

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 99 - 28 okt. 2011



Topic: Invloed van bewegen op leerprestaties

Interviews met Lucille Barbosa
en Gerard Kemkers

Een iPad in de gymles

Welke risico's loopt een
vakleerkracht?

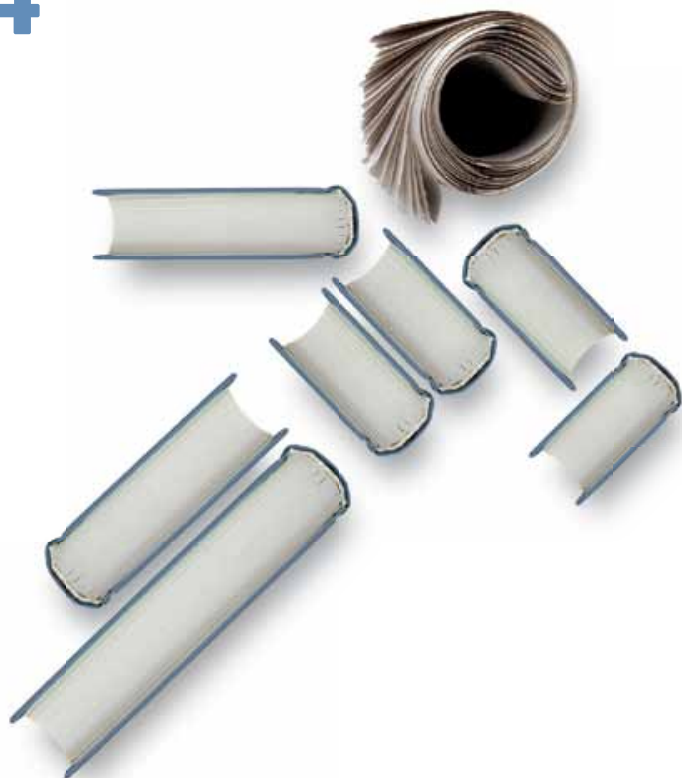
Nummer

9

KVLO

→ BEWEGINGSONDERWIJS OP CLUSTER-4 SCHOLEN

BEGELEIDEN OP LEREN BEWEGEN EN GEDRAG



Welke bewegingsactiviteiten kunnen goed aangeboden worden aan 13-jarige leerlingen op cluster 4-scholen? Wat zijn goede activiteiten voor heterogene zmk-klassen? Wat zijn geschikte activiteiten voor ass-leerlingen? Hoe kan je de leerlingen begeleiden zodat ze beter gaan deelnemen aan de bewegingsactiviteiten? Hoe begeleid je de leerlingen op hun (problematische) gedrag?

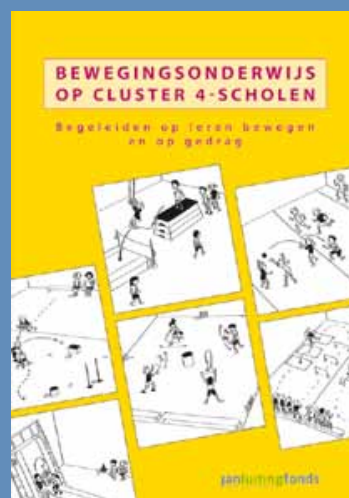
In *Bewegingsonderwijs op cluster 4-scholen* worden 13 leerlijnen uitgewerkt door daarbinnen twee bewegingsactiviteiten te beschrijven, één voor een heterogene zmk-klas en één voor een ass-klas (klas met uitsluitend kinderen met een vorm van autisme).

Naast de beschrijving van de bewegingdoelen en de leerhulp die de leerkracht hiervoor geeft staat een beschrijving van drie leerlingen in de bewegingssituatie en op welke wijze de leerkracht dit gedrag kan begeleiden. Hiermee is het een boek voor cluster 4-scholen, maar ook voor praktijkonderwijs. Het is een samenwerking van SLO, KVLO en CALO Windesheim.

De beschrijving van de uitgangspunten voor het bewegingsonderwijs levert essentiële bouwstenen voor de legitimering van het vak op de school.

Bewegingsonderwijs op cluster 4-scholen geeft hiermee veel handreikingen voor de vakleraar en studenten in de opleidingen.

BEWEGINGSONDERWIJS OP CLUSTER 4-SCHOLEN



€34,95 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-55-5

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

Inhoud:

TOPIC

Topic 'invloed van bewegen op leerprestaties'

Er is en wordt veel zin en onzin geschreven over hoe goed bewegen zou zijn voor je leerprestaties. Echt gedegen onderzoek is er, zeker in Nederland, maar weinig na gedaan. Daar komt de laatste tijd verandering in. In dit topic wordt vooral het onderzoek naar die meerwaarde dat in Groningen wordt gedaan, voor het voetlicht gebracht door de volgende artikelen.

- 06 | Je gaat het pas zien als je het door hebt: de meerwaarde van sport voor de leerprestaties / *Laura Jonker e.a.*
- 09 | Zelfregulatie op het mbo: Het (onderzoeks)project / *Tamara Kramer e.a.*
- 12 | Beter leren door bewegen bij kinderen op de basisschool / *Esther Hartman en Chris Visscher*
- 15 | Bewegingsonderwijs een ongelofelijk belangrijk schoolvak / *Chris Visscher e.a.*



En verder

- 18 | 150 jaar K(N)VLO, 100 jaar Lichamelijke Opvoeding (3) / *Hans Dijkhoff*
- 36 | Gerard Kemkers: "Drie lessen LO en twee extra beweegmomenten zijn de basis voor de Spelen in 2028" / *Hilde Bax en Guus Klein Lankhorst*
- 38 | Een iPad in de gymles / *Arne Hendriks en Huub Toussaint*
- 42 | De Bijzondere risico's van de leerkracht bewegen en sport in en om de school / *Alien Zonnenberg en Sandra Roelofsen*
- 46 | "Geef kinderen een uitdaging in bewegen!"
Interview met Lucille Barbosa-Biesbroeck /
Hans Dijkhoff
- 49 | In memoriam Willem van Zijll / *Jan Rijpsta*



PRAKTIJK

- 24 | **Rijden en glijden: een bewegingsthema dat een groot feest kan zijn voor leerlingen (1)** / *Peter van Brunschot e.a.*
- 29 | That's cricket (2) / *Michiel Heitink en Alexander van der Wiele*
- 32 | Tik- en afgooispeken in het voortgezet en primair onderwijs (3) / *Maarten Massink*



RUBRIEK

- 05 | Eerste pagina
- 20 | Schoolsport, schaatsen
- 22 | (KV)LO en recht
- 35 | **Boeken**
- 50 | Mery Graal
- 51 | Schoolsport
- 52 | Scholing
- 54 | (KV)LO-nieuws

KVLOweb.nl



Stiller sporten..? Het kan!

Voorkom:
**Hoofdpijn - vermoeidheid - oorsuizingen
 stemproblemen en gehoorschade**

Acour  Lawaaibestrijding b.v.
 info@acour.com
 www.acour.com

Bel: 0497-387005 of kijk op
www.stille-sportzaal.nl

SNOWBREAKS.NL
 BY ROCKS & RIVERS 

Wintersportkampen
 Educatieve Winterkampen
 Gletsjer-skikampen
 Bergsportkampen

www.snowbreaks.nl

0412-481000
 BEL EVEN VOOR ONZE REISGIDS!

 **EUROPA**
 SPECIAAL REIZEN

meer dan 40 jaar maatwerk
 voor school- en studentengroepen

SKIREIS ZELL AM SEE
 5-daagse touringcarreis,
 heen en terug nachtrit, hotelpension, meer-
 persoonskamers, halfpension, skipas 3 dagen
 (tot 18 jaar) **vanaf € 188,00 p.p.**

SKIREIS KITZBÜHEL
 5-daagse touringcarreis,
 heen en terug nachtrit, hotelpension, meer-
 persoonskamers, halfpension, skipas 3 dagen
 (tot 18 jaar) **vanaf € 202,00 p.p.**

PARIJS 3-daagse touringcarreis,
 heen en terug dagrit, hotel**/** 3-p.kamers,
 douche/toilet, L+O **vanaf € 99,50 p.p.**

BERLIJN 4-daagse touringcarreis,
 heen dag- en terug nachtrit, Jugendhotel,
 meerpersoonskamers, L+O **vanaf € 92,55 p.p.**

ROME 4-daagse vliegreis, Amsterdam
 Weeze of Charleroi - Rome vv (incl. verplichte
 taxen!), hotel**, meerpersoonskamers, L+O **vanaf € 229,00 p.p.**

LONDEN 3-daagse touringcarreis,
 heen dag- en terug nachtrit,
 youth hostel, meerpersoonskamers, L+O **vanaf € 79,95 p.p.**

BARCELONA 5-daagse touringcarreis, vanaf
 heen en terug nachtrit, hotel**/**/*,
 meerpersoonskamer, halfpension **€ 186,95 p.p.**

CITY-CRUISE YORK
 3-daagse city-cruise, Cruiseferry Europort-Hull vv,
 4-persoonscabine met douche/toilet,
 transfer Hull - York vv **vanaf € 50,50 p.p.**

PRAAG 4-daagse touringcarreis,
 heen dag- en terug nachtrit, hotel**/**,
 2-3 p.kamers douche/toilet, L+O **vanaf € 101,95 p.p.**

 **Genoemde reissommen bij touringcarreizen bij 46-60 deelnemers.**
 Bij vliegreis Rome al vanaf 10 deelnemers.
 Periode november-februari.
 Bij touringcarreizen: elke 16e deelnemer GRATIS!

 **U kiest uw eigen vertrekdatum! Service waar u recht op heeft!**
 Meer of minder deelnemers? Meer reisdagen? Andere periode? Of een ander reisdoel in Europa?
BEL ONS VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE OP MAAT!

 **EUROPA SPECIAAL REIZEN - HET WARGAREN 5 - 5397 GN LITH - TEL. 0412-481000**
 offerte@europaspecialreizen.nl www.europaspecialreizen.nl

U REIST PER KEURMERK TOURINGCAR: VEILIGHEID EN COMFORT!



AGOV 140 jaar

Vrijdag 14 oktober was het *de* dag van AGOV. De oudste afdeling van onze vereniging, opgericht in 1872, een periode waarin naast AGOV nog meer initiatieven werden genomen:

- 1862 oprichting Nederlandse Vereeniging van Onderwijzers in de Gymnastiek.
 - 1863 eerste gymnastiekvereniging in Nederland opgericht: Olympia in Amsterdam, alleen voor mannen.
 - 1864 eerste burgerschermvereniging in Nederland: Rotterdamsch Schermcollege.
 - 1868 Nederlands Gymnastiek Verbond opgericht door zes Amsterdamse verenigingen met 215 leden.
 - 1870 eerste Nederlandse zwemvereniging opgericht: Amsterdamse Zwemclub 1870.
 - 1871 oudste wielierclub van Nederland opgericht in Deventer: "Immer weiter".
 - 1875 eerste Nederlandse cricketvereniging opgericht: UD (Utile Dulci) in Deventer
 - 1879 Pim Mulier richt HFC (Haarlemse Football Club) op; de oudste van Nederland.
 - 1879 oprichting van vrouwenafdelingen bij turnverenigingen in Nederland.
- Kortom, Nederland komt in beweging.

Op het gehouden symposium op 14 oktober ging de voorzitter van het domein Beweging, Sport en Voeding, Jacomine Ravensbergen in op het belang van de ALO. Kort en goed gaf zij aan dat we terug naar de naam ALO gaan, het is goed voor de herkenbaarheid en voor het vakgebied, zo stelde ze en dat was me uit het hart gegrepen. Opleidingsmanager ALO, Hans Mackaaij, gaf nog eens kort aan welke plaats de ALO Amsterdam in deze regio inneemt en welke ontwikkelingen zich op de ALO voordoen waaronder de verplichting voor de derdejaars om een trainerslicentie te halen. Bob Mirck, oud-inspecteur lichamelijke opvoeding, gaf een prachtig historisch overzicht over het wel en wee van AGOV. Hoogtepunten maar ook dieptepunten toen de afdeling niet meer functioneerde. Dat is nu wel anders. Een actief, kritisch volgend bestuur dat ook op elke algemene jaarvergadering het naadje van elke kous wil weten. De grootste afdeling van onze vereniging omvat een gebied waar veel gebeurt en waar een goed contact met de ALO in Amsterdam bestaat. Dit kwam mede tot uiting in de organisatie van het symposium op de Hogeschool.

Naast Bob Mirck spraken dr. Jan Vorstenbosch, universitair docent toegepaste ethiek en gespecialiseerd in sportethiek en prof.dr. Erik Schreder, hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschappen. De laatste prikkelde de aanwezigen zeer om vooral actief te blijven omdat dit voor 'je brein' onmisbaar is. De frontaalkwab kwam nadrukkelijk in zijn betoog naar voren en aan het einde was het voor alle aanwezigen duidelijk: ga bewegen dat stimuleert de frontaalkwab en de hersenactiviteit zowel voor jong als oud en ook die ouderen die in een dementerende fase zitten. Dan denk je op dat moment: hoe krijg ik dit nu tussen de oren van de beleidsmakers? Wat voor argumenten moet ik nog meer aanvoeren om ze te overtuigen van de noodzaak van bewegen? De workshops van Willem van Mechelen, Gertjan van Dokkum en Cees Vervoorn en mijzelf die na het plenaire deel plaatsvonden, gaven voldoende stof tot discussie over de rol en taak van de leraar lichamelijke opvoeding, zeker als het om het oplossen van maatschappelijke vraagstukken gaat.

Een geslaagd symposium, met felicitaties aan de ALO Amsterdam en de jubilerende AGOV!

En daarna, moeilijk te raden. ALO-ers feesten altijd en Amsterdam was daar geen uitzondering op!

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, Lars Borghouts, Jan Faber, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, 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 2011: 28 jan., 25 feb., 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni, 26 aug., 30 sept., 28 okt., 25 nov., 23 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.

Je gaat het pas zien als je het doorhebt: de meerwaarde van sport voor de leerprestaties

Miljoenen mensen zitten aan de buis gekluisterd als onze favorieten strijden voor goud tijdens de Olympische Spelen of als 'onze jongens' finalisten zijn op het WK voetbal. Maar ook voor de mindere goden zijn de voordelen van sport niet weg te denken. Sport is gezond, draagt bij aan de motorische, sociale en cognitive ontwikkeling van kinderen. Sport maakt weerbaar en sport is zelfs goed voor de leerprestaties (Beleidsbrief Sport, 2011). Maar hoe draagt sport dan bij aan de ontwikkeling van leervaardigheden en prestaties op school? Wie zijn uiteindelijk degenen die mogen schitteren op internationale toernooien? Kunnen we dit voorspellen en wat kunnen we van hen leren? Waarom lijken juist zij ook degenen te zijn die het goed doen op school?

Door: Laura Jonker, Marije Elferink-Gemser & Chris Visscher

Zelfregulatie als sleutel tot succes in de sport en op school

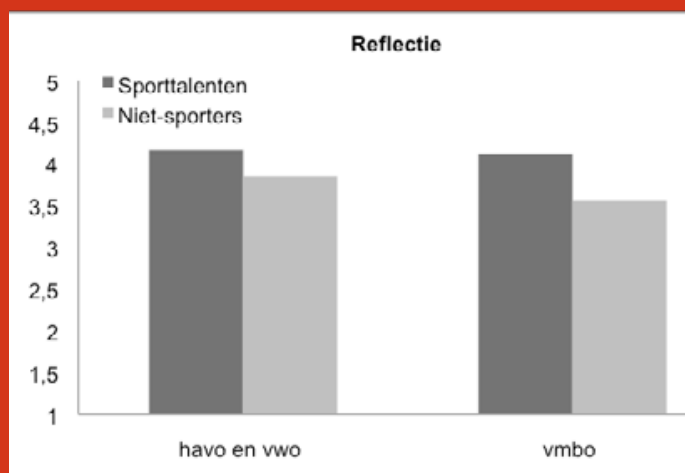
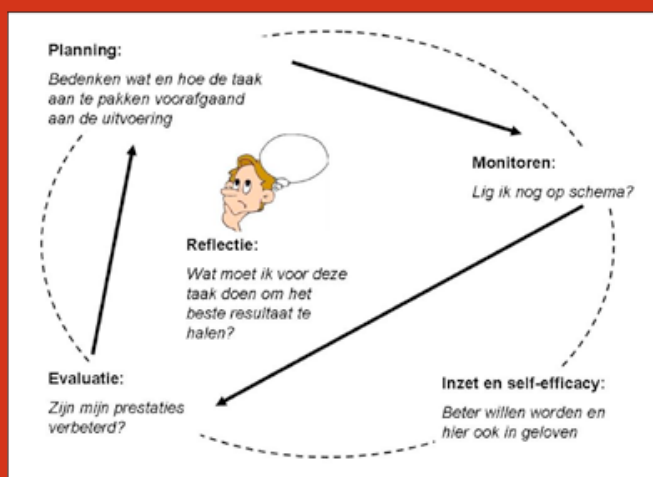
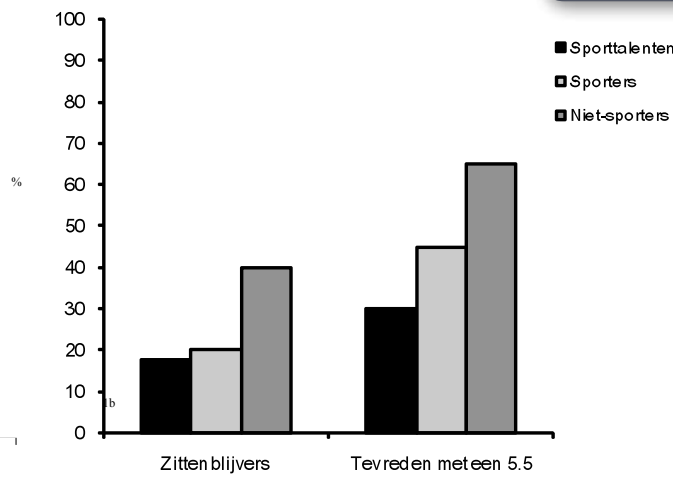
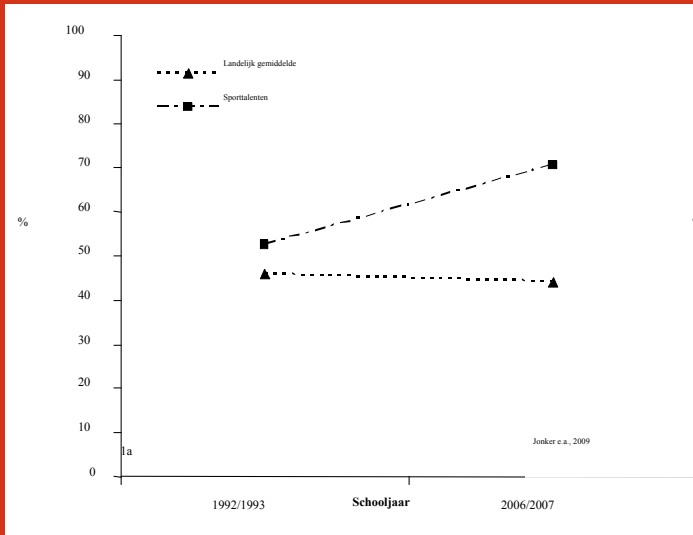
Op 15 december 2011 wordt er door Bewegingswetenschappen Groningen en NOC*NSF een symposium georganiseerd waar licht op deze vragen geworpen wordt. De aanleiding van dit symposium is een meerjarig onderzoek bij Bewegingswetenschappen Groningen naar de relatie tussen sport- en schoolprestaties bij getalenteerde atleten en reguliere jongeren (12 t/m 18 jaar). De resultaten van dit onderzoek laten zien dat sporttalenten (inclusief voetballers) vaker een opleiding volgen op havo- of vwo-niveau zonder dat zij daarbij vaker blijven zitten of slechtere cijfers halen dan reguliere jongeren (figuur 1a en 1b). Een interessant gegeven hierbij is dat sporttalenten over de jaren heen beter zijn gaan presteren op school. Meer specifiek zit de huidige groep sporttalenten vaker op de havo of het vwo dan hun getalenteerde leeftijdsgenoten 14 jaar geleden (figuur 1b).

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Een mogelijke verklaring is dat sporttalenten in staat zijn om zo goed te presteren omdat zij meer en beter gebruikmaken van zelfregulatieve vaardigheden. Dit betekent dat zij efficiënter leren doordat zij zich meer bewust zijn van het eigen leerproces, vaker kennis en ervaringen uit het verleden gebruiken om ervan te leren, en beter in staat zijn om op basis van deze informatie persoonlijke doelen te stellen om te verbeteren. Hierdoor weten sporttalenten dus beter wat ze precies moeten doen om succesvol te zijn en zijn zij dus in staat om meer te leren in dezelfde tijd. Daarbij zijn zij erg gemotiveerd om goede prestaties neer te zetten en hebben zij vertrouwen in het eigen kunnen (figuur 2).

Omdat zelfregulatieve vaardigheden in elke leersituatie toegepast kunnen worden is er gekeken of zelfregulatie de reden zou kunnen zijn van de goede sport- en schoolprestaties van sporttalenten. De resultaten lijken deze mogelijkheid te onderbouwen. Vmbo-sporttalenten scoren even hoog op zelfregulatieve vaardigheden als havo- en vwo-sporttalenten en zelfs hoger op reflectie (het gebruik van kennis en ervaring uit het verleden om te verbeteren in de toekomst). Ook hebben zij meer inzet dan reguliere havo- en vwo-leerlingen. Reguliere vmbo-leerlingen scoren het laagst (figuur 3). Dit betekent dat sporttalenten zich meer bewust zijn van het eigen leerproces en opgedane



Figuur 2. De cyclus van zelfregulatie

Figuur 3. Scores op reflectie van sporttalenten en niet-sporters op havo- of vwo-niveau en vmbo-niveau.

kennis en ervaringen uit het verleden gebruiken voor toekomstige acties. Daarnaast zijn zij erg gemotiveerd om het goed te willen doen. In dit perspectief lijkt topsport dus bij te dragen aan de ontwikkeling en het gebruik van zelfregulatie.

De meerwaarde van sportdeelname op de ontwikkeling van zelfregulatie

Vergelijkbare resultaten zijn gevonden voor jongeren die veel sporten, maar niet aangemerkt zijn als talent. Ondanks dat zij sport niet op een hoog niveau beoefenen, blijken jongeren die veel sporten per week (circa drie uur en meer) zich meer bewust van de eigen sterke en zwakke kanten. Op basis hiervan wordt een planning gemaakt en houden zij tijdens het leren vaker bij of ze nog op schema liggen. Ook hebben ze meer inzet en vertrouwen in het eigen kunnen (self-efficacy) gedurende het leerproces dan jongeren die minder tijd per week besteden aan sport. Daarnaast neemt het gebruik van deze vaardigheden toe voor deze sportende jongeren naarmate ze ouder worden terwijl het gebruik van jongeren die minder vaak sporten vaak stabiel blijft of zelfs afneemt. Het schoolniveau lijkt in deze context dus van ondergeschikt belang. Sportdeelname in uren per week lijkt dus voordelig te zijn voor de ontwikkeling en het gebruik van zelfregulatie (figuur 4a t/m 4d).

De voordelen van sportdeelname op de ontwikkeling van zelfregulatie wordt vooral gezocht in de gunstige context waarin sport beoefend wordt. De meeste kinderen leren zich (onbewust) zelfregulatieve vaardigheden aan door zichzelf doelen te stellen. In de sport maken kinderen spelenderwijs kennis met doelen stellen. Bijvoorbeeld: het plaatsen van de bal in de kruising van een voetbalgoal of pootje-over door de bocht bij het schaatsen. Daarnaast ontwikkelen kinderen zelfregulatieve vaardigheden op basis van feedback. Ook dit is in de sport in overvloed aanwezig. Indien de bal niet in de linker kruising gaat, krijgt het kind zowel feedback van de bal die bijvoorbeeld over de goal gaat, maar ook de trainer corrigeert de actie. Zo kan een trainer bijvoorbeeld bij een schaatser aangeven dat deze beter door de knieën moet om goed pootje-over te kunnen gaan in de bocht.

