

# LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Jaargang 97 - nr. 11 - 2 OKT. 2009



**Topic: samenwerking  
school en sport**

**Praktijk: loopvormen,  
tennis en fitness**

**Sportieve scholen**

**Scholing**



# ACTIEF ÉN EDUCATIEF AAN DE LESSE!



**MORE  
THAN FUN!**

**MOUNTAIN NETWORK ARDENNEN** organiseert ruim 20 jaar vanuit de kasteelboerderij en de daarbij gelegen camping in de Lesse vallei, sportieve en educatieve werkweken voor het middelbaar en beroepsonderwijs.

Naast het kennismaken met de diverse buitensporten staan sporttechnische vaardigheden (van o.a. klim- en bergsportactiviteiten), sociale competenties (leren samenwerken, communiceren, persoonlijke inzet) en maatschappelijke bewustwording (natuur & milieu, respect voor elkaar en de leefomgeving) centraal.

De locaties van Mountain Network in Arnhem, Nieuwegein, Heerenvveen, Amsterdam en de Ardennen zijn erkende opleidingscentra van de Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV).

Meer informatie? 088 - 123 68 25 [WWW.WERKWEEK-ARDENNEN.NL](http://WWW.WERKWEEK-ARDENNEN.NL)  
werkweek@mountain-network.eu



**Dé locatie voor outdoor,  
recreatie en kampen**



**Groepskampeerterrein  
Groepsaccommodatie  
12 ha 'outdoor terrein'**



**Complete programma's voor**  
• Werkweek  
• Survival  
• Buitensport onderwijs  
• Schoolreisjes etc.  
• Team- en introductiedagen



Gildeweg 7  
7047 AR Braamt  
Tel. 0314 - 335 449

[www.markant-outdoorcentrum.nl](http://www.markant-outdoorcentrum.nl)

**SNOWBREAKS.NL**  
BY ROCKS & RIVERS


**Wintersportkampen  
Educatieve Winterkampen  
Gletsjer-skikampen  
Bergsportkampen**





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

# INHOUD

## Praktijk

**20**  Tennisfrenz! Dubbelspel  
Elthing/Haarhuis en Calo /  
*Ivo Dokman en Thijs Jan van  
den Berg*

**24**  Lopen met een hart / *Maarten  
Massink*









**28**  Fitness in de gymzaal (1) /  
*Peter Iserbyt*

## Topic

### Samenwerking school en sport

Samenwerking tussen school en sport kan op vele manieren gestalte krijgen. In dit topic wordt het onderwerp vanuit verschillen hoeken benaderd. Zo krijgen we over de insteek van de scholen zelf informatie, maar ook hoe de KVLO de samenwerking ziet. Dat ouders in die visie ook een rol spelen wordt ondersteund door het NISB. Ze hebben een dvd uitgebracht met voorbeelden van ouderinzet. Een verhaal van een werkende als combinatiefunctionaris zorgt weer voor een andere blik. Er is ook onderzoek gedaan. U leest over de resultaten en hoe de onderzoeker er tegenaan kijkt.



- 06**  Beweegteam: impuls tot bewegen / *Martijn Smits*
- 08**  Lijnen tussen school en sport in het primair onderwijs /  
*Miriam Appelman*
- 11**  Het onderzoek School, Bewegen en Sport / *Ger van Mossel,  
Mirjam Stuij en Ester Wisse*
- 16**  Breng kinderen in beweging via ouders / *Roel Mazure*
- 31**  Een kwestie van kiezen / *Niek Flipse*
- 34**  Werken in Rotterdam als vakleerkracht Lekker Fit /  
*Bart van Wensen*
- 36**  School, bewegen en sport: de uitvoering / *Mirjam Stuij*
- 40**  Tabor en haar sportscholen / *Tom de Groen*

## Rubrieken

- 05** | Eerste pagina
- 15** | Afdelingen
- 18** | De IRP-praktijk
- 43** | Serie: Van mannenkracht tot vrouwenpracht (7) / *J. Steendijk  
Kuypers*
- 44** | Column, Mery Graal
- 44** | Webredactie
- 46** | Scholing
- 47** | Laatste pagina



## TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen  
**Trenomat Acoustic®**

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

**ZWERFSPORT OUTDOOR**

Langevelderslag 36-38  
2204 AH Noordwijk

Tel: 088-007 2010  
E-mail: info@zwerfspor.nl

### WERKWEKEN / TREKTOCHTEN

Belgische Ardennen: 5 locaties

Franse Ardennen: Haulme

Duitsland: Eifel-Heimbach

Frankrijk: Verdon-Côte d'Azur-Mimizan

Sloveense Alpen: Bled

Nederland: Flevopolder-Noordwijk



Gratis introductiedag Ardennen

Zaterdag 10 oktober 2009  
en 10 april 2010

KIJK OP: **WWW.ZWERFSPORT.NL**

### 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



**elswout**  
Assurantiegroep



## 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.



# www.kvloverzekerings.nl

KVLO verzekeringen is een samenwerking tussen Elswout Assurantiegroep en de KVLO

# Hoe Klink foute informatie geeft aan de Kamer...

EERSTE PAGINA  
DOOR GERT VAN DRIEL



“Naar de informatie die wij hebben gekregen wordt er nog steeds zo’n drie uur bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs gegeven; in de basisschool, afhankelijk van de leeftijd van kinderen nog meer.” Aldus minister Klink, van VWS kort geleden in een debat met de Tweede Kamer over overgewicht.

Hij vervolgt op vragen van de Kamer: “Het is dus geen vrijblijvend kerndoel. Het is wel een punt om te monitoren of dit ook allemaal gebeurt.”

Spreekt hier een Minister in onwetendheid of wordt hier willens en wetens een feitelijk onjuist antwoord gegeven? Nog niet zolang geleden gaven ouders aan dat zij ontevreden zijn over het bewegingsonderwijs dat hun kinderen krijgen en zou 73% van hen wensen dat bewegingsonderwijs door speciaal opgeleide leerkrachten zou moeten worden gegeven. Zelfs wanneer de negen beweegmomenten die kleuters nog vaak krijgen worden gemiddeld met de twee keer drie kwartier die vanaf groep 3 meestal worden aangeboden, komt de basisschool niet tot een gemiddelde van drie uur per week. In het voortgezet onderwijs wordt zelfs door scholen die zich houden aan de richtlijn dit gemiddelde bij lange na niet gehaald. En over het mbo waar nauwelijks bewegingsonderwijs wordt gegeven, rept helemaal niemand. We hebben het dan nog niet over al die uren die niet doorgaan omdat er onvoldoende accommodatie ter beschikking is of omdat de accommodatie te ver van de school gelegen is.

## Overgewicht en bewegen

Het onderwerp ‘beweging op school’ kwam aan de orde in een debat over overgewicht bij kinderen en jongeren. Het Ministerie van VWS heeft hierover een beleidsnotitie geschreven, met als ondertitel Uit Balans: de last van overgewicht. Een uitgebreide nota met een schat aan gegevens over het groeiende maatschappelijke probleem van het overgewicht. “Met de nota Overgewicht pretendeert de rijksoverheid niet om definitief af te rekenen met het overgewichtprobleem, maar wel om de volgende stap te zetten. De nota vormt een oproep aan maatschappelijke actoren en lokale overheden te laten zien hoe zij een bijdrage kunnen leveren aan het terugdringen van overgewicht. Er worden diverse maatregelen beschreven om partijen daarbij te faciliteren.”

Centraal uitgangspunt van de nota is dat de overheid er niet is om gezond gedrag voor te schrijven en af te dwingen. De overheid moet voorlichting geven en gezond gedrag mogelijk maken. Het zijn de burgers zelf die de keuze voor dit gezonde gedrag moeten maken. Het is met name dit laatste punt dat bij de onlangs gehouden bespreking van deze nota in de vaste Kamercommissie voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport, nadrukkelijk in de aandacht van de Tweede Kamerleden stond. Hoe komt het toch dat iedereen weet dat ongezond voedsel en te weinig bewegen de gezondheid schaadt en uiteindelijk ons leven in disbalans brengt, terwijl in het persoonlijk leven van velen de voor de

hand liggende keuzes niet worden gemaakt. Kan en mag een overheid zich zo terughoudend op blijven stellen wanneer de gezonde keus in veel situaties kennelijk niet voor de hand ligt? En wat zijn de maatschappelijke gevolgen, de schade, bij toenemend overgewicht? In het verslag van de behandeling valt te lezen, dat er ernstig wordt getwijfeld aan deze opstelling waarin deregulering en individuele verantwoordelijkheid zo sterk worden benadrukt en er klinkt van meerdere kanten de roep voor een meer collectieve verantwoordelijkheid en meer overheidsingrijpen en regelgeving. Zo worden vraagtekens geplaatst bij de opbrengsten van het Convenant overgewicht.

Maar voor het invoeren van regelgeving en het nemen van verantwoordelijkheid, is het natuurlijk eerst van belang dat de overheid de juiste feiten en cijfers kent.

Wij zijn dan ook benieuwd wat het antwoord is van de Minister op de twee moties die zijn ingediend en waarbij Klink wordt gevraagd meer onderzoek te doen en te komen met een plan van aanpak ‘Actief op school’. Ondertussen zullen wij de Kamerleden op de hoogte brengen van de feitelijke onjuistheid van het antwoord van de Minister.

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

**Redactie:** Hans Dijkhoff (hoofdreducteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerker) **Redactieraad:** Hilde Bax, Marianne van Bussel, Lars Borghouts, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake, Sebastiaan Platvoet. **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  
**Verschijningsdata 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 ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111. **Vormgeving:** FLZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162. **Opmaak:** DTP Ten Brink Meppel. 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@wxs.nl. **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, fax: 030 691 2810, e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl. Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. Contributie KVLO: zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie. **ISSN-nummer: 0024-2810** **Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847. Bezoekadres:** Zinzendorflaan 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

# Beweegteams: een impuls tot bewegen

**Overgewicht, bewegachterstanden, terugloop bij sportverenigingen, kinderen die nauwelijks in aanraking komen met de veelzijdigheid en mogelijkheden die sport en bewegen ze kan bieden. Dit zijn de bekende geluiden en signalen die de laatste jaren helaas maar al te vaak worden gehoord. In dit artikel de visie van de HAN. Door: Martijn Smits**

De overheid geeft de laatste jaren steeds vaker aan het belang in te zien van sport en bewegen zowel in de school als daarbuiten. De school als ingang voor bewegen, kennismaking met verschillende sporten en wellicht zelfs de eerste stap op weg naar een sportieve carrière bij een vereniging of andere sportieve organisatie op welk niveau dan ook. Landelijk zie je steeds meer verbindingen ontstaan in samenwerking van scholen met sportieve organisaties rondom de school. Sportverenigingen, sportservices, kinderopvang en andere organisaties proberen samen met de school te komen tot een aantrekkelijk en laagdrempelig aanbod om kinderen kennis te laten maken en te enthousiasmeren voor sport en bewegen.

## Alliantie school en sport

Een duidelijke katalysatorrol is er de afgelopen jaren weggelegd geweest voor de Alliantie school en sport. Het samenwerkingsverband tussen de ministeries van OCW, VWS en NOC\*NSF heeft vele partijen aan het denken gezet en in beweging gekregen om de verbinding tussen school en sport te leggen. Ook de ALO's hebben daar een duidelijk aandeel in gehad middels de aanstelling van scorende spitsen die in de regio's rondom de academies, gemeentes, scholen en verenigingen hebben geïnformeerd en gestimuleerd om met elkaar te gaan samenwerken. Dat heeft in het hele land geleid tot vele succesvolle initiatieven. Een zeer duidelijk voorbeeld is de *impuls brede scholen sport en cultuur* waarmee de aanstelling van 2200 combinatiefunctionarissen wordt gestimuleerd. De ALO Nijmegen heeft geprobeerd vanaf haar start in 2006 open te staan voor ontwikkelingen in het veld en tracht deze een duidelijk aandeel te geven in de opleiding van de toekomstige leraren lichamelijke opvoeding.

## Veranderende rol

Want dat de rol van de leraar lichamelijke opvoeding aan het veranderen is dat staat wel vast. Verder kijken dan de vier muren waarin je les staat te geven is dan natuurlijk belangrijk. Kijken naar mogelijkheden tot samenwerking met andere partijen om te

komen tot een zo aantrekkelijk mogelijk sport- en beweegaanbod vergt echter wat andere competenties dan puur en alleen het begeleiden en coachen van leerlingen in de les. Natuurlijk blijft dat wel hoofdzaak maar het kunnen leggen van contacten, rekening houden met en invloed uitoefenen op gemeentebestuur, kansen zien en initiatief nemen, daar heb je wat andere vaardigheden voor nodig. Deze aspecten probeert de ALO Nijmegen aandacht te geven door het werken in beweegteams.

## Samenwerking cios-Arnhem

Het concept van beweegteams is uitgewerkt en verder uitgevoerd in samenwerking met collega's van ROC Rijn IJssel (cios Arnhem). Deze samenwerking heeft uiteindelijk in 2007 geleid tot een eerste pilot in het werken met beweegteams op 15 scholen (primair en voortgezet), waarin studenten uit verschillende jaarlagen met elkaar op een school verantwoordelijk werden voor twee dagen in de week voor het ontwikkelen en uitvoeren van een structureel sport- en beweegaanbod.

## Beweegmanager

Een beweegteam bestaat uit een derdejaars ALO-student ook wel de beweegmanager genoemd en een eerste- of tweedejaars ALO-student aangevuld met een vierdejaars cios- (stream lobos) student. De beweegmanager is verantwoordelijk voor de aansturing en coaching van zijn team. Naast dat hij ook uitvoerend bij de verschillende activiteiten een voorbeeldfunctie heeft, is hij vooral degene die het aanbod coördineert. Hij maakt en bewaakt dus de planning wie wat wanneer moet gaan doen. Daarnaast coacht hij de andere leden ook vakinhoudelijk en geeft deze feedback. Uiteindelijk heeft de beweegmanager samen met de begeleidende (vak)leerkracht ook een rol in de eindbeoordeling van de leden. De beweegmanager is dus de spin in het web. Hij is aanspreekpunt voor de leden maar ook het gezicht voor de school en de mogelijke andere partijen waarmee samengewerkt wordt, zoals sportverenigingen en kinderopvangorganisaties. Vanuit een uitgebreide analyse op en rondom de school wordt er uiteindelijk een activiteitenplan opgesteld welke wordt uitgevoerd door het team. Hierbij valt te denken aan het opzetten van pauzesport door middel van beweegkaarten, opzetten van sport- en speluitleen door leerlingen van groep 8, verzorgen van clinics en workshops binnen de school door verenigingen en het organiseren van een naschools aanbod. Het kan echter ook gaan om de uitvoering van grotere evenementen en sportdagen. De andere leden van het team zijn meer verantwoordelijk voor de daadwerkelijke uitvoering van de activiteiten. Zo zijn de jongerejaars ALO-studenten vooral bezig om zich op het gebied van lesgeven te ontwikkelen en heeft de cios-student zijn focus meer liggen op het uitvoeren van tussen- en naschoolse activiteiten. Binnen het beweegteam leren de studenten met elkaar samenwerken en is er de mogelijkheid om veel van elkaar te leren. De beweegmanager probeert zijn teamleden zoveel mogelijk op



De bewegconsulent voor de klas

hun kwaliteiten in te zetten. Om dat goed in te kunnen schatten en aan te sturen is al een hele klus.

### Verschijningsvormen

De bewegmanagers krijgen hierbij de nadrukkelijke opdracht mee om in het aanbod rekening te houden met de verschijningsvormen waarmee op de ALO Nijmegen gewerkt wordt. Het gaat dan om een indeling in activiteiten die gekoppeld zijn aan motieven van leerlingen om te sporten of bewegen. Verschijningsvormen zijn dan wedstrijd, spel, recreatie, show, avontuur en gezondheid. Hierdoor ontstaat er een zeer gevarieerd aanbod waarin de leerlingen leren kennismaken met de verscheidenheid van onze sport- en bewegcultuur en de aansluiting tussen onderwijs en sport beter kan worden gemaakt!

### Module bewegmanagement

De functie van bewegmanager is uitdagend maar complex. Een bewegmanager is meer dan een lesgever. Om studenten vaardiger en wegwijs te maken in de rol van bewegmanager volgen ze de module Bewegmanagement. Hierin komen inhoudelijke thema's aan bod als: projectmanagement, overheidsbeleid, communicatie, groepsdynamica, leidinggeven, coachen en feedback geven. Een groot aandeel is er weggelegd om de studenten bewust te laten worden van de manier waarop zij de zaken aanpakken. Immers als manager is het hebben van zelfinzicht essentieel voordat je andere mensen kunt gaan aansturen. Studenten uit afgelopen jaren geven aan vooral hier veel van geleerd te hebben. Dit gebeurt in de lessen middels rollenspelen, testen en workshops.

De module is er vooral op gericht om de studenten voor te bereiden op een mogelijke rol als combinatiefunctionaris. Daarom blijft hun rol niet alleen beperkt tot werkzaamheden binnen de school. Ze gaan actief op zoek naar samenwerking met bijvoorbeeld sportverenigingen. Om studenten te laten ervaren welke meerwaarde ze kunnen hebben voor een sportvereniging dienen de studenten een

opdracht bij een vereniging uit te voeren. Ze zullen een vereniging analyseren met een (jeugd)sportpedagogische blik. Een blik die dikwijls binnen de vereniging gemist wordt. Ze gaan de vereniging daarbij een concreet plan voorleggen hoe verschillende zaken wellicht verbeterd kunnen worden. Voor de nodige sportpedagogische expertise wordt er nauw samengewerkt met dr. Albert Buisman, die onderwijs heeft ontwikkeld en zal komen verzorgen op de HAN.

### Toekomst

Inmiddels is het aantal scholen waarmee gewerkt wordt uitgebreid naar 32 in de regio Arnhem-Nijmegen. De focus lijkt daarbij wat meer op het primair onderwijs te komen. Vanuit de contacten die er de afgelopen jaren zijn opgebouwd zal er de komende tijd ook vooral aandacht zijn voor de resultaten die een bewegsteam nu bereikt. Door onderzoek zal er worden bekeken wat het effect is van deze interventie op het sport- en bewegklimaat op en rond de school. Is een bewegsteam echt een impuls tot bewegen en vergroot het de doorstroom van kinderen naar de sportvereniging? Hier gaat het dan ook om scholen waar op dit moment geen vakleerkracht aanwezig is en bewegen slechts op de achtergrond aandacht krijgt. Dit terwijl scholen misschien wel willen maar om verschillende redenen het bewegen niet bovenaan de agenda hebben staan.

De ALO Nijmegen wil de komende jaren als opleidingsinstituut in deze ontwikkeling een actieve rol gaan spelen. Dat zal zij doen in samenwerking met de belangrijke partners in de regio. Een partner daarin is sportservice Nijmegen waarmee steeds intensiever wordt samengewerkt. Zeker op het gebied van de combinatiefunctionarissen die sinds begin van dit jaar aangesteld zijn. Een voorbeeld daarvan is dat drie studenten die met succes als bewegmanager hebben gefunctioneerd middels een eindstage aan de slag zijn gegaan als combinatiefunctionaris. Dit is naar grote tevredenheid verlopen. Resultaat daarvan is dat deze studenten inmiddels allen een daadwerkelijke aanstelling hebben gekregen als combinatiefunctionaris in Nijmegen.

*Martijn Smits is docent Sportstimulering ALO Nijmegen, Instituut voor sport- en bewegingsstudies*

Correspondentie:

[Martijn.smits@han.nl](mailto:Martijn.smits@han.nl)

# De lijnen tussen school en sport in het primair onderwijs

**Aan sport wordt de laatste jaren een grotere maatschappelijke waarde toegekend dan ooit het geval was. In 2004 organiseerde Nederland de slotbijeenkomst van het Europese jaar van Opvoeding door Sport (EYES). Het Olympisch Plan wordt gesteund door het kabinet en dus organiseert Nederland misschien in 2028 wel de Olympische Spelen. Dit betekent dat de meeste toekomstige Olympische sporters die Nederland dan zullen vertegenwoordigen de komende tien jaar op de basisschool zitten. Hoe zit het nu met de verbinding tussen bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs?**

*Door: Miriam Appelman*

Bewegingsonderwijs op de basisschool heeft onder meer als doel de motorische ontwikkeling van kinderen te stimuleren. Door hen beter te leren bewegen hebben zij een goed bewegingsrepertoire om actief deel te kunnen nemen aan de bewegingscultuur en zo later een actief leven te kunnen leiden. De bewegingscultuur die hen omringt wordt tot nu toe gedomineerd door de georganiseerde sport. Het is dus van belang een verbinding te maken tussen de lessen bewegingsonderwijs en de georganiseerde sport. Door een goede verbinding wordt de drempel voor deelname aan sport verkleind en de basis voor een actief leven gelegd.

## Wat gebeurt er al?

Al heel lang maken scholen op lokaal niveau contact met sportverenigingen in hun omgeving. De eerste stap is vaak het geven van een clinic/kennismakingsles door de vereniging tijdens schooltijd en in overleg met de vakleerkracht. Dit zorgt ervoor dat de vereniging voor de kinderen niet langer onbekend is en er is een aanleiding voor de kinderen om er eens langs te gaan.

Vaak gaat de samenwerking verder en wordt ook buiten schooltijd nog een vervolg aangeboden. Dit betekent dat door trainers van de vereniging na schooltijd, bij school of de vereniging, wordt voortgeborduurd op wat al is gedaan tijdens de vorige kennismaking. Uiteindelijk is het in dit kader de bedoeling dat de kinderen zoveel

ervaring hebben met de sport en het kader van de vereniging dat zij kunnen kiezen of zij verder willen met deze sport en lid willen worden van de vereniging. Een actieve vakleerkracht kan dus al veel betekenen voor de leerlingen in het kader van kennismaking met diverse sporten.

## Tijd en geld door combinatiefuncties

Hoe kunnen bewegingsonderwijs en sport structureel met elkaar worden verbonden?

Sinds eind 2007 bestaat de Impuls Brede Scholen, Sport en Cultuur, een regeling vanuit het Rijk voor gemeenten waarmee combinatiefuncties kunnen worden gefinancierd.

Door middel van de combinatiefuncties wil het kabinet meer doelen tegelijkertijd bereiken:

- de uitbreiding van het aantal brede scholen met sport- en cultuuraanbod in zowel het primair als het voortgezet onderwijs
- de versterking van sportverenigingen met oog op hun maatschappelijke functie en de inzet van sport voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk
- het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen
- het bevorderen dat de jeugd tot 18 jaar vertrouwd raakt met één of meer kunst- en cultuurvormen.

Een combinatiefunctionaris is een bruggenbouwer tussen onderwijs en sport (in dit geval). De combinatiefunctionarissen die worden aangesteld kunnen bovenstaande stappen organiseren en uitbouwen zodat er een compleet aanbod van sporten voor de kinderen ontstaat waarbij binnen- en buitenschools bewegen goed op elkaar aansluit.

