

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE OPVOEDING



7

Jaargang 95

15 juni 2007

TOPIC: BEWEGINGSSTIMULERING

GEZOND BEWEGEN

TER DISCUSSIE: INITIËLE LEERGANG BEWEGINGSONDERWIJS PABO

VAKLEERKRACHT BASISONDERWIJS VERLEDEN TIJD?

SCHELDE INTERNATIONAL WORDT SCHELDE SPORTS

Schelde International gaat verder onder de naam **Schelde Sports**.

Na 115 jaar komt er een einde aan een vertrouwde naam en profileren wij al onze activiteiten voortaan onder een vernieuwde naam.

Schelde Sports geeft krachtig aan waarmee wij ons bezig houden: het produceren en leveren van allerlei **sport-, gymnastiek- en turntoestellen**.



Schelde Sports

Superior by design

Schelde Sports is dé leverancier voor gymnastiek, balsporten en atletiek.



SCHELDE SPORTS - Olympiastraat 2 - 4462 GG Goes

www.scheldesports.nl

Geïnteresseerd?

Ik ontvang graag informatie over:

- klim en klautertoestellen
 overig, te weten:

Bedrijf: _____

Naam: _____ MV

Functie: _____

Adres: _____

- inrichting sportzalen
 Graag ontvang ik de catalogus van Schelde Sports

PC / Plaats: _____

Tel nr.: _____

Email: _____

Fax of stuur deze strook naar
 Schelde Sports - Antwoordnummer: 323 - 4460 VB Goes
 Tel.: 0113 - 315100 Fax.: 0113 - 315110

INHOUD

TOPIC



TOPIC: BEWEGINGSSTIMULERING

Sport is een vorm van bewegen, maar bewegen is niet altijd sport. Daar waar de sportdeelname sinds de jaren '70 is toegenomen, is de totale hoeveelheid beweging alleen maar afgenomen. Daar ligt dan ook een uitdaging als het gaat om bijvoorbeeld de bestrijding van overgewicht in de maatschappij: het bewerkstelligen van een gedragsverandering naar een actievere leefstijl. Wat er komt kijken bij een dergelijke gedragsverandering en in hoeverre het bewegingsonderwijs daar een rol in kan spelen, is het onderwerp van het topic Bewegingsstimulering.

06 | **STIMULEERT DE GYMLES EEN ACTIEVE LEEFSTIJL?** *Lars Borghouts*

08 | **WAT BEWEEGT DE JEUGD?** *Stef Kremers*

12 | **JUMP-in** *Judith de Meij en Bertram Boutshoorn*

EN VERDER



15 | Het belang van het pedagogisch klimaat (2) / *Frank Jacobs en Anne Ludérus*

32 | Leren in leuke leeromgevingen / *Edwin Timmers*

38 | Lokaal sportbeleid en interactieve beleidsontwikkeling / *Johan Steenbergen en Harry Stegeman*

44 | De scholierentriatlon in augustus 2007 / *Maarten Massink*

PRAKTIJK



20 | Gezond bewegen in het *Basisdocument VO* / *Berend Brouwer, Ger van Mossel en Chris Mooij*

24 | Attractief handbal spelen (2) / *Jeroen Koekoek*

28 | Iplayingpong / *Ton van Happen*

RUBRIEKEN



05 | Eerste pagina

18 | De IRP-praktijk

31 | Ter discussie

36 | Serie: Van mannenkracht tot vrouwenpracht (2)

42 | Aan de bak in het vak

43 | Ko Lum

41 | Afdelingen

44 | Boeken

44 | In memoriam: Jelle Nauta

46 | Laatste pagina

FOTO OMSLAG: ANITA RIEMERSMA

FOTO OMSLAG PRAKTIJKKATERN: MICKEY LUNGE



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 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL

Lancyr
Elswout
assurantiën & financiën
nva lid



**Collectief
ziektekosten**

**KVLO
pakket
polis**

- [• auto • woonhuis
• aansprakelijkheid
• caravan • doorlopende
reis • etc, etc.]

Met hoge kortingen voor KVLO-leden • Ga naar: **www.KVLOverzekerings.nl**

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



Lancyr 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

TOPIC



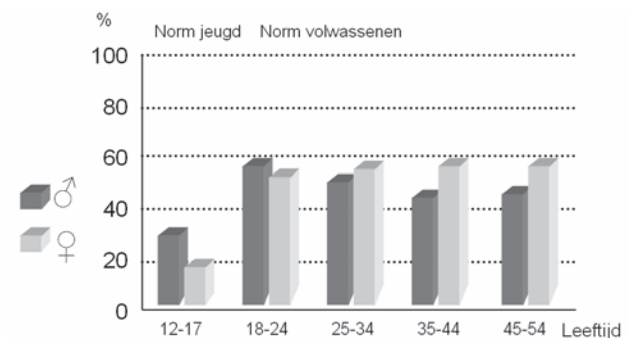
STIMULEERT GYMLES EEN ACTIEVE LEEFSTIJL?

Het bewegingsonderwijs wordt steeds vaker genoemd als het gaat om oplossingen voor het probleem van bewegingsarmoede bij de jeugd. Maar welke bewijzen zijn er eigenlijk voor dat het bewegingsonderwijs daar inderdaad een bijdrage aan kan leveren? Door: Lars Borghouts

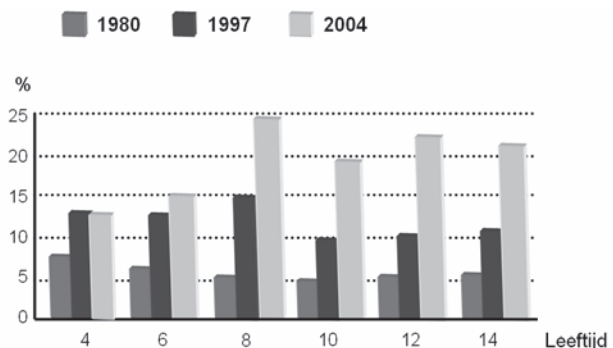
Volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) beweegt het merendeel van de jeugd tussen 12 en 17 jaar te weinig (zie figuur 1). Hoewel het bij jonge kinderen moeilijker vast te stellen is, zijn er voldoende aanwijzingen dat ook zij te weinig bewegen uit gezondheidsoogpunt. Hoewel met inactiviteit samenhangende aandoeningen als type 2 diabetes, ischaemische hart- en vaatziekten en dergelijke, niet veel voorkomen op jonge leeftijd, blijkt overgewicht vaak een voorloper van deze aandoeningen. Het is bekend dat overgewicht op jonge leeftijd een goede voorspeller is voor overgewicht op volwassen leeftijd (8). Met andere woorden, een te dik kind heeft een grote kans om een te dikke volwassene te worden. En inmiddels is bekend dat overgewicht explosief toeneemt onder kinderen. Hoé explosief is goed te zien in figuur 2.

ACTIE

Het is duidelijk dat snel actie ondernomen moet worden om deze epidemie van overgewicht in te perken. Daarbij kijkt men - als het over kinderen gaat - logischerwijze ook naar de scholen. Immers, de school is vanwege de leerplicht de uitgelezen plaats om (bijna) alle kinderen te bereiken. Bovendien brengen kinderen een groot deel van hun tijd op school door. Zonder het betrekken van de school lijkt terugdringing van overgewicht dus een bij voorbaat kansloze missie. Ook het bewegingsonderwijs wordt regelmatig een rol toegedicht in het bestrijden van bewegingsarmoede en overgewicht bij kinderen (2, 13, 15). Maar welke mogelijkheden heeft het bewegingsonderwijs hiertoe eigenlijk? In theorie zou het bewegingsonderwijs op twee manieren kunnen bijdragen aan een



Figuur 1: Het percentage van de Nederlandse bevolking dat voldoet aan de NNGB, uitgesplitst naar leeftijd. Aangepast uit (11)



Figuur 2: Overgewicht bij jongens in de leeftijd 4-14 jaar (x-as: leeftijd, y-as: percentage met overgewicht). Gebaseerd op: Derde (1980) en vierde (1997) landelijke groeistudie + TNO (rapport KvL/JPB/2006.010), 2006.

fysiek actieve leefstijl: op directe en indirecte wijze. In het eerste geval zou de gymles zelf een 'bron' moeten zijn van fysieke activiteit. In het tweede geval zou het bewegingsonderwijs fysieke activiteit buiten de les moeten stimuleren, als het even kan zelfs op langere termijn (tot na de schoolgaande leeftijd). De huidige bewijzen voor de potentie van deze twee mogelijkheden zullen nu achtereenvolgens worden besproken.

DIRECTE BIJDRAGE

Als we uitgaan van de NNGB voor de jeugd zou, op basis van een uitgebreide inventarisatie van beweegtijd en -intensiteit tijdens de gymles, de theoretische bijdrage van het huidige bewegingsonderwijs aan een fysiek actieve leefstijl berekend kunnen worden. Helaas ontbreken voor de Nederlandse situatie de gegevens hiertoe. Niettemin wordt het bewegings-



onderwijs bij de terugdringing van overgewicht een belangrijke rol toegedicht (1, 6, 10) en is een toename van het aantal uren bewegingsonderwijs gekarakteriseerd als een veelbelovende interventiestrategie (7). De laatste jaren zijn er in ons land dan ook enkele lokale initiatieven genomen om het aantal uren bewegingsonderwijs te doen toenemen (bijvoorbeeld in de gemeenten Groningen en Rotterdam).

In vergelijking met het bewegingsonderwijs in landen waarvan de gegevens over beweegtijd en -intensiteit wel beschikbaar zijn (met name de Verenigde Staten en Groot-Brittannië) is het bewegingsonderwijs in ons land minder gericht op fysieke fitheid en gezondheid. Zo is in de Verenigde Staten door de *U.S. Department of Health and Human Services* (20) het doel gesteld dat 50% van lestijd in het bewegingsonderwijs 'actief' moet worden doorgebracht. Niettemin blijkt uit overzichtsaankomen dat ook in de genoemde landen het beoogde percentage matig- tot zware fysieke activiteit (Moderate-to Vigorous Physical Activity, MVPA) in het merendeel van de lessen niet wordt bereikt (14); gemeten percentages liggen tussen de 27 en 47% (4, 5). Hoe de hoeveelheid activiteit in de les zich vervolgens verhoudt tot het totale activiteitenpatroon is onderzocht met stappentellers (21) en met versnellingsopnemers (3). Met deze meetmethoden bleek de bijdrage van de gymlessen aan de totale activiteit respectievelijk 18 en 8%.

Opgemerkt moet echter worden dat het met deze apparatjes moeilijk is om iets te zeggen over inspanningsintensiteit, en dus over bijvoorbeeld de bijdrage aan beweegnormen.

Onderzoeken die wél naar de bijdrage van het bewegingsonderwijs aan MVPA hebben gekeken, geven het beeld dat die bijdrage wel degelijk van belang kan zijn. Zo haalt in Zweden 30% van de 16-jarigen alle matig- tot zware fysieke activiteit uit de gymlessen (22). In China neemt slechts 8% van de leerlingen buiten school deel aan matig tot intensieve fysieke activiteit (19). Dit geeft dus aan dat er wellicht in de lessen niet erg veel wordt bewogen, maar dat kinderen zó weinig bewegen dat de gymlessen desalniettemin een belangrijke bijdrage levert aan het totaal.

INDIRECTE BIJDRAGE

De 'indirecte bijdrage' van het bewegingsonderwijs aan een actieve leefstijl wordt waarschijnlijk door de beroepsgroep het breedst gedragen. De achterliggende gedachte is dat door kinderen vaardigheden aan te leren en plezier bij te brengen in sport en bewegen, de kans op het hebben van een actieve leefstijl toeneemt. Helaas zijn er nauwelijks bewijzen dat deze redenering klopt.

Om te beginnen ligt onder de veronderstelling van een 'indirecte bijdrage' de impliciete aanname dat een actieve leefstijl als kind samenhangt met een actieve leefstijl als volwassene. Dit type 'overdracht' van gedrag noemt men in de wetenschappelijke literatuur 'tracking'. Er zijn verschillende studies gedaan naar 'tracking' van fysieke activiteit en er blijkt maar een heel beperkt verband te bestaan tussen jeugdig en volwassen bewegingsgedrag (16).

Verder bestaat er - voor zover de auteur heeft kunnen achterhalen - maar één lange termijn interventieonderzoek naar het effect van een toename in het aantal gymlessen op fysieke

activiteit buiten de lessen. In de zogenaamde *Trois-Rivières Growth and Development Study* (12, 17, 18) werd in de periode 1970 - 1977 een grote groep basisschoolkinderen verdeeld in een groep die 40 minuten per week 'gewone' gymles kreeg, en een experimentele groep. De experimentele groep gymde vijf keer per week. De lessen werden met name gericht op verbetering van de cardiovasculaire conditie. In 1996 werd de experimentele groep vergeleken met een controlegroep en toen bleek dat vrouwen die als kind vroeger extra gymles hadden gekregen, actiever waren dan anderen. Bij mannen was dit effect echter niet aanwezig, een bevinding waarvoor geen afdoende verklaring kon worden gegeven.

Overigens bleek tijdens de uitvoering van de studie in de jaren zeventig dat de extra gym geen effect had op de activiteit buiten school: de experimentele groep was op schooldagen buiten de schooltijden iets minder actief dan de controlegroep (wellicht waren ze moe van de gymles), maar in het weekend waren ze iets actiever, waardoor het weektotaal aan buitenschoolse activiteit gelijk bleef tussen de twee groepen. De totale activiteit (dus inclusief schooltijd) was daardoor uiteraard wel hoger in de experimentele groep; de extra gymlessen zorgden immers op zichzelf voor extra activiteit. Dit pleit er dus voor dat door verhoging van het aantal gymlessen wel het 'directe effect' op fysieke activiteit te bereiken is. Daarentegen is door een cross-sectioneel onderzoek gesuggereerd dat kinderen die meer gymles krijgen, buiten school minder gaan bewegen en dat dit het effect van de extra gymlessen volledig teniet doet (9). Helaas moet worden opgemerkt dat er verder maar zeer schaars hoogwaardig onderzoek is gedaan op dit terrein, en dat op de bovengenoemde studies methodologisch wel één en ander aan te merken valt.

CONCLUSIES

- Bewegingsonderwijs wordt kansen toegedicht in het bestrijden van bewegingsarmoede.
- In de gymlessen wordt wellicht niet erg veel bewogen, maar kinderen bewegen zó weinig dat de gymles waarschijnlijk toch een belangrijke bijdrage levert aan het totaal.
- Fysiek actieve kinderen worden lang niet altijd fysiek actieve volwassenen.
- Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar de vraag of het bewegingsonderwijs ervoor kan zorgen dat kinderen meer gaan bewegen c.q. sporten buiten school, laat staan naar het effect op volwassen leeftijd.

Het complete artikel en literatuur is te lezen op site.

De nummers in de tekst verwijzen naar de literatuurlijst.

Deze tekst maakt in iets gewijzigde vorm deel uit van de oratietekst zoals uitgesproken bij de installatie van de auteur als lector bij Fontys Hogescholen op 27 april jl.

Lars Borghouts is lector Fysieke Activiteit en Gezondheid bij Fontys Spathogeschool.

Correspondentie: l.borghouts@fontys.nl

TOPIC



WAT BEWEEGT DE JEUGD?

Om effectief beweeggedrag te kunnen bevorderen, is kennis nodig van de belangrijkste oorzaken, of determinanten, van dat gedrag. Dit artikel schetst een beeld van de belangrijkste determinanten van beweeggedrag van jongeren, gebaseerd op theorie en onderzoeksresultaten. Daarbij zal aandacht worden geschonken aan zowel persoonlijke factoren als omgevingsfactoren die daarbij een rol spelen.

Door: Stef Kremers

In het eerste deel komen de persoonlijke factoren aan de orde, daarna de omgevingsfactoren. In het tweede deel wordt de Sociaal-Cognitieve Theorie van Bandura behandeld, die bovengenoemde factoren integreert.

PERSOONLIJKE FACTOREN

Kennis, attitude

Lange tijd is gedacht dat kennis de belangrijkste drijfveer is van gezondheidsgedrag. Zolang mensen maar weten dat bepaald gedrag goed is voor de gezondheid, zo was de gedachte, dan zal men dit gedrag wel uitvoeren. Interventies ter bevordering van beweeggedrag waren derhalve met name gericht op het bijbrengen van kennis ten aanzien van de gezonde consequenties van lichamelijke activiteit. Nu weten we wel beter. Interventies die zich uitsluitend richten op het vermeerderen van kennis zullen ineffectief zijn in het veranderen van gedrag. Met name als het gaat om jongeren, is kennis van de gezondheidsgevolgen een slechte voorspeller van gedrag en gedragsverandering. Immers, eventuele gevolgen van ongezond gedrag zullen zich pas openbaren op een moment dat veel te ver verwijderd is van het hier-en-nu.

De houding (of: 'attitude') van een jongere ten aanzien van gedragsconsequenties die dichterbij de persoon staan, zullen echter een grotere invloed hebben. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de status die een jongen denkt te kunnen verkrijgen wanneer hij uitblinkt in voetbal, of het plezier dat een kind heeft bij het buitenspelen. Maar uit onderzoek blijkt dat attitudes niet de belangrijkste persoonlijke determinanten zijn van beweeggedrag. Vaak blijkt dat waargenomen sociale normen en eigen-effectiviteitsverwachtingen een invloedrijkere rol hebben.

Sociale normen, eigen-effectiviteitsverwachtingen

Onder 'sociale norm' wordt de gepercipieerde verwachting van belangrijke anderen verstaan. Bijvoorbeeld: verwachten mijn vrienden dat ik fanatiek ga meedoen aan dit spel?

Uitgangspunt bij de sociale norm is dat wanneer een persoon geen gehoor geeft aan de verwachtingen van de eigen sociale omgeving, de persoon verwacht dat dit kan resulteren in (sociale) sancties. Dergelijke geanticiperde sociale gevolgen van gedrag zijn in veel gevallen belangrijke drijfveren van jongeren. De belangrijkste persoonlijke determinant van beweeggedrag, echter, blijkt in onderzoek relatief consistent de zogenaamde eigen-effectiviteitsverwachting ('self-efficacy') te zijn. Eigen-effectiviteitsverwachting staat voor de verwachting die mensen hebben over hun eigen vermogen om een bepaald gedrag te kunnen uitvoeren. Een kind kan bijvoorbeeld een positieve attitude hebben ten aanzien van turnen en ook percipiëren dat zijn vriendjes en vriendinnetjes vinden dat aan deze sport deelgenomen moet worden (sociale norm), maar wanneer hetzelfde kind denkt het niet te kunnen, zal het waarschijnlijk besluiten niet te gaan turnen. Deze verwachting is gerelateerd aan het werkelijke vaardigheidsniveau van een kind, maar een (veel) sterkere voor-



Fysieke omgeving



speller van gedrag. Immers, men kan onrealistisch optimistisch zijn (het kind dat denkt de sterpspeler van een elftal te zijn, maar in werkelijkheid slechts als stoorzender fungeert), of onrealistisch pessimistisch (het kind dat niet beseft talent te hebben). Programma's die zijn gericht op het bevorderen van sport- en bewegingsgedrag door de beïnvloeding van persoonlijke determinanten dienen vooral gericht te zijn op het verhogen, of hoog houden, van de eigen-effectiviteitsverwachting. Door middel van stimulatie en beloning kan het kind dat onrealistisch pessimistisch is over het eigen kunnen, geleerd worden zich te beseffen dat het wel degelijk talent heeft. Onrealistisch optimisten zijn uitermate gemotiveerd om het gedrag te blijven uitvoeren; een uitermate goede voedingsbodem om door middel van vaardigheidstraining de werkelijke capaciteiten te bevorderen. Als het bewegingsonderwijs tot doel heeft het bewegingsgedrag te beïnvloeden, zou het dus voor de gymleraar goed kunnen werken met het bovenstaande rekening te houden.

OMGEVINGSFACTOREN

Naast de hierboven beschreven persoonlijke factoren, speelt de omgeving waarin de persoon zich begeeft een belangrijke rol. Immers, een kind dat tot op het bot gemotiveerd is om



Ik wil rugby spelen

aan rugby te gaan doen, maar in zijn omgeving geen rugbyclub heeft, zal zich genoodzaakt zien om een andere vrijetijdsbesteding te kiezen. Naast deze fysieke, faciliterende, rol van de omgeving zijn nog drie typen omgevingsinvloeden te onderscheiden. Hieronder worden de typen kort toegelicht, ondersteund met voorbeelden.

Fysieke omgeving

De fysieke omgeving verwijst naar de beschikbaarheid van middelen of mogelijkheden om gezond

of ongezond gedrag te vertonen. Voorbeelden van de fysieke omgeving zijn de aan- of afwezigheid van speelplekken en sportverenigingen in de buurt. Ook de aan- of afwezigheid en de kwaliteit van gymlessen vallen hieronder.

Sociaal-culturele omgeving

De sociaal-culturele omgeving verwijst naar de sociale en culturele context waarin het gedrag wordt uitgevoerd. In tegenstelling tot de 'ervaren sociale norm', zoals beschreven bij de persoonlijke factoren, gaat het hier om de werkelijke, of

objectieve, sociale omgeving. Het betreft bijvoorbeeld de mate waarin vrienden aan sport doen, maar ook de culturele achtergrond waarin het kind is opgegroeid of stijl die ouders toepassen bij het opvoeden van hun kind.

Economische omgeving

De economische omgeving betreft de kosten die gerelateerd zijn aan gezond en ongezond gedrag. Te denken valt aan de contributiekosten bij een sportvereniging, de kosten van het lidmaatschap bij het fitnesscentrum. Ook het gezinsinkomen en de economische situatie in een land vallen onder dit type invloed.

Politieke omgeving

De politieke omgeving verwijst naar de regels en wetgeving die het gezondheidsgedrag kunnen beïnvloeden. Voorbeelden van politieke factoren zijn wetgeving omtrent het aantal gymlessen dat gegeven dient te worden op middelbare scholen, of de huisregels die ouders hebben ten aanzien van televisiekijken en computergebruik.

Uit voorgaande voorbeelden van de verschillende typen invloed zal gebleken zijn dat deze zich op verschillende niveaus bevinden. Sommige omgevingsinvloeden staan zeer dicht bij het gedrag ('proximale invloeden', zoals aanwezigheid van een rugbyvereniging), terwijl andere factoren verder (distaal) van het gedrag af staan (zoals het gezinsinkomen). Hoewel de terminologie in de literatuur verschilt en de grenzen tussen verschillende niveaus niet altijd even eenduidig zijn gedefinieerd, is een drietal specifieke niveaus van omgevingsinvloeden te onderscheiden.

Micro-niveau

De omgeving op micro-niveau is de meest proximale omgevingsfactor en wordt vaak aangeduid met de term 'behavioral setting'. Deze term verwijst naar de specifieke plek waar het gedrag wordt uitgevoerd, zoals de school, de speeltuin, of het



Micro-niveau

sportveld. Het gedrag van de directe omgeving (voorbeeldgedrag, beloning, straffen) binnen deze settings speelt een belangrijke rol.