Reflectie en het halen van de Olympische Spelen

Natuurlijk zijn er ook zelfregulatieve vaardigheden die niet alleen samenhangen met het aantal trainingsuren per week, maar die vooral ook belangrijk zijn om op hoog niveau te kunnen sporten. Vooral de vaardigheden reflectie en inzet lijken belangrijk voor sporttalenten. Om de top te kunnen halen in de sport dienen sporttalenten uiteraard veel inzet te tonen tijdens de training om te verbeteren. Echter, hierbij is niet alleen het aantal trainingsuren belangrijk, maar misschien nog meer wat de sporttalenten leren in deze uren met behulp van reflectie. Reflectie is de capaciteit om kennis en ervaringen uit het verleden te gebruiken om te verbeteren in de toekomst. Iemand die veel >>

Contact:

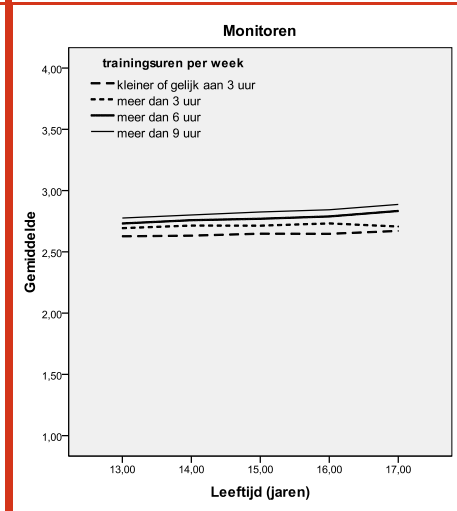
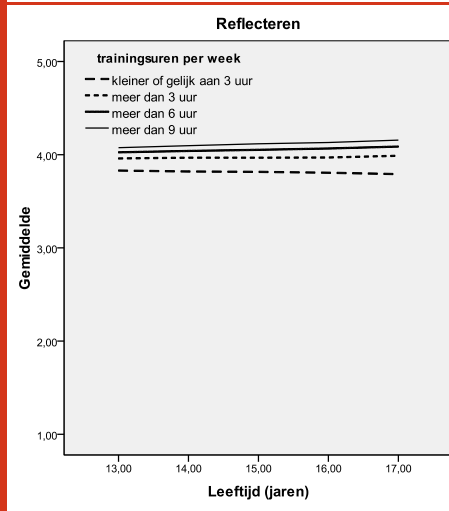
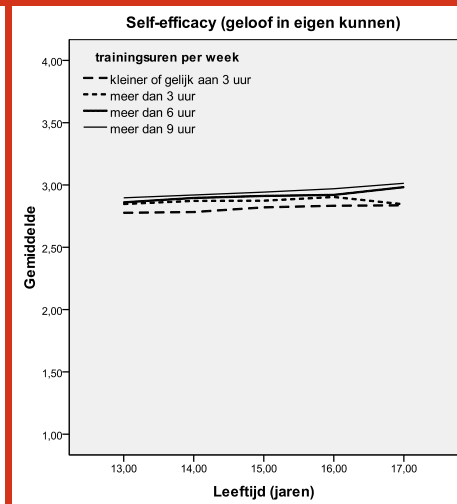
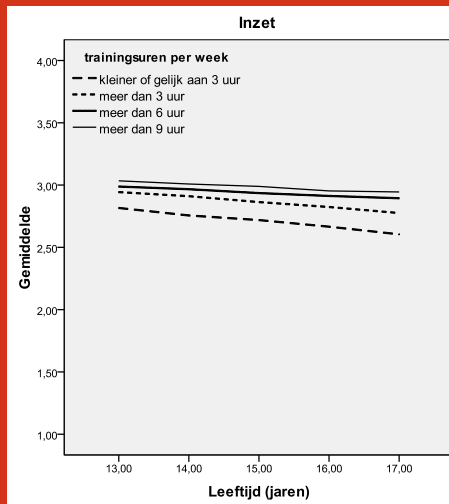
I.jonker@med.umcg.nl

reflecteert is zich dus erg bewust van de eigen sterke en zwakke kanten en welke onderdelen van de leerstof voor hem of haar het meest belangrijk zijn om te verbeteren gerelateerd aan het doel. Niet alleen scoren sporttalenten op het hoogste niveau (jeugdinternationals) hoger op reflectie dan sporttalenten op het op een na hoogste niveau (regionale/districts selecties), maar reflectie lijkt ook te helpen in het voorspellen welk talent zich waarschijnlijk het meest zal gaan verbeteren de aankomende jaren en dus meer kans heeft om de seniorentop te halen. Hierbij is het sportniveau tijdens de jeugd van ondergeschikt belang. Heel concreet blijken sporttalenten in regionale selecties die hoog scoren op reflectie nog in staat om de seniorentop te halen. Sporttalenten die relatief laag scoren op reflectie vallen juist nog vaak af. In de vier jaar voordat sporttalenten de overstap moeten maken naar de senioren (vanwege hun leeftijd) blijkt nog circa 30% tot 35% van de sporttalenten van niveau te wisselen.

Omdat reflectie gelijk blijft in deze vierjarige periode voorafgaand aan de overstap kan reflectie dus gebruikt worden (tezamen met anderen prestatiebepalende factoren) om te voorspellen wie de meeste kans heeft om de top te halen. Vooral de jaren vlak voor de overstap zijn hierbij cruciaal. Het grootste percentage (50%) van de jeugdinternationals daalt naar landelijk niveau een jaar voor, of op het moment van de overstap naar de senioren. Ook een relatief groot percentage (circa 30%) van de regionale sporttalenten die stijgen in sportniveau naar internationaal senioreniveau doet dit op het moment van de overstap. Een belangrijk gegeven is dat zelfregulatieve vaardigheden waaronder reflectie trainbaar blijken te zijn. Dit is dan ook een belangrijke tip voor trainers, coaches en docenten in de begeleiding van jongeren. Hoe zij dit het beste kunnen doen is een van de speerpunten voor vervolgonderzoek. De eerste initiatieven hiertoe zijn al gestart door Bewegingswetenschappen Groningen (UMCG, RUG) in samenwerking met Kennispraktijk binnen het mbo.

De belangrijkste conclusies uit vijf jaar onderzoek

- Sporttalenten (ook voetballers) presteren vaak goed op school.
- Sporttalenten maken vaker gebruik van zelfregulatie dan reguliere jongeren en dit gebruik lijkt voordelig te zijn voor hun prestaties in de sport en op school.



Figuur 4a t/m 4d. Ontwikkeling van reflectieve vaardigheden in de leeftijd van 12 t/m 17 jaar op basis van het aantal uren sportdeelname. De indeling van het aantal trainingsuren is gebaseerd op basis van statistische regels. Dit betekent dat het aantal trainingsuren niet geïnterpreteerd dient te worden als absolute minima, maar dat effecten in de praktijk verwacht worden bij een aantal trainingsuren dat rond het genoemde aantal trainingsuren ligt.

- Jongeren die meer sporten (ongeacht het sportniveau) hebben beter ontwikkelde zelfregulatieve vaardigheden dan jongeren die minder vaak of niet sporten.
- Reflectie blijkt een belangrijke bepalende factor en voorspeller voor het sportniveau van de atleet zowel op junioren- als op seniorenleeftijd.
- Reflectie lijkt belangrijker te worden richting het moment van de overstap naar de senioren en het is belangrijk om atleten op individuele basis richting deze overstap te begeleiden.

Symposium en promotie over de meerwaarde van sport voor de leerprestaties

Zoals aangegeven zullen de resultaten van dit onderzoek besproken worden op 15 december 2011 (voor meer informatie kun je contact opnemen met l.jonker@med.umcg.nl). Daarnaast zal Laura Jonker op 21 december 2011 om 12.45 uur haar resultaten verdedigen in het kader van haar promotie aan de RijksUniversiteit Groningen. Jullie zijn van harte welkom om deze openbare zitting in de aula van het Academie Gebouw te Groningen bij te wonen.

Over de auteurs

Laura Jonker is promovendus bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en zal op 21 december 2011 promoveren op dit onderwerp. Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). ◀

Zelfregulatie op het mbo: Het (onderzoeks)project

Onderwerp van dit topic is of en hoe bewegen van invloed is op onder andere de cognitie van leerlingen. Daar wordt in Groningen (maar ook op andere plekken) onderzoek naar gedaan. Veelal wordt zo'n onderzoek bij kinderen in de basisschoolleeftijd gedaan. In dit artikel betreft het een onderzoek in het mbo. Met name hoe zelfregulatie in sport en bewegen van invloed is op de school- en sportprestaties.

Door: Tamara Kramer, Marije Elferink-Gemser, Laura Jonker, Alien van der Sluis en Chris Visscher

Bewegen en sport hebben een steeds belangrijkere plaats in onze samenleving. Vrijwel iedereen is ervan overtuigd dat bewegen gezond is, dat het kan fungeren als een bindmiddel binnen de bevolking en dat fittere mensen vaak beter in hun vel zitten. Toch is een aspect van bewegen en sport nog onderbelicht gebleven waarin veel winst te behalen is. Namelijk de voordelen op de cognitie, ofwel hoe iemand informatie tot zich neemt en vaardigheden leert. Zelfregulatie speelt hier een grote rol in (reflecteren, plannen, monitoren, evalueren, self-efficacy en inzet). Voor informatie over zelfregulatie en het al gedane onderzoek wil ik u verwijzen naar het artikel van Laura Jonker eveneens in dit blad. Ook studenten op het mbo kunnen hier hun voordeel mee doen door middel van sportlessen gericht op het verbeteren van zelfregulatie en daarmee hun school- en sportprestaties. Vanuit mbo Diensten en het Platform Sport en Bewegen is de opdracht gegeven voor het project 'Zelfregulatie op het mbo'. Het project wordt uitgevoerd door het Centrum voor Bewegingswetenschappen van het Universitair Medisch Centrum Groningen, de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met Kennispraktijk. Het doel van dit project is het ontwikkelen en testen van een leermethode gebaseerd op zelfregulatie in sportsituaties ter verbetering van de school- en sportprestaties van studenten op het mbo.

Programma van het project

Het programma is opgebouwd uit twee keer tien weken sportlessen met de start in september/

oktober 2011. In deze weken hebben de studenten twee keer twee lesuren (blokuren) sport in de week. Op dit moment doen drie scholen mee met het programma. De scholen die meedoen zijn:

- Noorderpoort college in Groningen met de opleiding school voor Werkwijs
- Drenthe college in Assen (en Emmen als controlegroep) met de opleiding tot arbeidsmarkt gekwalificeerd assistent (AKA)
- Gilde Opleidingen in Roermond met de opleiding Gilde Praktijkopleidingen (GPO)

Op deze scholen zijn er voor de studenten vier lesuren per week ingeroosterd (twee keer twee uur) om te gaan sporten. In deze lessen komen altijd vier onderdelen aan de orde namelijk:

1 Algemene fitheid (figuur 1):

Gedurende dit deel van de les gaan studenten hun fitheid verbeteren. Dit doen zij door >>



FOTOS: TAMARA KRAMER

Contact:

t.kramer01@umcg.nl



middel van circuittraining en bewegen op muziek. Bij de circuittraining (één keer per week) ligt de nadruk op de verbetering van kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Bij bewegen op muziek (ook één keer per week, maar op een andere dag) doen studenten oefeningen op muziek met hetzelfde doel als bij de circuittraining alleen zal snelheid er minder in voorkomen. Tijdens zowel de circuittraining als bewegen op muziek houden studenten hun hartslag in de gaten en tellen ze hoe vaak ze oefeningen kunnen uitvoeren. Daarnaast worden zij gestimuleerd om zelf persoonlijk doelen te stellen en de cyclus voor zelfregulatie te doorlopen met het oog op verbetering van de fitheid.

2 Motorische ontwikkeling (figuur 2):

Gedurende dit deel van de les zullen de studenten zich motorisch verder gaan ontwikkelen. Ze zullen leren jongleren, wat motorisch een enorme uitdaging is. Ook zullen ze één keer in de week gaan acrogymmen waarin motoriek en vertrouwen op elkaar naar voren komt. Dit deel zal aan het eind van het project uiteindelijk uitmonden in een presentatie van de beide onderdelen door de studenten. Ook hierin worden de studenten gestimuleerd om de cyclus van zelfregulatie te doorlopen. Een belangrijke rol is weggelegd voor de docent en de begeleiders omdat zij de studenten stimuleren in het gebruik van zelfregulatie. Voor het onderdeel jongleren en acrogymmen is gekozen, omdat niet veel studenten hier al uitgebreid kennis mee hebben gemaakt. Ook is jongleren motorisch erg moeilijk en kun je dit op verschillende niveaus

doen zodat elke student op zijn eigen niveau bezig kan zijn. Voor acrogymmen geldt dat dit motorisch ook niet gemakkelijk is en de studenten op elkaar moeten bouwen en elkaar moeten vertrouwen. Dit is zeker bij de studenten op mbo-niveau 1 ook goed voor de ontwikkeling van de student.

3 Sportspecifiek deel (figuur 3):

In dit deel van de les mag de student een sport kiezen waarin hij of zij zich in tien weken wil verbeteren. De student mag de sport zelf kiezen om er voor te zorgen dat de student gemotiveerd is. Zodra iemand een sport leuk vindt is degene ook meer gemotiveerd om te verbeteren. De student stelt hierbij zelf doelen waarmee hij of zij aan de slag gaat. De docent begeleidt de student op de manier die zelfregulatie bevordert. Elke student heeft een sportportfolio waarin hij of zij alle aanwijzingen kan noteren en een planning kan maken voor de lessen en doelen kan opschrijven.

4 Een spel (figuur 4):

Elke les eindigt met een spel. Hiervoor is gekozen om gezamenlijk af te sluiten. In dit deel van de les staat samenwerken en respect naar elkaar centraal. Daarnaast is het een mogelijkheid om ook nog aan de fitheid van de studenten te werken.

Zoals hiervoor genoemd gaan de studenten actief bezig met de onderdelen van zelfregulatie. Ze zullen dit allemaal bijhouden in een sportportfolio. In het sportportfolio staat ook nog een aantal opdrachten die de student tijdens de lessen moet uitvoeren. In het derde onderdeel mogen de studenten een sport kiezen. Hier zijn wel beperkingen in de mogelijkheden, omdat er niet tien verschillende sporten aangeboden kunnen worden in een sportzaal. De docenten maken een lijst op basis van de voorkeuren van de studenten en de mogelijkheden van de sportzaal en daaruit maakt de student een keuze.

Het belang van de docenten en begeleiders in dit project is reeds genoemd. Om de begeleiding via de juiste wijze te laten verlopen is er voor de docenten een lessenreeks ontwikkeld. Hierin staan per les de verschillende onderdelen beschreven, aanwijzingen voor het stimuleren van zelfregulatie en opdrachten waarmee de studenten aan zelfregulatie kunnen werken. De docenten en begeleiders die meewerken in het project hebben ook allemaal een tweetal scholingsdagen gehad. Het doel van deze scholing was om de



betrokken docenten op de hoogte te brengen van de theoretische achtergrond en het hele programma uit te leggen. Op de scholingsdag hebben we de docenten ook kennis laten maken met de nieuwe manier van sportlessen geven. De docenten hebben een proefles gedraaid om voordat het programma start een keer geoefend te hebben bij een vergelijkbare groep studenten. Gedurende het project zal er veel aandacht besteed worden aan het begeleiden van de docenten en de verdere ontwikkeling van de docentenhandleiding en het sportfolio.

Metingen voor het project

Dit project is niet alleen bedoeld om een lesmethode te ontwikkelen. We willen deze methode ook testen om aan te kunnen tonen dat deze werkt voor de studenten. Heeft deze manier van het aanbieden van sport tijdens de lessen LO daadwerkelijk een positieve invloed op de ontwikkeling van de studenten? Om dit te kunnen aantonen zijn er metingen nodig. We meten de volgende aspecten bij de studenten:

- zelfregulatie
- zelfbeeld
- taak/ego-oriëntatie
- fitheid (shuttle-run, buikspieren, opdrukken, verspringen, lengte, gewicht, vetpercentage, 10x5 meter sprint)
- motoriek (jongleren, acrogym en de gekozen sport)
- cognitieve taak 'plannen' (alleen op het Noorderpoort door middel van de Tower of Londontest).

De eerste drie onderdelen worden met een vragenlijst gemeten en de overige onderdelen zijn testen die de studenten fysiek moeten uitvoeren. Om een goed beeld te krijgen van de veranderingen meten we alle studenten drie keer en is er ook een aantal controlegroepen. De controlegroepen hebben geen vier lesuren sport in de week, maar doen wel mee aan alle metingen. Er vindt in september/oktober 2011 een voormeting plaats. Na tien weken, in december 2011/januari 2012 zal er een tussenmeting gedaan worden. Uiteindelijk zal na nog een cyclus van tien weken in maart 2012 de eindmeting plaatsvinden. Daarna zullen de gegevens worden geanalyseerd en verwerkt. Naast deze metingen bij de studenten zullen ook de docenten geïnterviewd worden over hoe zij het project hebben ervaren en zullen ze geobserveerd worden om te kijken in hoeverre zij ervoor zorgen dat de zelfregulatie wordt bevorderd bij de studenten tijdens de les. Ook zullen we de absentie van de studenten bijhouden om te kijken of ze meer op school zijn. Daarnaast gaan we de stagebegeleiders vragen of zij veranderingen zien in het gedrag en de prestaties van de studenten tijdens de stage gedurende het project. Aan het eind van het project zal er een eindrapportage komen en zal er van zowel de docentenhandleiding als het sportfolio een definitieve versie liggen. Het doel is dat de lesmethode vanaf schooljaar 2012-2013 op meerdere mbo-scholen gebruikt kan worden. Als laatste wil ik meegeven dat wij met dit project ook te volgen zijn via www.twitter.com/zelfregulatie of bekijk onze website: www.mbo-zelfregulatie.nl

Over de auteurs

Tamara Kramer MSc is onderzoeker bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen (RUG/UMCG).

Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). Daarnaast is ze werkzaam bij het Instituut voor Sport en Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem-Nijmegen.

Laura Jonker is promovendus bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG) en zal op 21 december 2011 promoveren op dit onderwerp.

drs. Alien van der Sluis is onderzoeker/adviseur bij Kennispraktijk – onderzoeksbureau voor sport, onderwijs & gezondheid.

prof. dr. Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). ◀

Beter leren

door bewegen bij kinderen

op de basisschool

Al decennialang wordt gediscussieerd over de vraag of er een relatie is tussen bewegen en cognitie van kinderen en of door bewegen de cognitieve ontwikkeling van kinderen gestimuleerd kan worden. Gezien de huidige druk die staat op het bewegingsonderwijs, is deze vraag relevanter dan ooit! In dit artikel wordt op deze problematiek ingegaan.

Door: Esther Hartman en Chris Visscher

Bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen wordt onderzoek gedaan naar de relatie tussen bewegen en de zogenaamde executieve functies bij kinderen. Dat zijn hogere cognitieve functies die te maken hebben met doelgericht gedrag. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het kunnen uitvoeren van meerdere taken tegelijkertijd, het nemen van beslissingen, en het kunnen stellen van prioriteiten aan bepaalde taken. Belangrijke aspecten zijn aandacht, plannen, meerdere taken tegelijkertijd kunnen uitvoeren en het werkgeheugen. Ze zijn essentieel voor het succesvol omgaan met nieuwe of veranderende situaties in het dagelijks leven. Ze zijn ook erg belangrijk voor gedrag in de klas en voor het uitvoeren van schoolvaardigheden zoals rekenen en lezen.

Motoriek en cognitie: Hoe zit het?

Waarop is deze veronderstelde samenhang gebaseerd? In de wetenschappelijke literatuur wordt uitgegaan van een aantal mechanismen, waarvoor steeds meer bewijs wordt gevonden op basis van studies bij dieren en mensen. Er zijn aanwijzingen dat door aerobe fysieke activiteit onmiddellijk neurochemische veranderingen in de hersenen optreden zoals een toename van concentraties stoffen die te maken hebben met aandacht en het geheugen. Op langere termijn leidt fysieke activiteit tot fysiologische veranderingen in de hersenen zoals een toename van de doorbloeding, nieuwe zenuwcellen en sterkere verbindingen tussen zenuwcellen. Dit alles kan positieve gevolgen hebben voor cognitieve prestaties. Effecten van

fysieke activiteit op cognitie zijn waarschijnlijk het grootst als deze niet bestaat uit eenvoudige, repeterende oefeningen, maar als ze bestaat uit nieuwe, complexe oefeningen of oefeningen die uitgevoerd worden in snel veranderende omstandigheden. Daar leent een sport- of spelsituatie zich uitstekend voor!

Op het moment dat je bijvoorbeeld een bal krijgt aangespeeld en je moet beslissen of je de bal afspeelt of dat je zelf verder loopt met de bal, moet je niet alleen over motorische vaardigheid beschikken, maar het doet ook een beroep op je executieve functies.

Groninger onderzoek

Het Centrum voor Bewegingswetenschappen doet onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit/de motorische vaardigheid en het cognitief functioneren van kinderen. Ook effecten van beweegprogramma's op cognitie worden onderzocht.



Verplaatsingsvaardigheden op twee niveaus

FOTO: ANITA RIEMERSMA



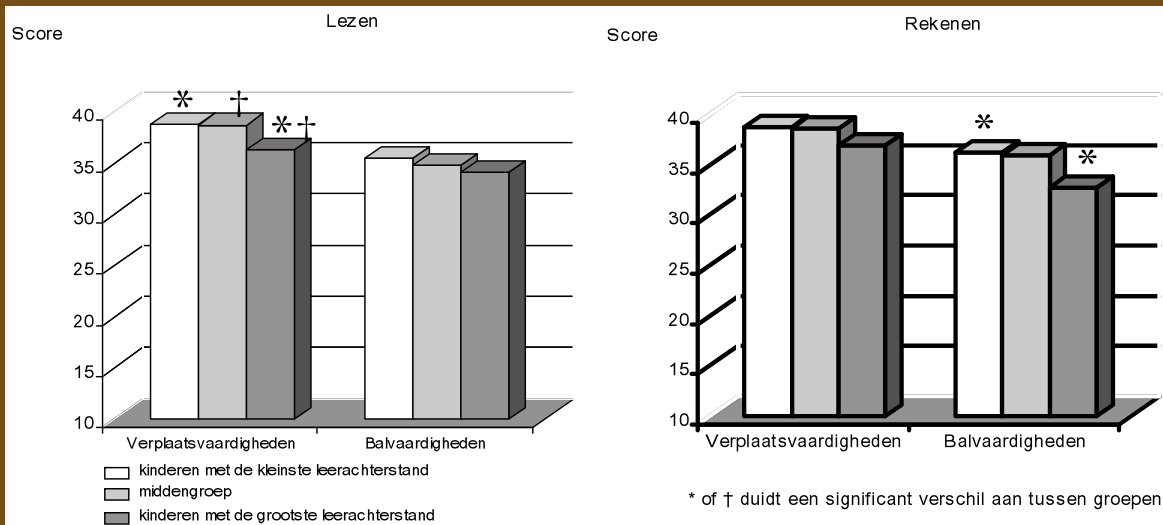
Betere motoriek, betere executieve functies in het speciaal basisonderwijs

Een opvallend resultaat van een studie bij kinderen met mentale retardatie in het speciaal basisonderwijs was dat kinderen die slechter presteerden op verplaatsvaardigheden (zoals rennen, hinkelen en springen) en balvaardigheden (zoals vangen, gooien en dribbelen) ook minder goed ontwikkelde executieve functies hadden. Kinderen die bijvoorbeeld problemen hadden met balvaardigheden, waren minder goed in staat dan kinderen zonder motorische problemen om een planningstaak succesvol uit te voeren. Naarmate de planningstaak moeilijker werd, gebruikten deze kinderen een andere strategie die tot een slechtere score leidde. Zo namen ze minder tijd om na te denken over de juiste oplossing voordat ze begonnen aan de taak en waren ze minder snel in de uitvoering ervan. Ook uit een studie bij kinderen met PDD-NOS bleek dat kinderen die slechter presteerden op handvaardigheid en balans, minder goed scoorden op deze planningstaken.

Betere motoriek, betere schoolvaardigheden!

De relatie tussen motorische vaardig-

heden en schoolvaardigheden is ook gevonden. Bij kinderen met leerproblemen (met een normaal IQ) bleek dat kinderen die slechter scoorden op verplaats- en balvaardigheden, ook een grotere leerachterstand hadden. Het verband met schoolvaardigheden was specifiek. Kinderen die over minder goede verplaatsvaardigheden beschikten, hadden de minst goede CITO-scores op lezen en kinderen met minder goede balvaardigheden waren de minst goede rekenaars. Effecten waren gecontroleerd voor verschillen tussen jongens en meisjes. Een verklaring voor het verband tussen balvaardigheid en rekenen kan zijn dat beide vaardigheden een beroep doen op ruimtelijk inzicht en visuele motorische integratie (de samenhang tussen goede visuele waarneming van je omgeving en de daarbij behorende motorische >>



Figuur 1 CITO-scores motorische handelingen versus lezen en rekenen

Contact:

e.hartman@med.umcg.nl

reactie). Daarnaast spelen zeer waarschijnlijk achterliggende executieve functies een rol.

Nadruk op complexe motorische vaardigheden

Er is gebleken dat kinderen in het reguliere basisonderwijs met relatief goede balvaardigheden en meer uithoudingsvermogen ten gevolge van fysieke activiteit, ook beter dan hun klasgenoten scoren op de executieve functie 'cognitieve flexibiliteit'. Daarbij moeten kinderen steeds wisselen tussen twee of meer taken. Cognitieve flexibiliteit is heel belangrijk in sportsituaties, met name in complexe, 'open' situaties zoals voetbal of hockey. Het effect van balvaardigheid op cognitieve flexibiliteit was ongeveer tweemaal zo sterk als dat van uithoudingsvermogen. Het lijkt er dus op dat uithoudingsvermogen een positief effect heeft op het executief functioneren, maar dat het effect nog groter is als je complexe bewegingsvaardigheden (in dit geval balvaardigheden) beheerst. Complexe bewegingsvaardigheden vormen daarom een belangrijk onderdeel van trainingen die tot doel hebben om de cognitieve van basisschoolkinderen te stimuleren.