Gezien de doelstellingen ligt het voor de hand dat er naar samenwerking met onderwijs wordt gezocht. Via het onderwijs worden namelijk alle kinderen bereikt. Daarbij heeft een vakleerkracht bewegingsonderwijs die als combinatiefunctionaris zowel binnen als buiten het onderwijs werkzaam is, een aantal voordelen. Doordat de combinatiefunctionaris lesgeeft op school kent hij alle kinderen, weet wat er leeft en kan hier een sportief activiteitenaanbod op aan laten sluiten. Aansluiting op beleving, maar ook op inhoud en niveau. Dit betekent praktisch gezien dat er bijvoorbeeld in de les een spelvorm van basketbal wordt gedaan, waar in het buitenschoolse deel mee wordt verdergegaan. Er gelden dezelfde afspraken en regels als in de gymzaal zodat het pedagogisch en didactische klimaat vergelijkbaar is. Dit geeft de kinderen een vertrouwd en veilig gevoel.

De combinatiefunctionaris kan doordat hij de leerlingen kent, hen ook gericht enthousiasmeren voor buitenschoolse activiteiten. En als er toch nog een drempel is voor de kinderen om deel te nemen aan de naschoolse activiteiten dan wordt die lager doordat een bekend gezicht van school aanwezig is bij de naschoolse activiteiten.

### Wat is het effect?

De uitdaging voor de vakleerkrachten in het primair onderwijs is om juist de kinderen met weinig affiniteit met bewegen of sport te motiveren mee te doen. Naschoolse sportactiviteiten worden in het algemeen goed bezocht en regelmatig worden hier ook aantallen van bijgehouden om te laten zien dat een activiteit van belang is en zeker moet worden voortgezet. In de praktijk gebeurt het vaak dat

van sport? Welke sporten spreken hen aan en zijn bereikbaar wat betreft afstand maar ook op financieel gebied? Inzicht in de situatie is een vereiste. Pas dan heeft het zin om te starten met het organiseren van activiteiten of contacten met de vereniging.

Een structureel karakter bij deze samenwerking is ook van belang. Het afstemmen van contacten en inhouden tussen onderwijs en de vereniging kan veel tijd kosten. Het is een grote tijdsinvestering als



Winnaar verkiezing sportiefste school

MICKY LUNGE

de leerlingen die bijvoorbeeld al lid zijn van een voetbalvereniging, zich aanmelden voor een voetbalinstuif. Het is juist ook de bedoeling om de leerlingen die geen lid zijn kennis te laten maken met deze sport en de drempel naar een vereniging te verlagen. Voor de effectiviteit van de activiteiten is het dus van belang te weten wie er deelnemen en of dit ook de beoogde doelgroep is. Een goed door-dachte monitoring is dus van belang voor het vaststellen van de effectiviteit.

Het gewenste effect is natuurlijk dat alle kinderen één of meer sporten ontdekken waaraan zij plezier beleven en zodoende een levenlang sportief en actief zullen zijn.

### En wat is dan een goede verbinding?

Een goede verbinding tussen bewegingsonderwijs en sport betekent lokaal maatwerk. Wat voor kinderen zitten er op school, hoe actief zijn zij al en wat is bij hen wel en niet bekend op het gebied

dit slechts voor een éénmalige samenwerking is. Maak duidelijke afspraken, onderhoudt contacten en zorg dat er een regelmaat zit in de frequentie van samenwerken.

Zorg er als laatste voor dat de verbinding niet alleen de kinderen iets oplevert, maar ook jou, de school en de vereniging. Ga in gesprek met elkaar over ontwikkelingen die landelijk of lokaal gaande zijn, houd elkaar op de hoogte en speel elkaar waar mogelijk de bal toe. Kortom: leer van en met elkaar.

### Een inhoudelijke verbinding per sport

Om niet alleen de inhoud van de lessen bewegingsonderwijs en sporttrainingen dichter bij elkaar te brengen maar ook de werkvormen en regels meer in elkaar over te laten gaan heeft de SLO in samenwerking met sportbonden en het NOC\*NSF sportkennismakingslessen ontwikkeld voor een tiental sportbonden. De leskaarten in deze mappen bevatten uitgewerkte lessen van de

betreffende sport voor binnen-schoolse lessen, het naschoolse aanbod en de eerste trainingen bij de sportvereniging. Mappen zijn al beschikbaar over basketbal, handbal, korfbal, judo, fietssport, badminton, klimsport, volleybal en honk- en softbal. Aan de mappen van frisbee en hockey wordt nog gewerkt.

### De KVLO stimuleert sport

Voor zowel het basisonderwijs als het voortgezet onderwijs heeft de KVLO een kwaliteitskeurmerk: het certificaat 'Sportactieve school'. Dit is een initiatief van de KVLO in samenwerking met NOC\*NSF. Scholen die zich extra inzetten op het gebied van bewegen en sport worden door de KVLO beloond met dit kwaliteitskeurmerk. Hierdoor kan iedereen zien dat het betreffende schoolprogramma voldoet aan de criteria voor het Nederlandse beweegonderwijs die zijn samengesteld door de KVLO en NOC\*NSF. Het doel achter de certificering is om scholen te stimuleren om zich naast de gewone gymles extra in te zetten om aan sport en beweging te doen.

De belangrijkste criteria zijn dat de gymlessen worden gegeven door een vakleerkracht, er structureel aandacht is voor leerlingen met een bewegingsachterstand, er aandacht moet worden besteed aan gezondheid en er een groot aanbod van diverse beweeg- en sportactiviteiten moet zijn. Er wordt dus vooral gekeken naar wat een school extra doet naast het normale beweegprogramma. Het ontvangen en bezitten van een certificaat is voor veel scholen ook een mooie publicitaire kans om te laten zien wat zij van belang vinden.

Daarnaast organiseert de KVLO met het NOC\*NSF ieder jaar de verkiezing van de Sportiefste school van Nederland. Elk oneven jaar vindt de verkiezing voor de sportiefste basisschool plaats. De verkiezing is een middel om de koplopers in het onderwijs die actief bezig zijn met bewegingsonderwijs, sport en gezondheid te belonen. Door het organiseren van een spetterende finaledag en het verspreiden van deze voorbeelden worden ook andere scholen gestimuleerd meer aandacht te besteden aan bewegen en sport. Dit jaar heeft de Catamaran uit Rotterdam de verkiezing gewonnen. Buiten het extra uur bewegingsonderwijs voor alle kinderen en het complete naschoolse sportaanbod is het bijzonder bij deze school



Trotse docenten

dat ook de ouders actief worden betrokken bij het sportaanbod.

### Ouders zijn onze medestanders

In het basisonderwijs wordt de keuze voor een sport, naast de sociale klasse en de wijk, grotendeels bepaald door de ouders. Zij bepalen of ze de wens van de kinderen volgen of niet, of het betaalbaar is, of ze bereid zijn te rijden indien nodig enzovoort. Kinderen kunnen zich dus pas optimaal ontplooiën als de ouders hun daarbij steunen. Misschien moeten we ook tijd en energie gaan steken in de beïnvloeding van ouders zodat zij het hun kinderen gunnen om buiten bewegingsonderwijs ook lekker aan sport te doen.

Uit het Rapport Nationaal Scholenonderzoek van Centron onder ouders van schoolgaande kinderen blijkt in elk geval dat het merendeel van de ouders een voorkeur heeft voor een gespecialiseerde leerkracht voor bewegingsonderwijs. Daarmee lijken ouders aan te geven dat zij waarde hechten aan een goede ontwikkeling op het gebied van bewegen en sport.

NISB heeft een dvd ontwikkeld met daarop voorbeelden van de rol die ouders kunnen spelen bij het meer bewegen van hun kinderen. Daarnaast zijn er ook 'beweegkaarten', en een 'beweegtas' ontwikkeld. Zie het artikel elders in dit blad.

### Bronnen

Certificering: [www.schoolensport.nl](http://www.schoolensport.nl)

Rapport Nationaal Scholenonderzoek, Centron, Hilversum, 2009

Sportmappen: [www.slo.nl](http://www.slo.nl)

Verkiezing: [www.schoolensport.nl](http://www.schoolensport.nl)

Frelier, M., Janssens, J. (2007). *Wat beweegt kinderen?*, W.J.H. Mulier Instituut

Correspondentie:

[miriam.appelman@kvlo.nl](mailto:miriam.appelman@kvlo.nl)

# Het onderzoek School, Bewegen en Sport

**Het W.J.H. Mulier Instituut voert op dit moment een landelijk onderzoek uit naar de invloed van de school(omgeving) op het beweeg- en sportgedrag van de leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs. In dit artikel worden de onderzoeksopzet en enkele eerste indrukken van de resultaten gepresenteerd. Elders in dit nummer worden de ervaringen vanuit het perspectief van de onderzoeker beschreven. Door: Ger van Mossel,**

*Mirjam Stuij en Ester Wisse*

Tegenwoordig is er, mede door berichten over toename van overgewicht en obesitas, veel aandacht voor sporten en bewegen. Kinderen en jongeren vormen een belangrijke doelgroep als het gaat om het stimuleren hiervan. Om deze stimulansen goed aan te passen op de wensen en de leefwereld van deze doelgroep, is het belangrijk om na te gaan waardoor de jeugd beïnvloed wordt. De school speelt daarbij een belangrijke rol. Niet alleen omdat er veel tijd wordt doorgebracht, maar ook omdat er veel ideeën worden opgedaan door contacten met leerkrachten en medeleerlingen. Daarom voert het Mulier Instituut, centrum voor sociaalwetenschappelijk sportonderzoek, een onderzoek uit om inzicht te krijgen in de mate waarin en de manier waarop sociale en fysieke factoren uit de schoolomgeving invloed hebben op het beweeg- en sportgedrag van de leerlingen. Daarnaast willen we kijken welke maatregelen en interventies in de schoolomgeving effectief zijn in het bevorderen van het beweeg- en sportgedrag en wat de effecten van deze maatregelen zijn op het lichaamsgewicht van de leerlingen.

## Onderzoeksteam en betrokken instellingen

Het onderzoek School, Bewegen en Sport wordt uitgevoerd in opdracht van ZonMw (Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie) en loopt van januari 2008 tot juni 2010. Het onderzoeksteam bestaat uit vijf onderzoekers van het Mulier Instituut (Justus Beth, Remko van den Dool, Jo Lucassen, Mirjam Stuij en Ester Wisse) en één leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs en sport van de SLO (Ger van Mossel).

Het onderzoeksteam heeft tijdens de voorbereiding en uitvoering van het onderzoek advies ingewonnen bij vakleerkrachten lichamelijke opvoeding (LO), vertegenwoordigers van de KVLO en de

SLO, het VU Medisch Centrum (EMGO Instituut) en TNO Kwaliteit van Leven.

## Methoden en onderzoekspopulatie

Het onderzoek is uitgevoerd op totaal 127 basisscholen en 62 scholen in het voortgezet onderwijs en bestaat uit twee delen: een algemeen onderzoek en een verdiepingsonderzoek. Voor het algemene onderzoek vulden ruim 4500 leerlingen uit de groepen 7 en 8 en ruim 2500 leerlingen uit de klassen 1 en 3 een vragenlijst in. Daarnaast vulde een vertegenwoordiger van de school een vragenlijst over de school in. In het verdiepingsonderzoek hebben 438 leerlingen van zeven basisscholen en zes middelbare scholen naast het invullen van de vragenlijst gedurende een week een versnellingsmeter gedragen en zijn hun lengte en gewicht gemeten.

## Beoordeling van de school(omgeving)

Het beweeg- en sportgedrag wordt beïnvloed door allerlei verschillende factoren, waaronder de fysieke en sociale omgeving en individuele achtergrondkenmerken. Uit het literatuuronderzoek zijn verschillende factoren naar voren gekomen die mogelijk van invloed zijn op het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. We hebben in ons onderzoek gekeken naar de volgende schoolfactoren:

- de inrichting van de school en omgeving, zoals het schoolgebouw, het schoolplein, de aanwezigheid van beweeg- en sportmaterialen, de accommodatie, de bereikbaarheid van de school en de verkeersveiligheid in de nabije schoolomgeving
- het aanbod van lessen LO en schoolsport (sporten buiten schooltijd, georganiseerd door de school, de gemeente en/of de buitenschoolse opvang/huiswerkbegeleiding)
- het aanbod van andere lessen en programma's omtrent bewegen en gezondheid
- de beweeg- en sportmogelijkheden tijdens pauzes
- samenwerking binnen de school en samenwerking met externe partners op het gebied van sport en bewegen, bijvoorbeeld door middel van een combinatiefunctionaris
- het beleid van de school rondom bewegen en gezondheid.

Aan de hand van deze schoolkenmerken, die verkregen zijn via een vragenlijst die is ingevuld door een vertegenwoordiger van elke school, zijn de scholen ingedeeld naar mate van 'sportactiviteit/beveegvriendelijkheid'. Daarnaast zijn via de postcode van de school gegevens verzameld over de verstedelijking en sociaal-economische kenmerken van de omgeving. Bovendien is de schoolomgeving via *Google Maps* beoordeeld op een aantal kenmerken, zoals de bebouwingsdichtheid en de aanwezigheid van drukke wegen, groen en sportvelden.

## Beoordeling van het beweeg- en sportgedrag van de leerlingen

De leerlingen van de deelnemende scholen vulden op een maan-

dag een vragenlijst in over hun beweeggedrag in de voorafgaande week. Daarbij werden de volgende tien beweegactiviteiten onderscheiden: lopen en fietsen van en naar school; deelname aan lessen lichamelijke opvoeding; bewegen tijdens de pauzes, deelname aan schoolsport, geregeld via de school, de buitenschoolse opvang en/of de gemeente; sporten bij een sportvereniging, sportschool en/of dansschool; fietsen in de vrije tijd; buiten spelen en/of sporten voor jezelf; zwemmen; en 'active gamen'. De eerste vier onderdelen zijn schoolgerelateerde beweegactiviteiten, bij de overige categorieën gaat het om bewegen en sporten in de vrije tijd. Voor elk type activiteit hebben de leerlingen aangegeven hoe vaak en hoe lang ze dit hebben gedaan.

Behalve over de frequentie en duur van de verschillende beweegactiviteiten willen we ook uitspraken doen over de mate van intensiteit van het bewegen. Het meten van de intensiteit van beweeggedrag is echter zeer complex. De meest gebruikelijke methode om de intensiteit te meten is via een zogenaamde versnellingsmeter. Uit een literatuuronderzoek naar de validiteit, betrouwbaarheid en gebruiksvriendelijkheid van versnellingsmeters bij jongeren is naar voren gekomen dat de ActiGraph versnellingsmeter op dit moment het meest geschikt is om het beweeggedrag van jongeren in beeld te brengen (De Vries et al., 2006). De ActiGraph versnellingsmeter is een klein apparaatje dat alle versnellingen in het verticale vlak registreert. Deze versnellingen worden uitgedrukt in 'counts' per vijftien seconden. Hoe hoger de intensiteit van de activiteit, hoe hoger de versnellingen en hoe hoger het aantal 'counts'. Om een betrouwbaar beeld te krijgen van het beweeggedrag moet de versnellingsmeter op minimaal drie doordeweekse dagen en twee weekenddagen gedragen worden. De versnellingsmeters zijn daarom steeds op dinsdag aan de leerlingen uitgedeeld en op de maandag erna weer opgehaald. Op deze maandag vulden de leerlingen de vragenlijst in, waarbij ook werd gevraagd naar de starttijden van de beweegactiviteiten. Daardoor weten we wat de leerlingen gedaan hebben en op welke momenten dat was. Door deze informatie te koppelen aan de gegevens van de versnellingsmeters, wordt het gemiddelde aantal 'counts' en daarmee de gemiddelde intensiteit van de verschillende beweegacti-

teiten bepaald. Vervolgens is deze gemiddelde intensiteit gebruikt om de zwaarte van de beweegactiviteiten van de leerlingen uit het algemene onderzoek te bepalen. Van alle leerlingen verkrijgen we op die manier een bepaalde beweegscore. Door deze score te koppelen aan achtergrondgegevens en schoolspecifieke gegevens, hopen we iets te kunnen zeggen over de invloed van de school op de duur, frequentie en intensiteit van de verschillende beweegactiviteiten en de verhoudingen daartussen.

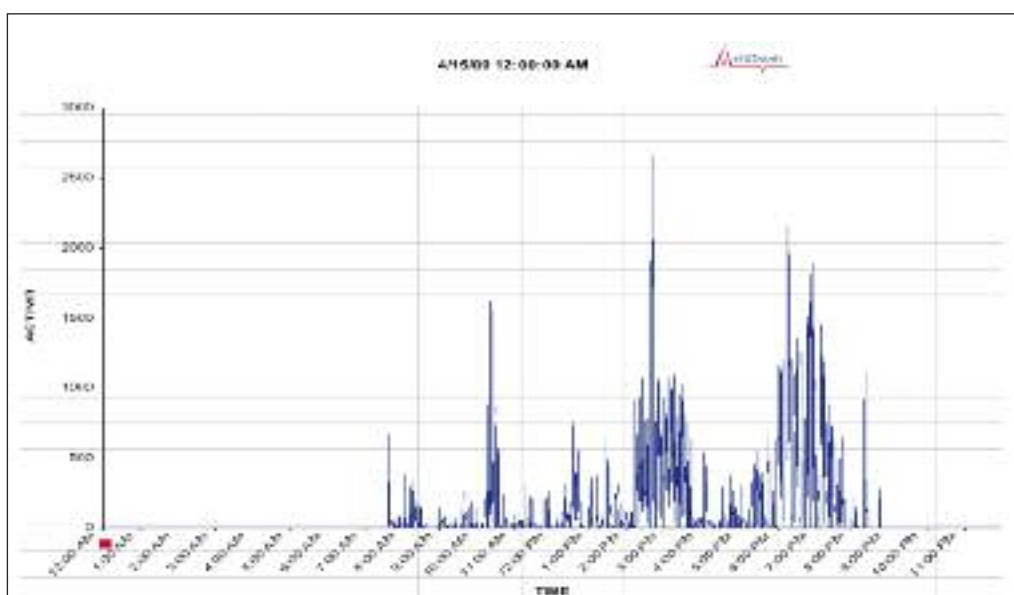
In figuur 1 staat een grafische weergave van het aantal 'counts' van een 11-jarige leerling gedurende één dag. In combinatie met informatie uit de vragenlijst kunnen we zeggen dat deze leerling om 8.15 uur op de fiets naar school is gegaan, rond 10.15 en van 12.30 tot 13.30 in de schoolpauzes buiten heeft gespeeld en van 14.15 uur tot 15.00 uur gymles had. Na schooltijd heeft hij nog van 18.30 uur tot 19.30 uur gesport bij een sportvereniging. Op al deze momenten zijn pieken in het aantal 'counts' te zien.

Uiteraard houden we in dit onderzoek ook rekening met enkele achtergrondkenmerken van de leerlingen, zoals geslacht, leeftijd, het type onderwijs, het beweeg- en sportgedrag van ouders en moeders om te bewegen en te sporten. Deze informatie hebben we via de vragenlijsten verkregen. Daarnaast zijn gedurende het gehele onderzoek de weersomstandigheden gerapporteerd, omdat het weer bijvoorbeeld van invloed zou kunnen zijn op het buitenspielen.

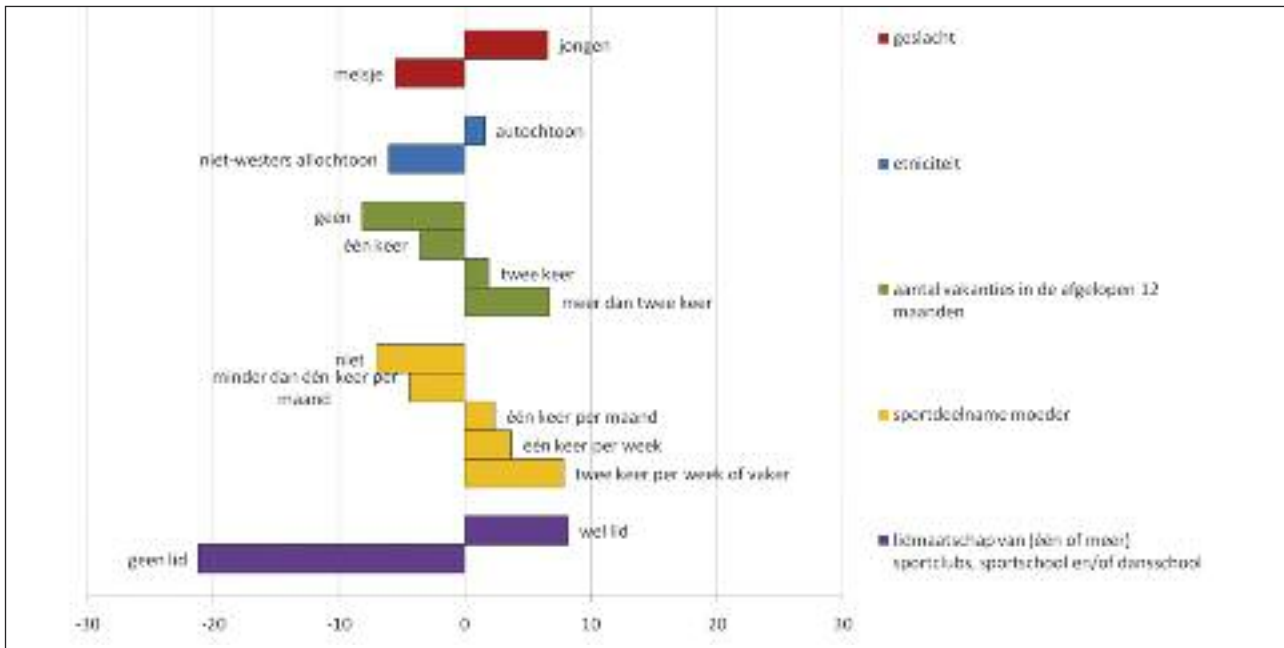
### Enkele eerste resultaten

Het onderzoek verloopt tot dusver succesvol. Maar liefst 38 procent van de scholen die we benaderd hebben, heeft meegewerkt. Dat is in de onderzoeksweld een redelijk grote respons. Uit een nadere analyse is gebleken dat de deelnemende scholen een redelijk representatieve steekproef vormen van alle scholen in Nederland. Daar waar nodig zijn weefactoren gebruikt om te corrigeren voor over- of onderrepresentatie.

