

LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

jaargang 97 - nr. 12 - 23 OKT. 2009



Topic:
Huisvesting

**Stichting Nationale
Sport Platform**

**Certificering
sportactieve scholen**

Ter discussie:
Nieuwe wegen voor LO?



gym



sport



spel



Flexibel van uur tot uur

Onze inrichtingsconcepten zijn gebaseerd op multifunctionaliteit en hanteerbaarheid. In een handomdraai creëert u nieuwe mogelijkheden en uitdagingen met optimale differentiatiemogelijkheden. Snel, veilig en verrassend veelzijdig.

INHOUD

Praktijk ▶

- 22** ▶ Laat ze maar lopen...maar wel met een ziel / *Maarten Massink*
- 26** ▶ Slaan als een ontmoeting (1) / *Chris Hazelebach*
- 30** ▶ Fitness in de gymzaal (2) / *Peter Iserbyt*
- 33** ▶ Rots en Water, praktijk (1) / *Marcel van Marsbergen*

Topic ▶

Huistvesting

Het is alweer een tijd geleden dat er uitgebreid over huisvesting is geschreven. Het laatste themanummer dat we hebben uitgegeven ging erover. Intussen hebben zich heel wat veranderingen voorgedaan in de regelgeving bij de bouw en inrichting van scholen en vooral zalen waarin bewegingsonderwijs gegeven wordt. Er zijn allerlei normeringen veranderd, maar ook bijgekomen, zoals die voor akoestiek. In dit topic leest u alles waarover u als docent op de hoogte moet zijn als het gaat om de (ver)bouw van een zaal/hal.



- 06** ▶ Decentralisatie huisvestingsregelgeving onderwijs / *Len van Rijn*
- 08** ▶ Nieuwbouw en de rol van de gemeente / *Len van Rijn*
- 10** ▶ Nieuwbouw gymzaal; een complex proces / *Len van Rijn*
- 12** ▶ Integraal aanbesteden: vermijd versnippering / *Elly van der Zee*
- 14** ▶ Veiliger bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs / *Erik Spiegelenberg*
- 16** ▶ KVLO-normen tegenwoordig maatgevend voor bouw en inrichting gymzalen / *Len van Rijn*



Rubrieken ▶

- 05** | Eerste pagina
- 36** | De IRP-praktijk
- 40** | Schoolsport: Hoe sportactief is uw school?
- 42** | Schoolsport: Toernooien en andere activiteiten
- 44** | Ter discussie: Na 150 jaar: nieuwe wegen in de lichamelijke opvoeding
- 48** | Registratie: Digitaal portfolio
- 52** | Column, *Mery Graal*
- 52** | Webredactie
- 53** | Scholing
- 54** | Laatste pagina

En verder ▶

- 37** ▶ Nationale Sport Platform promoot winterse sporten in Nederland
- 39** ▶ Een veilige klimwand/materiaal / *Peter Grobbee*



KVLO

webkring



Zwaaipuntverlager

De zwaaipuntverlager zorgt ervoor dat het zwaaipunt wordt verlaagd van 1 meter (bij nieuwbouw wordt vaak gekozen voor een hogere zwaaihoogte) naar 55 meter, voor veilig gebruik als ringstel. Te gebruiken bij een dubbele elektrische unit, zowel als verplaatsbare als de vaste uitvoering. Dit is slechts één voorbeeld van alle mogelijkheden bij Schelde Sports, de one-stop-shop voor u als sportdoent. Want waarom koopt u niet al uw benodigde materialen bij 1 leverancier?

Vraag vrijblijvend onze catalogus aan
Bel 0113-315100 of mail info@scheldesports.nl
www.scheldesports.nl

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 voor alle informatie
of bel 023 - 751 00 00

Gymleraar: een zwaar beroep!?

EEERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL



Denkt u dat u door kunt werken tot uw 67^e? Als het aan het kabinet ligt, heeft u straks geen keuze meer.

Helaas is het de werkgevers en de vakbonden in de SER niet gelukt om een alternatief te vinden voor het plan om de AOW-leeftijd met twee jaar te verhogen tot 67 jaar.

Volgens de onderhandelaar van de MHP, de werknemerskoepel waarbij ook de KVLO is aangesloten, hadden de vakcentrales een goed alternatief: "In onze voorstellen wordt de AOW flexibel: mensen kunnen tussen 65 en 70 jaar zelf kiezen wanneer ze hun AOW laten ingaan. Ook met 65 jaar blijft de uitkering op een fatsoenlijke hoogte en gekoppeld aan de stijging van de welvaart. Wie later met AOW gaat, krijgt een iets hogere uitkering. Door deze keuzevrijheid lossen we ook het probleem op van de zware beroepen: wie dat wil kan er altijd met 65 jaar uit. Bovendien wordt de AOW toekomstbestendig: in de vakbondsplannen wordt de AOW gekoppeld aan de levensverwachting. Dit voorkomt dat toekomstige generaties met onbetaalde rekeningen komen te zitten."

Hij is dan ook zuur over de opstelling van de werkgevers: "Zij hielden vast aan het kabinetsbesluit om de AOW-leeftijd en die van de aanvullende pensioenen te verhogen naar 67 jaar. De werkgevers willen over vijftien jaar de AOW in één klap naar 67 jaar laten stijgen, waardoor ze € 3 miljard in de zak zouden houden..."

De verwachting is dat het kabinet nu haar eigen plan zal uitvoeren: een geleidelijke ophoging van de AOW-leeftijd tot 67 jaar. Of dit ook gevolgen zal hebben voor de pensioenen is op dit moment nog onduidelijk.