Balvaardigheidstraining bij kinderen met leerproblemen

Vanwege de aangetoonde verbanden tussen motoriek en cognitie, en balvaardigheid in het bijzonder, is bij kinderen met leerproblemen in de gymles een programma van 16 weken uitgevoerd, waarin ze specifiek getraind werden op de balvaardigheden. In de 16 weken nam de complexiteit van de te trainen vaardigheden toe. De effecten van het



Balvaardigheid oefenen

FOTO: HANS DIJKHOF

programma op de motoriek, schoolvaardigheden en executieve functies van de kinderen ten opzichte van een controlegroep worden verder onderzocht.

Hoe fitter hoe slimmer

Vanaf dit schooljaar doen reguliere en speciale basisscholen in Noord-Nederland mee aan een bewegingsprogramma tussen de middag tijdens de overblijf. Regelmatig, maar ook complex en doelgericht bewegen in een uitdagende leeromgeving staan centraal in het zes maanden durende programma. Het doel is om niet alleen de fitheid, maar ook de cognitieve vaardigheden van de kinderen te verbeteren.

Fysieke activiteit tijdens de taal- en rekenles!

Op twaalf scholen in Noord-Nederland is een onderzoek gestart naar het effect van lichamelijke activiteiten gecombineerd met reken- en taalopdrachten op de schoolprestaties en executieve functies van kinderen. In de Verenigde Staten heeft deze aanpak al tot een positief effect geleid. Juist door kinderen al bewegend aspecten van lezen, spellen en rekenen te leren, halen zij hierop mogelijk betere resultaten. Kinderen uit groep 4 en 5 tussen de zeven en negen jaar doen gedurende drie jaar mee aan het programma waarin ze fysiek actief zijn tijdens de les.

Tot slot

Met de studies hopen we antwoord te vinden op de vraag of het stimuleren van bewegen bij kinderen een positieve invloed heeft op hun cognitief functioneren en schoolse prestaties. En als dat zo is, welke vormen van bewegen zijn daarvoor dan het meest geschikt, en hoelang, hoe frequent en hoe intensief moet er worden bewogen? Het bewegingsonderwijs kan vervolgens een belangrijke rol vervullen in het bereiken van dergelijke doelen bij kinderen op de basisschool.

Over de auteurs

Esther Hartman is werkzaam op het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen/Rijksuniversiteit Groningen en Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). ◀



Bewegingsonderwijs, een ongeloofelijk belangrijk schoolvak

Iedereen is ervan overtuigd dat bewegen en sport van belang zijn voor fitheid, voor een optimale ontwikkeling van motorische en sportieve vaardigheden, maar ook voor hun bijdrage aan sociale vaardigheden en persoonlijke ontwikkeling. Veel minder bekend is dat het leren en beheersen van motorische en sportieve vaardigheden samenhangt en veelal parallel loopt met de ontwikkeling van cognitieve functies en ook met schoolsucces. Daarover gaat dit artikel.

Door: **Chris Visscher, Marije Elferink-Gemser, Esther Hartman**

Kinderen die beter zijn in sportieve vaardigheden en goede sportprestaties leveren zijn ook beter in vaardigheden als problemen oplossen, plannen, evalueren en reflecteren. Ook blijkt dat kinderen die beter scoren op aspecten van fitheid en op bepaalde motorische vaardigheden ook beter scoren op een aantal taal- en rekenvaardigheden van de CITO-toets. Hoezo bewegen en sport gaan ten koste van taal- en rekenvaardigheden? Juist niet, motorische en sportieve vaardigheden zijn mede faciliterend voor cognitieve vaardigheden

Hoe zit dit?

Een toename in fitheid op basis van bewegings- en trainingsactiviteiten brengt veelal een betere doorbloeding van de hersenen met zich mee en daarmee vooral kortetermijneffecten op belangrijke aspecten als aandacht, concentratie en werkgeheugen. Je zult dus fit moeten blijven om deze effecten te behouden.



Hoe zal ik schieten?

FOTO'S: ANITA RIEMERSMA

Het leren en verbeteren van motorische en sportieve vaardigheden wordt eerder in verband gebracht met het leggen van nieuwe neurale verbindingen en ontwikkeling van hersengebieden. Dit heeft eerder een relatief duurzaam effect. Met name hersenfuncties van hogere cognitieve orde (executieve functies) zoals probleemoplossendvermogen, plannen, evalueren en reflecteren. Deze functies zijn sturend voor meerdere aspecten van het gedrag.

Voor het ontwikkelen en verbeteren van deze functies is doelgericht handelen een sleutelaspect. Weten welk doel je wilt nastreven, wat de eisen van de taken zijn die daarbij horen, wat je eigen mogelijkheden zijn en of het dan realistische doelen zijn, en wat je >>

Contact:

c.visscher@med.umcg.nl



Zelf op gang houden

dan nog moet doen om je doelen te realiseren. Dit heeft veel te maken met zelfregulatie, actief en sturend zijn in je eigen leerproces. Gerichte ondersteuning en feedback van deskundigen is hierbij van groot belang.

Bewegingsonderwijs en sport zijn bij uitstek situaties die zeer geschikt zijn om doelgericht handelen, taakgeïntendeerd werken en taakbewustzijn te ontwikkelen en verbeteren. De eisen van de taak zijn veelal helder. Pogingen om vaardigheden te leren en te verbeteren zijn door de directe waarneembaarheid van uitvoering en resultaat zeer geschikt voor zowel interne als externe feedback en voor directe bijstellingen in de richting van het doel. Bewegingsonderwijs en sport lenen zich goed voor de ontwikkeling van effectieve leerstrategieën. Bovendien is een ontwikkeling van meer simpele naar meer complexe vaardigheden in een meer gesloten en gestructureerde omgeving naar juist een meer open en complexe situatie vaak zeer goed toepasbaar.

Voetbal als voorbeeld

Een sport als voetbal wordt nog vaak gezien als een simpele sport voor overwegend niet zo slimme mensen. Dat is onterecht. Voetbal is een zeer complexe sport met steeds wisselende situ-

aties waar beslissingen vaak in een fractie van een seconde genomen moeten worden. Om op het juiste moment op de juiste plaats te zijn en dan ook nog de juiste actie uit te voeren vraagt inzicht in de situatie, vraagt vooruitzien en vooruit denken, je moet verder denken dan alleen de actuele situatie. Naarmate het niveau van de sport hoger wordt zullen cognitieve vaardigheden een steeds belangrijkere rol spelen.

Het leren van simpele maar zeker van complexe motorische vaardigheden vereist een doelgerichte leerstrategie. Het toepassen van deze vaardigheden in complexe prestatiecontext betekent bovendien dat je de belangrijkste informatie uit de omgeving moet gebruiken om de beste beslissing te kunnen nemen. Doelgericht gedrag en de juiste informatie selecteren dragen bij aan een effectieve leerstrategie. Effectieve leerstrategieën zijn van groot belang bij schoolprestaties en schoolsucces. Zelfregulatie en executieve functies spelen hierbij een rol.

Zelfregulatieprocessen leiden niet direct tot betere resultaten maar kunnen helpen bij het effectiever verwerven van kennis en vaardigheden. Meer leren in kortere tijd. Op school geldt ook dat een leerling die vaak een goed cijfer haalt, meestal niet iemand is die 'alles' geleerd heeft. Het is vaker iemand die door heeft welk gedeelte van de lesstof belangrijk is, wat de docent mogelijk zou kunnen vragen en waar de eigen sterke en zwakke punten liggen. Op basis hiervan kan de leerling een eigen leerplan opstellen om zo efficiënt mogelijk te leren en het beste resultaat te halen.

Bewegingsonderwijs en sport

Investeren in de jongste jeugd is een absolute voorwaarde. In alle opzichten is het van belang om kinderen en jongeren motorische vaardigheden zo goed mogelijk te leren. Dit moeten eenvoudige vaardigheden zijn, maar zeer zeker ook complexe vaardigheden in een complexe en veranderende omgeving. Hoe jonger hiermee wordt begonnen hoe beter! Recent neuropsychologisch onderzoek suggereert dat een aantal dezelfde hersengebieden een rol speelt bij zowel motorische als cognitieve ontwikkeling. Deze hersenge-



Aanpassen aan de tegenstander

bieden zijn vaak zeer gevoelig voor ontwikkeling bij jonge kinderen. Ook hier geldt first in, last out. Op de basisschool zouden kinderen elke dag bewegingsonderwijs moeten krijgen en dit van de best mogelijke leerkrachten. Bewegingsonderwijs zou dan wel vooral een leer- en presteervak moeten zijn, leren en presteren niet in absolute zin, maar voor ieder kind naar zijn of haar mogelijkheden. Dit bewegingsonderwijs gaat niet ten koste van de andere schoolvakken maar kan juist positief van invloed zijn op deze vakken. Daarbij is het van belang om in de gymles en in sporttrainingen en -wedstrijden kinderen zelf problemen te laten oplossen, zelf keuzes te laten maken uit meerdere opties en eigen autonomie te stimuleren. Leerkrachten en trainers zouden dit standaard moeten doen.

Meer is niet altijd beter

Voor het bewegings- en sportonderwijs is het van groot belang heldere doelen te formuleren over wat er bereikt moet worden en het programma daar scherp op aan te passen. Verbeteren van fitheid vereist een andere inhoud van het programma en andere effectparameters dan verbeteren van motorische vaardigheden en de toepassing daarvan in complexe situaties. Kiezen en helder

omschrijven wat de onderwijsopbrengsten zouden moeten zijn is een vereiste. Kwaliteit van het programma is in die zin nog belangrijker dan kwantiteit, meer is niet altijd beter.

Nederland Sportland en het Olympisch Plan

Als Nederland een echt sportland wil zijn of wellicht dat nog meer wil worden is investeren in fitheid en in een zeer goede ontwikkeling van motorische en sportieve vaardigheden bij kinderen uitermate relevant. Het nastreven van doelen en zo goed mogelijk willen zijn hoort hier zeker ook bij, zoals gezegd voor een ieder op zijn of haar eigen niveau. Tenslotte heeft iedereen talent. Fit zijn, het beheersen van sportieve vaardigheden en het leveren van sportprestaties brengt voor ieder op zijn niveau succeservaringen mee en geeft plezier in bewegen. Dit is van belang voor een leven lang blijven bewegen en sporten met daarbij een positieve invloed op gezondheid en gedrag, maar ook op cognitieve vaardigheden.

Nu investeren in bewegingsonderwijs, elke dag kwalitatief hoogstaand onderwijs, in ieder geval voor de basisschoolkinderen, is een uitermate verantwoorde maar ook een noodzakelijke en onvermijdelijke keuze.

Over de auteurs

Prof. dr. Chris Visscher is voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG)

Marije Elferink-Gemser is universitair docent bij Bewegingswetenschappen Groningen (RUG/UMCG). Daarnaast is ze werkzaam bij het Instituut voor Sport- en Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem-Nijmegen.

Esther Hartman is werkzaam op het Centrum voor Bewegingswetenschappen (RUG/UMCG). ◀

150 jaar K(N)VLO, 100 jaar Lichamelijke Opvoeding (3)

Onze vereniging gaat haar dertigste lustrum vieren in 2012. In aanloop daar naartoe schrijven we over de geschiedenis. In de vorige aflevering werd het ontstaan van de visieontwikkeling en de verspreiding daarvan beschreven. Die kwam hoofdzakelijk uit Duitsland. Het uitgangspunt was fysiologisch. Daarnaast zien we ook een strijd met een andere stroming: de Zweedse gymnastiek.

Redactie: Hans Dijkhoff

Vooraf door het methodische en classificerende werk van turnpedagogen uit Duitsland kreeg het onderwijs in Nederland een boost. Hoewel veel Nederlanders in de vakanties bij Maul herhalingscursussen volgden en daardoor het schoolturnen volgens de denkbeelden van Maul in Nederland vrij grote bekendheid kreeg, zijn toch enkele personen zeer belangrijk geweest voor de weidse verbreiding van de schoolgymnastiek in Nederland.

Ik noem A. Withaar met zijn vertalingen van de werken van deze Duitse turnpedagoog. Zo verschijnt in 1882 een vertaling van Withaar,

Handleiding voor het gymnastiekonderwijs. Methode en opvoeding van A. Maul. Maar vooral de publicaties van J. Blom, waarin de oefenstof duidelijk werd omschreven, *Orde-, vrije, halter- en staaf-oefeningen* (1885), *De toesteloefeningen* (1886) en *De gymnastiek voor meisjes* (1892) zijn van veel belang geweest voor de praktijk-van-alle-dag. Maar het meest belangrijk is toch wel het werk van J.S. Disse en L.D. Labberté. Na eerst in 1886 een *Praktijk der Gymnastiek* te hebben geschreven, volgt in 1888 van beiden een *Theorie der Gymnastiek*, die veel invloed heeft uitgeoefend op de Nederlandse gymnastiek. Dat kwam omdat die uitgave zeer veel bij de opleidingen is gebruikt. Van deze beide schrijvers verscheen ook een reeks meer op de praktijk gerichte publicaties, die vooral nog op Spiesz waren georiënteerd, wat de eenheid van de in Nederland gevolgde werkwijze niet bepaald bevorderde. Van de in 1862 opgerichte 'vakvereniging' kon, mede door het geringe aantal leden, in die tijd nog weinig uitgaan, hoewel de Amsterdamse Gymnastiekonderwijzersvereniging, die in 1872 het levenslicht zag, in 1880 een *Proeve van een leerplan voor de openbare scholen - 1e en 2e klassen* had uitgegeven.

Dat die eenheid van werken er tenslotte toch is gekomen, is voornamelijk het werk van J.A. van der Boom geweest, die van 1880 tot 1920 zijn stempel op de Nederlandse gymnastiek heeft gedrukt door vele publicaties, waarvan de meeste herhaaldelijk werden herdrukt.

J.A. van der Boom

Van der Boom was de eerste die het Duits-Nederlandse turnen, zoals men het toen in Nederland graag noemde, volledig in theorie en praktijk beschreef. Tot aan de invoering van het eclectische ontwerp van de Haagse Kweekschool rond 1920 is dit de meest toegepaste werkwijze geweest.

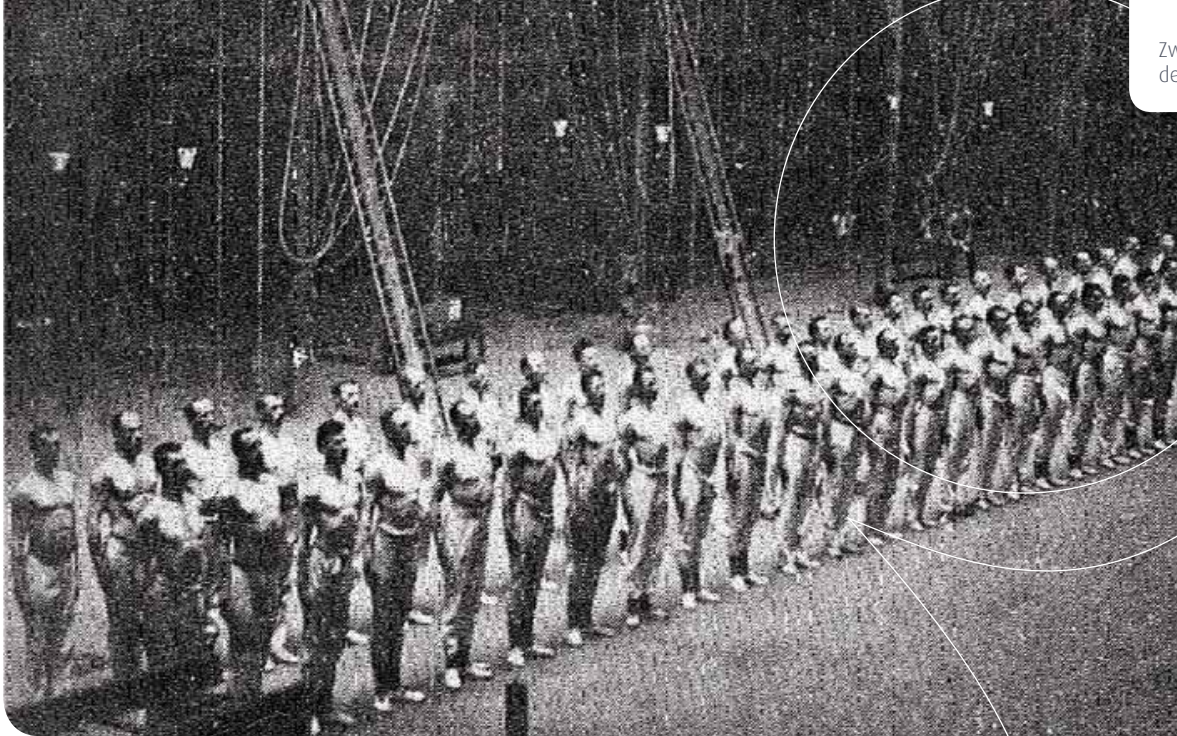
Rond de eeuwwisseling was er na een periode van verscheidenheid in opvattingen door het ontwerp van Van der Boom wat meer eenheid in didactisch en methodisch opzicht gekomen en een betrekkelijke mate van rust in de gelederen van het gymnastiekonderwijs teruggekeerd.



FOTOS: ARCHIEF KVO

Rijsdorp tijdens zijn oratie





De Zuider-methode

In 1911 lanceert de Rijksinspecteur van de Lichamelijke Opvoeding, 2e Inspectie, W.H. Nijsten zijn *De vrije- en gereglemateerde gymnastiek*. De Zuider-methode zoals Nijstens werk al gauw werd genoemd, veroorzaakte binnen de kring van aanhangers van het Nederlands-Duitse ontwerp van een schoolgymnastiek nog al wat beroering. Bij de examens voor onderwijzers in de gymnastiek was de ellende des te groter, omdat de kandidaten zowel de stofindelingen als de terminologieën moesten kennen van beide methoden, die van Van der Boom en die van Nijsten. Zonder in te gaan op de achtergronden, daarvoor verwijs ik weer naar de bronnen en de canon, zorgde deze methode er lange tijd mede voor dat er geen wezenlijke verbeteringen plaatsvonden in het gymnastiekonderwijs.

Zweedse gymnastiek

Naar aanleiding van een studiereis

Rond de eeuwwisseling oefende de Zweedse gymnastiek in Europa een sterke aantrekkingskracht uit op vele leerkrachten. Vele leerkrachten bezochten het walhalla van deze wetenschappelijk gefundeerde gymnastiek, het Koninklijk Instituut voor de Gymnastiek te Stockholm en verkondigden bij terugkeer in eigen land de waarde van deze rationele vorm van gymnastiek. In 1905 verscheen van de leraar in de gymnastiek te 's-Gravenhage, M.F. Graafland, naar aanleiding van een studiereis door Zweden en Denemarken een brochure met als titel, *Eenige moderne beschouwingen over gymnastiek*. De schrijver noteert, dat "... de lichamelijke oefening er toe moet bijdragen, de gezondheid flinker te maken, de kracht en generale levensvatbaarheid van het lichaam te vermeerderen door de normale, algehele en harmonische ontwikkeling te bevorderen in eene houding, die van gunstigen invloed is op de inwendige en geregelde werking der organen". Graafland is dus vol lof over deze vorm van houdingsgymnastiek waarmee je de gezondheid een flinke boost kunt geven.



Hiermee verandert de grondslag van fysiologisch naar anatomisch en wordt de houding enorm belangrijk.

Vanuit het Amsterdamse was een clubje heren op bezoek geweest in Denemarken. Zij kwamen tot de conclusie dat het allemaal wel mooi en aardig was, maar we konden het Zweedse stelsel hier niet invoeren. De reden daarvoor was volgens hen dat "Zoolang de lichamelijke opvoeding in ons land nog verontachtzaamd wordt, zoals tot heden het geval is, mag men de resultaten van ons onderwijs niet vergelijken met die in landen, waar van overheidswege meer zorg aan de lichamelijke opvoeding wordt besteed, en gaat derhalve een beroep op de resultaten der fysieke opvoeding in die landen tot staving der bewering, dat het stelsel daar beter is dan ten ontzient, niet op". Er ontstaat een strijd tussen voor- en tegenstanders waarbij de namen van Van Blijenburgh en Van der Boom niet ongenoemd mogen blijven. Deze twee kemphanen vochten met pen een onverkwikkelijke strijd, waarover in het als bron gebruikte boek smeulige verhalen staan.

Overigens is Hubert van Blijenburgh binnen de Faculteit der Letteren en Wijsbegeerte, het toenmalige tehuis voor de opvoedingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit te Utrecht toegelaten. Op 27 oktober 1969 – vijftig jaar later – aanvaardde K. Rijdsdorp in het grootauditorium van dezelfde universiteit het ambt van bijzonder hoogleraar in de Wetenschap van de Lichamelijke Opvoeding en de Sport. En daarmee was ook weer een stap gezet in de richting van een reeds lang gekoesterde wens vanuit de vakwereld om tot een nauwere band en samenwerking te komen tussen universiteit en de studie van de lichamelijke opvoeding en sport. En dat was/is in beider belang. Helaas is er op dit moment geen specifieke leerstoel lichamelijke opvoeding op universitair niveau meer.

Bronnen

- (1987) Kramer, J.P. en Lommen, N. *De geschiedenis van de lichamelijke opvoeding in Nederland*. Zeist, Jan Luiting Fonds
- (1976) Meijssen, J.H. Lager onderwijs in de spiegel der geschiedenis. Den Haag, Staatsuitgeverij. ◀

Tegen andere scholen strijden op het ijs

Teamspirit boven individuele kwaliteit bij scholenploegenachtervolging

Misschien herinner je je nog wel de ploegenachtervolging van het Nederlands team tijdens de Olympische Spelen van Vancouver in 2010. Deze zal niet de geschiedenis ingaan als één van de grote successen in het Nederlandse schaatsen. In een dergelijke teamwedstrijd staat individuele kwaliteit niet altijd gelijk aan teamkwaliteit. Dat wordt ook ieder jaar weer bewezen tijdens de scholenploegenachtervolging (SPA) van de KNSB. Om te winnen moeten teams vooral één ding goed kunnen: samenwerken.

Door: Ellen Reijmer

Wat is de SPA?

Met een team van maximaal vier schaats(st)ers kan jouw school al meedoen aan de grootste landelijke ploegenachtervolgingswedstrijd. Gezamenlijk rijden de leerlingen een aantal ronden tegen een team van een andere school. De snelste teams uit de voorrondes per ijsbaan blijven over in de

landelijke finalestrijd om de titel 'Nederlands Kampioen Scholenploegenachtervolging'. In de finale rijden alle ploegen twee omlopen, waarvan de opgetelde tijden de vier beste ploegen bepalen. Deze als laatst overgebleven vier ploegen strijden in een derde finalerit om de podiumplaatsen. Sinds het onderdeel Olympisch is geworden in 2006 is de populariteit van de ploegenachtervolging enorm toegenomen.

FOTO'S: ANITA RIEMERSMA





De strijd tegen elkaar in plaats van tegen de klok, de relatief korte afstanden en het samenwerken als team maken de wedstrijden spannend en goed te begrijpen voor de deelnemer en toeschouwer.

Het seizoen 2011-2012

Op dertien plaatsen in Nederland worden voorrondes van de SPA gehouden op 400-meter ijsbanen. Iedere school kan deelnemen, dus ook die van jou. Plezier, teamspirit, tactiek en gezamenlijk gezond bezig zijn staan hierbij centraal. De voorrondes van dit seizoen starten in januari en vinden plaats op de volgende ijsbanen: Amsterdam, Nijmegen (333m), Deventer, Haarlem, Enschede, Geleen, Heerenveen, Breda, Hoorn, Den Haag, Groningen, Assen en Eindhoven.

Voor wie?

Welke leerlingen mee kunnen doen? Zolang ze schaatsen hebben of kunnen huren, allemaal. Er zijn verschillende leeftijdscategorieën en het maakt niet uit hoe goed of ervaren een deelnemer is. Een ploegenachtervolging is voor iedereen een bijzondere ervaring, juist omdat de ploeg met de grootste schaatstalenten niet altijd hoeft te winnen. Daarnaast strijden leerlingen die in het bezit zijn van een schaatswedstrijdlicentie (met uitzondering van een kunstrijdlicentie) in een eigen categorie, net als de leerlingen die geen licentie hebben. Zo krijgt iedereen een eerlijke kans.

Regels

Het aantal rondes dat jouw ploeg moet rijden varieert van twee tot vijf en hangt af van de leeftijd en het aantal meiden en jongens in een team. Starten in een in een lagere leeftijdscategorie mag niet, in een hogere wel. Ook mogen jongens niet worden toegevoegd aan een meisjesploeg. Een jongensploeg met een meisje erin is wel toegestaan. Kortom, de ploeg wordt in een categorie ingedeeld op basis

van 1) leeftijd, 2) jongen of meisje en 3) licentie of geen licentie. De ploeg bestaat uit maximaal vier rijders, plus een reserverijder. De ploeg die de ijsbaanvoorrunde wint, is automatisch geplaatst voor de landelijke finale in maart.

Vorbereiding

Het is belangrijk dat je ploeg zich goed voorbereidt op de wedstrijd. Juist als een hecht en op elkaar ingespeeld team kunnen de leerling en goed van start gaan. Het is een goed idee om daarom een paar gymlessen te wijden aan het schaatsen. Ga bijvoorbeeld eens op de ijsbaan oefenen en bedenk samen met de leerlingen een tactische strategie voor de startpositie en de overname van de rondes. En wie rijdt de beslissende laatste ronde op kop? Al met al is de scholenploegenachtervolging in de afgelopen jaren uitgegroeid tot een enorm evenement, dat door alle deelnemers fantastisch wordt ervaren. Of het aan de gezellige, maar competitieve sfeer ligt, aan de teamgeest en de band die deelnemers met hun medeleerlingen krijgen, of aan de mooie sport die schaatsen simpelweg is? Om daarachter te komen is er maar één manier: maak het zelf mee!

