

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 30 aug. 2013



Topic Multimedia

Beweeg Wijs

Testjeleefstijl.nu

Gezond schoolbeleid

Nummer

7

 **KVLO**

van educatie tot wereldprestatie

Jong geleerd is oud gedaan. Goed bewegingsonderwijs is namelijk de basis voor de topsport. Kinderen beleven plezier aan bewegen, en tegelijkertijd genieten Olympische kampioenen zoals Epke Zonderland van turntoestellen waar vele jaren ervaring en research in toegepast zijn. Steeds vaker worden sportaccommodaties voor zowel bewegingsonderwijs als topsport gebruikt als multifunctionele, snel om te bouwen faciliteit.

De accommodaties, ingericht door Janssen-Fritsen zijn daar bij uitstek geschikt voor.
www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen B.V.

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

Inhoud:

TOPIC

Multimedia

In het dagelijks leven krijgen we in een snelreinvlaart te maken met allerlei technologische ontwikkelingen, zo ook die van de ICT. Vele daarvan hebben een positief effect om het handelen in ons dagelijks leven, maar helaas zijn we nog niet (altijd) in staat om het nut en noodzaak te scheiden met nutteloze 'gadgets'. Ook het onderwijs, en dat geldt ook voor het vak lichamelijke opvoeding, moeten we ICT op waarde(n) weten te schatten. In dit nummer vanuit ons belang om kinderen beter te leren bewegen wordt getracht de kracht van ICT in de gymles aan te geven. Hopelijk draagt het bij aan jullie deskundig handelen, een les LO met of zonder ICT?

06 | ICT en bewegingsonderwijs: over video-informatie en leerprocessen / *Arnold Consten, Gert van Driel en Wytse Walinga*

10 | Digitale video en (zelf-) modellering in de gymles / *Marjan Kok en John van der Kamp*

14 | Quantified Self: Groningen zet stappen / *Valesca van Dijk, Jan-Willem Bruining en Wouter de Groot*

16 | Digitale spelanalyse in het bewegingsonderwijs / *Jeroen Koekoek, Wytse Walinga en Ivo van Hilvoorde*

En verder

19 | Registerleraar.nl / *Wessel van de Kamp*

37 | Sport en spel als middel voor het aanleren van (informele) competenties (1) / *Onno Raadsen*

42 | Van gezondheidsproject naar gezond schoolbeleid (1) / *Huib van de Kop e.a.*

45 | Evaluatie van Beweeg Wijs, de speelpleinmethode / *Monique L'Hoir e.a.*

48 | Testjeleefstijl.nu: voor een vitale leerling en een Gezonde School / *Tanja Krieger*

50 | Thomas Jazz Dansdagen wordt Thomas Dance! / *Tineke Meens*

52 | Leuk / redactie *Hans Dijkhoff*

PRAKTIJK

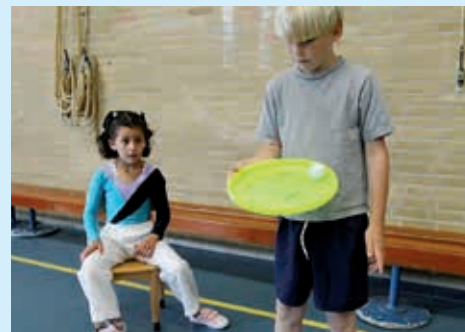
22 | Be SportsMinded in de praktijk /

Wessel van de Kamp

26 | Sla je Slag in het verbeteren van oog-handcoördinatie / *Ingrid Koppelman*

30 | Plezier in atletiek (3) / *Dave Suurs*

34 | Spelend leren kaatsen (3) / *Hille Saakstra en Tjalling van den Berg*



RUBRIEK

05 | Eerste pagina

20 | (KV)LO en recht

40 | Collega's Overzee

51 | Mery Graal

53 | Scholing

54 | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

SCHOOLREIZEN, WERKWEKEN EN STUDIEREIZEN

ALLES ONDER ÉÉN DAK



Verrassende stedentrips
Geheel verzorgd en
onbezorgd op reis



Actieve groepsreizen
Spetterende
survivals!



Voordelig op wintersport
Supercool en ijskoud
de leukste!

DUKE TRAVEL Groepsreizen op maat
Zie onze nieuwe website: www.dukettravel.nl
Mail: info@dukettravel.nl Tel: 0227-549450



Skiland
www.skikamp.nl
www.skiland.eu
info@skikamp.nl
020-4893818



Skiland organiseert voor haar klanten de veiligste skikampen met leuke en vooral goed opgeleide CREW-Members. Onze pakketten zijn compleet en zeer voordelig.

En onze kampen zijn uniek op acht punten:

- * betaalbare, sneeuwzekere skigebieden, geschikt voor beginners en gevorderden
- * CREW begeleidt deelnemers tijdens het hele kamp, rust en overzicht voor docent
- * alle maaltijden inclusief en ook bij terugkomst wat lekkers en thee
- * helmen voor alle deelnemers
- * uw contactpersoon is de kamp leider ter plaatse, dus altijd op de hoogte
- * avondprogramma's inclusief voor nog meer kampgevoel
- * indrukwekkend hoge plezierfactor voor alle deelnemers
- * gecertificeerd veiligheidssysteem met duidelijke procedures

Meer weten? Bel of mail gerust voor een vrijblijvende offerte.

EXTRA VOORDEELIGE PRIJZEN IN 2014!

Voor het extra lange wintersportseizoen van 2013-2014 kunnen we zeer gunstige tarieven voor januari en maart aanbieden. Dit kan oplopen tot 20% korting op de normale prijs. Kijk op www.skikamp.nl/kvlo.



www.skikamp.nl

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

"Je gaat met leerlingen op pad en kunt er voor de volle 100% op vertrouwen dat de reis veilig en goed georganiseerd is."

Outdoor Sportdagen
Survivalkampen
Bergsportkampen
Wintersportkampen

"De samenwerking tussen Rocks 'n Rivers, leerlingen en docenten verliep fantastisch."

ROCKS 'N RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

BEA TOOLS
de Mol-Pakken

www.snowbreaks.nl | www.rocksn-rivers.nl

Warmte, water en weinig nieuws: komkommertijd

Komkommertijd is een gevaarlijke tijd. Er is weinig nieuws en een terloopse opmerking wordt al snel onder het vergrootglas gelegd en kan uitgroeien tot een heuse rel. Soms probeert men die rel ook uit te lokken. We worden elke dag overstelpt met blogs, columns, twitterberichten en what's apps. En dan is er de vraag: waar reageer je op, en zo ja waarom en wil je er ook nog iets mee bereiken? Dat was deze zomer tweemaal het geval. De eerste keer was een column van Aleid Truyens in *de Volkskrant* van 22 juli, waarin ze inging op een opiniestuk van een leraar Nederlands in de *NRC* die stelde dat hij voor feestjes geen tijd had omdat hij, anders dan de leraar gymnastiek en de leraar tekenen, elke avond en elk weekend examens, leesdossiers en profielwerkstukken moest nakijken. Aleid Truyens wees vervolgens naar Finland waar leraren maar vier uur les per dag geven.

Even met Harry Stegeman mailen, want de column van Aleid leverde de volgende dag wel wat persoonlijke reacties op. De volgende drie alinea's zijn vrij naar Harry:

Tja, daar gaan we weer. De gymleraar die overdag lekker in z'n blote bast op (of in) het (verre) veld staat en 's avonds met een biertje op de bank hangt - of nog wat bijcasht op de huisvrouwengym. En de leraar Nederlands die zich dag en nacht, een nakende burn-out van zich afslaand, *echt* de pleuris werkt - en dat ook nog voor een hongerloontje. Een briefschrijver dacht er waarschijnlijk ook zo over, hoewel zijn onfrisse suggestie om de gymleraar maar in de categorie onderwijsondersteunend personeel onder te brengen nieuw voor mij is en tegelijk ontluisterend.

Niettemin, hebben we een probleem? We slagen er, als beroepsgroep, kennelijk nog steeds niet in om het beeld van de relaxte, gemakkelijk z'n geld verdienende gymleraar de wereld uit te krijgen. (Heel eerlijk gezegd vrees ik dat er ook nog altijd wel wat vakgenoten rondlopen die daar ook niet al te veel moeite voor doen...) Het is van het grootste belang dat wij de opiniemakers in de gaten laten krijgen dat LO anno de eenentwintigste eeuw een leervak en een examenvak is net als alle andere vakken, met een zeer specifieke opdracht die maatschappelijk uitermate relevant is. Aleid Truyens wil geen 'landerig gehang tot de bel gaat' maar 'intensieve contacten tussen leraar en leerling en levendige lessen die je bijblijven'. Dan is ze bij ons bij uitstek aan het goede adres!

En o ja. Ze wil minder lesuren en (daarmee) betere schoolprestaties. Misschien dat we toch ook maar mee moeten gaan roep-toeteren dat uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat meer uren bewegen (wij zeggen: bewegingsonderwijs) ook tot betere schoolprestaties leidt?!

Wij vonden het beter om niet te reageren, de reacties waren van oud-leraren waarin een zekere frustratie doorklonk en daarnaast is taakbelasting iets van de scholen zelf en daar gaan wij niet over.

Op een ander item hebben we wel gereageerd. In het hoofdredactioneel commentaar in de *NRC* van 7 augustus werd een pleidooi gehouden om het schoolzwemmen weer onderdeel van de les lichamelijke opvoeding te maken. Nu komt in de zomer het zwemmen wel vaker in de krant, vooral als er veel mensen in zee zwemmen en de reddingsbrigade regelmatig moet uitrukken of helaas als er mensen zijn verdronken. In het hoofdredactioneel commentaar van de *NRC* werd met name gewezen op het afnemend aantal mensen met een zwemdiploma en dat lijkt parallel te lopen met een slechter wordende motoriek. In onze reactie, die op 13 augustus is geplaatst, hebben we oplossingen aangedragen. Op onze website staat onze volledige reactie waarop je kunt reageren. Er liggen heel veel mogelijkheden om het gymonderwijs en zwemonderwijs op een kwalitatief hoger niveau te brengen, zeker als de inspectie deze in haar takenpakket gaat opnemen. Laten we die mogelijkheden nu benutten, zodat we onze kinderen kunnen geven waar ze recht op hebben: een gezonde motorische ontwikkeling voor nu en voor later, op het land en in het water!

Jan Rijpstra

COLOFON

**Lichamelijke
opvoeding**

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Peter Barendse, Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, Berend Brouwer (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten) 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 2013: 25 jan., 22 feb., 29 maart, 26 april, 31 mei, 28 juni, 30 aug., 27 sep., 25 okt., 29 nov., 20 dec. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

ICT en bewegingsonderwijs: over video-informatie en leerprocessen

Op de Calo-Windesheim is dit cursusjaar een projectgroep gestart rond het werken met digitale hulpmiddelen in de lessen bewegingsonderwijs. De opdracht voor deze projectgroep was tweeledig. Allereerst was de opdracht om te inventariseren wat er momenteel binnen de lessen bewegingsonderwijs gebruikt wordt aan digitale hulpmiddelen. Ten tweede kreeg de projectgroep de opdracht onderzoek te doen naar verdere mogelijkheden voor digitalisering van bewegingsonderwijs. Na een jaar werken deelt de projectgroep in dit artikel een eerste opbrengst. Daarbij wordt ingegaan op mogelijke te gebruiken hardware en software, worden toepassingsmogelijkheden geschetst en wordt een poging gedaan om een aanzet te geven tot een didactische inbedding van deze digitale mogelijkheden.

Door: Arnold Consten, Gert van Driel en Wytse Walinga

ICT in het onderwijs

Steeds meer scholen voor voortgezet onderwijs gaan over op 'laptoponderwijs'. Uitgeverijen spelen daar graag op in met het aanbieden van digitaal lesmateriaal.

Tussen de zaakvakken en het bewegingsonderwijs lijkt een opmerkelijk verschil te bestaan ten aanzien van deze digitalisering van het onderwijs. Voor verschillende zaakvakken bestaan 'kant-en-klare' digitale methodes en leeromgevingen waar leerlingen online samenwerkend kunnen leren en werken aan opdrachten. Daarentegen bestaan voor het bewegingsonderwijs in het VO geen digitale methodes of leeromgevingen. Misschien is de afzetmarkt voor uitgevers te klein. Mogelijk zijn de visieverschillen ten aanzien van de inhoud en de gerichtheid van bewegingsonderwijs nog steeds te groot. In ieder geval hebben we in ons vak te maken met kerndoelen die veel ruimte laten voor eigen invulling en interpretatie waardoor een grote diversiteit aan onderwijspraktijken bestaat. Misschien is hierdoor voor uitgevers het bewegingsonderwijs als markt te gering om zo'n grote investering te doen als nodig is voor het ontwerpen en digitaliseren van een bewegingsonderwijs-methode.

Waar voor sommige zaakvakken de implementatie van aangereikte digitale leermiddelen soms moeizaam haar intrede vindt, wordt - zo blijkt ook uit

publicaties in dit blad - door meerdere vakcollega's voor bewegen juist gretig geëxperimenteerd met vernieuwende technologieën en de mogelijkheden voor digitalisering van het onderwijs. Pioniers gaan aan de slag met tablets als de iPad en de Samsung Galaxy en wisselen interessante apps uit die iets zouden kunnen betekenen voor onze lessen bewegingsonderwijs.

Bewegingsonderwijs

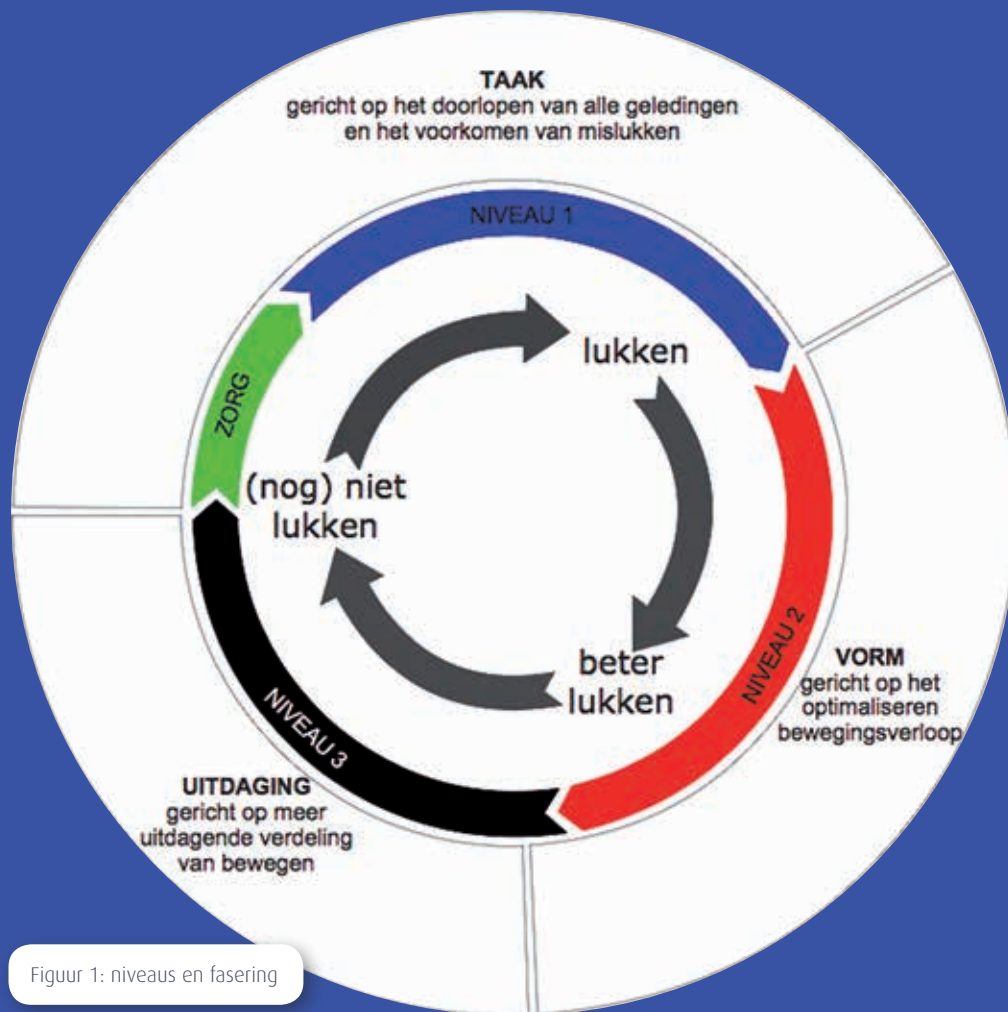
De voorhoedecollega's tonen ons in netwerkbijeenkomsten op de Calo een bonte verzameling van kleine handige toepassingen (apps) die steeds een andere functies voor ons kunnen vervullen. Dat lijkt een belangrijk kenmerk van het werken met apps. Er bestaat vooralsnog niet één geïntegreerde digitale omgeving waarbinnen meerdere taakgebieden vertegenwoordigd zijn. Voor ieder kunstje een aparte app. Er is veel mogelijk. De mogelijkheden zijn eindeloos, alsook het aantal apps waarmee de vakleerkracht moet leren werken. De grote diversiteit zorgt voor een iets diffuus beeld. Het maakt duidelijk dat er veel kansrijke mogelijkheden zijn, maar geeft nog weinig richting aan de digitalisering als didactische vernieuwing.

In een eerste poging om in de veelheid van mogelijkheden een ordening aan te brengen, hanteert de projectgroep van de Calo een driedeling in taakgebieden van apps en digitale oplossingen die overeenkomt met een grove fasering van het onderwijsleerproces. In deze rubricering onderscheiden we apps die functies vervullen bij:

- het op gang brengen van een activiteit of de les bewegingsonderwijs
- het beïnvloeden van bewegen, het geven van leerhulp
- het waarderen of evalueren van bewegen.

De bekende didactische drieslag 'op gang brengen - begeleiden - evalueren'.

Door apps te rubriceren naar didactische bedoeling of plek in het onderwijsleerproces, verkleinen we de kans dat digitalisering beperkt blijft tot een parade van technische snufjes en teveel op zichzelf komt te staan. Het idee dat digitalisering van het onderwijs vraagt om het integreren van didactiek, vakinhoud en technologie is in belangrijke mate ontleend aan het TPACK-concept. TPACK staat voor Technological Pedagogical Content



Figuur 1: niveaus en fasering

Knowledge en was in 2005 het antwoord van Koehler en Mishra (2005) op de vraag 'What happens when teachers design educational technology?'. Kwaliteitsvol onderwijs dat gebruik maakt van ICT vraagt om zorgvuldig afstemmen van technische voorzieningen op de inhoud van de leertaak. Om de leerling hier leerkrachtig te kunnen ondersteunen moet de vakleerkracht bovendien in staat zijn om ICT-kennis en vaardigheden te integreren in zijn didactisch handelen. De keuze voor ICT moet afgestemd zijn op de fase van het leerproces, de leerstijl van de kinderen en de inhoud van de leertaak.

Technische mogelijkheden

Met de komst van tablets lijken vooral videovoorzieningen interessante mogelijkheden te bieden voor het bewegingsonderwijs. We zien mogelijkheden voor een soort video-instructie bij het op gang brengen van het leerproces, we denken aan videofeedback bij het begeleiden van het leerproces en bijvoorbeeld aan niveaufilmmpjes waarmee leerlingen hun eigen niveau binnen de activiteit duiden. Het grote voordeel van de tablet is dat het een opname- en afspelapparaat 'in-één' is. Het scheelt heel wat apparaten. Kunnen we nu toe met een iPad, eventueel met een groot televisiescherm waarop de beelden via draadloze verbinding zichtbaar worden. Het verdient aanbeveling om hierbij gebruik te maken van zoveel mogelijk technologie die logisch op elkaar is afgestemd. In geval van onze projectgroep heeft de keus voor Apple iPads ertoe geleid dat we ook gebruik maken van Apple-tv om de inhoud van de iPad draadloos af te spelen op een groot televisiescherm, en gebruiken we een Apple-airport om

een draadloos netwerk in de gymzaal te configureren. Door alles van hetzelfde merk te gebruiken, krijg je eenduidigheid. Deze apparaten zijn in feite 'gemaakt' om eenvoudig met elkaar te communiceren en kennen een zeer eenvoudige interface om op te starten en in te stellen. Wellicht is dezelfde eenduidigheid te bereiken met een Androidtablet en de google tv-box.

Technologie en vakdidactiek

Laten we ervan uit gaan dat inderdaad internet beschikbaar is in de sportzaal en de vakleerkracht erin slaagt om dit allemaal aan de praat te krijgen. Dan reist vooralsnog de vraag: op welke manier kan digitale beeldinformatie bijdragen aan een bewegingsonderwijsleerproces? Het vraagt om het integreren van technologie (ICT-deskundigheid en vaardigheid) met pedagogisch-didactische deskundigheid en kennis van de inhoud (bewegen). In het ontwikkelen van die geïntegreerde kennis (TPACK) liggen de grootste kansen voor didactische vernieuwing. Welke type activiteiten

zijn vooral gebaat bij digitale beeldinformatie? In welke fase van het leerproces kan video-informatie het leren bevorderen? Is het vooral handig dat de leerling zichzelf ziet of juist kijkt naar niveaufilmmpjes? Waar richten we de aandacht op van de leerling wanneer ze naar videobeelden kijken? We willen in een eerste aanzet onderzoeken welke type video-informatie past bij welke fase van het leerproces.

Kern van onze vakopvatting is dat wij bewegen opvatten als het oplossen van een bewegingsprobleem. Een dergelijk bewegingsprobleem krijgt betekenis vanuit de context waarbinnen het zich voordoet. In die context wil iemand bewegend iets bereiken of veranderen. Leren bewegen is het (steeds beter) leren oplossen van bewegingsproblemen. Leerlingen maken tijdens hun leerproces steeds een selectie uit alle informatie die zowel intern als extern beschikbaar is. Informatie mag in deze breed worden opgevat. Het betreft zowel het leervoorstel van de vakleerkracht en het gedemonstreerde voorbeeld, als de eigen beweeggeschiedenis van de leerling, beweegervaring van de vorige beurt, de mate van bekendheid met het activiteitsgebied en de opvattingen van de leerling over eigen leermogelijkheden en de aantrekkelijkheid van de activiteit. De leerling maakt een selectie uit deze informatie en komt op basis van die selectie tot een beweegplan. Dit beweegplan is als het ware de opdracht die de beweging zichzelf geeft. Het gaat om het idee dat de leerling heeft over wat er bewegend moet gebeuren. Het beweegplan blijkt heel belangrijk voor het beweegresultaat. Vanzelfsprekend is het dan van belang dat de vakleerkracht zorgvuldig de video-informatie kiest met het oog op het te bereiken doel.

»

Contact:

al.consten@windesheim.nl

Niveaus en fasering

We vatten leren op als een verandering van het bewegingsgedrag in een circulair proces. Deze veranderingen doorlopen steeds een overeenkomstige fasering. Deze fasering willen we koppelen aan de niveauidelingen van het basisdocument.

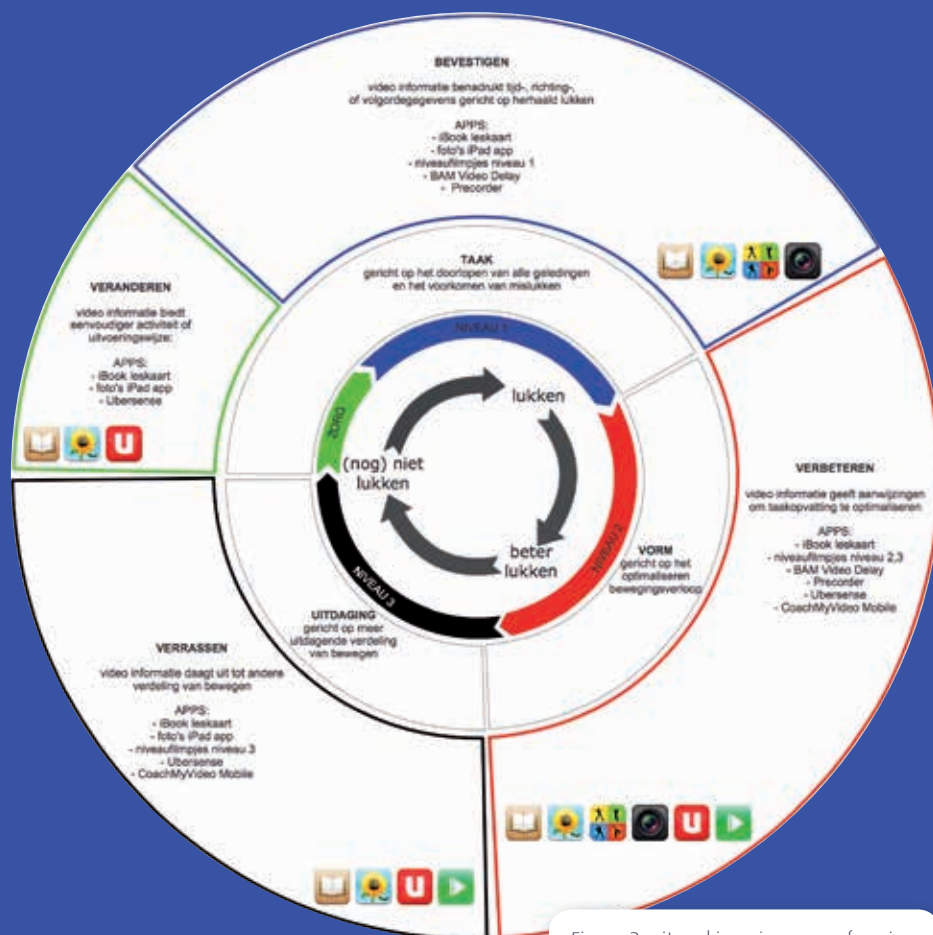
Niveau 1: taak

Wanneer een bewegingsactiviteit aanvankelijk onbekend is, zouden we het bewegingsniveau vereenvoudigd kunnen duiden als 'nog niet lukken' en is de leerling in het doen en oefenen gericht op 'lukken'. In deze fase van het leerproces zijn leerlingen gericht op het volbrengen van de taak die de activiteit aan hen stelt. Het halen staat centraal. De leerling wil bijvoorbeeld de kast in één keer passeren bij de wendsprong, of in de vouwhang kunnen komen vanaf de kast, enzovoort. Tijdens de eerste beurten is de leerling gericht op het voorkomen van mislukken. Het idee van wat bewegend precies moet gebeuren is in deze fase nog weinig gedetailleerd. De beweging leert voegen naar de structuur van de activiteit. Het minimale lukken bestaat uit het kunnen doorlopen van alle deelhandelingen (geledingen of faseringen) van de activiteit. Wanneer een activiteit vaker mislukt dan lukt spreekt het basisdocument (BD) van niveau zorg. Wanneer de activiteit in deze fase vaker lukt dan mislukt, spreken we van niveau 1 (BD basisonderwijs) of niveau basis (BD voortgezet onderwijs). De wijze van doen van zowel de leerlingen die deelnemen op niveau zorg als niveau 1 is gericht op de taak: dat is het doorlopen van alle geledingen om zo mislukken te voorkomen. Deze leerlingen willen de activiteit 'halen'.

Wanneer we het leerproces in deze fase willen ondersteunen, moeten we aansluiten bij deze taakgerichtheid van de leerling.

Niveau 2: vorm

Wanneer leerlingen erin slagen om met enige regelmaat alle geledingen succesvol te doorlopen, komt het halen minder centraal staan en is er sprake van herhaald lukken. Deze fase van het



Figuur 2: uitwerking niveaus en fasering

leerproces zouden we vereenvoudigd kunnen duiden als een verschuiving van 'lukken' naar 'beter lukken'. Leerlingen zijn nu meer gericht op het optimaliseren van het bewegingsverloop. Wanneer het halen van de kast als hindernis bij het wendspringen geen probleem meer is, ontstaat de mogelijkheid om het zweven meer te benadrukken. Wanneer leerlingen in een les fosbury flop erin slagen om rugwaarts de lijn te passeren en in ruglig te landen op de zachte dikke mat, ontstaan mogelijkheden om de wijze van passeren van de lijn aan de orde te stellen en de leerlingen te leren om zich op het juiste moment hol te trekken. De leerling probeert zich iets later klein te maken bij het inzetten van de salto. De leerling wil bij een volleybal oefening iets meer onder de bal komen. Er ontstaat zo een optimaler bewegingsverloop. De leerling is simpel gezegd gericht op 'beter lukken'. Omdat de structuur van de activiteit en het lukken dezelfde blijft, zouden we kunnen zeggen dat in de bewegingsuitvoering meer de vorm benadrukt wordt. In de niveauidelingen van het basisdocument lijkt deze gerichtheid overeen te komen met de beschrijvingen van niveau 2. Zie figuur 1 'luk-cirkel en niveauidelingen'.

