt gegeven. Een groeiend besef van aansprakelijkheidsstelling doet de belangstelling voor onderhoud toenemen. Als u geen concessies aan de kwaliteit en veiligheid van uw sportvloer wilt doen, dan biedt een onderhoudscontract uitkomst.

Gecertificeerde garantie

De door Descol geproduceerde en geïnstalleerde sportvloersystemen vallen onder de door KEMA-Arnhem gecertificeerde kwaliteitssystemen, overeenkomstig de eisen van NEN-ISO 9001 en NEN-ISO 14001. Een extra garantie voor u dat Descol en haar producten aan de allerhoogste eisen voldoen. Daarnaast voldoen Pulastic sportvloeren aan het ISA sportkeurmerk in zowel klasse 1, 2 en 3 van het NOC/NSF.

Meer weten?

Bel 0570 62 07 44 of kijk op www.descol.nl en ontdek, dat Pulastic sportvloeren de veilige basis vormen voor eersteklas gymnastiekonderwijs op elke school.



B.V. Descol Kunststof Chemie

Duurstedeweg 33007, Postbus 420, 7400 AK Deventer

Tel: 0570 62 07 44, Fax: 0570 60 84 93, Internet: www.descol.nl



PULASTIC®



INHOUD

TOPIC



RUIMTE VOOR TALENT

Ontwikkelen van sporttalent heeft verschillende kanten. Die willen we in dit nummer nader belichten. Rudmer Heerema, coördinator van de stichting LOOT, vertelt over de werkwijze op LOOTscholen, Bert Boetes beschrijft de inzet van een topsportsteunpunt en het Olympisch Netwerk bij de begeleiding van talentvolle sporters en Maarten Massink geeft op geheel eigen wijze vulling aan het begrip talentontwikkeling ook in relatie tot de doelen van LO.

06 | 'MET LOOT OP WEG NAAR DE TOP' / *Rudmer Heerema*

08 | TALENT IN DE GYMLES / *Maarten Massink*

11 | ONDERSTEUNING VAN TALENTEN / *Bert Boetes*

EN VERDER



14 | Niveaus duiden, hoe doe je dat? / *Dick de Bruijne*

33 | Aankondiging: nieuwe brochure bewegingsonderwijs in het PO / *Miriam Appelman*

31 | Voorkom dik worden / *Eva Sanders*

41 | De ambitieuze leraar / *Bruno Oldeboom*

47 | Topics 2009

PRAKTIJK



20 | Highschool voetbal / *Ramon Koek*

22 | Handboogschieten met leskaarten / *David Steenhagen en Rudy Papo*

25 | Van unihockey naar floorball, van spel naar sport / *Hans Botman*

28 | Aan de slag met squash (2) / *Sander Kock*

RUBRIEKEN



05 | Eerste pagina

17 | Schoolsport: Verkiezing sportiefste Basisschool van Nederland 2009-2010

10 | Afdelingen

34 | Ter discussie: De aanpak van het leren sporten en/of bewegen in LO! (2) / *Auteurscollectief*

36 | Ter discussie: Bewegingsgericht of sportgericht? (2) / *Maarten Massink*

38 | Collega's overzee: Buitenlandstage in Burkina Faso / *Evert van de Linde*

45 | Scholing

46 | Laatste pagina



Science, géén fiction

Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



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 41767969. info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL

elswout

AssurantieGroep

nva.i.lid

Collectief ziektekosten

vanaf € 90,80 per maand;
bereken zelf uw premie, ga naar:
www.KVLOverzekerings.nl

KVLO pakket polis

- auto • woonhuis
- aansprakelijkheid
- caravan • doorlopende reis • etc, etc. • met hoge kortingen voor KVLO-leden]

KVLO



Contactpersonen: Willem Broertjes & Eveline Balk
wbroertjes@elswoutgroep.nl & ebalk@elswoutgroep.nl



Elswout
Zijlweg 314
2015 CP Haarlem
Postbus 2121
2002 CC Haarlem

Telefoon 023 - 751 00 00
Fax 023 - 751 00 01
E-mail info@elswoutgroep.nl
Internet www.elswoutgroep.nl
K.v.K. nr. 34170831

Collectiviteits-
nummer: 33024
Collectiviteits-
naam: kvlo



Redactie:
Hans Dijkhoff (hoofredacteur)
Maarten Massink (praktijkredacteur)
Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster)

Redactieraad:
Harry Stegeman (vz), Hilde Bax, Marianne van Bussel, Bert Boetes, Lars Borghouts, Danny van Dijk, Ernst Hart, Mark Jan Mulder, Chris Pardon, 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

Versrijningsdata 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 bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben.

Mededelingen vanwege de vereniging 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, penningmeester
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@wxs.nl

Ledenadministratie:
abbonementen en personeelsadvertenties: KVLO,
Postbus 398, 3700 AJ Zeist,
fax: 030 691 2810
e-mail: ledenadm@kvlo.nl
site: www.kvlo.nl
Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen 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:
Zinzendorffaan 9.

De afdeling rechtspositie is bereikbaar maandag en dinsdag van 12.30 tot 16.30 uur en vrijdagmorgen van 9.30 tot 12.30 uur
030 693 7678
e-mail: irp@kvlo.nl

WERKDruk(TE)

In de afgelopen week waren er estafettetakingen voor de CAO-VO. Kortdurende stakingen van een halve dag steeds in een andere regio.

Aan het eind van de week kon de balans worden opgemaakt: in totaal waren er zo'n 9000 stakers, verdeeld over het hele land. In de officiële reactie was sprake van tevreden bonden die hadden geconstateerd dat het draagvlak voor de acties groeiende was. Uit de verhalen van de stakers kon worden opgemaakt dat het op de scholen erg verdeeld lag en de stakingsbereidheid niet al te groot.

De KVLO had haar leden in het VO ook opgeroepen om deel te nemen aan de stakingen. Voor de afdeling rechtspositie van de KVLO een drukke tijd. Mensen organiseren, inrichten van actieplaatsen, het te woord staan van stakers en hen toespreken. Als KVLO trekken wij hier op met 'collega-vakverenigingen' in de Federatie Onderwijsbonden CMHF.

Aanleiding voor de stakingen was het niet nakomen van gemaakte afspraken in het onderhandelaarsakkoord voor een nieuwe CAO voor het voortgezet onderwijs. De looptijd van deze CAO is van augustus 2008 tot juli 2010.

De werkgevers, lees de VO-raad, wilden het bereikte onderhandelaarsakkoord niet voor leggen aan haar achterban.

Waar ging het om?

Laten we allereerst vaststellen dat over veel zaken wel overeenstemming is en dat er in onze ogen een goed pakket maatregelen ligt. Zo is voor de komende twee jaar een loonsverhoging van 7% afgesproken, los van de extra maatregelen die nog genomen zullen worden in het kader van het convenant LeerKracht.

Er liggen ook goede voorstellen op het punt van scholing en voor een breed onderzoek naar het probleem van de werkdruk.

Dit laatste punt, de werkdruk, is ook precies het knelpunt waarop het akkoord door de achterban van de VO-raad, lees de managers, niet geaccepteerd werd. In het bereikte resultaat was een werkdrukverlaging opgenomen in de vorm van een vermindering van het aantal lessen. Uitgaande van een standaard lessentaak van 750 lessen per jaar zou dit aantal omlaag worden gebracht naar 728 uur. Omgerekend betekent dat 3%. Volgens de werkgevers een niet te betalen maatregel. Zeker wanneer ook voor parttimers een evenredige vermindering zou gaan gelden.

Door dit conflict is er ineens opnieuw veel aandacht voor het onderwerp werkdruk in het onderwijs. In andere Europese landen is een normjaartaak van 1659 uur, evenals hier, heel normaal. Maar in de meeste landen om ons heen is het aantal jaarlijkse *lessen* lager dan bij ons. Dat schommelt gemiddeld rond de 23 lessen per week, bij een lager aantal lesweken (zie voor meer info ook de LAPA).

Toch is bij veel Nederlandse collega's niet de lessentaak de veroorzaker van grote werkdruk, maar de invulling van de niet-lesgebonden taken. Daarbij worden zowel de *omvang* van deze taken genoemd, als de *waardering* van deze taken en de wijze waarop er in de school door het management mee wordt omgegaan. Dit alles bij een groeps grootte die ook hoger is dan in veel andere Europese landen.

Zie hier de complexiteit van het probleem werkdruk. Want wanneer aan de ene kant de lessentaak vermindert en aan de andere kant de kaasschaaf wordt gebruikt bij de waardering van niet-lesgebonden taken, dan is het resultaat nog nihil. Werkdruk is zeker een onderwerp dat leeft, maar het zal niet meevallen om via een centrale afspraak alle factoren van dit veelkoppig monster te bezweren.

Goede kaders met harde grenzen in de CAO geven houvast en zijn nodig, maar daarna moet op schoolniveau de verdere invulling plaatsvinden.

Een belangrijke maar moeilijke taak voor de medezeggenschapsraad.



ERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL

T



'MET LOOT OP WEG NAAR DE TOP'

Leerlingen met een specifiek sporttalent komen op een reguliere school nog weleens in een spagaat. Soms moet het onderwijs wijken voor een training of een wedstrijd ver weg. Een LOOT-school is hierop ingesteld. Door: Rudmer Heerema



FOTO: THEO LENSINCK

Ranomi Ksomedjojo

In 1991 is de stichting LOOT (Landelijk Overleg Onderwijs en Topsport) opgericht. Een aantal scholen in het voortgezet onderwijs bundelden hun kennis en expertise op het gebied van begeleiden van jeugdige sporttalenten die naast hun topsportcarrière ook een onderwijsdiploma op het voor hun hoogst haalbare niveau moeten halen. Vanuit het ministerie van OCW (Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen) kregen de scholen die aangesloten waren bij de stichting LOOT een LOOT-licentie, waarmee ze af mochten wijken van de WVO (Wet Voortgezet Onderwijs) om voor de geïndiceerde LOOT-leerlingen een zo goed mogelijke combinatie onderwijs en topsport te kunnen organiseren.

De eerste jaren van het bestaan van de stichting LOOT bestonden vooral uit gestage groei van het aantal LOOT-scholen en LOOT-leerlingen. De stichting is in 1991 begonnen met zes scholen en bestond in 2003 uit veertien scholen. In 2003 verleende het ministerie van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) een subsidie voor het opzetten en in stand houden van een professioneel secretariaat voor de stichting LOOT. Vanuit dit secretariaat werkt de Landelijke LOOT Coördinator als ondersteuning van het

bestuur, de ledenraad en de LOOT-scholen van de stichting LOOT en is hij het eerste aanspreekpunt voor de ministeries VWS en OCW, NOC*NSF, Olympische Netwerken, sportbonden en het onderwijs, zowel op VO-niveau als het overige onderwijs.

Op dit moment zijn er 27 LOOT-scholen verspreid over heel Nederland. Er zitten ruim 3000 geïndiceerde sporttalenten in het LOOT-project en de naamsbekendheid van de stichting LOOT is de laatste vijf jaar enorm toegenomen.

WERKWIJZE BINNEN DE STICHTING LOOT

De stichting LOOT is een organisatie waar veel kennis en expertise aanwezig is op het gebied van ondersteuning van toptalenten bij de combinatie onderwijs en topsport. Het dagelijks bestuur van de stichting bestaat uit vijf leden, waaronder een onafhankelijke voorzitter. De overige bestuursleden zijn gekozen uit de ledenraad van de stichting. Van elke LOOT-school heeft één lid van het managementteam een zetel in de ledenraad van de stichting LOOT en deze ledenraad komt vier keer per jaar bijeen. Elk lid van de ledenraad heeft tevens zitting in één van de vijf werkgroepen van de stichting LOOT, de werkgroepen zijn:

- PR
- werving en selectie
- modelcontracten
- kwaliteit
- Olympische Netwerken.

Per werkgroep worden er ideeën uitgewerkt en voorstellen geformuleerd, zodat de stichting LOOT zich steeds verder ontwikkelt.

Daarnaast organiseert de stichting LOOT deelstudiedagen voor de LOOT-coördinatoren en -begeleiders van de LOOT-scholen. Tijdens deze deelstudiedagen komen specifieke en actuele onderwerpen aan de orde. Tenslotte is er jaarlijks een tweedaagse landelijke studiedag waar alle LOOT-functionarissen aanwezig zijn.

DE WERKWIJZE OP LOOT-SCHOLEN

LOOT-scholen mogen op grond van de LOOT-licentie afwijken van de Wet op het Voortgezet Onderwijs. Dit geldt alleen voor de leerlingen die door een Olympisch Netwerk als LOOT-leerling zijn geïndiceerd. De indicering gebeurt op basis van het statushandboek dat is opgesteld door de Olympische



Netwerken in samenwerking met de sportbonden. In dit stathandboek staat per tak van sport vermeld aan welke eisen een talent moet voldoen om de LOOT-status te kunnen krijgen. Als een leerling deze status heeft gekregen, dan mag de LOOT-school faciliteiten geven om de LOOT-leerling zo goed mogelijk te kunnen begeleiden op het gebied van onderwijs en topsport. Deze faciliteiten zijn onder andere:

- vermindering van de onderwijstijd
- ontheffing van een aantal vakken in de onder- en bovenbouw
- ontheffing van één of meer vakken of programmaonderdelen uit het vrije deel
- ontheffing van het (profiel)keuzevak
- gespreid examen over twee jaren.

Welke faciliteiten een LOOT-leerling krijgt, is afhankelijk van hetgeen hij of zij nodig heeft. De LOOT-school past per LOOT-leerling maatwerk toe en kijkt naar de trainingsintensiteit, het wedstrijdprogramma en de school- en sportontwikkeling.

Elke LOOT-school heeft naast een LOOT-coördinator een aantal LOOT-begeleiders die de leerlingen begeleiden bij rooster-aanpassingen, uitstel of aanpassingen van proefwerken en tentamens en het treffen van voorzieningen als er leerachterstanden zijn door trainingen of wedstrijden. De exacte inhoud van deze faciliteiten kan per LOOT-school iets verschillen. Tevens is er op de meeste LOOT-scholen een fysieke ruimte aanwezig waar de LOOT-leerlingen in de tussenuren hun huiswerk kunnen maken, proefwerken kunnen inhalen of waar ze hun LOOT-begeleider kunnen vinden en spreken.

LOOT EN HET MASTERPLAN TALENTONTWIKKELING

NOC*NSF is bezig met een nieuwe indeling van de sporttalenten die er in Nederland zijn. Dit heeft geleid tot de volgende categorieën: Internationale Talenten, Nationale Talenten en Beloften. Doel van deze nieuwe indeling is om de sportbonden systematisch aan te laten geven wie de toptalenten zijn die zij begeleiden. Van deze talenten wordt beoordeeld hoe het zit met de trainingsintensiteit, internationaal wedstrijdprogramma en de geleverde prestaties. Hierdoor ontstaat een database van talenten waar ook de stichting LOOT gebruik van zal gaan maken. Indiceren zal op deze wijze sneller en simpeler gaan dan tot nu toe. De stichting LOOT omarmt de ambitie van NOC*NSF op dit gebied en heeft goed contact met de initiatiefnemers om de nieuwe categorie-indeling zo goed mogelijk vorm te geven. Eén van de positieve consequenties van deze ontwikkeling is dat er veel beter dan eerst onderscheid gemaakt kan worden tussen toptalenten, die onze toekomstige toppers zijn en de sportactieve leerlingen, die door veel trainen nu goede resultaten boeken, maar niet de toppers van later zijn.

LOOT EN CTO (CENTRUM VOOR TOPSPORT EN ONDERWIJS)

De stichting LOOT is nauw betrokken bij de ontwikkeling van de CTO's in Nederland. Binnen een CTO is een minimum aantal door sportbonden gestuurde trainingsprogramma's aanwezig waar niet de school leidend is bij de dagindeling zoals nu gebruikelijk is, maar juist de topsport het hoofdbestanddeel

vormt van de dagindeling. Het onderwijs wordt om de topsport heen georganiseerd. De ontwikkeling van CTO's betekent een wezenlijke verandering van de wijze waarop we tot op heden invulling gaven aan de combinatie onderwijs en topsport. Zoals het er naar uitziet komen er drie steden in aanmerking voor een CTO, namelijk Amsterdam, Heerenveen en Arnhem. In alle steden waar een CTO zal komen is de LOOT-school als vanzelfsprekend de onderwijsinstelling die het voortgezet onderwijs aan de CTO-leerlingen voor haar rekening gaat nemen. Daarnaast is er goed overleg met de andere onderwijsniveaus (mbo, hbo en WO) om de CTO-leerlingen ook zo goed mogelijk verticaal te kunnen begeleiden. Dit overleg is ook noodzakelijk voor de teamsporten die in een CTO zitten, omdat de talenten verspreid zitten over meerdere onderwijsvormen, maar wel in hetzelfde team trainen en spelen.

STRUCTUUR

Een goede ontwikkeling die hieruit voortkomt is het feit dat steeds meer sportbonden structurele afspraken willen maken met de stichting LOOT voor het integreren van hun talentenprogramma's op LOOT-scholen. Er is een aantal sportbonden waar de stichting LOOT reeds goede afspraken mee heeft, maar juist door de ontwikkelingen van de laatste tijd, de aandacht die talentontwikkeling van de overheid heeft en de steeds verdergaande professionalisering van sportbonden lijkt er veel behoefte te zijn aan landelijk geldende afspraken tussen sportbonden en LOOT-scholen.

Naast de ontwikkelingen in Nederland merkt de stichting LOOT ook heel duidelijk dat er steeds meer internationale aandacht voor onze werkwijze komt. Steeds vaker zoeken overheden of vergelijkbare instituten uit het buitenland contact met de stichting LOOT om kennis en expertise uit te wisselen. Er zijn de laatste twee jaar diverse delegaties uit verschillende landen op bezoek geweest (o.a. Singapore, Frankrijk, Amerika, België, Zwitserland, Oostenrijk en Duitsland). Daarnaast is er ook een vertegenwoordiger van de EU (Europese Unie) op bezoek geweest, die input over de werkwijze van het LOOT-systeem wilde hebben als voorbeeld voor andere landen.

De behoefte aan structuur in de begeleiding van jeugdige toptalenten op het gebied van onderwijs en topsport wordt elk jaar groter. De stichting LOOT merkt dit aan een steeds toenemende vraag naar informatie, het grote aantal scholen dat informatie inwint over de LOOT-licentie en de ontwikkelingen in het vervolgonderwijs.

De stichting LOOT is altijd bereid om, in het belang van de talenten die onderwijs en topsport moeten combineren en de steeds verdere professionalisering op het gebied van onderwijs en topsport, mee te denken en mee te werken aan oplossingen om deze combinatie zo goed mogelijk vorm te geven.

Meer info: www.stichtingloot.nl

Correspondentie: j.heerema@stichtingloot.nl

T



TALENT IN DE GYMLES

Goed zijn in je sport; zorg dat je sportief ambassadeur wordt

Wat doen we in de les LO met leerlingen die talent hebben voor een specifieke sport? Stellen we alles in het werk zodat ze zich verder kunnen specialiseren in hun sport, inclusief het geven van vrijstelling voor LO? Of hebben we nog andere doelstellingen dan goed zijn in een specifieke sport? Misschien worden ze nog wel beter in hun sport door mee te doen met de lessen bewegingsonderwijs... Door: Maarten Massink

VERZOEK

Soms krijg je wel eens een briefje met een verzoek of een mededeling van de ouders van een leerling of de leerling vrijstelling mag krijgen van een LO-les omdat er een belangrijke wedstrijd is in het weekend. Een mogelijke blessure, of de inspanningen in de les LO zouden de kans op succes in het weekend kunnen verkleinen. Soms gaat het verzoek verder. Dan beperkt het zich niet tot één LO-les maar is het verzoek gericht op vrijstelling voor het vak voor langere tijd. De leerling traint zoveel, is de redenering, dat er genoeg aan sport en beweging wordt gedaan in de week zodat de les kan worden overgeslagen. Hoe ga je om met een dergelijk verzoek?

TIJD VOOR TRAINING

Vorig jaar kreeg ik een leerling in vier havo van een andere school. Deze leerling vroeg of ze de LO-lessen moest volgen. Op de andere school had ze vrijstelling voor LO. Ze had namelijk veel talent voor dansen. Door de LO-lessen over te slaan kon ze zich beter richten op haar specialiteit en hield ze meer tijd en energie over voor haar danstrainingen. Nu vind ik dat je leerlingen zoveel mogelijk de gelegenheid moet geven om hun talent de ruimte te geven. Of dit nu dansen is of voetballen of turnen of pianospelen of toneelspe- len of noem maar op. Een serieus talent verdient de ruimte en medewerking van de school om dit talent te ontwikkelen. Daarnaast vind ik een algemene ontwikkeling van de leerling en het volgen van een zo volledig mogelijke schoolopleiding ook erg belangrijk en wel om twee redenen.

- 1 Eenzijdig richten op een succesvolle carrière in welke talent dan ook houdt altijd een risico in. Eenzijdige talentontwikkeling, al dan niet succesvol, gepaard met een onvolledige schoolopleiding kan tot frustraties en problemen leiden.

- 2 Het ontwikkelen van het talent is ook zeker gebaat bij het breed ontwikkelen van de persoonlijkheid waar de school een goede leerplaats voor is of hoort te zijn.

Het streven naar een succesvolle combinatie van schoolopleiding en talentontwikkeling is daarmee een voor de hand liggende doelstelling, maar in de praktijk soms lastig uit te voeren. Het vraagt medewerking van school, ouders en leerling en van de vereniging of instantie die het talent wil koesteren. Mijn inziens vraagt dit van de school een evenredige aanpassing van het rooster, waarin alle vakken af en toe een bijdrage leveren door tijd en te ruimte geven aan talentontwikkeling. Aan de andere kant vraagt het van ouders en sportinstanties het belang te onderkennen en ondersteunen van een goede evenwichtige schoolopleiding.

LO OVERSLAAN

Het lijkt een voor de hand liggende gedachte dat LO als eerste overgeslagen kan worden als het gaat om sportief talent. Redenen hiervoor zijn:

- 1 de leerling krijgt genoeg beweging tijdens de trainingen
- 2 de leerling heeft al een enorme voorsprong qua motorische ontwikkeling
- 3 de leerling wordt fysiek al erg belast met zijn trainingen dus moet ontzien worden
- 4 de leerling loopt in de LO-les kans op blessures
- 5 LO heeft geen centraal schriftelijk eindexamen, het vak kent een handelingsdeel dus daar kan makkelijk aan worden voldaan
- 6 de tijdbesparing kan de leerling gebruiken voor zijn specifieke training
- 7 de leerling vindt geen uitdaging meer in de LO-les.

