

100 JAAR

Lichamelijke

Opvoeding

Jaargang 100 - 28 sep. 2012

Topic
MBO

Leerlingvolgsystemen

Hoe legitimeren we ons?

Startende docenten

Nummer

8

150
JAAR
KVLO



Voor oud-studenten, oud-medewerkers en medewerkers.
Vier dit lustrum samen met ons en vertel het door!



Kijk voor meer informatie en aanmelden
op www.windesheim.nl/lustrumcalo



Inhoud:

TOPIC

Topic MBO

Het mbo is al enkele jaren een vast onderwerp in onze topics. De afgelopen jaren is er flink geïnvesteerd in het mbo om bewegen weer een plek te bezorgen in het curriculum. Ook werd er gekeken naar alternatieve manieren om lessen te verzorgen. En hoe ga je om met topsporters. In het VO heb je daarvoor de loot-scholen. Vaak schreven we over plannen die waren gemaakt. Veel van die plannen zijn gerealiseerd en daarvan vind je nu de uitwerking in dit blad. Ook in de praktijk hebben we een voorbeeld uit het mbo en daar zijn we trots op.

- 06 | Zal het afgeronde Masterplan leiden tot structureel meer bewegen en sport in het mbo? / *Willemijn Noordman en Jan Faber*
- 08 | Scholen het zo makkelijk mogelijk maken / *Bart van den Bosch*
- 10 | Voortijdig schoolverlaten voorkomen door bewegen en sport / *John van Apeldoorn*
- 13 | LO-docent heeft belangrijke rol bij het bevorderen van vitaliteit van collega's / *Pieter Iedema*
- 16 | 'De stappen vooruit' Topsportbegeleiding in het mbo / *Rudmer Heerema*
- 22 | Het mbo beweegt! / *Jorg Radstake*
- 37 | Onderzoek naar zelfregulatie in de sportlessen op het mbo / *Astrid de Vries e.a.*

En verder

- 18 | Leerlingvolgsystemen in het bewegingsonderwijs / *Sissi van der Knaap en Janine Stubbe*
- 40 | "Ineens stond ik er helemaal alleen voor in de gymzaal..." / *Marieke Nakken*
- 44 | **Docenten over het legitimering van het bewegingsonderwijs** / *Niek Pot e.a.*
- 50 | Canon LO. Een blik op 150 jaar lichamelijke opvoeding / *redactie: Hans Dijkhoff*



PRAKTIJK

- 22 | **Het mbo beweegt!** / *Jorg Radstake*
- 26 | Motorische Remedial Teaching (MRT) illusie of werkelijkheid? / *Marcel Hooning en Wim Kaandorp*
- 30 | Inline-skaten in het onderwijs / *Kim Boterenbrood*
- 34 | Outdoor & Adventure als praktijkvak in het vmbo / *Kay Weijters en Joris Arts*



RUBRIEK

- 05 | Eerste pagina
- 20 | (KV)LO en recht
- 41 | VMBO in beweging
- 48 | Boeken
- 51 | Mery Graal
- 52 | **Scholing**
- 54 | (KV)LO-nieuws

KVLOweb.nl



Actieve werkweek **trektocht**
Sportieve **schoolreis** *survival* **adventure** week

- België - Coö - Erezee - Spa - Bure
- Duitsland - Eifel
- Frankrijk - Ardennen - Atlantische kust - Alpen
- Côte d'Azur - Verdon
- Italië - Elba
- Slovenië - Alpen
- Nederland - Noordwijk

Nieuw in 2012/2013

Naast de grote keuze uit groepshuizen, tentenkampen en jeugdherbergen nu ook:

Tentenkampen Franse Alpen	100 personen (of meer)
Tentenkampen Sloveense Alpen	100 personen (of meer)
Bungalows Belgische Ardennen	tot 1.000 personen
Groepshuis Duitse Eifel	tot 164 personen



**Boek
snel op:**

www.zwerfsport.nl



EUROPA

SPECIAAL REIZEN

DÉ REISSPECIALIST VOOR HET ONDERWIJS



Al 45 jaar bieden wij deskundig reisadvies en zorgen wij voor een vakbekwame uitvoering van uw schoolreis naar vele Europese bestemmingen. Voor een compleet verzorgde reis tot het alleen verzorgen van uw accommodatie of vervoer: bij ons bent u aan het juiste adres.

Een reis per touringcar, vliegtuig of trein en verblijf in een hostel, hotel of gastgezin: u kunt met ons alle kanten op. En als reisspecialist voor het onderwijs zijn wij u natuurlijk graag behulpzaam bij het invullen en voorbereiden van uw educatieve reisprogramma.

Kortom, voor een reis op maat, toegesneden op uw wensen en budget is Europa Speciaal Reizen ook uw onderwijsreispartner!
Bel of mail ons voor onze gratis reisgids of een vrijblijvende offerte!

EUROPA SPECIAAL REIZEN – POSTBUS 4 – 5397 ZG LITH – TEL 0412 481.000 – FAX 0412 481.700
offerte@europaspecialreizen.nl - www.europaspecialreizen.nl

- 5-daagse skireis Zell am See vanaf € 188,00 pp
- 5-daagse skiareis Kitzbühel vanaf € 202,00 pp
- 3-daagse Parijs vanaf € 99,50 pp
- 4-daagse Berlijn vanaf € 95,10 pp
- 4-daagse Londen vanaf € 122,75 pp

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE:
offerte@europaspecialreizen.nl
☎ 0412 - 481.000



Inspire a generation!

Zo luidde de opdracht aan de deelnemers aan de Paralympische Spelen in London 2012. De Paralympische Spelen waren ook weer terug in het land waar het begon: Groot-Brittannië. In 1948 was het Sir Lutwig Guttman die in Stoke Mandeville een sporttoernooi voor Britse veteranen met een dwarslaesie uit de Tweede Wereldoorlog opzette. In 1952 deden de eerste Nederlandse oorlogsveteranen mee aan de Stoke Mandeville Games. Acht jaar later, in 1960, sprak men over Paralympische Spelen waar ook andere gehandicapte sporters dan veteranen aan deelnamen. Vervolgens kwamen er iedere vier jaar meer sporten bij, deden er meer landen mee en nam het aantal sporters toe. In 2012 in London waren er 174 deelnemende landen en 4233 sporters. De Paralympische Spelen zijn vanaf 2000 in een sneltreinvaart geprofessionaliseerd. In Nederland zien we dat terug in de benadering die NOC*NSF heeft gekozen: strenge selectiecriteria en limieten, hoogwaardige sporttechnische, medische en mentale begeleiding en een uitstekende voorlichting en communicatie. Voor mij waren het de zevende Paralympische Spelen die ik mocht meemaken en vanaf de Spelen in Sydney 2000 brengen we een boek uit over de prestaties van de Nederlandse ploeg. We zijn in London enorm geïnspireerd voor het schrijven van het vijfde boek.

Inspire a generation is ook van toepassing bij de viering van het 100-jarig bestaan van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding. De grote reünie waar menig oud-Halo-er naar had uitgekeken vond plaats op zaterdag 15 september. Ruim 800 reünisten hadden zich opgegeven en het werd met het mooie weer erbij een prachtige dag. Den Haag stond vroeger te boek als de 'topsport'academie. Een imago waarvan ze zelf zeggen dat dit achterhaald is. Maar met topsport is niets mis en als je – zoals in het mooie boekwerk *Eeuwige Academie, 100 jaar HALO*, valt te lezen – de indrukwekkende lijst van topsporters, trainers, bondscoaches, chefs de mission leest, dan mag je daar best trots op zijn.

Het Instituut voor Sportstudies waaronder de Halo valt, timmert hard aan de weg. Er is veel aandacht voor de kwaliteit van ons vakgebied, of zoals opleidingscoördinator Emiele van den Haak schrijft: "De kern is dat we 'passie voor bewegen' als uitgangspunt voor onze Halo-visie hebben geformuleerd. De docent LO moet die passie hebben en bij zijn leerlingen ontwikkelen (wekken) en oog hebben voor het perspectief van waaruit leerlingen invulling geven aan hun beweeggedrag. Dat zelfde geldt voor onze studenten. Ontbreekt die passie voor bewegen; dan heb je weinig te zoeken op de Halo!"

De Halo zit als een spin in het web in de regio, werkt samen met roc's, en draagt eraan bij dat in de Haagse regio bijna overal bevoegde docenten LO bij het primair onderwijs zijn aangesteld.

Het zou mooi zijn als dat ook in andere regio's waar een ALO aanwezig is, tot stand gaat komen. Zes ALO's, zes regio's en een intensieve samenwerking met roc's, schoolbesturen, gemeenten, provinciale sportraden en NOC*NSF. Een kwestie van organiseren lijkt me!

Inspire a generation, een opdracht die ons als KVLO aan moet spreken. We hebben een prachtig vakgebied met ontzettend veel mogelijkheden om kinderen goed leren te bewegen, zodat ze zich bewust worden van het belang van een actieve en vitale samenleving met respect voor elkaar!

Jan Rijpstra



COLOFON

Lichamelijke
opvoeding

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Marianne van Bussel, Peter Barendse, Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, Chris Mooij (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 2012: 27 jan., 24 feb., 30 mrt, 27 april, 25 mei, 29 juni, 31 aug., 28 sep., 26 okt., 30 nov., 21 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.

Zal het afgeronde **Masterplan leiden** tot structureel **meer bewegen** **en sport in het mbo?**

Mbo-instellingen in Nederland hebben vanaf 2009 in het kader van het 'Masterplan Bewegen en Sport in het mbo' verschillende sport- en beweegprogramma's geïmplementeerd. Kennispraktijk voerde zodoende – in opdracht van het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten – een evaluatief onderzoek uit naar de implementatie en begeleiding van mbo-instellingen bij het 'Masterplan Bewegen en Sport in het mbo'. In dit artikel worden het onderzoek en de gevolgtrekkingen beschreven.

Door: **Willemijn Noordman en Jan Faber**

Wat bleek is dat vaak een projectmatige aanpak is gehanteerd op de mbo-instellingen en dat men in het algemeen tevreden is over de wijze waarop de implementatie en begeleiding verliep. Toch rendeert het Masterplan niet optimaal. Meer oog voor borging/verankering is wenselijk en praktische problemen met roostering en beschikbaarheid van accommodaties beperken het bereik van activiteiten en studenten.

Het Masterplan

Vanaf 1996 bestaat er voor mbo-instellingen geen verplichting meer om voor alle studenten sportlessen aan te bieden. Om een nieuwe impuls te geven aan de onderwijstijd die in het mbo wordt besteed aan bewegen en sport is in 2008 – als onderdeel van het beleidskader en Platform Sport, Bewegen en Onderwijs – het Masterplan Bewegen en Sport in het mbo gestart. Doel van het Masterplan is 5% van de minimale contacttijd per leerjaar op school te laten bestaan uit zogenaamde sportactieve uren. Dit is gemiddeld één uur per week. Subdoelen zijn het tegengaan van overgewicht en schooluitval en het stimuleren van talentontwikkeling. Het grootste deel van de mbo-instellingen in Nederland – met samen meer dan driekwart van de mbo-studenten – is vanuit het Masterplan in de periode 2009-2012 aan de slag gegaan met de uitvoering van uiteenlopende sport- en beweegprogramma's.

Het onderzoek

Om zicht te krijgen op de succes- en faalfactoren van de implementatie en begeleiding op de mbo-instellingen voerde onderzoeksbureau Kennispraktijk in de periode oktober 2011 tot april 2012 een evaluatief

onderzoek uit. Naast het vergaren van kennis over de precieze werkwijze die de mbo-instellingen tijdens de implementatie van sport- en beweegprogramma's hebben gehanteerd, was een doel van het onderzoek handvatten te bieden voor de toekomstige implementatie en begeleiding van (beweeg)programma's op mbo-instellingen. De verwachting was onder meer dat de sportcoördinator – welke bij de meeste mbo-instellingen het voortouw heeft genomen tijdens de implementatie – en de begeleiders vanuit het Masterplan belangrijke spinnen in het web zouden zijn. In het kader van het onderzoek zijn de sportcoördinatoren daarom benaderd om een onlinevragenlijst in te vullen; 62% van de sportcoördinatoren van deelnemende mbo-instellingen heeft dit vervolgens gedaan. Daarnaast zijn er in het kader van het onderzoek werksessies georganiseerd voor de landelijke themaleiders en de sportcoördinatoren en hielden de onderzoekers diepte-interviews met diverse betrokkenen.

Implementatie en begeleiding - tien conclusies

Aan de hand van het onderzoek zijn tien, in het oog springende, conclusies getrokken.

- 1 De betrokkenen zijn tevreden over de manier waarop de lokale implementatie is verlopen.
- 2 De mbo-instellingen hebben uiteenlopende stappen doorlopen tijdens de implementatie. Meer dan driekwart van de mbo-instellingen heeft de volgende activiteiten ondernomen: het organiseren van aanbod, het creëren van draagvlak bij bestuurders/directies, het formuleren van doelen en het bijsturen van activiteiten.
- 3 De meest voorkomende implementatiestrategie bestaat uit (I) een gecombineerde top-down/bottom-up benadering, (II) klein beginnen en vervolgens opschalen en (III) een projectmatige aanpak.
- 4 De implementatiestrategie is sterk afhankelijk van de context van de mbo-instelling. Hierbij ligt de nadruk op de fase waarin de implementatie zich bevindt: projectmatig werken bij de start, coalitievorming richting besluitvorming en het creëren van draagvlak door betrokkenheid te stimuleren op strategisch, tactisch en operationeel niveau gedurende het project.
- 5 De sportcoördinator is, in samenspel met andere actoren, het meest bepalend voor de mate waarin de implementatie van sport- en beweegprogramma's succesvol verloopt. Enkele belangrijke kenmerken van de sportcoördinator zijn: (I) de sportcoördinator is enthousiast en coördinerend, (II) het is iemand uit de eigen organisatie, (III) de sportcoördinator heeft veel ervaring en is niet te jong, (IV) de sportcoördinator kan beleidsmatig en strategisch handelen en denken, helder schrijven, goed communiceren met betrokkenen en goed verbinden.



- 6 Naast de sportcoördinator zijn uiteenlopende succesfactoren bepalend voor de mate waarin het Masterplan succes oogst op de mbo-instellingen. Onder meer de aanwezigheid van voldoende draagvlak, chemie tussen de betrokkenen en het groeimodel blijken zeer belangrijk.
- 7 Verschillende (praktische) knelpunten bij de implementatie op de mbo-instellingen zorgen er voor dat het Masterplan niet optimaal rendeert. Het gebrek aan oog voor borging/verankering, roostering en de beschikbaarheid van accommodaties noemden de respondenten het vaakst.
- 8 Hoewel de stijl van begeleiden vanuit de ondersteuningsorganisatie divers was, werd deze vooral gekenmerkt door persoonlijke ondersteuning, resultaatgericht werken en stimuleren om te doen.
- 9 De betrokkenen van het Masterplan zijn (zeer) tevreden over de begeleiding. Hierbij benoemen zij enkele specifieke succesfactoren, waaronder de onderlinge uitwisseling van informatie, het persoonlijke karakter van de begeleiding en maatwerk.
- 10 Hoewel het voortzetten van de begeleiding na afloop van het Masterplan gewenst is, weten de mbo-instellingen nog niet in hoeverre de instelling bereid zal zijn hier een aanvullende bijdrage voor te betalen.

Leren door opgedane ervaringen

Om handvatten te bieden voor de implementatie van toekomstige regelingen in het mbo doen de onderzoekers in het onderzoeksrapport een achttal aanbevelingen aan de landelijke ondersteuningsorganisatie. Deze aanbevelingen bevinden zich zowel op het niveau van de mbo-instellingen als het niveau van de begeleiding. Eén van de aanbevelingen is ruimte te blijven bieden aan de mbo-instellingen om een implementatiestrategie toe te passen die echt past bij de context van de instelling. Daarbij is het van belang uitgebreid aandacht te besteden aan het opstellen van een specifiek profiel van de sportcoördinator, en hierbij voldoende rekening te houden met de context van de instelling

waarin deze te werk gaat. Ook adviseren de onderzoekers aan de start van ieder implementatietraject een eenvoudig volgsysteem te hanteren en de mbo-instellingen te voorzien van enkele instrumenten om de voortgang te volgen. Met betrekking tot de begeleiding wordt aangeraden genoeg aandacht te besteden aan ervaringsleren en voldoende persoonlijke ondersteuning op maat te bieden. Tot slot wordt het belang van borging, verankering en verduurzaming benadrukt. Dit zijn drie termen voor eenzelfde streven, namelijk dat de implementatie van programma's niet eenmalig is maar een structurele plek krijgt binnen de organisatie. Geadviseerd wordt om de borging niet alleen intern te regelen, maar bijvoorbeeld ook via het bedrijfsleven. Het is immers van groot belang dat bewegen – passend bij de specifieke beroepsopleiding – een blijvende plek binnen het onderwijsaanbod van mbo-instellingen krijgt. Het komende jaar zal moeten blijken in hoeverre het de mbo-instellingen lukt om het opgebouwde sport- en beweegaanbod te behouden en mogelijk zelfs verder uit te bouwen.

Wil je de hele onderzoeksrapportage lezen? Neem dan contact op met Willemijn Noordman (w.noordman@kennispraktijk.nl). Voor actuele informatie over de onderwijsagenda sport, bewegen en gezonde leefstijl kun je kijken op www.platformbewegenensport.nl.

Over de auteurs

Willemijn Noordman is onderzoeker bij Kennispraktijk

Jan Faber is projectmanager Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl bij MBO Diensten

Referentie

Noordman, W.; Steenbergen, J. & Hilhorst, J. (2012). *Implementatie van beweegprogramma's in het mbo 2008-2012*. Een evaluatief onderzoek naar de implementatie en begeleiding van mbo-instellingen bij het Masterplan Bewegen en Sport in het mbo. Woerden: MBO Diensten. ◀

Contact:

w.noordman@kennispraktijk.nl

Scholen het zo gemakkelijk mogelijk maken

De afgelopen drie studiejaren heeft het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten geïnvesteerd in de ontwikkeling van producten die het implementeren van de Gezonde School-methode voor mbo-scholen makkelijker maken. Inmiddels zijn een handleiding en lessendatabase ontwikkeld. Daarnaast zijn workshops georganiseerd en bezocht een expert op het gebied van gezondheid de scholen. Omdat de Gezonde School-methode breed omvattend is en over veel schijven gaat in het mbo, vinden de scholen het klankborden met een expert zeer nuttig.

Door: Bart van den Bosch

Integrale en structurele inbedding

Het platform Bewegen en Sport heeft de verschillende activiteiten op het gebied van de Gezonde School uitgevoerd met subsidie van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs. In studiejaar 2009-2010 van de subsidie beperkte de

beeldvorming bij de Gezonde School zich tot 'veel bewegen' en 'nagenoeg gezond aanbod'. Dit kijkvenster is inmiddels breder. Alle scholen met een gezond profiel werken op vier niveaus aan gezondheid: signaleren van gezondheidsproblematiek, verankering van gezondheid binnen beleid, schoolomgeving gezonder en gezondheidseducatie binnen de lessen. Door in te zetten op alle niveaus is er bij Landstede en ROC Nijmegen langzamerhand sprake van een integrale en structurele inbedding van de methode binnen de organisatie.



Gezond eten



Landstede tweedeprijswinnaar

Handleiding Gezonde School

In samenwerking met de MBO Raad is het Centrum Gezond Leven van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), na een uitgebreide gezamenlijke lobby om de benodigde financiën te verkrijgen, medio 2010 gestart met het schrijven van de handleiding Gezonde School voor het mbo. Het doel van de Gezonde School is het stimuleren van gezondheid van studenten en medewerkers op een integrale en structurele wijze. Zo kunnen gezondheidseffecten op langere termijn vastgehouden worden. Ter ondersteuning van de handleiding bestaat er een Toolkit Communicatie. Kijk voor de handleiding en toolkit op: www.gezondeschool.info.

Ondersteuning

De scholen kregen de afgelopen jaren ondersteuning vanuit de MBO Raad en het inmiddels opgeheven Nederlands Instituut voor Gezondheidszorg. De ondersteuning was divers. Enkele voorbeelden:

- ROC West-Brabant: ondersteuning bij een presentatie voor de directie P&O en afdeling Communicatie met als doel om draagvlak te verkrijgen voor het uitrollen van de Gezonde School-methode binnen de organisatie.
- Da Vinci College (Dordrecht): adviseren en mede-verzorgen van de training 'coachen op gezondheid' voor docenten Loopbaan en Burgerschap.
- Landstede: per locatie raming van de kosten om te komen tot een Gezonde School.
- Twee keer per studiejaar een workshop.

Lessendatabase

Een deel van de scholen heeft de afgelopen jaren veel progressie gemaakt op het gebied van gezondheid. Dit werd tastbaar tijdens

de landelijke Schoolkantine Award 2011. Landstede werd tweede en Friesland College derde van de in totaal 150 inzendingen. Maar ook de lancering van de lessendatabase www.vitaalmba.nl heeft bijgedragen aan het succes. In deze database vinden docenten lessen over voeding, roken, alcohol, drugs, duurzaamheid en bewegen. Zo kan hij of zij de gezondheidseducatie binnen de lessen Loopbaan en Burgerschap gemakkelijk invullen.

Gezonde school gaat verder dan broodje gezond

De conclusie na drie subsidiejaren is dat er elf mbo-locaties zijn waar gezondheid verder gaat dan alleen bewegen of een gezond broodje in de kantine. Enkele voorbeelden:

- Deltion College: gezondheidseducatie is een generieke module voor alle studenten bij aanvang van het studiejaar
- ROC Nijmegen: speciale programma's voor zwaarlijvige studenten in samenwerking met diëtist
- Landstede: docenten getraind op het doceren of coachen richting gezonder gedrag in samenwerking met GGD IJsseland.

Vervolg

In het studiejaar 2012-2013 kunnen scholen wederom terugvallen op een expert bij de implementatie van de Gezonde School-methode. Deze gaat dieper in op implementatievraagstukken en hierbij wordt nadrukkelijk samengewerkt met themainstituten en partners zoals het Voedingscentrum, Trimbos, GGD Rotterdam, et cetera. Verder staat het vignet Gezonde School mbo in de steigers. Hiermee kunnen scholen hun Gezonde School-inspanningen labelen en waarderen. En zo worden mbo-locaties hopelijk langzaam steeds gezonder.

Over de auteur

Bart van den Bosch werkt als adviseur Sport en Gezondheid bij Landstede en als themaleider gezondheid bij het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten. ◀

Contact:

bvandenbosch@landstede.nl

Voortijdig schoolverlaten voorkomen door bewegen en sport

Het aantal nieuwe voortijdig schoolverlaters (vsv) mag in 2016 nog maar maximaal 25.000 zijn. Zoveel mogelijk jongeren een startkwalificatie. Dat is in de eerste plaats goed voor de jongere zelf. Met een startkwalificatie komen zij vijf keer minder vaak voor in criminaliteitscijfers. Vsv's hebben twee keer zoveel kans op werkloosheid. Zoveel mogelijk jongeren met een startkwalificatie is dan ook gunstig voor ons allemaal: goed opgeleide arbeidskrachten dragen immers bij aan economisch herstel.

Door: John van Apeldoorn

Redenen voor schooluitval
 Een verkeerde studiekeuze, de geestelijke gezondheid en aantrekkingskracht van de arbeidsmarkt vormden de afgelopen vijf jaar een 'stabiele' top 3 van redenen voor schooluitval. 40% van de jongeren die het onderwijs verlieten, is enkele jaren later weer terug of heeft alsnog een diploma behaald. Wanneer de jongere is uitgevallen vanwege de aantrekkingskracht van de arbeidsmarkt is een succesvolle terugkeer het minst waarschijnlijk. Ook jongeren die vanwege persoonlijke problemen, problemen op school, zorgverplichtingen en/of geestelijke gezondheid de school verlaten maken zelden een succesvolle terugkeer.¹

Waarom kan bewegen en sport een bijdrage leveren?

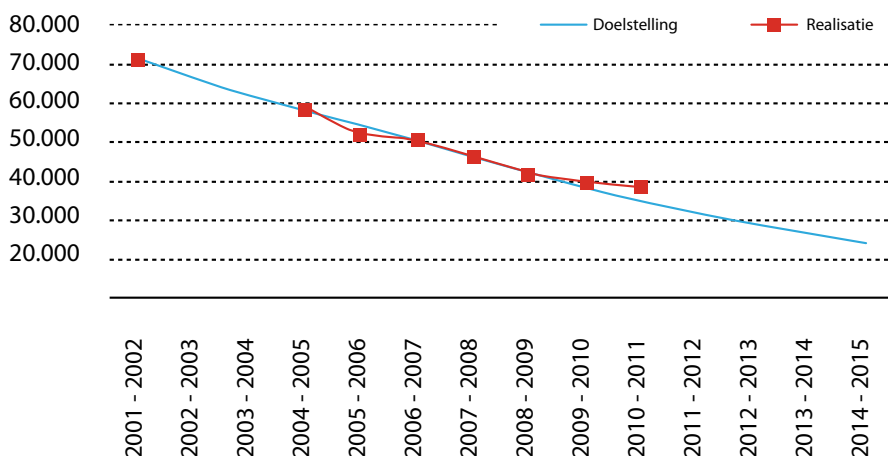
Het is noodzakelijk dat schoolverlaters beschikken over de benodigde competenties voor een succesvolle start op de arbeidsmarkt of het met succes volgen van een vervolgstudie. Veel vaardigheden die andere auteurs als typische 21st century skills aanmerken – samenwerking, communicatie, en het oplossen van problemen – blijken inderdaad erg belangrijk te zijn voor het werk van schoolverlaters. Echter, andere 21st century skills zoals ICT- en buitenlandse taalvaardigheden blijken vooralsnog allerminst van universeel belang. Verder blijkt vakkennis nog altijd minstens zo belangrijk als de meer generieke 21st century skills.