Niveau 3: uitdaging

Veel leerprocessen in de sport worden langdurig gekenmerkt door dit optimaliseren van het bewegingsverloop. De techniek van de sporter wordt zeer gedetailleerd verfijnd in de richting van een ideaaltypische vorm. Voor leerlingen in het bewegingsonderwijs vinden wij deze nadruk op het ideaaltypische minder interessant. Daarom kiezen we ervoor om leerlingen die binnen een activiteit bij herhaling een redelijk optimale verdeling maken, te verleiden een meer uitdagende verdeling of bewegingsuitvoering toe te laten. Deze uitdaging is veelal gelegen in een andere verdeling van bewegen die de spanning van het bewegingsprobleem benadrukt of een uitvoeringswijze die de authenticiteit van de leerling onderstreept. We denken bijvoorbeeld aan die goede beweging die bij de salto voorover het zweven groot maakt door het inzetten van de draai nadrukkelijk uit te stellen. Of de loper die tussen honk 2 en 3 zoveel risico neemt om de velders te verleiden toch over te spelen voor een insluit-tik-actie, en zo toch dat honk steelt. Wat deze uitda-



gingen gemeen hebben is dat de beweger in zijn wijze van doen een zekere kans van 'niet-meer-lukken' toelaat. In de luk-cirkel van figuur 1 geven we dit aan met de pijl van 'beter lukken' naar 'niet lukken'. In het basisdocument komt deze wijze van doen steeds naar voren in de beschrijvingen van niveau 3. Deze beschrijvingen worden niet zozeer meer gekenmerkt door efficiëntie en doelmatigheid, maar door uitdaging.

Videoinformatie

Wanneer we ICT willen gebruiken ter ondersteuning van het leerproces, is de leerkracht van deze digitalisering als didactisch hulpmiddel wellicht het sterkst wanneer we dit afstemmen op de gerichtheid van de leerlingen in hun leerproces. Op zichzelf is dat voor geen enkele vakleerkracht een verrassing. Immers, iedere interventie of vorm van leerhulp moet afgestemd zijn op de fase van het leerproces en aansluiten bij de focus van de leerling. Dit geldt dus ook wanneer we bijvoorbeeld het leerproces willen bekrachtigen door videoinformatie met gebruik van een iPad toe te voegen. Gelet op het niveau en de gerichtheid van leerlingen maakt het nogal uit of we de kinderen laten kijken naar zichzelf of naar een representatief voorbeeldfilmpje. In de tweede plaats is het van belang zorgvuldig te kiezen welke informatie over het bewegingsverloop die beelden benadrukken. Deze focus ontstaat natuurlijk door de beelden zelf, maar ook in gesprek met de vakleerkracht die de aandacht van de leerling richt. Tenslotte is het van belang op welke wijze de we de informatie aan de leerling presenteren.

Neem bijvoorbeeld een leerling voor wie de activiteit nog geregeld mislukt. Deze leerling heeft niet zoveel aan een filmpje van niveau 2, omdat daarin veel meer de vormaspecten van een optimaal bewegingsverloop naar voren komen, terwijl de aandacht van deze leerling juist uitgaat naar het voorkomen van mislukken. Wanneer we deze leerling willen laten kijken naar videobeelden van eigen bewegen, geven wij er de voorkeur aan om niet iedere beurt terug te zien, maar een geselecteerd fragment waarin de activiteit juist lukt. De vakleerkracht zou dan vragenderwijs de aandacht van de leerling kunnen richten op de deelaspecten van het bewegingsverloop die het 'halen' of lukken zeker stellen, om zo het beweegplan voor volgende beurten positief te beïnvloeden. Voor deze leerling is het terugzien van eigen bewegen op een groot scherm wellicht niet zo prettig, omdat daarmee de spanning van het 'halen' en het mogelijk mislukken nog eens extra uitvergroot wordt. Deze redenering geeft aanwijzingen voor het type video-app en de wijze waarop deze toepassing kunnen gebruiken.

In de keuze voor video-informatie ter ondersteuning van het leerproces willen we de volgende aspecten onderscheiden:

- Wie: ziet de leerling zichzelf terug of gebruiken we een voorbeeldfilmpje?
- Wat: welke informatie over het bewegingsverloop benadrukken we met deze beelden?
- Hoe: op welke wijze brengen we de video informatie bij de leerling? (type scherm, vertraagde beelden, stilstaande beelden, inzoomen, fotoreeks et cetera).

Videoapps

Hoe videoapps, op specifieke wijze gebruikt kunnen worden om tot een krachtige ondersteuning van het leerproces te komen wordt bepaald door het antwoord op bovengenoemde vragen. In die antwoorden laten we ons in hoge mate leiden door het niveau van bewegen en de daarmee samenhangende gerichtheid van het leerproces van de leerling. Voor wie de activiteit vaker mislukt dan lukt willen we videoapps gebruiken om de leerling een eenvoudiger activiteit of uitvoeringswijze aan te bieden. Voor de leerling die deelneemt op niveau 1 en daarmee vooral gericht is op het doorlopen van alle geleidingen en het voorkomen van mislukken, kiezen we videoapps die erop gericht zijn om het lukken te bevestigen. Deze videoinformatie benadrukt tijd-, richting- en volgordegegevens gericht op herhaald lukken. Voor leerlingen die deelnemen op niveau 2 kiezen we videoapps die helpen het bewegen te verbeteren door bij te dragen aan het optimaliseren van het bewegingsverloop. Om bewegers uit te dagen kiezen we voor niveau 3 voor videoapps die kunnen bijdragen aan het verleiden van de leerling een meer uitdagend bewegingsverloop toe te laten. In figuur 2 - 'luk-cirkel en videoinformatie' hebben we geprobeerd deze afstemming schematisch weer te geven en enkele bekende videoapps voor de iPad te noemen die de vakleerkracht zou kunnen gebruiken, op een manier die past bij de fase van het leerproces en de gerichtheid van het leerproces van de leerling.

Voorbeeldtoepassing

Eén van de vierdejaars studenten van dit jaar heeft geëxperimenteerd met een lessenreeks bewegen en muziek in het voortgezet onderwijs. Daarbij is gebruik gemaakt van een speciaal voor dit doel gemaakt website en een instructie via de iPad. In de eerste les van de lessenreeks wordt klassikaal een korte dans aangeleerd. Deze dans wordt opgenomen en op de website gezet. Leerlingen krijgen een link voor de site en kunnen thuis de dans terugzien. Tijdens de tweede en derde les worden de leerlingen verdeeld in vier groepen met de opdracht om te werken aan een eigen dans, waarbij wordt verder gewerkt op basis van de voorbeeld dans. Aan het eind van elke les nemen ze, met behulp van de iPad, het voorlopig resultaat op. Met de iPad kunnen ze steeds de voorbeelddans en het eigen resultaat van de vorige les terug zien. In de vierde les maken ze een definitieve opname van de gemaakte dans. Daarbij kunnen ze eigen muziek kiezen en mogen ook via zelf gekozen kleding de dans verfraaien. Alle filmpjes komen op de website en kunnen worden bekeken. In de afsluitende les worden alle filmpjes nogmaals bekeken, besproken en beoordeeld.

Tot slot

In een toenemende digitalisering van het onderwijs lijken er ook voor het bewegingsonderwijs interessante kansen te liggen om met behulp van digitale media het bewegingsleerproces te ondersteunen. Vooral met de komst van tablets en de mogelijkheden voor draadloze technologie, lijkt met name het gebruik van videoinformatie belangrijke mogelijkheden te bieden voor nieuwe vormen van leerhulp. De projectgroep ICT en bewegingsonderwijs van de Calo wil doordenken op de gewenste integratie van technologische kennis en vakinhoudelijke kennis over bewegen en leerprocessen. Het schema vormt voor ons een eerste aanzet om tot afstemming van het gebruik van videoapps en fasering van het leerproces te komen. Deze afstemming vraagt om vertalingen naar bruikbare lespraktijken.

De inhoud van dit artikel en het schema 'luk-cirkel en videoinformatie' zijn voor een deel uitwerking van de workshop op de studiedag VO in Groningen op 11 juni door Arnold Consten, Gert van Driel en Wytse Walinga. ■

Digitale video en (zelf-)modellering in de gymles

Het lectoraat Bewegen, School & Sport en de Calo-werkgroep ICT van Hogeschool Windesheim organiseren op woensdag 22 januari 2014 een symposium over 'Digitalisering in de gymles'. Voor meer informatie over het symposium: wa.vander.wal@windesheim.nl

Computer, iPad en mobiele telefoon zijn niet meer weg te denken op school. In het bewegingsonderwijs worden digitale hulpmiddelen steeds meer toegepast. Zo hoeft met digitale video het 'plaatje' niet per se live getoond te worden. Leerlingen kunnen vooraf geselecteerde filmpjes bekijken als voorbeeld of ter inspiratie. Digitale video vergemakkelijkt ook het direct terugkijken van een oefening. De leerlingen bekijken dan (samen met de vakleerkracht) hoe het bewegingsprobleem in volgende oefeningen (verder) verbeterd kan worden.

Door: Marjan Kok en John van der Kamp

Voor de vakleerkracht die ICT-minded is, is de keuze voor digitale video in de gymles vaak snel genomen. Voor anderen ligt deze keuze wellicht lastiger. De inzet van digitale video vraagt investeringen als de aanschaf van hulpmiddelen, (eventueel) het opschrijven van ICT-kennis en -vaardigheden, en veranderingen in lesorganisatie en begeleiding. Bovendien kost het kijken naar videobeelden leestijd. De vraag of digitale hulpmiddelen bijdragen aan het doel van het vak LO wordt daarmee zeker relevant. Heeft de keuze voor digitale video een meerwaarde in het bekwaam maken van leerlingen voor deelname aan de bewegingscultuur? We proberen een eerste antwoord te geven op deze vraag aan de hand van wetenschappelijke literatuur, waarbij we de mogelijkheden van digitale video in relatie tot 'bewegen verbeteren' en 'bewegen beleven' centraal stellen.

Een opmerking vooraf. De bestaande wetenschappelijke literatuur, zeker het onderzoek bij kinderen en al helemaal met betrekking tot kinderen in groepen, is gering en exploratief van karakter. We streven hier daarom niet naar een definitief oordeel over digitale video, maar willen vooral aanknopingspunten bieden voor de inzet van digitale video tijdens de gymles.

Modellering

Een voor de hand liggende toepassingen van digitale video is observerend leren. Observerend leren is het kijken en vervolgens nadoen van bewegings-

handelingen van anderen met de intentie het eigen bewegen te verbeteren. Dit wordt ook wel modellering genoemd. In een gymles kijken kinderen bijvoorbeeld naar de vakleerkracht die de hurkwendsprong voordoet, om het vervolgens zelf te doen. De vakleerkracht kan ook een van de leerlingen te vragen de sprong te demonstreren. De bonus van digitale video is dat het de vakleerkracht toelaat precies dat voorbeeld te kiezen dat zij voor ogen heeft. De vakleerkracht is dan minder afhankelijk van toevallige fouten (of pluspunten) die onvermijdelijk zijn bij een *live* demonstratie. Bovendien vereenvoudigt het de mogelijkheid om belangrijke facetten van de handeling (bijvoorbeeld de plaatsing van de handen op de kast bij de hurkwendsprong) te benadrukken, door terug te kijken, uit te vergroten, of het geven van extra begeleidende verbale aanwijzingen. De effectiviteit van modellering wordt bepaald door een reeks van factoren, waaronder het type model. De vakleerkracht geeft het goede voorbeeld of een leerling demonstreert de handeling, waardoor het niveau beter aansluit bij de medeleerlingen. De keuze hiertussen maakt een verschil, niet alleen voor het verbeteren van het bewegen, maar ook voor het geloof in eigen kunnen.

Algemeen gesproken geldt dat modellering bij kinderen vooral positief uitpakt voor het realiseren van de doelen van een bewegingshandeling en minder voor de kwaliteit van de uitvoering. Dus: 'wat is de bedoeling, welke bewegingen moet ik maken omdat doel te bereiken, en in welke volgorde knoop ik die.' Het verder optimaliseren van die bewegingen laat bij kinderen meestal minder progressie zien als gevolg van modellering. Tijdens het kijken naar anderen hebben kinderen namelijk weinig aandacht voor de details of dynamiek van de bewegingsuitvoering. Bovendien ontbreekt het jongere kinderen vaak aan voldoende bewegingsrepertoire om de gedemonstreerde handeling exact na te bootsen (Ashford e.a., 2007; Hodges & Ste-Marie, 2013).

In de literatuur worden drie typen modellen onderscheiden. Een *mastery*-model is vaardig en voert met schijnbaar veel gemak en zelfvertrouwen het 'ideale' bewegingspatroon uit. Een *coping*-model daarentegen is duidelijk minder vaardig, maakt foutjes, en doet zichtbaar veel moeite. Het model straalt ook weinig vertrouwen uit in eigen kunnen, ook verbaal niet. Een variant hierop is een *lerend*-model dat in hetzelfde tempo als de leerling verbetert. Vaak zijn modellen leeftijdsgenoten, maar niet altijd (zoals de



Technische sporten lenen zich goed voor videoanalyse

onderwijzer). Een veelgehoorde claim is dat, wanneer het kinderen betreft, het *mastery*-model effectiever is voor het verbeteren van het bewegen. Het *coping*-model daarentegen zou effectiever zijn voor het verhogen van het geloof in eigen kunnen (Ste-Marie e.a., 2012). Het is goed hier even bij stil te staan.

Observerend leren of modeleren verbetert (in potentie) niet alleen het bewegen, maar kan ook invloed uitoefenen op het geloof in eigen kunnen. In de literatuur wordt dit de *eigen effectiviteitsverwachting* genoemd: de mate waarin een individu zichzelf in staat acht om een specifieke activiteit succesvol uit te voeren. Maar eerlijk is eerlijk, de verschillende effecten die aan de typen modellen worden toegeschreven zijn in het onderzoek niet altijd even duidelijk. Een van de methodologisch degelijke onderzoeken toont aan dat het kijken naar een model voorafgaand aan de zwemles de vaardigheden van bange jonge zwemmers in vergelijking tot een groep die zonder model werkt, verbetert. Maar de verbetering is even groot voor *mastery*- als *coping*-modellen (Weiss e.a., 1998). Een *coping*-model leidt wel tot minder angst en een grotere eigen effectiviteitsverwachting. Een vergelijkbare studie naar duiken suggereert dat kinderen meer baat hebben bij een *mastery*-model voor prestatieverbeteringen en bij een *coping*-model voor de eigen effectiviteitsverwachting, maar statistisch betrouwbaar zijn de verschillen niet (Clark & Ste-Marie, 2002). Kitsantas e.a. (2002) vergeleken de effecten van de twee modellen bij een darterwerptaak. Opnieuw doen de kinderen die een model bekeken het beter dan de groep die oefende zonder model. Maar oefenen met een *coping*-model leidt tot een beter prestatie én een sterkere eigen effectiviteitsverwachting dan oefenen met een *mastery*-model.

Kortom, modelleren helpt, waarbij *coping*-modellen duidelijk een meerwaarde hebben boven *mastery*-modellen als het gaat om de eigen effectiviteitsverwachting. Voor het verbeteren van bewegen zijn de verschillen waarschijnlijk gering. Dit geldt ook in vergelijking met *lerende*-modellen. Alles overziend lijkt het beste advies aan de vakleerkracht om video's van een leerling te tonen, die ongeveer even vaardig – of misschien net iets vaardiger (vergelijk Vygotsky's zone-van-de-nabije-ontwikkeling) – is als de medeleerlingen. Belangrijk bij *coping*-modellen is dat de onderwijzer begeleidende instructies geeft. Ook het aanmoedigen van de kinderen om de verschillende (deel-)bewegingen na de demonstratie eerst te verwoorden helpt, vooral bij kinderen tot 7 jaar (zie Hodges & Ste-Marie, 2013).

Zelf als model

Een leerling kan ook zijn eigen model zijn. Hij of zij kijkt dan de eigen eerdere uitgevoerde oefening terug. Video-feedback dus. Er worden drie soorten videofeedback onderscheiden afhankelijk van de oefening die teruggekeken wordt en de mate waarin de beelden zijn gemanipuleerd. *Zelfobservatie* is het minst arbeidsintensief, omdat hierbij geen ingewikkelde videobewerking nodig is. De leerling ziet hierbij zowel de geslaagde als minder geslaagde oefeningen terug. Bij *zelfmodellering* ziet de leerling alleen de succesvolle pogingen terug. *Feedforward modellering* gaat een stap verder. Het beeldmateriaal wordt zo bewerkt dat de leerling zichzelf op een net iets hoger niveau ziet bewegen.

Onderzoekers vonden positieve leereffecten van zelfobservatie samen met verbale feedback bij vaardige tieners. De technische bewegingsuitvoering van de landing na een volleybalsmash (Parsons & Alexander, 2012) en het flanken op paard voltige (Baudry e.a., 2006) »

Contact:

m.j.kok@vu.nl

verbeterde in vergelijking tot tieners die geen videofeedback kregen. Het is onduidelijk of dit positieve resultaat een gevolg was van zelfobservatie, verbale feedback of de combinatie van beiden. Een studie van Barzouka e.a. (2007) maakte deze vergelijking wel. Beginnende tieners leerden een volleybal op te vangen en door te spelen. Zelfmodellering, dus het tonen van goede pogingen, samen met de weergave van een *mastery*-model had geen meerwaarde boven verbale feedback alleen.

Toch zijn er wel degelijk positieve effecten van zelfmodellering gevonden naast verbale feedback over de bewegingsuitvoering. Zo hadden basisschoolkinderen baat bij het terugzien van goede pogingen tijdens het aanleren van een nieuwe zwemtechniek (Clark & Ste-Marie, 2006). Opvallend hierbij was dat zelfmodellering niet alleen beter uitpakte dan enkel verbale feedback, maar ook beter dan zelfobservatie. Bovendien had het terugzien van *goede* pogingen (zelfmodellering) ook een positief effect op de eigen effectiviteitsverwachting.

Een veelgebruikte verklaring voor het uitblijven van positieve leereffecten bij videofeedback is dat het kind overstelpt wordt door de grote hoeveelheid informatie in de videobeelden. Dit kan worden voorkomen door met verbale aanwijzingen de aandacht van het kind te richten op specifieke punten in de video. Een opvallende bevinding in dit licht is dat de kinderen uit de bovengenoemde zwemstudie (Clark & Ste-Marie, 2006) zelfstandig hun zwemtechniek wisten te evalueren. Dit werd bereikt door de kinderen te vragen om tijdens de video hardop te denken. De opmerkingen van de kinderen gingen grotendeels over die aspecten waar ze in de volgende poging op wilden letten.

De onderzoeksresultaten lopen te sterk uiteen om een eensluidende conclusie over de meerwaarde van videofeedback in de gymles te

geven. Maar het is zeker niet uitgesloten dat er mooie kansen liggen. Zo is het een aantrekkelijk idee dat leerlingen niet alleen beter gaan bewegen, maar ook sterker gaan geloven in eigen kunnen door goede pogingen terug te kijken (zelfmodellering).

Eigen effectiviteitsverwachting en deelname aan de bewegingscultuur

Het onderzoek suggereert dat een vakleerkracht met de inzet van digitale video de eigen effectiviteitsverwachting van de leerlingen kan beïnvloeden, met name met *coping*-modellen en video-feedback van succesvolle pogingen. Een mogelijke spin-off is dat leerlingen bewegen positiever beleven en anders tegen het bewegen aankijken.

Nu steeds meer waarde wordt gehecht aan een gezonde leefstijl, is er – vooral bij volwassenen – veel onderzoek gedaan naar de factoren die het beginnen aan en het volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten beïnvloeden. Dit laat zien dat bij kinderen – zeker bij kinderen van 12 jaar en ouder – het geloof in eigen kunnen een belangrijke rol speelt. Hagger e.a. (2001) vonden bij jonge Engelse tieners (12-14 jaar) dat de eigen effectiviteitsverwachting en attitude ten aanzien van het aangaan van sport- en bewegingsactiviteiten (vinden zij bewegen spannend/saai, leuk/onplezierig) gerelateerd waren aan de mate waarin kinderen in hun vrije tijd fysiek actief wilden zijn. Een andere studie toont dat de eigen effectiviteitsverwachting van 13- en 14-jarige leerlingen bepaalt of zij de een vaardigheid een volgende keer weer willen oefenen. Bij jongere leerlingen (8-12 jarigen) werd dat niet gevonden (Chase, 2001). Gao e.a. (2011) gingen verder dan het bepalen van intentie en stelden vast in hoeverre de eigen effectiviteitsverwachting over de komende gymles de daadwerkelijke fysieke activiteit

(gemeten met versnellingsmeters) tijdens de gymles voorspelde. Het geloof in eigen kunnen verklaarde 28% van de verschillen in fysieke activiteit en was daarmee een opvallend sterke voorspeller.

Kortom, naast dat het voor leerlingen prettig is om te geloven in eigen kunnen, heeft deze beleving ook consequenties voor deelname aan sport- en bewegingssituaties in de toekomst. Dit geldt zeker voor kinderen in de leeftijd vanaf 12 jaar. Niet heel opvallend want kinderen vanaf

11 jaar zijn in staat om faal- of succeservaringen van zichzelf, behalve aan de hoeveel geleverde inspanning ook toe te schrijven aan persoonlijke capaciteiten (Nicholls, 1984).

Heeft digitale video een meerwaarde in de gymles?

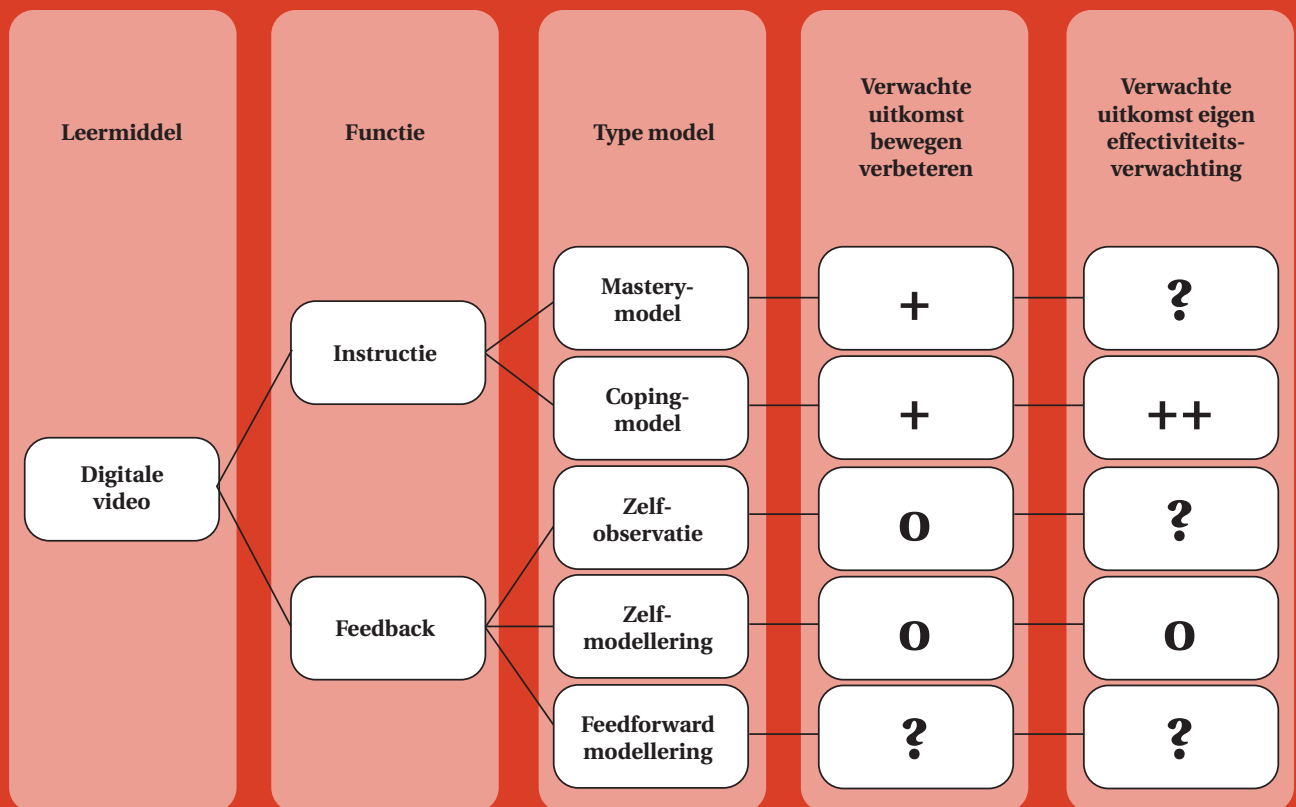
Terugkomend op onze vraag of de keuze voor het gebruik van digitale video meerwaarde heeft als het gaat om het bekwaam maken van leerlingen voor deelname aan de bewegingscultuur, dan lijkt het erop dat digitale video weliswaar geen onmisbaar leermiddel is, maar zeker kansen biedt. Die zijn er niet alleen op het vlak van beter bewegen, maar ook bij het vergroten van de eigen effectiviteitsverwachting van leerlingen ten aanzien van sport- en bewegingsactiviteiten.

Referenties

Ashford, D., Davids, K., & Bennett, S.J. (2007). Developmental effects influencing observational modeling: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 25, 547-558.



Mooie uitvoering



Figuur: verwachte uitkomsten van video-feedback. ++: zeer positief +: positief 0: onbeslist ?: onbekend (geen/weinig onderzoek beschikbaar)

Barzouka, K., Bergeles, N., Hatziharistos, D. (2007). Effect of simultaneous model observation and self-modeling of volleyball skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 32-42.

Baudry, L., Leroy, D., Chollet, D. (2006). The effect of combined self- and expert-modelling on the performance of the double leg circle on the pommel horse. *Journal of Sports Sciences*, 24, 1055-1063.

Chase, M.A. (2001). Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 47-54.

Clark, S.E., & Ste-Marie, D.M. (2002). Peer mastery versus peer coping models: Model type has differential effects on psychological and physical performance measures. *Journal of Human Movement Studies*, 43, 179-196.

Clark, S.E., Ste-Marie, D.M. (2006). The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 25, 577-586.

Clark, S.E., Ste-Marie, D.M., Martini, R. (2006). The thought processes underlying self-as-a-model interventions: An exploratory study. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 381-386.

Gao, Z., Lochbaum, M., Podlog, L. (2011). Self-efficacy as a mediator of children's achievement motivation and in-class physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 113, 969-981.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N., Biddle, S.J.H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour

on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19, 711-725.

Hodges, N.J. & Ste-Marie, D. (2013). Observation as an instructional method. In: Farrow, D., Baker, J., MacMahon, C. (eds). *Developing sport expertise: researchers and coaches put theory into practice*. (in press)

Kitsantas, A., Zimmerman, B., & Cleary, T. (2000). The role of observation and emulation in the development of athletic self-regulation. *Journal of Educational Psychology*, 92, 811-817.

Nicholls, J.G. (1984). The development of the concepts of effort and ability, perception of academic attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child development*, 49, 800-814.

Parsons, J.L., Alexander, M.J.L. (2012). Modifying spike jump landing biomechanics in female adolescent volleyball athletes using video and verbal feedback. *Journal of strength and conditioning research*, 26, 1076-1084.

Ste-Marie, D.M., Law, B., Ryma, A.M., O, J., & Hall, C., & McCullagh, P. (2012). Observation interventions for motor skill learning and performance: an applied model for the use of observation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-21.

Weiss, M. R., McCullagh, P., Smith, A. L., & Berlant, A. R. (1998). Observational learning and the fearful child: Influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 380 - 394

Marjan Kok werkt als docent en adviseur bij EXPOSZ, onderdeel van de Faculteit der Bewegingswetenschappen (VU Amsterdam). Ze verzorgt o.a. bijscholing aan docenten LO op het gebied van motorisch leren. John van der Kamp is universitair docent aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen (VU Amsterdam). De auteurs zijn als onderzoeker en buitengewoon hogeschooldocent betrokken bij het RAAK-project 'Digitalisering in de gymles' van het Kenniscentrum Educatie en Bewegen aan de Hogeschool Windesheim. ◀

Quantified Self:

Groningen zet stappen

Of het nu gaat om het kwantitatief in kaart brengen van het beweeggedrag van een groep kinderen, het overbrengen van kennis over lichaamsbeweging of het creëren van bewustwording over gezond beweeggedrag, er liggen tal van kansen om met nieuwe technologie het vak bewegingsonderwijs te verrijken. In dit artikel is te lezen hoe het project 'Groningen zet stappen' nieuwe technologie inzet in en rondom het bewegingsonderwijs en wat de 'Quantified Self' beweging is die zich achter dit project bevindt.