VAKVISIE

De beweegnorm of LO-doelstellingen

Dit lijken allemaal plausibele redenen. Of je dergelijke redenen ook daadwerkelijk accepteert heeft te maken met je vakvisie en de doelstellingen van LO als vak op school. Is het doel van LO de leerlingen veel te laten bewegen, dan is reden 1 goed om leerlingen vrijstelling te geven. Maar dan geldt dat ook voor leerlingen die elke dag met de fiets naar school





FOTO: ANITA RIEMERSMA

komen. Daarmee wordt duidelijk dat voldoen aan de bewegnorm niet hetzelfde is als voldoen aan de doelstellingen voor LO.

Motorische ontwikkeling

Gaat het vooral om de motorische ontwikkeling (reden 2) dan moet ik bekennen dat ik soms leerlingen in de brugklas aantref die veel bewegingsvaardiger zijn dan sommige leerlingen in de examenklas ooit zijn geworden of zullen worden. Zou ik deze leerlingen ook al meteen vrijstelling mogen geven? Het verschil in aanleg voor motorische ontwikkeling is juist aanleiding deze leerlingen te leren omgaan met die verschillen. Ten eerste om oog te krijgen voor verschil in talent, maar ook om vaardigheden te leren (sociale vaardigheden en regelende rollen bijvoorbeeld) die verder gaan dan de motorische vaardigheden. Bovendien is een veelzijdige motorische ontwikkeling juist belangrijk voor de meeste sporten. Een veelzijdige bewegingsontwikkeling is nodig voor goede prestaties op hoog niveau. Johan Cruyff heeft eens gezegd dat in het moderne voetbal een spits zich goed ruimtelijk moet kunnen oriënteren, en dat hij erbij gebaat is als hij zowel linksom als rechtsom een radslag kan maken.

Fysieke belasting aanpassen

Dat de leerling fysiek overbelast raakt door de LO-les lijkt me gezien de aanpassingen die er gedaan worden in de LO-les voor veel leerlingen overdreven. Het is de taak van de LO-docent de fysieke belasting aan te passen aan de fysieke moge-

lijkheden van zijn leerlingen. De talentvolle sporters zullen waarschijnlijk geen enkele moeite hebben met de belasting die er in de reguliere les gevraagd wordt van de leerlingen. Hij of zij zal wat fitheid betreft met kop en schouders uitsteken boven de gemiddelde leerling. Er kunnen natuurlijk wel specifieke LO-momenten zijn waarop een extra belasting gevraagd wordt die strijdig is met zijn trainingsprogramma. Maar hier zullen in overleg met de docent aanpassingen in de belasting kunnen worden afgesproken. Dit is niet anders dan de aanpassingen die soms gedaan moeten worden bij leerlingen die om gezondheidsredenen niet zwaar belast mogen worden.

Blessurerisico gering

Er is altijd een risico dat de leerling geblesseerd raakt. Maar ook hier geldt hetzelfde als bij het vorige punt. De getraindheid en de motorische vaardigheid van deze leerlingen maakt de kans op blessures in de gewone les vele malen kleiner dan bijvoorbeeld de overbelasting en blessurerisico's in de wedstrijden waaraan ze deelnemen. En ook hier geldt dat bij specifieke blessuregevoelige activiteiten er in overleg aanpassingen kunnen worden afgesproken in wijze van deelname of uitvoering. Hierin ligt ook een waardevol leermoment. Ze moeten net zo goed leren dat er aanpassingen moeten worden gedaan aan wedstrijd sport in je lessen om blessurerisico's voor minder getalenteerde leerlingen te vermijden. Aan de andere kant zal de leerling ook gewoon deelnemer zijn in het maatschappelijk verkeer (transport naar school op de fiets, auto) en heeft hij ook een sociaal leven waarin hij moet leren omgaan met het vermijden van gezondheidsrisico's.

LO is handelingsdeel

Het feit dat LO geen CSE heeft maar een vak is met een handelingsdeel, betekent juist dat de handelingsdelen gedurende een langere periode gedaan moeten worden. In die handelingsdelen gaat het om bewegingsvaardigheden maar ook om regelvaardigheden en leren omgaan met veiligheidsrisico's en gezond sportgedrag, meer dan alleen in één specifieke sport situatie. Situaties leren aanpassen en geschikt maken voor uitvoering door leerlingen van verschillend niveau. Juist omdat dit niet op één centraal moment getoetst wordt zoals bij een CSE maar gedurende meerdere schooljaren, is deelname in die LO lessen belangrijk. Hier wordt dit sportgedrag geleerd, getoetst en afgesloten. Het vak levert geen cijfer voor de eindexamenlijst, maar het moet wel met voldoende of goed worden afgetekend.

Evenredig verdelen

LO kan zeker een bijdrage leveren aan de tijdbesparing. Maar daarin moet het net zo zwaar worden aangesproken als de andere vakken. Bij een evenredige verdeling over de vakken blijft er van ieder vak een programmakern over die door de leerling kan worden gehaald.

Kwaliteiten inzetten

Of er nog een uitdaging is voor de leerling in de LO-les hangt samen met de doelen die je de leerlingen voorhoudt. Het gaat



Ook in je sport kun je geblesseerd raken

om bewegingsbegaafde leerlingen, die zeker op hun sportgebied zeer bewegingsbekwaam zijn. Wat hun sport betreft zitten ze aan het plafond van wat er te leren is qua bewegingsvaardigheden, zeker in een LO-les. En ook op andere sportgebieden dan hun eigen sportgebied zullen zij vaak zeer snel vorderingen maken. Toch is er nog iets anders te leren. Het hoogste niveau van sportdeelname is als je door jou kwaliteiten anderen in staat stelt beter te bewegen en sporten. Dat geldt voor sportcompetities van hoog tot laag niveau. Iedere coach weet dat het beste team niet bestaat uit de beste voetballers, maar uit de voetballers die als team het beste presteren. De echte talenten zijn in staat anderen beter te laten spelen en hun kwaliteiten daarvoor in te zetten. Dat geldt zeker ook voor de les LO. Het vraagt begrip en aangepast deelnemen om klasgenoten met minder talent beter te laten spelen. Het vraagt een hoge mate van (spel)beheersing en persoonlijke kwaliteiten om jouw techniek en (tactisch) inzicht in te zetten zodat een ander zich daaraan kan optrekken.

DIENSTBAAR SPELEN

Ik heb een zeer getalenteerde basketballer in mijn klas gehad die fantastisch kan dribbelen en ieder team in zijn eentje kon wegspeelen. Hij had één probleem: na korte tijd wilde niemand meer met hem basketballen. Zijn uitdaging moest worden, zijn kwaliteiten zo inzetten dat leerlingen het weer aantrekkelijk vonden met hem te spelen. Bovendien was er de uitdaging leerlingen beter basketbal te laten spelen door zelf aangepast en coachend te spelen. Dat kon hij vooral oefenen in de schoolsituatie waar leerlingen met zeer uiteenlopende bewegingsvaardigheden bij elkaar in een klas zitten. Een hele andere setting dan de basketbalvereniging waar over het algemeen gelijkgestemde en gelijk getalenteerde spelers bij elkaar in een team spelen. Voor hem moest de uitdaging worden: 'ambassadeur' worden voor je eigen sport, basketbal in zijn geval, en voor sport in het algemeen. Zorgen dat anderen bas-

ketbal aantrekkelijk gaan vinden en beter gaan spelen. Door je dienstbaar te maken en dienstbaar te spelen word je niet alleen ambassadeur voor jouw sport maar ook ambassadeur voor sport en bewegen in bredere zin. Je leeft voor en straalt uit dat sport en bewegen belangrijk is, uitdagend is en gedaan kan worden op ieder niveau.

SPORTIEF AMBASSADEUR

Dit duidelijk maken aan leerlingen, en vooral aan de getalenteerde leerlingen, zou een missie kunnen zijn in het omgaan met talent in de klas. Hoe? Door stil te staan bij de functie van het ambassadeurschap en de

voorbeelden die zich aandienen in je les eruit te pikken en te prijzen en zelf hierin voorbeelden te geven. Een aangooi op het eerste honk is niet zo hard mogelijk, maar is juist zo aangepast dat de honkspeler op honk één hem met zijn vanguardigheid kan vangen en een 'uit' kan maken.

De ambitie voor omgaan met talent in de LO-les is: goed zijn in je sport. Zorg dat je sportief ambassadeur wordt.

Correspondentie: M.Massink1@chello.nl

R ► AFDELINGEN

LEIDEN E.O.

Bijeenkomst voor jonge collega's

Datum: 19 november

Plaats: ROC Leiden, Lammenschanspark

Tijd: 19.00 tot 22.00 uur

Aanmelden: kvlo.leiden@xs4all.nl

Nieuwjaarsborrel Snowworld

Datum: 9 januari 2009

Plaats: Snowworld

Tijd: 16.00 tot 18.00 uur

Volleybaltoernooi

Datum: 4 april 2009

Algemene ledenvergadering

Datum: 23 april 2009

T



ONDERSTEUNING VAN TALENTEN

Door Olympische Netwerken en topsportsteunpunten

NOC*NSF is vanaf 2004 druk bezig een ondersteuningsstructuur in Nederland op te zetten voor talenten en topsporters. Een belangrijke rol in ondersteuning is weggelegd voor de elf zogenaamde topsportsteunpunten die deel uitmaken van de regionale Olympische Netwerken. In dit artikel wordt de werkwijze uitgelegd.

Door: Bert Boetes

Een Olympisch Netwerk is een samenwerkingsverband van lokale sportpartners: gemeente(n), provincie, provinciale sportraad(/sportserviceorganisatie), topsportorganisatie en het onderwijs. Doelstelling van de Olympische Netwerken is het tot stand brengen van samenwerking tussen lokale sportpartners en de sportbonden op de volgende thema's:

- faciliteren van topsporters
- talentontwikkeling
- versterken van de verenigingen.

Door het samenwerkingsverband worden lokale middelen en energie gericht op de doelstellingen van de georganiseerde sport (Sportagenda 2005 - 2008) en het Olympisch plan voor de jaren daarna. In 2008 is het Olympisch Netwerk landelijk dekkend geworden.

Topsporters, talenten, sportbonden en verenigingen kunnen rechtstreeks contact opnemen met de topsportsteunpunten binnen de Olympische Netwerken.

Aan de hand van een beschrijving van de activiteiten van één Topsport Steunpunt, dat van de regio Zwolle, willen we een indruk geven van de werkwijze van deze steunpunten. Het Topsport Steunpunt Regio Zwolle is partner binnen het Olympisch Netwerk IJssel-Vecht/Noord-Veluwe.

WAT BETEKENT HET ONDERSTEUNEN VAN TOPSPORTERS EN TALENTEN?

'Het Topsport Steunpunt helpt topsporters en talenten via een perfecte en professio-

nele begeleiding op maat.' Zegt Ton Markink, faciliteitenmanager van het Topsport Steunpunt regio Zwolle. 'Vanaf het moment van de ontdekking van een talent tot en met de afbouw van de topsportcarrière kunnen sporters ondersteuning verwachten.'

Het Topsport Steunpunt ondersteunt het talent of de topsporter door:

- het ondersteunen en coördineren bij het opzetten van samenwerkingsverbanden tussen bonden en regionale clubs op het gebied van talentontwikkeling
- het onderhouden en uitbreiden van een erkend netwerk van sportfaciliteiten
- het adviseren van topsporters, talenten en topsportverenigingen over hoe ze gebruik kunnen maken van de voorzieningen van het Topsport Steunpunt
- het ondersteunen van de Stichting Sporttalent Zwolle e.o. bij het opzetten van talentcentra voor diverse takken van sport
- het organiseren van cursussen en thema/voorlichtingsbijeenkomsten voor sporters, trainers, coaches, ouders en begeleiders en het bieden van informatie door middel van de website en digitale nieuwsbrief.

FACILITEITEN

Het Topsport Steunpunt heeft als partner binnen het Olympisch Netwerk IJssel-Vecht/Noord-Veluwe een hele reeks aan faciliteiten en dienstverleners. De faciliteiten voldoen aan de eisen zoals die door NOC*NSF zijn gesteld. Sporters met een status die in overleg met NOC*NSF verstrekt is door het Topsport Steunpunt kunnen van deze faciliteiten gebruikmaken.

In principe zijn deze faciliteiten bedoeld voor sporters met een A-, B- of high potentialstatus. (Zie ook het artikel over de Stichting LOOT.)

Talenten kunnen echter ook incidenteel gebruikmaken van de faciliteiten voor sporters met een A- B- en HP-status. Het



niveau en perspectief van het talent is dan wel ter beoordeling van NOC*NSF. De Steunpunten laten die beoordeling dus altijd lopen via NOC*NSF.

Uiteindelijk bepaalt het Topsport Steunpunt aan de hand van de criteria of een sporter in aanmerking komt voor een NOC*NSF-status. De LOOT-scholen bieden alleen op grond van een dergelijke status de LOOT-faciliteiten aan de sporters op school.

MAATSCHAPPELIJKE FACILITEITEN

Anje Boogerd, medewerkster van het Topsport Steunpunt en stafid van het Zwolse Center for Sports & Education, geeft aan dat een consultant van NOC*NSF bij sporters met een status samen met de sporter zijn/haar sportieve en maatschappelijke loopbaan 'bewaakt'. Wanneer het zinvol is, krijgt de sporter hierbij ondersteuning van het Olympisch Netwerk. Ook wordt een sporter door deze consultant gedurende twee jaar ondersteund en begeleid als de actieve sportcarrière is beëindigd.

De consultants staan in contact met de bond voor overleg over individuele sporters.

ONDERSTEUNING BIJ HET VOLGEN VAN ONDERWIJS

De topsportsteunpunten hebben altijd onderwijsinstellingen in hun faciliteiten netwerk. Het gaat dan om LOOT-scholen voor trajecten in het voortgezet onderwijs, maar ook om roc's als het gaat om beroepsopleidingen. Daarnaast zijn er afspraken met WO en hbo.

'In Zwolle wordt ook nauw samengewerkt met het Trajectbureau van Landstede', vertelt Anje. 'Als er vragen of problemen zijn die de voortgang van de schoolopleiding van een sporter belemmeren, kan het Trajectbureau ondersteuning bieden op het gebied van loopbaanbegeleiding, sociaal-emotionele problemen en moeilijkheden met leren en studeren.' Zowel in Harderwijk als in Zwolle is een Trajectbureau gevestigd. Het bureau kan onder meer ondersteunen:

- bij het kiezen van een (vervolg)opleiding die bij de sporter past
- wanneer er problemen thuis zijn waardoor het op school niet goed gaat
- wanneer een sporter moeite heeft met leren en studeren
- als een sporter niet lekker in zijn/haar vel zit.

De begeleiding van het Trajectbureau kent vele vormen, zowel individueel als in groepsverband:

- loopbaanoriëntatie en -begeleiding
- psychosociale begeleiding
- psychodiagnostisch onderzoek
- steunpunt Allochtone Deelnemers
- voortraject Scholing en Beroep (VSB)
- uitstroompreventie en -begeleiding
- trainingen.

De mogelijkheden van de sporter zijn uitgangspunt voor de begeleiding.



FOTO: ARCHIEF TABOR

80 LOOT-leerlingen van het Tabor uit Hoorn met prominente sporters

In het Olympisch Netwerk IJssel-Vecht/Noord-Veluwe zijn de LOOT-school Thomas à Kempiscollege in Zwolle, Landstede (mbo) en Hogeschool Windesheim (hbo) de onderwijsvoorzieningen. Daarnaast is er een aantal topsportvriendelijke scholen in de regio die talenten ook faciliteiten bieden (het Carmel college in Raalte onder andere voor het daar gevestigde Carmel Handbal Talent Centrum).

In het faciliteiten netwerk van een topsportsteunpunt zijn verder te vinden: fitnesscentra, centra voor krachttraining, medische begeleiding, voorzieningen voor sportmassage, opticiens, sporttechnische begeleiding, voedingsadviezen en mentale begeleiding. De sporters kunnen tegen een geringe vergoeding gebruikmaken van deze voorzieningen. Het steunpunt organiseert daarnaast ook bijeenkomsten in het kader van deskundigheidsbevordering van de sporters en hun ouders en trainers. Thema's als voeding, blessurepreventie of mentale training komen dan aan de orde.

SPORTTALENTFONDS

Om talentvolle sporters financieel te kunnen ondersteunen heeft het Topsport Steunpunt regio Zwolle in samenwerking met NOC*NSF een SportTalentFonds in het leven geroepen. Het SportTalentFonds is erop gericht om regionaal toptalent met landelijke tot internationale potentie financieel te ondersteunen op hun weg naar de top.

Sporttalenten kunnen via het SportTalentFonds een financiële ondersteuning krijgen. Het gaat hierbij om een vergoeding



voor incidentele extra uitgaven. Denk bijvoorbeeld aan een trainingsstage in het buitenland, een belangrijk sporttoernooi en speciale medische begeleiding, die niet wordt vergoed binnen het eigen ziektekostenpakket. Het gaat om incidentele kosten, dus niet om de basislasten van een sporter, zoals bijvoorbeeld kosten voor kleding, materiaal en reis-, wedstrijd- en verenigingslasten die iedere sporter in de betreffende sport maakt, maar geen specifieke kosten zijn voor topsport. De talentvolle sporter, die in aanmerking

wil komen voor een vergoeding, staat geregistreerd bij het Topsport Steunpunt regio Zwolle en heeft een T1-status toegewezen gekregen. Het sporttalent komt slechts voor een vergoeding in aanmerking als hij/zij kan aantonen dat de activiteit(en), waarvoor een vergoeding wordt gevraagd, niet zelf of uit andere bronnen gefinancierd kunnen worden.

Bovendien dient het sporttalent aannemelijk te maken dat de sportcarrière gebaat is met de activiteit(en).

Het aanvragen van een financiële vergoeding vanuit het SportTalentFonds kan worden gedaan door een sporttalent uit de regio IJssel-Vecht/Noord-Veluwe. Indien de talentvolle sporter jonger is dan 16 jaar, dienen de ouders/verzorgers de aanvraag te plaatsen. De beoordeling van een aanvraag vindt plaats door Topsport Steunpunt regio Zwolle. Een bijdrage uit het SportTalentFonds is maximaal 75% van de totale kostenpost, oplopend tot maximaal € 750.

TALENTCENTRA

In verschillende regio's zijn in de Olympische Netwerken ook talentcentra ontstaan. Zo ook in de regio rond Zwolle.

Een talentcentrum is geen fysieke plek, maar een organisatievorm waarvan de activiteiten op verschillende plaatsen kunnen worden uitgevoerd. In de regio Zwolle zijn talentcentra voor basketbal, volleybal, handbal en voor hippische sport.

De grootste talenten uit de wijde regio krijgen daar de faciliteiten en begeleiding aangeboden die noodzakelijk zijn om de top te halen. De jeugdopleiding van FC Zwolle is ook te beschouwen als een regionaal talentcentrum voor voetbal.

Een talentcentrum heeft als doel om talenten van sportclubs

uit de regio samen frequenter te laten trainen. Hierdoor moet het niveau stijgen met de bedoeling de individuele spelers beter te maken voor zowel nationale selecties als voor mogelijke doorstroming naar regionale topsportteams. Om dit te realiseren heeft het Topsport Steunpunt een initiërende en stimulerende taak en legt en onderhoudt contacten met de betreffende sportorganisaties. Landstede/Thomas à Kempis College biedt faciliteiten op het gebied van onderwijs en begeleiding in de combinatie onderwijs/topsport.

De talentcentra in de regio Zwolle zijn georganiseerd onder de paraplu van de Stichting Sporttalent Zwolle en omstreken.

Deze stichting selecteert in samenwerking met de sportbonden de grootste sporttalenten in deze regio en brengt ze onder in professionele talentcentra. De organisatie draagt bij aan een verdere ontwikkeling van de topsport in de regio en stimuleert samenwerkingsverbanden tussen regionale clubs. Zo ondersteunen activiteiten op het gebied van breedtesport en talentontwikkeling elkaar. De stichting wil zo het regionale sportleven op een hoger peil brengen en sporters opleiden die nationaal en internationaal een toonaangevende rol spelen.

IETS TERUGDOEN

De sporters en talenten die bij het topsportsteunpunt zijn aangesloten worden ook ingezet bij projecten op basisscholen, waar ze hun verhaal vertellen en kinderen enthousiasmeren om te gaan sporten. Naast deze sportstimulering, die plaatsvindt in samenwerking met de Sportraad Overijssel en sport-service Zwolle, (beide partner in het Olympisch Netwerk), leren de sporters daar hoe ze zichzelf kunnen presenteren en ook hoe ze kunnen omgaan met het feit dat ze door kinderen worden gezien als rolmodel. 'Basisscholen in Overijssel maken graag gebruik van deze mogelijkheid', besluit Ton Markink, 'waaraan je kunt zien hoe talentontwikkeling ook weer een brug kan slaan tussen topsport en breedtesport.'

Voor meer informatie: www.topsportsteunpunt.nl



ADVERTENTIE

OUTDOOR > Hartje Ardennen < OVERNACHTEN

BRANDSPORT

Merclamps 15 • 6980 La ROCHE-EN-ARDEENNE • ☎ 084/41 10 84
www.brandsport.be • info@brandsport.be

LA LATTERIE



NIVEAUS DUIDEN, HOE DOE JE DAT?

Als leraar moet je een goede niveau-indeling maken om te kunnen differentiëren. Er is vanuit de Calo een methode ontwikkeld om leerlingen te kunnen indelen op niveau. Hoe dit precies werkt probeer ik in dit artikel duidelijk te maken.

Door: Dick de Bruijne

Als beginnende leraar bewegingsonderwijs is het lastig om leerlingen te becijferen op wat ze kunnen. Dit wordt in de praktijk nog eens bemoeilijkt doordat leerlingen zijn ingedeeld op cognitief niveau namelijk: vmbo, havo of vwo en dus niet op hun motorische eigenschappen. Dat zorgt dat er enorme niveaoverschillen zijn waar te nemen tijdens een les.

NIVEAUS DUIDEN; BEST MOEILIK...

Onlangs gaf ik tijdens een buitenles twee activiteiten: voetbal en handbal. Ik stond het voetbal te observeren en zag een jongen 'pingelen' met een enorme balbeheersing. Iedere leraar kent wel zo'n type leerling. Een die alles alleen doet en die het nog lukt ook. Deze jongen heeft in mijn optiek, qua techniek, een hoog motorisch niveau. Maar in het gebied 'samenspelen' scoort hij lager. Op de Calo leer ik om te kijken naar het totaalplaatje. Is de leerling goed in een activiteit en helpt hij dan ook anderen die het lastig vinden?

Natuurlijk is het bovenstaande een beetje zwart/wit geschreven, maar toch kun je daar wel aan zien hoe lastig het is om iemand in te delen qua niveau.

Ik had het in het voorbeeld hierboven over een niveau 3-leerling die kan zakken naar niveau 2. Maar wat zegt dat nu precies? Hieronder zijn alle niveaus uitgewerkt, zoals we ze op de Calo meestal duiden.

Niveau Zorg: er is alleen maar sprake van mislukken, leerlingen haken snel af.