Op dit moment worden alle onderzoeksgegevens geanalyseerd en krijgen we zicht op de eerste resultaten, die interessante inzichten geven. Om daarvan al iets te laten zien, presenteren we in dit artikel enkele eerste resultaten. Aangezien het onderzoek zeer omvangrijk is en nog lang niet alle analyses zijn gedaan, is dit slechts een tipje van de sluier. Daar waar mogelijk hebben we geprobeerd resultaten te tonen die aansluiten bij het thema van dit nummer. We moeten hierbij nadrukkelijk vermelden dat het hier om voorlopige resultaten gaat, zodat er mogelijk in de eindrapportage afwijkende gegevens gepresenteerd kunnen worden en er op dit moment ook nog geen aanbevelingen gedaan en conclusies getrokken kunnen worden.



Figuur 1 Voorbeeld aantal 'counts' van een leerling op één dag



Figuur 2 Afwijking activiteitsniveau van gemiddelde (%)

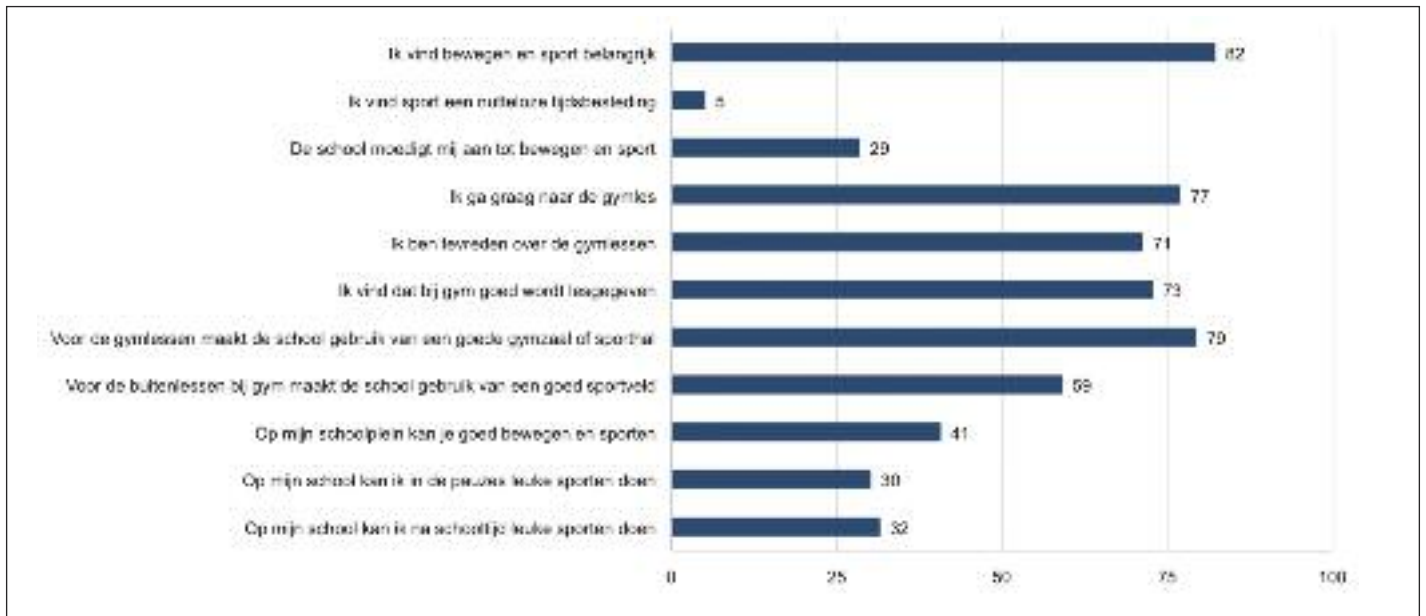
Zoals eerder aangegeven, is het beweeggedrag bepaald aan de hand van tien verschillende activiteiten. In figuur 2 is de verhouding van het gemiddelde activiteitsniveau over deze tien activiteiten weergegeven ten opzichte van het gemiddelde van alle leerlingen. Een indeling is gemaakt naar enkele demografische achtergrondkenmerken, het beweeggedrag van de moeder en het lidmaatschap van verenigingen. In het midden van de figuur geeft de 0-lijn het gemiddelde aan van alle leerlingen die in het onderzoek betrokken zijn. Wanneer een balk links van de 0-lijn staat, betekent dit dat deze groep leerlingen onder het gemiddelde scoort. Een balk aan de rechterkant betekent een score boven het gemiddelde.

We zien, zoals verwacht, dat meisjes minder bewegen dan jongens, respectievelijk zeven procent onder en zes procent boven het gemiddelde. Niet-Westerse allochtonen hebben een lager activiteitsniveau dan autochtonen en dat geldt ook voor jongeren die relatief weinig op vakantie gaan in vergelijking tot jongeren die meerdere keren per jaar op vakantie gaan.

Naast de relatie tussen deze achtergrondkenmerken en het activiteitsniveau, zien we ook dat het sportgedrag van ouders samenhangt met de mate waarin hun kinderen bewegen. In figuur 2 is als voorbeeld het sportgedrag van de moeder weergegeven. Hieruit blijkt dat hoe vaker de moeder sport, hoe hoger de leerling scoort

		bijdrage school*	bijdrage vrije tijd**
Alle leerlingen		40	60
Geslacht	jongen	37	63
	meisje	42	58
Etniciteit	autochtoon	39	61
	niet-Westers allochtoon	43	57
Aantal vakanties in de afgelopen 12 maanden	geen	46	54
	één keer	42	58
	twee keer	39	61
	meer dan twee keer	35	65
Sportdeelname moeder	niet	44	56
	minder dan één keer per maand	43	57
	één keer per maand	38	62
	één keer per week	37	63
	twee keer per week of vaker	35	65
Lidmaatschap van (één of meer) sportclubs, sportschool en/of dansschool	nee	56	44
	ja	34	66
* transport van en naar school, pauzeactiviteiten, gymles en schoolsport			
** sporten bij sportclub, buitensporten, zwemmen, fietsen in de vrije tijd en active games			

Tabel 1 Aandeel bijdrage school en vrije tijd in beweging (%)



Figuur 3 Opvatting van leerlingen over bewegen en sport (% (helemaal) mee eens)

op het activiteitsniveau. Dezelfde resultaten zijn gevonden in relatie tot het sportgedrag van de vader (niet weergegeven).

Ook het lidmaatschap van een sportclub, dansschool en/of sport-school hangt positief samen met het activiteitsniveau van jongeren. In ons onderzoek gaf 74 procent van de leerlingen aan lid te zijn van één of meerdere sportverenigingen en/of sportschool of dansschool. Deze leerlingen bewegen zeven procent meer dan gemiddeld, terwijl leerlingen die geen lid zijn, 22 procent minder bewegen dan gemiddeld (zie figuur 2).

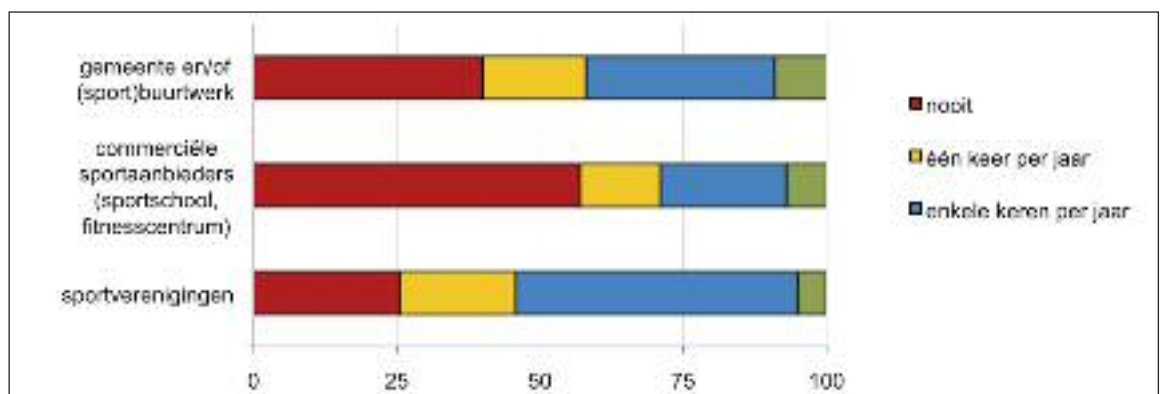
Naast het totale activiteitsniveau hebben we ook gekeken naar de verhouding tussen schoolgerelateerde beweegactiviteiten en beweegactiviteiten in de vrije tijd. In tabel 1 is te zien dat leerlingen het grootste deel van hun beweging verkrijgen via beweegactiviteiten in de vrije tijd. De gemiddelde bijdrage van schoolgerelateerde beweegactiviteiten is 40% en van beweegactiviteiten in de vrije tijd 60%. In tabel 1 is verder te zien dat het beweegaandeel op school voor meisjes (43%) groter is dan voor jongens (37%). Van leerlingen die lid zijn van (één of meer) sportclubs, sportschool en/of dansschool is het aandeel van bewegingsactiviteiten in vrije tijd groter (66%) dan van leerlingen die geen lid zijn (44%).

Uit ons onderzoek blijkt verder dat een groot deel van de leerlingen (82%) bewegen en sport belangrijk vindt en dat slechts 5 procent vindt dat dit een nutteloze tijdsbesteding is (zie figuur 3). Ook gaat driekwart van de leerlingen graag naar de gymlessen. Slechts 29 procent vindt dat de scholen aanmoedigt tot bewegen en sport, en ook over het aanbod

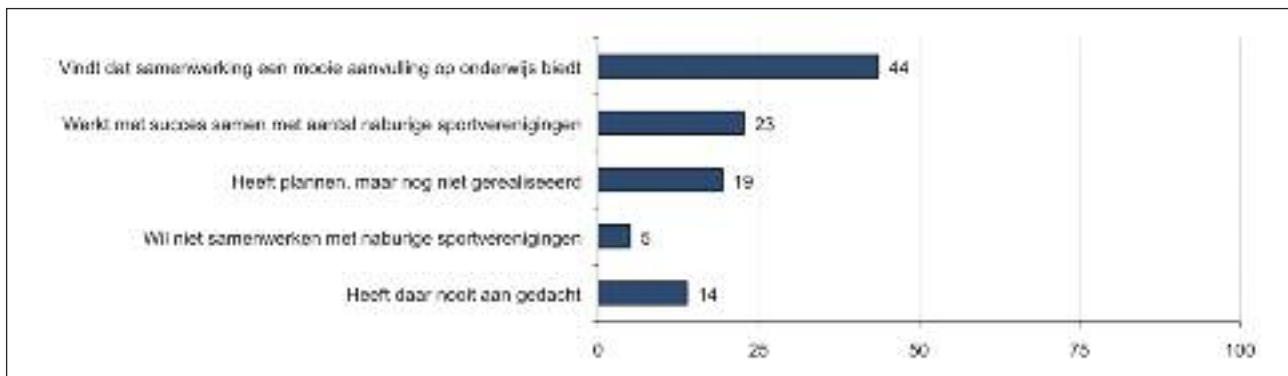
na school en in de pauze lijken leerlingen niet heel tevreden te zijn. Uit het onderzoek onder de scholen bleek ook dat de leerlingen op de helft van de scholen nooit de gelegenheid hebben deel te nemen aan naschoolse sportactiviteiten en dat driekwart van de scholen nooit sportactiviteiten in de pauze aanbiedt (niet in figuur).

Wanneer we kijken naar de samenwerking tussen school en buitenschoolse sportaanbieders (zowel voor de gymlessen als voor school-sport), zien we dat sportverenigingen het vaakst benaderd worden (zie figuur 4). Driekwart van de scholen werkt minimaal één keer per jaar samen met een sportvereniging. Voor gemeente en/of sportbuurtwerk is dit 60 procent en voor commerciële sportaanbieders 43 procent. De meeste scholen betrekken ook niet-LO leerkrachten en ouders bij het beweeg- en sportaanbod, op het voorgezet onderwijs is dit over het algemeen incidenteel (niet in figuur).

Ten slotte hebben we naar de opvattingen van scholen gevraagd ten aanzien van de samenwerking met naburige sportverenigingen (zie figuur 5). Vijf procent van de scholen wil niet samenwerken met sportverenigingen, 14 procent heeft daar nog nooit aan gedacht. Ongeveer een kwart van de scholen geeft aan op dit moment al succesvol samen te werken met naburige sportverenigingen en 44 procent vindt samenwerking een mooie aanvulling op het bewegingsonderwijs.



Figuur 4 Mate van samenwerking met buitenschoolse sportaanbieders op het gebied van sport en bewegen (%)



Figuur 5 Opvattingen over de samenwerking met naburige sportverenigingen (%)

### Tot slot

We hopen dat de bovenstaande eerste indrukken van de resultaten de belangstelling hebben gewekt. Naast deze resultaten zit er nog heel veel materiaal in ons onderzoek dat interessant is voor de vakwereld van de lichamelijke opvoeding. In een later stadium zult u dan ook zeker nog meer van ons horen. Dit najaar zullen we de eerste resultaten rapporteren aan de scholen die aan het onderzoek hebben deelgenomen. We hopen dat de scholen met de resultaten aan de slag kunnen om het beweeg- en sportklimaat voor hun leerlingen naar een hoger plan te tillen. Zelf zijn wij erg benieuwd naar de reacties van scholen op de eerste resultaten en we hopen dat enkele scholen bereid zijn mee te werken aan vervolgvacatures met betrekking tot de implementatie van het onderzoek. Mocht u hierin

interesse hebben, dan kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

Voor meer informatie over het onderzoek: zie [www.mulierinstituut.nl/school](http://www.mulierinstituut.nl/school)

### Bronnen

Vries, S.I. de, I. Bakker, M. Hopman-Rock, R.A. HiraSing & W. van Mechelen (2006) 'Bewegometers voor kinderen en adolescenten: reproduceerbaarheid en validiteit', *JGZ*, 5: 92-95

Correspondentie:

[school@mulierinstituut.nl](mailto:school@mulierinstituut.nl)

## R AFDELINGEN

### West brabant

Activiteiten najaar:

12 oktober: Taekwondo

16 oktober: Boksen

November/December: Golf, verkorte GVB-cursus

December: Circus in de les LO

Zie toegestuurd convocaat

Informatie: Huub van Rijn, h.v.rijn@wxs.nl

### Friesland

Studiedag Doel-bewust

Datum: 6 november

Tijd: 15.00 tot 21.00 uur

Plaats: Drachtster Lyceum te Drachten

Kosten: € 80,- incl. diner en poloshirt

Informatie: [redactie@kvlo-friesland.nl](mailto:redactie@kvlo-friesland.nl)

# Breng kinderen in beweging via hun ouders

**Verschillende onderzoeken tonen aan dat zeker vijftig procent van de basisscholieren nog steeds de beweegnorm niet haalt. Het uurtje gymles in de week draagt natuurlijk wel bij, maar lijkt een druppel op een gloeiende plaat. Toch kan de invloed van de LO-docent verder reiken.**

*Door: Roel Mazure*

De afgelopen jaren hebben tal van landelijke en lokale organisaties projecten ontwikkeld met als doel kinderen meer in beweging te brengen. Ondanks die inspanningen blijkt nog steeds grofweg de helft van onze basisscholieren niet aan de beweegnorm te voldoen (Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007, TNO). Dat betekent dat heel veel kinderen niet minimaal een uur per dag matig tot intensief bewegen.

Een belangrijke rol bij het stimuleren tot meer bewegen is de sociale omgeving van kinderen. Vooral het gedrag en de houding van ouders lijken zeer bepalend te zijn. Dat is natuurlijk niet zo gek, want voor jonge kinderen zijn de ouders het belangrijkste rolmodel. Het wekt dan ook geen verbazing dat als ouders veel bewegen en regelmatig actief sporten, hun kinderen daar makkelijk in mee gaan. Daar staat tegenover dat als ouders passief zijn, voor hun kinderen een goed voorbeeld ontbreekt. Dat wil echter niet zeggen dat ouders dan niet in staat zouden zijn om hun kinderen tot bewegen

te stimuleren. "Ook ouders die zelf weinig bewegen, kunnen stimulerende prikkels geven", zegt Dorien Dijk, projectleider bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). "Maar dan moeten die ouders zich er wel van bewust zijn dat regelmatig bewegen belangrijk is voor hun kinderen. En dat zij daarin zelf een stimulerende rol kunnen spelen. Kortom: we willen ouders stimuleren om hun kinderen te stimuleren."

Scholen en vooral vakleerkrachten LO kunnen daar een rol in spelen. Dijk: "Hoe? Nou, we willen vakleerkrachten vooral aanmoedigen om het onderwerp bij de schooldirectie aan de orde te stellen. De school zou dan bijvoorbeeld tijdens thema- of beweegweken of tijdens ouderavonden het belang van bewegen en een gezonde leefstijl onder de aandacht van de ouders kunnen brengen."

## Nieuwe dvd ondersteunt

Om basisscholen en vakleerkrachten LO te helpen om ouders bewust te maken van het belang van voldoende beweging voor hun kinderen, heeft NISB de dvd 'Kinderen en Ouders Samen Actief' ontwikkeld. Het filmpje duurt tien minuten en vertelt hoe twee kinderen die aanvankelijk te weinig bewegen met hulp van hun ouders actiever werden. "We hopen dat scholen dat filmpje gaan gebruiken tijdens themaweken of ouderavonden", legt Dijk uit. "En dat ouders een voorbeeld zullen nemen aan de ouders in het filmpje. De school kan eventueel haar eigen powerpoint-presentatie toevoegen. De film is eenvoudig te bestellen in de webshop op [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)."

De dvd is gemaakt met medewerking van twee basisscholen. In het filmpje komt onder meer vakleerkracht LO Juliet Koersma van de openbare basisschool De Springplank uit Zwolle aan het woord. Zij

vertelt dat kinderen die voldoende bewegen hun energie kwijt kunnen en zich daardoor in de klas beter kunnen concentreren. Bewegen heeft volgens haar dus ook invloed op het leervermogen van kinderen. Dat is een argument dat veel ouders zal aanspreken.

Koersma en haar school doen veel om ouders op het belang van bewegen te wijzen. "We nodigen ouders uit voor open gymnastieklessen", vertelt zij. "Ouders van kinderen in de onderbouw mogen zelfs een keer meedoen aan een gymles. Dat wekt nieuwsgierigheid."

De Springplank test kinderen ook op hun motorische ontwikkeling en biedt zogenaamde



WILLEM MES PHOTOGRAPHY

Motorische Remedial Teaching (MRT) voor kinderen die een achterstand hebben. Voor die 'bijles' in bewegen zoekt Koersma contact met de ouders. "Omdat kinderen als onderdeel van die MRT ook opdrachten krijgen die zij thuis moeten doen. Daarvoor is de ondersteuning en medewerking van ouders nodig." Met haar verhalen illustreert Koersma dat ouders er echt wel voor open staan als vakleerkrachten hen wijzen op het belang van voldoende beweging voor hun kinderen.



VOERMANS VAN BREE FOTOGRAFIE

### Proef met beweegtas

Naast de beweegkaarten heeft NISB binnenkort nog een ijzer in het vuur om ouders te stimuleren om meer te bewegen met hun kinderen: de beweegtas. "Dat is een tas die kinderen gedurende twee weken mee naar huis krijgen en daarna aan een klasgenoot doorgeven", legt projectleider Robert Zwart van NISB uit. "Daarbij krijgen kinderen de boodschap mee dat zij de tas alleen samen met hun ouders

### Beweegkaarten voor de nodige inspiratie

Zelfs als ouders het belang van voldoende bewegen beseffen, zal het bij hen soms ontbreken aan inspiratie om hun kinderen werkelijk te stimuleren. Ook daarvoor zijn en worden door NISB ondersteunende hulpmiddelen ontwikkeld: de beweegkaarten. "Dit zijn kaartjes waarop speelse beweegactiviteiten zijn beschreven. We hebben nu twee series van dertig kaarten, voor peuters van nul tot en met vier jaar en voor kinderen van 4 tot 12 jaar", vertelt Rebecca Beck van NISB. "Op iedere kaart staat een leuke beweegactiviteit die kinderen vrij eenvoudig zelf kunnen doen."



Inmiddels is er ook een nieuwe serie beweegkaarten in ontwikkeling, speciaal bedoeld voor kinderen én ouders samen.

"Daarbij gaat het om beweegactiviteiten die tussen 30 minuten en twee uur duren en dus meetellen voor de beweegnorm",

legt Beck uit. De set bestaat uit 32 kaarten, gelijkmatig verdeeld over de vier seizoenen. Net als de vorige beweegkaarten zal ook de nieuwe set medio november via de webshop van NISB verkrijgbaar zijn, zowel per stuk als met een aantrekkelijke korting per 50 of 100 sets. Voor scholen en vakleerkrachten die kinderen en hun ouders tot meer bewegen willen stimuleren, zijn de beweegkaarten een aantrekkelijk 'weggevertje'. Er zijn vakleerkrachten die de beweegkaarten aan het eind van een speciale beweegdag als herinnering en stimulans aan de kinderen uitdelen.

mogen openen."

In de tas zitten allerlei attributen voor verschillende beweegspelletjes, zoals ballonnen, een springtouw en een stappenteller. Ook de eerder genoemde beweegkaarten en een boekje met recepten voor gezonde traktaties zitten erin. "Het is de bedoeling dat kinderen uit nieuwsgierigheid hun ouders opjutten: toe papa, ik wil weten wat er in die tas zit", legt Zwart uit. "Vervolgens hopen we dat ouders de inhoud van de tas zullen aangrijpen om beweegactiviteiten met hun kinderen te doen." Omdat ieder kind de tas slechts twee weken mag houden, zit daar bovendien enige druk achter.

NISB gaat in november op vier basisscholen en via een Centrum voor Jeugd & Gezin onderzoeken of de beweegtas werkt en welk effect het heeft op het beweeggedrag van kinderen. "Zonodig passen we daarna de inhoud van de tas aan", aldus Zwart. "In het schooljaar 2010-2011 willen we de beweegtas breder uitzetten." Scholen hebben met de dvd, de beweegkaarten en de beweegtas prima hulpmiddelen om via de ouders het beweeggedrag van leerlingen positief te beïnvloeden.

*Voor meer informatie over de genoemde dvd, de beweegkaarten en de beweegtas, bel NISB (tel: 0318 490 900) en vraag naar respectievelijk Dorien Dijk, Rebecca Beck of Robert Zwart. De producten zijn te bestellen via de webshop van NISB op de site [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl).*

*Meer informatie over sport en bewegen op basisscholen en het voortgezet onderwijs is te vinden op de website [www.sportenonderwijs.nl](http://www.sportenonderwijs.nl).*

Correspondentie:

[dorien.dijk@nisb.nl](mailto:dorien.dijk@nisb.nl)

# Hoofddoekjes

**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 ditmaal: hoofddoekjes.**

Hoofddoekjes en gezichtsbedekkende sluiers blijven de gemoederen bezighouden, zie de discussies over het afgekondigde hoofddoekjesverbod op de gemeenschapsscholen in Antwerpen. En wat te denken van de in de algemene beschouwingen voorgestelde hoofddoekjestaks van de PVV? Naast juridisch onhaalbaar, onuitvoerbaar en discriminerend zal een belasting op hoofddoekjes echter geen oplossing brengen voor de praktische problemen die het dragen van hoofddoekjes in de gymlessen met zich meebrengt.