Doorwerken tot 67 jaar is ook voor werknemers in het onderwijs een ingrijpende stap en een duidelijke trendbreuk. De uitredingsleeftijd daalde juist de afgelopen jaren via prepensioenregelingen, maar zal nu weer omhoog schuiven naar 67 jaar. Maar uit de praktijk blijkt dat zelfs een leeftijd van 62 of 63 jaar voor veel collega's in het onderwijs al niet haalbaar is. Dat geldt zeker voor de leraar bewegingsonderwijs: zowel lichamelijk als psychisch een zwaar beroep. Net als andere leraren moet de leraar bewegingsonderwijs zich meerdere keren per dag instellen op een nieuwe klas met grote (toemende) aantallen leerlingen. Psychisch een zware belasting. Daarnaast betekent het geven van bewegingsonderwijs veel lopen en staan; vaak gepaard gaand met het sjouwen van allerlei materialen. Ook vraagt de didactiek van dit vak om voor- en meespelen en hulpverlening. Ooit rekende ik uit dat op een gemiddelde lesdag van vijf uur waarbij per les een derde van de leerlingen gevangen wordt, toch al gauw 3500 kilo mensenvlees wordt verplaatst.

Tenslotte betekent het geven van goed bewegingsonderwijs: zoeken naar situaties waar kinderen grenzen kunnen ver-

leggen. En dat betekent voortdurend risico's inschatten en de veiligheid in de les bewaken.

Nu al zijn er maar weinigen die onder deze omstandigheden het vak tot aan het prepensioen kunnen volhouden, laat staan dat daar nog eens vijf jaar bijkomen.

Toch lijkt het onvermijdelijk dat we langer moeten doorwerken in de toekomst. Daarom is het zaak om ervoor te zorgen dat de leraar bewegingsonderwijs gezond zijn pensioen haalt. Hierbij hebben zowel de werkgever als de leraar een taak. De leraar zelf moet alert zijn en zijn eigen verantwoordelijkheid nemen. Door het afsluiten van aanvullende financiële regelingen die eerder stoppen met werken mogelijk maken dan de toekomstige uitredingsleeftijd van 67 jaar. Maar ook door bij de eerste signalen van 'verval' om met de werkgever te kijken naar alternatieven. Zoals ander of aangepast werk; binnen of buiten de school. De werkgever moet zijn werknemers hierbij actief ondersteunen en mogelijkheden bieden. Alleen op die manier kunnen we ons wapenen tegen een rigide leeftijdsgrens van 67 jaar.

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredeacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **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:** FIZZ 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:** Zinzendorfflaan 9. **De afdeling rechtspositie is bereikbaar maandag en dinsdag van 12.30 tot 16.30 uur en vrijdagmorgen van 9.30 tot 12.30 uur, 030 693 7678** e-mail: irp@kvlo.nl

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

Decentralisatie huisvestingsregelgeving onderwijs

De gemeente toetst en het bevoegd gezag bepaalt

Iets bouwen gaat niet zomaar. In iedere gemeente zijn verordeningen van toepassing. Zo mag je bijvoorbeeld niet zomaar een dakkapel plaatsen aan de voorzijde van je huis. Bij het bouwen van huisvesting voor onderwijs ligt het allemaal nog ingewikkelder. Zeker als je in ogenschouw neemt dat er ook nog verschillende bazen op een project kunnen staan. Met dit artikel verhelderen we de materie. Door: *Len van Rijn*

Voor 1997 werden alle regelingen rondom onderwijshuisvesting geregeld in het rijksgebouwenbesluit en als zodanig door het Rijk van bovenaf opgelegd. Om meer lokaal maatwerk te kunnen leveren is deze regelgeving vanaf 1997 gedecentraliseerd naar de gemeenten. Vanaf dat moment kreeg een gemeente de totale verantwoordelijkheid voor het in stand houden van huisvesting voor al de jeugdige onderwijsvragende inwoners binnen de gemeente.

Echter, in de wetgeving is bepaald dat het schoolbestuur zelf het bouwheerschap op zich kan nemen, tenzij deze met B&W overeenkomen dat de gemeente de gewenste voorziening tot stand brengt. De wet bepaalt dat het bevoegd gezag het bouwheerschap toekomt. Indien een schoolbestuur twijfelt of het hiertoe in staat is kan het dus ook aan de gemeente verzoeken het bouwheerschap te voeren. Indien het schoolbestuur zelf bouwheer is, verleent de wet slechts een toetsende rol aan de gemeente. Binnen de financiële, bouwtechnische en welstandskaders die de gemeente stelt, mag het bevoegd gezag dus zelf een gebouw ontwikkelen dat optimaal tegemoet komt aan de wensen en eisen voortvloeiend uit de onderwijsvisie en activiteiten van de school.

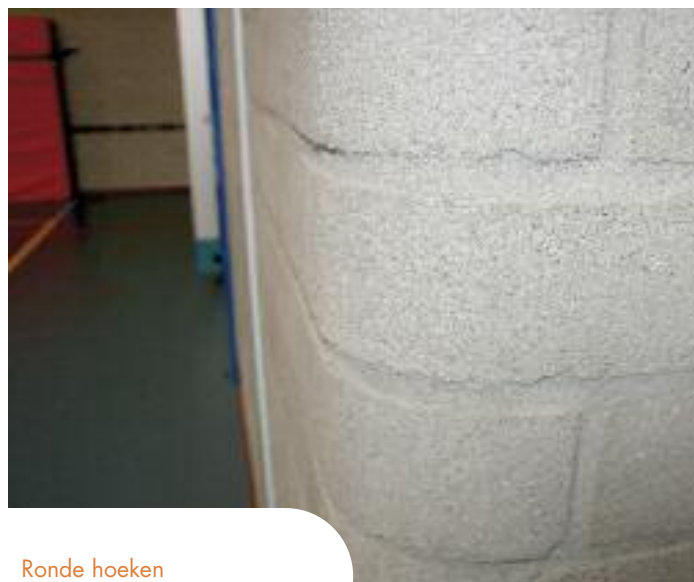
De gemeenten

De rijksbijdrage aan gemeenten om dit allemaal te kunnen financieren wordt gestort in het gemeentefonds. Dit is echter geen geoormerkt geld. Gemeenten zijn zelf verantwoordelijk hoeveel zij van deze bijdrage daadwerkelijk aanwenden of reserveren voor onderwijshuisvesting en kunnen en mogen dat ook aanwenden voor totaal andere zaken.