Niveau 1: er is nu sprake van lukken en mislukken, maar dat ligt nog dicht bij elkaar en leerlingen weten vaak nog niet wanneer en hoe het lukt.

Niveau 2: er is een regelmaat in het lukken, het mislukken is nog incidenteel en men weet hoe de bewegingsuitvoering (of hoe het spel gespeeld) moet zijn.

Niveau 3: er is alleen maar sprake van lukken, de leerling gaat hier zelf op zoek om het moeilijker voor zichzelf te maken. Soms wordt het dan te moeilijk en daardoor mislukt het dan. Dit noemen wij 'het stralend falen'.

Zoals u in deze niveauiduiding leest, staat er niets bij over het samenspelen met anderen. Waarom behoort dit dan toch vaak tot de criteria van een lesgever en dus ook van mij? De bewegingsles is geen sportles, met andere woorden ik ben in mijn vak niet op sport gericht (winnen of verliezen). Ik wil dat de leerlingen met elkaar en van elkaar leren, plezier hebben en leren samenwerken/spelen. Leerlingen moeten leren begrijpen dat iemand een keer een fout maakt in bijvoorbeeld een tikspel en dat hij dat niet expres doet, ze moeten begrip krijgen voor elkaar.

Het is in de les ook belangrijk dat de betere bewegers zich over de mindere bewegers ontfermen en hen proberen te helpen. Daarom zie je bij een partijtje voetbal dat de jongens die op voetbal zitten vaak verdeeld worden over verschillende teams. Hierdoor geef je ze een bepaalde mate van verantwoordelijkheid (het team goed neerzetten) en heb je als leraar de hoop dat deze leerling dit positief oppakt en zijn teamgenoten helpt en coacht. Vaak deelt de lesgever deze jongens in, los van elkaar omdat ze zelf nog niet de verantwoordelijkheid hebben om de minder goede bewegers op sleeptouw te nemen.

Conclusie: het samenspelen met minder goede spelers en toch tot een hoogwaardig speelniveau komen, is moeilijker dan met alleen maar goede spelers voetballen. Met minder goede spelers voetballen betekent dat je als goede speler bewust en zelf gekozen het risico neemt dat je verliest (lees: mislukt) en daarmee op het niveau van stralend falen komt.

Bij andere activiteiten zoals wendspringen/tipsalto is het vaak gemakkelijker de betere en mindere bewegers uit elkaar te

zetten. De betere bewegers kunnen meer leren als de activiteit wordt aangepast (hier kom ik zo op terug) terwijl de mindere bewegers meer aandacht krijgen van de lesgever. De differentiatie bij activiteiten speelt dus een belangrijke rol, je moet het als lesgever altijd uitdagend/lerend houden voor alle leerlingen.

GELEDINGEN

Bij het vaststellen van niveaus heb je als leraar veel baat bij het kijken naar geledingen. Het geleden of analyseren van activiteiten helpt de leraar:

- het niveau van deelnemen vast te stellen
- en op basis daarvan, de juiste leerhulp te bieden.

De vaststelling van het deelnameniveau van leerlingen doen we op basis van het al dan niet succesvol doorlopen van de handelingen binnen de activiteit. Een voorbeeld. We vergelijken twee leerlingen bij het wendspringen met minitrampoline en kast. Een leerling die een snelle aanloop heeft, dan op juiste wijze gebruikmaakt van de minitrampoline, maar bij het passeren van de kast vergeet de handen wat in te draaien, waardoor hij niet helemaal goed landt, neemt op 'niveau 2' deel aan deze activiteit. Eigenlijk gaat het merendeel van deze activiteit goed, echter op één geleding zijn nog verbeteringen mogelijk. Een tweede leerling loopt zachtjes aan; maakt geen goed gebruik van de minitrampoline en krijgt nauwelijks de benen over de kast, waardoor ook nauwelijks sprake is van een landing. Hier is sprake van een leerling met het 'zorgniveau'. Meerdere, bijna alle, geledingen worden zwak uitgevoerd.

Op grond van zo'n analyse stel je vast op welke geleding (deel of fasering van de activiteit) je als lesgever leerhulp kan geven. Je stuurt op de meest dominante geleding of op de geleding waarop de leerling het meest attent is.

Voorwaarde is dat je goed het niveau van de leerling moet kunnen inschatten, wil je ze zo'n tip geven. Anders kun je veel laten zien door een goed bewegingsvoorbeeld te geven (Van Driel, *Wanneer kijk je naar wat?*).

HOE KIJK IKZELF NAAR DE NIVEAUS?

Ik kijk naar de leerlingen en vergelijk ze met hun klasgenoten. Zo kan het best voorkomen dat een jongen in een klas best op niveau 3 kan zitten maar in een andere klas misschien wel op niveau 2. Ik houd er namelijk niet van om ze in een hokje te stoppen en te zeggen jij bent niveau 1, jij 2 en jij 3 omdat ik dit geleerd heb op de Calo. De niveauaanduiding is voor mij een soort leidraad waar leerlingen aan kunnen voldoen.

Wat bij mij bij het niveauiduiden, het kiezen van leerhulp en het juiste bewegingsaanbod bieden een belangrijke rol speelt is wat de leerlingen zelf denken te kunnen.

Voorbeeld: een les trapeze steunzwaaien. De leerlingen konden dit onderdeel nog niet zo goed uitvoeren. Ik had drie situaties neergezet, één tegen de bank oplopen, één van een lage kast en één van een hoge kast. Na het inzwaaien konden de leerlingen zelf kiezen welk arrangement het beste bij ze paste.

Hier maakten ze zelf dus al niveaugroepen Dit heeft als voordeel dat je als leraar zelf het overzicht houdt en leerhulp geeft.

Steunzwaaien is een mooie activiteit waar de gevaarfactor niet hoog is. Hier kun je de leerlingen dus zelf laten beslissen waar ze denken aan toe te zijn. Bij andere activiteiten ligt dit weer anders. Neem een tipsalto. Hier maak ik zelf de indeling en bepaal wie al klaar is om een echte tipsalto te springen en wie nog door moet oefenen op een schuin vlak.

BLAUW, ROOD OF ZWART ARRANGEMENT?

Tot hier hebben we over het duiden van niveaus gesproken alsof het niet uitmaakt in welk arrangement een leerling leert bewegen. Het maakt echter een groot verschil of je over een bank op één meter hoogte leert balanceren of acht meter hoog. Het is ook een groot verschil of je leert volleybal spelen met het net op de officiële herenhoogte en in een team van zes spelers tegen zes andere spelers, of op een aangepast veldje één tegen één spelend. Een leerling zal in een moeilijk arrangement misschien een beginner lijken, maar in een eenvoudiger prima meekunnen. Het is dus van belang om bij het duiden van niveau rekening te houden met het arrangement waarin bewogen wordt.

Een analogie met het skiën is hier zeer behulpzaam. Daar worden namelijk ook op drie niveaus arrangementen omschreven (soms zelfs vier):

(Groen = Zeer eenvoudig)

Blauw = Makkelijk

Rood = Gemiddeld

Zwart = Moeilijk

Op de Calo leren we daarom het duiden van niveaus te relateren aan de complexiteit van het bewegingsarrangement.

WELKE ARRANGEMENT ZET IK ALS LESGEVER NU NEER?

Ikzelf kies meestal voor een blauw arrangement. Daarnaast kun je, als je er de mogelijkheden voor hebt, altijd een rode activiteit ernaast zetten. En het is nog mooier als je door een aanpassing van het rode arrangement een zwart arrangement kunt maken.

Er zijn trouwens activiteiten die gemakkelijk aan te passen zijn en waarbij als het ware zwart, rood en blauw in een handomdraai te verwezenlijken zijn. Bij wendspringen/overslag kun je dit bijvoorbeeld mooi creëren door de trampoline steeds verder weg te zetten.

Een ander voorbeeld is onze lessenreeks binnen atletiek: het polsstokhoogspringen. De eerste les was een introductie en deden wij:

- van een bank naar een matje springen (twee situaties)
- van matje naar matje springen (twee situaties)
- lopend leren steunspringen.

In de tweede les herhaalden we alle drie de oefeningen en mochten de leerlingen proberen zo ver mogelijk te springen van de bank naar het matje (wedstrijdvormpje). In de derde

les gingen we over een touwtje heen de lucht in. Dit was alleen voor de mensen die doorgingen (ook hier weer de keuze of ze het wilden, dit moet toch voor een groot deel uit de leerlingen zelf komen). Zo had je voor ieder wat wils. De blauwe activiteit was hier van de bank naar het matje. Ze konden zelf de stok vastpakken en ze hoefden alleen maar te steunen. De blauwe activiteit werd al snel een rode activiteit als het om verspringen ging. De leerlingen moesten echt harder opspringen en zo lang mogelijk op de stok steunen om verder te komen.

De rode activiteit was hier van matje naar matje springen door te steunen. Dit vonden ze al veel moeilijker omdat ze nu zelf moesten opspringen en steunen.

De zwarte activiteit was over het touwtje heen springen. Voorwaarden: hardere aanloop, afzet, steun en de benen de lucht in. Dit was echt een activiteit voor de betere bewegers die al gebruik durfden te maken van de stok.

Overigens zijn er wel risico's verbonden aan het aanbieden van verschillende arrangementen tegelijkertijd. Je merkt toch vaak dat leerlingen het blauwe arrangement wat saai beginnen te vinden en liever naar een rode activiteit gaan, dan nog langer op blauw te verblijven en écht een niveau 3-deelnemer te worden.

CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Zoals je hierboven hebt kunnen lezen is het goed om het bewegingsniveau van leerlingen te bepalen via de leidraad van Calo. Als lesgever kun je hierdoor goed zien met wat voor soort leerlingen je te maken hebt, je maakt hun niveau concreet. Het is dus niet meer zo van 'die jongen kan aardig voetballen en doet leuk mee dus hij krijgt een 8 voor gym'. Ik ben er een voorstander van om de niveauiduidingen te gebruiken op rapporten en niet zoals nu veel gebeurt: cijfers. Dit omdat de niveauiduidingen meer zeggen over de leerling. Ook krijgen de minder bewegende leerlingen hier geen onvoldoende maar alleen de stempel 'zorg'. Dat betekent dat een lesgever voor het volgende leerjaar weet op wie hij moet letten en wie er extra aandacht behoort te krijgen om ze bij de groep te kunnen houden. Het rapport zou er dan als volgt uit kunnen zien:

Turnen	Springen	Tipsalto niveau 2	Je kan na drie keer veren een tipsalto maken tot hurkzit
Zwemmen	Springen	Hoekduik niveau 2	Je kan na een korte aanloop (drie passen) opspringen, waarbij je een opzwaaibeen hebt, stevig afzetten op de plank en behoorlijk stijgen, je onderkent het moment vaak om een hoekduik in te zetten en duikt in het water

Ik vind een geschreven rapport duidelijker omdat dit precies inzichtelijk maakt waar de leerling heel goed in is en waar de leerling wat minder in is. Het is ook goed om het rapport door te geven aan leraren in het volgende jaar (als jij als leraar deze leerling dan niet meer hebt) zodat deze leraren kunnen zien waar de desbetreffende leerling nog moeite mee heeft.

Overigens wil ik hier in deze tekst zaken zoals sportief gedrag, hulpverleners, reflectievermogen, inzet, sociaalgedrag en samenwerken buiten beschouwing laten. Bij het beoordelen van de leerlingen spelen deze zaken natuurlijk ook een rol, maar dat valt buiten de kaders van dit artikel.

Bronnen

Gert v. Driel - 'Wanneer kijk je naar wat?' (KVLO 1991-8)

Chris Hazelebach - 'Sportspelmethodek in Stappen, sprongen en schuiven.' KVLO (2007-1)



Of toch meer een rol?

FOTO: ANITA RIEMERSMA

Dick de Bruijne is vierdejaars student aan de Calo in Zwolle

Correspondentie: hmcdebruijne@hotmail.com

Oproep tot deelname aan de Award

VERKIEZING SPORTIEFSTE BASISSCHOOL VAN NEDERLAND 2009-2010

De KVLO organiseert in samenwerking met het NOC*NSF in het schooljaar 2008 - 2009 voor de derde maal de verkiezingen voor de Sportiefste Basisschool van Nederland. Door: Ton Winkels

In het beleid van de KVLO staat de rol van het onderwijs en de kwaliteit van het bewegingsonderwijs centraal. Daarnaast wordt de samenwerking, in de ruimste zin, tussen de school en de sportieve omgeving steeds belangrijker. Deze samenwerking tussen het onderwijs en de sport is erop gericht voor de leerlingen een aantrekkelijk en kwaliteitsvol aanbod van bewegen en sport te realiseren, waardoor jongeren levenslang gaan bewegen en sporten. Bestaande voorbeelden van *good-practices* kunnen in dit verband een aanjaagfunctie hebben: scholen met als startpunt de lessen lichamelijke opvoeding en daarnaast een structureel buitenschools bewegings- en sportprogramma in samenwerking met sportverenigingen en gemeenten.

OPZET EN DOEL PRIMAIR ONDERWIJS

De verkiezing van de sportiefste basisschool van Nederland is een wedstrijd waar alle scholen voor het primair onderwijs in Nederland aan deel kunnen nemen. Het gaat hierbij om concrete plannen voor het bewegingsonderwijs met als doel een meer bewegingsvriendelijk klimaat op school, onder schooltijd en daarbuiten te realiseren.

Om genomineerd te kunnen worden moet de school voldoen aan de wettelijk voorgeschreven Kerndoelen voor bewegingsonderwijs PO. Naast het aanbieden van een uitdagend bewegingsprogramma binnen en buiten de lessen is het ook belangrijk dat er genoeg bewegingsmogelijkheden voor leerlingen zijn voor en na schooltijd en in de pauzes. Zo wordt er bijvoorbeeld ook gekeken of de speelplaats een functie in de buurt heeft. Ook de wijze waarop leerlingen kunnen participeren in de sport- en bewegingsprogramma's en de maatschappelijke betrokkenheid van de school bij gezond bewegen is een facet waar de nominatiecommissie naar zal kijken. Het gaat om dus om de diversiteit aan beweeg- en sportactiviteiten die een school kan aanreiken.

AANMELDEN

Een school kan zich 'individueel' aanmelden. Indien een gemeente een verkiezing heeft georganiseerd van de Sportiefste Basisschool over het jaar 2008 dan heeft de winnaar van deze gemeentelijke verkiezing voorrang om in de landelijke finale



FOTO: KATRIEN MULDER

Wij zijn sportactief

van 2009 mee te mogen doen. Voor deze gemeentelijke winnaars zijn er zes plaatsen gereserveerd. Vier plaatsen kunnen ingenomen worden door 'individueel' aangemelde scholen. Indien er uit meer dan zes gemeenten winnaars aangemeld worden, bepaalt de nominatiecommissie welke van de winnende scholen naar de finaledag mogen komen.

Aanmelden kan door *het aanmeldingsformulier* (downloaden van de website www.schoolensport.nl) vóór 1 maart 2009 op te sturen naar:

KVLO afdeling Schoolsport

t.a.v. Ton Winkels, secretaris van de AWARD 2009.

Postbus 398

3700 AJ Zeist

SPELREGELS EN KOSTEN

Het reglement voor deelname, de 'spelregels', kunt u vinden op de website www.schoolensport.nl. De deelnemende scholen gaan bij inschrijving akkoord met de voorwaarden zoals geformuleerd in deze regels. Aan de deelname aan deze verkiezing zijn geen kosten verbonden.

Correspondentie: schoolsport@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!



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



Hogeschool van Amsterdam

Inspiratie, vaardigheden en kennis opdoen?

Kijk op onze vernieuwde website voor de cursussen voorjaar 2009!

Expertisecentrum Sport & Gezondheid
Deskundigheid in beweging

www.hva.nl/esg

Jungle Fun

Heeft U iets te vieren...?
Jubileum, Sportdag
of Slotfeest.

Wij hebben voor u de materialen
SUPERCOOL ... CLICK & GO!

Airtumblingbaan - Airvlak - Bungeekussen - Klimwand
Flikflakker - Air Pannaveld - Sumomat - Doelschietwand

Huur nu de
Junglefun Aanhanger
voor slechts € 250 p/d
Bel: 0348-444879

Sidijk BV Postbus 65, 9000 AB Grou
Tel.: +31 (0) 566 625700
E-Mail: info@sidijk.com
WWW.SIDJK.COM

De grote gratis! catalogus



- Exclusieve producten uitsluitend bij **SPORT-THIEME**
- Meer dan 10.000 artikelen
- 14 dagen teruggevarenrecht
- Lage verzendkosten

Meer dan **300** pagina's!



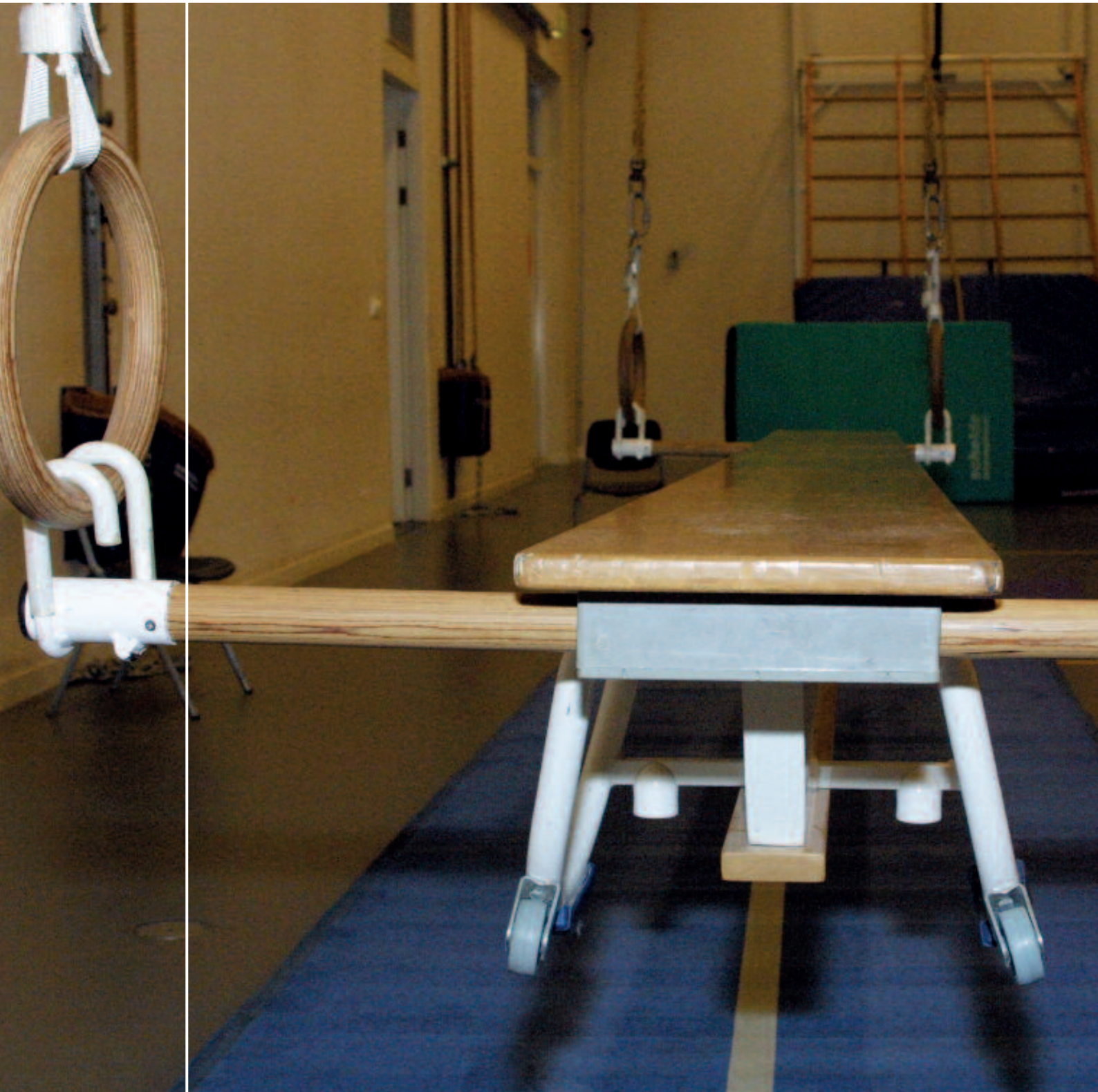
Nu bestellen: **0297-807877!**

SPORT-THIEME®

Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie
Sport-Thieme bv · 3641 RP Mijdrecht · www.sport-thieme.nl
Telefoon: 0297-807877 · Fax: 0297-807878 · info@sport-thieme.nl



PRAKTIJK KATERN



PRAKTIJK
BASIS- EN
VOORTGEZET
ONDERWIJS

HIGHSCHOOL VOETBAL | 20

HANDBOOGSCHIETEN MET LESKAARTEN | 22

VAN UNIHOCKEY NAAR FLOORBALL, VAN SPEL NAAR SPORT | 25

AAN DE SLAG MET SQUASH (2) | 28



HIGHSCHOOL VOETBAL

Vier uur KNVB-training onder schooltijd op Echnaton in Almere

In dit artikel geef ik een beeld van de Highschool voetbal zoals wij deze aanbieden op scholengemeenschap Echnaton in Almere. Door: Ramon Koek

Voordat ik op de inhoud van dit product in ga, leg ik eerst uit hoe de lessen zijn opgenomen in het lesrooster. Leerlingen die bij ons in het eerste schooljaar binnenkomen, hebben bij de inschrijving de keuze uit verschillende richtingen. Er kan gekozen worden voor de topsport, sport, kunst & cultuur en de Highschool. Uiteraard zijn er aan topsport toelatingscriteria verbonden. Allereerst worden leerlingen geplaatst op cognitief niveau in een bbl-, kbl-, mavo- of hv-klas. Daarnaast wordt er rekening gehouden met hun gekozen richting.

vier uur Highschool aangeboden. Momenteel zijn er volgens het concept van de Highschool ook varianten voor dans, hockey en handbal.

VOORLICHTING

Om ouders en spelers op de hoogte te brengen van onze Highschool voetbal geven wij niet alleen een powerpointpresentatie tijdens de open avond, maar gaan wij ook bij de Almeerse voetbalverenigingen langs. Hierin geven we duidelijk aan dat we school en voetbal dusdanig willen combineren, dat er meer ontwikkeling van het voetbaltalent plaatsvindt. Wij geloven dat meer trainen, onder begeleiding van gediplomeerde trainers, leidt tot beter voetballen. Tevens geven we aan dat spelers wel gek moeten zijn op voetbal, dat ze bereid zijn om er hard voor te werken en dat ze een zekere mate van talent hebben. Hiermee willen we duidelijk aangeven dat de training geen vrijblijvend karakter heeft. Op grond van eerder genoemde criteria bestaat de kans dat spelers uit de Highschool kunnen worden gezet. Deze worden dan overgeplaatst naar de sportklas.