Meso-niveau

Omgevingsinvloeden op meso-niveau betreffen de familie en de nabije omgeving. De mate van hechting binnen de familie, de leraren en het schoolbestuur zijn voorbeelden van de meso-omgeving.

Macro-niveau

Het macro-niveau betreft het bredere systeem dat gedrag kan beïnvloeden via economische ingrepen, culturele normen en waarden en politieke of industriële acties. Voorbeelden zijn het gezondheidszorgsysteem en het onderwijssysteem.

De verschillende typen en niveaus van omgevingsinvloeden staan zelden op zichzelf. De manier waarop deze factoren uiteindelijk gedrag beïnvloeden is het resultaat van een samenspel van meerdere omgevingsinvloeden.

De resultaten van omgevingsinterventies tonen het grote belang van omgevingsfactoren aan. Interventies hebben zich bijvoorbeeld gericht op het verhogen van de duur, de frequentie en intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding. Onderzoek dat gekoppeld is aan dit type interventies laten veelal goede resultaten zien (zie Kahn et al., 2002 voor een review).

SOCIAAL-COGNITIEVE THEORIE

De Sociaal-Cognitieve Theorie (SCT; Bandura, 1986) integreert de hierboven beschreven inzichten. Volgens de SCT wordt menselijk gedrag in vergaande mate bepaald door de verwachtingen die men van bepaald gedrag heeft.

Verschillende verwachtingen spelen een rol:

- verwachtingen over de consequenties van gedrag, zowel op persoonlijk vlak (vgl. attitude) als in de sociale context (vgl. sociale norm)
- verwachtingen over of men in staat is een bepaalde actie uit te voeren (eigen-effectiviteitsverwachting).

Bandura benadrukt bovendien dat gedrag dynamisch is, en dat gedrag het gevolg is van de continue interacties tussen aspecten van de omgeving, de persoon en het gedrag van de persoon. Bijvoorbeeld, hoge eigen-effectiviteitsverwachtingen van een adolescent ten aanzien van speerwerpen, kan ouders doen besluiten het kind aan te melden bij een atletiekvereniging, en zelfs een speer aan te schaffen voor het kind. Dit zal de mate waarin het kind gaat speerwerpen positief beïnvloeden, hetgeen gevolgen zal hebben voor zijn/haar vaardigheden en bijvoorbeeld de attitude ten aanzien van atletiek. De verschillende aspecten zijn dus elkaars determinanten; Bandura noemt dit 'wederzijds determinisme'.

Een ander belangrijk gegeven in de SCT is dat mensen niet alleen kunnen leren doordat zij zelf het gedrag uitvoeren en de consequenties daarvan zien. Zij kunnen ook leren door anderen (zogenoemde 'models') te observeren ('modelling' of model-leren). De mens is een sociaal wezen dat gedrag van anderen waarneemt, en dat daaruit lering kan trekken over zowel hoe men bepaald gedrag kan uitvoeren als over welke consequenties (bijvoorbeeld beloningen en straffen) dat gedrag heeft.

Hoewel Bandura met zijn theorie in eerste instantie gedragsverklaring beoogde, is de SCT in de Gezondheidsvoorlichting en -bevordering een populaire leidraad voor het bedenken van methoden om beweeggedrag te bevorderen. Gezien het belang van met name eigen-effectiviteitsverwachtingen en omgevingsfactoren als determinanten van beweeggedrag, is dit niet zo verwonderlijk.



Bewegen is fun

Gewoonte

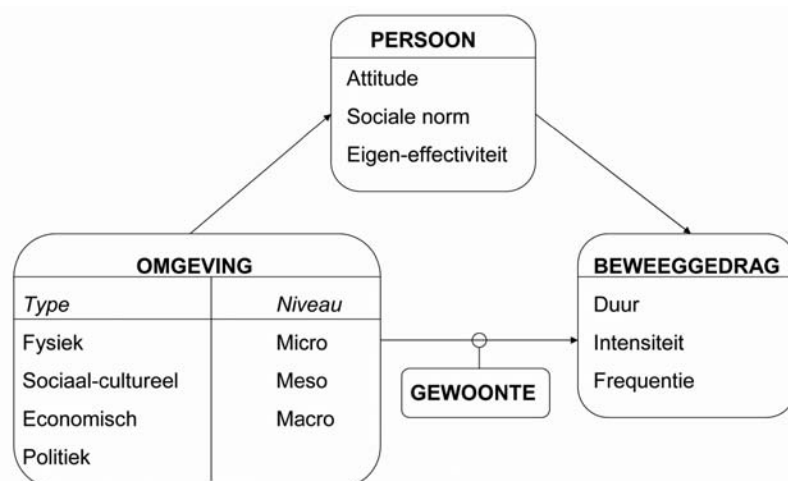
Een factor die in de SCT minder expliciet naar voren komt, maar wel degelijk van belang is bij beweeggedrag van jeugdigen, is 'gewoonte'. Vraag een gemiddeld kind waarom het na schooltijd gaat buitenspelen, of waarom het plaatsneemt achter de spelcomputer, en dit kind zal niet een goede 'reden' kunnen bedenken, maar zal antwoorden dat hij of zij dat 'altijd doet'. Het meeste beweeg- en zitgedrag van kinderen bevat een sterke routinematige, gewoontegetrouwe, component. Waar persoonlijke factoren zoals de attitude en verwachtingen een oorzakelijke rol spelen bij het initiëren van gedrag, neemt het belang van deze factoren af naarmate het gedrag vaker plaatsvindt, en onderdeel gaat uitmaken van het dagelijks leefpatroon. Initieel zal een kind plannen om een kwartier eerder naar school te gaan om nog even een balletje te kunnen trappen op het schoolplein met een aantal klasgenoten. Wanneer dit gedrag meerdere malen, naar tevredenheid, is uitgevoerd, zal dit gedrag 'gewoonte' zijn geworden en niet meer vooraf worden gegaan door planning of cognitieve overwegingen (Aarts et al., 1997).

Er bestaat overigens een nauwe band tussen de factoren 'gewoonte' en 'omgeving'. Een gewoonte kan namelijk worden

gezien als een aangeleerde, min of meer automatische, reactie op het betreden van een bepaalde omgeving. Wanneer een leerling heeft 'geleerd' om na thuiskomst van school voor de televisie te gaan zitten, gevolgd door het aanbreken van een zak chips, zal naar verloop van tijd het thuiskomen automatisch leiden tot televisiekijken en de consumptie van chips. Interventies om beweeggedrag te bevorderen zullen, om optimaal effectief te zijn, rekening moeten houden met de mate waarin het gedrag een gewoonte is. Bij sterke gewoonten zijn interventies idealiter gericht op het doorbreken van ongezonde - of op het aanleren van gezonde gewoonten. Aangezien gewoonten automatische reacties zijn op omgevingsfactoren, kan simpelweg het veranderen van de omgeving leiden tot het doorbreken van een gewoonte. In bovengenoemd voorbeeld zal de afwezigheid van chips (fysieke omgevingsfactor) leiden tot een breuk in de gewoonte van het kind. Sterker, het verbieden van het kijken van televisie door een ouder (politieke omgevingsfactor) zal op dat moment een effect hebben op zowel energie-gebruik (in termen van mate van activiteit van het alternatieve gedrag) als op energie-inname (consumptie van chips).

Integratie

Wanneer bovenstaande factoren en overwegingen worden geïntegreerd in een hypothetisch model van determinanten van beweeggedrag, ontstaat een denkkader zoals weergegeven in figuur 1.



Figuur 1: Raamwerk voor determinanten van beweeggedrag (naar Kremers et al., 2006)

Dit figuur is een vereenvoudigde weergave van het zogenaamde EnRG raamwerk (Environmental Research framework weight Gain prevention; Kremers et al., 2006), een denkkader waarbinnen determinanten van voedings- en bewegingsgedrag kunnen worden bestudeerd. De verschillende typen en niveaus van omgevingsinvloeden zijn in het figuur gerepresenteerd, evenals de belangrijkste persoonlijke factoren. Verder zijn in het figuur twee processen zichtbaar: een directe, automatische, invloed van de omgeving op het beweeggedrag (zie de argumentatie onder het kopje 'gewoonte'), en een indirecte, cognitieve, invloed.

Lessen waarin kinderen wordt verteld hoe leuk en 'cool' het is om te in-line skaten, zullen het beweeggedrag met name beïnvloeden via het indirecte proces. Het aanbieden van een extra gymles per week is een voorbeeld van een interventie die het beweeggedrag van de leerlingen vooral via een direct proces bevordert. Het is evenwel niet zo dat gedrag altijd volledig via een cognitief óf volledig via een automatisch proces tot stand komt. Sterker nog, deze extreme processen zullen slechts zeer zelden voorkomen. Beide processen moeten worden beschouwd als uitersten op een continuüm, waarbij de meeste omgeving - gedragsprocessen zich tussen deze uitersten bevinden. Het is een relevante en nuttige taak voor de persoon of instantie die probeert het beweeggedrag van jeugd te bevorderen om zich te bedenken in welke mate specifiek beweeggedrag van de doelgroep wordt gestuurd door automatische en beredeneerde processen.

Gezien de verschillende typen determinanten die van invloed zijn op beweeggedrag van jongeren, zijn interventies die gebruikmaken van een integrale aanpak het meest effectief (zie ook het artikel van De Meij en Bouthoorn in deze uitgave). Integrale interventies richten zich zowel op verschillende typen persoonlijke determinanten van het kind als op verschillende typen en niveaus van omgevingsfactoren (thuis, school, buurt, sportverenigingen).

Referenties

- Aarts H, Paulussen T, Schaalma H (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research; Theory and Practice*, 12, 363-374.
- Bandura A (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood-Cliffs, NJ: Erlbaum.
- Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, et al. (2002) *The effectiveness of interventions to promote physical activity: a systematic review*. *Am J Prev Med* 2002;22:s73-s107.
- Kremers SPJ, De Bruijn GJ, Visscher TLS, Van Mechelen W, De Vries NK, Brug J (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: A dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 9. Te downloaden via <http://www.ijbnpa.org/content/3/1/9>.

Dr. Stef Kremers is universitair docent aan de Capaciteitsgroep Gezondheidsvoorlichting en -bevordering van de Universiteit Maastricht.

Foto's: Anita Riemersma

Correspondentie: s.kremers@gvo.unimaas.nl

TOPIC



JUMP-IN

Bevordering van lichamelijke activiteit van basisschoolkinderen met JUMP-in: een toolkit met instrumenten, inzetbaar op maat. In dit artikel leest u wat JUMP-in inhoudt en hoe ermee wordt gewerkt in Amsterdam. Door: Judith de Meij en Bertram Bouthoorn

De prevalentie van overgewicht bij kinderen neemt in westerse landen snel toe. Ook in Nederland is dit een groeiend probleem. De afname van bewegen en de toename van passieve tijdsbesteding lijken hiervoor de belangrijkste verklaringen te zijn. Het beweeggedrag van jongeren wordt bepaald door persoonlijke - en omgevingsfactoren (zie het artikel van Kremers in deze uitgave). Om de lichamelijke activiteit van Amsterdamse kinderen te stimuleren, is JUMP-in ontwikkeld, een integrale interventie gericht op het kind en op de omgeving: thuis, school, buurt en sportverenigingen. In dit artikel treft u een beschrijving van JUMP-in, de belangrijkste uitkomsten van het effectonderzoek, alsmede adviezen voor het inzetten van JUMP-in in de praktijk. Met enige aanpassing en voorbereiding zijn veel JUMP-in onderdelen namelijk ook prima toepasbaar in regio's buiten Amsterdam.

JUMP-in; BUNDELING VAN KRACHTEN IN DE STRIJD TEGEN INACTIVITEIT EN OVERGEWICHT

JUMP-in is in 2002 ontwikkeld door de GGD Amsterdam en de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling. Tot de doelgroep behoren Amsterdamse kinderen van groep 1 tot en met 8 van de basisschool uit achterstandswijken. Doel van JUMP-in is het stimuleren van lichamelijke activiteit en het voorkomen van overgewicht. In een intensieve samenwerking tussen de lokale overheid, school, zorg, welzijn en sportverenigingen worden de krachten gebundeld om deze doelen te bereiken. Hiervoor wordt een 'beweegmanagement' opgezet; een lokaal comité met daarin de vakdocent en de coördinator sport van het stadsdeel die de organisatie en uitvoering in handen hebben. De ontwikkeling van de programmaonderdelen met de achterliggende theorieën en modellen zijn beschreven in een eerder gepubliceerd artikel (Jurg et al.,

2005). JUMP-in wordt inmiddels op grote schaal in Amsterdamse achterstandswijken ingevoerd. Voor de ontwikkeling van JUMP-in is subsidie verstrekt door het Fonds OGZ en het ministerie van VWS. Voor de periode 2005-2009 heeft de gemeente Amsterdam gelden van het Grote Steden Beleid III beschikbaar gesteld voor de implementatie van JUMP-in.

JUMP-in HET PROGRAMMA – EEN MIX VAN ZES VASTE ONDERDELEN

I Leerlingvolgsysteem (LVS)

Het Leerlingvolgsysteem is de 'motor' van JUMP-in, waarmee kinderen worden gevolgd in hun sport- en beweeggedrag. Een meetteam van JUMP-in meet en weegt op school alle kinderen en neemt een interview af over sportparticipatie. De vakdocent LO vult per kind gegevens in over de motorische ontwikkeling en eventuele behoefte aan extra zorg. Wanneer bij een kind uit groep 4 overgewicht wordt gesignaleerd, wordt het kind opgeroepen door de schoolverpleegkundige. Er is gekozen voor groep 4 omdat de schoolarts kinderen al screent in groep 2 en groep 7. In geval van obesitas wordt het kind (uit alle groepen) door de jeugdgezondheidszorg doorverwezen naar de obesitaspolikliniek van het ziekenhuis. Een doorverwijzing naar Club Extra, motorische remedial teaching of fysiotherapie is ook een van de mogelijkheden. Voor de doorverwijzing voert de school toetsingsgesprekken met de ouders van de kinderen. Met het LVS worden dus de individuele behoeften van het kind gesignaleerd en kan een sport- en zorgaanbod op maat worden opgezet.

II De Klas Beweegt!

Een programma van Fysio Educatief dat door middel van kalenders tijdens de reguliere les bewegingstussendoortjes, ontspannings- en houdingsoefeningen aanbiedt. Het hele schoolteam ontvangt voor de invoering hiervan een introductieworkshop van de schoolbegeleidingsdienst.

III Bewegen doe je Zo!

Een nieuwe methode met persoonlijke werkboekjes voor de onder-, midden-, en bovenbouw voor in de klas en thuis. De methode is gericht op bewustwording, attitude, eigen effectiviteit, planningsvaardigheden, sociale steun en planningsvaardigheden van het kind en de ouders.

IV Schoolsportactiviteiten

Structurele schoolsportclubs worden opgezet na schooltijd bijvoorbeeld door oprichting van dependances van sportvereni-





FOTO: BERTRAM BOUTHORN

Wegen

gingen, activiteiten van het sportbuurtwerk, sporten in de brede school en in de naschoolse opvang. Kinderen die nog niet aan sport deelnemen krijgen voorrang. Indien nodig wordt voor deze kinderen een aangepast aanbod georganiseerd. Voor kinderen die niet erg sportief zijn, zijn bijvoorbeeld Bewegen op Muziek, circusactiviteiten of yoga vaak veel aantrekkelijker dan een 'ouderwetse sportclub' waar het vooral gaat om de prestatie.

V Ouderverlichting

Voorlichting over het belang van bewegen en sporten voor kinderen en de rol die ouders hebben in het ondersteunen en stimuleren van hun kinderen. Er is een toolkit met materialen beschikbaar om de voorlichting per school op maat te kunnen vormgeven. Diëtisten van de thuiszorg, schoolverpleegkundigen en de schoolbegeleidingsdienst kunnen een bijeenkomst verzorgen. Voorlichters van de GGD kunnen tevens voorlichting geven in de eigen taal en cultuur. De voorlichting wordt vaak gecombineerd met extra sport- en beweegactiviteiten voor kinderen en ouders (een 'beweegweek'), een sportmarkt, demonstratie en tentoonstelling van wat de kinderen hebben gedaan en speciale ouderbeweegactiviteiten. Uiteraard kan er ook specifieke voorlichting georganiseerd worden over gezonde voeding en opvoeding.

VI Club Extra

Kinderen met een motorische achterstand, overgewicht of een andere beperking krijgen extra gymlessen in kleine groepjes. Doel is deze kinderen positieve ervaringen te laten opdoen met sport en bewegen, op het eigen niveau. Uiteindelijk wordt ernaar gestreefd om deze kinderen te laten participeren in het reguliere schoolsportaanbod.

Bovenstaande programmaonderdelen worden op alle JUMP-in scholen ingevoerd. De volgorde waarin en de wijze waarop kan per stadsdeel en per school verschillen. Hiervoor geeft een school- en omgevingsscan die van tevoren wordt ingevuld, de nodige informatie. Zie de website www.JUMP-in.nl voor een uitgebreidere beschrijving van de instrumenten en stappenplannen.

VEELBELOVENDE UITKOMSTEN ONDERZOEK

Voor het onderzoek naar de effecten van de pilot van JUMP-in in de periode 2002-2004 werd gebruik gemaakt van vragenlijsten waarmee verschillen en veranderingen in lichamelijke activiteit en in determinanten van beweeggedrag (bewustzijn,

attitude, eigen effectiviteit, intentie, sociale steun en gewoontegedrag) werden gemeten. Zes Amsterdamse basisscholen (vier interventie-, twee controlescholen) namen deel aan deze studie. De resultaten lieten zien dat het JUMP-in programma lichamelijke activiteit positief beïnvloedde. Na één jaar JUMP-in daalde in de controlegroep het percentage kinderen dat voldeed aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: dagelijks tenminste 60 minuten matig intensief actief) van 63% naar 55%, terwijl de interventiegroep na één jaar een stijging liet zien van 62% naar 64%. De grootste verandering zat in groep 8. In groep 8 van de controlegroep daalde het aantal kinderen dat voldeed aan de NNGB met 30%, terwijl bij de interventiegroep deze daling slechts 2% bedroeg. Een uitgebreid verslag van de uitkomsten van het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Health Promotion International* (Jurg et al. 2006). De uitkomsten van dit onderzoek in de pilot waren bemoedigend en veelbelovend. Het leverde echter ook informatie over knelpunten en nieuwe inzichten die leidden tot aanpassingen van de inhoud en de organisatie.

PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN SUCCESVOLLE INTERVENTIE

De ervaring met JUMP-in in de afgelopen jaren heeft de makers en uitvoerders een aantal belangrijke inzichten opgeleverd die hebben geleid tot een verbeterde inhoud en organisatie. De twee belangrijkste punten hieruit voor een ieder die met het programma aan de slag gaat, zijn:

1 Monitoren van het beweeggedrag is de basis

De informatie uit het LVS geeft richting aan de invoering van de JUMP-in onderdelen. Zo wordt er met de opzet van schoolsport rekening gehouden met de wensen van kinderen die nog niet aan sport deelnemen, krijgen zij voorrang bij inschrijving en worden zij en hun ouders extra gestimuleerd om mee te doen. Daarnaast maakt het LVS een gerichte inzet van menskracht en middelen mogelijk door de focus op risicogroepen. Kinderen met een beperking vanwege overgewicht of motorische achterstand krijgen extra stimulans, ondersteuning of worden uitgenodigd voor Club Extra. Het LVS voorkomt dat met een schot hagel op de totale schoolpopulatie wordt geschoten. Een zorgvuldige analyse van de doelgroep en differentiatie in het aanbod is veel effectiever.

2 Grondige voorbereiding is noodzaak!

Een enthousiaste school of vakdocent LO die wil starten met JUMP-in redt het niet alleen. Voor een structurele invoering

Toepassing van het JUMP-in Leerlingvolgsysteem

in andere gemeenten en projecten:

- 'De Gewichtige Vakleerkracht' uit Den Haag
- de beweegmanagers in Hoorn
- het NISB
- de Hogeschool van Groningen en de ALO Amsterdam in de 'Methodiek Actieve Leefstijl School en Sport' (ALSS)
- de gemeente Rotterdam gebruikt in 'Lekker fit' een variant van het systeem
- bovendien wordt het LVS op een aantal plaatsen ingezet als nulmeting voor BOS-projecten.

van het totale programma moet een aantal zaken van te voren geregeld zijn:

- portefeuillehouders en beleidsmedewerkers van de sectoren Zorg, Welzijn, Onderwijs en Sport van de (stadsdeel)gemeenteraad moeten gezamenlijk de uitvoer mogelijk maken
- neem de tijd om alle benodigde partijen te benaderen, te informeren en mee te krijgen. Presentaties voor schoolteams horen daar ook bij
- maak op alle niveaus (gemeente, school, buurt) duidelijke afspraken en sluit contracten over te vervullen functies en taken en de inzet van de vakdocent. Op de website is een overzicht van stappen en taken te vinden
- bereid op lokaal niveau de opzet van schoolsport voor door het invullen van een schoolscan en omgevingsscan, waaruit kansen en beperkingen naar voren komen. Op basis hiervan wordt het programma ingepland en worden contacten gelegd met o.a. welzijnsinstellingen (brede school en naschoolse opvang, sportbuurtwerk etc.) en sportverenigingen
- zoek voorafgaand aan de start contact en afstemming met organisaties op gebied van onderwijs, zorg en gezondheid, zoals de schoolgezondheidszorg, thuiszorg, schoolbegeleidingsdienst etc.

Cijfers uit het JUMP-in Leerlingvolgsysteem

JUMP-in richt zich op scholen met een lage SES (sociaal economische status).

Op dit moment zitten gegevens van ca. 9000 kinderen in het LVS.

Van de kinderen op scholen waar JUMP-in wordt georganiseerd is gemiddeld:

- 25% van de kinderen lid van een sportvereniging
- ca. 30% heeft overgewicht
- ruim 10% heeft obesitas
- 2,6% van de kinderen met een normaal gewicht heeft een motorische achterstand*
- 15% van de kinderen met overgewicht heeft een motorische achterstand*
- 27% van de kinderen met obesitas heeft een motorische achterstand*.

* Volgens de vakdocenten LO.



FOTO: BERTRAM BOUTHOOORN

Bovenstaande geeft een globaal beeld van het programma JUMP-in en hoe een dergelijke interventie in de eigen lokale setting opgezet kan worden. Via de website www.JUMP-in.nl zijn de instrumenten en stappenplannen toegankelijk voor andere gemeenten, scholen en individuele vakleerkrachten LO. Hiermee kan op de werkvloer aan de slag worden gegaan in de strijd tegen het overgewicht en de inactiviteit!

Over de auteurs

Judith de Meij is werkzaam bij GGD Amsterdam, cluster Epidemiologie Documentatie Gezondheidsbevordering VUmc, EMGO instituut.

Bertram Bouthoorn werkt bij de Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling, Sport en Recreatie.

Referenties

A Jurg ME, Kremers SPJ, Dijkman MAM, Bleeker SA, Wal MF van der, Meij JSB de. Van interventiemodel naar praktijk: het project JUMP-in, kinderen bewegen. *TSG tijdschrift voor gezondheidswetenschappen* 2005;83:220-7.