Om de gemeenten bij te staan in deze grote verantwoordelijkheid heeft de VNG (Vereniging Nederlandse Gemeenten) een modelverordening opgesteld waarin in toepassing van de belangrijkste rege-

lingen rondom onderwijshuisvesting wordt geadviseerd. In deze modelverordening is voor bewegingsonderwijs steeds een aparte paragraaf opgenomen. Indien een school in een nieuwbouwsituatie recht heeft op het bouwen van een gymzaal wordt volgens deze modelverordening de voorziening nieuwbouw gymzaal aan het bouwbudget toegevoegd. Een individuele gemeente heeft de mogelijkheid om van deze modelverordening af te wijken en alternatieve regelgeving op te nemen in de plaatselijke verordening op onderwijshuisvesting. Deze plaatselijke verordening dient jaarlijks door de gemeenteraad te worden vastgesteld. Hoewel vlak na 1997 veel gemeenten deze modelverordening veelal volledig kopieerden, zien we nu meer en meer 'maatwerk' ontstaan. Of er bij realisatie van een nieuwe school of renovatie van een bestaande school inderdaad de 'voorziening nieuwbouw gymzaal' wordt toegevoegd aan het bouwbudget is dan ook afhankelijk van het integraal onderwijs huisvestingsbeleid binnen de wijk/gemeente.

Het doel van dit financieringsmodel is dat de gemeente de kaders bepaalt, maar dat de concrete invulling door de scholen zelf wordt vormgegeven. Afhankelijk van de (nieuwe) onderwijsvisie van de school kan de directie overgaan tot concrete invulling van de oppervlakte en inrichting toegespitst op de benodigde accommodatie. De concrete invulling van een schoolgebouw is echter vaak niet een opdracht die schoolbestuurders en directies regelmatig tegenkomen. Het ontbreekt dan ook vaak aan de expertise om de processen goed vorm te geven en te monitoren. Indien dit wel op de juiste wijze voor bewegingsonderwijs wordt vormgegeven kan dit tot prachtige zalen leiden die aan de hand van de juiste regelgeving gebouwd zijn vanuit het oogpunt van eigentijds bewegingsonderwijs. De geschiedenis leert helaas dat er regelmatig sprake is van een ba-



Ronde hoeken

sisvoorziening die zonder extra aandacht voor de onderwijsfunctie is ondergebracht in gebouwen met een multifunctioneel gebruik.

Een taak voor de KVLO, maar ook voor u als docent LO, is dan ook de betrokkenen bij (ver)nieuwbouwprocessen, voor zover noodzakelijk, op de hoogte te stellen van de belangrijkste bouwnormeringen op dit vlak. De vraag dient zich dan ook aan wat die bouwnormeringen zijn. Wat zijn de voordelen en de nadelen oftewel: waar liggen de kansen en wat zijn de risico's voor leraren LO die te maken krijgen met (ver)nieuwbouw.

In het artikel *KVLO normen tegenwoordig maatgevend voor bouw en inrichting gymzalen*, elders in dit blad, staan de belangrijkste normen vermeld.

Welke regelgeving is nu geldend en waar is die te vinden?

Vroeger werd door de overheid vastgelegd op welke wijze onderwijsgebouwen gebouwd dienden te worden en op welke wijze arbeidsomstandighedenbeleid diende te worden vormgegeven. Die verantwoordelijkheid is nu neergelegd bij bonden en werkgevers op decentraal niveau.

Vaak komen op het bureau van de KVLO vragen binnen als: "wat is het wettelijk minimum?" of "waar heb ik recht op?". Het bovenstaande maakt duidelijk dat voor het beantwoorden van deze vragen niet simpelweg een (wet)boekje gepakt kan worden. Beantwoording van vragen komt dan voort uit het samenvoegen en interpreteren van bepalingen uit verschillende regelgeving en (norm)protocollen. En interpretatie is eenzijdig en vanuit een ander gezichtspunt makkelijk te weerleggen.

Om toch meer duidelijkheid te verschaffen hebben verschillende partijen modelregelgeving opgesteld. Ik noem hieronder de belangrijkste.

- Vanuit de bouwwereld is voor bouwtechnische vragen nog steeds het bouwbesluit maatgevend.
- Vanuit de VNG wordt voor regelingen verwezen naar de Modelverordening VNG.



LEN VAN RUIJN

Blinde haakjes

- De plaatselijke gemeentepolitiek wijst naar de (wellicht afwijkende) plaatselijke verordening op onderwijshuisvesting.
- De Normcommissie Multifunctionele Sportaccommodaties (NMS) heeft een (door de KVLO opgestelde) onderwijsparagraaf opgenomen in het handboek multifunctionele sportaccommodaties.
- Voor het arbeidsomstandighedenbeleid hebben bonden en werkgevers in de CAO voor het PO en VO bindende bepalingen opgenomen. Deze zijn te vinden op www.Arbocatalogus-vo.nl onder normen gymzalen en vanaf september in www.arbocataloguspo.nl.

De voor bewegingsonderwijs belangrijke bepalingen uit bovenstaande regelgevingen zijn door de KVLO in verschillende normlijsten en artikelen verzameld. Ook is meer informatie te vinden op de site van de KVLO onder onderwijs > huisvesting > downloads of veel gestelde vragen. Vragen die niet door het artikel beantwoord worden of niet op de site geplaatst zijn, kunnen telefonisch of per mail worden gesteld.

Correspondentie:

huisvesting@kvlo.nl

Tel.: 030 693 7678

ADVERTENTIE

ISA Sport meet de akoestiek van uw accommodatie

Voor meer informatie:
ing. Jeroen Neggers
Postbus 7
6816 VD Arnhem
06-51424337

Instituut voor Sportaccommodaties B.V.
I: www.isa-sport.com
E: info@isa-sport.com

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk
www.grevink.nl

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

in wintersport

Voor een offerte of brochure bel:
Tel: 0341-460180
Fax: 0341-431888
Email info@grevink.nl

winterspartijen voor groepen!