FOTO: FEENSTRA FOTOGRAFIE ALLMERE



Geconcentreerd en serieus trainen

Leerlingen met dezelfde keuze worden dan samen in een klas ingedeeld. Naast de vakken die aan alle leerlingen worden aangeboden, is er dus ook ruimte in het rooster om tegemoet te komen aan de individuele interesses van leerlingen. Zo zijn er 24 lessen van een uur ingeruimd voor algemene vakken, waaronder ook twee uur bewegingsonderwijs. Ook wordt er

SELECTIEDAG

Wanneer we de inschrijvingen voor het nieuwe schooljaar binnen hebben, wordt er gekeken hoeveel leerlingen er gekozen hebben voor de Highschool voetbal. Al deze leerlingen krijgen een uitnodiging voor de selectiedag. Op deze dag laten de spelers in vereenvoudigde voetbalvormen zien wat ze kun-

nen. Zo lopen er diverse KNVB-gediplomeerde trainers rond om de spelers te beoordelen. Zij kijken naar technische, tactische, communicatieve en persoonlijke/mentale aspecten. Momenteel hebben we op school de mogelijkheid om twee klassen samen te stellen. Voor dit schooljaar waren er ruim voldoende aanmeldingen om deze te vullen. Vanzelfsprekend worden ze ingedeeld op basis van hun voetbalkwaliteit. Tijdens het schooljaar kan het zijn dat er spelers van de ene

taken aan bod komen en wanneer. Ook communiceren we wie welke verantwoordelijkheid heeft, hoe de belastbaarheid is en wat verder ter sprake komt. Op deze manier proberen we het contact tussen bovenstaande partijen te versterken.

TRAININGEN

De spelers komen zelfstandig naar de voetbalvereniging van a.s.c. Waterwijk waar de lessen worden aangeboden. Op de

fiets doen ze hier ongeveer tien minuten over.

Bij aankomst kunnen ze zich direct gaan omkleden. Zo hebben alle klassen hun eigen kleedkamer waar ze verantwoordelijk voor zijn. Hier kunnen ze zich omkleden en zondig wat eten en drinken. De ruimte netjes houden en afsluiten zijn de belangrijkste taken, die hieraan verbonden zijn.

Aan het begin van het jaar hebben alle eerstejaars een trainingspak, korte broek, T-shirt en regenjack ontvangen. Hierop staat aangegeven dat ze in de Highschool voetbalklas zitten. Dit onderscheidt ze van de leerlingen uit andere Highschoolklassen en sportklassen. Deze dragen hetzelfde trainingspak, maar hebben

een ander opschrift. Verder moeten ze scheenbeschermers dragen en zorgen voor correct schoeisel. Dit kunnen voetbalschoenen of kunstgrasschoenen zijn, omdat we gebruikmaken van een prachtig kunstgrasveld. Voordat de training begint kunnen ze alvast een balletje trappen. Tijdens de trainingen willen we dat ze geconcentreerd en serieus trainen. Ze moeten er goed van bewust zijn wat het doel van de training is. Vaak trainen we ongeveer 75 minuten. Afhankelijk van de training kan dit korter of langer zijn. De belastbaarheid en de concentratie zijn vaak de factoren die bepalend zijn.

TOT SLOT

Ondanks het moeten voldoen aan alle voorwaarden, het nakomen van gemaakte afspraken en het beter willen worden, blijft het plezier in het voetballen altijd voorop staan. Vanuit deze intrinsieke motivatie om lekker te voetballen, kunnen we spelers beïnvloeden en is de vreugde die we aan het spel beleven voor alle partijen het grootst.

Ramon Koek is docent bewegingsonderwijs, topsportcoördinator en voetbaltrainer. Hij geeft les op het Echnaton in Almere.

Correspondentie: r.koek@echnaton.nl



FOTO: FEENSTRA FOTOGRAFIE ALMERE

Bewust van het doel van de training

naar de andere klas worden gezet op basis van hun voetbalontwikkeling. De voetbalontwikkeling wordt bijgehouden in een individueel rapport, dat drie keer per jaar met het schoolrapport wordt uitgedeeld.

SCHOOLJAAR

We willen spelers direct duidelijk maken dat de bedoeling van het spel winnen is. We willen spelers zodanig beïnvloeden dat ze beter leren aanvallen, omschakelen en verdedigen. Hierbij is het zeer belangrijk dat spelers inzicht krijgen in de structuur van het voetballen. We hebben het schooljaar verdeeld in zes perioden. We geven heel duidelijk aan welke teamfunctie en teamtaken er per periode centraal staan. In periode één staat de opbouw centraal. Het voorkomen van doelpunten komt de tweede periode aan de orde. We combineren het opbouwen en het storen in de derde periode. Het scoren staat centraal in de vierde periode en het storen van de aanval in periode vijf. In de laatste periode wordt het scoren en het voorkomen van doelpunten gecombineerd.

INFORMATIEAVOND

In de eerste weken van het schooljaar nodigen wij ouders, trainers en coördinatoren van verschillende verenigingen uit voor een informatieavond. We geven aan wat de doelstellingen van de Highschool voetbal zijn, welke teamfuncties en



HANDBOOGSCHIETEN MET LESKAARTEN

De Nederlandse Handboog Bond (NHB) wil, met het lespakket voor het basis- en voortgezet onderwijs, scholieren op een leuke en veilige manier kennis laten maken met de handboogsport en de sport zo dichterbij de jeugd brengen. Door deze lessen slaat de NHB een brug tussen het bewegingsonderwijs in de school en de handboogsport op de vereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in de sport. Dit kennismakingsproject van de NHB is ondersteund en mede mogelijk gemaakt door NOC*NSF en VWS.

Door: David Stevenhagen en Rudy Papo

Handboogschieten kent meerdere wedstrijdvormen. Binnen de lessenseries die in de lesmap 'Kennismaking met Handboogsport' zijn gebundeld, is een nieuw opkomend onderdeel 'Runarchery' opgenomen waaruit een lessenserie is ontstaan. Runarchery is een combinatie van hardlopen en handboogschieten en daarmee een geschikte combinatie om in het bewegingsonderwijs aan te bieden. Dit praktijkartikel zal kort weergeven wat de opzet en de bedoeling is van de leskaarten. De leskaarten zijn ontwikkeld door Rudy Papo en David Stevenhagen.

HET LESPAKKET HITMISS4ALL

De handboogsport is een van de nog niet zo bekende sporten in Nederland. Ook wordt de handboogsport vaak gezien als een gevaarlijke sport. Daarom heeft de NHB dit lespakket ontwikkeld. Het pakket moet de bekendheid vergroten en kinderen via het bewegingsonderwijs op een veilige en leuke manier kennis laten maken met de handboogsport. Om op ieders behoefte in te spelen heeft de NHB een lessenserie voor zowel basis- als voortgezet onderwijs ontwikkeld. Er is hierbij uitgegaan van een standaard gymzaal zoals we deze meestal aantreffen binnen het bewegingsonderwijs. Daarnaast gebruiken we het speciaal ontwikkelde Hitmiss4all-lespakket van de NHB. Als leerlingen door willen met de handboogsport kan vaak bij verenigingen een introductie cursus gevolgd worden.

VEILIGHEID

De NHB heeft het lespakket ontwikkeld om de drempel om handboogsport aan te bieden te verlagen. De pijlen waarmee

geschoten wordt zijn voorzien van een grote zachte dop, waardoor een zacht dempend oppervlak ontstaat. Deze pijlen kunnen met gewone bogen geschoten worden. Verder gebruikt de NHB speciaal ontwikkelde omklapelementen. Er kan ook geschoten worden op pionnen, blokjes, door hoepels, ringen etc. Men kan eindeloos variëren met doelen, afstanden, en wedstrijdvormen zolang de veiligheid te allen tijde maar gewaarborgd is. Ook kan er zowel binnen als buiten geschoten worden en is het materiaal makkelijk mee te nemen.

Om tijdens de lessen zo veel mogelijk leerlingen te laten bewegen is de Eagle eye ontwikkeld. Met deze gadget kan de schietbeweging worden nagebootst door het uittrekken van een elastiek. Ideaal om leerlingen zelfstandig in groepen te laten schieten. De grip is zowel voor een linkshandige als een rechtshandige te gebruiken en is gebaseerd op een echt handbooghandvat. Daarnaast is de Eagle eye natuurlijk ook te gebruiken voor andere recreatieve doeleinden.

LESKAARTEN

Binnen zowel de lessen van het basis- als voortgezet onderwijs staat Runarchery centraal. Er is bij het ontwikkelen van de lesmap vanuit gegaan dat de gebruiker van de lesmap geen of weinig kennis heeft van de handboogsport. De lesmap met de uitgewerkte lessen dient dan ook als handvat.

Er is ook een lessenserie ontwikkeld voor handboogverenigingen die aansluit op de lessenseries van basis- en voortgezet

onderwijs. Zo is een compleet traject gecreëerd van het basis- en voortgezet onderwijs door naar de vereniging.

Basisonderwijs

De handboogsport heeft veel eigenschappen in zich die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind, namelijk:

- coördinatie
- discipline
- mikken
- succesbeleving
- concentratie.

Deze onderdelen komen dan ook steeds weer terug in de lessen en worden op een speelse manier aan de kinderen bijgebracht, waarbij Runarchery een centrale rol heeft in alle oefeningen binnen de lessen. De verschillende oefeningen bestaan uit bewegingsvormen, waarna geconcentreerd gepresteerd dient te worden met een pijl en boog of de Eagle eye. Zo ervaren leerlingen hoe het is om onder inspanning, vermoeidheid en een hoge hartslag te moeten presteren.

Voortgezet onderwijs

Binnen de lessen voor het voortgezet onderwijs is gekeken naar het curriculum waaraan vele scholen voldoen. De lessen zijn dan ook uitgewerkt op basis van de volgende onderdelen:

- handboogschieten (Runarchery)
- hardlopen
- fitheidcircuit.

Bovenstaande onderdelen hebben een grote invloed op de prestatie van een handboogschutter. Buiten een goede techniek, heeft een (runarchery)schutter een goede conditie nodig om de afstand te kunnen overbruggen. Een goede conditie is ook nodig om de hartslag zo snel mogelijk te kunnen laten zakken waardoor je je beter kunt concentreren, zodat de pijl beter geschoten kan worden. Bij het onderdeel Runachery is de overgang tussen het hardlopen en het schieten essentieel. De rust moet tijdens deze overgang weer terugkeren in het lichaam om de pijl goed te kunnen schieten. Bij handboogschieten komt meer kijken dan alleen 'een pijltje wegschieten'.

EEN SERIE VAN DRIE LESSEN

De lessen zijn uitgeschreven op leskaarten, waarbij het op een leuke en verantwoorde manier kennismaken met de handboogsport centraal staat. Aandachtspunten hierbij zijn dat de scholieren vaak kunnen schieten, de kans krijgen zich te verbeteren en dat ze een succesbeleving ervaren door het schieten van wedstrijdjes. De kaarten zijn zo opgebouwd, dat er gedifferentieerd kan worden lesgegeven. Op deze manier kan iedereen deelnemen en op zijn eigen niveau presteren. Hierbij kan men ook denken aan het begeleiden van een ander. Een goede schutter kan een mindere schutter onder zijn hoede nemen, om deze zo op een hoger niveau te brengen. Naast het onderdeel handboogschieten is gekozen voor het opnemen van een fitheidcircuit in de lessen. De docent heeft dan meteen een beeld van hoe de conditie en de Body Mass Index

van zijn leerlingen eruit zien. De onderdelen zijn per lesbrief uitgewerkt zodat de leerlingen, na een korte uitleg, zelfstandig aan het werk kunnen. Een fitheidcircuit is een onderdeel dat veel scholen eens per jaar aanbieden. Dit is een geschikt instrument omdat het enerzijds te maken heeft met de onderdelen die ook belangrijk zijn voor de handboogsport en anderzijds aansluit bij het curriculum van het bewegingsonderwijs op scholen.

Runarchery kan in zijn eindvorm ook gegeven worden als intervalloop. Zo worden binnen deze lessenserie meerdere onderdelen aangeboden die binnen het curriculum van het voortgezet bewegingsonderwijs aan bod kunnen komen. Bij het bedenken en uitwerken van de lessen is uitgegaan van een standaard gymzaal, waarbij zo optimaal mogelijk gebruik gemaakt wordt van de ruimte.

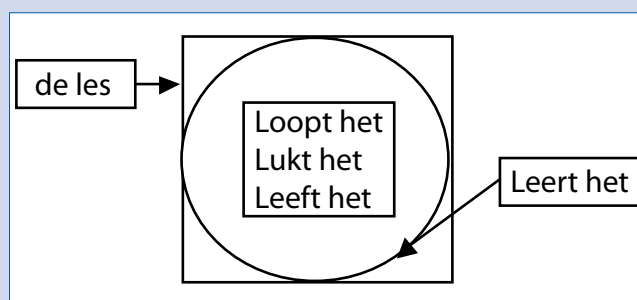
Bij de handboogsport staat veiligheid voorop, daarom moet de docent altijd duidelijk zijn in zijn afspraken. Het spreekt voor zich dat de sport in een grotere ruimte beter tot zijn recht komt. Daarom kan de laatste les Runarchery het best op een buitenveld gegeven worden, om zo de echte vorm van Runarchery te kunnen ervaren.

OPBOUW

Op de voorkant van de kaart worden de organisatie, het arrangement, de opdracht en de regels beschreven.

Op de achterzijde van de leskaart staan in aparte kaders didactische tips voor de docent onder het kopje 'Loopt het?', 'Lukt het?', 'Leeft het?' en 'Leert het?'

Schematisch zou je het zo kunnen zien:



Tijdens de lessen is het belangrijk dat het loopt, lukt en leeft. Op die manier is het voor iedereen een leuke les. Een extra punt van aandacht kan zijn: 'Leert het?' Laat de leerlingen zelf nadenken waarom bepaalde dingen wel of niet lukken.

Onder het kopje 'Loopt het?' worden mogelijke problemen besproken die zich voor kunnen doen op organisatorisch vlak: te weinig beurten, te weinig ruimte, te makkelijk, te moeilijk, et cetera.

Probleem: gaan leerlingen te vroeg de pijlen halen?

- Zorg dat er een bel/fluitje aanwezig is of iets waarmee een geluid gemaakt kan worden, één groepje krijgt de verant-

woordelijkheid en belt/fluit als de leerlingen mogen schieten of de pijlen mogen halen. Laat leerlingen vanachter een bank of vanaf een matje schieten, zodat de schietlijn visueel zichtbaar is. Hiermee is tevens de veiligheid goed gewaarborgd. De overige leerlingen staan achter de matjes.

Onder het kopje 'Lukt het?' worden enkele tips/handvatten gegeven waarmee een opdracht, die nog te moeilijk is voor leerlingen, kan worden aangepast.

Probleem: raken de leerlingen de elementen/doel?

1 Te moeilijk

- rij/schuif de kast/tafel naar voren
- gebruik grotere doelen
- zet een grotere pion op zijn kop
- meerdere doelen.

2 Te makkelijk

- rij/schuif de kast/tafel naar achteren
- zet er kleinere bordjes op
- gebruik blokjes of kleinere doelen.

Onder het kopje 'Leeft het?' worden enkele tips/handvatten gegeven waarmee de uitdaging voor de leerlingen vergroot kan worden.

Probleem: gaat de uitdaging verloren?

1 Telspelletjes en/of wedstrijdementen invoeren.

- Welk rijtje of persoon scoort het meest na drie beurten?
- Wie schiet de meeste pijlen achter elkaar raak?

2 Andere elementen gebruiken om op te schieten; pionnen, ballen van pionnen schieten etc.

3 Op tijd schieten (bijvoorbeeld binnen 30 sec twee pijlen).

Onder het kopje 'Leert het?' wanneer voorgaande elementen in de les goed gewaarborgd worden, leren de leerlingen al van de les. Je kunt dit element ook nog altijd even extra belichten in een les.

Probleem: snappen de leerlingen wat ze doen?

- Laat ze zelf nadenken waarom ze bepaalde dingen juist wel of niet moeten doen. Bijvoorbeeld over veiligheid of teamindeling, door vragenderwijs te onderwijzen.

Er is steeds een duidelijke opbouw in de handboogleskaarten. De docent kan ervoor kiezen de situaties samen met de leerlingen klaar te zetten. De voorkant van de leskaart bevat een plattegrond van de zaal. Deze helpt de leerlingen bij het inrichten.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Bij de vereniging

HET (EIND)SPEL

Alle lessen eindigen met een spel of wedstrijdvorm. Misschien zal hier in de eerste les minder tijd voor zijn door de opstart en uitleg van de lessenserie, maar in de volgende lessen zal hier zeker meer tijd voor overblijven.

Meer info

De map met leskaarten is nu beschikbaar bij de Nederlandse Handboog Bond (NHB) en kost € 32. Voor meer informatie en/of het bestellen van de lesmap kan contact opgenomen worden met de NHB, Rudy Papo telefoon: 073 521 0101 of via www.nijha.nl

Rudy Papo is programmamanager breedtesport NHB en David Stevenhagen is schutter en student aan de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo).

Correspondentie: d_stevenhagen@hotmail.com



VAN UNIHOCKEY NAAR FLOORBALL, VAN SPEL NAAR SPORT

Het is nu zo'n tien jaar geleden dat unihockey in Nederland werd geïntroduceerd. Sindsdien heeft het spel vooral in het onderwijs een enorme vlucht genomen. Meer dan de helft van de scholen in het VO beschikt over sticks en ballen en biedt unihockey aan in het bewegingsonderwijs. Nederland is rijp voor het echte werk: floorball.

Door: Hans Botman

In de gymles spelen we meestal unihockey op een klein veld, met kleine doeltjes en zonder keepers. Het spel is laagdrempelig en veilig en is populair onder scholieren. Weinig mensen weten dat dit een instapvariant is van de internationale wedstrijd sport floorball. Nu het floorball ook in club- en competitieverband steeds meer vaste voet aan de grond krijgt, is de tijd gekomen om ook in het onderwijs de overstap te maken naar floorball.

OVEREENKOMSTEN EN VERSCHILLEN

Het wedstrijd floorball onderscheidt zich op een aantal punten:

- het veld is groter (20x40m)
- het doel is groter (115x160cm)
- in het doel speelt een keeper die op zijn knieën zit
- een team bestaat uit vijf veldspelers en één keeper (en 5-10 wissels).

De spelregels zijn vrijwel gelijk. Nog steeds mag je de bal met voet en lichaam stoppen, nog steeds mag je afhouden en een schouderduw geven, nog steeds mag je de bal met beide zijden van de stick bespelen en nog steeds mag je de bal met de stick alleen onder kniehoogte spelen.

Het verschil lijkt klein, maar juist de grotere doelen en de aanwezigheid van een keeper maken de beleving totaal anders. Het klassieke 'unihockey' is een leuk en laagdrempelig



spelletje. Zoals leerlingen het vaak ten onrechte noemen: 'het spel zonder regels'. Floorball wordt veel meer ervaren als een echte sport, en dat is het natuurlijk ook. Want alleen floorball kent een Nederlandse competitie en een wereldkampioenschap en vanaf dit seizoen zullen we op het KVLO-scholienkampioenschap nog uitsluitend floorball spelen.

DE OVERSTAP

Hoe maak je nu als school de overstap naar floorball met keeper?

Het veld

Een officieel floorballveld meet 20 x 40 meter, gelijk aan een handbal- of zaalvoetbalveld. In de gymles is er meestal niet zoveel ruimte. Floorball kent echter ook een variant op een kleiner veld: 13 x 23 meter, en kan zo dus ook in een derde sporthal of een gymzaal worden gespeeld. De spelregels zijn dan precies hetzelfde, het team bestaat alleen uit drie veldspelers en één keeper. Dit is ook de spelvorm die we tijdens het KVLO-scholienkampioenschap gebruiken.

Het doel

Een officieel wedstrijd doel is 115 cm hoog en 160 cm breed. De beste optie is natuurlijk om deze doelen aan te schaffen. Als eerste stap kunt u echter ook gebruikmaken van turnkasten. Deze zijn ongeveer even groot. Daarnaast zijn er in veel sporthallen wel



Floorball keeper

kleinere voetbaldoeltjes te vinden die deze maat benaderen. De doelen staan in het veld, op ongeveer anderhalve meter van de achterlijn.

De boarding

Rondom het veld staat een 50 cm hoge boarding. Steeds meer scholen schaffen officiële boarding aan. Is dat voor u nog een stap te ver? Dan kunt u ook prima gebruikmaken van banken of gewoon de wanden van de gymzaal. Speel wel altijd met iets van boarding, want dat is één van de kenmerkende sterke punten van de sport.

De keeper

Hierin onderscheidt floorball zich van andere sporten. De keeper zit op zijn knieën en heeft *geen* stick. En dat is niet voor niets. Zittend dekt de keeper een groter deel van het doel af en is de keeper beweeglijker. Van een stick heeft een keeper meer last dan voordeel. De stick belemmert hem in zijn bewegingen en maakt het moeilijker de bal te vangen en uit te werpen. Het klinkt in eerste instantie wat vreemd, maar geef de leerlingen de keuze en ze zullen zelf snel genoeg die stick wegdoen en op de knieën gaan zitten.

De keeper stopt en vangt de bal die met snelheden boven de honderd km per uur aankomt. De keeper zit bovendien midden tussen de sticks van de spelers. Enige bescherming is dan wel noodzakelijk. Een keeper *moet* altijd een keeperhelm op hebben. Daarnaast is het verstandig om de keeper te voorzien van een beschermende broek, een beschermende trui en eventueel een toque en handschoenen. Uiteraard leveren de verschillende floorballfabrikanten op maat gesneden floorball keeperuitrustingen. U kunt eventueel van start met een honkbal catchersuitrusting (masker en borstbescherming). Dat is minder comfortabel, maar biedt wel een redelijke bescherming, al is de bovenzijde en achterzijde van het hoofd dan niet beschermd en dat is wel nodig.

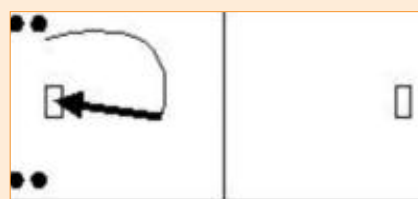
De veldspeler

Hier verandert niets. De veldspeler draagt normale gymkleden en zandschoenen en heeft een kunststof floorballstick. Ook de

bal is nog steeds de kunststof gatenbal van 23 gram en met 26 gaten.

DE SPEL- EN OEFENVORMEN

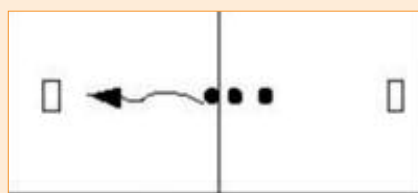
Hoewel floorball laagdrempelig is, vergt het toch zeker nog wel enige oefening. Een goede balcontrolle en beheersing van de belangrijkste slag- en passtechnieken draagt veel bij aan het spelplezier. Ook voor keepers geldt het aloude gezegde 'Oefening baart kunst'. Hieronder geven we enkele trainingsvormen voor keepers en veldspelers die u tijdens de gymles kunt gebruiken. Voor meer oefeningen verwijzen we graag naar de lessenseries en oefenboeken van de floorballbond. Dit najaar verschijnt er ook een apart oefenboek voor keepers.



Oefening boog

Boog

De veldspelers staan in twee rijen aan beide zijden naast het doel. De eerste speler loopt in een grote boog om het doel met de bal aan de stick. De keeper volgt de bal en zorgt steeds voor een optimale doelafdekking. De speler bepaalt zelf vanuit welke positie hij zijn schot plaatst. De speler heeft één schotkans, daarna pakt hij zijn bal weer en sluit aan in de andere rij. Zodra de speler zijn schot plaatst, kan de eerste speler uit de andere rij gaan lopen. Zo komen beide rijen om en om aan de beurt.



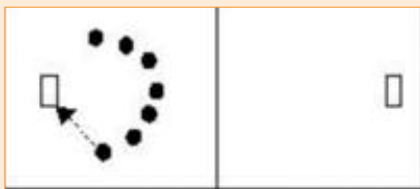
Oefening uitspelen

Uitspelen

De veldspelers staan in een rij op de middellijn. Ze lopen één voor één op, met de bal aan de stick en proberen de keeper uit te spelen. Zodra een speler zijn actie gemaakt heeft, start de volgende speler (niet te snel, de keeper moet tijd hebben zijn uitgangspositie weer in te nemen).

Inlopen

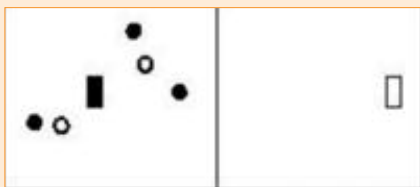
De veldspelers staan in vier groepjes op de vier hoeken. De spelers naast het doel hebben een bal. De eerste speler loopt vanaf de middellijn in een diagonaal richting doel en krijgt een pass van de speler schuin tegenover hem. Hij schiet deze pass direct op doel, pakt de bal en sluit aan in de rij. Nu gaat de eerste speler uit de andere rij op de middellijn lopen en krijgt een pass van de speler diagonaal tegenover hem. Zo gaat het continu door. Doorwisselen: 1-2-3-4-1.



Oefening
inschieten

Inschieten

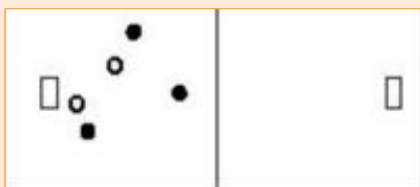
De veldspelers staan in een ruime boog om het doel. Alle spelers hebben één of meer ballen. De spelers plaatsen om de beurt een schot op het doel. Daarbij oefenen de spelers verschillende schoten. Begin met een rustige lage push, gevolgd door een hoge push en tot slot een schot. Wanneer een speler geschoten heeft, wacht hij rustig tot alle anderen ook geschoten hebben. Daarna verzamelen de spelers de ballen weer voor de volgende ronde. Let erop dat de spelers niet te snel na elkaar schieten, de keeper moet tijd hebben zijn uitgangspositie weer in te nemen.



Oefening kasteel

Kasteel verdedigen

Plaats een turnkast midden in het veld. Er zijn twee verdedigers en drie aanvallers. De veldspelers lopen om de kast heen, passen elkaar de bal toe en proberen de bal tegen de kast te schieten. De keeper moet de kast verdedigen (en zal er in dit geval dus omheen moeten lopen), de verdedigers moeten proberen de passes te onderscheppen.



Oefening recht
van aanval

Recht van aanval

Speel dit met twee teams van drie spelers en één keeper op een half veld. De aanvallende partij begint op de middellijn en probeert door goed samenspel een scoringskans te creëren. Zodra de andere partij de bal onderschept wisselen de rollen. Het team in balbezit moet echter altijd eerst met de bal naar de middellijn om recht van aanval 'op te halen'. Vangt de keeper de bal of wordt er gescoord, dan gaat de bal naar het verdedigende team.

Dit artikel biedt u een eerste kennismaking met floorball. We hebben een korte schets gegeven van de sport en enkele oefenvormen die u direct in de les kunt gebruiken. De Nederlandse Floorball Bond (NeFUB) biedt ook ondersteuning aan scholen die aan de slag willen met floorball. Komend schooljaar komen we met een aantal producten en diensten:

- lessenserie 'floorball met keeper'
- opleiding floorballtrainer niveau 2 voor BSM-leerlingen
- bijscholing 'floorball techniek' voor vakleerkrachten via KVLO
- workshops via NL Coach.

Heeft u nog vragen of opmerkingen of interesse in een van bovengenoemde producten of diensten, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via www.floorball.nl of 030-7513831.

Correspondentie Hans Botman: voorzitter@nefub.nl



Specifieke spelregels voor keepers:

- het doel staat in het veld. Voor het doel is een kleine rechthoek, het keepergebied. In dit gebied mag alleen de keeper komen. Veldspelers mogen er wel hun stick in plaatsen, maar er niet in staan
- rondom het doel is een grotere rechthoek, het doelgebied. De keeper mag binnen het doelgebied de bal met het hele lichaam stoppen en met de handen pakken
- de keeper mag binnen het doelgebied met de bal in de handen lopen en de bal uitgooien
- bij de uitgooi moet de bal vóór de middellijn de grond raken. De keeper kan niet scoren
- de keeper mag de bal ook buiten het doelgebied pakken/stoppen, mits hij altijd met minimaal één lichaamsdeel (meestal een voet) contact houdt met het doelgebied
- de keeper mag de bal maximaal drie seconden vasthouden
- buiten het doelgebied is de keeper een veldspeler zonder stick en mag de bal wegschoppen, maar niet pakken of er voor gaan liggen
- bij een strafbal mag één speler de keeper trachten uit te spelen. Alle spelers van beide teams nemen plaats op de wisselbank. De speler die de strafbal neemt, begint met de bal op de middenstip. De speler loopt met de bal aan de stick op de keeper af en heeft één schotkans. Bij het nemen van een strafbal moet de bal voortdurend in een voorwaartse beweging blijven
- na de gemiste strafbal wordt het spel hervat met een face off in de hoek op de doellijn.



AAN DE SLAG MET SQUASH (2)

It's all about technique!

Het vorige deel van de driedelige serie over squash ging vooral over hoe u in uw gymlessen met squash kunt beginnen en hoe u hiermee aan de slag kunt op de echte squashbaan. In dit tweede deel zal meer worden ingegaan op de techniek van de squashslag en andere aspecten die hierbij komen kijken. Door: Sander Kock

Een juiste techniek is van belang omdat de bal dan beter geslagen kan worden. Het is dan gemakkelijker om een bal de juiste richting te geven en dus meer controle te krijgen over je slagen. Natuurlijk kun je niemand in een paar squashlessen de volledige squashtechiek aanleren. Dat moet ook niet de insteek zijn. De leerlingen moeten het vooral leuk vinden om te squashen, zonder dat ze voortdurend gewezen worden op een verkeerde techniek. Maar als ze zich ervan bewust zijn hoe de slag wordt uitgevoerd en daarvoor een aantal handige tips krijgen, kan dat het spelplezier aanzienlijk vergroten. Dit deel is dan ook vooral een handleiding voor leraren die met behulp van de besproken punten leerlingen kunnen helpen hun squashspel te verbeteren.

Er wordt een aantal technische aspecten beschreven van het voetenwerk en het slagwerk. Vervolgens komen enkele squashslagen aan bod die erg belangrijk zijn bij het spelen van squash. De eerste slagen die behandeld worden, zijn de service en de servicereturn. Verder gebruik ik de lengte en crosscourt, omdat deze de basis zijn van alle rally's.

HET VOETENWERK

Het voetenwerk is een belangrijk onderdeel van squash. Het snel kunnen bewegen op de baan stelt je ten eerste in staat veel ballen van je tegenstander terug te spelen, 'op te halen'. Ten tweede zorgt dit ervoor dat je de ballen snel kunt nemen en zo meer druk op je tegenstander kunt uitoefenen. Op de fotoseries is te zien met

welk been je normaal gesproken het best in kan stappen (naar de bal toe stappen). Dit is het been dat het dichtst bij de voormuur is. In de praktijk komt het echter vaak voor dat je met je 'verkeerde' been instapt omdat je onder druk staat of de bal verkeerd hebt ingeschat. Dat is op zich geen probleem. Wel is van belang dat je dan met je bovenlichaam zo goed mogelijk naar de bal probeert toe te draaien om zo de bal goed te kunnen raken.

Verder zijn er nog drie punten waar tijdens de slag op gelet kan worden.

- 1 Tijdens het uitvoeren van de slag draaien de voeten zijwaarts en wijzen ze in de richting van de zijmuur.
- 2 Er wordt een grote pas naar de bal gemaakt nadat de bal heeft gestuiterd, waarbij het lichaamsgewicht op het voorste been komt te liggen. Dus eerst laat je de bal stuiten, dan volgt de stap en vervolgens de slag.
- 3 Na het raken van de bal wordt niet doorgestapt (achter de bal aan), maar teruggestapt in de uitgangshouding. En van daaruit wordt geprobeerd terug te bewegen naar de 'T'.



Forehandreturn voetenwerk



FOTO'S: GEERT DIJKSTRA NETWORKPERS



Backhandreturn voetenwerk

DE DRIE FASEN VAN DE SLAG

Een slag heeft eigenlijk drie fasen: de achterzwaai, het raakpunt en de uitzwaai. Ik zal kort ingaan op elk van deze drie fasen en aangeven waarop gelet moet worden.

De achterzwaai

- 1 Belangrijk bij de achterzwaai is het indraaien van de schouders. Bij een lengtebal (zie verderop) probeer je je schouders evenwijdig aan de zijmuur te houden.
- 2 Het racket moet goed naar achteren gebracht worden, om de bal harder te kunnen slaan. Het racket wordt in de lucht naar achteren gestoken, waarbij je je hand ongeveer op schouderhoogte brengt.
- 3 Je hebt je elleboog gebogen; je bovenarm blijft dicht bij je lichaam.
- 4 Je verplaatst je lichaamsgewicht naar je voorste been (hierboven is uitgelegd welk been dat is).

Het raakpunt

- 1 Bij het slaan van de bal wordt de elleboog als eerste in beweging gebracht, waarna de onderarm volgt.
- 2 Het racketblad is nog steeds geopend. (In het vorige deel is de 'V-greep' al aan de orde gekomen. Deze greep zorgt er onder andere voor dat het racketblad in een open stand staat.)
- 3 Probeer hierbij de pols zoveel mogelijk te fixeren. Dit wil zeggen: je pols stijf te houden terwijl je slaat, zodat de stand van je racket ten opzichte van je arm hetzelfde blijft.

Zorg dat je bij het raken van de bal goed afstand houdt van de bal. Als je te dicht bij de bal staat, belet dit je om een goede bal te slaan omdat je de bal niet goed in het midden van het racket kan raken. Door verder van de bal af te gaan staan en meer je arm te laten zwaaien, voorkom je dit. Mensen die nog nooit gesquasht hebben, willen vaak zo graag de bal slaan dat ze er te dicht op komen te staan en bij het slaan zichzelf eigenlijk in de weg staan.

Het beste is als de slag ongeveer gemaakt wordt rond kniehoogte. Daarbij is het belangrijk de bal zo goed mogelijk te timen. Je wil de bal niet te snel na de stuit nemen, maar ook niet te laat. Het beste is om de bal te raken na de stuit op min of meer het hoogste punt, voordat de bal weer begint te dalen.

De uitzwaai

- 1 De uitzwaai dient om de slag af te maken. Op het moment dat de slag goed afgemaakt wordt, wordt er meer snelheid en kracht gegenereerd, waardoor de bal meer vaart krijgt.
- 2 Het racket eindigt bij de uitzwaai vóór het lichaam bij de andere schouder.
- 3 Tijdens de uitzwaai draaien de schouders nauwelijks mee. Op het moment

dat er meege draaid wordt met de schouders, verlies je de controle over de bal. Je stuurt de bal met je arm.

DE SERVICE

Net als bij iedere andere racketsport heb je bij squash te maken met een forehand en een backhand.

Bij de service is de meest gebruikelijke manier om onderhands met de forehand te slaan, ongeacht van welke kant van de baan er geserveerd wordt. Je hebt dan de meeste controle om de bal onder de juiste hoek van de voormuur naar de zijmuur te spelen.

Door onderhands te serveren kan de bal veel gemakkelijker diep achter in de andere kant van de baan worden geslagen. Veel beginners denken dat er net als bij tennis bovenhands geserveerd moet worden. Vaak is deze slag wel harder, maar minder gecontroleerd en de kans is groot dat de bal onder de servicelijn op de voormuur komt en dus fout is. Een andere veel gemaakte fout is dat het lichaam te veel bewogen wordt tijdens het slaan. Dat heeft vaak tot gevolg dat de bal niet goed geraakt wordt en er dus geen controle meer is over richting en snelheid.

Bij de service is het belangrijk de bal goed te plaatsen zodat de tegenstander niet meteen het initiatief in de rally kan overnemen met een aanvallende bal. Het mooiste is om de service ongeveer een halve meter voor de tegenstander de zijmuur te laten raken zodat de bal niet in één keer geretourneerd kan worden en de tegenstander de bal dus eerst moet laten stuiteren. Er kan hierbij gevarieerd worden in hoogte en snelheid.

DE SERVICERETURN

Bij het ontvangen van de service sta je altijd net achter de servicebox, niet te dicht bij de zijmuur, maar ook niet te ver achter in de baan. Dit is de ideale positie omdat je van hieruit eenvoudig één stap zijwaarts kunt maken om de bal te volleren, voor of nadat hij net de zijmuur heeft geraakt. Wanneer je de bal niet volleert, stap je naar achter om de bal na de stuit terug te spelen.

Het is belangrijk om in afwachting van de bal het racket alvast goed hoog te houden, zodat je de bal ook meteen uit de volley kunt slaan. Als je wacht tot na de stuit, bestaat de kans dat de bal dood in de hoek neervalt.



Servicereturn



LENGTEBALLEN EN CROSSCOURT

Bij het kijken naar topsquashers, maar ook bij het zelf spelen, zal opvallen dat ballen diep achterin en vooral recht langs de muur zeer belangrijk zijn. Deze slagen gelden als de basis voor een rally. Indien een speler in staat is ballen goed naar de achterkant van de baan te spelen, kan hij daarmee zijn tegenstander achter in de baan houden, waardoor hij zelf de 'T-positie' kan innemen en van hieruit kan gaan aanvallen met een korte aanvallende bal. Een bal langs de muur naar achteren wordt in het squash een 'lengte' genoemd. Bij een lengte wordt de bal ongeveer tussen de speler en de zijmuur in gespeeld. Je moet dus proberen zoveel mogelijk naast de bal te komen en daarbij je schouders 'in te draaien' in de richting van de bal (dat wil zeggen: de lijn die je twee schouders vormen, wijst in dezelfde richting als waarin je de bal wilt slaan). Een crosscourt is een bal die schuin naar de voormuur wordt geslagen en daarmee aan de andere kant van de baan terecht komt. Bij zo'n crosscourt probeer je de bal meer vóór je, dus eerder, te raken, zodat je een goede hoek hebt om de bal naar de andere zijmuur te spelen.

OEFENINGEN

Eén manier om bij de lessen tips over te brengen aan de leerlingen is door het voorbeeld van de goed spelende leerlingen. Je loopt dan af en toe de baan op om te vertellen wat ze eventueel kunnen verbeteren in hun slagen. Een andere optie is om een aantal leerlingen apart te nemen, ongeveer drie of vier per baan en ze achter elkaar op de 'T' te laten staan. Zelf kun je dan van achteruit de bal aangeven, waarna steeds de voorste in de rij de bal terugslaat en daarna weer achter in de rij aansluit. Voor lengtes speel je daarbij de bal steeds net iets boven de middenlijn, waarna de leerling de bal weer naar jou terugspeelt. Er kan hier natuurlijk per kant gewisseld worden. Dit is een goede manier om lengtes te oefenen, waarbij de leerlingen van de uitleg kunnen leren, maar ook heel goed van elkaar. Leerlingen leren vaak sneller als ze zien wat ze zelf doen of wat ze moeten doen. De slag zou 'droog' voorgedaan kunnen worden, waarna de leerlingen het na kunnen doen. Verder kan er ook vaak gebruik worden gemaakt van de weerspiegeling van de glazen achterwand. Hierin kun je jezelf bekijken en kijken wat je eventueel fout doet. Belangrijk is dan wel dat de leerlingen van tevoren weten waar ze op moeten letten.

Er zijn ook oefeningen waarbij de focus ligt op het uitvoeren van slechts een beperkt aantal slagen. Dit hoeft niet een hele gymles lang te duren, maar vaak is het wel goed om ze even te oefenen. Hieronder staan ze kort uitgelegd.

Lengtes forehand/backhand

Er wordt opgeslagen met een gewone service en daarna worden er alleen maar lengtes

gespeeld aan de forehand- of backhandkant van de baan. Je probeert hierbij de ballen zo diep mogelijk achterin en zo strak mogelijk langs de muur te krijgen.

Lengte/lengte/cross

Er kan wat meer variatie in gebracht worden door er een crosscourt bij te halen. Speler A begint met een lengtebal. Speler B speelt ook een lengtebal. Speler A speelt vervolgens een crosscourt, waarna speler B weer een lengte speelt aan de andere kant van de baan etc.

Lengtegame

Twee andere oefeningen met iets meer een wedstrijdelement zijn een game achter in de baan en een crosscourtgame. Bij een lengtegame wordt alles achter in de baan gespeeld, achter de rode lijn, daarvoor is de bal uit. De spelers mogen daarbij een lengtebal spelen of een crosscourt. De rally gaat door tot iemand een fout maakt of iemand de bal niet meer kan terugspelen. Er wordt gestart met een normale service en een gewone puntentelling kan worden gebruikt.

Crosscourtgame

Een crosscourtgame is een wedstrijd waarbij speler A de hele linkerkant voor zijn rekening neemt en speler B de hele rechterkant. De rode lijn die de vloer in het achterste deel van de baan in tweeën deelt, wordt voor dit spelletje denkbeeldig naar voren doorgetrokken. Bij dit spelletje mogen alle ballen gespeeld worden, kort en lang, als de bal maar naar de andere kant van de baan gaat. In vergelijking met de lengtegame komt hier iets meer tactiek bij kijken, waarbij je elkaar kan proberen uit te spelen (bijvoorbeeld iemand die achterin staat, verrassen met een korte bal). Omdat de forehandkant vaak makkelijker is om te slaan, is het eerlijker om elke vijf punten van kant te wisselen. Bij deze spelvorm is de Amerikaanse point-a-rally-puntentelling tot de 15 het handigst.

Sander Kock is lid van de nationale squashselectie en combineert dit momenteel met de studie Economie & Bedrijfskunde aan de UvA in Amsterdam.

Correspondentie: sanderkock@xs4all.nl



VOORKOM DIK WORDEN

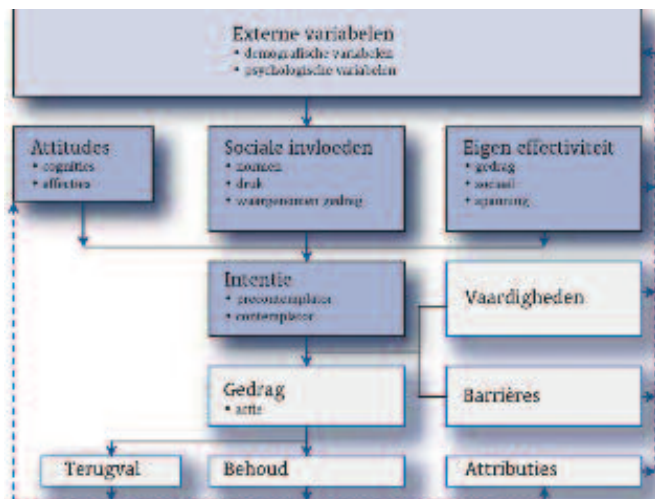
Door een positieve houding ten opzichte van bewegen

Kan het bewegingsonderwijs op scholen een bijdrage leveren aan de hoeveelheid fysieke activiteit die jongeren hebben buiten school? De rol die attitude hierin speelt was het onderwerp van een afstudeeronderzoek aan Fontys Sporthogeschool.

Door: Eva Sanders

Voor het bestrijden van overgewicht en bewegingsarmoede onder jongeren wordt logischerwijs vaak gewezen op de rol van bewegen op school. Dat is immers een gemakkelijke manier om jongeren te bereiken. De enkele uren gymles die per week worden gegeven op school zetten echter geen zoden aan de dijk.

De hoeveelheid fysieke activiteit die een mens nodig heeft is vastgesteld in de Nederlandse norm voor gezond bewegen. Deze norm is voornamelijk gericht op fysieke fitheid en het onderhouden van de gezondheid. De norm verschilt per leeftijdsgroep. Jongeren tot 18 jaar moeten volgens de norm dagelijks een uur matig intensief actief zijn waarbij de activiteit twee keer per week gericht is op het handhaven van de lichamelijke fitheid. De hoeveelheid zuurstof (en daarbij tevens de hoeveelheid energie) die verbruikt wordt tijdens een activiteit kan aangegeven worden met MET-waarden. MET staat voor Metabolic Equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Het rustmetabolisme wordt aangegeven met één MET. Een MET-waarde van twee geeft aan dat er twee keer zoveel energie wordt verbruikt dan in rust. Matig intensieve activiteiten zijn voor jongeren activiteiten met een MET-waarde tussen vijf en acht. Voorbeelden hiervan zijn fietsen, de gymles op school en activiteiten op het werk of in het huishouden waarbij grote inspanning geleverd moet worden. Hoeveel jongeren zouden moeten bewegen is dus vastgelegd in de beweegnorm, maar wat bepaalt of iemand wel of niet gaat bewegen? Een model dat vaak gebruikt wordt om gedrag te verklaren is het ASE model (Vries, 2005). In dit model zijn er drie primaire factoren die het gedrag verklaren. Dit zijn attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Deze drie factoren bepalen samen de intentie, ofwel de motivatie van een persoon om een bepaald gedrag uit te voeren. In figuur 1 is te zien hoe de verschillende variabelen en factoren tot elkaar in verhouding staan.



Figuur 1: Het ASE-model, uit Vries e.a. 2005

Een van de belangrijkste factoren die een rol speelt in de deelname aan lichamelijke activiteit is het ontwikkelen van een positieve attitude ten aanzien van sporten en bewegen, met name gedurende de kinderjaren (Hicks et al., 2001 in Vries, Bakker, Overbeek, Boer en Hopman-Rock 2005). In veel studies is dan ook gebleken dat attitude een goede voorspeller is van de motivatie tot deelname aan lichamelijke activiteit. Het verband tussen deze twee lijkt echter niet altijd even sterk. Waarschijnlijk komt dit doordat het meten van de attitude erg lastig is bij jonge kinderen (Dijkman, 2003 in Vries e.a. 2005).

Een attitude bestaat uit drie componenten:

- 1 de cognitieve component, die betrekking heeft op opvattingen, waarden en normen
- 2 de affectieve component, gebaseerd op gevoelens en emoties
- 3 de conatieve component, gebaseerd op wil of bereidheid tot bepaald gedrag (Ajzen 1980, in van Endt 1999).

De drie attitudecomponenten zijn niet alle drie even belangrijk bij het veroorzaken van bewegen bij jongeren. Uit onderzoek van Aarts en Paulussen et al. bleek dat vooral de affectieve component belangrijk was. Het gaat er bij jeugdigen blijkbaar meer om dat ze bewegen of sporten leuk vinden om te doen en dat ze zich fit voelen en sociale contacten opdoen dan dat ze later minder kans op allerlei ziektes hebben' (Aarts et al., 1997; Paulussen et al., 1997 in Vries e.a. 2005). Theoretisch gezien lijkt het dus van groot belang dat leerlingen een positieve atti-

tude hebben ten aanzien van het vak LO en bewegen op school willen zij ook buiten school gaan bewegen.

MEERDERE FACTOREN

Zoals in de figuur te zien is, is attitude niet de enige factor die van invloed is op het gedrag van een mens. Andere factoren die van belang zijn, zijn sociale invloed, eigen effectiviteit en leefstijl. Het sport- en beweeggedrag van jongeren wordt beïnvloed door verschillende sociale omgevingsfactoren. Familie en vrienden zijn hierbij de belangrijkste. Wanneer familie of vrienden bewegen en sporten sociaal steunen is de kans groot dat men ook gaat bewegen of sporten en dit blijft doen (Kroesbergen & Haanen, 1995 in Vries e.a. 2005). Met eigen effectiviteit wordt de schatting bedoeld die een persoon maakt van zijn of haar mogelijkheden om een bepaald gedrag te vertonen. Eigen effectiviteit blijkt zowel bij jongens als meisjes zeer belangrijk bij het uitvoeren van lichamelijke activiteit (Straus et al., 2001 in Vries e.a. 2005). De verwachting van het eigen kunnen is gerelateerd aan het werkelijke vaardigheidsniveau. De eigen effectiviteit is echter een veel belangrijker voorspeller van gedrag. Jongeren met een betere eigen effectiviteit blijken actiever dan jongeren die geen goede eigen effectiviteit hebben. Docenten lichamelijke opvoeding die bewegen willen stimuleren zullen zich er dus bewust van moeten zijn dat het verhogen van de eigen effectiviteit van jongeren erg belangrijk is. Dus niet streven naar een perfecte techniek, maar naar meer vertrouwen in het eigen kunnen is van belang bij het stimuleren van sport en bewegen. De laatste factor die van belang is bij het wel of niet bewegen is de leefstijl. De laatste jaren is er sprake van een toenemende lichamenlijk inactieve leefstijl, dit wordt mede veroorzaakt door passieve vrijetijdsbestedingen zoals computeren en televisiekijken (Wit, 2001). Minder belangrijk maar wel van invloed op beweeggedrag is 'gewoonte'. Het meeste beweeg- en zitgedrag van kinderen bevat routinematige, gewoontegetrouwe componenten. Wanneer een bepaald gedrag vaker wordt uitgevoerd nemen het belang van attitude en eigen effectiviteit af en gaat gewoonte een belangrijkere rol spelen (Aarts et al., 1997 in Kremers, 2007).

AFSTUDEERONDERZOEK

Bovenstaande theorie roept de vraag op in hoeverre de les LO erin slaagt een gedragsverandering te bereiken bij leerlingen. Omdat attitude hier zo'n belangrijke factor in is, en er maar weinig bekend is over het effect van LO op het beweeggedrag van jongeren, is een onderzoek gedaan naar de attitude van jongeren ten aanzien van het vak LO en hun dagelijkse fysieke activiteit. Het onderzoek is uitgevoerd onder 86 eerste tot en met derdejaars leerlingen van het Christiaan Huygenscollege in Eindhoven. Vragen die centraal stonden tijdens dit afstudeeronderzoek waren:

- weten de leerlingen hoeveel zij moeten bewegen volgens de Nederlandse norm gezond bewegen en voldoen zij aan de norm?
- hoe is de attitude van leerlingen ten aanzien van het vak LO?
- is er een verband tussen de attitude van leerlingen ten aanzien van het vak LO en hun dagelijkse fysieke activiteit?

Centrale vraag in het onderzoek was dus of leerlingen die erg positief zijn over LO, in het dagelijks leven meer bewegen dan leerlingen die LO minder leuk vinden.

In dit onderzoek is gebruikgemaakt van twee methoden, namelijk een vragenlijst om de attitude van leerlingen vast te kunnen stellen en een activiteitendagboek. In het dagboek hebben leerlingen een week lang bijgehouden welke bewegingsactiviteiten zij hoelang en wanneer uitvoerden. De resultaten van de vragenlijst en het beweegdagboek zijn aan elkaar gekoppeld. Dit leverde de volgende resultaten op.

Jongeren die op school niet worden voorgelicht over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen zijn zeer slecht op de hoogte over de hoeveelheid beweging die zij zouden moeten hebben om gezond te blijven. Een derde heeft wel eens van de norm gehoord maar niet één leerling weet te vertellen wat de norm voorschrijft. Nu is de vraag of jongeren die niet weten wat de norm inhoudt wel aan deze norm voldoen. Om aan de norm te voldoen moet minimaal 300 minuten matig intensief en 120 minuten hoog intensief bewegen worden per week. Gemiddeld voldoen de leerlingen op de school waar het onderzoek heeft plaatsgevonden qua tijd aan de norm. Ze bewegen gemiddeld 455 minuten matig intensief en 173 minuten hoog intensief. Met de spreiding van de beweging is echter flink wat mis. In plaats van elke dag een uur te bewegen zit het grootste deel de hele week stil en komt in het weekend in beweging. Slechts 36% voldoet daardoor aan de totale bewegingsnorm. Overigens is men er in de wetenschap nog niet over uit hoe belangrijk de spreiding van beweging over de week is.

POSITIEF OVER LO

Met de attitude van deze leerlingen ten aanzien van het vak LO zit het wel goed. De meeste leerlingen zijn zeer positief over het vak. De leerlingen vinden het vak zinvol, hebben er een positief gevoel bij en 90% zegt zich even goed of zelfs beter in te zetten bij het vak dan bij andere vakken. Huiswerk voor het vak zien ze daarentegen niet zitten. Het blijven scho-lieren...

De belangrijkste vraag uit dit onderzoek was: Heeft de attitude die leerlingen hebben ten aanzien van het vak LO invloed op het beweeggedrag van leerlingen? Er blijkt in dit onderzoek wat betreft de totale activiteit nauwelijks een verschil te zijn tussen het beweeggedrag van leerlingen met een positieve attitude en leerlingen met een negatieve attitude ten opzichte van LO. De hoeveelheid matig intensieve activiteit (5-8 MET) (waar fietsen onder andere onder valt) houdt geen verband met de attitude van leerlingen. Leerlingen met een positieve attitude zijn echter wel vaker hoog intensief actief, zowel door de week als in het weekend. Ofwel er wordt meer gesport door leerlingen met een positieve attitude. Dit zou kunnen betekenen dat leraren LO het bewegingsgedrag buiten school kunnen beïnvloeden, via het beïnvloeden van de attitude van leerlingen ten opzichte van LO. In het onderzoek zegt 43% van de leerlingen dan ook door de gymles gemotiveerd te worden om te gaan sporten.

De belangrijkste reden: het bewegen in de les is zo leuk!

CONCLUSIES

- leerlingen in dit onderzoek bewegen redelijk veel maar door de geringe spreiding over de week (vooral veel beweging in het weekend) wordt de beweegnorm vaak niet gehaald
- leerlingen staan in dit onderzoek zeer positief ten opzichte van het vak LO
- de attitude ten opzichte van het vak hangt niet samen met matig intensieve beweging, maar wel met sportbeoefening
- mogelijk kan het vak LO door beïnvloeding van de attitude bijdragen aan meer sportief bewegen buiten school. Om dit met zekerheid te kunnen zeggen is echter een interventiestudie nodig.

LITERATUUR

Endt, M.V. (1999), *Met nieuwe ogen: werkboek voor de ontwikkeling van een transculturele attitude*. Bussum: 'Coutinho

Kremers, S. (2007) Wat beweegt de jeugd?' *Lichamelijke opvoeding* Tijdschrift KVLO, juni 2007, p. 8-10

Vries, S.I. & Bakker, I. & Overbeek, K. van & Boer, N.D. & Hopman-Rock, M. (2005) 'Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in)activiteit en overgewicht.' *TNO Kwaliteit van Leven*. Leiden: TNO KvL

Wit, J. de & Veer, G. van der & Slot, NW. (2001) *Psychologie van de adolescentie*. Baarn: HB uitgevers

Over de auteur: Eva Sanders is op dit onderzoek afgestudeerd aan Fontys Sporthogeschool onder begeleiding van lector Lars Borghouts.

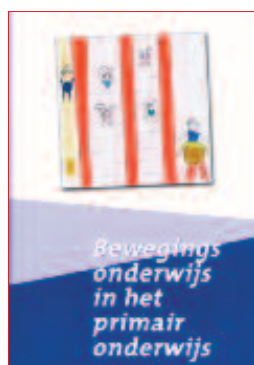
Correspondentie: sanders.eu@gmail.com

AANKONDIGING

NIEUWE BROCHURE BEWEGINGSONDERWIJS IN HET PO

8 Oktober is in Den Haag de brochure 'Bewegingsonderwijs in het primair onderwijs' aangeboden aan Simon Steen, directeur van de Vereniging Bijzondere Scholen (VBS). In het kader van de Alliantie School en Sport was, en voor combinatiefuncties is, de VBS vertegenwoordiger van de hele sector onderwijs. Door: Miriam Appelman

Deze brochure is de opvolger van de brochure 'De vakleerkracht bewegingsonderwijs in het primair onderwijs.' De uitgave is tot stand gekomen in een samenwerking tussen de Algemene Vereniging van Schoolleiders (AVS) en Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) en de KVLO. Gezamenlijk pleiten wij voor meer gekwalificeerde leraren bewegingsonderwijs. Dit kunnen vakleerkrachten zijn maar ook gespecialiseerde groepsleraren (die de Leergang bewegingsonderwijs hebben gevolgd). De inhoud kan scholen op weg helpen bij het organiseren van goed gekwalificeerd bewegingsonderwijs.



U leest beschrijvingen over het belang van bewegen en bewegingsonderwijs voor jonge kinderen; het doel van onderwijs in bewegen en hoe je een actieve leefstijl bevordert. Ook schrijven we over de wijziging in de bevoegdheidsregeling voor het primair onderwijs. De overheid wil met de wijziging een kwaliteitsimpuls

geven aan het vak bewegingsonderwijs door vakspecialisten in te zetten. In deze brochure staat welke bevoegdheden en functies nu zijn te onderscheiden in bewegingsonderwijs en wie wat mag. U leest hoe een vakleeraar lichamelijke opvoeding in te zetten in het primair onderwijs en de realisering daarvan. We geven antwoord op de vraag welke nieuwe mogelijkheden er zijn om via combinatiefuncties en de inzet van beweegteams een koppeling te maken tussen de binnenschoolse lessen en het buitenschoolse aanbod, bijvoorbeeld in het kader van de Brede School. Op veel gestelde vragen over methoden, veiligheid, het aantal lessen krijgt u antwoord. Tot slot heeft u een overzicht van bronnen en adressen voor meer informatie.

Deze brochure is via de AVS in week 42 op alle scholen in het primair onderwijs aan de schoolleiders aangeboden en via de VBS aan alle schoolbesturen. Wilt u een eigen exemplaar? Mail Corry Dijkstra: Corry.dijkstra@kvlo.nl

Correspondentie: miriam.appelman@kvlo.nl

DE AANPAK VAN HET LEREN SPORTEN EN/OF BEWEGEN IN LO! (2)

In deze rubriek brengen we zaken onder de aandacht die dat in uw ogen verdienen. Met de inhoud hoeft de redactie het niet eens te zijn. In dit tweede artikel een vervolg over een tweede-ling in aanpak. Een bewegingsgerichte versus een sportgerichte aanpak. Door: Auteurscollectief'

In het eerste deel van dit artikel hebben we aangegeven dat het in ons vak aan een gezamenlijke, inhoudelijke kwaliteitsstandaard ontbreekt. Die kwaliteitsstandaard zou gebaseerd moeten zijn op opvattingen over het vak. We hebben laten zien dat het door SLO en door de KVLO tot standaard voor het vak uitgeroepen *Basisdocument VO*, gebaseerd is op een praktijktheorie, die gekenmerkt wordt door een 'bewegingsgerichte aanpak'. We hebben dit vergeleken met de praktijktheorie die meer uitgaat van een 'sportgerichte aanpak' en hebben daarbij vanuit die sportgerichte visie de punten besproken, die naar onze mening een kwalitatieve aanvulling zijn op die meer bewegingsgerichte aanpak.

In deel twee van dit artikel gaan we in op de kenmerken 'volgend en ontwikkelend onderwijs'. Daarbij zal duidelijk worden dat volgend onderwijs meer aansluit bij een bewegingsgerichte benadering en ontwikkelend onderwijs bij de meer sportgerichte benadering. Tot slot pleiten we voor het ontwikkelen van een kwaliteitsstandaard op basis van beide praktijktheorieën.

Paraplubegrippen Volgend onderwijs - Ontwikkelend onderwijs

In het onderwijs worden opvattingen als bijvoorbeeld het 'zelfstandig leren' uitgewerkt in een onderwijsmethode. Meerdere opvattingen én onderwijsmethoden kunnen vervolgens worden ondergebracht in een paraplubegrip. In onze typering van praktijktheorieën A en B gebruiken we de paraplubegrippen volgend en ontwikkelend onderwijs. De geestelijke vader van het onderscheid 'volgend-ontwikkelend' is de leerpsycholoog Van Parreren met zijn meer op ontwikkelend onderwijs gerichte handelingstheorie⁸. Henk Pijning paste dat destijds voor een klein deel op ons vakgebied toe. De ideeën van Jan Tamboer om bewegingshandelingen als kern voor ons vak te zien, sluiten hierop aan en de huidige sociaalconstructivistische leertheorieën zijn er een vervolg op. Het onderscheid is nog steeds zinvol en actueel. Zeker in ons vak. Voorbeelden van volgend onderwijs zijn de 'Iederwijs-scholen' en van ontwikkelend onderwijs de invullingen van het zogenaamde 'nieu-

we leren'. We zullen hier de zwart-wit typering van *volgend en ontwikkelend onderwijs* koppelen aan de praktijk van de LO.

Volgend onderwijs in de LO

Volgend onderwijs betekent in ons vak dat leerlingen een bewegingsactiviteit vooral *direct* moeten kunnen beleven. De leerling wordt tot een actieve deelname aangemoedigd. De feedback van de leraar is vooral persoonsgericht. Er wordt gewacht of en in welke mate een leerling wil leren. Als dat gebeurt, is de begeleiding zoveel mogelijk op persoonlijke maat. De nadruk ligt op het vooral indirect coachen en beïnvloeden van het bewegen en minder op het systematisch leren door het doorlopen van methodisch geordende bewegingsvormen. Leren is in principe een kortetermijnactiviteit van hooguit enkele lessen op een bepaald bewegingsgebied. Zelfontdekkend leren krijgt prioriteit. Ontplooien én de zorg voor een goede omgang met en tussen leerlingen krijgt van de leraar de meeste aandacht. Aan een activiteit moeten alle leerlingen voldoende kunnen deelnemen. Differentiatie is vooral gericht op de verschillen in interesse van leerlingen. Ze mogen veel zelf kiezen en er wordt rekening gehouden met de verschillen in de manieren van leren. Of een leerling vordering maakt, gebeurt op grove en algemene criteria en is vooral voor de leraar zelf bedoeld. Het aanbod aan activiteiten is breed. Het kennismaken met... en het goed met de leraar en elkaar omgaan, zorgen voor een prettige lessfeer. In dat kader ontstaan mogelijk ook sociale en cognitieve leerervaringen op basis van thema's, waarmee een relatief beperkt aantal regel-, ontwerp-, bewegings- en roluitvoeringsproblemen kunnen worden opgelost. Het herkennen van een hoofduitdaging binnen verwante activiteiten staat centraal. Het zelfstandig werken van leerlingen wordt aangemoedigd omdat het op zich als waardevol wordt gezien, maar ook omdat de vakleraar zich dan meer op de individuele leerling kan richten.

Bij deze vakopvatting past uitstekend de volgende algemene vakdoelstelling:... 'leerlingen bekwaam te maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende *deelna-*

me aan de bewegingscultuur'. Aan de bekwaamheid tot deelname worden drie aspecten onderscheiden: de leerlingen moeten leren bewegen, ze moeten leren samen te bewegen en ze moeten leren over bewegen (Stegeman, 2000)'.

Om goed volgend onderwijs te kunnen geven is veel vakmanschap en meesterschap nodig op basis van een sterk ontwikkeld empathisch vermogen en het goed kunnen inschatten van wanneer een individuele leerling aan welke bewegingsuitdaging toe is. Als dat tekortschiet is het gevaar erg groot dat bewegen meer 'vrijblijvend bezig zijn' van leerlingen wordt.

Ontwikkelen onderwijs in de LO

Betekent dat leerlingen steeds beter leren deelnemen aan een bewegingsactiviteit, er iets van leren en - zo mogelijk ook - leren hoe te leren. De beleving is vooral een gevolg van het bemerken dat je steeds competenter wordt. Het gaat daarbij om een in samenhang motorisch, sociaal en cognitief leren, op basis van thema's waarmee relatief veel regel-, ontwerp, bewegings- en leidinggeefproblemen kunnen worden opgelost. De feedback van de leraar is niet alleen persoons- maar ook taakgericht. De leerling wordt steeds tot leren aangemoedigd door gevarieerde en uitdagende leeromgevingen. Eén aspect hiervan is het geven van een periodetaak aan een groep. Bijvoorbeeld om aan het einde van een periode samen een bokstoernooi te organiseren, uit te voeren en zichzelf en anderen te beoordelen. Leermethoden sturen het leren, maar geven de leerling ook ruimte om te kiezen. Leren wordt gestimuleerd door het direct en indirect afwisselend coachen van de leraar en de volgorde van activiteiten op korte én lange termijn. Het onderwijs is vooral probleemgericht en -sturend. Naast de zorg voor een goede omgang met en tussen leerlingen, krijgt het zelf leren toepassen van kennis en vaardigheden veel aandacht. Leerlingen leren hoe ze zichzelf en ande-

Het krijgen van inzicht in vele sport- en bewegingsproblemen én de mogelijke oplossingen bevordert het leren bewegen in meer algemene zin. Maar het bevordert ook het oplossen van organisatie- en ontwerp-/ontwikkelproblemen. Het zelfstandig werken is vooral gericht op samenwerkend leren binnen een team en op basis van een plan.

Bij deze vakopvatting past uitstekend de volgende algemene vakdoelstelling: ... leerlingen leren om steeds beter, (alleen en samen) zelfstandig, slim en sportgericht, bewegings-, regel-, ontwerp- en leidinggeefproblemen op te lossen en daarmee bijdragen aan een positieve sport- en bewegingsattitude (Timmers, 2003).

Om goed ontwikkelend onderwijs te kunnen geven is eveneens veel vakmanschap en meesterschap nodig. Het repertoire aan onderwijsvaardigheden is, gezien de gewenste breedte, diepgang en gevarieerdheid van het leren, omvangrijk. Het vereist planning op hoofdlijnen en op korte en lange termijn. Van de leerling wordt de nodige inspanning en medewerking gevraagd.

Gezien de complexiteit van het lesgeefgedrag en de noodzaak tot planning is de rol van de vakgroep cruciaal.

Als dit alles onvoldoende is, is het gevaar erg groot dat de leerling 'met van alles en nog wat bezig is en door de bomen het bos niet meer ziet'.

Perspectief voor vakontwikkeling?

De aanleiding voor dit artikel was, dat wij van mening zijn dat de opvattingen over hoe ons vak gegeven zou moeten worden in publicaties wel heel veel vanuit eenzelfde perspectief, namelijk praktijktheorie A, worden belicht en verwoord. Dat kan zeker tot een goede onderwijspraktijk leiden, maar het hoeft niet. Er is ook een andere aanpak mogelijk, waar colle-

Sportgericht en <i>specifiek</i> probleemgericht	Onze gemeenschappelijke vaknorm?	Bewegingsgericht en <i>algemeen</i> probleemgericht
Ontwikkelen onderwijs dat naar diepgang in het leren streeft	Onze gemeenschappelijke vaknorm?	Volgend onderwijs dat naar alleen het leren van een 'kern' streeft

Figuur 1

ren beter kunnen leren sporten en bewegen door in de rol van helper/coach of scheidsrechter/organisator leermiddelen als werkpatronen, schema's/modellen en vuistregels toe te passen.

Alle leerlingen moeten op hun eigen niveau aan een activiteit kunnen deelnemen. Taken worden daarom voor leerlingen op verschillende niveaus aangeboden. Naast deze taakdifferentiatie wordt er ook gedifferentieerd naar interesse en manieren van leren. De beoordeling van vordering gebeurt op meerdere gespecificeerde criteria en staat ook in dienst van de bevordering van het eigen leerproces.

ga's zich zeker ook meer of minder mee verwant voelen: praktijktheorie B. Het gaat dan om wat meer onderwijssturing van het leren van de leerling in ons vak. Wat meer methodische druk. Wat langere en minder oppervlakkige leerprocessen. Wat minder accent op het directe beleven maar wel op de positieve beleving echt iets geleerd te hebben na daar een echte inspanning voor geleverd te hebben. 'Succes en plezier gaan hand in hand. Wat meer 'sportgericht'.

Deze opvatting hebben we geprobeerd in deze twee artikelen te contrasteren met de op dit moment in ons vakblad dominante praktijktheorie A.

Beide aanpakken van onderwijs kunnen leerlingen motiveren. Sportgericht én ontwikkelend onderwijs gaan vaak samen. Bewegingsgericht én volgend onderwijs ook. Beide theorieën zijn naar onze mening nodig om in de LO een kwaliteitsnorm te kunnen ontwikkelen die in voldoende mate aangeeft wat nu eigenlijk 'goed' is. Wat verstaan we onder 'goed' leren, onderwijzen en professioneel handelen van vakleraar en vakgroep?

Beide theorieën zouden aldus een rol kunnen spelen bij het formuleren van die gemeenschappelijke vaknorm in een 'middenpositie'. Zie figuur 1.

Misschien is het een uitdaging voor de SLO om bij een volgend basisdocument die 'middenpositie' te gaan beschrijven.

Een gezamenlijke vaknorm, dat zou mooi zijn. Ook om te oordelen of we het zelf goed of minder goed doen. We hopen dat KVLO, SLO én u het als een uitdaging zien!

We denken hiermee een bijdrage geleverd te hebben om de basis van een toekomstig basisdocument te verbreden en te verstevigen en moedigen allen die zich in dat gedachtegoed kunnen vinden aan om daaraan mee te bouwen.

Noot

¹ Het auteurscollectief bestaat uit Jaap Bakker (Halo), drs. Hans van Ekdom (Halo), Wim van der Mark, (Galo), Dinant Roode, MA(Galo), dr. Edwin Timmers (Galo); dr. Huub Toussaint (Lector Aalo), Mirka Janssen (Aalo), drs. Janey van Asperen (Aalo).

R ▶ TER DISCUSSIE

BEWEGINGSGERICHT OF SPORTGERICHT (2)

Reactie op het artikel 'De aanpak van het sporten en/of bewegen in LO (2)'

In het artikel over sporten en/of bewegen door Jaap Bakker aangeboden namens een schrijverscollectief wordt uitgelegd dat in de wereld van LO er twee visies zijn: de bewegingsgerichte benadering en de sportgerichte benadering. Het Basisdocument VO zou vooral vanuit de bewegingsgerichte benadering zijn geschreven. Dit artikel geeft een reactie op het tweede deel.

Door: Maarten Massink

KOPPELING EN ONDERSCHIED

In het tweede artikel wordt het onderscheid tussen bewegingsgericht en sportgericht toegelicht. In de aanhef wordt aangekondigd dat sportgericht aansluit bij ontwikkelend onderwijs en bewegingsgericht bij volgend onderwijs. Er wordt aangegeven wat onder volgend en ontwikkelend onderwijs wordt verstaan maar waarom sportgericht ontwikkelend is en bewegingsgericht volgend wordt niet duidelijk gemaakt.

Er wordt alleen gesteld dat het zo is. Daarmee worden sportgericht en ontwikkelend gekoppeld aan elkaar en onderscheiden van bewegingsgericht en volgend.

Er wordt zo een onderscheid gemaakt dat eigenlijk een non-onderscheid is. Sportgericht zegt vooral iets over de gekozen inhouden en volgend of ontwikkelend over de gekozen didactiek. Ik kan ook sportgerichte vormen kiezen en volgend

onderwijs geven, net zo goed als ik bewegingsgerichte inhouden kan koppelen aan ontwikkelend onderwijs.

Onderwijsinhouden zijn niet exclusief voorbehouden aan een didactische werkwijze.

Tevens wordt in het artikel de suggestie gewekt dat vooral met sportgericht/ontwikkelend onderwijs meer diepgang wordt bereikt, terwijl met bewegingsgericht/volgend er meer sprake is van kennismaken met een scala aan activiteiten.

TOELICHTING

Met een voorbeeld wil ik dit toelichten.

Citaat 1 over bewegingsgericht en volgend onderwijs: *Differentiatie is vooral gericht op de verschillen in interesse van leerlingen. Ze mogen veel zelf kiezen en er wordt rekening houden met de verschillen in de manieren van leren. Of een*

leerling vordering maakt, gebeurt op grove en algemene criteria en is vooral voor de leraar zelf bedoeld. Het aanbod aan activiteiten is breed.

Tevens wordt gewezen op de gevaren van deze onderwijsvorm.

Citaat 2 over volgend onderwijs:

Om goed volgend onderwijs te kunnen geven is veel vakmanschap en meesterschap nodig op basis van een sterk ontwikkeld empathisch vermogen en het goed kunnen inschatten van wanneer een individuele leerling aan welke bewegingsuitdaging toe is. Als dat tekortschiet, is het gevaar erg groot dat bewegen meer 'vrijblijvend bezig zijn' van leerlingen wordt.

Citaat 3 over sportgericht ontwikkelend onderwijs:

Om goed ontwikkelend onderwijs te kunnen geven is eveneens veel vakmanschap en meesterschap nodig. Het repertoire aan onderwijsvaardigheden is, gezien de gewenste breedte, diepgang en gevarieerdheid van het leren, omvangrijk. Het vereist planning op hoofdlijnen en op korte en lange termijn. Van de leerling wordt de nodige inspanning en medewerking gevraagd. Gezien de complexiteit van het lesgeefgedrag en de noodzaak tot planning is de rol van de vakgroep cruciaal. Als dit alles onvoldoende is, is het gevaar erg groot dat de leerling 'met van alles en nog wat bezig is en door de bomen het bos niet meer ziet'.

Hoewel de schrijvers aangeven dat beide onderwijsvormen een plaats verdienen in de vakwereld wordt hier wel een waardeoordeel uitgesproken. Als je er van uitgaat dat onderwijs om diepere leerervaringen handelt (en wie doet dat niet) dan lijkt sportgericht en ontwikkelend onderwijs de juiste keuze. De diepere leerervaringen lijken zo voorbehouden aan sportgericht en ontwikkelend onderwijs. Dit wordt nog eens geaccentueerd met figuur 1 waarin nog eens expliciet staat dat volgend onderwijs 'alleen' naar het leren van een kern streeft.

Sportgericht en <i>specifiek</i> probleemgericht	Onze gemeenschappelijke vaknorm?	Bewegingsgericht en <i>algemeen</i> probleemgericht
Ontwikkelend onderwijs dat naar diepgang in het leren streeft	Onze gemeenschappelijke vaknorm?	Volgend onderwijs dat naar alleen het leren van een 'kern' streeft

Figuur 1

Citaat 4

In een vorig artikel heb ik aangegeven dat het auteurscollectief ten onrechte het *Basisdocument* vereenzelvigd met een eenzijdig gerichte keuze voor bewegingsgericht en volgend onderwijs, dus minder diepgang. Ook hier wil ik benadrukken dat de keuze voor het aantal lessen aan de vakgroep wordt gelaten (binnen ruime kaders) en waarbij het kiezen voor brede kennismaking of dieper ingaan op een activiteit beide mogelijk is.

In het artikel wordt het SLO aangeraden een middenpositie in te nemen. Deze positie is ingenomen. Maar als jezelf aan de

linkerkant staat ligt het midden rechts van je, en als je rechts staat ligt het midden links van je gezichtspunt.

TOT SLOT

Tot slot wordt geëindigd met een oproep.

Citaat 5. Er wordt expliciet meer aandacht gevraagd met name in ons vakblad voor sportgericht en ontwikkelend onderwijs: *Wat minder accent op het directe beleven maar wel op de positieve beleving echt iets geleerd te hebben na daar een echte inspanning voor geleverd te hebben. 'Succes en plezier gaan hand in hand. Wat meer 'sportgericht'. Deze opvatting hebben we geprobeerd in deze twee artikelen te contrasteren met de op dit moment in ons vakblad dominante praktijktheorie A.*

Hier worden twee dingen gesuggereerd. Ten eerste dat succes en plezier en het echte leren vooral sportgericht bereikt wordt. Hiermee wordt bewegingsgericht en volgend als minder 'lerend' weggezet. Het bewijs hiervoor wordt niet geleverd. Ten tweede dat ons vakblad gedomineerd wordt door praktijktheorie A. Ik kan daarop melden dat ik als redactielid een onderscheid tussen praktijktheorie A en B niet zo zinvol vind zolang het gebaseerd is op een koppeling tussen sportgericht aan ontwikkelend en bewegingsgericht aan volgend onderwijs. Bovendien is het zo dat van één van de schrijvers van het collectief in de afgelopen zeven jaar 48 artikelen met zijn inbreng zijn gepubliceerd in het vakblad. Dus weldegelijk veel podium lijkt me zo.

Dat neemt niet weg dat ik een bijdrage tot discussie over kwaliteitsverbeteringen van ons vak en de bijdrage die het *Basisdocument* daarbij kan leveren van harte toejuich.

Correspondentie: m.massink1@chello.nl

BUITENLANDSTAGE IN BURKINA FASO

Enkele maanden geleden nog vol spanning met mijn koffers op het vliegveld, vorige week nog in Afrika en nu in de mediatheek van de ALO Amsterdam om met dit artikel jullie op de hoogte te brengen van een geweldig avontuur in een klein Afrikaans dorpje van iedereen verlaten.

Door: Evert van de Linde

Via de academie die mij als derdejaars student de mogelijkheid bood om voor mijn keuzestage naar Burkina Faso te vertrekken, heb ik gedurende zeven weken gymles gegeven op een school voor voortgezet onderwijs in de hoofdstad Ouagadougou. Het was een onvergetelijke ervaring! Hopelijk spreekt het voor zich wanneer ik vertel dat ik tijdens deze periode lessen heb moeten verzorgen op een groot hobbelig zandveld bezaaid met glas, visgraten, bierdopjes... een veld dat in avonduren als restaurant diende. Creativiteit werd dus vanzelfsprekend een zeer belangrijke kwaliteit om alsnog tot geslaagd bewegingsonderwijs te komen.

KENNISMAKING

De kennismaking met mijn stageschool was onvergetelijk. Waar ik de eerste ochtend mee werd geconfronteerd is iets om je diep voor te schamen. Gek genoeg was ik er snel lichtelijk aan gewend, maar het toch te gek voor woorden dat ik hier aan klassen les moest geven variërend van 50 tot 100 leerlingen, die op een zand-/stoveld bezaaid met vuilnis en glas, moeten sporten en dat vervolgens ook nog eens deden zonder te klagen. Het woord materiaalhoek bestaat niet op de school waar ik werk. Het enige wat hier beschikbaar is, is één basketbal van de leraar zelf (alleen geen veld of baskets) en tien zelf-

gemaakte kogels van zandgevulde melkblikken. Gedurende de lessen sta ik hier met de leerlingen koprollen te maken terwijl de stenen in hun rug steken, ze verblind worden door het zand wat in de ogen waait en sommigen op hun blote voeten moeten gymmen simpelweg omdat ze geen geld hebben voor schoenen. Het erge van dit alles is, dat dit gewoon de normaalste zaak van de wereld is en dat je überhaupt blij moet zijn dat je les krijgt...

Even serieus, dit kan toch niet?

Natuurlijk is het nu eenmaal de realiteit en valt het niet zomaar even op te lossen, maar als je hier meemaakt dat drie supergemotiveerde jonge voetballertjes uit de buurt niet eens meer kunnen spelen omdat hun enige bal lek is geraakt, zet het je toch wel aan het denken.

Verder was niet zozeer de discipline maar vooral de beleving en de misschien wel de bedrieglijke tevredenheid van de leerlingen erg opvallend. Sporten op blote voeten en koprollen maken op de harde gevaarlijke grond was dan ook geen enkel probleem. De afgelopen periode is ongelooflijk leerzaam geweest. Niet alleen je visie op het onderwijs wordt verbreed en ook zeker aangepast, maar ook de confrontatie met de omstandigheden en de plaatselijke armoede is onvergetelijk.

De leerlingen





Luchtfietsen

Inmiddels loop ik alweer stage op een vmbo in Amsterdam en verbaas ik me telkens weer over hoe verwend we zijn en in welke luxe positie zowel de leerlingen als leraren zich bevinden. Vaak moet ik terugdenken aan de momenten dat ik daar veldjes uit moest zetten met grote stenen als pilonnen en lijnen moest trekken met een stokje, of zelfs door te strooien met door de leerlingen meegebrachte as; ofwel, een compleet andere wereld.

ERVARINGEN

Uiteraard is mijn enthousiasme niet alleen gebaseerd op de belevenissen binnen de school. Ook de ervaringen van verschillende weekendreisjes en het verblijf bij een traditioneel Afrikaanse familie hebben zeker bijgedragen aan een onbeschrijfelijke stageperiode. Als toppunt noem ik het familiefeest waar ik vanzelfsprekend mee naar toe moest. Tussen alle rituelen door zoals een openings- en sluitingsspeech (waar ik steeds werd genoemd als 'onze grote vriend'), vele gebeden,

veel eten en ook zeker veel alcohol, heb ik kunnen ontdekken en uiteraard ook moeten ervaren dat dans een hele belangrijke plaats inneemt in het leven hier.

Het is eigenlijk teveel om allemaal gedetailleerd te beschrijven maar hopelijk spreekt het voor zich wanneer ik vertel dat ik onlangs op een grote krokodil heb gezeten, dat ik bijna iedere avond tussen de negers aan het voetballen ben geweest, djembés heb gehad en zoals gezegd zelf gedanst heb op een traditioneel Afrikaans feest (overigens met veel jaloezie als ik kijk hoe de mensen hier kunnen bewegen) en nog veel meer...

PROJECT 'SAMENSPELEN VOOR IEDEREEN'

Intussen ben ik doorgestroomd naar het vierdejaar van de ALO Amsterdam en besteed ik een groot deel van mijn minorstage aan het project 'Samenspelen voor iedereen'. Het project heeft een belangrijk doel: het aanleggen van een speelgelegenheid in de hoofdstad Ouagadougou. Op die

Nee hoor, ik ben niet bang





Zelf water halen

Leuk als bijzettafeltje

manier hoop ik de jongeren van de buurt Dapoya een kans te bieden enkele momenten de verschrikkelijke leefomstandigheden waar zij dagelijks in verkeren te ontvluchten. Volgens de planning zal ik komende december teruggaan naar het West-Afrikaanse land, om de bouwwerkzaamheden te begeleiden. De voorbereidingen zullen door een plaatselijke technische school in samenwerking met een constructiebedrijf al eerder worden getroffen. De kosten van het project zijn begroot op 12000 euro. Dit is best een groot bedrag om bij elkaar te krijgen, maar wel een uitdaging. Door de vele activiteiten, die ik op dit moment aan het ondernemen ben of ondernomen heb, moet het gaan lukken.

Manieren om aan geld te komen

Hier enkele voorbeelden van manieren waarop ik probeer geld bij elkaar te krijgen. Een subsidieaanvraag bij de NCDO is reeds goedgekeurd; veel particulieren en bedrijven sponsoren; een veiling op de Aalo 15 oktober jongstleden was een groot succes. Verder ben ik nu erg druk met het maken van enkele documentaires voor de Amsterdamse omroep AT5. Ook ontwikkel ik een lespakket voor basisscholen, om het draagvlak van het project te verbreden. Kortom het gaat de goede kant op, maar ik kom nog ongeveer 2000 euro tekort. Mocht het project u aanspreken en wilt u meer weten? De meest actuele informatie staat op de site www.samenvoorburkina.nl. Iedere vorm van steun financieel en/of met ideeën is van harte welkom.

Juist het opdoen van ervaringen in een andere cultuur en het ervaren van problemen waarvan je het bestaan niet wist, zijn zeer waardevol geweest. Ik dit artikel dan ook afsluiten met het advies aan studenten om iedere kans op een dergelijke ervaring met beide handen aan te grijpen. Docenten moeten ieder initiatief van studenten of andere betrokkenen zoveel mogelijk aanmoedigen.

Foto's: Evert van de Linde

Correspondentie: evert.van.de.linde@hva.nl



DE AMBITIEUZE LERAAR

De afgelopen jaren is onderzoek gedaan naar de kwaliteit van ons vak. Daar hoorden vele deelonderzoeken bij. In deze tekst zullen we aan de hand van een aantal interviews onderzoeken wat leraren lichamelijke opvoeding onder goed onderwijs verstaan. In de tweede plaats is het van belang eens gedetailleerder te kijken naar hoe leraren hun onderwijs daarvoor op peil houden. Door: Bruno Oldeboom

Er is de afgelopen tijd breedvoerig onderzoek gedaan naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding (Stegeman, 2007). Een onderdeel daarvan is het onderzoek naar de wijze waarop leraren LO hun deskundigheid op peil houden. De redenering achter dit deelonderzoek is als volgt. Wanneer het onderwijs dat leerlingen aangeboden krijgen van goede kwaliteit moet zijn, dan is het van belang dat leraren, die dat aanbod verzorgen, deskundig zijn. Bovendien moet deze deskundigheid op peil blijven! De vraag die opborrelt is dan: 'Hoe zorgt een leraar lichamelijke opvoeding ervoor dat hij zijn deskundigheid op peil houdt?'

KORTE TERUGBLIK

Eerder onderzoek toonde al aan dat de leraren lichamelijke opvoeding meer dan bereid zijn hun deskundigheid op peil te houden (Oldeboom, 2005). Bijna 90% van de *ondervraagde* Nederlandse gymleraren benut de 10% van de normjaartaak die gereserveerd is voor scholing en persoonlijke ontwikkeling.

De eerder afgenomen enquête wees ook uit dat voor de meeste leraren vooral het *op informele wijze* deskundigheid op peil houden, het meest gebruikelijk is. Onder *informeel leren* verstaan we meestal het leren dat zich, min of meer spontaan, in contexten voordoet die niet expliciet rond leren georganiseerd zijn (Onderwijsraad, 2003). En we ontdekten ook al eerder dat leraren een uitgesproken behoefte hebben om op een gepaste manier hun deskundigheid te toetsen ten opzichte van meer formele kaders, zoals het KVLO-beroepsprofiel. Uit dezelfde enquête bleek namelijk dat 73% van de geënquêteerde leraren positief staat tegenover een beperkt assessment (Oldeboom, 2005). Deze onderzoekge-

vens zijn de basis geweest voor diepere bestudering van de professionele houding van leraren lichamelijke opvoeding.

IN GESPREK MET LERAREN LO

Voor het schrijven van dit artikel hebben we met vier leraren uit het werkveld gesproken. Twee leraren zijn al wat langer werkzaam in het onderwijs (ongeveer 15 - 20 jaar). Twee wat korter (tussen de 5 en 10 jaar). Deze leraren zijn werkzaam in uiteenlopende schooltypen; van vwo tot vmbo-basisberoepsgerichte leerweg. Tijdens de interviews stonden twee vragen centraal.

De eerste vraag was: 'Wat versta je onder goed onderwijs?'. Deze vraag hebben we verder uitgediept door te informeren naar zogenoemde toplessen, te vragen naar de dagen waarop deze leraren met een tevreden gevoel naar huis gaan. Andere ondersteunende vragen waren: 'Hoe zien leerlingen jou?', 'Wat voor type leraar ben jij?' en 'Wat leren leerlingen vooral tijdens jouw lessen?'

De tweede centrale vraag was: 'Hoe zorg jij er nu voor dat je lessen steeds zoveel mogelijk op peil blijven.' Deze vraag diepten we onder andere verder uit door te vragen of de kwaliteit van hun lessen bij aanvang van hun carrière verschilden van de kwaliteit nu. Aangezien bijna alle ondervraagden deze vraag met 'Ja' beantwoordden, lag het voor de hand om door te vragen naar hoe zij die verschuiving hebben gerealiseerd.

Deze reeks van vragen resulteerde in vier mooie gesprekken die over de kern van ons beroep gaan. Op de vraag: 'Wat is nu goed onderwijs?' en 'Hoe onderhoud jij nu je professionaliteit?' geeft elke geïnterviewde een eigen antwoord. Toch wijst nadere bestudering in de richting van overeenkomsten. In deze paragraaf zullen we stilstaan bij de antwoorden van de vier geïnterviewden.

Daarna zullen we de antwoorden vergelijken en op zoek gaan naar overeenkomsten.

Korte introductie

Ton is een leraar op het havo-vwo. Hij is in 1989 afgestudeerd. Benno is 1988 afgestudeerd en is leraar op het vmbo.

Kathelijne is ook leraar op het vmbo en werkt sinds 2000 in het onderwijs.

Edwin is 1998 afgestudeerd en is momenteel werkzaam in het vmbo.

Alle ondervraagden zijn aan de Calo afgestudeerd. Deze vier leraren zijn gekozen omdat zij op het opleidingsinstituut bekend staan als docenten die hun vak serieus nemen en wat we maar even noemen: 'goed werk leveren'.

Uit de gesprekken

We hebben vier gesprekken met deze ambitieuze leraren gehad. Leraren die lerend in hun werk staan een eigen visie hebben op kwaliteitsvol onderwijs. Hieronder enkele samenvattingen.

Ton lijkt te stellen dat kwalitatief onderwijs bestaat uit drie elementen: (1) een goed leerproces, (2) een prettige werksfeer en (3) plezier voor leerlingen. Het op peil houden van zijn professionaliteit is een impliciet gegeven. Reflectie, een open leerhouding – ook naar leerlingen toe –, aanstaande onderwijsontwikkelingen en collegialiteit zijn belangrijke prikkels voor leren.

Benno stelt dat kwaliteitsvolle lessen lichamelijke opvoeding bestaan uit (1) gezamenlijkheid, (2) een goed activiteitenaanbod en goede leerhulp, (3) persoonlijke integriteit van leerlingen en (4) fysieke veiligheid.

Het op peil houden van zijn professionaliteit is een kwestie van innerlijke eer. Professionaliseren dat doe je gewoon! Daarnaast leert hij veel van nieuwe uitdagingen aangaan, het lezen van vakliteratuur en dankzij zijn ambitie het werk goed te doen.

Kathelijne spreekt in het kader van kwalitatief goed onderwijs over (1) het belang van het kunnen deelnemen op eigen niveau aan bewegingssituaties, (2) over interactie met leerlingen, (3) over duidelijkheid van regels en (4) dat leerlingen lekker in hun vel moeten zitten. Overigens spreekt Kathelijne haar zorg voor de wat zwakkere leerling uit. Deze leerlingen hebben wat extra steun en aandacht nodig. Het op peil houden van haar professionaliteit is een automatisme en gebeurt al werkende. Een open en eerlijke houding, vooral ook naar zichzelf, is een belangrijke bron voor leren. Daarnaast helpt het volgen van cursussen en in minder mate het volgen van studiedagen. Het samenwerken met collega's geeft steun en levert ook een bijdrage aan de professionaliteit.

Tenslotte spreekt Edwin over kwalitatief goed onderwijs als (1) leerlingen zelfstandig werken en leren, (2) leerlingen intrinsiek gemotiveerd raken door middel van succeservaringen, (3) de veiligheid gewaarborgd is en (4) het aanbod sportgerelateerd is en op niveau van de leerlingen. Het op peil houden van zijn professionaliteit is in de eerste plaats een kwestie van reflectie op eigen handelen.

Daarin spelen het observeren van leerlingengedrag en goed in contact staan met de leerlingen een belangrijke rol. Vervolgens spelen de collega's een belangrijke rol. In de laatste plaats werd tijdens het gesprek met Edwin een duidelijke ambitie zichtbaar.

GOED ONDERWIJS HEEFT DRIE PIJLERS!

In de antwoorden zien we overeenkomsten. Door het geringe aantal interviews is het moeilijk om tot generaliseerbare uitspraken te komen. Toch is het opmerkelijk dat in alle vier interviews in elk geval drie pijlers genoemd worden.

De eerste pijler betreft het bewegende of motorische aspect van de lessen lichamelijke opvoeding. Het is eigenlijk niet verrassend dat alle geïnterviewden zeggen dat beter worden in bewegen, bewegend kennis maken met verschillende takken van sport tot de essentie van ons beroep behoort. Daarbij geven alle vier geïnterviewden aan dat het van belang is dat leerlingen op hun eigen niveau kunnen deelnemen. Dat vraagt aanpassingen van de leraar in het activiteitenaanbod. In mijn eigen woorden zou ik zeggen dat de eerste pijler die naar goed bewegingsonderwijs verwijst is dat de bewegingsopdrachten die leerlingen krijgen voor alle leerlingen kunnen *lukken*.

Een tweede belangrijke pijler is het contact met leerlingen. Hier wordt weliswaar steeds verschillend over gesproken, toch lijkt goede interactie met leerlingen een belangrijk element van goed onderwijs. De geïnterviewden brengen deze interactie met leerlingen snel in verband met regels. De geïnterviewden geven aan dat het belangrijk is dat er orde is in de les. Er moeten duidelijke regels zijn en sancties voor als leerlingen zich daar niet aan houden. Ook wordt er in dit verband gesproken over de mate waarin leerlingen zelfstandig werken en leren.

In mijn eigen woorden zou ik zeggen dat de tweede pijler die naar goed bewegingsonderwijs verwijst is dat de les en de activiteiten daarbinnen goed moeten *lopen*. Doordat leerlingen zich aan gezamenlijk gemaakte afspraken houden ontstaat er een prettige werksfeer, waarin in het lukken van de bewegingsopdrachten meer kans krijgt.

De derde pijler is die van het welbevinden van de leerlingen. De één spreekt over persoonlijke integriteit, de ander van lekker in je vel zitten, een derde van intrinsieke gemotiveerdheid. Deze duidingen lijken in een vergelijkbare richting te gaan: leerlingen hebben allen hun eigen beleving bij de lessen lichamelijke opvoeding. Benno brengt overigens ook de *fysieke* veiligheid in verband met het welbevinden van de leerlingen.

In mijn eigen termen zou ik zeggen dat de derde pijler die naar goed bewegingsonderwijs verwijst, is dat er voor de leerlingen een persoonlijk bewegingsleerperspectief *leeft*.

Op grond van deze interviews trek ik de conclusie dat goed onderwijs loopt, lukt en leeft (Oldeboom, 2002). *Lopen* verwijst dan naar regels, afspraken en voorwaarden om tot een veilige en rechtvaardige samenwerking te komen. *Leven* verwijst dan naar beleving en gemotiveerdheid van individuele en unieke leerlingen. *Lukken* verwijst dan naar de oproepbaarheid en uitbouwbaarheid van de motorische hoofdbetekenis van de activiteit.

'BLIJVEN LEREN? HET IS EEN HOUDING'

Nu is helder wat de geïnterviewden onder goede lessen lichamelijke opvoeding verstaan. De volgende was: 'Hoe houden zij deze professionaliteit op peil?'

Uit de gesprekken kunnen we opmaken dat professionaliseren geen expliciete aangelegenheid is, maar veel meer impliciet 'on the job' plaatsvindt. Alleen Kathelijne geeft aan veel leerrendement te halen uit een cursus, hetgeen een formele leerstrategie genoemd kan worden. Deze cursus volgde zij weliswaar in het kader van het zorgfunctionarisschap, maar had wel positieve zijeffecten voor de lessen LO. Kathelijne verwoordt het misschien wel het meest typerend: 'Het is gewoon een houding! Het moet een soort automatisme zijn om steeds beter of in elk geval even goed te blijven.' Professionaliseren vindt volgens deze interviews vooral op informele wijze plaats. We bespreken kort een viertal informele leerstrategieën.

Een belangrijke rol speelt de reflectie. Eigenlijk geven alle vier geïnterviewden terug veel op hun eigen functioneren terug te blikken, daar conclusies aan te verbinden en daar eventuele alternatieven aan te verbinden (Korthagen, 1998). Deze vier collega's professionaliseren door te reflecteren. Je leert door te doen, nieuwe activiteiten aan te bieden, nieuwe methodieken uit te proberen. Als je een open leerhouding hebt, leer je eigenlijk iedere les weer een beetje bij.

Alle geïnterviewden geven aan dat een hoop feedback via de leerlingen terugkomt. Wanneer je er een potje van maakt,

merk je dat aan de leerlingen. In veel gevallen is een lastige klas dan ook een belangrijke bron om van te leren.

Waar het leren van leerlingen betreft speelt het observeren van leerlinggedrag ook een belangrijke rol. Ook in het onderzoeken of de leraar de juiste leerresultaten behaalt, de goede werksfeer aanwezig is en of leerlingen intrinsiek gemotiveerd zijn, is het van belang het beweeggedrag van de leerlingen goed te observeren.

Alle vier geïnterviewden geven aan dat het contact met collega's waardevol is. Gesprekken met collega's, zeker als het werkzaamheden aan bijvoorbeeld een vakwerkplan betreft, worden als leerzaam ervaren. Ton en Edwin spraken ook over het bekijken en bezoeken van lessen van sectiegenoten. Feedback van collega's over een gegeven les kan een nuttige informatie opleveren, maar het is niet altijd goed organiseerbaar om zomaar bij een collega in de les te komen. Kathelijne noemt in dit verband de aanwezigheid van toekomstige collega's, de stagiairs.

Over het effect van studiedagen wordt wisselend gesproken. Je leert er bijvoorbeeld nieuwe leuke activiteiten; studiedagen ondersteunen bij het invoeren van onderwijsvernieuwingen en zijn een prettige plek om weer eens met collega's ervaringen uit te wisselen. Edwin en Kathelijne geven aan dat met name praktische workshops inspirerend kunnen zijn. Het effect van de studiedagen is niet altijd even duurzaam. Dit wordt ook door onderzoek bevestigd. R.J. Simons

Gedreven docent



FOTO: TWAN BELGERS

deed onderzoek naar transfer (lukt het om de kennis en vaardigheden die zijn opgedaan tijdens een congres of studiedag, in de eigen werksituatie toe te passen) met verrassende resultaten (1990). Het blijkt dat er tussen de 10% en 40% effectief rendement is van opleidingen, cursussen en studiedagen. En als je weet dat er jaarlijks ongeveer twee miljard euro in Nederland aan cursusgeld besteedt wordt...

AANBEVELINGEN

Deze interviews zijn geen wetenschappelijke basis om harde eisen te stellen. Zelfs het opschrijven van aanbevelingen moet met de nodige bescheidenheid gebeuren. Op grond van vier gesprekken is het (nogmaals) moeilijk generaliseerbare uitspraken te doen. Toch wil ik hieronder een voorzichtige poging wagen:

1 *Consequenties voor de initiële opleiding*

Het strekt tot de aanbeveling studenten in opleiding toe te rusten met reflectievaardigheden en een reflectieve houding. Naast een flinke dosis kennis en vaardigheden op het gebied van methodiek, didactiek, humaan-biologische vakken, sociaal wetenschappelijke vakken en eigen vaardigheid is het van belang dat studenten metacompetentie ontwikkelen, zoals: reflecteren, communiceren & samenwerken en leren leren.

2 *Collegiaal ondersteunend leren*

Het is gezien het belang dat de geïnterviewden hechten aan het leren van collega's de moeite waard op school of tussen scholen netwerken van lerende leraren te maken.

Onderzoek toont overigens aan dat dit soort netwerken vooral effecten heeft wanneer ze spontaan en informeel zijn (Huysman, 2006).

3 *Het belang van stagiaires*

Het begeleiden van stagiairs lijkt ook een positief leereffect op de begeleidende docent te hebben. Deze wordt namelijk gestimuleerd ingeslepen routines expliciet te maken. Ook brengen stagiairs recente inzichten van de opleiding mee.

4 *Scholingsaanbod*

Het is, zeker voor de docenten die dat willen, een goede optie een scholingsaanbod te verzorgen. Hier zouden de KVLO, 't Web, SLO, APS en CPS en andere onderwijsadviescentra dienst kunnen doen. Daarbij lijkt het van groot belang dat deze cursussen aansluiten bij praktijkervaringen. Het vraagt nader onderzoek te achterhalen wat succesfactoren zijn bij een scholingsaanbod. Daarbij dient er specifiek aandacht te zijn voor de transfer van de cursus naar de dagelijkse praktijk.

5 *Registratie en assessmentprocedure voor afgestudeerde leraren*

In een eerder onderzoek gaven docenten aan geïnteresseerd te zijn in een beperkt registratietraject, waarin zij proeven van bekwaamheid moeten afleggen en samen met een opleidingsinstituut onderzoeken of zij nog voldoen aan externe beoordelingscriteria. Dergelijke trajecten hebben kans van slagen wanneer de geïnvesteerde moeite niet alleen een persoonlijk leerproces oplevert, maar ook een civiel effect heeft. Hierbij valt te denken aan salarisverhoging of andere carrièrepatronen.

6 *Consequenties voor de opleiding - alumni beleid*

Het zou goed zijn wanneer ook opleidingen in deze kwestie hun verantwoordelijkheid nemen. Een opleiding die een veelzijdig en veelkleurig aanbod heeft van alumniactiviteiten kan ervoor zorgen dat kleine spontane netwerken ontstaan waarin uitwisseling kan plaatsvinden tussen collega's van verschillende scholen. Binnen het alumni beleid zou ook het cursusaanbod een plek kunnen krijgen.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Een goede docent motiveert zijn leerlingen

7 Beleid op scholen

Tenslotte is het van belang dat scholen ook hun verantwoordelijkheid nemen. Op de achtergrond zou hier een overheid zichtbaar moeten zijn die scholen helpt met het leren en professionaliseren van docenten. In elk geval zou het goed zijn wanneer in het personeelsbeleid clausules zijn opgenomen waarin medewerkers gestimuleerd worden tot het volgen van trainingen of intern scholing aangeboden krijgen (deze laatste optie verdient de voorkeur in verband met de strenge eisen rondom lesuitval).

TOT SLOT

Dit deelonderzoek is beëindigd. Deze zomer zijn de resultaten van het gehele onderzoek gepresenteerd. De kwaliteit van de lichamelijke opvoeding is in beeld gebracht en maakte duidelijk zichtbaar dat de meeste leraren hun steentje aan de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding bijdragen.

LITERATUUR

BEVON Gilde (2007). <http://www.wet-bio.nl/>

Huysman, M. (2006). *Zin en onzin van kennismangement*.

Oratie uitgesproken bij aanvaarding van het ambt van professor Knowledge and Organization. *Vrije Universiteit Amsterdam Faculty of Economics and Business Administration*

Korthagen, F.A.J. (1998). *Leraren leren leren, realistisch opleidingsonderwijs, geïnspireerd door Ph. A. Kohnstamm*. Oratie. Amsterdam: Vossiuspers AUP

Ministerie van OCW (2006). *Wet op de beroepen in het onderwijs in vraag en antwoord*. Den Haag: Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

<http://www.minocw.nl/factsheets/384>

Oldeboom, B. (2002). De les loopt, lukt en leeft. *VELON, Tijdschrift voor lerarenopleiders in Nederland*. 23 (3)

Oldeboom, B. (2005). Bevoegd, geschikt en bekwaam blijven! *Tijdschrift van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke opvoeding*. 93^e jaargang (11)

Onderwijsraad (2003). *Verkenning; Leren in een kennissamenleving*. Den Haag: Onderwijsraad

Simons, P.R.J. (1990). *Transfervermogen*. Oratie. Nijmegen: Katholieke Universiteit

Stegeman, H. (red.) (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen in het onderwijs*. Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Mijn speciale dank gaat uit naar: Ton van Leeuwen, Jordan College, te Zeist; Kathelijne Lubbers, De Grundel, te Hengelo; Benno Witzand, Vechtdal College, te Ommen; Edwin Blok, Agnieten College, te Zwolle. Mijn gesprekken met hen maakte me weer eens duidelijk hoe mooi het beroep van leraar lichamelijke opvoeding is en hoe belangrijk het is om leraren goed op te leiden.

Correspondentie: b.oldeboom@windesheim.nl

R ► SCHOLING

BASISCURSUS ÉN VERVOLGCURSUS EHB SO

Data: donderdag 5 februari 2009 en

woensdag 11 februari 2009

Tijd: 19.00-22.00 uur

Locatie: Het Vlietlandcollege

Appollolaan 262, 2324 BZ Leiden

Kosten: ± € 150,00 (afhankelijk van aantal deelnemers!)

Inclusief: instructie, lesmateriaal, gebruik reanimatiepoppen (één per drie deelnemers), certificaat, legitimatie en registratie

Aanmelden: Heleen Hansen

heelenhansen@casema.nl

De inschrijving sluit op 31 december 2008.

Na het volgen van de cursus ontvangen alle cursisten een bewijs van deelname dat één jaar geldig is. Na dit jaar bieden wij u een herhalingscursus aan.

10 DECEMBER: SBL CONFERENTIE LERARENREGISTER EN BEROEPSKWALITEIT

10 december 2008, 13.30- 20.15 uur Antropia te Driebergen

SBL organiseert een conferentie met als thema:

'Lerarenregister en beroepskwaliteit'. Tijdens deze conferentie

is er ruimte om met elkaar te brainstormen en in discussie te gaan over de mogelijkheden van het lerarenregister. We hopen dat zoveel mogelijk leraren met ons mee willen denken en praten. De conferentie zal plaatsvinden op woensdag 10 december 2008, van 13.30 uur - 20.15 uur in Antropia te Driebergen. Toegang is gratis

11 DECEMBER: VAN START MET BSM

LO als examenvak wordt sinds 1999 aangeboden. In 2007 is de naam LO2 veranderd in BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij) en is de studielast fors gegroeid. Het aantal scholen dat vanaf 2007 BSM heeft ingevoerd is bijna verdubbeld. Daarom hebben we de cursus 'Van start met BSM'. Het doel van deze cursus is dat alle deelnemers naar huis gaan met een eigen PTA voor BSM, waarin de eigen ideeën over BSM worden gestroomlijnd. Zoals bij alle examenvakken hebben scholen ook bij BSM grote vrijheid keuzes te maken op basis van de geglobaliseerde eindtermen. Met een eigen PTA kunnen scholen een fundament leggen voor hun examenvak. De inhoudelijke verdieping die daarop moet volgen, kunnen we in de netwerken prima begeleiden. Deze cursus vormt daarvoor een goede start.



INVESTERINGEN IN ONDERWIJS

Het jaarlijkse OESO-rapport, in dit geval de rapportage over 2005 met de titel 'Education at a glance', laat zien dat Nederland aanzienlijk minder aan onderwijs uitgeeft dan andere rijke industrielanden. Het OESO-gemiddelde is 5,8% van het bnp, het EU gemiddelde is 5,5% en Nederland geeft 5% uit. In 2004 was dit nog 5,1%. De minister van OCW liet daarop de Tweede Kamer onlangs weten dat de totale publieke en private uitgaven aan onderwijsinstellingen vanaf 1995 wel gestegen zijn en dat in het PO de uitgaven per leerling boven het OESO-gemiddelde liggen. Deze informatie wordt natuurlijk pas interessant als ook deze uitgaven per land vergelijkbaar zijn.

De onderwijssystemen zelf zijn ook vergeleken. Nederland zit in de kopgroep met het aantal lessen per jaar. In relatie tot de totale werktijd van 1659 uur, die redelijk overeenkomt met het EU-gemiddelde, betekent dit dat er in Nederland dus minder tijd is voor de overige onderwijstaken. Uit de diverse discussies die de afgelopen weken in het kader van de CAO-VO gevoerd zijn, komt naar voren dat het aantal overige taken ook nog toeneemt en de toegekende tijd per taak vaak afneemt. Het is niet verwonderlijk dat veel docenten in Nederland een toename aan werkdruk ervaren, vooral als het om taken gaat die je niet zelf in de hand hebt.

Ondanks deze lage uitgaven laten de PISA-cijfers 2006 zien dat Nederlandse leerlingen in internationaal perspectief gemiddeld toch goed scoren of moet ik zeggen: 'nog goed scoren'? De cijfers geven namelijk ook een achteruitgang in leesvaardigheid en wiskunde aan.

Er zal in Nederland meer in onderwijs geïnvesteerd moeten worden.

KADERBIJEENKOMST

Tijdens de kaderbijeenkomst van 29 oktober jl. is het project regionale positionering geëvalueerd. Het project had onder meer tot doel - met de inzet van vijf regiocoördinatoren - de afdelingen te ondersteunen bij het versterken van de binding met afdelingsleden, met lokale en regionale instanties en het lokale beleid. Uit de enquête en de discussie kwam naar voren dat dit, ondanks de inzet en aandacht, wisselend succes heeft gehad. De verschillen tussen afdelingen en regio's zijn groot. De ondersteuningsbehoefte is

aanwezig maar ligt divers en vraagt om maatwerk. Door de 50 aanwezigen is intensief in groepen gebrainstormd over een mogelijke aanpak. Hierbij is ook de huidige verenigingsstructuur en de relatie van de afdelingen tot het hoofdbestuur en het bureau in Zeist meegenomen. Het hoofdbestuur komt tijdens de wintervergadering op 13 december a.s. op dit onderwerp terug.

OLYMPISCH PLAN 2028

Op maandag 27 oktober jl. heeft de Kamer gedebatteerd met staatssecretaris Jet Bussemaker (VWS) over het sportbeleid, waaronder het Olympisch Plan 2028. De Kamer steunt de ambities. Het plan bevat een visiedocument 'Maatschappelijke waarde van sport', met een hoofdstuk over de rol van opvoeding en onderwijs. Kernpunt is dat maatschappelijke betekenis gefundeerd moet zijn op een pedagogisch verantwoord sport- en beweegklimaat. Het is bekend dat de waarde van bewegen en sport op school sterk samenhangt met de wijze waarop en de context waarbinnen het gegeven wordt. Positieve ervaringen zijn nodig voor alle leerlingen, voor minder getalenteerde en gehandicapten, voor getalenteerde leerlingen en voor topsporters. Dit vraagt om een kwalitatief en kwantitatief goed sport- en bewegingsonderwijsbeleid. Met een blik op wat bereikt moet zijn in 2016 worden strategische lijnen uitgezet, die met partners nader ingevuld moeten worden. Voor actuele informatie verwijst ik naar www.sport.nl/nocnsf/olympischplan. NOC*NSF heeft voorafgaand aan het debat een aantal aandachtspunten meegegeven aan Kamerleden, waaronder het verlaagde ambitieniveau van het beleidskader school en sport.

ENSCHEDA WEER SPORTGEMEENTE VAN HET JAAR

De gemeente Enschede werd op 24 september jl. tijdens het VSG-congres in Emmen weer uitgeroepen tot sportgemeente van het jaar. Dit jaar was het thema 'Sport dichtbij'. Enschede blonk uit vanwege het laagdrempelig sport- en beweegaanbod op buurt- en wijkniveau. Ook de sportinfrastructuur, het integrale sportbeleid en de opening van een aantal nieuwe grote sportaccommodaties en speel- en recreatieruimten in de wijk droegen bij aan deze prijs. In de categorie kleinere gemeenten wonnen Delft en Helden een prijs.

REKKEN OMDAT HET LEKKER VOELT

Uit diverse onderzoeken blijkt dat het nut van rekken klein is. Het kan zelfs negatief uitwerken wanneer spierkracht van belang is, zoals bij hardlopen. De krachtmeting wordt op korte termijn namelijk minder. Je voorkomt er geen blessures mee en de sportprestaties worden er niet aanwijsbaar beter op. Rekken heeft vooral een pijnverlagend effect en daarom kan je verder buigen. Dit verbetert de prestaties bij bijvoorbeeld turnen en ballet, waar lenigheid een rol speelt. Verder heeft het vooral een mentaal effect: veel sporters vinden het prettig.

EN VERDER



TOPICS 2009

Zoals u van ons gewend bent, krijgt u de onderwerpen van de eerste zeven nummers in het komende jaar. Als u hier ook iets over te vertellen heeft, kunt u dat doorgeven aan de redactie: redactie@kvlo.nl.

Het redactielid dat verantwoordelijk is voor de inhoud van het betreffende onderwerp, zal contact met u opnemen.

- LO 1 Straatcultuur
- LO 2 LO/bewegen en sociaal/emotioneel leren en cognitieve ontwikkeling
- LO 3 Sportdagen
- LO 4 De toekomst van LO
- LO 5 MBO
- LO 6 Waarden in bewegen en sport
- LO 7 Leerplan/programmering

Correspondentie: redactie@kvlo.nl

SAMEN HEBBEN WE
DE MOGELIJKHEID
OM **SCHOLIEREN EEN
GEZONDERE LEVENS-
STIJL** TE BIEDEN.



Bij steeds meer scholen voor middelbaar onderwijs wordt fitness geïntroduceerd binnen het vak LO. Leerlingen kunnen zo kennis maken met kracht- en cardiotraining en worden zich meer bewust van het belang van bewegen en het effect daarvan op de gezondheid.

Life Fitness introduceerde onlangs de Circuit Series die ideaal is voor gebruik op scholen. Compacte krachttrainingstoestellen voorzien van een uniek weerstandsmechanisme. Deze elastische weerstand biedt een lage startweerstand met kleine gewichtstoenames. Circuit Series bestaat uit 10 toestellen, eenvoudig in gebruik en bijzonder geschikt voor tieners.

Life Fitness

t 0180 64 66 66 e marketing.benelux@lifefitness.com

LifeFitness
lifefitness.com





Huski

Een begrip in skireizen, groepsreizen en actieve reizen

Het deskundig samenstellen van goede en goedkope reizen voor schoolgroepen vormt een groot deel van ons werk. Onze reizen voldoen aan alle eisen. Meer dan twintig jaar ervaring en een gedegen bedrijfsinfrastructuur staan borg voor hoge kwaliteit. Onze wintersport-groepsreizen zijn een begrip geworden in de Nederlandse onderwijswereld.

Huski is dé onderwijs-specialist bij uitstek, met ondermeer in het outdoor-zomerprogramma een speciaal arrangement voor schoolgroepen: *Een supersurvival in de Ardennen heeft u - all in - voor ca. € 135,- p.p.* Behalve in de Ardennen werken we met groepen door heel Nederland en in de Eifel, Vogezen, Cevennen, Alpen en Pyreneeën. We organiseren kampen en trekkings op gebied van zeilen, kajakken, bergsteigen, raften, sportklimmen en mountainbiken. Huski verzorgt het vervoer, verblijf, gidsen/ instructeurs en de gehele logistiek.

Voor uw komende buitensportweek maken wij graag een offerte.



Bel voor informatie en offerte: 0418 - 575090

Postbus 2040 5300 CA Zaltbommel Fax: 0418 - 575091 www.huski.nl



Opgericht door ANVR en SGR