Jurg ME, Kremers SPJ, Candel MJJM, Van der Wal ME, De Meij JSB (2006). A controlled trial of a school-based environmental intervention to improve physical activity in children: JUMP-in, kids in motion. *Health Promotion International*, Vol. 21 [4], 320-330.

Jurg ME. Evaluatie JUMP-in, Kinderen Bewegen. Pilot 2002-2004. GGD Amsterdam, EDG reeks 2005-2.

Correspondentie:

bertrambouthoorn@hotmail.com

Brezo Kampen

levert / bedrukt / borduurt

sportkleding
sweaters / t-shirts

met uw schoollogo

Haatlanderdijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl

EN
VERDER



HET BELANG VAN HET PEDAGOGISCH KLIMAAT(2)

Dit is het vervolg op het artikel uit LO 5. Vanwege de omvang van dit artikel was het gesplitst in twee delen. In deel 1 las u de begripsverheldering en werd het belang van het pedagogisch klimaat in het onderwijs verduidelijkt. Deel 2 geeft het analysekader voor het pedagogisch klimaat weer. De redactie heeft wederom het artikel moeten splitsen, hetgeen betekent dat de mogelijkheden voor de docent om het pedagogisch klimaat te beïnvloeden worden weergegeven in deel 3.

Door: Frank Jacobs en Anne Ludérus

We starten met de conceptomschrijving van het pedagogisch klimaat, ontwikkeld na bestudering van de literatuur. Het creëren van een goed pedagogisch klimaat is een doel, zo bleek uit deel 1. Nu wordt vervolgd met de conceptanalyse en een kader voor beïnvloeding van het pedagogisch klimaat.

Het pedagogisch klimaat is een omstandigheid waarin kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen. Ontwikkelen kan als er sprake is van 'welbevinden'. Welbevinden komt voornamelijk naar voren binnen drie relaties: relaties tussen leerlingen onderling, relaties tussen leerlingen en docent(en) en relaties tussen leerlingen en de context.

Tot een analysekader komen voor het pedagogisch klimaat

Hoe kunnen we nu grip krijgen op wat de 'staat', 'de situatie', van het pedagogisch klimaat is. Laten we starten met terug te kijken naar de omschrijving van het pedagogisch klimaat. Daar vervult de term 'welbevinden' een sleutelrol. We lichten dat begrip eruit. Allereerst valt op dat we kunnen zeggen dat leerlingen met een hoog welbevinden zich goed voelen. Hun hoofdtoon ten aanzien van beleven is genieten. Ze beleven plezier, hebben deugd aan elkaar en aan de docent en aan de context. Ze stralen vitaliteit en tegelijk ontspanning en innerlijke rust uit. Ze stellen zich open

en ontvankelijk op voor wat op hen afkomt. Ze zijn spontaan en durven zichzelf te zijn. Om meer grip te krijgen op het begrip welbevinden geven we twee citaten ten aanzien van welbevinden:

Welbevinden is verbonden met zelfvertrouwen, een goed gevoel van zelfwaarde en weerbaarheid. Het fundament is het in voeling zijn met zichzelf, het contact hebben met de eigen gevoelens en ervaringen, fris en onvervormd (Laevers, 2005). Engels (2002) omschrijft het anders, namelijk: welbevinden op school drukt een positieve toestand uit van het gevoelsleven, die het resultaat is van een harmonie tussen een geheel van specifieke omgevingsfactoren enerzijds en de persoonlijke behoeften en verwachtingen van leerlingen ten aanzien van de school anderzijds.

We zien in beide citaten dat het welbevinden gezien wordt als een goed gevoel, en dat Engels ingaat op een relationeel aspect te weten de relatie tussen de mens en zijn/haar omgeving. Wij willen dit relationele aspect voor de onderwijs, schoolsituatie verder uitwerken in de drie eerder genoemde relaties: leerlingen onderling, leerlingen en docent(en) en leerlingen en hun context. Deze drie relaties moeten eerst geanalyseerd worden om vervolgens samenvattend iets te kunnen melden ten aanzien van op welk niveau van de schaal van welbevinden de klas of het individu of groepje van personen zich bevinden. We starten met een concept-analysekader voor de drie relaties.

Analysekader pedagogisch klimaat (relaties)**Relatie leerlingen onderling**

Om ten aanzien van de tegenstellingen op dit analyseformulier te scoren moeten de tegenstellingen worden beschouwd als een continuüm.

Er is in de omgang van de leerlingen onderling sprake van:

respect	geen respect
vertrouwen	wantrouwen
interesse	desinteresse
behulpzaamheid	geen behulpzaamheid
positieve instelling	negatieve instelling
verbondenheid	geen verbondenheid
geen pestgedrag	pestgedrag
geen ruzies en/of conflicten	ruzies en/of conflicten



Uitdaging

Relatie leerling - docent

Om ten aanzien van de tegenstellingen op dit analyseformulier te scoren moeten de tegenstellingen worden beschouwd als een continuüm.

Er is in de omgang van de leerlingen en de docent sprake van:

respect	geen respect
vertrouwen	wantrouwen
interesse	desinteresse
behulpzaamheid	geen behulpzaamheid
positieve instelling	negatieve instelling
verbondenheid	geen verbondenheid
geen pestgedrag	pestgedrag
geen ruzies en/of conflicten	ruzies en/of conflicten

Docent geeft door zijn/haar didactische keuze de leerlingen in deze relatie:

structuur	geen structuur
duidelijkheid	onduidelijkheid
regelmatig aandacht	geen aandacht
complimenten	kritiek (negatief)
feedback op leer-en ontwikkelproces	geen feedback

Docent geeft door persoonlijkheid de leerlingen in deze relatie:

Mogelijkheid tot identificatie	geen mogelijkheid
zijn /haar mening ten aanzien van standpunten weer	mening niet weergeven
gebruikt voorkomende situaties om te bespreken	gebruikt situaties niet

Benadrukt wordt dat het bovenstaande een conceptanalyse is. Het analysekader is qua items niet uitputtend en nog niet getoetst in de praktijk.

Met dit concept-analysekader wordt duidelijk hoe de verschillende relaties gescoord worden. Met die scores op alle drie de relaties valt een totaalindruk te geven. Die totaalindruk wordt gegeven met behulp van een niveau van welbevinden. Leavers (2005, aangepast) heeft een schaal geconstrueerd voor vijf niveaus van welbevinden.

Relatie leerling - context

De omgang van de leerling met de context staat niet op zichzelf. Bijvoorbeeld de docent heeft door de keuzes die hij/zij maakt grote invloed op de context dus op de relatie tussen de leerling en de context. Maar ook onderlinge relaties tussen leerlingen en die tussen de leerkracht en de leerlingen bepalen mede de context. Een belangrijke spil in dit veld is de docent met zijn/haar vakinhoudelijke en didactische professionaliteit. Hieruit blijkt onder andere de:

heldere structuur in de onderwijsactiviteiten	geen heldere structuur
goede arrangementen	geen goed arrangement
ingaan op verschillen tussen leerlingen	niet ingaan op verschillen
actieve betrokkenheid van de leerlingen	geen actieve betrokkenheid
uitdagende leer- en ontwikkelomgeving	geen uitdagende omgeving
samenwerken wordt gestimuleerd	samenwerking niet gestimuleerd
verantwoordelijkheid wordt gestimuleerd	verantwoordelijkheid niet gestimuleerd
zelfstandigheid wordt gestimuleerd	zelfstandigheid niet gestimuleerd

Niveau	Welbevinden	Signalen
1	Uitgesproken laag	De leerling vertoont duidelijke signalen van onbehagen: <ul style="list-style-type: none"> • kijkt angstig / verdrietig / bedrukt • kijkt boos of is zelfs woedend • is lichamelijk gespannen • reageert niet op de omgeving, ontwijkt contacten, trekt zich terug • huilen staat de leerling nader of huilt echt.
2	Laag	De lichaamshouding, mimiek en handelingen geven aan dat het kind zich niet goed voelt. De signalen zijn echter minder uitgesproken dan bij niveau 1 en het onbehagen wordt niet gedurende de hele tijd uitgedrukt.
3	Matig	De leerling geeft een 'onbewogen' indruk, het heeft een neutrale houding. Er zijn geen signalen van verdriet of angst of plezier, van behagen of onbehagen. Gelaat en lichaamshouding tonen weinig of geen emotie.
4	Hoog	De leerling vertoont signalen van voldoening (zie niveau 5). De signalen van zich goed voelen zijn echter niet de hele tijd met grote intensiteit aanwezig.
5	Uitgesproken hoog	Gedurende de observatietijd zijn er uitgesproken signalen van behagen, zich op en top voelen, met volle teugen genieten: <ul style="list-style-type: none"> • blij en opgewekt zijn: (glim)lachen, glunderen, roepen van plezier • spontaan zijn, zichzelf zijn, expressief zijn • ontspannen zijn, vertoont geen signalen van stress of angst • zich openstellen, zich door de omgeving laten aanspreken • levenslustig zijn, een stralende blik hebben, energiek reageren • zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen uitstralen.



Niet alleen de juf kan helpen

Uiteindelijk wordt weergegeven op welk van de niveaus van welbevinden de leerlingen van een klas (of individu of groepje leerlingen) zich bevinden. Vervolgens moet er geanalyseerd worden om te bepalen welke aspecten verbeterd dienen te worden (dat kan door terug te kijken naar de analyse van de relaties) met uiteindelijk als doel om het welbevinden en daarmee dus de ontwikkelkansen voor leerlingen te vergroten. Uiteraard bedoelen we niet dat iets doen aan het welbevinden staat voor direct alles aan die leerlingen aanpassen of die leerlingen hun zin geven en alles te doen wat ze vragen. Leerlingen hebben zelf een actieve rol. De docenten helpen de leerlingen daarbij in het krijgen van zelfvertrouwen, in het



Ze voelen zich veilig

onderkennen en uiten van gevoelens, in het leren omgaan met andere leerlingen, in het ervaren van succes, in het ontwikkelen van al zijn talenten enzovoorts. Wat zijn de mogelijkheden van de docent om na de gehouden analyse de situatie te beïnvloeden?

Daarop wordt ingegaan in deel 3.

Wordt vervolgd

Correspondentie: Frank Jacobs (f.m.jacobs@hhs.nl)
Anne Ludérus (a.f.t.luderus@hhs.nl)

FPU

De afdeling individuele rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. Deze juridische bijstand geldt voor leden werkzaam in en buiten het onderwijs. Om een indruk te geven van de zaken die dagelijks op de afdeling Rechtspositie behandeld worden in deze rubriek een selectie uit gestelde vragen of een uitleg over veelvoorkomende zaken. Door: mr. Sandra Roelofsen

Over de FPU (de regeling Flexibel Pensioen en Uittreden) komen regelmatig vragen binnen bij de afdeling IRP: De heer D. uit N., werkzaam op een afdeling van een ROC: *'Ik ben ruim 61 jaar en mijn werkgever vindt het zo langzamerhand tijd worden dat ik met FPU ga. Eigenlijk voel ik daar zelf helemaal niet voor, ik wil blijven werken, onder meer om voldoende pensioen op te bouwen. Hoe ga ik hiermee om?'* U hebt als docent het recht om te kiezen voor het moment waarop u eventueel gebruik wenst te maken van de FPU-regeling. U kunt daar dus niet toe gedwongen worden door uw werkgever! Natuurlijk zijn er situaties denkbaar waarbij u samen met de werkgever, met een beetje inschikken en in goed overleg, een voor beide partijen acceptabel

FOTO: HANS DIJKHOFF



moment kiest om afscheid te nemen van uw werkbare leven. Het lesgeven valt u bijvoorbeeld zwaar, u krijgt meer last van kleine lichamelijke klachten en u wilt meer tijd doorbrengen op de golf- of tennisbaan.

Bent u dan geboren vóór 1-1-1950 en sinds 1-4-1997 onafgebroken deelnemer van het ABP, dan kunt u vervroegd, via de FPU-regeling met pensioen. Met FPU mag u al vanaf uw 55ste. Hoe eerder u stopt, hoe lager uw FPU. Met FPU overbrugt u de jaren tot uw ouderdomspensioen. Als u doorwerkt tot uw 65ste en geen gebruik maakt van de FPU-regeling dan krijgt u afhankelijk van hoeveel u werkt een eenmalige bonus. Wilt u inderdaad blijven werken tot uw 65ste, dan is het toch voordeliger om in de maand dat u 65 wordt nog gebruik te maken van de FPU, u ontvangt dan een hoger ouderdomspensioen omdat de niet opgenomen FPU dan wordt uitgeruild naar uw pensioen (dit gaat overigens niet om erg grote verschillen). Ook kunt u gedeeltelijk met FPU. Dit kan vanaf uw 55ste voor minstens 10% en u kiest zelf wanneer u dat doet. Op deze manier kunt u uw werk afbouwen totdat u volledig stopt. Het afbouwen moet steeds gaan in stappen van 10%. Alleen over het gedeelte dat u nog werkt bouwt u dan nog ouderdomspensioen op.

Bent u geboren na 1949 dan is de FPU-regeling voor u vervallen. Opgebouwde FPU raakt u niet kwijt maar wordt toegevoegd aan uw pensioen. Het ouderdomspensioen is voor u vervangen door een keuzepensioen. Dit keuzepensioen kunt u vanaf uw 60ste in laten gaan. Wel moet u langer doorwerken dan de groep collega's geboren vóór 1950 om dezelfde uitkering te krijgen. De nieuwe keuzepensioenregeling van het ABP is flexibeler dan voorheen en kan ingaan tussen uw 60ste en 70ste jaar. Samenvattend geldt voor u de volgende pensioenregeling: Als u geboren bent vóór 1-1-1950 en sinds 1-4-1997 onafgebroken deelnemer van het ABP dan kunt u gebruik maken van FPU en krijgt u het ABP ouderdomspensioen. Bent u van na 1949 dan krijgt u het ABP keuzepensioen. Om te beoordelen of een van deze regelingen voor u op dit moment of nabije toekomst aantrekkelijk is en de financiële consequenties van uw eventuele keuze, kunt u het beste contact opnemen met het ABP. Het ABP kan u de meest actuele en nauwkeurige berekeningen geven voor uw individuele situatie. Overigens kunt u ook veel informatie vinden in het jaarlijks te verstrekken pensioenoverzicht van ABP. Blijft staan dat de keuze om te stoppen met werken voordat u de pensioengerechtigde leeftijd hebt bereikt aan u is en niet aan uw werkgever.

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

Hoelang kan ik nog meedoen?



PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 7 - 2007



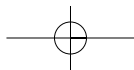
PRAKTIJK KATERN



FOTO: MICKY LUNGE

PRAKTIJK
BASIS- EN
VOORTGEZET
ONDERWIJS

GEZOND BEWEGEN IN HET BASISDOCUMENT VO | 20
ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (2) | 24
IPLAYPINGPONG | 28





GEZOND BEWEGEN IN HET BASISDOCUMENT VO

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* is in mei verschenen en sluit aan op het basisdocument voor het basisonderwijs. In een artikel in LO nr.2, 2007 worden doel en functie van dit nieuwe basisdocument aangegeven. Er worden leer- en ontwikkellijnen van leerlingen beschreven, die worden uitgewerkt in concrete deelnameniveaus van leerlingen. De leer- en ontwikkellijnen zijn geordend naar vier 'sleutels': bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. De leerlijnen binnen 'bewegen verbeteren' hebben vooral het karakter van leerlijnen, binnen 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' kan beter van ontwikkellijnen worden gesproken. In dit artikel wordt ingegaan op gezond bewegen. Er worden twee voorbeelden uitgewerkt. Tevens wordt via een 'doorkijkje' beschreven hoe één en ander er in de praktijk uit kan zien.

Door: Berend Brouwer, Ger van Mossel, Chris Mooij



Docent Eric, klas 3A, woensdag het vijfde uur

Vandaag is het de vierde les duurloop. De eerste drie lessen zijn naar wens verlopen. De leerlingen hebben verschillende duurloopvormen gedaan met verschillende inspanningsbelastingen. De leerlingen hebben hun omslagpunt bepaald. In de tweede en derde les hebben de leerlingen elkaar in tweetallen gecoacht. Bij biologie hebben de leer-

lingen hun eigen Body Mass Index berekend.

Aan eind van de derde les heeft Eric gevraagd welk duurloopprofiel de voorkeur heeft bij de leerlingen: 'Ik wil afvallen'; 'Ik wil een bepaalde loopafstand volhouden' en 'Ik wil een bepaalde loopafstand zo snel mogelijk afleggen'. Vandaag is het de bedoeling dat ze mogen kiezen voor hun eigen profiel. Eric heeft twee loopparcoursen uitgezet. Eén rondom het eigen sportveld en één vast parcours van vier kilometer in het nabijgelegen park. Iedere leerling heeft een hartslagmeter om. Het valt Eric op dat een aantal leerlingen nieuwe loopschoenen heeft aangeschaft. Zou de voorlichting over sportschoeisel toch nog zin hebben gehad?

De leerlingen komen naar het veld en Eric vertelt wat de bedoeling is. De leerlingen verdelen zich over de drie profielen. Vervolgens mogen ze zelf bepalen waar, over welke afstand en met wie ze gaan lopen. Vijf meisjes en vier jon-

FOTO: HANS DIJKHOFF



FOTO: HANS DIJKHOFF

Eerst stretchen

WAAROM GEZOND BEWEGEN?

Gezondheid is onlosmakelijk verbonden met bewegingsonderwijs of lichamelijke opvoeding. Vooral voor niet-vakgenoten is het zonneklaar dat bewegingsonderwijs direct bijdraagt aan gezondheid van kinderen. Sterker nog, daaraan vooral dankt zij volgens velen haar bestaansrecht. Met gezondheid bedoelt 'men' dan fitheid. Als vakcollega's weten wij wel dat het genuanceerder ligt. Bewegingsonderwijs draagt vooral indirect en op langere termijn bij aan gezondheid - in de bredere betekenis van welbevinden - omdat leerlingen er een aantal belangrijke zaken *leren* waardoor ze verantwoord willen blijven bewegen.

gens lopen individueel en gaan voor de beste tijd. Eric vertelt hoe snel andere klassen hebben gelopen.

De leerlingen gaan op weg. Eric loopt eerst zelf een stuk mee het park in. Daarna moedigt hij de leerlingen die op het veld lopen aan om zich te houden aan hun voorgenomen hartslag. Er wordt goed gelopen. Sanne heeft zelfs het parcoursrecord verbroken, maar zij zit dan ook op atletiek. Aan het eind van de les vraagt Eric wat de leerlingen ervan vonden. De meeste leerlingen vonden het fijn om zelf hun eigen duurloopprofiel te mogen uitkiezen. Sanne heeft enkele folders meegenomen van haar atletiekclub. Zij vertelt dat er ook op de atletiekclub verschillende loopgroepen zijn net zoals bij de gymles. Zij heeft afgesproken met haar vereniging dat leerlingen en zelfs hun ouders de eerste maand gratis mogen meedoen en een boek erover krijgen.

Dat is in een paar woorden de essentie. Dat de lessen zelf ook een onderdeel zijn van het geheel aan bewegingsactiviteiten dat maakt dat leerlingen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen wel of niet halen is waar, maar niet de hoofdzaak waar het om gaat. Zouden we dat willen, dan zouden we de lessen expliciet op het vergroten van fitheid moeten inrichten, het aantal trainingsmomenten (want daar praten we dan over) moeten uitbreiden en onze andere doelstellingen moeten opschorten. Dan zouden we weer een jaar of 100 terug in de tijd zijn. Vooral vanwege het feit dat het *Basisdocument VO* ook een communicatiefunctie heeft naar buitenschoolse partners van en betrokkenen bij het bewegingsonderwijs hebben we ervoor gekozen om de relatie bewegingsonderwijs - gezondheid nog eens expliciet neer te zetten. We hadden dat ook kunnen onderbrengen bij bewegen beleven (vitaal bewegen), bewegen verbeteren (fitter bewegen) en bewegen regelen (veilig bewegen), maar dan zou de boodschap minder uit de verf zijn gekomen.

VERSCIJNINGSVORMEN VAN GEZOND BEWEGEN

Vrijwel alle vormen van bewegen en sport kunnen onder de noemer gezond bewegen vallen. Dat zit niet zozeer in de vorm van bewegen maar in de wijze waarop die wordt gedaan, in de opbrengst, de bedoeling en de beleving van de beweger. Bewegen is per definitie bijna altijd goed voor de gezondheid, tenzij duidelijk de grenzen van fair play, veiligheid en gezondheid worden overschreden. Dan is bewegen riskant of regelrecht ongezond. De verschijningsvormen van gezond bewegen worden bepaald door:

- de mate waarin gezondheid expliciet het doel en bewegen het middel is, of waarin gezondheid meer als een prettig neveneffect of als voorwaardelijk wordt gezien



FOTO: HANS DIJKHOFF

Gaan voor de beste tijd

- de breedte van de definitie van gezondheid die daarbij gehanteerd wordt: gaat het om fitheid in engere zin of om welzijn in de brede betekenis van het woord. Zo gezien kan een activiteit als 'free fight' in de ene zin wel (van het trainen daarvoor wordt je ontegenzeggelijk fitter of je voelt je fantastisch na een overwinning) en in de andere zin niet goed zijn voor de gezondheid. Je kunt jezelf of de ander ernstig bij blesseren. Daarbij speelt leeftijd ook een rol. Voor ouderen zal gezondheid zeker een belangrijk thema zijn, terwijl jongeren wel weten dat bewegen goed voor de gezondheid is, maar daarmee is het voor hen nog geen aanleiding of motief om te gaan bewegen. In die zin is gezondheid hun probleem doorgaans nog lang niet.

HOOFDUIDDAGING

Voor kinderen in de basisschoolleeftijd is bewegen vooral een vitale en fascinerende wijze van omgaan met anderen en de eigen lichamelijkeheid. Door bewegen ontwikkelen kinderen zich zonder dat ze daar ook maar één tel bij stilstaan. Voor hen gaat het er vooral om dat bewegen leuk en uitdagend is. Gezondheid is een neveneffect dat ouderen er voor hen aan toekennen. Tegen de tijd dat jongeren het onderwijs verlaten moeten zij weten hoe zij door middel van bewegen verstandig zouden kunnen werken aan hun gezondheid en een attitude hebben

ontwikkeld dat ze de zorg voor hun eigen gezondheid belangrijk vinden.

In de onderbouw van het voortgezet onderwijs moeten leerlingen vooral aan den lijve ervaren dat het een uitdaging kan zijn om te voelen dat je moe wordt maar ook weer herstelt. Dat je iets best een hele tijd kunt volhouden, wat het verband tussen bewegen en gezondheid wel en niet is en leren op welke manier bewegen een wenselijke bijdrage kan leveren aan gezondheid. Het is belangrijk om daarbij goed af te tasten wanneer motieven als afzien, rivaliseren of presteren de positieve ervaring dat inspanning prettig kan zijn in de weg gaan staan of juist ook een uitdaging kunnen zijn om te gaan bewegen.