Docentenclinics

Om dus ook zelf letterlijk en figuurlijk goed beslagen ten ijs te komen, worden dit jaar op alle ijsbanen waar de voorrondes van de SPA worden gehouden, docentenclinics georganiseerd. Je gaat zelf schaatsen onder begeleiding één van onze ervaren KNSB-trainers en krijgt bovendien handige tips en trucs rondom de scholenploegenachtervolging om jouw ploeg optimaal te kunnen coachen. Je bent in ieder geval van harte welkom op de ijsbaan bij jou in de buurt.

Interesse gekregen? Voor meer informatie kun je terecht bij Ellen Reijmer (mailadres onder).

Kijk ook eens op <http://schaatsen.nl/jeugd-13-18>. ◀

Contact:

scholenploegenachtervolging@knsb.nl



Ziekte, reïntegratie en salaris

Als je meer dan een griepje onder de leden hebt en op je werk langdurig afwezig dreigt te zijn, krijg je te maken met de Arbodienst, een plan van aanpak en reïntegratie-activiteiten.

Door: mr. Sandra Roelofsen

Als je ziek wordt, krijg je te maken met diverse wet- en regelgeving. Dit brengt een aantal rechten en plichten met zich mee. Het is van belang dat je deze rechten kent en je verplichtingen nakomt. Er is bij ziekte en reïntegratie sprake van een zekere verdeling van verantwoordelijkheid tussen werkgevers, werknemers, Arbodienst of bedrijfsarts en het UWV. De wetgever verwacht vooral van werkgevers en werknemers veel. Zij moeten zich intensief inspannen om een eventueel optredende arbeidsongeschiktheid zo kort mogelijk te laten duren. Een snelle reïntegratie in het arbeidsproces is het doel. Beide partijen zijn dus verantwoordelijk voor alle reïntegratie-activiteiten, waarbij zij af moeten gaan op de adviezen van de Arbo-arts, de arbeidsdeskundige en eventueel het UWV. In een plan van aanpak opgesteld door werkgever en werknemer wordt de basis gelegd voor succesvol terugkomen na ziekte.

Collega Carla is geopereerd aan een ernstige blessure aan haar knie en is na drie maanden weer zodanig hersteld dat terugkeer in de zaal lonkt

Carla mag verwachten dat haar werkgever zich inspant om haar te laten reïntegreren in haar eigen functie, docent LO. Zo nodig moeten er technische aanpassingen aan de werkplek plaatsvinden of een hergroepering van taken of aanpassing van de werkomgeving. Voor een docent LO zou dat kunnen betekenen een andere verdeling over de dag en week van de lesuren en overige taken, of een herverdeling van groepen.

Stel dat een terugkeer in het eigen vak voor Carla, ondanks inspanningen van beide partijen, fysiek niet meer mogelijk blijkt? Dan moeten beide partijen zich inzetten om Carla te reïntegreren in een andere functie op school. Als uitgangspunt geldt daarbij: de nieuwe functie dient zoveel mogelijk aan te sluiten bij de opleiding en ervaring van de werknemer. Concreet betekent dit voor docenten LO in deze situatie dat er een ander vak wordt gezocht dat aansluit bij de kennis en ervaringswereld van de betreffende docent. Is voor deze reïntegratie om- of bijscholing nodig, dan stelt de school in overleg met de werknemer een scholingsplan op. De scholing op basis van dit scholingsplan vindt plaats op kosten van de school.

Hoe zit het met salaris tijdens ziekte?

Wanneer je wegens ziekte niet in staat bent om te werken, behoud je tijdens het eerste jaar van ziekte 100% salaris. In het tweede ziektejaar word je 30% gekort op het salaris over de uren waarop je nog ziek bent. Op het moment dat je de eigen werkzaamheden gedeeltelijk hervat dan wel andere loonvormende arbeid gaat verrichten, wordt over deze uren weer 100% betaald. Een (gedeeltelijke) werkherhvatting op arbeidstherapeutische basis wordt niet gezien als het verrichten van loonvormende arbeid. Werken op arbeidstherapeutische basis is dus ziekteverlof. Over deze uren ontvang je in het tweede ziektejaar dus ook 70% salaris.

Er is sprake van arbeid op therapeutische basis wanneer er aan een aantal eisen wordt voldaan. De activiteiten moeten binnen een van tevoren aangegeven periode uitgevoerd worden. Deze periode mag niet langer dan zes weken zijn. De werkzaamheden moeten deel uitmaken van een opbouwend reïntegratietraject. Het mag geen bestaande functie zijn en er moet begeleiding aanwezig zijn. Bovendien moet de zieke collega op elk moment weg kunnen gaan.

Heb je de indruk dat de werkgever niet voldoende meewerkt aan terugkeer naar je werk? Neem dan eerst contact op met de Arbodienst of bedrijfsarts; heeft dat geen resultaat vraag dan het UWV om advies. Doe ondertussen alles wat snel herstel bespoedigt en houd dit zelf bij in een logboek. Terugkeer op de werkvloer loont, zeker in het tweede ziektejaar!

Voor meer en uitgebreide informatie over ziekte en arbeidsongeschiktheid, zie:
<http://kvlo.nl/sf.mcgi?1381&cat=323> (kvlo.nl/mijn rechten/veelgestelde vragen)

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: irp@kvlo.nl en op telefoonnummer 030 693 7678. ◀





Praktijk katern



Rijden en glijden: een bewegingsthema dat een groot feest kan zijn voor leerlingen (1)

That's Cricket (2)

Tik en afgooispelen in het voortgezet en primair onderwijs (3)

Rijden en glijden:

een bewegingsthema dat een groot feest kan zijn voor leerlingen (1)

Dit artikel is een weergave van de workshop Rijden en glijden die gerealiseerd is op de landelijke studiedag basisonderwijs van 24 november 2010 op Fontys Sporthogeschool (FSH) in Tilburg. Het eerste artikel gaat over glijden en van het rijden: skateboarden. Daarna volgt nog een artikel over waveboarden.

Door: Peter van Brunshot e.a.

Het bewegingsthema rijden en glijden binnen de leerlijn balanceren kan leiden tot een prachtig uitdagend bewegingsaanbod, met name voor leerlingen in het basisonderwijs. Binnen dit bewegingsthema zijn drie verschijningsvormen aan de orde gesteld in de workshop:

- glijden (zitten en staand) met gebruikmaking van een glijmatje
- skateboarden
- waveboarden.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties, de methodische opbouw en maatregelen om de leerlingen tot zelfstandig(er) werken te stimuleren zijn onderwerp van deze artikelenserie.

Glijden

De vrolijkheid die van de gezichten van kinderen is af te lezen als zij bijvoorbeeld van een glijbaan in een speeltuin afglijden, verplicht ons bijna om deze bewegingsvorm in het onderwijsaanbod op te nemen als we praten over beleving. Ook de motorische uitbouw van het eenvoudige zittend glijden tot een uitdagend staand glijden levert zelfs voor volwassenen een spannende uitdaging op.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties

Bij het inrichten van de onderwijsleersituatie is het van belang dat de situatie veilig, maar toch uitdagend is. Om het uitdagend

te maken wordt er gebruik gemaakt van glijmatjes, door deze matjes wordt de glijnsnelheid verhoogd. Voor het materiaal van deze glijmatjes zijn talloze variaties te bedenken. Zo kan er gebruik worden gemaakt van een badhanddoek, theedoek, oude tapijttegels of speciale glijmatjes. Welk materiaal er gekozen wordt, is afhankelijk van de manier van glijden en de persoonlijke voorkeur en mogelijkheden. Zo wordt er bijvoorbeeld bij het zijwaarts glijden vaker gebruik gemaakt van een badhanddoek. Hier is de stand van de benen vaak zodanig dat dit niet op een tapijttegel of ander materiaal past.

Verder kan de onderwijsleersituatie uitdagend worden gemaakt door het verhogen van de banken in het wandrek. Hierdoor wordt de hellingshoek vergroot en zal de snelheid waarmee gegleden wordt toenemen.

Hierbij moet nadrukkelijk gelet worden op de breedte van de banken. Zittend glijden is nog mogelijk met een enkele bank, maar bij het staand glijden (zowel voorwaarts als zijwaarts) is het noodzakelijk om met twee banken naast elkaar in het wandrek naar beneden te glijden.

In de praktijk blijkt het vaak een hele puzzel om de banken precies aansluitend naast elkaar te krijgen. Om de banken gelijk te maken kan er gebruik gemaakt worden van

houten blokjes of plastic 'flubbers'. Deze zullen onder de poten van de banken worden geplaatst. Vervolgens kunnen de banken eenvoudig met een touwtje aan elkaar worden vast gemaakt.

Een ander aspect van de veiligheid van de onderwijsleersituatie is het ophogen van het uiteinde van de glijbaan (zie foto). De functie hiervan is dat de kniegewrichten bij de landing minder belast worden. Als de glijbaan tot op de grond doorloopt komen de voeten als eerste op de landplaats. Vervolgens komt het lichaam er achteraan en zorgt voor een flinke klap op de kniegewrichten. Dit is op korte termijn niet schadelijk voor de leerlingen, maar op langere termijn zou dit vervelende blessures tot gevolg kunnen hebben. Het verhogen van het uiteinde van de glijbaan is mogelijk door middel van het gebruik van een kastkop of trapezoïde. Deze kastkop zal bij voorkeur in het verlengde van de glijbaan komen te staan. Het voordeel hiervan is dat de hulpverlener het hele glijtraject mee kan lopen.

De methodische opbouw

Om het glijden methodisch op te bouwen wordt er gebruik gemaakt van verschillende stappen. Begin met het zittend glijden. Dit is vooral relevante oefenstof voor kinderen van groep één tot groep vier. Hierbij moet opgemerkt worden dat kinderen van groep





Spannende uitdaging



Verschillende onderwijsleersituaties



Staan glijden met twee banken naast elkaar

één en twee het veiligst glijden vanaf een glijbaan (met opstaande randen). Naarmate de kinderen wat ouder worden kan de bank hoger in het wandrek worden gehangen. De snelheid waarmee wordt gegleden zal hierdoor toenemen. Dit staat natuurlijk ook weer in verband met het uitdagende aspect van deze onderwijsleersituatie.

Als je de onderwijsleersituatie nog uitdagender wilt maken zal de stap naar het staand glijden gemaakt moeten worden. Vanaf dat moment moet men gebruikmaken van twee banken naast elkaar (zie: het inrichten van de onderwijsleersituaties). Binnen het staand glijden onderscheiden we twee mogelijkheden; het frontaal glijden en het zijwaarts glijden. Het frontaal glijden is de vorm die ook beschreven wordt in het boek *Basisdocument bewegingsonderwijs* (Mooij C, 2008, Jan Luiting Fonds). Bij deze vorm van het staand glijden is het van belang dat er een stevig glijmatje gebruikt wordt. Als de persoon die wil gaan glijden op de eerste sport boven de bank zit, wordt het matje aangegeven. Vervolgens plaatst de persoon de voeten op heupbreedte op het matje en trekt de haken onder het zitvlak.

Bij het frontaal glijden is het van belang dat het gewicht naar voren wordt verplaatst. Gebeurt dit niet, dan is de kans dat de persoon achterover valt groot. Dit kan

voorkomen worden door een skihouding aan te nemen. De handen worden hierbij in een ondergreep op de tweede sport boven de banken geplaatst. Vervolgens wordt de 'skihouding' aangenomen. Dit betekent dat de leerling naar voor gaat hangen en daarmee het zwaartepunt naar voren verplaatst. Deze techniek is niet alleen belangrijk voor de veiligheid, maar ook voor verdere methodische uitbouw van de onderwijsleersituatie. Kinderen vinden het vaak nog eng om het zwaartepunt naar voren te plaatsen en vervolgens twee handen los te laten. Hiervoor is het zijwaarts glijden een zeer praktische oplossing.

Bij het staand zijwaarts glijden is het van belang dat er gebruik wordt gemaakt van een breder glijmatje (zie: het inrichten van onderwijsleersituaties). Op dit matje worden de voeten iets breder dan heupbreedte geplaatst. Vervolgens houdt men een hand vast aan het wandrek en plaatst het gewicht naar voren, er wordt een 'snowboardhouding' aangenomen. Hierna laat de persoon de hand aan het wandrek los en glijdt in deze houding naar beneden. Deze houding is voor kinderen vaak aangenamer omdat de stand stabiel is en omdat de vrije arm bij het naar voren wijzen al vaak voor voorwaartse verplaatsing van het algemeen lichaamszwaartepunt zorgt.

Als bovenstaande bewegingen gecontroleerd uitgevoerd kunnen worden, kan de volgende stap ondernomen worden; het glijden met een afsprong. Bij deze bewegingssituatie is het van belang dat het uiteinde van het glijvlak aanzienlijk verhoogd wordt. Denk daarbij aan de banken op een kast plaatsen. Zorg dat hellingshoek wel even groot blijft zodat de snelheid waarmee wordt gegleden behouden blijft. Achter deze verhoging zal vervolgens een landingsmat geplaatst worden. Hierbij is veiligheid erg belangrijk; plaats twee hulpverleners op de landingsplaats. Er kunnen allerlei sprongen gemaakt worden. Bijvoorbeeld de skateboardsprong of de hurksprong.

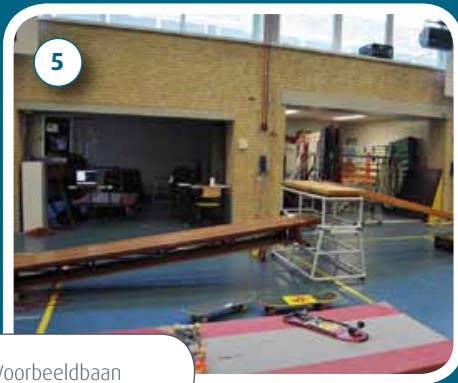
Het is nagenoeg onmogelijk om voldoende rotatie voorover bij de afzet op te wekken. Verbied dan ook dat leerlingen een salto voorover maken.

Zelfstandig werken

Bij de onderwijsleersituatie van het glijden is het zelfstandig werken goed mogelijk. Bij het zittend glijden gaat het zelfstandig werken meestal vanzelf. Kinderen zijn dit vaak al gewend vanuit het buitenspelen en het spelen op een speelplaats. Het is heel eenvoudig om al op jonge leeftijd de leerlingen de volgorde te leren om het glijmatje aan te geven aan de leerling die in het wandrek naar boven is geklauterd en op de glijbaan/ >>



Skateboardsprong



Voorbeeldbaan

banken klaar zit om te gaan glijden. Vervolgens zelf omhoog klauteren en klaar gaan zitten en het nieuwe matje zelf aangereikt krijgen. En na het glijden aansluiten op de bank.

Bij het staand glijden, komt hier nog het onderlinge hulpverleners bij. Leerlingen moeten verantwoordelijkheidsgevoel hebben om goed te kunnen hulpverleners. Is dit verantwoordelijkheidsgevoel er, dan zal aan het begin van een lessenreeks de docent bij deze onderwijsleersituatie moeten staan om de veiligheid van de leerlingen te waarborgen. Daarna zal in de lessenreeks deze verantwoordelijkheid langzaam uit handen gegeven worden en bij de leerlingen gelegd kunnen worden. Om dit goed te laten verlopen,

zullen de leerlingen een aantal hulpverleners technieken moeten leren. Er zijn namelijk vele mogelijkheden om leerlingen te laten hulpverleners bij het staand glijden. Een voorbeeld hiervan is het hulpverleners met behulp van een stok. Deze wordt omhoog gehouden door één of twee medeleerlingen. De stok kan vast worden gepakt door de leerling die aan het glijden is. Vervolgens loopt de leerling(en) met de glijder mee. De docent kan bij het frontaal en zijwaarts glijden hulpverleners door het vasthouden van een hand. Bij het glijden met afsprong is het van belang dat de landing van de afsprong wordt beveiligd. Dit kan gedaan worden door een hand aan te pakken die de leerling uitsteekt. Ook kan er gebruik worden gemaakt van de buik/ruggreep.

Rijden: skateboards

Hoewel skateboards al veel ouder is dan bijvoorbeeld waveboards is het niet minder populair. Ook als topsport is skateboards op dit moment groter dan het ooit is geweest. Reden genoeg om daar als docent LO op in te springen.

Het skateboard en veiligheidsmateriaal

Natuurlijk is alleen heen en weer rijden op een platte ondergrond al snel saai voor de meeste leerlingen. Daarom zullen verschillende onderwijsleersituaties besproken worden, situaties die met de beschikbare materialen in de gemiddelde gymzaal opgebouwd kunnen worden.

Los van deze onderwijsleersituaties is het belangrijk om eerst stil te staan bij de skateboards en eventuele bescherming. Skateboards die geschikt zijn voor het onderwijs hoeven niet perse veel geld te kosten. Het gemiddelde skateboard uit een speelgoedwinkel volstaat prima om tijdens de les te gebruiken.

Hierin zijn echter wel twee verschillen in boards. Er is het zogenaamde 'old-school' skateboard, dit is het eerste model skateboard uit de jaren '60. Het is breed en loopt slechts aan één kant schuin omhoog. Als tweede is er het moderne skateboard, een model dat in de hedendaagse topsport wordt gebruikt en zich kenmerkt door de smalle vorm en kromming aan beide zijden van het board. Ideaal is om van beide boards een aantal in huis te hebben, mocht dit niet mogelijk zijn kies dan voor de moderne skateboards. Deze geven meer bewegingsvrijheid dan de grotere 'old-school' board.

De belangrijkste drie onderdelen van een skateboard zijn:

- het board: een plank van verschillende lagen geperst hout waarvan de uiteinden omhoog lopen. Het uiteinde aan de voorkant van het skateboard is de 'nose' het andere uiteinde heet de 'tail'
- de truck: metalen assen welke met schroeven aan het board vast zitten. Dit is tevens het stuurmechanisme voor het skateboarden
- het wiel: wielen van een middelhard rubber met daarin lagers. De wielen zitten vast aan de trucks.

Wat betreft persoonlijke bescherming is het zaak om bepaalde zaken tegen elkaar af te wegen. Denk hierbij aan helm, pols-, knie- en elleboogbescherming.

In de vrijetijdscultuur ziet men zelden skateboarders met beschermingsmateriaal.

In de sportcultuur daarentegen des te meer. Voor beide geldt dat de deelnemers vrijwillig deelnemen en daardoor ook de keuze hebben om voor bescherming te zorgen. De onderwijssituatie heeft vanuit de leerplicht een verplichtend karakter. Vanuit juridische aansprakelijkheid is het aanbevelenswaardig om leerlingen minimaal met een helm op te laten meedoen met deze activiteiten.

Skateboards tijdens de les is niet gevaarlijker dan wat kinderen buiten op het plein doen en is dus zeker geschikt voor de gymles.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties

Het maken van de juiste onderwijsleersituatie kost, zeker de eerste keer, veel tijd. Met name doordat banken vaak moeilijk aansluiten, is het in veel gevallen een hele puzzel om een gelijk rijvlak te krijgen (zie de opmerkingen bij glijden). Het is dan ook aan te raden om de situatie op te schrijven zodra deze is opgebouwd, zodat het de keren erna veel eenvoudiger is.

Tevens vraagt de veiligheid bij skateboards nog iets extra's in verband met het mogelijke risico van het met hoge snelheid weg kunnen schieten van het skateboard bij een val. Het is noodzakelijk om de verschillende situaties af te bakenen met turnmatjes of banken en duidelijk af te spreken met de leerlingen dat niemand, behalve de skateboarder, in het 'eiland' (het gebied dat ontstaat door de afbakening) mag komen.

De hieronder genoemde arrangementen zijn bijzonder geschikt voor gebruik in de les. De



toepassing ervan in de methodische opbouw zal later besproken worden.

De vrije rijssituatie

Deze situatie is niet meer dan een 'eilandje' tussen de afbakening van matjes, banken kastdelen of iets dergelijks waar leerlingen vrij kunnen rijden, oefenen en gevoel kunnen krijgen voor de werking van en de balans op het skateboard.

De ring- en rijssituatie

De opstelling is in principe hetzelfde als de bovenstaande situatie, het verschil hierbij is dat er gebruik wordt gemaakt van een ringenstel dat in het 'eilandje' hangt op hoofdhoogte.

De afdaling

Dit is het onderdeel waar- bij het meest gepuzzeld zal moeten worden. Op een trapezoïde kunnen twee afdalingen worden gemaakt, een hoge en een lage. Hierbij wordt gebruik gemaakt van twee banken tegen elkaar als rijvlak die in de trapezoïde worden gehangen. Zorg hierbij wel dat de banken precies aan elkaar aansluiten en aan elkaar vast worden gebonden voor de veiligheid. Door de plaatsing van de poten kan het moeilijk zijn de banken te laten aansluiten, één van de banken zal dan met de andere kant moeten worden ingehangen. In veel gevallen sluiten de banken nu wel aan. Dit is echter afhankelijk van welke banken er gebruikt worden.

Er is voor een trapezoïde gekozen omdat deze de mogelijkheid geeft om twee banken naast elkaar op te hangen aan de beide zijden op een andere hoogte. Er kan ook voor een kast gekozen worden. In de meeste gevallen is het echter niet mogelijk om hoogteverschillen toe te passen.

Als de banken opgehangen zijn komt het moeilijkste deel van het opbouwen van deze situatie, de overgang van de bank naar de grond. Hiervoor is een springplank een aanrader. De uitdaging is om de springplank in een gelijke hoek en aansluitend aan de banken te krijgen. Gebruik hiervoor blokjes, flubbers en alles wat maar voorhanden is om de plank precies gelijk te krijgen aan de banken. Is dit gelukt, zorg dan dat de plank vast wordt gebonden aan de banken voor de veiligheid.

De opgebouwde situatie is erg afhankelijk van het materiaal dat beschikbaar is. In de

ene gymzaal zal de afdaling beter of makkelijker te maken zijn simpelweg doordat er meer materiaal is.

De methodische opbouw

De methodische opbouw zal per situatie worden uitgelegd. De situaties op zich zijn al op logische volgorde gerangschikt.

De rijssituatie

Dit is het eerste moment in de gymles waarin leerlingen in aanraking komen met een skateboard. Laat de leerlingen hier vrij; ze mogen op de knieën, liggend op de rug, liggend op de buik, zittend enzovoort. Leg de leerlingen na een tijdje wel uit dat ze

staand moeten leren rijden, voetplaatsing is hierbij belangrijk. De voorste voet staat op de schroefjes van de truck en de achterste

De afdaling is
voor **leerlingen**
de **spannendste**
situatie

met de bal van de voet op de tail van het skateboard. Welke van de voeten voor staat is afhankelijk van de voorkeur van de leerling. Bij het afzetten is het belangrijk dat de leerlingen met de achterste voet aan de buijkzijde afzetten.

Het belangrijkste van deze situatie is dat leerlingen gevoel krijgen voor het skateboarden; geef ze vrijheid om verschillende manieren van rijden uit te proberen.

De ring- en rijssituatie

De leerlingen kunnen zich voorttrekken aan de ringen, wat voor onzekere leerlingen een groter gevoel van veiligheid/balans geeft. Deze uitvoering geeft ze in hun beleving veel meer snelheid. Ook hier is het belangrijk de leerlingen vrijheid te geven, laat ze slingerend op het board springen, rondjes draaien en andere stoere 'tricks' verzinnen.

De afdaling

Dit is voor leerlingen de spannendste situatie en automatisch ook degene met de meeste risico's. De eindvorm is een staande afdaling van de hoogste banken, kinderen vanaf groep 5 en 6 zijn prima in staat dit uit te voeren mits het methodisch goed wordt opgebouwd.

Laat de leerlingen eerst de afdalingen zittend doen, let hierbij op dat ze met hun handen de zijkant van het skateboard vastpakken en niet te ver op de tail zitten.



Evenwicht oefenen



Rechtuit blijven gaan

Hiermee wordt voorkomen dat het skateboard achterover klappt door het gewicht van de leerling tijdens het rijden. Laat de leerlingen elkaar helpen, één leerling houdt het skateboard op de plaats zodat de andere leerling rustig kan gaan zitten. Bij een staande afdaling is het belangrijk om als docent hulp te verlenen.

Het belangrijkste punt bij de staande afdaling is de overgang van de banken naar de plank. Het is dan ook belangrijk dat je hier als docent staat aan de rugzijde van de leerling; naar achter vallen is namelijk het gevaarlijkst en moet in het begin beveiligd worden door de docent. Eén leerling houdt het skateboard vast, een andere leerling helpt bij het opstapen. De skater telt zelf af; hij/zij bepaalt het >>



8

moment van loslaten. De leerling die bij het opstappen geholpen heeft, kan de skater tijdens het rijden begeleiden aan de handen. Leerlingen kunnen ook halverwege de afdaling beginnen en vervolgens steeds iets hoger starten. Na enkele pogingen kunnen leerlingen zelf hulpverleners.

Zelfstandig werken

Skateboarden lijkt in eerste instantie ook voor de docent een spannende bewegingsvaardigheid om aan te bieden aan leerlingen, toch is skateboarden een activiteit waarbij leerlingen veilig en zelfstandig aan het werk kunnen.