Door: Valesca van Dijk, Jan-Willem Bruining & Wouter de Groot

Op 28 september 2012 is het Quantified Self Institute (QSI) gelanceerd op initiatief van de Hanzehogeschool Groningen (met toestemming van Quantified Self Labs, LLC). Het QSI is een netwerkorganisatie voor bedrijven en (onderzoeks)instellingen die meer willen weten over QS of onderzoek willen doen naar diverse vormen van self tracking. (www.qsinstitute.org)

Quantified Self Intitute

Quantified Self (QS), geïntroduceerd in 2007, is een beweging van ontwikkelaars en gebruikers die geïnteresseerd zijn in zelfkennis door middel van zelfmetingen. Steeds meer mensen gebruiken technologie met als doel om informatie te krijgen over zichzelf, hiervan te leren en dit te delen. Met behulp van diverse soorten hardware en software kunnen personen informatie over zichzelf verzamelen, dit wordt 'self tracking' genoemd (zelfmeting). Hierbij kan gedacht worden aan tablets, smartphones, beweegmeters en de daarbij ontwikkelde applicaties zoals Runkeeper, Nike+ en Moves. Binnen de QS community vinden wereldwijd conferenties en meet-ups plaats, waar ervaringen van ontwikkelaars en persoonlijke ervaringen van de gebruikers worden gedeeld, men elkaar inspireert en van elkaar leert (www.quantifiedself.com).

Projectprogramma

Het QSI heeft een projectprogramma waarbinnen aandacht is voor onderzoek, ondernemerschap en onderwijs. De focus ligt op zelfmetingen in relatie tot gezond opgroeien en gezond ouder worden. Onderzoekers, ondernemers, docenten en studenten werken hierbij samen aan vier generieke vraagstellingen:

- 1 Wat is er beschikbaar op het gebied van hardware/software voor zelfmetingen?
- 2 Welke technologie voor zelfmeting is gewenst?
- 3 Hoe valide en betrouwbaar is de technologie?
- 4 Hoe effectief is het gebruik van de zelfmetingen voor de gebruiker(s)?

Het projectprogramma van het QSI is opgehangen aan de 'Big 5 for healthy life': vijf thema's die grote invloed hebben op de persoonlijke gezondheid:

- 1 voeding
- 2 bewegen/sport
- 3 slaap
- 4 stress
- 5 sociale interactie.

De combinatie van de vier generieke vraagstellingen met de vijf thema's van de 'Big 5 for healthy life' vormen samen de projectmatrix van het QSI. Voornamelijk op het thema bewegen/sport liggen diverse kansen voor het bewegingsonderwijs.

Quantified Self en beweging

Vanuit gezondheidskundig oogpunt stelt de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) dat kinderen/jongeren (jonger dan 18 jaar) dagelijks 60 minuten matig tot intensief moeten bewegen. De Nederlandse overheid streeft ernaar dat minimaal de helft van alle kinderen aan deze norm voldoet (Platform Sport Bewegen en Onderwijs). Echter, uit onderzoek van TNO blijkt dat slechts een kwart (25,3%) van kinderen van 4-11 jaar voldoende beweegt volgens de NNGB (TNO Monitor Convenant Gezond Gewicht 2012).

Uit onderzoek blijkt dat het gebruik van stappentellers stimulerend kan werken op beweeggedrag (Thosas e.a., 2013; Lubans e.a., 2009). Binnen de schoolomgeving wordt het gebruik van stappentellers al sporadisch toegepast, waar het ook een positief effect lijkt te hebben op het beweeggedrag van de kinderen (Duncan e.a., 2012; Oliver e.a., 2006). Dit is het vertrekpunt geweest van het onderzoeksproject 'Groningen zet stappen'.

Groningen zet stappen

'Groningen zet stappen' is een verzameling van projecten en onderzoeken waarin nieuwe technologie (vanuit QS) gebruikt wordt om het beweeggedrag van kinderen in kaart te brengen en positief te beïnvloeden. Afgelopen schooljaar is dit onderzoeksproject gestart op OBS de Driebond in Engelbert (Groningen). Onder leiding van de vakdocent Paul Keulen is er bij groep 8 op een innovatieve manier gebruik gemaakt van nieuwe



technologie; de Fitbit Zip. De Fitbit Zip is een kleine beweegmeter die eenvoudig te bevestigen is aan riem of broekzak. Op het scherm worden gegevens weergegeven zoals aantal gezette stappen, afgelegde afstand en het aantal verbruikte calorieën. Daarnaast wordt op het afleesscherf door middel van een smiley aangegeven in hoeverre je goed op weg bent om aan de dagelijkse norm van 10.000 stappen te voldoen. Via de website van de fabrikant kunnen nog meer resultaten uitgelezen worden van een individu, maar er is ook een mogelijkheid om dit voor een hele groep te doen.

Het onderzoeksproject op OBS de Driebond in Engbert draaide om een drietal vragen. Ten eerste is gekeken in hoeverre de Fitbit een valide meetinstrument is om stappen te tellen en om energieverbruik te meten bij kinderen. Ten tweede in welke mate kinderen meer gemotiveerd raken om te bewegen als gevolg van het gebruik van de Fitbit. Ten derde is onderzocht of kinderen ook meer bewust zijn van hun eigen beweeggedrag op het moment dat ze de Fitbit dragen. Om antwoord te kunnen geven op deze vragen droegen de kinderen van groep acht voor vijf dagen een 'Fitbit Zip' bij zich tijdens schooltijd. Het onderzoeksproject is in de beroepspraktijk uitgevoerd door studenten van het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen. Zij werden hierbij begeleid door (docent)onderzoekers van het lectoraat Sportwetenschap: Een krachtige samenwerking tussen beroepspraktijk, student en (docent)onderzoekers.

Resultaten

Resultaten van dit onderzoeksproject hebben uitgewezen dat de Fitbit een betrouwbare stappenteller is (in vergelijking met een gevalideerde accelerometer, de Actigraph). Echter, het aantal stappen wordt iets overschat, waardoor de Fitbit niet ingezet kan worden om de exacte intensiteit van een gymles te meten. Een tweede resultaat is dat de Fitbit uitermate geschikt lijkt te zijn om kinderen bewuster te maken van de hoeveelheid beweging die ze hebben tijdens een gymles. Ruim de helft van de kinderen (61%) geeft aan meer te zijn gaan bewegen tijdens de les bewegingsonderwijs, omdat zij de stappenteller droegen. Ruim een derde van de kinderen (39%) denkt zelfs

zonder Fitbit meer te gaan bewegen nu ze weten hoeveel stappen ze tijdens de les bewegingsonderwijs zetten. Ook de vakdocent Paul Keulen constateert een verandering in het gedrag tijdens zijn lessen: *"Het is leuk om te zien dat de kinderen extra gemotiveerd raken door het dragen van zo'n stappenteller. Hierbij moet je wel goed nadenken over de organisatie tijdens de gymles, omdat het misschien anders ook juist een afleiding kan zijn. Als je hier echter van tevoren goed over nadenkt, voegt het zeker wat toe aan mijn les"*.

Daarnaast heeft het project ook een aantal andere (meer subjectieve) resultaten opgeleverd. De reacties van leerlingen (en de leerkrachten) waren uiterst positief: De leerlingen vonden het prachtig om de Fitbit te dragen, het was leuk, interessant en leerzaam. Het behaalde aantal stappen tijdens een les werd door vakdocent Paul Keulen bijgehouden en genoteerd op een whiteboard in de zaal. *"De leerlingen raakten geprikkeld om meer te gaan bewegen en wilden graag een goede score behalen"*.

Aftrap

Het onderzoeksproject op OBS de Driebond is de aftrap voor een serie interventies en onderzoeken waarbij gebruik gemaakt wordt van de Fitbit. Op basis van de uitkomsten van het afgelopen schooljaar in combinatie met kennis uit de literatuur, wordt momenteel een interventie ontwikkeld waarbij de kinderen met behulp van de Fitbit enkele weken worden gestimuleerd om meer te gaan bewegen, zowel op school als daarbuiten. Voor kinderen kan dit bijvoorbeeld in de vorm van een reis om de wereld, waarbij de verschillende etappes worden afgelegd door het aantal stappen per dag. Studenten zullen, in samenwerking met (docent)onderzoekers en het werkveld, onderzoeken in welke mate deze interventie effectief is, ook op langere termijn. Verder zal in samenwerking met vakdocent Paul Keulen gekeken worden bij welke specifieke bewegingsactiviteiten zijn leerlingen uitgedaagd worden om veel te bewegen en welke verschillen hierin tussen kinderen te zien zijn. Op basis van deze informatie kunnen bepaalde keuzes gemaakt worden voor het aanbod tijdens de lessen. Het bewegingsonderwijs kan op deze manier verrijkt worden door gebruik van nieuwe technologie; een wereld die volop in beweging is.

Literatuur

- Lubans, D.R., Morgan, P.J. & Tudor-Locke, C. (2009). A systematic review of studies using pedometers to promote physical activity among youth. *Preventive Medicine*, 48 p. 307-315.
- Duncan, M., Birch, S. & Woodfield, L. (2012). Efficacy of an integrated school curriculum pedometer intervention to enhance physical activity and to reduce weight status in children. *European Physical Education Review*, 18 p. 396-407.
- Platform Sport Bewegen en Onderwijs 2012
- Oliver, M., Schofield, G., McEvoy, E. (2006). An integrated curriculum approach to increasing habitual physical activity in children: a feasibility study. *Journal of School Health*, 76 p. 74-79.
- Thosar, S.S., Bielko, S., Johnston, J.D. (2013). Multifaceted Pedometer Program Results In Favorable Changes In Sitting Time, Physical Activity, and Weight. *American College of Sports Medicine Annual Meeting*. Indiana University
- TNO Monitor Convenant Gezond Gewicht 2012

Jan-Willem Bruining, Valesca van Dijk & Wouter de Groot zijn allen werkzaam als docent en onderzoeker aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen en het Lectoraat Sportwetenschap. ◀

Contact:

j.bruining@pl.hanze.nl

Digitale spelanalyse in het bewegingsonderwijs

Praktijkgericht onderzoek naar 'de digitale gymles' op Hogeschool Windesheim

Hogeschool Windesheim doet onderzoek naar 'de digitale gymles'. In een aantal deelprojecten wordt onderzocht wat de effecten zijn van het gebruik van digitale middelen (zoals de Ipad) en gaming op het motorisch leerproces van kinderen en welke gevolgen dit gebruik heeft voor de didaktiek van het bewegingsonderwijs. In dit artikel wordt het onderzoeksproject 'spelanalyse' beschreven. De auteurs geven een beknopte beschrijving van het onderzoeksthema, met vervolgens een doorkijk in de opzet en aanpak van het onderzoek. De eerste resultaten zijn in de loop van 2014 te verwachten.

Door: Jeroen Koekoek, Wytse Walinga en Ivo van Hilvoorde

Aanleiding en verkenning

In veel teamsporten wordt in toenemende mate gebruikgemaakt van complexe notatiesystemen die informatie biedt voor de coach en zijn spelers om beter te presteren. In tegenstelling tot de (professionele) sportwereld is het nog steeds vrij ongebruikelijk dat leerlingen in het bewegingsonderwijs spelsituaties analyseren met behulp van digitale tools. Blijkbaar is er binnen deze context onvoldoende zicht op wat in de hedendaagse digitale wereld bruikbaar is voor bijvoorbeeld het snel bewerken en bespreken van videomateriaal. Hoewel in het bewegingsonderwijs het terugkijken van beelden al enige tijd wordt toegepast (zie bijvoorbeeld onderzoek lay-up via video, Welter & Stegeman, 1976), gaat het slechts in weinig gevallen om het leren of begrijpen van tactische principes binnen spelsituaties. Het ligt tot nu toe ook meer voor de hand om 'gesloten' bewegingen (zoals in atletiek en turnen) voor leerlingen te gebruiken, omdat het analyseren hiervan op het eerste gezicht eenvoudiger en eenduidiger werkt. Het thema 'spelobservatie' is daarmee voor het bewegingsonderwijs een relatief nieuw onderzoeksterrein en zal in combinatie met het gebruik van de Ipad de docent LO nieuwe didactische tools moeten opleveren.

Het onderzoek is dan ook gericht op het verken-
nen van de (on)mogelijkheden van spelanalyse
met leerlingen in lessen bewegingsonderwijs. Het
gebruik van enkel en alleen de Ipad in de gymles
is overigens in deze tijd op zich niets nieuws of per
definitie vooruitstrevend. Vooral de inhoud waarmee

de docent werkt en hoeveel recht daarmee wordt gedaan aan het curriculum, het vakwerk-
plan en zijn eigen lesgeefpraktijk, geven het gebruik van digitale tools een meerwaarde. Dit
is echter het cruciale punt waar het bij de implementatie van digitale onderwijsinnovaties
nu vaak aan ontbreekt. Er zijn inmiddels (wereldwijd) voldoende beschikbare *apps* waar-
mee de docent LO in zijn lessen kan worden gefaciliteerd. De vraag blijft echter in hoeverre
de onderwijshoud daarmee consistent wordt ondersteund. Een *app* is volgens ons voor
onderwijsdoelen minder geschikt wanneer deze slechts incidenteel kan worden ingezet
tijdens het leerproces van leerlingen. In onze exploratieve zoektocht wordt geprobeerd
rekening te houden met deze lacune in de ontwikkeling van applicaties voor tablet-pc's.

Gebeurtenissen in een spel taggen met behulp van *Dartfish Easytag*

Het is, zoals gezegd, al lang niet meer ongebruikelijk om videobeelden te maken van
bewegingsuitvoeringen en deze met leerlingen tijdens de les terug te kijken. Alleen het
knippen en bewerken van bruikbare fragmenten kost meestal zeer veel tijd. Er bestaan
verschillende softwareprogramma's, waaronder 'Dartfish', die de mogelijkheid bieden
om spelfragmenten te bekijken en te analyseren. De kosten van deze software en de
omslachtige hantering blijken echter voor veel LO-docenten een te hoge drempel om
tot aanschaf en gebruik over te gaan. Het installeren van een losse camera, een laptop
en projectiemogelijkheden ervaren veel docenten als te bewerkelijk voor de toch al
dynamische context als die van de gymzaal. De opkomst van nieuwe digitale mogelijk-
heden biedt wel kansen om deze lasten te verminderen. Zo kunnen tablet-pc's, voorzien
van camera, nu al relatief gezien goede filmbeelden produceren. Om deze reden is in
een eerste verkenning naar de mogelijkheden voor het gebruik van eenvoudige software
(of applicaties) voor spelanalyse vooral gekeken naar mogelijkheden om belangrijke
spelmomenten te 'taggen' (d.w.z. te markeren of vast te leggen), zodat deze direct terug
te halen (en te bekijken) zijn op het scherm van bijvoorbeeld een Ipad. De applicatie
Dartfish Easytag levert in combinatie met een videosoftwareprogramma hiervoor goede
mogelijkheden. Het programma geeft de mogelijkheid om zelf tagpanels te maken (met
een zekere vrijheid aan keuze voor knoppen en kleuren).

Op deze manier kan een analyse (telsysteem) worden gemaakt van belangrijk geachte
spelmomenten. Ook kan een tagpanel worden geconstrueerd als een representatie van



Dartfish Eaystag, de mogelijkheid voor een eigen tagpanel en de hoeveelheid knoppen (lay-out) die de observatie nodig heeft.

Analyse van de spelbalans door het 'taggen' van de verhouding tussen balbezit en scores van beide teams.

delen van het speelveld (zoals bij badminton en volleybal). Hiermee kunnen frequenties van aanvalcombinaties of het rendement van een speler worden weergegeven en berekend. De uitkomst van het aantal 'tags' maakt niet alleen maar een analyse met getallen mogelijk. Daarnaast kunnen de videobeelden van de gemaakte tags ook worden teruggehaald. Dit deel van het programma werkt echter nog onvoldoende in perspectief van bruikbaarheid en praktische haalbaarheid voor de gymles. Door de wijze waarop de 'tags' worden verzameld is de applicatie echter wel interessant voor onderzoek naar bijvoorbeeld de didactische analyse van cruciale beslismomenten van spelers in een spel of als uitkomst van bepaalde machtsverhoudingen tussen teams (spelbalans).

Wanneer deze tags ook snel videobeelden opleveren en tijdens de gymles met de leerlingen direct zou kunnen worden teruggekeken, dan ontstaat er een interessante onderwijsleersituatie. Vooralsnog blijkt dat de applicatie *Videotagger*, in zijn mogelijkheden, nog het best aansluit bij deze didactische wens. Belangrijke 'events' kunnen worden getagd en vrij gemakkelijk vanuit verschillende bestanden aan leerlingen worden gepresenteerd. Daarmee wordt de ogenschijnlijk krachtige mogelijkheid van videofeedback, gericht op tactische leerpunten in een spel, voor een LO-docent toegankelijk en toepasbaar.

Digitaal didactisch gereedschap: De applicatie *Videotagger*

Het maken van tags op een tablet via observatie en analyse van een spel levert een belangrijke bijdrage aan de actuele kennis over speldidactiek. Zo kiest een docent in een spel zelf momenten die waardevol zijn om terug te kijken. De keuze voor het maken van een tag (en dus het selecteren van een spelfragment) hangt af van het gekozen leer-

doel en of een spelmoment (door fouten of misverstanden) vraagt om verduidelijking voor een of meerdere leerlingen. Direct na afloop van een spelpartij gebruikt de docent de gekozen beelden om zijn aanwijzingen te verhelderen. De spelers en wachters kijken samen naar het fragment en de docent stelt vragen of bespreekt de tactiek. In plaats van de docent kan ook een leerling de rol van observant ('tagger') krijgen. Via instructie of een observatie opdracht taggen leerlingen het spel, waardoor de docent de mogelijkheid krijgt om zijn aandacht te verdelen over de andere activiteiten in zijn les. Hoewel hier de waarneming subjectief (en misschien ook onjuist) kan zijn, krijgen de spelers en de observant zicht op wat er is gebeurd in het spel en heeft de docent de mogelijkheid leerlingen te vragen waarom de observant heeft gekozen voor een bepaalde tag. Op deze manier stuurt de docent het gesprek en kan hij tactische leerwensen met leerlingen uitwisselen. Het idee is dat hiermee de betrokkenheid in de spelsituatie wordt vergroot en tactische leerdoelen helder worden.

Videotagger op de Ipad is een **app** waarmee de observant de spelsituatie continu filmt. Vooraf kunnen maximaal twee knoppen in het scherm worden aangemaakt. De knoppen kunnen bijvoorbeeld worden gedefinieerd als 'verstandig schot' en 'onverstandig schot'. Wanneer de observant op de knop 'verstandig schot' drukt, dan knipt het programma een filmpje uit de totale film en stopt deze in een digitale map met dezelfde soort tags. De duur van ieder fragment kan door de gebruiker worden ingesteld. Daarmee kan hij nauwkeurig fragmenten uit de film selecteren tijdens het filmen. Voor een 'schot' in basketbal stelt de gebruiker de selectie in om op het moment van indrukken van de knop (wat vaak tijdens of net na het schot gebeurt) drie seconden vóór en één seconde erna vast te leggen. Het schot is dan te zien in een fragment van vier seconden. De beperkte mogelijkheid om deze verwerkingstijd aan te passen en ook om meerdere knoppen naar eigen wens in het scherm te realiseren tonen tevens ook de beperkingen aan van dit programma. >>

Contact:

gw.walinga@windesheim.nl



Opnamesituatie van Videotagger met twee knoppen en een opnameknop.



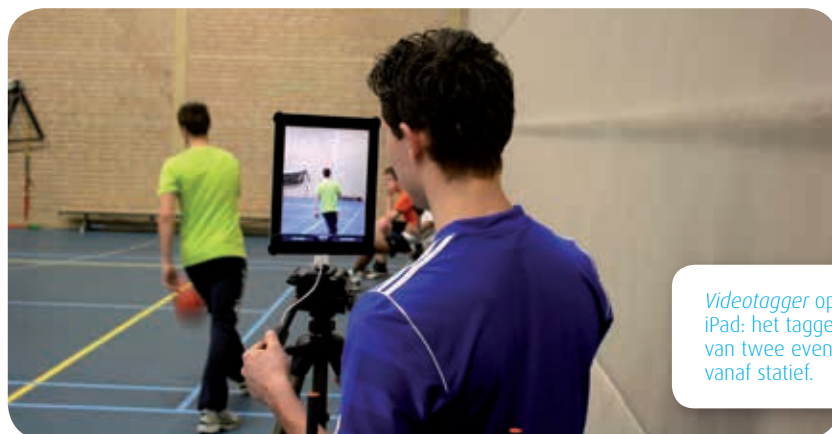
Overzicht van bestanden met een verzameling van videofragmenten door middel van tags.



Het instellen van lead in time en titel van de knoppen bij Videotagger.

Ontwikkeling en opzet van een exploratieve onderzoeksmethode

De hiervoor beschreven digitale observatieprogramma's dienen als uitgangspunt van ons onderzoek. Het gebruik van deze tools moet leiden tot kennis over geschikte digitale observatietechnieken in spelactiviteiten in het onderwijs en de sport. Het doel is dat daarmee de speltactische kennis en vaardigheid van spelers wordt vergroot. Voor LO-docenten is op termijn een methodisch didactische applicatie beschikbaar die rekening houdt met de inhoud van aangepaste sportspelen (vergl. Koekoek, Dokman & Walinga, 2011), met per sport voorbewerkte tagpanels en observatiekaders. Deze kaders zorgen ervoor dat de didactische hulp relevant is voor de gekozen leerdoelen en direct



Videotagger op de iPad: het taggen van twee events vanaf statief.

aansluit bij een effectief (op de belevingswereld van de leerling gericht) gebruik van videofeedback.

Om tot een goed instrument voor notatie analyse te komen is het van belang om in deze ontwikkeling ervoor te zorgen dat de betrouwbaarheid van de observaties goed is (Hughes, Cooper, & Nevill, 2003). Hoewel de LO-docent deze tools direct in zijn les kan gebruiken levert het ook meteen een aantal vragen: Hoe betrouwbaar is een tagpanel, met ander woorden, zien docenten en/of leerlingen wel hetzelfde?; Hoe adequaat zijn docenten of leerlingen in het gebruik (specifiek de hantering) ervan?; Wat doet videofeedback met het spelgedrag en de spelbeleving van leerlingen? Het onderzoek kent daarnaast ook een aantal praktische vragen: Hoeveel tijd kost het terugkijken van fragmenten, rekening houdend met de lesduur?; Is de gehele spelsituatie goed in beeld te brengen?; Op welke manier wordt rekening gehouden met de kwetsbaarheid van het apparaat? Vanwege het exploratieve karakter van het onderzoek wordt direct gestart in de praktijk met het uitvoeren van een aantal experimenten. Zowel studenten van de Calo (Hogeschool Windesheim) en leerlingen van het Christelijk College Nassau Veluwe (Harderwijk) en Hondsrug College (Emmen) participeren in deze fase van het onderzoek. Tijdens een aangepast spel basketbal krijgen observanten de taak om gebeurtenissen te 'taggen' via *Dartfish Easytag*. Zo wordt de geschiktheid van tagpanels onderzocht en wordt geanalyseerd hoeveel knoppen haalbaar is voor een reële en betrouwbare observatie. De eerste lessen worden gestart met observatie van eenvoudige 'events' zoals 'schot', 'rebound' en 'dribbel'. Drie leerlingen/studenten taggen tegelijk het spel met een duur van vijf minuten. Na iedere partij levert het programma per observant een opsomming van alle getagde gegevens. In de analyse worden deze waarnemingen met elkaar vergeleken en zal hiermee de inter-beoordelaar betrouwbaarheid worden vastgesteld. Het onderzoek zal zoveel mogelijk rekening houden met de invloed van relevante variabelen (schooltype, wijze van instructie, vraagstelling en de context van de spelsituatie zoals, aantallen, regels, hoeveelheid spelervaring etc.).

Een dergelijke onderzoeksmethode biedt de LO-docent op termijn kennis over de inzet en mogelijkheden van notatie analyse in de les. Uiteindelijk zal een gebruiker voor het zelfstandig construeren van tagpanels een soortgelijk analyseproces van betrouwbaarheid moeten volgen. De resultaten uit de eerste fase van dit onderzoek zijn richtinggevend voor de wijze waarop videofeedback kan worden ingezet tijdens een spelactiviteit. In de tweede fase van het onderzoek zal aan deze didactische tool meer aandacht worden besteed.

Jeroen Koekoek en Wytse Walinga zijn beide speldocent aan de Calo en tevens als onderzoeker verbonden aan het Lectoraat Bewegen, School & Sport van Hogeschool Windesheim. Ivo van Hilvoorde is lector 'Bewegen, School & Sport' aan Hogeschool Windesheim.

Het Lectoraat Bewegen, School & Sport en de Calo-werkgroep ICT van Hogeschool Windesheim organiseren op woensdag 22 januari 2014 een symposium over 'digitalisering van de gymles'. Voor meer informatie over het symposium: wa.vander.wal@windesheim.nl

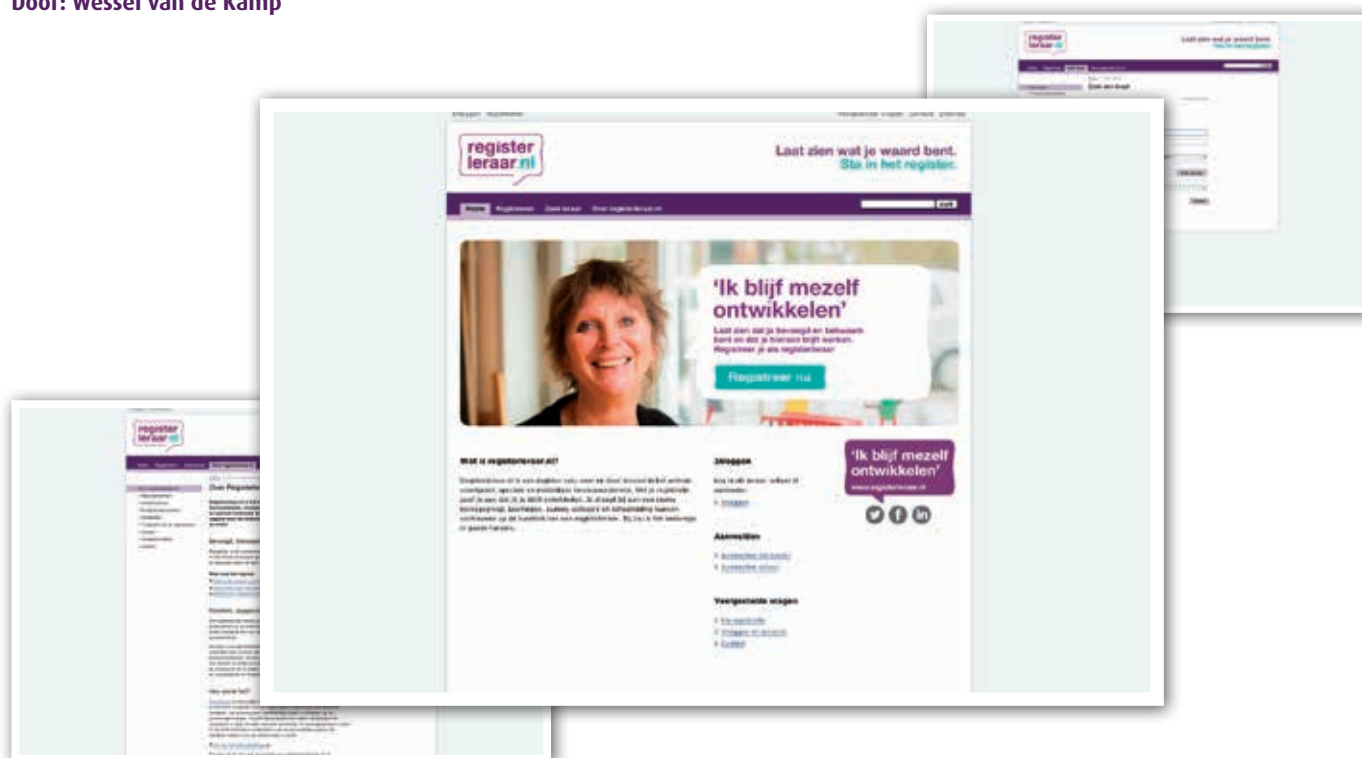
Voor meer informatie over het deelonderzoek 'spelobservatie': jh.koekoek@windesheim.nl of gw.walinga@windesheim.nl ◀



Registerleraar.nl

Enige jaren geleden heeft de KVLO het initiatief genomen om voor LO'ers een beroepsregister te organiseren. Sinds 1 januari is het KVLO register overgaan in het landelijke register en elke LO'er kan zich nu laten registreren op registerleraar.nl. Steeds meer leraren registreren zich vrijwillig omdat zij het belang inzien om als docent zelf verantwoordelijk te zijn voor je blijvende professionalisering en dat ook te laten zien.