Bewegen en sport inzetten om vsv-redenen positief te beïnvloeden

De combinatie van de reden voor uitval en de gewenste competenties op de arbeidsmarkt lijken een gerichte inzet van bewegen en sport als middel te rechtvaardigen. Gerichte en planmatige inzet hiervan voor mbo-studenten kan leiden tot meer binding met de school, meer gevoel van psychisch welbevinden en een verbeterde studiehouding. De afgelopen drie jaar werden in het kader van het Masterplan Bewegen en Sport op diverse mbo-instellingen beweeg- en sportprogramma's uitgevoerd. Dit kan een bijdrage leveren aan het terugdringen van vsv. Naast de inzet van bewegen en sport in de reguliere opleidingsprogramma's ontwikkelden mbo-instellingen ook speciale vsv-programma's. Deze programma's richtten zich specifiek op jongeren die dreigden uit te vallen of het terugbrengen van jongeren in een opleidingstraject.

Projecten: opvallende conclusies

Gedurende de looptijd van het Masterplan zijn meerdere projecten gesteund en gevolgd. Hoewel de onderzoeksresultaten nog niet allemaal beschikbaar zijn, vind je hieronder enkele projecten met opvallende conclusies.



Tabel 1 Schoolverlaters in Nederland bron : www.aanvalopschooluitval.nl



Certificaat

Playing for Success 15-23 jaar

Twee jaar na de start van het eerste leercentrum voor kinderen van 9-14 jaar is, op verzoek van een aantal onderwijsorganisaties, het project Playing for Success 15-23 jaar van start gegaan. Dit project was bedoeld voor voortijdig schoolverlaters van 15 tot 23 jaar.

Zes mbo-instellingen (roc/aoc), zeven VO-scholen, twee hbo-instellingen, drie betaald voetbalorganisaties, een sportopleiding en het bedrijfsleven dragen bij aan het nieuwe pedagogisch-didactisch concept dat de komende jaren in de regio's Groningen (FC Groningen), Salland (FC Zwolle), Twente (Heracles Almelo) en Zeeland (Goes) wordt voorbereid, uitgevoerd, geëvalueerd en bijgesteld. Het leercentrum in Goes is het eerste leercentrum dat niet aan een betaald voetbalorganisatie is gekoppeld. Het leercentrum wordt gevestigd bij het Cios.

In het project wordt gebruikgemaakt van de ervaringen en succesfactoren van Playing for Success voor 9- tot 14-jarigen. De komende jaren wordt onderzocht of het concept net zo effectief is voor de doelgroep 15-23 jaar.

Gevecht tegen schooluitval

Het project 'Gevecht tegen schooluitval' is een sportieve interventie waarbij vechtsport als instrument werd ingezet. Het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM) heeft deze interventie ontwikkeld en uitgevoerd bij ROC Leiden, ROC Aventus en het ROC van Amsterdam. Het doel was om te werken aan de persoonlijke ontwikkeling van studenten, het vergroten van het gevoel van veiligheid en de binding met de school. In de themagestuurde lessen gingen ze met verschillende thema's aan de slag zoals grenzen stellen, doelen behalen, positief coachen en overtuigingen. Verschillende vaardigheden uit de sport werden daarbij aangereikt om het 'gevecht' aan te gaan. In de lessen leerden de studenten geen trap- of stoottechnieken, maar vaardigheden die hen kunnen helpen bij het vechten voor hun toekomst.

De eerste resultaten lijken positief, en het enthousiasme van de scholen was dat zeker. Over het algemeen kan worden geconcludeerd dat voor een groot aantal van de risicofactoren geldt dat ze wel degelijk beïnvloedbaar lijken.

- De sociale binding met de school is toegenomen.
- De focus op en het belang van ontwikkeling is toegenomen, terwijl jongeren met een lagere psychosociale ontwikkeling over het algemeen meer zijn gericht op resultaat.
- Sociale vaardigheden lijken minder beïnvloedbaar door de interventie.
- Studenten vinden dat ze beter hebben leren samenwerken.
- De jongeren scoren allemaal hoger op de factor grenzen stellen en ze geven ook zelf aan dat ze beter hun grenzen herkennen en erkennen.
- De motivatie van jongeren voor school, sport en een combinatie van beide is toegenomen na de interventie.

Bewegingsarrangement voor mbo-niveau 1 en 2

Het ROC van Twente heeft gedurende tien weken een intensief bewegen- en sportprogramma aangeboden aan mbo-studenten op niveau 1 en 2. Hogeschool Edith Stein gaat meten en toetsen in hoeverre de activiteiten een bijdrage leveren op drie variabelen: zelfstandigheid, discipline en sociale betrokkenheid. Deze variabelen hebben een toegevoegde waarde voor het succesvol afronden van een opleiding. De eerste resultaten zijn binnenkort beschikbaar.

Trainingsweek 'Goed werknemerschap'

Een groep uitvallers van de school voor Maatwerk van het Noorderpoort die om meervoudige redenen hun stage niet konden vervolgen, heeft een week lang verschillende beweeg- en voedingsactiviteiten gedaan. Daarmee zijn de beroepscompetenties in kaart gebracht, deze worden voorwaardelijk beschouwd voor een goede uitoefening van het beroep. De trainingsweek heeft geleid tot een acceptatie



Contact:

positiev1@gmail.com

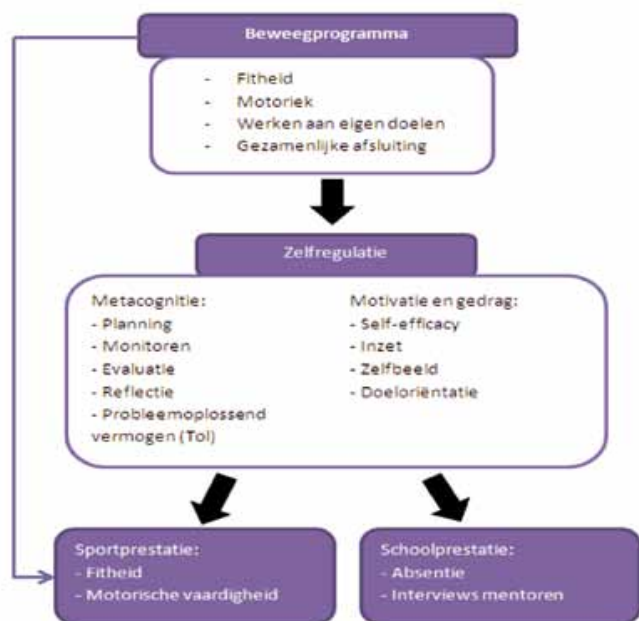
van de deelnemers van hun competentieniveau. 95% van hen heeft als gevolg hiervan de studie hervat en is gericht aan de slag gegaan met de geconstateerde tekorten. Aansluitend zijn nog 24 weken met 'overbelaste jongeren' uitgevoerd. De onderzoeksresultaten zijn binnenkort beschikbaar.

Zelfregulatie in de sportles op het mbo

De Rijksuniversiteit Groningen, het UMCG en Kennispraktijk hebben het project 'Zelfregulatie in de sportles op het mbo' gedaan bij het Noorderpoort, Drenthe College en Gilde Opleidingen. Het doel was om een lesmethode, gebaseerd op zelfregulatie, te ontwikkelen en onderzoeken. Door sport- en bewegingslessen werd beoogd de zelfregulatie van studenten op mbo-niveau 1 te verbeteren en hiermee hun school- en sportprestaties. Zelfregulatie bestaat uit reflecteren, plannen, monitoren, evalueren, self-efficacy en inzet.

Het blijkt dat de lesmethode met enkele aanpassingen goed te gebruiken is. Studenten zijn op verschillende aspecten fitter geworden. Ook lijkt het erop dat hun zelfbeeld is toegenomen. De meerderheid van de projectgroep geeft daarnaast aan iets te hebben geleerd van het sportprogramma. Het effect op de schoolprestaties is niet geheel duidelijk, maar verschillende mentoren merkten een positieve verandering in de inzet van de studenten en zagen dat er een sterkere binding met de school is ontstaan.

Naast deze positieve ontwikkelingen is er ook een



Figuur 1 Sportprestatie en schoolprestatie



Sportprestatie op school

aantal verbeterpunten binnen het project. Zo kon door een niet passend meetinstrument niet worden vastgesteld of de zelfregulatieve vaardigheden van de studenten zijn verbeterd. Ook werd gedurende het project duidelijk dat het slagen van het project erg nauw samenhangt met de motivatie van de docenten en de betrokkenheid van studieloopbaanbegeleiders.

Overige projecten

Naast deze door het Masterplan ondersteunde projecten hebben mbo-scholen nog vele initiatieven gestart. Zonder volledig te willen zijn: **De Graafschap helpt scoren** met o.a. het Graafschap College, **Samenspel** bij het Nova College, **SportMpower** bij o.a. ROC Aventus, **De Pasvorm** bij Rijn IJssel, **Sport-it** bij het ROC van Amsterdam i.s.m. clickF1 en **Kickchange** bij ROC Ter AA.

Reacties van deelnemende studenten

"Dat ik dingen heb geleerd die me helpen als ik door moet zetten. Als ik daar aan denk kom ik er wel. Het was erg leuk om mee te doen"
 "Ik heb geleerd waar mijn grenzen liggen en hoe ik die aan kan geven"
 "Behandel iemand anders zoals je zelf ook behandeld wilt worden"

Vervolg

De afgelopen drie jaar is in het mbo bewegen en sport bewust ingezet als middel voor het bevorderen van vitaal werknemerschap. Het bevorderen van de geestelijke gezondheid van jongeren door gerichte activiteiten lijkt daarmee een positieve bijdrage te kunnen leveren aan de voorbereiding van deze jongeren op een actieve deelname aan de arbeidsmarkt. De aanbevelingen zoals geformuleerd in het rapport zelfregulering kunnen daarbij dienen als opmaat voor successen in de toekomst.

Kijk voor meer informatie op www.platformbewegenensport.nl.

Over de auteur

John van Apeldoorn is themaleider bij het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten. Daarnaast heeft hij zijn eigen adviesbureau, Positief.

Noot:

1 Schoolverlaters tussen onderwijs en arbeidsmarkt 2010, Researchcentrum voor Onderwijs en Arbeidsmarkt

LO-docent heeft belangrijke rol bij het bevorderen van vitaliteit van collega's

In het kader van het Masterplan Beweging en Sport mbo initieerde de MBO Raad gedurende drie jaar activiteiten die een goede plek voor bewegen en sport in het mbo-onderwijs moesten betekenen. Er zijn ook goede ervaringen opgedaan met gezondheidsbevordering voor medewerkers. De LO-vakdocent kan in het implementeren van gezondheidsbeleid een hele belangrijke rol hebben. De successen in het middelbaar beroepsonderwijs zijn ook beschikbaar voor het basisonderwijs en voortgezet onderwijs.

Door: Pieter Iedema

De collega's van de vakdocent lichamelijke opvoeding op school zijn, net als de gemiddelde Nederlander, niet allemaal even fit en vitaal. De mogelijkheden om vervroegd met pensioen te gaan zijn er nauwelijks meer en langer doorwerken tot 67 jaar komt steeds dichterbij. Alle leefstijlgedragingen die bedreigend

zijn voor fit en vitaal werken komen ook bij de medewerkers in het onderwijs voor. Ongeveer de helft van de docenten beweegt voldoende, een op de vijf rookt, 5% drinkt gemiddeld acht glazen alcohol per dag, ongeveer de helft is te dik en veel medewerkers ervaren stress en werkdruk. Kortom, op het gebied van gezondheidsbevordering is er genoeg te doen op school. Niet alleen voor de leerlingen/studenten, maar ook voor de medewerkers. Een gezonde, fitte docent is bovendien een goed voorbeeld voor de leerling/student. >>



FOTO'S: INEKE DIJKSTRA

Goed voorbeeld...



Fitte collega's

Wat zijn de lessen die we in het mbo hebben geleerd?

- De LO-vakdocent moet affiniteit hebben met het bevorderen van de gezondheid. Dat is dus breder dan alleen lichamelijke opvoeding. Bij een gezonde leefstijl gaat het ook om niet roken, matig met alcohol, gezonde voeding en een ontspannen leefstijl waarbij men goed leert omgaan met werkdruk en stress. Overigens is meer bewegen en sporten wel cruciaal bij het terugdringen van overgewicht en beter omgaan met stress.
- Een aantal docenten vindt mogelijk op een gegeven moment minder uitdaging in alleen maar gymnastieklessen geven. Het initiëren en coördineren van schoolbeleid op het gebied van gezonde leefstijl kan voor deze docenten een nieuwe uitdaging betekenen. Omdat LO-docenten al bepaalde vaardigheden hebben, hoeft de extra bijscholing niet meer dan een paar cursusdagen te betekenen. Het is overigens goed voor de uitstraling als de projectleider gezondheidsmanagement een energieke en fitte uitstraling heeft.
- Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid (ook wel, hoe gaan we langer gezond mee) van medewerkers liggen op het aandachtsterrein van P&O/HR. Een samenwerking tussen LO-vakdocenten en medewerkers van P&O/HR was bij de mbo-instellingen, die vooruitgang hebben geboekt, belangrijk. Het was zelfs een voorwaarde.
- Als uitgangspunt voor de start van gezondheidsbevordering is het goed eerst te inventariseren wat er al gebeurt en dan pas de activiteiten te organiseren. De kans op succes is dan groter. In het onderwijs is het ondertussen gebruikelijk om werktevredenheid te onderzoeken. Het is vrij gemakkelijk om een onderzoek naar werktevredenheid uit te breiden naar een onderzoek naar de gezondheid van de medewerkers. Een apart (vragenlijst)onderzoek, inclusief een health check kan natuurlijk ook.
- Het organiseren van sporten voor collega's is een goede manier om te werken aan fitheid en vitaliteit, maar er komt meer succes als het ook verbonden wordt aan de thema's alcohol, niet roken, gezonde voeding en omgaan met werkdruk en duurzame inzetbaarheid. In het mbo hebben we ondervonden dat het essentieel is om uit te gaan van de wensen en behoeften van de collega's bij de samenstelling van het aanbod. Die inventarisatie hoeft niet altijd met een vragenlijst. Een rondje langs de secties kan ook goed werken. Dan is er meteen een indruk of er draagvlak is.
- Instemming en steun van het management zijn nodig voor succes. Een actieve en enthousiaste projectleider is hiervoor ook een belangrijke voorwaarde. Een LO-

Stap	Doel	Mogelijke rol LO-vakleerkracht	Tijdsduur
1. Creëren draagvlak	<ul style="list-style-type: none"> • Quick scan maken van wat er al gebeurt; verkennen van de mogelijkheden • Creëren van draagvlakprogramma via visiesessie • Verkrijgen van toestemming voor het opzetten van het programma • Maken van een startnotitie 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprekken met sleutelfiguren om steun te verkrijgen • Promoten van activiteiten bij het management en de vertegenwoordigers • Overeenkomst in startnotitie • Voorstellen voor het budget maken • Samenwerken met P&O en communicatie 	
2. Opzetten structuren	<ul style="list-style-type: none"> • Opzetten van een projectgroep • Opzetten van structuren/proces 	<ul style="list-style-type: none"> • Projectleider rol voor LO-docent • Zoeken van leden voor de projectgroep en stuurgroep • Inventariseren van bestaande communicatiemiddelen 	januari tot en met maart
3. Vaststellen behoeften	<ul style="list-style-type: none"> • Onderzoek doen naar gezondheid en werkvermogen • Vaststellen van behoeften en wensen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verzamelen informatie gezondheidsproblemen en behoeften en bestaand beleid • Analyseren van de gegevens 	april
4. Ontwikkelen plan	<ul style="list-style-type: none"> • Formuleren van de doelen voor het beleid en de losse activiteiten • Maken van een gedetailleerd plan en draaiboek 	<ul style="list-style-type: none"> • Maken van de activiteitenkalender • Prioriteren van behoeften en problemen uit stap 3 • Stellen van doelen voor de activiteiten • Zoeken van leveranciers voor de gezondheidsprogramma's • Opzetten van activiteiten 	mei/juni
5. Uitvoeren plan	<ul style="list-style-type: none"> • Daadwerkelijk uitvoeren van het plan • Evalueren van de losse activiteiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Houden van een pre-test • Verzamelen van gegevens voor de proces- en effectevaluatie 	juli/augustus
6. Evalueren plan	<ul style="list-style-type: none"> • Evalueren van de successen en mislukkingen, het beleid/totale project 	<ul style="list-style-type: none"> • Evalueren van het totale project • Feedbackgroepen 	maart
7. Aanpassen en verankeren beleid	<ul style="list-style-type: none"> • Integreren van succesvolle activiteiten in bestaand bedrijfsbeleid • Herhalen van stap 3 tot en met 6 voor bestaande en nieuwe activiteiten • Actueel houden van het beleid 	<ul style="list-style-type: none"> • Verzamelen van informatie voor toekomstige activiteiten, nieuwe voorstellen • Anderen (mede)verantwoordelijk maken voor de voortgang van het proces 	april

vakdocent kan die rol prima op zich nemen. Het management moet ervoor zorgen dat de projectleider dit ook formeel als taak krijgt en daarvoor uren heeft. De vakdocent moet zelf een rolmodel zijn. Practice what you preach.

- Voortdurend goed evalueren en bijstellen is een succesfactor gebleken. Een mooi model is om in het begin van de activiteiten de fitheid van het personeel te meten en deze resultaten als nulmeting te beschouwen. Vervolgens kunnen allerlei activiteiten en interventies plaatsvinden en na anderhalf jaar vindt weer een meting plaats. De vooruitgang kan dan gemakkelijk worden vastgesteld.
- Werken aan schoolbeleid voor gezonde leefstijl heeft tijd nodig. De ervaring is dat het beleid soms pas na drie jaar is geïmplementeerd. Anderhalf jaar is minimaal nodig, mits er al enig draagvlak is bij de directie.

- Het is aan te raden om het sleutelen aan schoolbeleid voor een gezonde leefstijl te koppelen aan de activiteiten voor leerlingen/studenten onder de noemer van een Gezonde School-beleid. Gezond gedrag hangt nauw samen met een uitnodigende, gezonde omgeving. Dit is een omgeving die het de medewerkers gemakkelijk maakt zich gezond te gedragen door bijvoorbeeld een aantrekkelijk, betaalbaar, gezond aanbod in de kantine, goede voorzieningen om op de fiets naar het werk te komen, een collegiale, prettige werksfeer waar veilig gewerkt kan worden. Ga voor een leidraad naar www.gezondeschool.nl.

In onderstaand schema staat een voorbeeldproject voor schoolbeleid voor een gezonde leefstijl bij de medewerkers en de mogelijke rol van de LO-vakleerkracht.

Voorbeelden in het mbo vind je op www.platformbewegenensport.nl bij het thema bedrijfssport, BRAVO en duurzame inzetbaarheid.

Over de auteur

Pieter Iedema werkt als adviseur gezondheidsmanagement/duurzame inzetbaarheid bij Fitform. Daarnaast is hij themaleider bij het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten. ◀

Contact:

pieter.iedema@fitform.nl

'De stappen vooruit'

Topsportbegeleiding in het mbo

Topsport mag de laatste tijd op een groeiende aandacht van de politiek rekenen. Het kabinet heeft de top tien-ambitie op voorspraak van NOC*NSF onderschreven. Ook heeft het kabinet het Olympisch Plan 2028 omarmd. Om beide ambities te realiseren moeten er onder andere meer schoolfaciliteiten worden geboden aan door NOC*NSF geïndiceerde topsporttalenten in het mbo.

Door: Rudmer Heerema

In het voortgezet onderwijs bestaat sinds 1991 de stichting LOOT (Landelijk Overleg Onderwijs en Topsport) die zorgt voor een zo optimaal mogelijke afstemming tussen onderwijs en topsport. Dit is mogelijk omdat er binnen het ministerie van OCW (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap) een speciale LOOT-beleidsregel bestaat. Het mbo heeft zo'n beleidsregel (nog) niet. In de afgelopen drie jaar heeft het platform Bewegen en Sport wel vooruitgang geboekt op het gebied van topsportbegeleiding in het mbo.

Duidelijkheid bij indicering van talenten

Enkele jaren geleden was voor veel jonge (top) sporters de extra begeleiding van jonge toptalenten toegankelijk. Vaak kenden mbo-instellingen hen zelfs de status van 'topsporter' toe. Dit zorgde voor een groot grijs gebied van vermeende talenten. Dit grijze gebied had een groot nadeel: mbo-instellingen wisten niet of ze de juiste studenten begeleidden en of zij hun energie, tijd en moeite wel op de meest efficiënte manier investeerden. Met name de afgelopen twee jaar is de MBO Raad steeds beter gaan samenwerken met NOC*NSF, zodat de juiste talenten voor de juiste begeleiding in aanmerking komen.

In praktijk betekent dit dat mbo-instellingen gebruikmaken van de database van NOC*NSF, waarin de geïndiceerde topsporttalenten staan. De sportbonden leveren de namen van hun topsport-

talenten bij NOC*NSF aan. Na een check door NOC*NSF komen de namen vervolgens in de database. Het is op deze wijze voor iedereen duidelijk welke talenten in aanmerking mogen komen voor topsportfaciliteiten in het mbo-onderwijs. De indicering ligt nu bij de instanties die het meeste verstand van sport hebben en zicht hebben op de talenten, namelijk de sportbonden zelf.

Een tweede effect is dat de sportactieve studenten – studenten die het leuk vinden om veel te trainen en daarom soms hoog op ranglijsten staan, maar onvoldoende talent hebben om daadwerkelijk door te dringen tot de top – niet onnodig uit het onderwijs gehaald worden.

De win-winsituatie is dat er meer aandacht en energie is voor de juiste, geïndiceerde topsporttalenten.





Topsportaddendum

Het probleem bij het begeleiden van de topsporttalenten is met name dat er onvoldoende ruimte in wet- en regelgeving zit. Om de combinatie onderwijs en topsport met succes te kunnen afronden, is er ruimte nodig voor de gewone trainingen, trainingskampen en wedstrijden. Topsporttalenten kunnen daarom minder uren maken dan de reguliere student.

Er is in 2011 een pilot geweest om met een addendum op de onderwijsovereenkomst binnen het onderwijs ruimte te zoeken voor deze geïndiceerde topsporttalenten. Dit addendum heeft de naam topsportaddendum gekregen. In het topsportaddendum kunnen individuele afspraken tussen de mbo-instelling en bij NOC*NSF geïndiceerde topsporttalenten worden vastgelegd om, binnen de huidige wet- en regelgeving, onderwijs en topsport beter te kunnen combineren.

Door deze individuele afspraken konden mbo-instellingen extra ruimte en vooral rust en structuur organiseren voor de geïndiceerde toptalenten.

De pilot is positief verlopen en dit heeft geleid tot een intensief traject met alle betrokken partijen (DUO, Inspectie van het Onderwijs en vooral het ministerie OCW) om te komen tot een breed gedragen topsportaddendum. Op dit moment is de definitieve versie gereed, zijn de MBO Raad, DUO en het ministerie van OCW akkoord en is het wachten op de laatste partij, de inspectie. Als alle partijen akkoord zijn, organiseert de MBO Raad een studiedag over de begeleiding van geïndiceerde topsporters. Doel is om de mogelijkheden van het topsportaddendum aan te geven.

Rudmer Heerema is themaleider Topsport bij het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten. Ook is hij directeur van het Expertisecentrum Onderwijs en Topsport. ◀

Contact:

rj.heerema@telfort.nl

Leerlingvolgsystemen in het bewegingsonderwijs

TNO heeft in opdracht van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs een onderzoek uitgevoerd naar leerlingvolgsystemen binnen het bewegingsonderwijs, waarbij het accent lag op het primair onderwijs (PO). Doel van dit onderzoek was om een overzicht te geven van de leerlingvolgsystemen die op het gebied van PO-bewegingsonderwijs bestaan. Het tweede doel was het in kaart brengen van de mate waarin deze leerlingvolgsystemen toepasbaar, geschikt en relevant zijn voor het PO-bewegingsonderwijs. In dit artikel beschrijven wij de resultaten van dit onderzoek.

Door: Sissi van der Knaap en Janine Stubbe

Achtergrond

Een leerlingvolgsysteem (lvs) is een systeem waarbij variabelen van leerlingen herhaaldelijk worden gemeten en geregistreerd. Op deze manier kan een school de ontwikkeling en voortgang van leerlingen monitoren. Dergelijke systemen bestaan al en worden met name gebruikt in het basisonderwijs. Oorspronkelijk gaat het daarbij vooral om variabelen op het gebied van leesvaardigheid, hoofdrekenen, spellen, rekenen/wiskunde en begrijpend lezen.