De eerste twee stations zijn zonder moeite zelfstandig aan te bieden aan de leerlingen. De enige en meteen ook belangrijkste regel voor deze les is dat er maar één leerling bezig is in het 'eilandje', de rest staat op de omliggende matjes.

De derde situatie vraagt in het begin zeker hulp van de docent, maar is later prima door

de leerlingen zelf te reguleren. Leerlingen zijn in veel gevallen erg snel vaardig in het afdalen. Het voordeel van het werken in de drie stations is dat leerlingen zelf kunnen kiezen wat ze willen doen en niet 'afgaan' wanneer ze de afdaling niet durven en kiezen voor één van de twee andere situaties.

Wees vooral niet bang voor het 'gevaarlijke' imago van skateboarden en de mogelijke gevolgen mocht het fout gaan. Mits goed ingericht, zal het zeker garant staan voor een veilige, leerzame en vooral belevingsvolle les.

(Wordt vervolgd)

De auteurs zijn de mensen die bovengenoemde workshop hebben verzorgd.

Peter van Brunschot: docent aan FSH en direct betrokken bij de methodisch didactische voorbereiding van de studenten op de stage in het basisonderwijs.

Simone Dekker, Éloy Weijgers en Geoffrey Verschuren. Allen tweedejaars student aan FSH.

advertentie



Schelde let ook op de kleintjes

Schelde Sports
Superior by Design

Vraag de nieuwe catalogus aan via sport@scheldesports.nl

Top sport, bewegingsonderwijs en zaalrichting

CATALOGUS 2010

www.scheldesports.nl

That's Cricket (2)

Dit artikel beschrijft een nieuwe manier om cricket in het onderwijs aan te kunnen bieden en is een vervolg op het eerste artikel in LO 8. Waar cricket wereldwijd een gigant in de sport is, is in Nederland juist het tegenovergestelde het geval. Ook in het bewegingsonderwijs in Nederland komt cricket niet of nauwelijks voor. Terwijl veel cricketspelvormen juist uitermate geschikt zijn.

Door: Michiel Heitink en Alexander van der Wiele

Deel 2: de praktijk

Een lesvoorstel

In het artikel van vorige week is er inzicht gegeven in cricket en de opzet van het door ons gerealiseerde project. In dit tweede artikel geven we een voorbeeld van een battingoefening (slaan) en een eindvorm. De les laat twee verschillende elementen (batten en fielden) van het spel aan bod komen. Aan de hand van activiteiten worden verschillende vaardigheden zoals gooien, vangen en slaan op een leuke en speelse manier geoefend.

Overzicht van activiteiten

Tijdens de les kan een groot aantal verschillende activiteiten worden aangeboden met aan het einde van de les een afsluitende activiteit. Wanneer dit niet binnen de tijd van de les past is er natuurlijk altijd de mogelijkheid om de lesindeling naar eigen invulling aan te passen.

De onderstaande activiteiten worden in het volgende deel uitgewerkt, dit zijn mogelijke activiteiten die kunnen worden gespeeld. In de beschikbare reader zijn meerdere activiteiten opgenomen.

Batten: 'driven' van een pion, aangooien en batten.

Eindvorm: 'continuous cricket'.

Alle activiteiten zijn makkelijk realiseerbaar met één of meerdere Kwik-cricket sets. Deze plasticen set is veilig en bevat bats, wickets en zachte ballen. Meer informatie over deze



FOTO'S: MICHEL HEITINK

How to bat

set is te vinden op de site van de KNCB (www.kncb.nl).

Batten

De 'drive' is de belangrijkste slag in cricket. De slag heeft veel weg van een golfslag, echter kent de cricketversie een moment van uitstappen (in de lijn waar de bal stuitert) terwijl de golfslag statisch is. Hierdoor kent dit onderdeel twee soorten

activiteiten. De één, 'driven' van een pion. De ander, aangooien en slaan. De manier van slaan is voor veel kinderen in het begin erg wennen. De opbouw in de twee activiteiten verhelpt dit probleem. Het 'driven' van de pion is hierbij de opbouw naar de aangegooide bal. Er kunnen bijvoorbeeld eerst een aantal ballen van de pion worden geslagen voor de bal van voren wordt aangegooid. >>

Contact:

David.woutersen@kncb.nl of 030-7513789

'Driven' van een pion

Arrangement:

- in het veld staan een batsman en minimaal twee fielders
- de fielders staan ongeveer tien meter van de batsman in het veld
- een kleine pion, hier ligt de bal op
- de batsman gaat licht gespreid achter de bal staan (heupbreedte), met de pion in de baan van de slagbeweging.

Opdracht:

- 1 stap met je voorste voet uit zodat deze naast de pion komt te staan. Probeer de bal in één beweging van de pion in het veld te slaan
- 2 probeer de geslagen bal zo snel mogelijk te pakken en deze terug te rollen naar de batsman.

Regels:

- het spel begint op aangeven van de batsman
- de batsman heeft drie slagbeurten, daarna wordt er gewisseld van taken
- rol de bal over de grond terug naar de batsman.

Aanpassen

De batsman vindt het moeilijk om de bal te raken:

- de batsman kan al in slaghouding gaan staan.

De batsman raakt de bal elke slag goed:

- de batsman kan gericht gaan slaan.

Bijvoorbeeld mikken op een pion.

Deze oefening kan al snel vervolgd worden door een andere slagactiviteit.

Wat moet je weten

Op het plaatje wordt de slag links aangegeven, sla je rechts dan sta je andersom.

Aangooien en batten

Arrangement:

- één wicket, ongeveer één meter voor het wicket staat de batsman
- ongeveer één meter achter het wicket staat de wicketkeeper
- met vier pionnen is een vierkant voor het wicket aangegeven
- tien meter voor het wicket is de werpplaats aangegeven met een pion
- vier - zes spelers staan om de slagsituatie opgesteld om de bal af te vangen.

Opdracht

Feeder: probeer de bal tegen het wicket te gooien en tussen de eerste twee pionnen te laten stuiten. De aangooi start vanaf boven het hoofd. Houd de bal met gestrekte arm boven het hoofd, stap uit een probeer de bal richting het wicket te gooien.

Batsman: probeer de aangegooide bal weg te slaan, denk aan de aangeleerde techniek.

Fielders: probeer de geslagen bal te vangen en deze zo snel mogelijk terug naar de feeder te werpen.

Regels:

- het spel kan beginnen als de batsman aangegeven heeft klaar te staan
- de feeder start het spel door de bal aan te gooien
- zorg dat de bal weer terug bij de feeder komt
- als de batsman de bal drie keer raak heeft geslagen, wordt er gewisseld van taken.

Aanpassen

Gebruik het vierkant als richtpunt voor batter en feeder. De eerste twee pionnen dienen als markeerpunt voor de batsman, de andere

twee pionnen als richtpunt voor de feeder. De batsman slaat de bal vaak goed weg:

- batsman gericht laten slaan, doelen aangeven waarin gemikt moet worden.

Voor de minder vaardige spelers zal het veranderen van de activiteit vooral te maken hebben met het aangooien van de bal. Een langzamer aangegooide bal zal makkelijker te slaan zijn dan een snelle bal. Het is belangrijk dat de batter naar de bal blijft kijken.

Wat moet je weten

Batten bij cricket is een complexe vaardigheid. De bal kan en mag in alle richtingen weggeslagen worden. Niet alleen tactisch wordt het hierdoor een deel van het spel waar veel vanaf kan hangen, ook technisch wordt het hierdoor ingewikkelder. Om het batten op een goede manier toe te kunnen passen in het spel, zal de bal eerst gewoon geraakt moeten kunnen worden. Wanneer dit goed lukt, kan er gekeken worden naar andere mogelijkheden. Een goede speler kan gericht proberen te gaan slaan. Nu wordt het uitstappen belangrijker. Het aangooien bij deze activiteit speelt een belangrijke rol. De officiële manier van aangooien zal voor de meeste leerlingen een



Overgooien en batten

te complexe activiteit zijn om in één les aan te leren. Wij raden daarom aan de bal op een eenvoudigere manier in het spel te brengen (zie uitleg, feeder).

Continuous cricket (eindvorm)

Arrangement:

- veld ter grootte van ongeveer een kwart voetbalveld
- in het midden staan twee wickets, ongeveer tien meter van elkaar opgesteld
- aan beide zijden van één van de wickets zijn twee pionnen geplaatst
- dit spel wordt gespeeld door minimaal zes en maximaal tien spelers
- wicketkeeper wordt batsman, en deze wordt fielder.

Opdracht

Batsman: probeer de aangegooide bal in het veld te slaan. Probeer na het raken van de bal tussen het wicket en de pion heen en weer te rennen.

Fielders: probeer de geslagen bal zo snel mogelijk te vangen of te pakken en naar de bowler terug te gooien.

Bowler: probeer de bal in het wicket te gooien. Gooi de bal onderhands met een stuit voor het wicket.

Regels:

- het spel begint wanneer de batsman aangegeven heeft klaar te staan, de bowler gooit de bal aan
- wanneer een geslagen bal gevangen wordt is de batsman uit
- de fielders proberen de bal zo snel mogelijk naar de bowler te gooien, de bowler mag de bal meteen richting het wicket werpen
- wordt het wicket geraakt dan is de batsman uit en dat betekent één punt voor de fielders
- de batsman scoort een run(punt) wanneer hij tussen het wicket en de pion heen en weer is gerend zonder dat de bal al geworpen is
- de batsman is uit zodra de bal in het wicket wordt gegooid door de bowler of de weggeslagen bal wordt gevangen door de veldpartij
- als alle batsmen een keer geslagen hebben wordt er gewisseld van taken
- de punten worden gedurende de wedstrijd bijgehouden.



Continuous cricket

Aanpassen:

Het wicket wordt weinig geraakt:

- het wicket kan verbreed worden.

Er worden weinig runs gescoord door de batsman:

- de afstand tussen de pion en wicket verkleinen.

Het aangooien lukt niet goed:

- aangooien door docent
- aangooiplaat maken voor het wicket, om plek van de stuit te markeren
- aangooi zonder stuit.

Continuous cricket kan individueel of in twee teams gespeeld worden.

Spel bevorderen

Continuous cricket is een spel dat veel weg heeft van het echte cricket. De belangrijkste elementen komen er in voor. Het is dus een mooi spel om de dag mee af te sluiten. Het is wel belangrijk dat een aantal elementen in het spel goed worden uitgevoerd. Het aangooien speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol. Wanneer dit niet goed gebeurt is het lastig om het spel op een leuke manier te spelen. Kies er daarom voor om deze taak door iemand te laten vervullen die bal goed

kan gooien. Wanneer ook dit niet voldoende is kan ervoor gekozen worden de docent deze taak te laten uitvoeren.

De verdeling van de fielders in het veld is belangrijk. Tijdens cricket kan de bal in verschillende richtingen geslagen worden. De bal zal veelal recht het veld worden ingeslagen. Natuurlijk is het goed om rekening te houden met andere richtingen.

Tot slot

Deze twee vormen zijn slechts het topje van de ijsberg van wat cricket aan het bewegingsonderwijs kan bieden. Bij de KNCB is een module op te vragen, zijn geschikte materialen te bestellen en is er (ook buiten de module) erg veel materiaal waarmee kinderen van verschillende leeftijden aan de slag kunnen met cricket!

De reader is gratis te verkrijgen bij de Koninklijke Nederlandse Cricket Bond. Mocht je aan de hand hiervan nog meer informatie wensen of wil je een clinic van de Koninklijke Nederlandse Cricket Bond dan kun je altijd contact opnemen met David Woutersen. ◀

Tik- en afgooispelen

in het voortgezet en primair onderwijs (3)

Leuk, leerzaam, intensief en onderscheidend in bewegingsvaardigheden

Op iedere school voor VO en PO worden er in de LO-les tik- en afgooispelen gedaan. Leerlingen zijn vaak enthousiast en (daardoor?) LO-docenten ook. Er is een goede sfeer en veel beleving. Maar wordt er ook veel geleerd en doet iedereen mee? In een serie komt een aantal tik- en afgooispelen aan bod die leuk zijn om te spelen, waar geleerd wordt met soms een verwijzing naar/voorbereiding op wedstrijdsport, en waar zeer intensief wordt gewerkt.

Door: Maarten Massink

Welke spelen

In de voorgaande artikelen kwamen de volgende spelen aan bod:

LO 7:

- één is genoeg, een tikspel met uitbreiding naar rugbyvarianten
- twee-tegen-twee trefbal en lijntrefbal met uitbreiding naar volleybal
- insluitertje met uitbreiding naar softbal.

LO 8:

- gogo-tikkertje
- mens-erger-je-niet met uitbreiding naar individueel en samenspelend scoren bij doelspelen
- oversteekjagerbal, voorbereiding op individueel spelen en samenspelen bij doelspelen.

In dit laatste artikel in deze serie komen de volgende spelen aan bod:

- doorlooptikkertje
- overloopjagerbal
- knotshaalbal, voorbereiding op insluitacties (softbalachtig).

Hoe leerlingen kunnen vorderen en welke niveaus we kunnen onderscheiden is beschreven in LO 8, het tweede artikel. Hierin is een algemeen profiel voor de tik- en afgooispelen beschreven. Analoog aan het Basisdocument bewegingsonderwijs VO is er



FOTOS: ANITA REMERSMA

Wijdbeenstikkertje



een onderscheid te maken in deelname op zorg-, basis-, vervolg- en gevorderd niveau.

Doorlooptikkertje

We spelen dit in twee varianten; wijdbeens-tikkertje en doorlooptikkertje.

Arrangement

Wijdbeens-tikkertje.

Gericht op samenwerking van tikkers en lopers.

De zaal is verdeeld in twee speelhelften.

We spelen twee tikkers tegen tien lopers per zaalhelft. Twee pilonnen geven per speelhelft in het midden een lijn (straflijn) aan.

Opdracht

Twee tikkers proberen de lopers op hun speelhelft te tikken. Als de loper getikt is gaat deze loper naar de straflijn bij de pilon staan, wijdbeens. De tikkers proberen iedereen vast te zetten op de straflijn en daar te houden (bewaken). Lopers proberen elkaar te verlossen door onder de benen door te kruipen van degenen die getikt zijn. Welk tikkertweetal tikt de meeste lopers in een bepaalde tijd (vier minuten?) of weet in de kortste tijd alle lopers vast te zetten?

De opdracht voor de lopers is niet getikt te worden en proberen zo snel mogelijk de getikte lopers te bevrijden.

Aanwijzingen

Werk samen als lopers door tijdig de getikte spelers te verlossen. Werk samen als tikkers door de getikte leerlingen te bewaken door één tikker terwijl de andere tikker achter lopers aan gaat.

Aanpassingen

Speel doorlooptikkertje. Het tikveld heeft grenzen (rechthoek). De lopers kunnen buiten deze grens het veld uitstappen en buiten de grens kunnen ze niet getikt worden. Om te voorkomen dat ze daar blijven staan en de tikkers kansloos zijn, moeten de lopers buiten de grens doorlopen in één afgesproken richting. Een obstakel buiten het grensgebied maakt dat ze daar het veld weer in moeten en verderop weer buiten de grens kunnen lopen. De tikkers mogen meelopen en de lopers daar opwachten. De lopers mogen niet stilstaan of vertragen buiten dit grensgebied maar moeten (één kant op) doorlopen.

Is er geen evenwicht en wordt het te moeilijk voor de tikkers dan kun je er een



Hoge intensiteit

tikker bij nemen of het loopgebied buiten de grenslijn verkleinen.

Overloopjagerbal

Arrangement

In een halve zaal worden twee matjes neergelegd. Dit is de standplaats van de jagers. Deze liggen op circa tien meter van de kops kant van de gymzaal. Er zijn vier lopers die materialen (lintjes, shuttles, pilonnen en cetera) van achter een lijn moeten brengen naar een volgende lijn. Hierbij lopen ze langs de kops kant van de zaal. Ze kunnen afgegooid worden door de jagers vanaf de mat zodra ze oversteken. De jagers hebben helpers die ze van munitie voorzien en steeds de foamballen teruggooien. De jagerpartij bestaat uit twee jagers en twee helpers. De jagers moeten op de matten blijven. De helpers mogen vrij door de zaal de ballen halen maar mogen niet afgooien. Er zijn vier lopers. Aan de kant zitten vier wachters die met pilonnen bijhouden hoeveel lopers er zijn afgegooid.

Opdracht

De lopers moeten zoveel mogelijk materiaal overbrengen naar de overkant zonder afgegooid te worden. Word je afgegooid dan moet je het materiaal terugbrengen en er wordt door de wachters een pilon omgelegd. Welke looppartij weet alle (zoveel mogelijk) materiaal over te brengen voordat de pilonnen zijn omgelegd? Als er vijf pilonnen om zijn wordt er gewisseld van wachters lopers en jagers.

Aanwijzingen

Probeer tot een gunstige verdeling te komen als jagers. Wie gaat gooien en wie gaat ballen halen? Werk met vaste tweetallen van jager en helper zodat de jager weet van welke helper hij ballen terug kan verwachten. De jagers kunnen met schijnaangooien de lopers uit hun tent lokken.

Lopers kunnen samenwerken door sterke lopers met schijn- en ontwijkbewegingen eerst te laten oversteken om daarna vrij veld te geven aan de andere lopers. De wachters moeten er op toezien dat als iemand is afgegooid het materiaal wordt teruggelgd door deze loper. Bovendien leggen zij een pilon om als een loper is geraakt.

De tips geef je niet zomaar prijs natuurlijk. Laat iedere partij zijn eigen tactiek bedenken. Deze kunnen later eventueel worden uitgewisseld.

Aanpassingen

Als het te moeilijk is voor de jagers kun je de matten iets dichterbij de oversteekplaats leggen of deze afstand vergroten als het moeilijk is voor de lopers.

Knotshaalbal

Arrangement

Dit spel is gericht op samenspelend uitmaken (insluiten en uitmaken) en als loper daaraan ontsnappen (inblijven). De zaal is verdeeld in twee vakken. In ieder vak spelen zes velders tegen een slagpartij van zes spelers. Ieder vak >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

heeft een diagonaal (met pilonnen aangeven). Ter weerszijde van de diagonaallijn staat een knots of pilon in een hoek. In de andere hoek is het slagperk. In het veld staat een veldpartij van zes spelers die verdeeld zijn door de diagonaal. Ter weerszijde van de diagonaal staan drie spelers. Aan de kant bij het slagperk zitten zes spelers van de veldpartij op een bank. Zij komen om de beurt aan slag.

Opdracht

Vanuit het slagperk gooit de slagpartij (zes spelers) om de beurt de foambal het veld in. De veldpartij staat ter weerszijde van de diagonaallijn drie om drie opgesteld. Zij mogen de diagonaal niet oversteken. De slagpartij wel. De bal ook. De slagman haalt na zijn worp één of twee knotsen/pilonnen op en brengt deze terug naar het slagperk. De veldpartij probeert de loper met de bal uit te tikken. Iedere pilon die is opgehaald is een punt. Als iedereen aan slag is geweest wordt er gewisseld. Door samenwerken/overspelen moet de veldpartij lopers uitmaken. Welke partij scoort de meeste punten?

Aanwijzingen

De loper kan proberen met schijnacties de velders op het verkeerde been te zetten en aangooien uit te lokken. Door snel de diagonaal over te steken kan hij achtervolgers afschudden. Velders kunnen door snel samenspelen de loper insluiten. Met schijnaangooien kun je de loper opjagen. Een belangrijke plaats voor de velders is de lijn voor het slagperk. De lopers moeten weer terugkeren naar het slagperk. De veldpositie voor het slagperk moet steeds bewaakt worden. Speel de bal pas over als de velder inderdaad oversteekt, trap niet in de schijnacties van de loper.

Het spel van schijnacties van lopers en velders maakt dit spel tot een zeer leerzaam en vermakelijk spel. Als de spelers de gein hiervan eenmaal ervaren hebben is dit een voortreffelijke speel-/leersituatie!

Aanpassingen

De eerste ronde wordt er gewisseld zodra alle spelers aan slag zijn geweest. Daarna kan er gespeeld worden met wisselen na drie uit. Dit wordt met het omleggen van pilonnen aan de kant bijgehouden.

Een grensgeval is de diagonaal. Hierover moet je afspraken maken; kun je een speler



Veel plezier

uittikken als hij aan jouw kant staat of kun je een loper ook uittikken als velder wanneer de velder op zijn helft staat en de loper aan de andere kant van de diagonaal staat. Dit hangt er van af of je de veldpartij moet helpen of de slagpartij. Als de veldpartij geholpen moet worden maak je het uittikken voor de velders makkelijker en mag je uittikken als je met je voeten aan de goede kant staat en met je hand (bal) over de diagonaal kan komen.

Een andere aanpassing is het spelmateriaal. Naarmate de gooi- en vangvaardigheid toenemen kun je de bal aanpassen. Het eenvoudigst voor de velders is het gooien en vangen van een foambal. Moeilijker wordt het met een volleybal, handbal of tennisbal of zelfs softbal met handschoenen. Als de bal waarmee gespeeld wordt harder wordt zal de wijze van in het spel brengen (gooien) aan veiligheidseisen moeten voldoen. Met een stuit in het veld brengen bijvoorbeeld.

Hiermee is een einde gekomen aan deze artikelenreeks over tik- en afgooispelen. Deze spelen zijn erg populair bij leerlingen en daarmee ook veel toegepast in het spelonderwijs. Mits op de juiste manier gegeven en met aandacht voor intensiteit voor alle leerlingen en de nodige leeraspecten die hier in aanwezig zijn ook volkomen verantwoord. Veel speelplezier gewenst.

Bronnen:

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D. Massink, M., Mooij, C. Mossel, G. van, Swinkels, E. Zonnenberg, A. (2007). Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw voor het voortgezet onderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds.

H. Breukelman, M. Massink. (2002) Spelen op verschillende niveaus - spelprofielen in het voortgezet onderwijs. Baarn : HB uitgevers ◀



Onderwijs in bewegen

Basisthema's in bewegingsonderwijs en sport

Tweede herziene druk, 2011

Redactie: Harry Stegeman, Berend Brouwer en Chris Mooij
Bohn, Stafleu en van Loghum, Houten, 2011



Toen dit boek in 1995 verscheen, destijds onder redactie van Harry Stegeman en Kees Faber, was het een zeer up-to-date werk met recente artikelen. De afgelopen 16 jaren is er in onderwijsland het nodige gebeurd. Zowel in PO als VO zijn de kerndoelen aangepast, zo ook de eindtermen in het VO. Ook is in beide onderwijslagen een basisdocument verschenen en is er een basisdocument ontwikkeld voor het speciaal onderwijs. Die veranderingen zijn vertaald door hoofdstukken te schrappen, aan te passen en nieuwe hoofdstukken toe te voegen in deze uitgave.

Het inleidende hoofdstuk verhaalt over de indeling van het boek. In laag I gaat het om de legitimering van het vak. In laag II wordt de context waarbinnen lesgegeven wordt beschreven. Hier is het hoofdstuk over het speciaal onderwijs toegevoegd. Omdat de praktische uitvoering toch in de handen van de docent ligt, heeft de redactie besloten het praktijkhoofdstuk in laag III te laten vervallen. De planning en evaluatie zijn gehandhaafd.

In het hoofdstuk dat het onderwijs bekijkt met een filosofische bril op is een stuk toegevoegd dat ingaat op hoe je kunt omgaan met verschillen. De aanpak van verschillen staat ook beschreven in het nieuwe hoofdstuk over het speciaal onderwijs en in het aangepaste hoofdstuk over zorgverbreding waarin ook het nut van (digitale) leerlingvolgsystemen wordt vermeld. Het hoofdstuk over speciaal onderwijs geeft inzicht in de ontwikkelingen voor deze doelgroep. Zo zijn er kerndoelen SO en wordt uit de doeken gedaan dat ook hier in niveaus wordt gewerkt. Het passend onderwijs (beleid vanaf 2012) wordt behandeld.

Han Kemper heeft niet alleen een boek geschreven: *Fitte kinderen, sportieve tieners* (2011, Elsevier gezondheidszorg). Ook heeft hij een compleet nieuwe versie van het hoofdstuk over ontwikkelingsfysiologische aspecten van ons vak geschreven. Het is een prima verhaal dat de noodzaak van ons vak goed ondersteunt.

Dat de docent LO allang niet meer alleen opereert, maar als onderdeel van een vaksectie is niet nieuw. Het veranderende werkveld is wel een nieuw aspect dat duidelijk aan bod komt in het hoofdstuk over de professionele vaksectie. Contacten met derden worden beschreven, maar ook nieuwe methodes om met je sectie beter af te kunnen stemmen in een veranderende schoolomgeving met kernteams in plaats van vaksecties.

De noodzaak van planning wordt in een breder kader uiteengezet. De noodzaak van een leerplan wordt van supra- tot nanoniveau omschreven. De verschijningsvormen van leerplannen zijn te

vergelijken met de verschijningsvormen van het vakconcept. Dat wat je in je hoofd hebt kan verschillen van wat er op papier staat. Welke zaken (de docent, de leerling, de stof, de leeromgeving om er maar enkele te noemen) zijn van invloed op een leerplan? Bij een goed (jaar)plan hoort een goede planning. Hoe doe je dat? Het ADDIE-model (analysis, design, development, implementation en evaluation) helpt je daarbij. Aan de hand van de basisdocumenten wordt een voorbeeld gegeven van een vakbeleidsplan.