Door: Wessel van de Kamp



Nu was het bij het KVLO register zo dat er een commissie registratie was die beoordeelde of scholingsaanbod en of individuele aanvragen van een docent werden gevalideerd. Dat is nu anders geregeld. Bij het landelijke lerarenregister is er een centrale registercommissie. Zij beoordelen dit nu. Is een aanbod van scholing zo vakspecifiek dat zij het niet kunnen beoordelen dan vragen zij advies aan de subcommissie LO. Die beoordelen deze aanvraag en geven advies aan de centrale registercommissie. In die subcommissie komen vier vakmensen; één uit het SO, PO, mbo en VO. Nu is die subcommissie nog niet geheel bemenst. Het SO, PO en het VO zijn al vertegenwoordigd. We zijn op zoek naar iemand die werkt in het mbo en die bereid is om in deze commissie te participeren. De tijdsinvestering zal gemiddeld op een half uur per week uitkomen en vanuit de Onderwijscoöperatie staat er een vergoeding tegenover. Ben je geïnteresseerd of wil je verder informatie? kam@guido.nl.

Profiel subcommissielid opgesteld door de Onderwijscoöperatie

- is geregistreerd op registerleraar.nl; bevoegd en voor min. 0,2 fte werkzaam als leraar
- is lid van een lid-organisatie van de OC (in dit geval de KVLO)
- heeft veel ervaring als leraar
- houdt zijn professionele ontwikkeling bij
- is op de hoogte van de actuele ontwikkelingen binnen het eigen vakgebied
- kan met kritische distantie en objectief valideringsverzoeken en dossiers beoordelen en de eigen mening hierbij ter zijde schuiven
- kan op een professionele manier samenwerken
- is nauwkeurig en betrokken
- is bereid en in staat om snel te reageren op een valideringsaanvraag.

We zijn benieuwd naar jullie reacties!
Namens de subcommissie,
Wessel van de Kamp.

Contact:

kam@guido.nl.





Sociale media in en om de school

In toenemende mate hebben Sociale media invloed op de arbeidsverhouding. Sociale media zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij en dus ook niet bij iedereen die betrokken is bij scholen. Sociale media kunnen een goede bijdrage leveren aan de professionaliteit en de kwaliteit van het onderwijs. Toch leveren ze, net als bij de introductie van bijvoorbeeld de e-mail ook vragen op; over het gebruik van deze meestal openbare communicatiekanalen. Vragen omtrent het recht op privacy en de vrijheid van meningsuiting komen hierbij op, maar ook vragen over het gebruik van sociale media in de relatie tussen de docent en leerling.

Door: Floortje van 't Woud

S

Sociale media kunnen een rol spelen in de sollicitatiefase, tijdens de arbeidsovereenkomst en na afloop daarvan. Deze laatste is voor het onderwijs echter minder interessant en zal hier verder buiten beschouwing blijven.

Werkgevers doen steeds meer onderzoek naar sollicitanten via internet. Daarom is het goed je te realiseren wat de mogelijke consequenties zijn van het plaatsen van persoonlijke foto's of andere informatie op bijvoorbeeld hyves of facebookpagina voor je carrière. Waar moeten werkgevers zich aan houden bij het uitvoeren van onderzoek via internet? Zodra de werkgever zoekt naar informatie over een sollicitant is sprake van verwerking in de zin van artikel 2 lid 1 Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp). Verwerking is alleen toegestaan met uitdrukkelijke toestemming van de sollicitant of wanneer de verwerking noodzakelijk is voor de behartiging van het gerechtvaardigde belang van de werkgever. Je kunt je voorstellen dat vooral dit laatste nogal eens op bezwaren stuit. Natuurlijk ligt het voor de hand dat onderwijspersoneel bij uitstek goed gescreend moet worden; en toch kan dit in de knel komen met privébelangen van de sollicitant of werknemer.

Ook gedurende de arbeidsovereenkomst krijgen sociale media een steeds grotere rol. Oneigenlijk gebruik van sociale media kan al snel leiden tot een beschadiging van de reputatie van de school. De werkgever is in beginsel vrij regels over het gebruik van sociale media op te stellen; deze vrijheid wordt begrensd door onder andere het recht op privacy van de werknemer en de vrijheid van meningsuiting. Binnen sommige scholen geldt een protocol over hoe om te gaan met sociale media. Daarin worden richtlijnen gegeven over wat wel en niet via sociale media besproken wordt en welke informatie wel of niet bekend wordt gemaakt.

Uitgangspunt moet natuurlijk zijn dat docenten zelf weten hoe zij verstandig met sociale media omgaan. Het digitale gedrag op sociale media wijkt niet af van het gedrag dat in de dagelijkse praktijk van een docent binnen de school wordt verwacht. Voorzichtigheid en afstand hoort bij een professionele houding binnen het onderwijs; ook bij communiceren via sociale media. Soms streven docenten naar een te vriendelijke verstandhouding met hun leerlingen. Via sociale media verspreiden docenten persoonlijke informatie over hun werk en privéleven. Van een docent wordt verwacht dat hij deze grenzen in acht neemt. Zo is het bijvoorbeeld heel onverstandig foto's of filmpjes van docenten in beschonken toestand op hyves of facebook te publiceren. Ook te populair taalgebruik kan aanstoot geven. Sociale media kunnen soms tot gevolg hebben dat er een grijs gebied ontstaat tussen privé en werkgerelateerde zaken; houdt die grens als professional zo veel mogelijk in acht.

Opmerkingen via sociale media kunnen verder als vervelend of bedreigend worden ervaren. Het gaat hierbij niet om de intentie van de dader, maar om hoe de ontvanger het ervaart. Hoe onschuldig een opmerking soms ook kan lijken, voor het slachtoffer kan het ernstige gevolgen hebben. Vooral bij sociale media kunnen bepaalde opmerkingen nogal eens mis te verstaan zijn.

Wees er als docent daarnaast altijd van bewust dat wat je op sociale media zet meteen 'wereldwijd' wordt verspreid. Vaak staat je bericht door één druk op de knop online en is dit voor iedereen zichtbaar.

In een uitspraak van de voorzieningenrechter Den Haag had de werkgever de lessen van een docent natuurkunde gestaakt, omdat zijn resultaten niet voldoende waren. De werknemer stuurde na beëindiging van zijn dienstverband negatieve berichten, over de school waar de werknemer werkzaam was geweest, aan zijn ex-collega's, aan directies van omliggende scholen, aan de Ouderraad en zelfs aan de partner van een ex-collega. De werknemer zette zijn slechte ervaringen op zijn persoonlijke website. De voorzieningenrechter wees erop dat het grondrecht van vrijheid van meningsuiting is beperkt door 'ieders verantwoordelijkheid volgens de wet'. Volgens de rechter kunnen meningsuitingen echter onrechtmatig zijn tegenover anderen; in dit geval tegenover zijn ex-werkgever en ex-collega's. De uitlatingen en geschriften van de werknemer gingen volgens de rechter over de schreef. Wees daarom ook voorzichtig met het innemen van standpunten. Wanneer je op een persoonlijke blog bijvoorbeeld over je werk schrijft, kun je een disclaimer opnemen waarin staat dat dit jouw persoonlijke standpunt weergeeft en niet overeen hoeft te komen met het standpunt van school. ◀



Praktijk katern



Nummer

7

Jaargang 101 - 30 aug. 2013

Lichamelijke
Opvoeding

'Be SportsMinded' in de praktijk

Sla je slag in het verbeteren
van oog-handcoördinatie

Plezier in atletiek (3)

Spelend leren **kaatsen** (3)

Sport en spel als middel voor
het aanleren van (informele)
competenties (1)



‘Be SportsMinded’ in de praktijk

In april 2012 is ‘Be Sports-Minded’, de nieuwe methode voor BSM van de persen gerold. Na drie jaar voorbereiden, schrijven en redigeren is het af en direct bruikbaar voor collega’s die dit mooie vak doceren. Vijf ervaren BSM-docenten (Koen Antoni, Oscar Linde, Eric Swinkels en Dennis Witsiers en ondergetekende) vormen de denktank achter deze methode. Alle vijf zijn betrokken bij de BSM-netwerken, die, geïnitieerd door de SLO, worden bijgewoond door collega’s van zo’n tachtig scholen. Zij zijn al vele jaren bezig zijn met elkaar te blijven bouwen aan ons vak.

Door: Wessel van de Kamp

BSM is een relatief nieuw vak (vanaf 1998) dat zich opmerkelijk snel heeft ontwikkeld tot een havo- en vwo-waardig vak waar we trots op zijn. Toch is er nog veel werk aan de winkel en we hopen dat Be Sports-Minded daar een bescheiden steentje aan bij kan dragen.

Uit de praktijk

Voor het opbouwen van deze methode hebben we een aantal keuzes gemaakt. Ons vak is modulaair opgebouwd. De landelijk geldende eindtermen bepalen de inhoud van het programma maar niet de volgorde. Elke sectie bepaalt zelf het programma waarbin-

nen ze de eindtermen aan de orde wil stellen. Dat betekent dat programma’s van verschillende scholen inhoudelijk vergelijkbaar zijn maar qua volgorde kunnen verschillen. Ondanks deze verschillende programma’s is er aldoende een consensus ontstaan over het niveau van de inhoud, toetsing en beoordeling van BSM-onderdelen, vooral door de vele contacten tussen BSM-scholen binnen de netwerken, de BSM-studiedagen en de ontwikkeling van toetsvoorbeelden (zie www.bsm.slo.nl). Mede hierdoor is er steeds meer een mooie mix van theorie en praktijk ontstaan. Eindtermen uit verschillende domeinen worden binnen dezelfde module geproblematiseerd. Als je bijvoorbeeld bezig bent met softbal dan is het mogelijk om daarbij ook ‘het elkaar coachen’ aan de orde te stellen.

Boek en website

De methode bestaat uit een boek en een bijbehorende website www.besportsminded.nl. In het boek staat alle kennis die een BSM-leerling nodig heeft, voor zowel havo als vwo. Vanwege het modulaire karakter hebben we ervoor gekozen in het boek de domeinen te volgen waarin de eindtermen zijn geordend. Op de site kunnen de leerlingen vinden wat ze nodig hebben: alle opdrachten, allerlei bijlagen (bijvoorbeeld spelregels, lesvoorbereidingsformulier) en diagnostische vragen om te oefenen voor theoretische toetsen. De docent kan er een handleiding voor de methode vinden, een toetshandleiding, uitleg over rubrics (beoordelingscriteria)

en een toetsenbank voor de theoretische toetsen. De praktische opdrachten zijn op eenvoudige wijze van de site te downloaden en te verplaatsen naar de eigen elektronische leeromgeving (ELO). Alle opdrachten zijn op eenzelfde, uniforme wijze (big six) opgebouwd.

Omdat elke docent zelf bepaalt wanneer een onderdeel aan de orde komt en een havo 4 leerling nou eenmaal minder aan kan dan een vwo 6-leerling, hebben we er voor gekozen opdrachten aan te bieden in oplopende moeilijkheidsgraad (vier fasen). De docent kan dus zelf kiezen welke opdracht er wordt verbonden aan een module. Afhankelijk van de beginsituatie van de leerlingen en het moment waarop die specifieke module plaatsvindt.

Hulp bij theorielessen

In de praktijk van alledag is wel gebleken dat de BSM docenten het verzorgen van goede theorielessen het moeilijkst vinden. Wij (gymdocenten) zijn steengoed in het verzorgen van praktijklessen en we zijn ook creatief genoeg om daar voor BSM een goede invulling aan te geven. Maar het doceren van ‘trainingsleer’ of blessure behandeling is toch een ander verhaal. Om hierin tegemoet te komen hebben we in de opdrachten ook al een aantal didactische werkvormen verwerkt. De opdracht dwingt de docent de leerstof op een bepaalde manier te (laten) doceren. Het vormen van zogenaamde expertgroepen, het schrijven van stelopdrachten, het maken



Het boek

van documentaires en allerlei vormen van debat geven de docent handvatten om de theorielessen vorm te geven. (Voor meer informatie over 'Be Sports-Minded' verwijst ik naar het artikel van Dennis Witsiers in de LO nr. 2, 2012)

Hoe werkt het?

Sinds dit schooljaar is er een groot aantal scholen met de methode 'Be Sports-Minded' aan de slag gegaan. Ongeveer 2000 leerlingen hebben er dit schooljaar al mee gewerkt. De *Lichamelijke Opvoeding* heeft er aandacht aan besteed door er een recensie over te schrijven (LO nr. 6, 2012) en nu is het tijd om eens een kijkje te nemen in de dagelijkse praktijk. Hoe is het nu om met deze methode te werken? Welke mogelijkheden heeft ze te bieden?

Het is prettig te werken vanuit één boek. Voor het tijdperk 'Be Sports-Minded' waren we gewend ons materiaal voor de lessen overal vandaan te halen. De basis voor de theorie was een combinatie van het betere knip- en plakwerk, gekoppeld aan een gezonde verzameloede, aangevuld met zelf ontwikkelde readers. Die tijd is nu voorbij. Voor alles wat aan de orde moet komen bij BSM is er een theoretische onderbouwing beschikbaar, gebaseerd op moderne onderwijsfilosofie, wetenschappelijke bronnen en jarenlange ervaring. Voor alle onderwerpen zijn er een bijpassende opdrachten in oplopende moeilijkheidsgraad met bijbehorende toetsvragen. De leerlingen zijn gewend hun boek, tijdens de theorielessen of lessen waarin theorie behandeld wordt, bij zich te hebben. Het is ook volstrekt normaal dat je voor een samenwerkingsopdracht kunt verwijzen naar dat hoofdstuk in het boek waar alle 'ins and outs' van samenwerken worden besproken.

Voorbeelden

Hoe het nu werkt eindtermen om te zetten naar concrete lessen en opdrachten wil ik hier duidelijk maken aan de hand van een aantal voorbeelden.

Een BSM-netwerk begeleider vertelt:

Ik heb deze week mijn netwerkbijeenkomsten gehad en men is zeer enthousiast over het boek. Ze geven aan dat het structuur in hun lessen geeft en dat ze nu een zinvolle invulling kunnen geven aan de theorielessen, die nu ook steeds vaker in een theorielokaal worden gegeven. De voorbereiding van deze theorielessen kost nog wel veel tijd, maar het boek en de website geven goede richting. Waar voorheen veel zelfstudie werd gegeven, wordt er nu onderwijs gegeven. Soms nog te klassikaal, maar men is wel op zoek naar goede didactische werkvormen, waarbij veel gebruikt wordt gemaakt van activerende didactiek. Leidraad blijft Be Sports-Minded!!!

Ik merk ook dat de netwerkbijeenkomsten gestructureerder verlopen omdat de docenten 'zekerder' zijn geworden door de methode. Het geeft ze veel houvast! Ze kunnen gerichter hun theorielessen invullen.



Bij het domein Bewegen en Samenleving is er een aantal eindtermen geformuleerd door de overheid. Eén daarvan is subdomein E2 over 'Toekomstoriëntatie. Als volgt geformuleerd:

H14/V15. De kandidaat kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld.

In het boek is een hoofdstuk gewijd aan dit onderwerp, waar de leerling op kan terugvallen en er is een aantal opdrachten geformuleerd waaruit de docent kan kiezen. Er is een serie van opdrachten gemaakt over het geven van een sportadvies. Dit gebeurt in een computerlokaal en de leerling gaat hierin uitzoeken – op basis van een gerichte vragenlijst - welke sporten bij hem/haar passen en welke motieven hij/zij heeft om te gaan sporten. Je kunt er als docent ook voor kiezen, hierna een opdracht te doen voor een andere leerling een advies te formuleren. Een andere optie is om de leerlingen een sportautobiografie te laten schrijven waarin een aantal onderwerpen aan de orde komen waardoor de leerling nadenkt over de motieven waarop zij ooit tot een sportkeuze zijn gekomen. Verder zijn er nog opdrach-

ten voor leerlingen om uit te zoeken welke vervolgstudies er zijn op het gebied van sport op hbo en wo niveau. Voor dit onderwerp is er ook een stage-opdracht geformuleerd. Bij al deze opdrachten komen de motieven voor een sportkeuze aan de orde en verbreedt de leerling zijn/haar blik op het werkveld.

Ik zelf kies bijvoorbeeld voor de opdracht van het schrijven van een sportautobiografie aan het begin van de vierde klas. Het voordeel hiervan is dat de leerling – naast het reflecteren op zijn/haar motieven - zich ook aan mij voorstelt en ik een mooi beeld krijg wat voor leerling het is wat betreft zijn/haar sportverleden. Bij het onderwerp 'meten van fitheid' laat ik de sportkeuze nog een keer terugkomen door de vraag te stellen: 'nu je de grondmotorische eigenschappen van jezelf gemeten hebt, welke sport zou er op basis van deze gegevens nog meer bij jou passen?'

Leerlingen stellen toetsen samen

Een ander voorbeeld. Voor de VWO BSM-leerlingen is er binnen Bewegen en Regelen in subdomein C4 Reflecteren op het regelen van bewegeneindterm 11. Als volgt geformuleerd:

V 11. De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

In hoofdstuk één en twee zijn veel aspecten beschreven over de hier genoemde onderwerpen en er is op de website een opdracht geplaatst op basis van de didactische werkvorm 'expertgroepen'. Dat houdt >>

Niveau	omschrijving	Toetswoorden
1. Herinneren	Onthouden, memoriseren; ophalen relevante kennis; parate objectieve kennis	Noem , herken, definieer , wijs aan, kies, vind, vul in
2. Begrijpen	De betekenis achterhalen van informatie; de betekenis kunnen verbinden met andere kennis	Leg uit , verklaar , verhelder, beschrijf, geef voorbeeld, licht toe
3. Toepassen	Eerder verworven kennis en inzicht gebruiken in nieuwe situatie of om (nieuw) probleem op te lossen	Toon aan , leg plan van aanpak uit, los op ,
4. Analyseren	Vereenvoudigen van ingewikkeld probleem; materiaal/bronnen in stukjes verdelen, ontdekken hoe de stukjes gerelateerd zijn tot elkaar en tot een complete structuur	Vergelijk , selecteer , deel in, bepaal kenmerk, ontleed, structureer, determineer
5. Evalueren	tot een afgewogen beargumenteerd oordeel komen; een standpunt innemen	bekritiseer , test, beoordeel, licht door
6. Creëren	Elementen toevoegen tot een samenhangend geheel, tot iets nieuws, tot een ontwerp	Adviseer , ontwerp , construeer, rapporteer

en voelen zich hierdoor verantwoordelijk. Beoordeel ik de geformuleerde toetsvragen als goede, ladingdekkende toetsvragen en hebben ze een helder antwoordmodel dan stel ik de toets samen uit de vragen die de leerlingen zelf hebben gemaakt. Dit lijkt een beetje op Sinterklaas gedrag, maar één ding: als het leerlingen lukt om goede toetsvragen te formuleren, dan hebben ze de stof aardig door en dat is uiteindelijk mijn doel. Bij de opdracht is een rubric toegevoegd met de criteria voor een presentatie, een goede hand-out en goed geformuleerde toetsvragen met een antwoordmodel.

in dat er vijf onderwerpen zijn bepaald binnen deze eindterm en ik verdeel deze onderwerpen over vijf groepjes (V5 BSM). Elk groepje is expert over dat deel van de stof. Zij krijgen de opdracht een presentatie te verzorgen over hun onderwerp, waarbij ze een hand-out moeten samenstellen voor de andere leerlingen uit hun BSM klas – over dat specifieke onderwerp – die een meerwaarde levert bovenop alle informatie in het boek. Ze moeten dus aan de slag om extra informatie te zoeken. Daarnaast moeten ze uit alle categorieën uit de taxonomie van Bloom (zie hieronder) een toetsvraag met antwoordmodel formuleren. De presentatie, de kwaliteit van de hand-out en van de toetsvragen leveren de helft van het eindcijfer op. De andere helft komt tot stand door een schriftelijke toets.

Bron: http://iclw01.fsw.leidenuniv.nl/walhain/geschiedenis/Level_3/Didactiek/Syllabus/Bloom/TAXO

Deze opdracht en didactische werkvorm heeft een aantal voordelen. Mijn doel is dat de leerlingen naast kennis, een analytische en kritische houding ontwikkelen. Door ze expert te maken van een deel van de stof, het maken van de hand-out en de toetsvragen, worden ze gedwongen zich te verdiepen in dit onderwerp. Vooral ook omdat de hand-outs en de toetsvragen de basis zijn voor de toets die hierna volgt. De leerlingen zijn voor de toets van elkaar afhankelijk



Meten van grondmotorische eigenschappen



Lesgeven in theoretische onderdelen

Domein B Bewegen: minstens tien (verplichte) onderdelen eigen vaardigheid (en twee keuzeactiviteiten), waarbij ook aandacht is voor andere rollen als scheidsrechter, coach, jurylid, e.d.

Doelspel	Slag- en loopspel	Terugslagspel	Turnen 1	Turnen 2
Dans	Atletiek Lopen	Atletiek Werpen	Atletiek Springen	Zelfverdediging

Praktijk koppelen aan andere doelen

De praktijkonderdelen van BSM (uit domein B: Bewegen; zie schema hieronder) worden steeds meer gekoppeld aan andere te realiseren eindtermen uit de domeinen Bewegen en Regelen en Bewegen en Gezondheid.

Het is bijvoorbeeld goed te organiseren om bij elk spel het leiden van dat spel, als scheidsrechter, aan de orde te stellen. Hierbij is het ook mogelijk om de lessenserie van dat spel af te sluiten met een toernooitje, waarbij 'organiseren' naar voren komt. Als je een leer-

ling hebt die dit specifieke spel goed beheerst, kun je die leerling vragen (een onderdeel van) dit spel aan de medeleerlingen te onderwijzen zodat het lesgeven aan elkaar te combineren is met andere doelen. Denk ook aan de mogelijkheid om praktische kennis over de warming-up en de 'cooling-down' te combineren in zo'n lessenserie. Voor al deze genoemde onderwerpen staat er veel informatie in het boek. Tijdens deze praktijkmodules zijn veel combinaties van eindtermen te realiseren, waarbij het gebruik van de methode een meerwaarde is voor de leerlingen.

Bij aanvang van dit artikel heb ik gesteld dat wij gymnastiekers zeer goed in staat zijn

om onze lessen goed te organiseren. Deze methode helpt de BSM-docent, naast deze praktische vaardigheden, zich te ontwikkelen tot een goede BSM-docent, die nadenkt over didactische werkvormen, en hoe theoretische kennis over te brengen die bij dit examenvak hoort. De toetsenbank en de opdrachten helpen deze theoretische onderdelen te beoordelen. Voor de leerlingen betekent dat BSM herkenbaar is geworden in een herkenbaar en overzichtelijk boek met een website, waar alle informatie te vinden is die nodig is dit vak voldoende en op niveau te volgen. Veel succes!

Als je geïnteresseerd bent kun je via de site www.besportsminded.nl meer informatie vinden.

Foto's: Hans Dijkhoff ◀■

Contact:

kam@guido.nl

Sla je Slag in het *verbeteren* van oog-handcoördinatie

Leskaarten voor groep 3 en 4

Is er voldoende aandacht voor de fijne motoriek in het bewegingsonderwijs op basisscholen? En kun je met gerichte oefeningen de fijne motoriek van jonge kinderen verbeteren? Deze vragen stelden we ons als racketsportbonden. En gingen ermee aan de slag.

Door: Ingrid Koppelman

We constateren al langer dat de fijne motoriek, met name de oog-handcoördinatie, van jonge kinderen niet goed is en zelfs achteruit lijkt te gaan. Het raken van een bal in de lucht is lastig voor de meeste kinderen jonger dan acht jaar. Maar ook voor oudere kinderen blijft bijvoorbeeld het raken van een

badmintonshuttle een grote uitdaging. De racketsportbonden (badminton, tafeltennis, tennis en squash) zochten contact met elkaar en dankzij de steun en inzet van NOC*NSF en Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) konden we samen het lesprogramma 'Sla je Slag' voor leerkrachten in het basisonderwijs ontwikkelen. Gratis bovendien.

dien geautomatiseerde bewegingen waar kinderen in het dagelijks leven ook profijt van hebben en die in de moderne tijd steeds minder spelenderwijs geoefend worden. Dat de oog-handcoördinatie van kinderen verslechtert brengt dus zowel voor hun verdere motorische als cognitieve ontwikkeling nadelen met zich mee.



Balletje draaien KVLO

Ideologische en praktische aanleiding

Fijnmotorische vaardigheden ontwikkelen zich bij een kind geleidelijk. Vanaf een jaar of zeven à acht komt het uitvoeren van complexere handelingen binnen het bereik. Het lukken blijkt lastiger dan gedacht en de echte succesbeleving blijft vaak achterwege. Het beoefenen van een racketsport is dan vaak te moeilijk en daarnaast is dit een vrij late leeftijd om kinderen aan onze sport(en) te binden. Veelal heeft het kind al gekozen voor een teamsport, waarbij de individuele vaardigheid en de fijne motoriek minder een rol spelen en dus de plezierbeleving gelijk al groot is.

Dat neemt niet weg dat ook kinderen vanaf vijf jaar vaardigheden bijgebracht kunnen worden die de fijne motoriek stimuleren, passend bij de leeftijd. De motivatie van de racketsportbonden om een lesprogramma hiervoor te ontwikkelen gaat verder dan het eigen belang. Het is bewezen dat een goede oog-handcoördinatie en fijne motoriek leiden tot betere leerprestaties. Het zijn boven-

Wat is oog-handcoördinatie?

Oog-handcoördinatie is die vaardigheid waarbij de hand gestuurd wordt door wat de ogen waarnemen. Hiervoor is een bepaalde mate van concentratie essentieel. De focus op de bal of de shuttle leidt tot een zich adequaat aanpassende beweging van de arm en hand. Vaak ligt de focus niet alleen op de bal, maar juist neemt het oog ook de scherpte en diepte van het bewegende object waar. Anders gezegd: je maakt via jouw waarnemingen een inschatting hoe snel de bal de afstand overbrugt tot jouw racket. Voor kinderen is het lastig dat het racket hun arm verlengt en hoe langer het racket (badminton) of hoe sneller de bal (tafeltennis) hoe lastiger het wordt de inschatting goed te maken en dus de bal of shuttle te raken. Waar het om gaat is dat je dat door het spelen uiteindelijk bekwaam kunt worden zonder dat je daar extra aandacht aan hoeft te besteden, we noemen dat onbewust bekwaam handelen.

Sportinhoudelijke experts van de racketsportbonden hebben samen met Chris Hazelebach (SLO) in totaal 24 activiteiten ontwikkeld

waarbij racketvaardigheden en oog-hand coördinatie centraal staan. De oefeningen sluiten aan bij de leeftijd van het kind, en ze zijn in basis geschikt voor kinderen van vijf jaar tot acht jaar.

Hoe werkt het?

Het lesprogramma bestaat uit twaalf oog-handspelen en twaalf racketspelen, die zijn beschreven in aparte leskaarten. In de beschrijving wordt het didactische model 'Loopt 't?, Lukt 't?, Leeft 't?' toegepast. Tevens worden onder het kopje 'Later' suggesties gedaan voor het moeilijker maken van de activiteit. De activiteiten kunnen zowel los van elkaar, gecombineerd, maar ook in een groepsles worden aangeboden. Ze zijn eenvoudig in te passen in de lesmethodes die worden toegepast in het basisonderwijs. De leerkracht is uiteraard vrij om zijn/haar organisatievorm te kiezen.

Alle activiteiten zijn gericht op de oog-handcoördinatie van het kind. Bij de ontwikkeling van de leskaarten is wel onderscheid gemaakt tussen de oog-handspelen en de racketspelen. Welke spelen eerst worden uitgevoerd, is niet van groot belang. Naar onze mening zijn de oog-handspelen een goede voorbereiding op de racketspelen en in onze optiek is deze volgorde dan ook aan te raden. Om de kinderen kennis te laten maken met de racketsporten zijn de rackets en sportspecifieke ballen wisselend vertegenwoordigd in de activiteiten. Ter illustratie vier voorbeelden van activiteiten, twee uit de reeks oog-handcoördinatie en twee uit de reeks racketspelen.