Recentelijk is door de veranderende rol van het (bewegings)onderwijs de behoefte ontstaan om naast dergelijke schoolprestaties ook aspecten van andere ontwikkelingsgebieden te meten. Van het onderwijs wordt namelijk meer en meer verwacht dat het een bijdrage levert aan de gezondheid van leerlingen, het tegengaan van overgewicht, het bestrijden van schooluitval, het bevorderen van participatie aan de samenleving en aan het tot bloei doen komen van sportief talent. In 2011 heeft TNO daarom in opdracht van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs een overzicht gegeven van beschikbare leerlingvolgsystemen waarmee scholen hun leerlingen kunnen volgen op de thema's beweeggedrag, gewicht, talentontwikkeling en schooluitval (thema's van het Platform).

Uit diverse gesprekken met het werkveld en het Platform SBO bleek dat er een behoefte bestond om het onderzoek van TNO uit te breiden. Ten eerste om een overzicht te geven van de leerlingvolgsystemen die op het gebied van bewegingsonderwijs binnen het primair onderwijs (PO) bestaan. Ten tweede om inzicht te krijgen in de mate waarin deze leerlingvolgsystemen toepasbaar, geschikt en relevant zijn voor het PO-bewegingsonderwijs. In dit artikel beschrijven wij de resultaten van dit aanvullende onderzoek.

Overzicht leerlingvolgsystemen in het bewegingsonderwijs

Allereerst hebben wij deskresearch uitgevoerd, waarin we naar leerlingvolgsystemen in Nederland hebben gezocht die zich richten op het PO-bewegingsonderwijs. In totaal hebben we 14 systemen

gevonden. Acht van deze systemen zijn specifiek ontwikkeld voor het bewegingsonderwijs: 'Bewegen en Spelen', 'Novibols', 'Beleves', 'Planmatig Bewegingsonderwijs', 'BeweegABS', 'Jump-in', 'Fitmeter' en 'Vaardigheidsproeven'. Twee systemen zijn specifiek ontwikkeld voor bepaalde groepen kinderen (kinderen met een motorische achterstand en kinderen met sporttalent): 'Kidsvolgsysteem' en 'Talentvolgsysteem'. Vier systemen hebben motorische ontwikkeling opgenomen in het systeem: 'Dotcomschool', 'ParnasSys', 'ESIS van Rovict' en 'Datacare'. De aspecten die met deze verschillende systemen gemeten worden zijn divers. Aspecten die in de meeste systemen aan de orde komen zijn motorische vaardigheid en beweegvaardigheid.

Aspecten leerlingvolgsystemen volgens sleutelfiguren

Ten tweede hebben we interviews gehouden met belangrijke sleutelfiguren uit het werkveld. Unaniem gaven de sleutelfiguren aan dat het zeer belangrijk is om vaardigheden van leerlingen te volgen gedurende het basisonderwijs. Aangegeven werd dat schoolbesturen en (lokale) overheden het belang van het bewegingsonderwijs vaak onderschatten. Ook het belang van leerlingvolgsystemen voor het bewegingsonderwijs zien zij hierdoor als van ondergeschikt belang. Uit de gesprekken met sleutelfiguren bleek dat de volgende aspecten opgenomen moeten worden in een leerlingvolgsysteem voor het basisonderwijs.

- Motorische vaardigheid.
- Persoonlijk sportadvies (op basis van een motorische basistest).
- BMI (lengte en gewicht).
- Sportparticipatie.
- Beweegfrequentie (manier van transport naar school bijvoorbeeld).
- Voedingspatroon/-gedrag.
- Fitheid/fittest.
- Beweegnorm.
- Sociaal-emotionele variabelen (bijvoorbeeld weerbaarheid).
- Beweegplezier en -beleving.
- (Advies voor) MRT (Motorische Remedial Teaching).





Gedrag registreren

Mening en behoeften gebruikers leerlingvolgsystemen

Ten derde hebben we met de verkregen informatie uit de desk-research en de interviews een online enquête uitgevoerd onder docenten lichamelijke opvoeding (LO). Het doel was om een indruk te krijgen van de mening van de gebruikers van de leerlingvolgsystemen en de behoeften bij gebruikers aan zo'n systeem. De antwoorden van 66 docenten in het PO hebben we geanalyseerd. Deze antwoorden geven een indicatie van hoe het werkveld over deze systemen denkt. 65% van de respondenten maakt gebruik van een leerlingvolgsysteem. De respondenten gebruiken het systeem 'Bewegen en Onderwijs' het meest. Zij gaven aan dat de volgende aspecten opgenomen dienen te worden in een leerlingvolgsysteem:

- motorische ontwikkeling
- spelinzicht
- gedrag in spelsituaties
- angst.

De huidige leerlingvolgsystemen kunnen deze aspecten grotendeels in kaart brengen. Het lijkt dus niet noodzakelijk om een nieuw leerlingvolgsysteem te ontwikkelen, maar wel zijn de volgende kanttekeningen te plaatsen.

- 1 De tevredenheid over de gebruikte systemen is niet erg hoog. De respondenten zijn met name niet tevreden over het transporteren van de data en de grote hoeveelheid tijd die het uitvoeren van de testen kost. Hiervoor is dus aandacht nodig.
- 2 De sleutelfiguren benoemen meer noodzakelijke aspecten dan de geënquêteerde docenten. Aangezien het de docenten zijn die het systeem in de praktijk moeten gebruiken, dient hun mening zwaar te wegen. Immers, als de gebruiker het nut niet inziet van bepaalde aspecten, vult hij of zij deze waarschijnlijk ook slecht of niet in.

Een grote groep docenten gebruikt op dit moment nog geen leerlingvolgsysteem binnen het PO-bewegingsonderwijs. Maar liefst 91% van deze groep geeft aan wel graag een systeem te willen gebruiken. Zij gebruiken geen systeem, omdat het te veel tijd kost om de gegevens in te vullen of omdat ze niet bekend zijn met een goed leerlingvolgsysteem. Er is dus zeker vraag naar een goed werkend leerlingvolgsysteem, mits dat niet te veel tijd kost om in te vullen.

Aanbevelingen

De volgende aanbevelingen volgen uit het onderzoek.

- In de huidige lvs'en die gebruikt worden in het bewegingsonderwijs in het primair onderwijs, zijn de elementen opgenomen die er toe doen volgens de sleutelfiguren en de LO-docenten. Een nieuw systeem hoeft dus niet ontwikkeld te worden. Hoewel de sleutelfiguren meer elementen benoemd hebben dan de LO-docenten, weegt het oordeel van de gebruiker het zwaarst. Als de gebruiker het nut niet inziet van toevoegingen, zijn deze toevoegingen niet bevorderlijk voor de bereidheid met het lvs te werken.
- De LO-docenten geven aan matig tevreden te zijn met de huidige systemen. Verbetering is dus wenselijk. Hierbij moet met name aandacht uitgaan naar het gemak van het transport van gegevens en ook naar de tijd die het uitvoeren van de testen kost.
- Het overgrote deel van de LO-docenten dat momenteel nog geen lvs gebruikt, wil dit wel gebruiken. Er is dus zeker vraag naar een goed werkend lvs. Het invullen van de gegevens mag echter niet (te) veel tijd kosten.

Over de auteurs

Drs. Sissi van der Knaap en dr. Janine Stubbe zijn onderzoekers en werkzaam bij het expertisecentrum Life Style van TNO in Leiden. ◀

Contact:

sissi.vanderknaap@tno.nl, janine.stubbe@tno.nl



Fysiek geweld reden voor ontslag

Uit een uitspraak van de Centrale Raad van Beroep van dit jaar blijkt dat fysiek geweld kan leiden tot ontslag. In die zaak ging het om een conciërge die een leerling naar de keel gegrepen heeft vanwege al te grote mondigheid.

Door: mr. Henny Koelewijn

Niet alleen werd er naar de keel gegrepen, ook werd de leerling tegen de muur geduwd en daar enkele seconden vastgehouden. De Raad kwalificeert dit als zeer ernstig plichtsverzuim, waarmee de conciërge het in hem gestelde vertrouwen ernstig heeft beschaamd en schade heeft toegebracht aan de school. Het onvoorwaardelijke ontslag is dan ook niet onevenredig. Het incident op zichzelf is ernstig genoeg, zodat niet van belang is dat er eerder problemen met de conciërge zijn geweest.

Feiten verzamelen en wegen, vervolgens het gedrag kwalificeren, en daarna een passende reactie/sanctie daarop geven. Wanneer een werkgever met klachten over (vermeende) fouten/fout gedrag van een leraar wordt geconfronteerd, zal op deze wijze gehandeld worden.

Aan de eisen van disciplinaire besluiten gelden niet de strikte bewijsregels van het strafrecht. Wel moet op basis van deugdelijk vastgelegde gegevens de overtuiging bestaan dat de medewerker in kwestie zich schuldig heeft gemaakt aan het onwenselijke gedrag. Het schoolbestuur heeft in deze zaak aannemelijk gemaakt dat het incident heeft plaatsgevonden. Ze hebben drie verklaringen ingebracht, waarvan één van het slachtoffer zelf en twee van leerlingen die getuige zijn geweest van het incident. Dat er enige onduidelijkheid bestaat over de datum waarop en de exacte plaats waar het bewuste incident heeft plaatsgehad, doet daaraan voor de Raad niet af. Waar er van de kant van het schoolbestuur in tweede instantie voldoende feitenonderzoek is gedaan, lag het op de weg van de conciërge om twijfel te doen rijzen over de uitkomsten van het onderzoek. De enkele ontkenning van het incident is daarvoor niet genoeg.

Anders dan in het strafrecht kan de aangeklaagde niet volstaan met een ontkenning. Tegenover het verhaal van anderen zal hij een geloofwaardige eigen verklaring moeten hebben. Een gebrekkig onderzoek kan in de bezwaarfase (de fase waarin de aangeklaagde bezwaar kan aantekenen tegen de beschuldiging) worden hersteld. Gevolg in deze zaak was wel dat de schorsing door de rechtbank werd opgeheven en het ontslag pas op een latere datum kon ingaan.

De kwalificatie van het gedrag of de situatie is van belang omdat die bepalend zijn voor de vervolgstappen. Zonder plichtsverzuim is geen disciplinaire sanctie mogelijk. Fysiek geweld zal buiten de situatie van noodweer meestal als ernstig plichtsverzuim worden aangemerkt. De ernst van het wangedrag, de omstandigheden waaronder het heeft plaatsgevonden, de latere reactie van de dader op zijn gedrag, eerder gedrag van de dader, het speelt allemaal mee bij de keuze van de sanctie. Proportionaliteit is daarbij een belangrijk rechtsbeginsel. Wanneer een eerder wangedrag bij de sanctie wordt betrokken mag dat niet in een grijs verleden liggen. Maar is het incident zelf zwaar genoeg, zoals in deze zaak, dan is de voorgeschiedenis - recent of wat ouder- niet van belang.

Probeer als dader al in een vroeg stadium ontslag te voorkomen door in gesprek te gaan, de omstandigheden te melden, en/of zelf getuigen te zoeken. Zo nodig erken je het eigen aandeel in de escalatie en biedt daarvoor excuses aan en toon je bereidheid om tot een oplossing te komen en de schade te beperken.

Heb je vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kun je je wenden tot de juridische afdeling van de KVLO, te bereiken per e-mail: juristen@kvlo.nl en op telefoonnummer 030 693 7678. ◀



Praktijk katern



Nummer

8

Jaargang 100 - 28 sep. 2012

Lichamelijke
Opvoeding

Het mbo beweegt! Het thema 'bewegen en sport' van de lessendatabase in de praktijk

Motorische Remedial Teaching (MRT);
illusie of werkelijkheid?

Inline-skaten in het onderwijs

Outdoor & Adventure als praktijkvak in het vmbo

Het mbo beweegt!

Het thema 'bewegen en sport' van de lessendatabank in de praktijk

Hoe krijgen we het voor elkaar om leerlingen in het mbo (meer) te laten bewegen? En hoe zorgen we ervoor dat de kwaliteit van dat bewegen ook op een bepaald niveau is? Hoe zorgen we voor continuïteit? Dat zijn vragen die in dit artikel worden beantwoord.

Door: Jorg Radstake

Studenten in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) zijn de afgelopen jaren in groten getale in beweging gebracht! Dat is het gevolg van de extra aandacht voor deze, zeker op het terrein van sportparticipatie en beweegnormen, kwetsbare doelgroep in het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Op de meeste mbo-instellingen ligt deze taak voor de programmering bij een sportbureau dat wordt aangestuurd door een sportcoördinator. Deze coördinator heeft vaak ook de taak om binnen de instelling draagvlak te creëren voor bewegen en sport. Daardoor kunnen bij verschillende (clusteringen van) opleidingen financiële middelen vrijgemaakt worden om deelname van hun studenten aan het sportaanbod te bekostigen. In de realiteit betekent dit dat het sportaanbod wordt verzorgd door ALO-opgeleide sportdocenten (LO), externe sportaanbieders (zowel goed opgeleide commerciële aanbieders als vrijwillige verenigingstrainers), en mbo 'Sport en Bewegen'-studenten, in het kader van een leerwerkplaats. Om de kwaliteit (nog) beter te kunnen waarborgen hebben inhoudelijke experts in het afgelopen studiejaar gewerkt aan een lessendatabank met uitgewerkte lessenreeksen op halffabricaatniveau.

Ingrediënten van een verantwoord sportaanbod

De legitimering voor de herinvoering van bewegen en sport in het mbo wordt gezocht bij het kunnen leveren van een bijdrage aan

vitale werknemers/burgers. Om dit 'waar' te kunnen maken dient het beweeg- en sportaanbod wel aan bepaalde eisen te voldoen. Zowel qua programmering, vakinhoudelijk als op ethisch-pedagogisch vlak. Iedere student moet dan ook binnen de wettelijk geldende onderwijstijd de gelegenheid hebben zich breed te (her)oriënteren op en/of te bekwalen in de huidige beweeg- en sportcultuur (georganiseerde en ongeorganiseerde sport). Hierdoor willen we hem toerusten om uiteindelijk tot een weloverwogen en passende (vervolg) beweeg- en sportkeuze te komen voor een herstart in onze beweeg-

en sportcultuur (buiten- en/of naschools). Natuurlijk rekening houdend met z'n eigen beroepsmogelijkheden en deelnamemotieven. Allemaal vanuit het doel (de algemene legitimering) om de student te stimuleren te werken aan een gezonde en actieve leefstijl, voor nu en in de toekomst. Juist deze jongeren in de leeftijd van 16 tot en met 23 jaar hebben hun binding met de sport en het in de vrije tijd bewegen verloren. Dit komt door andere interesses (onder andere vriendjes/vriendinnetjes en de computer) en prioriteiten (waaronder geld, sociaal contact, et cetera). In sommige gevallen past hun huidige sport-



Tijd voor sportbeoefening concurreert met werktijd

FOTOS: INEKE DIJKSTRA



Begeleiding van een LO docent

beoefening en -interesse ook niet (meer) bij hun (toekomstige) beroepsuitoefening. Een voorbeeld hiervan is de lastige situatie om als internationale vrachtwagenchauffeur of verpleegster met onregelmatige werktijden een teamsport, die tweewekelijks training vraagt en op zaterdag een competitiewedstrijd, te willen (blijven) doen.

Activiteiten en deelnamemotieven

Vanuit een voldoende gevarieerd en dekend beweeg- en sportaanbod kan iedere student gedurende zijn studieloopbaan met *alle activiteitsgebieden uit onze beweeg- en sportcultuur* kennismaken. Bij deze brede (her)oriëntatie staat het (her)ontdekken van het *eigen deelnamemotief* centraal. Vervolgens dient onder begeleiding van een LO-docent en/of (studie)loopbaanbegeleider *gereflecteerd* te worden. Denk daar bij aan reflectie op de (on)mogelijkheden voor de student in zijn toekomstige beroepsuitoefening (werkzame leven). Op deze wijze hopen we dat de betrokkenheid van iedere student verhoogd wordt en hij/zij zelf de regie neemt om voldoende actief bezig te zijn met de eigen vitaliteit. Daarbij is het actief bewegen en sporten niet alleen van belang. Ook de andere thema's ('Bewegen en gezonde leefstijl' en 'Bewegen en werk') binnen de lessendatabase zijn relevant voor het werken aan, en de bewustwording van een gezonde en actieve leefstijl.

De programmering

De ontwikkelde database (die te vinden is via www.platformbewegenensport.nl en www.vitaalmb.nl) omvat een gevarieerd en dekend beweeg- en sportaanbod (met natuurlijk alle activiteitsgebieden), zodat iedere mbo-instelling een *inhoudelijk doordacht cur-*

riculum kan samenstellen met keuzevrijheid/-plicht voor elke student. Natuurlijk worden hierin ook alle mogelijke deelnamemotieven aan beweeg- en sportactiviteiten gedekt:

- 1 beweegplezier (beter leren bewegen en plezier hebben in de intrinsieke uitdaging van de sport zelf)
- 2 sociaal contact (samen bewegen)
- 3 lichamelijk effect (gezondheidseffecten)
- 4 spanning en avontuur (buiten de reguliere paden willen sporten)
- 5 aanzien (status en respect door goed te zijn in sport).

In de eerste maanden van studiejaar 2012-2013 is van de volgende 21 (trendy) sporten een passend en verantwoord sportaanbod beschikbaar: atletiek, beachvolleybal, floorball, freerunning, handbal, hockey, judo, kanovaren, klimmen, korfbal, roeien, rugby, squash, streetball, streetdance, tafeltennis, tennis, vechtsport, voetbal, volleybal en zaalvoetbal.

Een gedragsverandering

Vanzelfsprekend waren we in eerste instantie al blij als mbo-scholen hun studenten überhaupt een passend sportaanbod aanboden. 'Meer' betekent vervolgens niet automatisch beter. Want om daadwerkelijk in staat te zijn een gedragsverandering bij iedere mbo-student te realiseren, is zowel het *kwalitatief verantwoorde sportaanbod, inclusief de reflectie-component, als de kwaliteit van de aanbieder en begeleider van het sportaanbod* van essentieel belang. Omdat de wettelijke verankering ontbreekt, en we onze positie weer terug moeten zien te verdienen, is deze diepgang noodzakelijk. De inhoudelijke legitimering is meer dan ooit nodig. Meer nog dan in de andere geledingen van het onderwijs (primair, speciaal en voortgezet onderwijs) gezien in het kader van de noodzakelijke bezuinigingen.

Kwalitatief verantwoord sportaanbod

Om de mbo-instellingen (en alle sportaanbieders) hierin te ondersteunen zijn in samenwerking met de opleiders van een groot aantal sportbonden (meestal ook ALO-afgestudeerd en met affiniteit met de mbo-doelgroep) lessenreeksen ontwikkeld, getest en uitgewerkt. Elke sportmodule bestaat uit viermaal 1,5 uur om de student voldoende tijd te geven zich goed te kunnen (her)oriënteren en zich ook enigszins te bekwamen in de aangeboden beweeg- en sportactiviteit(en). De opbouw van de lessen/activiteiten is gebaseerd op de geheel-deel-geheel-methode (ook wel totaal-deel-totaal genoemd), waarin iedere beweging op z'n eigen beweegniveau invulling kan geven aan de bewegingsuitdaging (= het bewegingsprobleem) die centraal staat. Dat levert betekenisvolle activiteiten op met een hoge mate van relevantie voor deze uitdaging en dit probleem en dus geen focus op de technische uitvoering van de sport. Deze activiteiten zijn in een handzaam format uitgewerkt op activiteiten- en begeleidingskaarten, allemaal volgens het didactisch begeleidingsmodel loopt 't – lukt 't – leeft 't (LOLULE).

Reflectie op deelname

Om daadwerkelijk iedere student kennis en inzicht te geven in het zelf (kunnen) realiseren van een gezonde en actieve leefstijl is het aan te raden om regelmatig een 'beweeg- en sportloopbaangesprek' te voeren. Het thema van dit gesprek moet de gezonde en actieve leefstijl zijn. Zowel na afloop van de les als na elke sportmodule moeten reflectievragen gesteld worden. Deze kunnen voorafgaand aan deze gesprekken schriftelijk worden afgenomen, waardoor iedere student zijn eigen sportportfolio samenstelt. Voor een structurele verankering dient echter wel aangesloten te worden bij de huidige begeleidingsstructuur rondom studieloopbaanbegeleiding. In het beweeg- en sportloopbaangesprek moeten in ieder geval de volgende punten aan bod komen:

- hoe heeft de student de verschillende beweeg- en sportactiviteiten beleefd?
- hoe past dit, naast de andere gezondheidsthema's zoals roken, alcohol en voeding, bij een gezonde, actieve leefstijl?
- op welke wijze kan het zelf bewegen en sporten in hun toekomstige beroepsuitoefening een plaats hebben?

Sportfolio

In het reguliere portfolio zouden wij graag zien dat er aandacht besteed wordt aan >>

Contact:

jorg.radstake@noc-nsf.nl

1. Geef jouw top 3 van beweeg- en sportactiviteiten, die zijn aangeboden tijdens de sportmodules bij jou op school.

1
2
3
Leg uit

2. Wat vond je leuk aan deze beweeg- en sportactiviteiten? Geef jouw voorkeur aan op een vijfpuntsschaal.

dat je het in een team kon doen <i>vb. korfbal of roeien met z'n vieren in een boot</i>	0	0	0	0	0	dat je zelf bezig kon zijn <i>vb. hardlopen in de bossen of het werken aan een turnoefening</i>
dat je tegen elkaar sport <i>vb. wedstrijd squash, rugby of bij elkaar willen scoren</i>	0	0	0	0	0	dat je met elkaar sport <i>vb. parcours kanovaren, teamprestatie atletiek of samen de bal in het spel houden</i>
dat het een contactsport was <i>vb. judo of met elkaar sparren bij de vechtsport boksen</i>	0	0	0	0	0	dat je niet aan elkaar hoeft te zitten <i>vb. een dansje bij streetdance of het omhoog klimmen op een klimmuur</i>
dat je sport om te winnen (wedstrijden) <i>vb. deelname aan het schooltoernooi basketball of de zaalvoetbalcompetitie</i>	0	0	0	0	0	dat je sport om te oefenen (alleen trainen) <i>vb. met een aantal vrienden schieten op de basket of streetdances</i>

3. Welke randvoorwaarden vind jij belangrijk bij deelname aan beweeg- en sportactiviteiten? Geef jouw voorkeur aan op een vijfpuntsschaal.

met groot materiaal <i>vb. een kano of bokshandschoenen, een helm en een trapzak</i>	0	0	0	0	0	zonder materiaal of met klein materiaal <i>vb. alleen een tennisracket en ballen of een cd met radio voor muziek</i>
binnen <i>vb. unihockey (floorball) met boarding of zaalvoetbal dichtbij huis</i>	0	0	0	0	0	buiten <i>vb. Hardlopen in het bos of hockey op de buitenvelden</i>
<i>vb. skeeleren vanaf huis of sporten in de plaatselijke sporthal onder begeleiding</i>	0	0	0	0	0	enige reistijd <i>vb. zeilen bij de watersportvereniging op de plas in de buurt</i>
<i>vb. tennissen bij tennischool of klimmen bij de klimhal met een instructeur</i>	0	0	0	0	0	zelfstandig <i>vb. pleintjesbasketball (streetball) of een squashbaan huren</i>
met vrienden <i>vb. samen voor een (team)sport kiezen om te doen of deelnemen met vrienden aan een beachvolleybalevenement</i>	0	0	0	0	0	met onbekenden <i>vb. kiezen voor een sport en kijken wie er ook deelneemt (bijv. de ¼ marathon)</i>
op vaste tijden <i>vb. elke dinsdagavond trainen en op vrijdagavond een wedstrijd</i>	0	0	0	0	0	flexibele, variabele tijden <i>vb. sporten op tijdstip dat jou op dat moment het beste uitkomt (bijv. wielrennen)</i>
kosten (maken) <i>vb. contributie bij de club of entree betalen voor het zwembad</i>	0	0	0	0	0	gratis deelname <i>vb. op zoek gaan naar openbare ruimtes/locatie om te bewegen of te sporten (bijv. fitnessruimte in het park of mountainbike-route)</i>

4. Waarom zou je beweeg- en sportactiviteiten doen?

- om mijn conditie te verbeteren (lichamelijke gezondheid)
- omdat het gezellig is (sociaal contact)
- omdat ik wil laten zien wat ik kan (aanzien krijgen)
- omdat ik het uitdagend vind (spanning en avontuur)
- omdat ik er vrolijk van word (plezier)
- omdat ik graag beter wil worden (mezelf verbeteren)

5. Welke beweeg- en sportactiviteit(en) sluit(en) het beste aan bij jouw interesse?

1		omdat
2		omdat
3		omdat

6. Wat heb jij (nog meer) nodig om met deze beweeg- en sportactiviteit aan de slag te gaan?

- niets, want ik heb geen zin om te (gaan) sporten
- niets, ik blijf de sport doen die ik nu doe
- niets, ik weet mijn eigen weg wel naar mijn sport te vinden
- hulp in de vorm van een coachingsgesprek met de docent over mijn interesse en mogelijkheden
- hulp om precies te weten te komen waar ik deze activiteit kan uitproberen/beoefenen
- andere hulp, namelijk



Hoe heeft de student de activiteit beleefd?

het door de student gevolgde beweeg- en sportprogramma. Het gaat hierbij niet, zoals al eerder gezegd, om een beschrijving en evaluatie van de gevolgde activiteiten, maar juist om de reflectie en de daaronder liggende deelnamemotieven in relatie met de toekomstige beroepsuitoefening. Daarvoor kunnen de vragen op pagina 24 mogelijk als richtlijn gelden.