In het hoofdstuk over evalueren is een toevoeging gekomen over andere aspecten die de kwaliteit van het bewegingsonderwijs mede bepalen. Is het wel een leervak? En willen we wel gaan voor eenvoudige deelnamebekwaamheid? Zijn de sociale doelen hoofd- of bijzaak? De overige hoofdstukken zijn vrijwel gelijk gebleven. Een kritische kanttekening is de volgende. De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar motorisch leren. Dat is jammer genoeg niet meegenomen. Het zou in dit boek een mooie aanvulling zijn. Deze versie met de ontwikkelingen tot nu toe zorgen ervoor dat dit boek zijn weg, ondanks het missen van het hoofdstuk over motorisch leren, op de opleidingen die met bewegen te maken hebben wel zal vinden.

Hans Dijkhoff

advertentie

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Gerard Kemkers:

“Drie lessen LO en twee extra beweegmomenten zijn de basis voor de Spelen in 2028”

Op een zonnige dag begin juni in Wolfheze, waar de TVM schaatsploeg een trainingskamp heeft, hadden we een interview met Gerard Kemkers. Gerard is gymleraar in hart en nieren en verwacht nog wel eens voor de klas te staan of op een ALO aan de slag te gaan. In de jaren negentig heeft hij de ALO in Amsterdam gedaan.

Door: Hilde Bax en Guus Klein Lankhorst

Wat beweegt je om drie uur gym op school en twee beweegmomenten na schooltijd te steunen? Welk doel heb je voor ogen?

Over de drie uur gym op school denkt Gerard vooral pedagogisch, hij is misschien wel een levensverbeteraar. Het gaat niet om het leren van een koprol, het gaat niet direct om het bokjespringen. Het vak is veel breder. “Onze basis is dat kinderen zich ontwikkelen en leren samenwerken binnen bewegingssituaties, wij kunnen een bijdrage leveren aan bijvoorbeeld het integratieprobleem. Juist vakken als muziek, tekenen en lichamelijke opvoeding bieden daarvoor mogelijkheden. Ten opzichte van de cognitieve vakken staat lichamelijke opvoeding procentueel gezien veel te weinig op het lesrooster. In de lessen lichamelijke opvoeding gaan de leerlingen op een hele andere manier met elkaar om, ze moeten fysiek contact maken met elkaar. Het is de kunst om als leraar lichamelijke opvoeding leerlingen waarden en normen mee te geven. Motorische vaardigheden kunnen goed als middel worden gebruikt. Maatschappelijke doelen staan bovenaan, dan de gezondheidsdoelen en vervolgens dat je beter in het leven staat en de brug naar de sportverenigingen maakt.”



Hij heeft ook ideeën over de twee uur sport daarna. In alle sportverenigingen waarvan kinderen lid zijn, krijgen ze tot aan hun zestiende les van goedwillende vrijwilligers. Dat vindt Gerard een gemiste kans. Hij pleit voor professionalisering, voor omni-verenigingen, met een ALO-er aan de leiding die de vrijwilligers aanstuurt en die interne opleidingen verzorgt. Deze deskundige kracht ondersteunt de trainers in verschillende sporten. Zijn kinderen mogen aan zoveel mogelijk sporten snuffelen zodat ze een goede keuze kunnen maken. Maar deze keuze is vaak afhankelijk van de trainer die ervoor staat. Er mag nooit getornd worden aan de uren lichamelijke opvoeding op school, die uren moeten gekoesterd worden. Dat geldt ook voor de uren sport na school. Nooit korten, die vijf uren zijn een minimum.

Aan welke voorwaarden moeten volgens jou de lessen LO voldoen?

Een goede les gaat verder dan het leren van bewegingsvaardigheden. Omgangsvormen, waarden en normen moeten ook centraal





staan. Het moet een brede introductie zijn, er moet veel gedaan worden, maar juist de diepere betekenis is belangrijk. De kinderen moeten lachen, dat helpt in het verbeteren van het zelfbeeld, ze 'groeien' dan. Er moet sowieso een ALO-er lesgeven, ook op de basisschool. Zijn kinderen hebben les van een vakleerkracht en dat is niet meer dan normaal.

Wat vind je belangrijk als het gaat om sport buiten de school?

Buiten de school moet er ook deskundige leiding zijn. De kinderen mogen niet afhankelijk zijn van goedwillende vrijwilligers. De pedagogische opleiding zit bij de ALO. Het zou mooi zijn als een ALO-er de rol van clubcoördinator zou vervullen, denk daarbij bijvoorbeeld aan het schrijven van plannen en het begeleiden van vrijwilligers. Er liggen veel kansen om buiten de school het niveau op te krikken. Verenigingen moeten wel laagdrempelig blijven. De kinderen moeten 'fun' beleven. Gerard heeft, volgens eigen zeggen, mazzel gehad. Hij kreeg toen hij jong was schaatstraining in Groningen van ALO-ers. In deze training zaten schaatsoefeningen verstoep. Ze deden van alles om het zo leuk mogelijk te maken en je leerde er onbewust van schaatsen. Gerard heeft een kritische noot naar zijn eigen generatie (schaatsclub Haren). Er zitten nog veel dezelfde bestuursleden als jaren geleden. "Er is geen opvolging vanuit mijn generatie. Mijn generatie zou meer vrijwilligerswerk kunnen doen in de sportvereniging. Misschien gaat er wel een hervorming plaatsvinden bij de (schaats) clubs. Er zijn nu al commerciële schaatsscholen. Alles staat of valt met een goede trainer. Ik kan niet in de toekomst kijken maar wellicht is de moderne club een omnivereniging."

Wie moeten de boodschap nog meer verkondigen?

Gerard is geen marketingman en hij kent de budgetten niet van de KVLO, maar stelt dat meer bewegen een landelijk politiek thema zou moeten zijn. NOC*NSF en NISB moeten ondersteunen. Hoort het niet bij postbus 51? Hoe krijg je het in de politieke programma's? Gerard

focus zich op de sociaal-maatschappelijke richting. Het is de kunst om de politiek te beïnvloeden. "Je moet bekende gezichten koppelen aan de campagne en deze linken aan een politiek thema, denk bijvoorbeeld aan Guus Hiddink met zijn column in De Telegraaf. Met het Olympisch Vuur hebben we een kans. We kunnen alleen de OS 2028 binnenhalen als we ons kunnen onderscheiden. In 2021 wordt de keuze bepaald. In de komende tien jaar moeten we de maatschappelijke betekenis van sport gaan bewijzen. Dat is de enige kans om OS 2028 te krijgen, dit is ons 'unique selling point' en als we ze niet krijgen dan heb je toch voor de samenleving goede zaken gedaan. Met sport moeten we een actieve levensstijl creëren. Met sport hebben we tegen die tijd samenwerkingsvraagstukken, integratiepunten en/of veiligheidproblemen opgelost. We moeten een voorbeeld worden voor andere landen."

Hoe haalbaar is het streven naar vijf beweegmomenten per week?

Gerard heeft het al tien jaar heel goed bij TVM en heeft als gymnastiekmeester een voorbeeldfunctie. Gerard zou dat heel graag haalbaar willen maken, zeker vanuit zijn hart. Maar hij merkt al jaren dat het heel lastig is. Hebben we nu de tijd mee? "Sport wordt wel belangrijker maar we zullen echt moeten vechten, helaas wordt er steeds weer bezuinigd. De verstopte integratie kan met sport wel gehaald worden. Het verstopte (verborgen) leerplan is eigenlijk heel interessant. Investeren in bewegen en sport moet. Ook al kost het jaarlijks veel geld, dat moet mogen, want het is enorm belangrijk voor de kinderen en de leefbaarheid van de gemeenschap."

Een goede les gaat verder dan het leren van **bewegingsvaardigheden**

Wie moet hiervoor verantwoordelijkheid nemen? Hoe kunnen we regelen dat die verantwoordelijkheid genomen wordt?

"De staatssecretaris, NOC*NSF en ook de KVLO moeten de verantwoordelijkheid nemen. Wij moeten zeker in de bres springen. Het is heel belangrijk dat gymleraren

uitstralen dat LO veel meer betekent dan de bewegingsvaardigheden leren.

Leraren moeten hun vak goed doen. Zij geven de toekomstige ministers les. Het gaat erom dat alle kinderen plezier beleven in de LO." Als Gerard minister van Sport zou worden zou er zeker veel ruimte gecreëerd worden voor LO. Er zou in ieder geval een minister van Sport moeten komen.

Welke bijdrage wil je persoonlijk leveren?

Gerard wil als boegbeeld fungeren. Hij is wel 220 dagen van huis dus het is lastig om uren te maken hiervoor. Tijdens zijn ALO-periode heeft hij een mooi pedagogisch beeld op het vak gekregen. Hij heeft zelf jonge kinderen en wil dat die buiten veilig kunnen spelen en sporten. Buitenspelen is in de grote stad lastiger. Hij wil graag als een soort ambassadeur de boodschap van 'meer en beter bewegen in en om de school' uitdragen.

Zijn tip tot slot luidt:

"Maak duidelijk dat 3+2 de basis is voor de Spelen in 2028 en zoek samenwerking met het Olympisch Vuur". 3+2 staat voor kwalitatief en beter bewegen! ◀

Contact:

h.h.t.bax@hva.nl, guus.kleinlankhorst@kvlo.nl

Een iPad in de gymles

Een verkenningstudie naar de gebruikskwaliteit van een iPad in de gymles

Digitale apparaten ondersteunen veel alledaagse functies. Een sprekend voorbeeld daarvan is de iPad. In de klassen zijn de computers en laptops al ingeburgerd. Is de iPad geschikt voor ondersteuning van allerlei taken van de gymdocent? Tijd voor een verkenningstudie van de gebruikskwaliteit van een iPad in de gymles.

Door: Arne R. Hendriks en Huub M. Toussaint

PDA in de medische wereld

Uit onderzoek in de medische wereld is gebleken dat het gebruik van een Personal Digital Assistant (PDA) de efficiëntie van het werk bevordert (Sintchenko, Iredell, Gilbert, & Coiera, 2005). Dat leidt bijvoorbeeld tot een verkort verblijf op de intensive care waarbij het gebruik van antibiotica ook nog eens afneemt. Een probleem dat gesignaleerd wordt bij de toepassing van

PDA's in de medische setting, is het gebruiksgemak (usability) van sommige applicaties (Saveman, Lindquist, Johansson, Petersson, & Nilsson, 2008). De voordelen wegen echter duidelijk op tegen de nadelen. Gaat dat ook op voor het gymonderwijs?

De iPad in het bewegingsonderwijs

De koppeling van de iPad met de schooldatabase biedt actuele informatie over de leerlingen. Het is dan met de iPad mogelijk leerlinggegevens op te vragen, aanvullingen te maken, cijfers in te voeren, absentie te registreren, etc. Daardoor heeft de PDA (of in dit geval een iPad) een groot potentieel voor het bewegingsonderwijs (Lynn, Castelli, Werner, & Cone, 2007).

Het handzame formaat van de iPad maakt het meenemen ervan in de les makkelijk. Contact met internet is via Wi-Fi of 3G mogelijk. Communicatie met de schooldatabase is daarmee geregeld. Daarnaast biedt toegang tot internet, toepassing van tal van Applicaties (Apps). Maar wat kan een docent hier nu mee? En werkt dat dan ook in de les, waar er aandacht voor bewegingssituaties moet zijn? Op de ALO Amsterdam is de usability van de iPad in de gymles getest.

De digitalisering van het bewegingsonderwijs

Onderwijs vraagt veel administratie. In plaats van de absents, cijfers, etc. te noteren in een multomap, worden de gegevens ingevoerd in de iPad. Deze administratieve toepassing is beoordeeld op het gemak (usability) die handelingen uit te voeren.

Bij het testen van de usability gaat het vooral om de volgende criteria (Nielsen, 1993):

- **Learnability:** Het systeem moet simpel te begrijpen zijn zodat de gebruiker snel met het systeem aan de slag kan.
- **Efficiency:** Het systeem moet efficiënt zijn: na de leerfase moet er een hoog niveau van productiviteit gehaald worden.
- **Memorability:** het systeem moet na een periode niet gebruikt te zijn snel weer toegepast kunnen worden.
- **Errors and accuracy:** fouten bij het gebruik van het systeem komen weinig voor en hebben geen onherstelbare gevolgen.
- **Performance:** Hoeveel tijd, hoeveel stappen kost het de gebruiker om taken te voltooien?



- *Emotional respons and satisfaction*: Welk gevoel heeft de persoon over de taken die worden uitgevoerd? Is de testpersoon tevreden over het gebruik? Beveelt de gebruiker het product aan collega's aan?

Praktijk

iPad: Draagbaar en gebruiksvriendelijk

Gebruiksvriendelijkheid blijkt belangrijk in de les. Tijd voor het temmen van een ingewikkeld userinterface is er niet; aandacht voor de leerlingen heeft de hoogste prioriteit. Het scherm is groot genoeg om goed te kunnen lezen. Toch is het apparaat handzaam en makkelijk mee te nemen. Dus de *satisfaction* is groot wat betreft formaat en draagbaarheid. De iPad kan tegen een stootje en beschermd in een hoes is er goed mee te werken. Even neerleggen op een bank is geen probleem (zie figuur 6).

Data-invoer

Data-invoer op de iPad gaat via het Touch-screen. Dit maakt het invoeren van data tijdens de les gemakkelijk. Staand met één hand de tablet vasthouden en met de andere hand typen of scrollen over het scherm. De invoer is intuïtief en gemakkelijk. Templates en sjablonen zijn afgestemd op data-invoer via een aanraakscherm. Dit gebeurt in Numbers (de iPad-variant van Excel). De *performance* van de data-invoer is prima; het aantal te verrichten handelingen is gering.

Leerlinggegevens bijhouden

Het dagelijks gebruik is getest door in Numbers leerlinggegevens in een 'klassenboek' bij te houden (zie figuren 4 en 5 voor 'screen shots'). Een voorbeeld van een invoerformulier is weergegeven in figuur 4. Aan het begin van de les worden de aanwezigen door vinkjes te 'tappen' vlot ingevoerd (figuur 4; links). De docent hoeft enkel de leerlingen die aanwezig zijn aan te kruisen. Op een ander formulier (zie figuur 4; rechts) kan informatie per leerling worden ingevuld. Dit kan van alles zijn, van ziekte tot een aantekening over het gedrag. Hierin kan een docent zelf een systematiek opbouwen, net als bij papieren absentiebladen vaak het geval is (zie figuur 4; rechts). Beoordelen kan via het aantikken van sterren op een vijf-punt (Likert) schaal.

Bij de opmaak van een invoerformulier is er de keuze om of de namen van leerlingen in de kolom te plaatsen en de onderdelen in de rij of andersom. In figuur 4 zijn de twee mogelijkheden weergegeven: links de leerlingenlijst om snel aanwezigheid vast te leggen; rechts het formulier waarbij per leerling informatie per les kan worden ingevuld. In de onderste balk kan door het klikken (tappen met de vinger) op de pijl naar rechts of de pijl naar links de volgende dan wel de vorige les (figuur 5 links) of de vorige dan wel volgende leerling (figuur 5 rechts) worden zichtbaar gemaakt. Daardoor is het goed mogelijk leerlingen in de les te beoordelen zonder dat het overzicht over wat er allemaal gebeurt in de les verloren gaat.

Na even oefenen is het bijhouden van leerlinggegevens geautomatiseerd. Het werkt intuïtief en dus wordt de *memorability* als goed beoordeeld. Tijdens de praktijktest bleek dat er bij de data-invoer weinig fouten (*errors*) worden gemaakt en als fouten toch optreden dan is het makkelijk fout ingevoerde gegevens te herstellen; *errors and accuracy* scoort dus goed.

De eenmaal in het spreadsheet ingevoerde data kunnen verder bewerkt worden. Voor meer complexere cijferberekening is er (net



Vorderingen van de leerlingen bijhouden op de iPad



Aanwijzingen geven met behulp van de iPad



Klassenadministratie in de iPad

als bij Excel) de mogelijkheid formules te gebruiken. Hiervoor zit in Numbers een functie wizard. De invoer is snel en vraagt weinig aandacht; *learnability* en *efficiency* zijn goed.

Uit de praktijktest blijkt dat voor het vastleggen van gegevens Numbers het meest gebruikte programma is, omdat de meeste basisadministratie in een spreadsheet met verschillende tabs kan worden bijgehouden. De uitwisseling van iPad-bestanden met de PC is mogelijk via iTunes, e-mail en opslag in 'the cloud'. Een nadeel is dat het specifieke invoerformulier voor het aanraakscherm alleen op de iPad kan worden bewerkt. Dat doet enigszins afbreuk aan de over-all *performance*. De data zelf zijn prima uitwisselbaar.

Een ander aspect van *performance* is het aantal functies dat met de iPad in de gymzaal kan worden uitgevoerd dan wel kan worden ondersteund. In het navolgende wordt daar een aantal voorbeelden van gegeven die aansluiten bij de 'workflow' van de meeste docenten. >>

Contact:

arne.hendriks@hva.nl
h.toussaint@hva.nl

4a

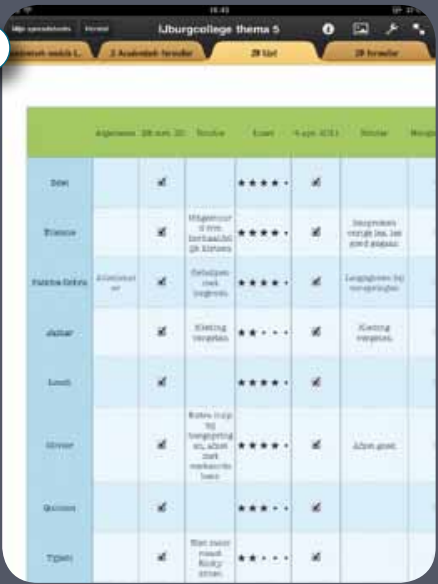


4b

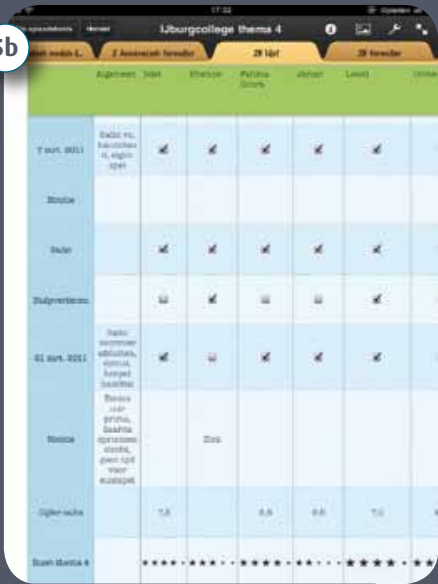


Links een formulier per les of onderdeel, rechts een formulier per leerling.

5a



5b



Werkbladen in Numbers, links klas - onderdeel georiënteerd, rechts onderdeel - klas georiënteerd.



doordat de iPad geen flashfilmpjes ondersteunt, welke redelijk vaak voorkomen op internet.

Leerling administratie: iMaestro

iMaestro is de App die het administratiesysteem Magister ontsluit op de iPad. Hierin kunnen de absenten worden bijgehouden, klassen worden beheerd, cijfers worden ingevoerd en huiswerkopdrachten worden toegevoegd. Om synchronisatie met de Magister-database mogelijk te maken is een internetverbinding vereist. Een nadeel van iMaestro is dat er geen mogelijkheid is om goede overzichten van leerlingen te verkrijgen. In de praktijktest blijken de administratiebladen in Numbers praktischer. De cijferinvoer, agendabeheer en berichten versturen naar klassen in iMaestro is een sterk punt in de performance van de iPad.

Bewegen op muziek

De iPad heeft net als een iPod een muziekspeler. Aansluiten op een muziekinstallatie is simpel. Losse cd's zijn niet meer nodig voor de les bewegen en muziek. Snel even het nieuwe nummer voor streetdance via YouTube, Spotify of uit de muziekbibliotheek opzetten is zo gepiept.

Lesvoorbereidingen digitaal

Met de iPad zijn lesvoorbereidingen in Word gewoon te lezen en te bewerken. Het is erg prettig om de lesvoorbereidingen in de les bij de hand te hebben. Snel terugblikken is dan mogelijk. Na de les en zelfs tijdens de les werden opmerkingen aan de lesvoorbereidingen toegevoegd, zodat de volgende keer de les beter aansluit op de leerlingen. De lessen kunnen op deze manier ook gemakkelijk worden gedeeld met collega's.

Kijkwijzer

Bij het aanleren van nieuwe bewegingsvaardigheden is het tonen van die vaardigheid in de vorm van plaatjes of een filmpje op de iPad zo gepiept. De iPad plus digitale kijkwijzers blijkt in de les een mooie ondersteuning van het instructieproces te bieden. Met name de YouTube-App maakt het snel zoeken en bekijken van beweegvoorbeelden eenvoudig. De performance op dit gebied wordt gedrukt

Coachbord

Op de iPad kan getekend worden. In de App Coachbord werkt dat ideaal. Templates in de verschillende coachborden toveren voor iedere sport een veld tevoorschijn. Er zijn algemene coachborden, maar ook meer sport-specifieke. Er zijn borden die ook gekoppeld zijn aan statistiekprogramma's om de scores, het aantal goede passes etc. bij te houden. Ideaal om complexe uitleg visueel te maken. Aansluiten op een beamer is met een verloopstekkertje ook mogelijk. Zie ook figuur 9.

Beschouwing

De gegeven toepassingsvoorbeelden geven slechts



iMaestro: huiswerk, absenten, leerlinggegevens, cijferinvoer, alles bij de hand in een klein apparaat (bron: www.schoolmaster.nl)

een impressie van de mogelijkheden. De toepassingen zijn divers en makkelijk te realiseren. De leercurve voor een nieuwe toepassing is kort; de *learnability* van de meeste iPad app's is goed.

Een nadeel aan de iPad is het gesloten besturingssysteem. Alles wordt gecontroleerd door Apple voordat het in de iTunes store komt. Het gebruik van andere browsers of software is beperkt. Zo ondersteunt de iPad geen Flash, waardoor sommige filmpjes niet te bekijken zijn via de iPad.

Het overzetten van bestanden naar de computer is niet optimaal. Via iTunes kan alles geëxporteerd worden. Via de Windows-verkenner is het niet mogelijk bestanden over te zetten. Voor deze beperking worden wel oplossingen aangedragen zoals het programma Dropbox.



Coachborden, beschikbaar voor alle denkbare spelsporten

Op de iPad zelf is geen 'verkenner' aanwezig. Er is wel de mogelijkheid om mappen aan te maken om de gegevensbladen te ordenen, maar dit werkt niet zo overzichtelijk als op de computer. Bij een groot aantal klassen en documenten wordt het al gauw onoverzichtelijk. De kans op fouten neemt toe en de *efficiency* en *performance* neemt hierdoor wat af, vanwege de extra stappen die genomen moeten worden om documenten te exporteren en op te slaan.

Conclusie usability van de iPad in de gymles

In het gebruik blijkt de iPad een steun van het onderwijsproces te zijn. De *usability* van de iPad met als aspecten *learnability*, *memorability*, *errors and accuracy* en *satisfaction* is positief beoordeeld. De *efficiency* en *performance* van data-invoer is goed. Negatief is het oordeel over de data-uitwisseling tussen verschillende systemen.

Praktische zaken

Internet

Internet is noodzakelijk voor sommige programma's, zoals iMaestro.



Invoeren van beoordelingen van leerlingen



FOTO: DIMMY OULVERHOEK

Vaak is op school een draadloos netwerk beschikbaar. Schoolinternet is niet overal beschikbaar zoals op de atletiekbaan of in het zwembad. De iPad is er in verschillende versies, waarbij te kiezen is voor een iPad met 3G voor mobiel internet. Voor incidenteel internetgebruik op plekken waar geen Wi-Fi beschikbaar is, kan dan gebruik gemaakt worden van een prepaidvoorziening.

Toekomst

iPad 2

Ondertussen is de iPad 2 een feit. Deze is dunner, sneller en heeft, als belangrijkste voordeel ten opzichte van de iPad 1, twee camera's aan boord. Dit geeft de docent de mogelijkheid om filmpjes en foto's te maken en deze bijvoorbeeld te laten zien aan leerlingen.

Conclusie

De iPad blijkt geschikt als hulpmiddel in het bewegingsonderwijs. De iPad is gemakkelijk mee te nemen en de iPad is multifunctioneel. De ontwikkeling van software zal zeker doorgaan en op basis daarvan is het de verwachting dat de zware multimap de gymzaal uitgaat en de iPad, of een opvolger, er in komt.

Arne Hendriks is vierdejaars student aan de ALO Amsterdam en Huub Toussaint is Lector aan de ALO Amsterdam en de Vrije Universiteit Amsterdam bewegingswetenschappen.