THEMA'S

Als wij het in dit basisdocument hebben over gezond bewegen dan gaan wij uit van een brede opvatting van gezondheid. Binnen gezond bewegen onderscheiden we de volgende thema's:

- veilig bewegen: zodanig deelnemen aan bewegingsactiviteiten dat geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting
- vitaal bewegen: je inspannen bij het deelnemen aan bewegingssituaties en je daarbij prettig en vitaal voelen
- fitter bewegen: zodanig deelnemen aan bewegingssituaties dat je daardoor (aspecten van) je fitheid verbetert. Je eigen fitheid ervaren en die testen is daar een aspect van.

FASERING

Waar bij bewegingsactiviteiten een fasering aangebracht kan worden binnen de activiteiten zelf kan dat voor gezond bewegen niet op dezelfde manier. Eén onderscheid zou kunnen zijn de wijze waarop leerlingen zich voorbereiden op, deelnemen aan en terugkijken op bewegingsactiviteiten vanuit het perspectief van gezondheid.

BANDBREEDTE

Leerlingen nemen, ook ten aanzien van het aspect gezond bewegen, op geheel verschillende manieren deel aan bewegen. Er zijn jongeren voor wie gezondheid helemaal geen thema is. Zij nemen onbeperkte risico's, gaan regelmatig over hun eigen en andermans grenzen heen. En er zijn er die juist geen plezier beleven aan inspannende activiteiten of daar ronduit een hekel aan hebben of die, als ze zeggen te willen trainen, maar wat doen. Maar er zijn ook leerlingen die in hun bewegen heel goed rekening houden met hun eigen en andermans grenzen, die de risico's zien en daar op een veilige en verantwoorde manier mee omgaan, zonder overdreven bang of voorzichtig te worden. En er zijn ook leerlingen die al goed in staat zijn zo deel te nemen aan bewegen dat het bewegen inderdaad een positief effect heeft op hun welbevinden of op hun fitheid.

FOTO: HANS DIJKHOFF



Rondom het sportveld

In schema:

Onbewust van De leerling doet mee aan bewegen en ondergaat hoe bewegen kan bijdragen aan gezondheid, maar gezondheid is in het geheel geen bewust thema

Ervaren van De leerling ervaart, ook al enigszins bewust, door de wijze waarop bewegingssituaties worden ingericht en begeleid, al doende wanneer bewegen wel of niet bijdraagt aan gezondheid

Herkennen van De leerling kan van bewegingssituaties waar hij aan deelneemt of naar kijkt aangeven in hoeverre een relatie met gezondheid een rol speelt

Hanteren van De leerling kan (bewust) zodanig deelnemen aan bewegen dat daardoor een positieve bijdrage aan zijn gezondheid wordt geleverd.

Een volgend stadium zou kunnen zijn dat een leerling dat ook kan realiseren voor anderen, maar dat

Uitbouwperiode (8 lessen)

Kernactiviteiten fitter bewegen

Springen en lopen

Arrangement

Vormen van lopen en/of springen (bijvoorbeeld rope-skipping), waarbij gevarieerd kan worden met de intensiteit en de duur van de activiteit. Liefst buiten.

Opdracht

Doe alle opdrachten gewoon mee, maar probeer er wel achter te komen waarin al die opdrachten van elkaar verschillen. Na de les vul je de opdracht 'trainingsvormen' in (dat zou ook thuis kunnen). Die bespreken we dan de volgende les.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vorbereiding	Begrijpt dat duur-sporttraining op verschillende manieren gedaan kan worden	Kent ook het eigen duursportprofiel	Kent het eigen duursportprofiel en kent de energiesystemen	Begrijpt dat er grote verschillen tussen leerlingen zijn qua uithoudingsvermogen
Uitvoering	Doet alle opdrachten mee	Doet alle opdrachten enthousiast mee	Doet alle opdrachten enthousiast en met maximale inzet mee en stelt gerichte vragen	Doet alle opdrachten in een laag tempo mee
Evaluatie	Begrijpt het verschil tussen duurtraining en intervaltraining en tussen extensieve en intensieve training	Legt dat verschil uit met behulp van de begrippen duur, intensiteit en frequentie	Begrijpt het verband tussen duursportprofiel en trainingswijze	Begrijpt globaal het verschil tussen licht en zwaar trainen en tussen trainen met en zonder rustpauzes

Oriëntatie- en uitbouwperiode

Kernactiviteiten vitaal bewegen

Arrangement

Ook voor het thema 'vitaal bewegen' is het niet zinvol om speciale kernactiviteiten te benoemen. Elke leerling ervaart inspannende activiteiten anders. Het is de taak van de docent om alle bewegingsactiviteiten in het programma zo in te richten dat de inspanning die daarmee gepaard gaat door de leerlingen positief ervaren wordt. Doel is dat de leerlingen het uiteindelijk prettig gaan vinden om zich fysiek in te spannen. Dosering is van groot belang. Mogelijke specifieke opdrachten zijn duurlooppjes of oriëntatielopen waarbij het ontspannen volbrengen en de natuurlijke omgeving een rol spelen, inspanning genieten is en geen afzien. Dit benoemen en bespreekbaar maken kan leiden tot bewustwording



Opdracht

Voor het thema 'vitaal bewegen' geeft de docent soms vooraf opdrachten mee zoals: "Kies zo'n tempo dat je benen geen pijn gaan doen en je nog met elkaar kunt praten tijdens het lopen". Bij dit thema gaat het er om dat leerlingen kunnen aangeven hoe ze de activiteit ervaren hebben en wat daar prettig of vervelend aan was en waardoor dat mogelijk veroorzaakt werd. Bijvoorbeeld naar aanleiding van het invullen van een borgschaal stilstaan bij het gevoel dat bewegen kan oproepen en dit in het nabespreken een plaatsje geven. Of als vraag aan leerlingen die zichtbaar hebben genoten, hen laten vertellen aan hun klasgenoten waar voor hen de voldoening in zat.

Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Vorbereiding	Heeft stimulans nodig om deel te nemen aan meer inspannende activiteiten	Doet doorgaans aan alle activiteiten mee zonder aangespoord te hoeven worden	Vraagt regelmatig om meer inspannende activiteiten en kiest daar ook voor	Drukt zich van inspannende activiteiten
Uitvoering	Beleeft plezier aan bewegingsactiviteiten als ze niet te inspannend zijn	Doet met plezier mee aan bewegingsactiviteiten die behoorlijke inspanning vragen	Doet met plezier mee aan bewegingsactiviteiten, ook als ze zware inspanning vragen	Doet alleen mee aan heel rustige activiteiten
Evaluatie	Geeft globaal aan of hij de activiteiten als prettig ervaart of niet	Geeft aan waarom hij bepaalde activiteiten wel of niet als prettig heeft ervaren	Geeft spontaan aan genoten te hebben van zware activiteiten	Klaagt over de zwaarte van bewegingsactiviteiten

lijkt voor de onderbouw te hoog gegrepen en valt ook meer onder bewegen en regelen.

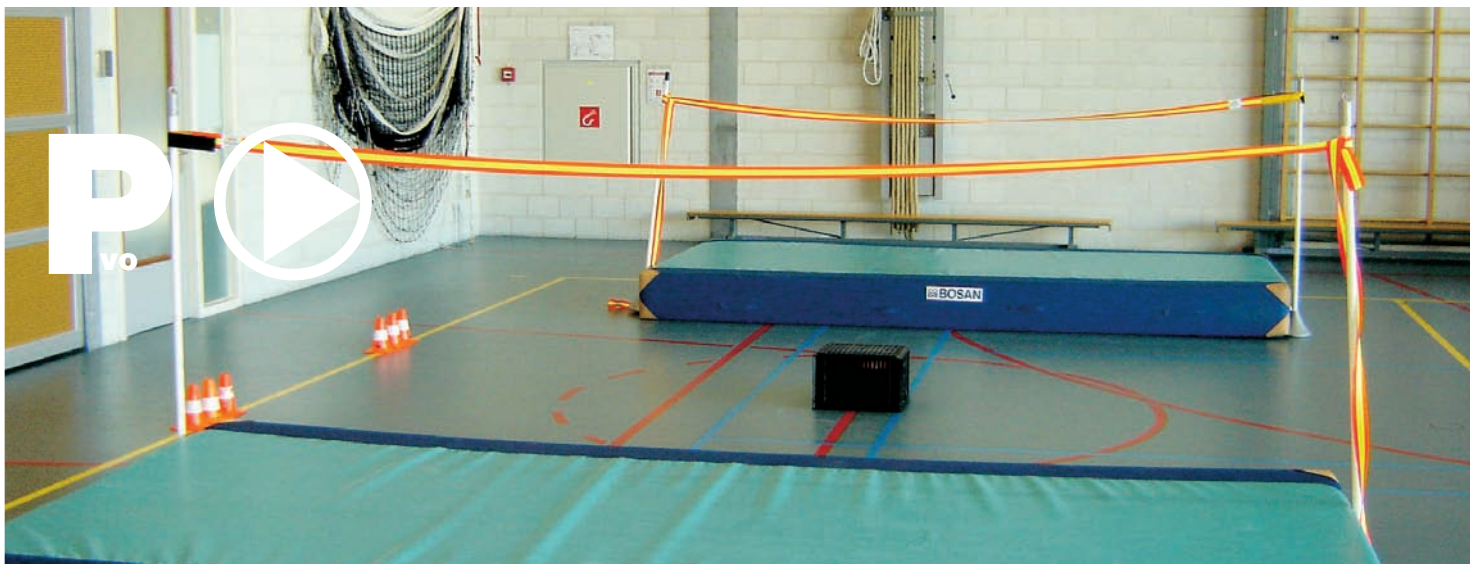
De manieren om leerlingen verder te krijgen binnen dit gebied zijn in feite onbeperkt. Van precies het juiste uitdagende arrangement maken waardoor leerlingen de voor hen aansprekende/motiverende ervaring opdoen tot diverse manieren om bewustwording op te roepen en van heel sturend de leerlingen duidelijk maken 'hoe het moet' tot het op afstand begeleiden van zelf ontdekken van bewegen in het kader van gezondheid.

VOORBEELDEN

Hier geven we voorbeelden van kernactiviteiten en deelnameniveaus bij gezond bewegen, om een indruk te geven van de manier waarop dat in het basisdocument is aangepakt. Eerst voor aan het eind van de oriëntatieperiode, zeg maar eind klas 1, daarna voor aan het eind van klas 3.

Correspondentie: B.Brouwer@slo.nl

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs* verscheen in mei bij het Jan Luiting Fonds (www.janluitingfonds.nl)



ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (2)

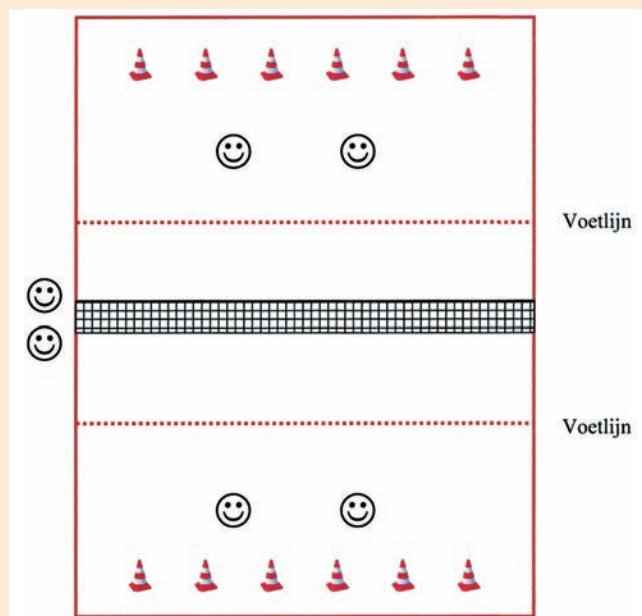
Aantrekkelijke oefenvormen op de grens van sportvereniging en onderwijs voor kinderen van 12 en 13 jaar. Door: Jeroen Koekoek

INLEIDING

Dit is het tweede deel uit een reeks van drie praktijkartikelen over oefenvormen voor handbal op de vereniging en in het onderwijs. In het vorige artikel zijn drie basisactiviteiten uitgewerkt: springend scoren, valworp (vallend mikken) en jagerbal met handbal loopregel. In dit artikel worden deze drie activiteiten verder uitgewerkt. Dat wil zeggen dat suggesties worden gegeven per activiteit met behulp van het didactische instrument 'loopt het- lukt het- leeft het' (Van Berkel et al, 2006). Daarnaast laten we een mogelijke uitbouw zien voor springend scoren en voor de valworp.

1 DE SPRONGWORP

Leerhulp springend scoren (twee tegen twee)



Loopt de organisatie?

Leerlingen controleren elkaar niet of er vóórbij de voetlijn wordt afgezet:

- Twee spelers (met fluit) aan de kant krijgen de functie van scheidsrechter (bij het passeren van de voetlijn wordt er gefloten).

Leerlingen stappen vaak vóórbij de voetlijn; de lijn wordt niet duidelijk herkend:

- Span een varioband plat over grond.
- Gebruik eventueel strips of krijt in plaats van het gebruik van bestaande lijnen.

Het wisselen verloopt niet goed:

- Volgorde van wisselen nog een keer voordoen.
- Vaste koppels maken die samenwerken.

Lukt het voor de mindere beweger?

Balbezitter stapt steeds op of over de voetlijn:

Aanwijzingen:

- 'probeer eerder met je voeten af te zetten'
- 'maak één stuit met de bal richting de voetlijn'



Scheidsrechters



- 'let op de voetlijn'
- 'probeer eerst onderhands vanuit de loop te gooien en niet met een sprongworp'.

Het doel wordt niet of nauwelijks geraakt.

- Grotere pilonnen gebruiken.
- Variëren in hoogte van mikdoelen (pilonnen op een kast én pilonnen op de grond).
- Mikdoelen dichterbij plaatsen.
- Lichtere handbal gebruiken.

De balbezitter maakt de sprong niet hoog genoeg.

- Hoogte van het net verlagen.
- Voetlijn dichterbij het net maken.

Aanwijzingen:

- 'zet met je linkerbeen af als je rechtshandig bent' (bij linkshandige spelers juist andersom)
- 'probeer ook onderhands te gooien' (onderhandse worp onder het net door).

De ballen worden niet tegengehouden.

- Grotere /tragere ballen gebruiken.
- Afstand tussen mikdoelen van beide teams vergroten.
- Mikdoelen dichterbij elkaar plaatsen.

Het verhogen en/of verlagen van mikdoelen



Lukt de bewegingsactiviteit voor de goede beweger?

De pilonnen worden vaak geraakt.

- Voetlijn verder van de middenlijn plaatsen.
- Verplichte regel voor de balbezitter: 'je mag alleen stuiten met de bal en daarna maximaal nog drie passen maken'.
- Mikdoelen kleiner maken.
- Verplichte (moeilijkere) mikdoelen toewijzen (makkelijk te raken mikdoelen tellen niet mee). Goede mikkers doen hiervoor een geel lintje om.

De balbezitter springt hoog boven het net uit.

- Het net verhogen.
- Verplicht onderhands gooien.
- Het net schuin plaatsen (goede spelers gooien alleen over het hoogste deel van het net: zij laten dat zien door zelf een rood lintje om te doen).

Leeft de activiteit?

Het scoren wordt na verloop van tijd minder aantrekkelijk.

- Competitie maken tussen de tweetallen.
- Nieuwe tweetallen formuleren.
- Toernooi op meerdere veldjes organiseren.

Het raken van de mikdoelen wordt minder aantrekkelijk.

- Soort mikdoelen aanpassen (mikdoelen die moeilijk om gaan, veel lawaai maken etc.).
- Eisen stellen aan de manier van mikken (onderhands en sprongworp verplicht afwisselen).
- Eerst overspelen of een wissel maken om vervolgens te scoren.

MOGELIJKE UITBOUW SPRONGWORP

Springend scoren met sprongworpgebied

Kinderen leren in deze activiteit:

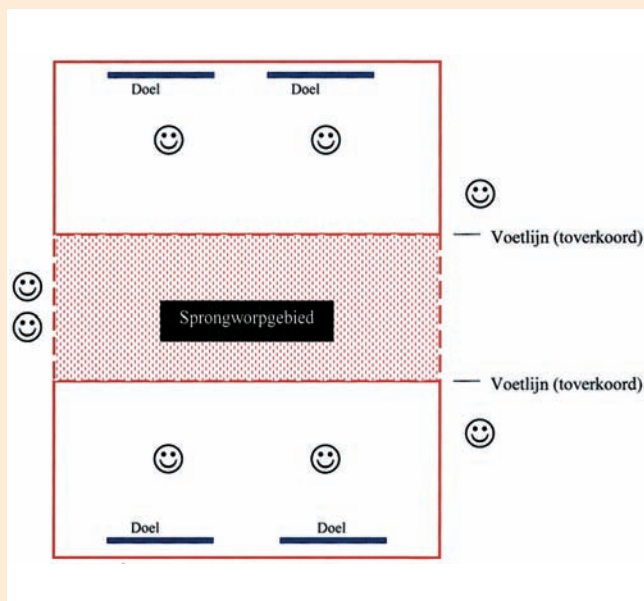
- door middel van een sprongworp dichterbij het mikdoel te komen
- door middel van een sprongworp de scoringsmogelijkheden te vergroten
- met een 2- of 3-passen ritme zo uitkomen om een sprongworp te maken
- hard te mikken vanuit de lucht
- ballen met veel vaart tegen te houden.

Speelveld:

- van zes bij twaalf meter met twee speelvakken
- één sprongworpgebied tussen beide vakken in (grootte ongeveer vier meter).

Materiaal:

- zijkant van het speelveld afgezet met vier banken (twee banken aan beide zijden)
- sprongworpgebied is afgezet met twee keer een toverkoord (of vario-band)
- hoogte van het toverkoord is ongeveer 30 cm
- twee of drie kleine foamballen
- vier turnmatjes als doel
- drie telpilonnen voor elk team
- kasten, banken, matten voor een goede afbakening van de zijkanten.

**Spelers:**

- acht kinderen
- vier veldspelers (twee tegen twee)
- twee teams (van twee spelers) aan de kant (waarvan twee scheidsrechter).

Opdracht:

balbezittende spelers proberen tegen de matten te scoren van het andere team. Tegelijkertijd proberen ze ballen van de tegenspelers tegen te houden.

Speelregels:

- balbezitter mag zich alleen verplaatsen via de handbal loopregel
- balbezitter zet met één voet vóór het sprongworpgebied af en mikt de bal in de lucht op het doel
- spelers van beide partijen mogen in het sprongworpgebied komen
- het team dat scoort mag een telpilon omleggen.

Wisselregels:

- het spel stopt als een team drie telpilonnen om heeft
- het tweetal dat een partij wint blijft staan voor een nieuwe wedstrijd
- het verliezende tweetal wordt wachter/scheidsrechter
- wint een tweetal drie keer achter elkaar, dan moet het verplicht een keer wisselen.

2 DE VALWORP**Leerhulp vallend mikken***Loopt de organisatie?*

De balbezitter springt te ver over de mat heen.

- Het kleine matje verder van de landingsmat plaatsen.
- De passer krijgt te weinig ballen aangeleverd.
- Meer ballen gebruiken.
 - 'Route' van de ballen korter maken.

Aanwijzing:

- 'de balontvanger moet proberen dat de ballen sneller komen bij de passer'.

Lukt het voor de mindere beweger?

De balbezitter heeft moeite met het ontvangen van de bal van de passer.

- De functie van passer niet gebruiken.
- De lesgever/trainer gooit de ballen zelf aan.
- Een goede passer neerzetten voor een vaste tijd.

Aanwijzingen:

- 'probeer de bal te ontvangen en pas daarna een valworp in te zetten'
- 'kijk eerst naar de passer op welke manier de bal naar je toe wordt gespeeld'.

De balbezitter heeft te weinig tijd om op het doel te gooien.

Aanwijzingen:

- 'probeer harder met één mikbeen af te zetten'
- 'probeer meer omhoog te springen in plaats van naar voren'.

Op voorstelling:

- 'probeer zo te springen dat je het gevoel hebt dat je een tijdje in de lucht zweeft'
- kleinere bal gebruiken
- de balbezitter zelf met de bal een aanloopje laten nemen
- koord niet meer gebruiken
- balbezitter met de bal een klein aanloopje geven.

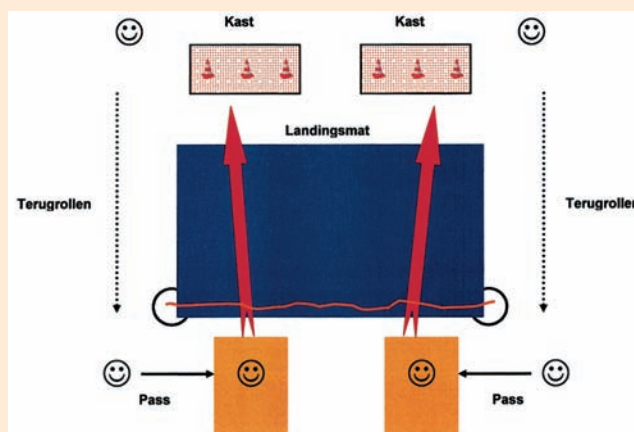
Lukt het voor de goede beweger?

Het ontvangen van de bal gaat moeiteloos over in het inzetten van de valworp.

- De passer andere aanspeelopdrachten geven (harder/strakker aanspelen; met een boogje spelen; via een stuit aanspelen etc.).
- De balbezitter op een andere positie op de mat neerzetten (met de rug naar het mikdoel of meer zijwaarts).

De sprong geeft de balbezitter genoeg tijd in de lucht om het mikdoel uit te kiezen.

- Koord verhogen.
- Mikdoel verder weg plaatsen, zodat harder met de bal gegooid moet worden.
- Mikdoelen kleiner maken.
- Minder mikdoelen op de kast plaatsen.





Hoger springen en afzetten bij goede mikkers

- Een nieuwe opdracht geven: 'probeer de pilonnen te raken via een boogbal'.

Leeft de activiteit?

Het mikken op de pilonnen is niet meer uitdagend genoeg.

- Competitie spelen in drietallen (elke omgegooide pylon geeft een punt).
- In een hoger tempo spelen (binnen een gestelde tijd, moeten zoveel ballen worden gegooid).

MOGELIJKE UITBOUWVALWORP

Drijfbal (twee tegen twee)

Kinderen leren in deze activiteit:

- via een valworp de scoringsmogelijkheden te vergroten
- tijdens de zweeffase een bal te gooien om vervolgens met een val te landen
- hard te mikken vanuit de lucht.



Opstelling van drijfbal

Speelveld:

- vijf bij tien meter
- een derde deel van de gymzaal
- veld goed afbakenen.

Materiaal:

- twee landingsmatten in de breedte
- vier kleine paaltjes (of vier korfbalpalen) met de voet van de paal onder de landingsmat geschoven
- twee toverkoorden (of vario-band) gespannen op ooghoogte aan het eind van de landingsmat
- zes kleine foamballen
- één doos of kist
- drie telpilonnen voor elke partij.