De sportaanbieder

Naast een kwalitatief verantwoord sportaanbod is de kwaliteit van de sportaanbieder van belang. Onder kwaliteit van de sportaanbieder verstaan we:

- 1 voldoende inhoudelijke kennis van de aan te bieden beweeg- en sportactiviteiten,

- 2 voldoende pedagogisch-didactische kennis om passende instructie en feedback (waar- onder ook leerhulp) te kunnen geven
- 3 goed ingevoerd zijn in het brede aanbod van bewegen, sport en vitaliteit op de mbo-instelling. Daarmee in staat om ver- bindingen te leggen met de andere actoren binnen het speelveld van een gezonde en actieve leefstijl met als doel het werken aan vitaal burger- en vitaal werknemer- schap.

Een praktijkvoorbeeld: atletiek

Om enig (in)zicht te geven in zowel de gemaakte keuzes om te komen tot een pas- send sportaanbod als het uitvoering- c.q. beschrijvingsniveau zijn enkele activiteit-

ten- en begeleidingskaarten toegevoegd van de atletiekmodule. In deze module ligt de nadruk op het nemen van verant- woordelijkheid in het beter laten verlopen van de passende atletiekactiviteiten, die als deelgebieden van de afsluitende meerkamp aangeboden kunnen worden. Samenwerken binnen deze sportmodule draagt hopelijk bij aan beter willen en kunnen samenwerken als verantwoordelijke burger/werknemer. Daarnaast hopen we dat studenten het ple- zier van atletiek(onderdelen) hebben kunnen ervaren, zodat ze nu en/of in de toekomst in georganiseerd of ongeorganiseerd verband actief blijven in deze tak van sport!

Over de auteur

Jorg Radstake werkt als themaleider Schoolsport voor het platform Bewegen en Sport van MBO Diensten, opleidingsdocent aan Calo Windes- heim en ook als projectleider Sport en onderwijs bij NOC*NSF. Samen met Peter van Gastel (Haagse Hogeschool, ALO) is hij inhoudelijk verantwoordelijk voor de kwaliteit van het thema 'Bewegen en Sport' in de lessendatabase en zij zorgen voor de aansturing en begeleiding van de ontwikkelaars van de deelnemende sportbonden.

Atletiek

Eindactiviteit; Wisselen maar (level 8) (25 minuten)

Doel
Wisselen maar!
Welk team maakt als eerste 20 geldige wissels?

Opdrachtbeschrijving

- Introduceer de onderhandse wissel met vliegende start en laat de groepen even oefenen.
- Loper 1 start met het estafette stokje en loopt het rondje.
- In het wisselvak wisselt hij met loper 2.
- Loper 2 mag in het aanloop vak klaar staan.
- Enzovoort...

Beweeg- en regelrollen

Van iedere groep is er één student die het aantal geldige wissels telt (bij voorkeur een geblesseerde leerling)

Zaalindeling

Materiaal

- 8 badmintonpaaltjes
- 4 banken
- 4 estafettestokjes
- Eventueel leskaart Wisselen maar!
- Pen en papier om score bij te houden

Spel- en veiligheidsregels

Alle studenten doen mee en lopen in een vaste volgorde.

Activiteit 3; 'één ademsprint' (pag 8)

Atletiek

Specifieke activiteit 3; Eénademsprint (level 7) (15 minuten)

Doel
Eénademsprint
Het team dat de meeste punten scoort is de winnaar.

Opdrachtbeschrijving

- Iedere ronde komt van ieder team 1 student in actie
- Iedere loper probeert met één ademtug zo ver mogelijk te sprinten.
- Om dat de controleren moet de loper tijdens het sprinten geluid blijven maken.
- De loper die het verste kan lopen, scoort 4 punten voor zijn team. De 2e scoort 3 punten enz.

Beweeg- en regelrollen

- Samen bespreken wie in welke 'serie' loopt
- Van de studenten die niet meelopen is er steeds één de puntenteller voor het andere team.
- Samen bespreken wie tegen welke tegenstander loopt

Zaalindeling

Materiaal

- 8 badmintonpaaltjes
- 4 banken
- Bouwkaart
- Eventueel leskaart Eénademsprint
- Pen en papier om score bij te houden

Spel- en veiligheidsregels

Als je geen geluid meer maakt moet je stoppen met lopen. Ben je aan de overkant; draai dan weer om.

Eindactiviteit; 'wisselen maar' (pag.8)

Motorische Remedial Teaching (MRT); *illusie of werkelijkheid?*

Wim Kaandorp en Marcel Hooning zijn beiden vakleerkracht bewegingsonderwijs en motorische remedial teaching. In 2004 zijn zij gestart met MRT-praktijk In Beweging, die in 2007 is ondergebracht bij 'InBeweging.nu- laat kinderen bewegen'. Op dit moment heeft InBeweging.nu twee praktijken, in Haarlem en Velsbroek.

Door: Marcel Hooning en Wim Kaandorp



inbeweging.nu

Heb jij ze ook op school? Kinderen die onze hulp extra nodig hebben op motorisch gebied. Kinderen die wel mee willen spelen, maar niet durven? Of de sociale vaardigheid missen om deel te nemen aan het kinderspel? Het antwoord zal 'ja' zijn, aangezien er gezegd wordt dat landelijk gezien één op de negen kinderen een vorm van motorische zorg nodig heeft. Het kan zijn dat deze kinderen een motorische ontwikkelingsachterstand hebben, problemen met de concentratie, een vorm van bewegingsonrust of weinig zelfvertrouwen hebben bij het bewegen. De fijne motoriek, op school direct te zien bij het schrijfonderwijs, valt hier uiteraard ook onder.

Het vraagt veel van de expertise van de groepsleerkracht of vakleerkracht om deze kinderen de aandacht te geven die ze eigenlijk nodig zouden hebben. Door gebrek aan deze expertise, het hebben van te grote groepen of andere redenen wordt er of weinig tot niets met deze kinderen gedaan of zij worden al snel doorgestuurd. Denk hier bijvoorbeeld aan een kinder-

fysiotherapeut. Niks ten nadele van deze zorg, maar de meerwaarde van de motorische remedial teaching is toch het in kleine groepjes werken aan bovenstaande punten. Het werkt zo stimulerend voor kinderen dat ze zien dat ze niet de enigen zijn die iets moeilijk vinden, dat ze succeservaringen opdoen samen met andere kinderen en dat ze spelvormen kunnen doen om hun spelinzicht te verbeteren. Ook dit is alleen mogelijk als je dit spel speelt met andere kinderen.

In onze praktijk kwam regelmatig de vraag vanuit het werkveld wat wij nu precies doen in onze groepslessen. Puur praktisch, direct te gebruiken in de eigen werksituatie. Zodoende zijn wij lessen gaan opschrijven, niet met het idee om

het uit te geven, maar om aan vakgenoten door te geven. Dat het nu zo'n mooie en veelzijdige map is geworden, uitgegeven door Elsevier, hadden wij in eerste instantie nooit gedacht. We hebben de map de naam gegeven: 'Groepslessen MRT-zorg voor Beweging'.

Deze methode laat zien dat je met minimale veranderingen in budget, formatie en/of deskundigheid toch zorg aan de motorische ontwikkeling van onze kinderen kunt geven. De methode is praktisch, direct te gebruiken, veelzijdig, gebruiksvriendelijk. In dit artikel zullen wij in het kort beschrijven hoe de lessen zijn opgebouwd en hoe de methode op jouw school is te gebruiken.

De lesmethode onder de loep

Dit lessenpakket is samengesteld voor groepsleerkrachten, interne begeleiders, vakleerkrachten lichamelijke opvoeding en voor iedere andere professional die kinderen begeleidt op het gebied van bewegen.

Om dit lessenpakket te kunnen gebruiken, is het geen vereiste veel ervaring te hebben in het geven van lessen in bewegingsonderwijs. De lessen stoelen op een duidelijke methodiek die door leerkrachten en andere professionals verantwoord kan wor-



Cover 'Groepslessen MRT-zorg voor beweging'



In de groepsles MRT steeds meer vertrouwen in bewegen ontwikkelen



Kleine groepjes, veel aandacht



Veel, veelzijdig, op eigen niveau en eigen tempo bewegen



Workshop over het gebruik van de lesmethode in de eigen zaal

den gebruikt. Wij juichen de aanstelling van goed opgeleide professionals die zich inzetten voor de zorg voor de motorische ontwikkeling van kinderen op elke school van harte toe. De praktijk leert helaas dat op veel scholen onvoldoende expertise en/of formatieruimte aanwezig is om deze zorg te organiseren. Met dit lessenspakket menen wij een bijdrage te leveren aan de oplossing van dit veel voorkomende probleem.

Veel, veelzijdig, op eigen niveau en in eigen tempo bewegen. Dat is waardoor kinderen ontwikkelen. Alle lessen in deze map zijn gericht op dat wat het kind wel kan. Dit geeft het kind vertrouwen, ook door de aandacht van de leerkracht in klein groepsverband voelt het kind

zich veilig en vrij om zich makkelijker te ontwikkelen. Door de eenvoudige wijze waarop kan worden overgestapt naar makkelijker of moeilijker oefenstof, kan elk kind zich ontwikkelen op eigen niveau.

Los uitneembare bladen

Elke les bestaat uit een slijtvast los uitneembaar blad waardoor niet de hele map de zaal in hoeft. Elk blad bestaat uit vier zijden met de volgende items.

● Het voorblad

Hierop staat de lesorganisatie in schrift en beeld. Wat wordt er in deze les gebruikt, hoe staan materialen opgesteld.

● Linkermiddenblad

De lesbeschrijving van de basisles wordt hier beschreven. Wat wordt er gedaan, hoe is de opbouw. Ook weer met mooie en duidelijke foto's om specifieke situaties

te verduidelijken, bewegingstechnieken helder te maken enzovoort. Ook zijn tekstvakken te vinden, met daarin vooral didactische aanwijzingen.

● Rechtermiddenblad

Bij de meeste activiteiten zijn niveaus beschreven. Met behulp van het observatieblad kan worden aangegeven welk niveau een kind heeft bij een bepaalde oefening. Na verloop van een periode extra zorg kan als deze oefening herhaald wordt, gekeken worden welke ontwikkeling het kind heeft doorgemaakt. Op deze bladzijde staat ook een kolom met 'Ontwikkeling' waarin staat vermeld welk ontwikkelingsgebied van de motoriek wordt geprikkeld.

● Het achterblad

De differentiatie, de kracht van deze lessen. Het lesspakket gaat uit van dat wat het >>

Contact: InBeweging.nu

info@inbeweging.nu

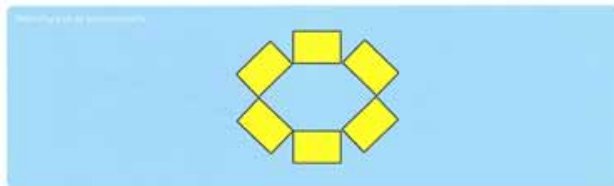
2 Knikkers- en mattenrotonde

2

Organisatie

Leg zes of meer tuurmatjes (afhankelijk van het aantal kinderen en matjes) in een cirkel op de grond. Zet verder de pylonen en de knikkers klaar. **Foto A**

Organisatie bij Annemaria koekoek: alle kinderen (lopers) staan aan de ene kant van de zaal en één kind (de omroeper) staat met het gezicht naar de muur/kant aan de overkant. **Foto C en D**



Materiaal Groot materiaal
• 6 tuurmatjes

Klein materiaal
• bak vol met knikkers
• voor elk kind een pylon



Foto A



Foto B



Foto C



Foto D

Lesbeschrijving

Mattenrotonde

Op iedere mat staat een kind. De leerkracht geeft aan in welke richting de kinderen gaan lopen. De kinderen lopen steeds het aantal rondjes dat de leerkracht aangeeft en stoppen dan op hun eigen matje. Varieer in looprichting.
1. De kinderen halen elkaar niet in en springen telkens over de slootjes tussen de matjes.

2. De kinderen mogen, zonder elkaar aan te raken, inhalen. De snellere kinderen rennen langs de buitenrand en springen over de bredere slootjes.

Doen tussendoor in deze organisatie het oefenkaartje van deze week!

Spelen met knikkers

Alle kinderen zitten op de matten. **Foto E**

De leerkracht geeft de volgende opdrachten.

1. Ga op je knieën zitten met een knikker voor je op de grond. Pak de knikker tussen duim en wijsvinger op en bekijk hem goed. Leg de knikker terug en pak deze nu met duim en middelvinger op en bekijk hem goed. Leg weer terug en nu hetzelfde met duim en ringvinger en duim en pink. Doe dit rechts, links en met twee handen tegelijkertijd. **Foto F**
2. Laat de knikker op je vingertoppen ronddraaien. **Foto G**
3. Heeft twee knikkers in één hand en laat ze om elkaar heen draaien in je vuist.
4. Leg één of meerdere grote knikkers of kleine ballen in het midden van de cirkel en probeer met je knikkers deze te raken.

Gooi in het midden een bak met knikkers leeg en zet op elk matje een pylon. **Foto H**

De kinderen krijgen de volgende opdrachten:

5. Raap zoveel mogelijk knikkers met één hand één voor één op tot er een knikker uit je hand valt. Andere hand houd je op de rug. Stop de overgebleven knikkers één voor één in het gat boven in de pylon. **Foto I**
6. Pak met je tanden een knikker op, stik terug naar je matje en stop de knikker in de pylon. **Foto J en K**
7. Wie ruimt de meeste knikkers op?

De kinderen handelen vaak te snel bij deze oefeningen. Stimuleer rust en goede uitvoering van de vormen.



Foto E



Foto F



Foto G



Foto H

Annemaria koekoek

De omroeper roept 'Annemaria koekoek' met het gezicht naar de muur. Tegelijkertijd lopen de lopers naar de omroeper toe. Direct na 'Annemaria koekoek' draait de omroeper zich om en staan alle kinderen als een standbeeld. Wie nog beweegt, begint bij de muur opnieuw. Degene die als eerste bij de omroeper komt, wordt de nieuwe omroeper of kiest iemand anders. **Foto L en M**

De omroeper mag zich pas omdraaien als 'Annemaria koekoek' helemaal is uitgesproken!



Foto L



Foto M

Het voorblad

Het linkermiddenblad

kind wel kan. Daarvoor vormt dit achterblad een belangrijke schakel. Elk kind heeft zijn eigen niveau, waaraan de les voor hem of haar wordt aangepast. Onder de koppen 'makkelijker' en 'moeilijker' is te lezen hoe dit eenvoudig te realiseren is. Elke les eindigt met de 'oefening van de week'. In de les staat een verkleinde weergave van het origineel dat achter in de map te vinden is. Deze oefening is in de klas te oefenen of kan worden meegegeven naar huis.

Wij hebben ervoor gekozen om de lessen te situeren in het speellokaal. Dat is meestal de omgeving waar de lessen MRT worden gegeven. De gymzaal is vaak niet beschikbaar of te ver weg. Natuurlijk staat niets je in de weg om de grote zaal te gebruiken. Dit biedt alleen maar meer mogelijkheden. Ook de materialen die

gebruikt worden, zijn in de meeste speellokalen al te vinden.

'Groepslessen MRT- zorg voor beweging' bij jou op school

Hoe bij jou op school het bewegingsonderwijs ook is georganiseerd, een mogelijkheid tot het aanbieden van zorg voor de motoriek is bijna altijd mogelijk. We zullen een aantal mogelijkheden aangeven, om de inzetbaarheid van deze map te laten zien.

- De ideale situatie betreft een school met vakleerkracht voor het bewegingsonderwijs die een opleiding tot motorisch remedial teacher heeft afgerond en waarbij deze ook nog formatie heeft gekregen om dit op school aan te bieden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een jaarlijks terugkerende motorische screening en een leerlingvolgsysteem.

- De minst ideale situatie is een school zonder vakleerkracht bewegingsonderwijs.

Bij de eerste school kan de map gebruikt worden om in een cyclus van een schooljaar groepslessen MRT aan te bieden. Tussentijds kan de leerkracht door middel van het observatieblad bekijken of kinderen zich ontwikkelen.

Heeft de vakleerkracht geen opleiding tot MRT'er, dan is de map een professioneel alternatief om op verantwoorde wijze groepslessen aan te bieden.

Is het niet mogelijk om tijd in te roosteren voor de extra zorg, dan is er nog de mogelijkheid om tijdens de lessen bewegingsonderwijs deze zorg aan te bieden aan de hand van de lessen uit de map. Het

Niveaus en ontwikkeling

Ontwikkeling

- Evenwicht
- Springen
- Sociaal-emotioneel
- Angst

Ontwikkeling

- Oog-handcoördinatie
- Fijne motoriek handen
- Symmetrie/dissociatie
- Evenwicht
- Fijne motoriek voeten

Het kind

- 1 pakt de knikker met de 'volle' hand.
- 2 gebruikt de hele vinger(t) om de knikker tussen duim en wijsvinger op te pakken.
- 3 lukt het om met duim en wijsvinger de knikker op te rapen, maar heeft regelmatig moeite met de andere vingers.
- 4 lukt het regelmatig om de knikker met duim en verschillende vingertoppen op te rapen.
- 5 lukt het regelmatig om twee knikkers met duim en verschillende vingertoppen op te rapen met beide handen tegelijk.
- 6 lukt het regelmatig om de knikker met duim en verschillende vingers op te rapen om de beurt met beide handen. Eerst rechts dan links.




Het kind

- 1 anticipeert te laat op de omroeper. Staat 'buiterserd' stil. Kan slechts heel even stil staan.
- 2 kan sneller reageren, maar loopt nog even door.
- 3 anticipeert op tijd op de omroeper. Staat vrij snel stil, maar beweegt nog bij het stilstaan.
- 4 staat snel stil en kan ook stil blijven staan.
- 5 staat snel stil en kan zelfs op één been stil blijven staan.
- 6 lukt het regelmatig om bij 'Annamaria' te komen, zonder te worden teruggetuurd.

Ontwikkeling

- Evenwicht
- Sociaal-emotioneel

Ontwikkeling

- Oog-handcoördinatie
- Fijne motoriek handen
- Symmetrie/dissociatie
- Evenwicht
- Fijne motoriek voeten

Het rechtermiddenblad

Differentiatie

Mattenrotonde

Makkelijker

- De kinderen lopen buiten de matten om, zodat ze niet hoeven te springen.

Moelijker

- Geef het aantal matjes aan waar ze overheen moeten lopen in plaats van het aantal rondjes.
- Leg kleine, lage hindernissen in de slootjes neer. Bijvoorbeeld pylonen op hun kant of kunststof blokken.

Spelen met knikkers

Makkelijker

Bij oefening 1 tot en met 4:

- Gebruik grotere knikkers (borken).

Bij oefening 5:

- Met hulp van de andere hand of leerkracht of een ander kind.

Bij oefening 6:

- Met hulp van de leerkracht of een ander kind.
- Gebruik een emmertje in plaats van een pylon.

Moelijker

Bij oefening 1 tot en met 4:

- Gebruik een kleine knikker.

Bij oefening 5:

- De kinderen proberen meer dan één knikker met de tenen op te pakken.

Bij oefening 5 tot en met 7:

- Laat ze de oefeningen rechts, links en zo mogelijk met twee handen of voeten tegelijk doen.

Annemaria koekoek

Makkelijker

- De omroeper mag alleen langzaam praten.
- De leerkracht is de omroeper.
- Wie af is, doet twee stappen terug in plaats van opnieuw te beginnen bij de muur.

Moelijker

- De omroeper varieert in snelheid van praten.
- De kinderen lopen achteruit.
- De kinderen staan op één been stil.



Oefening van de week: Springen 1



Het achterblad

werken met homogene groepen is dan wel een vereiste, maar waarschijnlijk is dit een overbodige opmerking. We gaan gemakshalve even uit van een groep van 24 kinderen. Er worden drie vakken met activiteiten aangeboden, met een groep zwakke bewegers, een groep vaardige bewegers en een middengroep. Twee vakken bevatten hierbij bekende activiteiten die zelfstandig of aan de hand van werkbladen beoefend of gespeeld kunnen worden. Het derde vak is een vak met een (deel van een) groepsles uit de map. Deze wordt uiteraard door de vakleerkracht aangeboden.

Ten slotte

Wij hopen dat wij door onze map 'Groepslessen MRT – Zorg voor beweging' en/of door dit artikel over motorische remedial teaching meer scholen/collega's kunnen enthousiasmeren en de noodzaak

laten inzien over de extra zorg voor de motorische ontwikkeling. Onze ervaring met MRT is dat kinderen niet alleen op motorisch gebied zich ontwikkelen, maar juist ook op sociaal-emotioneel en cognitief vlak. Voor meer informatie over motorische remedial teaching, zorg voor het bewegen of over (het gebruik van) onze map kan altijd contact opgenomen worden.

Over de auteurs

Marcel Hooning (1968) begon in 1991 als leerkracht lichamelijke opvoeding en legde zich enige tijd later toe op motorische remedial teaching op openbare basisschool De Kring in Haarlem. Daarnaast is hij atleettrainer en docent 'opleidingen' voor de Atletiekunie. Wim Kaandorp (1955) begon in 1975 als leerkracht lichamelijke opvoeding en groepsleerkracht en specialiseerde zich vervolgens als motorische

remedial teacher op openbare basisschool De Zoeker in Zaandijk. Hij is behalve atleettrainer ook docent bij de nascholing 'Leergang Bewegingsonderwijs' bij INHolland en docent 'opleidingen' voor de Atletiekunie.

Marcel en Wim verzorgen sinds 1997 specialistische (bijscholings-)cursussen op maat voor leerkrachten en trainers.

Foto's: Marcel Hooning en Wim Kaandorp

Inline-skaten

in het onderwijs

Uitdagend in de zomer en tevens een prima, voorbereiding op schaatsen in de winter!

In dit artikel wordt door de KNSB een aantal speelse activiteiten gepresenteerd, die je als LO-docent in de les kan gebruiken om leerlingen kennis te laten maken met de sport inline-skaten en schaatsen.

Door: Kim Boterenbrood



Eerst is er aandacht voor de balans en stabiliteit op skates. Daarna wordt de methodische opbouw van twee verschillende remtechnieken (hielstop, sleepstop) uitgelegd en wordt een voorbeeld van een speelse vorm gegeven. Tot slot wordt het belang van een zijwaartse afzet uitgelegd en worden er activiteiten aangereikt die zowel op skates als schaatsen gedaan kunnen worden om een zijwaartse afzet bij leerlingen aan te leren.

Veilig op inline-skates

Om kinderen op een verantwoorde wijze te laten skaten adviseert de KNSB een aantal veiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Deze veiligheidsvoorschriften houden in dat kinderen op en om hebben:

- een helm
- polsbeschermers
- knie- en elleboogbeschermers.

Het is aan te raden om als eerste een helm op te zetten, vervolgens de knie- en elleboogbeschermers om te doen, dan de skates aan te doen en als laatste de polsbeschermers om te doen.

Balans en Stabiliteit

Omdat balans- en stabiliteitsoefeningen als basis dienen voor het aanleren van verschillende technieken, is het van groot belang dat hier voldoende aandacht aan wordt besteed. Onderstaande activiteiten kunnen zowel op

schaatsen als op skates gedaan worden om balans en stabiliteit te ervaren. Oefening twee is tevens een voorbereidingsoefening voor de oefeningen met betrekking tot de zijwaartse afzet.

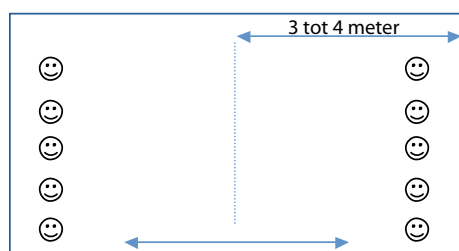
Remmen op inline-skates

Remtechnieken zijn van essentieel belang voor de veiligheid bij het skaten. Vooral in het verkeer is het van belang te kunnen anticiperen op wat er gebeurt en daarnaast

Balans en Stabiliteit Oefenvorm 1 Swizzle (Nap, 2009)

Organisatie

Twee leerlingen staan tegenover elkaar. Om de beurt rijdt een leerling naar de middenlijn (afstand tot middenlijn is drie tot vier meter). Vervolgens wordt door deze leerling de afstand tot aan de andere leerling (die stil staat) overbrugd door het maken van een 'V'. Vervolgens wordt met een gesloten 'V' geëindigd in de open 'V' van de leerling die stil staat.



Uitvoering

- Vanuit de basishouding staand met de hakken tegen elkaar (V-stand open) de voeten naar buiten laten rijden tot brede stand en vervolgens tenen naar binnen draaien en komen tot sluiting en stilstand (V-stand gesloten). Dit is de swizzle.
- Na stilstand oefening hetzelfde uitvoeren nu achterwaarts en uitkomen op de beginpositie.

Alternatieve uitvoeringen

Als de volledige afstand niet kan worden overbrugd een tussenslag maken.

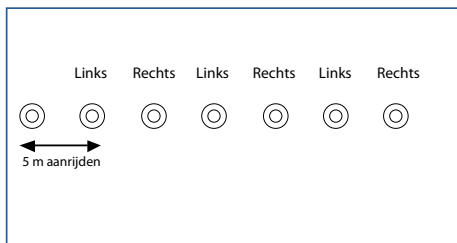
Aandachtspunten

- Zorg voor een goede basishouding.
- Op het breedste uitslaggedeelte van de beweging de skates rechthouden om goed te kunnen rollen, zodra de neuzen naar binnen gaan geeft dit wrijving en dus meer remdruk.
- Bij achteruit rijden diep door de knieën blijven tot volledige stilstand en dan pas omhoog komen.

