

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

# LICHAMELIJKE OPVOEDING



12

Jaargang 95

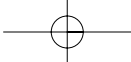
26 oktober 2007

TOPIC: SPORTIEVE NASCHOOLSE OPVANG

STUDIEDAGEN

COMBINATIEFUNCTIES

WEDEROM DE KWALITEIT: CONCLUSIES



# ZWERFSPORT OUTDOOR

*Het grootste aanbod!*

Voorbeeldarrangementen op [www.zwerfsport.nl](http://www.zwerfsport.nl) voor:

- Actieve werkweken • Sport- en introductiedagen • Survivals • Zeilkampen
- Wintersport werkweken • Watersport werkweken

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

**WATERSPORT**



**Vanaf € 39,00 per leerling**  
**Van zeilen op de Friese wateren tot surfen op zonnig Elba!**  
*Friesland – Zeeland – Elba (Italië) – Atlantische Kust (Frankrijk)*

**OUTDOOR**



**Dag vanaf € 29,50 per leerling**  
**Meerdaagse vanaf € 42,50 per leerling**  
**Van klettersteig in Belgische Ardennen tot canyoning in Sloveense Alpen!**  
*Flevopolder – België – Duitsland – Frankrijk – Italië – Slovenië*

**WINTERSPORT**



**Vanaf € 299,00 per leerling**  
**Schoolreizen met skiën en snowboarden in Oostenrijk**  
*Wildschönau – Saalbach – Hinterglemm – Hochfügen – Kaprun – Westendorf en meer*



Kies Zwerfsport Outdoor voor waardevolle programma's met intensieve begeleiding en betrokken instructeurs!

**Gratis kennismakingsweekend voorjaar 2008**

TOPIC



EN VERDE



PRAKTIJK



RUBRIEKE



Vind jij het geven van bewegen & muziek een:

## “Mission (Im)possible?”



Kom dan ook naar de cursusdag bewegen&muziek PO/VO

**22 januari 2008**  
 9.30 uur tot 16.00 uur  
 Academie voor sportstudies  
 Laan van Poot 363  
 2566 DA Den Haag

- Ronde 1: “Feel the music”
- Ronde 2: “Music for me, myself and I”
- Ronde 3: “Move it”
- Ronde 4: “Let's dance”

**U ontvangt na afloop een certificaat van deelname!**



Inschrijfgeld: €100,- (incl. lunch)  
 Inschrijving mogelijk tot 30 november 2007 via:  
[mission.impossible@live.nl](mailto:mission.impossible@live.nl)  
 Vermeld uw naam, adres, telefoonnummer, email adres en voorkeur voor PO of VO.

Contactnummers: 070-4483209/ 070-4483215

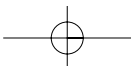
**DE HAAGSE**  
 HOGESCHOOL

Wil jij een stage òf vrijwilligerswerk in Latijns-Amerika om nooit te vergeten?

**ISOP regelt het voor je!**

**Kijk voor meer informatie op [www.isop.nl](http://www.isop.nl)**

Of stuur een e-mail naar [info@isop.nl](mailto:info@isop.nl)



# INHOUD

## TOPIC



### TOPIC SPORTIEVE NASCHOOLSE OPVANG

Naschoolse sportieve activiteiten of sportieve naschoolse opvang. Er is verschil. In dit topic wordt dat verschil uitgelegd. Welke keuzes gaan nu vooraf aan het kiezen voor het een of het ander? Lees erover in de volgende artikelen.

06 | NSA OF S-NSO: EEN KWESTIE VAN KIEZEN / *Danny van Dijk*

10 | SAMEN SPORTEN NA SCHOOLTijd / *Margit Warmink*

#### Vervolg topic Kwaliteit van LO (LO 9/07)

34 | HET PROJECT 'KWALITEIT VAN LO': CONCLUSIES / *Harry Stegeman en Paul De Knop*

38 | ASPECTEN VAN DE KWALITEIT VAN LICHAAMELIJKE OPVOEDING  
*Hilde Bax, Harry Stegeman, Remco Hoekman en Marijke Slotboom*

## EN VERDER



14 | De voorste kruisbandblessure / *Frank Versteeg*

## PRAKTIJK



18 | Judo is een makkie (ook zonder pakkie) (1) / *Thijs Mensink*

22 | Atletiek - lopen (3) Estafettelopen (BO + VO) / *Dico Rouw*

26 | Brugklas softbal (2): Tikspelen voor elk niveau / *Ivo Dokman en Wytse Walinga*

30 | Roeien, jong aan de slag / *Marjolein Rekers en Ernst Hart*

## RUBRIEKEN



- 05 | Eerste pagina
- 13 | Boeken
- 16 | De IRP-praktijk
- 33 | Gelezen
- 37 | Aardig
- 42 | Studiedagen
- 44 | Webmaster
- 46 | Laatste pagina
- 47 | Afdelingen/Agenda

FOTO OMSLAG: ANITA RIEMERSMA

FOTO OMSLAG PRAKTIJKKATERN: MICKY LUINGE





Inclusief cd-rom met zelf te bewerken modules, leermiddelen en voorbeelden van lessenreeksen.

## Voor applaus moet je het niet te doen

*Voor applaus moet je het niet te doen* is ontwikkeld door opleiders van het Instituut voor Sportstudies in Groningen. Centraal staat het actief leren onderwijzen. Voor de vele (sport)docenten op elk type school en opleiding een stimulans om zich nog verder te ontwikkelen. Samen met de cd-rom is dit boek een echte leidraad voor een meer activerende didactiek.

Vanaf begin november verkrijgbaar bij boekhandel en warenhuis.

Prijs: € 29,95 • ISBN: 978 90 6076 556 2

Kijk voor meer informatie op [www.tirion.nl](http://www.tirion.nl)

DE VRIESEBORCH

**elswout**  
AssurantieGroep



**Collectief  
ziektelasten**  
vanaf € 90,80 per maand;  
bereken zelf uw premie, ga naar:  
[www.KVLOverzekerings.nl](http://www.KVLOverzekerings.nl)

Contactpersonen: Willem Broertjes & Eveline Balk  
[wbroertjes@elswoutgroep.nl](mailto:wbroertjes@elswoutgroep.nl) & [ebalk@elswoutgroep.nl](mailto:ebalk@elswoutgroep.nl)



**Elswout**  
Zijlweg 314  
2015 CP Haarlem  
Postbus 2121  
2002 CC Haarlem

Telefoon 023 - 751 00 00  
Fax 023 - 751 00 01  
E-mail [info@elswoutgroep.nl](mailto:info@elswoutgroep.nl)  
Internet [www.elswoutgroep.nl](http://www.elswoutgroep.nl)  
K.v.K. nr. 34170831

Collectiviteits-  
nummer: 33024  
Collectiviteits-  
naam: kvlo



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

## COLOFON



Redactie:  
Hans Dijkhoff (hoofdredacteur)  
Maarten Massink (praktijkredacteur)  
Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster)  
Redactieraad:  
Harry Stegeman (vz), Hilde Bax, Marianne van Bussel, Bert Boetes, Lars Borghouts, Danny van Dijk, Ernst Hart, Maarten Massink, Chris Mooij, Eric Pardon, Jorg Radstake.  
Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl  
Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 55,- (buitenland € 80,-)  
Losse nummers € 3,- (excl. verzendkosten)  
Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com  
Verschijningsdata 2007: 19 jan., 9 feb., 2 maart, 30 maart, 27 april, 18 mei, 15 juni, 6 juli, 24 aug., 14 sep., 5 okt., 26 okt., 16 nov., 7 dec.  
Druk:  
Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111.  
Vormgeving:  
FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162.  
DTP: Drukkerij Giethoorn Ten Brink. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en foto-graaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben.  
Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur.  
Dagelijks bestuur KVLO: G. van Driel, voorzitter mw. drs. B. Zandstra, secretaris mw M. G. van Bussel, penningmeester H.K. Evers e-mail: bestuur@kvlo.nl  
Ledenadministratie: abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, fax: 030 691 2810 e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl  
Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. Contributie KVLO: zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie  
ISSN-nummer: 0024-2810  
Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847.  
Secretariaat Thomas Groepering: Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 041 633 3022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl  
Bezoekadres: Zinzendorfflaan 9.  
De afdeling rechtspositie is dagelijks bereikbaar van 12.30 tot 16.30 uur 030 693 7678 e-mail: irp@kvlo.nl

# IS DE BEROEPSGROEP BEWEGINGSDESKUNDIGEN IN HET ONDERWIJS VOLDOENDE ONTWIKKELD?



ERSTE PAGINA  
DOOR GERT VAN DRIEL

Een interessante vraag. Zeker in een tijd dat het leraarschap weer volop in de belangstelling staat. Deze vraag wordt, in het algemeen, gesteld in het advies van de Onderwijsraad dat op 12 september is aangeboden aan minister Plasterk. Het advies is tegelijk aangeboden met het advies van de Commissie Leraren (Rinnooy Kan). De vraag aan de raad was 'een advies uit te brengen over de positie van de onderwijsprofessional bij de nieuwe bestuurlijke verhoudingen'.

De titel van het rapport luidt 'Leraarschap is eigenaarschap'. In het advies vindt een uitgebreide verkenning plaats van het effect van schaalvergroting en meer autonomie van de instellingen op de positie van de leraar. Het beeld dat daaruit oplicht is niet eenduidig.

De positie van leraren verschilt in de verschillende schoolorganisaties. En de wijze waarop dit wordt ervaren is erg afhankelijk van de instelling van de leraar. Uit de gepresenteerde onderzoeksgegevens komt naar voren dat leraren vinden dat hun positie er in de achterliggende tijd slechter op is geworden. Maar dit is zeker niet massaal en in vergelijking met andere beroepen bij de overheid niet alarmerend. Ook de gedachte dat het proces van schaalvergroting hier een grote rol in speelt, wordt door de cijfers niet ondersteund.

Het is zeker zo dat de rol van management en bestuur is versterkt en dat dit ten koste is gegaan van de positie van de leraar. Oudere leraren vinden dit meer dan jongere. Op zich is dit laatste logisch omdat de oudere leraar vanuit zijn loopbaan over een bredere referentie beschikt.

Gezien de analyse is het moeilijk te komen tot het aanwijzen van één oorzaak en daarmee tot één remedie.

Interessant is het door de Onderwijsraad gekozen uitgangspunt van 'gemeenschappelijke en wederkerige betrekkingen'. Vol-

gens de raad is er 'behoefte aan een professionele oriëntatie waarbij leraren functioneren als lid van de schoolorganisatie als geheel, de activiteiten in de eigen klas of leer groep relatoren aan het beleid en de doelen van de school, en naast het lesgeven ook duidelijk betrokken zijn bij de onderwijsontwikkeling en andere activiteiten binnen de school'. Alleen zelfbewuste leraren kunnen samen met het management zorgen voor balans in de besluitvorming over vorm en inhoud van het werk.

Om te komen tot deze zelfbewuste leraar is het nodig dat de beroepsgroep zich verder professionaliseert. Als kenmerken voor deze professionalisering noemt het advies: inhoudsbeheersing, toegangsbeheersing en interne handhaving. Deze drie kenmerken kunnen worden uitgewerkt in twee domeinen.

Het eerste domein is dat van de landelijke organisatie. De organisatiegraad van leraren moet zich versterken. Beroeps- en vakverenigingen moeten meer armslag krijgen en ook formeel worden betrokken bij overleggen op meerdere niveaus. Het federatieve verband van lerarenverenigingen moet ook in interactie treden met de verbanden van managers en besturen. Het tweede domein is dat van de inhoudelijke en bestuurlijk-organisatorische rolverrijking.

Leraren moeten in hun werk weer meer betrokken worden bij het inhoudelijke ontwikkelwerk en gefaciliteerd worden voor organisatie- en bestuursvormen van leraren.

Wanneer wij onze eigen situatie leggen naast de adviezen van de Onderwijsraad dan zijn wij goed op weg. Vanuit de KVLO zijn er goede contacten met de opleidingen en bijvoorbeeld de SLO als het gaat over afstemming van de inhoud van het vak (basisdocumenten voor PO en VO). Er is een hoge organisatiegraad. We zijn nauw betrokken bij het opstellen van een beroepsprofiel en opleidingskwalificaties. Er is een beroepscode en we zijn bezig met het invoeringstraject van registratie. Met al deze instrumenten voor horizontale kwaliteitsborging in de hand kan zeker gesteld worden dat wij het als beroepsgroep goed doen. Het is een uitdaging en een gezamenlijke opdracht om deze professionaliteit naar de toekomst toe te onderhouden en verder uit te bouwen.

T



# NSA OF S-NSO: EEN KWESTIE VAN KIEZEN!

Sinds dit schooljaar zijn alle basisscholen verplicht naschoolse opvang aan te (la-)bieden. Voor kinderen telt vooral dat het daar leuk en afwisselend is. Sport, spel en bewegen is favoriet bij heel veel kinderen. Dus sportieve naschoolse opvang (S-NSO) of naschoolse sportieve activiteiten (NSA)! Maar zo makkelijk gaat dat niet. Wat is er voor nodig en welke keuzes liggen aan de basis om te kiezen voor sportieve opvang dan wel sportieve naschoolse activiteiten?

Het Nederlands instituut voor Sport en Beweging heeft in opdracht van VWS onderzocht wat de behoeften en de overwegingen in de praktijk zijn. Het zal u niet verbazen dat hierin voor de vakdocent mogelijk een belangrijke rol is weggelegd om kinderen ook naschools meer beweegkansen te bieden. **Door: Danny van Dijk**

## DE BELEIDSCONTEXT

Eind 2005 is een amendement aangenomen op de sportnota (Van der Sande/Verbeet) dat inzet op de kwaliteit en aantrekkelijkheid van de naschoolse opvang. Sportactiviteiten direct na schooltijd moeten kinderen op jonge leeftijd in contact brengen met sport. Het gaat erom aantrekkelijke (dag)ar-

rangementen aan te bieden voor schoolgaande jeugd in de basisschoolleeftijd. Samenwerking tussen scholen, sportverenigingen en organisaties voor buitenschoolse opvang moeten dat mogelijk maken.

Het amendement Van der Sande/Verbeet heeft zowel betrekking op sportieve naschoolse opvang (S-NSO) als op naschoolse sportactiviteiten (NSA). In het geval van 'opvang'



FOTO: SPORTSERVICEBUREAU LEIDEN

moet voldaan worden aan de eisen van de Wet Kinderopvang (wet KO) en in principe geleverd worden door een kinderopvangorganisatie. Scholen en derden, waaronder sportverenigingen, kunnen ook naschoolse sportactiviteiten organiseren die niet onder dit wettelijke regime vallen. Deze activiteiten vormen zelden een sluitend en structureel dagarrangement en zijn daarmee dan ook geen invulling van de verplichting tot het organiseren van de buitenschoolse opvang. Naschoolse activiteiten kunnen wél onderdeel vormen van de buitenschoolse opvang.

#### ONDERZOEKSOPDRACHT VAN VWS

Eind 2006 is NISB een onderzoek gestart naar de wensen en de haalbaarheid voor lokale initiatieven voor S-NSO en NSA. Daarbij is inzicht in knelpunten in de organisatie en randvoorwaarden nodig. Met die kennis worden gerichte maatregelen voorgesteld aan VWS. Maatregelen die tot (veel) meer locaties met een sportief naschools aanbod leiden, zodat meer kinderen en ouders daar gebruik van kunnen maken. Er gebeurt al veel op dit gebied en dat verdient navolging.

#### ONDERZOEKSOPZET

Via een tweetal expertmeetings zijn vier scenario's opgesteld. De scenario's verschillen onderling omdat telkens sprake is van een andere leidende partij. Dat kan de (brede) school zijn, de opvangorganisatie, een vereniging of het lokale sportbedrijf. De scenario's vormden het kader voor de volgende stap: de organisatie van een landelijke bijeenkomst voor belangenpartijen uit het onderwijs, de opvang, de sport en gemeenten. De visie van de belangenpartijen is zo in beeld gebracht. Daarin is het kind- en ouderperspectief meegenomen. Tenslotte heeft NISB via twee veldbijeenkomsten de praktijk zelf aan het woord gelaten. NISB wilde daarmee checken of de visie van de belangenpartijen in lijn ligt met wat de werkvloer realistisch uitvoerbaar acht. In Delft en Groningen hebben directies van scholen, managers van kinderopvangorganisaties, bestuursleden van sportverenigingen, opleidingsmanagers en gemeenteambtenaren gekeken naar de haalbaarheid van een wensenpakket, aangeleverd door hun landelijke vertegenwoordigers. Ze hebben aan kunnen geven wat zij nodig hebben om tot uitvoering te komen van S-NSO en NSA.

#### UITKOMSTEN: HET WENSENPAKKET

Het onderzoek heeft geleid tot een wensenpakket met betrekking tot vijf bouwstenen voor de organisatie van S-NSO en NSA. Omwille van de bondigheid van dit artikel zijn de uitkomsten kernachtig samengevat.

##### Aanbod

Er zijn meerdere activiteiten waar kinderen uit kunnen kiezen. Sport is onderdeel van een groter aanbod aan activiteiten op het gebied van onder andere cultuur, kunst en muziek. Het is bovendien geen eenzijdig sportaanbod. Brede kennismaking en doorstroming naar sport is van belang.

Er is sprake van een dagarrangement; er zijn activiteiten en begeleiding van 07.30 uur tot en met 18.30 uur.

Er is een doorlopend en duurzaam (structureel) sportief aanbod, ook in de vakanties.

Het aanbod is in beginsel toegankelijk voor alle kinderen, niet alleen de kinderen van werkende ouders. Er is op minimaal drie dagen een sportief aanbod. Er moet tijdig voldoende plaats zijn, in afstemming op de vraag van ouders.

Naast sportaanbod is er ook aandacht voor spelen en bewegen. Opvangtijd is vrije tijd (niet gericht op cognitief leren). Er is sprake van een doorgaande leerlijn: dezelfde pedagogische en inhoudelijke aanpak binnen schooltijd als buiten schooltijd.

##### Personeel

De begeleiding is professioneel (afrekenbaar op resultaten) en heeft voldoende pedagogische kennis en vaardigheden (opleidingsniveau 3). De begeleiding heeft tevens voldoende sportinhoudelijke kennis. De sportieve begeleiding is beschikbaar direct na schooltijd en tot 18.30 uur onder leiding van een coördinator of 'verbindingsofficier'.

##### Organisatie

Er is structurele samenwerking tussen opvang - school - sportaanbieder. De 'verbindingsofficier' heeft het mandaat om de samenwerking aan te sturen. De verantwoordelijkheden zijn helder en vastgelegd. Bij voorkeur ligt de uitvoerende regie (coördinatie) bij school of BSO. Zelfs sterke sportverenigingen worden alleen ingezet als sportaanbieder, niet als coördinator.

**'VOOR MEER BEWEEGKANSSEN IN DE NASCHOOLSE OPVANG OF NASCHOOLSE ACTIVITEITEN'**

De beleidsmatige regie ligt bij de gemeente, door verankering in sportstimuleringsbeleid en liefst breder in integraal jeugdbeleid. De coördinator is in staat om te gaan met cultuur- en professionaliteitsverschillen tussen lokale partijen (opvang, onderwijs, sport). Zo mogelijk ondersteunt een bovenlokale organisatie de planmatige opzet.

De overhead moet tegelijk zo veel mogelijk worden beperkt. Bovendien moet er zo min mogelijk sprake zijn van verplaatsing tussen locaties.

##### Accommodatie

Bij voorkeur is er een locatie dichtbij de school en in de wijk, waarbij de buitenruimte, het schoolplein en het buurtplein of de sportaccommodatie optimaal benut worden. Er zijn voldoende vierkantenmeters met multifunctionaliteit en geschikt voor sport. De veiligheid van de locatie is gewaarborgd, met aanvaardbare risico's.

##### Regelgeving

Afstemmen tussen de wet PO (primair onderwijs) en wet Kin-

deropvang is noodzakelijk. Regels mogen niet strijdig zijn maar verbindend en stimulerend.

De verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid is helder vastgelegd. De afstemming tussen de CAO's van betrokken uitvoerders uit verschillende werksectoren is van belang om rechtspositie te waarborgen.

#### **NSO OF NSA: EEN KWESTIE VAN KIEZEN!**

Uit de bijeenkomsten is gebleken dat de praktijk allereerst een aantal fundamentele keuzes dient te maken. Welke zijn dat?

#### **Bereiken van kinderen**

Voor welke kinderen staan de activiteiten open? Alleen voor de kinderen die gebruikmaken van opvang, voor alle kinderen van een school of zelfs voor alle buurtkinderen? De kans dat de vaak minder actieve kinderen van ouders met lagere sociaal economische status (LSES) niet bereikt worden als het alleen om opvang gaat, is groot. Het zijn vooral de tweeverdieners die van opvang gebruikmaken en dat betreft nu slechts 7% van alle kinderen.

#### **De aard van de activiteit**

Met de aard van de activiteit wordt bedoeld dat het gaat om sport of om bewegen en spelen. Die keuze is heel bepalend voor het aan te trekken kader, de accommodatie, de materialen, de risico's voor ongevallen, et cetera.

Als de BSO insteekt op een sportief aanbod, dan houdt dat in dat er meer sporttechnische kwaliteit moet worden gevonden. Bovendien blijken veel BSO-locaties niet over voldoende en doorgaans weinig uitdagend ingerichte buitenruimte te beschikken (Van Liempd en Hoekstra, 2006). Samenwerking met en/of inhuren van sportverenigingen met eigen accommodatie ligt voor de hand.

Hier ligt een mogelijkheid voor een combifunctie: docent LO én NSA-docent of coördinator. Mocht de keuze op meer bewegen en spelen vallen, dan valt te verwachten dat de drempel lager komt te liggen voor inactieve kinderen, die de competitie in een vereniging uit de weg gaan of het motorisch niet aankunnen. Bovendien zijn geen extra sporttechnische competenties nodig.

#### **De mate van pedagogisch klimaat**

Hiermee wordt bedoeld op de opvoedkundige betekenis van de activiteiten, aangeboden door personeel met een bepaalde mate van pedagogische competenties. Uit het veld komt naar voren dat het aanbod minimaal veilig, vertrouwd en speels moet zijn. Op dit vlak is er een grote diversiteit mogelijk in competenties van de begeleiding. Gaat het om opvang, dan zijn die pedagogische competenties vereist door de wet. Indien het gaat om naschoolse activiteiten, dan zijn die competenties en het (opleidings)niveau daarvan niet vastgelegd. De opleidingen voor sport en bewegen (CIOS en met name bondsopleidingen) bevatten naar mening van het veld onvoldoende pedagogische inhoud. Door de inzet van lobs (niveau 4) als NSA-docent (combifunctie) zijn twee vliegen in één klap te slaan: én sporttechnische kennis én voldoende pedagogische vaardigheden in huis halen.

#### **De mate van leren**

Staat 'leren' voorop of gaat het in de kern om tijdspassing? Zijn de activiteiten te plaatsen in de gedachte van doorlopende bewegingsleerlijnen en dus gericht op het aanleren van bewegingsvaardigheden? Is het wenselijk dat er een logische relatie is met het bewegingsonderwijs en met sportbeoefening in georganiseerd verband? Het kan zo zijn dat de activiteiten bedoeld zijn als kennismaking met verschillende takken van sport. De keuze op dit vlak heeft ook krachtige invloed op kader en accommodatie-eisen. Als bewegingsleren meer centraal staat, kan dat voor scholen een argument zijn om te investeren in het vak bewegingsonderwijs door middel van het aanstellen van een vakdocent bewegingsonderwijs, als die er nog niet is.

Gaat het om opvang als tijdspassing dan is een SPW-opleiding voldoende.

#### **De omvang**

Deze keuze betreft het aantal dagen dat het aanbod moet plaatsvinden. De Brede analyse school en sport (TCBA, 2006) wijst uit dat een vijfdaags sportaanbod voor het onderwijs geen haalbare kaart is. Voor hoeveel dagen per week kiezen aanbieders van S-NSO of NSA? De drukste bezette dagen van de naschoolse opvang zijn maandag, dinsdag en donderdag.