Spelers:

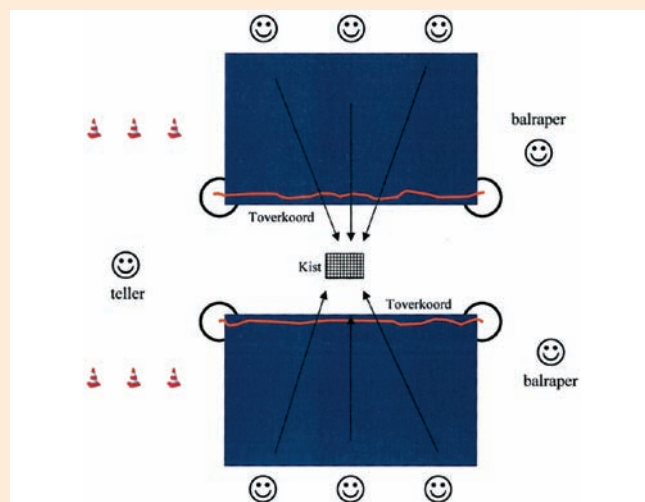
- twee groepjes van drie kinderen
- één groepje van drie kinderen aan de kant (één teller en twee 'balterugbrengers').

Opdracht:

probeer tegen de kist te mikken.

Speelregels:

- het team dat als eerste de kist tegen de rand van de landingsmat van de andere partij heeft gemikt wint de partij
- de mikkers moeten over de lijn gooien om de kist te raken
- de mikkers gooien vóór de landingsmat, maar mogen met behulp van een valworp dichterbij én hoger boven de lijn gooien
- de bal wordt losgelaten in de lucht (vóórdat de landingsmat wordt geraakt).



Wisselregels:

- bij elke gewonnen partij mag een pylon omgelegd worden
- zijn er drie pilonnen om dan is de totale wedstrijd (ronde) gewonnen
- het verliezende team wisselt met de groep aan de kant
- een winnend team mag maximaal twee ronden achter elkaar spelen.

Foto's: Jeroen Koekoek

Correspondentie:

jh.koekoek@windesheim.nl



IPLAYPINGPONG

Het scholenproject iplayingpong is een persoonlijk initiatief van Bettine Vriesekoop. Bijna 25 jaar stond zij aan de top van het internationale tafeltennis. Om de tafeltennissport te promoten wil zij haar kennis en ervaring over China en de tafeltennissport inzetten om deze over te brengen op jonge kinderen. Via dit project wil ze laten zien hoe mooi de sport is en wil ze kinderen aanmoedigen om ook te gaan tafeltennissen. Door: Ton van Happen

BAANBREKEND SCHOLENPROJECT INITIATIEF VAN BETTINE VRIESEKOOP

Het is vrijdag 20 oktober 2006. Een volle sporthal 'De Marsch' in Paterswolde (gemeente Tynaarlo), waar 300 kinderen in afwachting zijn van de komst van Bettine Vriesekoop. Ze wordt met veel enthousiasme onthaald als ze om 10.30 uur de sporthal binnenkomt. Veel kinderen weten alleen via hun ouders dat Bettine de beste tafeltennisster is die Nederland ooit gehad heeft. Hun waardering is er echter niet minder om. Er is sprake van grote bewondering als ze zien met wat voor een balgevoel Bettine haar favoriete sport nog beoefent. Samen met eredivisie speler en oud-international Jonah Kahn laat ze de kinderen uit de groepen 5 t/m 8 van de basisscholen in Paterswolde en Eelde zien hoe mooi en spectaculair toptafeltennis is. Mooie en lange slagenwisselingen, maar ook verschillende trucs en technische hoogstandjes zorgden voor de nodige 'oohhs' en 'aaaahs'. Ruim een uur lang zorgen Bettine en Jonah voor het nodige vermaak bij de kinderen. Maar tussen de bedrijven door vertelt Bettine ook hoe intensief zij vroeger heeft moeten trainen om de top te kunnen bereiken. Op deze manier laat zij de kinderen merken dat de weg naar de top lang en moeilijk is geweest. De ervaringen die zij in China heeft opgedaan worden natuurlijk niet vergeten. Tafeltennis is daar immers een grote sport en veel kinderen beginnen al op jonge leeftijd.

Bettine vertelt na afloop van de demonstratie in Paterswolde waarom ze gestart is met dit project: 'Het is altijd goed te laten zien hoe mooi de sport is. Daar moet je jong mee beginnen. En natuurlijk vind ik het belangrijk dat er meer kinderen gaan tafeltennissen. Het enthousiasme van de kinderen is hier enorm. Dat

stimuleert ook mij en ik geniet er daarom zelf ook van. Ik ben blij dat oud-damesbondscoach Anne Vlieg bereid is om de trainingen aan de 300 kinderen van de scholen te gaan verzorgen.'

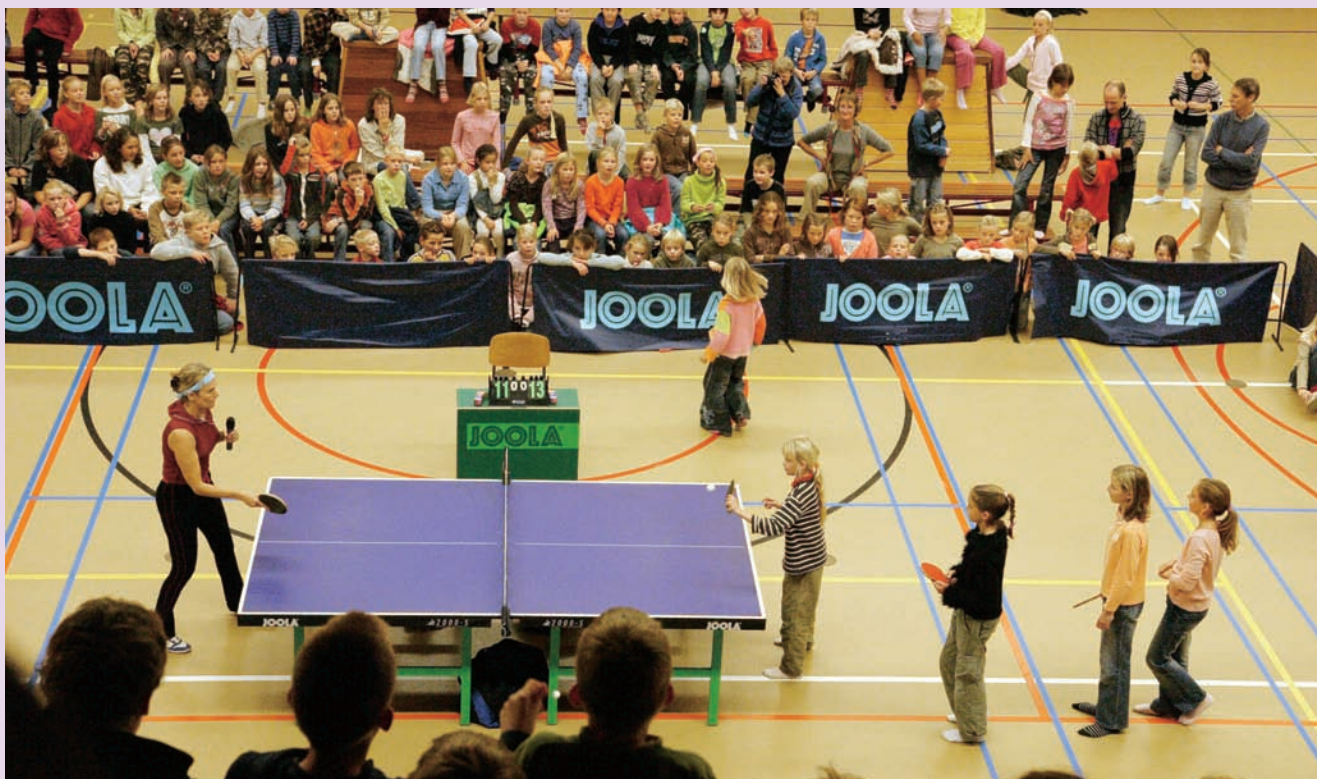


Bettine Vriesekoop

Tafeltennis en China

Bettine heeft gedurende haar hele tafeltennis carrière al een bijzondere band gehad met China. Zij was één van de eerste Europese tafeltennissters die voor langere periodes op trainingsstage ging naar het Mekka van de tafeltennissport. Die bijzondere belangstelling voor China blijkt ook nog na afloop van haar tafeltennis carrière. Bettine is sinds enkele maanden correspondent in China voor NRC Handelsblad.

ast en zij zien dat tafeltennis veel meer is dan 'pingpong op de camping'. Want de praktijk leert dat de meeste kinderen wel eens tafeltennis gespeeld hebben. Daarna worden er gedurende vier tot zes weken in de groepen 5 tot en met 8 speciale tafeltennislessen verzorgd als onderdeel van het bewegingsonderwijs. Deze lessen worden gegeven door professionele tafeltennistrainers, in nauwe samenwerking met Bettine. Kennismaking met de tafeltennissport, bewe-



Sparren met Bettine

OPBOUW VAN HET PROJECT

Het plan heeft een viertal doelstellingen:

- a promotie van de tafeltennissport
- b kinderen motiveren zich in te zetten om prestaties te bereiken
- c verdieping van de technische aspecten van tafeltennis
- d inzicht verschaffen in de Chinese (sport)cultuur.

Promotie van de tafeltennissport

Kennismaking, bewegen en 'cool'!

Sport en bewegen voor kinderen wordt de laatste jaren weer als een belangrijk onderwerp gezien. Thema's als gezondheidsbevordering en bestrijden van overgewicht bij kinderen komen weer hoger op de politieke agenda. Tafeltennis is een laagdrempelige sport, die eenvoudig tijdens het bewegingsonderwijs kan worden beoefend. Vergelijk maar eens met China waar er zelfs op de schoolpleinen veel stenen tafeltennistafels staan.

Kinderen motiveren zich in te zetten om prestaties te bereiken

Tafeltennislessen en een tafeltennisdemonstratie

Het project begint met een tafeltennisdemonstratie (zoals in de gemeente Tynaarlo). Het maakt de kinderen enthousi-

ging en plezier in het spel staan centraal in deze weken. Bettine wil het met dit plan omdraaien: De sport weer hip maken door het op scholen aan te bieden en het te verbinden met China.

Verdieping van de technische aspecten van tafeltennis

Verdieping via de verenigingen

Een logische volgende stap is natuurlijk dat club en tafeltennistrainers tijdens de gymles, maar ook na schooltijd, tafeltennislessen gaan verzorgen. Tijdens de gymles is er sprake van kennismaking. De kinderen die dit leuk vinden krijgen de kans om zich verder te verdiepen in de tafeltennissport bij de vereniging. Dit kan op verschillende manieren, zoals in de vorm van samenwerking met de naschoolse opvang. Binnen de tafeltennisverenigingen krijgen de kinderen ook meer persoonlijke aandacht.

Inzicht verschaffen in de Chinese (sport-)cultuur

Kinderen informeren over de cultuur en gebruiken in China.

Zelf kent Bettine Vriesekoop de Chinese cultuur door en door. Ze heeft twee boeken geschreven getiteld *Heimwee naar Peking* en *Bij de Chinees* waarin ze haar ervaringen in China heeft beschreven.



'Zo doe je dat!'

Aan de hand van beeld- en fotomateriaal kan Bettine op scholen in het kader van een China-project kinderen iets leren over tafeltennis en tegelijkertijd iets over de Chinese cultuur. Maar ook zal centraal staan dat Chinese kinderen bij uitstek geleerd wordt dat hard werken noodzakelijk is, om in de sport, de muziek of in je carrière iets te bereiken. Dit besef is bij de huidige jeugd vaak onvoldoende ontwikkeld.

SAMENWERKING

Het plan kan alleen gerealiseerd worden als er in de gemeenten wordt samengewerkt tussen tafeltennisvereniging, gemeente en basisscholen. In diverse gemeenten zijn er al samenwerkingsprojecten via de zogenaamde Breedtesportimpuls of de BOS-impuls. Het project van Bettine

Vriesekoop gaat nog een stap verder. Als vervolg op de kennismaking met de tafeltennisport is talentontwikkeling een belangrijk element, waarbij de intensiteit van de Chinese sportbeleving als voorbeeld wordt gebruikt. Professionele tafeltennistrainers ondersteunen scholen en verenigingen om toekomstige talenten op te leiden.

Resultaat van het project in Paterswolde

Onder leiding van de vakleerkracht van de scholen en tafeltennistrainer Anne Vlieg hebben de ruim 300 kinderen allemaal vier weken kennis gemaakt met de beginnende van de tafeltennisport. Als waardering ontvingen alle kinderen een speciale oorkonde van deelname met handtekening van Bettine. Van de 300 kinderen hebben zich voor de vervolgcursus bij de tafeltennisvereniging Actief-Eelde negentien kinderen gemeld. Een mooi resultaat voor dit project in Tynaarlo met dank aan de basisscholen in Eelde en Paterswolde, Jaap Warnaar en Mieke Schoonhoven van de gemeente Tynaarlo en Jannes Vrijs van de tafeltennisvereniging.

Nadere informatie over het project iplayingpong wordt verstrekt door de projectleider,
Ton van Happen, Merijn 1, 5663 SP Geldrop,
Tel. 040 213 20 64 of mobiel 06 53 17 92 09
e-mail: www.iplayingpong.nl

Foto's: Henk Hommes.

Correspondentie: makeithappen@planet.nl

R ▶ TER DISCUSSIE

Op de laatste pagina in LO 6 heeft Baukje Zandstra geschreven over de ophanden zijnde evaluatie van de postinitiële leergang bewegingsonderwijs pabo. Ook bij leden is de wijze waarop er wordt geëvalueerd in het verkeerde keelgat geschoten, getuige onderstaande reactie.

Zoals u weet plaatsen we in deze rubriek stukken waarvoor de schrijver verantwoordelijk is. De redactie hoeft het niet eens te zijn met de inhoud.

Er is vanuit de Tweede Kamer gevraagd om een evaluatie van de postinitiële leergang bewegingsonderwijs pabo en die wordt op dit moment georganiseerd o.l.v. een stuurgroep met als voorzitter Maarten Denters, CvB-voorzitter van de I-Pabo Amsterdam/Alkmaar.

De wijze waarop deze stuurgroep, waarvan de leden op 'persoonlijke titel' zitting hebben, de evaluatie opzet, baart ons grote zorgen. Er wordt gesproken over een projectorganisatie, doch als je de door de stuurgroep ontworpen structuur van o.a. evaluatiecommissie en begeleidingscommissie bekijkt, dan komt het allemaal teveel uit één hoek.

Verder heeft de stuurgroep een onderzoeksopdracht neergelegd die dermate richtinggevend voor het onderzoek is dat in feite van tevoren de uitslag van de evaluatie al bekend is. Er wordt alleen ingezoemd op wat cursisten, directies en besturen van basisscholen vinden over o.a. de problemen die ze nu door de leergang tegenkomen in de praktijk, op de scholen, in hun organisatie en op de arbeidsmarkt. De vakgroepen bewegingsonderwijs van de pabo's zijn tot nu toe niet benaderd om ook bevraagd te worden in dit kader.

Hoe de leergang in de praktijk aan verbeteringen werkt en inhoudelijk een kwaliteitsslag maakt, komt totaal niet aan bod. Het effect van de leergang kan ook nog niet echt gemeten worden, omdat er nog maar ongeveer negen pabo's zijn gecertificeerd en de eerste cursisten lopen nog geen jaar rond. Het is dus veel te voorbarig nu al een evaluatie te doen, deze kan gewoon niet een realistisch beeld geven van het totaal.

Wij zijn als vakgroep dan ook diep teleurgesteld over de wijze waarop nu een en ander even 'vlot' in de steigers wordt gezet door een zeer beperkte groep, die ook nog eens veel macht heeft door op persoonlijke titel in de verschillende subgroepen te zitten. De politiek kan met datgene wat uit zo'n onderzoek komt gewoon niks.

Wij vinden dat het pabo-netwerk nu echt een taak heeft en op moet komen voor een zorgvuldige evaluatie waarbij vooral ook de inhoudelijke aspecten aan bod komen. Want laten we eerlijk zijn kwaliteitsverbetering daar ging het ons toch allemaal om. Daar hebben we nu met zijn allen jaren voor gewerkt, geknokt op de hogescholen en samen met veel deskundigen inhouden voor ontwikkeld.

Het bewegende kind wordt opnieuw de dupe, maar daar

DE JEUGD VERDIENT HET GEWOON

schijnen de bestuurders zich niet om te bekommeren. Het enige wat ze nu doen is de volgende vragen stellen:

- 1 Kan het minder?
- 2 Kan het korter?
- 3 Kan het goedkoper?

Als deze vragen door de cursisten, directies en bestuurders met ja worden beantwoord zijn de commissieleden waarschijnlijk supertevreden en draaien 'ze' de leergang op alle pabo's weer op NIVEAU NUL!

Wij zijn dan als vakwereld weer terug bij af en het ergste is dat de jeugd de dupe wordt, maar dat schijnt voor de bestuurders niet van belang te zijn. Het is gewoon te gek voor woorden!

We vinden dit als vakgroep diep triest, en vinden dat we dit niet zo maar over ons heen kunnen laten gaan. We moeten als vakcollega's nu echt voor de bewegende jeugd opkomen, een inhoudelijke, deskundig opgezette en doordachte leergang mag tijd, energie en geld kosten!

Henk Wagenvoort is docent aan de Hogeschool Edith Stein en schreef dit stuk namens de vakgroep bewegingsonderwijs van deze opleiding.

Correspondentie: tel.: 074 851 6132
wagenvoort@edith.nl



FOTO: ANDRE RIEMERSMA

Wij willen gym

EN
VERDER



LEREN IN LEUKE LEEROMGEVINGEN!

In een vorig artikel ('Leuk leren leren') werd benadrukt dat 'leren leren' noodzakelijk is voor het zelfstandig leren handelen van leerlingen én het door hen laten benutten van transfermogelijkheden. Het gevoel hebben dat je het eigen leerproces kunt beïnvloeden is voor iedereen motiverend en succeservaringen daarmee versterken dat proces. Het bijvoorbeeld regelmatig naar niveau beoordelen van bewegingsgedrag geeft de leerling een beeld van 'hoe sta ik ervoor' en 'wat heb ik bereikt'. Dat kan tot meer of verdere inspanningen leiden. Leer- en sportomgevingen dagen leerlingen uit om 'meer lerend te bewegen'¹. Als ze daar actief op ingaan is zo'n leeromgeving écht krachtig worden². Door: Edwin Timmers

Ingrediënten van een 'krachtige' leeromgeving

Mede op basis van onderzoek, maar natuurlijk ook praktijkervaringen, kennen we alle aspecten die voor een 'krachtige' leer- en sportomgeving kunnen zorgen³. Dat tussen aanhalingstekens plaats van wat krachtig kan werken, moet duidelijk maken dat het aan de leerlingen is om daar al of niet en in een eigen gekozen mate gebruik van te maken. Als docent lever je de prikkels daarvoor. Dat samenhangende geheel aan prikkels of kenmerken is in een model samengevat en in achtereenvolgende blokken geordend (zie de figuren 1 t/m 4). De hier besproken volgorde verloopt van 'leren' naar 'onderwijzen'. Het vetge-

drukte speelt de meest belangrijke rol in het ontstaan van zelf gewild, actief zoekend en lerend gedrag van leerlingen. Korte praktische illustraties moeten de mogelijke toepassing verduidelijken.

Uitleg figuur 1

Op mijn school krijgen leerlingen in elke periode minimaal drie sporten aangeboden. Soms kunnen ze keuzes maken



Blok A

1. Kiezen van uitdagende aan de sport ontleende activiteiten en kernproblemen.
2. Eindvormen en de Totaal-Deel-Totaal methode overheersen.
3. Differentiatie naar niveau en interesse en dus op-maat.
4. Veelzijdig en gevarieerd aanbod aan bewegingsactiviteiten met voldoende leertijd voor diepgang.
5. Leren voetballen én leren spelen.

Figuur 1 Deel 1 van het model van 'actief leren onderwijzen' (ALO)



Gefocust op de basket

FOTO: ANDRE RIEMERSMA

(gaan we rugby'en of voetballen) en beslist de meerderheid of werken we met rugby én voetbal 'naast' elkaar.

Eindspelvormen (bij voetbal: 4-4 en 7-7) vormen de rode draad en komen in elke les aan bod. Afhankelijk van de voorkomende spelproblemen worden aanwijzingen gegeven of andere basisspelvormen gespeeld, waarin een 'probleemoplossing' nadruk krijgt. De TDT-leermethode. Soms kunnen leerlingen uit naar aard verschillende bewegingsactiviteiten kiezen. Soms laat ik ze kiezen uit spelvormen van een verschillend niveau, werk ik met vaste en meer niveauhomogene teams of differentieer in toepassing van spel- en spelregels, waardoor elk kind op eigen niveau en met elkaar aan een spel kan deelnemen. Bewust zoek ik naar transfermogelijkheden en benadruk bijvoorbeeld binnen doelspelen tactische en overeenkomstige probleemoplossingen. Ik laat leerlingen zien en/of ervaren in welke situatie verschillende manieren van 'scoren in beweging' mogelijk en wenselijk is.

Uitleg figuur 2

Peter houdt van turnen en heeft moeite met elk spel. We beginnen aan een basketbal lessenreeks en Peter kiest voor een team waarin ook twee vriendjes van hem spelen. De spelers verschillen sterk in niveau, maar dat mag de pret niet drukken. De teams blijven in alle lessen in dezelfde samenstelling spelen. Jan is de beste speler en neemt al snel de rol van 'coach' op zich. In time-outs tussen de wedstrijden door geven de spelers elkaar aanwijzingen. De docent heeft dit team de taak gegeven om de volgende opstelling en speelwijze uit te voeren: aanvallend spelen we in een 1-2-1 opstelling en verdedigend spelen we man tegen man op eigen helft. Elke speler mag overal staan als alle posities maar bezet zijn. In de verdediging zoek je steeds de dichtstbijzijnde speler op. Peter speelt op verzoek van zijn medespelers als 'guard'. De twee sterkste spelers van het team plaatsen zichzelf in de as van de aanval. In één van de time-outs komt het probleem 'onvoldoende vrijlopen zodat er moeilijk kan worden aangespeeld' aan de orde. Het probleem zit bij beide 'guards'. Jan laat zien hoe ze een 'in

and out move' moeten uitvoeren en Lidy geeft aan dat een belangrijk tactisch principe is: 'de bal altijd naar twee kanten kunnen afspelen' én 'zo mogelijk ook in de diepte' vrijlopen en aanspeelbaar zijn. Het is net als bij voetbal of handbal, zegt ze. Na één van de wedstrijden analyseren de spelers hun teamspel op basis van het volgende *werkpatroon* (figuur 3).