Bibliografie

- Bradford N., S., & Rolayne, W. (1993). Reasons for Skills Testing. In S. Bradford N., & W. Rolayne, *Assessing Sport Skills* (pp. 6-7). Champaign: Human Kinetics.
- Lynn, S., Castelli, D., Werner, P., & Cone, S. (2007). *Seminar in physical education: from student teaching to teaching students*. Champaign: Human Kinetics.
- Nielsen, J. (1993). *Usability Engineering*. Boston: Academic Press.
- Saveman, B.-I., Lindquist, A. M., Johansson, P. E., Petersson, G. I., & Nilsson, G. C. (2008). The Use of the Personal Digital Assistant (PDA) Among Personnel and Students in Health Care: A Review. *Journal of Medical Internet Research*, 1.
- Sintchenko, S., Iredell, J., Gilbert, G., & Coiera, E. (2005, 12). Handheld computerbased decision support reduces patient length of stay and antibiotic prescribing in critical care. *J Am Med Inform Assoc.*, 398 - 402. ◀

De bijzondere risico's van de leerkracht bewegen en sport in en om de school

Bewegen en sport gaat over het uitbreiden en ontwikkelen van een brede bewegingsbekwaamheid bij kinderen en het laten ervaren van plezier in bewegen. Bewegen vindt in ieder geval plaats door, met en via het lichaam en juist daarin schuilen bijzondere risico's van de leerkracht bewegen en sport. In de veiligheidsrisico's op breed vlak, zoals het oplopen van lichamelijk letsel bij een ongeval, maar ook in het omgaan met alles wat kinderen voelen en ervaren middels het al dan niet aanraken van het lichaam in bewegingssituaties. Dit artikel gaat over de gedragsrisico's van seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag en bespreekt enkele praktijkvoorbeelden.

Door: Alien Zonnenberg en Sandra Roelofsen

A Aanraken in de lessen bewegen en sport
Omgaan met lichamelijkheid speelt in bewegingssituaties een dominante rol: je leert als leerkracht de kinderen omgaan met risico's in een sfeer tussen veiligheid en uitdaging, je leert ze omgaan met aanraken bij hulpverlening, je leert ze meten met anderen, je leert ze omgaan met zichtbaarheid in lijf en leden én je leert ze lukken en mislukken. En dat alles in een vaak van school afgezonderde accommodatie waarbij omkleden en douchen een onderdeel van de lessen bewegen en sport en de verantwoordelijkheid van de leerkracht vormen. Professionele deskundigheid en distantie van leerkrachten bewegen en sport omvat daardoor een zeer divers geheel.

Ga er maar aan staan: naast de sociale veiligheid en het voorkomen van ongevallen dient de leerkracht ervoor te waken dat lichamelijk contact bij bijvoorbeeld hulpverleners slechts functioneel en niet mis te verstaan is. Hij dient ervoor te zorgen dat vriendelijkheid en stimulerende opmerkingen niet verkeerd begrepen worden of kunnen leiden tot beschuldigingen van seksuele intimidatie. Ingrijpen in de kleed- of doucheruimtes kan slechts als de noodzaak onmiskenbaar aanwezig is en er gewaarschuwd is en dan nog kan een kind zich geïntimideerd voelen door een binnentredende leerkracht...

Bij een oefening op de minitrampoline staat de leraar zelf te vangen achter de trampoline; een leerlinge klaagt dat de leerkracht tijdens het vangen te vaak toevallig haar borsten aanraakt. Volgens de leraar is het noodzakelijk dat hij zelf vangt en kan het inderdaad, door de redelijke complexe beweging (salto), voorkomen dat hij wel eens iets aanraakt wat niet zo bedoeld is...



FOTOS: HANS DIJKHOFF

Samen met de docent



Jongens en meisjes worden op dezelfde wijze geholpen

Wat te denken van dit veelvoorkomende voorbeeld; is hier sprake van seksuele intimidatie?

Onder seksuele intimidatie wordt immers verstaan: *ongewenste seksueel getinte aandacht die tot uiting komt in verbaal, fysiek en non-verbaal gedrag. Dit gedrag wordt door degene die het ondergaat ongeacht sekse en/of seksuele voorkeur, ervaren als ongewenst of wordt, indien het een minderjarige leerling betreft, door de ouders, voogden of verzorgers van de leerling als ongewenst aangemerkt. Seksueel intimiderend gedrag kan zowel opzettelijk als onopzettelijk zijn.*

Als de leerlinge de aanraking als ongewenst voelt en ervaart lijkt er sprake te zijn van ongewenst seksueel getinte aandacht, ongeacht de bedoeling van de aanraking van de leerkracht.

Toch is er bij de beoordeling van deze situatie wel plaats voor de noodzaak tot aanraken én voor een oordeel of de aanraking de intentie tot seksueel getint gedrag heeft gehad. De leerkracht moet in het kader van voorkomen van letsel immers alles in het werk stellen om een ongeval te voorkomen; de noodzaak tot aanraken is daarmee gegeven. Wel moet beoordeeld worden of het aanraken van de borsten ook voorkomen had kunnen worden. Dat is een situatieve en subjectieve beoordeling die de leerkracht moet kunnen verantwoorden.

Vaak blijkt dat het gedrag van de leerkracht voor en na een ongewenste aanraking van groot belang is; zorg altijd voor een veilige en prettige sfeer, waarin er geen enkele ruimte is voor seksueel getinte opmerkingen en gedragingen, ook niet tussen de leerlingen onderling. Geef van te voren aan dat aanraken noodzakelijk is en dat je zult proberen te voorkomen om leerlingen aan te raken op ongewenste plaatsen. Geef aan dat als dat toch gebeurt dit altijd onbedoeld is. Het aanraken zal dan minder snel als doelbewust en ongewenst worden aangemerkt door leerlingen.

Tijdens een sportdag gaat de leraar (35 jaar) bij het afsluitende zwemfestijn mee het water in en neemt deel aan een jolig watergevecht waarbij tweetallen bij elkaar op de schouders de ander proberen onder te duwen. De leerkracht neemt een leerlinge op de schouders. Het meisje klaagt achteraf dat de leerkracht haar te intiem en onnodig lang vasthield...

Hoe noodzakelijk is lichamelijk contact in een dergelijke situatie? Wordt de professionele grens overschreden als een leerkracht zich inlaat met dergelijke bewegingssituaties? Hij loopt hierbij de aanmerkelijke kans dat hij zonder noodzaak de leerlinge aanraakt op plaatsen die als ongewenst kunnen worden ervaren. Juist van een professioneel handelend leerkracht mag worden verwacht dat hij een dergelijk risico niet neemt. Misschien maar niet meer doen...

De grenzen van gewenst en ongewenst

Een gymleraar staat volgens een aantal leerlingen telkens net iets te dichtbij en kijkt hen te lang aan. Enkele leerlingen klagen over hem: hij gedraagt zich te close en toont volgens de meisjes geen respect want de meeste meisjes vinden het ongewenst als hij zo dichtbij staat.

De grenzen van wat 'gewenst' en 'ongewenst' is, verschillen per persoon. Het gaat om het respecteren van de grenzen die een ander aangeeft, of laat blijken. De een lacht om een dubbelzinnig grapje, de ander voelt zich er ongemakkelijk onder. Wat voor een volwassene voldoende afstand is, kan voor een puber te dicht in de nabijheidsruimte zijn. Wat voor het ene kind een bemoedigend klopje op de knie is, is voor het andere kind een vervelende en onnodige aanraking. De ene leerling vindt het prachtig om zichzelf op de fotocollage van de gymlessen in de schoolkrant te herkennen, de ander voelt zich geïntimideerd als de leerkracht foto's neemt. »

Contact:

onderwijs@kvlo.nl
sandra.roelofsen@kvlo.nl

Een mannelijke leerkracht van 55 jaar op een vmbo-school maakt bij allerlei bewegingsactiviteiten op zijn school foto's van de leerlingen. Voor, zoals hij zelf aangeeft, de schoolkrant en voor een fotocollage van zijn werkzaamheden. Hij geeft vooraf aan dat hij foto's maakt en als leerlingen geen bezwaar maken vat hij dat als toestemming op.

Enkele meisjes (13 en 14 jaar) klagen bij de mentor over het maken van de foto's; zij voelen zich geïntimideerd omdat de leerkracht foto's neemt van achteren als zij zich moeten opdrukken. Zij durven het de leerkracht niet te melden.

Heeft deze leerkracht voldoende gedaan om bij het maken van foto's de grenzen van leerlingen te leren kennen? Is geen bezwaar maken voldoende toestemming? Heeft hij aangegeven wat hij wel en niet fotografeert? Heeft hij gevraagd wat leerlingen wel en niet fijn vinden?

Grenzen leren kennen betekent ook naar grenzen vragen en dit bespreekbaar maken. Zeker bij een beladen onderwerp als fotograferen van kinderen is meer duidelijkheid en meer voorzichtigheid geboden. Bijvoorbeeld door duidelijk aan te geven dat er gefotografeerd wordt, door de foto's te laten zien aan de leerlingen, door ze werkelijk in de schoolkrant te plaatsen en door de ouders te informeren. In ieder geval mag van een leerkracht een zekere professionele distantie worden verwacht; een afstand in fysiek en mentaal opzicht die je uit kunt leggen aan collega's maar vooral ook moet toetsen bij leerlingen en collega's!

Ongewenst gedrag

Uit het jaarverslag van de onderwijsinspectie blijkt dat er in totaal over de periode 2009/2010 bij de vertrouwensinspectie 331 klachten binnengekomen zijn die vallen onder de categorie seksueel misbruik en seksuele intimidatie. Het totale aantal klachten ligt daarmee iets lager dan het jaar daarvoor. Opvallend is dat uit de cijfers vanaf 2002 blijkt dat de meeste klachten uit het primair onderwijs komen.

Dat het vaker mis lijkt te gaan dan uit de officiële cijfers is op te maken, bleek februari 2011 uit een onderzoek van de KRO/EDG: 'Relaties tussen docenten en leerlingen in het voortgezet onderwijs'. Aangetoond werd dat het veel vaker voorkomt dat een leraar een seksuele relatie heeft met een leerling in het voortgezet onderwijs dan werd voorondersteld. Opmerkelijke cijfers over relaties die juridisch strafbaar zijn, maar die in strijd met de regelgeving niet worden gemeld.

Directies van scholen zijn immers wettelijk verplicht om een seksuele relatie tussen docent en een minderjarige leerling te melden bij de Onderwijsinspectie en vervolgens aangifte te doen bij de politie. De officiële cijfers geven aan dat seksuele relaties tussen docenten en minderjarigen slechts sporadisch voorkomen. Uit de enquête van de KRO blijkt dat dergelijke relaties veel vaker voorkomen dan deze officiële cijfers laten zien.

Medewerkers in het primair en voortgezet onderwijs zijn wettelijk verplicht het schoolbestuur onmiddellijk te informeren als zij informatie krijgen over een mogelijk zedendelict. Het gaat dan om een strafbaar feit waarbij een medewerker van de school een minderjarige leerling seksueel heeft misbruikt of geïntimideerd. Als het schoolbestuur een melding heeft ontvangen van een mogelijk zedendelict, is het schoolbestuur verplicht direct te overleggen met de vertrouwensinspecteur van de Inspectie van het Onderwijs. De vertrouwensinspecteur stelt vast of sprake is van een redelijk vermoeden van een strafbaar feit. Als na het overleg met de vertrouwensinspecteur blijkt dat er een redelijk vermoeden is van een zedendelict, is het schoolbestuur altijd verplicht aangifte te doen bij de politie.

Onterecht ongewenst

Het komt helaas ook voor dat leraren onterecht worden beschuldigd van seksuele intimidatie. Situaties waarin leerlingen uit pesterij een verhaal rondvertellen en zoals in het voorbeeld hieronder gehoord vinden bij de pers.

Januari 2011: Een leerling van een College in het oosten van het land heeft docenten vals beschuldigd van ontucht. Hij stuurde het verhaal over ontuchtige situaties op school naar de lokale nieuws-site die het publiceerde.

De school laat in een interview met de lokale tv-zender weten geschrokken te zijn door het verhaal. Ze hebben direct actie genomen door het incident te onderzoeken. Daaruit bleek al snel dat het verhaal was verzonden. Dit werd ook toegegeven door de leerling die het verhaal in het leven had geroepen. De betreffende website heeft inmiddels een rectificatie geplaatst op hun website. De jongen beschuldigde docenten van het stiekem nemen van foto's, het bespioneren van leerlingen en het plegen van ontuchtige handelingen, aldus een reporter van de tv. De docenten die het betrok zijn kapot van de gebeurtenis. De school zegt stappen te ondernemen tegen de leerling die waarschijnlijk uit wraak heeft gehandeld. Ze vinden de commotie die is ontstaan heel vervelend. "Vooral voor de betrokken docenten zelf. Want het blijft je wel even bij, ook al blijkt het op niets te zijn gebaseerd".



Elkaar helpen

Een valse beschuldiging heeft een enorme impact op de betrokken leraren en de sfeer in school. In deze situatie is het verhaal snel hersteld. Maar wanneer dit niet gebeurt, kan het leiden tot onherstelbare schade bij de betrokkenen. Om die reden is de Contactgroep onterechte beschuldigingen (COB) in het leven geroepen. De COB helpt mensen op weg naar het vinden van alle hulp en informatie die ze nodig hebben en geeft adviezen over het inrichten van het leven na een valse beschuldiging.

Juist door de rol die de gymleraar inneemt is het risico op een onterechte beschuldiging groter en is het van groot belang met elkaar op school en in de vaksectie af te stemmen welke maatregelen je kunt nemen om dit te voorkomen.

Gedagsregels

Het opstellen van regels voor het sociale verkeer op school vormt een onderdeel van het veiligheidsbeleid. Met gedragsregels heeft de school een middel om ongewenst gedrag en seksuele intimidatie op school te voorkomen, aan te pakken en te bestrijden.

Gedragsregels op scholen dienen twee doelen. Preventief vormen gedragsregels een leidraad voor gedrag en het voorkomen van ongewenste gedragingen. Curatief bieden gedragsregels direct een maatstaf voor disciplinaire maatregelen bij grensoverschrijdend gedrag. Gedragsregels scheppen duidelijkheid en dragen bij aan de schoolveiligheid.

Gedragsregels zijn zo ook een belangrijk middel om seksuele intimidatie op scholen te voorkomen.

bron: www.ppsi.nl

Om binnen school zorg te dragen voor een goed veiligheidsbeleid zou je de volgende *Checklist gedragsregels scholen* kunnen hanteren.

- Onze school kent gedragsregels voor leerlingen.
- Deze regels hangen duidelijk zichtbaar in de school.
- Onze school kent gedragsregels voor personeel.
- Deze regels hangen duidelijk zichtbaar in de personeelskamer.
- Er zijn op onze school afspraken over fysiek contact tussen leerlingen en leraren.
- Over bewegen en sport zijn aparte afspraken gemaakt. De rol van de leraar wordt hierin duidelijk beschreven, vooral de fysieke ondersteuning krijgt hierbij de aandacht.
- Er zijn op school afspraken over contacten tussen leraren en leerlingen na schooltijd op school (bijles of naschoolse sportactiviteiten).
- Er zijn op onze school afspraken over contacten tussen leraren en leerlingen buiten het schoolterrein. Met aandacht voor e-mail, internet en thuisbezoek.

Om de specifieke gedragsrisico's van leerkrachten Bewegen en Sport te benoemen en te bespreken is het, aanvullend op de gedragsregels van de school, zinvol om met collega's en als sectie afspraken te maken over de omgang met leerlingen in de lessen Bewegen en Sport. Deze afspraken moeten dan tot stand komen met de werkgever en kunnen onder andere gemaakt worden over:

- het binnentreden van kleedkamers en doucheruimtes waarin leerlingen zich bevinden
- de deskundigheidseisen over EHB(S)O en procedures bij ongevallen
- het omgaan met aanraken in de lessen b&s bij hulpverlening en door leerlingen onderling

- wijze van omgaan met discriminatie, racisme en geweld, zoals ongepast gedrag, vooroordelen, culturele verschillen en verschillen tussen jongens en meisjes in bewegen en sport en prestaties
- sociale veiligheid binnen de lessen, vooral voor de minder bewegingsbegaafde leerlingen.

Zo worden risico's besproken en leiden zij tot richtinggevend handelen aangepast aan de schoolsituatie.

Slot

Bewegen en Sport gaat natuurlijk vooral over het plezier, de uitdaging, het ontwikkelen en verbreden van bewegingsmogelijkheden van kinderen. Omdat daarbij de lichamelijke zo'n belangrijke rol speelt moet een begeleider van bewegingsactiviteiten zich zeer bewust zijn van de specifieke gedragsrisico's die dit met zich meebrengt. Bespreekbaar en zichtbaar maken van deze risico's, niet eenmalig maar consequent en transparant speelt een belangrijke rol bij het hanteerbaar maken van de risico's van het vak. Dat begint bij de opleidingen en eindigt nooit!

Alien Zonnenberg is beleidsmedewerker onderwijs en Sandra Roelofsen is jurist. Beiden zijn werkzaam bij de KVLO.

Bronnen

Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding (2010), Zeist, JLF.

Bax, H. en Heuvel, A. van den (2008). Ethiek in beweging, Assen, Van Gorcum. ◀

advertentie

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

ERIMA LEVERT SNEL EN BETROUWBAAR
ERIMA GARANDEERT NALEVERBAARHEID
ERIMA BIJDT MONSTERSERVICE

GET TOGETHER AND WIN
www.erima.nl

Geef kinderen een uitdaging in bewegen!

Interview met Lucille Barbosa-Biesbroeck

Vijf beweegmomenten per week; drie verzorgd door de vakleerkracht en twee in een andere setting. Dat was de boodschap die we uitdroegen met de actie 3+2 = een fit idee. Dat de KVLO deze boodschap verkondigt is niet vreemd. Er blijken veel meer mensen/organisaties het belang van bewegen op school in te zien. In dit blad staan twee voorbeelden: Gerard Kemkers en in dit artikel Lucille Barbosa van de Nederlandse Oudervereniging Katholiek Onderwijs (NKO).

Door: Hans Dijkhoff

Op de eerste mooie donderdag na een periode van slecht weer rijd ik naar Den Haag voor een interview met Lucille Barbosa-Biesbroeck. Ze is sinds 2008 directeur van de NKO. Het is een van de vier grote ouderorganisaties in Nederland, vertegenwoordigt de ouders van ruim 900.000 leerlingen zowel in PO als VO en is daarmee de grootste ouderorganisatie. Lucille is bevoegen, zeker als het gaat om bewegen. En dat merk ik tijdens het interview voortdurend.

Ze woont met man en twee kinderen in Den Haag. Heeft in Laren de basisschool doorlopen en in Hilversum op het gemeentelijk gymnasium gezeten.

Als ouder is ze behoorlijk betrokken bij het wel en wee van haar kinderen en kan zich daardoor goed verplaatsen in de problematiek die ze op haar werk tegenkomt, alhoewel ze me aan het eind van het interview nog zegt dat haar bevoegenheid voor bewegen er ook al was voordat ze moeder was van twee zonen....

Voorafgaand aan deze functie heeft ze tien jaar in de politiek gezeten, waarvan vijf jaar als de politiek adviseur van de minister van Verkeer en Waterstaat.

In het eerste deel van het prettige gesprek dat plaatsvindt in haar sober ingerichte kantoor aan de chique Bezuidenhoutseweg, geeft ze inzicht in wat de NKO doet en in haar werk voor deze vereniging.

“Wij zijn de vereniging voor de ouders van de kinderen in het katholieke onderwijs, het grappige is dat de meeste leerlingen op katholieke scholen zitten. Het gaat hier om de ouders van zo’n 950 duizend kinderen zowel in PO als in VO.

Zowel scholen (ouderraden en medezeggenschapsraden) als individuele ouders kunnen lid zijn van de NKO. Onze taak is tweeledig: we zijn gesprekspartner van de politiek en zodanig zitten we bij de minister aan tafel. Aan de andere kant geven we adviezen en ondersteuning aan individuele ouders, medezeggenschapsraden enzovoort.

Ouders weten niet precies hoe die organen werken en wij helpen ze daarbij door middel van cursussen en pedagogische ouderavonden.”

Wat is voor u het belang van bewegen: als ouder en als directeur van de belangenorganisatie?

“Onmisbaar! Ik zou deze functie niet kunnen uitvoeren als ik daarnaast niet zou kunnen sporten. Als ik een hele dag vergaderd heb, is het voor mij echt een uitlaatklep.

Eigenlijk ben ik van de balsporten/teamsporten maar wegens tijdgebrek ben ik regelmatig het in fitnesscentrum te vinden. Ik geef hockeytraining aan het team waar mijn zoon in speelt en vind dat heel leuk. Omdat hij soms commentaar geeft op de wijze waarop ik dat doe is het soms weleens lastig om moeder en trainer tegelijk te zijn. Ik vind het wel belangrijk dat ik in dezelfde vereniging rondloop als mijn kinderen. We kijken daardoor samen het eerste team en het is thuis onderwerp van gesprek.

We nemen als familie deel aan de vereniging; dat was toen ze op voetbal zaten wel anders toen mocht ik als moeder alleen achter de bar staan en telde je verder eigenlijk niet mee. Maar ik denk dat dat aan de voetbalvereniging ligt. Doordat ze veel trainen, hebben ze ook structuur in hun leven wat van groot belang is...()

Kinderen die bewegen die zijn enthousiaster en zitten beter in hun vel, hebben meer energie, zijn sneller, alerter, assertiever. Omdat ze energie hebben is hun reactievermogen groter, zijn ze beter in staat de buitenwereld in te gaan, in de maatschappij te functioneren en hun steentje bij te dragen.” Om te accentueren wat ze bedoelt gaat ze actief rechtop zitten en staat ook op.

Doet de vereniging iets specifiek met dat gegeven?

“Op onze site staat een aantal thema’s vermeld en één daarvan is gezondheid. Daaronder verstaan we het hele plaatje van leefpatroon inclusief bewegen, eten en slapen.

We behandelen ook thema’s als alcohol, druggebruik, roken e.d. Onze volgende editie van het digitale ledenblad gaat over lichamelijke opvoeding op school; wat je allemaal kunt doen om je accommodatie te verbeteren, hoe je als MZR invloed kunt uitoefenen op de bouw/inrichting van de gymzaal, met het aankleden van het schoolplein enz. En dat blijven we in al onze uitingen doen.”



Wat zijn uw persoonlijke ervaringen met gym op school?

"Vanuit de basisschool herinneren ik me vooral het slagbal buiten dat hebben we in mijn beleving zes jaar gedaan, maar ook ringenzwaaien en atletiek. Dat ruggelings over een touwtje gaan en op de mat vallen. De beleving van het neerkomen dus de spanning in je spieren als je daarmee bezig bent, zijn voor mij geweldige ervaringen geweest. Het zijn juist de sporten met een beetje risico waarmee je in aanraking komt en als je dat dan later bijvoorbeeld op tv terugziet dan heb je daar ook een ervaring bij.

Als je Juri van Gelder ziet, heb je daar een ervaring bij, wel op je eigen niveau natuurlijk. In het voortgezet onderwijs herinner ik me dat we vooral veel aan basketbal en softbal gedaan hebben. Het mooie is dat je dan meteen ziet dat iedereen naar zijn positie gaat waar hij zich prettig bij voelt en zo zou het in de maatschappij ook moeten zijn. Dat je de kans krijgt precies daar te gaan staan waar je goed bent. Helaas komt het vaker voor dat je op een plek komt te zitten waar je niet in balans bent en dan voel je je niet prettig. Met een positieve ervaring in de sport waar je je plaats hebt gevonden weet je dat je plaatsen kunt vinden waar je wel in balans bent."

Veel scholen hebben geen gymzaal, doet de vereniging nog iets met dat gegeven?

"Sinds de contacten met de KVLO maken we daar beleid op. In ons ledenblad hebben we nu een check-

list staan waarmee ouders kunnen kijken of de accommodatie aan de eisen voldoet. Het is misschien wel een idee dat ook op onze site te zetten. We gaan ook stukken schrijven voor de medezeggenschapsraden want die hebben tenslotte adviesrecht en recht van initiatief. Dan is het eerst de bedoeling om het schoolbestuur enthousiast te krijgen. Als dat niet lukt, kun je dingen ook afdwingen."

Wat kunt u vertellen over de lessen van uw kinderen?

"Die zijn gelukkig heel goed. Mijn oudste zoon is net naar het voortgezet onderwijs gegaan en daar hebben ze net twee nieuwe sportzalen laten bouwen. Ze moeten wel tien minuten fietsen. En dat gaat weer van hun sporttijd af. Als vereniging krijgen we over dit soort zaken natuurlijk vragen. Bijvoorbeeld hoe het gesteld is met de begeleiding tijdens het fietsen en of de reistijd nog gecompenseerd wordt."

Wat hoort u van uw kinderen over de huidige gymlessen?

Ze zijn heel enthousiast. Mijn jongste heeft een jonge vakleerkracht die ook na school in de gymzaal te vinden is. Ze hebben ook wel les gehad van de groepsleerkracht maar die deden altijd hetzelfde; dingen waar je je geen buil aan kunt vallen en die makkelijk te organiseren zijn. Hier komt juist het belang van de vakleerkracht aan de orde want die laat je in aanraking komen met zaken waar je misschien nooit meer mee in aanraking komt omdat hij de kennis en de kunde heeft om je daarbij te helpen. Ik zou er niet aan moeten denken om iemand over een bok te helpen. En die nieuwe beleving krijg je niet zonder de vakleerkracht. Als mijn oudste thuis iets over school vertelt, gaat het vaak over hoe leuk de gymles was. En als ik naar cijfers vraag, vertelt hij dat hij een goed cijfer voor gym heeft gehaald.

Bent u op de hoogte van de leergang bewegingsonderwijs op de pabo?