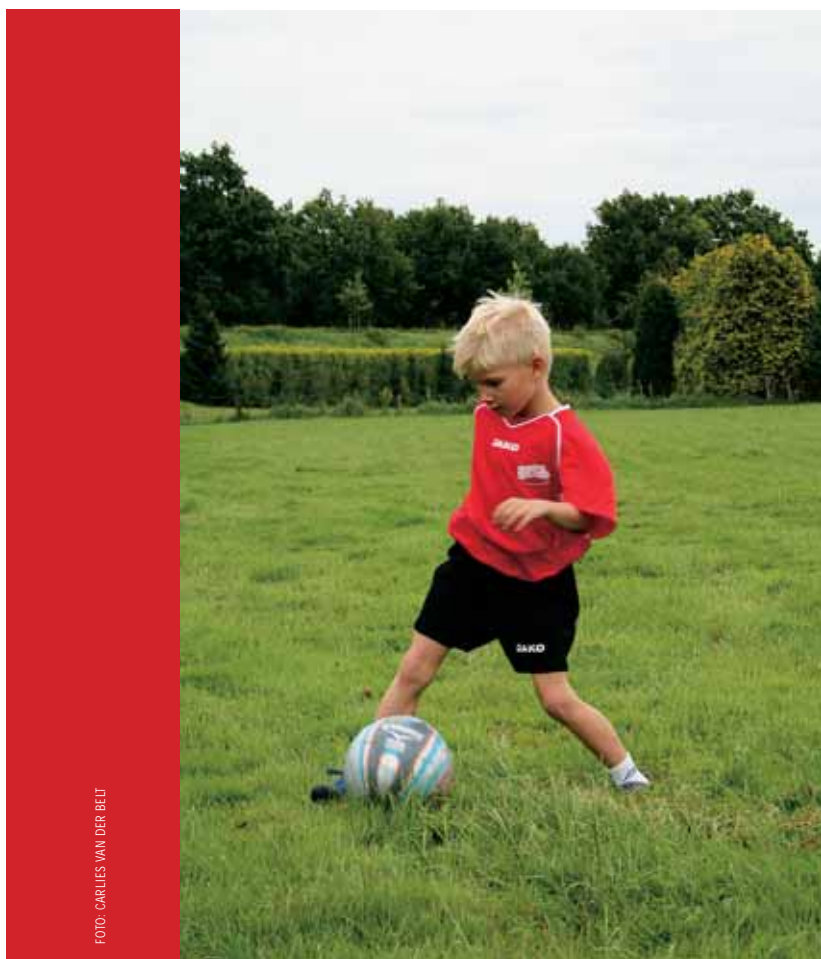


FOTO: CARLIES VAN DER BELT

Kan het zijn dat een kinderopvangorganisatie dan kiest om op deze drie dagen tenminste één sport-BSO-groep te hebben? Als kinderen en ouders dat willen, kunnen ze zo drie dagen per week sporten na school. Of kiest men voor één vaste dag in de week sport-BSO?

#### AANBEVELINGEN AAN VWS

Op basis van het onderzoek heeft NISB aanbevelingen gedaan aan VWS.

#### Afstemmen regelgeving wet PO en wet KO

De meest pregnante belemmeringen in het werkveld liggen op het vlak van regelgeving. Aansprakelijkheid, leidster/kind-ratio, opleidingsniveau, ruimte-eisen en financiering/fiscalisering zijn nu afwijkend geregeld onder de wetten voor kinderopvang en PO. Op al deze vlakken dienen beide wetten gesynchroniseerd te worden voor S-NSO en NSA.

#### Investeren op combifuncties

Uit het veld komt de duidelijke roep om combinatiefuncties. Er is onderscheid gemaakt in combinatiefuncties op het niveau van coördineren én het niveau van uitvoeren. De behoefte aan een coördinatiepunt van de samenwerking tussen onderwijs, opvang en sport is het meest gehoord. Om echt resultaat te boeken zou de verbindingsofficier zeggingskracht moeten hebben, dat wil zeggen invloed hebben op het beleid van de werkgever en/of partners en een werkbudget tot zijn of haar beschikking hebben.

Andere voorbeelden zijn een vakleerkracht bewegingsonderwijs met een coördinatie taak in de S-NSO en NSA. Of een lobo's'er die de groepsleerkracht assisteert in de les LO en tevens als coördinator van NSA optreedt. Ook kan een werknemer van de BSO de coördinatie taak van S-NSO of NSA op zich nemen. De praktijk (ervaringen School & Sportprogramma) wijst uit dat vier uur in de week per school voldoende kan zijn.

#### Verbinden en/of aanvullen van opleidingen

De huidige opleidingen moeten beter aansluiten op de vraag naar bepaalde functionarissen in het veld. De opvangbranche mist BSO-begeleiders met voldoende sportieve vaardigheden om de S-NSO te verzorgen, en dat vinden de leidsters zelf ook een belemmering. De kinderopvang meent dat de sportopleidingen (roc Sport en Bewegen, cios, bondsopleidingen) onvoldoende pedagogische inhoud hebben.

#### Vastleggen minimaal opleidingsniveau NSA

Uitvoering van NSA is momenteel niet gereguleerd. Het veld verlangt voor het uitvoeren van sport- en beweegkennis-making na schooltijd minimaal S&B-3. Voor het coördineren van S-NSO/NSA is S&B-4 vereist.

#### Aanleg of aanpassen sport- en speelplein bij school

Aangezien de huidige situatie op veel scholen en BSO-locaties te wensen overlaat, is het nodig om te investeren in meer sport- en beweegruimte in de directe buurt van de school. Dichtbij of op school, zodat verplaatsingen zoveel mogelijk

#### Concrete adviezen

- 1 Onderzoek doen naar de discrepanties en belemmerende regels wet PO en KO.
- 2 Gewenste veranderingen in één van de wetten doorvoeren.
- 3 Een tijdelijke subsidie voor combifuncties waarbij het coördineren van S-NSO en NSA onderdeel uitmaakt van de functie.
- 4 Een tijdelijke subsidie voor het opleiden en aanstellen van de uitvoerders S-NSO en NSA.
- 5 Competentieprofiel SPW-3 uitbreiden met beweegcomponent en competentieprofiel S&B-3 uitbreiden met pedagogische component.
- 6 Opleidingen/modules ontwikkelen: op roc SB/cios een module Kinderopvang starten van minstens 160 uren en op de SPW-opleiding modules voor sportieve begeleiding/vaardigheden (320 uren) bij leid(st)ers(niveau 3) en coördinatie taken voor S-NSO/NSA (niveau 4) starten (320 uren).
- 7 Regels opstellen onder de wet PO, in afstemming met de georganiseerde sport.
- 8 Verlenging subsidieregeling multifunctionele sportaccommodaties en brede scholen (FES-gelden).
- 9 Verplichten en adviseren van gemeenten om speelruimtebeleid te formuleren met speciale aandacht voor medegebruik van openbare sport- en speelplekken door onderwijs-, opvang- en sportorganisaties en omgekeerd.
- 10 Vastleggen minimaal bruto totale oppervlakte buitenspeelruimte en minimaal acht vierkantenmeter per kind (advies Van Liempd en Hoekstra, 2006) op de BSO en op school.
- 11 Inrichtingseisen voor (school)buitenspeelruimte formuleren (naar analogie van basisinrichting gymzalen).
- 12 Een tijdelijke subsidieregeling ter stimulering van de ontwikkeling van brede scholen met onder andere een aanbod S-NSO en NSA.

voorkomen kunnen worden en ouders zich kunnen concentreren op één breng- en haalplek.

#### Opstellen van landelijk bredeschool-beleidskader

De brede school als trekker kon op de meeste steun rekenen uit het veld. Een bestaand samenwerkingsverband, al dan niet fysiek samen in één gebouw maakt de organisatie van NSA en/of S-NSO relatief gemakkelijk. De aanwezigheid van professionals en de BSO als kernpartner van het onderwijs zijn belangrijke randvoorwaarden. Er is een richtinggevend beleidskader nodig. Dat zou ook functioneel moeten zijn bij de ontwikkeling van nieuwe brede scholen.

#### Over de auteur

*Danny van Dijk is programmamanager NISB*

*Onderzoekers: Dayenne L'abée, Yrsa Wagemaker, Monique Hampsink, Danny van Dijk*

*Het volledige rapport is verkrijgbaar bij NISB*

*Correspondentie: danny.vandijk@nisb.nl*

T



# SAMEN SPORTEN NA SCHOOLTijd

Sporten is gezond én het is de ideale manier om kinderen lekker bezig te houden na schooltijd. Initiatieven voor sportieve naschoolse opvang (S-NSO) en naschoolse sportieve activiteiten (NSA) schieten uit de grond nu scholen, kinderopvangorganisaties en sportaanbieders de krachten bundelen en overheden de randvoorwaarden scheppen om naschoolse sport mogelijk te maken. Wat zijn de afwegingen die de betrokken organisaties maken bij de keuze voor NSA of S-NSO? 'Bewegen is belangrijk, maar kinderen vinden sport vooral léuk.' **Door: Margit Warmink**

Sportieve Naschoolse Opvang (S-NSO) of Naschoolse Activiteiten (NSA), voor kinderen maakt het niks uit waar ze sporten. In naam en soort activiteiten lijken de twee typen sportaanbod voor schooljeugd sterk op elkaar. De doelstellingen en de regelgeving eronder zijn echter sterk verschillend. S-NSO biedt sport aan als naschoolse opvang, vooral voor kinderen waarvan beide ouders werken. NSA heeft een sociaalmaatschappelijk karakter. In dit artikel een beschrijving van twee initiatieven, elk gestart vanuit een andere doelstelling. Kinderopvangorganisatie Kidsgear in Twello biedt sport aan als naschoolse opvang, met als doel ouders te ontlasten en kinderen lekker actief bezig te laten zijn in de frisse buitenlucht. De Leidse Welzijns Organisatie (LWO) wil kinderen in achterstandswijken in Leiden laten kennismaken met verschillende sporten en zo plezier in bewegen laten ervaren.

*'Kinderen stimuleren meer te bewegen, dat is het doel dat de gemeente Leiden met NSA voor ogen heeft', vertelt Saskia Engels, bewegmanager in Leiden Zuid-West. 'Op 16 basisscholen, de meeste in achterstandswijken, worden na schooltijd sportlessen georganiseerd. Gratis, zodat alle kinderen kunnen snuffelen aan verschillende sporten.'*

## LEIDEN: BEWUST BEWEGEN

Kinderen in Leiden spelen al best veel buiten, vindt beweegmanager Engels. Maar veel kinderen, vooral in achterstandswijken, komen amper in aanraking met sport. 'Het is belangrijk dat kinderen zich meer bewust worden van het belang van bewegen. Dat geldt voor alle kinderen, maar juist ook voor kinderen in achterstandswijken, waar lidmaatschap van een sportclub niet vanzelfsprekend is. Het stimuleren van beweging past daarnaast in het beleid van de gemeente om overgewicht tegen te gaan. Daarvoor werken we samen met de GGD, met een cursus voor kinderen die meer moeten bewegen.' De sportlessen in Leiden worden volledig gesubsidieerd door de gemeente, de organisatie staat in het grootste deel van de stad onder regie van de welzijnsorganisatie LWO. Voor de sportcursussen wordt samengewerkt met basisscholen, sportverenigingen en -scholen en de GGD. Het sportaanbod is onderverdeeld in blokken van tien lessen en kinderen kunnen ieder blok een andere sport kiezen vertelt Yolande van Trier, projectcoördinator bij LWO. Het aanbod is heel gevarieerd, van streetdance tot voetbal en van judo tot acrogym. 'We vragen kinderen welke sporten zij graag zouden willen doen en zo kunnen we een aantrekkelijk programma samenstellen. Elke sport staat onder leiding van een gastdocent van een sportschool of sportvereniging. De docent wordt bijgestaan door stagiaires Sport & Bewegen van het ROC Leiden. Ook is er altijd een beroepskracht aanwezig die toezicht houdt bij de verschillende activiteiten. Hij of zij geeft ook pedagogische adviezen als dat nodig is.'

## Korte spanningsboog

Voor de NSA bestaat weliswaar geen wettelijk kader, maar dat de begeleiding goed moet zijn geregeld spreekt voor zich, meent Van Trier. 'Het is natuurlijk best een moeilijke doelgroep. Niet iedere gastdocent heeft daar ervaring mee en weet daar mee om te gaan. De begeleiding is daarom afhankelijk van de sport en de groep. Als een groep meer aandacht nodig

heeft, bijvoorbeeld als blijkt dat de kinderen een korte spanningsboog hebben, zorgen we voor extra stagiaires.'

De gemeente Leiden streeft ernaar om 70 procent van de kinderen te laten sporten. Van Trier: 'Dat lukt heel goed in de middenbouw, op die leeftijd zijn kinderen over het algemeen heel enthousiast. Maar grotere kinderen blijken toch vaak andere interesses te hebben. We proberen hen te bereiken door sporten aan te bieden die op dat moment hip zijn. Een deel van de kinderen zou anders waarschijnlijk niet in aanraking met sport zijn gekomen.'

### Valtechniek onder de knie

Er wordt in Leiden serieus getraind, vertelt beweegmanager Engels. 'Dat de les onder leiding van een echte trainer staat vinden de kinderen prachtig. Neem judo, een heel populaire cursus. Kinderen oefenen daar de techniek van grepen en vallen en willen die ook echt onder de knie krijgen.' Voor de deelnemende sportverenigingen en -scholen is deze aanpak belangrijk. Het is de bedoeling dat kinderen via de NSA kennis maken met een sport, om vervolgens door te stromen naar reguliere sportclubs en -scholen. Of dit lukt is nu nog niet duidelijk, zegt Van Trier. 'Daarvoor is het nog te vroeg. Wel zien we dat kinderen leren hoe leuk sport kan zijn, wat ze soms zelf niet verwacht hadden. We hopen natuurlijk dat ze daardoor blijven sporten.'

Engels vult aan: 'Veel ouders vinden het wel belangrijk dat



hun kinderen sporten, maar kunnen een sportvereniging of sportschool niet betalen. Voor deze ouders en kinderen heeft Leiden een minimaregeling. Als kinderen een sport erg leuk vinden en ze willen na de cursus doorgaan, kunnen ze toch lid worden van een club.'

Naast sport biedt LWO ook andere activiteiten, onder meer toneel- en muzieklessen. Al deze activiteiten na schooltijd leggen een extra belasting op de basisscholen. De scholen waren in eerste instantie niet heel gelukkig hiermee. De organisatie en uitvoering van het uitgebreide programma vraagt daarom een zorgvuldige werkwijze. Van Trier: 'De samenwerking met basisscholen hebben we zorgvuldig opgezet. De naschoolse activiteiten vinden vaak plaats op en rond de school. Dat is best een belasting voor de medewerkers die na school nog aanwezig zijn. Kinderen blijven daardoor langer op school dan alleen de duur van de lessen en daar kunnen leerkrachten last van hebben bij de werkzaamheden die ze 's middags doen.' Het is zaak om de consequenties van NSA vooraf goed te bespreken, dan weet iedereen wat hij of zij kan verwachten, weet Van Trier inmiddels uit ervaring. 'Het blijkt moeilijk om vooraf een goede inschatting te maken van de extra belasting die

NSA met zich meebrengt. Voorafgaand aan het project alle consequenties – bijvoorbeeld het gebruik van klaslokalen en schoolplein na schooltijd – door te spreken met de betrokkenen, komt beslist ten goede aan het succes van het project. Wanneer alle betrokken organisaties bij de start goed geïnformeerd zijn, verlopen de projecten over het algemeen soepel, leert onze ervaring.'

### KIDSGEAR: LEKKER LEUK BEZIG ZIJN

*'Kinderen en ouders die voor onze Sport-BSO kiezen, doen dat welbewust', meent Tseard Ettema, directeur van kinderopvangorganisatie Kidsgear. 'De Sport-BSO in Twello en Deventer is onderdeel van ons totale aanbod. Kinderen vinden het heel leuk om buiten lekker bezig te zijn, voor ouders is het vooral makkelijk. De tijd die ze kunnen doorbrengen met hun kinderen, hoeven ze nu niet meer te besteden aan het brengen naar en halen van sportclubs.'*

Op een voetbalveld krioelen kinderen van alle leeftijden door elkaar, op jacht naar de bal. Een vrolijk gezicht, maar is dat niet lastig, al die kinderen van verschillende leeftijden die door elkaar heen rennen? 'Dat gaat juist heel goed', kan Ettema uit ervaring vertellen. 'Door met elkaar te sporten leren kinderen rekening te houden met een ander. Daarmee ontwikkel je belangrijke sociale vaardigheden.'

Zes jaar geleden ontstond bij Kidsgear het idee om samen met sportverenigingen in Twello sport aan te bieden op de BSO. Een schot in de roos. Zo'n dertig leerlingen van verschillende basisscholen maken zich op dinsdag- en donderdagmiddag moe op de velden van SV Twello. Inmiddels overweegt Kidsgear een derde locatie en onderzoekt het de mogelijkheid om het aanbod uit te breiden met zwemlessen. Kinderen en hun ouders kiezen meestal voor een keer in de week sporten naast de reguliere BSO van Kidsgear, waar onder meer drama en muziek op het programma staan.

### Hoge eisen aan BSO

Lekker bewegen is op een Sport-BSO meer dan vrijblijvend



FOTO: ARCHIEF SPORTBEDRIJF LEIDEN

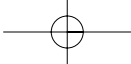


FOTO: CARLIES VAN DER BELT

*Kidsgear: Lekker bezig zijn*

achter een bal aan hollen. Bij Kidsgear wordt serieus getraind. 'Wij pakken het professioneel aan, we leren kinderen echt hoe een sport als basketbal of voetbal werkt. We hebben vijf of zes hoofdsporten - voetbal, basketbal, handbal, hockey, volleybal en softbal - die regelmatig terugkomen in het programma.' De sportinstructeur die de training verzorgt, heeft een sportopleiding gedaan waar ook pedagogische vaardigheden onderdeel van uit maken. 'Op dit moment hebben we een instructeur van de Calo. De opleiding is belangrijk want de Wet kinderopvang stelt hoge eisen aan de begeleiding. Bij de kinderopvang gaat het om heel jonge kinderen, van 0 tot 4 jaar en die wil je in vertrouwde handen achterlaten.' De leidsters van een BSO moeten volgens de wet een pedagogische opleiding op middelbaar niveau hebben voltooid. 'De Sport-BSO is als een gewone BSO, daarom zijn er naast de sportinstructeur altijd gediplomeerde leidsters aanwezig. Bij ons zijn dat leidsters die affiniteit hebben met sport.'

Sport moet vooral leuk zijn, voor alle kinderen die deelnemen meent Ettema. Pedagogische vaardigheden zijn nodig om de veiligheid van de kinderen te waarborgen, maar ook om ervoor te zorgen dat het programma speels en dus aantrekkelijk is voor kinderen. Gekwalificeerde medewerkers hebben bovendien inzicht in de werking van groepsprocessen. Ettema: 'Het is belangrijk om te weten hoe je moet omgaan met groepen. We willen dat alle kinderen meedoen tijdens onze lessen, niemand krijgt de kans om zich afzijdig te houden. Daarom delen we bijvoorbeeld de groepjes steeds anders in. Zo voorkomen we dat niet altijd dezelfde kinderen als laatste worden gekozen. Met goede begeleiding kan sport een uitstekende manier zijn om kinderen te leren voor zichzelf op te komen.'

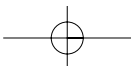
### Professionele aanpak

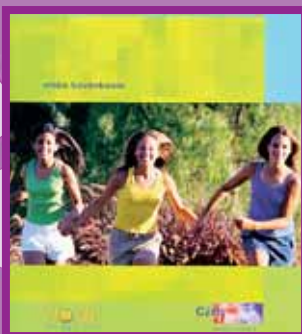
Kidsgear is een reguliere kinderopvangorganisatie en het programma van de Sport-BSO lijkt dan ook op dat van andere BSO's. Kinderen gaan vanuit school rechtstreeks naar Kidsgear, waar ze eerst een uurtje de tijd hebben om bij te komen van de schooldag. Ze krijgen wat te drinken en kunnen hun verhaal kwijt. Tegen een uur of drie zijn alle kinderen binnen. Ettema: 'Dan gaan we naar het sportveld. Eerst krijgen de kinderen een warming-up, daarna werken we aan de techniek en afsluitend is er tijd voor een wedstrijdje. We hebben afspraken gemaakt met sportverenigingen, die op deze manier kinderen kunnen warm kunnen maken voor hun sport. Zij stellen faciliteiten beschikbaar en zorgen voor de instructeurs. Deze afspraken moeten wel duidelijk zijn', benadrukt Ettema. 'We moeten erop kunnen vertrouwen dat er een instructeur is, de kinderen rekenen erop. Verder hebben we niet veel nodig. Een sportveldje, het liefst in de buurt van de school, voldoet al. En een terrein met harde ondergrond is prettig voor de dagen dat het regent, want we sporten vrijwel altijd buiten. Ja, ook als het miezert. Kinderen zitten de hele dag al binnen. En als je lekker bezig bent, heb je het niet zo snel koud!'

### Over de auteur

*Margit Warmink is freelance journalist en schreef dit stuk in opdracht van NISB*

Correspondentie: [danny.vandijk@nisb.nl](mailto:danny.vandijk@nisb.nl)  
[dayenne.labee@nisb.nl](mailto:dayenne.labee@nisb.nl)





### THEMAPAKKET ACTIEVE LEEFSTIJL

Oprachten bij actuele thema's (onderbouw en bovenbouw vmbo)

De landelijke flash-campagne heeft samen met de citogroep voortgezet onderwijs een map gemaakt voor het vmbo. Deze bevat een lespakket die leerlingen moet stimuleren tot nadenken over, en een aanzet geven te komen tot een actieve leefstijl. Er wordt gemikt op vakkenintegratie of beter gezegd het gezamenlijk behandelen van het zelfde thema bij verschillende vakken. Het gaat hierbij om de vakken Lichamelijke Opvoeding, Biologie, Verzorging en Techniek.

Het pakket bevat leerlingmateriaal en opdrachten, een docenten handleiding en cd-roms waarin het materiaal naar eigen behoefte en inzicht bewerkt kan worden. Er is tevens een extra handleiding bij het pakket met veel tips en links naar internetadressen om te komen tot een themaweek die met allerlei ludieke, maar ook serieuze activiteiten wordt opgeluisterd.

In het voorwoord geeft toenmalig staatssecretaris Clémence Ross-van Dorp aan dat je door bewegen en

een actieve leefstijl kunt werken aan een getraind lichaam en een goede conditie en dat bewegen gewoon heel leuk is en ook nog eens gezond. We hebben het vaker gehoord.

We zijn vooral geïnteresseerd in de bijdrage voor LO. In de eerste map voor de onderbouw staan activiteiten voor drie of vier lessen beschreven waarin een verscheidenheid aan activiteiten worden gedaan onder de noemer 'Try out; hoe lekker is bewegen?'. Met een cijfer geven leerlingen zelf een waardering voor verschillende kenmerken van bewegingsactiviteiten. Vervolgens doen leerlingen in deel 2 onder het motto 'Durf! Hoe fit ben jij?' onderdelen van de eurofittest, waarmee ze hun score op gebied van uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid kunnen vergelijken met een gemiddelde score.

De tweede map voor de bovenbouw bestaat voor LO ook uit lesmateriaal voor vier blokken. Daarin doen leerlingen in drie blokken weer zoveel mogelijk verschillende bewegingsactiviteiten. In het vierde blok gaan ze de ervaringsgegevens verwerken. Leerlingen moeten na afloop aangeven hoe leuk ze activiteiten vonden en een cijfer geven voor de kenmerken die bij die activiteit passen (individueel bezig zijn, samen bezig zijn, aan lichamelijke fitheid werken ed.).