Balans en Stabiliteit Oefenvorm 2 Rijden op één been (KNSB, 2012)

Organisatie

De leerling rolt vijf meter in de apenhouding (kniehoek circa 135 graden, romp naar voren hellend) naar de eerste pion en tilt tot de volgende pion (om de vijf meter) één been op en rolt op het andere been. Bij de volgende pion wisselt de leerling van been tot de volgende pion. Totaal kan er 25 meter worden afgelegd.



Uitvoering

- Het been dat opgetild moet worden hangt naar achteren in een ontspannen houding.
- De rug is bol en het gewicht zit zoveel mogelijk achterop.
- De oefening uitvoeren op zowel het linker als het rechterbeen

Aandachtspunten

- Recht op de skates.

Video fragment

Van deze oefening is een videofragment te zien via <http://schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub>

- 2 lichaamsgewicht verplaatsen naar de niet remmende-skate
- 3 maken van lange stand met de remmende skate
- 4 de knie van het rembeen blijft gebogen
- 5 zorg voor een rechte koers in de skaterichting
- 6 neus van de skate optillen zodat het remblokje op de grond komt
- 7 lichaamsgewicht verplaatsen op de remmende skate waardoor druk ontstaat
- 8 druk blijven uitoefenen op de skate
- 9 na het inzetten van de beweging en de druk, afmaken tot volledige stilstand
- 10 pas omhoog komen bij volledige stilstand.

Sleepstop (Nap, 2009)

De sleepstop, die ook wel de T-stop wordt genoemd, wordt veel gebruikt bij het skaten. Deze stop is niet heel makkelijk, omdat het nog al wat vergt van de balans en stabiliteit. De sleepstop, is bij een juiste uitvoering, zeer effectief te gebruiken als noodstop. De stappen in de uitvoering van een sleepstop zijn als volgt:

- 1 aannemen van de basishouding
- 2 zorg voor een rechte koers, bovenlichaam blijft stil, schouders zijn stabiel en wijzen recht naar voren
- 3 het rechterbeen (voorkeursbeen), wordt naar achteren geplaatst door de skate met het neuswiel te verplaatsen
- 4 het rembeen gaat dus naar achteren, het lichaamsgewicht blijft op het voorste been, het standbeen
- 5 rembeen niet helemaal uitstrekken
- 6 de skate wordt nu achter op de grond geplaatst, haaks op de voorste skate en de rijrichting

is het belangrijk dat er altijd op tijd gestopt kan worden bij een voorrangskruising of verkeerslicht. Er bestaan verschillende remtechnieken die gebruikt kunnen worden op skates, namelijk:

- de 'Hielstop' met het remblokje
- de 'V-stop'
- de 'Skate'-of 'schaatsstop'
- de 'Sleepstop'.

In dit deel zal aandacht worden besteed op welke manier je als LO-docent leerlingen de hielstop en de sleepstop aan kan leren.

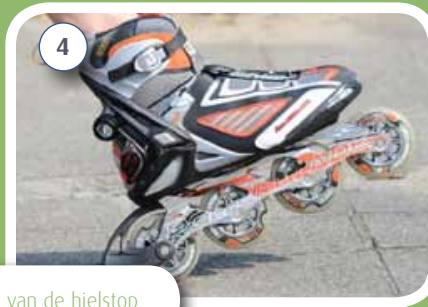
Hielstop (Nap, 2009)

Remmen middels de hielstop gaat via het remblokje aan de rechterachterzijde van de skate. De hielstop is bij een juiste techniek en het juiste materiaal, dus geen afgesleten hielblokje, een zeer effectieve manier van remmen. De stappen voor het uitvoeren van een hielstop zijn als volgt:

- 1 aannemen van de basishouding (zorg voor een denkbeeldige lijn die ongeveer loopt van de voorzijde schouder, via de voorzijde knie naar de voorzijde skate)



Basishouding

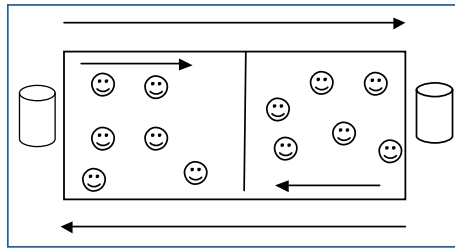


Drie foto's van de hielstop

Speelse activiteit om een les mee te beginnen of af te ronden: Tennisbal-pik (Snoep & Bult, 2006)

Organisatie

Verdeel het aantal leerlingen in twee groepen en zet bij ieder vak een mand met tennisballen klaar.



Uitvoering

- Beide groepen starten in hun eigen vak en proberen ieder zoveel mogelijk tennisballen te bemachtigen uit de mand van de tegenpartij.
- Heeft iemand een bal kunnen bemachtigen, dan wordt er buiten het vak om teruggeskatte, en wordt de bal in de eigen mand gedeponeerd en komt vervolgens weer in het veld.
- Wie in het vak van de tegenpartij wordt getikt, moet buiten om, zonder bal, terug naar zijn eigen vak.
- Bepaal van te voren hoe lang het spel gespeeld wordt, wanneer de tijd voorbij is wordt het aantal ballen in de manden geteld. De groep met de meeste ballen heeft gewonnen.



Drie foto's van de sleepstop

- 7 alle vier de wielen raken de grond en worden vlak meegesleept
- 8 door het bovenlichaam rustig naar achteren te plaatsen wordt de druk verlegd op het rembeen en wordt er geremd
- 9 tijdens het remmen wordt het rembeen bijgetrokken naar het lichaam, niet helemaal sluiten tot de andere skate
- 10 na inzet van de sleepstop, beweging afmaken tot volledige stilstand.

Wanneer de leerlingen de hielstop en de sleepstop in de basis beheersen is het leuk om de verschillende remtechnieken in een speelse vorm te gaan oefenen. Hiervoor wordt de oefenvorm 'in estafette remmen' aangeboden.

Zijwaartse afzet op inline-skates en schaatsen

Bij de meeste manieren van voortbewegen wordt snelheid verkregen door een achterwaartse afzet te maken en jezelf daar bij naar voren te duwen. Denk bijvoorbeeld aan hardlopen, roeien en fietsen. De sportbeoefenaar krijgt door een achterwaartse afzet een reactiekracht in voorwaartse richting die voor de voorstuwing zorgt. Doordat je met een skate kan rollen, kan je extra snelheid verkrijgen door jezelf zijwaarts weg te duwen. Het lichaam heeft dan al een bepaalde voorwaartse snelheid. Door jezelf zijwaarts weg te duwen maakt je lichaam een versnelling in een richting die ligt in het midden tussen de voorwaartse snelheid en de zijwaarts ver-

kregen snelheid. (Gemser, de Koning, & van Ingen Schenau, 1998.) Goed leren afzetten is dus van groot belang om snelheid te gaan ontwikkelen. Voor het aanleren van een goede zijwaartse afzet bij kinderen worden de volgende activiteiten (op pag. 33) aangeboden.

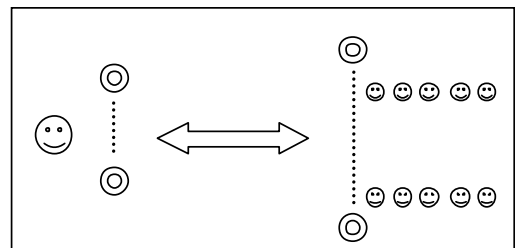
KNSB aanbod voor LO-docenten

Mocht je na het lezen van deze drieluik het alsnog lastig lijken om een eerste skateles te verzorgen, dan biedt de KNSB ook de mogelijkheid een kennismakingsclinic op jouw school te komen verzorgen. Voor meer informatie daarover kun je terecht op www.schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub

Oefenvorm 'In estafette remmen' (Nap, 2009)

Organisatie

Leerlingen opdelen in twee groepen, beide groepen staan in een aparte baan achter een pion waarop een tennisballetje ligt. De positie van de speelleider is bij de verste pion (op circa 20 meter afstand) om te kunnen zien of de techniek op de juiste wijze wordt uitgevoerd.

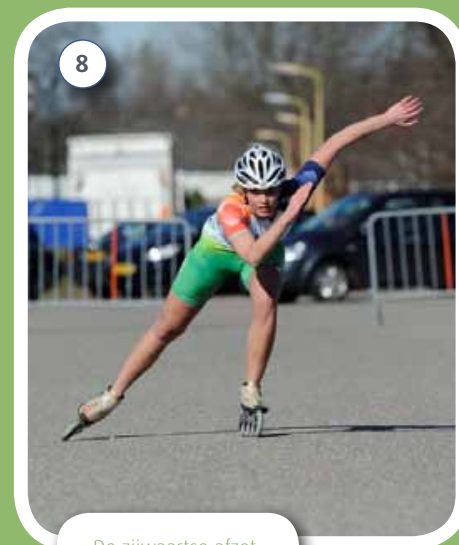


Uitvoering

- Vanuit ieder team rijdt een leerling met een tennisballetje naar de pionnen bij de speelleider en staat daar stil middels de door de trainer opgegeven remtechniek.
- Het balletje wordt op de bovenzijde bij de pionnen van de speelleider geplaatst, dit kan en mag alleen bij volledige stilstand.
- De volgende leerling haalt het balletje weer op en plaatst het weer op de pion bij de groep.
- De groep die als eerste klaar is en waar alle leerlingen een juiste remtechniek hebben uitgevoerd, heeft gewonnen.

Aandachtspunten

- Ga niet te snel over op competitie, het doel moet de juiste uitvoering van de techniek zijn.
- Denk aan de juiste basishouding om achterovervallen te voorkomen.



De zijwaartse afzet

Daarnaast biedt de KNSB voor combinatie-functionarissen, buursportcoaches, trainers, en alle overige medewerkers/professionals in de sport werkzaam met een sportopleiding op mbo of hbo met uitstroom trainer-coach, een vier uur durende workshop aan. Dit biedt de mogelijkheid bekend te raken met de meer specifieke oefenvormen van het schaatsen en/of inline-skaten en daarnaast te werken aan de eigen vaardigheid. Na het volgen van deze workshop ben je als lesgever in staat leuke spel-en oefenvormen op school of in de wijk aan te bieden. Ben je geïnteresseerd in deze workshop? Je kan door een e-mail te sturen naar naar opleidingen@knsb.nl met vermelding van naam en opleidingsachtergrond, je belangstelling kenbaar maken.

Bronnen

- Gemser, H., de Koning, J., & van Ingen Schenau, G. J. (1998). *Handboek wedstrijdschaatsen*. Leeuwarden: Uitgeverij Eisma bv.
- KNSB. (2012). *Vaardigheidstesten schaatsen en inline-skaten*. KNSB *Vaardigheidstesten*. Hoogland.
- Nap, D. (2009). *Handboek Skaten en Skeeleren*. Baarn: Tirion Uitgevers.
- Bult, P., Snoep, H. (2006). *Het complete schaatsboek voor jong en oud*. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch, Haarlem

Foto's: Sander Chamid ◀

Contact:

k.boterenbrood@knsb.nl

Oefenvorm 1 Zijwaartse afzet (Nap, 2009)

Organisatie	Langs een rij pionnen, met een totale lengte van vijftien meter gaat de leerling stappen. Eerst vijftien meter met links (heen) en vervolgens vijftien meter met rechts. Deze stepeffening kan in stroomvorm (leerlingen) achter elkaar worden uitgevoerd.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Let op het sluiten van het bijhaalbeen en het gewicht boven het standbeen. • Let op dat met de hele inline-skate wordt afgezet.

Oefenvorm 2 Zijwaartse afzet met druk houden (KNSB, 2012)

Organisatie	De leerling rolt vijf meter aan maakt vervolgens 'olifantsoren' (zie uitvoering) één keer vijftien meter met links en één keer vijftien meter met rechts.
Uitvoering	'Olifantsoren': manier van verplaatsen waarbij de skate tijdens de gehele slag contact houdt met het asfalt. De andere skate rolt rechtdoor. Het gewicht is steeds boven het been wat rechtdoor rolt.
Aandachtspunten	<ul style="list-style-type: none"> • Niet te hard aanrijden • Gewicht boven het standbeen houden • In de basishouding • De hele afstand wordt met hetzelfde been gereden, eerst links en dan rechts.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via http://schaatsen.nl/kpnjuniorschaatsclub

Speelse activiteit om een les mee te beginnen of af te ronden: Pilonrace (Snoep & Bult, 2006)

Organisatie	Deel de leerlingen in drie groepen. Maak drie dezelfde soort hindernisbanen bijvoorbeeld met pionnen en obstakels (stokken, ringen). Stel de leerlingen achter elkaar (in een rij) op met de benen wijd.
Uitvoering	De nummers één van de rijen krijgen een pion en leggen de hindernisbaan af. Vervolgens skaten zij naar de achterkant van de rij en schuiven de pion tussen de benen door naar voren. De stilstaande leerlingen helpen de pion zo snel mogelijk tussen de benen door naar de voorste leerling van de rij te krijgen. De voorste pakt de pion op en skate weer weg. De rij die als eerste de hindernisbaan goed aflegt heeft gewonnen.

Outdoor & Adventure

als praktijkvak in het vmbo



Klimrots

Wat opvalt is dat juist de laatste jaren er veel extra aandacht voor de buitensport is ontstaan. De tendens in de maatschappij is dat we graag milieu- en maatschappelijk bewust onze (vrije)tijd indelen. Outdoor & adventure sluit daar mooi op aan. Aspecten van de activiteiten zijn namelijk: groen, duurzaam, actief, spannend, dynamisch, gezond met de nadruk op samenwerken. In dit artikel een beeld hoe het vak is vormgegeven.

Door: Kay Weijtens en Joris Arts

Het idee

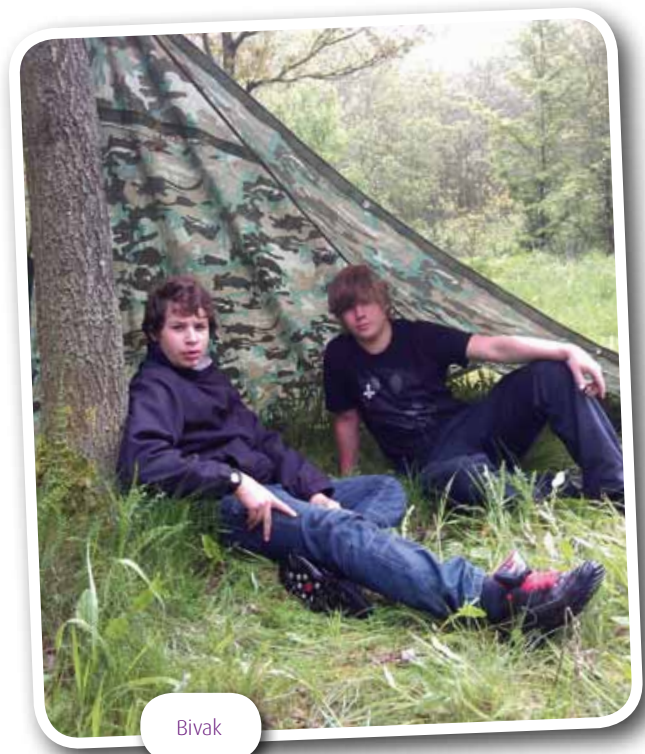
Als lid van de vaksectie lichamelijke opvoeding ben ik al een aantal jaar erg enthousiast over buitensportactiviteiten die

je op school vrij eenvoudig kunt aanbieden. Denk aan teambuildingsactiviteiten, levend stratego, boslopen, oriëntatietochten enzovoorts. Leerlingen zijn hiervoor vaak erg

enthousiast en het draagt ook bij aan een gezonde leefstijl. Onze locatie van het Helicon vmbo Groen in Eindhoven is bovendien gesitueerd aan een mooi stukje natuur waar



Bivak maken



Bivak

Leerjaar 3

Modules	Onderwerpen die aan bod komen	Eindbeoordeling op basis van
Mountainbiken	Technieklussen Onderhoud materiaal Promotiefilmpje maken (maken, bewerken, plaatsen)	PR-Video
Oriëntatietochten	Routetechnieken (GPS, kompas etc.) Oriëntatietochten uitzetten Tocht begeleiden voor deelnemers	Tocht organiseren + begeleiden
Klimmen + EHBO	Klimtechnieken Kliminstructies geven Klimveiligheid EHBO: basic life support	Klimtechniek + EHBO - toets (theorie en praktijk)
Organiseren Ardennenkamp	Algehele voorbereiding Instructie geven Voorlichting geven aan deelnemers Maken kampboekje Bedrijven Ardennen benaderen	Mediakaart instructie + voorbereiding kamp

Leerjaar 4

Modules	Te behandelen onderwerpen	Beoordeling op basis van
Wateractiviteiten	Vlotbouwen Kajaktechnieken Veiligheid op het water Instructievideo maken	Instructievideo
Touwen + Knopen	Basisknopen Uitnodigen deelnemers In teamverband survivalrun opzetten	Organiseren survivalrun

de rivier 'De Dommel' doorheen kronkelt. Deze makkelijk uit te voeren buitensportlessen werden door ons, vakleerkrachten lichamelijke opvoeding, uitgewerkt en tijdens de reguliere lessen lichamelijke opvoeding en recreatie & sport aangeboden. De resultaten van deze positief ingestelde lessen waren goed. Leerlingen kregen steeds meer plezier in het sporten in de buitenlucht.

Doorlopende leerlijn

Naarmate we meer ervaring opdeden in het aanbieden van de buitensportlessen kreeg ik het idee om een officieel praktijkvak te ontwikkelen dat zich volledig zou richten op buitensport. Doel van dit programma; het creëren van een doorlopende leerlijn naar de Helicon mbo-opleidingen Outdoor & Adventure (Velp, Apeldoorn, Geldermalsen, Helmond).

De schoolleiding en het College van Bestuur waren al snel erg enthousiast over het plan dat ik presenteerde. Na goedkeuring van mijn ondernemingsplan kreeg ik in september 2010, tien weken de tijd om verder onderzoek te doen naar de mogelijkheden. In deze tien weken heb ik kennis gemaakt met de mbo-opleidingen Outdoor & Adventure. Het doel was om

een programma te maken dat leerlingen een goede basis geeft om de opleiding te kunnen starten. We bieden het praktijkvak aan als doorlopende leerlijn in de bovenbouw van het VMBO. Scholieren kunnen na het behalen van hun diploma makkelijker doorstromen naar 'Outdoor & Adventure' op het mbo. Maar ook voor opleidingen als Sport en Bewegen, het Cios, Sport- en bewegingscoördinator en ROC Toerisme en Recreatie. We gaan zelfs de handen ineen slaan om leerlingen die doorstromen naar Helicon mbo Outdoor & Adventure studietijdverkort aan te bieden als ze het voortraject op het vmbo al hebben gevolgd. De opleidingen moeten elkaar dus goed aanvullen en niet tegenwerken."

Wensen

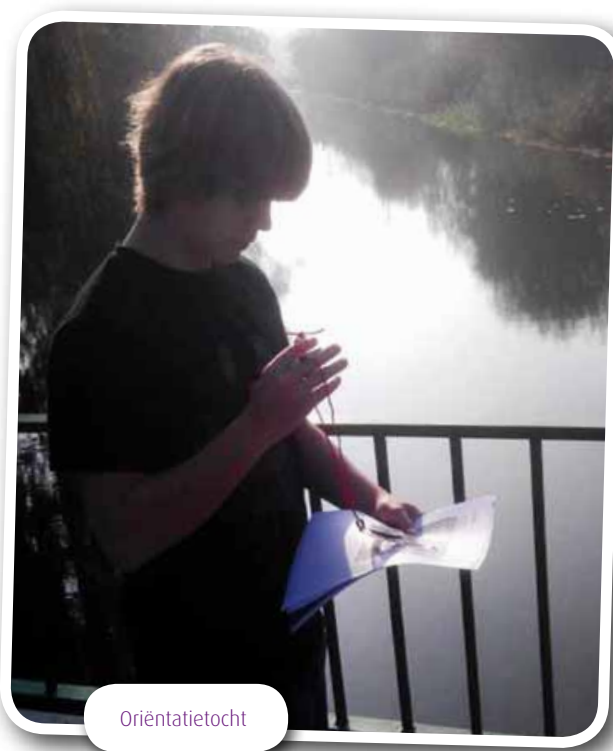
Door in gesprek te gaan met de docenten van de mbo's en zelf een aantal weken in het programma meege draaid te hebben, kreeg ik een goed beeld wat de doelstellingen van de modules op het vmbo moesten zijn.

Om een goede doorstroom te bevorderen werd het verhogen van de eigenvaardigheid met betrekking tot de Outdoor-vaardigheden belangrijk geacht. Verder is belangrijk dat leerlingen bekend zijn met de volgende competenties: samenwerken, organiseren, instructie geven, plannen, leidinggeven, presenteren en vooral doorzetten.

De uitwerking

De volgende stap in het proces was het daadwerkelijk uitwerken en schrijven van de modules. Wij werken op onze opleiding in periodes van tien weken. In zo'n periode zijn leerlingen actief bezig met een beroepsituatie. Per week krijgen de leerlingen een halve dag les in het praktijkvak dat ze gekozen hebben. Het werken in een beroepsituatie houdt in dat we een echte situatie nabootsen waaraan we de competenties en leerdoelen ophangen. In klas 3 doorlopen de leerlingen vier beroepssituaties en in klas 4 nog eens twee. Ook lopen ze een aantal weken stage. De modules voor het vak Outdoor & Adventure staan hiernaast:

Behalve met het uitwerken van de modules had ik ook mijn handen vol aan het aanschaffen van materiaal, werving van deelnemers, PR en het aanleggen van een bruikbaar netwerk van stageplaatsen. Zelfs dit schooljaar ben ik daar samen met mijn afstudeerstagiair druk mee bezig geweest. >>



Oriëntatietocht

Contact:

k.weijtens@helicon.nl



Mountainbike

De eerste resultaten

Na een jaar lang hard gewerkt te hebben aan alle voorbereidingen startte het pilotjaar Outdoor & Adventure in september 2011. Na bijna een volledig schooljaar kan ik niet anders zeggen dat het een daverend succes is geweest. Leerlingen zijn erg enthousiast over het programma en werken zeer serieus en gemotiveerd aan de opdrachten. Op persoonlijk vlak zijn ze in een schooljaar enorm gegroeid. Door steeds te oefenen met het geven van instructies, in teamverband organiseren van activiteiten en verantwoordelijkheid te moeten nemen zijn ze stukken volwassener en zelfverzekerder geworden. Ook ouders zijn erg te spreken over de lessen. Wat een steeds terugkerende opmerking is, is dat deze lessen een uitstekende basis vormen voor een succesvolle ontwikkeling van pubers. Zelfs mocht een leerling besluiten na het behalen van het vmbo-diploma verder te willen studeren in een andere richting dan komen ook daar de verworven competenties uitstekend van pas.



Vlot bouwen

Hoe nu verder?

komend schooljaar gaan de derdejaars leerlingen naar de vierde klas en is de praktijkrichting volledig operationeel. Het speerpunt voor volgend schooljaar is het verder op de kaart zetten van het programma Outdoor & Adventure. Het is nu nog niet voldoende bekend onder leerlingen in Eindhoven en omstreken dat dit programma door Helicon Opleidingen in het vmbo wordt aangeboden. Ik verwacht verder dat het de aankomende schooljaren uit kan groeien tot een hele populaire studierichting. Komend schooljaar opent de Fontys Sporthogeschool met onder andere de afstudeervariant Sports & Leisure de deuren van hun nieuwe school in Eindhoven. Dit nieuwe opleidingsinstituut komt op ongeveer een kilometer afstand van onze vestiging te liggen. Wellicht is in de toekomst ook daar een mooie samenwerking mee te verwezenlijken.



Samenwerken

Kay Weijtens is docent lichamelijke opvoeding en Outdoor & Adventure aan Helicon Opleidingen vmbo Groen Eindhoven. Joris Arts is afstudeerstagiair van de FSH Tilburg

Foto's: Kay Weijtens ◀■

Onderzoek naar zelfregulatie in de sportlessen op het mbo

De start van het nieuwe studiejaar ging in 2011 op drie mbo-scholen gepaard met de start van een sportprogramma gebaseerd op zelfregulatie. Dit programma is ontwikkeld bij Bewegingswetenschappen van het UMCG en de Rijksuniversiteit Groningen met als doel door middel van sportlessen de zelfregulatie en de sport- en schoolprestaties van mbo-studenten op niveau 1 te verbeteren.

Door: Astrid de Vries e.a.

Tijdens het sportprogramma worden de studenten uitgedaagd actief te zijn in hun eigen leerproces. Een belangrijk onderdeel van de lesmethode is daarom het werken aan eigen doelen binnen een zelfgekozen sport. Het bleek dat de studenten gedurende het programma fysiek fitter en motorisch vaardiger werden, zich meer gingen inzetten en dat hun zelfbeeld verbeterde. Er waren echter grote verschillen tussen de studenten onderling en niet iedereen profiteerde van het programma.

Programma

Naast het werken aan de doelen binnen de zelfgekozen sport bestond het sportprogramma uit een gezamenlijke warming-up, een onderdeel fitheid, een onderdeel motoriek en een gezamenlijke afsluiting. Bij fitheid werd zowel op kracht als uithoudingsvermogen getraind en bij motoriek op balvaardigheden en lichaamscoördinatie. Bij alle onderdelen werd zelfregulatie gestimuleerd door vraaggestuurde instructie van de sportdocenten. Ook hielden de studenten zelf in een sportfolio hun vooruitgang bij met het idee dat de studenten zo beter leerden plannen, monitoren, evalueren en



Acrogym

reflecteren. Deze opgedane zelfregulatieve vaardigheden zouden ze dan vervolgens kunnen gebruiken bij het sporten, maar ook tijdens hun andere lessen, stages en uiteindelijk ook op het werk. In de sportlessen van de controlegroep werd de 'gewone manier' van lesgegeven behouden en dit hield in dat de docent zei wat er moest gebeuren. Daarnaast stelde de docent de doelen op in plaats van de student.

Het programma bestond uit twee blokken van tien weken van vier lessen sport per week. Vooraf, na tien weken en na 20 weken werd door middel van testen de fysieke fitheid en motoriek gemeten. De testbatterij was een aangepaste Eurofittest. De onderdelen die erin zaten waren: lengte, gewicht, vetpercentage, 10x5m sprint, verspringen uit stand, sit-ups en push-ups in 30 seconden en de shuttleruntest. Motoriek werd hierbij gemeten door een jongleeroefening. De zelfregulatieve vaardigheden en het zelfbeeld >>

Contact:

a.j.de.vries02@umcg.nl

FOTOS: TAMARA KRAMER



Situps



Sprint



Verspringen uit stilstand

werden gemeten door middel van een vragenlijst^{1,2}. Een voorbeeld van een stelling over zelfregulatie is: *Ik controleer mijn werk, terwijl ik ermee bezig ben*. Een voorbeeld van een stelling over het zelfbeeld is: *Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kan opbrengen*. Omdat het lastig is om bij mbo niveau 1-studenten te meten of de prestaties op school zijn verbeterd (op mbo niveau 1 wordt vooral gewerkt aan werknemersvaardigheden/competenties en geen harde toetsen) werd afwezigheid als maat van schoolprestatie genomen. Hiervoor is in overleg met de docenten van de scholen

gekozen, omdat goede schoolprestaties beginnen met aanwezig zijn in de lessen. In aanvulling op de afwezigheid zijn interviews afgenomen met de mentoren en studenten om ook kwalitatief meer inzicht in de schoolprestaties te krijgen. Een voorbeeld van een stelling die is voorgelegd aan de mentoren is: *De schoolprestaties van de studenten zijn positief veranderd, gedurende de looptijd van het project*. Andere manieren van schoolprestaties meten waren helaas niet mogelijk. Alle metingen zijn gedaan bij een projectgroep van 37 leerlingen die aan het sportprogramma hebben deelgenomen en een controlegroep van ook 37 leerlingen die alleen met de metingen hebben meegedaan.

Resultaten

Tijdens de eerste meting bleek dat de studenten die ook buiten school sporten significant hogere scores op zelfregulatieve vaardigheden zoals planning, monitoren en evalueren



Eindspel

dan studenten die niet sporten buiten school. Deze bevinding, dat sporters betere zelfregulatieve vaardigheden hebben, komt overeen met onderzoek bij andere doelgroepen¹.

Ten opzichte van de voormeting verbeterde de projectgroep significant meer op verschillende fysieke aspecten zoals verspringen, sprinten en sit-ups dan de controlegroep. Ook was er een duidelijke verbetering zichtbaar van de motoriek, gemeten met een jongleeroefening. De verbetering in fysieke aspecten was niet waargenomen bij een controlegroep mbo niveau 1-studenten die reguliere sportlessen hadden gevolgd. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat jongleren wel in de lessen van de projectgroep is geoefend en niet bij de controlegroep. Bij de controlegroep bestonden de lessen vooral uit spelonderdelen.

Het effect van de lesmethode op schoolprestaties was minder duidelijk. Hoewel de projectgroep significant minder vaak absent was tijdens de lessen dan de controlegroep werd dit verschil niet groter in de tijd. Het was dus niet zo dat de projectgroep minder absent was naarmate het onderzoek vorderde en de controlegroep meer. Het verschil bleef constant. Wel zagen verschillende mentoren een positief effect van de sportlessen op de binding met school en de inzet. Behalve een positiever zelfbeeld werd bij de projectgroep geen verbetering op de zelfregulatieve vaardigheden gemeten.

Toekomst

De lesmethode laat verbeteringen zien op fysieke

fitheid en motoriek, maar op zelfregulatie en schoolprestaties zijn de resultaten niet geheel duidelijk. Waarschijnlijk is het meetinstrument voor zelfregulatie niet geschikt voor deze doelgroep. Het bleek namelijk dat de studenten het erg lastig vonden om geconcentreerd de vrij lange vragenlijst in te vullen. Omdat er verschillende positieve veranderingen waargenomen zijn, onder andere op fitheid en zelfbeeld wordt er geadviseerd om de lesmethode breed op het mbo te implementeren. Wel zal de lesmethode verder ontwikkeld en aangepast moeten worden aan verschillende typen leerlingen om de effecten verder te vergroten. Hier speelt de training van docenten een belangrijke rol, omdat het toch bleek dat docenten niet gemakkelijk op een andere manier les kunnen geven dan dat ze vaak al jaren gewend zijn.

Over de auteurs

Astrid de Vries was assistent-onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen.

Tamara Kramer was assistent-onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen en is docent/onderzoeker voor het kennisteam Talent Identification & Talent Development van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, HAN Sport en Bewegen, HAN SENECA.

Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen en lector bij het kennisteam Talent Identification & Talent Development van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, HAN Sport en Bewegen, HAN SENECA.

Chris Visscher is professor bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen Groningen.

Noten

¹ Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The role of self-regulatory skills in sport and academic performances of elite youth athletes. *Talent Development and Excellence*, 3(2), 263–275

² Franck, E., De Raedt, R., Barbez, C., & Rosseel, Y. (2008). Psychometric properties of the Dutch Rosenberg self-esteem scale. *Psychologica Belgica*, 48(1), 25–35.



“Ineens stond ik er helemaal alleen voor in de gymzaal...”

De kloof die een startende vakleerkracht bewegingsonderwijs ervaart tussen de opleiding en het werkveld. *‘De opleiding is afgerond en de eerste werkdag op een nieuwe school breekt aan. De startende vakleerkracht bewegingsonderwijs staat in de gymzaal de kinderen op te wachten. Eén voor één druppelen de kinderen binnen en voor hij het weet zitten 30 paar ogen hem verwachtingsvol aan te kijken. Ineens staat hij er alleen voor en de onzekerheid slaat toe. Wat als iets niet lukt...?’*

Dit onderzoek is gedaan als afstudeeronderdeel voor de Master of Sports aan de Fontys Sporthogeschool.

Door: **Marieke Nakken**

Binnen de praktijk gaan er geluiden op dat de startende vakleerkracht bewegingsonderwijs regelmatig problemen ervaart tijdens het lesgeven. Als afgestudeerde krijg je een bepaalde startbekwaamheid mee vanuit de opleiding. Het beroepsprofiel van een vakleerkracht bewegingsonderwijs verraad dat het geen makkelijke opgave is om aan alle competenties van een volwaardige vakleerkracht te gaan voldoen. De verdere groei binnen deze competenties zal de vakleerkracht zich in zijn eerste jaren eigen moeten maken. Echter, hier wordt vaak in de praktijk geen rekening mee gehouden en verwacht de school dezelfde kwaliteiten als van een ervaren lesgever. Een startende vakleerkracht wordt na de opleiding als het ware in het diepe gegooid.

Doel

Met dit onderzoek wordt getracht de vraag te beantwoorden of de problemen die startende vakleerkrachten bewegingsonderwijs ervaren mogelijk het gevolg zijn van een kloof tussen de startbekwaamheid waarmee de afgestudeerde van de opleiding komt en de eisen die het werkveld aan de startende vakleerkracht bewegingsonderwijs stelt. Met als doel een advies aan de opleiding en/of het werkveld te geven hoe zij de ervaren kloof kunnen overbruggen.

Binnen de literatuur is weinig over startende vakleerkrachten te vinden. De literatuur geeft wel informatie over de problemen die een startende leerkracht in het algemeen ervaart. De vijf grootste problemen die naar voren komen zijn:

- orde houden
- omgaan met verschillen tussen de leerlingen
- de leerlingen motiveren
- de communicatie met de ouders
- omgaan met gedragsproblemen.

Omdat de vakleerkracht binnen een andere context lesgeeft, kunnen deze problemen verschillen met die van een leerkracht in het algemeen.

Methode

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een ‘mixed method’. Dit is een combinatie van kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Het kwantitatieve gedeelte bestaat uit een zelf ontworpen vragenlijst op basis van de literatuur en het beroepsprofiel. Door middel van deze vragenlijst zijn vakleerkrachten gevraagd of en in welke mate zij problemen hebben ervaren in hun eerste jaar met verschillende aspecten van het lesgeven. In totaal hebben 148 vakleerkrachten uit

het primair onderwijs (PO), het voortgezet onderwijs (VO) en het speciaal onderwijs (SO) de vragenlijst ingevuld waarvan 78 mannen en 70 vrouwen. De vakleerkrachten zijn afkomstig van de zes verschillende ALO's.

Het kwalitatieve gedeelte was een half gestructureerd interview gebaseerd op de resultaten van de vragenlijst waarin is doorgevraagd naar de kern van de eventueel ervaren kloof. Deze interviews zijn gehouden met dertien vakleerkrachten die hun eerste jaar in het PO werkzaam waren.

Resultaten: vragenlijst

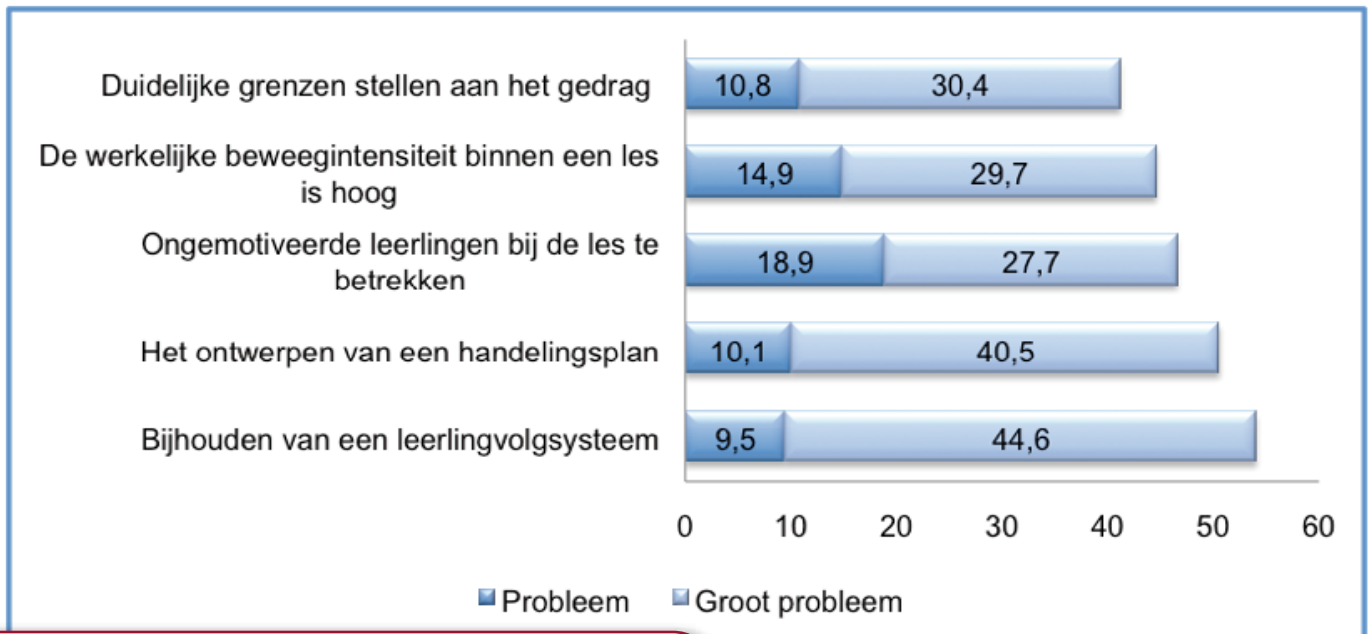
In figuur 1 worden de vijf grootste ervaren problemen weergegeven. Figuur 2 geeft weer hoe groot de problemen zijn binnen de vier gebruikte beroepsprofielen. Er is een extra categorie ontstaan omdat twee stellingen op basis van de resultaten niet binnen de profielen konden worden opgenomen.

[Er is doorgevraagd naar de kern van de ervaren kloof]

Contact:

marieke_v_nakke@yahoo.com





Figuur 1 – De vijf grootste ervaren problemen op basis van de gemiddelde score met de verdeling van de percentages over de categorieën ‘probleem’ en ‘groot probleem’

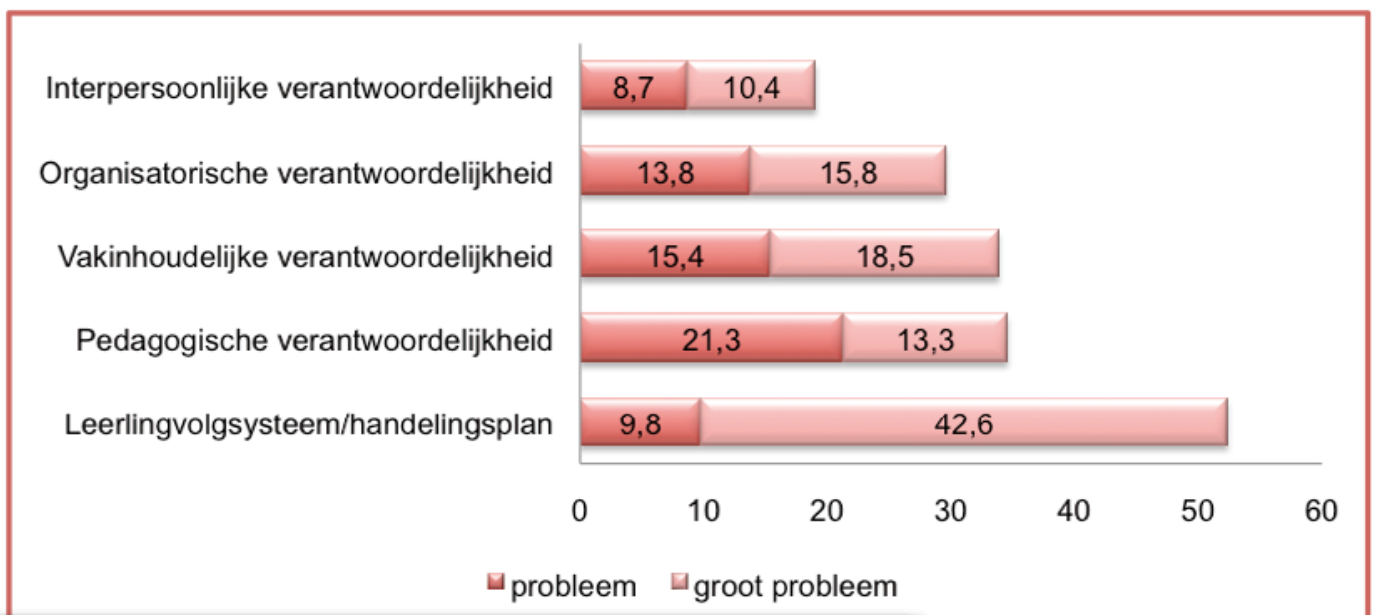
Er zijn geen verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen en tussen de verschillende onderwijssoorten. Wel zijn er grote verschillen gevonden tussen het aantal jaar ervaring en de grootte van het ervaren probleem in het eerste jaar. Hoe meer ervaring de vakleerkrachten hebben, dus hoe langer geleden het is dat zij zijn gestart, hoe meer problemen ze over het algemeen toen hebben ervaren. Dit is goed te zien in figuur 3.

Resultaten: interviews

Binnen de interviews kwam naar voren dat het werken met een leerlingvolgsysteem of het beoordelen van onderdelen als moeilijk wordt ervaren omdat:

- ze de leerlingen nog moeten leren kennen
 - ze de klas nog niet onder controle hebben
 - ze niet weten hoe ze dit tijdens de les moeten doen.
- De meest genoemde oorzaken van de ervaren ordeproblemen zijn:
- moeite met consequent zijn, grenzen stellen en structuur aanbrengen in een les
 - problemen met het omgaan met de ongemotiveerde leerlingen, de mondige leerlingen en de leerlingen met gedragsproblemen
 - moeite met het omgaan met cultuurverschillen door het verschil in normen en waarden
 - de leerlingen zelfstandig laten werken terwijl zij de klas nog niet onder controle hadden

>>



Figuur 2 – De verdeling van de percentages over de categorieën ‘probleem’ en ‘groot probleem’ van vier verantwoordelijkheden uit het beroepsprofiel en de extra variabele ‘Leerlingvolgsysteem en handelingsplan’.

- te lage bewegingsintensiteit door te lange uitleg of door ruimtegebrek.

Verder kwam naar voren dat de meeste vakleerkrachten aangeven de stap van de opleiding naar het werkveld als een kloof te hebben ervaren. De opmerking die hierover het meest werd gemaakt is **'het er ineens alleen voor staan'**. De meeste genoemde vormen van begeleiding die door de vakleerkrachten in het eerste jaar als positief zijn ervaren zijn:

- steun vanuit de school en contact met groepsleerkrachten
- iemand met ervaring in het lesgeven van bewegingsonderwijs waarop ze kunnen terugvallen
- contact met andere vakleerkrachten in de vorm van kleine intervisiegroepen een paar keer per jaar.

Ook hebben de geïnterviewde vakleerkrachten een aantal punten genoemd om de opleiding te verbeteren:

- iedereen zou in het laatste jaar een stage moeten lopen waarbij de student steeds meer alleen in de zaal staat
- meer werkcolleges met betrekking tot ordeproblemen waarin casussen bij voorkeur met beeldmateriaal worden besproken
- oefenen met het ontwerpen van minder ideale situaties, dus met meer of minder leerlingen en met beperkt materiaal en ruimte
- meer informatie over leerlingvolgsystemen en het beoordelen en hiermee oefenen in de praktijk.

Discussie

Ondanks dat de vakleerkracht in een ander soort omgeving lesgeeft dan een leerkracht in het algemeen, komen drie van de vijf grootste problemen overeen. Namelijk het orde houden, het omgaan met verschillen tussen de leerlingen en het omgaan met gedragsproblemen. Dit laatste is echter vaak de oorzaak van de ordeproblemen. Het omgaan met verschillen tussen de leerlingen lukt vaak niet omdat de startende vakleerkracht nog bezig is om de orde in de groep te handhaven. Het verschil met de literatuur is dat de startende leerkracht in het algemeen veel problemen heeft om de leerlingen te motiveren en de startende vakleerkracht alleen problemen heeft een ongemotiveerde leerling bij de les te betrekken.

Opvallend resultaat is dat hoe meer ervaring de vakleerkrachten hebben, hoe meer problemen ze over het algemeen in het eerste jaar hebben ervaren. Het is niet aannemelijk dat er door startende vakleerkrachten nu steeds minder problemen worden ervaren.

Zeker gezien de antwoorden die in de interviews door de startende vakleerkrachten met nog geen jaar ervaring of één jaar ervaring zijn gegeven. Mogelijke verklaringen voor dit resultaat kunnen zijn dat:

- een vakleerkracht zich blijft doorontwikkelen en steeds kritischer terugkijkt, wat zeer belangrijk kan zijn voor de onderzoekspopulatie van toekomstig onderzoek
- een net afgestudeerde nog niet goed kan reflecteren over hoe zijn eigen les is gegaan, omdat deze de ervaring mist om de kwaliteit van zijn les te bepalen
- een net afgestudeerde bepaalde aspecten niet ziet als een probleem maar als iets wat erbij hoort
- een net afgestudeerde ervaren problemen niet wil toegeven, omdat deze denkt dat deze het zou moeten kunnen.

	nog geen jaar en 1 jaar	2 - 5 jaar	6 jaar of meer
Leerlingvolgsysteem en handelingsplan	44,45	76,21	76,13
Interpersoonlijke verantwoordelijkheid	57,7	74,72	90,76
Pedagogische verantwoordelijkheid	56,55	75,1	91,55
Organisatorische verantwoordelijkheid	66,61	67,33	88,84
Vakinhoudelijke verantwoordelijkheid	55,1	79,95	88,5

Figuur 3 - De gemiddelde ranking van de grootte van het ervaren probleem per variabele over de categorieën van het aantal jaar ervaring.

Conclusie

De resultaten geven duidelijk weer dat er een kloof wordt ervaren door een groot deel van de startende vakleerkrachten. Om deze kloof te overbruggen zou volgens de geïnterviewden het werkveld moeten zorgen voor ondersteuning vanuit de school en voor inhoudelijke begeleiding. Hiermee wordt iemand bedoeld waarop de startende vakleerkracht kan terugvallen. De opleiding zou volgens de geïnterviewden ook een aantal veranderingen moeten doorvoeren om de kloof te verkleinen. Zij zou meer kunnen doen met stages waar de vakleerkracht steeds meer alleen in de zaal moet gaan staan. Daarnaast meer aandacht besteden aan het werken met leerlingvolgsystemen en beoordelen van leerlingen in de praktijk. Als laatste zou zij meer werkcolleges met filmbeelden, casussen en voorbeeldlessen kunnen aanbieden om de ordeproblemen te verkleinen.

Om tot een concreter advies te komen zullen er interventies moeten worden ontworpen om te kijken welke vormen van begeleiding het beste aanslaan en hoe de opleiding het beste het gemis van bepaalde elementen kan gaan opvullen. Bij verder onderzoek is het wel van belang dit breed aan te pakken om een zo goed mogelijk beeld te krijgen. Dit gezien de verschillen die zijn gevonden bij de grootte van de ervaren problemen tussen net afgestudeerden en de vakleerkrachten met veel ervaring.

Wanneer zowel de opleiding als het werkveld gaan werken aan het dichtn van de kloof zal dat niet alleen de startende vakleerkracht helpen, maar zal dat ook de kwaliteit van het bewegingsonderwijs ten goede komen.

Marieke Nakken is net afgestudeerd voor de Master of Sports aan de Fontys Sporthogeschool, nu nog in Tilburg. ◀

Netwerk = lekker warm bad

De Griekse filosoof Aristoteles zei eens op een blauwe maandag: *“De mens is een sociaal dier, hij is niet gemaakt om alleen te leven.”*

Aristoteles was geen dommerik. Mensen ‘zijn’ sociale wezens. Sterker nog: te lang in ons uppie en we draaien door. Zoals Tom Hanks op een onbewoond eiland. Dit was ook in het ‘Vmbo in beweging lab’ geconstateerd. Het leek de bedenkers van dit project daarom een goed idee om alle deelnemende scholen in een netwerk te laten plaatsnemen. Niet met je project alleen op je eigen eilandje, maar regelmatig met z’n allen op het eiland van een ander. De afgelopen jaren zijn daarom tien regionetwerken van zo’n acht scholen opgericht, die elkaar eens per drie maanden opzoeken.

Voor de meeste deelnemers voelt elke samenkomst aan als een warm bad. Met z’n allen in hetzelfde schuitje creëert zichtbaar een band; elke deelnemende school probeert de strijd aan te gaan met inactiviteit. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen we bijpraten, onze zorgen met elkaar delen, nieuwtjes en tips uitwisselen en soms wordt een professional uitgenodigd die ons een nieuw inzicht geeft.

Gemeente financiert mee of verbindt met **andere professionals**

Even afstand nemen geeft dan net de handvatten en ontspanning die nodig zijn om er weer met frisse moed of nieuwe kracht tegenaan te gaan.

Ook lokaal zijn scholen gaan samenwerken. Nieuwe netwerken ontstonden en oude werden nieuw leven ingeblazen. Toevallig ligt een column voor me op tafel die ik eerder schreef voor dit blad. Hierin merkte ik op dat, in tijden van bezuinigingen, partners opzoeken een goede uitkomst kan zijn. Ruim anderhalf jaar later zie ik dat scholen

die buiten de schoolmuren allianties zijn aangegaan, hier nu de vruchten van plukken. Sportverenigingen leveren materiaal of trainers voor het naschoolse sportaanbod. Gemeenten financieren mee of verbinden scholen met andere professionals. Sportraden wijzen scholen op andere initiatie-

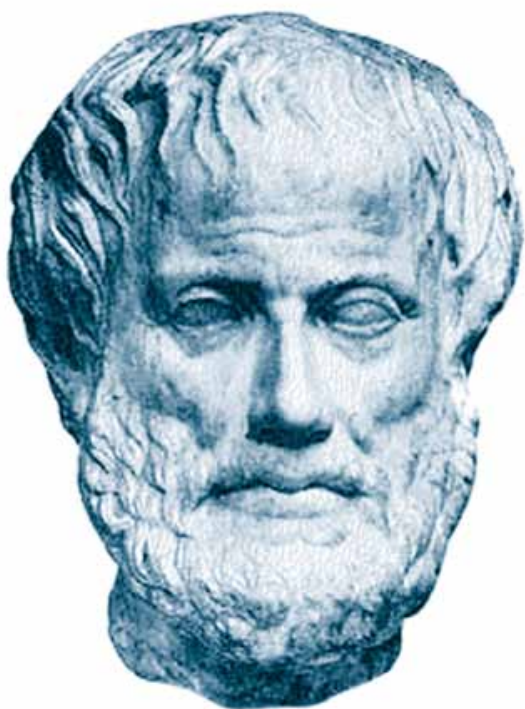
ven en projecten waar zij bij kunnen aansluiten. Projectcoördinatoren die van nature goed kunnen netwerken, zetten lokaal een hecht netwerk op, creëren voldoende draagvlak en ontwikkelen succesvolle projecten.