Mariostok (oog-handspelen)

De Mariostok is een pvc-buis van 60 centimeter met aan het uiteinde twee tennisballen of een devilstick. De opdracht wordt gedaan door twee kinderen tegelijk, elk op hun eigen mat. De opdracht is dat de leerling de Mariostok in beide handen pakt en daarmee de volgende trucs doet:

- gooi vijf keer recht omhoog en vang de Mariostok
- gooi vijf keer met een halve slag naar links en vang de Mariostok
- doe deze truc ook met een halve slag naar rechts.

Wat kan er misgaan bij deze activiteit?

Bijvoorbeeld: de stok wordt niet vaak genoeg gevangen. Dit kan zijn omdat de kinderen de



Ketsbal



Slaan shuttle

stok te hoog opgooien of niet recht omhoog opgooien. De begeleidende leskaart geeft hierin advies hoe dit te corrigeren zodat het wel gaat lukken.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de opdracht te gemakkelijk is. Maak het dan lastiger door bijvoorbeeld in de handen te klappen terwijl de stok in de lucht hangt. Of gooi de stokken naar elkaar toe over.

Balletje draaien (oog-handspelen)

In 30 seconden proberen de leerlingen het volgende:

- de bal links en rechts om laten rollen in een frisbee
- voer de opdracht eerst met twee handen en daarna met één hand.

Wissel van functie na 30 seconden. De wachter stelt de tijd in. Probeer een andere bal bij de volgende beurt.

Het lukt niet om de bal te draaien? Neem een zwaardere bal. De bal vliegt uit de frisbee? Lichtere bal, lagere draaisnelheid, kind op de knieën laten zitten. De activiteit kun je moeilijker maken door het met één hand te doen, te variëren met de snelheden, een tennisracket als draaischijf te gebruiken. Echt moeilijk wordt het als je in beide handen een bal in de schijf probeert draaiende te houden!

Shuttle slaan (racketspelen)

Tot soms ver in het voortgezet onderwijs toe blijven kinderen moeite houden met het in het spel brengen van de shuttle bij badminton. Hoe kan dat toch? De belangrijkste reden is dat de afstand tussen shuttle en hand groot is. Dit komt door de lange steel van het badmintonracket. Bovendien heeft een shuttle een andere balans dan een balletje. Om kinderen vaardig te maken in »

Contact:

koppelman@nttb.nl
evdpeppel@badminton.nl
r.hoff@knlb.nl



Mariostok



Klaarzetten

- 2 mariostokken (of een pvc-buis van 60 centimeter met aan het uiteinde twee tennisballen of een devilstick);
- 10 wasknijpers als telsysteem;
- 2 matten als werkplek;
- Twee leerlingen: één speler en één wachter.

Extra

- 4 werp-vangstokjes van 30 centimeter.

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Balletje draaien



Klaarzetten

- Rond dienblad of een frisbee met rand als 'draaischijf';
- Verschillende ballen (bijvoorbeeld een tennisbal, knikker of golfbal);
- Verzamelbak voor de ballen;
- Twee leerlingen: één speler en één wachter;
- Stopwatch, kookwekker of zandloper ingesteld op 30 seconden.

Extra

- Andere draaischijven (bijvoorbeeld een pan, taartvorm of afwasteil).

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Balletje draaien liggend

het raken van een shuttle kozen we daarom voor een oefening waarbij de shuttle met de hand wordt weggeslagen. Pas als dat goed gaat, komt er een racket aan te pas: met korte steel!

Wat kan er mis gaan? De shuttle wordt gemist. Kijk of het tegenovergestelde been voor staat. Leg de shuttle op de hand, of op het racket, en duw de shuttle weg. De shuttle gaat omhoog en niet vooruit. Laat het kind kijken naar de plek waar het naartoe wil slaan, niet naar de shuttle. Laat het kind door de knieën buigen.

Als het goed gaat, kan er gericht gemikt gaan worden, met of zonder racket.

Ketsbal (racketspelen)

Een hele leuke, eenvoudige activiteit in





Slaan van een shuttle



Klaarzetten

- 10 shuttles (elke speler vijf, eventueel in twee kleuren);
- 2 verzameldoosjes (eventueel pylonen) voor de shuttles;
- 1 startstreep;
- 3 afstandstrepen op twee, drie en vier meter;
- Twee spelers.

Extra

- 2 badmintonrackets met korte steel;
- Extra strepen op 3,5 en 4,5 en 5 meter;
- Puffballen (in plaats van shuttles).

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Ketsbal



Klaarzetten

- Twee spelers: één kaatser en één werper;
- 1 dienblad of kaatsplank (plankje van 40 bij 20 centimeter en twee handgrepen uitgezaagd);
- 1 tennisbal;
- 2 markeringsplekken op twee meter van elkaar.

Extra

- Andere soorten ballen en shuttles in een doos (tafeltennis- of squashbal, shuttle, grote bal of een foamhandbal);
- 2 maten om op te zitten.

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.

terugslaan. Succes verzekerd! Al wat je nodig hebt is een dienblad, broodplank of ketsplank en een (zachte) bal.

Opdracht: De werper gooit de bal met een kleine boog op de kaatsplank. De kaatser kaatst de bal terug naar de handen van de werper. De werper vangt de bal.

In deze activiteit kan het goed of minder goed gaan zowel in het kaatsen als in het vangen. Dit kun je oplossen door de afstand tussen beide spelers te vergroten (moeilijker) of te verkleinen (makkelijker), de grootte van de bal te veranderen, spelers op de knieën te laten zitten (makkelijker). Eenvoudige variaties zijn ook de snelheid waarmee gegooid en gekaatst wordt, strak aangooien in plaats van met een boog (moeilijker) en eerst omhoog kaatsen en dan naar voren kaatsen (moeilijker).

Voor wie is het lesprogramma bedoeld?

Met 'Sla je Slag' willen wij aansluiten bij de leerlijnen van het basisonderwijs en meer aandacht vragen voor de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie van het kind. 'Sla je Slag' is geschreven voor het basisonderwijs (groep 3 en 4), maar ook voor de buitenschoolse opvang en op de sportvereniging. We merken ook interesse van vakleerkrachten MRT die de activiteiten gebruiken voor kinderen met een motorische achterstand. Met enkele kleine aanpassingen zijn de activiteiten ook geschikt voor jongere en oudere kinderen.

De meeste materialen zijn voorhanden in elke gymzaal of eenvoudig zelf te maken. Alleen de ©Tootie is een instrument wat apart aangeschaft moet worden maar, wat eenmaal in huis, bijzonder veel mogelijk-

heden biedt om spelenderwijs kinderen motorisch te trainen.

Waar is het te vinden?

Al deze gevarieerde activiteiten zijn online te bekijken voorzien van foto's en video's. De leskaarten zijn ook als PDF te downloaden en dus uit te printen voor gebruik tijdens de gymles.

Het complete aanbod aan activiteiten van 'Sla je Slag' is gratis te downloaden van de website www.bewegensamenregelen.nl/slageslag. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ingrid Koppelman (NTTB en SBN), Erik van de Peppel (Badminton Nederland) of Rogier Hof (KNLTB).

Ingrid Koppelman is werkzaam als Hoofd Sport- en Productontwikkeling bij de Nederlandse Tafeltennisbond en Squashbond Nederland. ◀

Plezier in atletiek (3)

In het primair onderwijs is het belangrijk dat leerlingen veel en veelzijdig bewegen. Grondvormen van bewegen, zoals lopen, springen en werpen, dragen bij aan een goede motorische ontwikkeling. Als sport biedt atletiek een veelzijdigheid aan bewegen. In LO4 en LO5 ging het over stoten, estafette, springen en balwerpen. In dit laatste deel, gaan de lessen 6 en 7 voor bovenbouw PO en onderbouw VO over verspringen, hindernisloop en de 'sixathlon'.

Door: Dave Suurs

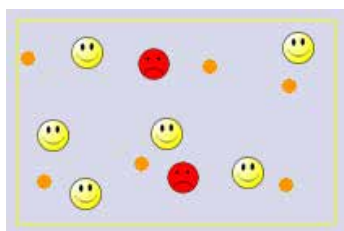
Er is een database waar docenten hun leermiddelen op zetten om te delen met collega's. Voor LO-docenten is dit interessant en bereikbaar via lichamelijkeopvoeding.vakcommunity.nl. Hiervan kun je gratis lid worden. Dit maakt het mogelijk leermiddelen te lezen, te plaatsen en erover te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Les 6: Verspringen en hindernisloop

Inleiding

Pilonnenloop

In de zaal zijn zes pilonnen uitgezet. De lopers proberen de pilonnen aan te raken en iedere keer wanneer zij een pilon aanraken krijgen zij er een punt bij. Er is één tikker en die probeert de lopers te tikken. De tikbeurt duurt één minuut. Als je getikt bent ben je al je verzamelde punten kwijt en begin je weer met nul punten. Als je 15 punten hebt, ga je zitten. Je kan altijd getikt worden, ook al sta je bij een pilon. Hoeveel leerlingen behalen 15 punten binnen de minuut? Bij grote groepen twee tikkers (met lintje) aanwijzen.



Pilonnenloop

Kern

Verspringen

Er zijn vier verspringstations uitgezet in de zaal.

Station 1: speedbounce springen op tijd.

Station 2: standvertesprong uit stand op afstand.

Station 3: via de springplank op de valmat springen.

Station 4: trapsprongen of etagespringen.

Er worden drie hindernissen achter elkaar geplaatst, bijvoorbeeld een ééndelige kast, een tweedelige kast en een driedelige kast. De kastdelen staan in de lengte van de zaal.



Verspringen in de zaal

Werkwijze

Indien de docent een begin maakt met de wedstrijd 'Sixathlon', worden er groepen voor deze wedstrijd gemaakt. De leerlingen gaan in deze les oefenen in de 'Sixathlon-teams'. Deze les is een voorbereiding op de 'Sixathlon'. Station één komt overeen met onderdeel drie uit de 'Sixathlon'. Station twee is onderdeel vijf van de 'Sixathlon'. De docent kan er ook voor kiezen om de twee onderdelen van de 'Sixathlon' op de scorekaart te noteren.

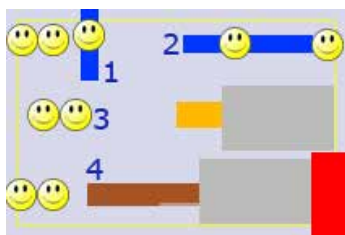
Station 1: De leerlingen maken enkele oefensprongen, daarna het derde onderdeel van de 'Sixathlon', Speedbounce springen. Voor verder informatie; zie de scorekaart. Station 2: De verspringmat wordt gebruikt.

a De leerlingen maken drie series loopsprongen.

- b Oefenen van de standvertesprong.
c Onderdeel vijf van de 'Sixathlon', de standvertesprong.

Station 3: De leerlingen lopen aan vanaf de pilon naar de springplank. Op de springplank zetten zij met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, start de volgende leerling. De leerlingen lopen linksom terug. Accent op techniek: springen met een goede knie inzet, de romp blijft recht op en met twee voeten landen.

Station 4: De leerlingen lopen aan vanaf de pilon naar de kastdelen. Op ieder kastdeel wordt één voet geplaatst. Op het derde kastdeel zetten de leerlingen met één voet af en landen met twee voeten op de dikke mat. Als de eerste leerling van de mat af is, begint de volgende leerling. De leerlingen lopen rechtsom terug. Een meter na de laatste kastdeksel kan een koord gespannen worden.



Verspringstations

Hindernisestafette

De leerlingen kunnen misschien zelf een hindernisestafette uitzetten.

Hieronder een invulling voor een team van vier leerlingen.

- 1 Drie leerlingen zitten op een mat.
 - 2 Eén leerling zit gehurkt klaar op de mat.
 - 3 Koprol en daarna hinkelen op de hinkelmat (wanneer er geen hinkelmat is, hinkelen niet opnemen in het parcours).
 - 4 Tien keer springen bij de frequentiespringmat (speedbouncemat).
 - 5 Onder de koepel door.
 - 6 Doorlopen naar het keerbord.
 - 7 Omdraaien op het eerste keerbord en doorlopen naar het andere keerbord.
 - 8 Nummer twee van het team aanraken.
 - 9 Nummer één sluit achter op zijn mat aan.
- Behalve een leerling voor de tijdopname is er ook een leerling nodig bij het hinkelen en de

frequentiespringmat om de aantallen te controleren.

- Oefenen.
- Wedstrijd.
- Met het doorgeven van een stokje als afsluiting.

Afsluiting

De leerlingen bepalen met de docent welke hindernisestafette in de 'Sixathlon' gelopen wordt. De docent heeft de scorekaarten terug ontvangen en geeft commentaar op het gepresteerde.

Didactische opmerkingen

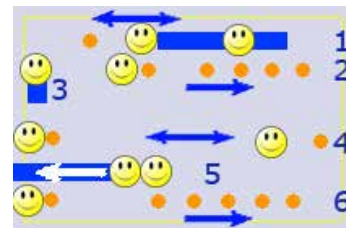
- Als er in deze les een start gemaakt wordt met de wedstrijd 'Sixathlon' is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen.
- Maak teams van gelijke sterkte.
- Zijn de teams van ongelijke grootte dan laat je bij de springonderdelen een leerling extra springen.

Les 7: Sixathlon

Sixathlon

Als afsluiting van 'Plezier in atletiek' kun je in de binnenlessen een 'Sixathlon' doen. Het gezamenlijk presteren staat voorop. Je sport samen in een groepje van vier of vijf leerlingen, waarbij je gezamenlijk de verantwoordelijkheid hebt van jureren of van

het begeleiden van de andere groepen. De 'Sixathlon' bestaat uit zes onderdelen.



Sixathlon

- 1 Frequentiesprinten.
- 2 Vakstoten.
- 3 Speedbounce springen.
- 4 Hindernisestafette.
- 5 Stand-vertesprong
- 6 Speerwerpen (foamspeer).

Benodigd materiaal

Organisatie

- Wanneer de accommodatie toereikend is, kan er in een roulatie systeem gewerkt worden. De duur van elk onderdeel van de Sixathlon is vier minuten. Er is anderhalve minuut tijd voor het invullen van de score en te wisselen.
- Te beginnen met frequentiesprint- en hindernisestafette en daarna vakstoten en speerwerpen. De leerlingen kunnen elkaar hier coachen. Bij zes groepen in één klas kun je starten met drie groepen >>

Onderdelen	Benodigd materiaal
1. Frequentie sprinten	18 meter voor de sprint 2 frequentiematten 2 keerborden stopwatch
2. Vakstoten	2 medicinballen 2 kg 15 meter werpzône met 2. meter voor afwerpplaats 10 pilonnen en tape om de meters aan te geven
3. Speedbounce	twee speedbouncematten stopwatch
4. Hindernisloop	vouwhorden, keerborden, koepel, et cetera. stopwatch
5. Standvertesprong	verspringmat
6. Speerwerpen	6 foamsperen en meetrol en pilonnen of tape voor de vakken
Algemeen	pennen klembord

Contact:

d.suurs@baudartius.nl



Foamspeerwerpen in de zaal

de frequentie sprint te laten uitvoeren. De drie andere groepen tellen het aantal sprints, daarna van taak wisselen. Zo is dat bij de overige onderdelen ook mogelijk.

- Aan het einde van deze Sixathlon worden de groepsscores met elkaar vergeleken.

1 Frequentiesprintestafette

Je sprint over een afstand van achttien meter heen en weer. Je staat in schredenstand achter de startlijn en na het startteken sprint je naar de frequentiemat, neemt de frequentiemat en loop je naar het eerste keerbord. Je draait op het keerpunt, sprint terug, neemt de frequentiemat, draait op het tweede keerbord en tikt de tweede leerling aan. Hoeveel keer kan de groep in vier minuten op en neer lopen? De begeleider geeft het startteken en drukt de stopwatch in. Na vier minuten geeft hij het stopteken aan de laatste sprinter.

Puntentelling:

Hoeveel keer kan de groep in vier minuten één zijde van de zaal oversteken? Iedere achttien meter sprint levert een punt op. Noteer het aantal sprintjes met de behaalde punten

op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

2 Vakstoten

Je stoot met een medicinbal zover mogelijk. Een éénhandige stoot met een driepas ritme. Met je andere hand mag je de medicinbal begeleiden. Er is een werpzône en deze is in vakken ingedeeld. Het voorste gedeelte geeft geen punten. Na drie meter gaan de meters tellen. De begeleider laat iedere leerling twee keer met de medicinbal instoten. Stoten volgens de wedstrijdregels.

Puntentelling

Het aantal gestoten meters na het drie meter vak. Dit wordt aangegeven door horizontale lijnen op de grond en door pilonnen. Iedere leerling heeft drie pogingen, waarvan de beste telt. Noteer de verste stoot met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

3 Speedbouncespringen

De leerling springt over een 20 centimeter hoge rubberen wig, waarbij beide voeten

tegelijkertijd dezelfde kant van de mat raken tijdens het springen. Iedere leerling mag één keer proberen om zo vaak mogelijk heen en weer te springen over de wig geplaatst op de mat gedurende 45 seconden. Er mag alleen deelgenomen worden als de leerling goede schoenen draagt (niet op blote voeten). De leerlingen even laten inspringen, voordat er begonnen wordt. Bij iedere speedbouncemat telt een medeleerling. Het startteken wordt gegeven en de stopwatch wordt ingedrukt. Elke sprong over de wig geldt als sprong.

Puntentelling

Iedere leerling heeft één poging. Iedere volle vijf sprongen levert één punt op. Spring je 47 keer over een wig heen, dan zijn dat negen punten. Afronden naar beneden. Noteer het aantal sprongen met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

4 Hindernisloop

De leerlingen bouwen zelf een hindernisparcours op. Dit parcours moet je op een

Uitleg	Berekening (voorbeeld is voor vijf leerlingen)	Totaal
1. Frequentiesprinten Alle sprintjes worden bij elkaar opgeteld en voor iedere sprint krijgt de groep een punt	Totaal aantal sprintjes:	_____ punten
2. Vakstoten Iedere leerling heeft drie stoten. Het aantal gestoten meters na het driemeter vak.	De beste poging: ____ + ____ + ____ + ____ + ____	_____ punten
3. Speedbounce Elke leerling heeft één poging. Iedere volle vijf sprongen per leerling levert een één punt op.	____ _ sprongen ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
4. Hindernisloop Zelf te creëren parcours.	Totaal aantal banen:	_____ punten
5. Standvertesprong Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Voor iedere volle 25 cm krijg je een half punt.	De beste sprong: ____ _ Iedere 25 cm is een punt. ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten
6. Speerwerpen Iedere leerling werpt drie keer. De beste worp telt.	De beste worp: ____ + ____ + ____ + ____ + ____ =	_____ punten

Totaal aantal punten:

_____ punten

behoorlijke snelheid kunnen lopen. Maak gebruik van het materiaal dat in de zaal aanwezig is. De duur van de hindernisloop is vier minuten.

Puntentelling:

De waardering mogen de leerlingen zelf invullen. Zorg dat het in verhouding staat met de andere vijf onderdelen.

5 Standvertesprong

De leerling begint met twee voeten naast elkaar op de verspringmat achter de startplaats. Probeer zover mogelijk naar voren te springen. Met twee voeten afzetten en twee voeten landen.

Het is toegestaan dat je eerst bukt of heen en weer beweegt alvorens te springen, maar je moet wel met twee voeten afzetten. Het is niet toegestaan om met een voet af te zetten. Wanneer een (deel van de) voet over de afzetstreep is voordat er gesprongen is dan geldt

dit niet als een sprong. De landing moet op een mat plaatsvinden. De leerling mag na de sprong doorlopen, maar als je naar achteren valt of loopt, dan telt de sprong niet. De achterste afdruk telt.

Puntentelling:

Iedere leerling springt drie keer. De beste sprong telt. Iedere volle 25 centimeter levert een punt op. Springt iemand 2.40 meter dan zijn dat negen punten. Afronden naar beneden. Noteer de beste sprong met de behaalde punten op de scorekaart en tel alle punten van je groep bij elkaar op.

6 Speerwerpen

Iedere leerling gooit de foamspeer uit stand (indien er voldoende ruimte is, vanuit driepas aanloop). Voorbij de middellijn zijn er vakken aangegeven van een tot en met vijf. Waar de speer als eerste neerkomt, bepaalt hoeveel punten je hebt.

Puntentelling:

Iedere leerling heeft drie worpen en de beste worp telt. Noteert dit op de scorekaart en tel alle punten van alle leerlingen bij elkaar op.

De scorekaart

Didactische opmerkingen

- Als in deze les de wedstrijd 'Sixathlon' wordt uitgevoerd, is het raadzaam in een eerdere les of in de klas de teams in te delen.
- Maak teams van gelijke sterkte.
- Zijn de teams van ongelijke grote dan laat je bij de spring- en werponderdelen een leerling extra springen.

Dit artikel is gebaseerd op www.leermiddel.digischool.nl

Foto's: Hans Dijkhoff

Wintersport met school!

Reizen

verzorgde reizen voor groepen naar alle wintersportlanden

- wintersport als werkweek
- vrijplaatsen voor de begeleiding
- aandacht voor al uw wensen

MEER INFORMATIE:
www.G2-groepsreizen.nl

G2 wintersportreizen voor groepen

Verhuur

verhuur ski- en snowboardmateriaal voor groepen vanaf 25 personen

- levering door heel Oostenrijk (overige landen in overleg)
- na inventarisatie van de gegevens uitreiking op locatie

MEER INFORMATIE:
www.skiverhuur.info

Ski en Snowboard verhuur onderhoud

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen

ENTRE PRISES

WWW.ENTRE-PRISES.NL

- ✓ materiaalhuurservice
- ✓ persoonlijke ondersteuning
- ✓ vrijplaatsen voor begeleiders
- ✓ Lid SGR
- ✓ scherpe prijs/directe inkoop
- ✓ vrijblijvende optie
- ✓ keurmerk touringcars
- ✓ wintersportspecialist

GREVINK reizen

wintersportreizen voor groepen!

Mecklenburglaan 12
3843 BP Harderwijk
Lid Stichting Garantiefonds reisgelden

Vraag uw offerte aan:
www.grevink.nl
bel 0341-460180
info@grevink.nl

CARDS4CLINICLOWNS

Teken met je klas voor een lach!

www.cards4clinicclowns.nl

Spelend leren kaatsen (3)

One wall; meer dan alleen een spel!

De titel van dit derde en laatste artikel over het kaatsen geeft al aan waar we het over zullen gaan hebben: One Wall Handball. In dit artikel zullen we het One Wall Handball verder belichten en laten zien dat het meer is dan alleen een simpel spel. Het is zeer toegankelijk: anywhere, anyway, anyhow!

Door: Hille Saakstra en Geert Vandervelden

Voor iedereen, door iedereen

In het vorige artikel over One Wall Handball (zie *Lichamelijke Opvoeding* 6) hebben we het al even gehad over de populariteit van het spel. Deze populariteit is vooral toe te schrijven aan het feit dat het een spel is voor iedereen en gespeeld kan worden door iedereen. Het maakt niet uit wie je bent of waar je vandaan komt, iedereen is welkom en iedereen mag meedoen! Veel toernooien worden gespeeld via het 'out of the hat' principe. Het 'out of the hat' principe werkt heel simpel, iedereen die zin heeft om te spelen verzamelt zich bij

de muur. Alle namen gaan in een hoed en via het trekken van de lootjes wordt bepaald wie tegen wie speelt. De aankondiging voor de toernooien vindt veelal plaats via de sociale media (Twitter en Facebook) en mond-tot-mond reclame. Het spelen van toernooien gebeurt vrijwel altijd zonder scheidsrechters, vals spelen is simpel weg 'not done'! En het respect voor de tegenstander, hoe goed of slecht hij ook is, is groot. Het spel brengt wat dat betreft een eigen cultuur met zich mee waarin normen en waarden een centrale rol spelen.

Voor iedereen, door iedereen geldt ook voor mensen die in een rolstoel zitten! One Wall Handball is niet alleen een spel dat door valide mensen gespeeld kan worden. Ook voor minder valide mensen is One Wall Handball zeer geschikt. Zo heeft de KNKB ondertussen contact met de stichting Special Heroes en zijn er met succes al verschillende clinics verzorgd op SBO en VSO scholen.

De truc van het One Wall

In het vorige artikel (*Lichamelijke Opvoeding* 6) hebben we uitgelegd hoe One Wall



Ook te spelen vanuit de rolstoel

One Wall In & Out

ORGANISATIE

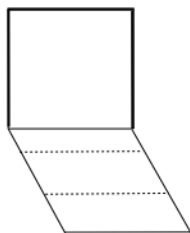
- Een kale muur

AANTAL SPELERS

- 5 à 6 spelers

MATERIAAL

- 4 pionnen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



OPDRACHT

- De spelers vormen een rij, waarna de eerste twee spelers het tegen elkaar op nemen.
- De speler die als eerste twee punt weet te scoren heeft gewonnen en neemt het vervolgens op tegen de derde speler uit de rij.

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Spreek af de bal in het midden van de muur te spelen.

REGELS

- De nieuwe speler begint met serveren.
- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Alleen de speler die serveert kan punten verdienen.
- De speler die als eerste alle andere spelers verslaat is de winnaar.

LUKT 'T GOED?

- Spreek af de bal alleen laag op de muur te spelen.
- Laat de spelers na het spelen van de bal eerst over de achterlijn lopen.
- Maak gebruik van de Big Blue (wedstrijdbal)

LEEFT 'T?

- Speel om 1 punt i.p.v. 2 punten
- Heb je alle spelers een keer verslagen? Dan krijg je "een leven" die je kunt inzetten als zelf bent verslagen.

One Wall Triangle

ORGANISATIE

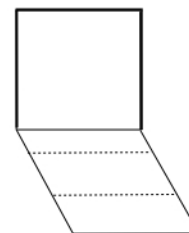
- Een kale muur

AANTAL SPELERS

- 3 spelers

MATERIAAL

- 4 pionnen (om het speelveld te markeren)
- 1 luchtbal per veld



OPDRACHT

- De spelers vormen een driehoek in het veld, met de punt bij de muur. De speler het dichtst bij de muur begint met serveren.
- Wint de speler die serveert het punt dan blijft hij serveren. Verliest hij de service dan krijgt de speler die het punt wint de service

TIPS VOOR DE TRAINER

LOOPT 'T?

- Zorg voor voldoende ruimte om het spel te spelen

LUKT 'T BIJNA?

- Verhoog het maximale aantal stuiten
- Spreek af de bal in het midden van de muur te spelen.

REGELS

- De bal mag maximaal 1 maal stuiten.
- De bal moet rechtstreeks tegen de muur worden geslagen.
- Buiten de lijnen is uit.
- Alleen de speler die serveert kan punten verdienen.
- De speler die het eerst vijf punten haalt is de winnaar.

LUKT 'T GOED?

- Spreek af de bal alleen laag op de muur te spelen.
- Laat de spelers na het spelen van de bal eerst over de achterlijn lopen.
- Maak gebruik van de Big Blue (wedstrijdbal)

LEEFT 'T?

- I.p.v. het krijgen van de service bij het winnen van een punt draaien de spelers door, bv. linksachter gaat serveren, rechtsachter wordt linksachter etc.

Handball moet worden gespeeld en welke spelregels het spel kent. Nu willen we het met jullie hebben over 'de truc' van het spel. Het doel van het One Wall Handball is om de bal zodanig tegen de muur te spelen dat het voor de tegenstander onmogelijk is om hem weer terug te spelen, want dit levert namelijk punten op. Om dit voor elkaar te krijgen kun je gebruikmaken van een aantal beproefde tactieken.

- Spelen op de mindere hand van de tegenstander. Iedere speler heeft een voorkeurshand. Dit is vaak hand die de speler in de loop der jaren het meest heeft ontwikkeld. Een tactiek bij het One Wall Handball kan zijn om de bal zo te spelen dat je de tegenstander dwingt om de bal met de minder goed ontwikkelde hand te spelen. >>



Bij de service hoog op de muur slaan

Contact:

h.saakstra@gmail.com
vandervelden.geert@gmail.com



Uitdagende spelvormen

- Op de meest gunstigste positie staan. Het centrum van het speelveld is de meest ideale positie om te staan tijdens het spel. Het is dus belangrijk om deze positie zo snel mogelijk na de service in te nemen. Dit kan bijvoorbeeld door bij de service de bal hoog op de muur te spelen, de bal zal dan diep in het speelveld vallen en dat geeft jou de tijd om je in het centrum van het speelveld te positioneren. Heb je de service niet, dan moet je proberen om de eerste return hoog op de muur te plaatsen. Dit geeft jou gelijk na de service de tijd om in het centrum van het speelveld te gaan staan.
- Het KillShot. Eenmaal op de meest gunstigste plaats in het veld is het de

uitdaging om het 'KillShot' te plaatsen. Deze ultieme slag zorgt er voor dat de bal nadat hij de muur heeft geraakt roterend terug in het veld komt en dus niet meer is te slaan voor de tegenstander. Je kunt dit bereiken door de bal zo laag als mogelijk is op de muur te slaan (het stukje muur waar normaal gesproken de plint zit).