Er wordt hier gekozen voor twee accenten wat betreft de LO-bijdrage aan de klapper 'Actieve leefstijl':  
1 Leerlingen laten uitvoe-

ren, nadenken over, en waarden van verschillende bewegingsactiviteiten  
2 Leerlingen hun fitheid laten meten en vergelijken met een gemiddelde. Hierbij wordt in de onderbouw en bovenbouw gewerkt met het zelfde principe gebaseerd op twee oude bekenden uit eerder verschenen methodes (*Allround* en *Startshot*): de sportkeuzetest en de eurofittest. Wat dat betreft is er geput uit bekend materiaal en is er aansluiting bij wat er bekend is bij de meeste LO-docenten. In praktische uitvoerbaarheid is het wel wat optimistisch te veronderstellen dat leerlingen in een blokkur vier onderdelen kunnen uitvoeren. Een dans maken door leerlingen neemt echt meer tijd dan een vierde van een blokkur.

De activiteiten laten waarderen door leerlingen is op zich een waardevolle activiteit. De kenmerken die er voor gekozen worden wekken wel de indruk van een mate van willekeur. Bovendien is het natuurlijk niet zo dat leerlingen na afloop van een deel van een blokkur een gefundeerde mening kunnen hebben over de activiteit of de kenmerken ervan. Daar zijn ze als het goed is hun hele LO-loopbaan mee bezig en niet alleen in deze themaweek.

Wat betreft het bevorderen van een actieve en gezonde leefstijl kun je vraagtekens zetten of je die bevordert door het testen met een eurofittest. Leerlingen weten vaak wel of ze lenig, krachtig, snel zijn en of ze uithoudingsvermogen hebben. De mate waarin kan

voor hun soms wel interessant zijn. Maar we moeten oppassen voor een testcultuur. Het zou er vooral om moeten gaan ze te leren welke activiteiten passen bij hun motief om te werken aan een gezonde leefstijl. Dat kan zijn genieten van vitaal bewegen (wandelen, recreatief fietsen of lopen, zwemmen, andere outdoor-activiteiten met lichte inspanning) of trainen om je conditie op te bouwen (duurtraining, intervaltraining, tempotraining, krachttraining). Het accent ligt in deze uitgave op het testen dat zowel in de onderbouw als in de bovenbouw met een eurofittest vorm krijgt.

Kortom voor LO geeft deze klapper een handvat om met andere vakken aandacht te besteden aan de actieve leefstijl. Je kunt je afvragen of dit thema, dat een hoofdoel is van ons vak, niet te groot is voor een themaweek. De poging die gedaan is om leerlingen zich waardierend uit te laten spreken over bewegingsactiviteiten is een aardige, maar niet nieuw. Het is reeds bekend als sportkeuzetest die gebaseerd zou moeten zijn op een langere periode dan een themaweek. De aandacht voor de eurofittest is een te magere en eenzijdige benadering van het gezondheidsmotief.

*Maarten Massink*

EN VERDER



# DE VOORSTE KRUISBANDBLESSURE

Velen van u zullen zich de beelden herinneren van Ruud van Nistelrooy die, landend op één been, door de knie ging. Veel sporters hebben net als Van Nistelrooy te maken gehad met dit letsel en net als hij een nieuwe voorste kruisband gekregen. Ook in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs komt deze blessure regelmatig voor. In dit artikel een uitleg over de ingreep en de consequenties voor de sportbeoefening. **Door: Frank Versteeg**

Het trauma kan ontstaan tijdens een onverwachte beweging, zowel door een aanslag als door een draaibeweging waarbij de spieren niet in staat zijn om het gewricht te beschermen. Na zo'n trauma zal de knie snel dik worden, de pijn vermindert al vlug en men denkt dat het wel meevalt. Ook de medisch onderlegde mensen zien daardoor het probleem niet. Klachten komen er, als de sporter daarna door de knie gaat, bijna altijd volkomen onverwacht.

Na een blessure opgelopen te hebben is het dus belangrijk om zeker te weten dat er met de kruisbanden niets aan de hand is.

## STABIEL KRIJGEN

Het medische beleid is er in eerste instantie op gericht om de knie weer stabiel te krijgen zonder operatieve ingreep. Geopereerd kan er wel worden als er nog meer kapot is in de knie zoals een meniscus en/of een binnenband. Stabiliteit verkrijgen gebeurt meestal door 'krachttraining' onder begeleiding van een fysiotherapeut. Overigens is dat voor een groot deel coördinatie training zodat de spieren die de knie moeten sturen op de juiste momenten aanspannen. Deze wijze van trainen is effectief, getuige de goede resultaten die ermee worden behaald. Meer dan 90% van de gerevalideerde personen keert weer terug op het oude sportniveau. De daarvoor ontwikkelde protocollen (opbouw van de training, met welke hulpmiddelen/apparaten enzovoort) kunnen per fysiotherapiepraktijk verschillen, echter de kern van de behandeling: stabiliteit door coördinatie/krachttraining is gelijk.

## DUBBELE FUNCTIE

De kruisband heeft in de knie een dubbele functie. Enerzijds is het een soort stuurstang die bewegingen toestaat en stuurt op een mechanische manier, anderzijds zit de band vol met zenuwweefsel die elke spanningsverandering/beweging registreert (= proprioceptie). De zenuw zendt een signaal uit naar de spieren die de knie sturen en door aanspanning van de juiste spieren op het juiste tijdstip met de juiste intensiteit krijg je de gewenste stabiliteit (= coördinatie).

De voorste kruisband waarborgt de *passieve* stabiliteit van de knie in voorachterwaartse richting. De bovenbeenspieren, in het bijzonder de hamstrings en de quadricepsspier, verzorgen de *actieve* stabiliteit van de knie. De passieve en actieve stabiliteit vormen samen de *functionele* stabiliteit: de stabiliteit zoals die door de persoon wordt ervaren.

Als een kruisband kapot is, is zowel de mechanische als de zenuwfunctie weg. De omliggende kapsels en banden nemen deze functies zoveel mogelijk over. Is er dan voldoende stabiliteit over dan kan de sporter weer (probleemloos) sport beoefenen. Is de stabiliteit niet voldoende (er zit te veel speling in de knie) dan zullen de problemen blijven (het onzekere gevoel, pijn) of de sporter gaat weer door de knie. Dan pas

Computergestuurd



FOTO: HANS DIJKHOFF

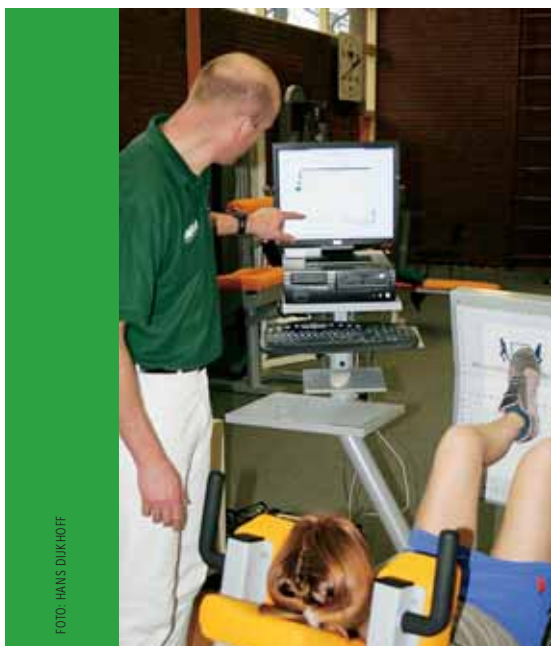
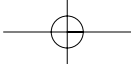


FOTO: HANS DIJKHOFF

Overleg over bewegingsverloop



Stimuleren

men van coördinatie training op speciale daarvoor ontwikkelde apparatuur. Na drie maanden is de belastbaarheid zo goed dat begonnen kan worden met lichte loopvormen. Indien gewenst wordt dit uitgebouwd naar sportspecifieke training. Gedurende de hele revalidatie wordt de coördinatie training steeds meer een krachttraining. Na zes tot acht maanden is de knie (vaak) weer zo goed dat er met sporthervatting kan worden begonnen. Echter het duurt nog zeker een half jaar tot een jaar voordat de knie weer perfect aanvoelt. Dit is de reden dat er wordt aangeraden om wedstrijdhervatting met name in de contactsporten (voetbal, hockey en basketbal zijn in dit geval niet te vergelijken met bijvoorbeeld hardlopen) uit te stellen tot minimaal een jaar na de operatie.

beslist een orthopedisch chirurg in samenspraak met de patiënt of er een nieuwe kruisband in het gewricht wordt geplaatst.

### DE INGREEP

Er zijn meerdere methoden om de kruisband te vervangen. Hier worden twee methodes beschreven die op dit moment gangbaar zijn.

Tijdens de operatie wordt een gedeelte van de kniepees samen met een botblokje uit het scheenbeen en een blokje uit de knieschijf gebruikt als nieuwe band. Op de plaats van de oude band worden twee gaten geboord, de botblokjes worden hierin vastgezet (schroef) en deze groeien vanzelf weer in het omringende bot. Het stukje kniepees wordt door het lichaam omgevormd tot peesweefsel, overigens alleen met een mechanische functie (de kapotte zenuwen groeien er niet meer in).

De tweede vorm is dat een deel van de hamstringpezen wordt gebruikt die in de boortunnels met een schroef aan beide zijden wordt vastgezet. Op de site [www.kniechirurgie.nl](http://www.kniechirurgie.nl), van orthopedisch chirurg Cor van der Hart, staat een uitgebreide uitleg over de ingrepen zoals ze momenteel worden uitgevoerd.

### HERSTEL

Garantie voor een probleemloze sporthervatting kan nooit worden gegeven, een ervaren operateur is in ieder geval heel belangrijk. Zeker zo belangrijk is de ervaring van de therapeuten die de revalidatie doen. Bij Fysiotherapie Kennemerland, alwaar de auteur werkzaam is, bestaat de revalidatie uit een aantal fasen die zich kenmerken door steeds toenemende belasting. Zo zullen de eerste weken in het teken staan van herstel van de operatie (mobiliteit door afname van de swelling en meer controle over de knie) en weer leren lopen zonder krukken. Na een vier tot zes weken wordt begonnen met lichte vor-

### DE LESSEN BEWEGINGSONDERWIJS

Ook jeugdigen veelal in de bovenbouw van het VO kunnen met dit soort trauma's te maken krijgen. Gedurende een jaar revalideren er in onze praktijk zo'n twintig patiënten in de leeftijd van veertien tot twintig jaar. Daarvan hebben er ongeveer zeven een operatie ondergaan waarbij een nieuwe kruisband volgens de net beschreven technieken is ingezet. De rest van de patiënten wordt conservatief behandeld. En met conservatief bedoelen we: zonder operatieve ingreep. Om voor een nieuwe kruisband in aanmerking te komen dient men uitgegroeid te zijn.

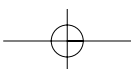
Voor een goed en veilig herstel is het noodzakelijk:

- dat er door een sportarts/orthopedisch chirurg een goede diagnose wordt gesteld
- dat een door een gespecialiseerde fysiotherapeut begeleid stabilisatieprogramma wordt gevolgd, gericht op coördinatie en een vergroting van spierkracht van de spieren rond het kniegewricht
- dat daarna de lessen LO en de sportactiviteiten geleidelijk worden geïntegreerd in het herstelprogramma
- dat bij blijvende klachten eventueel een nieuwe kruisband wordt ingezet. Dit is afhankelijk van leeftijd en het volgroeid zijn van de patiënt.

*Over de auteur*

*Frank Versteeg is fysiotherapeut bij Sport- & Revalidatiecentrum Kennemerland in Haarlem*

Correspondentie: [kennemerland@planet.nl](mailto:kennemerland@planet.nl)



# COMBINATIEFUNCTIES

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 of actuele rechtspositionele zaken. **Door: mr. Sandra Roelofsen**

Ook bij de buitenschoolse opvang, het onderwerp van deze *Lichamelijk Opvoeding*, zal bewegen en sport een prominente rol gaan spelen, althans dat is de inzet van vele plannen, projecten en beleidsprogramma's.

Vanuit het idee van een integrale aanpak stellen de ministeries van OCW en VWS vanaf 2008 bedragen beschikbaar voor de realisering van 2500 *combinatiefuncties* tussen scholen, sportverenigingen en culturele instellingen.

Combinatiefuncties worden dan gezien als functies voor professionals die bij één werkgever in dienst zijn, maar werkzaam zijn in of ten behoeve van meerdere sectoren, zo stellen de staatssecretarissen Bussemaker (VWS) en Dijkzema(OCW) in de koersbrief over dit onderwerp van augustus 2007.

Wat heeft dit alles nu met (individuele) rechtspositie te maken? Heel veel!

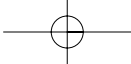
Stel dat de (brede) basisschool de werkgever is en je daarmee als aangestelde combinatiefunctionaris valt onder de CAO-PO. Wat betekent dat voor de inhoud van je functie, de taken en werkzaamheden die van je worden verwacht, de deskundigheid die van je wordt gevraagd, de combinatie van lesgevendende en organisatorische taken, de tijden waarop je werkt? Kan je in het kader van samenwerking met verenigingen 's avonds, in het weekend, in de vakanties worden ingezet? Of is een gemeente of een stichting sportservice de werkgever en word je voor bepaalde uren ingezet in de school voor het geven van gymlessen en na school als begeleider of organisator van sport- en beweegprojecten. Onder welke CAO val je dan en is de aangeboden functie dan qua salaris en overige voorwaarden vergelijkbaar met de onderwijs CAO? Welk opleidingsniveau wordt gevraagd en wat betekent dat voor de bevoegdheidsvereisten in het onderwijs?

In opdracht van de Alliantie School & Sport samen sterker heeft het SGBO (het onderzoek- en adviesbureau van de Vereniging Nederlandse Gemeenten) een onderzoek uitgevoerd onder de nu al in het land voorkomende combinatiefuncties voor school en sport.

Uit het onderzoek blijkt dat zowel de gemeenten, de scholen als de combinatiefunctionarissen zelf de voorkeur hebben voor één aanstelling met één werkgever en één CAO. De combinatiefunctionarissen geven de voorkeur aan een aanstelling binnen het onderwijs mede vanwege de goede collectieve arbeidsvoorwaarden én omdat de functionaris graag deel uitmaakt van het schoolteam en van het schoolritme (lees: beschikbaarheidroosters en schoolvakanties). Ook vanuit de KVLO heeft één aanstelling bij de onderwijs-werkgever de voorkeur. Vanwege de door de functionarissen in het onderzoek genoemde redenen maar vooral vanuit de gedachte dat goed onderwijs in bewegen en sport de basis legt voor succesvolle combinatiefuncties. Daarmee sluit de KVLO haar ogen niet voor het feit dat de combinatiefunctie meer vraagt dan alleen pedagogische kwaliteiten, maar ook vaardigheden vraagt op het gebied van organiseren en management van bewegen en sport. Voor de inhoud en omschrijving van de combinatiefunctie wordt daarom door de KVLO een voorstel gedaan in de programmaraad die zich bezighoudt met implementatie van de combinatiefuncties in de praktijk. Dit sluit aan bij een aanbeveling uit het genoemde onderzoek van de SGBO: *'Eén aanstelling bij een schoolbestuur leidt tot inbedding van de combinatiefunctie in de formatie van de school. Voor het structureel maken van de combinatiefunctie is een aanstelling bij de school wenselijk.'*

Het onderzoek van de SGBO: 'School en sport werken samen' is voor belangstellenden te vinden op onze website: [www.kvlo.nl/rechtspositie/individuele\\_rechtspositie](http://www.kvlo.nl/rechtspositie/individuele_rechtspositie).

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](mailto:irp@kvlo.nl) en dagelijks van 12.30-16.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.



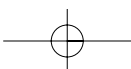
PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAAMELIJKE OPVOEDING 12 - 2007

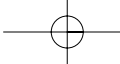
# PRAKTIJK KATERN



PRAKTIJK  
BASIS- EN  
VOORTGEZET  
ONDERWIJS

JUDO IS EEN MAKKIE (OOK ZONDER PAKKIE) (1) | 18  
ATLETIEK - LOPEN (3) ESTAFETTELOPEN (BO + VO) | 22  
BRUGKLAS SOFTBAL (2) TIKSPELEN VOOR ELK NIVEAU | 26  
ROEIEN, JONG AAN DE SLAG | 39





# JUDO IS EEN MAKKIE (OOK ZONDER PAKKIE) (1)

De belangstelling voor stoeien is de afgelopen jaren onder collega's aanzienlijk toegenomen. Daarop inspeland biedt dit artikel een uiteenzetting van mogelijkheden op het gebied van judo. Voor docenten nóg interessanter en voor leerlingen nóg uitdagender dan trek- en duwspelletjes en stoeien om de bal. En uiteraard: alle begin is een makkie. In dit eerste deel een verantwoording van de gemaakte keuzes. **Door: Thijs Mensink**

De grondbeginselen van de judosport zijn echt eenvoudig en worden in clubverband al vanaf vierjarige leeftijd beoefend. Het verrast me steeds weer dat collega's die stoeien in de planning opnemen toch nooit veel verder komen dan trek- en duwspelletjes of stoeien om de bal. Er zijn veel redenen om dat aan te bieden, er zijn geen redenen om het daarbij te laten. Een houdgreep behoort tot de eenvoudigste opdrachten die we in een gymles kunnen geven. Gaan over de bank en klimmen in een wandrek zijn bijvoorbeeld al een stuk moeilijker. Kracht, snelheid en bewegingsvaardigheid zijn voor de uitvoering niet vereist, omdat een houdgreep strikt genomen geen beweging is maar een houding. Echter wel een houding die direct tot bewegen oproept. Het spelletje dat ontstaat omdat je van nature de neiging hebt om los te willen knokken als je onder ligt, is voor iedereen te spelen en dus al in een eerste les aan te bieden. Als we met onze leerlingen echt gaan judoën heeft dat veel voordelen. Het is minstens zo leuk, zeker zo veilig en vele malen interessanter dan stoeispelletjes. Daarbij doet het meer een beroep op de cognitie. Minder competitief ingestelde kinderen, die wat minder in staat of bereid zijn tot het leveren van veel kracht - bij stoeien toch altijd de dominante factor - zullen ervaren dat er ook met verstand judo gespeeld kan worden en dat er ook veel *met* elkaar is te ontdekken in plaats van alleen maar *tegen* elkaar.

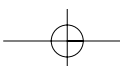
## UITGANGSPUNTEN

### Kleding en fysiek contact

We laten de leerlingen in het begin zoveel mogelijk vrij in de keuze van het oefenmaatje, waardoor er zo min mogelijk weerstand ontstaat tegen het elkaar vastpakken. We werken

veel op de mat, vaak vanuit zit op de knieën. Het is dus erg prettig om een lange broek te dragen. Een oude sweater biedt ook een zekere beschutting, als een extra bescherm laagje tussen beiden, vooral voor kinderen die het nog wat onwennig vinden om vastgepakt te worden. Zo aangekleed dragen ze al

Foto 1



haast een judopak. Voor schooljudo volstaat dit altijd, al heeft een echt judopak de voorkeur wat betreft beleving. Echt nodig wordt het judopak echter pas bij gevorderde werptechnieken, welke zijn voorbehouden aan de judovereniging. Aangevallen worden op voorwerpen zoals een bal, een kussen of een lintje achterin de broek voelt ook minder bedreigend dan aangevallen worden op het eigen lichaam. Daarom is het verstandig om contactspelletjes in de warming-up te gebruiken en genoemde stoeivormen aan het echte judo vooraf te laten gaan in het geval er sprake is van enige aanrakingsangst. Ook de aangeboden houdgreep speelt hierop in, omdat we niet om de nek laten pakken, maar om het middel.

### Japanse termen

Zeker geen must bij het lesgeven in judo zijn de Japanse termen. Ze voegen echter wel iets toe. De kennismaking met de sport en bijbehorende cultuur wordt er completer door. Sinds Pokémon en dergelijke kunnen we ook niet meer volhouden dat jonge kinderen moeite zouden hebben met het onthouden van vreemde namen die niet direct tot de verbeelding spreken. Uiteraard zijn er ook naar believen diverse fantasie-benamingen mogelijk, daar laat ik iedereen graag vrij in. In dit artikel handhaaf ik echter de volgende termen:

- Rei- groetcommando
- Hajime- beginnen
- Mate- Stop!
- Osaekomi- houdgreep!
- Toketa- houdgreep verbroken
- Ne-waza- judo op de grond
- Tachi-waza- staand judo
- Tori- de uitvoerder van de techniek
- Uke- degene die de techniek ondergaat of probeert te verdedigen
- Kata- Vorm: het samen uitvoeren van een zo mooi mogelijke judobeweging, zonder weerstand
- Randori- het stoeien/judoën tegen, met weerstand.

Het onderscheid in houdgrepen is beter uit te leggen met een-

Foto 2



voudige Nederlandse namen. Voor de kenners staan de Japanse namen erachter:

- gesloten flankhoudgreep (Kesa-gatame)
- open flankhoudgreep (Kuzure-Kesa-gatame)
- borsthoudgreep (Mune-gatame)
- schouderhoudgreep (Kata-osae-gatame)
- buikhoudgreep (Yoko-shio-gatame)
- kleine heupzwaai (Uki-goshi)
- struikelworp (Tai-o-toshi).

### Drietallen

Werken in drietallen kent enkele voordelen. Het spaart ruimte en energie.

Op een matje van twee bij één meter kunnen we altijd tenminste drie kinderen aan het werk houden, een *Tori*, een *Uke* en een scheidsrechter/coach. Kinderen leren mee te denken over de uitvoering door een ander en kunnen elkaar helpen. Vervolgens hebben we in de Randori-situaties altijd een spelleider. De intensiteit bij stoeien is vrij hoog. De derde persoon heeft tijdens het leiden of begeleiden de gelegenheid om even op adem te komen.

### Nog even geen valbreken

Het vallen kan met betrekking tot het bewegingsonderwijs beter beschouwd worden als een methodiek op zich, dus naast het judo in plaats van eraan voorafgaand.

Ik kies in dit aanbod voornamelijk voor werken op de grond (Ne-waza). Voor enkele basale werptechnieken (Tachi-waza), die op deze methodiek aansluiten, kunnen we volstaan met het aanleren van een juiste valhouding op de zijde en omzeilen zo in elk geval de tijdrovende methodiek van het individueel rollen voorover en achterover. Op studiedagen bleek steeds dat juist de valtechniek voor collega's zelf het grootste struikelblok vormde en dus de reden om stoeien als methodisch einddoel te handhaven en judo verder aan judoka's over te laten. De beleving van het echte judo staat voorop. Die ontstaat mijn inziens door de voortdurende wisselwerking tussen het samen oefenen en het tegen elkaar spelen. Toepassing van de val-

Foto 3





Foto 4

techniek in een staande Randori komt op schoolniveau niet aan de orde. Daarom laat ik in dit artikel het vallen buiten beschouwing, maar om het belang ervan te onderstrepen verwijs ik graag naar het boek 'Vallen en opstaan' van Yos Lotens.