We wandelen nu langzaam maar zeker naar het einde van dit project. De eindmeting ligt alweer achter ons, het is wachten op de resultaten. De laatste netwerkbijeenkomsten staan gepland voor deze zomer. Op zich vind ik het best prettig om zaken af te sluiten. Iets afronden voelt wat dat betreft af. Toch zou ik het jammer vinden als de netwerken waar de scholen aan deelnemen uit elkaar vallen. Geen warm bad meer. Geen onderlinge uitwisseling meer van tips en trucs. Een ieder staat er dan alleen voor.

Op dit moment zijn we hard aan het nadenken hoe de netwerken ook na de zomer kunnen blijven bestaan. Misschien niet op dezelfde manier, maar wellicht kunnen we de bestaande netwerken aanvullen met nieuwe scholen die ook de strijd willen aangaan met inactiviteit onder scholieren. Dan komt er weer een hele nieuwe stroom van uitwisseling op gang. Kortom, we zetten de warme kraan weer open, doen er wat badschuim bij en laten ons weer lekker onderdompelen in het warme bad van ons netwerk.

Ja, dat lijkt me wel wat.

Arnold Bronkhorst – regiocoach Noord en Oost ◀



Docenten over de *legitimering* van het bewegingsonderwijs

Het bewegingsonderwijs wordt de laatste jaren steeds nadrukkelijker genoemd als belangrijke praktijk voor het oplossen van problemen en het bevorderen van de gezondheid van kinderen. Maar hoe kijken professionals in het bewegingsonderwijs daar eigenlijk zelf tegenaan? In dit artikel wordt een onderzoek beschreven dat inzicht geeft in de vraag hoe docenten denken over de legitimering, de doelen, de vereiste vaardigheden en de rol die wetenschap kan spelen in het bewegingsonderwijs.

Door: Niek Pot, Marc Gosselink, Meyke Vergouwen & Ivo van Hilvoorde

B Bestaansrecht van het bewegingsonderwijs

Het bewegingsonderwijs is een vakgebied dat zich kenmerkt door een nagenoeg voortdurende roep om legitimering.

Waarom moet dit vak bestaan? Is het even belangrijk als de 'cognitieve' vakken? Steeds vaker wordt de rol die het bewegingsonderwijs kan spelen bij onder andere een gezonde opvoeding ingezet als argument voor meer lessen bewegingsonderwijs (zie bv. *3+2 een fit idee*). Niet zelden gaat het hierbij over een 'dosis' bewegen, waarbij 'meer is beter' de norm is. Het is echter de vraag of deze instrumentele argumenten ook een rol van betekenis spelen in de belevingswereld van de professionals zelf. Wat zien zij als de primaire doelstellingen en hoe komen die al dan niet overeen met verwachtingen van 'buitenaf'?

Hoewel er wel kennis is over de verwachtingen van de samenleving op het gebied van sport en bewegen op school, is er nagenoeg geen gedetailleerde kennis over de vraag hoe docenten (opleiders) over deze rol van hun vak denken. Toch is juist deze kennis van belang omdat deze professionals een belangrijke rol spelen bij het wel of niet waarmaken van bestaande verwachtingen.

Het onderzoek

Door middel van uitgebreide interviews met elf docenten van de *School of Human Movement and Sports* (Windesheim) werd getracht een beeld te vormen van de ideeën en gedachten die docenten (opleiders) hebben over de doelen, legitimering, competenties en de rol die wetenschap zou kunnen spelen in het bewegingsonderwijs. Er is voor de kwalitatieve onderzoeksmethode van interviews gekozen om een diepgravend en uitgebreid beeld te krijgen, dat met een vragenlijstenonderzoek niet mogelijk zou zijn. Omdat alle geïnterviewde personen aan dezelfde hogeschool werkzaam zijn, kan het beeld dat hier geschetst wordt enigszins vertekend zijn. Toch geeft het onderzoek op zijn minst een informatief beeld van de kijk op het vakgebied van binnenuit.

Ter illustratie zijn in dit artikel *letterlijke quotes* van de geïnterviewden gebruikt (respondentnummer staat tussen [haakjes]).

De legitimering

Naar aanleiding van vragen over de legitimering van het vakgebied gaven de meeste respondenten aan het bewegingsonderwijs niet zozeer als belangrijker of minder belangrijk te zien dan andere vakken, maar als een ander type vak in vergelijking met de meer cognitieve vakken. Het bewegingsonderwijs biedt een type leren dat andere vakken niet bieden en is daarom onmisbaar. Een van de geïnterviewden zei: *Leren gaat niet alleen over denken, maar juist voor mij ook [over] doen, dus motorisch leren.* [6]

De aandacht die er binnen het bewegingsonderwijs is voor fysieke activiteiten geeft de meerwaarde van het bewegingsonderwijs ten opzichte van andere vakken aan. Het leert kinderen om te gaan met hun lijf, zich uit te drukken door middel van bewegen. Dat is van fundamenteel belang voor mensen: *Wij doen en drukken ons uit, alles bewegend.* [8]

Hoewel het oplossen van maatschappelijke problemen niet als primaire legitimering werd gezien, zou er volgens een aantal geïnterviewden wel aansluiting gezocht kunnen worden bij relevante maatschappelijke discussies: ...daar waar gezondheid een rol speelt bij het *bewegingsonderwijs, is het in feite 'not done'*. Terwijl we in een samenleving zitten met ongezonde kinderen en ongezonde handelingspraktijken. [...] En dan moet je bewegen anders gaan ordenen, dan moet je niet bewegingsonderwijs gaan geven op de standaard *bewegingsonderwijsmethode, maar dan moet je daar ook weer aansluiten bij de gezondheidsproblematiek.* [5]

Ik denk dat straks de meerwaarde en de legitimering van je vak ook voor een groot deel zal komen te liggen in bewegen, fitheid, gezondheid, terugdringen van overgewicht en bewegingsarmoede, maar ook gedragsproblematiek. [4]

...kunnen we niet die andere invloeden van buiten proberen te positi-



Aanpassen aan de omstandigheden

oneren binnen onze opvatting? Zowel gezondheid als de sportcultuur, kunnen we niet kijken om daar ook een plek voor in te ruimen? [6]

Doelen van het bewegingsonderwijs

De meeste docenten(opleiders) waren het er over eens dat het intrinsieke doel van het bewegingsonderwijs, het verbeteren van motorische vaardigheden, het belangrijkste doel is. Een van de geïnterviewden verwoordde dit als volgt: *Ik denk dat in eerste instantie bewegingsdoelen, dus leren beter bewegen, dat dat het voornaamste doel is dat wij hanteren.* [7]

Wanneer kinderen vooruitgang ervaren in hun eigen kunnen, zo veronderstellen de geïnterviewden, zullen zij ook meer plezier ervaren in het bewegen. Juist dat plezier wordt ook door veel docenten gezien als een doel of als een effect van goed bewegingsonderwijs.

Een ander doel dat gerelateerd is aan de inhoud van het vak is het introduceren van kinderen in de bewegingscultuur. De meeste docenten gaven aan dat activiteiten zo gekozen moeten worden dat er aansluiting gevonden wordt bij realistische handelingen, zodat kinderen weten wat de contexten zijn waarin bewegen plaatsvindt: *Ik zou altijd kiezen voor activiteiten uit de bewegingscultuur. [...] Het gaat om bewegingsontwikkeling van een leerling en dat doen we aan de hand van activiteiten uit de bewegingscultuur zodat ze daar tegelijk ook op een kritische manier op voorbereid worden.* [8]

Een klein aantal geïnterviewden gaf aan dat ook het opvoeden van kinderen onderdeel is van het vak. Vaak wordt daarbij gerefereerd aan de unieke gelegenheid om kinderen te leren samenwerken en samen problemen te laten oplossen: *In eerste instantie stel je bewegingsdoelen, maar voor mij gaat het vak wel verder dan dat. Je bent ook pedagoog, naast dat je je vak geeft, gaat het ook over opvoeden. Een deel daarvan is ook dat mensen goed met elkaar kunnen samenwerken. Als je vak zich daar goed voor leent, vind ik het niet*

verkeerd om ook op dat gebied [...] wel wat doelen te stellen, hoewel ik ze niet in een vakwerkplan of zoiets heb staan. [3]

Vaardigheden van de docent bewegingsonderwijs

De docenten(opleiders) die meewerkten aan dit onderzoek vonden dat docenten bewegingsonderwijs vooral moeten kunnen organiseren. Die organisatorische vaardigheden kunnen volgens hen worden opgedeeld in drie competenties; kennis van de activiteiten, het arrangeren van lessen en de vaardigheid om lessen aan te kunnen passen aan de omstandigheden en het niveau van verschillende leerlingen. Vooral die laatste vaardigheid zagen zij als een onderscheidende competentie die een docent bewegingsonderwijs zou moeten hebben. Deze aanpak is erg belangrijk omdat kinderen in klassen worden ingedeeld op basis van hun prestaties bij de 'cognitieve' vakken, waardoor het niveau tijdens de gymles erg uiteen kan lopen: *Je zou kunnen zeggen binnen bewegingsonderwijs heb je op bewegingsniveau lbo-kinderen, dus het laagste vmbo, tot en met gymnasium. Je hebt kinderen die vallen bijna over de deurdrempel en je hebt topsporters in je klas.* [4]

Om in staat te zijn de lessen en arrangementen goed aan te kunnen passen op de vaardigheden en omstandigheden, moet een docent goede kennis van de activiteiten hebben. Een docent moet dus goed weten hoe hij of zij met subtiële wijzigingen een activiteit makkelijker of moeilijker kan maken:

Hij moet kennis hebben van methodische principes van opbouw en volgorde, wat is makkelijker en wat is moeilijker. Als je iets ingewikkelds aan iemand wilt leren, hoe kun je dan het best beginnen? Als het niet gaat, hoe kun je het dan vereenvoudigen? Waar moet je in het begin veel nadruk op leggen, en waar later? Dus uiteindelijk moet je heel veel kennis hebben over het leren van bewegingen. [10]

Hierbij moet de docent ook oog hebben voor de inbreng van de leerlingen zelf: ...een benadering voor lesgeven, die wij ontwerpend lesgeven noemen, waarin je zegt dat bewegingssituaties waarmee >>

Contact:

i.m.van.hilvoorde@vu.nl

kinderen aan de slag gaan, die liggen niet vast, maar die pas je aan aan wat zij meebrengen. [...]Dat je merkt wat hen fascineert en waardoor ze uitgedaagd worden. [8]

Een goede docent is ook in staat om goed te observeren, om gedrag van kinderen te kunnen bijsturen. ...een leraar lichamelijke opvoeding moet gewoon heel goed [...] leren kijken naar kinderen, naar het bewegingsgedrag en sowieso het gedrag van kinderen in de les [...] en daar inderdaad interventies in plegen en denken, ja ik moet dit toch even anders doen. Ik moet die bepaalde leerling even aanspreken op zijn gedrag of ik moet het arrangement anders maken. Hij moet gewoon heel goed leren kijken naar de kinderen. [7]

Goede observatie is ook onontbeerlijk om leerlingen te kunnen beoordelen. De meeste docenten zijn het er over eens dat dit niet alleen gaat over het uitvoeren van een beweging volgens een bepaalde standaard. Door goed te kijken naar het gedrag en de bewegingen van kinderen kan een leerling beoordeeld worden op het verbeteren van zijn of haar eigen vaardigheden: *Mijn doel is heel eenduidig, die gaat over het inzicht geven in eigen kunnen. Dus beoordelen is niet voor mij, maar voor het kind, de leerling, de student om inzicht te geven in eigen kunnen en inzicht betekent hoe sta ik er nu voor, maar ook hoe heb ik me ontwikkeld. [6]*

Wat hebben we aan onderzoek?

In het buitenland zijn opleidingen tot docent in het bewegingsonderwijs vaak verbonden aan universitaire opleidingen. Hierdoor is er meer wetenschappelijk onderzoek dat zich richt op het vakgebied. De meeste respondenten gaven aan de wetenschappelijke inslag van het vakgebied in Nederland te missen. Nieuwe initiatieven (o.a. vanuit de lectoraten) zouden ervoor kunnen zorgen dat de ruimte die er nu nog lijkt te bestaan tussen het wetenschappelijk onderzoek en de waarde-

volle praktijkkennis kleiner wordt. Die toenadering zou echter zowel vanuit de wetenschap als vanuit het vakgebied moeten plaatsvinden, aldus enkele geïnterviewden: *Daarin denk ik dat de wetenschap goed moet denken aan de vragen uit de praktijk. Maatschappelijke en wetenschappelijke trends vertalen naar het bewegingsonderwijs. [2] Heel veel kennis zit er hier, maar wetenschappers zijn nooit naar ons toe gekomen om dat te inventariseren en dat in kaart te brengen. Dat wetenschappers in een moeilijke praktijk meedraaien en dat de 'tested knowledge' [...] geordend wordt. Daarin kan de wetenschap systematiseren samen met de docent en zo kunnen ze samen tot nieuwe kennis komen die niet ver van de praktijk is, waar gymleraren echt iets aan hebben. [...] Ik vind dat gymleraren verplicht moet worden om hun horizon te verbreden, zodat wetenschap binnen hun kennisruimte komt. Het gaat van twee kanten. [9]*

Praktijkonderzoek zou in de ogen van de meeste ondervraagden dan ook een toevoeging kunnen zijn bij het onderbouwen van het vak, het stellen van doelen en het inzichtelijk maken van competenties van docenten: *Het helpt ook om de keuzes die we maken niet op basis van toevalligheden te laten gebeuren, maar op basis van 'het heeft effect'. [...] Als we een aantal van die pijlers boven water kunnen krijgen waarop we ons vak kunnen neerzetten, ik geloof dat dat wel helpt. [6]*

Conclusie

Uit de gevoerde interviews is op te maken dat docenten(opleiders) de eigenheid van het vak ('beter leren bewegen') beschouwen als primaire legitimering van het bewegingsonderwijs. Zij vermoeden dat instrumentele argumenten wel een steeds sterkere rol gaan spelen en sluiten niet uit dat deze discrepantie zou kunnen leiden tot frictie, ontevredenheid en demotivatie. Ook docenten bewegingsonderwijs hebben te maken met de (niet zelden naïeve en opportunistische) roep om 'evidence based practice'. Doelen die misschien minder goed meetbaar zijn, zoals beter leren bewegen en plezier in bewegen, leggen het dan al snel af tegen gemakkelijk meetbare constructen, zoals de BMI en bepaalde 'doses' beweging. Zoals Gert Biesta het verwoordt in *Good education in an age of measurement* (2010): Er is een groeiende tendens in het onderwijs om te waarderen wat we kunnen meten, in plaats van goed te meten wat we waarderen. Praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis kan in de ogen van de meeste van deze professionals bijdragen aan de onderbouwing van het vak, zodat kennis die de meeste docenten hebben en gebruiken, ondersteund kan worden met 'bewijs' ('evidence informed practice'). Voor de wetenschap blijft het van belang om rekening te houden met het gegeven dat een pedagogisch betekenisvolle context (zoals het bewegingsonderwijs) nooit geheel te reduceren is tot wetenschappelijke kennis. Of, in de woorden van een van de geïnterviewden: *Ik ben ook een groot aanhanger van de kunst van het niet weten. Daar waar je het weer durft los te laten. En dan zegt een wetenschapper meestal dat er een vervolgonderzoek nodig is. Ik denk dan: zeg nou gewoon eerlijk dat we het niet weten, zeg dat je een heel leuk stukje gevonden hebt. [11]*

Over de auteurs

Dit artikel is gebaseerd op een deel van het afstudeeronderzoek van Meyke Vergouwen en Marc Gosselink voor de Master Bewegingswetenschappen (VU, Amsterdam). Een ander deel (een experimenteel onderzoek naar kijkgedrag van docenten) zal elders worden gepubliceerd. Ivo van Hilvoorde en Niek Pot (Lectoraat Bewegen, School en Sport, Windesheim; Faculteit der Bewegingswetenschappen, VU) hebben dit onderzoek begeleid. ◀



Nascholen is belangrijk

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Wintersport met school!

verzorgde groepsreizen naar alle wintersportlanden
van eenvoudig tot luxe
wintersport als werkweek (het gehele jaar mogelijk)
vrijplaatsen voor de begeleiding
aandacht voor al uw wensen

BEL VANDAAG NOG VOOR EEN VOORSTEL OP MAAT:

0341 -460812

of mail naar hans@G2-reizen.nl



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



GREVINK
reizen

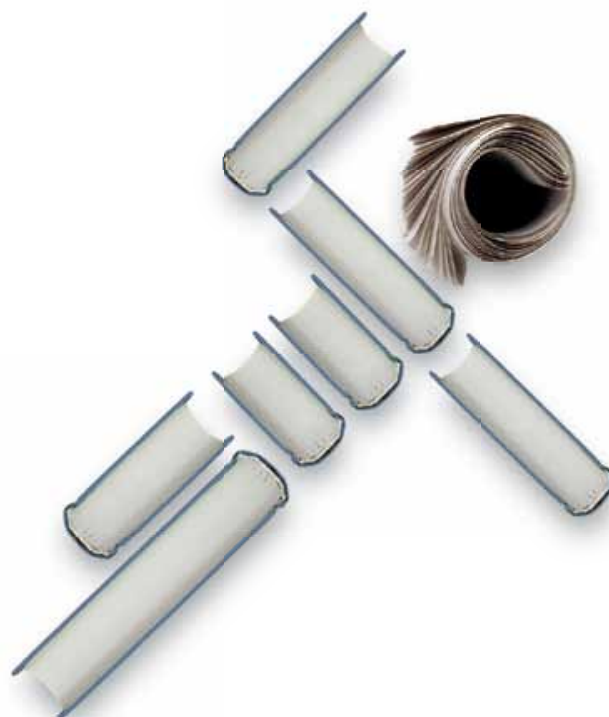
wintersportreizen voor groepen!

Mecklenburglaan 12
3843 BP Harderwijk

Lid Stichting Garantiefonds reisgelden

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

→ LEZEN
OVER
SPORT EN
BEWEGEN



www.janluitingfonds.nl

Janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

Aandacht voor spelen

Maak zelf het verschil

Marianne de Valck

Reed Business. Amsterdam, 2012

Vanuit pedagogisch perspectief laat Marianne de Valck zien wat de pedagogisch medewerker kan betekenen voor het spelen van kinderen. Wat stoort en wat stimuleert het spelen van kinderen in kinderdagverblijven en de buitenschoolse opvang (BSO)? Vragenderwijs en aan de hand van vele voorbeelden probeert ze je bewust te maken van jouw eigen houding en opvatting. Daarbij passeren verschillende thema's:

- de flow: met welke overtuiging en motivatie doe jij je werk?
- zingeving: Wat vind jij zinnig spel voor kinderen? Wat voor medewerker ben je en wil je zijn? Hoe veilig voel jij je daarbij?
- uitstraling: jouw uitstraling geeft een bepaalde reactie vanuit de omgeving; Wat straalt jij uit?
- werken in een team: zijn jullie op de hoogte van elkaars kernkwaliteiten?
- (in)richting van) het lokaal: sturing versus zelfstandigheid, passend bij jouw persoonlijkheid
- aandacht voor anderen en de omgeving: Wat stoort? Wat kun je daar aan doen? Kijken, vragen, zwijgen
- de uitdaging om kinderen zelfstandig te laten spelen en de grenzen van de speelruimte aan te geven
- kinderen inspireren door te anticiperen aan de hand van de schijf van vijf: creatief, constructief, cognitief, sociaal en motorisch
- betrokkenheid in het eigene van het kind.

Zonder antwoorden te geven laat Marianne Valck zien dat de pedagogische medewerker het verschil kan maken in het spelen van kinderen. Ze geeft je vele handvaten zodat je je eigen keuzes kunt maken en kunt toepassen bij het stimuleren van spelen van kinderen.

Liesbeth Jans



mers in de buitensport, wintersport, fitness, sportmaterialen, media, onderzoek, evenementen, productinnovaties, et cetera. De interviews beginnen telkens met een korte biografie, waarna de ervaringen, gevoelens en het wel en wee van de ondernemer levendig worden beschreven en ze zijn voorzien van mooie foto's. In de interviews worden niet alleen de successen, maar ook de tegenslagen van de ondernemers uitgebreid verwoord. Uitdagingen worden gezocht en dat lijkt bijna altijd met risico's gepaard te gaan. Het is inspirerend om op deze manier een kijkje in de keuken te krijgen van meer en minder bekende sportondernemers. Uitspraken zoals: "in de sportwereld zijn we nog niet gewend om te betalen voor kwaliteit", "ik vind het gewoon mooi om met een groep mensen te ondernemen", "het is een voorrecht om met zulke bijzondere mensen te werken", "snel verdiend geld gaat vrijwel altijd ten koste van de kwaliteit of de service" en "ik blijf naar kwaliteit en passie streven, maar ik kijk nu nadrukkelijker óók naar het rendement" maken helder dat hun passie voor sport behouden blijft, maar dat commercieel denken en handelen ook moet.

De interviews zijn voor iedere (ondernemende) sportliefhebber boeiend om te lezen. Wel is het jammer dat interviews met ondernemende vrouwen in de sport ontbreken. Waarschijnlijk zijn vrouwen een minderheid in deze branche, maar ze zijn er zeker.

Het boek gaat sowieso als studiemateriaal gebruikt worden op de opleiding Sport, Management en Ondernemen (SM&O) van de Hogeschool van Amsterdam. Deze opleiding viert dit jaar haar eerste decennium en initieerde samen met het lectoraat 'Sportbusiness Development' de publicatie.

Ook voor studenten van andere sportmanagement-opleidingen is het de moeite waard om te leren van positieve en negatieve ervaringen van ondernemers in de sport, immers 'een gewaarschuwd mens telt voor twee'.

Hilde Bax



Ondernemen in de sport

Verhalen van pioniers en vernieuwers

Jan Janssens, Jan Luitzen & Rem Pronk

's Hertogenbosch, Chionis, 2012, 240 p., € 34,95

ISBN 978-90-819028-0-9

Een bundel met interviews van 32 ondernemers in de sport. Het boek, dat prachtig is uitgevoerd, bestaat uit authentieke verhalen van mannen die met elkaar gemeen hebben dat ze hun passie voor sport en ondernemen combineerden en daarvan hun beroep maakten. Weliswaar zijn de 'sportbedrijven' zeer uiteenlopend, maar het zijn allemaal relatief jonge bedrijven die de ondernemers zelf zijn gestart. Het gaat om onderne-

Physical activity and health guidelines

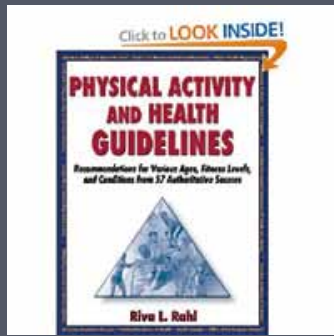
Riva L Rahl

Human Kinetics, Champaign, IL 2010

ISBN 978 0 7360 7943 3

Dit boek geeft een overzicht van de meest recente richtlijnen over lichamelijke activiteit voor gezonde mensen, jong en oud en voor mensen met chronische aandoeningen. De auteur is medisch directeur van de wereldberoemde Cooperkliniek in Dallas (USA). Deze kliniek is opgericht door Kenneth Cooper welke in de jaren zestig de naar hem genoemde Coopertest (in Nederland 12-minutenloop) introduceerde als voorspeller van het maximale aerobe vermogen.

Dit is het eerste boek dat alle informatie geeft over adviezen over lichaamsbeweging, sport en lichamelijke opvoeding. De auteur heeft zich beperkt tot 'recommendations' uit de Verenigde Staten, Canada en Australië. De tekst richt zich op artsen, fysio- en bewegingstherapeuten en fitnesscoaches.



Het boek bestaat uit vier delen.

Deel 1 analyseert de componenten van beweegprogramma's als hulp bij het ontwerp van individuele en groepsprogramma's.

Deel 2 richt zich op beweegprogramma's bij peuters/kleuters, schoolkinderen, tieners, zwangere vrouwen en ouderen.

Deel 3 geeft meer specifieke richtlijnen voor meer bewegen bij chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, verschillende soorten kanker, diabetes, reuma, osteoporose, overgewicht en neuromusculaire ziekten.

Het vierde deel geeft informatie over het gebruik van middelen (zoals lopende banden, fietsen, roei-ergometers etc.) om te bewegen en het registreren en monitoren van de hartslag.

Een goed naslagwerk dat echter geen aandacht besteedt aan ontwikkelingen binnen Europese landen. Ook de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) zul je in dit boek niet vinden.

Sport Nutrition

Asker Jeukendrup en Michael Gleeson
Human Kinetics. Champaign, 2012
ISBN 9780736079624

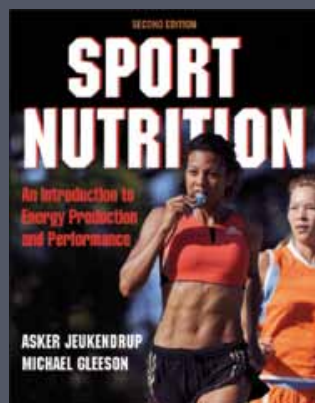
Dit boek geeft een inleiding in de energieproductie en lichamelijke prestaties. Het is de tweede druk en is zoals alle leerboeken van Human Kinetics didactisch uitstekend geschreven met in elk van de 16 hoofdstukken een inleiding met de kerntermen en de verschillende doelen.

Voeding voor sport en bewegen is een relatief jong onderzoeksgebied. De beide auteurs zijn werkzaam in Engeland,

maar Jeukendrup is geboren en getogen in Nederland.

Het boek geeft inzicht in de wetenschappelijke basis achter sportvoeding.

Achtereenvolgens komen aan de orde: algemene principes van voeding en voedingsbehoefte, de energiebronnen voor de spieren tijdens inspanning, de specifieke energiebehoefte bij verschillende sporten, vertering van het voedsel, de drie macro-

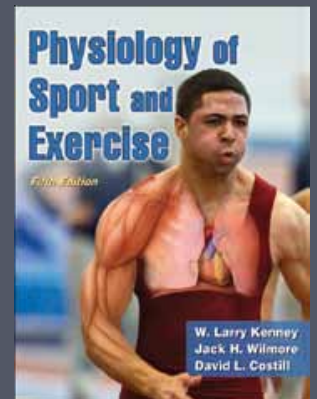


nutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten, de behoefte aan water en de waterbalans, de micronutriënten zoals vitamines en mineralen, voedingssupplementen, lichaamssamenstelling, regulering van het lichaamsgewicht, eetstoornissen bij sporters, effecten van voeding op de aanpassing aan training en de relatie van voeding met het immuunsysteem. In de appendix is een hoofdstuk toegevoegd om de kennis op te poetsen over de biochemie. Een inspirerend boek met veel verklarende tabellen en figuren in tweekleurendruk. Het is een e-book en kost circa 50 euro.

Physiology of Sport and Exercise

W Larry Kenney, Jack H. Wilmore en David L. Costill
Human Kinetics. Champaign, 2012
ISBN 9780736094092

Het is al weer de vijfde gewijzigde druk van een succesvol leerboek over de fysiologie van sport en bewegen. Het eerste hoofdstuk (genummerd als 0) is een juweeltje en geeft een overzicht van de ontwikkeling van de sportfysiologie en de mannen en vrouwen die aan de wieg stonden van de moderne sportfysiologie. Die kwamen niet alleen uit de VS (Bruce Dill, Sid Robinson) en UK (Archibald Hill), maar ook uit Scandinavië (August Krogh, Erling Asmussen, Per-Olof Astrand en Bengt Saltin).



Het is het beste, mooiste en meest leesbare leerboek over de sportfysiologie en trainingsleer. Het boek telt meer dan 600 pagina's.

Alleen de hoofdstukken twee en vier zijn sterk gewijzigd. Verder is het boek vooral mooier gemaakt in full colour en met prachtige sportfoto's en zeer duidelijke figuren en grafieken. Wie niet op de vertaling kan wachten betaalt circa 65 euro. Ook dit boek geeft bij aanschaf toegang tot een web studyguide.

Han C.G. Kemper

Canon LO

Een blik op 150 jaar lichamelijke opvoeding

In deze rubriek brengen we vensters van de canon onder de aandacht. Daaruit pikken we nu de periode van het begin van de vorige eeuw en we kijken dan naar het venster van 1890 waar we lezen dat gymnastiek verplicht wordt op de lagere school. Ook toen was er al sprake van een stevige lobby in Den Haag...

Redactie: Hans Dijkhoff

Gymnastiek een verplicht vak in het lager onderwijs

Een sterke positie in de vakbondswereld

De in 1862 opgerichte 'Vereeniging van Onderwijzers in de Gymnastiek' zocht snel de politiek op. In vele 'adressen' aan de minister van Binnenlandse Zaken (waar onderwijs destijds onder viel) werd gepleit voor een vaste plaats van het gymnastiek in het onderwijs. Resultaat bleef niet uit en zo werd vanaf 1890 gymnastiek bij Koninklijk Besluit (8 december 1889) een verplicht vak in het lager onderwijs.

Het informeren van Tweede Kamerleden, teneinde deze te bewegen de minister te beïnvloeden, vond incidenteel plaats en altijd informeel. Pas in 1983 gebeurde het informeren van de Kamer in volle omvang. Aanleiding waren de grote bezuinigingen die het kabinet Lubbers I moest doorvoeren en het vak lichamelijke oefening zwaar zouden treffen. De protesten van de vakvereniging hadden gedeeltelijk succes.

Vanaf die tijd werden de contacten met politieke partijen geïntensiveerd en klonken de standpunten van de KVLO met regelmaat door bij de verschillende begrotingsbehandelingen in de Tweede Kamer. Gelijktijdig was sprake van regelmatig overleg op beleidsniveau met ambtenaren van het ministerie en werden debatten met politici georganiseerd. Zodoende kon invloed worden uitgeoefend en snel worden gereageerd op naderende voorstellen. Als gevolg daarvan verwierf de KVLO een sterke positie in de vakbondswereld.

Vanaf de jaren negentig van de twintigste eeuw werd de samenwerking tussen de KVLO en NOC*NSF, de Vereniging van Sport en Gemeenten (VSG) en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) geïntensiveerd en gezamenlijk werd gewezen op het belang van de lichamelijke opvoeding.



FOTO: ARCHIEF KVLO

Protest tegen HOS-maatregel

Literatuurverwijzingen

Bax, H. (2010). *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school*. Zeist: Jan Luiting Fonds, 262 p. Handelingen Tweede Kamer der Staten-Generaal. *Historisch Nieuwsblad*, jaargang 2002, nummer 7. Kramer, J.P. en Lommen, N. (1987). *Geschiedenis van de Lichamelijke Opvoeding in Nederland*. Zeist: Jan Luiting Fonds, 284 p. Mijnhardt, W.W. en Wichers, A.J. (red.; 1984). *Om het algemeen volksgeluk: twee eeuwen particulier initiatief 1784-1984. Gedenkboek ter gelegenheid van het 200-jarig bestaan van de Maatschappij tot Nut van 't Algemeen*. Edam: Maatschappij tot Nut van 't Algemeen, 429 p. Tilborg, C.G.A.T. van (2000). *Sedimenten van sentimenten: 75 jaar Academie voor Lichamelijke Opvoeding Tilburg*. Tilburg: Fontys Sporthogeschool. Deel 1: Status nascendi 1924-1956, p. 20-25; 189-191; Deel 2: Status renovandi 1956-1986, p. 14-16; Deel 3: Status maturandi 1986-1999, p. 16.

Externe links

Bibliotheek en databanken van Radboud Universiteit Nijmegen
 Bibliotheek en databanken van Tilburg University
 Documentatiecentrum Nederlandse Politieke Partijen in Groningen
 Het nationaal geheugen van Nederland
 Parlementaire documenten
 Vakvereniging KVLO
 Vereniging Sport en Gemeenten ◀





FOTO: INTERNET

In het kader van het jubileum van de school gaan we met het personeel op stap. Altijd spannend, want binnen de sectie ken je je collega's redelijk, maar daarbuiten alleen als je al een vriendschappelijke band hebt. En het is natuurlijk best een grote groep waarmee je gaat.

Eigenlijk kun je het vergelijken met een werkweek. Met diverse groepen ben ik de afgelopen jaren op stap geweest en iedere keer was het weer afwachten hoe de groep het zou doen. Allemaal verschillende persoonlijkheden die vier tot zes dagen 'op elkaars lip' zitten. Bij problemen moet jij als docent de boel in goede banen zien te leiden. Dat vergt vaardigheden die op een ander vlak liggen dan het lesgeven.

Gelukkig hebben we op de ALO vakken als psychologie, pedagogiek, sociale vaardigheden en lichaamstaal gehad. Daardoor zijn we gelukkig in staat om situaties in te schatten en aan te voelen. Ervaring speelt daarin natuurlijk ook een rol. Een net afgestudeerde collega zal over het algemeen meer moeite hebben met het op juiste waarde schatten van een ruzie tussen leerlingen dan een collega die al jaren voor de klas staat.

Jaren geleden was ik met een groep 4h- en 5v-leerlingen naar Oostenrijk. We gingen daar bergwandelen. Sommige stukken over de smalle bergpaden op weg naar de top zijn niet zonder (verantwoord) risico. Van te voren waren er daarom duidelijke afspraken gemaakt met de leerlingen en hun ouders over onder andere het drankgebruik en de nachtrust. Toen enkele leerlingen zich niet aan de regels hielden, moesten we bijsturen. We hamerden opnieuw op de gemaakte afspraken en hoopten dat daarmee de kous af zou zijn. Niets was minder waar. De groep ging in 'sitdownstaking'. In de aanloop naar een bergpad ging iedereen zitten. Er moest onderhandeld worden. Het was al gauw duidelijk dat een van de leerlingen de leiding had. Terwijl we er alles aan deden om zo snel mogelijk weer te gaan lopen, vergde het toch enige tijd voor het zover was. We hadden in ieder geval de afspraak dat we later zouden terugkomen op het gebeuren.

We bespraken het die avond aan het eind van de maaltijd. Het bleek dat 'men' vond dat het regiem te strak was. We moesten meer uitgaan van de eigen verantwoordelijkheid van de leerlingen. Er ontstond een pittige discussie waarin

we duidelijk maakten dat we geen onderscheid konden maken tussen leerlingen van nog geen 16 en leerlingen die de 18 al waren gepasseerd... Het was samen uit, samen thuis en voor iedereen golden dezelfde regels. Uiteindelijk dachten we dat we eruit waren.

Bij het naar bed gaan echter bleek dat er weer wat broeide. De leerling waarvan we vermoedden dat hij de leiding had, nam het voortouw en sommeerde alle leerlingen van de bovengang waar hij zelf ook sliep om voor de kamer te blijven staan. Kennelijk had hij genoeg overwicht, want de andere leerlingen bleven inderdaad in de gang staan. Ik probeerde hem apart te nemen, maar hij wilde in de gang

discussiëren omdat je volgens hem nooit wist wat er zou gebeuren als je een-op-een in een kamer plaatsnam. Na een tijdje waren enkele leerlingen het zat en wilden alsnog naar bed gaan. Dit werd niet getolereerd. De leerling schreeuwde door de gang dat iedereen moest blijven, ook al ging hijzelf in onderhandeling. Het was best griezelig om te zien hoeveel invloed hij had. Er ontstond een discussie waaraan, naast de leider, slechts door twee andere leerlingen werd deelgenomen. Doordat we hadden afgesproken dat alleen ik het woord zou voeren, ontstond er van de kant van de leiding geen ruis op de lijn.

Door rustig te blijven en steeds met argumenten de gemaakte aanmerkingen te pareren, bloedde de discussie uiteindelijk dood. De leerling zag dat hij me niet kon provoceren. De andere leerlingen begonnen te morren en wilden naar hun kamers. Dit gebeurde dan ook. Het is al met al toch een gezellige week geweest en we hebben vrijwel alles wat we wilden doen ook kunnen doen. We hebben wel uitgezocht waardoor het kwam dat deze leerling dit gedrag vertoonde. Hoewel we er nooit zeker van zijn, vermoeden we dat het komt doordat hij in 4h al eens was mee geweest en nu in 5v voor de tweede keer. Omdat hij van de procedures op de hoogte was, denken we dat hij daar zijn voordeel mee dacht te kunnen doen.

Ben benieuwd hoe het is om met een groep collega's op stap te gaan...

Mery Graal



Jubileum





Levensreddend Handelen

Herhalingscursus (6)

10 oktober 2012 in Zeist

Cursustijden van 09.00 - 16.30 uur

Je kunt je middels het inschrijfformulier op de site aanmelden. Ga naar kvloweb.nl

Landelijke studiedag basisonderwijs
'Zweten en Meten' 7 november 2012 ALO Amsterdam
Als LO docent kijken wij goed naar bewegen, maar leggen we wat we zien wel goed vast? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat elk kind zich tijdens onze lessen op de juiste wijze ontwikkelt en vorderingen maakt? Is dat eigenlijk te meten? Hoe zouden we dat in de toekomst (willen) doen?

Kom 'Zweten en Meten' tijdens de landelijke studiedag basisonderwijs op woensdag 7 november 2012. Laat je inspireren tijdens praktische én theoretische workshops. Maak kennis met nieuwe ontwikkelingen en laat je informeren over **bewegen en onderzoek**, leerlingvolgsysteem, vakwerkplan en didactische aanpak. Samen 'Zweten en Meten' om uiteindelijk vakbekwamer om te gaan met dit prachtige leervak.

Programma

09.00 uur	Ontvangst
09.45 uur	Opening door dagvoorzitter Douwe van Dijk daarna keynote speakers Huub Toussaint en Mirka Jansen
10.45 uur	Workshopronde 1
12.15 uur	Lunch
13.15 uur	Workshopronde 2
14.45 uur	Koffie/thee pauze
15.00 uur	Workshopronde 3
16.30 uur	Borrel
17.00 uur	Buffet.

Voor de volledige omschrijving van de workshops en voor het inschrijven kun je op de KVLO-site terecht. Ga naar kvloweb.nl

Landelijke studiedag L02 vmbo 'Zelfregulatie, de kern van L02'

De dag vindt plaats op donderdag 22 november 2012 op het Colaer College in Nijkerk

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

Programma

13.30 - 14.00 uur:	Ontvangst
14.00 - 14.15 uur:	Opening door dagvoorzitter en inleider
14.30 - 16.00 uur:	Workshopronde 1
16.00 - 16.15 uur:	Thee/koffie pauze
16.15 - 17.45 uur:	Workshopronde 2
17.45 - 18.45 uur:	Avondeten
18.45 - 20.15 uur:	Workshopronde 3
20.15 uur	Afsluiting & borrel.

Workshoppaanbod

- 1 De uitdaging van Tacklefootball
- 2 Van spelend, sparend en boksen naar tref boksen
- 3 Digitale media videofeedback en bewegingsanalyse in de les L02
- 4 Frisbee, het ultieme doelspel voor L02
- 5 Van acrogym naar sportacrobatiek
- 6 Klimmen in L02, hoe vind ik de balans?
- 7 Hoe borg je de kwaliteit van het schoolexamen L02?
- 8 Tik en afgooispelen
- 9 Hip hop (dans)
- 10 Basketbal zonder doelen kun je niet scoren
- 11 Leren scheidsrechteren
- 12 Communiceren en samenwerken.

Voor de volledige omschrijving van de workshops en voor het inschrijven kun je terecht op de site van de KVLO. Ga naar kvloweb.nl



Workshopaanbod congres 'Kennis in beweging' op 26 oktober 2012.

Dit is een reminder voor het congres waarvan de inschrijving nog loopt.

Voor de inhoud kun je terecht op de website van de KVLO of NLcoach.

Workshop 1

Motor learning principes bij 'hitting trainig' Martijn Nijhoff – Tjerk Smeets.

Workshop 2

Spelend leren hockeyen onderbouwd vanuit actuele principes van motorisch leren Marjan Kok – Paul de Ruijter – Bart Neutkens.

Workshop 3

"Breng de persoonlijkheidsvoorkeuren van jezelf en je sporters/studenten in kaart met behulp van Action Type" Peter Murphy, docent Action Type Academy.

Workshop 4

Lumina Learning Theo ten Hagen.

Workshop 5

Krachtige leeromgeving binnen het spelonderwijs Optimale spe(e)l- en belevingservaringen voor iedere speler Enrico Zondag, Gwen Weeldenburg, Daan Geelen en Frank de Kok.

Workshop 6

Gedragscode coach in relatie tot ethiek in de sport Bert Brouwer.

Workshop 7

Teambuilding en teamontwikkeling Jan Sjouke van den Bos.

Workshop 8

Mentale vaardigheden uit de topsport Ivo Spanjersberg, Sportpsycholoog.

Workshop 9

Mentale training Rogier Hoorn – VSPN Sportpsycholoog.

Workshop 10

De hersenen in beweging de 'pubersprong' Jan Wiersma, neuropsychiater.

Workshop 11

Talent development in relatie tot succes Dave Collins, Engeland.

Workshop 12

Het hoe, wat en waarom van fysieke training Auke Klarenbeek Kracht en conditietrainer NOC*NSF.

Workshop 13

'Goede communicatie is een voorwaarde voor optimaal presteren' Max Caldas, Bondscoach KNHB-vrouwen.

Workshop 14

Physical activity centre Een brug van zorg naar bewegen...

Sophie Moresi.

Workshop 15

Motivatie en winnaarsmentaliteit Brainpower (drs. Gertjan Mulder, Communicatieadviseur).

Workshop 16

Sportformule Eindhoven en Sportleerbedrijf 'Sportstimulering nieuwe stijl' Marianne Uytdehage – John Heijster.

Workshop 18

CTO Eindhoven Mark Meijer.

Workshop 19

InnoSportlab Roald van der Vliet.

Workshop 20

Pesten in sport en spel Paul Baar, Universiteit Utrecht.

Cursus motorisch leren: recente inzichten

Binnenkort start de cursus 'motorisch leren: recente inzichten' weer aan de Faculteit voor Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit. De cursus bestaat uit drie scholingsavonden op 12 november, 26 november en 14 januari. In de cursus worden recente wetenschappelijke inzichten op het gebied van motorisch leren gepresenteerd en staat het vertalen van deze inzichten naar de les- en trainingspraktijk centraal. Deze cursus is KVLO-geaccrediteerd (9 punten vakspecifiek). In *Lichamelijke Opvoeding* 9 verschijnt een artikel over motorisch leren. Voor meer informatie en inschrijven, zie <http://www.exposz.nl/sport/motorisch-leren-recente-inzichten/>.

Basiscursus levensreddend handelen

26 en 28 november 2012 in Zeist

Cursustijden van 9.00 tot 16.00 uur.


Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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

Digitaal KVLO-portfolio

Meer dan 1200 KVLO-leden zijn lid van het Initiële Register en waarschijnlijk hebben velen voldoende punten gehaald voor toelating in het Beroepsregister. Je kunt via de site www.kvloreregistratie.nl, middels de pagina **meedoen**, gebruik maken van het stappenplan. Tevens is er op deze site veel informatie over het Register en het portfolio te vinden. Vragen met betrekking tot de registratie kunnen gemaild worden naar registratie@kvlo.nl.

Reageren op vakblad-artikelen? [Twitter@KVLOnl](https://twitter.com/KVLOnl)

Met de qr-scan van onderstaande 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. 

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

Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvloscholing.nl

Contact:

registratie@kvlo.nl of astrid.vanderlinden@kvlo.nl

INTERNATIONALE LESSEN GESTOELD OP SPECTACULAIRE VERBETERINGEN

Het onderzoek 'How the world's most improved school systems keep getting better' van McKinsey toont hoe twintig buitenlandse schoolsystemen in korte tijd hun kwaliteit spectaculair verbeteren. Afhankelijk van de startsituatie blijkt steeds een specifieke set aan interventies effectief te werken. Zo zijn er landen die vinden dat de uitblinkers van nu de toekomstige generatie moeten opleiden. Finland laat daarom alleen topstudenten van universiteiten toe tot de lerarenopleiding. Tegelijkertijd is het leraarsvak aantrekkelijker gemaakt. Ook laten landen onderwijspersoneel sterk van elkaar leren. In Boston gebeurt dat tevens tussen leraren en schoolleiders. Hierdoor is het percentage leerlingen dat het doelniveau voor rekenen bereikt, verdrievoudigd. Meer informatie op www.stichtingvanhetonderwijs.nl.

Digitale beelden als didactisch hulpmiddel tijdens LO

SLO heeft samen met het netwerk 'Aan de slag' met digitale beelden allerlei kernactiviteiten uit het Basisdocument VO digitaal op beeld gezet. Deze beelden staan op www.bewegingsonderwijs.slo.nl en zullen in 2013 ook verschijnen op dvd. In het najaar worden deze beelden door de netwerkscholen tijdens de lessen uitgeprobeerd. Mocht jouw school interesse hebben om het gebruik van deze beelden bij leerlingen te testen dan kun je contact opnemen met Ger van Mossel (e-mail g.vanmossel@slo.nl).

FEESTELIJKE DAG VOOR LERAREN IN HET KADER VAN DE DAG VAN DE LERAAR

Een feestelijke verkiezing gepresenteerd door Peter Heerschop. Een workshop over ict-bekwaamheid door Boom Chicago. Rondleidingen voor leraren door Het Scheepvaartmuseum. En nog veel meer! Op zaterdag 6 oktober organiseert de Onderwijscoöperatie in het kader van de Dag van de Leraar een unieke dag voor leraren in Het Scheepvaartmuseum in Amsterdam. Als leraar krijg je die dag gratis toegang tot het museum, waar je kunt deelnemen aan rondleidingen en tal van workshops. Daarnaast ben je van harte welkom bij het feestelijke programma rond de verkiezing Leraar van het Jaar in de Amsterdam Convention Factory. De verkiezing wordt gepresenteerd door Peter Heerschop. N.B: De Dag van de Leraar is een wereldwijde dag (UNESCO's World Teachers' Day) en wordt elk jaar op 5 oktober gevierd. Kijk hier voor inspiratie om leraren in het zonnetje te (laten) zetten. Info: www.dagvandeleraar.nl

Vakbondscontributie verrekenen met het brutoloon

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (en bij OMO), PO, dan wel bij WVOI of de Kenniscentra is het op basis van de cao's mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2012 te verrekenen met de eindejaarsuitkering. Je ontvangt hiervoor een bij dit blad ingesloten betaalbewijs dat je kunt inleveren bij de werkgever. Je betaalt hierdoor minder belasting over de eindejaarsuitkering en deze zal daardoor netto hoger uitvallen. De betalingen zijn bijgewerkt tot 5 september.

PAPENDAL SPORT PARADE

2012 is het ook het jaar waarin NOC*NSF haar 100-jarig jubileum viert. Dit wordt gedaan met een sportief publieksevenement over de toekomst van sport in Nederland. Op zaterdag 3 november 2012 staat de Papendal Sport Parade in het teken van het thema 'Sport: van voorrecht naar recht'. De dag is toegankelijk voor een breed publiek. Van gezinnen en sportliefhebbers in algemene zin tot bezoekers die beroepsmatig en inhoudelijk met sport te maken hebben. Of je nu coach, student, leraar, bonds- of verenigingsbestuurder, sporter, journalist, wetenschapper, beleidsmedewerker, wethouder of sponsor bent, iedereen is van harte welkom. Speciaal voor jongeren wordt er een jeugdsportprogramma georganiseerd. In totaal worden tussen de 5.000 à 10.000 bezoekers op Papendal verwacht. De toegang is gratis. www.noc100.nl

NOORDERSKIREIS 2013

In de krokusvakantie, van 15 februari tot 24 februari 2013 wordt voor de 28ste keer de Noorderskireis georganiseerd van en voor gymnastiekleraren, hun vrienden en/of familie. Verdere informatie kun je vinden op www.noorderskireis.nl



Ga je mee op...

WINTERSPORT

- Méér dan 28 jaar ervaring
- Gespecialiseerd in groepsreizen
- Eigen Nederlandsprekende instructeurs
- In eigen bezit van 5500 ski's, snowboards en schoenen

Deze worden van te voren bij de klant gepast en gaan mee op reis



WWW.HUSKI.NL

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen



ENTRE-PRISES



WWW.ENTRE-PRISES.NL

CARDS4CLINICCLOWNS

Tekens maken
Eén tekenles zorgt voor een onvergetelijk moment!

aan directie,
en leerkracht

Teken met je klas voor een lach!
www.cards4clinicclowns.nl

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS

BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



SPORTKLIMMEN, SPELEN MET EVENWICHT

Met *Sportklimmen, spelen met evenwicht* is auteur Frans Melskens erin geslaagd deze avontuurlijke sport nader binnen het bereik van het onderwijs te brengen. Het boek richt zich op het klimmen op kunstmatige klimwanden, die we steeds vaker op scholen vinden.

Veiligheid is bij het klimmen van groot belang. Het geven van een veilige klimles krijgt daarom in het boek veel aandacht. Daarnaast ontbreekt natuurlijk ook informatie over de klimwand en klimmateriaal niet. Bovendien gaat het boek uitgebreid in op het leren klimmen, het verbeteren van techniek en tactiek en diverse spelvormen.



€16,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-34-0

Het boek richt zich op sportklim-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding.

AAN DE SLAG MET BADMINTON

De badmintonsport is al menig jaar een olympische sport en wordt op grote schaal beoefend binnen honderden verenigingen. Ook binnen het onderwijs neemt badminton een belangrijke plaats in.

Aan de slag met badminton beschrijft spel- en oefenvormen per leeftijdsgroep en per vaardigheidsniveau. Daardoor ontstaat voor de lezer een duidelijk herkenbare leerlijn. Daarnaast besteedt het laatste hoofdstuk aandacht aan zaken als de spelregels en diverse toernooi- en wedstrijdvormen.

Het boek biedt zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen en geeft handige tips en trucs om badmintonlessen nog aantrekkelijker te maken.



€14,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-50-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media



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."

Wintersport kampen

Survival kampen

Survival dagen



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

ROCKS 'N RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN 


de Mol-Pelikaan

www.snowbreaks.nl | www.rocks-n-rivers.nl