*Welke kleding- en hoofddoekjesvoorschriften zijn binnen de gymlessen op Nederlandse scholen eigenlijk haalbaar?*

De Wet- en regelgeving omtrent het dragen van hoofddoekjes is de afgelopen jaren aangescherpt mede door uitspraken van de Commissie Gelijke Behandeling (CGB) over kledingvoorschriften op scholen. Voorschriften over het dragen van een hoofddoek worden aan scholen zelf overgelaten. Een hoofddoekverbod kan echter leiden tot onderscheid op grond van godsdienst. En kledingvoorschriften die bedoeld of onbedoeld onderscheid maken op grond van levensovertuiging zijn in ons land verboden. Er zijn twee uitzonderingen:

- 1 Een *bijzondere school* mag eisen stellen aan leerlingen en personeel die nodig zijn voor het verwezenlijken van de grondslag van de school. Volgens de CGB mag een kledingvoorschrift op een bijzondere school, bijvoorbeeld een verbod op het dragen van hoofddoekjes, alleen worden toegepast als het beleid consequent wordt gevoerd en gehandhaafd in het licht van de grondslag van de school.
- 2 Als er een *objectieve rechtvaardigingsgrond* is voor het stellen van kledingvoorschriften die de vrijheid van godsdienst raken. Zo kan een voorschrift ten aanzien van het dragen van (sport)hoofddoekjes

tijdens de gymles, gerechtvaardigd worden op grond van veiligheidsvoorschriften.

De kledingvoorschriften die een school stelt moeten in ieder geval altijd in een kledingprotocol worden opgenomen, dat voor een ieder op school bekend en toegankelijk moet zijn. Ook de redenen van de gestelde eisen zoals communicatie, identificatie en veiligheid dienen, met het oog op het voldoen aan de objectieve rechtvaardiging, uitdrukkelijk worden vermeld.



Ter illustratie een voorbeeld van een uitspraak van de CGB over kledingvoorschriften:

Een school heeft als kledingvoorschrift bij de gymlessen het dragen van een T-shirt en een korte broek. Voor leerlingen die vanwege hun geloofsovertuiging niet in de voorgeschreven kleding aan de gymlessen mogen deelnemen, geeft de school hierop een uitzonderingsbepaling aan: voor hen bestaat de mogelijkheid om in een legging en met een sporthoofddoekje mee te doen. Het doel van het kledingvoorschrift is het waarborgen van veiligheid, hygiëne en herkenbaarheid tijdens de les LO. De CGB vindt de uitzonderingsbepaling te beperkt omschreven: nog steeds bestaat de mogelijkheid dat bepaalde leerlingen vanwege hun geloofsovertuiging niet mee mogen doen

met gym, ook niet in een legging en met een sporthoofddoek op. Er zijn bijvoorbeeld ook leerlingen die niet in korte mouw mogen gymmen. Het kledingvoorschrift is te limitatief omschreven, daarom niet objectief gerechtvaardigd en niet noodzakelijk, zodat er nog steeds sprake kan zijn van een verboden onderscheid in religie en dus strijd met de Wet Gelijke Behandeling.

De CGB geeft met deze uitspraak aan dat in iedere situatie kritisch moet worden bekeken of de kledingvoorschriften voldoen aan de criteria van de CGB.

Deze criteria zijn:

- a. Er moet een legitiem doel zijn (veiligheid, hygiëne, herkenbaarheid)
- b. het doel moet zwaarwegend zijn
- c. het doel mag niet discriminerend zijn.

Vingerwijzing van de CGB in deze zaak: geef in de opgesomde kledingvoorschriften een uitzonderingsbepaling aan die overleg biedt aan ouders/leerlingen die met de gegeven voorschriften nog niet mee mogen gymmen vanuit hun geloofsovertuiging.

*Samenvattend:* kledingvoorschriften t.a.v. hoofddoekjes in de gymlessen zijn mogelijk als deze voorschriften een legitiem en zwaarwegend doel dienen (bijvoorbeeld het waarborgen van veiligheid en hygiëne in de gymlessen), in verhouding staan tot het doel dat gediend wordt en deze voorschriften geen onderscheid maken op grond van levensovertuiging. Twijfelt u aan de juistheid van het protocol dan kan een school het conceptprotocol voorleggen aan de CGB ter goedkeuring.

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.



**Tennisfrendz! Dubbelspel  
Elthing/Haarhuis en  
de Calo**

**Laat ze maar lopen...  
maar wel met een hart**

**Fitness in de gymzaal**



# Tennisfrendz! Dubbelspel Elthing/Haarhuis en Calo

**TennisFrendz! Een tennislespakket voor het basisonderwijs. Dit lespakket is het eerste product dat voortgekomen is uit de samenwerking tussen Elthing Haarhuis Tennis & Events (EHT&E), Calo Windesheim en ICT bedrijf Stipp uit Deventer. In 2008 besloten de partijen een samenwerking aan te gaan en de expertise te bundelen om meer kinderen op een leuke en uitdagende manier in aanraking te laten komen met tennis.**

*Door: Ivo Dokman en Thijs Jan van den Berg*

## Tennis té ingewikkeld voor onderwijs

Aanleiding voor de ontwikkeling van TennisFrendz! is dat er relatief weinig tennisactiviteiten worden gegeven in het basisonderwijs. De reden hiervoor lijkt te liggen in het feit dat er geen geschikte materialen voorhanden zijn, de (zaal)ruimte beperkt is én er aangenomen wordt dat er veel tennisexpertise noodzakelijk is om een goede les met tennisactiviteiten te kunnen geven.

## Bundeling van expertise

EHT&E heeft veel expertise en jarenlange ervaring in de tennissport en de Calo in de ontwikkeling van onderwijsprogramma's op maat. De expertise van ICT bedrijf Stipp uit Deventer biedt de mogelijkheid om kwalitatief hoogwaardige lesmappen en digitale ondersteuning via een website mogelijk te maken. Daarnaast is het wenselijk als vierdejaars Calostudenten, met affiniteit voor tennis, in het kader van hun eindproject zouden kunnen participeren in de ontwikkeling. Deze bundeling van exper-

tise heeft er toe geleid dat er een ontwikkelgroep werd samengesteld om tennis voor het basisonderwijs aantrekkelijk te maken. De inhoudelijke expertise van Alex Reijnders van EHT&E (oud-trainer van Elthing en Haarhuis), Chris Hazelebach van de Calo, twee vierdejaars Calostudenten en de schrijvers van dit artikel zijn gebundeld en hebben geleid tot TennisFrendz!

## Tennis op maat

Belangrijke doelstelling van TennisFrendz! is om tennis op een leuke en uitdagende manier op maat te kunnen bieden voor leerlingen van vijf tot acht jaar. Deze doelgroep heeft meestal nog niet zoveel tenniservaring en een korte spanningsboog. Bovendien willen we een gevarieerd aanbod aan activiteiten ontwikkelen die ook goed te geven zijn door groepsleerkrachten. De uitbouwbaarheid van de activiteiten was belangrijk om zodoende aan te kunnen sluiten bij de verschillende niveaus van de leerlingen. Tot slot hebben we rekening gehouden met de ruimte die een

gemiddelde gymzaal biedt en de samenstelling van een geschikt materialenpakket.

## Werkwijze

In de eerste brainstormsessie is besloten om vanuit bewegingsthema's tennisactiviteiten te gaan ontwikkelen: wegspelen, mikken en soleren. Het over en weer inspelen is in eerste instantie weggelaten in verband met de complexiteit voor deze doelgroep. Er is een viertal activiteiten bedacht en uitgewerkt. In de pilot zijn de activiteiten door een vierdejaars student gegeven. Alle andere betrokkenen observeerden en toetsten of de doelstellingen die gesteld waren realistisch bleken. De leerlingen vonden het erg leuk, maar ondanks alle aanwezige expertise bleek de doelgroep ons op vele fronten te verrassen. Sommige activiteiten bleken niet lang genoeg uitdagend of toch te moeilijk, de regels en regelingen waren te complex of vroegen te veel aandacht, activiteiten bleken niet goed naast elkaar te passen. Kortom, het nut van uitproberen in de praktijk en het

verrassende van leerlingen bleek weer eens! Naar aanleiding van deze ervaringen zijn de activiteiten op loopt 't-, lukt 't- en leeft 't-aspecten aangepast. Dit proces heeft zich meerdere malen herhaald en pas na tien keer waren we tevreden over het product. Nadat het product voor vijf- tot achtjarigen was voltooid zijn we aan de slag gegaan om ook voor de groep negen- tot twaalfjarigen activiteiten op maat te maken. De werkwijze is hierin soortgelijk geweest, met dien verstande dat de niveauverschillen bij deze leeftijdsgroep nóg groter kunnen zijn zodat we meer uitbouw mogelijkheden moeten bieden.



Mikken in de richthoepel



Behendigheids parcours

**Concept**

Het concept kent een aantal belangrijke uitgangspunten voor zowel de docent als de leerlingen. De lesmap die is ontwikkeld werkt veel met fotomateriaal, zodat de bedoeling sneller duidelijker is voor de docent en bovendien niet op meerdere manieren interpreteerbaar is. Dit is voor alle activiteiten compleet voor loopt 't, lukt 't en leeft 't uitgewerkt.

- Dit scheelt bij het opbouwen en het opstellen van de activiteiten ten opzichte van elkaar enorm.
- De uitleg wordt eenvoudiger aangezien foto's de verschillende deelfacetten (geleding) van de activiteit duidelijk maken.
- De startopdracht is zo gekozen dat

alle leerlingen in principe hieraan deel kunnen nemen (oproepbaarheid).

- De mogelijke uitbouwbaarheid op zowel loopt 't- lukt 't- als leeft 't-aspecten zijn door middel van foto's weer gegeven.

- Alle activiteiten

kennen een soortgelijke manier van bijvoorbeeld wisselen, aantal beurten, stapje moeilijker maken, andere uitdaging aangaan etc, waardoor leerlingen snel en eenvoudig min of meer zelfstandig aan de gang kunnen met de activiteiten.

Naarmate de docent meer expertise op het gebied van bewegingsonderwijs en tennis heeft, kan er nóg preciezer en op maat leerhulp worden geboden en

daarmee het leerproces van de leerlingen worden versneld. Bovendien biedt de lesmap mogelijke uitbouw mogelijkheden (geen harnas!) en daarmee ruimte voor de vakleerkracht om de activiteiten voor zijn of haar situatie te optimaliseren.

**Uitwerkingen vijf tot acht jaar**

**Mikken in de richthoepel:** probeer vanaf de voetjes de bal over het net in de richthoepel te spelen.

**Behendigheids parcours:** leg een bal op je racket en probeer het parcours te doorlopen zonder dat de bal op de grond valt.

**Slaan tegen trainingswand:** probeer de bal zo hard mogelijk tegen de trainingswand te slaan.

**Slaan en vangen in visnet:** speel de bal met je racket over het net. De ander probeert de bal te vangen in het visnet.



Slaan tegen trainingswand



Slaan en vangen in visnet



probeer de bal tikkend hoog te houden en het parcours af te leggen).

**Slaan tegen de trainingswand:** sla de bal tegen de trainingswand en probeer de bal zo lang mogelijk op gang te houden.

**Slaan en vangen in visnet:** de speler met het visnet gooit de bal met een boogje aan. De mikker probeert de bal terug te spelen en de speler met het visnet probeert de bal te vangen met het visnet.

*Mikken in de richthoepel*

### **Uitwerkingen negen tot twaalf jaar**

**Mikken in de richthoepel:** de bal wordt van over het net met een boogje aange-gooid. De mikker probeert de bal in de richthoepel te slaan.

**Behendigheid parcours:** leg één of meerdere ballen op je racket en probeer het parcours te doorlopen (vervolgstap:



*Behendigheidsparcours*



*Slaan tegen de trainingswand*



*Slaan en vangen in visnet*

**Rond de wereld:** speel de bal over het net in het veld. Nadat je geslagen hebt, loop je langs het net naar de andere kant en sluit achter aan. Sla je de bal verkeerd of kan je de bal niet meer goed terugspelen, dan ben je af. De twee laatst overgebleven spelers spelen een finale tot de drie punten.

#### **Materiaalpakket**

Bij de compleet uitgewerkte lesmap is ook een bijbehorend materiaalpakket te

koop tegen een zeer gunstige prijs. Op deze manier kunnen de leerlingen met geschikt en uitdagend materiaal extra veel plezier beleven aan de tennisactiviteiten.

#### **Vervolg naschoolse sport en sportvereniging**

In navolging van de lesmap voor het basisonderwijs willen we geschikte tennisactiviteiten gaan ontwikkelen voor naschoolse sport. Deze activiteiten

moeten bovendien geschikt zijn voor de eerste lessen bij de tennisvereniging.

#### **Vervolg voortgezet onderwijs**

Komend jaar willen we ook een lesmap ontwikkelen die geschikt is voor het voortgezet onderwijs. Verschillende uitbouw mogelijkheden zullen hierin een plaats moeten krijgen. Enerzijds omdat de niveauverschillen ten aanzien van tennis nog verder uit elkaar kunnen lopen en anderzijds omdat de expertise op het gebied van bewegingsonderwijs hier bij alle scholen gewaarborgd is.

Met dank aan de vierdejaars LO-studenten: Koen Görtemöller, Branko van der Gugten, Elmy van Tok en Penny Gijsselhart (de laatste twee inmiddels afgestudeerd).

R.K. Basisschool Adwaita en Sport Bedrijf Deventer  
CBS De Wendakker

*Foto's : Ivo Dokman*

*Correspondentie:*  
[tj.vandenberg@tennisevents.nl](mailto:tj.vandenberg@tennisevents.nl) of  
[ir.dokman@windesheim.nl](mailto:ir.dokman@windesheim.nl)



*Rond de wereld*



# Laat ze maar lopen.. maar wel met een hart

**De duurloop is bij veel leerlingen niet altijd even populair. Vooral als er zomaar af en toe gelopen wordt zonder plan. Zodra er een opbouw duidelijk wordt gemaakt en leerlingen resultaat zien en zich persoonlijk verbeteren raken sommigen enthousiast en is het aanleiding om te blijven oefenen voor zich zelf. In het vorige artikel in LO 10 stonden we stil bij het leren tempovast te lopen. Nu staat het leren lopen en het luisteren naar je hart(frequentie) centraal. Door: Maarten Massink**

In het vorige artikel zijn lessen beschreven waarin leerlingen hun optimale tempo leren vinden voor het volhouden van een duurloop van ca. 12 minuten of een afstand van 2000 tot 3000 meter. In dit artikel worden lessen beschreven waarin de relatie wordt gelegd tussen het tempo en de hartslag. Daarbij staat vooral centraal het lopen met een hartfrequentie waarbij een matige duurloop kan worden volgehouden. Deze lessen zijn geschikt voor bovenbouw van het voortgezet onderwijs en zijn gebaseerd op, en bewerkingen van het katern 'Bewegen en gezondheid 2: duurconditie'

## **Les 1 tempo en hartfrequentie**

Hierbij wordt het principe van de climaxloop toegepast. Deze staat beschreven in het genoemde katern. In de uitvoering van het katern is een cd en cd-speler met signalen nodig om het tempo aan te geven, vergelijkbaar met de shuttle-run-test. Dit is op het veld soms lastig te realiseren. In deze bewerkingsvorm worden de signalen (minder in aantal) met fluitsignalen en een stop-

watch gegeven en wordt er in maximaal vijf tempo's gelopen die langer aangehouden worden. Het voordeel is dat je geen apparatuur op het veld nodig hebt. Het nadeel is dat er steeds op tijd van de stopwatch signalen uit een tabel gegeven moeten worden. Dit kan een geblesseerde leerling (veel concentratie) doen.

Leerlingen lopen in een steeds grotere snelheid en kijken hoe de hartfrequentie toeneemt en met welke hartfrequentie ze het niet meer vol kunnen houden.

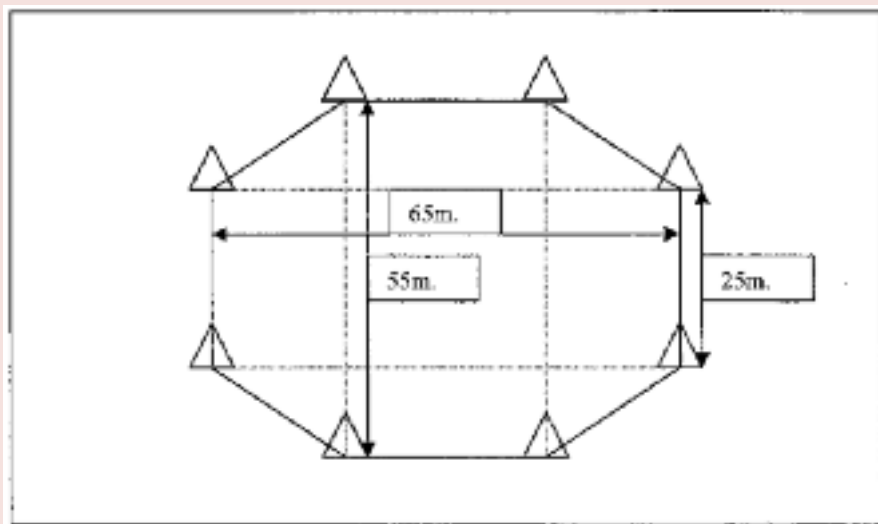
We zetten een 200 meter baan uit.

Uitzetten van een 200 meter baan: maak



Overzicht

ANITA RIEMERSMA



een tempo van 7,2 km per uur. Dit is een heel rustig dribbeltempo. Hoewel het misschien met wandelen nog te doen is moet toch een laag dribbeltempo worden uitgevoerd (langzaam hardlopen)! We verdelen de groep over de acht pilonnen. Vanaf de pilon waar je start moet je met het volgende fluitsignaal *twee* pilonnen (50 meter) verder zijn. We geven het signaal om de 25 sec. Na deze ronde staan leerlingen stil en meten hun hartslag op gedurende tien seconden. Dit keer zes is het aantal slagen per minuut.



Rustig dribbeltempo

een achthoek met afstanden van van 65 meter en 55 meter. Plaats de pilonnen steeds om de 25 meter.

Vooraf meten we de hartslag. Vraag eerst leerlingen of ze een idee hebben wat hun hartslag vooraf aan het hardlopen ongeveer zal zijn en tot hoever het kan oplopen bij maximale inspanning.

Tabel 1							
sig.	1	2	3	4	5	6	7
sec.	25	50	1.15	1.40	2.05	2.30	2.55
m.	50	100	150	200	250	300	350
25 sec per 50 meter = 120 meter per minuut = 7,2 km/uur							

Tabel 2									
sig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
sec.	20	40	1.00	1.20	1.40	2.00	2.20	2.40	3.00
m.	50	100	150	200	250	300	350	400	450
20 sec per 50 meter = 150 meter per minuut = 9 km/uur									

Sommigen weten dit vrij nauwkeurig anderen hebben echt geen idee. Leg uit dat de bedoeling van deze les is uit te vinden bij welke hartslagfrequentie het nog prettig lopen is en bij welke frequentie het niet lang vol te houden is. We oefenen het opmeten van hartslag bij de pols of halsslagader door gedurende tien seconden het aantal slagen te tellen. Door dit keer zes te doen krijg je het aantal slagen per minuut. Dit zal vooraf zo tussen de zestig en tachtig liggen voor de meeste leerlingen. Er wordt centraal gestart en gestopt. We vergelijken de uitkomsten.

**Ronde 1**  
We lopen vijf keer drie minuten. Iedere drie minuten gaat het tempo omhoog. We beginnen met het hardlopen van

**Ronde 2**  
De volgende ronde lopen we een snelheid van 9 km per uur. Dit is een laag hardlooptempo maar voor sommigen al moeilijk genoeg. We geven een signaal om de 20 sec.

Na afloop weer hartslag opmeten. Als je niet meer kan en je hartslag heel hoog is doe je niet meer met de volgende ronde mee.



Pittig hardlooptempo

**Tabel 3**

sig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
sec.	15	30	45	1.00	1.15	1.30	1.45	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00
m.	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600

15 sec per 50 meter = 200 meter per minuut = 12 km/uur

**Tabel 4**

sig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
sec.	12	24	36	48	1.00	1.12	1.24	1.36	1.48	2.00	2.12	2.24	2.36	2.48	3.00
m.	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750

12 sec per 50 meter = 250 meter per minuut = 15 km/uur

**Ronde 3**

De volgende ronde lopen we een snelheid van 12 km per uur. Dit is voor de meesten al een pittig hardlooptempo. We geven een signaal om de 15 sec.

We meten de hartslag op. Voor een aantal is dit tempo misschien al zwaar. Als ze uitstappen na deze ronde vraag dan naar de hartfrequentie.

**Ronde 4**

We voeren de snelheid op voor wie het kan naar 15 km per uur met signalen om de 12 sec. Dit is een hoog tempo voor de fitste leerlingen in de klas.

**Ronde 5**

Voor een enkeling is er misschien een

vijfde ronde nodig. Dit zijn de toptalenten die 18 km per uur 3 minuten (of een deel daarvan) kunnen volhouden.

**Evaluatie**

Na afloop van deze rondes komen leerlingen bij elkaar en we wisselen uit bij welke ronde en hartfrequentie het lopen nog makkelijk ging en bij welke ronde er werd uitgestapt en wat de hartfrequentie daarbij was. Dit kun je (laten) noteren.

**Les 2 zoek je optimale hartfrequentie voor duurloop**

In deze les gaan we uitzoeken wat nu de hartslagfrequentie is waarmee je prettig kunt blijven hardlopen. Dat is het tempo waarbij je nog kan praten onder-

weg. We gaan vier keer drie minuten hardlopen op de 200 meter baan. Eerst nemen we weer de hartslag in voor het begin. Even weer oefenen met opmeten van de hartslag gedurende tien seconden en dan keer zes.

Na drie minuten meten we de hartslag op. Het zal opvallen dat de hartslag waarmee je nog prettig loopt voor de meesten zo tussen de 150 en 165 zit. Dat betekent iets boven de 25 slagen in tien seconden (26, 27, 28). Het tempo kan behoorlijk verschillen. De een loopt in een rustige dribbel. De ander loopt in een hoog tempo en dat met dezelfde hartfrequentie.

Probeer de volgende ronde personen te vinden die met dezelfde hartslag ongeveer hetzelfde tempo hebben. Na ronde

**Tabel 5**

sig.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
sec.	10	20	30	40	50	1.00	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
m.	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750

sig.	16	17	18
------	----	----	----

sec.	2.40	2.50	3.00
------	------	------	------

m.	800	850	900
----	-----	-----	-----

10 sec per 50 meter = 300 meter per minuut = 18 km/uur

twee wordt weer de hartslag opgemeten. Probeer weer het tempo vol te houden waar je prettig bij kunt hardlopen en het vol kan houden. Welke hartfrequentie hoort daarbij? In de vierde ronde moet het tempo misschien iets naar beneden omdat de hartslag hoog oploopt en het moeilijk is vol te houden. Pas je tempo aan om met de hartfrequentie van net boven de 25 slagen per tien seconden te blijven lopen.

### Evaluatie

Onthoud welke leerlingen ongeveer met hetzelfde tempo en dezelfde hartfrequentie liepen. De volgende les wordt dit een loopgroepje.

### Les 3 bewaak je groepshart

We gaan weer twaalf minuten hardlopen op de 200 meter baan. Dit doen we in een loopgroepje van leerlingen met

Tabel 6							
Naam:	Klas:		Afgesproken tijd/afstand: 2800 m , hartfreq.:162				
meter	400	800	1200	1600	2000	2400	2800
sec.	2.12	2.15	2.20	2.18	2.20	2.22	2.25
hfr.	156	162	162	168	168	165	165

te houden. De eerste ronde loopt nummer 1 op kop. Na deze ronde stapt een loper uit op volgorde. Eerst loper 1, de koploper. Deze heeft de stopwatch. Hij meet bij zich zelf de hartfrequentie. Nummer 2 loopt nu op kop. De volgende ronde stapt nummer 2 uit en neemt de stopwatch over van nummer 1 en meet bij zich zelf de hartfrequentie. Nummer 1 stapt weer in en nummer 3 loopt op kop. De groep moet bij elkaar blijven en achter degene die het tempo

met hetzelfde tempo te lopen en bij elkaar te blijven? Lukt het om de hartfrequentie daarbij te bewaken en op 26,27 of 28 slagen per tien seconden te blijven? Waren er onderling (te?) grote verschillen?

### Les 4 duuloop op bepaalde hartfrequentie

Deze les werk je met tweetallen. We lopen op de 200 meter baan. Ieder tweetal heeft een stopwatch en een pen en scoreformulier. Er wordt een afgesproken tijd of afstand gelopen. De leerling bepaalt met welke hartfrequentie hij /zij deze afstand of tijd wil lopen. Een loper van het tweetal is in de baan. De partner wacht met de stopwatch bij de startpilon. Na twee rondes (400 m.) wordt de tijd opgemeten en de hartslagfrequentie. Deze moet bij de afgesproken waarden blijven door het tempo aan te passen: ligt hij daaronder dan moet het tempo iets omhoog, en ligt hij daarboven dan moet het tempo iets zakken. Het gaat er hierdoor niet om zo snel mogelijk een bepaalde afstand af te leggen of zo veel mogelijk afstand binnen een bepaalde tijd. Het gaat er om te leren met een tempo te lopen aangepast bij een afgesproken hartfrequentie. De lopers wisselen uiteraard van ook van rol.

Na deze lessen waarbij het ging om lopen met een plan (artikel 1) en dit artikel lopen met een hart, gaat het volgende keer over de beleving van hardlopen, lopen met een ziel.

### Literatuur:

Lent van G. (1999), *Bewegen en gezondheid 2: duurconditie*, Edu 'Actief b.v. Meppel

Correspondentie: m.massink1@chello.nl



Loopgroepje met hetzelfde tempo

ongeveer hetzelfde tempo en hartfrequentie (zie vorige les). De groepjes bestaan uit vier leerlingen. Je nummert in je groep af. De opdracht is te lopen met je groepje in een tempo dat iedereen in het groepje kan volhouden met een hartslag tussen 150 en 168 per minuut (25 en 28 slagen per tien seconden). Iedere groep krijgt een stopwatch. Er wordt eerst vier minuten rustig ingelopen zodanig dat iedereen in de groep ongeveer op 26,27,28 slagen per tien seconden zit. Daarna ga je met je groepje acht minuten lopen waarbij steeds een ronde een loper uitstapt. Je bewaakt met elkaar het tempo door de hartfrequentie op 26,27,28 per tien seconden

bepaalt. De volgende ronde stapt nummer 3 uit, neemt de stopwatch over, meet zijn hartslag en zo verder. Degene die uitstapt meet meteen zijn hartslag op en brengt de informatie in of de groep te hard (te hoge frequentie, boven de 28 per tien seconden) of te zacht loopt (te lage frequentie, onder de 28 per tien seconden).

Dit kun je ook doen door een bepaalde afstand af te spreken die een groep moet lopen tussen de 2000 en 3000 meter in plaats van twaalf minuten.

### Evaluatie

Waren jullie in staat om met je groepje



# Fitness in de gymzaal (1)

**Fitness is big business geworden. Op elke straathoek vind je haast een fitness- of wellnesscentrum dat de mens vanuit een commerciële bezorgdheid aan het bewegen wil zetten. Alle bieden ze 'fitness op maat' aan, een concept waarbij iedereen zijn eigen bewegingscocktail kan samenstellen. Wat kunnen wij ermee in onze lessen?**

*Door: Peter Iserbyt*

De tijd waarin fitness geassocieerd werd met het obscure bodybuildingmilieu is voltooid verleden tijd. Tegenwoordig heeft 'fitnessen' als lifestyle zich ontpopt tot statussymbool waarbij mensen uitpakken met personal coaches en dure abonnementen bij exclusieve fitnesscentra. Het bewegingsonderwijs kan niet blind blijven voor deze fitnesscultuur. We gaan op zoek naar de vele kansen die fitness kan bieden binnen de les lichamelijke opvoeding.

## **Fitness: what's in a name?**

'Fitnessen' is overal. 's Morgens kan je vanuit je woonkamer ongegeneerd deelnemen aan een les aerobics op tv, terwijl de buitensporter de fit-o-meter in het bos in de buurt afwerkt. Het zoveelste alles-in-één fitnessstoestel kan je via de betaaltelevisie met één enkel telefoontje bij je thuis laten leveren, anderen houden vast aan hun wekelijkse spinningssessie. Fitness kent vele verschijningsvormen, of je nu een fitnesscentrum bezoekt of de vrije natuur in trekt, alleen fitness of in groep... ze kunnen alle onder dezelfde noemer gebracht worden. Men kan fitness in ruime zin definiëren als 'alle lichamelijke activiteiten gericht op de handhaving of verbetering van de basis-motorische eigenschappen (kracht, lenigheid, uithouding, snelheid en

coördinatie)'. Voor de leraar LO is dit niets nieuws onder de zon. De 'fitness' van de leerlingen is immers altijd al een kernbezorgdheid geweest. In dit artikel wordt fitness beperkt tot de factor kracht en wordt een leerlijn gesuggereerd binnen de les lichamelijke opvoeding.

## **Gymzaal of fitnesscentrum?**

Meer en meer leraren LO hebben de weg naar het fitnesscentrum gevonden. Deze trend verdient slechts aanmoediging indien het de leerlingen ten goede komt. Praktische afspraken dienen gemaakt, leerlingen moeten wegwijs worden gemaakt binnen het centrum en tijdens de les beschikken ze over duidelijke opdrachten. Voor de leraar impliceert dit een grondige voorbereiding en planning. Een 'externe fitnessperiode' kan heel waardevol zijn, en dan voornamelijk op het vlak van transfer. Leerlingen ervaren hoe het er in een fitnesscentrum aan toe gaat, kunnen interesse krijgen en ook buiten de lessen LO gaan fitnessen. De rol van de leraar hierin is uiteraard niet gering. De keuze van werkvormen en formulering van doelstellingen hebben een belangrijke invloed op de gevoelens die leerlingen ontwikkelen ten opzichte van het fitnesswereldje. We mogen ons echter niet vergalopperen. Een creatieve leraar LO kan evengoed een zinvolle fit-

nessperiode opzetten in een kleine gymzaal met eenvoudig materiaal. Met de klas naar het fitnesscentrum trekken is dus niet het criterium om kwaliteit te bieden, de invulling is dat wel. In dit eerste artikel een overzicht van de inhoud van de lessen.

## **Samenwerkend leren met taakkaarten**

Het bewegingsaanbod groeit elke dag en het einde hiervan is nog verre van in zicht. Ook in fitnesscentra zie je dit gebeuren: nieuwe bewegingsraces volgen elkaar in snel tempo op en allen streven ze ernaar het individu zijn persoonlijke bewegingscocktail aan te bieden. De fitnesser wordt overspoeld en blijft vaak verdwaasd achter, niet wetend welke keuzes te maken. Zelfredzaamheid wordt als gevolg hiervan belangrijker dan ooit tevoren. Zelf je weg vinden in een steeds complexer wordende bewegingscultuur is een competentie die we onze leerlingen willen meegeven. Leerlingen stimuleren tot inzichtelijk leren dient een belangrijke plaats in te nemen. Door leerlingen domweg rondjes te laten lopen 'omdat het goed voor hen is' kunnen we dit moeilijk bereiken. We willen van onze leerlingen 'kritische en intelligente bewegers' maken die ook gaan bewegen over de grenzen van de

twee uurtjes LO per week, over de schoolgrenzen. De vorming van intelligente bewegers vraagt een krachtige leeromgeving, gerealiseerd door efficiënte werkvormen en dito leermiddelen. Het hanteren van een traditioneel leraargestuurd model waarin alle beslissingen door de leraar genomen worden (eenrichtingsverkeer) kan hierin tekortschieten, omdat het niet altijd voldoende ruimte laat voor de ontwikkeling van persoonsgebonden doelen bij leerlingen. Ook wat transfer betreft kan dit model beperkend werken. Leerlingen moeten de kans krijgen om zelf verantwoordelijkheid te dragen, zelf een bewegingsgebied te verkennen in een meer leerlinggestuurd leerklimaat. In de hieronder uitgewerkte fitnessperiode werken leerlingen met behulp van taakkaarten een fitnesskrachtcircuit af in groepjes van drie.

### Samenwerkend leren als werkvorm

Samenwerkend (coöperatief) leren gebeurt niet zomaar. In groepjes van drie een krachtparcours afwerken zonder meer is onvoldoende om van samenwerkend leren te spreken. Binnen een groepje leerlingen bepaalde rollen toewijzen (coach, uitvoerder, ...) met hieraan gekoppeld specifieke taken (controleren van de aan- of afwezigheid van bewegingsaccenten, geven van feedback, ...) is een concrete prikkeling voor coöperatief leren. Samenwerkend leren moet intentioneel zijn, 'gestuurd' met concrete opdrachten (doelstellingen) van de leraar. Deze manier van werken stimuleert tal van sociale vaardigheden (communicatievaardigheden, omgaan met negatieve kritiek, je mening durven uiten, ...) en leidt tot actieve kennisopbouw met en dankzij elkaar.

### De taakkaart als leermiddel

De overgang van leraarsturing naar leerlingsturing wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van schriftelijk instructiemateriaal, zoals de taakkaart. Een taakkaart is een combinatie van woord en beeld die, mits leerlingen én leraar er goed mee kunnen omgaan, aanleiding kan geven tot kwalitatief beter leren. Enkele voorbeelden (Behets, 2005).

- Leerlingen leren zelfstandig leren. Het

hanteren van taakkaarten is een extra prikkel om meer na te denken over een beweging: 'Wat ben ik aan het doen?'.

- Leerlingen leren bewuster omgaan met leerinhouden. Als de leerlingen mee inhoud kunnen geven aan een les door het zelf aanbrenge van informatie, een kritische houding aannemen en elkaar van feedback voorzien, dan leidt dit ontegenzeggelijk tot grotere betrokkenheid en zelfredzaamheid. Taakkaarten bevorderen als dusdanig het inzichtelijk leren. Betrokkenheid, zelfredzaamheid en inzichtelijk leren kunnen het pad effenen voor transfer, het bewegen buiten de les lichamelijke opvoeding.
- Leerlingen leren samenwerken. Door de taakkaarten in kleine groepjes te gebruiken, worden leerlingen gestimuleerd om elkaar raad te vragen, te helpen, feedback te geven.

### Fitness en het vakconcept LO

Vanuit het vakconcept LO worden twee grote doelenrubrieken naar voren ge-

schoven: de bewegingsgebonden doelen (motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl) en de persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld en sociale vaardigheden). Beide doelengroepen komen samen aan bod in de lessen, weliswaar met accenten op het ene of het andere én met een integratie van de componenten kennis, vaardigheid, het dynamische en het affectieve. Deze geïntegreerde aanpak onderscheidt de kwalitatieve les lichamelijke opvoeding van het zuiver sportgericht onderwijs, waar er weinig ruimte is om de leerling in zijn totale ontwikkeling te stimuleren. Anders geformuleerd, het geïntegreerde vakconcept kan niet gerealiseerd worden zonder een brede waaier aan werkvormen en leermiddelen te hanteren.

### Motorische competentie en levensstijl

Motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl (vaardigheid,



Taakkaart als prikkel om na te denken

ANITA RIEMERSMA

kennis, dynamisch en affectief). De basis hiervoor kan in de les LO gelegd worden. Wanneer we als leraar ervoor kunnen zorgen dat leerlingen elk op hun niveau diverse krachtoefeningen kunnen uitvoeren (vaardigheid; bewegen verbeteren), dat leerlingen weten waarom die oefeningen relevant zijn (kennis; gezond bewegen) én er tegelijkertijd plezier aan beleven (affectief; bewegen beleven) en ervoor willen gaan (dynamisch), dan werken we grensverleggend. Leerlingen binnen de les zelfstandig én met anderen (bewegen regelen) leren werken aan een actieve levensstijl, vergroot de kans op bekijken na schooltijd.

### Positief zelfbeeld en sociale vaardigheden

Als leerling jezelf leren inschatten (wat kan ik, wat doe ik, hoe vorder ik?) en de medeleerlingen (wat heb ik van hem/haar geleerd, hoe doet hij/zij dat?) is een proces dat moet worden opgebouwd. Voorwaarde is een ondersteunend en veilig leerklimaat voor de lerende. De creatieve leraar die dit erkent zal diverse werkvormen en leermiddelen hanteren, rekening houdend met voldoende keuzevrijheid voor de individuele leerling. Een periode fitness (net zoals andere bewegingsgebieden trouwens), opgebouwd met taakkaarten waarbij leerlingen in kleine groepjes zelfstandig én gezamenlijk expliciete doelen nastreven kan een prikkel zijn voor het zelfbeeld en het sociaal functioneren.

### Fitness en vakoverschrijdende eindtermen

De bezorgde leraar wil niet dat de 'fitte, gezonde en veilige levensstijl' van zijn leerlingen ophoudt na de les LO. Leer-

Deze artikelenserie is een voorbeeld van hoe je met oefenstof die je waarschijnlijk al wel gebruikt een meerwaarde kunt creëren. Door goed na te denken over de inrichting van de lessen vanuit een onderbouwde visie kunnen we naast bewegingsgebonden doelen ook extra aandacht besteden aan persoonsgebonden doelen. Uitgaande vanuit één van de verschijningsvormen van fitness kunnen we ervoor zorgen dat de leerlingen weer een handvat meekrijgen voor een betere deelname aan de bewegingscultuur. Het soort sturing en het gebruik van hulpmiddelen is daarbij van belang. Er wordt gebouwd op de in het Basisdocument VO genoemde vier pijlers of zijden van de tetraëder: Bewegen, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. Zo wordt ook aan de verschillende domeinen in de eindtermen van de bovenbouw recht gedaan.

De artikelenserie is gebaseerd op een artikel verschenen in Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk (2007), Behets, D. (redactie), ACCO, Leuven.

lingen opvoeden tot actieve, gezonde bewegers ook na de schooluren is een verantwoordelijkheid van iedere leraar. Als rolmodel krijgt hij ieder jaar opnieuw de kans om tientallen leerlingen in die richting te stimuleren. Vanuit deze visie op 'levenslang bewegen' is het noodzakelijk dat de leraar niet in zijn leraargestuurde werkvorm blijft steken. De leraar moet zijn comfortzone bij deze werkvorm durven verlaten en verantwoordelijkheden geleidelijk aan de leerlingen overdragen. Deze evolutie naar gedeelde sturing en eventueel leerlingsturing maakt het mogelijk leerlingen beter voor te bereiden op zelfstandig werk en zelfverantwoordelijk leren, een voorwaarde om binnen de complexe hedendaagse bewegingscultuur te kunnen functioneren.

### Alle leerlingen met plezier fit

Binnen de les LO is niets zo bedreigend voor de transfer als de ontwikkeling van negatieve gevoelens tegenover sport en bewegen. Continue waakzaamheid is

zeker geboden. Wanneer de leraar ervoor zorgt dat hij alle leerlingen optimale leeransen biedt die de individuele ontwikkeling ten goede komt (zorgverbreding) dan bestaat de kans dat een mogelijke aversie in de kiem gesmoord wordt. Het vakconcept met bijhorende vernieuwende onderwijsconcepten biedt ruime gelegenheden om tegemoet te komen aan de wensen van alle leerlingen, zowel de vaardige als minder vaardige, de gemotiveerde als minder gemotiveerde. Binnen de les fitness kan zorgverbreding concreet inhouden dat krachtoefeningen op verschillende manieren kunnen uitgevoerd worden (differentiatie) naargelang het niveau van de leerling. De fysiek sterke leerling kan vijftien keer opdrukken in handen- en voetensteun, terwijl de fysiek minder sterke vijftien keer zal opdrukken vanuit handen- en knieënsteun. Indien leerlingen een oefening kunnen kiezen die het best bij hun niveau aansluit én tegelijk voldoende uitdaging biedt, zullen ze succeservaring hebben en plezier hebben in de beweging. Zo wordt de vorming van leerlingen die LO associëren met afzien, vervelend, ...vermeden.

In het volgende artikel wordt uitgelegd hoe een periodeplanning te maken en welke aandachtspunten u kunt onderscheiden. Ook ziet u de uitwerking van de eerste les. Wordt vervolgd



Met de klas naar fitnesscentrum

Correspondentie:

[peter.iserbyt@faber.kuleuven.be](mailto:peter.iserbyt@faber.kuleuven.be)

# Een kwestie van kiezen

**In mei van dit jaar behaalde openbare basisschool 'De Moolhoek' uit het Zeeuwse Kapelle 'slechts' een eervolle vermelding bij de verkiezing 'Sportiefste basisschool van Nederland 2009-2010'. Voor betrokkenen van de school geen verrassing, eerder een teleurstelling. Voor buitenstaanders echter wel een verrassend fenomeen: tot dusver kwamen de kandidatscholen en winnaars uit de grote en grotere steden. Wat moest zo'n 'gewone basisschool uit de polder' in dat gezelschap? In het volgende artikel beschrijf ik het ontstaan en verder ontwikkelen van een heel sportieve basisschool. Door: Niek Flipse**

Laat ik maar beginnen met aan te geven hoe het allemaal zo gekomen is. Het is niet zo moeilijk en ingewikkeld: 'het is alleen een kwestie van kiezen'.

## Vakleraar bovenop de formatie

In 2004 kozen we bij de toenmalige bestuurscommissie Facetscholen (drie scholen, totaal even boven de 400 leerlingen, dus een klein schoolbestuur) om te gaan werken met een vakleraar lichamelijke opvoeding. Globaal 0.5 fte die ingezet wordt om een van de twee lessen LO voor de groepen 3 tot en met 8 op de scholen te laten verzorgen door een vakleerkracht opgeleid aan een ALO. Op dit moment is er zelfs wat meer formatie om het project sCOOL-sport (daarover later) verder gestalte te geven. De vakleraar LO kwam 'bovenop' de formatie, de groepsleerkrachten zijn aanwezig bij de lessen van de specialist en worden ingezet om de les nog beter te maken (verder differentiëren, extra hulp, observatie e.d.) Doel van een en ander was kwaliteitsverbetering van de lessen LO, interne scholing door een specialist en ontlasting van groepsleraren. Deze maatregel heeft zich in de afgelopen jaren - mede door de kwaliteit van de betreffende leraren - bewezen: kinderen, ouders en collega's zouden niet meer zonder een gymleraar kunnen en willen.

## Lestijden en schoolwerkplan

We zetten de vakleraar daarnaast heel efficiënt in, dat wil bijvoorbeeld zeggen dat de lessen LO ook echt beginnen om 8.30 uur. Dus de leerlingen die het eerste uur LO hebben, komen niet meer eerst



naar school om daarna gezellig te wandelen naar de sporthal, neen, ze melden zich op 8.15 uur in de sporthal, verkleden zich en staan voor 8.30 uur in de zaal gereed. Door zo strak met de tijd om te gaan kan de vakleraar vier lessen op een morgen geven in plaats van drie...

Zo werken we ook met het zwemuur voor de groep 4: zij komen ook zelfstandig of met hun ouders om 8.15 uur naar het zwembad, waardoor ook die kinderen een les hebben van netto 30 minuten. Uiteraard werken we met een bovenschools schoolwerkplan waarbij grote aandacht is voor het gedifferentieerd werken en het 'werken in vakken'. Met name op o.b.s. De Moolhoek gaat dit prima: er wordt daar gewerkt in een goed uitgeruste sporthal, die twee morgens per week als gehele hal ter beschikking staat. Overigens heeft 'De Moolhoek' op loopafstand naast de sporthal, ook het zwembad (binnen en buiten) en een veldsportaccommodatie met een recent aangelegd kunststofveld ter beschikking.

De groepen 1 en 2 van de school sporten op hun eigen schoolplein en hun eigen - pas gerenoveerde - speelzaal.

## Sportactieve basisschool

Ook het fenomeen 'Sportactieve basisschool' kwam op ons pad. Voor de edities 2005/2006, 2007/2008 en 2009/2010 hebben we een dergelijk certificaat verdiend. De certificering gaf ons tevens een uitstekend kwaliteitsmiddel in handen om te kijken of het met het bewegingsonderwijs, de buitenschoolse contacten en de samenwerking met sportverenigingen in orde was. Dat bleek het geval.

Aan de schoolsporttoernooien in de regio nemen we consequent deel. Voor de groepen 3 tot en met 8 nemen we door het jaar heen deel aan: schoolkorfbal, schoolvoetbal, scholierenatletiek (baan en veldloop) en zwemmen. De groepsleraren hebben daarbij een begeleidende en coachende rol volgens een vast rooster. De begeleidingsuren maken deel uit van hun normjaartaak.

## Nieuwe taken voor de basisschool

Ingewijden weten dat er juist in die tijd (2005) meer taken aan de basisschool werden toebedeeld: we kregen aan de school een voor-



Vreugde

schoolse (VSO) en een naschoolse opvang (BSO). Tegelijk groeide de tussenschoolse opvang (TSO = de 'overblijf') verder. Geleidelijk ontwikkelde de VSO zich naar gemiddeld 10 kinderen, de TSO naar gemiddeld 50 kinderen en de BSO naar gemiddeld 30 kinderen. Overigens hebben we de uitbreiding van deze taak van de school als zinvol en verrijkend beschouwd. Met name de TSO en de BSO zijn uitermate geschikte momenten voor het aanbieden van sport en bewegen aan de kinderen. Mede door de goede contacten met het cios Goes konden we gaan beschikken over stagiaires van de opleiding lobos die tussen de middag, op woensdagmiddag en op twee middagen na schooltijd een uur sport en bewegen gingen aanbieden.

Overigens spelen de oudste leerlingen van de school ook een belangrijke rol in de 'pleintjes-activiteiten'. Deze leerlingen leiden - met hulp en aanwijzing van cios-stagiaires - de sportevenementen. Herkenbaar zijn de leiders door hun hesje met daarop het woord 'juf' of 'meester'.

### sCOOLsport, een bijzonder project

Ook in die tijd stapten we in het project sCOOLsport van SportZee-land. Wat dat project inhoudt, is uitstekend te lezen op de website [www.scool sport.nl](http://www.scool sport.nl). Ik heb al veel projecten, initiatieven en dergelijke meegemaakt in mijn onderwijsloopbaan, maar nog nimmer een dergelijk duurzaam en inhoudelijk goed project als sCOOLsport. Een project dat echt toe is aan nationale erkenning en voortzetting.

Via het project sCOOLsport kwamen we in aanraking met zaken als 'gezond gedrag' en 'weerbaarheid'. Aan het eerste aspect hebben

we veel aandacht besteed en laten we doorwerken in het jaarplan. Aandacht voor kinderen met overgewicht en werken aan de preventie daarvan, hebben we via het project Topkidz in huis gehaald (zie website [www.moolhoek.nl](http://www.moolhoek.nl)). Op school zijn ook de traktaties bij verjaardagen aangepast: meer gezonde traktaties worden gestimuleerd. Een wedstrijd voor de gezondste traktatie wordt dit nieuwe schooljaar zelfs uitgeschreven!

Ook bij de leraren hebben we de gezonde traktatie ingevoerd. Niet meer de zoete hap bij de koffiepauze in de morgen, maar een gezonde of hartige hap na schooltijd als voorbeeldfunctie.

Naast dit gezond trakteren krijgen de kinderen die tussen de middag overblijven (gemiddeld 50 per dag) fruit aangeboden. De leerlingen van groep 7 verzorgen samen met de overblijfouders per toerbeurt dit fruit. Op woensdagmorgen krijgen alle leerlingen van de school fruit als tussendoortje aangeboden.

### Contacten met de sportverenigingen

Aan o.b.s. De Moolhoek functioneert een zogenaamd Bewegteam. Daarin hebben enkele betrokken groepsleraren, de vakleraar LO en de directeur zitting. Het bewegteam stimuleert en coördineert alle mogelijke activiteiten die met bewegen en gezond gedrag te maken hebben. De TSO- en BSO-sport wordt er gestalte gegeven, ideeën om gezonde projecten in te voeren worden er ontwikkeld en ook wordt het Amsterdamse leerlingvolgsysteem JUMPIn gebruikt om de ontwikkeling van de leerlingen op het gebied van sportdeelname, zwemdiploma's, maar ook meetgegevens als de BMI, te volgen. Voor dit leerlingvolgsysteem worden de kinderen een keer per jaar gewogen, gemeten en wordt de shuttle-run-test afgenomen.

Tegelijk met de vorming van een beweegteam, werd ook een beleidsteam ingesteld. In dat beleidsteam zaten in eerste aanleg vertegenwoordigers van de gemeente, andere schoolbesturen in de gemeente, lokale sportraad, provinciale sportraad (SportZeeland) en ouders.

Het beleidsteam was vooral ingesteld om andere betrokkenen op een directe manier met de ontwikkelingen rondom De Moolhoek en het project sCOOLsport te confronteren en erdoor uit te dagen. Na enkele vergaderingen bleek echter dat het beleidsteam geen inhoudelijke meerwaarde had voor de school en het project: de sportverenigingen werden niet enthousiast. De andere schoolbesturen toonden ook geen nadere interesse. In een kleine gemeente als Kapelle is weinig tot geen extra geld vanuit de landelijke overheid beschikbaar: er is geen sprake van achterstandwijken en -kinderen, en dus gaat het landelijke en regionale geld bestemd daarvoor aan Kapelle voorbij.

### Wat dan wel?

We hebben - als school - wel een goede samenwerking met alle sportverenigingen in de regio. Tijdens de Nationale Sportweek zetten we een sportdag samen met vijf tot zes verschillende verenigin-



MICKY LUNGE

Concentratie

gen/sporten in elkaar. De clubs verzorgen clinics en vaak worden ook nieuwe sporten geïntroduceerd. Een verdere samenwerking komt op gang: de korfbalclub heeft haar accommodatie en materiaal ter beschikking gesteld en bij andere verenigingen ontstaan ook



MICKY LUNGE

Goede moves

wat bewegingen. Toch moet alles vanuit school aangestuurd en geïnitieerd worden. De gemeente heeft geen beleid op schoolsport en de andere scholen in de gemeente hebben nog niet voor extra sport gekozen.

Die solorol heeft uiteraard ook voordelen: je kunt zelf het tempo en de richting bepalen en de overlegstructuur is helder.

Hoe betalen we dit allemaal? Zoals gezegd krijgen we geen structurele gelden van gemeente of provincie. We hebben drie jaar achtereen een subsidie gehad van € 5000 per jaar vanuit het project sCOOLsport. Zoals afgesproken gaan we het nu zelf 'bedruipen'.

De vakleraar betalen we vanuit de personele begroting en de extra materialen vanuit de begroting voor materiële zaken.

Dat is en blijft dus passen en meten. Maar het kan in ons geval. Het draait namelijk niet alleen om geld, faciliteiten, beleid en implementatie. Het gaat om bewuste keuzes en vooral ook om mensen en het draagvlak binnen de school.

Daarom alleen al vind ik het 'Moolhoek-model' waardevol. Het lijkt me zelfs voor andere basisscholen te realiseren. We doen geen bijzondere dingen, maar wel structurele dingen. Daar gaat het mijns inziens om!

*Niek Flipse is directeur van de Stichting Facetscholen/o.b.s. 'De Moolhoek'.*

Zie verder [www.moolhoek.nl](http://www.moolhoek.nl) en [www.scoolsport.nl](http://www.scoolsport.nl)



# Werken in Rotterdam als vakleerkracht Lekker Fit! en coördinator schoolsportvereniging

**In Rotterdam gebeurt er de laatste jaren opvallend veel op het gebied van onderwijs en sport. Sinds twee jaar ben ik in dienst van de gemeente Rotterdam als vakleerkracht Lekker Fit! op basisschool OBS Over De Slinge in de wijk Pendrecht. Dit is een typische probleemwijk, met veel culturele diversiteit, hoge werkloosheid en veel éénoudergezinnen. Naast mijn lesgevende taken ben ik tevens coördinator van Schoolsportvereniging Pendrecht. Door: Bart van Wensen**

## Lekker Fit!

Onderzoek maakte duidelijk dat er in Rotterdam gemiddeld meer kinderen met overgewicht waren dan in de rest van Nederland. Daarom is de gemeente Rotterdam in 2005 gestart met het project Lekker Fit!, dat inmiddels loopt op de helft van alle basisscholen in Rotterdam. Het belangrijkste doel is het tegengaan van overgewicht en het bestrijden van bewegingsarmoede. Dit gebeurt door het geven van minimaal drie uur gymles per week door een ALO-opgeleide vakleerkracht, het opzetten van een naschools sportprogramma, het stimuleren van gezonde voeding en voorlichting door voedingsdeskundigen en diëtisten. Ook wordt de lichamelijke fitheid van de leerlingen getest door middel van de Eurofittest. Uiteraard wordt er met het project ook een impuls gegeven aan het bewegingsonderwijs. Door het verdwijnen van de vakleerkracht gymnastiek was dit hard nodig in Rotterdam.

## Sportparticipatie

Al snel bleek er ontzettend veel animo voor het naschoole sportprogramma van Lekker Fit!, dat door de vakleerkracht wordt verzorgd. Alleen de stap naar een sportvereniging werd maar zelden gemaakt. Een enquête maakte zichtbaar dat op OBS Over De Slinge slechts 12% van de kinderen lid was van een sportvereniging. Daarom werd in samenwerking met Rotterdam Sportsupport het concept van de Schoolsportvereniging ontwikkeld. Door de school als ingang te gebruiken, wordt een aantal drempels richting de sportvereniging flink verlaagd. Er wordt een coördinator, meestal een vakleerkracht, voor 12 uur per week aangesteld. Deze coördinator is de schakelfiguur tussen school, sportvereniging, ouders en kinderen.

## Schoolsportvereniging (SSV)

Eigenlijk is de schoolsportvereniging geen echte vereniging, maar een soort

paraplu waaronder een aantal sportverenigingen hangen. In plaats van dat de kinderen naar de clubs komen, komen de verenigingen naar de school. Er wordt direct na schooltijd een aantal sporten aangeboden in de gymzaal of op het sportplein. Door middel van een aantal proeftrainingen kunnen de kinderen ervaren of de gekozen sport bij ze past. Uiteindelijk worden de kinderen echt lid van de vereniging, maar blijft de trainingslocatie in de wijk. We hebben eerst gekeken naar de mogelijkheden. Welke sportverenigingen zijn er in de buurt? Welke accommodaties zijn er beschikbaar? Daarna is er via een enquête gekeken naar de behoeftes van de leerlingen zelf. Op deze wijze zijn we naar vraag en aanbod met een viertal sportverenigingen gaan samenwerken. Begin van het schooljaar 2007-2008 startten we met de sporten: voetbal, turnen, hockey en atletiek.



Turnen met SV THOR

### Jeugdportfonds

Een van de belangrijkste oorzaken van het lage percentage kinderen dat lid was van een sportvereniging, bleek de financiële thuissituatie. Het betalen van contributie om te kunnen sporten heeft in veel gezinnen niet de hoogste prioriteit. Voor deze doelgroep is het Jeugdportfonds een geweldige uitkomst. Voor ouders met een maximaal gezinsinkomen van €1.600,- bruto kan er via een intermediair een aanvraag worden gedaan. Een intermediair is bijvoorbeeld een groepsleerkracht, vakleerkracht of een jeugdhulpverlener. Op dit moment kunnen er dankzij het Jeugdportfonds al meer dan 1.300 Rotterdamse kinderen in verenigingsverband sporten.

### Resultaten

De resultaten van Lekker Fit! zijn positief. Uit een effectstudie door de GGD blijkt dat het overgewicht op Lekker Fit!-scholen nog wel stijgt met 1.1%, maar dat dit veel minder is dan op niet Lekker Fit!-scholen, waar het overgewicht stijgt met 4,6%. Dit is bijzonder omdat er weinig preventieve interventies zijn die het gewicht van kinderen echt gunstig beïnvloeden. De sportparticipatie op OBS Over De Slinge is in twee jaar tijd gestegen van 12 naar ruim 50%. Inmiddels kunnen de kinderen van de andere basisscholen in de wijk ook lid worden van een van de sportverenigingen van SSV Pendrecht. Daar-

naast is ook het aanbod, met judo en flagfootball, vergroot van vier naar zes sporten en telt SSV Pendrecht momenteel 180 leden. Uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut naar de effecten van de SSV, dat jaarlijks wordt gedaan, blijkt dat ook op diverse terreinen buiten de sport successen worden geboekt. Zo heeft de SSV positieve effecten op het gebied van sociale cohesie, gezondheid, prestaties op school, (ouder)participatie en leefbaarheid in wijken.

### Toekomst

Hoewel volgend jaar een nieuwe gemeenteraad wordt gekozen, heeft het huidige college van B&W van Rotterdam zich al wel uitgesproken over de toekomst van Lekker Fit!. Er zijn namelijk middelen vrijgemaakt om tot en met 2013 het project voort te zetten. In de tussentijd zal de gemeente gaan bekijken wie welk deel van het project in de nabije toekomst moet gaan financieren. Meest voor de hand liggend is dat de vakleerkracht door de scholen betaald gaat worden en dat de gemeente blijft inzetten op het bestrijden van overgewicht en bewegingsarmoede. Het succesvolle SSV-concept wordt door Rotterdam Sportsupport steeds verder uitgebreid. Komend schooljaar zal het aantal schoolsportverenigingen in Rotterdam van 12 naar 17 worden vergroot. Het concept zal in ieder geval



Janel en Subomi

nog de komende twee jaar door verschillende partijen, zoals het NOC\*NSF, gemeente Rotterdam en verschillende woningcorporaties, financieel ondersteund blijven worden. Ook voor dit project geldt dat naar een oplossing gezocht moet worden om de continuïteit te waarborgen.

Voor meer informatie:  
[www.rotterdamlekkerfit.nl](http://www.rotterdamlekkerfit.nl)  
[www.schoolsportvereniging.nl](http://www.schoolsportvereniging.nl)  
[www.rotterdamssupport.nl](http://www.rotterdamssupport.nl)

Correspondentie:  
[bvanwensen@hotmail.com](mailto:bvanwensen@hotmail.com)

# School, Bewegen en Sport: de uitvoering

Verslag vanuit het perspectief van de onderzoeker

**Scholen worden overstelpt met vragen voor deelname aan onderzoek. Waarom zou een school daaraan meedoen? Dit artikel beschrijft ervaringen met de uitvoering van een verdiepingsonderzoek binnen het grote landelijke onderzoek School, Bewegen en Sport, een onderzoek naar het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. Het biedt een kijkje achter de schermen.** Door: Mirjam Stuij

## Achtergrond: het onderzoek School, Bewegen en Sport

School, Bewegen en Sport is een onderzoek op totaal 127 basisscholen en 62 scholen in het voortgezet onderwijs verspreid over heel Nederland, uitgevoerd door het W.J.H. Mulier Instituut. Hierin wordt onderzocht wat de invloed van de school(omgeving) is op het beweeg- en sportgedrag van de leerlingen. Leerlingen uit de groepen 7 en 8 van het primair onderwijs (PO) en de eerste en derde klas van het voortgezet onderwijs (VO) hebben daaraan meegewerkt (zie verder elders in dit nummer). Dit artikel gaat voornamelijk in op de onderzoekservaringen met het verdiepings-

onderzoek dat op zeven basisscholen en zes middelbare scholen is uitgevoerd. De leerlingen uit dit verdiepingsonderzoek vulden een vragenlijst in en hebben gedurende een week een versnellingsmeter gedragen. Daarnaast zijn hun lengte en gewicht gemeten. Ook werd door iemand uit de directie of een vakleerkracht lichamelijke opvoeding (LO) een vragenlijst ingevuld.

## Waarom deelnemen aan onderzoek?

Door middel van een random steekproef is een groot aantal scholen in het PO en VO verspreid over het hele land geselecteerd om te



(Brom)fietsen van en naar school



Speelvoorzieningen op het schoolplein

benaderen voor deelname aan het algemene onderzoek of het verdiepingsonderzoek. Alle scholen hebben een brief met informatie over het onderzoek ontvangen. In de weken erna zijn de scholen (op volgorde) telefonisch benaderd met de vraag of zij wilden deelnemen. Hiervoor was bij het Mulier Instituut een belteam opgezet en werd met een vast belprotocol gewerkt. De reacties varieerden van een resoluut 'nee' tot zeer enthousiast. De weigeringen kwamen vaak voort uit een overdosis aan (vragen voor) deelname aan onderzoek. Dit is zeer begrijpelijk, aangezien scholen een gewilde en interessante onderzoeksgroep zijn, maar hun prioriteit natuurlijk lesgeven is. Aan de andere kant is het echter belangrijk voor een school om zich te blijven ontwikkelen in de richting van de eisen die de huidige maatschappij stelt. En daarvoor is onderzoek nodig. Onderzoek is gericht op die ontwikkeling (of zou dat althans moeten zijn). Daarbij is het belangrijk voor een school om af te wegen of een bepaald onderzoek de moeite waard is en niet te veel tijd in beslag neemt. Daarnaast moet een onderzoek zeer zorgvuldig worden uitgevoerd. Dit artikel is bedoeld om een kijkje in de keuken te bieden, waarin zowel de opzet als de uitvoering van het onderzoek School, Bewegen en Sport worden beschreven.

### Allereerst: de opzet

Hoe kan een bepaalde onderzoeksvraag het best beantwoord worden? Na uitvoerig literatuuronderzoek om op een rij te zetten wat er al bekend is, het raadplegen van ervaringsdeskundigen en uitgebreide besprekingen, ontstaat er een plan. Bekend is dan welke onderzoeksgroep het meest interessant is, welke onderzoeksmethoden het meest geschikt lijken, en hoe het onderzoek eruit moet gaan zien. In ons geval begon toen het ontwikkelen van protocollen en vragenlijsten en de zoektocht naar versnellingsmeters.

Om te testen of alles werkte, hebben we vervolgens proefgedraaid op vier scholen die we via via daartoe bereid hebben gevonden. De versnellingsmeters werden uitgedeeld, de leerlingen gemeten en gewogen en de vragenlijsten afgenomen. De versnellingsmeters werden (gelukkig allemaal) weer ingeleverd. Daarnaast hebben we met de leerlingen groeps gesprekken gevoerd over het onderzoek. Wat vonden ze ervan? Met name de vragenlijsten zijn hierin uitvoerig besproken. Snapten ze wat we bedoelden? Hoe was het om in te vullen? Aan de hand van deze ervaringen en gegevens zijn we weer met de opzet van het onderzoek aan de slag gegaan. De vragenlijsten werden bijgesteld en er werd gekozen voor groep 7 in plaats van groep 6, omdat voor de jongste groep de vragenlijst iets te lastig bleek. Protocollen werden nog iets bijgeschaafd.

Vervolgens hebben we voldoende scholen bereid gevonden om deel te nemen en het onderzoek kon gepland worden. Wat betreft het verdiepingsonderzoek bleek die planning niet eenvoudig. Wij hadden maar een bepaalde periode de beschikking over de versnellingsmeters en de vragenlijsten moesten bij de leerlingen op een maandag worden afgenomen, omdat ze moesten terugkijken over de voorafgaande week. Daardoor was de flexibiliteit van onze kant uit niet heel groot. Gelukkig waren de scholen heel flexibel. Aan alle ouders van leerlingen die in de deelnemende klassen zaten, is van te voren toestemming gevraagd (PO) of de mogelijkheid gegeven om te weigeren (VO). Dit gebeurde door middel van een informatiebrief en een retourstrookje. Zo wisten we hoeveel leerlingen zouden deelnemen. Na wat passen en meten en bellen en mailen met de contactpersonen op de scholen, was er een strak schema opgesteld. We wisten welke school wanneer en door wie bezocht moest worden. En dan eindelijk ... het veld in!



MULLER INSTITUUT

Invullen van de leerlingenvragenlijst

spanning, op ons te wachten. Mogelijk ook omdat ons bezoek een welkome afwisseling was op het normale programma. De verschillende onderzoeksonderdelen konden van start gaan!

### Vermist: versnellingsmeter nr. 34

Het dragen van een beweeg- of versnellingsmeter wordt over het algemeen gezien als een objectieve methode om het beweggedrag te meten. Hoewel er wel wat kanttekeningen bij te plaatsen zijn, is het, zeker in combinatie met een vragenlijst, een goede manier om gegevens over het beweeg- en sportgedrag te verzamelen. Na uitgebreid literatuuronderzoek en gesprekken met experts, hebben we gekozen voor de ActiGraph versnellingsmeter. Dit is een rood apparaatje ter grootte van een lucifersdoosje dat met een elastieken band op de heup wordt gedragen (zie foto 4). De ActiGraph registreert versnellingen in het verticale vlak en drukt deze uit in zogenaamde 'counts' per minuut. Hoe hoger de intensiteit van een bepaalde activiteit, des te groter de versnellingen en dus hoe hoger het aantal counts per minuut.

Aan de leerlingen werd gevraagd om het apparaatje gedurende zeven dagen te dragen en alleen af te doen tijdens het slapen en tijdens het douchen, zwemmen of andere watergerelateerde activiteiten. Daarnaast kregen ze een formulier mee met een gebruiksaanwijzing en de mogelijkheid om een reactie op te schrijven. Het uitdelen van de ActiGraphs leverde verschillende reacties op. Daarbij waren er vooral verschillen tussen leerlingen uit het basisonderwijs en leerlingen uit het voortgezet onderwijs. Waar de leerlingen uit het PO over het algemeen erg nieuwsgierig waren, veel vragen stelden en het leuk vonden om zo'n ding te dragen, waren de leerlingen uit het VO wat kritischer ten opzichte van het uiterlijk vertoon. Hoewel dat laatste uiteindelijk toch wel mee bleek te vallen, aangezien het apparaatje zowel op als onder de kleding gedragen kon worden. Het eerste uur na het uitdelen werd er door de leerlingen nog wel wat extra 'gestuiterd', maar daarna was de nieuwg-

### Bepakt het land door

Elke school werd vrijwel steeds door een onderzoeker en assistent bezocht. Het eerste bezoek vond plaats op een dinsdag om de versnellingsmeters uit te delen en de leerlingen te meten en te wegen. Op de maandag erna werden de versnellingsmeters weer opgehaald en vulden de leerlingen de vragenlijsten in. Als dank voor hun deelname kregen de leerlingen aan het eind een cadeaubon. Dat betekende dat er op zo'n dag nogal wat mee moest worden gesjouwd. Met een grote rugtas vol versnellingsmeters en een weegschaal, de lengtemeter in de ene hand en de routebeschrijving in de andere, gingen we op pad met de fiets en het openbaar vervoer of de auto bij de minder goed bereikbare scholen. Op vrijwel alle scholen werden we hartelijk ontvangen door de contactpersoon. Het enthousiasme en de interesse van de groepsleerkrachten en/of de vakleerkrachten LO was groot en de leerlingen zaten, soms vol

**Op welke dagen heb jij vorige week bij een sportclub, sportschool of dansschool gesport? En hoe lang heb je op die dagen bij een sportclub, sportschool of dansschool gesport?**

	niet gedaan	korter dan een half uur	half uur tot één uur	één uur tot anderhalf uur	anderhalf tot twee uur	meer dan twee uur
maandag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dinsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
woensdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
donderdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vrijdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zaterdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zondag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Was dit voor jou een normale week?**

- ja
- nee, in een normale week sport ik vaker bij een sportclub of sportschool
- nee, in een normale week doe ik minder bij een sportclub of sportschool

Figuur 1 Voorbeeld van een vraag over het beweeg- en sportgedrag uit de leerlingenvragenlijst.



De versnellingsmeter

heid er wel af en bleek het maar een gewoon apparaatje waar niks aan te zien was.

Zeven dagen later werden de ActiGraphs weer op de school verzameld. Dit was voor ons steeds het spannendste moment: heeft iedereen de versnellingsmeter bij zich? De beweegmeter moest namelijk de dag erop aan leerlingen van een nieuwe school worden uitgedeeld. In zeven weken tijd hebben 438 leerlingen een versnellingsmeter gedragen. In de meeste gevallen hadden de leerlingen de versnellingsmeter netjes bij zich, met dank ook aan de betrokken leerkrachten die hier toezicht op hielden. In een aantal gevallen kon een vergeten versnellingsmeter nog snel even thuis worden opgehaald of op school worden bezorgd, in een aantal andere gevallen duurde dat wat langer en werd de versnellingsmeter per post nagestuurd. Uiteindelijk zijn alle apparaatjes ingeleverd. Slechts één apparaatje heeft het onderzoek niet overleefd. Hoewel deze aspecten nog wel wat stress hebben opgeleverd bij de onderzoekers en wat moeite hebben gekost bij een aantal leerkrachten, hebben de leerlingen die deze versnellingsmeters hebben gedragen voor een erg rijke gegevensbron gezorgd.

### Een gewichtige kwestie

Een deel van het onderzoek gaat in op het actuele thema overgewicht en obesitas en welke rol de school daar op het gebied van sport- en bewegen mogelijk in kan spelen. Daarom zijn de leerlingen uit het verdiepingsonderzoek langs de meetlat en op de weegschaal gezet. Hiervoor was van te voren een zorgvuldig protocol opgesteld. Zo werden de leerlingen in hun kleren, maar zonder schoenen gewogen en werd in geen enkel geval het gewicht en de lengte aan de leerling doorgegeven. De reden voor dit laatste punt was tweeledig. Ten eerste omdat kinderen op deze manier niet hun lengte en gewicht onderling konden vergelijken, om precieze situaties te vermijden. Ten tweede vroegen we in de vragenlijst aan de leerlingen hoeveel zij wogen en hoe lang zij waren. Dit omdat we van de leerlingen in het algemene onderzoeksdeel met alleen vragenlijsten ook de lengte en het gewicht wilden weten en zo konden beoordelen hoe betrouwbaar deze zelfrapportage was.

In vrijwel alle gevallen werden meerdere kinderen tegelijk in een kleedkamer of andere aparte ruimte ontvangen. Er zijn geen kinderen geweest die alsnog weigerden om deel te nemen en vervelende situaties hebben zich dan ook niet voorgedaan.

### De vragenlijsten

Aangezien een versnellingsmeter alleen registreert 'in welke mate'

er bewogen wordt, maar niet in welke vorm, hebben we de leerlingen ook een vragenlijst voorgelegd over hun beweeg- en sportgedrag in de week dat ze de versnellingsmeter droegen. Daarnaast wilden we ook meer informatie over hun motieven om te sporten en bewegen en hun ervaringen daarmee.

Zoals eerder vermeld, is een eerdere versie van de vragenlijst uitgebreid door leerlingen uitgeprobeerd en is er met hen over gesproken. Ook zijn er verschillende versies voorgelegd aan (ervarings)deskundigen. Aan de totstandkoming is erg veel zorg en aandacht besteed. Het invullen door de leerlingen mocht niet te lang duren en de vragenlijst moest geschikt zijn voor leerlingen van groep 7 tot en met de derde klas. In figuur 1 is een voorbeeld weergegeven van een vraag over het sportgedrag. De overige vragen over het sport- en beweeggedrag zijn op dezelfde manier geformuleerd.

Iedere leerling vulde zijn of haar eigen vragenlijst in. Dat gebeurde in een klaslokaal door een hele groep tegelijkertijd. Bij het verdiepingsonderzoek waren er één of twee onderzoekers aanwezig om uitleg te geven en vragen van leerlingen te beantwoorden. De betrokkenheid van de leerkrachten en de aandacht van de leerlingen hebben wij als zeer positief ervaren, hoewel bij sommige leerlingen, met name in het VO, het vooruitzicht op de cadeaubon ook erg hielp. Omdat we ook informatie over de school nodig hadden, heeft een vertegenwoordiger van de school ook een vragenlijst ingevuld. In de meeste gevallen was dit een lid van de directie of een vakleerkracht LO. Deze vragenlijst ging onder andere over beweeg- en sportvoorzieningen op en om de school, de waardering ervan en de verkeerssituatie rond de school. Hiermee is het mogelijk om te zoeken naar verbanden tussen het beweeg- en sportgedrag van de leerlingen op en buiten school en de school(omgeving).

### Hoe nu verder?

Op dit moment worden alle gegevens verwerkt en gecontroleerd om daar vervolgens analyses op te kunnen doen. Dat is een proces dat nogal wat tijd in beslag neemt, aangezien er heel veel informatie is verzameld. Zoals aan het begin is gezegd, is het onderzoek bedoeld voor de school en het onderwijs in Nederland. Daarom vinden wij het belangrijk dat de scholen die hebben deelgenomen ook inzicht krijgen in de resultaten en maken we voor elk van hen een schoolrapportage. Hierin staan de resultaten van de eigen school afgezet tegen alle PO- of VO- scholen. Zo kunnen zij zelf zien waar zij staan ten opzichte van de rest van de scholen en bekijken of ze veranderingen willen en kunnen aanbrengen. De eindrapportage wordt in juni 2010 verwacht. Hierin zullen nadere analyses aan bod komen en worden ook algemene conclusies getrokken over de invloed van de school(omgeving) op het beweeggedrag van de leerling. Door middel van een implementatieplan met verschillende onderdelen, proberen we deze informatie weer terug te koppelen naar de praktijk. Dat is het belang van onderzoek.

Voor meer informatie over het onderzoek:

zie [www.mulierinstituut.nl/school](http://www.mulierinstituut.nl/school)

*Correspondentie:*

[school@mulierinstituut.nl](mailto:school@mulierinstituut.nl)

# SG TABOR en haar sportscholen

**Hoe de 'Sportiefste VO-school van Nederland',  
winnaar 'Alliantietrofee School & Sport'  
samenwerkt met verenigingen, sportscholen,  
individuele trainers en andere sportpartners.  
Van visie naar missie. Keuzes maken en dan  
gewoon doen. Een droom hoort erbij.**

*Door: Tom de Groen*

In 2008 werd TABOR 'Sportiefste VO-school van Nederland'. Dit artikel is een weergave van het programma dat op de scholen wordt uitgevoerd en wat de basis is van de uitverkiezing.

## Waarom zijn de TABOR Sportscholen opgericht?

Niet alleen voor de 100 topsportleerlingen (de TABOR loot-school), maar ook voor de overige 3900 leerlingen willen we dat zijn. Het oprichten van de Stichting TABOR Sportscholen is niet zo maar iets. Het moet passen in het totale beleid van de school, want het vraagt een enorme inspanning van de school (ook mankracht en budget). Het vraagt om een gedegen verantwoording.

## SG TABOR kiest ervoor een zeer sportactieve school te zijn!

### Visie

- TABOR kiest ervoor om bewegingsarmoede en overgewicht aan te pakken.
- TABOR wil een 'veilige speelplaats' zijn, waar normen en waarden gerespecteerd worden, waar leerlingen van alle drie onze scholen elkaar kunnen ontmoeten in spel en sport (maar ook in kunst en muziek) en waarbij aansluiting gezocht wordt bij andere scholen (in binnen- en buitenland) en bij andere organisaties.
- TABOR wil de talenten van haar leerlingen een echte kans geven.

### Missie

In de praktijk te verwezenlijken door:

- a de volledige lessentabel LO én zelfs meer aan te bieden: sportklassen, sportlijn, SDV, LO2, BSM en door deelname aan/organisatie van sportgetinte (nationale en internationale) projecten
  - b aan te sluiten op het beleid van de gemeente Hoorn: 'School en Sport op alle basisscholen'. Binnen de TABOR scholen krijgen leerlingen met bewegingsarmoede en/of overgewicht vanaf januari 2010 een aanbod motorische remedial teaching (MRT). Deelname zal op vrijwillige basis zijn, waarbij de LO-docenten adviserend zullen optreden. Zo krijgen alle leerlingen een kans mee te doen. MRT-ers (docenten LO) worden op alle drie de locaties opgeleid
  - c vol overtuiging aan te sluiten op de beschikking van OCW geformuleerd in de 'Alliantie School & Sport' (nauwe samenwerking school en verenigingsleven). Gevolg: de naschoolse TABOR Sportscholen: leerlingen uit te dagen deel te nemen aan een van de 15 veilige 'TABOR Sportscholen', waar leerlingen van alle niveaus (praktijkopleiding vmbo t/m gymnasium) elkaar in spel en sport vinden. Opvallend daarbij is, dat uit de vorig jaar (én dit jaar) afgenomen tevredenheidsenquêtes, blijkt dat 98% van alle (vmbo-leerlingen scoeren best hoog!) leerlingen enorm van dit initiatief genieten. TABOR Sportscholen slaat bruggen tussen leerlingen van de drie scholen, van verschillende niveaus en brengt hen bij elkaar.
- Dat werd overduidelijk bij een voetbaluitwisseling met Noorwegen vorig jaar. Zeven spelers van D 'Ampte, zeven spelers van Oscar Romero en een doelman van Werenfridus vonden elkaar en hebben samen intens genoten van het gezamenlijk verblijf in Hoorn en in Drammen, waar ze te gast waren bij 23 spelers van voetbalclub SIF in Noorwegen.

SG TABOR werkt inmiddels samen met een vijftiental sportpartners in de TABOR Sportscholen:

1. TABOR Atletiekschool in samenwerking met A.V. Hollandia Hoorn
2. TABOR Basketbalschool in samenwerking met Basketbal vereniging de Hoppers
3. TABOR Dansschool in samenwerking met de Dansschool Dazzling
4. TABOR Handbalschool in samenwerking met Handbal verenigingen KRAS Volendam en Kiddy World SEW Nibbixwoud.





5. TABOR Hockeyschool in samenwerking met Mixed Hockeyclub Hoorn
6. TABOR Golfschool in samenwerking met Golf- en countryclub Rechthuys in Winkel
7. TABOR Turnschool in samenwerking met HG&TC en Kracht & Vriendschap
8. TABOR Kung Fu Wutsuschool in samenwerking met Mihn Vu van Mihn zone
9. TABOR Volleybalschool in samenwerking met Wham Wham Volleybalvereniging Hoorn,
10. TABOR Zeilschool in samenwerking met Watersportvereniging Hoorn
11. TABOR Windsurfschool in samenwerking met Windsurfschool Oscar Romero
12. TABOR IJshockeyschool in samenwerking met Otisport en Duosport
13. TABOR IJsdansschool in samenwerking met Optisport en Duosport
14. TABOR Langebaan schaatsschool in samenwerking met Optisport en Duosport
15. TABOR Voetbalschool in samenwerking met V.V. Hollandia.

### Het begin

Samen met de basketbalvereniging de Hoppers uit Hoorn zijn we gestart in 2006. Zaal en materiaal beschikbaar gesteld, leerlingen gewonnen, trainer van de Hoppers ervoor en de TABOR Basketbalschool was een feit. Dertien leerlingen kregen extra basketballes op de maandagmiddag van een geweldig enthousiaste trainer, de toenmalige bondstrainer van de jeugd en ze vonden het prachtig. 34 weken 1½ uur les voor € 90,00 per jaar.

Daarna kwamen de verenigingen, de een na de ander eigenlijk vanzelf naar ons toe.

### Ieder zijn verantwoordelijkheid

#### De vereniging

- De vereniging is verantwoordelijk voor de gegeven trainingen. Zij dienen van een goed niveau te zijn en gaan altijd door. Bij ziekte van de trainer staat er een vervanger.
- De trainer heeft regelmatig overleg met een TABOR Sportschoolbegeleider, een docent van de school. Samen maken ze er meer van: organiseren wedstrijden, nemen deel aan toernooien, organiseren het halen van diploma's, gaan naar het buitenland.
- De vereniging sluit een aansprakelijkheidsverzekering af.
- De trainer houdt wekelijks de presentie bij en stuurt die daags na de training in naar TABOR Sportschooladministratie.

### SG TABOR

#### De administratie

- doen de PR (o.a. folder), de gehele administratie (inschrijving, betaling).

- verwerken de presentielijsten van de trainers, bellen absentes na, etc. nemen twee keer per jaar tevredenheidsquêtes af en werken deze uit, feed back naar clubs, verenigingen, partners.

#### Accommodatie en materiaal

- leveren al het materiaal (ballen, hesjes, karatepakken, vuistjes, golfsets).
- beschikbaar stellen van zaalruimte indien aanwezig.
- huren extra accommodaties indien nodig bij (bv. bij handbal een sporthal).

*Een TABOR Sportschoolbegeleider is er voor iedere sport met als taak a contact onderhouden met de trainer*

*b in samenwerking met trainer een jaarprogramma samenstellen*

*c zichtbaar maken op de website van de school wat er zoal gebeurt in zijn TABOR Sportschool*

*d er samen met de trainer meer van maken:*

- deelname aan examens (kung fu wutshu, zeilen, golf,..)
- onderlinge wedstrijden, toernooien, evenementen (o.a. Mission Olympic)
- buitenlandse uitwisselingen, met andere woorden de leerlingen een doel, een droom te bieden om voor te gaan (Noorwegen, Italië, Spanje).

#### De organisatie van de TABOR Sportscholen

*a De coördinator TABOR Sportscholen, verantwoordelijkheid verschuldigd aan de kerndirectie van SG TABOR, onderhoudt de banden met alle vijftien sportpartners, sluit jaarlijks de convenanten, stuurt de drie locatie TABOR Sportschoolcoördinatoren aan en helpt zo veel mogelijke nieuwe initiatieven te realiseren, met name waar het gaat om er 'meer van te maken' dan alleen het trainen (wedstrijden, evenementen, diploma's afnemen, uitwisselingen met partnerscholen in Europa).*

*b De Locatie TABOR Sportschoolcoördinator is het aanspreekpunt van de leerlingen op de locatie.*

*c De TABOR Sportschoolbegeleider omarmt een vereniging zoals hierboven beschreven.*

#### Roosteraanpassingen

SG TABOR doet een enorme inspanning.

Alle eerste- en tweedeklassen op al de drie locaties zijn dinsdags uit om 14.00 uur om deel te kunnen nemen aan een van de vijftien sportscholen van 14.30 - 16.00 uur

Alle derde- tot en met zesdeklassen zijn donderdags uit om 15.00 uur op alle drie de locaties. Alleen voor die leerlingen die voor de zomervakantie hebben ingeschreven, blokken de roostermakers deze uren af. Het meest gecompliceerd is het natuurlijk voor de bovenbouwgroepen met al die clusters.

#### Betaalbare deelnamekosten

€ 90 - € 150 per jaar

De duurdere sporten zijn ijshockey, ijsdans, langebaanschaatsen (twintig keer één uur met schaatshuur en entree ijsbaan) en golf.  
Alle andere zitten rond de € 100,00 per jaar.  
Zeilen en windsurfen zijn uiteraard seizoensgebonden.

#### Deelname

Nu al drie jaar rond de tien procent van de schoolpopulatie (ongeveer 400 leerlingen).

*Man/vrouwkracht in de TABOR Sportscholen 0,75 fte.*

### RESULTATEN

Dromen die waar zijn gemaakt 2008-2009:

TABOR Atletiekschool: deelname aan Mission Olympic: Nederlands kampioen

TABOR Basketbalschool: wedstrijden tegen de Hoppers

TABOR Dansschool: deelname aan Westfriese Hip Hop schooltrophy en optreden in grote Dazzmanishow Parkschouburg in Hoorn

TABOR Handbalschool: handbalstage in de Videregaende Topsportskole Drammen, Norway Mision Olympic, Nederlands kampioen

TABOR Hockeyschool: wedstrijdbezoek 1e teams

TABOR Golfschool: achttien van de 20 leerlingen halen dit jaar hun GVB; Open TABOR masters

TABOR Turnschool: bezoeken bij K&V, ontmoeting en training Renske Endel

TABOR Kung Fu Wutsuschool - dit jaar nieuw

TABOR Volleybalschool - dit jaar nieuw

TABOR Zeilschool - Optimist, Zoom en 420, CTO's halen

TABOR Windsurfschool - internationale uitwisselingen: Spanje, Italië

TABOR IJshockeyschool - op jaarlijkse TABOR Skate-out demowedstrijden

TABOR IJsdansschool - op jaarlijkse TABOR Skate-out demowedstrijden

TABOR Langebaanschool - mee naar voorrondes NK ploegenachtervolgving scholieren

TABOR Voetbalschool - voetbaluitwisseling met SIF, Drammen, Noorwegen 9 (voor het derde jaar).

Als gevolg van de samenwerking tussen SG TABOR en het verenigingsleven zijn er ook bijzondere resultaten te melden.

### Blue Mountain Cougars

TABOR geeft leerlingen de kans te leren ijshockeyen bij de 'TABOR Cougars'. Er was echter geen ijshockeyvereniging in Hoorn. Om ijshockey mogelijk te maken voor een breder publiek heeft TABOR een ijshockeyvereniging opgericht en ondersteunt deze vereniging op diverse fronten. Deze vereniging heet 'The Blue Mountain Cougars' en speelt inmiddels met twee teams in de nationale ijshockeycompetitie.

### Handbal Talentcentrum Noord-Holland

Echte toptalenten verdienen een talentencentrum. TABOR is mede-initiatiefnemer van het Handbal TalentCentrum Noord-Holland. Dit talentencentrum is nu twee jaar operationeel, en wordt (mede)ondersteund door de eredivisieclubs 'Kiddy World SEW' en 'KRAS-Volendam'. De trainingen vinden twee keer per week plaats, voorafgaand aan de lessen.

### SLOT

We blijven op dezelfde voet verdergaan en willen onszelf steeds verbeteren. Dit kan alleen dankzij enthousiaste collega's.

*Correspondentie:*

*t.m.de.groen@wolmail.nl*



FOTOS: TOM DE GROEN

# Van mannenkracht tot vrouwenpracht (7)

**Dit is de laatste aflevering in de reeks geschiedkundige artikelen over de lichaamscultuur. Daarin krijgen we inzicht in de door de vrouw geleverde strijd voor emancipatie. Ze mochten wel meedoen, maar de mannen bepaalden het speelveld.**

Door: J. Steendijk-Kuypers

## De sportvrouw als blikvanger

In *Sport in Beeld* van de jaren twintig konden men in vrijwel elke aflevering filmsterren aantreffen in sport-outfit. Met name het trainingspak van Amerikaanse atletes kreeg navolging. De gezonde, sportieve en enigszins verleidelijke *athletic* look werd het nieuwe schoonheidsideaal en tevens een handelsmerk voor diverse artikelen die door sportief-ogende dames werden aangeprezen. Vooral de fietsbranche maakte hier gebruik van; hun reclameaffiches met een verleidelijke vrouw op de fiets zijn nu een kostbaar verzamelitem. De reclamewereld moderniseerde en gebruikte de vrouw als *eyecatcher*. Nederlandse cacao producenten introduceerde hun chocolade in de sportwereld als een aangenaam voedingsmiddel met een hoge

calorische waarde. Op de fiets moest een chocoladereep mee. Populair was ook fosco, de chocoladesportdrank van de Amsterdamse firma Korff.

Tijdens zijn bokscarrière maakte Max Schmeling in *Revue der Sporten* reclame voor cafeïne-vrije Koffie-Hag; hij bleef deze ook tijdens zware trainingen gebruiken zonder nadelige effecten op het hart of andere organen te bemerken. De Nederlandse langeafstandszwemster Corry Leibrand, die in vijftien uur het Meer van Genève had overgezwommen, promoveerde met haar foto in een advertentie het energierijke Ovomaltine, een concurrerend product voor de fosco van Korff.

Vrouwen waren niet alleen middel, maar ook doelgroep; de fitnessbeweging zag in hen een nieuwe markt. Zij die de fitness-trend volgden, leerden het genot kennen van een geestelijk en lichamelijk prestatiegevoel. Maar de wereld om hen heen, die van de bondsbestuurders en publicisten, uitte zich in spottende twijfel. Bij het Nederlands Gymnastiekverbond en de Athletiekunie schreef men laatdunkend over onze *meiskes* en onze *vlechtdraagstertjes*. In *Revue der Sporten* sprak de sportjournalist Leo Lauer meewarig over motormeiskes en verwijtend over vrouwen die fanatiek achter het gele monster over het voetbalveld vlogen. Het thema *vrouw en sport* speelde rond de eeuwwisseling een belangrijke rol binnen de rage om ansichtkaarten te verzamelen. Enthousiaste leden van damesgymnastiek- en korfbalverenigingen maakten propagandakaarten van hun activiteiten, terwijl tegenstanders van vrouwensport karikatuurkaarten maakten die hen ridiculiseerden.

Toepool bracht fotokaarten in omloop waarop hijzelf bepaalde stoten demonstreerde. Willy Sluiter's bekende tekening van een bokswedstrijd, getiteld *De Knock out*, alsook de *Negerbokser* van Isaak Israëls (1914) gaven een realistisch beeld van het boksen, maar in de serie kaarten over boksende dames van de tekenaar Jack Number zien we alleen maar spot. Teksten over het fenomeen boksende vrouwen spraken eenzelfde taal: *Och, de vrouw kend' al de knepen vóór ze nog ter boksles ging. Steeds heeft zij de man gegrepen en geslagen... in de ring. En die zij geslagen heeft', blijft Knock out zolang ie leeft!*

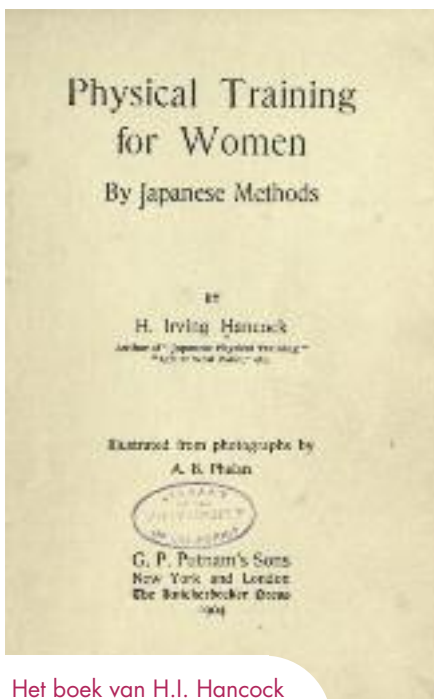
Het is duidelijk dat lichaamscultuur voor de vrouw zich had te beperken tot datgene wat voor mannen acceptabel, dan wel interessant was.



Max Schmeling/De Negerbokser van Isaak Israëls

## Toepool en het gender-fenomeen

Vrouwen(huis)gymnastiek met halter, knots en springtouw en damesgymnastiekverenigingen werd niets in de weg gelegd. Zelfs de variété- en circusacrobates werden in hun genre als show geaccepteerd of genegeerd, maar voor *physical culture* als lichaamstraining was binnen



Het boek van H.I. Hancock

een instituut voor vrouwen geen plaats. De eerdergenoemde bokser Samuel Glasoog (Kingsley) trouwde in 1911 met Maria Sara Post. Ze hadden hun boksschool in Amsterdam op een zolderetage in de Wagenstraat, waar Maria ook aan vrouwen boksles gaf. Vanaf 1916 trad het echtpaar met een boks-act op in variété-theaters. Het was Toepoel die in 1914 officieel dames uitnodigde om in zijn instituut deel te nemen aan *physical training*, met als doel obesitas te verhelpen, borstverbetering aan te brengen en lessen te nemen in zelfverdediging.

Zijn attributen waren de punch-ball, halters en het springtouw. In zijn boekje *Weerbaar* legde hij de nadruk op de preventieve werking van een vastberaden uitspraking en optreden, ook bij het zwakke geslacht. De moderne hygiënische inrichting met kuipbaden en spiegels ter correctie van de oefeningen was een geschikte ambiance om dames te ontvangen. Het was Toepoel er niet om te doen vrouwen in de ring te brengen, iets wat in die tijd actueel was in Berlijn, Londen en Parijs, waar zelfs Europese kampioenschappen werden gehouden (1914).

De populariteit van de karikatuurkaarten en spotprenten was min of meer ook een gevolg van de eerdergenoemde vaardigheidsproeven van de Olympische beweging. Bij het 'zwakke geslacht' werd bij boksen geen sparringpartner ingezet, maar de dames moesten wel de verschillende slagen kennen en tonen. Toepoel reikte hen de hand door zijn instituut voor vrouwen open te stellen. Hij gaf hen ook



De fabriek van Fosco chocolatedrank

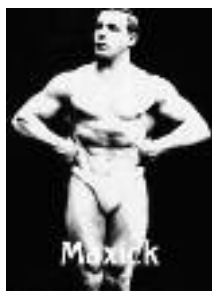


Korff cacao

les in jiu-jitsu. Zijn interesse in deze sport, kwam voort uit zijn oriëntatie- en studiereizen naar Londen, waar de sport eerder was geïntroduceerd. De grote propagandist van deze Japanse verdedigingssport in Amerika en Engeland was H.I. Hancock, die in 1904 zijn handboek *Physical Training for Women by Japanese Methods* uit-

bracht. Overeenkomstig deze methode legde Toepoel de nadruk op het ervaren van druk en tegendruk om zo zelf te ontdekken hoe men zijn spieren kan trainen, ook zonder halter of knots. Met betrekking tot boksen stelde hij vast dat

deze sport vrouwen zeker aanspreekt, want in een noodsituatie, wanneer de eerbaarheid in het geding is, ontbrandt het vrouwelijk karakter in woede en slaan ze ráák! Deze observatie is niet de enige aanwijzing waaruit blijkt dat Toepoel een trainer was met psychologisch inzicht. Over zijn boklessen aan de Amsterdamse Academie voor Lichamelijke Opvoeding is niets bekend, maar we kunnen ervan uitgaan dat het pedagogische lessen zijn geweest, waarbij spel en sport nauw met elkaar verweven waren. In 1935, toen zijn instituut bijna 25 jaar bestond,



Max Sick grondlegger van Maxalding

werd hij geassisteerd door de gymnastiekleraar Stipt en ging men verder onder de naam *Toepoel-Stip's Modelschool*.

De concurrentie binnen de fitnessbeweging in de vorm van methoden, cursussen en instituten nam na de Olympische Spelen van 1928 duidelijk toe. In *Weerbaar* (1931) waarschuwde Toepoel zelfs voor beunhazerij op dit gebied. In Den Haag ondervond hij concurrentie, zowel van de zich *sportschool* noemende inrichting van de gebroeders Timmer, alsook van het aldaar gevestigde *Hollandsche Maxaldo Buro* van Joost Karris. Dit bureau werkte

volgens het Amerikaanse *Maxaldingsystem*. Door de spieren individueel aan de wil te onderwerpen, werd een maximale contractie bereikt, waarop een bewuste relaxatie volgde. In de advertenties was het resultaat af te lezen aan de gespierde en glimmende mannetorso. De Maxal-



Monte Saldo grondlegger van Maxalding

ding-demonstraties waren vooral succesvol bij de academies voor beeldende kunst waar men naar gespierde modellen zocht.

Toepoel beschouwde *physical culture* als een spel, een spel met een maatschappelijke functie, maar met de nieuwe vorm van krachtpatserij was men terug bij af. Zijn teleurstelling over deze ontwikkeling lag in de lijn van de deceptie van Huizinga, die in zijn *Homo Ludens* (1938) schreef: *'In de moderne cultuur wordt nauwelijks meer gespeeld, en waar zij schijnt te spelen, speelt ze 'valsch'*.

## Literatuur

- Green, Harvey, *Fit for America; Health, Fitness, Sport and American Society* (Pantheon Books, New York, 1986).
- Huizinga, J., *In de schaduwen van morgen* (1935)
- De Knop, P., B. Vanreusel en J. Scheerder. *Sportsociologie; Het spel en de spelers* (Elsevier, Maarsen, 2002).
- Park, R.J., *Muscles, Symmetry and Action: 'Do you measure up?' Defining Muscularity in Britain and America from the 1860s to 1900s*. In: *International Journal of the History of Sport* (Vol. 22, 2005, 365-395).
- Rase, Karin, *Kunst und Sport; der Boxsport als Spiegelbild gesellschaftliches Verhältnisse* (Peter Lang, Frankfurt a/Main, 2002).
- Steendijk-Kuypers, *Vrouwenbeweging, medische en culturele aspecten van vrouwensport, gezien in het kader van de sporthistorie* (Erasmus Publishing, Rotterdam, 1999).

## Innovate or Die

.... is een reclameslogan van het high-tech racefietsenmerk Specialized. Bekend van de lichte carbonfietsen die al vele overwinningen hebben gebracht aan mannen als Tom Boonen, Paolo Bettini en Fabian Cancellara. Die slogan 'innovate or die' geeft aan: in de sport is innovatie van levensbelang. Omdat het verschil tussen een gouden medaille en een vierde plaats op de Olympische Spelen een paar tienden van een seconde kan zijn. Een gouden medaille verandert iemands leven, de vierde plaats is men een maand later al weer vergeten. Innovaties kunnen vleugels geven, zoals Daedalus vleugels gaf aan zijn zoon Icarus. Het waren vleugels van was op een houten frame, om al vliegend te kunnen ontsnappen aan gevangenschap op Kreta. Ondanks de waarschuwing van Daedalus om niet te ver te stijgen kreeg Icarus het te hoog in zijn bol, zijn vleugels smolten door de zonnewarmte en hij stortte in zee. Hoogmoed komt voor de val. Ook in de sport kunnen innovaties leiden tot hoogmoed. Met name innovaties uit de medische wetenschap. Erythropoëetine, oftewel Epo is een fantastisch medicijn voor nierpatiënten. Het zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen, toevallig ook zeer gunstig voor duursporters. Zo steeg in de jaren negentig het gebruik van Epo tot ongekende hoogten in het wielerpeloton. Hoogmoedig dachten de renners dat hen niets kon gebeuren; Epo was immers niet aan te tonen in de urine, en is bovendien een lichaamseigen stof. Maar toen gingen de dopingcontroleurs naast urine ook bloed afnemen, en kwamen er analyses beschikbaar die synthetische Epo van humane Epo kunnen onderscheiden. Ook het opnieuw controleren van oude bloedmonsters werd toegestaan. Zo werden er dit jaar wielrenners met terugwerkende kracht geschorst voor doping, gevonden in bloedmonsters uit 2007. Hoogmoed komt voor de valpartij. Innovaties zijn van levensbelang, maar kunnen in de sport ook ongelijkheid ver-



oorzaken. Moet de materiaalontwikkeling worden gestimuleerd, of de oneerlijke concurrentie worden tegengegaan? Fietsen worden steeds lichter door de toepassing van kunststof. Er zijn al racefietsen van onder de vijf kilogram, maar niet in het profpeloton. Daar heeft de conservatieve internationale wielervederijde namelijk besloten dat een fiets minstens 6,8 kilo moet wegen. Innoveren mag, maar mag het een onsje meer zijn?

Vernieuwingen kunnen oneerlijke concurrentie in de hand werken, maar soms is het desondanks moeilijk om partij te kiezen. De Zuid-Afrikaanse atleet Oscar Pistorius was in 2008 maar nét te langzaam om zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen van Peking, ondanks het feit dat hij beide onderbenen mist. Zijn innovatieve onderbeenprotheses met de welluidende naam 'Cheetah Flex-Foot' zijn van (alweer) carbonvezels gemaakt. Het zou een sensatie zijn geweest, een minder-valide sporter die deelneemt aan de 400 meter sprint op de reguliere Spelen. In 2007 werd hij nog uitgesloten van deelname aan wedstrijden tegen valide sporters door nieuwe regulering van de internationale atletiekunie. Zijn Cheetah's zouden hem een oneerlijk voordeel opleveren. Ze zouden als springveren werken, te lang zijn, lichter dan huistuin-en-keukenkuiten, en nog een voordeel: carbonkuiten 'verzuren' niet. Pistorius ging echter succesvol in beroep tegen deze beslissing, de vermeende voordelen waren volgens de rechter niet voldoende aangetoond. Zijn tegenstanders zullen dus nooit weten of ze van hém verliezen of van de fabrikant van zijn onderbenen. Als argeloze toeschouwer heb ik in dit geval de neiging de kant te kiezen van 'de snelste man ter wereld zonder benen'. Maar of het helemaal eerlijk is zullen we waarschijnlijk nooit weten. *Innovate or die*, het is een mooie slogan. Helaas is de echte wereld altijd een stuk complexer dan die van de reclame.

Mery Graal

## (KV)LO nieuwsberichten

### MR-congres 'Communicatie, basis voor medezeggenschap' op 6 november in Ede

Vrijwel alle problemen met de medezeggenschap zijn terug te voeren op de onderlinge communicatie. Ook hebben veel besturen en medezeggenschapsraden moeite om goed met de achterban te communiceren. Op dit congres worden handreikingen en ideeën gegeven over de wijze waarop je de achterban kan betrekken bij het beleid van de school.

### KVLO-contributie verrekenen met het brutoloon

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het HBO, MBO, VO (en bij OMO) en PO is het op basis van de CAO mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2009 te verrekenen met de eindejaarsuitkering. Wat levert dit voor u op en wat moet u daarvoor doen?

### Met korting naar het congres 'Maak je niet dik'

Dit vindt plaats op 12 november 2009 in Driebergen. Momenteel kampt 17 procent van de kinderen met overgewicht en dit percentage blijft stijgen. Veel scholen ondernemen actie om overgewicht tegen te gaan. Ken de risico's en weet wat uw school kan én 'moet' doen om overgewicht tegen te gaan. Vul uw lidmaatschapsnummer in en profiteer van de KVLO-korting!

### (KV)LO kalender

- 7 okt. Studiedag LO2 VMBO te Ede (6)
  - 8 okt. Expert Class in Professioneel Sportmanagement
  - 9 okt. Nationaal Coach Congres 2009
  - Start vrijdag 9 okt. Leergang Praktisch Coachen in Sport met Action Type
  - 13 okt. Congres Sport, wetenschap en technologie in Eindhoven
  - 14 okt. ICS Symposium 'Ruimte voor sport'
  - 15 okt. herhalingsbijeenkomst Levensreddend handelen (6)
  - 15 okt. Vierde Gordijn Lezing
  - 15-18 okt. 2nd EUPEA symposium
  - Okt. Project EIPET (European Inclusive Physical Education Training)
  - 24, 25, en 26 okt. Thomas jazzdansdagen
  - 4 nov. Studiedag Basisonderwijs (6) (inschrijving open)
  - 5 nov. Congres 10 jaar visie op stimuleren van beweging (NISB)
  - 5 nov. Jubileumcongres 10 jaar Nederlands Instituut voor Sport en Beweging
  - 5 nov. Landelijke BSM netwerkdag voor scholen uit de BSM-netwerken
  - 6 nov. MR Congres Communicatie, basis voor medezeggenschap
  - 6 nov. Studiedag afd. Fryslân
  - 12 nov. Congres 'Maak je niet dik!' in Driebergen
  - 13 nov. Studiedag 'Vakmanschap is Meesterschap' (afd. 't Suydenvelt)
  - 17+18 nov. 2-daagse basiscursus Levensreddend handelen (12)
  - 19 nov. cursus 'van start met BSM'
  - 25 nov. Landelijke Studiedag Bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs (6) (vooraankondiging)
  - Start najaar 2009: Cursussen 'Omgaan met agressie' voor docenten LO (24)
- De meest recent bijgewerkte kalender is te vinden op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)

Correspondentie:

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

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

## EHBSO-scholingen en studiedagen in het najaar van 2009

Herhalingscursus (6) en basiscursus (12)  
EHBSO voor docenten LO

*De tweedaagse basiscursus (17 en 18 november van 13.00-20.00 uur) en de herhalingscursus (15 oktober van 13.00-20.00*

*uur)* 'Levensreddend Handelen' zijn gericht op het werkterrein van de docent LO waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijdsgroep van de leerlingen.

De cursisten leren een systematiek te gebruiken zoals die ook door professionele hulpverleners wordt toegepast om acuut levensbedreigende situaties te onderzoeken en te behandelen. Hierdoor kunnen mensenlevens worden gered, invaliditeit beperkt en de samenwerking met de professionele hulpverlening verbeterd.

De herhalingscursus is voor degenen die ca. een jaar geleden de basiscursus of een herhalingscursus volgden. De basiscursus is voor alle andere docenten LO.

Nadere informatie en aanmelden via de KVLO site of [corry.dijkstra@kvlo.nl](mailto:corry.dijkstra@kvlo.nl)

### Studiedag LO2 VMBO (6)

Op woensdag 7 oktober is in Ede de première van de studiedag LO2 vmbo.

*De opening is om 13.30 uur in het congrescentrum de Reehorst en rond de klok van 20.00 uur wordt de scholing met een borrel afgerond.*

Er zijn drie workshoprondes met tussen door een uitgebreid broodbuffet. Het gevarieerde aanbod bestaat uit: frisbeespelen, lesmateriaal handbal, judo, bewegen op

muziek, toetsen bij LO2, doorlopende leerlijnen, stages, het maken van een PTA en een sportstroom in het vmbo. Vijf jaar ervaring met LO2 in het vmbo staat garant voor een boeiend, leerzaam en uitdagend programma. De voorbereiding is in handen van Chris Mooij (SLO) en Alien Zonnenberg (KVLO) in samenwerking met de pilotscholen LO2 vmbo.

Zie de website voor het volledige programma en het inschrijvingsformulier.

### Studiedag Basisonderwijs (6)

Op woensdag 4 november vindt de jaarlijkse studiedag basisonderwijs plaats bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. *De ontvangst is vanaf 8.45 uur en de dag wordt om 17.00 uur met een borrel afgerond.* Het thema van de dag is: op zoek naar ieders talent. *'Door anders te kijken ga je mogelijkheden zien'*

Wat is talent, hoe ontwikkelt zich dit en welke invloed hebben we hierop als vakleerkracht bewegingsonderwijs? Dit zijn de richtinggevendende vragen van de studiedag waar zowel de ontwikkeling van de leerling als die van de leerkracht centraal staan. Op deze studiedag krijgt iedereen de kans om zich te ontwikkelen. Er zijn twee gastsprekers en drie rondes met workshops. De variatie is groot. *'Talenten binnen remediërend bewegingsonderwijs', 'Omgaan met multi-etniciteit', 'Leraar met hart en ziel!' 'ADHD': Voordeel of nadeel?', 'De weg naar Olympisch goud'.*

Zie de website voor het volledige pro-

gramma en het inschrijvingsformulier. Wees er op tijd bij want vol is vol.

### Studiedag Praktijkonderwijs (6)

Op woensdag 25 november is de 7e landelijke studiedag praktijkonderwijs.

Het ontmoeten van elkaar en het uitwisselen van ervaringen staan centraal. Het programma met de workshops worden eind september op de website gepubliceerd.

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

### 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)**

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



## KERNDOELEN SPECIAAL ONDERWIJS

Ook voor het speciaal onderwijs zijn er vanaf 1 augustus 2009 kerndoelen van kracht. Het is voor het eerst dat voor kinderen met een beperking en/of stoornis is vastgesteld wat ze in elk geval moeten kennen en kunnen. Het is een goede zaak dat ook voor bewegingsonderwijs kerndoelen geformuleerd zijn, met daarin opgenomen een kerndoel voor zwemmen. Vanzelfsprekend vormen de eigen bewegingsmogelijkheden van ieder kind het uitgangspunt. In sommige gevallen is vanwege de uiteenlopende lichamelijke/somatische beperkingen een bewegend actieve deelname onmogelijk. Voor deze leerlingen worden, voor zover mogelijk, alternatieven aangeboden waarin ze op een andere manier betrokken kunnen zijn bij de activiteit. De kerndoelen staan op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl).

## PASSEND ONDERWIJS

De SP heeft onderzoek gedaan onder ruim 3000 leraren in het BO en VO. Driekwart van de leraren geeft aan dat zij niet in staat zijn op gepaste wijze onderwijs te kunnen geven aan zorgleerlingen in het reguliere onderwijs. De klassen zijn te groot en er zijn te weinig handen in de klas. Zestig procent van de leraren is er tegen dat leerlingen met een handicap in het reguliere onderwijs moeten worden ondergebracht. De staatssecretaris doet er goed aan deze signalen serieus te nemen in het door haar toegezegde plan van aanpak.

## CURSUS: 'VAN START MET BSM'

De SLO-cursus 'Van start met BSM' vindt plaats op donderdag 19 november van 14.00 tot 18.00 uur in Utrecht. De cursus is bedoeld voor scholen die nog met BSM

willen starten of daar net mee zijn begonnen. Met de cursus als basis kunnen scholen ook aansluiten bij één van de zes BSM-netwerken. Vanuit de netwerken, waar ruim 50 scholen aan deelnemen, vindt veel ontwikkelwerk plaats. Eind dit jaar zullen toetsvoorbeelden BSM gepubliceerd worden die als ijkpunten dienen voor het curriculum. In 2010 wordt op basis van deze toetsvoorbeelden een checklist ontwikkeld in het project 'Kwaliteitsborging schoolexamens' voor BSM. Voor nadere details en aanmelding zie de scholingskalender op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl).

## BEWEGEOTEAMS IN HET BASIS-ONDERWIJS

De SLO heeft op verzoek van de KVLO (via een veldaanvraag) de brochure 'Bewegeteams in het basisonderwijs' gepubliceerd waarin vijf fictieve scholen beschreven worden die op geheel eigen wijze met bewegeteams werken. Een bewegeteam voelt zich gezamenlijk verantwoordelijk voor de bewegingsontwikkeling van kinderen: voor-, tijdens, tussen- en naschools. Het bewegeteam kan bestaan uit vakdocenten LO, vakspecialisten via Pabo, (bevoegde) groepsleraren, combinatiefunctionarissen, leraarondersteuners bewegingsonderwijs en sport (lobos), sportbuurtwerkers, et cetera. Het is geschreven vanuit het perspectief van de school, vanuit verschillende contexten en met verschillende doelen en accenten. De voorbeelden gaan vooral in op de taakverdeling en organisatie, de inhoudelijke afstemming en samenwerking van diverse betrokkenen, het programma en de planning. De voorbeelden kunnen inspireren tot een eigen vorm of mix van vormen op grond van eigen keuzes. De wijze van aanstelling komt niet aan de orde. Auteurs zijn Marco van Berkel en Chris Hazelebach. De brochure is te bestellen bij de SLO. Tel.: 053 484 0840.

## LEIDRAAD SPORT EN BEWEGEN OP SCHOOL

Het NISB heeft een gratis digitale leidraad ontwikkeld voor (brede) scholen die meer sport en bewegen willen aanbieden. De leidraad bundelt ervaringen uit lokale projecten, biedt ideeën, instrumenten, vormen van aanpak en websites aan, die gaan over jongeren, sporten en bewegen. Hij is bedoeld voor het primair en voortgezet onderwijs of voor een individuele

benadering van inactieve leerlingen. Zie: [www.leidraad.nisb.nl](http://www.leidraad.nisb.nl).

## BTW-VRIJSTELLING BIJ DETACHERING

Deze zomer heeft staatssecretaris De Jager van Financiën eindelijk duidelijkheid gegeven over de btw-vrijstelling. Het uitleenen van onderwijzend personeel is vrijgesteld van btw als aan de volgende drie voorwaarden wordt voldaan:

- de detachering vindt plaats door een onderwijsinstelling aan een andere onderwijsinstelling
- de inlenende onderwijsinstelling heeft het personeel beslist nodig om onderwijs te kunnen geven
- de detachering is niet hoofdzakelijk bedoeld om extra opbrengsten te verkrijgen met activiteiten die concurreren met commerciële ondernemers die wel aan btw-heffing zijn onderworpen.

Als aan deze drie voorwaarden wordt voldaan kan met de btw-vrijstelling rekening worden gehouden vanaf 14 juni 2007.

## AUTOMATISCHE INCASSO

In oktober zal de automatische incasso van de contributie voor het kandidaatlidmaatschap plaatsvinden.

## VAKBONDSCONTRIBUTIE VERREKENEN MET HET BRUTOLOON

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (en bij OMO) en PO is het op basis van de CAO's voor deze sectoren mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2009 te verrekenen met de eindejaarsuitkering. U ontvangt hiervoor ingesloten een betaalbewijs dat u kunt inleveren bij uw werkgever. U betaalt hierdoor minder belasting over uw eindejaarsuitkering en deze zal daardoor netto hoger uitvallen. De betalingen zijn bijgewerkt tot 12 september jongstleden.



## ... een begrip in groepsreizen voor wintersport, outdoor en zeilkampen.

Het deskundig samenstellen van aantrekkelijke reizen voor schoolgroepen vanaf 30 personen vormt een groot deel van ons werk. Onze reizen voldoen aan alle eisen. Meer dan twintig jaar ervaring en een gedegen bedrijfsstructuur staan borg voor kwaliteit.

Onze wintersportreizen zijn een begrip geworden in de Nederlandse onderwijswereld.

Wij hebben al wintersportreizen **vanaf € 195,- p.p.** Uiteraard is dan alles voor u geregeld, denk hierbij aan het vervoer, de skipas en de accommodatie op basis van half pension. Onze reisleiding reist mee vanuit Nederland en blijft de gehele week bij uw groep, extra ondersteuning voor u als docent! Tevens wordt het materiaal door ons geregeld. Doordat wij dit voorafgaand aan de reis bij u komen passen, staat u snel in de sneeuw!

Wij maken graag vrijblijvend een offerte voor u!

**Post- en bezoekadres:**  
Lichtschip 67, 3991 CP Houten

**Telefoon:**  
+31(0)30 8000 600

**Fax:**  
+31(0)30 8000 601

**Email:**  
info@huski.nl