Ik zou graag willen weten wat deze leergang inhoudt want ik kan me niet voorstellen dat iemand in nog geen jaar hetzelfde leert als iemand op de ALO. Iemand doet zoiets erbij, maar als je echt geïnteresseerd was in sport en beweging was je wel naar de ALO gegaan. Je hebt nooit diezelfde liefde. Het is van tweeën één, ik geloof niet zo in dat concept. Een vakleerkracht kan de spil zijn in de school van het hele bewegingsconcept. De groepsleerkracht gaat daar >>

FOTOS: HANS DIJKHOFF

Contact:

hans.dijkhoff@kvlo.nl



voor het interview heeft ze wat vragen gerubriceerd. Die vragen gaan over :

- De bok wordt in de pauzes buiten gezet. Mag dat?
- Is douchen verplicht?
- Vragen over vakleerkrachten. Of die verplicht zijn; medezeggenschapsraden die vragen hoe ze ervoor kunnen zorgen dat er een vakleerkracht komt.
- Vragen over lesuitval. Als er geen vakleerkracht is, is het makkelijk om te zeggen dat er even geen tijd voor gym is omdat er bijvoorbeeld nog een extra spreekbeurt gedaan moet worden. Een vakleerkracht is dus ook een controleur om te zorgen dat de gymlessen doorgaan.
- Is zwemles verplicht?
- Pesten tijdens het omkleden? Vooral omdat er niemand bij is. Want de mannelijke (vak)leerkracht mag natuurlijk niet tijdens het omkleden in de kleedkamer zijn.

Hoe kijkt u aan tegen het onderwijsbeleid van dit kabinet waar het gaat om bewegen en sport?

Voor Lucille antwoord geeft gaat ze er nog even goed voor zitten. "Ik denk wel dat mevr. Van Bijsterveldt bewegen een goed hart toedraagt maar alleen, en dat is mijn psychologie van de koude grond, denk ik dat ze overladen wordt door andere onderwerpen die nu een rol spelen. Ik denk aan passend

echt niet mee aan de slag. Die doet gewoon zijn eigen ding. Ik zie andere scholen die geen vakleerkracht hebben niet meedoen aan de interscolaire toernooien.

Op dit moment zijn de vakleerkrachten in het bijzonder onderwijs ondervertegenwoordigd ten opzichte van het openbare onderwijs?

"Dat vind ik zonde natuurlijk, en ik begrijp ook echt niet waarom dat is. Met de collega-organisaties is bewegen geen gespreksonderwerp. Onze vereniging is de enige die nadruk op bewegen legt. Ik ga wel proberen het op de kaart te zetten.

Er wordt nu onderzoek gedaan of bewegen van invloed is op de leerprestaties. Mijn stellige overtuiging is dat bewegen inderdaad een positieve invloed heeft. Ik denk dat bewegen onderdeel is van de uiteindelijke schoolprestaties. Daarom denk ik hoe kan je zoiets verwaarlozen? Met name in het basisonderwijs zie ik dat veel kinderen, vooral jongens, niet genoeg beweging krijgen. Ze worden neergezet als ADHD-er maar het zijn gewoon frisse jongens. Als moeder zie ik bij de vriendjes van mijn zoons dat er eigenlijk niks mis is. Je moet ze alleen wel buiten laten rennen. Ik geloof er heilig in dat 30% van de gedragsstoornissen te maken heeft met te weinig beweging."

Zijn er onder uw leden personen die met verhalen over lessen bewegingsonderwijs komen?

Vol trots vertelt ze over de gratis telefoonlijn waar ze zelf ook wel eens achter zou willen zitten, maar ze heeft al zo weinig tijd. Speciaal

onderwijs en de bezuinigingen. Het is ook een rare constructie: VWS gaat over bewegen en sport en als daar een initiatief genomen wordt voert Onderwijs het uit. Terwijl ik vind dat Onderwijs te allen tijde de regie moet houden over alles wat zich in het onderwijs afspeelt. Daar komt nog bij dat hoe iets in de markt gezet wordt behoorlijk afhankelijk is van de persoon die dat doet. Ik heb nu tien jaar in de politiek gewerkt en mijn eindconclusie is dat alles afhangt van de persoon en wat hem drijft in het leven. Ik geloof niet zozeer in structuren als wel in de mens daarbinnen. Zo vind ik bewegen net zo goed deel uitmaken van het kerncurriculum als rekenen en taal. Schrijf dat zo maar op. En dat heeft te maken met het gedrag van de kinderen daarom vind ik het onderzoek naar bewegen en leerprestaties zo interessant."

Een puntsgewijze opsomming over wat Lucille Barbosa van bewegen belangrijk vindt.

- Bewegen en gedrag hebben alles met elkaar te maken.
- Laat kinderen excelleren via sport of muziek, toneel enz..
- Door sport kunnen leerprestaties stijgen.

Zo zit je ruim een uur te praten, is de koffie koud geworden en hebben we meer besproken dan in het verhaal staat. Lucille laat ook nog de site zien terwijl ze achter haar bureau zit. Een plek waar ze niet vaak te vinden is. En om dat te onderstrepen nemen we afscheid want ze moet snel weg naar de Tweede Kamer voor overleg... ❏

In Memoriam

Willem van Zijll

De verdiensten van Wim van Zijll voor de Nederlandse sport en de lichamelijke opvoeding zijn groot. Toen na de Tweede Wereldoorlog Nederland werd opgebouwd kregen ook de sport en de lichamelijke opvoeding politiek gezien meer aandacht. Wim van Zijll stond aan de wieg van het naoorlogse sportbeleid, ook omdat hij in 1947 werd benoemd tot directeur van het NOC. Het was in die tijd dat het NOC zich niet alleen meer ging bezighouden met de Olympische sporten maar zich ook als overkoepelend orgaan voor de sport in Nederland zag. Wim van Zijll was ook gymleraar en begon met lesgeven in 1937 in Amsterdam. Als gymleraar wist hij wat het belang van motorische ontwikkeling voor kinderen was en zag het als de basis voor sportbeoefening. In 1955 promoveerde hij op de Olympische Beweging en was als chef de mission

van de Nederlandse Olympische ploeg op verschillende Olympische Spelen aanwezig. Zijn grootste teleurstelling moet ongetwijfeld het terugtrekken zijn geweest van de Nederlandse ploeg van de Spelen in Melbourne 1956. De inval van de Russen in Hongarije was voor de toenmalig voorzitter van het NOC, Linthorst Homan, reden om de ploeg terug te halen; voor Van Zijll onbegrijpelijk te meer omdat de Hongaren wel bleven.

In 1959 werd de Nederlandse Sport Federatie (NSF) opgericht waar Wim van Zijll de eerste algemeen secretaris van werd en bestuurslid zonder stemrecht. Vanuit de NSF bepaalde Wim van Zijll tot zijn pensionering in 1981 mede het sportbeleid in Nederland. Hij was de man van het overleg met de rijksoverheid, lobbyde succesvol om ook geld voor de sport uit de nieuwe loterijwet van 1960 te krijgen, was een grote

drijfveer achter de aanleg van de kunstijsbanen van Deventer en Amsterdam en niet te vergeten de totstandkoming van het nationaal sportcentrum Papendal in Arnhem. Wim van Zijll zorgde ervoor dat hij de belangen van de lichamelijke opvoeding in het oog hield. Het was ook om die reden dat hij in 1974 tot erelid van de KVLO werd benoemd.

Zonder twijfel mag Wim van Zijll worden gezien als één van de grondleggers van het Nederlandse sportbeleid na 1945. Hij heeft de sport onder de aandacht van de politiek weten te brengen en te houden.

Willem van Zijll overleed op 18 augustus 2011 op 95-jarige leeftijd.

Wij herdenken hem met dankbaarheid en respect.

Jan Rijpstra
Voorzitter KVLO

Bronnen

De Heer, W. (2001). Sportbeleidsontwikkeling 1945-2000, Zeist, Jan Luiting Fonds Volkskrant (2011). Wim van Zijll (1916-2011) 'Het eeuwige leven' Andere Tijden (1956)

SPORT 81 .NL

Dé leverancier voor al uw Sport- & Spelmateriaal!



Vernieuwde
WEBSITE



Handfluiten **NU:**
€7,50



Ei & Lepel
NIEUW



WWW.SPORT81.NL

Bekijk al onze nieuwe artikelen
en aanbiedingen op:
WWW.SPORT81.NL

Sport '81 B.V.

Kiotoweg 389-395
3047 BG Rotterdam

T 010 435 00 99

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl



FOTO: HANS DIJKHOFF

Ik heb wat afgeoeffend vroeger op de ALO. En dan heb ik het niet over de theorie, hoewel ik daar ook best behoorlijk wat tijd aan besteedde. Nee, ik heb het over oefenen voor de lay-up, de drop-service, de smash, de grapevine en nog zowat van die verzamelde bewegingsvaardigheden. Waarom zo'n groot deel daarvan een Engelse naam heeft, geen idee trouwens. Dus laten we uit taalpuristisch oogpunt ook de schaatsslag, schoolslag en stootslag niet vergeten. Maar goed. Vaak begon ik net als veel van mijn klasgenoten veel te laat natuurlijk, met dat oefenen. Met als gevolg dat we bijvoorbeeld aan een tentamenonderdeel rekstok begonnen met angstaanjagend uitzierende blaren op onze handen. Ik kan uit ervaring verzekeren dat dit het resultaat meestal niet ten goede kwam. Maar uiteindelijk, ik moet het toegeven, zat ik bij mijn afstuderen op een behoorlijk niveau van eigen vaardigheid. In mijn eerste baantje deed ik dan ook graag én vaak van alles voor aan mijn leerlingen, waarvan sommigen met nauwelijks verholen bewondering toekeken. Uiteraard probeerde ik dat te doen met een non-verbale uitdrukking alsof het me allemaal geen enkele moeite kostte. Wat ook zo was, in het begin. Maar de ellende met oefenen, is dat je het eigenlijk moet blijven doen. Toen een aantal technieken wat roestig begonnen te worden ging ik daarom regelmatig vóór of tussen de lessen even wat 'trainen'. Maar in de loop van de tijd was dat toch niet genoeg om mijn niveau vast te houden. Tja en wat doe je dan..... de opties zijn globaal om óf meer te gaan oefenen (in je eigen tijd) óf om niet meer zelf alles voor te doen. En dus hoorde ik mijzelf steeds vaker dingen zeggen als "Luuk, jij bent toch zo'n goede basketballer, doe jij dat

maar eens even voor!". Of "Kijk allemaal maar eens even naar Eva hoe je dat doet, zo'n radslag". Niet dat ik dat allemaal niet meer kon, maar laten we zeggen dat het afbreukrisico iets groter was geworden.

De hamvraag is nu natuurlijk: ben ik daardoor een minder goede gymlerares geworden in de loop van de tijd? Ik durf

die vraag met enige zelfverzekerdheid te beantwoorden: nee. Door de ervaringen, bijscholingen, collegiale adviezen en voorbeelden die ik in de loop van de tijd heb gekregen durf ik zelfs met enige zekerheid te stellen dat ik nu juist een betere lesgever ben. Maar wat zegt dat dan over het belang van het zelf kunnen geven van een 'perfect' voorbeeld? Is het genoeg om een aantal zaken prima te beheersen, en andere voor te laten doen door een leerling. Of te laten zien met een machtig mooi YouTube-filmpje? En zo ja, heeft dat dan ook consequenties voor de eisen die je aan een (afstuderende) leraar LO stelt? Ik weet het eigenlijk niet. Maar nadenkend over het idee van de leraar en het perfecte

Perfect voorbeeld

voorbeeld, gingen mijn gedachten terug naar een gymleraar die ik vroeger zelf had. Een zeer geliefde, humoristische, betrokken en sportieve vent. Maar ook een die tussen elke les gauw even een sigaretje ging roken, en ook buiten schooltijd steevast met een sjekkie werd gespot. Toen vroeg ik me af wat er nou eigenlijk belangrijker is: een goed voorbeeld kunnen geven of een goed voorbeeld zijn...?

Mery Graal





Gezonde Scholen presteren beter!

Vignet Gezonde School voor het basisonderwijs

Werkt jouw school aan de gezondheidsbevordering van leerlingen? En wil je aan leerlingen, leraren en ouders laten zien dat je de gezondheid van je leerlingen erg belangrijk vindt? Vraag dan nu het Vignet Gezonde School aan! Samen zorgen we ervoor dat jouw school een Gezonde School wordt!

Wat is het Vignet Gezonde School?

Een Gezonde School is een school waar gezondheid integraal onderdeel uitmaakt van het schoolbeleid. Een Gezonde School verbetert de gezondheid van leerlingen. Basisscholen die hier structureel aan werken, kunnen het Vignet Gezonde School voeren. Met het vignet kunnen scholen zich profileren als Gezonde School en aan ouders laten zien dat zij de gezondheid van kinderen van groot belang vinden. Werken aan gezondheid op je school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl.

Het bestaande certificaat 'Sportactieve School PO' is door de KVLO als themacertificaat 'Sport en Bewegen' met ingang van dit schooljaar ondergebracht bij het Vignet Gezonde School.

Vind je een sportactieve uitstraling van jouw school belangrijk en werkt jouw school aan het bevorderen van sport en bewegen bij kinderen? Ga dan voor het *themacertificaat Sport en bewegen* van het vignet Gezonde School!

Meer informatie

Ben je geïnteresseerd? Ga dan naar de website www.vignetgezonde.school.nl. Daar vind je onder andere informatie over het aanvragen van het vignet, de verschillende themacertificaten, deelnemende partijen en een overzicht van veelgestelde vragen. Ook kun je er de folder downloaden en de introductiefilm Gezonde School bekijken.

Hoe werkt het?

Het vignet Gezonde School bestaat uit een basiscertificaat en acht themacertificaten: voeding en mondgezondheid, *sport en bewegen*, persoonlijke verzorging, sociaal-emotionele ontwikkeling, roken en alcohol, relaties en seksualiteit, veiligheid en milieu. Om het vignet te behalen moet een school het basiscertificaat halen en minimaal één van de acht themacertificaten. Zo kan jouw school laten zien welke thema's op je school specifieke aandacht krijgen. Bij een gehonoreerde aanvraag mag jouw school zich de komende drie jaar profileren als Gezonde School.

Wie staan er achter?

Het vignet Gezonde School is een initiatief van zeventien landelijke gezondheidsorganisaties. Zij werken samen om versnippering van keurmerken tegen te gaan. De KVLO is samen met het NOC*NSF en het NISB betrokken bij het themacertificaat Sport en bewegen. Dit certificaat gaat over de wijze waarop jouw school een actieve leefstijl onder leerlingen stimuleert. Denk hierbij aan het geven van kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs, het aanbieden van een breed en gevarieerd aanbod van voor-, tussen- en naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten en de aandacht die de school heeft voor inactieve leerlingen. Lokale en regionale partners, zoals GGD'en kunnen jouw school helpen om effectieve gezondheidsactiviteiten in te zetten.



Bijscholingsdag golf groot succes

Op 21 september werd door de KVLO en de NGF alweer voor de dertiende maal een bijscholingsdag voor docenten LO georganiseerd. Ruim 80 deelnemers uit het hele land, werkzaam in verschillende sectoren van het onderwijs, hebben genoten van deze prachtige dag. De deelnemers waren opgesplitst in twee groepen, een groep beginners (beloften) en een groep gevorderden (talenten). Beide groepen kregen twee clinics aangeboden die op professionele wijze verzorgd werden door een viertal pro's van de PGA Holland onder leiding van Jim van Heuven. De inhoud van de clinics was vooral gericht op de wijze waarop golf het beste in de gymles aangeboden kan worden. Daarnaast werd er nog een onderlinge wedstrijd gespeeld. De beginners speelden op de pitch en putbaan van Papendal en de gevorderden op de Edese golfclub. Vermeldenswaardig is dat vaste deelnemer collega Rob van der Laan van het St. Joris College, vlak voordat hij met pensioen gaat, er eindelijk in slaagde om de wedstrijd met zijn team te winnen!



Contactpersoon themacertificaat Sport en bewegen is Ton Winkels.
 Contact: ton.winkels@kvlo.nl ◀


 Scholing

Studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs (6)



Op woensdag 18 januari zal de studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs plaatsvinden op de Calo Windesheim te Zwolle.

Het thema is 'Samen bewegen met passie'. Samen gaat over het feit dat voor het eerst de studiedag speciaal onderwijs en de studiedag voor het praktijkonderwijs zijn samengevoegd. Dit is vooral een inhoudelijke keuze geweest, omdat de problemen van kinderen vergelijkbaar zijn in beide onderwijssoorten. Het samen bewegen verwijst ook naar de ontwikkelingen op het gebied van passend onderwijs, waarbij kinderen in steeds

meer divers samengestelde groepen zullen bewegen. Tenslotte gaat het om het woord passie. De KVLO bestaat in 2012 150 jaar en wil laten zien hoe bijzonder we zijn als groep mensen met een passie voor bewegen. Maar ook hoe mooi het is om deze passie over te dragen aan de kinderen die we lesgeven, zodat we samen bewegen met passie. In de workshops zal o.m. aandacht zijn voor: judo met autisten, klimmen en certificering, trendsporten, indoor survivalrun,



Impressie studiedag SO

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

groene spelen, freerunning, het uitdagende beweegplein, bewegen met laagniveau leerlingen, spel met autistische leerlingen, verminderen van gedragsproblemen, ACT-Acceptance Commitment Therapy en beïnvloeden van gedrag; een Klassenspel. Ook zal er ruimte zijn voor intervisiegroepen per cluster. Inschrijven via www.kvloscholing.nl.

Jaarlijkse BVLO studiedag

De herfst is in het land en de jaarlijkse BVLO studiedag staat weer voor de deur. De 37e editie van de BVLO-studiedag vindt dit jaar op donderdag 10 november 2011 in Brussel plaats.

In samenwerking met de Vrije Universiteit Brussel en de Europese school hebben we een boeiend en ruim thema voor je uitgewerkt: 'Lichamelijke Opvoeding in een veelzijdig Europees landschap'.

In samenwerking met Eupea (European Physical Education Association) wordt parallel aan de BVLO-studiedag het 2e Internationaal Eupea symposium georganiseerd. Vooraanstaande internationale sprekers zullen in drie opeenvolgende sessies respectievelijk stilstaan bij de invulling van de LO, het functioneren en de rol van de leraar LO en de huidige status van LO en sport.

Je kunt dus kiezen uit een mix van praktijk- en theoriesessies geschikt voor een divers doelpubliek: leraren en studenten LO, coaches, trainers, sportpromotoren, sportfunctionarissen, opleidingscoördinatoren, lectoren, docenten,...

Deze bijscholingsdag is hét moment voor zowel beginnende als meer ervaren lesgevers om ideeën en inspiratie op te doen voor de eigen lessen.

Je vindt alle informatie via een link op de scholingspagina of je kunt direct naar de website van de BVLO www.bvlo.be waar je uiteraard ook snel en eenvoudig online kunt inschrijven.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je nog meer 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.kvloregistratie.nl, middels de pagina **meedoen**, gebruikmaken van het stappenplan. Ook is 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.

Met de mobiele scan van bijgevoegde code kun je rechtstreeks naar scholingspagina van de kvlo.

kvloscholing.nl ◀



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
astrid.vanderlinden@kvlo.nl

BIKETRIAL-MOVES

Op de dvd *Freebiking in het voortgezet onderwijs* en op de bijhorende website www.freesport.slo.nl vind je, naast een aantal voorbeelden van parcoursen in de gymzaal, onder 'Methodiek' een aantal moves uit de biketrial-sport. Ben je geïnteresseerd in meer biketrial-moves kijk dan op www.nodabs.nl en www.rickkoekoek.nl. Bovendien vind je hier contactinformatie over het organiseren van een workshop of clinic op jouw school.

MULIER INSTITUUT

Het Mulier Instituut was gevestigd in Den Bosch. Vanaf 25 oktober 2011 is het instituut ondergebracht in Utrecht. Hier het adres.
Stadion Galgenwaard, Herculesplein 269,
3584 AA Utrecht
Postadres: Postbus 85445, 3508 AK Utrecht
Tel.: 030 721 02 20
info@mulierinstituut.nl
www.mulierinstituut.nl

Oproep MRT-opleiders

MRT-opleiders die nog geen lid zijn van het platform MRT worden hierbij opgeroepen zich aan te melden bij Miriam Appelman miriam.appelman@kvlo.nl

COÖRDINATOREN VAKGROEP/NETWERK

Tweemaal per jaar is er een netwerkbijeenkomst van vakleerkrachten in PO. Op deze bijeenkomsten wordt gesproken over inhoudsoverstijgende onderwerpen waar juist coördinatoren mee te maken hebben. Coördinatoren van vakgroepen/netwerken die nog niet hebben deelgenomen aan deze bijeenkomsten worden opgeroepen zich hiervoor aan te melden bij miriam.appelman@kvlo.nl

BELEID MINISTERIE VAN VWS

Eind november zal helemaal duidelijk zijn welke kant het beleid van VWS uitgaat. In ieder geval ziet het ernaar uit dat het zwaartepunt zal komen te liggen bij sport in de buurt. Zij hebben een voorstel voor beleid en hebben dat inmiddels besproken met/getoetst bij landelijke partijen (VNG en VNO-NCW) en lokale partijen die hierbij betrokken kunnen zijn.

ONDERZOEK NAAR PROBLEMEN STARTENDE DOCENTEN

Voor haar afstudeeronderzoek is Marieke Nakken op zoek naar eventuele problemen die een startende docent LO, zowel in PO als VO ervaart met het lesgeven in zijn eerste jaar. Met problemen worden moeilijkheden bij het uitvoeren van het werk bedoeld, waardoor het behalen van de beoogde doelen wordt verhinderd.

Dit onderzoek heeft als doel om achter een eventuele kloof tussen de opleiding en de praktijk te komen en is bedoeld voor alle startende docenten LO die het jaar dat ze begonnen met lesgeven nog goed kunnen herinneren of die nog bezig zijn met hun eerste jaar. Voor dit onderzoek is een vragenlijst gemaakt. Die bestaat uit een algemeen gedeelte en een specifiek gedeelte over het lesgeven. Het invullen ervan duurt ongeveer tien minuten. De gegevens zijn anoniem. Je helpt zo de kwaliteit van het bewegingsonderwijs verder verbeteren! De volgende link overnemen om de vragenlijst te starten:

<https://www.surveymonkey.com/s/bewegingsonderwijs>

PORTAL BEWEGEN SAMEN REGELEN

Bewegen Samen Regelen biedt een portal vol met kwalitatief hoogstaande beweeg-, sport- en spelactiviteiten voor het basisonderwijs. Daarnaast is er voor combinatiefunctionarissen, vakdocenten en trainers een eigen ontwikkelplein beschikbaar, waarmee iedere gemeente het brede aanbod naar wens kan aanvullen.

Vanaf 1 november 2011 is de portal beschikbaar op www.bewegensamenregelen.nl



QR-CODE

We gaan met onze tijd mee. Onder artikelen in het blad die apart op de site komen, gaan we een vierkant met blokjes neerzetten. Als je dat met je smartphone scant, kom je automatisch op kvloweb.nl. De (gratis) scanner-apps voor smartphones download je in de app-store op je mobiel. Als dit gemeengoed wordt kunnen we in de toekomst voor ieder adres een aparte code aanmaken en rechtstreeks vanuit het blad naar sites gaan.



Master of Sports

Vergroot je kwaliteiten

Met MasterClass door dr. Joost Oomen

Fontys Sporthogeschool start in september 2012 wederom met de **NVAO geaccrediteerde** opleiding Master of Sports.

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie:

Education en Health.

De twee-jarige opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag en -avond.

Lerarenbeurs

Voor deelnemers uit het onderwijs biedt de lerarenbeurs uitkomst. Met het geld uit de beurs wordt een groot deel van de kosten betaald en in de meeste gevallen ook de vervanging uw onderwijsinstituut.

Geïnteresseerd?

Kom naar de informatieavond op donderdag **17 november** van 18.45-21.00 uur bij Fontys Sporthogeschool in Tilburg.

MasterClass

Dr. Joost Oomen, docent aan de Master of Sports zal een compacte MasterClass verzorgen tijdens deze informatieavond. Niet alleen interessant maar ook een uitgelezen manier om een beeld van het niveau en de inhoud van deze Master te krijgen.

Docenten

De Master of Sports heeft aansprekende docenten aan zich weten te binden. Naast het sterke basisteam onder leiding van lector dr. Lars Borghouts, worden de colleges onder meer verzorgd door Paul de Knop (rector Universiteit Brussel en erkend sportsocioloog), Mark van den Heuvel (lector Sporteconomie) en gastspreker Marcel Wintels (voorzitter KNWU en Fontys Hogescholen).

Voor meer informatie, aanvragen van een brochure of het aanmelden voor de informatieavond, ga naar

www.masterofsports.nl

**DENK
GROTER**

→ JUDO

ALS SPEL



Judo wordt in hoofdzaak onderwezen in judoverenigingen aan kinderen vanaf ongeveer vijf jaar. Maar ook in het bewegingsonderwijs op scholen, met name in de eerste twee jaren van het voortgezet onderwijs, worden vormen van judo bijgebracht.

In *Judo als spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het biedt docenten en studenten lichamelijke opvoeding alsmede judoleraren (in opleiding) een visie en veel praktijksituaties om judo als spel bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

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

Jan Middelkamp is judoka, leraar lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschapper.

JUDO ALS SPEL



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-54-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl