

# LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

jaargang 97 - nr. 6 - 15 MEI 2009



**Topic:**  
**Waarden in bewegen en sport**

**Veilig bewegingsonderwijs**

**Voetbaldag speciaal  
onderwijs**

**Expertisecentrum  
leren van docenten**

# www.janssen-fritsen.nl

## dé online catalogus

voor het bewegingsonderwijs!



**janssen · fritsen**

van educatie tot wereldprestatie







# INHOUD

## Topic

### Topic Waarden in bewegen en sport

Het idee voor het topic 'over waarden in bewegen en sport' is ontstaan omdat waarden altijd impliciet een rol spelen in bewegingssituaties en de sport. Vaak worden ze niet geëxpliciteerd, maar het kan zeker de moeite waard zijn. Dit kan vanuit verschillende invalshoeken. Hoe worden waarden in de les zichtbaar en gethematiseerd? Wat is er uit onderzoek bekend? Wat betekent het Olympisch Plan 2028 voor bewegingsonderwijs op school en wat is de Oosterse kijk op vechtkunst?



- 06  Waardecommunicatie in de les bewegingsonderwijs / *Hilde Bax*
- 10  Sociale en morele ontwikkeling in het bewegingsonderwijs / *Frank Jacobs*
- 14  Olympisch Plan 2028 en bewegingsonderwijs / *Bert Boetes*
- 20  Een les Oosterse martiale bewegingskunst / *Jan Kallenbach*

## En verder

- 31  Expertisecentrum Leren van docenten
- 36  Beweeg! / *Jan Willem Regtering*
- 39  Leerlingen krijgen les in een bunker / *Kayan Bool en Hans Dijkhoff*



## Praktijk


- 20  Een les Oosterse martiale bewegingskunst / *Jan Kallenbach*
- 24  Volleybal: het samenspelen opzetten (3) / *Maarten Massink*
- 26  Schermen op school (2) / *Maitre Ad van der Weg*
- 28  Handbal (2) / *Sebastiaan Platvoet en Wim Platvoet*



## Rubrieken

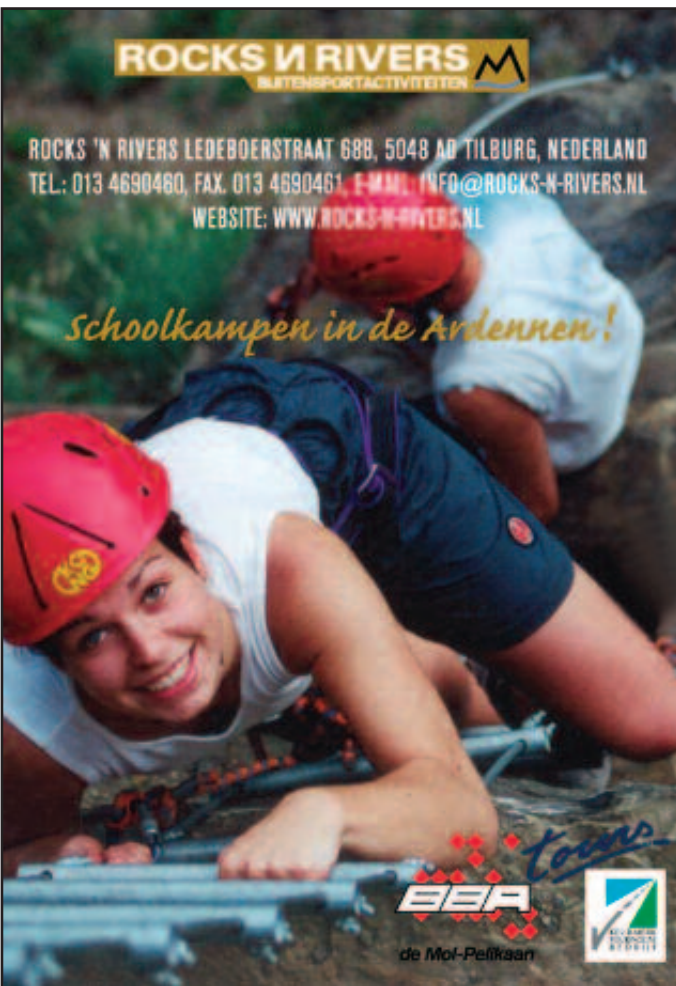
- 05 | Eerste pagina
- 18 | De IRP-praktijk
- 32 | Onderwijskundige zaken
- 41 | Boeken
- 42 | Schoolsport, KVLO voetbaldag zmlk
- 44 | Column, Mery Graal
- 44 | Webredactie
- 45 | Scholing
- 46 | Laatste pagina





**ROCKS 'N RIVERS**  
 BUITENSPOORTACTIVITEITEN 

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

*Schoolkampen in de Ardennen!*



## TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



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



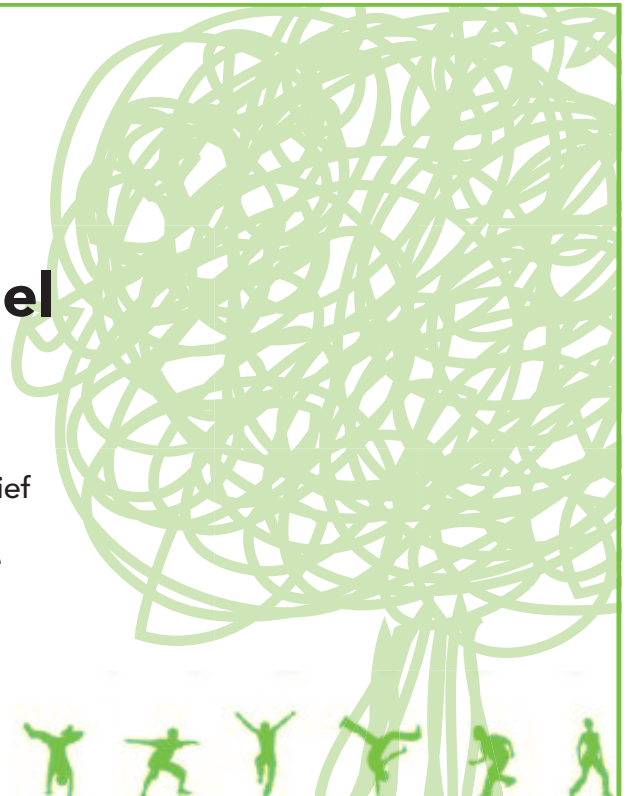
De Graaf en van Stijn BV  
 Postbus 32  
 2420 AA Nieuwkoop  
 Tel: (0172) 57 97 20  
 Fax: (0172) 57 26 70  
 www.trenomat.nl  
 info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud



## Veel verzekeringsvoordeel voor KVLO leden!

Speciaal voor KVLO leden is er veel voordeel te halen op alle verzekeringspremies. Zo is er een exclusief KVLO-verzekeringspakket samengesteld voor alle schadeverzekeringen en er is ook een zeer voordelige ziektekostenverzekering. Minimaal 20% korting op de bruto schadeverzekeringspremie en nog 12% pakketkorting mogelijk!



Kijk snel op [www.kvloverzekerings.nl](http://www.kvloverzekerings.nl) voor alle informatie  
 of bel 023 - 751 00 00

KVLO verzekeringen is een samenwerking tussen Elswout AssurantieGroep en de KVLO

# Maatschappelijke (sport)betrokkenheid: MaS



DOOR GERT VAN DRIEL  
EERSTE PAGINA

Het schooljaar 2008/2009 is een cruciaal jaar als het gaat om de invoering van de verplichte maatschappelijke stage in het VO. Dit schooljaar wordt op 500 van de 700 scholen van voortgezet onderwijs op enigerlei wijze geëxperimenteerd met een vorm van maatschappelijke stage. Naar aanleiding van deze pilots zal het ministerie van OCW definitief besluiten hoe de invoering van de maatschappelijke stage (MaS) in het Nederlands voortgezet onderwijs zal plaatsvinden. Het NISB is de ontwikkelaar van een stappenplan voor de invoering van een maatschappelijke stage. Dit is gebaseerd op voorbeelden van vier vmbo-scholen. Nu is het beeld wat geschetst wordt van de maatschappelijke stage niet helder. Politiek ligt een duidelijke start van de discussie bij een motie van de Kamerleden Astma en Middel bij de behandeling van de begroting van VWS in 2001. De Kamerleden vragen de regering om 'de maatschappelijke stage binnen het onderwijs verder uit te werken en te onderzoeken hoe landelijke (vrijwilligers)organisaties en scholen voldoende begeleidingscapaciteit kan worden geboden'. Aanvankelijk wordt de MaS gezien als een mogelijkheid die leerlingen kan worden geboden om kennis te maken met vrijwilligerswerk zonder dat dit leidt tot verplichtingen, ...'noch voor jongeren, noch voor scholen, noch voor vrijwilligersorganisaties'. Het huidige kabinet heeft echter ingezet op een wijziging van de wet op het voortgezet onderwijs die de MaS verplicht maakt voor alle leerlingen

die instromen in het VO in het schooljaar 2011-2012. De omvang van de stage is 72 uur. Naar verwachting betekent de verplichte invoering dat jaarlijks voor 175.000 leerlingen een stageplek moet worden gecreëerd. Het gaat dan om een 'activiteit die plaatsvindt buiten de school, maar onder de verantwoordelijkheid van de school en passend in het leerprogramma'. Gezien de fase waarin politieke besluitvorming verkeert, is het weinig opportuun om de zin van de stage nog ter discussie te stellen. Maar in het kader van de uitvoering is het zeker zinnig na te denken over de vraag wat er bij de leerlingen uit het programma gaat om de MaS mogelijk te maken en wat nu precies de opbrengst (lees: doelstelling) van de stage moet zijn. Vanuit de pilots blijkt inmiddels enthousiasme bij zowel stageverlenende instellingen, leerlingen als scholen. Daarbij moet in elk geval onderscheid worden gemaakt tussen het vmbo waarbij de stage onderdeel uitmaakt van een vak of richting en havo/vwo waarbij de stage vooral een plek zal krijgen in de vrije ruimte binnen het pakket van de leerling. Ook de leeftijd en de mate van zelfstandigheid van de leerlingen bij de stage verschilt. Uit een onderzoek onder leerlingen blijkt dat 20% van de leerlingen wel graag stage zou willen lopen bij de eigen sportvereniging. Een gegeven dat zeker aansluit bij het succes van scholen met een sportprofiel. Het betekent dat ook de sectie bewegingsonderwijs zich bezig zal moeten houden met het fenomeen MaS. Als geen

ander kent deze de omgeving van en de cultuur binnen de sportverenigingen en zal ook al mogelijke contacten onderhouden met sportverenigingen in de omgeving van de school in het kader van het onderdeel sportoriëntatie. Er liggen zeker ook kansen om met de maatschappelijke stage de inhoud en positie van het vak of onderdelen daarvan te versterken. Denk hierbij aan SDV en LO2/BSM in de bovenbouw. Of de maatschappelijke stage zal slagen zal vooral afhangen van het jaarlijks opnieuw aanbieden van vrijwilligerstaken die in dit kader door jongeren gedaan kunnen worden en die ook succesvol kunnen worden afgerond. Dit staat of valt met goede begeleiding op de stageplek en dat is voor een vrijwilligersorganisatie geen eenvoudige opgave. Een nog indringender vraag is of een dergelijke stage daadwerkelijk effect zal hebben op de maatschappelijke betrokkenheid van jongeren. Het gaat dan om de vorming van een attitude die alleen op de lange duur kan ontstaan. Een proces dat vraagt om geloofwaardige stimulansen in het gezin en op school en om aansprekende rolmodellen die de waarde van het vrijwilligerswerk voor de jongeren zichtbaar maken. De leraar bewegingsonderwijs zou een dergelijk rolmodel kunnen en in mijn ogen ook moeten zijn.

**COLOFON** LICHAAMELIJKE OPVOEDING is een uitgave van de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)

**Redactie:** Hans Dijkhoff (hoofdreducteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Hilde Bax, Marianne van Bussel, Bert Boetes, Lars Borghouts, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl  
**Abonnement Lichamelijke Opvoeding:** Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 3,- (excl. verzendkosten)  
**Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com  
**Versijningsdata 2009:** 23 jan., 13 feb., 6 maart, 27 maart, 17 april, 15 mei, 5 juni, 3 juli, 21 aug., 11 sep., 25 sep., 2 okt., 23 okt., 13 nov., 4 dec. **Druk:** Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111. **Vormgeving:** FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162. **DTP:** Marleen van Dokkumburg, Drukkerij Giethoorn Ten Brink. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en 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. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur. **Dagelijks bestuur KVLO:** G. van Driel, voorzitter - mw. drs. B. Zandstra, secretaris - mw M. G. van Bussel, penningmeester - H.K. Evers - e-mail: bestuur@kvlo.nl **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 041 633 3022, e-mail: fred.huijboom@wx.nl **Ledenadministratie:** abonnementen en persoonsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, fax: 030 691 2810, e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl. Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. **Contributie KVLO:** zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie **ISSN-nummer: 0024-2810 Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847. Bezoekadres:** Zinzendorfflaan 9. **De afdeling rechtspositie is bereikbaar maandag en dinsdag van 12.30 tot 16.30 uur en vrijdagmorgen van 9.30 tot 12.30 uur, 030 693 7678** e-mail: irp@kvlo.nl

# Waardecommunicatie in de les bewegingsonderwijs

**Op welke manieren krijgen waarden en normen vorm en inhoud in de les bewegingsonderwijs? Hoe wordt gedacht over waarden en hoe kan waardevorming plaatsvinden? Hoe werken waarden door in specifieke bewegingssituaties en hoe komen ze daarin tot uitdrukking? Bij dit type vragen wordt stilgestaan. Door: Hilde Bax**

De geformuleerde kerndoelen en eindtermen voor bewegingsonderwijs worden positief gewaardeerd in de vakwereld. Het bereiken van een meervoudige deelnamebekwaamheid door de leerlingen in bewegingssituaties en sport heeft een groot draagvlak. In de lessen gaat het erom dat leerlingen beter leren bewegen, leren samen te bewegen, bewegen leren regelen en leren over bewegen (Faber, 1989, 2001; Stegeman, 2000; Bax & v.d. Heuvel, 2005, 2008). Maar hoe raken jeugdigen handelingsbekwaam om op een persoonlijke wijze deel te nemen aan uiteenlopende sport- en bewegingssituaties?

## Leren bewegen en leren over bewegen

Uit het onderzoek 'Aspecten van de kwaliteit van lichamelijke opvoeding' (Stegeman et al. 2007) komt naar voren dat leraren veel nadruk leggen op het verwerven van bewegingsbekwaamheden en omgangsbekwaamheden door hun leerlingen. Anders ligt dat bij activiteiten in de sfeer van 'bewegen regelen' en 'leren over bewegen' die door betrekkelijk veel leraren minder van belang worden geacht. Hoe komt dit? Zijn ze minder vaardig om leerlingen te begeleiden bij het zelfstandig regelen van bewegingssituaties? Vinden ze dat ze de rollen van scheidsrechter, hulpverlener en organisator beter zelf uit kunnen voeren? Is het niet nodig dat leerlingen leren voor zichzelf een trainingsprogramma op te stellen? Is het een kwestie van prioriteiten stellen? Waarschijnlijk spelen al deze aspecten mee. Toch is het voor perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur zinvol dat kinderen leren wat voor hen betekenis heeft. Dat ze leren kiezen en afwegingen kunnen maken uit de veelheid aan bewegingsmogelijkheden. 'Leren over bewegen' en 'leren over de eigen persoonlijke bewegingsvoorkeuren' vraagt meer aandacht en dat hoeft geen 'beweegtijd' te kosten. Reflecteren over beweegredenen, observeren van een spelsituatie, experimenteren met regels en omgaan met feedback kan prima ingebed worden in bewegingssituaties. Daarbij is het natuurlijk nodig om aan te sluiten bij de belevingswereld van alle kinderen. Zowel de inactieve als de sportactieve leerlingen

verdienen dat. En of het nog niet genoeg is, het moet gaan om bewegings- en sportstimulering. Een echte uitdaging.

## Sociale diversiteit in de les

'Het is helder dat eventuele effecten van sport en bewegen op de algemene ontwikkeling van kinderen en jongeren zich niet als vanzelf voordoen. Het is ook helder dat de meest aangewezen stappen op weg naar meer bewegingscompetentie niet zomaar zijn gezet. Om de professionals op school in hun werkzaamheden te kunnen ondersteunen is het essentieel dat we weten welke doelen haalbaar zijn en welke programma's effectief. Of nog preciezer: welke interventies, welke programma's in welke situaties en onder welke voorwaarden voor welke doelgroep effect hebben.' (Stegeman, 2008 p.29)

Op lesniveau is integratie van beter leren bewegen en sporten met bijdragen aan verschillende aspecten van ontwikkeling en een actieve levensstijl prima mogelijk. Oog hebben voor waardevorming past daarbij.

Ter illustratie een voorbeeld op uitvoeringsniveau.

De Westerse samenleving kent een grote sociale diversiteit. Meestal hebben leerlingen bewegen en sport in klassenverband. De groepen zijn per definitie heterogeen. In het verlengde hiervan is het een kleine stap om expliciet de sociale diversiteit in de klas, de school, de sport en de samenleving te thematiseren. In de les bewegingsonderwijs kunnen leerlingen de rol van scheidsrechter op zich nemen. Veel leerlingen vinden dat leuk om te doen, maar er zijn er ook die dat moeilijk of eng vinden. Maar wat is dat moeilijke of enge? Gaat het daarbij om de beheersing van de regels of zou dat moeilijke vooral liggen in het spelgedrag van de klasgenoten? Is de sociale diversiteit voor leerlingen lastig? Ik vermoed dat laatste. Ze hebben ontzag voor reacties van medeleerlingen. Natuurlijk mist de scheidsrechter wel eens of vaker een spelovertreiding en commentaar krijgen is vervelend. Dergelijk gedrag van een speler is natuurlijk niet fair. Sturing aan zo'n situatie geven is voor een leerling veel moeilijker dan voor de leraar. Leerlingen zijn gelijken van elkaar en dan is functioneren in een leidinggevende rol spannend. Ook kan het voorkomen dat de scheidsrechter het gevoel heeft dat sommige spelers niet eerlijk of te grof spelen. Maar om daarop te anticiperen is voor een leerling lastig. Toch zijn dit typisch situaties waarin het mogelijk is om vertoond en gewenst spelgedrag in de klas bespreekbaar te maken. Ingaan op omgangsvaardigheid en verschillen in bewegingsgedrag expliciet maken, past in het leergebied bewegen en sport. Sociale diversiteit expliciteren op school maakt leerlingen beter weerbaar voor buitenschoolse situaties. Zeker in het voortgezet onderwijs is het zinvol dat leerlingen ook leren denken en



## Diversiteit

bewust kunnen handelen in bewegings- en sportsituaties binnen en buiten de context van de school waarin sprake is van sociale diversiteit.

### Bewegen en sport op school met perspectief voor later

Bewegingsonderwijs op school, buitenschools bewegen en de verenigingssport onderscheiden zich niet zozeer door andere bewegingsactiviteiten, maar des te meer door hun legitimatie en doelen. Het voordeel van de school is dat alle kinderen worden bereikt. Het leergebied is verplicht. Op school is de groepsamenstelling divers. Verschillen tussen leerlingen hebben betrekking op bewegingsinteresse, bewegingsvaardigheidsniveau, geslacht, leerstijl et cetera. Deze grote complexiteit vraagt om een pedagogisch en emotioneel veilig leerklimaat. Heij (2006) houdt een pleidooi om in de lessen de leerlingen met hun mogelijkheden als vertrekpunt te nemen. Het gaat erom dat zij gelegenheid krijgen hun unieke bewegingsmogelijkheden te ontwikkelen. Voor leraren is het nodig dat zij bewegende kinderen goed kunnen observeren en kinderen ondersteunen bij het realiseren van succeservaringen (lukken) in veel verschillende bewegingssituaties. Respect voor verschillen tussen leerlingen en rekening houden met de mogelijkheden van een ieder zijn evident in de les bewegingsonderwijs. Traditionele sportwaarden als presteren en competitie worden gerelativeerd ten behoeve van emancipatorische waarden zoals het gemeenschappelijk presteren, het wederzijds ondersteunende en het respecteren van elkaar. De school is bij uitstek de plaats waar

leerlingen ervaren dat bewegen en sport plezierig is om te doen. Waar zij bewegingshandelingen en andere vaardigheden verwerven.

Niet alleen het hebben van die succeservaringen is belangrijk, leerlingen moeten zich daarvan ook bewust zijn. Dat schept een voorwaarde voor verdere ontwikkeling. Op school kunnen al deze leermogelijkheden worden geboden. Docenten kunnen hieraan veel sturing geven. Bijvoorbeeld door het inrichten van bewegingssituaties op verschillende niveaus, zodat alle leerlingen perspectief hebben om verder te komen. In de lessen kan goed gebruik gemaakt worden van de uiteenlopende deskundigheden van leerlingen.

In navolging van vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties (Stegeman et al. 2007) wil ik benadrukken dat kinderen in de lessen gestimuleerd worden om buiten de school dagelijks actief te zijn met bewegen en sport. Dat kan plaatsvinden binnen de georganiseerde sport, maar eveneens zelfstandig op straat of op een trapveldje, dan wel een trendy sportcourse. Daarvoor is het belangrijk dat kinderen op school ontdekken welke waarden van bewegen en sport voor hen de moeite waard zijn. Gaat het om: plezier, competitie, ontspanning, gezondheid, welbevinden, geluk, grenzen verleggen, uitdagingen aangaan, zelfontplooiing, figuurverbetering et cetera (Van Bottenburg & Schuyt, 1996)? Als leerlingen in de lessen positieve bewegingservaringen beleven en persoonlijke verantwoordelijke keuzes kunnen maken voor bewegen en sport buiten de school, dan is er zeker perspectief op een leven lang bewegen.



In klassenverband gymmen

## Waarden van bewegen en sport en maatschappelijke doelen

### *Judo in de klas heeft maatschappelijke functie*

Schooljudo is echter niet alleen ontwikkeld om basisschoolleerlingen een uurtje te laten stoeien: het project heeft wel degelijk achterliggende gedachten. “Schooljudo heeft als hoofddoel om maatschappelijke problemen bij de jeugd aan de hand van de judosport aan te pakken”, aldus Bosse. “Door middel van een specifiek geschreven lesprogramma wordt er elke les naar zowel motorische als maatschappelijke doelstellingen toegewerkt.” Dat judo hiervoor zeer geschikt is, blijkt uit diverse aspecten. Zo is respect voor elkaar een zeer belangrijk begrip binnen de les; iets dat vooral naar voren komt in het groeten van elkaar. Tevens is het luisteren naar de docent een regel die niet doorbroken mag worden. Bovendien zullen de leerlingen zichzelf moeten leren beheersen. De basisschoolleerlingen moeten voorzichtig met elkaar zijn en met elkaar samenwerken, ondanks dat ze ook heel individualistisch bezig zijn. “Dit zijn allemaal aspecten van de judosport die grote vormende waarden hebben”, verklaart Bosse. (Schulze, 2009)

De landelijke overheid en ook de maatschappelijke organisaties maken in documenten met enige regelmaat duidelijk waarop het leergebied bewegen en sport zich zou moeten focussen. Voor de vakwereld is het de moeite waard om na te denken hoe aandacht geschonken kan worden aan maatschappelijke vraagstukken, zonder voorbij te gaan aan de eigen identiteit van het leergebied. Waarden en normen maken deel uit van het leven en spelen tenminste impliciet altijd mee in lessen bewegen en sport. Waardenvrij onderwijs bestaat niet en waardenvrije omgang ook niet. Elke regel(norm) die in de omgang respectievelijk het

onderwijs gesteld wordt verwijst naar een, al dan niet onderkende, waarde. Op expliciete maar vaak op impliciete (bijvoorbeeld de leraar die zelf het voorbeeld woordeloos uitdraagt) wijze worden de leerlingen op de hoogte gebracht van bestaande normen (regels). Echter, door het naleven van de regels raken de leerlingen niet of nauwelijks bekend met de daarachter liggende waarden. Als we streven naar een meervoudige deelnamebekwaamheid dan is het logisch dat leerlingen gaan nadenken over intrinsieke en extrinsieke waarden die in en door bewegen en sport wenselijk zijn.

Waarden kunnen op verschillende manieren door leerlingen verinnerlijkt worden. Van der Ven (1987) onderscheidt waardeoverdracht, waardecommunicatie en waardeverheldering. Het zijn drie manieren die

min of meer op een continuüm liggen. Bij waardeoverdracht worden waarden door middel van normen zonder verdere toelichting op de leerlingen overgebracht. “Zo spelen we hier hockey.” Vroeger werden normen min of meer afgedwongen op basis van traditie en autoriteit. Waardeoverdracht wordt tegenwoordig zelden meer expliciet gebruikt.

Aan de andere zijde van het continuüm ligt de waardeverheldering. Bij waardeverheldering zijn er geen vooraf vastgestelde waarden en normen. Dat gaat in tegen de diversiteit in het persoonlijk en maatschappelijk leven. Er wordt gestreefd naar vrije en bewuste keuzes door de leerling.

Als leraar bewegingsonderwijs kunnen we niet om waarden en normen heen. Ze zijn tenminste impliciet aanwezig in de les, maar vaak is expliciteren beter, zeker als er conflicten in de les optreden. Maar hoe? Waardeoverdracht, waardeverheldering of kiezen voor communicatie?

### **Waardecommunicatie**

Waardecommunicatie is op te vatten als een middenpositie tussen waardeoverdracht en waardeverheldering. Deze opvatting omvat twee aspecten: praktische rationaliteit en sociale decentring.

Praktische rationaliteit heeft betrekking op vragen die centraal staan in waardecommunicatie. Wat moet ik doen? Wat moeten we doen? Dit zijn vragen voor de kritische rede en de antwoorden worden getoetst aan het criterium van rechtvaardigheid. Daarbij kan rechtvaardigheid gebaseerd zijn op ruilen of op het opkomen voor de zwakkere in de samenleving. Er is sprake van een gemeenschappelijk beginsel, een gemeenschappelijke waarde, waarover gecommuniceerd kan worden. Sociale decentring betekent loskomen uit het ik-perspectief en innemen van het jij-perspectief. De symbiose van het ik- en jij-perspectief gebeurt in het hij-perspectief. Een voorbeeld uit een les bewegingsonderwijs. De ik-figuur kan

in een gesprek vanuit zijn ik-perspectief de mening hebben dat het spel hockey gespeeld moet worden volgens de officiële regels. Dat is hij namelijk gewend als competitiespeler. Hij kan echter proberen het jij-perspectief van zijn gesprekspartner in te nemen. Die is van mening dat hockey gespeeld moet worden met diè regels die in de klassensituatie het meeste spel opleveren. De symbiose van beide perspectieven vindt plaats doordat ze zich beiden stellen op het standpunt van de onpartijdige waarnemer, ze nemen het hij-perspectief in. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat ze afhankelijk van de (competitie)context of de mogelijkheden van de spelers kiezen voor 'de goede' regels. Sociale decentrerings kan plaatsvinden op het niveau van

doen vanuit achterliggende intrinsieke en/of extrinsieke waarden. Expliciete aandacht voor waarden en normen in lessen bewegen en sport is net zo goed een overstijgende als een vakspecifieke doelstelling.

#### Literatuur

- Bax, H. & A. v.d. Heuvel (2005, 2008), *Ethiek in beweging; bewegen en ethiek in onderwijs, sport en gezondheidssector*, Assen, van Gorcum, tweede en derde druk
- Bottenburg M. & C.J.M. Schuyt (1996) *De maatschappelijke betekenis van sport*, Arnhem, NOC\*NSF
- Faber K. (1989, 2001) *Bewegingsonderwijs op maat*, Baarn, Bekadidakt, HB-uitgevers
- Heij, P. (2006) *Grondslagen van 'verantwoord' bewegingsonderwijs*, Budel, Damon
- Schulze A. (2009) Schooljudo is zowel stoeien als het leren van sociale vaardigheden, *Sport Knowhow* Voor meer informatie: [www.schooljudo.nl](http://www.schooljudo.nl) en [www.2basics.nl](http://www.2basics.nl)
- Stegeman H. (2000), *Belang van bewegingsonderwijs; over legitimatie en algemene doelstellingen van het schoolvak lichamelijke opvoeding*, Zeist, Jan Luiting Fonds
- Stegeman, H., H. Bax, R. Hoekman, M. Slotboom (2007) Aspecten van de kwaliteit van lichamelijke opvoeding In: Stegeman, H. (red.) (2007) *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: WJH Mulier Instituut/Arko Sports Media
- Stegeman, H. (2008) *Bewegingsonderwijs op waarde geschat*, Zeist, Jan Luiting Fonds.
- Ven, J. van der (1987) Waardecommunicatie. Een uitweg uit de crises der morele vorming? In Th.Bergens et al. *Professionalisering van onderwijsgeveenden*. Lisse, Swets & Zeitlinger

FOTO: ANITA RIEWERSMA



Zo spelen we hier hockey

individuen maar ook op het niveau van groepen. Sociale decentrerings is nodig omdat de grondslag van de waardecommunicatie niet alleen gelegen is in de kritische rede, maar ook in de communicatie. Het morele oordeel van de ene persoon wordt daarin kritisch geconfronteerd met het morele oordeel van de andere persoon. De confrontatie voltrekt zich in een communicatieproces, waarin sociale decentrerings centraal staat.

Leraren bewegingsonderwijs die normen in lessituaties aan de orde stellen, als daarvoor aanleiding is, zullen dat waarschijnlijk

Correspondentie:

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

# Olympisch Plan 2028 en bewegingsonderwijs

**Inmiddels is bij een groot deel van de Nederlandse bevolking bekend dat er een streven bestaat om de Olympische Spelen in 2028 (100 jaar na Amsterdam) naar Nederland te halen. 43% van de ondervraagden in een recent onderzoek gaf aan daar positief tegenover te staan. Ongeveer 14% gaf aan daar tegen te zijn. NOC\*NSF was initiatiefnemer, maar heeft inmiddels in brede kring steun verworven. Opvoeding en onderwijs maakt onderdeel uit van de Bouwsteen Maatschappelijke Thema's in het Olympisch Plan 2028.**

*Door: Bert Boetes*

In veel gesprekken met vertegenwoordigers van sport, bedrijfsleven, overheid en maatschappij kwam naar voren dat Nederland behoefte heeft aan iets dat ons allen bindt. Iets dat Nederland perspectief, inspiratie en een doel geeft. De Olympische Spelen kunnen hier een rol in vervullen. De sport kan en wil haar ambities echter niet alleen realiseren. Daarom wordt de hele Nederlandse samenleving bij het Olympisch Plan 2028 betrokken. De sport zoekt de samenwerking. Met de ministeries van VWS, VROM en Economische Zaken. Met de burgemeesters van Amsterdam en Rotterdam. Met het bedrijfsleven, de wetenschap en de cultuur. Al deze partners staan achter het Olympisch Plan 2028. Zij zijn bereid daarin te investeren: financieel, met hun know-how, vanuit hun visie en hun ideeën. Zelfs de koningin refereerde in de Troonrede 2008 aan het Olympisch Plan. Essentieel is dat door een aanpak met verschillende partners tegelijkertijd gebouwd wordt aan het benodigde draagvlak om in 2016 positief te kunnen besluiten over een Bid (plan voor kandidaatstelling) op de organisatie van de Olympische en de Paralympische Spelen.

## Olympisch Plan

Om een bid uit te brengen moet er in Nederland niet alleen sprake zijn van een breed draagvlak, maar moet Nederland in 2016 sportland zijn op Olympisch niveau. Dit betekent dat de sport zich in al zijn facetten en inclusief Olympische en niet-Olympische sporten op een kwalitatief en professioneel hoog niveau bevindt; een niveau dat Olympische Spelen waardig is. In het Olympisch Plan is een aantal bouwstenen en strategische projecten gedefinieerd.

## Bouwstenen sportwaarden en maatschappelijke thema's

Het onderwijs en in het bijzonder bewegingsonderwijs op school kan een belangrijke bijdrage leveren aan het realiseren van doelstellingen voor 2016.

Natuurlijk in de eerste plaats aan de bouwsteen van sportontwikkeling, waar het gaat om het stimuleren van sportbeoefening, maar ook aan de bouwstenen van sportwaarden en maatschappelijke thema's en meer in het bijzonder aan het onderdeel opvoeding en onderwijs.

Als we het in dit kader hebben over sportwaarden gaat het eigenlijk om het gebruiken van sport als een metafoor voor de samenleving: het beste uit jezelf halen, je talenten ontwikkelen, teamplay, verantwoordelijkheid nemen, ontwikkelen van zelfvertrouwen, fair play, sportiviteit en respect, je houden aan regels. De bedenkers van het Olympisch Plan waren voor dit aspect geïnspireerd door de sfeer rond de Olympische spelen in Sydney (2000) waarbij bleek dat sportwaarden diep geworteld zijn in de Australische samenleving.

Ambitie en indicatoren voor de bouwstenen			
	Bouwsteen	Indicator	Ambitie 2016
Doen	Topsport	Medaillespiegel OS/PS World Nations Index	Blijvend bij de beste 10 op Olympische Spelen en WK's
	Sportontwikkeling	SCP-rapportage sport 2005 Muller Instituut "Van 60 naar 75"	70% van Nederland sport 1 x per week en 35% van Nederland sporten in verenigingsverband
Volgen	Evenementen	Evenementen kalender op Sportinfrastructuur Plan 2028	Nederland organiseert per jaar 12 WK's/EK's en overige bepalende evenementen (spreiding)
	Media aandacht	Sport-TV monitor Euro data	Nederlanders kijken 110 min. per passief van sport; markt-aandacht niet top 5 sporten is 25%
Denken	Sportwaarden	European Value studies Eurobarometer	Nederlanders meer zelfvertrouwen, presteren beter, zijn gezonder en tonen meer sociaal gedrag
	Maatschappelijke thema's	Index op Sociale Cohesie, Opvoeding en Onderwijs, Gezondheid, Economie, Duurzaamheid, Innovatie	Nederlanders scoren hoger op de maatschappelijke index



Voor het thema opvoeding en onderwijs is in het najaar een expertgroep bijeen geweest bestaande uit onderzoekers, hoogleraren en vertegenwoordigers van sportopleidingen en natuurlijk NOC\*NSF. De KVLO was ook in de expertgroep vertegenwoordigd.

### Opvoeding en onderwijs

De groep constateerde dat de school en de sportvereniging de belangrijkste plekken zijn waar kinderen en jongeren sport bedrijven. Sport is voor velen een bron van plezier en kan bijdragen aan de sociale ontwikkeling. Dat vereist echter wel het creëren van het juiste klimaat en context. Sport is immers ook nog al eens oorzaak voor antisociaal gedrag. De meeste Nederlanders zijn ervan overtuigd dat sport een bijdrage kan leveren aan gezondheid en sociale cohesie. Ook het tegenovergestelde kan echter een gevolg zijn: zelfgerichtheid, arrogantie, bedreiging, discriminatie en blessures. Sport op zichzelf heeft nog geen betekenis voor de samenleving. Sport krijgt maatschappelijke betekenis door de wijze waarop de activiteit wordt uitgevoerd en georganiseerd in een bepaalde context.

Sport kan een opvoedende waarde hebben (Education through Sport, Europees jaar in 2004) als er sprake is van een pedagogisch verantwoord sport- en opvoedingsklimaat.

Dat is meer dan het gebruiken van een goede didactiek en methodiek. Het heeft te maken met waarde-educatie, respect, relatie en dialoog aangaan, communiceren, kinderen zich goed laten voelen bij wat ze doen, helpen zichzelf en de anderen te leren kennen in de bewegingssituatie. De sporter kan de eigen weerbaarheid vergroten door een actieve en verantwoordelijke rol te spelen in het eigen leer- en verbeterproces.

Ouders, leraren, trainers, coaches en bestuurders moeten over de vaardigheden beschikken die dit proces kunnen ondersteunen. Een pedagogisch sport- en bewegingsklimaat kenmerkt zich door de volgende kenmerken.

Het is kindgecentreerd, kinderen helpen elkaar en leren elkaars (on)mogelijkheden te respecteren, kinderen leren keuzes te maken, de veiligheid van het kind is gewaarborgd, leraren/coaches/trainers en de kinderen hebben respect voor elkaar en kunnen elkaar vertrouwen, conflicten en peetsituaties worden besproken en als leermoment gebruikt, leraar/trainer/coach gaat interactie en dialoog aan met de kinderen en vraagt naar hun wensen en zijn op de hoogte van de ontwikkelingskenmerken van kinderen. Zij stimuleren kinderen tot zelfstandigheid en reflecteren op eigen handelen.

Bewegingsonderwijs is een geïntegreerd vak binnen de school. In de sport zijn de beste trainers gekoppeld aan de kinderen en jongeren van 8-18 jaar en wordt voor kinderen van 4-8 jaar een gevarieerd bewegingsaanbod gecreëerd.

Een dergelijk verantwoord beweegklimaat geldt niet alleen voor breedtesport, maar ook voor topsport. Dat is niet vanzelfsprekend aangezien daar sprake is van een veelheid van belangen (trainer/coach, sportwereld, commercie, presteren).

### De intrinsieke waarde van sport

Sport is een plek waar socialisatie kan plaatsvinden en waar invloed op het persoonlijk karakter van de sporter aan de orde is. Karaktervorming in en door sport kan breder maatschappelijk



Mission Olympic, ieder jaar weer

functioneren bevorderen. Het eigen karakter van de sport biedt vele vormende mogelijkheden: regels, je eigen grenzen zoeken, je talenten ontdekken, eigen prestaties spiegelen aan die van anderen. Er is meer onderzoek nodig om bewijzen te verzamelen welke kwaliteit noodzakelijk is en hoe de context dient te worden ingericht om de gewenste effecten te realiseren.

### Het belang van bewegen en sport in het onderwijssysteem

De context van sport en bewegen wordt ook bepaald door hoe wij als samenleving naar bewegen kijken en er betekenis aan verlenen. Hoe komt het toch dat in eenzelfde veelheid van belangen bewegen en sport binnen het onderwijs nooit de plek krijgt die het verdient? Welke boodschap dragen we uit als bewegingsonderwijs dreigt te verdwijnen uit een vakkenpakket of curriculum of als de vakleerkracht verdwijnt? Hoe dragen we gezamenlijk uit dat bewegen en sport belangrijk is?

Een discussie over sport en opvoeding hoeft zich niet te beperken tot de veronderstelde bijdrage aan karaktervorming. Plezier in sport en het opbouwen van een repertoire aan mogelijkheden kunnen worden opgevat als belangrijke doelstellingen. Opvoeden door sport beperkt zich dan tot het kunnen maken van keuzes met betrekking tot vrijetijdsbesteding in de sport. Verder is er een positieve invloed van bewegen op school op de andere schoolactiviteiten. Fysieke activiteiten kunnen de concentratie op schoolresultaten bevorderen en er zijn aanwijzingen dat een aantrekkelijk aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten onder voorwaarden schooluitval en schoolverzuim kan beperken. Bij dit laatste dient te worden bedacht dat het aanbieden en inrichten van de bewegingssituaties ook aanleiding kan geven tot onvrede en spijbelgedrag.

### Sport en onderwijs samen sterker

Omdat sport en onderwijs in Nederland verschillende systemen zijn en ook onder verschillende ministeries vallen, werden deze thema's in het verleden met moeite gezamenlijk opgepakt. Langzamerhand ontdekken we dat ze veel van elkaar kunnen

leren. Zowel in de lerarenopleiding als in de opleiding tot trainers zou de nadruk op handelen vanuit een pedagogisch en ontwikkelingspsychologisch perspectief kunnen worden verbeterd. De sport zou van het onderwijs kunnen leren hoe beoordelen, kritisch volgen en klachtenprocedures zouden kunnen leiden tot meer veiligheid voor de sporters. Sport en onderwijs zouden samen een continuum moeten vormen waarbinnen kinderen en jongeren met sport en bewegen in aanraking komen. Een pedagogisch verantwoord sportklimaat moet door de hele keten omarmd worden. Dat betekent: goede leraren en trainers opleiden, maar ook ondersteunend beleid vanuit besturen, scholen, bonden en verenigingen. Ook moeten politieke keuzes worden gemaakt, gerelateerd aan de grote waarde van sport voor persoon-

lijke en maatschappelijke ontwikkeling van jonge mensen. We kunnen daarbij gebruikmaken van een aantal reeds in gang gezette praktijken zoals de rechten van het kind in de sport



Weten waar het om gaat

(Panathlon Declaration), resultaten van de Alliantie School en Sport, producten van de projecten sportiviteit en respect en sportcode, de tien principes van coachen (NLCoach). Op de site van NISB ([www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)) is een aantal voorbeelden te vinden rond opvoeding door sport: de klas beweegt, de sportieve school, kanjers in de sport, kies voor hart en sport.

## 2016 op Olympisch niveau

Wat verwachten we nu van deze bouwsteen van het Olympisch Plan in 2016?

Sport heeft een toenemende culturele en maatschappelijke betekenis, vooral op het gebied van identiteitsvorming en gezondheid. Om sport van werkelijk maatschappelijke betekenis te laten zijn is het noodzakelijk een context te creëren waarin de positieve effecten van sport verwacht mogen worden: plezier, diversiteit en engagement van allen geleid door goed opgeleide leraren/trainers/coaches/sportleiders en ondersteund door geïnformeerde bestuurders en ouders. Dit betekent dat:

- ieder kind kan zwemmen, fietsen, dansen, gooien, rennen... en ook de gelegenheid heeft dat frequent genoeg te doen
- ieder kind zich bewust is van het belang van bewegen en sport
- ouders betrokken zijn bij de sport en hun kinderen stimuleren tot deelname
- ieder trainer/leraar/coach handelt in het belang van het kind
- de beste trainers lesgeven aan de jeugd
- opleidingen tot leraar/trainer/coach zich richten op sportpedagogiek en hun bewust opvoedkundige rol
- onderwijs zo is ingericht dat bewegen een belangrijke pijler is in de totale ontwikkeling van het kind
- iedere dag de mogelijkheid wordt geboden om te bewegen, op school en of in samenwerking met sportverenigingen
- sport op maat wordt aangeboden aan verschillende doelgroepen
- sport en onderwijs gemeenschappelijke instrumenten hebben ontwikkeld om een pedagogisch verantwoord beweegklimaat te ondersteunen
- sportverenigingen en scholen structureel samenwerken om een goed kwalitatief en kwantitatief beweegaanbod te realiseren
- vrijwilligers in de sport ook zijn opgeleid via een module: omgangsvormen van begeleiders
- de politiek toekomstgericht investeert in school, sport en sportvereniging
- de wetenschap zich gericht bezighoudt met sportpedagogiek, met het pedagogisch sport- en beweegklimaat en 'evidence based' onderzoek.



Een Olympische gedachte

FOTO: ANITA RIEMERSMA

1. het directe veld van sport/bewegingsonderwijs, waarin de driehoek sporter-begeleider-sportomgeving centraal staat
2. de bestuurders en leidinggevenden van organisaties die zorgen voor de infrastructuur waarbinnen wordt gesport (bestuurders, verenigingen, bonden, coördinatoren en managers binnen het onderwijs)
3. de derde lijn: wetgeving, norm- en beleidsformulering met betrekking tot sport, bewegen en opvoeding (koepelorganisaties, ministeries, politiek).

Er dient geïnvesteerd te worden in de basisopleiding en bij- en nascholing van leraren en sportkader rondom de waarde en het

praktisch gebruik van een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat.

Sportbonden ontwikkelen beleid om sportverenigingen te stimuleren en te helpen bij het realiseren van een pedagogisch klimaat. Politiek en koepels nemen een standpunt in met betrekking tot het realiseren en handhaven van een pedagogisch sportklimaat.

Deze algemene aanbevelingen moeten worden vertaald in concrete activiteitenplannen die tussen nu en 2016 ten uitvoer worden gebracht.

Het Beleidskader sport, bewegen en onderwijs geeft hiervoor al een mooie aanzet, maar er dienen in de realisatie van het Olympisch Plan 2028 veel meer activiteiten ingezet te worden om deze doelstellingen te realiseren. In mei 2009 zal duidelijk worden wat de samenleving hiervoor over heeft.

Correspondentie:

[bert.boetes@kvlo.nl](mailto:bert.boetes@kvlo.nl)

## Hoe realiseren?

Als het gaat om het neerzetten van een structureel pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat zijn veel stakeholders betrokken:

# Sociale en morele ontwikkeling in het bewegingsonderwijs

Mogelijkheden vanuit het perspectief van de docent

**Het beleid en de curriculumdocumenten in veel Europese landen promoten sociale en morele ontwikkeling van jonge mensen als een vakoverstijgend curriculumdoel en plaatsen dat doel in het centrum van het onderwijsproces (ministerie OCW, 2006). Deze documenten refereren aan sociale en morele doelen maar er ontbreekt een omschrijving van wat sociale en morele ontwikkeling is en er zijn verder geen aanbevelingen wat te doen en hoe dat te doen. Door: Frank Jacobs**

In deze context kan bewegingsonderwijs (zoals ook andere vakken) een belangrijke rol spelen om de sociale en morele ontwikkeling te stimuleren. In de literatuur is er overeenstemming dat de docent bewegingsonderwijs een sleutelpositie vervult in het bereiken van de sociale en morele ontwikkeling (zie Bailey, 2006; Bailey et al. 2006; Hedstrom & Gould, 2004; Hellison, 2003; International working Group Sport for Development, 2007; Jacobs & Diekstra, 2009; Janssens et al., 2004; Mouratidou, Goutza & Chatzopoulos, 2007; Nucci & Young-Shim, 2005; Stegeman, 2007; Theodoulides & Armour, 2001).

## Onderzoek naar bijdrage bewegingsonderwijs aan de sociale en morele ontwikkeling

Het bewegingsonderwijs moet net als de andere vakken bijdragen aan de sociale en morele ontwikkelingen. De overheid heeft doelen bepaald maar geeft weinig tot geen ondersteuning in hoe de docenten die morele en sociale vaardigheden bij de jongeren moet ontwikkelen. Van docenten bewegingsonderwijs wordt verwacht dat ze bijdragen hieraan, maar ze worden hierin niet begeleid (in wat te doen en hoe dat te doen). De drie geformuleerde onderzoeksvragen in deze studie zijn:

1. wat ziet de docent bewegingsonderwijs als de potentiële bijdrage van het vak aan de sociale en morele ontwikkeling?
2. aan welke aspecten van de sociale en morele ontwikkeling werken de docenten bewegingsonderwijs?
3. hoe werken de docenten aan de aspecten gekozen bij vraag 2?

## Literatuur

Hier volgt een beknopte weergave van relevante resultaten met betrekking tot dit onderwerp. Voor de morele ontwikkeling door het bewegingsonderwijs worden goede mogelijkheden gezien, maar er is op dit moment nog geen overtuigend bewijs dat het bewegingsonderwijs daadwerkelijk bijdraagt aan de sociale en morele ontwikkeling. In de literatuur variëren de resultaten van goede mogelijkheden en positieve effecten tot meer negatieve uitkomsten voor de bijdragen aan de morele ontwikkeling. Ook als gekeken wordt naar de sociale ontwikkeling en de bijdrage van het bewegingsonderwijs, dan varieert dat van het zien van mogelijkheden en het zien van positieve effecten (Hellison, 2003) tot aan de andere kant het waarnemen van negatieve effecten onder specifieke omstandigheden. Alles bij elkaar genomen is de richting meer positief. Bewegingsonderwijs kan bijdragen aan de sociale ontwikkeling van de jeugdigen.

In het bijdragen aan de sociale en morele ontwikkeling van de jeugdigen wordt de docent bewegingsonderwijs in bijna al het onderzoek gezien als de sleutelfiguur om succes in de sociale en morele ontwikkeling te bewerkstelligen. Theodoulides (2003) komt in een van zijn onderzoeken in Engeland tot de conclusie dat de docent bewegingsonderwijs niet gestructureerd genoeg aan de sociale en morele ontwikkeling werkt. Hij ziet kansen voor de docent om zich professioneel verder in deze richting te ontwikkelen. Deze studie moet vanuit het perspectief van de docent nieuwe informatie aan het licht brengen ten aanzien van de gestructureerdheid van het werken aan de sociale en morele ontwikkeling.

## Methode

Om antwoorden te krijgen op de drie gestelde onderzoeksvragen zijn twee verschillende methoden gekozen. Enerzijds zijn data ver-



'Group discussion'

FOTO: HANS DIJKHOFF

zameld door acht interviews mogelijk gecombineerd met bezoeken aan de lessen bewegingsonderwijs en anderzijds zijn data verzameld door een openeind vragenlijst aan 55 docenten bewegingsonderwijs voor te leggen. De acht interviews zijn gehouden verspreid in Nederland. De 55 openeind vragenlijsten zijn ingevuld op een landelijke studiedag in het zuiden van het land. De acht geïnterviewden waren drie vrouwen en vijf mannen. De werkervaring had een range van één tot vijftientig jaar. Van de 55 docenten die de vragenlijst hebben ingevuld waren dat negenentwintig mannen en

ontwikkeling?’ Al de participanten aan dit onderzoek zien potentieel voor het vak bewegingsonderwijs. Als argument hiervoor wordt weergegeven dat in ons vak er altijd interactie is, dat leerlingen samen moeten werken en dat houdt tevens in dat ze elkaar moeten helpen en gezamenlijk problemen moeten oplossen. Als een wedstrijd gespeeld wordt moeten de leerlingen leren omgaan met winst en verlies en soms moet gedrag van leerling(en) worden gecorrigeerd. De leerlingen vervullen verschillende rollen en daarvoor moeten zij vertrouwen in het uitvoeren van de betreffende rol

FOTO: HANS DIJKHOFF



Hand bij aankomst en vertrek

zesentwintig vrouwen. Hun werkervaring zit in de range van één tot achtendertig jaar. De gemiddelde werkervaring van zowel interviews als openeind vragenlijst is twaalf jaar en de gemiddelde grootte van de vakgroep is zes docenten bewegingsonderwijs.

De interviews zijn volledig uitgeschreven en verwerkt met het kwalitatieve data analyse programma NVIVO-8 (NVIVO, qualitative Solutions and research, 2008). De data van de openeind vragenlijsten zijn geanalyseerd in thema's en uitgeschreven in een Exel document.

### Resultaten

De resultaten worden aan de hand van de drie gestelde onderzoeksvragen behandeld. Er is net als bij de literatuur gekozen om de samenvattingen weer te geven uit het volledige onderzoek.

De eerste onderzoeksvraag: 'Wat ziet de docent bewegingsonderwijs als de potentiële bijdrage van het vak aan de sociale en morele

bezitten dan wel opbouwen. Ook moeten de leerlingen omgaan met verschillen (inclusief gender). Samenvattend gezien vanuit het perspectief van de docent bewegingsonderwijs heeft ons vak volgens betrokkenen grote potentie om bij te dragen aan de sociale en morele ontwikkeling.

De tweede onderzoeksvraag: 'Aan welke aspecten van de sociale en morele ontwikkeling werken de docenten bewegingsonderwijs?' In de resultaten is een scheiding gemaakt tussen meer docentgeoriënteerde thema's en meer leerlinggeoriënteerde thema's. De meer docentgeoriënteerde thema's: de docent creëert een 'pedagogisch klimaat' waar de leerlingen zich veilig voelen en optimaal kunnen ontwikkelen. Wanneer de leerlingen zich ontwikkelen ervaren ze succes, krijgen ze complimenten en de docent moedigt ze aan om samen te werken. De docent maakt keuzes welke methode wordt gebruikt, welke regels geselecteerd en/of ontwikkeld worden. Dit zijn de meer docentgeoriënteerde thema's in wat ze doen. Nu de focus op wat de docent initieert maar wat de leerlingen uiteindelijk

What the teachers do to contribute to the Social and moral development in PE (comments from Dutch PE teachers)	English curriculum-SEAL	English curriculum-PLTS**
Let them interact with each other	Social skills/managing feelings	Work with others (TW). Collaborate with others to work towards common goals(TW), see other TW skills.
Let them work together, solve problems together, help each other.	Social skills	Reach agreements, managing discussions to achieve results (TW)
Let them deal with conflicts, let them solve conflicts	Managing feelings	Influence others, negotiating and balancing diverse views to reach workable solutions (EP)
Let them control and correct each other (behaviour)	Social skills	Show fairness and consideration to others (TW)
Let them accept others (also accept yourself), consider others feelings, respect each other	Self-awareness, empathy	Manage their emotions and build and maintain relationships (SM)
Let them deal with winning and losing	Managing feelings	Managing emotions (SM)
Let them deal with rules, and making rules	Social skills/managing feelings	Collaborate with others to work towards common goals(TW)
Let the pupils deal with differences, including gender	Social skills	Negotiating and balancing diverse views (EP)
Let them take different roles	Social skills, motivation	Adapt behaviour to suit different roles and situations including leadership roles (TW)
Let them increase self-confidence, perseverance, deal with emotions, reflect	Self-awareness, motivation, managing feelings	Work towards goals, showing initiative, commitment and perseverance.
Let the pupils reflect	Self-awareness, managing feelings	Manage their emotions and build and maintain relationships (SM)
		Reflective learners (RL)

Tabel 1 hoofdpunten tweede onderzoeksvraag (wat docenten doen) en curriculum SEAL and PLTS

\*\* reflective learners (RL), team workers (TW), self managers (SM) and effective participators (EP)

zelf moeten doen. De leerlingen moeten verschillende rollen vervullen zoals het staan voor een groep, ze moeten elkaar corrigeren, coachen, ze moeten elkaar helpen. Ze moeten om dat te kunnen doen een empathisch gevoel ontwikkelen en moeten reflecteren op hetgeen ze doen. Samenvattend zien ze een rijkheid van wat er door ons vak wordt bijgedragen aan de sociale en morele ontwikkeling van jeugdigen.

De derde en laatste onderzoeksvraag: 'Hoe werken de docenten aan de aspecten gekozen bij vraag 2'. Hoe docenten bijdragen aan de sociale en morele ontwikkeling zijn na analyse vier thema's naar voren gekomen. Als eerste het geven van een goed voorbeeld, als tweede kunnen ze specifieke leeractiviteiten plannen. Het derde thema is dat ze de leerlingen laten discussiëren en ze na de discussie voorzien van feedback. Als laatste kwam naar voren dat vertoond antisociaal gedrag gecorrigeerd wordt en dat er met de ouders gedeeld kan worden hoe en wat de docenten doen aan de sociale en morele ontwikkeling.

## Discussie

In dit gedeelte wordt ingegaan op de betekenis van de resultaten. Om dat op solide wijze te doen worden de hoofdpunten van de resultaten van de tweede onderzoeksvraag vergeleken met SEAL

(Social and Emotional Aspects of Learning) en PLTS (Personal, Learning and Thinking Skills). De reden om de resultaten hiermee te vergelijken is dat de doelen van het SEAL en PLTS in het Engelse curriculum meer specifiek zijn en daardoor kan dat gebruikt worden als referentie.

In deze vergelijking zien we, dat op hoofdpunten de Nederlandse docenten in het bewegingsonderwijs de doelen uitvoeren van het Engelse SEAL en PLTS. Er is dus een goede overlap. Wanneer we echter naar de docenten individueel gaan kijken is er minder overlap. Samenvattend, kijkend naar alle Nederlandse docenten is er overlap, maar kijkend naar individuele docenten is er minder overlap.

Na deze vergelijking stappen we over naar de derde onderzoeksvraag. Voor de bijdragen van docenten bewegingsonderwijs aan de sociale en morele ontwikkeling nemen we twee relevante studies als perspectief. Het gaat om het model van Hellison (2003). Dit model geeft de docent bewegingsonderwijs richting om sociale verantwoordelijkheid bij leerlingen te bereiken. Het model kent vijf niveaus van verantwoordelijkheid. Hellison en Walsh (2002) evalueerden het effect van het model. Hiervoor werden zesentwintig studies gebruikt die het theoretische en prakti-

sche potentieel van het model benadrukken. De tweede studie is die van Laker (2000), hij geeft de potentie aan van het vak bewegingsonderwijs voor enerzijds individuen en anderzijds voor de samenleving. Hij geeft ook aan hoe het bewegingsonderwijs dit kan doen.

kelen van het curriculum het advies de docenten bewegingsonderwijs te laten participeren in onderzoek.

Door die participatie kan een hechte verbinding ontstaan tussen het doen van onderzoek en het werken in de praktijk. Deze hechte verbinding kan de afstand tussen het doen van onderzoek en het

How	Links with Hellison and Laker
Be an example	Instructor qualities (Hellison) Being a role model (Laker)
Planning specific learning activities	Cooperative learning, decision making, conflict resolution (Hellison) Problem-solving/conflict resolution, Fair-play scenarios and games (Laker)
Reflect	Personal reflection/reflection time (Hellison) Build in time for reflection (Laker)
Discussion with other children	Group discussion/group decision-making strategies (Hellison)
Communication with parents	Instructor qualities (Hellison)
Different roles	Peer instruction (Hellison) Peer involvement (Laker)
Create a good class atmosphere	Instructor qualities (Hellison) Emotional safety (Laker)
Praise good behaviour, record keeping	Instructor qualities (Hellison) 'Catch the children being good', Fair-play points (Laker)
Correct anti-social behaviour	
Teacher feedback on behaviour	Awareness talks, counselling time (Hellison)

Tabel 2 Hoofdpunten derde onderzoeksvraag (hoe docenten het doen) en het werk van Hellison (2003) en Laker (2000)

In de vergelijking is te zien hoe docenten bijdragen aan de sociale en morele ontwikkeling. Tussen het werk van Hellison en Laker bestaat ook (vergelijkbaar in tabel 1 'wat' de docenten doen) grote overlap. De overlap is groot als wordt uitgegaan van het perspectief van de Nederlandse docenten bewegingsonderwijs. Als gekeken wordt naar de individuele docent is er minder overlap.

### Conclusie en aanbevelingen

Er zijn goede mogelijkheden voor het bewegingsonderwijs om bij te dragen aan de sociale en morele ontwikkeling van de leerlingen. Maar op dit moment is de individuele bijdrage nog gefragmenteerd. We sluiten, voor een deel, aan bij Theodoulides (2003) die in eerder gedaan onderzoek een gebrek aan structuur signaleerde bij de docenten bewegingsonderwijs in Engeland. Dit gebrek aan structuur en/of de gefragmenteerde bijdrage van de docenten bewegingsonderwijs is deels te verklaren omdat er vanuit de overheid alleen doelen gesteld zijn en weinig of geen ondersteuning wordt geboden in het 'wat' te doen en 'hoe' de docenten dat moeten doen.

Een optie voor ondersteuning is om een curriculum te ontwikkelen dat de docent bewegingsonderwijs kan ondersteunen in 'wat' te doen en 'hoe' bij te dragen aan de sociale en morele ontwikkeling van leerlingen. Dit curriculum kan gebouwd worden op enerzijds de praktijk van de docenten bewegingsonderwijs en op beschikbare theorieën (Hellison en/of Laker) anderzijds (zie Terwel, 1999; Schwab, 2004). Hier ligt een uitdaging voor curriculumontwikkelaars in het bewegingsonderwijs. Seixas (1993) geeft bij het ontwik-

werken in de praktijk verkleinen wat de ontwikkeling van een curriculum ten goede kan komen.

De literatuurlijst en de complete neerslag van het onderzoek zijn op te vragen bij de auteur.

Correspondentie:

[f.m.jacobs@hhs.nl](mailto:f.m.jacobs@hhs.nl)

ADVERTENTIE

### Groepsreizen voor scholen en bedrijven

**Maatwerk**  
www.grevink.nl  
**in wintersport**

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

Voor een offerte of brochure bel:

Tel: 0341-460180

Fax: 0341-431888

Email [info@grevink.nl](mailto:info@grevink.nl)

**GREVINK**  
**reizen**  
wintersportreizen voor groepen!

# Douchen met of zonder

**De afdeling rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. In deze column dit maal:**

**Douchen na de gymles: met of zonder.... Door: mr. Sandra Roelofsen**

Dat onderwijs een belangrijke vormende plaats inneemt in het kader van het bijbrengen van normen en waarden is onmiskenbaar. Ook (juist!) in de gymles komt deze vormende rol tot uiting in de spelregels en de algemene gedragsregels die worden gehanteerd in en na de les. Dat deze regels pluriform zijn én beïnvloed worden door culturele verschillen blijkt uit de volgende zaak die door de Klachtencommissie is behandeld.

Op een openbare basisschool in Amsterdam geldt al jarenlang de regel dat alle leerlingen vanaf groep 5 na de gymles verplicht moeten douchen, naakt wel te verstaan. Gebeurt dit niet dan mag de leerling niet meer meedoen aan de gymles. Dit beleid is bekend bij de ouders en leerlingen maar niet expliciet opgenomen in de schoolgids.

Een moslimvader klaagt hierover bij de directie. Hij vindt het prima dat kinderen zich moeten douchen na de les, maar vindt ook dat kinderen de mogelijkheid moeten hebben om te douchen met ondergoed aan. Veel moslimkinderen zijn van huis uit namelijk niet gewend om zich naakt te tonen en schamen zich hiervoor. Als zij op school zijn is dat niet ineens anders, en door deze regel ontbreekt het respect voor andere gewoontes. De vader toont zich hier verbaasd over omdat hij zeer bewust heeft gekozen voor een openbare school, die zich erop voor staat met respect voor ieders geloofs- en levensovertuiging met leerlingen om te gaan. Zelf ziet hij het in een groep naakt douchen meer als cultuur- dan als geloofsuiting, maar hoe dan ook wenst hij (overigens tezamen met vele andere gemobiliseerde moslimouders) dat de directie hier rekening mee houdt.

Ook vraagt de vader zich af waarom de schoolleiding meent dat kinderen angst ontwikkelen door hen in hun schaamtegevoelens te bevestigen. Juist door die niet te res-

pecteren ontwikkelen kinderen een veel grotere angst, namelijk die voor elkaar omdat het onderlinge respect niet wordt bijge-



Hier maakt naakt of niet niets uit.

bracht. In een multiculturele samenleving moet men ondanks de onderlinge verschillen als gelijkwaardige mensen met elkaar omgaan. Op de openbare school kunnen kinderen andere culturen en andere gewoontes leren kennen. Bovendien vraagt de vader zich af waar de Nederlandse norm is vastgelegd en wie die norm bepaalt. Zelf zijn zij als moslims niet minder Nederlander dan andere Nederlanders en zij maken evenzeer deel uit van de Nederlandse samenleving.

De school voert aan dat zij wel rekening met ieders cultuur wil houden, maar dat het in Nederland nu eenmaal de gewoonte is ontkleed te douchen en Nederlandse gewoontes moeten overeind blijven *juist* om segregatie tegen te gaan. De directeur wijst op de zorgelijke ontwikkeling dat de tegenstelling tussen culturen toeneemt. Er moeten nieuwe wegen gevonden worden waarin de een niet alles van de ander hoeft te accepteren en andersom evenmin. De directeur is ervan overtuigd dat het ontkleed douchen op merendeels witte scholen doodnormaal is. De leerkrachten hebben nooit gemerkt dat leerlingen zich schamen als zij ongekleed douchen. Het is praktisch onmogelijk aan alle

individuele wensen tegemoet te komen; voor iedereen geldende afspraken zijn onvermijdelijk. De Commissie komt in een uitgebreide motivatie tot het oordeel dat het niet meedoen aan een mogelijk in Nederland bestaande gewoonte als het ontbloeit douchen niet beoordeeld mag worden als uiting van onvoldoende geïntegreerd zijn. Ook ziet zij dat niet op zichzelf als leidend tot segregatie van bevolkingsgroepen. Het ontbloeit douchen in gezelschap raakt aan ieders persoonlijke, door verschillende omstandigheden ontwikkelde, schaamtegevoelens, welke gevoelens gerespecteerd dienen te worden. De mogelijke aantasting van deze lichamelijke integriteit is voor de Commissie doorslaggevend voor haar oordeel. De Commissie zal het schoolbestuur daarom adviseren kinderen in het vervolg toe te staan met onderbroek aan te douchen en aan dit onderwerp – in lijn met het eigen schoolplan

en het openbare karakter van de school – in de schoolgemeenschap aandacht te besteden, zowel in het gesprek met de ouders als als thema in de lessen.

Hebt u vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: [irp@kvlo.nl](mailto:irp@kvlo.nl) en op maandag en dinsdag van 12.30-16.30 uur en op vrijdag van 9.30 -12.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.

# PRAKTIJK KATERN



KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

nr. 6 - 15 MEI 2009



**Een les oosterse martiale bewegingskunst**

**Volleybal: het samenspelen opzetten (3)**

**Schermen op school (2)**

**Handbal (2)**



# Een les oosterse martiale bewegingskunst

*'Al ons doen en laten en daarmee óók het bewegen is onderdeel van het Grote Leren (the way of Tao)'*

In dit artikel een les met het accent op het werken met concentratie en meditatie vanuit de Oosterse bewegingscultuur, waarin u door een speciale houding, die een specifieke voorspanning met zich meebrengt, in staat kunt zijn om adequaat en snel te reageren in moeilijke (eventueel zelfs spanningsvolle) situaties. Door: Jan Kallenbach

De oefeningen komen uit de *Tai Ki Ken* (Great Energy Boxing)-traditie van de Oosterse martiale bewegingskunst en deze hebben zo als wel meer voorkomt in de Oosterse bewegingscultuur een onderling wisselwerkend effect op zowel de geest als de motoriek en de houding van het lichaam. Om ons te onderscheiden van de veelal alleen fysiek/conditioneel georiënteerde vechtsport spreken wij – uit eerbied voor de Oosterse bewegingscultuur – liever van ‘martial arts’ (vechtkunst) dan van vechtsport. Deze laatste term vormt in onze ogen overigens een contradictio in terminis, want de ‘martial arts’ zijn niet ‘sportief’ volgens de Westerse definitie.

## **Van oorsprong gericht op mentaal en motorisch effect**

De Oosterse zelfverdedigingsdisciplines zijn van oudsher en in principe namelijk altijd meer gericht geweest op vorming (*vent*) en het *nut* dat het voor de beoefenaar heeft, dan op het doel op zich, de uiterlijke *vorm*. De moderne ‘martial arts’ tonen overigens wel een voorkeur voor vorm en ontwikkelen

zich dan ook meer als sport. De oorspronkelijke Oosterse visie preferereert ‘vorming’ en de methode is hierbij vooral hulpmiddel en niet doel en heeft daarbij ook aandacht voor mentale vorming.

Veel moderne vechtsportvormen claimen dit laatste ook, omdat contactsporten dit wel met zich mee kunnen brengen. Echter wanneer de mentale vorming geen impliciet deel uitmaakt van de systematiek en de methode, hangt het van de betreffende leraar af of de methode ook mentaal vormt. Let wel het beoogde *doel* in de Oosterse martiale bewegingsvisie is altijd geweest: *vrij en spontaan bewegen: ‘mastermoving’ met ‘flow’*.

Toen Zen-master Ummon werd gevraagd wat het geheim van zijn ‘kwaliteit’ was zei hij slechts: *‘If you walk, just walk. If you sit, just sit, but whatever you do, don’t wobble!’*, waarmee hij mijn inziens aangaf, dat al ons doen en laten, en daarmee óók bewegen, onderdeel is van onze vorming; het Grote Leren (the way of Tao). *Wanneer* we eenmaal in actie komen, moeten we ervoor gaan en niet meer aarzelen.

## **Lessituatie**

In deze les gaat het erom het vermogen te ontwikkelen om goed te kunnen stilstaan. En wel zo dat je aandachtig kunt zijn voor wat er in en om je gebeurt. In eerste instantie lijkt dit een vrij algemene vaardigheid waarvan iedereen denkt dat dit niet zo moeilijk moet zijn. Maar dit ‘stilstaan bij jezelf’, en van daaruit oog krijgen voor de dingen die in en om je gebeuren, blijkt meestal veel moeilijker te zijn dan je zou denken. Bovendien blijkt dat je er echt *moete* voor moet doen. Goed en aandachtig stilstaan komt niet zomaar of vanzelf. We komen deze aandacht voor actieve meditatie tegenwoordig ook wel tegen in een stroming die ‘*mindfulness*’ heet.

## **Mediteren**

‘Martial arts’-studenten worden in het Oosten, veel meer dan bij ons, gestimuleerd om te leren mediteren en aandachtig te worden. Het is onderdeel van de methode, maar het leeft ook duidelijk meer in de cultuur. Japan heeft bijvoorbeeld veel plekken/monumenten waar men zich even kan terugtrekken. Hier op de foto bijvoorbeeld een Shinto-tempel-



tje midden in het landschap bij de Fujiyama berg, waar wij onze jaarlijkse wintertraining hielden en buiten mediteerden. Erg koud en vooral glibberig op onze blote voeten. Lang hield ik het daar ook niet vol, maar ik was wel trots dat ik had getoond de lichamelijke ongemakken in ieder geval voor korte tijd te kunnen trotseren. 'Mind controls Body' noemt men dit in Japan en deze beheersing wordt daar hoog gewaardeerd. Een stuk gemakkelijker vond ik het op je knieën zitten in de budoschool zelf.

### Zittend mediteren

Dit zitten noemt men *sei-za*, de formele positie, waarin het gehele lichaam als een psycho-fysieke *eenheid* en in een ontspannen rust dient te zitten. Meestal gebruikt men deze formele positie om elkaar in Japan te groeten aan het begin/einde van de les. Zen-moenniken mediteren in deze houding, maar men noemt dit dan de *Za-zen*-houding (zittende Zen-meditatiehouding). Hen gevraagd naar kenmerken van deze eenheid, gaven mijn Japanse sensei het antwoord dat ik dat moest kunnen zien. Dit typeert hun benadering, maar ik heb het later inderdaad leren 'zien'. Men let daarbij vooral op de 'hara', het verbindende middendeel van ons lichaam, dat moet uit een stuk zijn en de rest van het lichaam letterlijk en ook figuurlijk ondersteunen. Overigens zijn Japanners met betrek-

king tot kunst en motorische kwaliteiten erg visueel ingesteld en daardoor zijn bijvoorbeeld hun Judo boeken rijk voorzien van foto's en plaatjes, met de tekst soms alleen als ondersteuning. Dit duidt mijn inziens op een voorkeur voor 'Wesensschauung', een uit de Zen-traditie afkomstige voorkeur voor de essentie der dingen.

Het duurde even voor ik deze zit kon volhouden en dat was toch wel nodig. Alle lessen in de karateschool begonnen steevast met het mediteren in *Za-zen*. In Zen-kloosters liet men mij in *Za-zen* zitten met een klein kussentje onder het stuitbeen, of mocht ik in de minder formele *agura* (kleermakerszit)-houding zitten. Ook met een kussentje overigens, want zonder kussentje komt in deze houding bij westerlingen met hun lange (stijvere) benen de *hara* in de knel. Zo was het beter te doen en toen pas kon ik langer mediteren.

### Staande meditatiehouding

Op een zeker moment leerde mijn *Tai Ki*-grootmeester mij staande mediteren. Dit noemt men *Ritsu-Zen*, staande *Zen*-training. Monniken gericht op geestelijke verlichting, wilden het lichaam nog wel eens onderwerpen of zelfs uitschakelen om zich totaal over te geven aan het bereiken van geestelijke verlichting. De martiale en *chi-kung*-georiënteerde school waar ik les kreeg, vond dat dit niet kon. Je dient beide volwaardig te trainen en het lichaam mocht je niet verwaarlozen. Naar ik mij kon herinneren had Bodhidharma als eerste *Zen*-patriarch (482-539 A.D.) zijn monniken hier ook al op gewezen. Deze benadrukte door zijn 'body-mind'-benadering, dat wanneer men in de 'martial arts' lichamenlijk ad rem en vigilant wilde zijn men dit niet kon, zonder geestelijk ad rem te zijn. Dit gold omgekeerd ook. Alleen zo kon een monnik verlicht worden. Kortom het lichaam dient mee te doen in de meditatie- en concentratietraining. Vanaf die tijd is het gebruik om staande te mediteren beschreven, terwijl het al bij de Taoïstische Sjamanen voor Bodhidharma's tijd bekend was. Het was destijds een openbaring voor

mij en nu belijd ik met succes dit Oosterse inzicht en onderwijs ik het mijn leerlingen....van manager tot leerkracht en van politieagent tot topsporter.

### De budoschool

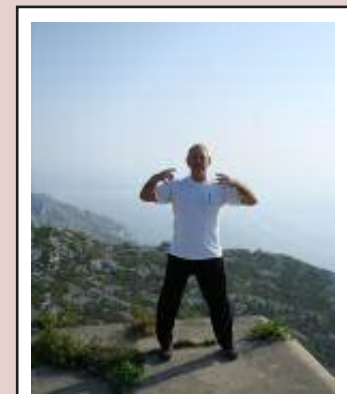
Op locatie in onze budoschool, laten wij onze *Tai Ki*-leerlingen de les beginnen met *Ritsu-zen*, de 'Standing-zen-posture'.



Mediteren voor de les

Soms overigens met variaties, naar gelang de gevorderdheid. De gemakkelijkste pose is die met de handen open voor de onderbuik. Een zwaardere pose is die met de handen voor ons tweede chakra-energiepunt, ter hoogte van het borstbeen. Wanneer men dit eenmaal heeft geleerd en vervolgens heeft leren genieten van het in de vrije natuur staan in deze houding, dan voelt dit *Zen*-staan nog veel beter. Het is de reden waarom leerlingen graag zelf buiten trainen op een mooie plek, met bomen en veel zuurstof.

Wij spreken trouwens over 'trainen' omdat het 'stilstaan' zoals gezegd in eerste instantie gemakkelijk lijkt, maar allengs zwaar wordt. Dit vereist dan weer aandacht voor het leren ontspannen en het goed uitgelijnd staan, maar



Mediteren buiten in de natuur

het vereist in het begin vooral ook *geestelijke* discipline en *wilskracht* om het vol te houden...en van af dat punt begint de mentale training.

Overigens staat men in *Ritsu-zen* in een lichte 'Vorlage'-houding (misschien bekend van uit het skiën), zodat er toch een lichte, zij het minieme voorspanning, ontstaat in onze 'prime-movers' en met name de spiergroepen die ons rechtop houden. Daardoor voelt men zich als het ware geladen en krijgen de spierspoeltjes continue informatie om in actie te komen zónder (en dat is het bijzondere van deze meditatiepose) daadwerkelijk in actie te komen!

Dit levert in actuele situaties een hoge actiebereidheid en reactietijd op én een gevoel van geestelijke controle en beheersing. Dit is lange tijd een geheim geweest in de oudere voorlopers van het *Tai Ki*. Een oudere school -*Yi-chuan* (Mind Boxing) genaamd- bracht dit rond 1930 voor het eerst naar buiten.



Soms laten we leerlingen deze activiteit – om te leren wat echt goed staan betekent – zich dit extra bewust worden door ze op een balansplank te laten staan. Ze leren dan dat staan daadwerkelijk een activiteit is en dat je deze moet onderhouden. Dat merk je gauw genoeg, wanneer je wat langer probeert te blijven staan. Als je namelijk even afgeleid wordt, kukel je om. Nog lastiger wordt het, wanneer je ook nog eens fysiek-motorisch afgeleid wordt. Bijvoorbeeld door een bal te moeten vangen of door met een zakje op je hoofd te moeten staan en met gewichtjes in de handen.

Het zal u misschien niet verbazen dat de martiaal georiënteerde groep leerlin-



*De beginners meditatiehouding op balansplank*

gen deze meditatiepose traint om er beter van te worden en rust wil vinden in het bewegen, handelen en optreden. Andere meer op gezondheid georiënteerde leerlingen, doen deze psycho/fysieke meditatie training puur om fit te blijven en energie op te doen. Dat noemt men *Chi-kung*-training.

### Keep Cool

Rust om in moeilijke (emotionele belastende/agressieve) situaties, het hoofd erbij te kunnen houden, vooral om niet gestrest te kunnen bewegen en ook nog in staat te kunnen zijn om adequaat en snel te kunnen reageren...én daarbij ook nog de afweging kunnen maken om wel/niet in te grijpen...is een hoog gewaarde doelstelling voor eenieder en met name voor mensen die moeten kunnen ingrijpen. Het zal u niet verbazen dat veel leidinggevendenden, managers tot gezagsdragers aan toe, deze kwaliteiten zoeken en willen trainen.

Het bijzondere van deze meditatie-training daarbij is ook, dat het daadwerkelijk beide kwaliteiten, fysiek en mentaal, stimuleert, bevordert en daarnaast de beoefenaar rust en energie brengt.

Hieronder actiefoto's uit een van onze lessen.

De Seniors in onze school gaan zo ver, dat ze vertrouwend op hun ontwikkelde



'awarenes' en reactievermogen, zich zelfs geblinddoekt laten aanvallen. Zij zijn zo reactief en snel dat zij met hun (allround) verdedigingshouding op het moment dat de aanvallende arm contact maakt, toch nog alert en vaardig kunnen handelen.



### Leskern

Om hiertoe uiteindelijk in staat te kunnen zijn, doen wij binnen onze methode een basisoefening als training/toets die zich prima zou kunnen laten toepassen in ons onderwijs.

### Organisatie

Laat de leerling eerst de staande *Ritsu-Zen*-pose aannemen, mediteren en zich concentreren.

Heb je genoeg stoelen of banken, dan laat je de helper hoger staan, zodat de te trainen leerling het stokje niet kan zien.

Je kunt de leerlingen ook laten zitten in de *seiza*-houding zoals op de foto (zie pagina 22).

Houd het stokje precies midden boven de partner.

Wacht iedere keer even met het laten vallen, zodat de onderste persoon zich kan concentreren en dit iedere keer opnieuw weer moet doen.



Belangrijke *ijkpunten*:

- sta/zit ik actief in balans; vraag je af of de adem laag zit?
- is het hoofd leeg van storende gedachten, kun je je concentreren... (andere zaken uitsluiten)?
- zie ik alles in een breed gezichtsveld voor mij, zonder dit direct/bewust waar te nemen?
- ben ik ontspannen, voel ik mijn armen hangen/rusten op mijn dijbenen?

Probeer het stokje niet actief te zien vallen. Het komt op een zeker ogenblik vanzelf langs en dan moet je alleen maar snel reageren.

Het bijzondere is, dat als je té veel je best doet, de spierspanning toeneemt en dan de grijphandeling té sterk wordt. Dan sla je het stokje zelfs weg.

Je moet allengs proberen het stokje ook niet meer met twee handen te vangen, maar met één.

De handeling op zich kan licht zijn (alsof je het haar uit je ogen strijkt) en moet een reflexbeweging worden.

Op pagina 22 laat men de oefening in de *Za-zen*-houding doen. Dit is moeilijker voor mensen die niet zo kunnen zitten. In kleermakerszit gaat 't gemakkelijker, maar daarin voel je jezelf niet zo

alert. In dat geval kun je ook op een verhoging (stoel) laten zitten.

### Uitbreiding oefenstof

En op een gegeven moment is de concentratie zo goed, dat het geheim van de typerende *Ritsu-Zen*-houding gaat werken en dat merk je. Wanneer je jezelf concentreert, niet meer laat afleiden en volkomen bij jezelf blijft, neemt je alertheid, plus reactiesnelheid toe. Het stelt je in staat – zelfs al heeft de man met het stokje het initiatief en staat hij vóór je en probeert jou boven op het hoofd te raken – door 't vermijden van onnodige overbodige spierspanning, door het 'openstaan' (zonder per se alles bewust te hoeven waarnemen, terwijl je hem wel ziet staan), met een simpele *Tai Ki*-wering, alsnog snel genoeg te zijn om de slag met het foamstokje te weren! Dit is in feite het begin van de (oorspronkelijke) budobewustwording en geestelijke attitudetraining. De controle is in wezen een zaak van mentale training. Want in confrontaties is de geest onderscheidend en beslissend.

Wil men dit succes blijvend leren beheersen, dan is meer bewustwording en training nodig, want men leert dit niet, door er alleen over te lezen!



We laten de aanvaller/agressor de ander (tori) benaderen met een dreigende houding met verbale agressie. Vertrouwend op bovenstaande kwaliteit kan tori ver gaan in het beoordelen tot hoever hij de agressor kan laten komen. Hij heeft zijn handen vrij, staat niet gespannen en straalt met zijn attitude rust uit. Rust en beheersing, die een mogelijke aanvaller tot voorzichtigheid manen. Bovenstaand is een budo-oefening uit de *Tai Ki*-school van de auteur. Alhoewel sommige oefeningen ook in

de schoolsituatie goed zijn te beoefenen, moet u wel weten dat de afgebeelde personen al langer bezig zijn en hun verantwoordelijkheid van een goede geest in een getraind lichaam met motorische vaardigheden letterlijk nemen. Ze trainen dagelijks, ook bij sneeuw en ijs.

Hier mediteert men op het plaatsje voor de oude ALO A'dam.



Wilt u meer weten van deze *Tai Ki*-methode van meditatie gekoppeld aan bewegen, zie de websites of 'Eat your Enemy', film van cineaste Eline Flipse. Zij heeft onder andere met mij samen in 2004 voor de BOS (Boeddhistische Omroep Stichting) een prachtige film gemaakt over een vijftal mannen en hun specifieke manier van omgaan met agressie en mannelijkheid in hun beleving van de 'martial arts'. Daarin komt een prima fragment voor over de Chinese meester Cui Rui Bin, die in zijn *wushu*-kloosterschool zijn leerlingen traint met deze staande meditatie-methode.

*Jan Kallenbach is voormalig docent van de HvA, ALO. Hij is ook Tai Ki Master teacher.*

*Met dank aan de Tai Ki Seniors en ALO-collega's Jack van de Wal en Jan Sleijfer.*

### Literatuur

Csikszentmihalyi, M., (1999) *Flow, psychologie van de optimale ervaring*

Heckman, E, en Bie, de S., (2004).

*De Reis van de Held.* Bruna

Kabat-Zinn, J., (1994) *Daar waar je ook gaat, daar ben je, meditatie in het dagelijks leven.* Hyperion

Kallenbach, J., *The Essence of Tai Ki* (verkrijgbaar via Jan Kallenbach)

Kenichi, S., (1976) *Tai Ki, the Essence of Kung-fu.* Japan publications inc.

### Sites

[www.tai-ki-kenpo.nl](http://www.tai-ki-kenpo.nl)

<http://www.shin-shinbuken.nl/>

[www.taikikenpo.blogspot.com](http://www.taikikenpo.blogspot.com)

[www.jongensinbalans.nl](http://www.jongensinbalans.nl)

Correspondentie: [jankallenbach@hetnet.nl](mailto:jankallenbach@hetnet.nl)



# Volleybal: het samenspelen opzetten (3)

*Van gericht inplaatsen met bovenhandse techniek naar bovenhandse slag*

**In de onderbouw nemen we vaak genoeg met 'pingpong'-volleybal. Maar met wat aanpassingen van het arrangement en de regels kun je leerlingen helpen het samenspelen ook mogelijk te maken in de onderbouw. In een artikelenserie willen we hier aandacht aan geven. Nu volgt het derde en laatste artikel. Door: Maarten Massink**

In de vorige twee artikelen hebben we uiteengezet dat het leren samenspelen in deze leerlijn volleybal voor de onderbouw voortgezet onderwijs centraal staat. Het elkaar nauwkeurig aanspelen waardoor gericht plaatsens op het veld van de tegenstander mogelijk wordt krijgt hier de aandacht. In klas 1 ging het om het individueel gericht inplaatsen. In klas 2 ging het om gericht inplaatsen na samenspelen met een spelverdeler. In klas 3 gaat het om komen tot samenspelen met spelverder en inplaatsen met een bovenhandse slag en 'de stop' in een spel twee tegen twee en drie tegen drie of vier tegen vier. Hier krijgt de onderarmtechniek de aandacht.

Klas 3

## Les 1

**Volleybal twee tegen twee met bovenhandse serveren, naar vier tegen vier**

### Arrangement

We delen de zaal eerst in met zes veldjes op één lengtenet over de hele lengte van de zaal.

Er ontstaan zes veldjes met speelhelften van vijf bij drie meter. Het net hangt laag (reikhoogte).

### Opdracht 1

Bovenhands serveren met twee tweetallen. Twee tweetallen staan tegenover elkaar en serveren om de beurt over het net met de bovenhandse slag. Kies een afstand van het net waarbij het nog gaat lukken. Als het beter gaat dan vergroot je de afstand.

### Aanwijzing

Gooi de bal met twee handen op en sla met vlakke hand tegen de bal. Raak de bal hoog boven je hoofd. Zorg dat je voldoende spanning in hand en vingers hebt zodat je de bal stevig raakt.

### Opdracht 2

Spel twee tegen twee, met een setter (spelverdeler) bij het net. Net als in klas twee wordt er gespeeld via de spelverdeler. Met serveren kun je kiezen uit een onderhandse of bovenhandse service. De bal die over het net gespeeld wordt mag je ook proberen met een bovenhandse slag te spelen. De setter moet de bal hoog en zo nauwkeurig aangeven dat de aanvaller met een bovenhandse slag kan spelen. De bal over het net mag gevangen worden, dit keer ook laag (beneden de ogen) omdat het net laag hangt. Na de vang

spel je de spelverdeler aan met de bovenhandse techniek. De spelverder mag de bal ook vangen om daarna een gerichte set-up te kunnen geven waar een aanvaller een bovenhandse slag op kan maken. Gericht inplaatsen met de bovenhandse vingertechniek mag ook.

### Opdracht 3

Speel vier tegen vier (of drie tegen drie) met vang (mag laag gevangen worden) en met bovenhandse slag inplaatsen. Met aandacht voor de opstelling: een spelverdeler bij het net en de andere spelers meer achterin die allen de eerste

FOTO: HANS DIJKHOF



Goede houding

bal die over het net komt mogen vangen. Daarna speel je de spelverdeler aan. Deze mag vangen en geeft dan een set-up waar op je kan aanvallen. De bal over het net mag weer gevangen worden en daarna via de spelverdeler aanvallen. De spelverdeler kan nu het spel echt verdelen over één van de aanvallers.

## Les 2

### Volleybal van twee tegen twee naar vier tegen vier met stoppen van de bal

#### Arrangement

Als les 1

#### Opdracht 1

Ga met tweetallen de onderarmtechniek oefenen. Een tweetal staat aan één kant van het net. Per tweetal een bal. Een gooit de bal rustig onderhands aan tussen knie en heuphoogte. De ander speelt de bal met de onderarmtechniek hoog op voor zichzelf zodat hij zelf kan vangen. Daarna gooit hij de bal onderhands aan naar zijn partner die de bal met de onderarmtechniek voor zichzelf opspeelt. Als het goed gaat mag je proberen na het opspelen met onderarmtechniek voor jezelf, de bal met bovenhandse vingertechniek direct door te spelen naar je partner (laag) die weer opvangt met onderarmtechniek voor zichzelf opspeelt enzovoort. Kun je zo een serie maken?

#### Aanwijzing

Aandacht voor de uitgangshouding. Spreid-schredenstand, gebogen in de knieën, armen gestrekt naar voren, handen in elkaar achterover kantelen onderarmen 'open draaien'. Bal raken met de onderarmen tussen pols en elleboog en armen gestrekt houden en bewegen uit de benen en schouders. Niet buigen in de ellebogen. Probeer voor jezelf tijd te winnen voor het vangen door hoog op te spelen. Hoe hoger, hoe meer tijd om onder de bal te komen.

#### Opdracht 2

Speel wedstrijdvorm twee tegen twee met stop met onderarmtechniek en zelf opvangen. Speel met bovenhandse vingertechniek naar de spelverdeler. Deze mag vangen (twee keer vangen per kant) en dan een set-up geven. De aan-

valler kiest voor inplaatsen met bovenhandse slag of bovenhandse vingertechniek.

#### Opdracht 3

Speel vier tegen vier (of drie tegen drie) met stop met de onderarmtechniek en zelf opvangen en dan doorspelen naar de spelverdeler. Deze mag weer vangen en kiezen voor een set-up op één van de aanvallers.

## Les 3

### Volleybal twee tegen twee naar vier tegen vier met stop op spelverdeler

#### Arrangement

Als les 1

#### Opdracht 1

Tweetallen oefenen 'de stop' met onderarmtechniek naar de spelverdeler. Eén gooit weer onderhands aan als in les 2, maar probeer de bal nu met een boog direct hoog terug te spelen zodat de ander kan vangen. Wedstrijdvorm: iedere vang is een punt. Na een aantal keren wisselen.

#### Aanwijzingen

Breng je onderarm in de richting waarin je de bal speelt. Niet je armen buigen.

#### Opdracht 2

Speel twee tegen twee met een 'stop' op de spelverdeler. Deze mag de bal vangen en geeft een set-up op de aanvaller die weer mag afronden met inplaatsen (eenhandig slaan of met twee handen en binnenkant van de vingers).

#### Aanwijzingen

De 'stop' zal nog veel moeite kosten en niet altijd gericht zijn. De spelverdeler moet hierop anticiperen en heel beweeglijk zijn door voor iedere bal te gaan die gestopt wordt, ook al is deze niet in zijn richting. De spelverdeler mag deze bal nog vangen.

#### Opdracht 3

Vier tegen vier (of drie tegen drie) met 'stop' richting de spelverdeler. De spelverdeler mag deze bal nog vangen (één keer vangen per kant). Uiteindelijk kun je afspreken dat de bal aan één kant van het net één keer gevangen mag worden. De ploeg bepaalt zelf wanneer de vang

gebeurt. Dit kan de bal zijn die over het net gespeeld is en zo lastig is dat - ie gevangen moet worden. Hij moet daarna via de spelverdeler en daarna met een aanvalsslag gespeeld worden. Daarbij mag dan in het samenspelen niet meer gevangen worden. Wordt de bal over het net echter gestopt met de onderarmtechniek dan mag daarna nog een keer gevangen worden (door de spelverdeler).

De wedstrijdvormen twee tegen twee en vier tegen vier kunnen uitdagend worden in een toernooivorm met het 'move-up, move-down'-systeem, waarbij de winnaar een veldje doorschuift richting Kings Court en de verliezer een veldje teruggaat.

## Spelprofiel

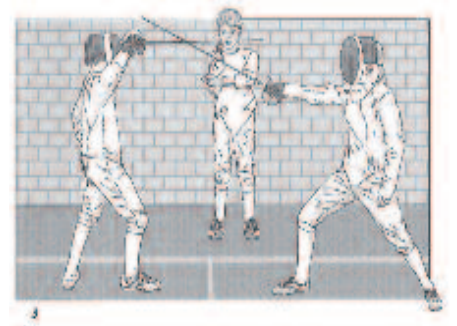
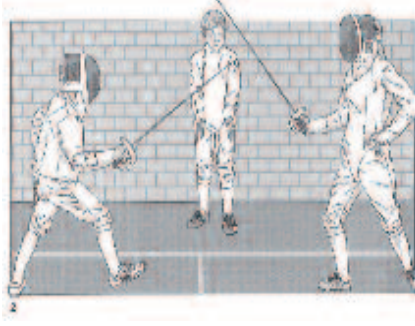
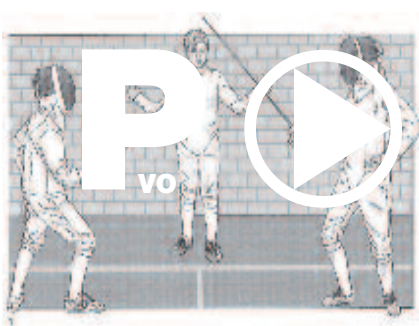
### Volleybal

Ik kan de bal...

- A boven ooghoogte vangen, optippen en daarna met de bovenhandse techniek spelen, en onderhands serveren
- B met een tip controleren en daarna met de bovenhandse techniek spelen, onderhands serveren, onderhands de bal met gestrekte armen dan zelf opvangen en doorspelen
- C direct met de bovenhandse techniek spelen, gericht onderhands serveren, onderhands passen naar een medespeler die de bal vangt
- D direct met de bovenhandse techniek spelen, bovenhands serveren, de derde bal met een slag over het net spelen, onderhands passen naar de spelverdeler

Dit was het laatste artikel in een serie van drie artikelen waarbij het spelen met spelverdeler in de onderbouw centraal stond. Hierbij zijn mogelijkheden aangereikt die leerlingen in staat stellen te komen tot spelen met een aanvalsofbouw. Afspraken over het mogen vangen van de bal geeft ze die mogelijkheid. Het afbouwen van de vangmogelijkheid maar het blijven stimuleren (verplichten) van spelen met de spelverdeler en komen tot een aanvalsofbouw brengt het spel tot ontwikkeling in die gewenste richting.

Correspondentie: [m.massink1@chello.nl](mailto:m.massink1@chello.nl)



## Schermen op school (2)

Dit is het tweede artikel in een reeks van drie sabellessen. Het doel is het scherm-  
onderwijs in het voortgezet onderwijs te stimuleren. Door: Maître Ad van der Weg

Deze les wordt gebruikt om de aangeleerde vaardigheden van les 1 te herhalen en om een aantal nieuwe vaardigheden aan te leren.

### Les 2



Tek. 1: de groet

Voor en na elke les of wedstrijd wordt er een groet gebracht (zie tekening 1). Na elke wedstrijd geeft men de tegenstander een hand (de ongewapende).

### Oefening 1: herhaal het voetenwerk. (zie vorige artikel)

*Spel 1.* Opstelling: frontrij. De leraar staat voor de klas. Hij houdt zijn handen omhoog met de handpalm gericht naar de leerlingen. De leraar beweegt beide handen tegelijk naar voren: ga weg! De leerlingen maken een sprong achterwaarts. De leraar beweegt beide handen tegelijk naar achteren: kom mee! De leerlingen maken een uitval.

De leraar beweegt met de vingers van beide handen van de leerlingen af (de rugzijde van de hand wijst naar de leerlingen toe): de leerlingen maken passen voorwaarts. De leraar beweegt met de vingers van beide handen naar de leerlingen toe (handpalmen wijzen naar de leerlingen): de leerlingen maken passen achterwaarts.

### Oefening 2: korte herhaling van de oefenstof uit les 1

- Herhaal de volgende oefeningen:
- a vasthouden van het wapen en de doigté op het masker van de tegenstander
  - b de houw kop met uitval
  - c de wering 5 en de riposte naar de kop
  - d de aanval naar de buik
  - e de wering 4 en de riposte naar de kop.



Tek. 2: het trefvlak

Het geldig trefvlak op sabel is de romp boven de heuplijn, de armen zonder de handen en het hoofd (zie tekening 2).



Tek. 3: houw naar de zij

### Oefening 3: aanleren van de houw naar de zij

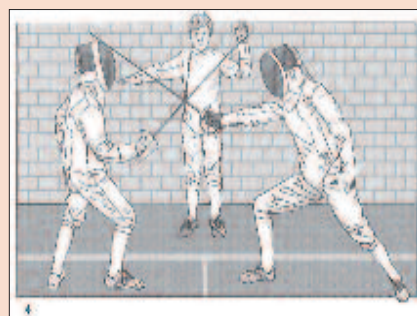
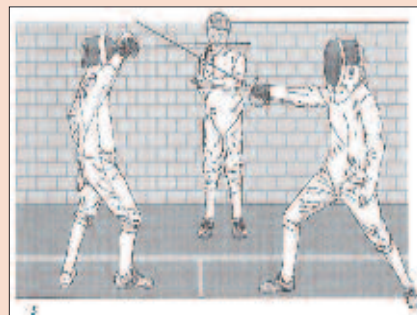
Als de tegenstander in de handhouding 4 staat (zie tekening 3) dan kun je ook een houw naar de zij maken (bij twee rechtshandige schermers). Streck de arm en beweeg de hand in pronatie. (de handrug wijst omhoog). Maak een uitval en trek de vingers samen (doigté). Je kunt deze aanval weren door je hand horizontaal naar rechts te verplaatsen. Vervolgens kun je de riposte naar de kop of buik maken.

*Spel 2.* De leerlingen kennen nu drie handhoudingen te weten 3, 4 en 5. Op het moment dat er wordt geweerd dan

noemt men het geen handhouding meer maar een wering 3, 4 of 5. Tweetallen, leerlingen staan tegenover elkaar: de bedoeling van het spel is om de vrijgekomen lijn aan te vallen. Voorbeeld: leerling A staat in de handhouding 5. Op het moment dat hij/zij naar de handhouding 3 of 4 gaat dan moet leerling B naar de vrijgekomen lijn aanvallen, dus naar het hoofd. Vervolgens gaat hij/zij van de handhouding 4 naar 3. Nu maakt de tegenstander een houw naar de buik. Enzovoort. Eerst in stilstand en daarna in beweging.

### Oefening 5: de scheidsrechter

De scheidsrechter leidt het gevecht. De schermers stellen zich tegenover elkaar op. Afstand vier meter. De scheidsrechter vraagt: 'bent u klaar?' Als beide schermers ja hebben gezegd dan zegt hij 'trekt'. Als er een treffer valt op het geldige trefvlak dan roept de scheidsrechter 'halt' en legt de gevechtsgang uit. Dit is belangrijk want je moet weten wie als eerste het recht had om aan te vallen. De schermers die als eerste zijn arm strekt en met zijn wapen het geldig tref-

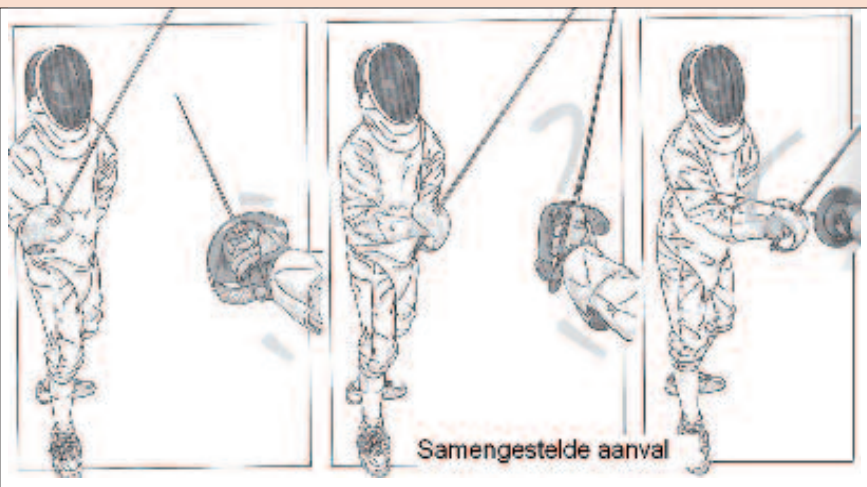


Tek. 5: gebaren en commando's

Na elke actie wordt opnieuw bepaald wie het recht verworven heeft. Als men een aanval weert, dan moet men wel onmiddellijk riposteren want door te wachten na een wering verlies je het recht weer. Natuurlijk mag je dan wel weer initiatief nemen om het aanvalsrecht terug te verkrijgen. Let op. Ruw spel is ten strengste verboden!

Alle gebruikte tekeningen zijn gemaakt door [www.j-art.nl](http://www.j-art.nl) ©

Correspondentie: [advdweg@kpnmail.nl](mailto:advdweg@kpnmail.nl)



Tek. 4: samengestelde aanval naar buik en de zij

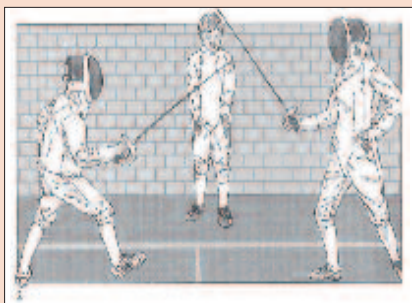
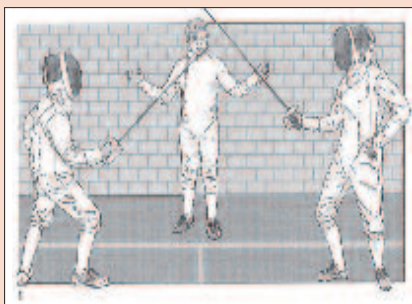
### Oefening 4: samengestelde aanval

De samengestelde aanval (zie tekening 4). Bij een samengestelde aanval maak je eerst een schijnhouw naar bijvoorbeeld de buik. De tegenstander voelt zich bedreigd en gaat naar de handhouding 4 om te kunnen weren. De aanval gaat vervolgens met de kling over de punt heen en maakt een finale aanval naar bijvoorbeeld de zij. Laat de aanval bij deze oefening ook regelmatig een rechtstreekse aanval naar de buik maken zodat de verdediger alert blijft. De tegenstander moet dan weren en riposteren. Begin alle oefeningen vanuit stilstand. Als het goed gaat dan kan men het vanuit de beweging doen.

Vraag aan de leerlingen: weet jij nog een andere samengestelde aanval?

Spel 3: partijschermen. Opdracht: probeer de aangeleerde vaardigheden in de praktijk te brengen. Schuif regelmatig door.

vlak van de tegenstander bedreigt, heeft het recht van de aanval gekregen. De tegenstander zal dan de aanval moeten weren of ontwijken voordat het recht van de aanval op hem of haar over gaat.





## Handbal (2)

**In het vorige nummer heeft een inleiding gestaan over het aanbieden van handbal in de lessen bewegingsonderwijs aan kinderen in de leeftijd van acht tot zestien jaar.**

**De auteurs menen dat onbekendheid met de sport de oorzaak is waarom handbal weinig wordt aangeboden aan kinderen in het bewegingsonderwijs. Met deze artikelenserie willen we u handvatten bieden waarmee u handbal in het basis- en voortgezet onderwijs kunt aanbieden.** Door: *Sebastiaan Platvoet en Wim Platvoet*

In het eerste artikel schreven we dat leerlingen betekenisvol laten bewegen een uitgangspunt is. Dat wil zeggen dat oefeningen zoveel mogelijk een spel-element in zich hebben en wedstrijd-situaties (op een vereenvoudigde manier) worden nagebootst. In het eerste artikel zijn zes redenen genoemd voor het spelen van handbal op school.

Deze redenen dienen in de lessen steeds aan bod te komen. De zes redenen zijn:

1. de basisvaardigheden in handbal zijn relatief simpel (gooien, vangen, schieten, sprongworp)
2. de afhankelijkheid van je teamgenoten is groot (leren samenwerken, alleen ben je nooit succesvol)
3. de hoge snelheid in het spel maakt het spel dynamisch en intensief (er wordt veel bewogen)
4. iedereen verdedigt en iedereen valt aan
5. veel scoringsmogelijkheden betekent veel succesbeleving, dus de intrinsieke motivatie is hoog
6. eenvoudige en eenduidige spelregels.

In dit artikel bieden wij u ideeën aan voor oefenstof en lesopbouw om kinderen handbal te leren spelen.

### Basisvaardigheden

De auteurs gaan ervan uit dat gooien en vangen behandeld is bij verschillende varianten op het handbal. Om kinderen duidelijk te maken dat een verschuiving in de lessen plaatsvindt van 'spel naar sport' wordt het aanbevolen om een handballes te starten met het herhalen van een variant. Een voorbeeld van een variant is tienbal.

Tienbal kent vele variaties, afhankelijk van het niveau. Bijvoorbeeld één partij in ondertal (3-2,5-3), spelen zonder contrapas, boogbal niet toestaan, verplicht met stuitpas spelen, et cetera. Vanuit een variant kan de leerlingen duidelijk worden gemaakt wat de belangrijkste principes zijn van het handbalspel.

Bij tienbal kan bijvoorbeeld gebruik worden gemaakt van een zone waar niemand in mag komen. De zone kan naderhand worden uitgelegd als een cirkel.

De belangrijkste basisvaardigheden in het handbal zijn werpen, vangen, (doel)schieten en sprongworp. De ervaring leert dat het maken van een strek-worp en het vangen van een bal vaak nog onder de maat is. Hier aandacht

aan besteden tijdens de les komt ten goede aan het spel.

Geef altijd slechts een beperkt aantal aanwijzingen waar de leerlingen zich op moeten richten.

Belangrijke technische aanwijzingen voor gooien:

- elleboog is boven de schouder
- rechtshandige speler heeft linker-schouder vòòr bij het werpen (voetenstand is minder van belang en gaat met het indraaien van de schouder vaak vanzelf goed)
- bal aangooien op borsthoogte en op schotarmkant van medespeler
- bal strak aangooien
- hand achter de bal houden (leerling kan dit zelf controleren door te kijken of de bal rotatie heeft).

Belangrijke technische aanwijzingen voor vangen:

- handen achter de bal, duimen wijzen naar elkaar toe (maak een kommetje)
- vingers wijzen omhoog en naar voren
- lichaam achter de bal houden, niet wegstappen.

Hieronder een aantal opties om het werpen en vangen te oefenen.

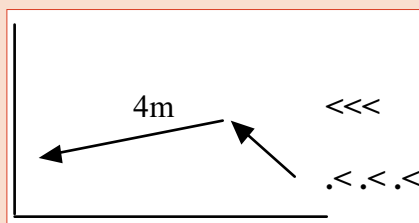
## Oefeningen vangen en gooien

1. Drietal, één bal. Bal gooien en nalopen naar de overkant. Afstand vier meter.

>>. 4 m. <

Varianten:

- a stuitpas (stuit op tweederde en op borsthoogte)
  - b afstand vergroten naar zes meter
  - c gooien vanuit éénpas, tweepas of driepas
  - d schotdreiging maken, daarna passen
  - e 'wie het eerst 30 goede passes heeft gemaakt'.
2. Drie- of viertal, één bal. Nummer één gooit bal tegen de muur, nummer twee vangt, enzovoort.



Figuur 1

Varianten:

- a éénmaal laten stuiten, niet laten stuiten (leerlingen bepalen zelf de afstand)
- b vak tekenen op de muur/doel maken op de muur. Leerlingen moeten de bal in het doel gooien en daarna weer vangen. Afhankelijk van het niveau kan grootte van het doel worden aangepast
- c (zie figuur 1) twee leerlingen staan naast elkaar, leerling 1 past de bal naar leerling 2 die in voorwaartse beweging is, leerling twee vangt de bal en schiet op doel
- d zoals beschreven in de vorige oefening alleen wordt nu gebruik gemaakt van een cirkel en 'handbalposities'. Bijvoorbeeld linkerhoekspeler past naar inlopende linkeropbouwder die schiet op doel.

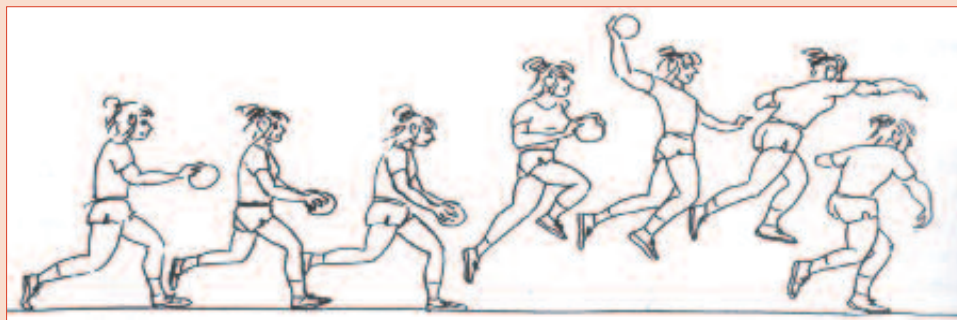
## Sprongworp

De sprongworp is een unieke handbalbeweging. De sprongworp wordt in het handbal voornamelijk gebruikt om over de tegenstanders te kunnen schieten of om 'in de cirkel te springen' om dichterbij het doel te komen bij het gooien op

doel. Vanuit deze gedachte is het logisch om bij het aanleren van de sprongworp leerlingen te laten schieten op doelen en niet naar elkaar toe te laten gooien. Bij het spelen van handbal is het wenselijk om leerlingen vroegtijdig bekend te maken met de sprongworp. Het lastige van de sprongworp is dat coördinatie vereist is tussen bovenlichaam (balbehandeling) en onderlichaam (voetenwerk). De sprongworp wordt voor leerlingen eenvoudiger als ze geholpen worden bij het maken van hoogte. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van een bank, springplank of bovenste kastdeel. Een leuke opdracht is om leerlingen te vragen in de lucht een zo lang mogelijk woord uit te spreken (bijvoorbeeld éénentwintig).

*Belangrijke technische aanwijzingen:*

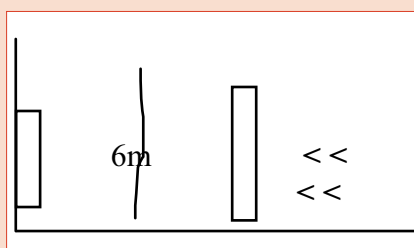
- rechtshandigen zetten af met linkerbeen
- linkerbeen is gestrekt, rechterbeen is gebogen en zorgt voor het maken van hoogte (zwaaibeen)
- laatste stap is een grote pas (aantal stappen laat je de leerlingen in eerste instantie zelf bepalen)
- elleboog is hoog
- rechtshandigen hebben de linker-schouder voor
- landen op het afzetbeen.



Figuur 2: de sprongworp

## Oefeningen sprongworp

1. Viertal, twee ballen, één bank en één turnmatje, toversnoer, twee paaltjes:



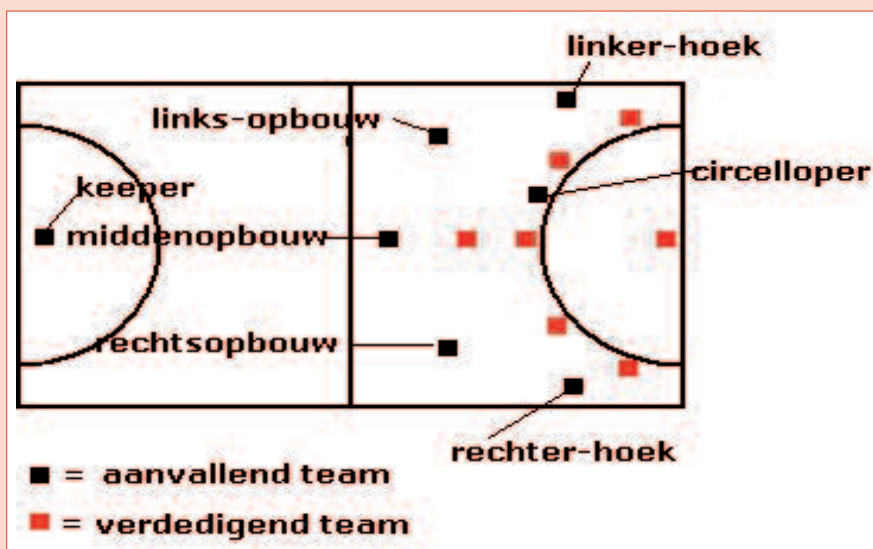
Figuur 3: de sprongworp

- a achter de bank beginnen, één pas op de bank maken, afzetten en schieten over het toversnoer op het matje
- b twee passen maken voor de bank, pas op de bank afzetten en schieten over het toversnoer op het matje
- c afhankelijk van het niveau met meer snelheid aanlopen en de leerling eerst een paar keer laten tippen
- d tweetal: één van het tweetal speelt aan, de ander komt inlopen en ontvangt de bal in beweging, maakt een pas op de bank en schiet over het toversnoer op het matje.



Foto 1: sprongworp, hangen in de lucht

2. Vier- of vijftal, één zachte bal, één turnmatje, krijt of doppen:
  - a één keeper, één schutter, een cirkel met diameter van 4 meter leerling met bal maakt één-, twee- of driepas en schiet op doel met een sprongschot. Bal wordt doorgegeven aan nummer twee, schot, enzovoort. Iedereen geweest, dan wisselen van keeper
  - b dit kan ook met een handbal worden gedaan alleen moet dan de regel worden opgenomen dat alleen kan worden gescoord met een stuitbal.



Figuur 4: posities in het handbal

### 3. Afronden op handbaldoel:

- in elke hoek staat één speler. De rest van de leerlingen verdeelt zich over linker- en rechteropbouw. De opbouwer speelt de bal naar de hoekspeler, de opbouwer loopt in zonder bal, de hoekspeler past met strekwerp, de opbouwer ontvangt de bal op negen à tien meter en maakt één-, twee- of driepas en schiet met sprongwerp op doel
- leerlingen die vaardig zijn kun je in deze situatie laten schieten over een kast, toversnoer of zelfs over een medeleerling.

Afhankelijk van het niveau van de leerlingen zijn deze oefeningen eenvoudig uit te bouwen. Het is aan te bevelen om in het doel targets op te hangen waar de leerlingen op moeten richten bij het schieten op doel. Pilonnen op een bank of kast, hoepels bevestigd aan paal of lat, hesjes in het doel, linten aan de lat bevestigen, met een toversnoer vakken creëren in het doel, zijn voorbeelden van targets die gebruikt kunnen worden. Pas als de vaardigheid groter wordt is het verstandig om met een keeper te werken. Het werken met een keeper vraagt bij oefeningen met veel ballen en veel schietende leerlingen om afstemming/samenwerking en verantwoordelijkheidsgevoel voor de medeleerling. Ook zal de succeservaring een stuk geringer zijn omdat scoren voor veel leerlingen een hele opgave blijkt te zijn als een keeper op doel staat.

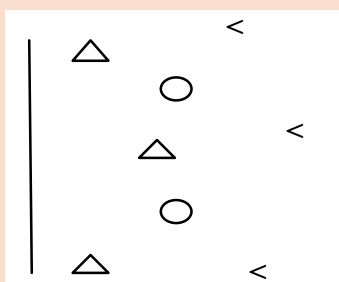
### Van oefenen naar spelen

Om het principe te leren van continu dreigend te zijn richting doel en reageren op acties van medespelers is het zinvol om te spelen in vereenvoudigde spelsituaties. Het spelen van drie tegen twee is een makkelijk uitgangspunt. Met drie tegen twee creëer je overzichtelijke spelsituaties. Daarnaast is de opstelling in het handbal zo dat op elke positie je veel interactie hebt met twee andere posities.

### Oefening actie en reactie

Maak zestallen. Per zestal heb je nodig één of twee ballen en drie doppen:

- drie tegen twee waarbij het doel van het drietal is om de bal in de cirkel te leggen. Essentieel is dat elke aanvaller steeds dreiging heeft richting 'doel'. De verdedigers kunnen het scoren voorkomen door een balbezitter te tikken. Vaardige spelers krijgen de opdracht mee de bal altijd te spelen naar de medespeler die naast hun staat. Met deze opdracht leren leerlingen om niet te kiezen voor 'de lange pass'. Deze is namelijk erg risicovol en heeft veelal weinig rendement



Figuur 5: opstelling drie tegen twee

b een uitbouw van deze oefening is om drie tegen drie te gaan spelen waarbij gebruik wordt gemaakt van een doel (matje, tekening op de muur, twee paaltjes). Van de drie verdedigers is één speler keeper. Aanvallers mogen bij een kleine cirkel alleen scoren met een stuitbal

c de laatste stap is om over de breedte van een gymzaal drie tegen drie te gaan spelen. Elk team heeft zijn eigen doel. Bij de verdedigende partij is steeds één speler keeper. Afhankelijk van leeftijd en niveau kan de veldgrootte, de grootte van de cirkel en het aantal spelers waarmee gespeeld wordt aangepast worden.

### Ten slotte

De auteurs hopen u inzicht te hebben gegeven op welke wijze de basisvaardigheden van het handbal leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs en onderbouw van het voortgezet onderwijs kunnen worden aangeleerd. Getracht is om oefeningen aan te bieden die haalbaar zijn voor de zwakkere bewegers en voldoende uitdaging bieden voor de talentvolle leerlingen. Differentiëren is noodzaak om in te spelen op en te voldoen aan de mogelijkheden en behoeften van de leerlingen. De ruimte ontbreekt om hier volledige lesseries uit te schrijven voor verschillende niveaus en leeftijden. In een volgend nummer zal worden ingegaan op een uitbouw van de technische vaardigheden en belangrijke tactische principes die in het handbal op school kunnen worden behandeld.

Correspondentie:

Sebastiaan.Platvoet@han.nl of  
w.platvoet@home.nl

# Expertisecentrum Leren van docenten

**Het beroep van leraar staat de afgelopen jaren volop in de aandacht. Een terugkerend thema in o.a. de rapporten van Rinnooy Kan en van de commissie Dijsselbloem is de professionalisering van docenten. Veel trajecten op dit gebied zijn echter nauwelijks succesvol en veelal gebaseerd op inzichten en opvattingen die nauwelijks empirisch zijn onderbouwd. Wat doe je daaraan?**

Hoe zou docentprofessionalisering moeten worden vormgegeven? Welke verschillende vormen van professionalisering zijn er eigenlijk te onderscheiden? En welke zijn effectief? En waarvoor? Met deze vragen houdt het Expertisecentrum Leren van Docenten zich onder andere bezig.

## Expertisecentrum Leren van Docenten

In 2007 zijn door het ministerie van OCW acht landelijke expertisecentra opgericht. Het expertisecentrum Leren van Docenten is een centrum dat kennis en expertise over leren, opleiden en professionaliseren van docenten verzamelt, ontwikkelt en toegankelijk maakt voor een ieder die zich bezig houdt met het leren van docenten in de vorm van opleiding en professionalisering. Het expertisecentrum is een samenwerkingsverband tussen Hogeschool Rotterdam, Educom (in het bijzonder Hogeschool Leiden), Interactum, IVLOS Universiteit Utrecht en ICLON Universiteit Leiden, waarbij ICLON Universiteit Leiden de penvoerder is.

## Werkzaamheden expertisecentrum

De werkzaamheden van het expertisecentrum zijn samen te vatten in drie functies. Deze drie functies zijn uitgewerkt in een interactief kennisportaal [www.lerenvandocenten.nl](http://www.lerenvandocenten.nl)

### 1 Kennisfunctie

Allereerst heeft het Expertisecentrum als doel bestaande kennis en inzichten met betrekking tot het leren en professionaliseren van docenten, toegankelijk te maken.

Dit gebeurt door relevante literatuur te verzamelen en daar beknopte samenvattingen bij te schrijven. Daarnaast worden er interviews afgenomen met deskundigen, die gevraagd worden om in eigen woorden theoretische inzichten weer te geven. Als laatste wordt een wiki ontwikkeld, waarin de belangrijkste kernbegrippen worden opgenomen. Daarbij wordt vooral ingegaan op wat we wel, en wat we niet uit onderzoek weten. Een achterliggend doel is het genereren van een overzicht van de valide kennis en inzichten op dit moment én op welke gebieden nog onderzoek noodzakelijk is.

### 2 Onderzoeksfunctie

Onderzoek naar de professionalisering van docenten en de manier waarop dit effectief kan worden georganiseerd in de scholen, is in Nederland nog steeds een nauwelijks ontgonnen terrein. Veel van de recente theorieën en benaderingen zijn gebaseerd op Amerikaans onderzoek, waarvan de onderwijscontext sterk verschillend is van de Nederlandse. Tot slot lijken veel interventies op termijn niet succesvol omdat de implicaties voor de school als organisatie te weinig zijn doordacht. Scholen zijn namelijk in eerste instantie ingericht op het leren van leerlingen, niet op dat van docenten per se. Tegen deze achtergrond brengt het expertisecentrum in kaart wat er wel of niet bekend is over de professionalisering van docenten. Een voorbeeld hiervan is de zeer recente reviewstudie over het leren van docenten in opdracht van SBL in het kader van de discussie over beroepsregisters. Uit deze review blijkt dat vooral de inhoud van

de professionalisering er toe doet. Professionaliseringstrajecten waarin vakinhoud, vakdidactiek of het leren van leerlingen van een specifiek vak centraal staat, blijken effectief te zijn. Een interessante en belangrijke conclusie voor de vakinhoudelijke verenigingen! Om meer zicht te krijgen op succesvolle docentprofessionalisering analyseert en beschrijft het expertisecentrum ook een aantal leertrajecten voor docenten in detail. In deze analyses wordt gekeken naar de opzet van scholingstrajecten, wat docenten en de organisatie ervan leren en aan welke voorwaarden moet worden voldaan om trajecten tot een succes te maken.

### 3 Communicatiefunctie

In Nederland zijn veel experts op het gebied van docentprofessionalisering te vinden, zoals lerarenopleiders, adviseurs, lectoren, hoogleraren, etc. Door middel van de interactieve opzet van het kennisportaal proberen we het contact tussen deze experts te bevorderen. Door de mogelijkheid te bieden een eigen profiel aan te maken willen we graag een zo groot en gevarieerd mogelijk netwerk van experts op dit gebied maken. Zeker in een veld als docentprofessionalisering- waarin tal van actoren actief zijn- blijkt zo'n netwerk hard nodig.

Om het kennisportaal verder te optimaliseren zijn we zeer benieuwd naar uw mening! We nodigen u daarom van harte uit een kijkje te nemen op onze website [www.lerenvandocenten.nl](http://www.lerenvandocenten.nl). Voor vragen en/of opmerkingen zijn we bereikbaar per mail op [info@lerenvandocenten.nl](mailto:info@lerenvandocenten.nl) of telefonisch op 071 527 3487.

Correspondentie:

[info@lerenvandocenten.nl](mailto:info@lerenvandocenten.nl)

# Veiliger bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs

Onder andere door de publiciteit over ongelukken in de gymlessen stromen de vragen binnen over veiligheid en aansprakelijkheid in de lessen bewegingsonderwijs. In dit artikel wordt stilgestaan bij wat u kunt doen om de lessen veiliger te maken en op welke manier u invloed kunt uitoefenen op het schoolbeleid inzake veiligheid. Door: Sandra Roelofsen en Alien Zonnenberg

## Wat kunt u doen?

Wat kan uw bijdrage zijn om de veiligheid in de les bewegingsonderwijs optimaal te waarborgen?

Door op school systematisch en expliciet aandacht te besteden aan veiligheid tijdens de lessen bewegingsonderwijs kunt u een bijdrage leveren aan het veiliger maken van uw lessen. Hiervoor heeft de KVLO samen met Consument en Veiligheid een brochure gemaakt. De kern van deze module 'Veiliger bewegingsonderwijs' zijn twee checklisten – elk met een uitgebreide toelichting – één voor leraren bewegingsonderwijs, en één voor de schooldirectie. Hiermee kunt u voor derden inzichtelijk maken dat u voldoende heeft gedaan om de veiligheid van (individuele) leerlingen te waarborgen.

## Wie is verantwoordelijk op school?

Op school heeft iedereen zijn eigen taken en verantwoordelijkheden voor het veiliger maken van bewegingsonderwijs. Hieronder in het kort de verantwoordelijkheden van de schooldirectie, de medezeggenschapsraad en de veiligheidscoördinator c.q. preventiemedewerker of arbo-coördinator.

### 1 De schooldirectie

- Actief veiligheidsbeleid voeren
- Op de hoogte zijn van knelpunten van veiligheid tijdens de lessen LO
- Voorwaarden scheppen voor de uitvoering van het veiligheidsbeleid en zorg dragen voor:
  - bevoegd en bekwaam personeel
  - deskundigheidsbevordering
  - structurele scholing
  - een verantwoorde groepsgrootte
  - algemene gedragsregels

- een veilige sportaccommodatie en materialen
- registratie van ongelukken
- het veiligheidsverslag.

### 2 Medezeggenschapsraad

De medezeggenschapsraad zet beleid voor veilig bewegingsonderwijs structureel op de agenda van de schooldirectie, overlegt over dat beleid met het bevoegd gezag en raadpleegt de achterban.

### 3 Veiligheidscoördinator/preventiemedewerker/arbocoördinator

Om de veiligheid van de school te waarborgen is het goed om iemand de taak te geven de activiteiten op het gebied van veiligheid te coördineren. Dat wil niet zeggen dat deze persoon het veiligheidsbeleid zelfstandig moet schrijven en uitvoeren, maar wel dat er regie is en er blijvend aandacht is voor het onderwerp veiligheid.

## Veiligheid en verantwoordelijkheid van de leraren bewegingsonderwijs

De leraren bewegingsonderwijs zijn primair verantwoordelijk voor de veiligheid van de leerlingen tijdens de les. Hun taak is kort gezegd om veiligheid een structureel onderdeel van de les te maken. Daar komt heel wat bij kijken, bijvoorbeeld:

- het kiezen en inrichten van veilige beweegsituaties die passen bij het deelnameniveau van de leerlingen

FOTO: HANS DIJKHOFF



Goede ondersteuning

- leerlingen actief betrekken bij het creëren en het bewaken van de veiligheid van de les
- de accommodatie op veiligheid en de materialen op mankementen controleren, vóór de les maar ook periodiek door middel van een grotere inspectie door een erkende firma
- ongelukken registreren en periodiek rapporteren naar de directie om veelvoorkomende risico's in de toekomst te voorkomen.

Belangrijk is ook dat leraren meewerken aan het vakwerkplan, waarin de kerndoelen en eindtermen van het bewegingsonderwijs worden vertaald naar leerlijnen en te realiseren opbrengsten. Dat vakwerkplan wordt dan uitgewerkt in een lesprogramma waarin veiligheid een terugkerend item is.

### Ongevallen en aansprakelijkheid in de les bewegingsonderwijs

Er kan altijd iets misgaan tijdens een les bewegingsonderwijs, maar zorgvuldigheid moet centraal staan. Door het maken van een risicoanalyse, waarbij aspecten als niveau van de leerlingen, verdeling van de activiteiten in de zaal, mate van toezicht meegenomen worden, wordt de zorgvuldigheid van het bewegingsonderwijs gewaarborgd.

Een goed doordachte les zorgt ervoor dat leerlingen een zo klein mogelijk risico lopen op een ongeluk, en beschermt de leraar tegen aansprakelijkheid. De volgende voorbeelden laten dit zien:

#### Voldoende toezicht en aansprakelijkheid

De rechtbank in Haarlem oordeelde onlangs dat noch de school, noch de betreffende leraar aansprakelijk zijn voor schade die een leerling opliep na een ongeval met hordelopen tijdens de gymles. De rechtbank vond dat de school en de leraar voldoende voorzorgsmaatregelen hadden getroffen. Die waren zodanig dat de kans op een ongeval niet zo groot was dat de oefening niet had mogen worden uitgevoerd. Bovendien wordt hordelopen als onderdeel van gymnas-tiekles in het algemeen niet te gevaarlijk geacht. De vordering werd daarom afgewezen. *Bron: [www.rechtspraak.nl](http://www.rechtspraak.nl) (LJN: AY4382, Rechtbank Haarlem, 120070/HA ZA 05-1758)*

#### Activiteiten door derden en aansprakelijkheid

Bij alle activiteiten die door of namens de school worden georganiseerd, of deze nu

plaatsvinden in of buiten het schoolgebouw, blijft de school verantwoordelijk en dus mogelijk aansprakelijk bij schade. Ook als deze activiteiten door andere (sport)aanbieders worden begeleid of uitgevoerd. Stel, een aantal leerlingen gaat enkele weken naar de plaatselijke sportschool om te fitnessen en te klimmen op de klimmuur. Zij worden daarbij begeleid door de instructeurs van de sportschool. U bent hierbij als leraar LO niet steeds fysiek aanwezig.

Wanneer op de sportschool een ongeval plaatsvindt met een leerling en de ouders stellen de school en/of de leraar aansprakelijk voor de opgelopen schade dan zullen door de rechter onder meer de volgende vragen worden gesteld:

- waren de instructeurs voldoende deskundig om deze groep leerlingen les te geven/te begeleiden?
- had de school dit op deze wijze mogen uitbesteden, was direct toezicht en/of aanwezigheid noodzakelijk?
- welke afspraken zijn gemaakt met de sportaanbieder?

Hiermee probeert een rechter te achterhalen of er voldoende zorgvuldigheid in acht is genomen. Deze vragen dient de school zich dus van te voren te stellen. Bij voorkeur

#### Onvoldoende toezicht en aansprakelijkheid

De ouders van een leerling klagen bij de Landelijke Klachten Commissie (LKC) over een leraar bewegingsonderwijs die volgens hen in gebreke is gebleven bij de opstelling van een vliegend tapijt door geen matten te plaatsen en onvoldoende toezicht te houden. Hierdoor is hun dochter van het tapijt gevallen waarbij zij gewond is geraakt.

Tijdens de bewuste gymles werden er verschillende bewegingsactiviteiten aangeboden. De zaal was opgedeeld in drie vakken: een vak voor het vliegend tapijt, een vak voor voetbal en een vrij vak waarin leerlingen zelf mochten weten wat ze wilden doen. Het meisje is van het tapijt gevallen terwijl de leraar op een strategisch punt in de zaal toezicht hield op alle situaties.

Op het punt van onvoldoende toezicht oordeelt de LKC: bij verschillende bewegingsactiviteiten in één les dient de leraar zich volgens de LKC zó op te stellen dat direct hulp kan worden verleend bij het meest risicovolle onderdeel van de les (en tevens toezicht kan worden gehouden op de andere onderdelen). In dit geval was dat des te meer noodzakelijk omdat er al een leerling van het tapijt was gevallen in de les. Wel vermeldt de LKC nog dat zij niet heeft kunnen vaststellen dat het ongeval het directe gevolg zou zijn van onvoldoende toezicht.

#### Gebruik van matten en aansprakelijkheid

Het gebruik van goede matten kan in veel situaties voorkomen dat leerlingen een letsel oplopen. Toch is het gebruik van matten niet in alle situaties gewenst. Het onderstaande voorbeeld illustreert dit.

Bij het ongeval met het vliegend tapijt dat door de Landelijke Klachten Commissie is behandeld komt het (niet) gebruiken van matjes ter sprake. De LKC concludeert allereerst dat het vliegend tapijt een uitdagend maar risicovol gymtoestel is. Ten aanzien van het niet plaatsen van matten is de LKC op grond van overlegde stukken van de KVLO en andere deskundigen tot het oordeel gekomen dat de leraar terecht heeft kunnen besluiten tot het niet plaatsen van matten. Door matten wordt een gevaarlijke situatie voor de duwers van het tapijt gecreëerd en is het juist verwarrend voor de leerlingen op het tapijt omdat het de indruk zou kunnen wekken dat er afgesprongen mag worden terwijl dat absoluut niet de bedoeling is. Op dit punt is de klacht ongegrond, matjes kunnen in deze situatie dus worden weggelaten.

*Bron: Landelijke Klachten Commissie onderwijs. (Uitspraak 06.013 d.d. 28 april 2006).*



### Niet zonder toezicht

worden afspraken met derden contractueel vastgelegd. Een ander belangrijk aandachtspunt is het beoordelen of de verzekeringen van de school afdoende zijn bij genoemde activiteiten!

### Het gebruik van de checklist door leraren bewegingsonderwijs

Na het toepassen van de checklist heeft u een risicoanalyse gemaakt. Deze risicoanalyse kan leiden tot veranderingen en stappen om de lessen veiliger te maken.

Op een vmbo-school in het midden van het land zijn de ongevallen in het bewegingsonderwijs nauwkeurig geregistreerd.

Periodiek is hiervan een verslag naar de directie van de school gegaan. Dit heeft geresulteerd in een verkleining van de groepsgrootte bij klassen met veel lwoo-leerlingen.

Er zijn geen harde regels voor de toegestane groepsgrootte in een gymzaal. Het voortgezet onderwijs kent echter wel het ruimtebehoeftemodel.

Op schoolniveau kunt u invloed uitoefenen op de groepsgrootte door argumenten aan te dragen voor een redelijke groepsgrootte in relatie tot de zaalomvang. Uit oogpunt van veiligheid kunt u een maximale groepsomvang afspreken en dit opnemen als beleid van de school, met instemming van de MR.



Constructie is ervoor gemaakt

### Oproep aan de leraren bewegingsonderwijs

KVLO en Consument en Veiligheid willen u oproepen om de checklist van de website

Indicaties en argumenten voor een redelijke groeps grootte zijn te vinden in:

- de bezettingsgraadklasse van het bouwbesluit: minimaal 8 m<sup>2</sup> per persoon
- de ASV-controrelijst uit het RIE-instrument van de Arboleider (VO en BvE)
- de bekostigingssystematiek die gebaseerd is op de ruimtebehoefte
- onderwijskundige zaken: leerlingen leren minder in een grote groep, er is te veel inactiviteit, minder beurten/te veel wachttijd, er zijn minder mogelijkheden
- Arbo voor de leerling: veiligheid leerlingen, volle klas levert meer kans op ongelukken op
- Arbo voor de leraar: de fysieke belasting (lawaaï, orde, hulpverlening) is groter bij grote groepen.

[www.veiligheidsmanager.com](http://www.veiligheidsmanager.com) te gaan gebruiken (scholen kunnen gratis inloggen). We hopen daarmee een bijdrage te leveren aan de veiligheid

van uw lessen bewegingsonderwijs en het veiligheidsbeleid van de school.

We zijn zeer benieuwd naar uw bevindingen.

Mochten er vragen of opmerkingen zijn naar aanleiding van dit artikel dan kunt u zich wenden tot Sandra Roelofs, IRP, of Alien Zonnenberg, Onderwijskundige zaken.

Correspondentie:

[irp@kvlo.nl](mailto:irp@kvlo.nl) en [onderwijsVO@kvlo.nl](mailto:onderwijsVO@kvlo.nl)

ADVERTENTIE

## Dynamic Holland Wintersportreizen is al 25 jaar een bekende speler in de Oostenrijkse Alpen.

Schoolgroepen kunnen hiervan profiteren omdat wij gebruikmaken van onze eigen accommodaties, namelijk Gasthof Batzinger in de Kitzbüheler Alpen en Gasthof Edelweisshaus in Königsleiten, Zillertal. Dit scheelt aanzienlijk in de reissom van de scholieren.



Voor een eerste indruk, kijk op [www.edelweisshaus.at](http://www.edelweisshaus.at) en [www.dynamicholland.nl](http://www.dynamicholland.nl)

**Het lijkt ons leuk om samen de wintersport voor de scholieren te mogen organiseren.**

Interesse? Neem contact op met Jasper Dijkstra via 023 553 19 55 of 06 20 596 206  
[jasper@dynamicholland.nl](mailto:jasper@dynamicholland.nl)

# Beweeg!

Het praktijkonderwijs is een speciale tak. Kinderen die daarin verzeild raken, hebben het niet gered in het reguliere onderwijs. Ze kunnen best wat, alleen de wijze waarop ze moeten worden benaderd vergt aanpassing van de docenten. In dit artikel het bevlogen verhaal van een docent die de aangepaste benadering in een boek heeft verwerkt.

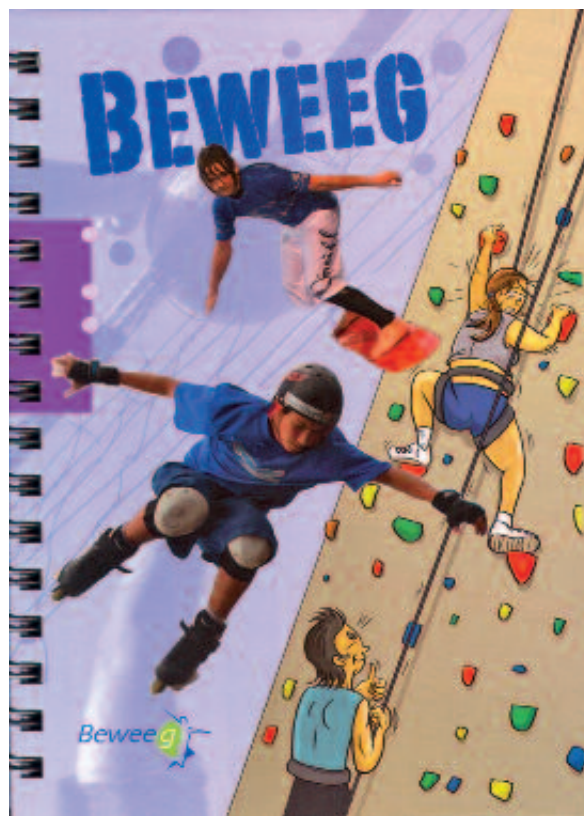
Door: Jan Willem Regtering

Onlangs heb ik mijn boek mogen presenteren op een studiedag voor het praktijkonderwijs in Rijssen. Zoals zoveel gymleraren probeer ik mijn leerlingen meer mee te geven dan alleen sport. Ik probeer van mijn leerlingen kritische bewegingsconsumenten te maken. Ik geef les in het praktijkonderwijs en hiervoor bleken nog geen boeken te zijn. Omdat ik vaak vastliep bij bepaalde onderdelen ben ik gaan schrijven! *Beweeg* is het resultaat. Het is niet alleen een leerboek, het is ook een leefboek. Het kan gebruikt worden zoals de gebruiker het zelf wil inzetten. Het is bedoeld om leerlingen te interesseren en te inspireren om in actie te komen. Ik hoop dat mijn vakcollega's het hiermee eens zijn.

## Beweeg; daarom

Praktijkonderwijs is een relatief nieuw type onderwijs in Nederland. Praktijkonderwijs is gericht op het vergroten van de zelfredzaamheid van leerlingen met een leerachterstand. Het biedt kansen voor jongeren die uiteindelijk graag zo zelfstandig mogelijk willen gaan werken, wonen, recreëren, maar niet zo goed kunnen leren. Dit is ook de visie die we aanhouden op mijn school. Naast de vmbo-afdeling bieden we sinds een aantal jaren ook praktijkonderwijs aan, ook wel PrO genaamd. Veel van de leerlingen die hier naar school gaan hebben onder andere moeite met begrijpend lezen. Het gevolg was dat ik in mijn lessen bestaande boeken voor gym om ging buigen naar een iets makkelijker te begrijpen taal en werkwijze. Dit was een manier om dergelijke stof toch aan te kunnen bieden

aan mijn leerlingen. Als ik gymles gaf en er was een leerling die niet goed mee kon komen, dan besteedde ik er veel aandacht aan om deze leerling ook dat te bieden wat de anderen deden. Dit zorgde er soms voor dat de rest van de groep opgehouden werd. Dit vond ik vervelend. Toen begon ik met het elkaar leren helpen. Hierbij leren de kinderen die ergens goed in zijn, de kinderen die minder goed zijn, hoe ze iets beter kunnen aanpakken. Uiteindelijk leverde dit niet het gewenste resultaat op. Ik ontwikkelde toen een boekje voor leerlingen uit de bovenbouwgroepen van het praktijkonderwijs dat ik 'de afsluiting' noemde. Ik heb ervoor gezorgd dat het zoveel mogelijk aansluit bij het leerplan dat ik gebruik op school. 'De afsluiting' heeft heel veel raakvlakken met het PTA dat op vmbo-scholen wordt gebruikt. Het verschil is dat leerlingen hier niet uit *moeten* werken, maar *mogen* werken. Ik gaf aan wanneer we eruit gingen werken, dan moesten ze het boekje meenemen naar de les. Dit ging goed maar ik miste de aansluiting naar de sport buiten school. Ik heb toen het sportoriëntatieprogramma geïntroduceerd. Dit deed ik met de schoolverlaters. Op deze manier wilde ik ze voorbereiden op een toekomst waarin sport een belangrijke plaats inneemt. Het voelde nog niet goed, omdat het op deze manier eigenlijk niet goed kon worden uitgediept. In mijn beleving moest je een leerling al eerder 'sport-minded' maken. Hierdoor is de kans dat ze een betere attitude tegenover sporten krijgen groter.



## De opzet van Beweeg

Om de inhoud van het boek te bepalen heb ik eerst een onderzoek gedaan onder circa 500 jongeren op Het Stedelijk College Zoetermeer, afdeling Van Doornenplantsoen. Dit is een grote vmbo-school met ongeveer 1500 leerlingen. Ik wilde graag weten welke sporten of activiteiten leerlingen leuk vinden om te doen. Van de 500 uitgedeelde enquêtes heb ik er ongeveer 300 ingevuld teruggekregen. De resultaten waren even verbluffend als bijzonder. Sporten zoals vissen en bowlen werden boven verwachting vaak genoemd. Maar ook skeeleren, tennis en paardrijden scoorden hoog. De twintig sporten die als meest aantrekkelijk genoemd werden, heb ik verwerkt in *Beweeg*. Deze sporten zijn; klimmen en abseilen, kajakken of kanoën, survivalrun, vissen, wildwaterraften, skeeleren of skaten, fitness, frisbee, skateboards, e-fitness,



fietscross en ATB, skiën en snowboarden, zeilen, rugby, karate, balsporten, paardensport, streetdance, tafeltennis en bowlen. Deze sporten spreken in ieder geval mijn leerlingen erg aan!

### Thema's

De thema's in *Beweeg* zijn; Avontuur, Cool, Ruig, Samen en Jij!. De thema's bestaan ieder uit vijf hoofdstukken met activiteiten. We hebben expliciet voor vijf duidelijke thema's gekozen om het boek voor de leerling overzichtelijk en handzaam te maken. Om een aantrekkelijk product af te leveren voor zowel leerling als docent is aan de layout en de docentenhandleiding veel aandacht besteed.

Elk hoofdstuk begint met een inleidend verhaaltje om een beeld te geven van de activiteit. Wat de leerling eventueel nodig heeft en wat hij kan verwachten als hij voor deze activiteit kiest. Daarna staat er een actieplan met vragen klaar voor de gebruiker om in te vullen (Denken). Aan het eind van elk hoofdstuk staat een woordenlijst met uitleg over moeilijke woorden uit de tekst. Achter elk woord staat tussen haken hoe je het uitspreekt.

### Structuur

*Beweeg* is bovenal een leefboek. Je kunt het boek individueel, samen met anderen of klassikaal gebruiken. Het boek is gelinkt aan het voor praktijkonderwijs ontwikkelde leermiddelenpakket PrOmotie van uitgeverij Edu'Actief. *Beweeg* werkt met hetzelfde didactische principe Denken-Doen-Nakijken dat ook in PrOmotie gehanteerd wordt. Elk onderdeel wordt voorafgegaan door een inleidend verhaal, waarna de leerling zelf aan de slag kan met plan en uitvoering. Denken wordt weergegeven met het icoon vraagteken, Doen met het icoon uitroepteken en Nakijken wordt met het icoon denkwoolkje weergegeven. Deze gestructureerde werkwijze is herkenbaar en helpt de leerling een succeservaring op te doen.

### Meerdere manieren van gebruik

#### Individueel

Als een leerling het boek individueel doorneemt zou het als volgt kunnen gaan.

De leerling gaat op vakantie naar België. Hij heeft gehoord dat je daar goed kunt mountainbiken [mountain-baiken] en hij wil wel weten wat dat is. De leerling pakt *Beweeg* erbij en gaat bladeren. Het hoofdstuk is snel ontdekt door de vele plaatjes. De leerling leest het verhaal en wordt meer en meer enthousiast. Nu het actieplan, dat in het boek staat, invullen. Op vakantie weet de leerling precies hoe alles gaat, hoe het heet en wat hij moet doen. Door zijn voorkennis kan de leerling vragen van anderen beantwoorden en dat voelt prettig. Deze succeservaring zal de leerling altijd met zich meedragen. Hij vertelt over zijn belevenissen aan vrienden en in het beste geval zal hij vaker gaan mountainbiken of zelfs de sport in clubverband gaan beoefenen.

#### Klassikaal

*Beweeg* kan ook klassikaal of in een vriendengroep gebruikt worden. Bijvoorbeeld als ouders samen met het kind iets willen ondernemen in een weekend of vakantie. Ze lezen samen *Beweeg* en zien dat je in Zoetermeer goed kunt skiën en snowboarden. Ze besluiten erheen te willen en maken hun plan. Er moeten nu verschillende disciplines gecombineerd worden. Namelijk rekenen, plannen, reizen enzovoort. Leerlingen die graag bezig zijn en graag bewegen houden niet altijd van rekenen. Maar als ze vier kaartjes moeten kopen voor de indoorskibaan á € 11,50 dan wordt rekenen een stuk makkelijker. Hier zit namelijk een positieve gedachte achter. Het uitzoeken van de route, vertrektijden en kosten van de trein maken dat de leerling op zijn zelfstandigheid wordt aangesproken. Als ze eenmaal zijn geweest dan pakt niemand dat meer van ze af. Het gevoel van zelfstandigheid zal een positief gevoel zijn dat overheerst bij deze leerlin-

gen. Hier wordt sport dus een middel om andere doelen na te streven, maar de sport blijft wel de katalysator van het geheel.



### Beweeg bij mij in de praktijk

*Beweeg* kan tijdens de les gebruikt worden. Het is bedoeld voor leerlingen die moeite hebben met taal of anderstaligen en voor eenieder die geïnteresseerd is. De leraar leest een stuk voor. Als de leerlingen uit de klas iets leuk lijkt om te gaan doen, kan hij alleen of samen het daarop volgende plan gaan uitwerken. Als het plan er eenmaal is, kan het ook daadwerkelijk uitgevoerd worden. De leraar ondersteunt de leerlingen dan gedurende dit proces. Hoe meer de leerling zelf doet des te groter de winst. De leerlingen moeten soms verschillende vaardigheden combineren om tot een activiteit te komen. 'Mijn leerlingen willen alleen maar bewegen' is een veel gebruikte zin die ik hoor op de uitleg van dit verhaal. Daar heeft u ook helemaal gelijk in, maar op school is het de bedoeling dat deze leerlingen meer leren dan alleen maar bewegen. Ze leren ook over de randvoorwaarden van bewegen; denk aan: Wat kost het? Waar kun je de activiteit doen? Wat heb je ervoor nodig? Door de leerlingen dit ook aan te bieden zullen ze in het dagelijks leven = vrije tijd, dezelfde stappen ook eerder kunnen en durven nemen. De leerkracht LO is vaak een geliefd persoon binnen de school, staat bekend om zijn of haar organisatietalent en zijn of haar flexibiliteit. Maak daar gebruik van samen met het (gebruik van dit) boek.



## Sportoriëntatie

Met klas vijf en zes van het praktijkonderwijs doen we aan sportoriëntatie. We behandelen dan soms een hoofdstuk uit het boek voordat we erheen gaan. Laatst hebben we het hoofdstuk Wildwaterraften behandeld. Gezamenlijk hebben we het inleidende verhaal gelezen toen volgde een gesprek over de activiteit. Samen hebben we het plan ingevuld. Om de vragen te kunnen beantwoorden moesten de leerlingen verschillende dingen opzoeken met behulp van de computer.

Sommige leerlingen hebben de route uitgezocht. 'Hoe kun je er komen?' was de vraag van één van de leerlingen. 'Zoek maar uit!' was mijn antwoord. En dat hebben ze gedaan. Dit deel van de les nam slechts dertig minuten in beslag. Hierna gingen we nog een spel doen in de gymzaal.

De week erna zijn we naar Dutch Water Dreams gegaan en zijn we gaan bodyboarden. De voorbereiding met *Beweeg* zorgde ervoor dat de leerlingen wisten wat ze gingen doen dit gaf rust in de groep. Het uur ging zo voorbij en iedereen kon goed op zijn of haar bodyboard blijven liggen. Er werden zelfs een paar trucjes gedaan. Tijdens een les avo, in de week erna, hebben de leerlingen de dag geëvalueerd. Ze bespraken hoe ze het vonden en wat ze allemaal konden. Waar ze de volgende keer op moesten letten is opgeschreven in het boek. Iedereen was het erover eens dat ze graag nog een keer wilden gaan. De werkwijze vonden ze ook fijn. In de klas zitten een paar leerlingen die niet heel goed tegen verandering kunnen. Zij gaven aan het prettig te vinden om van tevoren te weten waar ze aan toe waren. Ze hebben van te voren de website bekeken en konden zien wat ze gingen doen. Het inleidende verhaalje vonden ze heel prettig lezen. Hierin wordt verteld over een jongen die gaat wildwaterraften. Dat wilden ze ook graag doen. Misschien de volgende keer.

## Beweeg 'los' gebruiken

Ondanks de link met de methode PrOmotie, is het boek ook 'los' te gebruiken. Met je leerlingen lees je een hoofdstuk door en bespreekt de activiteit. Je kunt gebruikmaken van internet en van de ervaringen van elkaar.

Zo kan het zijn dat je een keer met de klas naar een fitnesscentrum wilt gaan. In het boek staat hierover een hoofdstuk. Na het



lezen van het hoofdstuk komen de vragen van de leerlingen vanzelf. Je probeert die dan op te lossen met elkaar. De vragen in het boek vullen ze zelfstandig of samen in. Dan kun je een keer in de klas een 'echte' instructeur uitnodigen. Hij of zij kan dan vertellen over de sportschool, de regels en de gang van zaken aldaar. Vervolgens maak je de afspraak met de klas om de week erna naar het fitnesscentrum te gaan. Naderhand bespreek je het bezoek en wat is gedaan in de klas. De leerlingen kunnen voor hen belangrijke zaken in het boek schrijven om te onthouden.

In het vmbo kan het boek ingezet worden bij anderstaligen of bij leerlingen die moeite hebben met lezen.

*Hierbij wil ik Inge, Caroline en Roland bedanken voor hun inzet en hulp en expertise.*

*Jan-Willem Regtering is docent bij Effatha, school voor doven in Zoetermeer.*

Nieuwsgierig geworden? Vraag nu een beoordelingsexemplaar aan via de online catalogus op [www.edu-actief.nl](http://www.edu-actief.nl).

*Correspondentie:*

[janwillemregtering@hotmail.com](mailto:janwillemregtering@hotmail.com)

# Leerlingen krijgen gymles in een 'bunker'

**Ruimtegebrek is in Nederland aan de orde van de dag. Niet alleen veel automobilisten merken dit dagelijks tijdens de file, maar ook Amsterdamse scholen ervaren de gevolgen van chronisch gebrek aan ruimte om bijvoorbeeld gymnastieklokalen te bouwen. Gelukkig zijn de scholen heel creatief: veel Amsterdamse leerlingen gymmen tegenwoordig in ondergrondse gymzalen.**

*Door: Kayan Bool en Hans Dijkhoff*

Veel scholen in Amsterdam die gehuisvest zijn in historische panden kampen momenteel met ruimtegebrek. Uitbreidingen zijn noodzakelijk voor het voortbestaan, maar oplossingen helaas vaak moeilijk te vinden. In Amsterdam hebben ze dit probleem creatief opgelost: ondergronds bouwen. Zo is men in Amsterdam begonnen met het aanleggen van ondergrondse gymzalen. Het Amsterdams Lyceum begon er al mee in 2002 en het Hervormd Lyceum Zuid volgde in 2007. Maar ook scholen als het St. Ignatiusgymnasium en het Sint-Nicolaaslyceum zijn bezig met plannen voor een ondergrondse gymzaal. "Ongeveer tien jaar geleden zijn wij begonnen met de voorbereidingen van de bouw van de ondergrondse gymzaal," vertelt Joop Krassenburg, hoofd administratie van het Hervormd Lyceum Zuid. "Ondergronds bouwen was voor ons de enige optie, omdat we niks aan ons huidige pand mochten bouwen." Het Hervormd Lyceum Zuid is officieel een historisch pand waar niks aan veranderd mag worden. Ook aanbouw is niet toegestaan. De ondergrondse gymzaal werd twee jaar geleden opgeleverd. Deze zaal heeft de standaardafmetingen van twee normale gymzalen en valt door een tussenwand op te delen in twee aparte gymzalen. Door de standaardafmetingen is het dus gewoon ook mogelijk om zonder problemen in beide zalen afzonderlijk te basketballen of volleyballen. "De zalen liggen in zijn geheel onder de grond, maar door de glazenste-

nen aan de bovenkant komt er toch nog daglicht naar binnen," legt Krassenburg uit. Hierdoor verschilt de gymzaal niet zoveel van andere gymzalen, die vaak ook alleen

maar licht naar binnen krijgen door ruiten aan de bovenkant van de zaal. Ook vertelt Krassenburg dat de gymzaal erg milieuvriendelijk is dankzij een speciaal systeem voor de temperatuurbeheersing. "Door het kleurgebruik en het feit dat de gymzalen apart liggen van de school is het ook een meer dan uitstekende locatie geworden voor het afnemen van de Centrale examens," aldus Krassenburg. De gymzaal van het Hervormd Lyceum Zuid wordt op dit moment alleen gebruikt door de leerlingen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de ondergrondse gymzaal van het Amsterdams Lyceum dat via een aparte ingang en scheidingsdeur ook gebruikt wordt voor buitenschoolse sportactiviteiten.



Via stroken glas komt daglicht binnen

FOTO: HANS DIJKHOFF



De 'etalage' tijdens een open dag

Ook in andere plaatsen wordt onergronds bouwen toegepast. Op de foto de zaal van het Stedelijk Gymnasium in Haarlem die voor de helft onder het maaiveld ligt. Alwin

Schuurman, een van de docenten die gebruikmaakt van de zaal is bijzonder tevreden. "Door het toevoegen van een glaswand aan de schoolzijde kunnen leer-

lingen en collega's de hele dag zien wat er gaande is in de zalen. We krijgen daar goede reacties op." Er zijn heel wat jaren verstreken tussen het maken van de eerste plannen en het daadwerkelijk realiseren van de zaal. Dit had onder andere te maken met de omliggende bebouwing. Het slaan van de damwanden om verzakkingen te voorkomen en een bouwput te creëren zorgde voor een hoop voorwerk. "We zijn blij dat alles zo secuur is gedaan. Je moet je toch niet voorstellen dat je ineens met je voeten in het water staat omdat het grondwater vrij spel heeft", aldus Schuurman.

Correspondentie:

[redactie@kvlo.nl](mailto:redactie@kvlo.nl)

ADVERTENTIE

**SNOWBREAKS.NL**  
BY ROCKS N RIVERS

*Schoolkampen in de sneeuw!*

ROCKS 'N RIVERS LEDEBOERSTRAAT 68B, 5048 AD TILBURG, NEDERLAND  
TEL.: 013 4690460, FAX. 013 4690461, E-MAIL: [INFO@ROCKS-N-RIVERS.NL](mailto:INFO@ROCKS-N-RIVERS.NL)  
WEBSITE: [WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL](http://WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL)

EEA tours  
de Mol-Pelikaan

OUTDOOR > *Hartje Ardennen* < OVERNACHTEN

**BRANDSPORT**

Merchamps 15 • 6980 La ROCHE-EN-ARDENNE • T 084/741 10 84  
[www.brandsport.be](http://www.brandsport.be) • [info@brandsport.be](mailto:info@brandsport.be)

LA LAITERIE

**Wintersport met school!**

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

BEL VANDAAG NOG VOOR EEN VOORSTEL OP MAAT:  
0341 -460812

**G2** steden winter events  
**G2-groepsreizen.nl**



**Graag leren bewegen in lichamelijke opvoeding**

Iserbyt, P. en Behets, D. (red.)  
2008, Leuven, ACCO.

In de reeks Praxis van de lichamelijke opvoeding is nummer 25 verschenen. In 1984 is begonnen met het schrijven van artikelenbundels met de uitwerking van een onderwerp. Ieder jaar kwam een bundel uit, vanaf 2001 onder redactie van Daniël Behets, hoogleraar aan de katholieke universiteit van Leuven. Dit keer samen met Peter Iserbyt, die bezig is met een doctoraalonderzoek naar de efficiëntie van het gebruik van taakkaarten.

Op het gebied van onderzoek in ons vakgebied gebeurt er in België op dit moment meer dan in Nederland. Wellicht dat door invoering van het doen van onderzoek in het hbo we hier ook meer ondersteuning krijgen voor bepaalde theorieën.

In deze reader gaat het om een veranderende houding die een docent dient te hebben als hij wil dat de leerling doelbewust leert in zijn les bewegingsonderwijs. Ten eerste zal het dan niet alleen moeten gaan over motorische doelen, maar ook over persoonsgebonden doelen. Ook zal tactiek (het spel-dee) moeten gaan boven techniek. We dienen een actieve levensstijl na te streven. In tien artikelen wordt vanuit de praktijk getoond hoe men kan inspelen op plezierig leren bewegen.

Er worden voorbeelden gegeven uit diverse bewegingsdomeinen en niet alleen het gangbare programma, maar bijvoorbeeld

ook squash. Het gebruik van taakkaarten, kijkwijzers, observatie- en zelfevaluatieformulieren is bij deze onderwijsvisie essentieel. De rol van de leerling is een actieve en heeft invloed op de lesinhouden. Steeds worden de bewegings- en persoonsgebonden doelen apart aangegeven. Speciaal wordt ingezoomd op de weerstand die er bij collega's kan zijn tegen het gebruik van kijkwijzers. De tegenargumenten worden eenvoudig weerlegd met goede voorbeelden. Ook de rol van partnerleren blijft niet onderbelicht. De sociaal constructivistische leertheorie is hierbij het uitgangspunt. De (onderzoeks)literatuur is veelal Engelstalig, omdat er in de Angelsaksische landen nu eenmaal meer onderzoek wordt gedaan.

Dit boek is een must voor docenten die de traditionele docentgestuurde onderwijsvorm willen verlaten om zich te richten op het leren van de leerling en welke rol de leerling in zijn eigen proces kan innemen.

Hans Dijkhoff



**Een mooi circusspel**

Kuipers, A., Walinga, W.  
Publicatiefonds 't Web

Alhoewel dit boek al enige tijd geleden is verschenen, willen we het toch nog even onder uw aandacht brengen.

In zes hoofdstukken krijgen we een indruk hoe het circusspel kan worden gebruikt. Om in de sfeer te komen bestaat hoofdstuk

1 uit een beschrijving van een circusdag op een willekeurige school. Hoofdstuk 2 beschrijft de doelen en de visie achter het doen van dit soort activiteiten. Circus wordt beschreven als spel. In hoofdstuk 3 komen de verschillende doelgroepen aan bod waarvoor het circusspel kan worden ingezet. Dit is het theoretisch kader van het boek.

In het volgende hoofdstuk een voorbeeld van hoe op een basisschool een projectweek rondom het thema circus kan worden vormgegeven. Het laatste hoofdstuk zoomt in op de verschillende rollen die bij het voorbereiden van een voorstelling om de hoek komen kijken. Zo krijgen we bijvoorbeeld inzicht in het maken van een circusact. Iedere act vult zijn eigen pistekaart in zodat de spreekstalmeester informatie heeft om zijn aankondiging mee te doen. Voorbeelden van dit soort kaarten zijn aanwezig.

Naast dit boek bevinden zich in de map van hardkarton 47 instructiekaarten waarop in verschillende niveaus uit te voeren trucs staan beschreven door middel van plaatjes. De achterkant van deze kaarten zijn voor de begeleider. Aan de hand van pictogrammen en beschrijvingen kan deze zien wat er moet gebeuren om van de truc naar de act te komen, hoe kan worden samengewerkt, enzovoort.

Voor collega's die de mogelijkheden van circusspel in hun lessen willen uitproberen, is deze map een uitstekend gedocumenteerde handleiding, die ook nog eens fraai is verzorgd.

Hans Dijkhoff

# KVLO VOETBALDAG ZMLK

**In *Lichamelijke Opvoeding 3* heeft u kunnen lezen dat de aanmelding voor de KVLO/KNVB voetbaldag voor het speciaal onderwijs op 14 mei overweldigend was. Alle plekken waren reeds lang voor de sluiting van de inschrijving bezet. Hoe is dit toernooi ontstaan?**

**In gesprek met Marcel Geestman van de KNVB. Door: Hans Dijkhoff**

*Jullie hebben dit toernooi samen met de KVLO georganiseerd; kan je iets vertellen over het voortraject?*

'We zijn met de KVLO in contact gekomen tweeënhalf jaar geleden in het kader van het Beach straatvoetbal (Johan Cruijff). Toen kwam eruit dat we ook iets wilden doen voor het speciaal onderwijs. We hebben bij die gelegenheid besloten dit toernooi te organiseren.'

*Hoeveel voorbereiding vergt zoiets?*

'Zeker in de eerste jaren is het veel. Je moet kennismaken en een aantal keren vergaderen met elkaar. Weten wat je wilt en moet dan duidelijke afspraken maken over de inhoud. Samen met de studenten van de Fontys Sporthogeschool ga je vervolgens een plannetje maken waaruit een draaiboek volgt. En het tweede jaar is het natuurlijk al weer wat gemakkelijker dan het eerste jaar. Het derde jaar moet weer makkelijker gaan.'

*Waar loop je zoal tegen aan bij scholen in het speciaal onderwijs?*

'De KNVB is er natuurlijk voor de verenigingen en we merken vooral dat veel kinderen nog niet de weg naar de clubs weten te vinden. We hopen via de scholen, ze in contact te brengen met voetbal en de verenigingen. Hierop voortbordurend krijgen mijn medecollega's in het werkveld, de projectmedewerkers G-voetbal, een lijst van welke scholen hieraan hebben meegegaan om dan vervolgens stappen te nemen naar de verenigingen toe.'

*Is er al wat bekend van de resultaten?*

'Nee, dat is moeilijk te peilen. Ik weet ook niet of we dat willen weten. In het land is er een aantal plekken waar het minder is.

We zullen vooral daar gaan kijken en de meeste acties in zetten. Maar resultaten zijn er zeker als je kijkt naar de ontwikkeling bij het Jeugd G-voetbal. Maar niet speciaal naar aanleiding van dit toernooi.'

*Waar bevinden zich de witte vlekken?*

'Per district is het wisselend, we hebben zes districten, ik zit zelf in het oosten en met name in het oostelijke gedeelte is heel weinig op dit gebied.

Je kunt je voorstellen dat Amsterdam en Utrecht goed gevuld zijn. Het gaat meestal om plaatsen die wat moeilijker te bereiken zijn. Maar het gaat er vooral om dat we, overal waar het onderwijs zit, actie ondernemen. Daar heb je de meeste kans van slagen om een project voor een vereniging op te zetten.'

*Wat kenmerkt dit soort toernooien?*

'Ik kan niet voor anderen spreken maar als je kijkt naar de wedstrijden van het

Nederlands Elftal weet je dat het daar altijd een drukte van belang is.

Dat is hier ook, maar het komt wat later op gang. Maar dit is heel specifiek omdat je te maken hebt met busvervoer van en naar de scholen en een bepaald type kinderen. We starten daarom al niet heel vroeg. De editie van vorig jaar heeft ook last van de stakingen in het openbaar vervoer gehad, maar dat is iets wat in Nederland niet vaak voorkomt. Toch wel een punt om in de evaluatie mee te nemen want de scholen willen ook op tijd weer weg.

Door de vele aanmeldingen zullen we er misschien naartoe moeten om twee grotere regionale toernooien te organiseren. Aan de andere kant denk ik dat Zeist toch ook wel aantrekkingskracht heeft name voor de kinderen.'

*De samenwerking met de KVLO, toevallig ook in Zeist, hoe bevalt die?*

'Prima, ik heb de eerste twee jaar met Oscar Erken te maken gehad. Dat is iemand die gemakkelijk communiceert en snel regelt, dan lopen dingen ook snel en gemakkelijk. Dus mijn ervaringen zijn prima; ook de betrokkenheid van de overige leden van de organisatie is goed.

En ik denk dat het zal doorvloeien in andere projecten.' Intussen zijn de werkzaamheden van Erken overgenomen door Ton Winkels.



Even pauze in de zon

FOTO: HANS DIJKHOFF

## AWARD

Dit toernooi heeft een goede naam. De UEFA heeft er zelfs een prijs aan toegekend. Het is het beste evenement voor 'disabled players' in 2008. De naam van die prijs is 'Grassroots'. Daar zijn de KNVB en de KVLO natuurlijk apetrots op (zie foto). De Johan Cruyff Foundation gaat de komende editie van het toernooi sponsoren!

## MEDEWERKING

Op ieder toernooi lopen begeleiders rond. Hier enkele korte gesprekjes opgenomen tijdens de editie van vorig jaar.

### Maurits Braam uit Bommel, scheidsrechter

*Heeft u als scheidsrechter op dit toernooi van te voren nog bepaalde extra regels mee gekregen waar u op moet letten?*

'We hebben wat sportregelboekjes gekregen over het gehandicaptenvoetbal die hebben we doorgelezen. Met name inzoomend op speciale zaken waarop gelet moet worden. We zijn niet zozeer scheidsrechter maar meer spelbegeleider.'

*Wat zijn die speciale dingen waar je op moet letten?*

'Nou, er kunnen dingen gebeuren uit onkunde en dat er zaken kunnen gebeuren omdat kinderen een bepaalde handicap hebben zowel lichamelijk als geestelijk. Daardoor kunnen ze dingen doen die onbewust gebeuren. Daardoor zullen we vaak niet zozeer optreden als scheidsrechter maar als spelleider.'

*Duidelijk een soort pedagoog?*

'Vandaag wel ja.'

### Inge Willems van de Anton van Dijkschool uit Helmond, leerkracht

*Wat hebben jullie van te voren voor trainingen gedaan om deze wedstrijd te spelen?*

'We hebben laatst een sportdag gehad waarbij we Helmond Sport hadden uitgenodigd om te spelen. Zo hebben de leerlingen samen met de profs van Helmond Sport gespeeld. En daarnaast hebben we in de gymlessen veel geoefend.'

*Hoe vonden de kinderen het om met spelers van Helmond Sport te voetballen?*

'Het was geweldig! Echt een fantastische dag. De kinderen waren door het dollen



Bij de toss

FOTO: HANS DIJKHOFF



FOTO: KNVB

Oscar Erken en Michael van Praag houden de Award vast

heen. Zelfs de spelers waren in hun nopjes en hadden veel plezier.'

En weg is ze, want de plicht roept. De leerlingen van de Anton van Dijkschool worden met een speciaal systeem gewisseld, er staat een juffrouw naast het doel. Zij heeft alle spelers bij zich en de juf midden op het veld, waarmee ik stond te praten, coördineert. Ze roept om nieuwe spelers en stuurt de oude spelers terug naar de juf naast het doel zodat ze zich alleen maar bezig hoeft te houden met het wisselen en het coachen.

Dat kenmerkt een toernooi in het speciaal onderwijs: veel begeleiding. En dat de wedstrijden niet op tijd beginnen, of dat je

opeens in een andere poule wordt ingedeeld maakt niet uit. Als het weer de komende editie net zo goed is, kan dit toernooi niet stuk.

Correspondentie:

[schoolsport@kvlo.nl](mailto:schoolsport@kvlo.nl)

## Grote getallen

Getallen zeggen niet altijd even veel. Oké, dat acht op de tien kinderen sporten, dat kan ik bevatten. En als kind deden we met voetballen op het veldje 'drie corners penalty' (dat spraken we trouwens uit als 'pienantie'). Ook dat is van een te begrijpen grootheid, drie corners. Maar wat moet ik met de getallen die ik een tijdje terug in de krant las over ongevallen in het bewegingsonderwijs? 'Jaarlijks 13.500 ongevallen in gymles die behandeld moeten worden op een spoedeisende eerste hulp', stond er. Er kwamen ook deskundigen aan het woord die dit zorgwekkend en ernstig vonden. Aanleiding was een rapport door Stichting Consument en Veiligheid. Het zette mij aan het denken over



mijn eigen schooltijd. Ik kon me eigenlijk niet herinneren zelf ooit naar de eerste hulp te zijn gebracht vanwege de gymles. Wel herinnerde ik mij ineens weer dat ik ooit mijn neus brak door het doen van buikspieroefeningen. Klinkt misschien een beetje vreemd, maar het waren geen gewone buikspieroefeningen. Een sportieve oom had een keer een soort metalen veer meegenomen met een handvat eraan. De andere kant kon je dan over je voeten heen doen. De bedoeling was om, in een soort roeibeweging, met gestrekte benen die veer uit te rekken. Terwijl ik de handvatten al achteroverhellend tot vlak onder mijn kin trok schoot de veer van mijn voeten en een fractie van een seconde later brak ik mijn neus. Was nog een heel gedoe op die spoedeisende eerste hulp om hem weer een beetje recht te zetten.

Maar goed, cijfers dus, daar ging het om. 13.500 spoedeisende hulpgevallen per jaar. Dat klinkt toch best veel. Ik heb het betreffende rapport er eens bij gezocht, want ik voelde me toch een beetje aangetast in mijn beroeps-eer. Er stonden nog veel meer getallen in. Zo zag ik in een histogrammetje dat per 100.000 kindertjes van 6 tot 9 jaar, er jaarlijks zo'n 240 op de eerste hulp terecht komen door de gymles. Tja. Per 1000 zijn er dat dus 2,4. En per 100 zijn het er 0,24. De verhouding blijft hetzelfde, en toch lijkt het steeds minder erg te worden als je het zo achter elkaar opschrijft. Het is de macht van de grote getallen. Zo las ik ook eens dat als je te weinig beweegt, de kans dat je als willekeurige Nederlander komt te overlijden maar liefst 25% groter is. Ook dat klinkt fors. Maar de kans om als willekeurige Nederlander dit jaar te overlijden is 0,8%. Dat wordt dan dus 1% als je te weinig beweegt (een kwart meer!). Klinkt toch al weer wat geruststellender. Bovendien is geen enkele Nederlander willekeurig. Als je jong en gezond bent zal de kans nog wel wat kleiner zijn.

Toegegeven, de gymles is wel het meest risicovolle vak op school. Maar hoe moet je in godsnaam geblesseerd raken tijdens de wiskundeles? Met een passer? De KVLO sloeg naar aanleiding van het ongevallenrapport op haar website terug met nog meer getallen: 'Als we kijken naar het aantal lessen bewegingsonderwijs per jaar dan betreft het 1 ongeval op 12.500 lessen'. De macht van de grote getallen, maar nu in ons voordeel. Grote getallen, wij mensen hebben er moeite mee. Ze gaan onze pet te boven. Er bestaat een gezegde dat luidt: er zijn kleine leugens, grote leugens, en er is statistiek. Daar ben ik het niet mee eens. Statistieken liegen niet. Het zijn de mensen die ze interpreteren.  
Mery Graal

### (KV)LO nieuwsberichten:

- **Rijk moet geld vrijmaken voor extra gymlessen.** Wethouder Geluk naar aanleiding van de positieve resultaten van het project Lekker Fit in Rotterdam.
- **De sportiefste basisschool komt uit Rotterdam** Drie gymlessen per week en elke dag aanbod om te bewegen. De Catamaran uit Rotterdam is de sportiefste basisschool van Nederland. Dat bleek bij de landelijke verkiezing in Delft. Op de winnende school krijgen alle kinderen drie keer per week gymles en daarnaast is er een gevarieerd aanbod van bewegen buiten schooltijd.
- **Iedere dag een uur gymles!** Cees Vervoorn in de Telegraaf: "Gymnastiek moet niet langer een sluitpost op de begroting zijn."
- **Rapport LPBO: Kansen voor carrières in het onderwijs** Het voorstel is om binnen de onderwijssector voortaan vier beroepen te onderscheiden: ondersteuner, leraar, schoolleider en bestuurder. Ook moeten er voor drie van die vier beroepen twee verschillende niveaus komen, inclusief bijpassende competentieprofielen en bekwaamheidseisen.
- **Foto's studiedag Speciaal onderwijs** 1 april op de ALO in Amsterdam zijn nu te bekijken!

### KVLO kalender

- Vanaf 15 april: Netwerkbijeenkomsten LO2 vmbro (12)
  - 26 mei : Werkveldconferentie Leraren en bekwaamheidseisen: de praktijk in de school!
  - 8+9 juni: Papendaldagen (afd. Gelre)
  - 11 juni : Actieve studiedag in de achterhoek van Beweeg Wijs
  - 13 juni: 10de KVLO Golftrophy (inschrijving geopend)
  - 13 juni: Softbaltoernooi voor afdelingsbestuurders e.a. (Dordrecht)
  - 15 juni: Congres Nederland op jacht naar goud in debat over het topsportklimaat
  - 4+15 juni: tweedaagse basis cursus Levensreddend handelen (Inschrijving geopend) (12)
  - 13 juni: De sportvereniging midden in de samenleving?! (Congres voor Sportbestuurders)
- De laatste nieuwsberichten en meest recent bijgewerkte kalender zijn te vinden op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl) Leden kunnen ook lid worden van de **digitale nieuwsbrief** (en nog regelmatig een update krijgen) via de nieuwsbrief-link onderaan de homepage! Het getal ( ) staat voor het aantal te behalen punten voor het KVLO beroepsregister. (zie tabblad 'beroepsregistratie' op de homepage). Inloginformatie (voor leden) is te vinden op de omslagfolie van dit blad!

Correspondentie:

[webredactie@kvlo.nl](mailto:webredactie@kvlo.nl)

Voor het overzicht van scholingen en andere evenementen zie de kalender op de pagina van de webredactie.

**Om alvast in uw agenda te plaatsen! De eerste drie studiedagen voor het nieuwe schooljaar.**

**Studiedag LO2 vmbo, een primeur (6)**

De eerste studiedag LO2 vmbo is op woensdag 7 oktober in Ede.

De programmavoorbereiding is in volle gang. Er wordt in ieder geval stilgestaan bij de ervaringen van de pilotscholen en mooie programma's worden uitgewisseld. Verder zijn er theorie en praktijk workshops. Het definitieve programma komt in het volgende nummer van de Lichamelijke Opvoeding en staat waarschijnlijk al eerder op de website. De voorbereiding is in handen van Chris Mooij (SLO) en Alien Zonnenberg (KVLO) in samenwerking met de pilotscholen LO2 vmbo.

**Studiedag basisonderwijs (6)**

Op woensdag 4 november

vindt de jaarlijkse studiedag basisonderwijs plaats. Dit jaar wordt deze studiedag georganiseerd door de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en de KVLO.

Het thema van de dag is: *Op zoek naar ieders talent.*

Wat is talent, hoe ontwikkelt zich dit en welke invloed hebben we hierop als vakleerkracht bewegingsonderwijs? Dit zijn de richtinggevende vragen van de studiedag waar zowel de ontwikkeling van de leerling als die van de leerkracht centraal staan. Op deze studiedag willen we namelijk iedereen de kans geven om zich te ontwikkelen en er voor zorgen dat deze ontwikkeling blijvend is.

Reserveer deze datum nu alvast! Meer informatie over de inhoud van de workshops volgt voor de zomer.

**Studiedag praktijkonderwijs (6)**

De zevende landelijke studiedag voor leraren bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs vindt plaats op woensdag 25 november.

De studiedag is een jaarlijks terugkerend evenement waarin het elkaar ontmoeten en

het uitwisselen van ervaringen bovenaan staan. Het programma is in de maak en wordt zo snel mogelijk gepubliceerd op de site en op deze scholingspagina.

De organisatie is in handen van Berend Brouwer (SLO) en Alien Zonnenberg (KVLO) in samenwerking met de regionale netwerken praktijkonderwijs.

**Netwerkbijeenkomsten LO2 vmbo**

Er zijn netwerken voor leraren die op hun school het nieuwe examenvak LO2 vmbo hebben. Deze worden georganiseerd en begeleid door SLO en KVLO. Ervaringen en informatie worden uitgewisseld, bijvoorbeeld over de ontwikkeling van jaarprogramma's, de programma's van toetsing en afsluiting, de uitwerking van vakonderdelen,

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

opdrachten voor stages en beoordeling en toetsing. Er zijn vier landelijk gespreide netwerken. Meer informatie over LO2 en netwerkbijeenkomsten krijgt u bij Chris Mooij. Een gratis leerlingenfolder is op te vragen bij [onderwijsvo@kvlo.nl](mailto:onderwijsvo@kvlo.nl).

**EHBO-cursus:**

Op 4 en 15 juni in Zeist wordt een cursus EHBO gehouden. Informatie plus aanmelding: [corry.dijkstra@kvlo.nl](mailto:corry.dijkstra@kvlo.nl).

**Netwerkbijeenkomsten speciaal onderwijs**

Na de zomervakantie starten er netwerken voor leraren die werkzaam zijn in het speciaal onderwijs. De netwerken worden georganiseerd door de KVLO onder leiding van Miriam Appelman.

**Wat is de aanleiding?**

Het speciaal onderwijs is een bijzonder werkveld om als leerkracht werkzaam te zijn. De bestaande methoden moeten worden aangepast of zijn niet bruikbaar en differentiatie is een grote uitdaging. Je hebt minder makkelijk contact met collega's omdat het aantal scholen voor een cluster speciaal onderwijs beperkt is. De diversiteit van leerlingen is bijzonder groot. Daarom starten wij netwerken voor de diverse clusters. Door middel van deze netwerken willen we jullie de kans geven om met elkaar in contact te komen. Samen kan invulling worden gegeven aan de functie van het netwerk. Dit kan bijvoorbeeld het uitwisselen van ervaringen met elkaar zijn; kennis delen; inhoudelijk onderwerpen met elkaar verdiepen; middelen/instrumenten uitwisselen; samen kennis ontwikkelen; enzovoort. We zullen hier tijdens de eerste bijeenkomst met elkaar over spreken. Tot 17 juni kunnen

vakleerkrachten uit het speciaal onderwijs zich opgeven voor een netwerk. De exacte datum voor de eerste bijeenkomst wordt met deelnemers via de mail afgestemd. De contacten zullen verlopen via Corry Dijkstra van ons secretariaat.

**En nu?**

Als je interesse hebt in deelname aan een netwerk voor speciaal onderwijs, vul dan het antwoordformulier in (zie kalender en pagina scholing van de site) en mail dit naar [corry.dijkstra@kvlo.nl](mailto:corry.dijkstra@kvlo.nl)

**Andere scholingen**

Zie de kalender, [www.kvlostudiedagen.nl](http://www.kvlostudiedagen.nl) en de websites van de afdelingen.

**Uitgebreide informatie over alle scholingen/evenementen?**

**Zie de kalender op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl). Inschrijving of een verwijzing daarvoor via [www.kvlostudiedagen.nl](http://www.kvlostudiedagen.nl) en ook via de kalender op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)**



### CATAMARAN; SPORTIEFSTE BASISSCHOOL 2009-2010

OBS de Catamaran uit Rotterdam is op vrijdag 24 april bij de landelijke verkiezing op de TU te Delft uitgeroepen tot de 'Sportiefste basisschool van Nederland'. Op de Catamaran krijgen alle kinderen drie keer per week gymles van vakleerkrachten die als een spin in het web opereren. Ze coachen tevens groepsleraren en coördineren een gevarieerd aanbod van bewegen buiten schooltijd. Er is zelfs een eigen schoolsportvereniging. De school heeft een integrale aanpak voor een fitte leefstijl, waaronder gezond eten. Acht basisscholen uit heel Nederland streden om de titel 'Sportiefste basisschool van Nederland'. Deze scholen zijn genomineerd vanwege het stimulerende beleid op het gebied van sport en bewegen en konden winnaars zijn. De Moolhoek uit Kapelle, een kleine doch zeer sportactieve basisschool, was nipt tweede. De verkiezing is voor de derde keer met succes georganiseerd door de KVLO en NOC\*NSF. Henk Gemser reikte de prijzen uit. De winnende school kreeg een waardecheque van € 5000, ter beschikking gesteld door de toestelfabrikanten.

**NATIONALE SPORTWEEK** Meer dan een half miljoen mensen hebben tijdens de Nationale Sportweek aan sport gedaan. Daarmee behoort de Nationale Sportweek tot de top 5 van de landelijke sportevenementen. Zo'n 130 verschillende sporten werden in die week extra aangeboden in 270 gemeenten. De Nationale Sportweek heeft profiel gekregen.

### SUBSIDIEREGELING HUISVESTING BREDE SCHOOL

De nieuwe regeling voor het stimuleren en aanpassen van huisvesting tot brede scholen voor primair onderwijs biedt gemeenten de mogelijkheid om een subsidie aan te vragen voor de aanpassing van bestaande schoolgebouwen. Daarbij moet het voornaamste doel zijn kinderen meer ontwikkelingskansen te bieden en het realiseren van een sluitende dagindeling voor kinderen en hun ouders. Denk hierbij ook aan multifunctionele ruimtes voor bewegen en sport. In totaal heeft het kabinet eenmalig 28 miljoen euro beschikbaar gesteld. Gemeenten kunnen per school een aanvraag indienen voor een bijdrage van ten hoogste 500.000 euro. De aanvragen moeten uiterlijk op 30 juni 2009 door CFI zijn ontvangen. Een gemeente kan meerdere aanvragen indienen.

### OSCAR ERKEN SPORTZAAL

De Koninklijke Scholengemeenschap Apeldoorn heeft op 9 april niet alleen het predicaat 'sportactieve school' gekregen maar heeft ook een vierde sportzaal geopend. Deze is genoemd naar gymdocent Oscar Erken (tevens hoofdbestuurslid KVLO) vanwege zijn enorme inzet om deze zaal te realiseren.

### ERGERLIJKE REGELS

Minister Plasterk heeft in een brief aan de Tweede Kamer van 24 maart 2009 zijn reactie gegeven op een onderzoek naar beleefde regeldruk onder docenten in alle sectoren van het onderwijs. De regeldruk wordt gematigd genoemd en ligt tussen 4,5 - 4,8 op een schaal van 1 op 10, waarbij 10 voor hoogst irritant staat. In dit onderzoek, dat is uitgevoerd door ITS, is nagegaan welke regels door docenten als irritant worden ervaren, hoe irritant zij deze vinden en in hoeverre deze regels als nuttig worden gezien. Docenten uit het basisonderwijs ergeren zich vooral aan de werktijdenregistratie en regels voor de verwijzing naar het speciaal (basis)onderwijs. In het VO aan regels met betrekking tot onderwijstijd, in het mbo aan het competentiegericht onderwijs en toetsing en in het hbo aan de uitvoering van de

accreditatie en arboregels. In vrijwel alle sectoren is irritatie over schoolregels met betrekking tot scholing, verplichte aanwezigheid en de uitvoering van taken buiten het primaire proces.

De oorzaak voor irritatie blijkt vaak niet zozeer in de regels zelf te liggen maar in een gebrekkige communicatie. Plasterk wil de regeldruk ondermeer verminderen door in te zetten op de kwaliteit van het management van scholen, de invoering van risicogericht, proportioneel inspectietoezicht, het aanbrengen van wijzigingen in de verantwoordingsystematiek en een vermindering van verantwoordingslasten.

### SPORTEN, EETLUST EN AFVALLEN

Britse onderzoekers keken naar de sport die mensen beoefenen, de omgevings-temperatuur en het de eetlust na het sporten. Hardlopers bleken op een zomerdag zin te hebben in waterig voedsel. Zwemmers, die in koud water hadden gezwommen, hadden juist zin in chocolade en snoep. Volgens de onderzoekers wordt bij warme omstandigheden minder hormoon aangemaakt dat het hongergevoel stimuleert. Bij koude omstandigheden wordt er meer van dat hormoon aangemaakt. Minder intensieve sporten, zoals bijvoorbeeld wandelen, hebben geen effect op dit hormoon. Sommige sporten hebben dus minder effect op afvallen en zouden ook dikker kunnen maken.

### WOUT WANROOY OVERLEDEN

Op zondag 5 april is Wout Wanrooy, na een ziekbed, op 81-jarige leeftijd overleden. Wout heeft zich meer dan 50 jaar op zijn eigen gedreven wijze ingezet als pleitbezorger voor het bewegingsonderwijs aan jonge kinderen. Aanvankelijk als vakleerkracht en vervolgens als opleidingsdocent voor kleuterleidsters en groepsleraren. Hij heeft mede aan de wieg gestaan van het netwerk bewegingsonderwijs Pabo waar hij tot voor kort nog zijn diensten bewees als bestuurslid en secretaris. In 2005 heeft hij de KVLO erepenning ontvangen.

# Master of Sports

## Vergroot je kwaliteiten

*Openbare Masterclass door olympisch coach  
Jacco Verhaeren tijdens informatieavond*

Fontys Sporthogeschool start in september 2009 met de nieuw ontwikkelde en **NVAO geaccrediteerde opleiding** Master of Sports.

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek en met name op het ontwerpen van bewezen effectieve programma's. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie: **Education en Health.**

De opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag, -avond en zaterdag.

De collegegelden voor studenten startend in september 2009 worden voor een groot gedeelte gedragen door via het Comité van Aanbeveling geselecteerde fondsen. De kosten worden daardoor teruggebracht tot € 1.995,- voor studiejaar 1 en 2, en € 995,- voor studiejaar 3.

### Geïnteresseerd?

Kom naar de informatieavond op donderdag 28 mei 2009 van 19.00-21.00 uur bij Fontys Sporthogeschool in Tilburg.

Niemand minder dan **Jacco Verhaeren**, technisch directeur KNZB en succesvol olympisch coach, en **drs. Roald van der Vliet**, Manager InnoSportlab Eindhoven, verzorgen gezamenlijk een Masterclass op olympisch niveau: *'Over effectieve programma's gesproken...'*

Voor meer informatie, aanvragen van een brochure of het aanmelden voor de informatieavond, ga naar [www.masterofsports.nl](http://www.masterofsports.nl)



Sporthogeschool

**huski** - Huski Reizen B.V.; 1 een begrip in groepsreizen voor wintersport, outdoor en zeilkampen 2 bedrijf voor groepsreizen 3 lid van het SGR (Stichting Garantiefonds Reisgelden) 4 lid van het Calamiteitenfonds 5 sinds 1984.

Bel voor informatie en offerte: 030 - 8000 600



# huski

**Post- en bezoekadres:**

Lichtschip 67, 3991 CP Houten

**Telefoon:**

+31(0)30 8000 600

**Fax:**

+31(0)30 8000 601

**Email:**

[info@huski.nl](mailto:info@huski.nl)