#### *Differentiatie*

*We differentiëren in dit artikel volop. Niet alleen uitgaande van niveauverschil bij de leerlingen, maar ook bij docenten. Oefeningen aangemerkt als makkelijk zijn voor iedereen te doen en door iedereen voor te doen. Hoeveel ruimte leerlingen krijgen in het stoeien op volle kracht en het zoeken naar nieuwe mogelijkheden bepaalt elke docent voor zich. De basis van de gehele methodiek wordt zichtbaar door de reeks makkiés, welke desgewenst uitgebreid kunnen worden. Om verwarring te voorkomen: de indeling van deze makkiés moet losgezien worden van de indeling in vijf stappen*

*Bij Randori is het vervullen van de twee rollen tegelijk (Tori en Uke) voor sommige kinderen lastig. Dan is het aan te raden om ze beide rollen gewoon om de beurt te laten spelen. Spelen met halve weerstand is een leuke aanpassing, een soort gulden middenweg tussen Kata en Randori; klopt het wat de ander doet dan laat je het gebeuren. Klopt het niet, kun je beter niet meegaan. Je voelt vanzelf of het werkt. In geen geval wordt het meewerken overdreven.*

*Kinderen die altijd makkelijk van iedereen winnen kunnen we een handicap geven, zoals alleen links aanvallen, met open handen judoën (dus niet grijpen) of met een hand vastpakken.*

*Tenslotte kunnen sommige kinderen wel twee tegenstanders tegelijk aan.*

*Uitvallers kennen we niet of nauwelijks. De meeste uitval vindt plaats bij kinderen voor wie al dat geknuffel gewoon niet zo hoeft. Motorische beperkingen staan het beoefenen van judo nauwelijks in de weg. Er is altijd wel een oefenmaatje te vinden van gelijk niveau. Alle oefeningen zijn zowel snel als langzaam uit te voeren. Het kan met of zonder gebruik van veel kracht of verstand. Coördinatief kan er heel wat worden ontwikkeld, maar altijd heel geleidelijk. Ik heb al zo vaak meegemaakt dat kinderen die bij de meeste activiteiten achterlopen tijdens een judoles enorm opleven en gaan stralen. Prachtig om mee te maken.*

#### **DE GROTE LIJN**

We starten met het controleren, de houdgreep, om gelijk het intrinsieke doel van het Ne-waza op elk niveau duidelijk te maken. Bekend zijn met houdgrepen geeft betekenis aan alle aanvallende en verdedigende handelingen, resp. loskomen (Uke), continueren (boven blijven-Tori), kantelen en keren (Tori), blokkeren (Uke), combineren (Tori) en overnemen (Uke wordt Tori)

Stap	TORI	UKE
1	controleren	ondergaan
2	continueren	loskomen
3	kantelen en keren	blokkeren
4	combineren	ondergaan
5	ondergaan	overnemen

### Stap 1a, de houdgreep

Anton Geesink won in 1964 als eerste Nederlander goud bij de Olympische Spelen van Tokyo met een Kesa-gatame. Dat zou het meest vertoonde beeldfragment worden van judo op de Nederlandse televisie, vandaar dat dit de beroemdste judo-handeling is. Dit noemen we *de houdgreep*, de gesloten flank-houdgreep (foto 1).

Deze uitgangshouding is voor iedereen te doen. Het is een kwestie van voordoen... nadoen. We geven er aanvankelijk nauwelijks uitleg bij, omdat de bedoeling zichzelf duidelijk maakt. Deze houding roept direct op tot reactie. Er wordt spontaan gestoeid. Het geeft ook niet als kinderen het een beetje anders doen. Er zijn nu eenmaal verschillende houdgrepen, dat maakt het juist interessanter. Wel is het belangrijk dat we vooraf de afspraak maken over *aftikken en loslaten*, voor als er al te creatieve varianten worden uitgeprobeerd. Wie het nog een beetje spannend vindt mag de eerste ronde rustig toe kijken.

### Stap 1b, een houdgreep

Hier hebben we enige spelregelkennis bij nodig. Officieel is het zo dat een houdgreep pas telt vanaf het moment waarop Tori Uke controleert, buiten het bereik van diens benen, met twee schouderbladen op de mat. *We geven de opdracht om nu zelf een andere houding te zoeken, die ook aan deze voorwaarden voldoet.* Een houdgreep is verbroken zodra Uke bei-

Foto 5



de schouderbladen los van de mat heeft, of met zijn benen een of beide benen van Tori weet te omstrengelen. Uke kan dus proberen (1) op zijn buik te draaien (foto 2) of (2) Tori over zich heen te tillen, (3) te gaan zitten (foto 3) of (4) Tori's benen in te sluiten.

Hier begint het gedifferentieerd lesgeven. Kinderen die aan elkaar gewaagd zijn en graag hun krachten meten, kunnen om de beurt proberen los te knokken. We laten de scheids tot tien tellen (officieel tot maximaal 25). Kinderen mogen er ook voor kiezen om spelenderwijs alle verschillende bevrijdingsmogelijkheden te zoeken en deze vervolgens te pareren door het verplaatsen van gewicht en steunpunten en wisselende functies van met name de beide armen. Dit komt verderop in de les uitvoerig aan de orde. Veel mogelijkheden worden voorgedaan, andere zelf ontdekt.

### Stap 1c, ook een houdgreep

We kiezen in ons eerste instructiemoment voor de open flank-houdgreep (Kuzure-gesa-gatame- *Makkie 1*, (foto 4), waarbij de rechterarm niet Uke's hoofd omstrengelt, maar onder diens linker oksel door pakt. Dit is een 'vriendelijke' houdgreep. Er is minder mogelijkheid tot het misbruiken van kracht door hard om de nek te knijpen (foto 5). Voor Uke is er meer ruimte om iets terug te doen, waardoor eerder het spel van actie en reactie op gang komt.

De voordelen van de Kuzure Kesa-gatame op een rijtje:

- deze houdgreep is minder sterk. Het recht van de sterkste geldt minder dan bij Kesa-gatame
- de rechterarm van Tori (vaak de sterkste van beide armen) omstrengelt niet het hoofd, maar pakt onder de linker oksel door. Dat voelt minder bedreigend, is minder intiem en minder strak
- Uke ligt niet met zijn neus in Tori's oksel
- Uke heeft meer ruimte om iets terug te doen, waardoor eerder een interessant spel ontstaat
- Tori moet, om bovengenoemde reden meer zijn verstand gebruiken om de houdgreep te handhaven
- bij kanteltechnieken gericht op deze houdgreep, wordt lager vastgepakt en dus minder kracht geleverd rechtstreeks in de richting van de mat
- de borsten van vrouwelijke Uke's worden ontzien.

*Wordt vervolgd*

*De foto's bij dit artikel zijn van Hans Dijkhoff*

*Correspondentie: m.e.m.mensink@hva.nl*



# ATLETIEK - LOPEN (3) ESTAFETTELOPEN (BO + VO)

Dit is het derde artikel uit een reeks van vier, waarbij het lopen over korte duur centraal staat. In dit artikel zullen we vanuit de sectie atletiek van de Calo Zwolle ingaan op het thema estafettelopen. In navolging op de voorgaande artikelen zal ook hier een volledige methodische opbouw gegeven worden van hoe men het estafettelopen op een speelse en prestatieve wijze kan aanbieden vanaf het basisonderwijs tot en met het voortgezet onderwijs.

De bedoeling is dat er een praktische invulling gegeven zal worden, waar iedere bewegingsonderwijzer direct mee aan de slag kan gaan in zijn/haar eigen praktijk.

**Door: Dico Rouw**

## INLEIDING

Hoewel in de atletieksport zuiver wordt gemeten op tijd, is hét op te lossen probleem bij het estafettelopen niet zozeer hoe snel een stokje door een serie van lopers legaal een bepaalde afstand kan overbruggen. Veeleer gaat het erom het stokje binnen een bepaald gebied op een zo hoog mogelijk en gelijk tempo met maximale ruimtewinst over te geven. Oftewel het lopend verplaatsen met betrekking tot het wisselen dient met zo weinig mogelijk snelheidsverlies en zo veel mogelijk ruimtewinst gepaard te gaan. Hoewel dit dus wel deel uitmaakt van een snelle eindtijd, is de eindtijd alléén niet bepalend. Twee snelle lopers die onhandig wisselen, kunnen immers sneller de eindstreep halen, maar gelijktijdig het bewegingsprobleem op een veel slechtere wijze hebben opgelost, dan twee langzamere medeatenen.

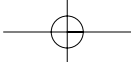
Algemeen geformuleerd is binnen estafettelopen 'het lopend verplaatsen met betrekking tot het wisselen met behoud van (een zo hoog mogelijk) tempo' het dominante bewegingsprobleem. Behalve de gangbare estafette-loop, zijn er vele varianten te ontwerpen, waarin het estafettelopen in meer of minder ingewikkelde wijze wordt geproblematiseerd. In zijn algemeenheid zijn daarbij de volgende zaken bepalend voor de complexiteit:

- wisselen op laag tempo is gemakkelijker dan op hoog tempo

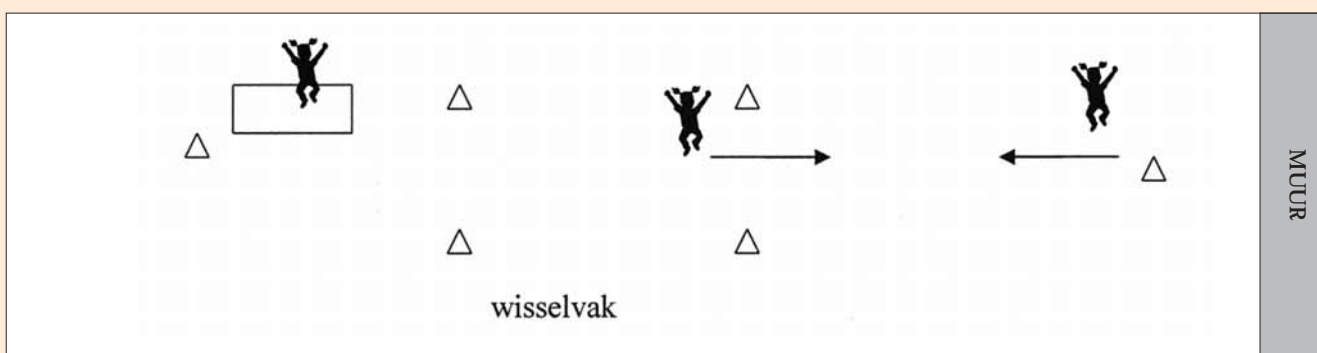
- een groot wisselvak (of geen) is makkelijker dan een klein wisselvak
- visuele wissel is makkelijker dan een blinde wissel
- halfvliegende wissel is makkelijker dan een vliegende wissel
- tegemoetkomende wissel is makkelijker dan een wissel in elkaars verlengde
- wissel met aantikken is makkelijker dan het overgeven van een wisselvoorwerp
- gebruik van een oriëntatieteken is makkelijker dan puur en alleen op zicht
- onderhandse wisselmethode is (bij blinde wissel) makkelijker dan bovenhandse wisselmethode
- lopers van gelijk snelheidsniveau is makkelijker dan lopers met een groot verschil in snelheid.

## ESTAFETTELOPEN IN HET BASISONDERWIJS

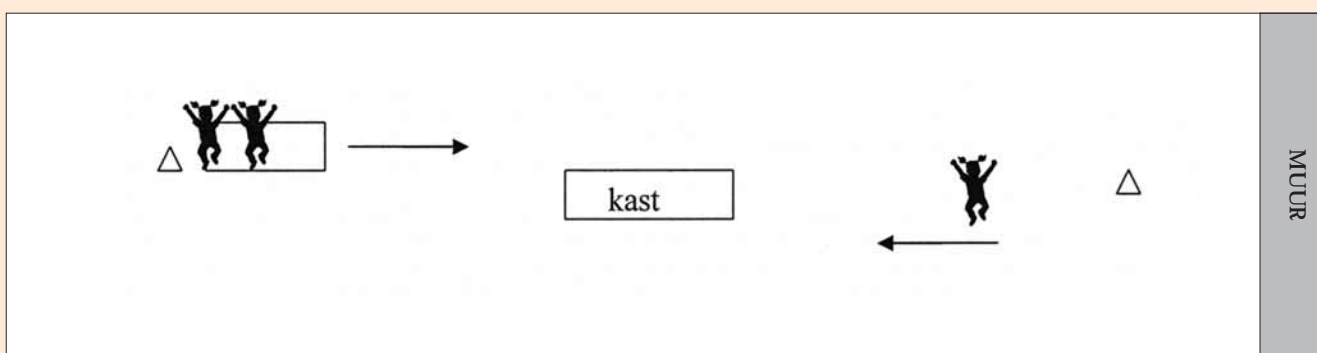
We beginnen met de onderbouw zonder het gebruik van een wisselvak, dus wisselen vanuit stilstand door aan te tikken of een voorwerp door te geven. De leerlingen uit de onderbouw dienen eerst door te krijgen hoe het is om heen en terug te lopen en een vervolg hieraan te geven door de volgende loper aan te tikken. Het transporteren van iets naar de overkant (of juist op de terugweg) staat bij deze leeftijdscategorie centraal. Men kan hierbij dan denken aan het volgende arrangement.



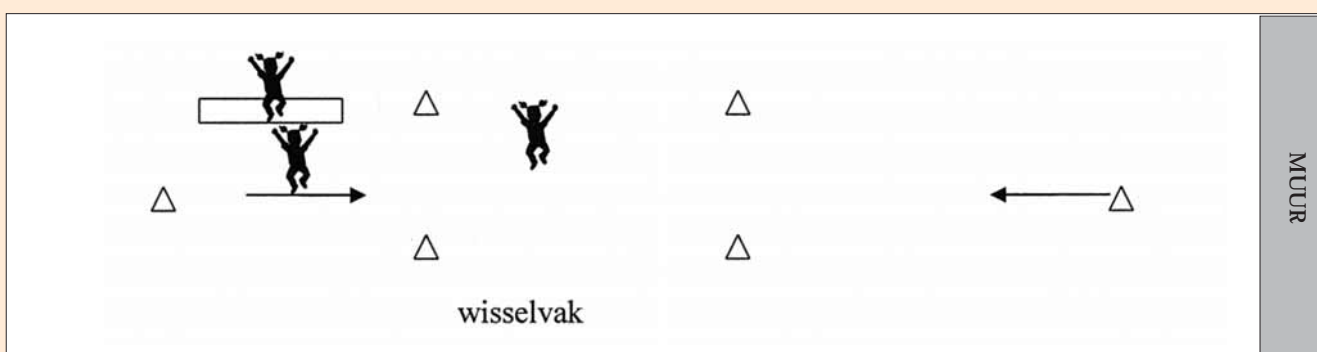
Estafette onderbouw



Estafette middenbouw 1



Estafette middenbouw 2

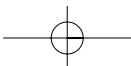


Estafette bovenbouw

### Onderbouw

Iedere leerling heeft een blokje. De eerste lopers lopen op het startsignaal naar de overkant, leggen het blokje in de hoepel, lopen terug en tikken de nummers twee aan enz. Mogelijke uitbouwen hiervan zijn: het bouwen van een blokken-toren (of ander instabieler materiaal om het spannender te maken), het ophalen van de materialen, iedere leerling uit het

groepje heeft een ander soort materiaal en dergelijke. Het mooiste bij deze leeftijdscategorie is dan nog om er een mooi en spannend verhaal bij te vertellen, wat aansluit bij de belevings- en ervaringswereld van het jonge kind. Een verhaal bijvoorbeeld van een prins die met paard, zwaard en touw zijn geliefde prinses uit een kasteel wil bevrijden om met haar te kunnen trouwen. De prinses staat hierbij dan in de hoepel aan de overkant



en de laatste leerling is dan de prins, waarbij de overige leerlingen de materialen mogen ophalen om aan de prins te geven.

**Middenbouw: visuele wissel met tegemoetkomende loper**

De eerste loper van ieder groepje loopt naar de overkant, *tikt* de pilon *aan*, loopt terug, waarna de nummers twee mogen vertrekken en beide lopers elkaar aantikken binnen het wisselvak. Opmerking hierbij is om de leerlingen niet om de pilon heen te laten lopen, maar aan te laten tikken in verband met blessurepreventie aan enkels en knieën én om botsingen te voorkomen. In een wedstrijdje vergeten veel leerlingen wat nu ook alweer linksom en wat rechtsom is. Aantikken is een stuk rechtlijniger en voorkomt daardoor onnodige botsingen en blessures.

**Middenbouw: visuele wissel met tegemoetkomende loper binnen kleiner wisselvak.**

De eerste loper van ieder groepje loopt naar de overkant, pakt het lintje (of pittenzakje) van de kast, tikt aan de overkant de pilon aan, loopt terug, legt het lintje weer terug op de kast, waarna de nummers twee het lintje van de kast mogen pakken. De nummers twee dienen dus in te schatten wanneer zij kunnen vertrekken om op volle snelheid het lintje van de kast te kunnen pakken. Te vroeg vertrekken betekent stilstaan naast de kast. Te laat vertrekken betekent tijdsverlies.

**Bovenbouw: wisselen in elkaars verlengde**

De eerste loper van ieder groepje loopt heen, tikt de pilon aan, loopt terug, tikt de pilon aan achter de bank, loopt achter de ontvangende (tweede) loper aan en tikt deze aan. De wachtende lopers zitten op de bank met uitzondering van de eerst-

volgende loper die klaar mag gaan staan, nadat de voorgaande loper voorbij de bank op de terugweg loopt. Uitbouw hierin is om de wissel met een estafettestokje plaats te laten vinden.

**ESTAFETTELOPEN IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS**

Het estafettelopen in het voortgezet onderwijs zal zich vooral toe gaan spitsen op de techniek van het wisselen om enerzijds te kunnen wisselen met zo weinig mogelijk verlies van snelheid en anderzijds zo veel mogelijk ruimtewinst te maken tijdens de wissel.

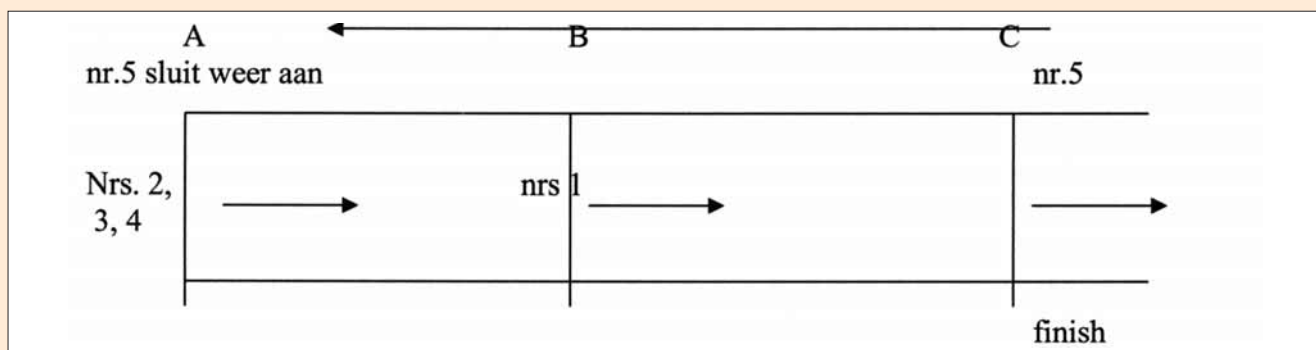
Zo bestaat er de binnenwissel en de buitenwissel. Bij de binnenwissel loopt de aankomende loper aan de binnenkant van de baan met het stokje in de rechterhand en staat de ontvangende loper aan de buitenkant van de baan en ontvangt het stokje in de linkerhand. De binnenwissel maakt deel uit van de 'Frankfurter' wissel. Deze methode wordt door de huidige topatleten gebruikt en bestaat uit twee binnenwissels (de eerste en derde wissel, zodat de bochtlopers aan de binnenkant van de baan kunnen lopen en daardoor een enkele centimeter minder hoeven te lopen) en één buitenwissel (de tweede wissel). De buitenwisselmethode bestaat eruit dat de aankomende loper aan de buitenkant van de baan loopt met het stokje in de linkerhand en de ontvangende loper staat aan de binnenkant van de baan klaar en ontvangt het stokje in de rechterhand, waarna hij/zij het stokje direct na de wissel overneemt in de linkerhand. De buitenwisselmethode heeft in het onderwijs volgens ons de voorkeur boven de Frankfurter wissel, daar de buitenwisselmethode voor iedereen hetzelfde is en daardoor iedereen in elke les gedurende hun gehele schoolcarrière met elkaar kunnen wisselen. Bij de Frankfurter wissel heb je twee verschillende soorten wissels en vier ver-



Estafette voortgezet onderwijs

<b>Bovenhandse techniek</b>		<b>Onderhandse techniek</b>	
<i>voordeel</i>	<i>nadeel</i>	<i>voordeel</i>	<i>nadeel</i>
<i>Vanwege geringe risico trefzeker</i>	<i>Weinig ruimtewinst</i>	<i>Veel ruimtewinst</i>	<i>Vanwege grote risico weinig trefzeker</i>

Voor- en nadelen wisseltechnieken



Visuele vliegende wissel

schillende plekken van lopen. Je hebt hierdoor eigenlijk vaste viertallen nodig om er een succes van te kunnen maken.

Dan bestaat er nog het verschil in de bovenhandse en de onderhandse wissel. Dit heeft te maken met het doorgeven van het stokje van de aankomende naar de ontvangende loper. De onderhandse wissel vindt plaats met een beweging van onder naar boven en wordt door de aankomende loper tegen de hand van de ontvangende loper gedrukt tussen de duim en de wijsvinger. De ontvangende loper houdt zijn/haar arm naar achteren, waarbij de bovenarm nog tegen het lichaam gedrukt kan worden voor stabiliteit. De duim en wijsvinger van de naar achter gehouden arm van de ontvangende loper zijn duidelijk gespreid en de vingers wijzen duidelijk naar de grond (in plaats van naar achteren). Deze techniek is door de stabiliteit van de arm van de ontvangende loper redelijk trefzeker en heeft een grotere kans van slagen. Het nadeel van deze techniek ten opzichte van de bovenhandse techniek is de ruimtewinst.

Bij de bovenhandse wissel gaat de arm van de ontvangende loper verder en hoger naar achteren en wordt het stokje op de hand van de ontvangende loper gelegd, waarna deze zijn/haar hand direct dient te sluiten. Doordat de arm van de ontvangende loper verder naar achteren en omhoog gaat, wordt het voor deze loper moeilijker om de arm stil naar achteren te houden. De bovenarm is namelijk los van het lichaam en daardoor minder stabiel te houden. Men heeft hiervoor een rechte baan van 50 meter lengte en uitloop van circa vijftien meter nodig en vijf groepjes van vijf of zes lopers (nr 1 t/m 6). De banen zijn ongeveer anderhalf tot twee meter breed en er zijn driemaal vijf estafettestokjes nodig. De banen worden met pilonnen gemarkeerd bij A, B en C. A - B = 20 meter, B - C = 30 meter. De nummers één staan bij B, de nummers twee en volgende staan bij A. De bedoeling is dat de nummers twee met estafettestokje naar de nummers één lopen. De nummers één gaan alvast lopen en nemen het stokje - al omkijkend - aan en lopen door tot C, lopen uit (niet abrupt stoppen), wandelen terug en geven het stokje door aan de nummers vijf, waarna deze achteraan sluiten. Nummers drie hebben plaats genomen bij de startlijn en nummers twee zijn teruggewandeld naar B. Ergens tussen B en C wordt gewisseld. Leg de 50 meter na elkaar zo snel mogelijk af. Laat de leerlingen in aanvang niet tegelijk starten! Dit leidt vaak tot wedstrijdes, waardoor de aandacht onvoldoende op het wisselen wordt gelegd.

Aandachtspunten zijn het maken van klassikale afspraken over het wisselen van welke hand in welke hand, en aan welke kant van de baan je daarmee gepaard gaande dient te staan (rechts aannemen, dan links in de baan staan en over de rechterschouder kijkend wegllopen). Met het oog op de veiligheid is dit evident. Het ontvangen van het stokje in de rechterhand, terwijl deze ook door de rechterhand van de aankomende loper is aangereikt is met name bij een te laat vertrek (en daardoor noodzaak tot 'passeren') namelijk niet alleen onhandig maar ook gevaarlijk, omdat je elkaar op de hielen trapt in plaats van langs zij te komen.

Wanneer de afspraken goed verlopen kan het accent gelegd worden op het inschatten van het moment van vertrek van de nummers één. N. B. het kan raadzaam zijn om voor het moment van vertrek geen merkteken te laten gebruiken. Het moment is namelijk van teveel factoren afhankelijk, zoals vermoeidheid en windomstandigheden. Bovendien streven we ernaar de leerlingen niet afhankelijk te maken van merktekens maar zelfstandig te laten beslissen. Indien wel gebruik gemaakt wordt van een merkteken, dient dit expliciet als 'oriëntatieteken' te worden geïntroduceerd. Dit voorkomt een blind vertrek en blijft noodzakelijk tot het steeds opnieuw inschatten van de snelheid ...!

#### Uitbouw

- Geleidelijk wordt het tempo hoger. Een te groot verschil in looptempo tussen loper één en loper twee bemoeilijkt de wissel. De leerkracht verwijst enkele leerlingen naar een andere plaats om het beter te laten lukken. Nog diezelfde les doen we een wedstrijdje. De eerste vijftallen tegen elkaar enz. Dus: nu wel tegelijk starten en registreren wie als eerste, tweede enz. is binnengekomen.
- Gaandeweg kan ertoe over worden gegaan om een afgebakend wisselvak in te voeren. Binnen de wedstrijdssport geldt hiervoor een lengte van 20 meter als wisselvak om het estafettestokje door te geven. De ontvangende loper heeft nog een aanloopvak van tien meter (voorafgaande aan het wisselvak) om de gelegenheid te krijgen om tempo te maken.
- Wanneer duidelijke vorderingen op de eerder genoemde punten gemaakt zijn, kan met viertallen gewerkt worden: Twee coaches en twee lopers. Daarvoor zijn dan wel zes, zeven of acht banen nodig. De lopers oefenen enkele malen, gaan daarna coachen en wisselen dan van functie.

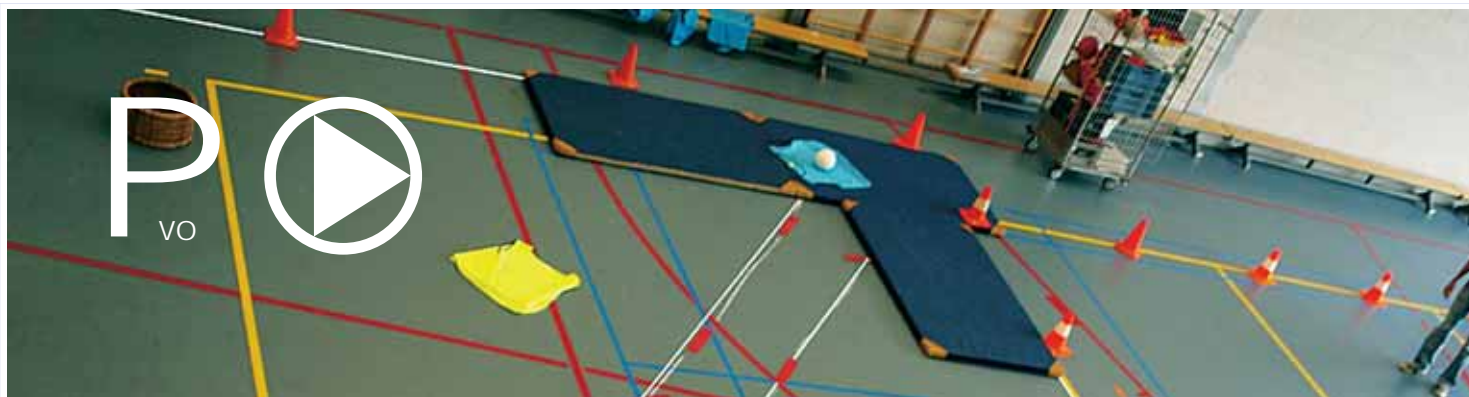
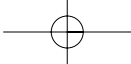
De aangevende lopers proberen hard door te lopen voor het wisselen en de aannemende loper vertrekt betrekkelijk laat maar snel. Het wisselen hoeft niet perfect te zijn, niet aan een bepaalde technisch ideale uitvoeringswijze te voldoen. Het moet wel handig en snel gaan, daarop wordt gecoacht. Tot slot kunnen de coaches de tijd opnemen van hun tweetal (twee keer). Een zeer fraaie afronding vormt een wedstrijdje over 80 meter, waarbij niet zozeer de eindtijd telt, als wel de vergelijking van deze eindtijd met de eerder geregistreerde individuele tijden over 40 meter. Indien deze systematiek vooraf duidelijk wordt gemaakt inclusief uitleg dat op deze wijze de kwaliteit van de wissel wordt gewaardeerd (die beïnvloedbaar is) en niet zozeer de sprintkwaliteiten die immers in belangrijke mate erfelijk zijn vastgelegd is de ervaring, dat leerlingen dit vrijwel altijd accepteren.

De auteur heeft dit artikel geschreven in het licht van de visie en ideeën van de atletieksectie van de Calo Zwolle. Per 1 augustus is Dico Rouw werkzaam bij de ALO aan de HAN.

*Correspondentie: dico.maud@chello.nl*

*cp.baremans@windesheim.nl*

*pc.molenaar@windesheim.nl*



# BRUGKLAS SOFTBAL (2): TIKSPELEN VOOR ELK NIVEAU

Binnen de tikspelen in de zaal is er veel te leren van principes die ook bij softbal een rol spelen. Bijvoorbeeld als loper loopacties afstemmen op de balweg en de opstelling van de tikkers, en als tikker samenwerkend met andere tikkers de loper insluiten. In dit kader sluiten de tikspelen die nu beschreven worden aan bij het vorige softbalartikel. **Door: Ivo Dokman en Wytse Walinga**

Na het vorige softbalartikel 'Hit and runs voor elk niveau' hebben we de behoefte om voor de binnenperiode tikspelen te omschrijven waarin brugklassers van elk niveau een uitdaging kunnen vinden. *Dit doen we door bestaande tikspelen zo aan te passen dat er voor iedere leerling mogelijkheden zijn om tot lukken te komen.* Vanuit dit lukken geloven we dat leerlingen zelf uitdagingen gaan zoeken om verder te komen. Deze uitdagingen moeten dan ook geboden worden binnen hetzelfde spel.

Wat ons betreft krijgen tikspelen een belangrijke plaats in het onderbouwprogramma. *(Toevoeging redactie: hierin staan de auteurs niet alleen. Zie ook de artikelen van Henk Breukelman over deze materie in LO 3, 4 en 6.)* Het is een goed vervolg op wat leerlingen kunnen en een goede voorbereiding op wat leerlingen nog gaan leren. Daarnaast sluiten tikspelen ook qua motivatie vaak erg goed aan bij hun belevingswereld.

Wij zijn erg tevreden dat de leerlijn inblijven en uitmaken is opgenomen in het nieuwe *Basisdocument voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. We signaleren binnen bestaande tikspelen echter te weinig mogelijkheden om goed aan te sluiten bij de verschillende niveaus van deelnemen.

## DIAGONAAL TIKSPEL VOOR ELKE LOPER

Zie foto op pagina 27

### Arrangement

- vier tikkers die met de bal in de hand de lopers uit moeten tikken
- drie lopers
- één wachter op de bank

- vier hesjes voor de tikkers
- vier lintjes eventueel voor de loper (zie regels)
- één foam minihandbal
- twee vrijplaatsen
- twee korven
- één derde of halve zaal
- afbaken flapjes
- veel roofobjecten (lintjes/pittenzakjes/shuttles).

### Doel voor de lopers

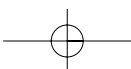
Probeer in twee minuten tijd zoveel mogelijk roofobjecten te verzamelen. Elk roofobject is een punt waard. Kies je er als loper voor om een lintje om te doen dan mag je geen gebruik maken van de vrijplaatsen, maar levert elk roofobject wel twee punten op.

### Doel voor de tikkers

Probeer in twee minuten tijd zoveel mogelijk lopers uit te tikken. Een loper die getikt wordt moet gaan zitten langs de kant en moet alle roofobjecten in de bak van de tikkers gooien. Voor de tikkers is het dus van belang om de loper met de meeste pittenzakjes af te tikken. Elk roofobject van de loper met lintje om (en geen gebruik mag maken van de vrijplaatsen) telt dubbel. Houd deze loper(s) extra goed in de gaten, omdat als je deze aftikt het ook twee keer zoveel punten voor jullie oplevert!

### Regels

- Na twee minuten wisselen van functie. Lopers worden tikkers en tikkers worden lopers.



**Mogelijke problemen bij tikspelen**

Het spel is te moeilijk:

- leerlingen van zorg- en basisniveau gaan vaak af:
  - leerlingen worden in een bedreigd gebied gedwongen dat te moeilijk voor ze is (er ontstaan dan weinig leerkansen)
  - de tikkers gaan (alleen) af op de leerlingen van zorg- en basisniveau, omdat die makkelijker af te tikken zijn (en net zoveel punten opleveren).
  - de zorg- en basisniveauleerlingen zitten daardoor vaak op de wachtbank en hebben minder beweegtijd.

Het spel is te makkelijk:

- leerlingen van gevorderd niveau vervelen zich, omdat de tikkers (vooral) op de zorg- en basisniveauleerlingen af gaan (weinig uitdaging).

**Wat willen wij met deze tikspelen?**

Mogelijkheden bieden voor leerlingen van elk niveau door aanpassingen te zoeken in bestaande tikspelen:

- starten vanuit het lukken van de lopers
- uitdagingen bieden voor elke loper
- keuzemogelijkheden binnen het spel, zodat lopers zelf de moeilijkheid kunnen bepalen
- puntentelling waardoor leerlingen uitgedaagd worden op hun niveau.

- Wie heeft de meeste punten na twee keer twee minuten spelen?
- De tikkers moeten op hun eigen helft blijven. Ze mogen wel reiken met de bal over de middenlijn om de loper te tikken.
- De tikkers mogen lopen met de bal in de hand of overspelen, ook over de middenlijn, maar blijven zelf aan hun eigen kant van de lijn.
- De lopers mogen wisselen van helft.

- Een loper die een rofoobject heeft gepakt moet eerst een voet over de diagonale lijn zetten, voordat hij opnieuw een rofoobject mag pakken (na het pakken van een rofoobject mag je wel eerst naar de vrijplaats en daarna een voet over de diagonaal zetten).
- De loper die getikt wordt moet zijn/haar verzamelde rofoobjecten in de bak van de tikkers leggen en wisselen met de wachter.
- De lopers mogen gebruik maken van de vrijplaatsen.
- Wanneer een loper kiest om een lintje om te doen mag hij geen gebruikmaken van de vrijplaatsen, maar tellen alle behaalde rofoobjecten voor twee punten (wanneer deze loper wordt getikt, krijgen de tikkers ook twee punten per rofoobject!).

Diagonaal tikspel

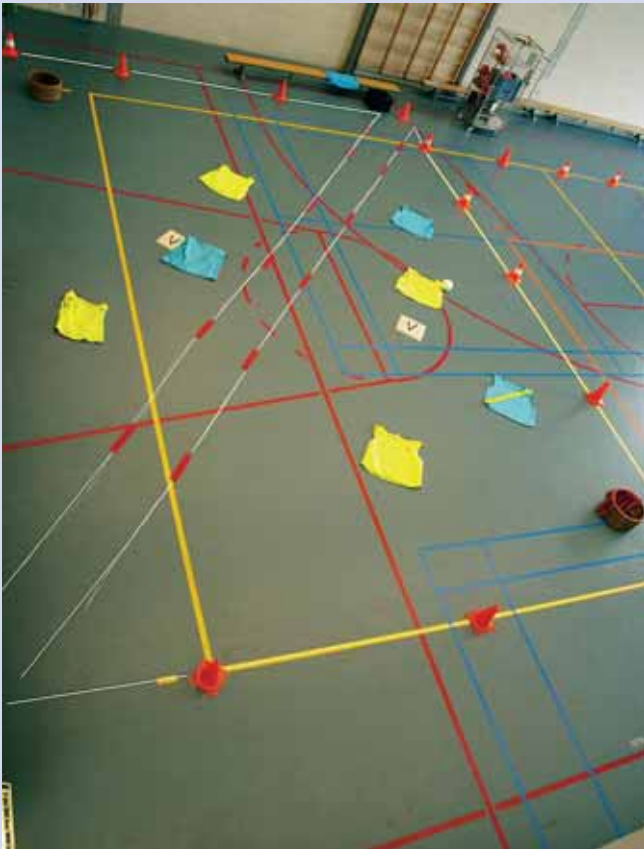


FOTO: WITSE WALINGA

**Niveau als loper**

*Basisniveau loper:* kiest vanuit de vrijplaats momenten om rofoobjecten te verzamelen.

*Vervolgniveau loper:* kiest vanuit het veld de momenten om een rofoobject te pakken of de vrijplaats te gebruiken.

*Gevorderd niveau loper:* geeft aan door middel van een lintje dat hij geen gebruik van de vrijplaats maakt. Deze loper zal dus op snelheid en/of slimheid (bijvoorbeeld door gebruik te maken van de middenlijn) weg moeten blijven van de tikkers.

*Zorgniveau loper:* staat op een vrijplaats en komt er slechts zelden vanaf.

Wanneer de loper van de vrijplaats afgaat wordt hij veelal afgetikt door de tikkers.

**Niveau als tikker**

*Basisniveau tikker:* maakt als tikker met bal af en toe de goede

keuze om een looper (in de hoek) af te tikken of zo de bal af te spelen dat een medetikker een looper af kan tikken (meestal een tikker aan de eigen kant van de middenlijn).

Als medespeler zonder bal probeert hij zich zo op te stellen dat als hij de bal krijgt aangespeeld hij een looper kan aftikken (dit lukt af en toe). Het gaat soms nog mis doordat deze tikker niet goed de bal en de looper(s) in de gaten houdt (vangt dan mis als er te veel op de looper wordt gelet of vangt de bal maar is de looper uit het oog verloren).

*Vervolgniveau tikker:* maakt regelmatig als tikker met bal de goede keuze om een looper (in de hoek) af te tikken of zo de bal af te spelen dat een medetikker een looper af kan tikken (meestal een tikker aan de eigen kant van de middenlijn). Als medespeler zonder bal probeert hij zich zo op te stellen dat als hij de bal krijgt aangespeeld hij een looper kan aftikken (dit lukt regelmatig). Het gaat slechts af en toe mis doordat deze tikker niet goed de bal en de looper(s) in de gaten houdt (vangt dan mis als er te veel op de looper wordt gelet of vangt de bal maar is de looper uit het oog verloren).

*Gevorderd niveau tikker:* maakt als tikker met bal bijna altijd de goede keuze tussen zelf aftikken of overspelen (ook over de middenlijn) waardoor een medespeler een looper kan tikken. Daarnaast maakt hij regelmatig gebruik van een schijnbeweging waardoor hij zelf kan tikken of speelt zodanig af dat de medespeler een looper kan tikken.

Als medespeler zonder bal stelt deze tikker zich altijd zo op ten opzichte van een looper dat hij de bal en de looper in de gaten kan houden. Als de hij de bal krijgt aangespeeld weet hij de looper eigenlijk altijd te tikken.

*Zorgniveau tikker:* als tikker met bal lukt het bijna niet om een looper af te tikken.

De tikker kiest veelal de verkeerde momenten om al lopend iemand af te tikken en speelt veelal te vroeg/te laat af naar een medespeler, waardoor de looper bijna altijd 'ontsnapt'. Als tikker zonder bal lukt het veelal niet om zich zo op te stellen dat de bal én een looper in de gaten gehouden kan worden.

### KNOTSROOFSPEL (KNOTSHAALBAL)

#### Arrangement

- vier tikkers die met de bal in de hand de lopers uit moeten tikken
- één looper
- drie wachters op de bank
- vier hesjes voor de tikkers
- één foam minihandbal
- vier korven
- één derde of halve zaal
- afbaken flapjes
- veel roofobjecten (lintjes/pittenzakjes/shuttles)
- drie á vier matjes als vertrek- en terugkomplek.

#### Doel looper

Gooi de bal vanaf de matjes het veld in en probeer een roofob-



FOTO: WYTFSE WALINGA

#### Knotsroofofspeel

ject uit één van de korven bij de middenlijn te pakken en ongetikt terug te brengen. De looper heeft de keuze in het veld om ook een extra roofobject uit de andere korf bij de diagonaal te pakken en voor twee punten te gaan. Denkt de looper genoeg tijd te hebben of de tikkers te slim af te zijn, dan mag de looper ook nog een roofobject uit een korf uit de hoek halen. Lukt dat, dan scoort de looper vier punten (verdubbelaar).

#### Doel tikkers

De tikkers moeten proberen om de looper in het veld af te tikken. Heeft de looper één roofobject (of nog geen een), dan levert dat één punt op voor de tikkers. Heeft de looper twee roofobjecten als hij getikt wordt, dan levert dat twee punten op voor de tikkers. Heeft de looper de verdubbelaar gepakt en wordt getikt, dan krijgen de tikkers vier punten.

#### Regels

- Als elke looper twee keer geweest is wisselen van functie. Lopers worden tikkers en tikkers worden lopers.
- Welk team haalt in totaal de meeste punten?
- De tikkers moeten op hun eigen helft blijven. Ze mogen wel reiken met de bal over de middenlijn om de looper te tikken.
- De tikkers mogen lopen met de bal in de hand of overspelen naar een medetikker.
- De lopers mogen wisselen van helft.
- De looper die getikt wordt is af. Heeft de looper nog geen roofobject of één, dan krijgen de tikkers één punt. Heeft de looper twee roofobjecten, dan twee punten voor de tikkers.

Heeft de looper ook de verdubbelaar gepakt, dan vier punten voor de tikkers.

- De lopers zijn nergens vrij in het veld.

#### **Niveau als looper**

*Basisniveau looper:* kiest de korf bij de diagonaal aan de kant waar de bal niet is en weet één rofofobject regelmatig ongetikt terug te brengen.

Bij een fout van de tikkers lukt het af en toe om ook een rofofobject uit de andere korf bij de diagonaal te pakken.

*Vervolgniveau looper:* het lukt regelmatig om uit beide korven bij de diagonaal een rofofobject te pakken en ongetikt terug te brengen.

Bij een fout van de tikkers lukt het af en toe om een verdubbelaar te pakken.

*Gevorderd niveau looper:* het lukt (bijna) altijd om uit beide korven een rofofobject te pakken en regelmatig een verdubbelaar ongetikt terug te brengen.

*Zorgniveau looper:* brengt de bal onhandig in het spel (gooit de

Gooien met foambal



FOTO: ANITA RIEMERSMA

bal bijvoorbeeld recht naar een tikker toe) en/of kiest de verkeerde korf uit, waardoor hij vaak getikt wordt op de heenweg naar een korf bij de diagonaal, bij het pakken of op de terugweg.

De looper heeft vaak geen idee waar de bal zich bevindt in het spel.

#### **Niveau als tikker**

*Basisniveau tikker:* maakt als tikker met bal af en toe de goede keuze om een looper af te tikken (door hem van de diagonaal in de hoek te drijven) of zo de bal af te spelen dat een medetikker een looper af kan tikken (meestal een tikker aan de eigen kant van de middenlijn). Als medespeler zonder bal probeert hij zich zo op te stellen dat als hij de bal krijgt aangespeeld hij een looper kan aftikken (dit lukt af en toe). Het gaat soms nog mis doordat deze tikker niet goed de bal en de looper(s) in de gaten houdt (vangt dan mis als er te veel op de looper wordt gelet of vangt de bal maar is de looper uit het oog verloren).

*Vervolgniveau tikker:* maakt regelmatig als tikker met bal de goede keuze om een looper af te tikken (door hem van de diagonaal in de hoek te drijven) of zo de bal af te spelen dat een medetikker een looper af kan tikken (meestal een tikker aan de eigen kant van de middenlijn). Als medespeler zonder bal probeert hij zich zo op te stellen dat als hij de bal krijgt aangespeeld hij een looper kan aftikken (dit lukt regelmatig). Het gaat slechts af en toe mis doordat deze tikker niet goed de bal en de looper(s) in de gaten houdt (vangt dan mis als er te veel op de looper wordt gelet of vangt de bal maar is de looper uit het oog verloren).

*Gevorderd niveau tikker:* maakt als tikker met bal bijna altijd de goede keuze tussen zelf aftikken of overspelen (ook over de middenlijn) waardoor een medespeler een looper kan tikken. Daarnaast maakt hij regelmatig gebruik van een schijnbeweging waardoor hij zelf kan tikken of dat hij afspeelt en de medespeler een looper kan tikken. Als medespeler zonder bal stelt deze tikker zich altijd zo op ten opzichte van een looper dat hij de bal en de looper in de gaten kan houden. Als de hij de bal krijgt aangespeeld weet hij de looper eigenlijk altijd te tikken.

*Zorgniveau tikker:* als tikker met bal lukt het bijna niet om een looper af te tikken.

De tikker kiest veelal de verkeerde momenten om al lopend iemand af te tikken en speelt veelal te vroeg/te laat af naar een medespeler, waardoor de looper bijna altijd 'ontsnapt'. Als tikker zonder bal lukt het veelal niet om zich zo op te stellen dat de bal én een looper in de gaten gehouden kan worden.

*Correspondentie:* gw.walinga@windesheim.nl  
ir.dokman@windesheim.nl

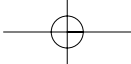


FOTO: ANITA RIEMERSMA

# ROEIEN, JONG AAN DE SLAG

Gezien het cyclische karakter is roeien een sport die thuishoort in het rijtje lopen, fietsen, schaatsen, zwemmen. Daarmee is roeien ook interessant voor bijvoorbeeld de niet-balvaardige leerling en de individuele sporter. Het is bovendien opvallend dat de laatste jaren het schoolroeien in Nederland enorm in opkomst is.

**Door: Marjolein Rekers en Ernst Hart**

In het nieuwe boek *Roeien, jong aan de slag* wordt een brug geslagen tussen de roeisport en het bewegingsonderwijs. Het biedt roei-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om roeien bij kinderen te introduceren. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat roeien een bron van plezier en ontspanning kan zijn, vaak voor de rest van het leven. Veel keuzes die in het boek worden gemaakt, kunnen vanuit deze achtergrond worden begrepen. Een kennismaking.

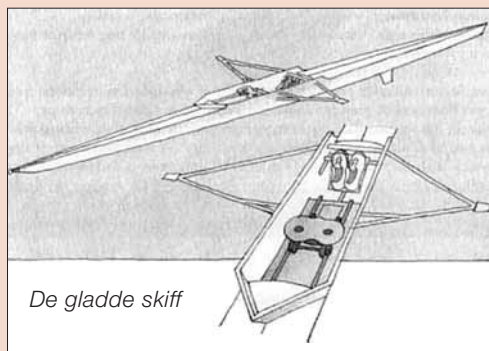
## KINDEREN EN ROEIEN

Kinderen zijn meestal niet bang voor omslaan en ze zijn na een paar lessen al in staat om een stukje te varen. Roeien vergt een combinatie van coördinatie en concentratie: eigenschappen die naast de fysieke ontwikkeling van kinderen van groot belang zijn.

Roeien kan zowel individueel als in teamverband beoefend worden, zodat er voor elk wat wils is. Het plezier in het bewegen moet hierbij voorop staan. Kinderen geven het lekker buiten samen sporten vaak als reden aan om te kiezen voor de roeisport. Op de meeste verenigingen kunnen kinderen al vanaf 10 jaar beginnen. Als de interesse voor roeien op een speelse en positieve manier door de docenten en begeleiders gestimuleerd wordt, kunnen kinderen snel leren roeien.

## BOOTKEUZE

De meest ideale boot om jeugd in te leren roeien, is de gladde skiff. Een skiff is een éénpersoons boot en daarmee ook de smalste van alle boten. De gladde skiff geeft de leerling directe feedback over zijn bewegen, waardoor hij zijn bootgevoel goed kan ontwikkelen. De beweging ervaren en zelf uitproberen, sluit goed aan bij de van nature leergierige jeugd. De leerling leert direct zelf te sturen en manoeuvreren met de riemen. Het gevoel voor balans en vertrouwd raken met de boot wordt in de skiff optimaal ontwikkeld. De skiff leent zich ook



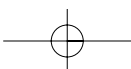
De gladde skiff

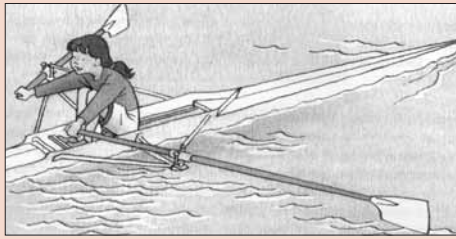
uitstekend voor verschillende behendigheidsvormen.

Het beleid van de KNRB bij de jeugd is het stimuleren van het leren roeien in glad materiaal. Soms is het echter niet haalbaar om voor de gladde skiff te kiezen en is de C-dubbeltwee of de C-dubbeltvier een betere keuze. Een aantal redenen hiervoor kan zijn:

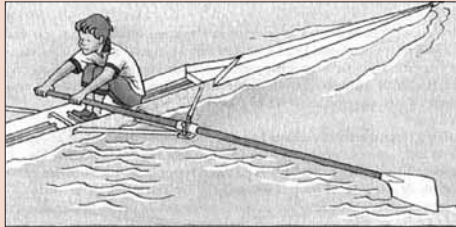
- de vereniging beschikt niet over voldoende jeugdskiffs
- de leerlingen leren roeien in de winter of het vroege voorjaar als de watertemperatuur nog erg laag is
- er is een tekort aan voldoende docenten
- de wat minder behendige kinderen voelen zich prettiger in een bredere boot, dus door dan te kiezen voor C-materiaal in combinatie met glad materiaal wordt er een grotere doelgroep bereikt.

Binnen het roeien zijn er twee belangrijke variaties te onderscheiden: het boordroeien en het scullen. Bij het boordroeien hebben de roeiers één riem per persoon en bij het scullen twee riemen per persoon. De scullriemen zijn dunner en korter en hebben kleinere bladen dan de boordriemen. Omdat de riemen om de dolpennen heen draaien, beschrijft het hendel een halfcirkelvormige beweging. Hierdoor is het boordroeien asymmetrisch en het scullen vrijwel symmetrisch. Het boord-





Scullen



Boordroeien

roeien is minder geschikt voor jonge leerlingen (tot en met 14 jaar) vanwege de asymmetrische belasting. Tevens is het voor de balans en het aanleren van een goede houding beter om met scullen te beginnen.

### BEWEGINGSUITDAGING

Het roeien in een gladde skiff biedt verschillende bewegingsuitdagingen die aantrekkelijk zijn voor kinderen.

#### Balanceren

Het roeien in de gladde skiff is een grote balanceeruitdaging. De boot is instabiel en smal en de leerling moet proberen met de riemen de boot recht te houden. De leerling krijgt zeer directe feedback op zijn bewegen van de boot zelf en wordt gestimuleerd het te blijven proberen totdat het lukt. Als de boot een paar halen recht ligt, is de succesbeleving groot omdat de leerling het zelf voor elkaar heeft gekregen.

#### Snelheid opbouwen en behouden

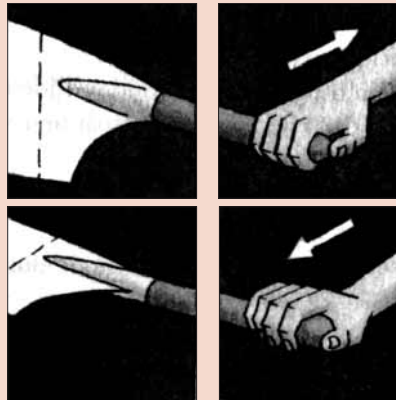
Het hard roeien en met name het harder roeien dan iemand anders is een heel andere, maar niet minder aantrekkelijke bewegingsuitdaging. De meeste kinderen vinden het leuk om wedstrijdjes te doen, hetzij op een speelse manier hetzij heel serieus. Door het verbeteren van techniek en conditie zal de boot harder gaan en blijven de leerlingen gemotiveerd om te oefenen. Zich samen voorbereiden op een wedstrijd kan een enorme stimulans zijn om regelmatig te blijven roeien.

#### Ritmisch bewegen en samenwerken

Het ploegroeien biedt nog een heel andere bewegingsuitdaging: het precies gelijk roeien in het juiste ritme. Hoe gelijkjer en ritmischer het roeien, hoe sneller de boot vaart en hoe beter de balans is.

### ROEITECHNIEK

Eén van de complicerende factoren van roeien is dat roeiers met hun rug in de vaarrichting zitten. Roeien is daardoor één van de weinige sporten waarbij de atleten proberen zo snel mogelijk achteruit te gaan. Roeien vergt daarnaast veel van het coördinatievermogen, omdat er een groot aantal spieren



&lt; Haal

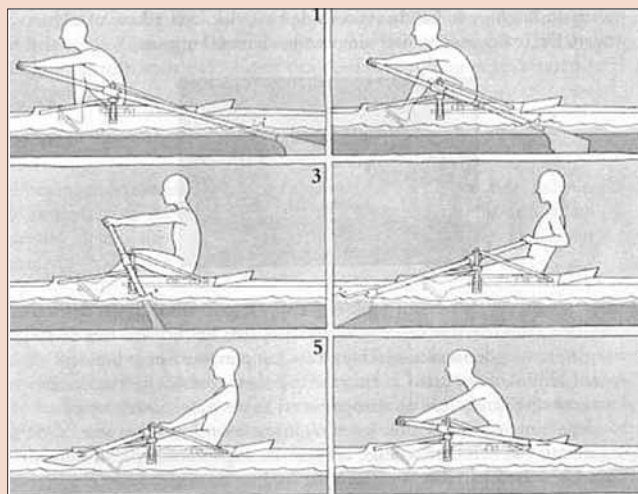
&lt; Recover

De grip tijdens de haal en de recover

van het lichaam tegelijk gebruikt moet worden. De grootste kracht voor het voortstuwende van de boot komt uit de benen en niet uit de armen, zoals vaak wordt gedacht. De kracht van de beentrap moet overgebracht worden via de romp en de armen op de riemen. De coördinatie en timing van de beweging zijn hierbij heel belangrijk.

#### De grip

Bij beginnende roeiers is het aanleren van een goede grip heel belangrijk. Als de riemen op de juiste manier worden vastgehouden, is de kans op blessures kleiner, ligt de boot beter in balans en blijven de onderarmen ontspannen. De polsen zijn daarom recht tijdens de haal, de handen worden dichtbij elkaar gehouden tijdens de recover en de riemen worden tijdens de recover ontspannen vastgehouden.



De roebeweging in fasen

#### De roebeweging

De roebeweging bestaat grofweg gezien uit twee fasen. Het is een vloeiende, cyclische beweging waarbij de haal (de voortstuwingsfase) gevolgd wordt door de recover (de rustfase). In feite bestaat de roebeweging uit elkaar overlappende acties. Dit wil zeggen dat de benen de voortstuwing beginnen, dat daarna de romp wordt ingezet terwijl de benen nog kracht le-

*Henk-Jan Zwolle: 'Niets is mooier dan 's morgens vroeg bij zonsopgang over spiegelglad water te glijden, de mist van je eigen warmte achter je te zien en na afloop te beginnen aan een nieuwe dag.'*

veren en dat als laatste de armen beginnen te trekken. In het tweede deel van de haal is het hele lichaam dus actief. Nader beschouwd bestaat de roeibeweging uit de volgende fasen:

- de inpik (of catch)
- de haal (1e en 2e helft)
- de uitpik (of uitzet)
- de recover.

In het boek worden deze fasen uitgebreid besproken. Tevens wordt een groot aantal oefeningen gegeven om de roeibeweging op kernpunten te verbeteren.

### SCHOOLROEIEN

Het schoolroeien richt zich met name op de introductie van leerlingen uit het voortgezet onderwijs en hun docenten in de roeisport. Het roeien wordt meestal aangeboden in een vaste periode met een vast aantal lessen. De leerlingen kunnen dan kennismaken met de sport en daarna besluiten of ze ermee door willen gaan.

### Schoolroeikampioenschappen

Sinds het ontstaan van de schoolroeikampioenschappen hebben de leerlingen naast kennismaking met de sport tevens een doel om naartoe te werken als afsluiting van de kennismakingsperiode: het nationaal schoolroeikampioenschap (NSRK). Scholen die meedoen aan het NSRK kiezen in samenwerking met de plaatselijke roeivereniging vaak voor een intensieve voorbereidingsperiode, waarin de leerlingen meerdere keren per week in de boot zitten. Soms wordt er voor dit doel een vakantieweek uitgekozen, zodat er vaak geoefend kan worden. Door meerdere keren per week in de boot te zitten, leren de leerlingen snel en is de vooruitgang groot. Een les of tien is dan voldoende om goed voorbereid deel te nemen aan het NSRK.

### De C-vier

In het algemeen heeft de gladde skiff de voorkeur bij het leren roeien door junioren. Bij het schoolroeien is de C-dubbelvier echter de beste keuze, doordat de specifieke voordelen opwegen tegen de nadelen.

Voordelen:

- er kunnen minimaal vijf leerlingen tegelijk worden begeleid door één docent. Vier roeiers en een stuurman, en het dubbele aantal als één docent twee boten tegelijk onder zijn hoede heeft
- de kans op omslaan is niet erg groot, wat vooral van belang is in de winter of het vroege voorjaar als de watertemperatuur nog erg laag is

- de boot is uitdagend instabiel, maar niet dusdanig moeilijk dat de balans een te groot probleem vormt
- de succesbeleving is in grote mate aanwezig. Leerlingen kunnen na een zeer klein aantal lessen al redelijk vooruit komen
- in een groep leren roeien werkt motiverend en het is minder eng dan helemaal alleen een onbekende vereniging binnenkomen
- het scullen belast de leerlingen symmetrisch
- de boot is qua gewicht door de leerlingen zelf met enige hulp te hanteren en in en uit het water te krijgen
- de schoolroeikampioenschappen voor beginners worden tot nog toe gehouden in C-vieren
- de C-vier is minder kwetsbaar dan een gladde vier.

Nadelen:

- het bootgevoel en de feedback die de roeier van de boot krijgt, zijn een stuk minder dan in een skiff
- de leerlingen zijn meer afhankelijk van de aanwijzingen van de docent en minder in staat zichzelf te corrigeren
- de roeiers hebben minder invloed op hetgeen er in de boot gebeurt.

### TOT BESLUIT

Voor meer informatie over het nationaal schoolroeikampioenschap (NSRK) kunt u terecht bij de KNRB ([www.knrb.nl](http://www.knrb.nl)). Wij hopen dat *Roeien, jong aan de slag* bijdraagt aan de verdere ontwikkeling van roeien en aan het plezier van jonge beginnende roeiers, bij een roeivereniging of op school!

*Illustraties:*

*Hendrik J. Vos*

[hjvos@xs4all.nl](mailto:hjvos@xs4all.nl)

*Correspondentie:*

[marjolein.rekers@tiscali.nl](mailto:marjolein.rekers@tiscali.nl)

### ROEIEN, JONG AAN DE SLAG

**Marjolein Rekers**

ISBN 90 72335 42 2

€ 14,90

Jan Luiting Fonds

Postbus 398

3700 AJ Zeist

Fax: 030 691 2810

E-mail: [jlf@kvlo.nl](mailto:jlf@kvlo.nl)

Internet: [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)

of via de boekhandel



### SPORTACTIEVE BASIS-SCHOLEN LATEN ZIEN HOE JE EEN BEWEGINGSVRIENDELIJKE OMGEVING REALISEERT

De tweede verkiezing van de sportiefste basisschool heeft in mei op Papendal plaatsgevonden. De leerlingen verzorgden een 'on-stage' presentatie en schoolvertegenwoordigers werden door de jury bevraged over de realisatie van een beweeg- en sportvriendelijk klimaat op hun school. Jurylid Henk Gemser bekende bij de prijsuitreiking dat alle scholen heel goed aan de slag zijn met bewegen en sport in hun school. 'Het grote belang hiervan is, dat kinderen niet alleen al vroeg ontdekken dat sport en bewegen belangrijk is, maar ook dat het gewoon leuk en aangenaam is. In de hoop dat het stimuleert om hier levenslang mee door te gaan.'

Meer info: [www.schoolensport.nl](http://www.schoolensport.nl)  
*VBSchrift, juni 2007*

### WAT BEWEEGT KINDEREN?

Het W.H.J. Mulier Instituut heeft in opdracht van het Nicis Institute en de gemeenten Zwolle en Emmen een onderzoek gedaan naar de factoren die het sport- en beweggedrag van kinderen in de basisschoolleeftijd positief beïnvloeden. In het rapport 'Wat Beweegt Kinderen?' wordt verslag gedaan van het onderzoek, de belangrijkste inzichten gepresenteerd en stilgestaan bij de wijze waarop gemeentelijke beleidsmakers daarvan gebruik kunnen maken om sport en bewegen te stimuleren. Gratis te downloaden via de webwinkel van [www.nicis.nl](http://www.nicis.nl).

*Nicis Institute, 2007*

### TALENT CENTRAAL

Op 3 mei was er een congres met het thema 'Talent Centraal' op Papendal. In verschillende artikelen wordt de ontwikkeling van sporttalent vanuit meerdere kanten bekeken.

*Sportgericht, nr. 3 2007*

### HANDBOEK MULTIFUNCTIONELE ACCOMMODATIES VOOR SPORT EN ONDERWIJS: INSPIREREN, REALISEREN EN INNOVEREN!

In het kader van de doelstelling van de Alliantie School en Sport, om alle kinderen die naar school gaan een dagelijks sportaanbod te bieden, is de Vereniging Sport Gemeenten gevraagd good practices te verzamelen over accommodaties waarin onderwijs en sport gezamenlijk zijn gehuisvest. Dat heeft geresulteerd in een Handboek, waarvan het eerste exemplaar tijdens het jaarlijkse congres op 26 september is overhandigd aan Jet Bussemaker van VWS. Het Handboek kan besteld worden door een email te sturen naar [info@sportengemeenten.nl](mailto:info@sportengemeenten.nl).

*Sportlokaal, augustus 2007*

### DE STAAT VAN HET ONDERWIJS, ONDERWIJSVERSLAG 2005/2006

In het verslag staat op p. 67 'Opmerkelijk is de situatie bij het vak 'lichamelijke oefening'. Dit vak wordt nauwelijks gegeven door onbevoegde docenten. Wellicht komt dit omdat gymnastiekleraren van oudsher een krachtige beroepsvereniging hebben die zich sterk maakt voor bevoegde docenten en voor goede opleidingen. Bij dit vak speelt verder ook het aspect veiligheid een belangrijke rol: als er een ongeluk

gebeurt, is de school aansprakelijk.'

Meer info: [www.onderwijsinspectie.nl/staatvanhetonderwijs/](http://www.onderwijsinspectie.nl/staatvanhetonderwijs/)

*Inspectie van het onderwijs mei 2007*

### HOGER SALARIS BEPLEIT

Het rapport van de Tijdelijke Commissie Leraren, Commissie Rinnooy Kan, verschijnt op 12 september '07. Sinds 1 september is al het één en ander hieruit bekend. Periodieken worden hoger en diploma's gaan weer tellen bij het bepalen van het salaris.

*Het onderwijsblad nr. 15, september 2007*

### BEWEGINGSONDERWIJS IN HET SPEELLOKAAL

Het nummer is bijna helemaal gewijd aan de workshops van de studiedag 'Bewegingsonderwijs in het speellokaal'. Een paar van de uitgewerkte workshops: buiten in beweging, bewegingsonderwijs & vakintegratie en sociaalemotionele ontwikkeling.

*'t Web, 04-2007*

### PROEFTUIN ONDER DE LOEP; SPORTZ, NASCHOOLSE OPVANG IN NIJMEGEN

In de nota 'Tijd voor Sport' is de modernisering van sportverenigingen één van de speerpunten. Het project 'Proeftuinen Nieuwe Sportmogelijkheden' heeft de bedoeling om met nieuwe manieren de deelname aan georganiseerde sport te verhogen. In Nijmegen is één van de veertien sporttuinen gestart. Sportz is een initiatief van vier sportverenigingen. De ambities voor 2010 zijn: Sportz is verspreid over heel Nijmegen, tegenwoordig zo'n twintig

sporten en zorgt voor creatievere sportverenigingen. Bijzonder kenmerk van Sportz is dat de sport naar de jeugd komt en niet andersom. Sportz begint direct na school en de kinderen doen verschillende (sport)activiteiten.

Meer info: [www.sportz.nl](http://www.sportz.nl)  
*Sport, Bestuur & Management augustus/september 2007*

### DE VERENIGING ALS PROFESSIONEEL GEORGANISEERDE ORGANISATIE

Organisatie kan gebruikt worden in de betekenis van instituut en als proces. In dit artikel neemt Berend Rubingh de vereniging als organisatie onder de loep. In vijf stappen kan de vereniging zich herontwerpen.

- 1 Achterhaal missie en doelen.
- 2 Activiteiten verdelen in clusters.
- 3 Relaties tussen verschillende clusters in beeld brengen.
- 4 Verdelen van activiteiten en taken.
- 5 Koppeling van diverse (deel)taken verhelderen (coördinatie, bestuursfilosofie).

*Info@managetomanage.nl*  
*Sport, Bestuur & Management augustus/september 2007*

*Hilde Bax en Lars Borghouts*

TOPIC



LO 9/'07



# HET PROJECT 'KWALITEIT VAN LO': CONCLUSIES

Van halverwege 2002 tot begin van dit jaar werd door het Mulier Instituut en de lerarenopleidingen lichamelijke opvoeding gezamenlijk het project 'Kwaliteit van LO' uitgevoerd. In de bijdrage hieronder worden, het totale project overziend, de belangrijkste conclusies op een rijtje gezet<sup>1</sup>.

**Door: Harry Stegeman en Paul De Knop**

Het project 'Kwaliteit van lichamelijke opvoeding' kende als hoofd-programmalijnen: (1) gewenste effecten van LO, (2) gerealiseerde effecten van LO, (3) kenmerken van en voorwaarden voor kwaliteitsvolle LO en (4) de actuele sportgerichtheid van LO (zie LO 9, pag. 9-10).

Gerelateerd aan deze programmalijnen zijn vijf deelonderzoeken uitgevoerd: (1) 'Aspecten van de kwaliteit van de LO' (zie het artikel van Bax e.a. in dit nummer), (2) 'Wat gebeurt er in het bewegingsonderwijs?', (3) 'Vaksecties LO en de ervaringen van hun leerlingen', (4) 'De professionalisering van leraren LO' en (5) 'Het leren van sportopleiders' (zie de artikelen van resp. Timmers, Van Mossel & Stegeman, Oldeboom en Faber in LO 9).

Hieronder wordt gekeken naar de bijdrage van de vijf deelonderzoeken gezamenlijk aan het realiseren van de doelstellingen van de genoemde programmalijnen.

## GEWENSTE EFFECTEN

De doelstelling van deze programmalijn was: het vaststellen van, in de ogen van de leerlingen, de leraren lichamelijke opvoeding en 'de maatschappij', gewenste effecten (in termen van belangrijk geachte doelen en activiteiten) van de lichamelijke opvoeding.

De wetgever is duidelijk over wat de lessen lichamelijke opvoeding moeten opleveren: de leerlingen moeten de voor de verschillende schooltypes geformuleerde kerndoelen en eindtermen realiseren; deze zijn in feite hét uiteindelijke referentiekader voor het bepalen van de kwaliteit van de licha-

melijke opvoeding. De vraag is hier: sluiten de kerndoelen<sup>2</sup> en eindtermen en het daarvan afgeleide 'officiële' onderwijsaanbod (zoals neergelegd in *Basisdocumenten Bewegingsonderwijs*) aan bij wat de leerlingen, 'de maatschappij' en de leraren wenselijk achten?

## Conclusies

1. De overgrote meerderheid van de leerlingen in (de hoogste groep van) het primair en (de<sup>3</sup> hoogste klassen van) het voortgezet onderwijs vindt lichamelijke opvoeding als zodanig een belangrijk vak. Maar dat betekent niet dat ze de geldende kerndoelen en eindtermen en het op basis daarvan wenselijk geachte onderwijsaanbod onverdeeld en allemaal als belangrijk waarderen.

*Ook bewegingscultuur*



FOTO: ANITA RIEMERSMA

- De onderwijsgeevenden in het basisonderwijs zien 'plezier ervaren' als belangrijkste doelstelling. Vakleraren hechten vervolgens meer waarde aan wat (ook) 'eigen' is aan het vak (hier verwoord als 'kennismaken met de mogelijkheden van sport en spel') dan groepsleraren. Betrekkelijk veel leerkrachten in het voortgezet onderwijs achten een aantal van de kerndoelen en eindtermen en de daarvan afgeleide activiteiten minder van belang.
- De kerndoelen en eindtermen voor lichamelijke opvoeding en het daarvan afgeleide onderwijsaanbod sluiten betrekkelijk goed aan bij de verwachtingen van relevante vertegenwoordigers uit de samenleving, zij het dat deze op het punt van de bevordering van gezondheid en fitheid verwachtingen koesteren die onder de huidige voorwaarden niet kunnen worden waargemaakt.

### GEREALISEERDE EFFECTEN

In deze programmalijn ging het erom zicht te krijgen op de, in de ogen van de leerlingen, de leraren en 'de maatschappij', daadwerkelijk gerealiseerde effecten van de lichamelijke opvoeding. Met name: in hoeverre worden de kerndoelen en eindtermen en de daarvan afgeleide (bewegings)activiteiten gerealiseerd?

Een tweede vraag: worden ze door de lichamelijke opvoeding en het verdere sportaanbod op school aangezet om ook buiten school meer te gaan sporten en bewegen?

### Conclusies

- Er is in het basisonderwijs geen sprake van een brede dekking van de kerndoelen: er zijn zowel bewegingsactiviteiten als 'andere' activiteiten die naar het oordeel van de helft of meer van de leerlingen niet of nauwelijks zijn geleerd (of aangeboden?). Ook in het voortgezet onderwijs lijkt het aanbod in onvoldoende mate in overeenstemming met wat op basis van de kerndoelen en eindtermen mag worden verwacht: naar het oordeel van meer dan de helft van de leerlingen hebben ze een aantal bewegingsactiviteiten niet geleerd (of: aangeboden gekregen?); ook de domeinen 'bewegen regelen' en 'leren over bewegen' komen volgens hen op onderdelen onvoldoende uit de verf.
- In het basisonderwijs dekt het onderwijsaanbod van de vakleraren de kerndoelen (vertaald in de leerlijnen van het *Basisdocument*) beter dan dat van de groepsleraren. De leraren in het voortgezet onderwijs bevestigen het oordeel van de leerlingen dat het onderwijsaanbod op een aantal onderdelen niet aansluit bij de kerndoelen en eindtermen en het daarvan afgeleide activiteitenprogramma.
- De maatschappelijke kwaliteit van de lichamelijke opvoeding laat op het punt van de realisatie van belangrijk geachte doelstellingen te wensen over.

### KENMERKEN EN VOORWAARDEN

Binnen deze programmalijn was de doelstelling: zicht krijgen op de kwaliteit van enkele wezenlijke kenmerken van en voorwaarden voor het realiseren van kwaliteitsvolle lichamelijke



FOTO: MICKY LUNGE

*Gewoon lekker bewegen*

opvoeding (i.c. lichamelijke opvoeding die van gewenste effecten realiseert).

Er is in het project met name gekeken naar de accommodatie, de leraar, de vaksectie en het schoolaanbod. De uitgangspunten<sup>4</sup>:

- de accommodatie waarover de school kan beschikken is kwalitatief goed als deze het mogelijk kan maken dat de kerndoelen en eindtermen en de daarvan afgeleide activiteiten worden gerealiseerd
- leraren werken kwalitatief goed als zij voldoening hebben van hun werk, zich daadwerkelijk kunnen vinden in de wettelijk voorgeschreven kerndoelen en eindtermen en deze in hun onderwijs ook daadwerkelijk realiseren, en ervoor zorgdragen dat de daartoe vereiste eigen deskundigheid op peil is en blijft
- de vaksectie is kwalitatief goed als er binnen de vaksectie eenheid van opvatting is over essentiële zaken, als er frequent wordt overlegd over essentiële aangelegenheden en als er volgens een gezamenlijk vastgelegd werkplan wordt gewerkt
- het schoolaanbod is kwalitatief goed als (a) de van de kerndoelen en eindtermen afgeleide activiteiten worden aangeboden, (b) er een ruim aanbod is van sport- en bewegingsactiviteiten buiten de lessen om en (c) er een gericht aanbod is voor de wat minder bewegingsgetalenteerde leerlingen.

### Conclusies

- De leraren zijn in meerderheid tevreden over de accommodatie (en de inrichting daarvan). Deze maakt echter bepaald niet over de hele linie realisatie van de kerndoelen en eindtermen mogelijk.
- Bijna alle leraren lichamelijke opvoeding (in het voortgezet onderwijs) hebben in de regel voldoening in hun werk. Niet iedereen kan zich in alle opzichten vinden in de geldende kerndoelen en eindtermen en het daarvan afgeleide 'officiële' activiteitenprogramma. Deze worden door velen van hen (dan) ook niet in de volle breedte gerealiseerd. Het op peil houden van de eigen deskundigheid lijkt bij veel leraren geen (bewuste) prioriteit te hebben. Het gebeurt vooral informeel.
- De leraren zeggen in meerderheid dat er binnen hun vaksectie eenheid van opvatting is over zaken die het vak betreffen en dat er volgens een gezamenlijk vakwerkplan wordt gewerkt. De doorsnee vaksectie overlegt evenwel niet



FOTO ANITA RIEMERSMA

Er plezier in hebben

al te frequent en in hoofdzaak over organisatorische aangelegenheden. Een minderheid van de vaksecties vertoont de kenmerken van een professioneel werkend team.

4. De indruk bestaat dat het aanbod op veel scholen niet zodanig is dat alle kerndoelen en eindtermen kunnen worden gerealiseerd.

Het aanbieden van een structureel schoolsportprogramma is op veel scholen geen gemeengoed; het zijn met name de meer bewegingsgetalenteerde leerlingen die participeren. Zorgverbreding buiten de les is op de meeste scholen geen aandachtspunt.

#### SPORTGERICHTHEID VAN LO

Het ging er in deze programmalijn om een indruk te krijgen van de 'sportgerichtheid' van de lichamelijke opvoeding. Deze blijkt enerzijds uit de invulling van de reguliere lessen, anderzijds uit het aanbod daar buitenom (schoolsport e.a.). Daaraan is in de paragrafen hiervoor aandacht geschonken. Een belangrijke aanwijzing is daarnaast de mate van de samenwerking en/of afstemming tussen de school en buitenschoolse aanbieders van sport en bewegen en, al dan niet gekoppeld daaraan, de mate waarin een school zich profileert met programma's en faciliteiten op het terrein van de sport. Daarover gaat het (heel kort) in deze paragraaf.

#### Conclusies

1. De samenwerking tussen de school en buitenschoolse sportaanbieders heeft in het project geen prioriteit gehad. Er kan worden vastgesteld dat er volgens betrekkelijk veel leraren sprake is van samenwerking, maar over de aard en de vorm zijn geen gegevens verzameld. De indruk bestaat dat er vooralsnog voornamelijk sprake is van afstemming en samenwerking op incidentele en ad hoc basis.
2. Ook over het aantal scholen dat zich profileert op het terrein van sport en bewegen kan niet meer worden gezegd dan dat het beeld is dat er sprake is van een gestage groei.

#### TOT SLOT

De (oude) kerndoelen<sup>5</sup> en de eindtermen bieden vanuit een inhoudelijk perspectief het referentiekader voor de gewenste kwaliteit van de lichamelijke opvoeding. We hebben in het project 'Kwaliteit van lichamelijke opvoeding' onderzocht in hoeverre de leerlingen, de leraren lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs en 'de maatschappij' zich in dit referentiekader kunnen vinden en in hoeverre de dagelijkse onderwijspraktijk het weerspiegelt. Ook hebben we uitgebreid vanuit het 'voorwaardenperspectief' naar het vak gekeken.

De antwoorden op de vragen die in de vijf deelonderzoeken zijn gesteld, zijn hierboven heel kort samengevat. Meerdere van de conclusies die we aan het eind van iedere paragraaf trokken, liegen er niet om. Er is werk aan de winkel. Het kan geen kwaad daarbij de aanbevelingen die de onderzoekers hebben geformuleerd ter harte te nemen<sup>6</sup>. De inzet: (nog) beter bewegingsonderwijs!

#### Noten

- 1 Zie voor een uitgebreide verslaglegging van het project: Stegeman, H. (red.) (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school.* 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: WJH Mulier Instituut/Arko Sports Media.
- 2 Het ging hier om de kerndoelen die in 1998 werden vastgesteld; deze waren ten tijde van de uitvoering van het onderzoek van kracht. De momenteel voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs geldende kerndoelen zijn aanzienlijk globaler geformuleerd en geven nauwelijks sturing aan het onderwijsprogramma. De opstellers van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (2007) hebben zich daarom gebaseerd op de 'oude' gedetailleerde kerndoelen. Het in een eerder stadium opgestelde *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* (de eerste versie verscheen in 1999) biedt een breed in het werkveld gedragen concretisering van de destijds reeds in globale termen omschreven kerndoelen voor het basisonderwijs.
- 3 Let wel, het gaat hier om (een of) enkele kenmerken en uitdrukkelijk niet om definities of alomvattende omschrijvingen van respectievelijk de kwalitatief goede accommodatie, de kwalitatief goede leraar, de kwalitatief goed functionerende vaksectie en het kwalitatief goede schoolaanbod!
- 4 En wat mij betreft: de vertaling daarvan in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (voor het basisonderwijs) en het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*.
- 5 Zie noot 1; zie ook Timmers, Van Mossel & Stegeman, Oldeboom en Faber aan het eind van hun bijdragen aan het topic 'Kwaliteit van LO' (LO 9) en Bax e.a. in dit nummer.

Correspondentie: [h.stegeman@mulierinstituut.nl](mailto:h.stegeman@mulierinstituut.nl)



# AARDIG

## Nooit eerder van gehoord

Soms krijg je iets toegestuurd dat gewoon leuk is om te lezen. De redactie kreeg onlangs van de heer Fluit (84 jaar!) uit Heukelum een leuk stukje opgestuurd dat hij had gevonden in *De Amsterdamse Gids*, een al lang niet meer bestaand boekje uit 1929. Hij had de tekst overgetypt en tevens de cover laten scannen bij een kopieerwinkel. We willen u de inhoud niet onthouden.

Door: E.C. Fluit

Ging dat vroeger zo... nooit van gehoord? In een oud boekje over Amsterdam: *De Amsterdamsche Gids* van november 1929, uitgave van de stadsdrukkerij Amsterdam lazen we iets over spelen anno 18-zoveel.

## Blindlopen

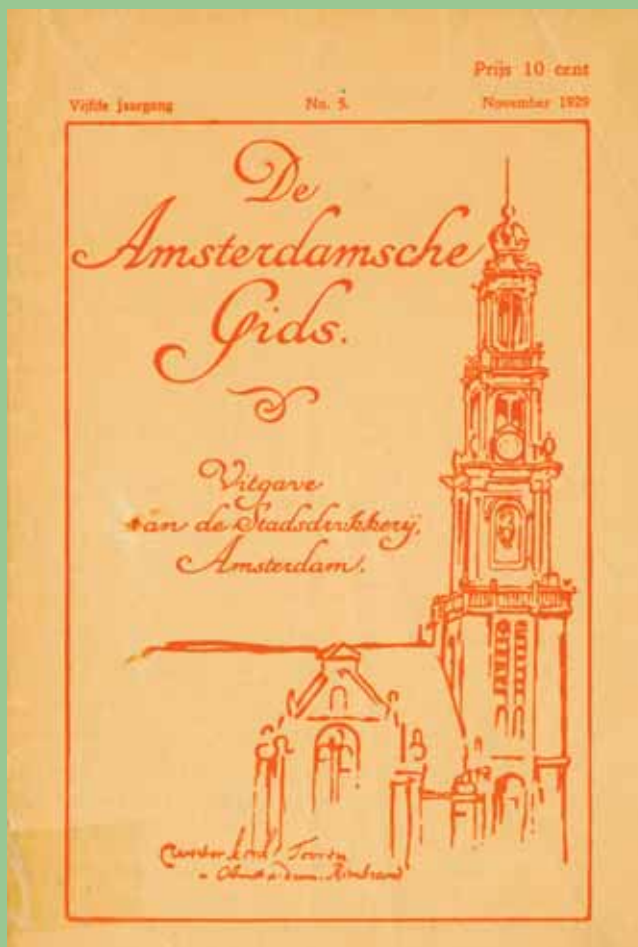
Opmerkelijk vonden we het spel of de sport -blindlopen...nooit eerder van gehoord dat dat ooit als spel of sportvorm dienst had gedaan... Zouden er nog meer van die, uit de mode geraakte, sport- of spelvormen in ons land bestaan hebben? Weet iemand die daar iets meer over, uit streekverhalen, van mond-tot-mond of uit de familiekring? Vertel het s.v.p., wellicht is het interessant om in bredere kring te weten. Uit het boekje neem ik een deel van blz. 97 over tot blz. 98 en een stukje van blz. 99.

*Aldus: Behalve de rijke koopman en regent, zocht en vond ook de eenvoudige burgerman in de Meer zijn genoegens. Vooral des Zondags waren de Middenweg, Kruis, Pauwen, Goene en Schagerlaan liefkoosde wandelplaatsen.*

*Goede herbergen, zooals het Rechthuis, Rozerdael (bij de Pauwenlaan) en de Schulp (bij de Schulpbrug) boden een aange-naam zitje en schonken frissche bieren. En wie zich met het edele maliespel wide bezighouden, vond, evenwijdig aan de Kruislaan loopend, ongeveer waar thans de Röntgenstraat is, een wel ingerichte maliebaan.*

*Deze was een lange laan, juist zolang als nu het kerkhof langs de Kruislaan, aan wederzijden beplant met hooge boomen, twee houten schuttingen langs de heele lengte hielden doorkijkers en wandelaars op een afstand.*

*Het maliespel, waarbij 'Amstels frisse jeugd haar kracht en kunst deed blijken', was een balspel. Een stevige bal werd met een langen zwaren stok met ijzeren beslag onderaan en een leeren of fluweelen handvat, langs den grond geslagen. Midden in de baan was een ijzeren boog. Daar moest de bal onderdoor. Bovendien moest hij nog twee palen raken, die in den grond waren geslagen. Hij, die den bal in zoo gering mogelijk aantal slagen de baan kon afdrijven, was de winnaar. Aan het eind der*



*Maliebaan stond het Maliehuis, een herberg, waar ballen en kolven bewaard werden.*

*In het midden der achttiende eeuw raakte het spel in onbruik. De baan werd toen gebruikt voor harddraverijen, later voor Blindlopen, een spel waarbij men geblinddoekt den weg moest afloopen, zonder de houten schotten te raken.*

*Eerst in 1842 is de baan gesloopt en zoo*

*'Is't al vervlogen wat daar was  
En 't eenigst wat er bleef, is...gras'*

De schrijver van dit verhaal voegt er dan nog aan toe: 'Het zou wel aardig zijn, als in een straatnaam de herinnering aan dit oud-vaderlandsche spel was bewaard en al eenige nieuw-aan-gelegde straten genoemd zouden worden naar de voormalige buitenplaatsen'. Er was dan een schakel tussen het heden en het verleden...

Heeft u ook een spel dat vroeger werd gespeeld en wat aardig is om te tonen? Meld het de [redactie@kvlo.nl](mailto:redactie@kvlo.nl)

TOPIC



LO 9/'07



# ASPECTEN VAN DE KWALITEIT VAN LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Het is mooi om idealen na te streven en telkens opnieuw kritisch te blijven op het eigen functioneren. In dit geval op het functioneren als beroepsbeoefenaar op het terrein van het bewegingsonderwijs. Voor het eerst in de Nederlandse geschiedenis zijn in één onderzoek zowel leerlingen als leraren en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties bevraagd op hun opinie over het bewegingsonderwijs op school. Een beknopt verslag van een deelonderzoek in het kader van het project 'Kwaliteit van lichamelijke opvoeding'<sup>1</sup>.

**Door: Hilde Bax, Harry Stegeman, Remco Hoekman en Marijke Slotboom**

Kwaliteit is een 'hoera-begrip', een verzamelnaam voor alles wat nastrevenswaardig is. Iedereen is er voor. Maar als moet worden aangegeven *wat* precies nastrevenswaardig is, blijken de opvattingen dikwijls behoorlijk uiteen te lopen.

Kwaliteit is een multidimensioneel begrip. Volgens Van Bottenburg, Van 't Hof en Oldeboom (1997), 'berust een kwaliteitsoordeel altijd op een oordeel over een deelverzameling die gekozen is uit alle denkbare eigenschappen; kwaliteit is dus geen inherente eigenschap van het totaal, maar de optelsom van geprioriteerde kwaliteitsaspecten'. Voor het onderzoek naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding hebben we in navolging van Van Bottenburg c.s. gekozen voor vier aspecten van kwaliteit. De lichamelijke opvoeding is van goede kwaliteit als het beantwoordt aan de wensen en verwachtingen van de leerlingen (gebruikerskwaliteit) en aan de verwachtingen van de maatschappij (maatschappelijke kwaliteit) en als het op een efficiënte en effectieve wijze (proceskwaliteit) voldoet aan de door experts neergelegde criteria, in dit geval de geldende kerndoelen en eindtermen (productkwaliteit).

## DIMENSIES VAN KWALITEIT

In het kader van dit onderzoek hebben wij

de vier dimensies van kwaliteit als volgt nader uitgewerkt.

### Gebruikerskwaliteit

De kwaliteit van een product is hoger naarmate het meer aansluit bij de wensen en verwachtingen van de gebruiker. Vertaald naar het schoolvak lichamelijke opvoeding betekent dit dat de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding hoger is naarmate deze meer aansluit bij de wensen en verwachtingen van de leerlingen. Wij interpreteren dat in het kader van dit onderzoek als: naarmate de geldende kerndoelen en eindtermen en het daarvan afgeleide onderwijsaanbod door de leerlingen in hogere mate als belangrijk worden beoordeeld.

### Maatschappelijke kwaliteit

Een belangrijke stap bij de bepaling van de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding betreft (a) de vaststelling of 'de samenleving' het eens is met de geldende kerndoelen en eindtermen van de lichamelijke opvoeding en (b) haar oordeel over de opbrengst van de lichamelijke opvoeding. De maatschappelijke kwaliteit is hoger naarmate het antwoord op beide vragen positiever is.

### Proceskwaliteit

De kwaliteit van het onderwijs is hoger naarmate het effectiever en efficiënter verloopt, dat wil zeggen naarmate de proceskwaliteit beter is. Het begrip proceskwaliteit wordt hier breed geïnterpreteerd: het gaat behalve om de schoolorganisatie en de vormgeving van het onderwijsleerproces ook om 'inputkwaliteit', de accommodatie, de materiële voorzieningen, de deskundigheid van de leraar, en dergelijke.

**Productkwaliteit**

Maatgevend voor de kwaliteit van het onderwijs is uiteindelijk de opbrengst: wat nemen de leerlingen er van mee, ook op de langere termijn? Meer in het bijzonder: in hoeverre worden de kerndoelen en eindtermen van de lichamelijke opvoeding en het daarop afgestemde onderwijsaanbod gerealiseerd en in hoeverre gaan de leerlingen door de lichamelijke opvoeding en het verdere aanbod van bewegen en sport op school ook buiten de school (meer) aan bewegen en sport doen?

**DOELSTELLING, ONDERZOEKSMETHODE EN DOELGROEPEN**

Centrale doelstelling van dit onderzoek is een beeld te krijgen van de verwachtingen, ervaringen en opvattingen van leerlingen, leraren en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties met betrekking tot een aantal kwaliteitsaspecten van het schoolvak lichamelijke opvoeding.

Om dit te achterhalen zijn onderzoeksvragen opgesteld voor de verschillende dimensies van kwaliteit.

Voor de beantwoording van deze onderzoeksvragen is gebruikgemaakt van schriftelijke enquêtes onder leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs, leraren voortgezet onder-

wijs en vertegenwoordigers van het maatschappelijk organisaties.

De vragenlijsten zijn afgestemd op een Vlaams onderzoek naar kwaliteit van lichamelijke opvoeding en op de 'Richtlijn Sportdeelname Onderzoek' (RSO) (Van Bottenburg & Smit, 2000).

De basisscholenquête is afgenomen onder 1550 leerlingen van eerste klassen van het voortgezet onderwijs, meteen aan het begin van het schooljaar. Aan hen is gevraagd terug te kijken op de lichamelijke opvoeding in hun basisschoolperiode. De vragenlijst voortgezet onderwijs is door ruim 1500 leerlingen uit de hoogste klassen van vmbo, havo en vwo ingevuld. Voor de maatschappelijke kwaliteit zijn vertegenwoordigers van 188 organisaties uit elf maatschappelijke sectoren (het onderwijs, de sport, de gezondheidszorg e.a.) benaderd. Uiteindelijk zijn de gegevens van 79 organisaties verwerkt; dat betekent een respons van 42%. Door de schriftelijke enquête onder leraren in het voortgezet onderwijs is een globaal beeld verkregen van aspecten van de proceskwaliteit van het bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs. De leraren is tevens gevraagd naar hun oordeel over de mate waarin de op de

*Kwaliteit nastreven*



FOTO: MICKY LUNGE

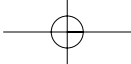


FOTO: ANITA RIEMERSMA

### Afgooien

kerndoelen en eindtermen afgestemde doelen en activiteiten zijn gerealiseerd; daarmee kan tevens iets over de productkwaliteit van het bewegingsonderwijs worden gezegd. De vragenlijst is aan 3000 leraren lichamelijke opvoeding voorgelegd. Er was een respons van 1200, dat is ruim 40%.

### ENKELE CONCLUSIES EN DILEMMA'S

We presenteren hieronder een paar conclusies uit het onderzoek en bieden aansluitend enkele dilemma's ter overweging.

#### Gebbruikerskwaliteit

De onderzoeksresultaten maken duidelijk dat de overgrote meerderheid van de leerlingen lichamelijke opvoeding een belangrijk vak vindt. Maar dat betekent niet dat ze de geldende kerndoelen en eindtermen en het op basis daarvan wenselijk geachte onderwijsaanbod onverdeeld als belangrijk waarderen.

Het lijkt erop dat de activiteiten die aansluiten bij wat de leerlingen meer als 'echte sport' zien, het meest van belang worden geacht. Opvallend is voorts, zowel bij basisschoolleerlingen als bij de leerlingen in het voortgezet onderwijs, de hoge score voor 'met anderen samenwerken' en voor doelstellingen en activiteiten die op veiligheid (b.v. hulpverlening, gevaarlijke situaties herkennen) en gezondheid/fitheid (b.v. inzicht in belang warming-up) zijn gericht. Het 'bewegen regelen' en het 'leren over bewegen' worden relatief minder belangrijk gevonden.

Wat betekent dit? Moeten we het programma voor LO aanpassen of vinden we dat de leerlingen van de basisschool en het voortgezet onderwijs nog onvoldoende in staat zijn om in te schatten wat goed voor hen is?

#### Maatschappelijke kwaliteit

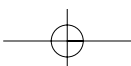
Vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties hebben in overgrote meerderheid positieve herinneringen aan de lichamelijke opvoeding: zij zeggen bijna zonder uitzondering het vak belangrijk tot zeer belangrijk te vinden. Maar als het gaat om het realiseren van door hen als belangrijk beoordeelde doelstellingen zoals bijvoorbeeld 'positief leren staan tegenover regelmatig bewegen', 'aanzetten tot (levenslang) sporten bewegen buiten school' en 'bevorderen van de algemene gezondheid', dan valt er naar hun oordeel nog wel wat winst te boeken. Ze zijn van mening dat die doelstellingen niet voldoende gerealiseerd worden. Volgens meer dan 60% komt dat omdat er te weinig lessen LO zijn, volgens 40% (ook) omdat de leraren er te weinig aandacht aan besteden. Meer dan tweederde van de ondervraagden is van oordeel dat de lichamelijke opvoeding de leerlingen niet stimuleert tot sport en bewegen buiten de school.

De opvatting van het maatschappelijk middenveld dat de doelstellingen van de lichamelijke opvoeding in onvoldoende mate worden gerealiseerd, zal zonder twijfel mede worden veroorzaakt door een gebrek aan bekendheid met het bewegingsonderwijs op dit moment. Vinden we 'de oplossing' in beter en meer bewegingsonderwijs of is werken aan de beeldvorming van ons vak effectiever om de maatschappelijke opinie positief te beïnvloeden?

#### Proceskwaliteit

We beperken ons hier tot één aspect van wat we tot de proceskwaliteit rekenen: de kwaliteit van de onderwijsgevende. De uitgangspunt is dat leraren kwalitatief goed werken als zij (1) voldoening hebben van hun werk, (2) zich kunnen vinden in de geldende kerndoelen en eindtermen, (3) er in hun onderwijs bij aansluiten en (4) en ervoor zorgen dat hun eigen deskundigheid op peil is en blijft. (Let wel, het gaat hier om enkele kenmerken en uitdrukkelijk niet om een definitie of alomvattende omschrijving van de kwalitatief goede leraar.) Bijna alle leraren lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs zeggen hun werk in de regel met voldoening te doen. Wordt er met wat minder plezier gewerkt, dan zijn het gedrag en de motivatie van de leerlingen daar debet aan. Ook vermoeidheid wordt vaak als oorzaak genoemd.

Van de veertien algemene doelstellingen die aan de leraren lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs ter beoordeling zijn voorgelegd, passen 'kennismaken met een grote verscheidenheid aan sporten', 'bewegingsvaardigheden leren voor deelname aan bewegingssituaties', 'positief leren staan tegenover regelmatig bewegen', 'met andere leerlingen leren samenwerken', 'ervaren dat bewegen, spelen en sporten plezierig is' en 'eigen mogelijkheden en beperkingen leren kennen en aanvaarden' het best bij de strekking van de kerndoelen.



len en eindtermen van de lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs. Het blijkt dat zo goed als alle leraren (de percentages variëren van 95 tot 99%) deze doelstellingen als (zeer) belangrijk beoordelen. 'De algemene gezondheid bevorderen' en 'de fysieke conditie ontwikkelen' scoren het laagst. We hebben de leraren veertien bewegingsactiviteiten en vijftien 'andere' activiteiten, alle afgeleid van de (oude) kerndoelen en eindtermen, ter beoordeling voorgelegd. De meeste bewegingsactiviteiten worden door minimaal 90% van de leraren (zeer) belangrijk gevonden.

Het zijn met name activiteiten in de sfeer van 'bewegen regelen' en 'leren over bewegen' die door betrekkelijk veel leraren als wat minder van belang worden geacht. Minder dan driekwart vindt 'bewegingssituaties inrichten, op gang brengen en op gang houden', 'minimaal twee van de volgende rollen uitvoeren: instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/jurylid, organisator', 'een eenvoudige danscombinatie ontwerpen', 'een mening vormen over actuele thema's in de sport' en 'een trainingsprogramma maken dat past bij de eigen mogelijkheden' belangrijk. De drie laatstgenoemde activiteiten wordt zelfs door minder dan de helft als (zeer) belangrijk beoordeeld.

Wat vinden we van deze uitkomst? Is het een goede zaak dat de kerndoelen en eindtermen zijn 'geglobaliseerd' waardoor leraren LO meer ruimte en vrijheid krijgen om zelf te bepalen wat zij belangrijk vinden? Of vinden we het voor de kwaliteit van het vak beter collega's te verplichten vanuit leerlijnen en ontwikkellijnen te werken, zoals die in de basisdocumenten voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs worden uitgewerkt?

### Productkwaliteit

Er is, in het basisonderwijs zowel als in het voortgezet onderwijs, geen sprake van een volledige dekking van de kerndoelen en eindtermen en het daarop afgestemde activiteitenaanbod. De leerlingen zijn hierover negatiever dan de leraren. Er lijken zich vooral manco's voor te doen op het punt van de (relatief nieuwe) domeinen 'bewegen regelen' en 'leren over bewegen'. Wat vinden we hiervan? Is het goed om relatief weinig aandacht te besteden aan de domeinen 'bewegen regelen' en 'leren over bewegen'? Of is dat geen goede zaak en is deskundigheidsbevordering van onze collega's op dit punt noodzakelijk?

Bijna 40% van de basisschoolleerlingen zegt dat zij door de lessen bewegingsonderwijs (nog meer) zijn gaan sporten. Volgens iets meer dan de helft komt dat door 'de dingen (leuke sporten)' die ze in de gymlessen deden, volgens iets minder dan de helft (ook) doordat ze hebben gemerkt dat het plezierig is om te bewegen en te sporten. Eenderde noemt: ik heb gemerkt dat ik goed ben in bepaalde sporten. Voor één op de vijf was de gymleraar en/of waren de schoolsportactiviteiten de reden om meer te gaan sporten.

Een kwart van de leerlingen in het voortgezet onderwijs zegt door de lessen LO te zijn gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen. Een op de vijf is daartoe gestimuleerd door

de andere sportactiviteiten op school. Volgens een kwart van de leerlingen heeft daaraan bijgedragen dat ze hebben ervaren dat het plezierig is om te bewegen en te sporten. Eén op de vijf zegt dat het komt door de nieuwe sportactiviteiten die ze in de lessen hebben leren kennen. De (vrijwillige) school-sportactiviteiten worden door slechts 7% genoemd. De indruk bestaat dat daaraan in hoofdzaak wordt deelgenomen door leerlingen die buiten school om toch al aan sport doen.

Een kwart (VO) tot 40% (PO) zegt door de gymlessen (meer) te zijn gaan sporten. Is dat een tegenvaller? Of een opsteker, getuige op het gegeven dat kinderen en jongeren buiten de school om al betrekkelijk veel aan sport doen? De percentages geven voldoende stof tot nadenken.

*Reacties op dit artikel zijn welkom.*

### Noot

1. Het volledige verslag van het onderzoek 'Aspecten van de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding' is onderdeel van de publicatie Stegeman, H. (red.) (2007) *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch/ Nieuwegein: WJH Mulier Instituut/Arko Sports Media.

In LO 9 (topic 'Kwaliteit van LO') is kort verslag gedaan van de vier andere deelonderzoeken die in het kader van dit project zijn uitgevoerd.

### Literatuur

Bottenburg, M. van, Hof, Chr. van 't & Oldenboom, E. (1997).

*Goed, beter, best. Naar een kwaliteitsbeleid in een pluriforme sportsector*. Amsterdam: Diöpter.

Bottenburg, M. van & Smit, S. (2000). *Richtlijn Sportdeelname-Onderzoek (RSO)*. 's-Hertogenbosch: Diöpter - Janssens & Van Bottenburg.

De Knop, P., Theeboom, M., Huts, K., Van Hoecke, J. & De Martelaer, K. (2004). The quality of school physical education in Flemish secondary schools. *European Physical Education Review*, 10, 1, 19-38.

### Over de auteurs

*Hilde Bax is lid van de kenniskring van het lectoraat Bewegingswetenschappen van de Hogeschool van Amsterdam (o.l.v. Huub Toussaint) en beleidsmedewerker bij de KVLO.*

*Harry Stegeman is programmacoördinator 'Sport en bewegen in het onderwijs' van het W.J.H. Mulier Instituut te 's-Hertogenbosch.*

*Remco Hoekman is onderzoeker bij het W.J.H. Mulier Instituut te 's-Hertogenbosch.*

*Marijke Slotboom is opleidingsdocent aan de Fontys Sporthogeschool in Tilburg.*

Correspondentie: [hilde.bax@kvlo.nl](mailto:hilde.bax@kvlo.nl)

Onder deze kop zal in het blad steeds een opsomming staan van de komende studiedagen. Voor de inschrijving voor de studiedagen verwijzen we naar de site [www.kvlostudiedagen.nl](http://www.kvlostudiedagen.nl).

# JUBILEUM: 40STE THOMAS - ORIËNTATI

In verband met het jubileum van de grootste studiedag in Nederland ruimen we daarvoor extra ruimte in. Want voor de veertigste keer houdt Thomas van Aquino, de katholieke groepering binnen de KVLO, deze studiedag. Het bestuur nodigt u uit deel te nemen. Het thema van deze dag is: 'Bewegingsonderwijs; meer dan bewegen alleen'.

Wanneer: vrijdag 14 december 2007

Waar: in en om Fontys Sporthogeschool

Goirleseweg 46 te Tilburg

Tel.: 087 7870 199

Traditiegetrouw zal het thema worden ingeleid tijdens een plenaire zitting.

Daarna zullen deelaspecten aandacht krijgen in workshops. Bovendien bieden de workshops u de mogelijkheid zich nader te oriënteren op vernieuwingen en ontwikkelingen binnen het vakgebied. Daartoe kunt u ook de stands bezoeken van firma's die in de stadssporthal hun producten presenteren.

## PLENAIR

Opening door drs. G.J.M. Doorenbosch, voorzitter van Thomas van Aquino. Hij zal het thema inleiden.

10.00 Referaat door dr. Harry Stegeman

10.25 Referaat door Midas Dekkers

## WORKSHOPS

Tussen 11.15 en 16.45 kan gedurende vier workshopronden aan drie workshops worden deelgenomen. Daartoe kan een keuze worden gemaakt uit het onderstaande aanbod. Deze keuze kan worden gemaakt aan de hand van de gegevens in het programmaboekje dat u krijgt toegezonden wanneer u zich heeft ingeschreven. In dit programmaboekje vindt u uitvoerige achtergrondinformatie over de opzet en de inhoud van de verschillende workshops.

### Workshop 1

'De elektronische leeromgeving'

Door: Rinus Pecht

### Workshop 2

'Jump in, over een actieve leefstijl'

Door: Bertram Bouthoorn

### Workshop 3

'Kanjers in de sport'

Door: Wim van 't Westeinde

### Workshop 4

'Bewegen en overgewicht'

Door: Lars Borghouts

### Workshop 5

'De Glenn Millsschool'

Door: Mat van de Grift

### Workshop 6

'Passend onderwijs'

Door: Yvonne Sanders

### Workshop 7

'MRT in het vmbo'

Door: Ferry van der Werf

### Workshop 8

'Bewegen is beleven'

Door: Bruno Oldeboom

### Workshop 9

'Dubbel 30'

Door: Helene Baarda (NISB)

### Workshop 10

'Zelfverdediging'

Door: Adrie den Herdt

### Workshop 11

'Omgang met verbale en fysieke agressie in de gymles'

Door: Kees Vrieswijk

### Workshop 12

'Kick and fun'

Door: Kenneth Leeuwin

### Workshop 13

'Beveiligd bewegen'

Door: Peter van Brunshot

### Workshop 14

'Jumpen'

Door: Florieke Mulder

### Workshop 15

'Softbal'

Door: Wytse Walinga

### Workshop 16

'Basisdocument turnen'

Door: Maarten Massink

### Workshop 17

'Atletiek'

Door: Diny Bom

### Workshop 18

'Rope-skipping'

Door: Roel Wetsemaker

# RIËNTATIEDAG

## AFSLUITING

Na de laatste workshopronde willen we deze dag op een gezellige manier afsluiten met een tapas-buffet. Onder het genot van een drankje en een hapje nog even bij elkaar zijn en npraten over de laatste indrukken.

De kosten voor deelname aan dit buffet bedragen € 7,50.

U dient dit bedrag tegelijkertijd met uw deelnamekosten over te maken en daarbij de letter T te vermelden.

Indien u met een groep inschrijft op de inschrijving het aantal deelnemers aan het buffet (b.v. drie keer T) te vermelden.

## KOSTEN VOOR DEELNAME

De kosten voor deelname (inclusief lunch) bedragen:

- € 80,- voor leden van de KVLO
- € 110,- voor niet-leden van de KVLO
- € 25,- voor studenten ALO/pabo/bewegingswetenschappen.

## WIJZE VAN INSCHRIJVEN

Er kan worden ingeschreven door het verschuldigde bedrag over te maken op: *girorekening 1168053 t.n.v. penningmeester Thomas van Aquino, Den Elding 95, 5421 MC Gemert, o.v.v. uw naam, volledig adres en 'Thomas van Aquino'*

Wanneer betaling via de school/instelling loopt, s.v.p. de namen en adressen van iedere deelnemer vermelden. Mocht hiervoor op de betaalkaart niet voldoende ruimte zijn, dan graag de namen en adressen in een aparte brief opsturen naar de penningmeester van Thomas van Aquino of e-mail: [rien.van.oijen@lycos.nl](mailto:rien.van.oijen@lycos.nl)

Inschrijving geschiedt op volgorde van ontvangst van de deelnemersbijdrage.

Het maximale aantal deelnemers bedraagt 450.

Uw betaling moet vóór 11 november 2007 bij de penningmeester binnen zijn.

## PROGRAMMABOEKJE MET MEER INFORMATIE

Na ontvangst van de deelnemersbijdrage ontvangt u het programmaboekje met meer gedetailleerde informatie over de verschillende workshops. Hierin zit een inschrijvingsformulier voor de workshops. U wordt verzocht om vier workshops aan te geven. U kunt dan aan drie van deze vier workshops deelnemen.

## Opmerking

Wij stellen het op prijs als u na afloop van de Oriëntatiedag het evaluatieformulier inlevert op de plaatsen die hiervoor worden aangegeven. Wij belonen uw moeite met een kleine attentie als herinnering aan deze dag. Aan het einde van de dag kunt u een deelnemerscertificaat als bewijs van deelname aan deze scholingsactiviteit in ontvangst nemen op de plaatsen waar ook de evaluatieformulieren worden ingeleverd.

Voor informatie over het programma:

*Gé Doorenbosch: 049 7336 445 / 06 5115 1725*

Voor informatie over het inschrijven:

*Rien van Oijen: 049 2364 178*

## SEMINAR BODY@WORK 2007

Werken aan Bewegen en Gezondheid

Waar: Vrije Universiteit Amsterdam

Wanneer: 8 november

Informatie: [www.bodyatwork.nl](http://www.bodyatwork.nl)

## EUROPEAN NETWORK ACADEMIC SPORT-SERVICES CONFERENCE

Dit is een meerdaagse conferentie die begint op woensdag 7 november en eindigt op zondag 11 november waarbinnen een interessant satelietprogramma wordt aangeboden.

Thema: *Securing the future of University Sport*

Waar: de Sint-Pieterabdij te Gent

Wanneer: 9 november

Tijd: begint om 9.00 uur

Informatie: BVLO, tel.: 00 32 09 218 9129,

mail: [info@bvlo.be](mailto:info@bvlo.be) of [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

## BVLO STUDIEDAG

Thema: *'Beweging en Sport als Springplank naar Gezondheid'*

Waar: Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de K.U. Leuven, te Heverlee

Wanneer: 15 november

Tijd: 9.00 tot 17.00 uur

Kosten: KVLO-leden betalen het BVLO-ledentarieff € 50,-

Informatie: zie website [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be)

## STUDIEDAG PRAKTIJKONDERWIJS

De studiedag voor docenten bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs zal ook dit jaar weer plaatsvinden in IJsselstein

## R ► STUDIEDAGEN

op de Baanbreker. De datum is woensdag 28 november 2007. De studiedag staat in het teken van uitwisseling en nieuwe lesideeën opdoen. Het programma kunt u vinden op de website van de KVLO [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) onder het kopje scholing. Inschrijving is uitsluitend mogelijk via de website. Voor meer informatie kunt u zich wenden tot [onderwijsVO@kvlo.nl](mailto:onderwijsVO@kvlo.nl).

### CURSUS EHBO

Op 14 en 28 november vindt weer een EHBO-cursus plaats in Zeist. Zie [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) onder scholing/vakinhoudelijk.

### BEWEGEN EN SPORT IN HET MBO

Tweejaarlijkse Conferentie Bewegen en sport mbo

Waar: HvA - ALO Amsterdam

Wanneer: 24 januari 2008

Tijd: 10.00 - 16.00 uur

Een co-productie van Platform bewegen en sport MBO, MBO Raad, KVLO en HvA/ALO Amsterdam

Met interessante sprekers en workshops, onder meer de resultaten van de sprintpremies!

## KVLO .nl

**Inloggen** op MijnKVLO (het ledendomein met veel praktijkinformatie) kunt u met uw lidnummer (het zescijferig lidmaatschapsnummer is achter de regel KVLO, *Lichamelijke Opvoeding* op de verpakking van uw vakblad te vinden) en het algemene wachtwoord 'kvlo' (kleine letters zonder aanhalingstekens!).

Meer dan 4000 collega-leden ontvangen een aantal keer per maand de *email-nieuwsbrief*.

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

Alle informatie over de KVLO *studiedagen* is nu te vinden via [www.kvlostudiedagen.nl](http://www.kvlostudiedagen.nl).

Correspondentie: [hjalmar.zoetewei@kvlo.nl](mailto:hjalmar.zoetewei@kvlo.nl)

## R ► WEBMASTER

### Polls op de site

**Op MijnKVLO treft u regelmatig een stelling aan waarop u kunt reageren. Hier een overzicht van de reacties op enkele stellingen.**

#### 1 Vakblad en website zijn aantrekkelijker en overzichtelijker geworden!

103 geldige stemmen

Ja:		82.52 %
Nee:		2.91 %
Alleen blad:		0.97 %
Alleen website:		13.59 %

#### 2 Bewegen Sport en Maatschappij heeft aanzienlijk meer studielast dan LO2! Vindt u het vergroten van de studielast voor BSM een verbetering?

30 geldige stemmen

Ja:		30.00 %
Nee:		10.00 %
De tijd zal het leren!:		60.00 %

#### 3 Is dit een geschikt moment om ook voor BSM een centraal examen in te voeren?

36 geldige stemmen

Ja:		36.11 %
Nee:		27.78 %
Misschien:		36.11 %

#### 4 De kwaliteit van het vak wordt afgemeten aan haar doorstroomrelevantie. Zou BSM een voorkeursvak moeten worden voor de opleidingen op het gebied van bewegen en sport?

48 geldige stemmen

Ja:		79.17 %
Nee:		20.83 %

#### 5 Is het gebruik van studieboeken voor de kwaliteit van het vak BSM noodzakelijk?

38 geldige stemmen

Ja:		52.63 %
Nee:		7.89 %
Geen idee:		39.47 %

De nieuwe poll staat op **de homepage van MijnKVLO** en is alleen door leden in te vullen!

# 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



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  
Email info@grevink.nl



**GREVINK**  
reizen  
wintersportreizen voor groepen!

## TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen

### Trenomat Acoustic ®

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



**TRENOMAT**  
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

# ACTIE NIEUW bij SIDIJK

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






Wij hebben voor u de materialen  
**SUPERCOOL ... Click & Go!**

Huur nu onze  
**AIRFUN AANHANGER**  
met **VIER** artikelen  
voor slechts € 250  
**CLICK & GO**

Springkussen of Klimwand  
Tumblingbaan of Airvlak  
Flikflakker of Creaqbus  
Bobslee of Doelschietwand

Bel voor info: 0348-444879  
of bel SIDIJK: 0566-625700



Maakt van beweging een feest!

## Stiller Sporten...? Het kan!

- Gehoorverlies
- Oorsuizen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Stemproblemen

zijn het gevolg van lawaai en nagalm in de sportzaal waar u les geeft!




Vraag ons om een vrijblijvend advies, geluidsmetingen en/of een oplossingsvoorstel.

**Want uw gehoor moet nog een tijd mee!**

Sportzalen met akoestische plafond- en wandpanelen van Ecophon



Biezeveld 3  
5531 BX Bladel  
Tel.: 0497 - 387 005  
Fax: 0497 - 387 528  
info@acour.com  
www.acour.com

Acour  LawaaiBESTRIJDING b.v.  
Initiatiefnemer van  
**www.Stille-Sportzaal.nl**



### WINTERVERGADERING

De 145e wintervergadering zal gehouden worden op Zaterdag 8 december 2007 in het Jaarbeurs Congrescentrum te Utrecht.

#### Het dagprogramma

- 09.30 uur Ontvangst.
- 10.00 uur Huishoudelijke vergadering deel I.
- 12.30 uur Lunch.
- 14.00 uur Huishoudelijke vergadering deel II.
- 16.00 uur Drinkje, hapje.

#### Voorlopige agenda

- 1 Opening door voorzitter Van Driel.
- 2 Mededelingen.
- 3 Notulen voorjaarsvergadering d.d. 25 mei 2007 (LO 9 pag. 35 e.v.).
- 4 Voorstellen hoofdbestuur.
  - a Registratie.
    - Het hoofdbestuur stelt enkele wijzigingen voor in het reglement KVLO-registratie.
  - b KVLO beleidsplan 2008-2012
    - Het hoofdbestuur stelt voor het KVLO beleidsplan 2008-2012 vast te stellen.
  - c Weerstandskas
    - Het hoofdbestuur stelt voor de weerstandskas op te heffen omdat er geen deelnemers meer zijn en de gelden toe te voegen aan het actiefonds.
- 5 Begroting 2008.
  - a De begroting 2008 ligt ter inzage bij de afdelingsbesturen.
  - b Het hoofdbestuur stelt voor de contributiebedragen te verhogen.
- 6 Verkiezing HB.
 

In 2007 treden statutair af en hebben zich herkiesbaar gesteld Mr. H. K. Evers (Harry), de heer L.B. Boetes (Bert), mevrouw drs. B. Zandstra (Baukje). Er zijn geen tegenkandidaten gesteld.
- 7 GO-zaken.
- 8 Rondvraag.
 

Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld.
- 9 Besprekpunten.
- 10 Sluiting.

### ENSCHEDA SPORTGEMEENTE 2007

De gemeente Enschede heeft tijdens het VSG-congres de eretitel 'Sportgemeente 2007' in de wacht gesleept vanwege haar innovatieve, integrale en interactieve sportbeleid. Vanwege het thema 'Sport en Onderwijs' hebben Jos Kusters en Gert van Driel de jury aangevuld. Op het gebied van 'Sport en Onderwijs' blinkt Enschede uit in de aanwezigheid van vakleerkrachten op de meeste basisscholen. Een convenant met schoolbesturen garandeert een aantal lessen bewegingsonderwijs. Sport heeft een plek gekregen binnen de naschoolse opvang. Hiervoor worden vier uur per week vakleerkrachten ingezet. Binnen het leerlingvolgsysteem zijn veel gegevens bekend over sport (verenigingslidmaatschap), bewegen (beweegnorm) en gezondheid (BMI) van de leerlingen. Enschede investeert in een 'Scholingsboulevard', waarin vmbo-scholen samenwerken. Het hoofdbestuur heeft de gemeente van harte gefeliciteerd met deze prijs.

### LERAARSCAP ALS EIGENAARSCAP

De Onderwijsraad heeft in september - op verzoek van minister Plasterk - een advies uitgebracht over de positie van de onderwijsprofessional bij de nieuwe bestuurlijke verhoudingen. De raad adviseert dat de tijd is aangebroken om de beroepsinhoudelijke kant te versterken. Eén van de aanbevelingen is het versterken van de positie van de beroepsgroep door te investeren in krachtige beroepsverenigingen die zorgen voor kwaliteitsborging, beroepsontwikkeling en het bijhouden van een register van gecertificeerde leraren. Dit advies onderstreept het door de KVLO reeds ingezette beleid in deze.

### STILSTAAN IS ACHTERUITGAAN

Uitdagende en nieuwe activiteiten houden ons brein fit en gaan veroudering tegen. Onze cognitieve conditie blijkt bovendien gekoppeld aan onze fysieke conditie. Drie tot vier keer per week een half uur flink inspanssen, waarbij sprake is van een grote zuurstofopname, heeft een gunstig effect op onze cognitieve vermogens en op ons hersenvolume. Blijf dus fysiek actief en pak iets nieuws op; een taal of een studie. Alleen spelletjes doen helpt niet, veronderstelt Tineke van der Linde, die hier onderzoek naar doet vanuit het Seniorlab UvA Amsterdam.

### OUDERBETROKKENHEID NIET REGELEN MAAR DOEN!

Dat is kort gezegd de boodschap die de werkgroep ouderbetrokkenheid als vertegenwoordiging van ouder- en onderwijsorganisaties wil uitdragen. De werkgroep heeft een brochure over de formele positie van ouders in het PO en VO uitgebracht. In een manifest roepen alle landelijke onderwijsorganisaties hun leden op om te investeren in wederzijdse communicatie tussen school en ouders. In het najaar van 2007 zal de werkgroep met instrumenten komen waarmee de daadwerkelijke versterking van de ouderbetrokkenheid kan worden gerealiseerd. Harry Evers zit namens de CMHF in deze werkgroep. Zie: [www.oudersbijdeles.nl](http://www.oudersbijdeles.nl)

## R ▶ AFDELINGEN

### DE NOORDER

#### Noorderskireis 2008

Datum: 22 februari tot 2 maart 2008

Plaats: Linzerhaus te Oosterrijk

Verdere info en inschrijving zie: [www.kvlo-friesland.nl](http://www.kvlo-friesland.nl)

#### Afdelingsvergadering

Datum: 9 november

Plaats: Piter Jelles Montessori te Leeuwarden

Tijd: Tijdens het diner van de studiedag (18.30 uur)

Aanmelden: [www.kvlo-friesland.nl](http://www.kvlo-friesland.nl)

### FRIESLAND

#### Studiedag afdeling Friesland

Datum: 9 november

Plaats: Piter Jelles Montessori te Leeuwarden

Tijd: 15.30 tot 20.30 uur

De volgende workshop worden gegeven: kaatsen, boksen en tref- en afgooispelen.

Aanmelden: [www.kvlo-friesland.nl](http://www.kvlo-friesland.nl)

### DEN HAAG

#### Indoor ski discovery

Een sneeuw-mat die voor elke type skiër een snowboarder een ultieme uitdaging is.

Om voor de 20% korting in aanmerking te komen moet u uw gegevens doorgeven aan Paul Verleg, tel.: 070 368 2955 of mail: [paulverleg@kvlo-den-haag.nl](mailto:paulverleg@kvlo-den-haag.nl) (de korting wordt dan op uw giro/banknummer gestort).

## R ▶ AGENDA

### CURSUS BEWEGEN & MUZIEK PO/VO

Datum: 22 januari 2008

Tijd: 9.30 tot 16.00 uur

Plaats: Academie voor sportstudies, Den Haag

Kosten: 100 euro (incl. lunch)

Inschrijving mogelijk tot 30 november 2007

Verdere info: [mission.impossible@live.nl](mailto:mission.impossible@live.nl)

[www.entre-prises.nl](http://www.entre-prises.nl)

Grootste leverancier van klimwanden en klimgrepen wereldwijd

\*\*\*

Speciaal assortiment voor scholen



**ENTRE PRISES**  
Climbing Walls

## Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.

Science, géén fiction



### Video in de les, Video in mijn les?

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

### Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen???

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

### siliconCOACH timeWARP 2

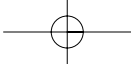
Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgulden 20, 2353TA Leiderdorp  
servicelijn: +316 41767989, [info@visualcoach.nl](mailto:info@visualcoach.nl), [www.visualcoach.nl](http://www.visualcoach.nl)



[WWW.VISUALCOACH.NL](http://WWW.VISUALCOACH.NL)



# Werkweeken Elba & Zweden



## Watersportweek Elba

Wie wil nu niet een watersportprogramma met een 'mooi-weer garantie'. Op het vakantie-eiland Elba bieden we een afwisselend programma met onder andere surfen, zeilen en kayakken.

Prijs per leerling vanaf € 299,00 all inn

## Outdoorweek Zweden

Zoek je net iets anders dan de Ardennen dan bieden de ongerepte en uitgestrekte bossen en heuvels in Zweden ongekende mogelijkheden voor een optimale outdoorbeleving.

Prijs per leerling vanaf € 299,00 all inn



Voor meer informatie  
of boekingen  
bel 010-4550801

Of kijk op onze website  
[www.juventa.nl](http://www.juventa.nl)



**Juventa**  
outdoor & adventure



## Zeil/watersport- en actiefkampen

### Locaties

Camping Port Zélande / Grevelingenmeer  
Camping de Schotsman / Veerse Meer  
Camping de Potten / Sneekermeer  
Outdoorcentrum Kotterbos / Almere

### Verblijf

4- tot 6-persoons bungalowtenten

### Prijzen per leerling / per tent

Actiefkampen vanaf € 55,00  
Zeil/watersportkamp vanaf € 65,00  
Tentverhuur Midweek vanaf € 100,00

## Wintersport

Vraag nu nog een offerte aan voor het seizoen 2007/2008 of reeds voor het seizoen 2008/2009!

### Landen

Oostenrijk en Frankrijk

### Prijzen per leerling

9-daags arrangementen vanaf € 345,00

## Outdoor & Adventure Ardennen

### Activiteiten

Raften, kanoën, mountainbiken, abseilen, challengeparcours, tokkelen etc.

### Verblijf

Groepshuizen, bungalows, tenten, bivak

### Prijzen per leerling

2-daagse vanaf € 99,00  
3-daagse vanaf € 139,00  
4-daagse vanaf € 159,00  
5-daagse vanaf € 195,00