Spelvormen voor gevorderden

In het vorige artikel hebben we een aantal eenvoudige spelvormen besproken. In dit artikel nog twee spelvormen die wat meer uitdaging bieden.

- In & Out. De spelvorm In & Out is ideaal bij de wat grotere groepen. Vijf á zes spelers gaan in een rijtje bij een

muur staan. De eerste twee spelers uit de rij beginnen tegen elkaar te spelen, de speler die als eerste twee punten weet te scoren blijft staan en neemt het vervolgens op tegen de volgende speler uit de rij die mag beginnen met serveren. De winnaar blijft iedere keer staan en de verliezer sluit achteraan in de rij. De speler die als eerste van alle andere spelers heeft gewonnen is de winnaar.

- The Triangle. Drie spelers gaan in een driehoek in het veld staan, waarbij de punt van de driehoek bij de muur is. De speler het dichtst bij de muur begint met serveren. Weet hij na de rally het punt te scoren, dan krijgt hij het punt en mag hij wederom serveren. Scoort een van de andere twee spelers het punt, dan wisselt deze van plaats met de serveerder en mag hij proberen punten te scoren. De speler die het eerst vijf punten weet te scoren is de winnaar.

Interesse?

Mocht je belangstelling hebben voor One Wall Handball dan kun je contact opnemen met: Geert Vandervelden

Meer informatie is ook te vinden op <http://www.knkb.nl> of <http://www.onewallhandball.nl>

Hille Saakstra is docent S&B op het OSG Piter Jelles en Talentcoach van de Friesland Bank Kaatsacademie. Hij heeft samen met een projectgroep het lespakket ontwikkeld. Zijn specialiteit is talentontwikkeling.

Geert Vandervelden is bondscoach One Wall Handball en projectleider "Een boost voor One Wall". Hij is de afgelopen zeven jaar bondscoach van België geweest en heeft zich met dit land in de mondiale subtop genesteld. ◀



Mondiale subtop

Sport en spel als middel voor het aanleren van (informele) competenties (1)

Samen met zijn huidige vrouw zette Onno Raadsen in 2000 de sportontwikkelingsorganisatie ARCA op in Fortaleza, Noordoost Brazilië. In 2008 nam hij afstand en ging werken voor Unicef. Maar cirkels openen en sluiten. Raadsen is weer terug bij ARCA. In dit artikel vertelt hij over de trainingen die hij geeft.

Door: Onno Raadsen

Na een aantal jaren werken voor Unicef en vele trainingen te hebben verzorgd in Guatemala voor een andere organisatie, sta ik weer bijna dagelijks in de Braziliaanse sloppenwijken. Ondanks alle mooie verhalen die ik vrijwel wekelijks lees over de Braziliaanse economische tijger, zie ik die tijger nog niet gearriveerd zijn in de onderste regionen van de Braziliaanse samenleving en zeker niet in de favela (sloppenwijk) Zizi Gavião, waar het buurthuis van ARCA staat. De trainingen die ik de afgelopen jaren verzorgde waren gericht op jongeren in de leeftijd van 17 tot 23 jaar, die opgeleid werden tot sportleider. In Brazilië, Guatemala en Oost Timor aan jongeren die activiteiten zouden begeleiden in de sloppenwijken van Fortaleza, Guatemala Stad en Dili, in Haïti aan jongeren die sport- en spelactiviteiten zouden begeleiden in de tentenkampen van Port-au-Prince, die na de aardbeving nog steeds overal aanwezig waren/zijn. In dit artikel wil ik dieper ingaan op het centrale thema van de sportleiderscursussen die in verschillende landen gegeven zijn. In deel 1 vertel ik over de competentiecirkel van Change the Game (mijn consultancy bedrijf); in deel 2 ga ik dieper in op het concept door de vertaalslag te maken naar de praktijk.

De competentiecirkel

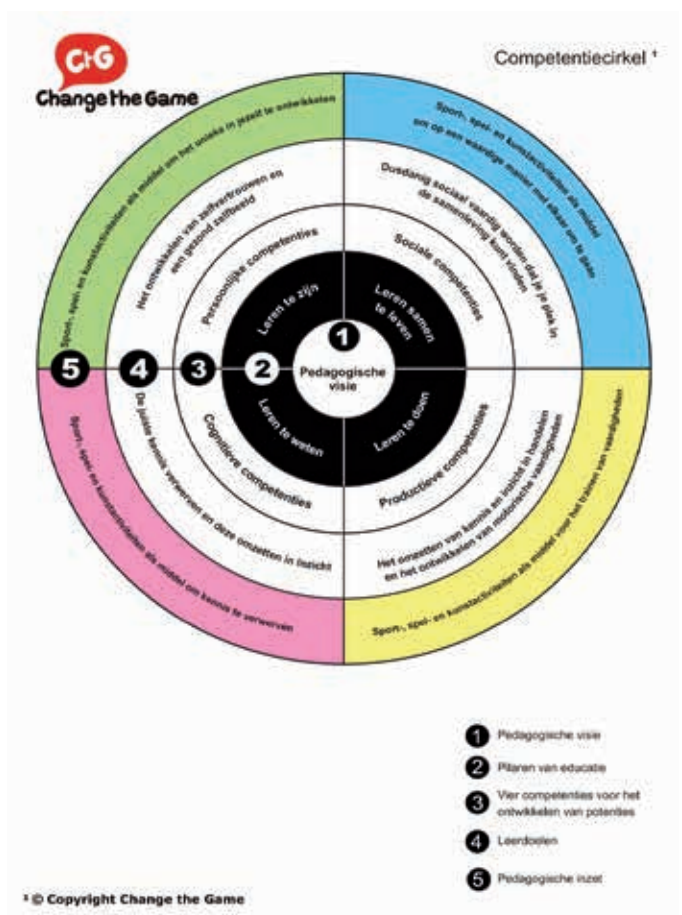
De basis van de methodiek ligt in het gebruik van de vier pilaren van educatie zoals die geformuleerd zijn door Unesco, het departement binnen de Verenigde Naties die zich bezighoudt met onder andere onderwijs en wetenschap.

De vier pilaren worden gebruikt om richting te geven aan het uitwerken van de pedagogische visie die elke organisatie die met kinderen en jongeren werkt zou moeten hebben. Je kunt tenslotte pas richting geven aan je pedagogisch handelen wanneer je redelijk duidelijk zicht hebt op hoe de opvoeding van kinderen en jongeren zou moeten plaatsvinden.

Het is een zeer praktisch model. Het is gebleken dat jongeren in verschillende landen en in verschillende culturen ermee uit de weg konden. Sterker nog, op woensdag is het papadag, dan is het de dag

dat Miguel (mijn tweejarige zoontje) en ik samen op pad zijn. Op papadag houd ik de cirkel in mijn achterhoofd. De activiteiten die ik met hem doe gedurende deze dag, zijn verbonden aan de vier competenties van de cirkel!

In 1996 is een rapport van de UNESCO verschenen onder de titel 'Learning: the Treasure within', samengesteld door de International Commission on Education for the Twenty-first Century, onder leiding van de Fransman Jacques Delors. »



Contact:

onno.raadsen@changethegame.net
tel: +55-85 9613 4284



Plezier op Oost Timor

De commissie formuleerde vier pilaren als de fundering van het onderwijs:

- learning to live together (leren om samen te leven)
- learning to know (leren te weten)
- learning to do (leren te doen)
- learning to be (leren te zijn).

Voor meer informatie hierover:

<http://www.unesco.org/delors/fourpil.htm>

Met de pilaren als uitgangspunt wordt de competentiecirkel gehanteerd als basis voor de pedagogische inzet van sport-, spel- en kunstactiviteiten.

Uitleg competentiecirkel

Cirkel 1 en 2

Cirkel 1 en 2 geven de pedagogische visie weer en de vier pilaren die dienen als uitgangspunt.

Cirkel 3

De uitgangspunten vertaald naar de vier hoofdcompetenties

Het Ayrton Senna instituut in Brazilië heeft aan de de pilaren competenties verbonden die ontwikkeld moeten worden om te leren samenleven, te leren te weten, te leren te doen en te leren te zijn. Dat zijn respectievelijk sociale competenties, cognitieve competenties, productieve competenties en persoonlijke competenties.

In deze ordening is het belangrijk te blijven herinneren dat competenties onderscheiden kunnen worden, maar niet te scheiden zijn. Ze zijn en blijven altijd met elkaar verweven. Er is bijvoorbeeld kennis nodig van de samenleving om sociale competenties te verwerven, maar er zijn ook sociale en persoonlijke competenties nodig om kennis te verwerven. Het onderscheiden is echter van belang omdat op die wijze de inzet educatief gericht kan worden op specifieke competenties

die voor kinderen en jongeren van belang zijn om te leren.

Pilaar 'leren te zijn' vertaald naar persoonlijke competenties

Leren te zijn heeft te maken met het ontwikkelen van persoonlijke competenties. Ze zijn eigen aan het kind en staan los van de ander. Dat in tegenstelling tot de sociale competenties. Om te leren zijn wie je bent is het nodig om je aangeboren kwaliteiten en talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Een jongere is namelijk niet een onbeschreven

blad maar een mens met eigen talent, een eigen voorgeschiedenis en individualiteit.

Pilaar 'leren samen te leven' vertaald naar sociale competenties

Leren samen te leven heeft te maken met het ontwikkelen van waarden en normen en sociale competenties om deze na te leven. Het gaat bij deze pilaar er niet alleen om je zo te leren gedragen dat je geaccepteerd wordt in de samenleving, maar ook dat je als lid van de samenleving erkend wordt.

Pilaar 'leren te weten' vertaald naar cognitieve competenties

Leren te weten heeft te maken met het verzamelen van kennis, algemene en specifieke kennis. Kennis van de samenleving bijvoorbeeld is van belang om gedrag van anderen te begrijpen. Kennis van taal en rekenen is van belang om elkaar te verstaan, boodschappen te kunnen doen etc. Specifieke kennis is nodig om een sport volgens de spelregels te leren spelen, maar ook om een vak te leren. Cognitieve competenties zijn competenties die de jongere in staat stellen om de juiste kennis te verzamelen en die om te zetten in inzicht.

Pilaar 'leren te doen' vertaald naar productieve competenties

Leren te doen heeft te maken met het toe kunnen passen van je kennis door vaardigheden te ontwikkelen die maken dat je het geleerde kunt toepassen. Het hebben van kennis wil namelijk nog niet zeggen dat je deze ook productief kunt maken door te doen. Bijvoorbeeld een voetbalcoach heeft kennis van het voetbalspel en beschikt over een groot technisch spelinzicht. Daarmee is hij nog niet een succesvolle voetballer. Productieve competenties zijn competenties die de jongere in staat stellen om opgedane kennis en inzicht om te zetten in handelen. Het leren over en uitvoeren van bewegingsactiviteiten zijn hier uitermate geschikt voor.



Op de fiets door de sloppenwijken van Guatemala stad

Cirkel 4

Competenties vertaald naar leerdoelen

Persoonlijke competenties

Leerdoel is het ontwikkelen van zelfvertrouwen en een gezond zelfbeeld

Voorbeeld over leren fietsen in relatie tot de competentiecirkel

Ik zal het maken van een fietstocht door Amsterdam als voorbeeld geven om de competentiecirkel te verduidelijken. Om op de fiets een tocht te kunnen maken en op een veilige manier je eindbestemming te bereiken, zijn er verschillende competenties nodig.

Cognitief:

Je hebt kennis nodig over de techniek van het fietsen.

Je hebt kennis nodig van de plaatselijke verkeersregels om veilig deel te kunnen nemen aan het verkeer.

Productief:

Het toepassen van de geleerde techniek vraagt oefening om je fiets en het fietsen onder controle te krijgen. Je evenwichtsfunctie moet in balans komen met de fietsbeweging. Door 'te doen' ontwikkelt die balans zich.

Het juist toepassen van de geleerde verkeersregels bevordert de kans op een veilige aankomst op de eindbestemming.

Sociale competenties:

Als je in het verkeer geen rekening houdt met andere verkeersdeelnemers, dan loop je het risico anderen aan te rijden of aangereden te worden. Respect voor andere verkeersdeelnemers is dus van belang en kan zelfs van levensbelang zijn. Het je correct gedragen en begrip hebben voor de foutjes van een ander bevordert de veiligheid op de weg aanzienlijk.

Persoonlijke competenties:

Iedereen die leert fietsen kent de angst om te vallen omdat door oefening pas duidelijk wordt hoe de fietsbeweging toegepast moet worden om in evenwicht te blijven. Anderen voelen zich bedreigd door de verkeersdruk in een stad als Amsterdam. Die angst overwinnen is een voorwaarde om controle over de fiets en het fietsen te krijgen. Het geloof in eigen kunnen als je de opgedane kennis adequaat toepast, zal de angst overwinnen. Het vermogen om de angst en onzekerheid te overwinnen bepaalt hoeveel tijd iemand nodig heeft om het fietsen onder de knie te krijgen.

Sociale competenties

Leerdoel is om dusdanig sociaal vaardig worden dat je je plek in de samenleving kunt vinden.

Cognitieve competenties

Leerdoel is om de juiste kennis te verwerven en deze omzetten in inzicht.

Productieve competenties

Leerdoel is het omzetten van kennis en inzicht in handelen en het ontwikkelen van motorische vaardigheden.

Cirkel 5

Leerdoelen vertaald naar pedagogische inzet

Change the Game gelooft erin dat sport-, spel- en kunstactiviteiten als inzet kunnen dienen om te werken aan de ontwikkeling van kinderen en jongeren.

Met dit fietsvoorbeeld wordt tevens geïllustreerd dat de verschillende pilaren van educatie en de bijbehorende competenties te onderscheiden zijn, maar niet te scheiden. Altijd zullen de vier competenties verweven zijn en bepalend zijn hoe succesvol een opgave in het leven, bijvoorbeeld fietsen door Amsterdam, kan worden uitgevoerd.

Het gebruik van het competentiemodel helpt om richting te geven aan het onderwijsleerproces en om per les een focus te kiezen op het ontwikkelen van gewenste competenties. Als bijvoorbeeld iemand moeite heeft met het veilig leren fietsen is het belangrijk om te analyseren waar die moeite mee te maken heeft. Heeft men de cognitieve instructie niet onthouden/begrepen? Heeft men fysieke problemen om de kennis om te zetten in vaardigheid? Heeft men niet begrepen dat een sociale houding de veiligheid bevordert? Heeft iemand moeite om zijn angst te overwinnen of om te geloven in eigen kunnen? De analyse bepaalt in welk onderwijsgebied ondersteuning gewenst is.

In deel twee ga ik dieper in op het concept en daarmee de vertaalslag naar de praktijk.

Change the Game verzorgt trainingen in deze methodiek. ◀

Onvergetelijke afstudeerstage in *Nieuw-Zeeland*

Afstuderen in het buitenland. Een uitdaging voor studenten die de horizon willen verbreden en over de eigen grenzen heen durven te kijken. Een andere cultuur, taal en onderwijssysteem. Wat betekent dat voor het bewegingsonderwijs? Floor van Bortel (20) en Pleun van de Wijst (20), beide vierdejaarsstudenten Speciaal Onderwijs aan de Fontys Sporthogeschool, hebben hun afstudeerstage gelopen op de Kaka Street Special School in Tauranga in het geweldige Nieuw-Zeeland. Ze hebben veel nieuwe ervaringen opgedaan, veel geleerd en ontzettend genoten.

Door: Floor van Bortel en Pleun van de Wijst

Onze interesse werd gewekt door twee vierdejaarsstudenten, die ons vertelden dat ze hun afstudeerstage in Nieuw-Zeeland hadden gelopen. Daar wilden we meteen alles over weten. Ons leek het een uitdaging om in een andere cultuur en taal gymlessen te verzorgen. Tevens waren we geïnteresseerd in het speciaal onderwijscurriculum van een ander land. Al snel wisten we dat we het avontuur aan wilden gaan en nog geen maand later was het ticket geboekt.

Kaka Street Special School

Drie maanden hebben we gedurende vier dagen per week stage gelopen op een school voor speciaal onderwijs. Wat opvallend is ten opzichte van het speciaal onderwijs in Nederland is dat in Nieuw Zeeland er geen clusteronderwijs bestaat. Er is namelijk maar één school waar alle leerlingen met een beperking terechtkomen. Ook volgt een groot aantal leerlingen met een beperking passend onderwijs op een reguliere school.

Op de Kaka Street Special School zijn alle leerlingen verstandelijk beperkt, en daarbij hebben velen een vorm van autisme en/of lichamelijke beperkingen. De 68 leerlingen zijn tussen de 5 en 21 jaar oud met een ontwikkelingsleeftijd tussen de nul en zeven jaar. De begeleiding van de leerlingen is grotendeels individueel. Dit komt doordat de leerlingen veel begeleiding nodig hebben bij de dagelijkse bezigheden. Voorbeelden hiervan zijn: eten, omkleden, sociale vaardigheden, naar het toilet gaan etc. De school heeft dan ook veel personeel. Een klas van zeven leerlingen wordt bijvoorbeeld begeleid door één docent en vier klassenassistenten. Alle autisten werken met een 'pictoboek'. Door middel van een 'I Want'-pictogram kunnen ze aangeven waar ze behoefte aan hebben. Zo pakt iemand die naar de wc moet het 'I Want Toilet'-pictogram erbij.

Stage en het bewegingsonderwijs

We moesten in het begin erg wennen, want het was totaal anders dan we ons hadden voorgesteld. Het bewegingsonderwijs in Nieuw-Zeeland is niet te vergelijken met het Nederlandse bewegingsonderwijs. Lichamelijke opvoeding is voor regulier onderwijs een belangrijk onderdeel in het curriculum, maar in het speciaal onderwijs is het niet verplicht. Op

de Kaka Street Special School was dan ook geen vakwerkplan voor LO aanwezig. Bovendien is er geen gymzaal in de school aanwezig en ook geen gemeenschappelijke ruimte die eventueel als gymzaal kon dienen. De school heeft wel een verwarmd buitenzwembad en beschikt over een speeltuin die ingericht is voor kinderen met een lichamelijke beperking. Onze roosters waren zodanig dat we met elke klas iets aan sport zouden doen, en dat betekende in ons geval: wandelen, fietsen, steppen, zwemmen en een bezoek aan een turnhal. Daarnaast konden we soms helpen met knutselen, lezen en schrijven, met als voordeel dat we de leerlingen op alle vlakken leerden kennen en een goede band met hen konden opbouwen.

Meer zelfverantwoordelijkheid krijgen

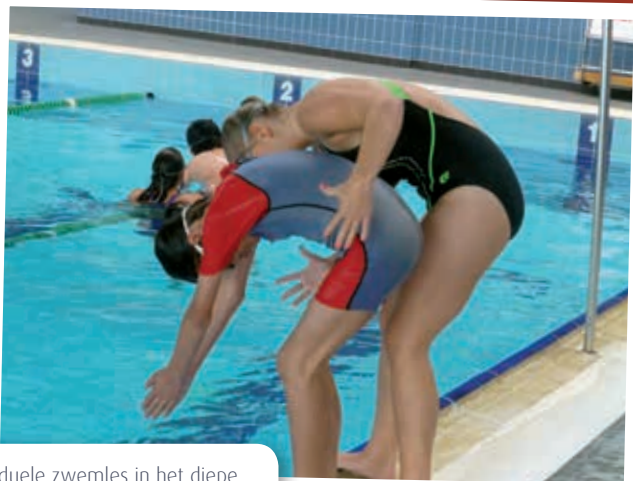
Na de eerste twee weken zijn we met de directrice gaan praten, omdat we graag meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid wilden. We voelden ons meer klassenassistenten dan docenten bewegingsonderwijs en de meeste docenten hadden geen idee van onze kennis en kunde. Na dit gesprek veranderde er veel. Ten eerste zijn we 'echte' gymlessen gaan geven aan de oudste leerlingen op een grasveldje, waarbij we vooral hebben geleerd om creatief met materiaal om te gaan. Zo dienden wasknijpers als pittenzakjes en plastic flessen als pylonen. Het doel was de leerlingen kennis te laten maken met het bewegingsonderwijs dat we in Nederland kennen en het bevorderen van het samenwerken. Een voorbeeld was dat de leerlingen in het begin van de gymlessen nog geen kennis hadden van tikspelen. Op het eind konden de leerlingen verschillende tikspelen zelfstandig uitvoeren en reguleren. De leerlingen keken iedere week weer uit naar de gymlessen. Ze waren razend enthousiast! Ten tweede hebben we de zwemlessen overgenomen en zwemtechnieken aangeleerd, terwijl ze voorheen alleen maar vrij speelden in het water. Met de leerlingen hebben we in groepsverband zwemoefeningen gedaan en zijn de leerlingen een voor een het diepe ingegaan voor individuele zwemlessen. Ten derde hebben we steunlessen op het schoolplein gegeven, bestaande uit klimmen, klauteren en sportspelen met één of twee leerlingen per keer. Een grote voldoening was dat na het beëindigen van de steunlessen, één leerling zelfstandig in de pauze klom over het aan-



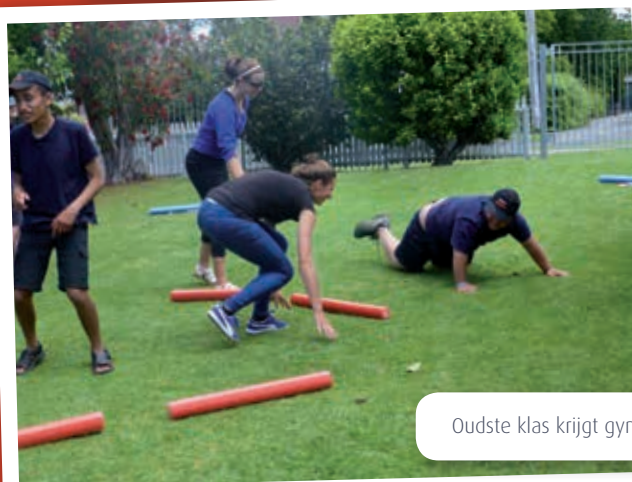
We hebben weer zin in de kajakles!



Een optreden van de Summershow



Individuele zwemles in het diepe



Oudste klas krijgt gymles van Floor

geleerde parcours. Tot slot zijn we elke dinsdagmiddag met een aantal leerlingen naar een 'adventure park' gegaan, waar we hun kajaklessen gaven en waar we hun dankzij ons diploma voor het geven van klimlessen de eerste ervaring op een klimwand konden meegeven. Ze vonden het doodeng, maar tegelijkertijd geweldig.

Summershow

Om nog meer met de leerlingen te doen organiseerden we een show waar de hele school aan deelnam. We verzonnen acts voor elke klas, die we de leerlingen vervolgens aanleerden. Na de eerste keren oefenen was al duidelijk dat dit een succes zou worden. De leerlingen hadden nog nooit zo in het middelpunt gestaan en genoten volop. Ze hebben zeven weken hard geoefend en in die tijd werden de knutsellessen gebruikt voor het maken van het decor. We hebben veel geleerd van het organiseren van de Summershow. Bijvoorbeeld hoe concreet een uitleg voor een autist moet zijn. We hebben er vier lessen over gedaan om veertien autisten in een rechte lijn op te laten komen en hen vervolgens op een juiste plek te laten zitten. Uiteindelijk droeg iedere leerling een bandje dat matchte met een bandje dat op de grond lag, waardoor ze allemaal wisten waar ze moesten zitten. De Summershow was een enorme uitdaging en een groot succes. De leerlingen straalden op het podium en juichten de andere klassen toe vanuit het publiek. De docenten waren ons enorm dankbaar dat hun leerlingen deze ervaring hebben gehad – zoiets bijzonders hadden ze nog nooit eerder meegemaakt.

de schooldirectie heeft
namelijk ook **ingezien**
hoe belangrijk
bewegingsonderwijs is!

Eigen ontwikkeling

Het belangrijkste leerpunt voor ons was dat je voor jezelf moet opkomen en moet laten zien wat je in huis hebt. We hebben veel initiatief genomen en daardoor het beste van onszelf laten zien.

We hebben een geweldige tijd gehad in Nieuw-Zeeland – een prachtig land met ongelooflijk vriendelijke mensen.

We hebben aangetoond dat bewegingsonderwijs voor leerlingen in het speciaal onderwijs van belang is. Tot ons genoegen wordt De Kaka Street Special School volgend jaar verbouwd. Er komt een aparte fysiotherapie-ruimte, waar ook in gesport kan worden. *De schooldirectie heeft namelijk ook ingezien hoe belangrijk bewegingsonderwijs is!*

Wist je dat in Nieuw-Zeeland...

- Iedere leerling in een rolstoel ook een eigen starolstoel heeft om andere spieren te trainen en van positie te kunnen wisselen?
- De lichamelijk beperkte leerlingen wekelijks paardrijden en in verschillende posities (liggend recht of dwars, zittend, knielend) op het paard zitten om hun spieren te trainen?
- Veel leerlingen gewoon op blote voeten naar school gaan en sporten?
- Op de Kaka Street Special School wij buitenom naar het andere klaslokaal moesten?
- Er in elk klaslokaal van de Kaka Street Special School een keuken aanwezig is?
- Alle sport op de Kaka Street Special School individueel wordt gegeven, waardoor de leerlingen niet leren om samen te spelen?
- Geen opleiding bestaat om docent lichamelijke opvoeding te worden voor het basisonderwijs en het speciaal onderwijs?

Floor en Pleun zijn beide vierdejaars student aan de Fontys Sporthogeschool ◀

Contact:

floovanboxtel@hotmail.com
pleunvdwijst@live.nl

Van gezondheidsproject naar gezond *schoolbeleid* (1)

"OSG Echnaton: De gezondste school in de gezondste wijk"

Dit artikel gaat over een vruchtbare samenwerking tussen OSG Echnaton te Almere en de Amsterdamse ALO. In de samenwerking staat het ontwikkelen van een integrale gezondheidsinterventie die effectief is om de gezondheid van de leerlingen te bevorderen centraal. De leraar LO heeft daarbij een belangrijke regierol. De ervaringen die hierbij zijn opgedaan worden in twee artikelen beschreven. Het eerste deel beschrijft belangrijke randvoorwaarden en de inhoudelijke verantwoording van het gezondheidsproject. Het tweede deel gaat in op de implementatie van het project, en worden er enkele resultaten en voorlopige conclusies beschreven.

Door: drs. J. H. van de Kop, dr H.Toussaint, R. Maertens, Elina van der Linde, Sven van Campen

De tijd waarin doelstellingen binnen ons vak amper verbonden mochten zijn aan het bevorderen van fitheid en gezondheid van leerlingen ligt nog niet zo heel ver achter ons. Dat was ook niet nodig. Kinderen speelden genoeg buiten om fit en gezond te zijn. In de jaren tachtig viel er dan ook weinig effect te verwachten van lessen Lichamelijke Opvoeding (LO) op het verbeteren van de lichamelijke fitheid (Kemper e.a., 1974). Tegenwoordig bewegen jongeren te weinig, zijn mede daardoor zwaarder en krijgen reeds op jonge leeftijd te maken met chronische gezondheidsaandoeningen. Binnen de context van de school wordt de docent LO niet alleen als expert op het gebied van leren bewegen gezien, maar wordt hij bovendien beschouwd als gezondheidsdeskundige, die een bijdrage dient te leveren aan de bevordering van de gezondheid van leerlingen. Een heroriëntatie op de doelstellingen van bewegingsonderwijs en de rol en bijdrage van de docent LO lijken maatschappelijk relevant.

De signaleerde ongezonde trend bij de jeugd om minder en minder te bewegen leidt tot ander beleid en wetgeving. Zo wordt in het Beleidskader Sport en Onderwijs van de ministeries OCW en VWS, NOC*NSF het promoten van een actieve leefstijl bepleit. In de wet Passend Onderwijs die in augustus 2014 in werking treedt hebben scholen een zorgplicht voor hun leerlingen waar het gaat om de gezonde ontwikkeling en die zich dus niet beperkt tot cognitieve ontplooiing. Daarnaast krijgen scholen een regierol om in samenspraak met de Jeugd Gezondheidszorg de juiste zorg voor leerlingen in de zorgketen te ontsluiten. Het monitoren van leerlingen op het vlak van bewegen en gezondheid met een leerlingvolgsysteem is dan wettelijk verplicht. Ondanks de, ook in dit vakblad beschreven, initiatieven om de trend van overgewicht een halt toe te roepen, ontbreekt het aan effectief bewezen interventies om een gezonde en actieve leefstijl bij jongeren te bevorderen.

Inleiding: Kwaliteit in effectiviteit nastreven

Naar aanleiding van een indruk van docenten dat overgewicht bij leer-

lingen steeds vaker voorkomt is besloten om enkele lessen te geven over gezonde voeding. De lessen werden ontwikkeld en gegeven door ALO- en Voeding-studenten, die samen deelnamen aan het studieonderdeel van de minor Health en Active Lifestyle. Uit onderzoek bleek dat de effecten van deze lessen op het kennisniveau van de leerlingen mager zijn. Dit was aanleiding voor de vaksectie LO om vragen over de lifestyle van leerlingen en het effect ervan te stellen: Neemt bij onze leerlingen het voorkomen van overgewicht toe? Welke aanpak werkt om de lifestyle bij deze kinderen te veranderen? Hoe zou een dergelijke aanpak eruit zien en ingevoerd dienen te worden? Met welke metingen is het effect van een dergelijke aanpak vast te stellen? En nog een stap verder: als we de gezondste school willen zijn, wat is dan een stappenplan om dat doel te bereiken?

Om deze vragen te beantwoorden is gekozen voor een opzet en uitvoering van een breed gezondheidsproject. De methode voor PReventieve EFFectieve Interventie (Preffi) is gebruikt om aan het inhoudelijk proces en de te creëren randvoorwaarden richting te geven (Molleman, 2005).

Randvoorwaardelijke aspecten

1 Draagvlak

Het omvormen van een school tot de gezondste school vergt inspanning van eigenlijk iedereen die betrokken is bij de school. Dat lukt pas echt goed als er draagvlak is voor het veranderingsproces. Voor het creëren van draagvlak, zowel binnen als buiten de school, zijn er intern focusgroepsgesprekken georganiseerd, waarbij leerlingen en medewerkers nadachten over herkenning van het gezondheidsprobleem en over de inrichting van de gezonde school van de toekomst. Het probleem van overgewicht en ongezond gedrag werd herkend en er werden nuttige ideeën aangedragen om de lifestyle van leerlingen op een positieve wijze te beïnvloeden. Voor het nemen van deze maatregelen bleek een breed draagvlak te bestaan onder leerlingen en medewerkers.



FOTO: ARCHIEF HVA

De leefstijl van schoolmedewerkers werd in kaart gebracht en ook die leefstijl bleek voor verbetering vatbaar. De suggesties daarvoor zijn meegenomen in de ontwikkeling van een interventie. Draagvlak onder medewerkers, leerlingen en hun ouders is verder versterkt door continue communicatie over de gezondste school in wording in de vorm van nieuwsbrieven, mails en mededelingen op ouderavonden. Afspraken met externe partners, zoals de gemeente Almere (beleid), de GGD (aanbod van zorg) en de Hogeschool van Amsterdam Domein Bewegen, Sport en Voeding (inzet stagiaires), maakten te ondernemen stappen mede mogelijk. De breed gedragen herkenning van het gezondheidsprobleem en de intentie om er iets aan te doen en de hulp van partners heeft geleid tot de start van het project "Echnaton; de gezondste school in de gezondste wijk".

2 Capaciteit

Het project vraagt op allerlei vlak inspanning en expertise om de lifestyle van leerlingen gezonder te maken en om de eventuele effecten daarvan in beeld te brengen. Om die capaciteit op de werkvloer beschikbaar te maken is een samenwerkingsovereenkomst met de Hogeschool van Amsterdam gesloten. Stage-studenten van zowel de ALO als van Voeding & Diëtetiek werden direct betrokken bij het project. De inzet van studenten is gericht op het uitvoeren van effect metingen en de ontwikkeling en het uitvoeren van onderdelen van de interventie.

De gemeente heeft het project financieel ondersteund en dit werd aangevuld met een subsidie van het agentschap Natuur, Milieu en Educatie. De ALO en het Echnaton dragen bij aan personele inzet voor de begeleiding van studenten.

3 Sturing door de projectleider

Op het Echnaton is een projectleider aangesteld. Hij is docent Lichamelijke Opvoeding (LO) en werkzaam als coördinator van het projectbureau. Het project "Echnaton, de gezondste school in de gezondste wijk" valt onder zijn verantwoordelijkheid. Recentelijk zijn omvangrijke projecten met succes volbracht (sportiefste school van Nederland, aanleg Playground, fitnessruimte, twee extra sportzalen, schoolrestaurant en keuken). Door de directe werkstijl en snelle wijze van communiceren van de projectleider wordt er op adequate wijze op ontwikkelingen en veranderingen ingespeeld.

Belangrijke randvoorwaarden zijn:

- planmatige aanpak
- breed intern en extern draagvlak
- inzet van stagiaires (koppeling stage met onderzoek)
- competente projectleider
- financiële ondersteuning

Inhoudelijk proces

1 Probleemanalyse

De opzet van het project is systematisch aangepakt. Literatuuronderzoek, een oriëntatie op bestaande interventies in Nederland en de eerder genoemde focusgroepsgesprekken hebben geleid tot een beleidsplan voor de OSG Echnaton getiteld: De gezonde school. Dit door studenten opgestelde adviesrapport gaf meer inzicht in de maatschappelijke problematiek rondom overgewicht bij jongeren waarbij verschillende aspecten in beeld zijn gebracht: zoals verschillen tussen jongens en meisjes, de samenhang van opleidingsniveau met etnische achtergrond en gezinssituatie. Vooral onder VMBO-leerlingen komt overgewicht en beweegarmoede veel voor.

Een omgevingsscan van de school leert dat het voor leerlingen gemakkelijk is een ongezonde snack te halen. 30% van de leerlingen in het eerste jaar ontbijt niet iedere schooldag. Bovendien geven zij aan dat de kantine ongezeellig is en er lange wachttijden bestaan. Een scan van het kantine-aanbod leert dat het assortiment gezonder kan worden samengesteld. Het schoolplein daagt niet uit tot bewegen. Verder blijkt uit een eerste meting bij brugklassers dat kinderen lichamelijk minder fit zijn dan landelijke normgegevens. Tegelijkertijd is het percentage van leerlingen met overgewicht 18% boven het landelijk gemiddelde. Kortom, een verkenning van literatuur en inventariseren van de lokale situatie levert waardevolle informatie op over de gezondheid van het Echnaton. Daarnaast geeft het richting aan maatregelen om de

>>

Probleemanalyse: vmbo leerlingen:

- Bewegen minder
- Zijn lichamelijk minder fit
- Eten ongezonder
- Zijn zwaarder
- Hebben groter schoolverzuim
- Blijven vaker zitten

Contact:

E-mailadres

gezondheid van leerlingen, hun ouders en de medewerkers positief te beïnvloeden.

2 Interventie keuze en -ontwikkeling

Het project "De gezondste school in de gezondste wijk" heeft zich laten inspireren door de succesvolle Franse methode Epode (Ensemble, Prévenons l'Obésité Des Enfants). Voor het samenstellen van een mix van interventies is gekeken naar bestaande effectieve of theoretisch goed beschreven interventies. De data base van het Centrum Gezond Leven geeft een mooi overzicht van deze interventies. Voor de situatie op het Echnaton is gekozen voor de volgende mix.

● Extra bewegen

Er is een groot aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Naast de reguliere lessen i.o. wordt er pauze- en naschoolse sportactiviteiten aangeboden op de nabij de school gelegen luxe playground. Deze activiteiten staan onder leiding van een combinatiefunctionaris. Er zijn twee sportklas varianten, waarbij leerlingen structureel meer uren bewegen op het programma hebben. De extra sportklas is bij uitstek geschikt voor leerlingen die verschillende sporten leuk vinden en ervoor openstaan nieuwe sporten uit te proberen. Er is een afwisselend programma van verschillende sporten binnen en buiten de school. Het aanbod behelst in totaal vier klokuren in de week. De Highschool klas is bedoeld voor leerlingen die in één sport geïnteresseerd zijn en nog net niet met de top mee kunnen komen. Deze leerlingen richten zich op één sport en krijgen, naast twee klokuren i.o., vier klokuren training van professionele trainers. Het Echnaton is een erkende Topsport Talent School (Landelijke Organisatie Onderwijs & Topsport). Voor topsporters en talenten biedt het Echnaton een aangepast rooster en extra ondersteuning, die het deze leerlingen mogelijk maakt om topsport te combineren met het succesvol volgen van het onderwijsprogramma.

Momenteel worden voorbereidingen getroffen om het schoolplein direct bij school te verrijken met een beach playground en een multifunctioneel sportveldje.

● Lesprogramma DOiT

De lesmethode DOiT richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij vmbo-leerlingen en de preventie van overgewicht (www.doitproject.com). Het doel is een blijvende positieve gedragsverandering en bewustwording van de invloed van de omgeving op voeding en beweeggedrag. Er wordt gestreefd naar vermindering van de inname van gesuikerde frisdranken en ongezonde snacks, vermindering van zittend gedrag en bevordering van lichaamsbeweging.

Integrale Interventie keuze:

- Extra lessen bewegen
- Pauze en naschools beweegaanbod
- Lesprogramma DOiT
- Gezonde schoolkantine
- Leerlingvolgsysteem
- Opnemen in portfoliogesprek
- Koppeling screening en zorgaanbod
- Gratis aanbod water
- Aanbod gezonde lunch en ontbijt
- Gebruik producten stadsakker
- Beweegvriendelijk schoolplein
- Niet roken en snacks meenemen

● De gezonde Schoolkantine

De methode van 'De Gezonde Schoolkantine' verloopt volgens het aanbevolen stappenplan (www.degezondeschoolkantine.nl). Doel is om met draagvlak van leerlingen, medewerkers en directie, het aanbod in de kantine te verbeteren, waardoor leerlingen gezondere producten gaan kopen en zich meer bewust worden van het belang van een gezond voedingspatroon.

● Een leerlingvolgsysteem

Het leerlingvolgsysteem bestaat uit het monitoren van gezondheid gerelateerde kenmerken van de leerlingen zoals gewicht, lengte, lichamelijk prestatievermogen, voeding- en beweeggedrag en kwaliteit van leven. De data worden gebruikt om leerlingen met overgewicht te adviseren contact op te nemen met de diëtist op het wekelijkse spreekuur op school. Via de GGD wordt hen een beweegprogramma aangeboden. Verder worden de data gebruikt om de effectiviteit van de interventie te bepalen. De individuele resultaten van de leerling worden besproken met de mentor tijdens de portfoliogesprekken zodat de koppeling tussen lifestyle en gezondheidseffecten meer bewust wordt gemaakt.

● Overige maatregelen

Met een subsidie van het agentschap Natuur Milieu en Educatie is in de Stedenwijk een stadsakker aangelegd. In samenwerking met de Agrarische Hogeschool te Almere is een plan opgesteld over het beheer waarbij ouders en wijkbewoners zijn betrokken. De verbouwde producten worden gebruikt bij het aanbieden van een gezonde lunch en ontbijt. De kantine wordt verbouwd om er prettiger te kunnen vertoeven. Met de inzet van social media worden leerlingen attent gemaakt op de aanbieding van de dag en op speciale gezondheids-thema's. De inzet van het eigen Echnaton radio- en tv station besteedt met regelmaat aandacht aan het project. Een deel van het schoolplein wordt ingericht voor beachvolleybal activiteiten, met bijbehorend 'fruitmeubulair'. Met de sectorale indeling van het curriculum is gekozen voor een nieuwe richting 'facilitair'. Hierbij zijn de kantine en keuken een leerwerkplek geworden waar leerlingen om toerbeurt stagelopen. Lesprogramma's worden door studenten ontwikkeld en gegeven voor speciale doelgroepen zoals het moduul Sport en Voeding.

In het tweede deel van het artikel wordt ingegaan op de wijze waarop het onderzoek naar de effecten van alle maatregelen is opgezet. Ingegaan zal worden op het leerlingvolgsysteem zoals dat op OSG Echnaton is ingevoerd. Tenslotte worden enkele voorlopige resultaten en conclusies geformuleerd.

Voor meer informatie

Drs J.H. van de Kop
Opleidingsdocent HvA/ALO
j.h.van.de.kop@hva.nl

Dr. H.Toussaint
Lector HvA/ALO
h.toussaint@hva.nl

R. Maertens
Docent LO/projectleider
r.maertens@echnaton.nl

Elina van der Linden
Sven van Campen
Studenten ALO Amsterdam ◀■



Evaluatie van Beweeg Wijs, de speelpleinmethode

Beweeg Wijs heeft tot doel bewegingsarmoede tegen te gaan en de psychosociale ontwikkeling van kinderen te bevorderen vóór, tijdens en na schooltijd. In dit artikel wordt een onderzoek beschreven naar de werkzaamheid van Beweeg Wijs. Aan 43 Beweeg Wijs basisscholen zijn 344 vragenlijsten gestuurd. Van de betrokken scholen heeft 77% (N=34) geparticipeerd en van de verstuurdde vragenlijsten is 45% (N=156) geretourneerd. Meer dan 80% van de respondenten is van mening dat Beweeg Wijs actief spel stimuleert, de coördinatie, evenwicht en beweeglijkheid bevordert en dat er meer samen wordt gespeeld. De meerderheid is positief over Beweeg Wijs. Zij geven gemiddeld het rapportcijfer 8.

Door: Monique L'Hoir, Susanne Tetteroo, Maaike Beltman, Eline Vlasblom

Omdat dit artikel zeer uitgebreid is, zijn de tabellen en de literatuurlijst op de website neergezet in de langere versie van dit artikel. Zie kvloweb.nl

De aandacht voor lichamelijke activiteit op het schoolplein is tegenwoordig groot, vooral omdat de motorische fitheid van kinderen tussen 6 en 17 jaar met 10%-25% achteruit is gegaan tussen 1980 en 2006, ook bij Nederlandse kinderen (Bös, 2003; Collard, 2010; Runhaar et al., 2010). De speelpleinmethode van Beweeg Wijs kan een bijdrage leveren aan de oplossing voor dit probleem (www.beweegwijs.nl). TNO heeft onderzoek gedaan naar de effecten van Beweeg Wijs op de sociaal-emotionele ontwikkeling en het beweeggedrag van kinderen. In dit artikel wordt eerst beschreven wat de speelpleinmethode van Beweeg Wijs inhoudt. Hierna volgen de resultaten van het onderzoek, bestaande uit een literatuurreview, kwalitatief onderzoek, observaties op schoolpleinen en vragenlijstonderzoek op scholen.

Wat is de speelpleinmethode van Beweeg Wijs?

Beweeg Wijs is een organisatie die zich richt op het bevorderen van spelen en bewegen van kinderen tijdens de schooldag. Het hoofddoel van Beweeg Wijs is het vergroten van de fysieke activiteit van kinderen. Subdoelen zijn het bevorderen van een gezonde leefstijl, de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling en sociale vaardigheden. Beweeg Wijs kan op veel manieren ingezet worden; voor het ondersteunen van wijkontwikkelingen, kinderopvangcentra en middelbare scholen. Maar de speelpleinmethode van Beweeg Wijs is voornamelijk ingezet op basisscholen door het hele land. Het schoolplein wordt in zes kleurenzones verdeeld, gebaseerd op het gedachtengoed van gedragsdeskundige Erik Boot. Bij elke kleurenzone horen verschillende door Beweeg Wijs ontwikkelde spelvormen die aansluiten bij de sociaal emotionele ontwikkeling van de leerlingen (Schema 1). In elke kleurenzone worden materialen klaargelegd waardoor kinderen, wanneer ze het plein opkomen, laagdrempelig kunnen gaan spelen. De spellen worden begeleid door juniorcoaches, leerlingen uit de hoogste

klassen en/of door een professionele speelbegeleider, opgeleid en gedetacheerd door Beweeg Wijs. Op deze manier creëert Beweeg Wijs een gestructureerde, veilige omgeving waarbij het voor ieder kind duidelijk is hoe het op zijn eigen niveau de spelvorm van zijn/haar keuze kan spelen.

Literatuurreview

Over lichamelijke activiteit op schoolpleinen van basisscholen zijn 24 onderzoeken verschenen (Broekhuizen, Scholten & De Vries, 2013; L'Hoir, Havikhorst, Hoekstra & Miedema, 2012). Hieruit blijkt dat:

- Het schoolplein een positief effect heeft op de hoeveelheid tijd die kinderen ten minste matig intensief bewegen op het schoolplein. Er zijn aanwijzingen dat dit effect ook geldt voor de totale hoeveelheid ten minste matig intensief bewegen op een dag (dus niet alleen op het schoolplein).
- Meisjes (of kinderen die bij de voormeting het minst bewegen) het meest profiteren van schoolplein interventies. Bij hen worden de grootste effecten van schoolplein interventies op bewegen gevonden.
- Over het effect van het schoolplein op andere uitkomstmaten dan bewegen (bijv. overgewicht, leerprestaties, pesten, creativiteit) in de wetenschappelijke literatuur nog nauwelijks iets bekend is.
- Het aantal kinderen per m² schoolplein de belangrijkste succesfactor blijkt te zijn als het gaat om de hoeveelheid tijd die kinderen ten minste matig intensief bewegen op het schoolplein. Gefaseerd spelen is daarom van belang.
- Naast voldoende ruimte zijn met name permanente speelelementen en een grote diversiteit aan toestellen van belang voor een intensief beweegpatroon (Willenberg et al., 2011).
- Ten aanzien van organisatorische kenmerken van het schoolplein (bijvoorbeeld toezicht, aanmoediging) er geen eenduidige resultaten zijn gevonden in de wetenschappelijke literatuur.

Verder zijn er aanwijzingen dat:

- Interventies bij jongere kinderen meer invloed op het beweeggedrag hebben dan bij oudere kinderen (groep 7 en 8). (L'Hoir et al., 2013) >>



al., 2012; Trost et al., 2002; Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk, 2007a,b; Stratton & Mullan, 2005; Parrish, Iverson, Russell & Yeatman, 2009; Loucaides, Jago & Charalambous, 2008)

- Markeringen met kleuren effectieve stimuli zijn die actief bewegen uitlokken en het activiteitsniveau verhogen. (Stratton & Mullan, 2005; Willenberg et al., 2010; Ridgers et al., 2007a,b, 2010a,b)
- Voldoende losse speelattributen voor alle kinderen, zoals voet- en tennisballen, bijdragen aan het meer bewegen. (Ridgers et al., 2007a,b; Ridgers, Fairclough & Stratton, 2010a,b; Verstraete, Cardon, De Clercq & Bourdeaudhuij, 2006; Willenberg et al., 2010)
- Dat langere pauzes, met name bij oudere kinderen, belangrijk zijn. Ze hebben voldoende tijd nodig om tot spel te komen (Parrish et al., 2009; Ridgers et al., 2007a,b, 2010a,b; Zask, Beurden van, Barnett, Brooks & Dietrich, 2001).
- Een goede afrastering, schaduwplekken, aparte plekken om te dansen en stimulerende supervisie helpen. (Colabianchi, Maslow & Swayampakala, 2011)

Een combinatie van deze factoren verhoogt naar alle waarschijnlijkheid het activiteitsniveau van de kinderen die spelen op het plein.

Kwalitatief onderzoek

Het kwalitatief onderzoek vond plaats op twaalf scholen, waaronder twee speciaal onderwijs scholen. Uit de (groeps)interviews blijkt dat na opstartproblemen de meeste leraren Beweeg Wijs omarmen. De speelbegeleiders van Beweeg Wijs hebben hierbij een sleutelrol. Ook

zijn steun van de directie en een goede communicatie belangrijk.

Ten tweede is gebleken dat Beweeg Wijs ook geschikt is voor kinderen uit gezinnen met een lage socio-economische status (SES) en/of niet-westerse achtergrond, omdat Beweeg Wijs op het schoolplein de structuur biedt die deze kinderen nodig hebben.

Ten slotte is duidelijk geworden dat Beweeg Wijs ook een meerwaarde heeft voor zorgleerlingen en kinderen van het speciaal onderwijs, omdat veel activiteiten met een paar kleine aanpassingen voor ieder kind toegankelijk zijn.

Observaties op schoolpleinen

Het bewegen van kinderen uit groep 4 t/m 8 bij een reguliere basisschool en een school voor het speciaal basisonderwijs is in kaart gebracht aan de hand van de SOCARP (System for Observing Children's Activity and Relationships during Play) (Ridgers et al., 2010-01). Hieruit blijkt dat jongens meer bewegen dan meisjes, vooral in de categorie intensief bewegen (62% meer dan meisjes) en dat ze 53% minder sedentair gedrag laten zien (Tabel 1).

Kwantitatief onderzoek

Aan de hand van vragenlijstonderzoek bij 43 basisscholen is nagegaan wat directies van scholen, leerkrachten, speelbegeleiders, juniorcoaches (kinderen uit groep 7 en 8) en ouders vinden van Beweeg Wijs. Aan 43 Beweeg Wijs scholen zijn 344 vragenlijsten gestuurd. Van de betrokken scholen heeft 77 % (N=34) geparticipeerd en van de verstuurde

vragenlijsten is 45% (N=156) geretourneerd. Van 46 leerkrachten, 24 directieleden, 15 speelbegeleiders, 36 juniorcoaches, 22 ouders en 13 overige respondenten zijn de vragenlijsten ontvangen en verwerkt.

1 Beweeg Wijs op school

Van de respondenten geeft 81% aan dat de speelpleinmethode op hun school wordt gebruikt tijdens de pauze en 31% na schooltijd (Tabel 2). Van de scholen gebruikt 39% (N=49) de speltussendoortjes. Bij de meeste scholen is er een of twee dagen een speelbegeleider aanwezig tijdens de pauze en/of na schooltijd.

Volgens 65 (42%) respondenten hebben alle groepen evenveel voordeel van Beweeg Wijs. Meer dan de helft van de respondenten is van mening dat 60-100% van de kinderen actief is tijdens Beweeg Wijs (Tabel 3). Zevenenzestig procent (N=99) geeft aan dat de kinderen door Beweeg Wijs actiever zijn op het speelplein (Tabel 4).

2 Succesfactoren en verbeterpunten van Beweeg Wijs

Beweeg Wijs is over het algemeen een succes (Tabel 5). Succesfactoren van Beweeg Wijs zijn: het samenwerken/samen spelen, het meer bewegen van de kinderen, de eenvoud van de methode en het feit dat de oudere kinderen de jongere kinderen helpen als juniorcoaches en het verminderde aantal ruzies.

Een verbeterpunt is dat de materialen van betere kwaliteit moeten zijn en meer afgewisseld kunnen worden (Tabel 6). Van de respondenten geeft 61% aan dat de spelbegeleider standaard deel zou moeten uitmaken van het schoolsysteem. Meer dan de helft van de respondenten vindt dat de leraren blijvend instructie moeten krijgen en driekwart vindt dat ouders geïnformeerd moeten blijven over Beweeg Wijs.

3 Kleurzones

De meeste respondenten weten waar de kleurzones voor staan en denken dat de kleuren de kinderen helpen bij het kiezen (Tabel 7, 8). Gemiddeld krijgen de kleurzones het rapportcijfer 7,3 SD $\pm$ 1.5.

4 Waardering over en effecten van Beweeg Wijs

Over het algemeen wordt Beweeg Wijs gewaardeerd met een 7,9 (Tabel 9). De meeste respondenten zijn gemotiveerd om te werken met Beweeg Wijs en zij vinden Beweeg Wijs geschikt voor de school.

Zesentachtig van de 147 (55%) respondenten geven aan dat Beweeg Wijs het spelen van de kinderen thuis beïnvloedt. De betrokkenheid van ouders werd door 91 van de 134 respondenten belangrijk gevonden. Aangezien bekend is dat interventies om de leefstijl van kinderen te verbeteren weinig effect hebben als ouders hier niet bij worden betrokken, is aan dit onderwerp apart aandacht besteed. In Tabel 11 staat hoe ouders betrokken kunnen worden bij Beweeg Wijs.

5 Gebruik van versnellingsmeters

De scholen staan open voor diepgaander onderzoek, waarbij versnellingsmeters, een klein computertje waarmee beweging wordt gemeten, worden toegepast (de Vries, 2009).

Discussie en conclusie

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat een grote diversiteit aan vaste toestellen, voldoende losse speelattributen voor alle kinderen, kleurzones en de hoeveelheid ruimte per kind van invloed zijn op de mate

van bewegen; deze bevorderen het actieve bewegen. Nader onderzoek is nodig naar de meest optimale combinatie van deze factoren voor het bewegen van kinderen. Uit de observaties blijkt dat jongens meer bewegen op het plein dan meisjes, vooral in de categorie intensief bewegen. Beweeg Wijs is volgens vrijwel alle respondenten een succes. De meeste scholen gebruiken de speelpleinmethode van Beweeg Wijs in de pauzes. Het feit dat de kinderen actiever zijn, minder ruzie maken, genieten tijdens het spelen en er veel variatie is in het aanbod, maakt Beweeg Wijs tot een aantrekkelijke interventie. De kleurzones zijn een belangrijk onderdeel van het programma omdat ze betrokkenen helpen bij de uitvoering van Beweeg Wijs. Volgens de meeste respondenten is Beweeg Wijs voor alle groepen van de basisschool geschikt.

De respons van de scholen is hoog (77%), maar niet alle vragenlijsten zijn terug gestuurd (45%). Er kan derhalve sprake zijn van responsbias. Ook is op sommige punten verbetering mogelijk. Er wordt aangegeven dat de speelbegeleiders standaard deel van het schoolsysteem zouden moeten zijn en dat de ouders meer betrokken moeten worden.

Respondenten geven aan dat ze enthousiast zijn over Beweeg Wijs en dat ze hopen dat de scholen door zullen gaan met het programma. Vervolgonderzoek en landelijke implementatie van Beweeg Wijs lijkt op grond van dit onderzoek wenselijk en metingen met behulp van versnellingsmeters zijn nodig om de bevindingen over het activiteitsniveau van de kinderen te objectiveren.

Beweeg Wijs is volgens de respondenten geschikt voor alle kinderen. Kinderen die weinig ervaring hebben met spelletjes, kinderen met een niet westerse achtergrond en/of lage SES zouden mogelijk extra kunnen profiteren van Beweeg Wijs. Kinderen leren namelijk onder begeleiding de benodigde vaardigheden om zelfstandig te functioneren tijdens het spelen. Wanneer een kind op het speelveld gedrag laat zien waaruit blijkt dat hij deze vaardigheden nog niet bezit, wordt hij uit het spel gehaald en mag hij deze vaardigheden in een andere zone, op een "passend" spelniveau (opnieuw) leren. Deze gelaagde werkwijze, waarin kinderen vaardigheden opdoen en in hun mogelijkheden worden versterkt en tegelijkertijd het plein een veilige speelplaats blijft, heeft een vormend effect. Wanneer Beweeg Wijs start bij de jonge kinderen op een school profiteren niet alleen de kinderen en de school, maar kan ook de samenleving hier op termijn zijn voordeel mee doen.

Met dank aan alle respondenten, Ellen Havikhorst, Anne-Marie Hoekstra en Esther Miedema, Academie Mens en Maatschappij van de Saxion Hogeschool Enschede, Fleur Kooij, Erik Boot en Ron ten Broeke. De precieze aantallen, percentages en literatuurverwijzingen zijn online terug te vinden in de langere versie van dit artikel.

Auteurs : Monique L'Hoir, Susanne Tetteroo, Maaike Beltman, Eline Vlasblom

Dr. Monique L'Hoir is klinisch pedagoog, psychotherapeut en senior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden

Susanne Tetteroo is student pedagogiek/ontwikkelingspsychologie (BSc), bezig met kinder- en jeugdpsychologie MSc en stagiaire bij TNO, Child Health, Leiden

Drs. Eline Vlasblom is gezondheidspsycholoog en junior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden

Drs. Maaike Beltman is bioloog en medior onderzoeker bij TNO, Child Health, Leiden 

Testjeleefstijl.nu: voor een vitale leerling en een Gezonde School

Testjeleefstijl.nu is vanaf schooljaar 2013-2014, naast het middelbaar beroepsonderwijs, ook voor het voortgezet onderwijs beschikbaar. Het is een online leefstijltest waarmee uw school kan bekijken hoe uw leerlingen er op allerlei leefstijlthema's voor staan. Leerlingen die werken met *Testjeleefstijl.nu* worden zich bewust van de eigen leefstijl. Ze leren gezondheidsrisico's inschatten en kunnen op basis daarvan verantwoorde leefstijlkeuzes maken op terreinen als bewegen, voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

Door: Tanja Krieger

Beleidsinformatie voor school

De online test levert ook beleidsinformatie op die je school kan gebruiken voor het Gezonde Schoolbeleid. Een Gezonde School stimuleert op een integrale en structurele manier de gezondheid van leerlingen en medewerkers. De online handleiding om aan de slag te gaan met de Gezonde School is voor het voortgezet onderwijs vanaf 2014 beschikbaar via www.gezonde-school.nl. Die voor het mbo is daar al te vinden. Scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn, kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School (mbo – vanaf november 2013, VO – vanaf 2014).

Met *Testjeleefstijl.nu* krijgt je school beter zicht op de gezondheidsproblemen die spelen bij je leerlingen. Daardoor kan je school scherper prioriteiten stellen voor gezondheidsbevordering. Ook kan zij eventuele problemen bij leerlingen eerder onderkennen, zodat zij gericht actie kan ondernemen.

Relatie met kerndoelen

In de kerndoelen voor het voortgezet onderwijs staat 'het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid en de eigen verantwoordelijkheid daarin nemen'. Een kerndoel is ook 'breed oriënteren op verschillende soorten bewegingsactiviteiten'. *Testjeleefstijl.nu* helpt leerlingen te reflecteren op de eigen leefstijl en eigen verantwoordelijkheid te nemen voor een gezonde leefstijl.

Voor mbo-studenten zijn enkele beroepsoverstijgende competenties vastgesteld, bijvoorbeeld in de dimensie 'vitaal burgerschap' in de kwalificatie-eisen Loopbaan en Burgerschap (2011). Studenten moeten kunnen reflecteren op de eigen leefstijl en zorg kunnen dragen voor de eigen vitaliteit als burger en werknemer. Mbo-studenten staan voor de uitdaging om als 'vitale burger' een goede balans te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen. *Testjeleefstijl.nu* helpt hen daarbij.

Wat levert *Testjeleefstijl.nu* concreet op?

Voor de leerling

- Inzicht in de eigen leefstijl en in mogelijke gezondheidsrisico's.
- Directe feedback over het eigen gedrag.
- Een concreet actieplan, inclusief suggesties voor steun door hulpverlenende instanties en school.

Voor de school

- Inzicht in leefstijl, risicofactoren, fitheid en gezondheid van de leerlingenpopulatie.
- Interne benchmark: hoe scoren de eigen leerlingen?
- Externe benchmark: hoe scoort de school ten opzichte van andere VO-scholen?
- Een belangrijk instrument om gezondheid binnen jouw organisatie te promoten.
- Een instrument om de effectiviteit van het beleid rond gezondheid te meten.



Testjeleefstijl.nu

Levert input voor Gezonde Schoolbeleid:

- schoolrapportage uit de tests

Biedt gerichte steun voor leerlingen:

- feedback per thema
- tips en adviezen per thema
- persoonlijke stimulans via smartphone-app (vanaf 2014)

Geeft handvatten voor de begeleiding van leerlingen:

- via mentor/decaan, schoolloopbaanbegeleider en zorgcoördinator
- passend in de bestaande zorgstructuur

Is verbonden met:

- databases met materiaal over leefstijlthema's: www.leraar24.nl, www.wikiwijs.nl en www.vitaalmbn.nl (ook geschikt voor VO)
- portal met gezondheidsinformatie voor leerlingen (www.testjeleefstijl.nl)

VO

Sluit aan bij onderwijsdoelen:

- bevorderen lichamelijke en psychische gezondheid
- verantwoordelijkheid nemen voor lichamelijke en psychische gezondheid
- breed oriënteren op verschillende soorten bewegingsactiviteiten

Mbo

Sluit aan bij beroepsoverstijgende competenties:

- vitaal burgerschap
- vitaal werknemerschap

Hoe werkt het?

Leerlingen doorlopen met Testjeleefstijl.nu drie stappen:

- 1 op school doen ze een fittest (kracht en uithoudingsvermogen) en meten hun lengte, gewicht en middelomtrek. De leerling vult deze gegevens in op Testjeleefstijl.nu. Vervolgens beantwoorden leerlingen vragen over hun leefstijl (bewegen, alcohol, haren, voeding, seksualiteit, et cetera). Op elk onderdeel krijgt de leerling feedback. De site berekent op basis van de antwoorden een persoonlijk risicoprofiel
- 2 de leerling gebruikt het risicoprofiel om een eigen actieplan met persoonlijke veranderdoelen te formuleren. Waaraan wil hij het komende jaar werken? Ook geeft Testjeleefstijl.nu de leerlingen tips en adviezen om aan het behalen van de doelen te werken. De leerling kan het actieplan bijvoorbeeld opnemen in zijn portfolio of gebruiken in mentor- of decaangesprekken
- 3 de laatste stap is de evaluatie: heeft de leerling zijn doelen gehaald? De mentor of decaan bespreekt dit met de leerling.



En verder...

- Voor scholen is er een online dashboard waarmee ze de afname van Testjeleefstijl.nu in hun school kunnen monitoren en verschillende rapportages kunnen uitdraaien.
- Het thema 'financiën' komt in de loop van 2013-2014 in de test.
- Het aantal vragen bij het thema 'seksualiteit' wordt in de loop van 2013-2014 uitgebreid in de test.
- Voor deelnemende mbo-studenten, VO-leerlingen en medewerkers is er een webshop met Nike-artikelen met aantrekkelijke kortingen.
- In 2014 is er een App beschikbaar over seksualiteit.
- Een inblikje in de test? www.testjeleefstijl.nl/nl/uitleg-test.

Meedoen?

De kosten voor Testjeleefstijl.nu bedragen € 3 per leerling. Elke licentie is geldig gedurende de gehele schoolperiode van de leerling (vmbo: vier jaar, havo: vijf jaar, vwo: zes jaar en mbo: maximaal vier jaar). Om je school aan te melden voor Testjeleefstijl.nu heb je een aantal documenten nodig: inkoopaanvraag, handleiding en Excelbestanden. Voor het afnemen van de testen zijn een testprotocol en filmpjes beschikbaar. Je vindt de documenten en filmpjes op www.testjeleefstijl.nl/over.

Meer weten?

www.facebook.com/Testjeleefstijl
<https://twitter.com/testjeleefstijl>
www.testjeleefstijl.nl
www.gezondeschool.nl

Contact:

testjeleefstijl@mbodiensten.nl

Tanja Krieger is communicatieadviseur bij de Stichting Testjeleefstijl.nu.

Thomas Jazzdansdagen wordt *Thomas Dance!*

In het weekend van 12 en 13 oktober 2013 organiseert Thomas de 32ste editie van de Thomas Jazzdansdagen in Eindhoven onder een nieuwe naam: Thomas Dance!

Door: Tineke Meens

In september 2012 is Fontys Sporthogeschool verhuisd naar een nieuwe locatie aan de Theo Koomenlaan te Eindhoven. Thomas is met haar activiteiten meeverhuisd. De in april 2013 georganiseerde 45^{ste} Thomas Oriëntatie Dag, was voor velen van ons een geslaagde eerste kennismaking met deze nieuwe locatie. Momenteel zijn we bezig de 32^{ste} editie van de Thomas Jazz Dansdagen voor te bereiden.

De verhuizing van de Sporthogeschool van Tilburg naar Eindhoven is voor ons een mooie gelegenheid om verandering en vernieuwing aan te brengen. Als eerste was de Thomas Oriëntatie Dag aan de beurt en nu gebruiken we deze gelegenheid om het concept en de naam van de Thomas Jazzdansdagen te vernieuwen. Thomas Jazzdansdagen wordt: **THOMAS DANCE!**

Nieuw concept

In het nieuwe concept worden de sterke punten van het oude programma behouden. De focus ligt bij Thomas Dance op het aanbieden van verschillende niveaus binnen diverse dansstijlen. Tegelijkertijd willen we het aanbod en de doelgroep uitbreiden. De komende editie

worden er, naast de vertrouwde dansworkshops, ook dansworkshops aangeboden die aansluiting vinden bij docenten lichamelijke opvoeding uit het primair- en voortgezet onderwijs. Het succes van de workshop: 'spelend leren dansen' gegeven door de sectie Bewegen en muziek van Fontys Sporthogeschool tijdens de 45^{ste} Thomas Oriëntatie Dag, wordt ook bij Thomas Dance aangeboden. Hierdoor worden de verschillende deelnemers beter bediend.

Thomas Dance vindt voortaan plaats op twee dagen. Dit jaar is dat op zaterdag 12 en zondag 13 oktober 2013 te Eindhoven.

Noteer bovenstaande data alvast in je agenda en houd de website www.kvlo-thomas.nl en facebook: Thomas Dance, in de gaten, voor meer nieuws over de workshops, dansstijlen, inschrijving maar ook voor ander nieuws!

We hopen je binnenkort te mogen ontmoeten op één van de Thomas activiteiten!

De Thomas Dance Commissie bestaat uit: Florieke Mulders, Joske Meijs en Tineke Meens ◀■

FOTO: HANS DIJKHOFF





FOTO: HANS DIJKHOFF

“Juf, ik zit op fitness!”

Sprakeloos was ik toen Joris van 13 uit klas 1g mij dat na de vakantie met groot enthousiasme meedeelde.

In zijn ene hand hield hij een zak met chips vast en met zijn andere frummelde hij in de zak en ongemerkt stopte hij daarmee de een na de andere geroosterde uienpaprika van aardappelschilfers in zijn mond.

Joris was een leuke knul, die in mijn lessen moeite had om over een bok te springen, een bal te vangen of in een touw te klimmen. Maar hij deed zijn best en keek mij onschuldig aan als zijn aanloop naar de bok stevast eindigde met een noodstop op de veerplank of een ongelukkige landing in mijn armen of op de mat. Basketballen waren hem veel te groot en te zwaar en wanhopig sprong hij omhoog in het touw om daarna gewoontegetrouw langzaam weer naar beneden te zakken tot zijn voeten weer de vloer raakten.

Joris was een beetje mollig, krullend zwart haar en motorisch zwak. Hij leerde als een van de besten in zijn klas en was behoorlijk populair.

In mijn jeugd waren er nog geen sportscholen of fitness clubs. Ik zat op de kabouters en had elke zaterdagmiddag ‘club’. Met vriendinnetjes gingen we op de fiets er heen: we deden spelletjes, leerden touwknopen, deden speurtochten en leerden kampliedjes zingen.

Joris werd door zijn ouders met de auto naar school gebracht en ook weer opgehaald.

Dat kwam zo: Hij woonde met zijn ouders in een mooie villa in de boswijk, ver van een woonwijk ongeveer drie kilometer van school. Er was geen bushalte in zijn buurt. Zijn overbezorgde ouders vonden fietsen te gevaarlijk zonder helm. Hij was al eens gevallen en daarbij zijn hoofd lelijk bezeerd. Een fietshelm kon uitkomst brengen. Jammer voor Joris, maar als enige met zo’n wielrenners fietshelm naar school, dat kon hij niet maken voor zijn klasgenoten. Dus werd Joris nog steeds elke dag gehaald en gebracht door zijn moeder.

“Hoe ga je naar die fitness Joris?”, vroeg ik belangstellend.

“Wij hebben op de woensdag een hulp in het huishouden, Petra. Zij brengt mij achterop haar scooter (met helm) en dan gaat zij ondertussen zwemmen in het overdekte zwembad naast het fitness centrum.”

“Ik heb daar een personal trainer. Die begeleidt mij naar de verschillende toestellen. Jolanda heet ze en is fysiotherapeute. Ik krijg van haar een brede plastic band om mijn middel. Daar ga je ontzettend veel van zweten en verlies ik extra meer vet, zegt ze”.

“Wat voor toestellen doe je allemaal?”

“We beginnen met fietsen, zij stelt het zadel in, voert het pro-

gramma in met hoe zwaar ik moet trappen. Dat houd ik zeker 5 minuten vol. Daarna moet het toestel gereinigd worden met natte doekjes. Dan neemt Jolanda me mee naar een tril apparaat. Daar kan je op staan, zitten of liggen. Dat is mijn favoriete toestel en liefst blijf ik daar een kwartier op bezig. De trillingen gaan door de spieren en botten en zij worden daardoor sterker. Ondertussen begin ik onder de band vet te verliezen zonder dat ik moe word. Het vervelendste toestel dat ik daarna moet doen is op een crosstrainer met mijn armen bewegen en tegelijk met mijn benen stappen. Mijn hartslag gaat meteen omhoog en Jolanda geeft het tempo aan waarmee ik moet bewegen. Ik heb het tot nu toe vier minuten kunnen volhouden en als ik dan mijn hartslag zie oplopen tot 150, kijk ik wanhopig naar Jolanda en die zegt dan dat ik mag stoppen.

Waar ik goed in ben is in trainen met adductie van mijn benen.”

Ik moest even slikken want die Latijnse namen had ik lang niet meer gehoord, maar Joris legde het uit.

“Je gaat zitten en moet dan met je gebogen benen op een voetensteun uit elkaar twee weerstanden naar elkaar duwen. Dit gaat me goed af omdat ik stevige dijen heb en de afstand is snel overbrugd. Jolanda telt tot tien. Verder praten we tussendoor veel, zij legt alles heel goed uit en ik vraag haar ook veel, want dan is dat uur gauw voorbij. Daarna moet ik op de weegschaal, en wordt mijn middelomtrek gemeten.

Het is al eens voorgekomen dat ik 10 mm slanker was dan vóór de fitness. Als ik klaar ben ga ik in de sauna, douchen en

binnen een uur sta ik weer buiten, veel fitter en met minder vet.” Ik stak mijn duim op om Joris te complimenteren met zijn veranderde levensstijl.

Na de les bleef het door mijn hoofd spoken. Zou dit uurtje fitness per week Joris helpen?

Het kwam neer op vijf minuten fietsen en vier minuten stappen, dat kwartier trillen stelde weinig voor en daarna nog vijf minuten benen spreiden en sluiten. Dus alles bij elkaar in een uur fitness hooguit een kwartier bewegen.

Als Joris nu dagelijks zou fietsen of lopen zou hij vijf tot tien keer meer bewegen dan die ene duurbetaalde fitnesslessen. Petra en Jolanda waren dan helemaal niet nodig en één Mery is al meer dan genoeg. Tenminste als het aantal wekelijkse lessen sport en bewegen nu eindelijk eens werd opgevoerd.

Mery Graal



Joris zit op *fitness*



Leuk

Enige tijd geleden alweer plaatsten we in deze rubriek enkele oud-Hollandse spelen. Dit keer hebben we het over malie. Malie of het maliespel is een spel, waarbij een houten bal met een slaghout op een lange baan met zo weinig mogelijk slagen tussen twee palen wordt geslagen, waarbij halverwege de baan een poort moet worden genomen.

Redactie: Hans Dijkhoff

G

Geschiedenis

In de 16e eeuw werd aan het Franse hof het balspel *mail* gespeeld. Van dit *jeu de mail* bestonden vier varianten. Bij het *jeu de mail au grands coups* moest men in een bepaald aantal slagen zover mogelijk komen. *Mail à la chicane* leek het meest op colf. *En partie en au rouet* werd respectievelijk door twee paren en individueel gespeeld, op een vaste lange baan. Met het Nederlandse maliespel wordt het Franse mail op een vaste baan bedoeld, *pallemaille* geheten, dat zou verwijzen naar het Italiaanse *pallamaglio*, bal en malie, in het Nederlands ook wel verbasterd tot *palmalie*. Het spel werd als deftig gezien en het bezit van een maliebaan gaf een zekere status.

Het spel

De houten bal werd geslagen met een *maille*, een flexibele stok van taai hout met een fluwelen handvat en voorzien van het enigszins

afgeschuinde en met metaal beklede hamerslag (Latijn: malleus hamer). Er waren ook stokken met aan beide einden een kop onder een andere hoek. Vaak werd het spel echter met het vertrouwde colfmateriaal gespeeld.

Op de vaste baan moest, net als bij het colfspel, de bal in zo weinig mogelijk slagen naar een doel worden geslagen - in dit spel een paal aan beide uiteinden van de baan. Daarbij diende in het midden van de baan ook nog een poort, de *passé*, te worden genomen. Het spel vergde de nodige fysieke kracht van de spelers.

Verskil tussen maliespel en colf

Een van de verschillen tussen het maliespel en colf was dat de bal bij het maliespel niet vanaf een tuitje, maar *op den gelijke gront* werd afgeslagen en ook laag moest blijven. Een boete voor *deselve op hoopies te zetten* kon drie schellingen (ca. € 0,07) bedragen. Met andere woorden: het was verboden op een maliebaan te colven, wat dus kennelijk wel gebeurde.

Het maliespel in Europa

Het maliespel was in de zeventiende eeuw populair in heel Europa. Veel Franse steden hadden een Champs de Mail. Londen heeft nog steeds zijn Pall Mall (pallemaille), kortweg Mall bij St. James's Palace. In de achttiende eeuw kreeg ook de stad Washington D.C. dankzij de Franse architect Pierre l'Enfant, een National Mall. Het is curieus hoe het woord Mall, in het Engels via de hoedanigheid van openbare schaduwrijke laan, nu in de USA, Canada en Australië de betekenis heeft gekregen van winkelstraat, of winkelcentrum.

Van de vier stedelijke maliebanen in Nederland, naast de baan van paleis Het Loo, rest in Den Haag nog het Malieveld, dat overigens niet voor het maliespel bedoeld was maar naast de baan lag (de huidige Boorlaan), en heeft Utrecht nog steeds de Maliebaan. ◀■





‘Beleven in beweging’

De studiedag basisonderwijs vindt dit jaar plaats op woensdag 6 november in samenwerking met de Calo Windesheim te Zwolle. Vanuit het thema ‘Beleven in beweging’ worden de diverse invalshoeken binnen het vakgebied belicht: vanuit het perspectief van de leerling, de docent, de omgeving en uiteraard de activiteit zelf. Met een divers en inspirerend aanbod wordt jullie een belevenisvolle dag aangeboden.

Programma

09.00 - 09.30 uur Ontvangst
09.30 - 10.15 uur Opening
10.30 - 12.00 uur Workshopronde 1
12.00 - 13.15 uur Lunch
13.15 - 14.45 uur Workshopronde 2
14.45 - 15.00 uur Thee/koffie pauze
15.00 - 16.30 uur Workshopronde 3
16.30 - 17.00 uur Borrel en vanaf 17.00 uur het dinerbuffet

Voor de uitgebreide beschrijving van alle workshops en voor de inschrijving verwijzen wij je naar de site.

Studiemiddag Freerunning in het onderwijs

Bewegen van A naar B op eigen wijze en niveau. Het klinkt simpel, maar veel kinderen en leerkrachten zijn ver verwijderd geraakt van dit krachtige principe. De werkwijze waarin kinderen op eigen tempo kunnen deelnemen aan bewegingssituaties blijkt zeer succesvol binnen het onderwijs. Dit leidt tot een grotere beweegmotivatie en tot meer leereffect.

Kom woensdag 25 september tussen 14.15 en 18.00 naar Utrecht

Locatie: O.B.S. de Cirkel

Pr. Margrietstraat 124

3554 GJ Utrecht

Doelgroep: (Vak)leerkrachten basisonderwijs & voortgezet onderwijs

Inschrijven op www.allesinbeweging.net

Cursussen Levensreddend Handelen

De basis cursus (12) 5 en 12 november 2013 in Zeist

Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur

Herhalingscursus (6) 2013 in Zeist

Cursustijden van uur

Voor de inhoud en het aanmelden van de cursus kun je via de site www.kvloscholing.nl/overige_scholingen_of_middels_de_scholingskalender_op_de_homepage_terecht.

Vooraankondiging

Noteer alvast in je agenda de **studiedag speciaal- en praktijkonderwijs op maandag 14 april 2014** in Nijmegen.

De **puntenwaardering** voor de **KVLO-Registratie** staat bij de **studiedagen** op deze scholingspagina's **tussen haakjes** vermeld.

Symposium ‘Digigym, E-sport en gaming: digitalisering in bewegingsonderwijs en sport’

Woensdag 22 januari 2014

Locatie: Hogeschool Windesheim, Zwolle

Lezingen, praktijkworkshops, onderzoekspresentaties, boekpresentatie

Thema's:

- motorisch leren en videofeedback
- spelobservatie in het bewegingsonderwijs
- effect van gaming op het leren van motorische vaardigheden
- rol van ICT en sportidentiteit van leerlingen.

Op de webkalender vindt u interessante scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

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

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

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

OPROEP: PRAAT MEE OVER UITGEVERIJ DE VRIESEBORCH

Uitgeverij De Vrieseborch, onderdeel van Tirion Sport, is uitgever van klassiekers als *Gymnastiek*, *Wat hoe en waarom?*, *Bres Spelenboek*, *Elementaire trainingsleer*, *Het organiseren van wedstrijden en spelen*, *Voeding en sport*, *Handboek Sportmassage* enz.

Graag komen wij in contact met docenten en/of andere onderwijsgeevenden (VO/mbo/hbo) die door middel van een gesprek mee willen praten over heden en toekomst van onze methoden. Wellicht hebben jullie goede ideeën waar wij verder mee kunnen. Wij zijn bereid om naar je school toe te komen om het je gemakkelijk te maken. Als je meedoet staat er een leuk sportboek tegenover.

Neem, als je interesse hebt, contact op met Ferdi Gildemacher, uitgever, Herculesplein 96 Utrecht, fgildemacher@tirion.nl, tel.: 06 2956 5258.

Kompas+, een planningstool voor vaksecties LO

SLO heeft een planningstool Kompas+ ontwikkeld voor vaksecties LO in het voortgezet onderwijs. Met Kompas+ kunnen leerlijnen, thema's en (kern)activiteiten worden ingepland over de verschillende leerjaren van het voortgezet onderwijs. Op deze wijze realiseren vaksecties doorlopende leerlijnen en dragen er zorg voor dat alle activiteiten aan bod komen. De tool bestaat uit twee Excel-documenten: een Kompasbord en een database met kern- en verwante activiteiten met rechtstreekse links naar filmpjes op www.basisdocumenteninbeeld.slo.nl. Voor download van de tool zie: <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/instrumenten/kompasbord/>, of kijk op kvloweb.nl

HVA WERKT MEE AAN VERHOOGING FIETSPARTICIPATIE JEUGD NIEUW-WEST

De Nederlandse jeugd beweegt schrikbarend weinig. Ver boven het landelijk gemiddelde torenen de cijfers uit Amsterdam Nieuw-West; bijna de helft van de kinderen heeft hier overgewicht. De HvA voert nu een project uit om schoolkinderen in Nieuw-West op de fiets te krijgen met subsidie van ZONmw voor twee jaar, samen met wielervereniging Olympia, de Nieuw-West Topsport Series en Bureau Beweeg. De partners deden vooraf een pilotonderzoek onder 180 kinderen uit groep 6, 7 en 8. Wat bleek uit vooronderzoek van Bureau Beweeg: minder dan een kwart (23%) van de kinderen had de week ervoor gefietst, in de vrije tijd of naar school toe. Het fietsgedrag van deze kinderen uit Nieuw-West is alarmerend laag in vergelijking met de rest van Nederland. Na de zomer kijken de partners of de interventie FLeTs Nieuw-West effect heeft op het fietsgedrag, om in oktober opnieuw met een vernieuwd programma te starten op basisscholen in Nieuw-West. In het vervolg gaan de partners onderzoeken hoe zij met een vernieuwd programma het fietsen voor langere tijd kunnen stimuleren, door niet alleen de kinderen, maar misschien ook de ouders te enthousiasmeren. Info bij s.plomp@hva.nl

ONTVANG EEN DEEL VAN JE CONTRIBUTIE TERUG!

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (waaronder OMO), PO dan wel bij WVOI of de Kenniscentra, is het op basis van de cao's mogelijk om een deel van de contributie terug krijgen. Dit is een fiscale regeling waarbij je werkgever de contributie via jouw brutoloon verreken met de eindejaarsuitkering. Je betaalt hierdoor minder belasting over de eindejaarsuitkering en deze zal daardoor netto hoger uitvallen. Afhankelijk van je belastingtarief loopt je voordeel al snel op tot ruim 90 euro per jaar!

Om in aanmerking te komen voor het voordeel heb je een bewijs nodig van de contributie die je hebt betaald als lid van de KVLO in het lopende jaar. Het hiervoor benodigde betaalbewijs wordt met LO 8 (verschijningsdatum 27 september) meegezonden. Heb je nog niet betaald dan dien je dit in ieder geval voor 5 september a.s. te doen.

ENQUETE OVER TOETSEN EN BEOORDELEN: DOE MEE!

Veel vaksecties lichamelijke opvoeding worstelen met het thema toetsen en beoordelen. De KVLO werkt samen met andere partijen om te onderzoeken hoe er momenteel beoordeeld wordt bij LO in het voortgezet onderwijs, en hoe leraren daar zelf tegenover staan. Wij hopen dat nagenoeg alle scholen in Nederland meedoen. Daarvoor vul je een digitale vragenlijst in. Invullen van de vragenlijst kost ongeveer 10 minuten. Doe ook mee en help ons vak vooruit! Je vindt de vragenlijst op: www.surveymonkey.com/s/puntvoorgym, of kijk op kvloweb.nl

Redactie: Hans Dijkhoff

Nationale Onderwijsweek

Op 30 september a.s. vindt in Almere de opening plaats van de Nationale Onderwijsweek in het van der Valk hotel in Almere. De opening wordt verricht door de Minister van Onderwijs en daarop volgend organiseert Almere (onderwijsstad van het jaar 2013-2014) het congres Onderwijs 2.0. Dit congres is specifiek gericht op de bestuurders in het Primair, Voortgezet en mbo onderwijs. Op het congres wordt ook een informatie-markt ingericht waar je in contact kunt komen met naar verwachting 200-300 onderwijsbestuurders. Meer info: nationaleonderwijsweek.nl

→ BEWEGINGSONDERWIJS AAN ZEER MOEILIJK LERENDEN

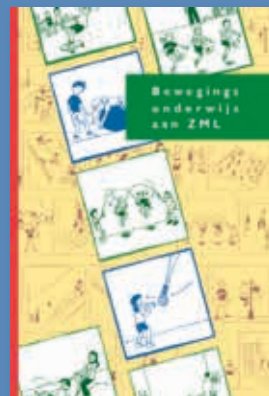


Wat willen we de leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs op een school voor zeer moeilijk lerenden (ZML) leren? Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk en hoe kan de vakleraar hierbij de passende leerhulp geven?

In het Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML worden 12 leerlijnen beschreven. Deze leerlijnen zijn uitgewerkt in maar liefst 29 bewegingsthema's met daarin activiteiten uitgewerkt naar vijf verschillende niveaus. Op deze wijze worden alle leraren in het ZML-onderwijs in staat gesteld om de juiste

activiteiten te kiezen voor iedere groep met leerlingen tussen de 4 en 18 jaar. Zelfs waar het groepen betreft met een groot onderling niveauverschil. Als extra is er speciale aandacht voor leerlingen met geringe bewegingsmogelijkheden en leerlingen in een rolstoel.

De publicatie Basisdocument Bewegingsonderwijs aan ZML is, mede door de methodisch/didactische uitwerking van de leerlijnen, een onmisbare schakel voor vakleraren op ZML-scholen en studenten in opleiding.



€42,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-45-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ JUDO ALS SPEL



Judo wordt in hoofdzaak onderwezen in judoverenigingen aan kinderen vanaf ongeveer vijf jaar. Maar ook in het bewegingsonderwijs op scholen, met name in de eerste twee jaren van het voortgezet onderwijs, worden vormen van judo bijgebracht. In *Judo als spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het biedt docenten en studenten lichamelijke opvoeding alsmede judoleraars (in opleiding) een visie en veel praktijksituaties om judo als spel bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nage-

streefd. Omdat judo door veel kinderen en jongeren 'gewoon voor de gein' wordt beoefend, is er naast het bereiken van leerdoelen veel aandacht voor het creëren van spelplezier. Het perspectief van de judoënde jeugd is hierbij een belangrijk uitgangspunt.

Over de auteur

Jan Middelkamp is judoka, leraar lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschapper.

€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-54-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

STERK IN ELKE DISCIPLINE.

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



MAMMOET SPORT

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

RECREATIE

WWW.MAMMOETSPORT.NL

T: +31 (0)40 215 52 25

Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie

Al meer dan 60 jaar is Sport-Thieme uw partner in sportzaken.

Wij adviseren scholen, verenigingen, overheden en instanties. Vraag uw gratis catalogus aan en profiteer van onze service-voordelen. Wij bieden u een ruime keuze uit **10.000 artikelen** voor meer dan 40 soorten sport, **100 dagen recht op terug-gave** en minstens **3 jaar garantie**.

Overtuig u zelf!

Hij zijn uw team!

Nieuw!

**Nu
GRATIS
aanvragen!**