FOTO: ANDRE RIEMERSMA

Op het juiste moment passen

Blok B

6. Feedback wordt afgestemd op leer-/doe-instelling, taakaanpakgedrag en attributies van lerenden. Individuele en teamleerprocessen worden gevolgd door observeren/interpreteren van gedrag en het voortdurend vragen stellen
7. Laat de lerende zoveel mogelijk/steeds meer zelf verantwoorde oplossingen voor bewegings- en regelproblemen bedenken

Begrijpen door...	Via Integreren door...	Naar Toepassen van kennis door...
8. Inzichtelijk te leren = leren van principes . Er bestaan technische en tactische principes.	9. Individueel waarderen en leggen van verbanden. Benoemen van overeenkomsten en verschillen. 10. Samenwerkend leren binnen een team op basis van relatief moeilijke en complexe taken bedoeld voor één periode, voor één of enkele lessen.	11. Er zijn meerdere bewegings- en ensceeringsvaardigheden voor het oplossen van hetzelfde probleem. Welke vaardigheid toepassen, in welke situatie, bij welke probleem? 12. Toepassen van ensceerings-thema's m.b.v. rollen : scheidsrechter/ organisator en helper/coach. 13. Toepassen van schema's, werkpatronen en vuistregels (didactische principes) die in leermidde-len zijn opgenomen om transfer tussen sporten of bewegingsgebieden te realiseren.

Figuur 2 Deel 2 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

1. Heb ik in de aanval de juiste positie in het team ingenomen en de speelwijze op mijn positie (bijvoorbeeld 'goed aansluiten' of 'spelen via de midvoor') voldoende uitgevoerd?
Heb ik in de verdediging de juiste positie in het team ingenomen en de speelwijze op mijn positie (bijvoorbeeld 'man tegen man' spelen of 'rugdekking geven') voldoende uitgevoerd?
2. Aanval. Heb ik voldoende alleen of door samenspel met een medespeler tegenstanders gepasseerd/de bal langs tegenstanders geslagen en gescoord?
Verdediging. Heb ik op de juiste manier voorkomen dat een balbezittende tegenspeler alleen of tegenspelers door samenspel mij kon(den) passeren?
3. Heb ik voldoende en op het juiste moment de goede speler aangespeeld of geholpen, waardoor we konden scoren of veel terreinwinst konden maken?
4. Heb ik voldoende gescoord en heb ik dat op een goede manier gedaan?
5. Hoe speel ik (met) de bal? Wat gaat goed en minder goed?

Figuur 3 Een werkpatroon voor een teamanalyse

Zie je wel dat hebben we bij voetbal ook al zó gedaan, roept Lidy weer. Tijdens een time-out praat ik even met Peter. Ik prijs hem voor z'n goede inzet bij het spel én dat het steeds beter gaat. Ik vraag hem of hij ergens tijdens het spelen op let en waar dan op? Hij zegt: 'ik kijk vooral of mijn acties succes hebben'. Hij baalt er vreselijk van als iets niet lukt. Ik kan het écht niet! Ik heb zijn acties geturfd. In het begin van het spel waren 3 van de 10 acties succesvol. In de derde wedstrijd 7 van de 10. Juist omdat je zo goed je best doet, blijkt het te lukken, hé! Hij lijkt die constatering fijn te vinden. In de verdere lessen probeert hij steeds gericht de nog voor hem moeilijke spelproblemen beter op te lossen. Hij stelt daarover voortdurend vragen aan Lidy, Jan en mij.

Blok C

14. Streven naar meer zelfsturend leergedrag en meer zelfstandig leren oplossen van problemen.
Onderwijs is afwisselend sturend én **probleemsturend** met accent op het laatste.
15. Werk **thematisch langs leerlijnen** op korte én lange termijn.

Figuur 4 Deel 3 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Uitleg figuur 4

De taak die de docent hen meegaf 'coach elkaar' en 'maak gebruik van elkaars sterke punten' betekent dat de spelers zelfstandig die taak proberen uit te voeren, ze organiseren hun eigen speelwijze en invulling van de time-outs, ze maken verantwoorde keuzes in welke aanwijzingen ze elkaar gaan

geven en ontwerpen in feite een betere speluitvoering. Als docent luister je dat aan en stuurt het wanneer nodig bij. Je maakt de aanvoerder/coach duidelijk dat het belangrijk is dat hij bij voorkeur als spelverdeler speelt én 'sturend coacht als het moet én probleemsturend coacht als het kan', zoals in de time-out. Het is een vuistregel of didactisch principe. Af en toe stelt de docent vragen aan het team. Dat verloopt in deze lessen vooral probleemsturend en in de volgende stappen:

- gaat het spel volgens de spelers naar wens of zijn er 'problemen'?
 - spelers benoemen de 'problemen'!
 - ze geven de mogelijke oorzaken daarvoor aan!
 - ze geven mogelijke oplossingen in het te spelen spel aan!
 - ze kiezen een of twee oplossingen en proberen deze uit!
- Een *werkpatroon* dat ook door de leerling-coach wordt geleerd.



FOTO: ANDRÉ RIEMERSMA

Man-to-man

Aan het einde van een van de lessen krijgen de teams een overzicht van (basis)spelvormen, waarmee ze de volgende les hun spelprobleem kunnen aanpakken. Deze spelvormen zijn op verschillende spelniveaus gebaseerd. De spelers maken straks een keuze en kijken of die spelvorm voor hen speelbaar is.

Blok D

Onderwijs vereist een gelijktijdig en voortdurend *pendelen* tussen de volgende gebieden:

- 16. beleven – leren – leren te leren.**
17. op **motorisch gebied – cognitief gebied – sociaal gebied.**
18. *door* informeren – verwerken (een plaats geven) en waarderen – praktisch te doen.
19. *waarmee* steeds moeilijker bewegings- en/of ensceneringsproblemen met behulp van **leerlijnen** worden opgelost.
- 20. Beoordelen** door lerende van zichzelf, door partner en door docent **op niveau** van leren sporten-bewegen en leren leren.

Figuur 5 Deel 4 van het model van 'actief leren onderwijzen'(ALO)

Uitleg figuur 5

De docent zorgt dat de aandacht van leerlingen op steeds verschillende aspecten van het spel en het regelen daarvan is gericht. Dat 'verschuiven in aandacht' kun je pendelen noemen. Het gebeurt op verschillende fronten en vereist bewuste keuzes in meerdere opeenvolgende lessen.

Elke les begint met een eindspelvorm. Er moet 'lekker gespeeld' worden. De docent begeleidt het spel enthousiast en moedigt veel aan. In de loop van de les probeert hij de aandacht van elk team op een 'leeraspect' te richten. Spelercoaches kunnen die aandacht ondersteunen. In de loop van de lessen krijgt het team schema's (overzicht van spelvormen per spelprobleem), werkpatronen (zie de voorbeelden hiervoor) en vuistregels ('sturend coachen als het moet, probleemsturend als het kán').

Net zo goed als het motorisch leren een opbouw kent van eenvoudig naar complex, moet daar ook bij het cognitief leren (denk aan leren van eenvoudige of meer complexe technische, tactische en didactisch principes) én sociaal leren (denk aan: van samenwerken naar samenwerkend leren) gedacht worden. Een thematische opbouw van, zoals hier, spel- en regelthema's ligt voor de hand. In deze en de vorige artikelen zijn voorbeelden gepasseerd.

Spelniveau 2 van een doelspel

(t1) Hard lopend hou je de bal onder controle. Je kunt plotseling van richting veranderen (t2) Je scoort als je ruimte hebt. (t3) Je speelt bij voldoende ruimte uit stand een bal geplaatst naar een medespeler. Scoort zelf of laat door samenspel een ander scoren die er beter voor staat. (t4) Je speelt de bal voor het passeren af. Schermt de bal af. Je houdt de man met bal vóór je en probeert de bal af te pakken. (t5) Je blijft op je positie in het team spelen. Bij balverlies/balbezit schakel je snel over door een tegenstander te gaan verdedigen of je direct aan een balbezittende medespeler aan te bieden.

Figuur 6 Eén spelniveau met spelthema's c.q. opgeloste spelproblemen.

Pendelen tussen informatie geven over passeeracties, het verwijzen naar overeenkomstige acties binnen andere doelspelen en het praktisch toepassen ervan verbindt theorie met praktijk.

Aan het begin van een lessenreeks wordt aan de spelers gevraagd zichzelf te beoordelen 'op niveau'. Aan het eind van de les mogen ze dat nog eens doen. Maar ook een medespeler in het team doet dat én de docent met een samenvattende eindbeoordeling. Of er wat geleerd is wordt afgeleid uit het spelen van een wedstrijdje bijvoorbeeld tijdens een intraklassikaal toernooi. De zin hiervan is: leerlingen een beeld geven hoe hun spelgedrag is en welke vooruitgang ze in de lessenreeks maken. Een voorbeeld van een spelniveaubeschrijving is in figuur 6 aangegeven. De (t)-aanduiding slaat op de spelthema's/probleemgebieden in het spel zoals: (t1) individuele balbehandeling, (t2) individueel scoren, (t3) individueel en samen spelen en

scoren, (t4) individueel en samen spelend passeren en scoren én het voorkomen daarvan en (t5) als team uitspelen van een tegenpartij én het als team voorkomen daarvan.

Een model in praktijk

De ingrediënten waaruit deze 'krachtige' leer- en sportomgeving bestaat zijn ontleend aan een uitgebreid (inter)nationaal literatuuronderzoek van vooral onderwijskundige aard³. Binnen ons vakgebied wordt er inmiddels vijf jaar mee

geëxperimenteerd en de resultaten tot nu toe tonen aan dat:

- leerlingen in elk type onderwijs actiever en gemotiveerder gaan leren
- docenten gevarieerder gaan lesgeven
- motorisch, sociaal en cognitief leren in samenhang veel meer diepgang krijgt
- toepassing van schema's, werkpatronen en vuistregels de wendbaarheid of transfer van het leren in verschillende contexten en op verschillende bewegingsgebieden sterk vergroot
- leerlijnen binnen bewegingsthema's én enscenerings- of regelthema's een hoger functioneringsniveau van leerlingen veroorzaken.

Deze resultaten worden onder de volgende voorwaarden verkregen:

- het gehele model wordt in z'n geheel toegepast
- het vereist een behoorlijke didactische bekwaamheid van de docent
- motorische, sociale en (meta-)cognitieve leereffecten nemen met de tijd aanzienlijk toe
- leerlingen zijn tot leren (leren) uit te dagen.

Het leuke aan deze leeromgeving is voor de leerling het meer uitgedaagd worden zich alleen en samen te pres(en)teren. Voor de docent is het leuke hieraan om te ervaren dat meer gevarieerd lesgeven op korte en lange termijn zoveel leerresultaat heeft. Op deze manier leuk leren onderwijzen, laat u genieten.

- 1 Veel in dit artikel verwijst naar een aanpak die kan worden getypeerd als 'actief leren onderwijzen'. In 2005 is het als boek verschenen bij uitgeverij De Vrieseborch, thans Tirion te Baarn en geschreven door dertien opleiders van de ALO-Groningen.
- 2 Dit artikel is een product van een inhoudelijke ontwikkelgroep bestaande uit: Wim van de Mark, Mark Jan Mulder, Dinant Roode en Edwin Timmers allen verbonden aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool te Groningen.
- 3 Onderzoek naar en beschrijvingen van 'krachtige' leer- en sportomgevingen zijn te vinden in: 'Krachtig' opleiden van vakdocenten bewegingsonderwijs (Timmers, 2004) en *Didactiek voor Sport en Bewegen* (Timmers & Mulder, 2006). Uitgever: Tirion, Baarn.

Correspondentie: e.i.timmers@pl.hanze.nl



FOTO: ANDRÉ RIEMERSMA

Snelheid maken

VAN MANNENKRACHT TOT VROUWENPRACHT (2)

Dit is het tweede in de reeks geschiedkundige artikelen die gedurende het jaar zullen verschijnen. Daarin krijgen we inzicht in de geleverde strijd en in de ontwikkelingen die ons vak en de sport hebben doorgemaakt. Basis is de lichaamscultuur. In deze aflevering zien we dat de grondslag voor ons vak in die tijd vooral de gezondheid was. Door: J.Steendijk-Kuypers

KAMERGYMNASTIEK ALS HYPE VAN LICHAAMSTRAINING

Aanvankelijk was de mogelijkheid tot gymnastiekbeoefening beperkt. Er waren weinig geschikte locaties en opgeleide onderwijzers, bovendien hielden gymnastiekverenigingen er een strenge ballotage op na. Dit laatste had overigens wel tot gevolg dat het aantal verenigingen toenam, want wie niet werd geaccepteerd, begon zelf een eigen club met eigen selectieprocedures. Naast gezondheid als motivatie voor gymnastiekbeoefening kwam een nieuw maatschappelijk argument naar voren, een sociale factor die door P. Bourdieu 'het zich onderscheiden' werd genoemd.

Toen de eerste damesverenigingen zich zo rond 1880 vormden, waren er velen die wel wilden deelnemen, maar die niet direct durfden uitkomen voor hun *hang naar nieuwigheid*. Er waren ook mannen die aarzelden om zich bij een gymnastiekvereniging aan te sluiten. De pioniers van de gymnastiekbeweging propageerden voor hen de zogenaamde *kamergymnastiek*. Mede door de sterke aanbeveling van Allebé kreeg de kamergymnastiek van de Duitse arts D.G.M. Schreber in Nederland veel navolging. Het waren eenvoudige oefeningen van armen, benen, romp en schoudergordel.

Exclusiever was het gebruik van Schreber's *Pangymnastikon* (1862), een systeem van touwen, ringen en stijgbeugels. Hij introduceerde zijn *System der gymnastischen Körperkultur als volgt: Das ganze Turnsystem an einem einzigen Geräte ohne Raumerforderniss als einfachstes Mittel zur Entwicklung höchster und allseitiger Muskelkraft, Körperdubildung und Lebenstüchtigkeit, met de toelichting: Die gelegentliche und planlose Naturgymnastik genügt nicht mehr. Denn verlangt auf der jetzt erreichten Culturstufe, wo das ganze Leben ein bewusteres, durchdachteres ist und sein soll, auch der Körper eine höhere und natur- und plangemäss berechnete Cultur.*

Thuis kon men volstaan met halters en knotsen; in gezelschappen vroeg men elkaar: halter je al, of: slinger je ook? Een overtuigend bewijs dat huisgymnastiek voor meisjes in Nederland in hogere kringen algemeen was, is de mededeling in het tijdschrift *De Turnvriend* (1886, 328). Aan het prinsesje Wilhelmina werd voor haar verjaardag een étui met kamergymnastiektoestellen aangeboden, gemaakt van ebbenhout en voorzien van ivoeren knoppen en handvaten, bestaande uit halters, een halterstaf en een springtouw, gedraaid in de

ationale kleuren. Er was een handleiding met enkele pentekeningen bijgevoegd voor zelfonderricht.

Kort na de eeuwwisseling was kamergymnastiek een ware rage. Nederland ging aan het *Mülleren*, zo genoemd naar de Deense luitenant J.P. Müller die in Engeland (1905), Duitsland (1909), Frankrijk (1910) en Nederland (1916) zijn oefensysteem voor huisgymnastiek demonstreerde. Zijn handleiding *Mijn systeem voor vrouwen; dagelijks vijftien minuten aan de gezondheid gewijd* bereikte een oplage van meer dan een miljoen in vertalingen over twaalf landen. De essentie was dat hij vrouwen een schoonheidsideaal voorhield, te verkrijgen en te behouden door zijn systeem van rationele

lichaamsoefening.

Zijn propaganda was doeltreffend: schoonheid is de plicht van elke vrouw, want schoonheid is erfelijk (!), en: de macht van een schone vrouw is onbeperkt. Voor mannen verkoos hij de evenwichtig gespierde ontspannen Griekse atleet boven de krachtfiguur met aangespannen biceps en forse borstspieren. Ook zijn boek *Licht en Lucht* handelde over lichaamscultuur. Met hygiënische adviezen over voeding en beweging in de buitenlucht, stelde hij zich



Filmster Gwen Lee: een sportief imago en een gezonde uitstraling (1928)

krachtig op tegen het in die tijd gangbare degeneratie-denken. Men ging destijds gebukt onder de theorie van de voortschrijdende degeneratie van de mensheid. Zoals de bacteriologie een impuls had gegeven aan een hygiënische levenswijze, zo liet de nieuwe erfelijkheidsleer haar invloed gelden op de eugenetica. Alcoholisme, tbc en syfilis - de degeneratieziekten - zouden erfelijk zijn en de volkskracht ondermijnen. Toen de Dortse gymnastiekvereniging *Oefening kweekt Kracht* in 1886 haar eerste openbare uitvoering gaf, prees men het optreden van de jongensafdeling. Met verwijzing naar het gedicht van *De Schoolmeester* waarin gesproken werd over het met kwik beladen (syfilistherapie) *miss'lijk nageslacht*, hadden de jonge gymnasten laten zien dat deze vrees geheel ongegrond was.

Ook bij (thuis)gymnastiek voor vrouwen sprak men over een relatie met een tijdsgebonden verschijnsel. Ze werd aanbevolen als preventief middel tegen een typische vrouwenziekte, de neurasthenie of zenuwzwakte. Het bleek echter dat deze ziekte in de moderne, jachtige maatschappij eveneens slachtoffers onder mannen maakte. Ook zij grepen thuis naar halter en knots, en deden dat niet alleen om spierkracht te verhogen, maar nu mede om de zenuwen te stalen en zelfvertrouwen te ontwikkelen.

DE MENSELIJKE MACHINE

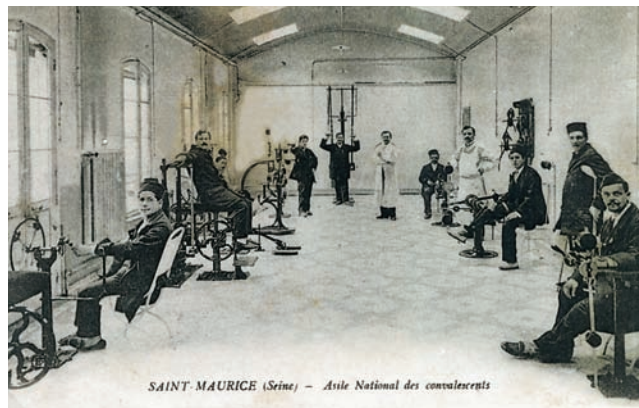
Het verschijnsel van de neurasthenie werd omstreeks 1865 van de negentiende eeuw beschreven door de Amerikaanse neuroloog G.M. Beard; naast de oorzaak gaf hij ook de therapie aan. Fysieke inspanning werd het middel tot herstel bij lusteloosheid, gevoel van uitputting en emotionele labiliteit als gevolg van maatschappelijke, stressvolle levensomstandigheden. In Amerika werd het knotszwaaien tot sport verheven met shows van manlijke kracht en pracht. Een krachtig harmonisch gebouwd lichaam werd het bewijs van gezondheid én stressbestendigheid. In een wereld van mechanisatie en kwantificering lag het voor de hand dat er een methode zou komen om gymnastische oefeningen volgens een meetbaar en planmatig opgezet trainingssysteem aan te bieden.

In 1865 opende de arts J.G.V. Zander in Stockholm zijn instituut voor heilgymnastiek met 27 oefenapparaten voor het revalideren van diverse spiergroepen van het lichaam. De weerstand en frequentie waren naar wens te regelen. Zijn demonstratie in Philadelphia tijdens de wereldtentoonstelling van 1876 betekende de grote doorbraak van het Zander-imperium zowel in Europa als in Amerika, maar de toepassing ervan verliep op beide continenten geheel verschillend. In 1876 sloot de introductie van Zander's medico-mechanisch gezondheidssysteem in Amerika naadloos aan op wat daar al *physical culture* werd genoemd, waarbij het ging om de krachtige uitstraling van een gezond lichaam; het revalidatieprincipe dat in Europa voorop stond, kwam hier op het tweede vlak. Bij de Zandertrainingen zat de groep in een kring aan de apparatuur, met het zicht op de centraal geplaatste stoomketel, die de aandrijving ervan verzorgde. Men voelde zich één met de machtige machine en deze bijkomstigheid droeg ongetwijfeld bij tot het succes. De machi-

nist van de bewegings-, vibratie- en percussiemachinerie werd als het ware de rol van therapeut toebedeeld. In bewondering voor de mechanisatie voelde de deelnemer zich meer machine dan mens; zo onttrok men zich heimelijk aan het jachtige leven, terwijl men de energie in zich voelde stromen.

DE WETENSCHAPPELIJKE BENADERING

Fysieke trainingen kregen een wetenschappelijke basis met de voedingsleer over energieopbouw en energiebehoud. De publicaties van A. Mosso over het verschijnsel van de vermoeidheid (*Die Ermüdung*, 1892), alsook de bewegingsanalyses van E.E.J. Marey (*La machine animale*, 1873) droegen ertoe bij dat voeding, verzorging en training van het lichaam



Zander-apparatuur voor revalidatie tijdens WO II (1915)

tot een cultus kon worden. De resultaten van de trainingen werden gemeten met de spirometer (ademhaling), de dynamometer (kracht) en de bewegingsregistratie volgens Marey. De anatomische resultaten van fysiologische processen werden op een kaartstelsel aangetekend. Deze anthropometrie had vooral op universiteiten in Engeland en Amerika haar toepassing. In Engeland kende men al eerder een dergelijk vervolgsysteem van de Zweedse gymnastiekdocente Martina Bergman-Ostenberg die bij haar meisjesleerlingen aantekening maakte van hun voeding, slaapgewoonten en medische situatie. Ze noteerde regelmatig hun gewicht en lengte om het resultaat van haar lessen te kunnen beoordelen.

In 1888 opende de ex-acrobaat en gewichtheffer, D. Allan Sargent aan de Harvard-universiteit een centrum voor fitness-training met roeimachines, fietstrainers, en diverse katrolsystemen voor gewichttrekken. Sargent gebruikte een kaartstelsel waarop hij bij een groot aantal studenten een veertiental anatomische maten noteerde. Aan de hand hiervan presenteerde hij de kenmerken van de gemiddelde man, de gemiddelde vrouw en van de gemiddelde atleet. Bij *physical culture* werd gezondheid beoordeeld naar de harmonisch opgebouwde spierontwikkeling, naar de maximale fysieke energie, en naar het uithoudingsvermogen. Toch bleef de *strong man* met zijn shows de aandacht trekken, waarmee duidelijk werd dat men zich met een sterk en gezond lichaam maatschappelijk als *persoon* kon onderscheiden!

Wordt vervolgd

EN
VERDER



LOKAAL SPORTBELEID EN INTERACTIEVE BELEIDS-ONTWIKKELING (1)

Eind 2003 is aan de Christelijke Hogeschool Windesheim het lectoraat 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding' van start gegaan. Het lectoraat stelt zichzelf verschillende opdrachten (Bosscher & Stegeman, 2005). Een van de belangrijkste is het uitvoeren en toepasbaar maken van onderzoek voor werkvelden en opleidingen waarin het menselijk bewegen wordt beïnvloed. Binnen het lectoraat vindt uiteenlopend onderzoek plaats.

In dit artikel een verslag van één van de onderzoeken.

Door: Johan Steenbergen en Harry Stegeman



Een van de onderzoeken is die naar de mate van interactiviteit waarmee BSI-plannen (Breedtesportimpuls) zijn opgesteld in de provincie Overijssel (Steenbergen, 2007). Veertien sportambtenaren uit even zoveel gemeenten zijn hierover ondervraagd. Doel van het onderzoek was niet alleen de mate van interactiviteit te onderzoeken, maar vooral ook goede praktijken te ontwikkelen voor (sport)ambtenaren die op basis van interactieve beleidsontwikkeling plannen willen opstellen. Het onderzoek reikt dan ook verder dan louter een analyse en evaluatie van de BSI-plannen. De conclusies en concrete aanbevelingen die zijn geformuleerd in het onderzoeksrapport, zijn ook te gebruiken voor het opstellen van een sportnota, een BOS-impuls of een beleidsplan sport en bewegen.

We doen in twee artikelen verslag van het onderzoek. In deze eerste bijdrage gaan we in op de theorie van interactieve beleidsontwikkeling. Wat bedoelen we met interactieve beleidsontwikkeling? Wat zijn de voor- en de nadelen van een interactieve aanpak? Zijn er bepaalde voorwaarden waarmee iedere beleidsontwikkelaar rekening moet houden bij interactieve beleidsontwikkeling? Het tweede artikel biedt de belangrijkste conclusies en aanbevelingen.

WAT IS INTERACTIEVE BELEIDSONTWIKKELING?

Vergelijk willekeurige gemeentelijke beleidsnota's en beleidsstukken van de laatste vijf á tien jaar over lokaal (sport)beleid met elkaar. Hoe verschillend deze plannen soms zijn, een van de meest in het oog springende overeenkomsten is dat termen als 'interactiviteit', 'interactieve beleidsvorming' en 'interactieve planvorming' regelmatig opduiken. Passages als 'aandachtspunten in beleid zijn voortgekomen uit interactieve processen', 'op grond van een interactieve werkwijze zijn de projecten en activiteiten bepaald' of 'alle gemeentelijke diensten zijn betrokken bij de interactieve beleidsontwikkeling' zullen in veel gemeentelijke plannen te vinden zijn. Niet anders is dit met de veertien BSI-plannen van Overijsselse gemeenten die we hebben geanalyseerd. In het merendeel van die plannen wordt gesteld dat ze op interactieve wijze tot stand zijn gekomen.

Interactieve beleidsontwikkeling lijkt dus, steeds meer, een gangbare manier om (beleids)plannen te ontwikkelen. Maar wat wordt eigenlijk bedoeld met de term 'interactieve beleidsontwikkeling'? Samenwerken met elkaar? Als dat zo is, dan werkt bijna iedereen interactief. Plannen die in de beschutte ruimte van het gemeentehuis tot stand komen en pas het daglicht zien als ze zijn afgerond, komen we natuurlijk (nog) maar zelden tegen. Is interactieve beleidsontwikkeling hetzelfde als inspraakavonden waarop bijvoorbeeld de gemeente uitvoerende organisaties en doelgroepen informeert over het (sport)beleid? In de jaren zestig en zeventig was er altijd wel ergens, in toen nog vaak rokerige zaaltjes, zo'n inspraakavond over gemeentelijke beleidsvoornemens en beleidsplannen. Voor sommigen zal interactieve beleidsontwikkeling dan ook



FOTO: ANDRÉ RIEMERSMA

Voordat zo'n apparaat staat is er heel wat afvergaderd

iets oproepen van 'dit is toch niet nieuw!' of 'is dit niet oude wijn in nieuwe zakken?'. Interactieve beleidsontwikkeling is niet identiek aan inspraak, maar in feite de inspraak voorbij, vooral omdat meer invloed van 'derden' op de plannen wordt nagestreefd.

Er zijn verschillende omschrijvingen van interactieve beleidsontwikkeling. Wij baseren ons op de volgende: interactieve beleidsontwikkeling is een beleidsproces, waarbij een initiatiefnemer zo vroeg mogelijk en in verschillende fases van het proces uiteenlopende belanghebbenden betreft. Daarbij worden vooral dialogische communicatiemiddelen ingezet om de samenwerking en open kennis- en informatie-uitwisseling te bevorderen.

We gaan wat uitvoeriger in op de belangrijkste kenmerken van deze omschrijving.

Nadruk op het beleidsproces

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen de inhoud en het proces van beleid. Met inhoud wordt dan bedoeld op de problemen die men probeert op te lossen, doelen die worden nagestreefd en de daarbij behorende middelen. De inhoud van een plan moet zo zijn opgesteld dat ze effectief is; dat er met andere woorden ook daadwerkelijk iets verandert (verbetert). Interactieve beleidsontwikkeling gaat natuurlijk niet voorbij aan de inhoud van het beleid, maar benadrukt wordt dat effectief beleid niet kan zonder een weldoordacht beleids-

proces. De inhoud van het beleid kan nog zo goed zijn onderbouwd, maar de vraag blijft altijd of dit ook als legitiem wordt ervaren door direct betrokkenen. Als bijvoorbeeld door een sportambtenaar beleid wordt opgesteld om senioren meer aan het sporten en bewegen te krijgen, dan is van belang dat de doelgroep, de uitvoerende organisaties en de politiek dit beleid aanvaardbaar vinden.

Betrokkenheid in een zo vroeg mogelijk stadium van het beleidsproces

Hoe vaak komt het niet voor dat plannen al zo ver zijn ontwikkeld, dat bijvoorbeeld de doelgroep en uitvoerende organisaties geen enkele invloed meer hebben op de inhoud van de plannen. De kans is dan groot dat de doelgroep het beleid niet accepteert en dat tijdens de uitvoering van de plannen partijen niet meer betrokken willen worden. Een plan kan nog zo goed zijn onderbouwd, wanneer het niet wordt gedragen door de direct belanghebbenden, dan zal het beleid weinig effect sorteren, simpelweg omdat het plan niet wordt geaccepteerd. Belanghebbenden worden bij een interactieve aanpak dus in een zo vroeg mogelijk stadium bij het beleidsproces betrokken, zodat ze ook daadwerkelijk invloed kunnen uitoefenen op de plannen.

Een open wisselwerking tijdens het proces

Interactieve beleidsontwikkeling vooronderstelt een open wisselwerking tussen betrokkenen. Een interactieve aanpak en de ogen en oren gesloten houden voor (beleids)problemen, opvattingen, ideeën en suggesties van betrokken partijen is een innerlijke tegenstrijdigheid. Het is dus niet voldoende om belanghebbenden vroeg te betrekken, maar er dient ook daadwerkelijk ruimte te zijn om invloed op de plannen uit te oefenen. Naast deze inhoudelijke openheid, is ook van belang dat het proces transparant is. Wanneer wordt wie betrokken? Welke besluiten worden wanneer genomen? Wanneer zijn er conceptstukken te verwachten? Nog te vaak gebeurt het dat verschillende organisaties en instellingen wel worden betrokken tijdens de planvorming, maar vindt er in het verloop van het verdere beleidsproces geen enkele terugkoppeling meer plaats. Gevolg is vaak dat de betrokkenheid in het verloop van het proces behoorlijk afneemt.

Nadruk op dialogische communicatiemiddelen

Communicatie is zo wezenlijk bij interactieve beleidsontwikkeling dat ook wel wordt gesproken van 'communicatieve beleidsprocessen'. Kenmerkend voor interactieve beleidsontwikkeling is dat vooral meerzijdige of tweezijdige communicatiemiddelen worden ingezet. Daarbij gaat het niet, zoals bij eenzijdige communicatiemiddelen als folders, lezingen, digitale nieuwsbrieven of informatiebijeenkomsten, om het geven van informatie, maar de nadruk ligt op gezamenlijke menings- en ideeënvorming. De nadruk ligt op communicatiemiddelen die dialogisch van karakter zijn, zoals debatten, rondetafel-bijeenkomsten, workshops, werkateliers en forumdiscussies. Natuurlijk is het niet zo dat bij een interactief beleidsproces geen eenzijdige communicatiemiddelen wor-



FOTO: ANDRÉ RIEMERSMA

Maar als het speelplein er is hebben de kinderen plezier!

den ingezet, maar de nadruk ligt op meerzijdige communicatiemiddelen.

INTERACTIEVE BELEIDSONTWIKKELING: WAAROM EIGENLIJK?

Waarom zouden we eigenlijk op interactieve wijze moeten werken? Er zijn toch verschillende argumenten die ons er eerder toe zouden moeten brengen om niet (al te) interactief te werken? Kost het niet veel te veel tijd om met de wensen en behoeften van een grote groep belanghebbenden rekening te houden, waardoor een stroperig beleidsproces ontstaat? Ook is bekend dat een interactief beleidsproces kan leiden tot conflictueuze situaties. Dat kan ook haast niet anders, er wordt immers openheid nagestreefd en rekening gehouden met de belangen van verschillende partijen. Tevens gebeurt het nog wel eens dat in de planvorming veel tijd is geïnvesteerd en er op het moment dat de uitvoering begint ineens minder partijen geïnteresseerd blijken te zijn.

Voldoende redenen, zou je zeggen, om interactieve beleidsontwikkeling buiten de deur te houden en er niet aan te beginnen: zo'n werkwijze kost te veel tijd, ze leidt tot veel conflicten en na een lang proces van planvorming komt ook de uitvoering nog eens niet op gang. Toch zijn er voldoende argumenten die pleiten vóór interactieve beleidsontwikkeling. We noemen de belangrijkste.

Er wordt een zo breed mogelijk draagvlak gecreëerd

Ieder beleid heeft steun nodig. Is het niet van uitvoerende organisaties, dan wel van de doelgroep of intermediaire organisaties. De steun voor het beleid, bijvoorbeeld tijdens de uitvoering, neemt toe als uitvoerende organisaties en de doelgroep zelf een bijdrage hebben geleverd aan het opstellen van het beleid.

Het plan wordt inhoudelijk beter

Twee weten meer dan één. Dat geldt ook hier. In een vroeg stadium van de planvorming ruimte creëren voor betrokkenheid, vergroot de inhoudelijke kwaliteit van een plan. Als verschillende organisaties en instellingen inhoudelijk aan een plan hebben bijgedragen, wordt een te eenzijdige blik voorkomen. Juist in een tijd waarin kennis, informatie en voorkeuren verspreid zijn over tal van organisaties en instellingen, ligt een interactieve werkwijze voor de hand.

Bij zo'n inhoudelijke verrijking kun je bijvoorbeeld denken aan het verkrijgen van informatie over de aard, omvang en ernst van de problematiek, aan het verkrijgen van inzicht in alternatieve probleemdefinities en beleidsdoelstellingen, aan het toetsen van een gegeven beleidsaanpak en aan het toetsen van alternatieve beleidsscenario's.

De integrale samenwerking wordt bevorderd

'Je kunt als sportsector niet alleen maar binnen je eigen toko kijken... Ik loop al heel wat jaren mee in de sport en zeg altijd: vroeger mochten we niet over ons eigen muurtje heen kijken, nu worden we er eigenlijk toe gedwongen', aldus een sportambtenaar uit het onderzoek. Intersectorale en integrale samenwerking, de sportsector kan er niet meer omheen. Sport is opgerukt naar het centrum van de samenleving en wordt, al dan niet terecht, beschouwd als middel voor tal van doeleinden die binnen ander sectoren worden nagestreefd. Interactieve beleidsontwikkeling kan eraan bijdragen dat sectoren ontkokeren en worden aangezet tot de noodzakelijke samenwerking.

De uitvoering wordt versneld en verbeterd

Er wordt wel gezegd dat een interactieve werkwijze meer tijd kost tijdens de planvorming. Inderdaad zal tijdens de planvorming de uitwisseling van ideeën, de besluitvorming en de afstemming tussen partijen meer tijd vergen dan wanneer plannen voornamelijk in de besloten ruimte van het gemeentehuis tot stand komen. Maar deze extra investering betaalt zich ruimschoots terug tijdens de uitvoering, omdat degenen die dan een belangrijke rol spelen ook al invloed hebben gehad in de fase van planvoorbereiding en planvorming.

BELANGRIJKE KERNVOORWAARDEN

Er zijn dus voldoende redenen om als beleidsverantwoordelijke een plan (een sportnota, een programma, een project, een notitie) via interactieve beleidsontwikkeling op te stellen. Als wordt gekozen voor een interactieve werkwijze, dan is het van belang dat aan bepaalde (kern)voorwaarden wordt voldaan. Als aan enkele van deze voorwaarden niet wordt voldaan, ligt een interactieve werkwijze minder voor de hand en komt deze ook minder uit de verf. De aanwezigheid van deze voorwaarden kan dus doorslaggevend zijn voor een succesvol verloop van het interactieve beleidsproces, terwijl het ontbreken ervan een reden kan zijn af te zien van een interactieve aanpak. We noemen de belangrijkste voorwaarden.

Er moet voldoende openheid zijn tijdens het proces

We stelden al dat openheid een belangrijke voorwaarde van

interactief beleid is: zowel de inhoud van het te vormen beleid als de procedure dient vooraf niet volledig te zijn vastgelegd door de initiatiefnemer. Als voordat het beleidsproces begint, de ruimte te veel is ingekaderd en dichtgetimmerd dan zullen organisaties minder geneigd zijn te participeren tijdens de planvorming, laat staan aan de uitvoering.

De rol en de inbreng van de initiatiefnemer en de participanten moeten transparant zijn

Voor alle betrokkenen moet helder zijn wat het kader, de randvoorwaarden, de stappen en de spelregels zijn en welke spelers op welk moment een rol spelen in het proces. Sommige processen zijn deels open en deels gesloten. Zo kan er bij het opstellen van een sportnota een moment zijn dat het College hierover moet besluiten. Deze besluitvorming is dus deels gesloten en alleen toegankelijk voor een bepaalde groep bestuurders. Ook kan een initiatiefnemer zich beraden op een volgende stap in het proces en worden besloten hier niet iedereen bij te betrekken. Belangrijk is ook deze 'gesloten' stappen aan te geven.

Er moet sprake zijn van meerwaarde van participatie

'Participatie omwille van de participatie' is weinig zinvol. Een interactieve werkwijze is alleen zinvol als de participatie meerwaarde heeft. De initiatiefnemer mag van betrokkenen dan ook een bepaalde (beleids)inspanning verwachten. Deze meerwaarde kan bijvoorbeeld liggen in de specifieke expertise die een organisatie heeft of de politieke invloed die iemand kan uitoefenen. Voordat wordt begonnen aan het proces, is het van belang een inschatting te maken van welke meerwaarde van wie mag worden verwacht.

Er moet een constructieve relatie zijn tussen de deelnemers

Interactiviteit veronderstelt samenwerken. Zo'n samenwerking is alleen zinvol als de deelnemers een constructieve relatie met elkaar hebben of aangaan. Natuurlijk komen er belangtegenstellingen en meningsverschillen naar voren en kunnen er zelfs conflicten ontstaan. Maar vooraf moet de intentie zijn uitgesproken gezamenlijk een bepaald doel na te streven. Geen van de partijen dient er op gericht te zijn een andere tegen te werken.

De problematiek moet geschikt zijn voor een interactieve aanpak

Niet alle problemen en onderwerpen lenen zich voor een interactieve aanpak. Zo moet de problematiek voldoende tijd laten om met elkaar tot het gewenste beleid te komen. Uiterst urgente problemen als dijken die op springen staan en een opblaiende brand, zijn te urgent om een interactief traject in te zetten. Interactief beleid vergt vaak (extra) inspanning van berokkenen. Deze investering wil men veelal wel doen op voorwaarde dat de problematiek voldoende belangrijk is en belangstelling heeft van de betrokkenen. Interactieve beleidsontwikkeling heeft alleen een kans van slagen als bij de belangrijkste belanghebbenden voldoende sense of urgency is. Naast voldoende tijd en urgentiebesef, moet de problema-

tiek ook hanteerbaar zijn, in die zin dat de problemen de competenties en de expertise van de betrokkenen niet te boven gaan.

De personele capaciteit en de middelen moeten toereikend zijn

Een interactief proces vergt zowel tijdens de planvorming als de uitvoering inspanning van betrokkenen. Als organisaties en instellingen niet voldoende personele capaciteit en middelen (kunnen) inzetten tijdens het proces, dan wordt daarmee feitelijk duidelijk dat er geen sprake is van urgentie. Vooral de uitvoering zal dan onder druk komen te staan, omdat het vaak zo is dat vooral tijdens deze fase inzet van menskracht van organisaties wordt verwacht. Kan deze menskracht tijdens de uitvoering niet worden geleverd, dan is een plan niet meer dan 'onhaalbare luchtftieserij' en zal het uiteindelijk in de la verdwijnen en worden bestempeld als 'papieren tijger met onvoldoende aandacht voor de uitvoering'.

TOT SLOT

We zijn in dit artikel ingegaan op enkele ins en outs van interactieve beleidsontwikkeling. In het volgende artikel zullen we zien hoe interactief de aanpak was bij het opstellen van de BSI-plannen in veertien Overijsselse gemeenten. We formuleren dan ook concrete aandachtspunten om een interactief beleidsproces optimaal te laten verlopen.

Literatuur

- Bosscher, R. & Stegeman, H. (2005). *Bewegen en gedragsbeïnvloeding*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.
Steenbergen, J. (2007). *Interactieve beleidsvorming en lokaal sportbeleid*. Zwolle: Christelijke Hogeschool Windesheim.

Over de auteurs

Johan Steenbergen is onderzoeker en directeur van Kennispraktijk Steenbergen (www.kennispraktijk.nl). In de periode 2004-2006 heeft hij als kenniskringlid van het lectoraat 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding' (Christelijke Hogeschool Windesheim, Zwolle) onderzoek gedaan naar interactieve beleidsontwikkeling op lokaal (sport)beleidsniveau.
Harry Stegeman is lector 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding' aan de Christelijke Hogeschool Windesheim, Zwolle.

Correspondentie: j.steenbergen@kennispraktijk.nl
h.stegeman@windesheim.nl



HAARLEM

Golf Toernooi
Datum: donderdag 21 juni
Kosten: u betaald ter plaatse zelf uw greenfee
Plaats: Spaarnwoude (reserve: Zandvoort)
Info: miekebrakenhoff@kvlohaarlem.nl

R ► AAN DE BAK IN HET VAK

Wie is Rianne de Groot

'Ik ben Rianne de Groot, 24 jaar en ik woon in

Warmenhuizen, werkzaam in Alkmaar met twee banen: de duale vakleerkracht.

Een halve baan in het onderwijs, ik geef op drie verschillende



basisscholen in Alkmaar de gymlessen, daarnaast werk ik voor het Sportbureau Alkmaar, waar ik veel verschillende taken heb.'

FOTO: HANS DIJKHOFF

Vertel eens over je werkzaamheden

'Het Sportbureau Alkmaar heeft als doelstelling om de inwoners van Alkmaar te stimuleren tot sport en beweging door zelf activiteiten te organiseren én door scholen, verenigingen en andere organisaties te ondersteunen bij sportactiviteiten. Zo geef ik op maandag tot half vier les op een basisschool, daarna is op dezelfde school sportinstuif voor kinderen die extra willen sporten en op de woensdag geef ik de kinderen van deze school MRT.'

'De foto is gemaakt in Ecuador. Ik vind het heel leuk om met kinderen te werken en reis graag. Zo ben ik bijvoorbeeld al in Thailand, Kenia, Ecuador geweest, waar ik door het hele land geweest ben. Dit jaar ga ik naar Maleisië en deel van Thailand.'

Wat maakt jouw werk leuk?

'Het leukste van mijn werk vind ik de afwisseling, ik ben organiserend en uitvoerend bezig. De omgang met de kinderen maakt het nog veel leuker, allerlei leuke/lieve/stoere verhalen vertellen ze. Ook de succeservaring vind ik zo leuk om mee te maken, waardoor kinderen altijd meer willen leren.

Door mijn werk op drie basisscholen leer ik veel kinderen kennen, zodat op straat al geroepen wordt: 'He juf, wanneer komt u weer bij ons lesgeven?'

Met het Sportbureau organiseren we veel activiteiten zoals sportinstuif op scholen waar ik lesgeef of heb gegeven, sportpektakels in de wijken enz. door heel Alkmaar.'

Waar stoor je je aan in jouw werk?

'Ik geef ook lessen buiten school om, zo ook aan een project met kinderen met overgewicht. Die gaan werken aan een gezondere leefstijl door twee keer in de week te sporten en krijgen één keer in de maand voedingsvoorlichting.

Waar ik me dan aan kan storen is het gebrek aan stimulans door de ouders; heeft een kind geen zin hoeft hij/zij er niet

heen te gaan. Of wanneer we kooklessen geven en ouders worden uitgenodigd komen ze niet opdagen.

Wij kunnen kinderen heel enthousiast maken een jaar lang, maar wanneer ze ermee stoppen en ze niet een klein beetje worden gestimuleerd door ouders vervallen ze snel weer in het oude ritueel.'

Hoe zou je graag willen dat leerlingen aan je terugdenken wanneer ze de school verlaten hebben?

'Ik hoop dat ze met veel plezier terugdenken aan de gymlessen, voor de kinderen die het moeilijk vinden dat ze door mij angsten hebben kunnen overwinnen en heel veel succeservaring hebben gehad.

Voor de kinderen die juist heel goed kunnen sporten dat ik het iedere keer zo uitdagend mogelijk voor ze heb gemaakt. Maar ook dat ik een leuke en gezellige juf voor ze was!'

Succeslessen/lesonderdelen die het altijd 'doen'

'Is een vorm van trefbal, maar voordat we beginnen met spelen, krijgen de kinderen tijd om een bunker te bouwen in hun veld. Een bunker waar ze tijdens het spel in kunnen schuilen, maar ook die sterk genoeg is en niet omvalt.

Ze mogen gebruikmaken van het materiaal uit het materiaal-hok, ze krijgen één minuut de tijd om dit materiaal te pakken, daarna nog vijf minuten om de bunker te bouwen. Hierna ga



PRIVEFOTO

ik het officieel goedkeuren of de bunker veilig is, overbodig materiaal moeten ze terugzetten, dan gaat het spel beginnen. Tijdens het spel mogen de captains van elk team nog één keer om een time-out vragen om de bunker te herstellen.'

Hoe ziet een les LO in 2020 er uit?

'In 2020 sporten we alleen nog maar standaard bij verenigingen.

Op iedere school is een vakleerkracht aanwezig en die geeft alle klassen twee keer in de week de gymlessen of gaat als begeleiding mee naar de verenigingen toe. Voor kinderen die het nodig hebben, geeft hij/zij MRT en er is minimaal twee keer in de week een sportinstuif.'

HET OPENBAAR VERVOER HELPT ONS VAN OVERGEWICHT AF!

Na 36 jaar is de dienstregeling van de NS in december vorig jaar aangepast om per dag minstens één miljoen reizigers op adequate wijze te kunnen blijven vervoeren. Gelukkig bleek de operatie redelijk soepel te verlopen.

Jammer voor de media, die op chaos gehoopt hadden en dan weer meer aanleiding hadden gehad om nog meer zendtijd aan dit heikele onderwerp te besteden.

Diezelfde media informeren ons luttele minuten later over de toestand op de wegen. Dat wil zeggen alleen over opvallende problemen, want al enkele jaren geleden is de ANWB opgehouden om elk half uur alle files te vermelden: gebleken was dat het opsommen van alle files in Nederland tussen zes en negen uur meer tijd kostte

dan het dertig minuten interval dat restte voor de volgende filemelding. Het liep dus niet alleen op de wegen vol maar ook op de radio nieuwsdienst.

400 km file op het wegennet betekent ongeveer 200 duizend auto's in files van meer dan drie km die gemiddeld een half uur of meer vertraging hebben en met draaiende motoren benzine en diesel slurpen, zonder dat er afstand wordt afgelegd..

Maar dan zijn de kortere files nog niet meegerekend: toch minstens 100 filetjes van gemiddeld twee km levert nog eens 100 duizend filerijders op met een kwartier vertraging. Bovendien kunnen al die kwart miljoen chauffeurs, die meestal alleen in de auto zitten, geen krant lezen omdat ze naar de nieuwsberichten moeten luisteren of er wellicht een sluiproute gekozen moet worden, waar vervolgens vele andere filerijders ook voor gekozen hebben.

Al die filerijders komen vervolgens te laat op hun vergadering of afspraak, terwijl hun collega openbaar vervoerreizigers fris en vief wachten tot iedereen uiteindelijk present is. Vervolgens blijkt dat de filerijders nog geen tijd hadden gehad om de stukken te lezen die de treinreizigers op hun gemak al lang in hun treinfauteuil hadden doorgenomen. Soms worden deze treinreizende collega's daarin nog gestoord door een telefoontje op hun mobiel door wanhopige vertraagde collega's die absoluut niet kunnen voorspellen hoe laat ze dan wel zullen arriveren.

Het zal niet lang meer duren of alle zakelijke bijeenkomsten en vergaderingen zullen nog uitsluitend kunnen worden gepland tussen twaalf en twee uur, want na twee uur moet er nodig weer vertrokken worden om de middagfiles vóór te zijn. Helaas tussen twaalf en twee is het ook lunchtijd en daarmee komt er een einde aan de economische groei van Nederland. Er wordt alleen nog maar in de auto gezeten om op tijd op de lunchafpraak te komen; daar wordt energie ingenomen, vervolgens wordt huiswaarts gereden, zodat de werkdag voorbij gaat zonder het geringste energiegebruik. Nederland vervet, het aantal chronische ziekten verveelvoudigt, en het arbeidsverzuim neemt gigantische vormen aan.

Maar wat gebeurt er, weinig mensen gaan nog naar hun werk, er komen steeds minder auto's op de weg en daardoor lossen de files vanzelf op.

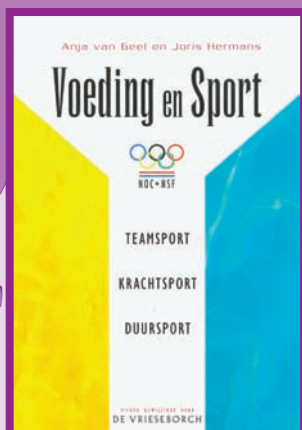
De OV-reiziger heeft een goede conditie omdat hij lopend of fietsend naar bushalte of treinstation gaat. Deze populatie blijft gezond, komt op tijd op zijn werk en houdt de economie draaiend. Steeds meer collega's volgen het goede voorbeeld, omdat zorgverzekeraars gigantische kortingen verstrekken aan cliënten die niet per auto, motor of scooter reizen.

De overgewichtige autorijders knappen langzaam weer op (zij ontberen hun overdadige zakenlunch), volgen het goede voorbeeld en nemen uiteindelijk ook de trein. Treinen worden verlengd, dubbeldeks gemaakt en bussen hebben vrij baan over het dichte wegennet. De vierbaans wegen worden versmald en zonodig aangepast om er nieuwe spoorlijnen over te laten lopen.

Maar dan is het inmiddels 11 december 2026 en is die NS na twintig jaar al weer toe aan een nieuwe dienstregeling om het vervoer van vijf miljoen gezonde reizigers per dag te kunnen verzorgen: leve het openbaar vervoer!

Ko Lum



R  BOEKEN**Voeding en Sport**

Anja van Geel en Joris Hermans
Haarlem, (2006). De Vrieseborch

Alweer de vierde (gewijzigde) druk van dit boek, opgezet met ondersteuning vanuit het *Body of Knowledge*-project van NOC*NSF. Voeding en Sport onderscheidt zich van andere sportvoedingsboeken

door enerzijds een praktische insteek, en anderzijds een indeling per sporttype (team-, kracht-, en duursport). Het boek is dan ook met name bedoeld voor serieuze wedstrijdporters en hun begeleider(s). Hoewel echte toppers steeds vaker ook voedingsbegeleiding door een sportdiëtist krijgen, is dit voor een groot deel van de sporters onder dit niveau vaak niet voorhanden. Voor hen is dit boek een handig hulpmiddel om te beoordelen of hun voedingspatroon is afgestemd op hun sportieve inspanningen. Daarbij is er aandacht voor het gewenste voedingspatroon gedurende de trainingsperiode, maar ook voor optimale voeding rondom de wedstrijd. Tabellen met voorbeeldmenu's en producten rijk aan de verschillende macronutriënten helpen ook de minder voedingskundig onderlegde lezer om een verantwoorde keuze te maken. In het laatste deel van het boek is er nog enige beknopte aandacht voor sportvoedingspreparaten, gewichtsproblemen, maagdarmlachten, voeding in het buitenland, voeding bij jeugdsporters, en eten zonder vlees. Voeding en Sport is helder geschreven, en hoewel niet van een bijzonder fraaie opmaak, praktisch en overzichtelijk ingedeeld. Er is niet voor gekozen de lezer middelen aan te reiken om een kwantitatieve voedinganalyse te maken van het bestaande voedingspatroon van de sporter, misschien vanuit de (waarschijnlijk terechte) veronderstelling dat dit te veel specifieke expertise vereist. Het boek zal er dus met name voor moeten zorgen dat sporters en hun begeleiders een kwalitatieve inschatting maken van hun voeding, en met behulp van de tips en aanbevelingen in het boek eventuele aanpassingen doorvoeren. Voor een echte nauwkeurige analyse blijft een (sport)diëtist vereist.

Lars Borghouts

Mededeling Webmaster

Onze **digitale nieuwsbrief** wordt uitsluitend verstuurd als er aanleiding voor is (veel ontwikkelingen) en geeft ons de mogelijkheid u nog actueler op de hoogte te houden. Opgeven, afmelden en emailadres wijzigen kan via dit adres: <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?537>

IN MEMORIAM JELLE NAUTA

Op dinsdag 8 mei jl. is Jelle Nauta overleden. Oud-bestuurslid en erelid van de KVLO.

Op 14 september werd hij in Harlingen geboren. Na het doorlopen van de middelbare school moest hij tijdens de tweede wereldoorlog zijn beroepsopleiding volgen. Hij slaagde voor de onderwijzersakte in 1943, gevolgd door de akte J in 1944. Na de oorlog vervulde hij eerst zijn dienstplicht als sportofficier in Indonesië. Toen hij uit dienst kwam in 1948 pakte hij de draad van zijn studie weer op en kon in 1949 zijn Middelbare akte halen aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Groningen.

Van 1949 tot 1953 was Jelle werkzaam bij het onderwijs in Hilversum. Hier begon ook de betrokkenheid bij het verenigingsleven van de KVLO. Al snel was hij secretaris van de afdeling Het Gooi. Vanaf 1953 verplaatste zijn werkzaamheden zich naar Amsterdam. Hij werd aangesteld als hoofdsportleider aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Daarnaast was hij werkzaam in het voortgezet onderwijs. Zijn bestuurlijke activiteiten breidde zich uit tot het landelijk niveau. Zo maakt hij deel uit van het organisatiecomité dat jaarlijks verantwoordelijk was voor de organisatie van de Paalberg conferentie. Een studieweek, gewijd aan vakontwikkeling, die in de laatste week van de grote vakantie op de Paalberg in Vierhouten werd gehouden.

In 1963 werd hij op voordracht van zijn afdeling (AGOV) benoemd tot lid van het hoofdbestuur van de vereniging. Daar vervulde hij jarenlang de functie van algemeen secretaris van de vereniging. In 1976 kreeg hij de functie van volledig betaald onderwijskundig medewerker. In die hoedanigheid was hij belangrijk coördinator van de vele werkzaamheden binnen het bureau.

Ter gelegenheid van zijn 60ste verjaardag werd hem, op 11 september 1982, door KVLO voorzitter J.P. Kramer het erelidmaatschap van de vereniging verleend.

Bij die gelegenheid sprak Kramer van 'een uitzonderlijke inzet voor de lichamelijke opvoeding' (LO 15, 1982, pag. 535). Een inzet met als kenmerken: loyaliteit, grote arbeidskracht, scherp denkvermogen en contactuele begaafdheid. Tot 1990 heeft Jelle Nauta deel uitgemaakt van het hoofdbestuur. Ook na zijn terugtreden bleef hij betrokken en bezocht, wanneer zijn gezondheid het toeliet, vergaderingen.

Voor de KVLO was hij lange tijd een markante en toegewijde bestuurder.

Het hoofdbestuur condoleert zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen met het verlies.

Hoofdbestuur KVLO,
Gert van Driel

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk

www.grevink.nl

Klik op "aktie" voor de nieuwste aanbiedingen.
Verstuur uw offerteaanvraag via de homepage

in wintersport

Voor een offerte of brochure bel:
Tel: 0341-460180
fax: 0341-431888
e-mail: info@grevink.nl

Grevink
reizen
Lid SGR

h

Van der Hoeven Stichting

De Van der Hoeven Stichting staat voor werken op hoog niveau binnen de forensische psychiatrie. De Stichting beschouwt forensische behandeling, expertiseontwikkeling, onderzoek en scholing als haar werkterrein.

Onder de Stichting vallen de *Van der Hoeven Kliniek*, de *Waag* en *Forum Educatief*. Bij de Stichting werken ca. 500 personen.

In de *Van der Hoeven Kliniek* in Utrecht zijn ca. 160 volwassen patiënten met ernstige psychiatrische problemen in een strafrechtelijk kader opgenomen.

De Waag, met vestigingen in o.a. Utrecht, Den Haag, Amsterdam, Leiden, Haarlem, Flevoland en Rijnmond, richt zich met dag- en poliklinische behandeling op cliënten die (bijna) met justitie in aanraking zijn gekomen en bij wie ambulante hulpverleningscontact de kans op herhaling kan verkleinen.

Forum Educatief stelt zich ten doel zowel praktische als wetenschappelijke kennis en deskundigheid op alle gebieden van de forensische geneeskunde en gedragswetenschappen over te dragen.

Wij zoeken een

SPORTDOCENT (m/v, 36 uur)

Werken als sportdocent bij de Van der Hoeven Kliniek

In de behandeling van de patiënten is sport een onderdeel van het activiteitenprogramma. De afdeling Sport bestaat uit vijf docenten en beschikt over verschillende, goed geoutilleerde sportruimten. De sportdocenten oefenen hun vak uit in een kliniek waar behandeling centraal staat. Dit gebeurt in individuele lessen, maar eveneens in groepsverband. Ook 's avonds en in het weekend zijn er sportactiviteiten.

Wie zoeken wij?

Wij zoeken een ervaren sportdocent die leiding kan geven aan sport-en-spel activiteiten, judo en zwemmen en die beschikt over goede communicatieve en sociale vaardigheden. Een vakman, die in staat is zelfstandig te werken en die mee kan denken over sport als onderdeel van de behandeling. Hij dient goed in teamverband te kunnen werken. Als vooropleiding vragen wij een afgeronde opleiding lichamelijke opvoeding op minimaal Hbo-niveau.

Wat staat daar tegenover?

Wij bieden een aantrekkelijke, afwisselende functie in een boeiende werkomgeving. De functie is ingeschaald volgens de salarisschalen van de CAO GGZ. De stichting biedt uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden.

De procedure

Voor meer informatie over de Van der Hoeven Kliniek in het algemeen verwijzen wij naar onze website www.hoevenkliniek.nl. Ook kunt u bellen met de heer G Jenniskens. Stuur of mail uw CV binnen twee weken naar de Van der Hoeven Kliniek, ter attentie van de heer G. Jenniskens.

Van der Hoeven Stichting, Postadres: Postbus 174 3500 AD Utrecht
 Bezoekadres: Willem Dreeslaan 2, 3515 GB Utrecht
 Tel.: (030) 2758275 E-mail info@hoevenstichting.nl
 Fax: (030) 2758200

acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

Schoolkampen in de sneeuw!

ROCKS 'N RIVERS LEDEBOERSTRAAT 68B, 5048 AD TILBURG, NEDERLAND
 TEL: 013 4690460, FAX: 013 4690461, E-MAIL: INFO@ROCKS-N-RIVERS.NL
 WEBSITE: WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL

ESA *toernooi*
de Mol-Pelikaan

Hoe kun je scoren ...in de sport?.....

Start in augustus 2007 met een van onze deeltijdopleidingen voor de sportbranche:

Hbo-niveau Sportmanagement
Post-hbo-niveau Strategisch Sportmanagement

Fontys Bedrijfshogeschool en Fontys Sporthogeschool bieden (toekomstige) managers in de sportbranche deze uitdagende, complete en moderne deeltijdopleidingen op hbo- en post-hbo-niveau aan.

Heeft u interesse? Kom naar de voorlichtingsbijeenkomst
 Tilburg: maandag 25 juni van 19.30 - 21.30 uur
 Fontys Hogescholen, Prof. Goossenslaan 1-01, Mollergebouw

Kijk voor meer informatie en voor het aanvragen van een brochure op www.fontys.nl/bedrijfshogeschool of bel 0877 876 622

...Fontys antwoordt.....
 the learning community

Fontys Bedrijfshogeschool



VOORJAARSVERGADERING KVLO

Op vrijdag 25 mei vond de 145ste voorjaarsvergadering van de KVLO plaats in de Seterse Hoeve te Oosterhout, voortreffelijk georganiseerd door de

afdeling West-Brabant. In de namiddag van 24 mei waren al 55 hoofdbestuursleden en afdelingsbestuurders bijeen om met elkaar sportief en culinair te genieten van het Brabantse leven. Op 25 mei waren 100 afgevaardigden en genodigden aanwezig. In de huishoudelijke vergadering zijn de voorstellen voor statutenwijziging unaniem aangenomen (zie Lapa LO 6). In het openbare gedeelte werden drie jubilarissen van de afdeling West-Brabant gehuldigd. Jan Boers, wethouder Sport vertelde hoe men in Oosterhout, mede dankzij overheidssubsidies al jaren actief beleid maakt op bewegingsonderwijs en sport. Het *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO* werd geïntroduceerd. Bijzonder hoogleraar Annelies Knoppers verraste menigeen met haar zeer inzichtelijke presentatie over de verborgen betekenissen van lichamelijke, sport en gezondheid, seksualiteit, mannelijkheid en vrouwelijkheid en de impact die dit ongetwijfeld heeft op het verborgen curriculum bij bewegingsonderwijs en jeugd sport. Voorzitter Gert van Driel wist zijn jaarrede over kwaliteit te vervlechten met de introductie op de inleidingen van de sprekers. Het was zonnige en inspirerende voorjaarsvergadering.

PIET VAN DORTMONT EREPENNING KVLO

Tijdens de voorjaarsvergadering heeft Piet van Dortmund de erepenning van de KVLO ontvangen op grond van zijn jarenlange inzet voor de lichamelijke opvoeding.

JELLE NAUTA OVERLEDEN

Jelle Nauta, erelid van de KVLO, is op 8 mei 2007 op 85-jarige leeftijd overleden. Van 1963 tot 1990 maakte hij deel uit van het hoofdbestuur van de KVLO, van 1969 tot 1986 grotendeels als secretaris. Diverse ereleden, leden van het hoofdbestuur en het bestuur van AGOV waren bij zijn afscheidbijeenkomst op 14 mei aanwezig. Een in memoriam staat op pagina 44.

BEVOEGDHEIDSREGELING BEWEGINGSONDERWIJS TERUGSCHROEVEN?

Dat wil Marleen Barth, voorzitter van de onderwijsbond CNV, op grond van een internetenquête onder eigen leden. Een enquête die niet representatief kan zijn en niet de helft van de scholen kan beslaan, zoals het CNV in haar persbericht aangeeft. De problemen die PO

scholen ondervinden vanwege onbevoegde groepsleraren zouden zo groot zijn dat de nieuwe bevoegdheidsregeling ongedaan moet worden gemaakt. Marleen Barth wil bovendien geen vakspecialisten in school maar brede generalisten. Kinderen zouden behoefte hebben aan één leerkracht. Een gedateerde en kortzichtige conclusie, omdat dit niet leidt tot de noodzakelijke kwaliteitsverbetering, tot voor kinderen aantrekkelijke en veilige gymlessen en een sportactief schoolklimaat. Er moet juist nu ingezet worden op vakspecialisten. De ontstane problemen, die er ongetwijfeld op scholen zijn, kunnen veel adequater aangepakt worden. Dat is de reactie van de KVLO die in diverse dagbladen te lezen viel. Uit een NIPO-onderzoek in 2002 bleek nog dat 85% van de scholen het liefst een vakleerkracht wil en dat 42% een vakleerkracht heeft. De KVLO roept dit kabinet op scholen te bewegen sportactiever te worden. Een startpremie zou een geweldige impuls zijn om scholen over de brug te krijgen. Uit ons persbericht (zie www.kvlo.nl) blijkt dat diverse organisaties, waaronder NOC*NSF, AVS en VOO, dit KVLO-standpunt delen.

CERTIFICERING 32 SPORTACTIEVE AMSTERDAMSE SCHOLEN

Op dinsdag 15 mei ontvingen 32 Amsterdamse scholen, 21 basisscholen en 11 scholen voor voortgezet onderwijs, het landelijke certificaat Sportactieve School 2006-2008. Tevens ondertekende de gemeente Amsterdam het convenant 'Certificering Sportactieve School' samen met NOC*NSF en de KVLO. Dit betekent dat deze partners zich gezamenlijk inzetten voor nog meer sportactieve Amsterdamse scholen.

VERKIEZING SPORTIEFSTE BASISCHOOL

Op 30 mei vond voor de tweede maal de verkiezing van de sportiefste school voor primair onderwijs plaats. Het werd wederom een fantastische dag, dit keer op Papendal, voor de acht genomineerde scholen. Jos Kusters kon de prijs uitreiken aan de OBS Anne Frank te Den Haag met vakleerkracht Richard Weijermans.

VOETBALDAG SPECIAAL ONDERWIJS KNVB

Op 24 mei vond de eerste landelijke voetbalsportdag voor het speciaal onderwijs (cluster 3) plaats op het KNVB Sportcentrum te Zeist en wel met echte KNVB-scheidsrechters. Er waren 29 scholen met 37 teams aanwezig. Bijna 400 spelers en begeleiders hadden een onvergetelijke dag. Iedereen was winnaar en ging met een grote beker naar huis. Deze sportdag was mogelijk dankzij Alliantiegelden.

NATIONALE SPORTWEEK 2008

De data voor de Nationale Sportweek 2008 zijn bekend. Van 28 maart tot en met 5 april 2008 vindt voor de vijfde keer de Nationale Sportweek plaats.

BEWEGEN, GOED VOOR UW HERSENEN

Goed bewegen heeft een gunstige invloed op het functioneren van de hersenen. Dat blijkt uit steeds meer onderzoek. De hersenstichting heeft een gratis folder uitgegeven: Hersenen en Bewegen met verwijzingen naar wetenschappelijk onderzoek en praktische 'Blijf actief!-tips'. Vooral toegespitst op hersenaandoeningen, hersenletsel en psychische stoornissen. Zie: www.hersenstichting.nl.

DOCENTEN MAKEN KENNIS MET ZWERFSPOORT OUTDOOR

Zwerfsport Outdoor mag zich inmiddels Allround Outdoor Specialist voor scholen noemen. Het aanbod is uitgebreid met zeilkampen, wintersport en outdoor programma's in Slovenië, Italië en Frankrijk. Dit was een goede aanleiding om docenten in het voorjaar uit te nodigen voor een kennismaking met Zwerfsport Outdoor De verdubbeling van het aantal locaties in de Ardennen gaf een goede gelegenheid de docenten daar gedurende een weekend uit te nodigen en activiteiten zelf te laten beleven. Tijdens de virtuele product presentatie kwam de veelzijdigheid van de bestemmingen aan het licht: wintersport in Frankrijk en Oostenrijk en van zeilkamp in de lage landen tot zeilen op het zonnige eiland Elba. Ook interesse in een voorproefje: ga naar www.zwerfsport.nl of vraag de gratis cd-rom aan via info@zwerfsport.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

Zwerfsport:

**Dé specialist in
actieve werkweken!**

Kijk nu op onze VERNIEUWDE website voor:

- Schoolsireizen in Oostenrijk en Frankrijk
- Zeilkampen in Nederland en actieve werkweken in Nederland of België
- Actieve werkweken elders in Europa

Contactgegevens Zwerfsport:

Tel: +31 (0) 23-56 28 370
Fax: +31 (0) 23-56 52 986
E-mail: info@zwerfsport.nl

**WATERSPORT**

**Zeilen, golfsurfen, raften en meer!
Werkweken met avontuur, actie,
spanning en het verleggen van
grenzen!**

Vanaf: € 39,- per leerling

Informeer naar de mogelijkheden

**OUTDOOR**

**Nederland? Belgische Ardennen?
Georges du Verdon? Of bijvoorbeeld
Slovenië?**

**Kies uw perfecte uitvalsbasis dichtbij huis
of verder weg voor uw werkweek!**

Vanaf: € 89,- per leerling

Informeer naar de mogelijkheden

**WINTERSPORT**

**NIEUW in ons aanbod:
Schoolsireizen in Oostenrijk en
Frankrijk...**

Vanaf: € 239,- per leerling

Informeer naar de mogelijkheden



Waardevolle programma's door intensieve begeleiding en betrokkenheid van instructeurs
is waar Zwerfsport Outdoor belang aan hecht!

Voor meer informatie: **www.zwerfsport.nl**





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. Twintig jaar ervaring en een gedegen infrastructuur staan borg voor hoge kwaliteit. Huski is de onderwijs-specialist bij uitstek, met ondermeer in het outdoor-zomerprogramma een speciaal arrangement voor schoolgroepen.

Ons *winterprogramma* voert u alleen al in Oostenrijk naar 12 verschillende skiregio's. En wilt u liever naar Frankrijk, Zwitserland, Italië, Duitsland of Tsjechië, dan kan dat ook. Korte reizen met 3, 4 of 5 skidagen - dus goed betaalbaar voor uw leerlingen - zijn bij ons juist ook mogelijk in de drukke kerst- en krokusperiode: aantrekkelijk!! Zomaar een bedrag noemen heeft geen zin: vraagt u een offerte bij ons aan en vergelijkt u slechts.

De beproefde HUSKI-formule heeft veel goede referenties opgeleverd die u kunnen helpen bij uw keuze.



Bel voor informatie en offerte: 0418 - 575090
 Postbus 2040 5300 CA Zaltbommel Fax: 0418 - 575091 www.huski.nl



Opgericht door ANVR en SGR