Nieuwbouw en de rol van de gemeente

Van zorgplicht naar volledige verantwoordelijkheid

Sinds de regelgeving rondom huisvesting is gedecentraliseerd is de zorgplicht van gemeenten veranderd van het naleven van rijksregelgeving naar het zelf vormgeven en handhaven van relevante regelgeving in de plaatselijke verordening op onderwijshuisvesting. De gemeente is dan ook volledig verantwoordelijk en dient met (meerdere) gebruikspartners de juiste bouw- en samenwerkingskeuzes te maken. Hoe dat in zijn werk gaat leest u in dit artikel. Door: Len van Rijn

Binnen de samenwerking bij realisatie van een nieuwe school kan het bevoegd gezag van de school 'bouwheer' zijn en is vanuit die rol verantwoordelijk voor de realisatie van een gebouw dat tegemoet komt aan de onderwijsvisie van de school. Voor realisatie van nieuwbouw of renovatie van accommodaties voor bewegingsonderwijs is dit bouwheerschap afhankelijk van het feit of de voorziening nieuwbouw aan de school wordt toegewezen of dat dit wordt toegevoegd aan een multifunctionele (sport) accommodatie elders in de wijk. Deze nieuwe structuur biedt zowel beperkingen als kansen. Alleen indien gemeenten, bouwbegeleidingsdiensten en opdrachtgevers uitgaan van de juiste gegevens die een samenvoeging zijn van allerlei deelregelgeving en normen, is meer maatwerk te leveren dat voldoet aan de behoeften van alle gebruikers. Maatwerk niet alleen voor sportverenigingen, maar zeker ook voor onderwijs. Voor het vak bewegingsonderwijs geeft de KVLO de normlijsten mede vorm.

Gekoppelde gymzaal aan school of separate (multifunctionele) sportaccommodatie

Hoewel ook voor 1997 werd gestreefd naar een groot deel naschools medegebruik om de exploitatie van onderwijsgebouwen sluitend te maken, stonden gebouwen regelmatig na schooltijd leeg. Nu de kosten voor en van onderwijsgebouwen op de gemeentebegroting drukken wordt nog meer gestreefd naar een sluitende exploitatie. Om het gebouw kostendekkend te maken dient de wekelijkse gebruiksduur te worden verlengd. Vandaar ook dat er door veel gemeenten sterk wordt ingezet op gebruik na schooltijd. Voor de gymzaal is dan vaak het doel meer sportverenigingen gebruik te laten maken van de accommodatie. Aangezien niet elke (competitie)sport kan worden beoefend in een standaard

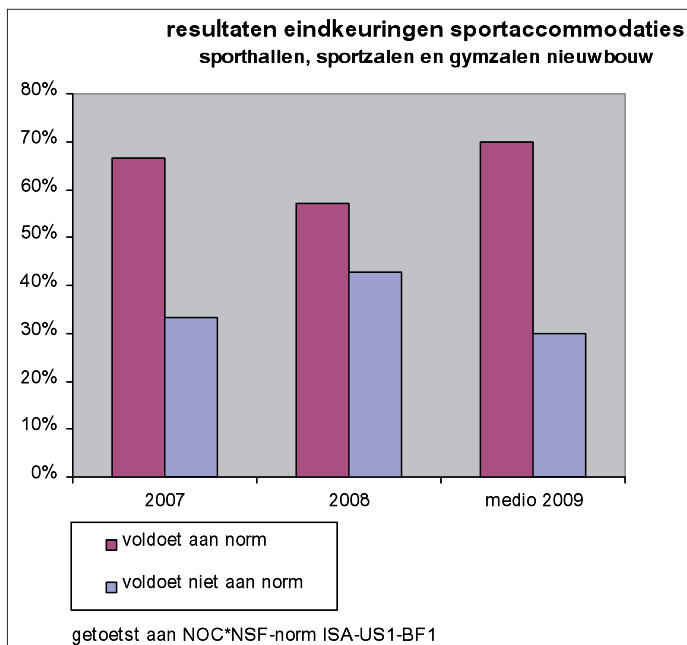
(school)gymzaal en schoolgebouwen soms afgelegen liggen, lukt dat naschoolse gebruik vaak maar matig. Bij nieuwbouwplanningen worden als gevolg van deze wens tot intensiever multifunctioneel gebruik grotere multifunctionele sporthallen geprogrammeerd die veelal (uit ruimtegebrek?) niet direct naast de school neergezet worden maar centraler in een wijk. Op deze wijze is een bijna volcontinue bezetting tot laat in de avond te realiseren. Nog efficiënter ruimtegebruik wordt vaak gerealiseerd door in deze sporthallen scheidingswanden te plaatsen om zo overdag drie of vier gymgroepen tegelijk te kunnen plaatsen. De eventueel benodigde wijzigingen binnen de plaatselijke verordening op onderwijshuisvesting worden dan meestal in een veel eerder stadium aangebracht. Veel collega's vinden zo'n separate gymvoorziening een groot nadeel. Vaak als enige onderwijsgevende binnen de school verrichten zij hun activiteiten ver weg van collega's en het schoolgebouw. Logistiek onhandig en ook gevoelsmatig 'ver weg'. Bovendien kunnen de middelste delen van een gescheiden sporthal niet als volwaardige gymaccommodatie worden gezien aangezien aan de scheidingswanden aan twee kanten geen inventaris kan worden gehangen en het al langer bekend is dat binnen het middelste deel (of de middelste delen) niet aan de akoestieknorm kan worden voldaan. De KVLO adviseert dan ook vanuit het oogpunt van het behalen van de kerndoelen en eindtermen en een veilige werkomgeving voor docenten LO de middelste delen niet als (volwaardige) accommodatie in te (laten) roosteren. Toch laten inroosteren van middelste zaaldelen kan, in geval van arbeidsongeschiktheid door arbeidsgerelateerde stressklachten, een aansprakelijkheidsstelling aan het schoolbestuur opleveren. Te weinig aandacht voor de normtabellen voor onderwijshuisvesting zorgt er dan ook vaak voor dat ook andere essentiële arbo-zaken voor (het verzorgen van) eigentijds bewegingsonderwijs niet altijd een hoge prioriteit hebben. Vaak ligt de focus bij nieuwbouw van een sporthal op de sportfunctie en veel minder op de onderwijsfunctie. Deze sport- en onderwijsfunctie stellen verschillende, soms tegenstrijdige, eisen aan de accommodatie. Afhankelijk van de affiniteit die de plaatselijke politiek heeft met LO blijkt dit vaak lastig te combineren.

Risico's voor de vakleerkracht LO

Juist bij nieuwbouw dient zich de mogelijkheid aan om accommodaties te bouwen conform de hedendaagse eisen. Indien de vaksectie hier niet in een vroeg stadium bij betrokken raakt is het risico dat, vaak uit kostenoverwegingen, gebouwd wordt uit een minimumvoorziening volgens de normen uit het bouwbesluit. Vaak ook nog zonder daarbij de specifieke eisen aan een onderwijswerkplek mee te nemen. Dit zorgt dan ook nog al eens voor onwenselijke (onwerkbare?) eigenschappen van de nieuwe ruimte. Om dit te illustreren ziet u een tabel van ISA Sport, de keuringsinstantie van NOC*NSF, die aangeeft dat 30% van de gekeurde zalen zijn afge-

keurd op nagalm en akoestiek. Voor deze tabel zijn nieuwbouwzalen gekeurd. De verwachting is dat een groot deel van de bestaande zalen ook niet voldoet.

Het is dan ook van belang bij nieuwbouw en renovatie de directie met de bouwheer te laten afspreken dat de voorziening alleen wordt betrokken indien het aan vooraf afgesproken eisen voldoet. Deze afspraken kunnen het beste gekoppeld worden aan de bouwopdracht waarin een arbo-check voor oplevering is opgenomen om te kijken of de vooraf afgesproken outcome-specificaties daadwerkelijk gerealiseerd zijn. Om de verschillende risico's voor vakleerkrachten goed in kaart te kunnen brengen dienen we eerst te kijken naar de nieuwe eigenaar van de hal/zaal. Is dit het schoolbestuur, de gemeente of een commerciële instelling.



Als het schoolbestuur de nieuwe juridische eigenaar wordt, volgt vanuit het gemeentefonds een toevoeging aan het nieuwbouwbudget. Zonder toevoeging van extra middelen voor eventueel benodigde fundering omvat dit bedrag volgens de modelverordening € 774.035,26 op het schoolterrein en € 789.690,58 op afzonderlijk terrein. Dit bedrag is gebaseerd op een basisvoorziening van 252 m², met standaard voorzieningen. Indien de vaksectie een uitgebreidere voorziening zou willen realiseren dient er intern te worden geschoven binnen de nieuwbouwbegroting, eigen middelen van het bestuur te worden toegevoegd of extra budget te worden aangevraagd bij de gemeente. Of dit lukt is geheel en al afhankelijk van de input vanuit de vaksectie en de bereidheid van de directie, bestuur of de gemeente tegemoet te willen komen aan de extra kosten voor eigentijds bewegingsonderwijs en/of medegebruik. In deze constructie is het schoolbestuur bouwheer en kan het binnen het bouwproces, dus al bij het maken van het programma van eisen, stellen dat de gymzaal bij oplevering dient te voldoen aan de geldende regelgeving die de KVLO mede heeft opgesteld. Indien er duidelijke outcome specificatie's met de aannemer zijn vastgelegd hoef je tijdens de bouw niet te controleren of bijvoorbeeld de juiste hoeveelheid dempend materiaal of de juiste plafonds worden toegepast. Een opleverkeuring kan alle vooraf overeengekomen aspecten

toetsen alvorens het gebouw wordt overgedragen aan het schoolbestuur.

Invloed

Invloed uitoefenen op een nieuwbouwvoorziening waarvan de nieuwe eigenaar de gemeente of een exploitant is, in het algemeen lastiger. Deze nieuwe zaal/hal heeft meestal een multifunctioneel karakter met de daaruit voortvloeiende eisen vanuit verschillende toekomstige gebruikers. Het belang van een sportvereniging is vaak heel anders dan dat van de vakleerkracht LO. Het is de taak van de vaksectie, maar in ieder geval van het schoolbestuur, om aan te geven dat de ruimte gezien dient te worden als onderwijs arbeidsplek indien de gemeente daar ook groepen bewegingsonderwijs gaat plaatsen. Als dit niet gebeurt loopt het schoolbestuur het risico werknemers en kinderen activiteiten te laten verrichten in een ruimte die niet aan de arbo-regelgeving voor onderwijsgeevenden voldoet. Het arbeidswelzijn van de werknemer en de veiligheid van de kinderen is de verantwoordelijkheid van een schoolbestuur en niet van de eigenaar van een accommodatie. Mocht er in de toekomst sprake zijn eventuele schade als gevolg van ziekteverzuim of gezondheidsproblematiek is het schoolbestuur hiervoor aansprakelijk. Juist bij nieuwbouw zijn deze kostenposten op voorhand te minimaliseren door duidelijk aan te geven waar de nieuwe accommodatie volgens onderwijsnormen aan moet voldoen. Dat het verzorgen van bewegingsonderwijs in een ruimte die van origine een sportfunctie heeft een speciale aanpak nodig heeft, wordt echter vaak over het hoofd gezien. Men zet een sporthal neer, plaatst er drie goedkope scheidingswanden en het capaciteitsprobleem gymaccommodatie binnen de gemeente is grotendeels opgelost. Zonder specifieke afspraken tussen eigenaar en gebruiker die bij nieuwbouw in de bouwopdracht moeten zijn gemaakt, is werken in zo'n zaal vaak in strijd met de arbo-regels op bijvoorbeeld arbeidsgeluid en daglichttoetreding. Zoals gezegd: vroegtijdige bemoeienis en steun van de directie nog voordat het bestek van het object is opgesteld is dan ook eigenlijk onontbeerlijk.

Kansen voor vakleerkrachten LO

Juist bij nieuwbouw dient zich ook voor de vaksectie LO de unieke mogelijkheid aan om de onderwijsvisie tegen het licht te houden en de nieuwe accommodatie geschikt te maken voor nieuwe onderwijsontwikkelingen. Vaak gaan de accommodatiewensen die hieruit voortvloeien het bouwbudget te boven. Gemeenten en schoolbesturen hebben echter ook de mogelijkheid om meer te investeren in huisvesting voor bewegingsonderwijs. Een mooi voorbeeld hiervan is de gemeente Lelystad die de voorziening nieuwbouw met ca 35% opplust om meer ruimte beschikbaar te stellen voor hedendaags bewegingsonderwijs. Meer bewegen voor de totale bevolking staat bij veel andere gemeenten ook hoog op de agenda. Afhankelijk van die gemeentelijke agenda en doelstellingen om bewegen in de breedte te promoten zal een extra investeringsverzoek voor een uitgebreidere voorziening gehonoreerd kunnen worden. Dat vroegtijdige bemoeienis van directie, gevoed door de vaksectie LO, noodzakelijk is om te laten bouwen met de juiste normprotocollen en regelgeving heeft bovenstaande hopelijk duidelijk gemaakt.

Correspondentie:

huisvesting@kvlo.nl

Nieuwbouw gymzaal; een complex proces

Op het moment dat een gymaccommodatie van een school voor nieuwbouw in aanmerking komt is het belangrijk dat de sectie of de docent LO precies en gedetailleerd weet wat voor accommodatie straks wenselijk is. Een accommodatie die volledig tegemoet komt aan de activiteiten die op dat moment binnen de vaksectie worden aangeboden, maar die ook flexibel kan meegroeien met de ontwikkelingen binnen de lichamelijke opvoeding van de komende tijd. Het proces van begin tot eind.

Door: Len van Rijn

Juist bij aanvang van dit proces dient zich een unieke kans aan om de onderwijsvisie tegen het licht te houden en de toekomstige situatie naar eigen inzicht in te vullen. Om optimaal de kansen te kunnen benutten die dit proces met zich meebrengen is het van belang dat de gymsectie duidelijk voor ogen heeft wat hun visie op bewegingsonderwijs is, wat de activiteiten zijn die hieruit voortvloeien en wat de benodigdheden daarvoor zijn. Sterker nog, het is van belang dat de directie van de school op de hoogte is van deze visie en deze ook onderschrijft. Of de gemeente of het schoolbestuur nu bouwheer is, de directie is de belangrijkste beslissingsbevoegde partner van de sectie richting gemeente, architecten en bouwbegeleidingsdiensten.

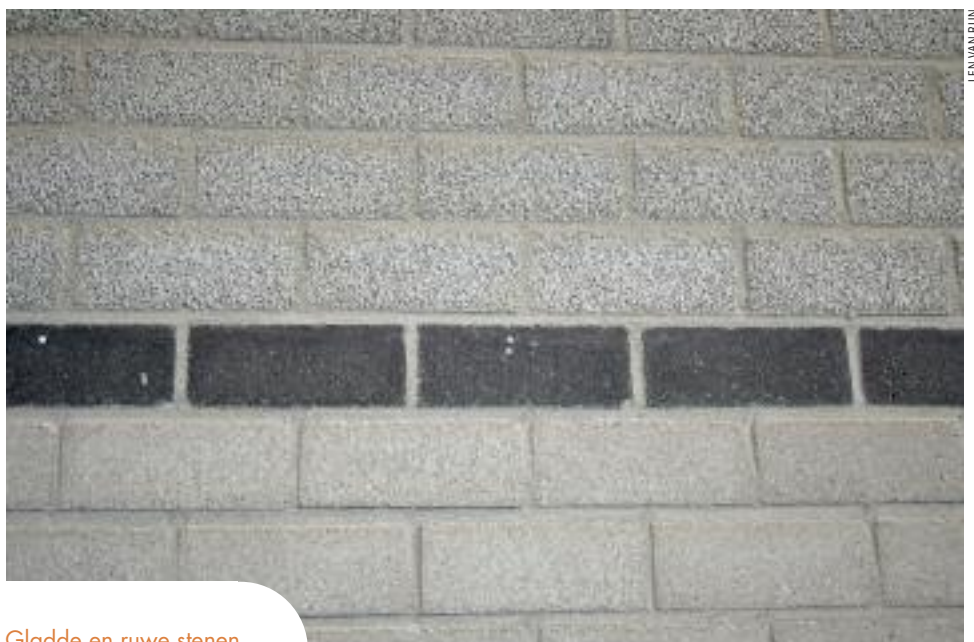
Bouwheerschap

Zoals hierboven gesteld is de directie de spil voor wat betreft het opstellen en effectueren van het programma van wensen en eisen in de bouwvoorbereidende fase. Indien de directie het bouwheerschap zelf heeft aanvaard, bepaalt het zelf, natuurlijk binnen de gemeentelijke bouwvoorschriften en financiële kaders, hoe het gebouw eruit gaat zien. Indien de directie het bouwheerschap heeft uitbesteed aan de gemeente zijn ook zij de gesprekspartner voor wat betreft wensen

en eisen met een beslissingsbevoegde gemeentelijke instantie. Deze laatste keuze maakt vaak de mate van invloed wat minder vanwege de meerdere schijven in de communicatie.

Pro-activiteit en uitgangspunten

De specifieke aard van ons vak en de benodigde accommodatie vereist dat de vaksectie het heft in eigen hand neemt. Bij het ontwerpen en het bouwen van een goede gymzaal is een grote mate van proactiviteit vanuit de sectie wenselijk. Dit nog naast een nodige mate van deskundigheid. Het blijkt dat er heel veel specifieke voorzieningen zijn die gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit en het gebruiksgemak. Deze proactiviteit moet voorkomen dat directies vanwege de grote hoeveelheid wensen en eisen vanuit de totale schoolorganisatie, te weinig prioriteit geven aan deze specifieke aard en eisen van een eigentijdse gymaccommodatie. Bovendien zijn er vanuit exploitatieoverwegingen vaak meerdere gebruikersgroepen met verschillende gebruikersbehoeften. Tel daarbij op dat een bouwproces niet tot de dagelijkse bezigheden behoort van een gymnastieker en schooldirectie en de context is helder: het bouwen van een gymzaal is een complex proces. Het benodigde afstemmingsproces lukt helaas dan ook niet altijd even goed. Er worden nog te vaak standaard gymzalen geplaatst die op het eerste gezicht best lijken te voldoen. Echter na een aantal weken in gebruik te zijn blijkt dat veel zaken beter hadden gekund. De dan gewenste aanpassingen achteraf zijn altijd duurder dan wanneer ze opgenomen zouden zijn in de bouwopdracht. Indien alle gebruikers gezamenlijk en vroegtijdig aan de beslissers binnen het bouwproces hun wensen en eisen kunnen overleggen is het mogelijk aan veel van de soms tegenstrijdige gebruikers behoeften tegemoet te komen.



Gladde en ruwe stenen

LEN VAN RIJN

Waar voor het geld

Veel bouwbegeleidingsdiensten geven aan dat de voorziening nieuwbouw veel te weinig is om een standaard gymzaal van 252 m² (de KVLO schrijft overigens een minimale maat van 308 m² voor) te kunnen bouwen die aan alle wensen en eisen voldoet. Slim aanbesteden en opnemen van outcome specificaties in het bestek kan ervoor zorgen dat veel zaken al binnen de aanbestedingsprocedure uitonderhandeld kunnen worden. Op deze wijze krijgt het schoolbestuur waar voor het geld. Voor eigentijds bewegingsonderwijs voldoet de maat van 252 m² niet meer, zeker niet met steeds groter worden de klassen. Er zijn gemeenten die dit onderkennen. De gemeente Lelystad bijvoorbeeld onderschrijft het reeds in 2003 door de KVLO geuite standpunt dat 252m² een veel te klein functioneel oppervlak is en plust de voorziening nieuwbouw met ca. 35% op zodat zalen kunnen worden gebouwd van rond de 310 m².

(Alle) gebruikers als uitgangspunt

Zoals gezegd dient de bouwheer, wie dat dan ook mag zijn, rekening te houden met alle gebruikers van de toekomstige accommodatie. Bij multifunctionele (gemeentelijke) sportaccommodaties geldt dat zeker ook voor onderwijs. Deze MFA's zijn vaak sportgeoriënteerd vanwege de eisen van de sportverenigingen die er 's avonds gebruik van maken. Onderwijs 'stoppen we er overdag maar even bij' en de exploitatie is makkelijker sluitend te krijgen

wordt eerst alleen de zaalombouw in de bouwtekeningen opgenomen. Men ziet de inventaris als eindinrichting zonder rekening te houden met de specifiek bouwtechnische eisen van een bepaald type inrichting. Indien er later alsnog bouwtechnische aanpassingen gemaakt moeten worden om een bepaald type inrichting te plaatsen kost dit extra geld, vaak in een latere fase van het bouwproces. Juist in deze laatste fase is de post onvoorzien op de bouw-begroting al vaak opgesoupeerd aan allerlei andere noodzakelijke aanpassingen binnen het gebouw. Frustratie en een gevoel van ontkenning van de waarden van ons vak is dan binnen een sectie vaak het gevolg. Tegelijk vinden veel bouwbegeleidings instanties het, vanuit efficiëntieoverwegingen, prettig alleen met de directie te communiceren. Als het niet wordt toegestaan direct bij de planvorming betrokken te zijn, dient de directie voor dit deel van de bouwplannen constructief gevoed te worden door de vaksectie LO. Dit geldt zowel voor interne als externe nieuwbouwgymzalen. Het kost soms moeite de directie te overtuigen van het vroegtijdig inbrengen en handhaven van het aangegeven programma van eisen voor de gymaccommodatie.

Bovenstaande maakt duidelijk dat als een sectie serieus werk wil maken van invloed op de straks te realiseren voorziening er veel werk te verrichten is. Bij een gymzaal aan het schoolgebouw is de sectie hoofdgebruiker en zal de mate van invloed van de sectie

makkelijker verlopen richting directie. Gaat het om een externe MFA of een gymzaal van een andere eigenaar wordt het complexer. Zodra er enigszins zicht is op hoe de gemeente de nieuwe gymnastiekaccommodatie in de wijk wil zetten is het van belang de gebruikersgroepen bij elkaar te halen en de behoeften te bekijken. Aangezien het beschikbare budget vaak de beperkende factor is zullen veel gebruikersbehoeften op elkaar moeten worden afgestemd. Voor zalen in het PO is dat vaak lastig door de kleinschaligheid van de school en de sluitende exploitatieplicht voor de eigenaar. Bovendien zijn er vaak meerdere scholen en meerdere gebruikers binnen deze zalen. Voor scholen in het VO en mbo ligt het soms makkelijker. Door de schaal-grootte van deze scholen vullen zij meer van het beschikbare rooster en daarmee wordt de gebruikersgroep en daarmee de afstemmingsopdracht kleiner. Toch zijn er ook VO- en mbo-scholen die

gebruik (gaan) maken van multifunctionele sportaccommodaties en zijn als zodanig maar een kleine speler binnen de gebruikersgroep van deze nieuwe accommodatie. Ook dan zal het afstemmen veel extra aandacht vragen.

Correspondentie:

len.van.rijn@kvlo.nl



Alles 'vlak' tegen de muur

door een uitgebreidere bezetting. Dat onderwijs specifieke eisen heeft aan de accommodatie wordt vaak vergeten. Afstemming en goed nadenken wie er van de zalen gebruik zullen gaan maken, ook op welke manieren er onderwijs gegeven zal worden, en daarvan een vertaling maken naar de inrichting is dan ook noodzakelijk. De afstemming van de inrichtingswensen is bepalend voor veel bouwkundige randvoorwaarden die als uitgangspunt moeten dienen van waaruit een architect zijn werk zou moeten starten. Vaak zien we echter het omgekeerde. In de fase naar het voorlopig ontwerp

Integraal aanbesteden: vermijd versnippering

Leraar zijn is een geweldig vak, maar de meeste lokalen zijn geen prettige werkomgeving. Zowel docenten als leerlingen kunnen last ondervinden van een slecht binnenklimaat, wat het lesgeven niet makkelijker maakt. De luchtkwaliteit in Nederlandse scholen is over het algemeen slecht, zowel in de gymzaal als in andere lokalen. De problemen in de huidige scholenhuisvesting vragen om een andere, integrale aanpak.

Door: Elly van der Zee



Berging met afsluitbarekasten

Van de anderhalf miljoen leerlingen in het basisonderwijs zit tachtig procent in schoolgebouwen met een slecht binnenklimaat. Dit gaat ten koste van hun gezondheid en prestaties, en dat geldt tevens voor de leerkrachten. Dit staat in het adviesrapport 'Gezond en goed, scholenbouw in topconditie' dat de Rijksbouwmeester op 9 juli 2009 uitreikte aan het Ministerie van Onderwijs.

Versnipperd proces

Een belangrijke oorzaak van slechte scholenhuisvesting is de versnippering van het bouwproces. Opdrachtnemers stemmen hun

werkzaamheden onvoldoende op elkaar af. Louk Heijnders, directeur Servicecentrum Scholenbouw¹: "Meestal stapt men in een geknipt proces waarbij architect, aannemer, adviseur of installateur uitsluitend streven naar optimalisatie van hun deel van de opdracht. Over onderlinge relaties tussen keuzes die in dat proces worden gemaakt, maakt niemand zich druk. Keuzes voor isolatietechnieken worden bijvoorbeeld gemaakt zonder de keuzes voor verwarmingsinstallaties te herzien. Gezien de lage budgetten is het op de lange termijn de vraag of het opgeleverde product kan voldoen aan de gestelde eisen. Doordat de opdrachtnemers langs elkaar heen werken, is er altijd sprake van meerwerk. Keuzes die in het begin voordelig lijken, leiden meer dan eens op de lange termijn tot flinke kostenposten en een vertraagde oplevering van het schoolgebouw."

Gevolgen van versplintering in het bouwproces nemen toe door ontwikkelingen in de bouwkolom. De bouwkolom wordt gefragmenteerder.

Heijnders: "Gebouwen worden steeds complexer en het is steeds moeilijker om deskundig en gespecialiseerd personeel te krijgen. Het is een kwaliteitsprobleem. Opdrachtgevers concentreren zich op de laagste prijs, waarmee ze voorbij gaan aan efficiënte oplossingen van bouwers die een veel gunstiger prijs-kwaliteitverhouding opleveren."

Andere/meer eisen aan schoolgebouwen

De kwaliteit van schoolgebouwen en gymzalen is ook beïnvloed doordat er andere eisen worden gesteld dan vroeger. "De aard, intensiteit en de duur van het gebruik van schoolgebouwen zijn de afgelopen jaren sterk veranderd. De huidige programma's van eisen leiden tot gebouwen die niet meer voldoen aan de verwachtingen", schrijft Rijksbouwmeester Van der Pol. Opdrachtgevers voor scholenbouw stellen doorgaans een Programma van Eisen (PvE) op. Hierin staan specifieke technische eisen, gebaseerd op eerdere bouwprocessen.

Tegenwoordig werken leerlingen meer in groepjes en ze krijgen minder klassikale lessen. Bovendien zijn er steeds meer computers aanwezig, die behoorlijk veel warmte uitstoten. Brede scholen zijn in opkomst, scholen waar activiteiten als kinderopvang en sport in het schoolgebouw zijn gehuisvest. Daarnaast is duurzaamheid een belangrijk begrip geworden voor schoolleiders. Deze ontwikkelingen vragen om aanpassingen aan schoolgebouwen: de standardeisen van vroeger voldoen niet meer. Schoolleiders kennen de ontwikkelingen als geen ander, maar weten ze niet meteen te vertalen naar het bouwproces.



Afscheiding met net

Onvoldoende kennis bij opdrachtgevers

Een derde factor die de kwaliteit van schoolgebouwen beïnvloedt, is de professionaliteit van de opdrachtgever. De school en de gemeente zijn samen verantwoordelijk voor de scholenhuisvesting. Voor beide partijen zijn bouwprocessen geen dagelijkse activiteit. Daar komt bij dat schooldirecteuren al druk genoeg zijn met het leiden van de school: ze hebben de tijd niet om zich volledig op het bouwproces te concentreren.

Louk Heijnders, directeur Servicecentrum Scholenbouw: "School en gemeente schakelen adviseurs in en vergaren kennis, maar hebben doorgaans onvoldoende grip op het bouwproces. Mijn ervaring is dat hoe complexer het wordt, des te minder diep je er in moet willen zitten. Voor een schoolbestuur leidt de realisatie van nieuwbouwprojecten enorm af van hun primaire taak."

Binnenklimaat

Heijnders komt terug op de binnenklimaatproblematiek: "Intensiever gebruik van schoolgebouwen, onvoldoende kennis bij opdrachtgevers en versnippering van het proces leiden bijna onherroepelijk tot gebouwen met een slecht binnenklimaat. Bij het opstellen van een programma van eisen (PvE) ervaren architecten en technisch adviseurs keer op keer dat het binnenklimaat niet voldoende leeft bij gebruikers. Dat het binnenklimaat niet het nodige comfort levert, ervaren de betrokkenen pas nadat een nieuw (of gerenoveerd) gebouw is opgeleverd. Als men dan aan de bel trekt, blijkt het te laat."

Met het rapport van de Rijksbouwmeester aan het Ministerie is er een impuls gegeven aan het verbeteren van het binnenklimaat in scholen. Het bevorderen van betere scholenhuisvesting begint met integraal aanbesteden.

Integraal aanbesteden

De bovengenoemde problemen in scholenbouw kunnen worden

opgelost met een integrale aanpak. Om versnippering van het bouwproces tegen te gaan, kunnen opdrachtgevers integraal aanbesteden. Dit betekent dat de bouwfasen worden geïntegreerd. Tijdens ontwerp en bouw worden toekomstige effecten op het beheer al in de plannen meegenomen. Bij integraal aanbesteden worden gebruikers in het ontwerpproces betrokken, zodat er rekening wordt gehouden met de veranderde eisen aan scholenbouw. Een docent bewegingsonderwijs zou al in de ontwerpfase moeten aangeven waar een lokaal volgens hem aan moet voldoen, zodat er rekening kan worden gehouden met zijn wensen.

Bij integraal aanbesteden ligt de verantwoordelijkheid voor het realiseren van een functioneel gebouw bij de opdrachtnemer, niet bij de opdrachtgever. Een dergelijke integrale aanbesteding van bouwfasen verkleint de kans dat een gebouw na oplevering meerwerk oplevert.

Over de organisatie

Servicecentrum Scholenbouw (SCS) adviseert over integraal aanbesteden, om betere scholenhuisvesting te bevorderen. Ambassadeurs van SCS hebben brede deskundigheid op het gebied van scholenbouw en geven onafhankelijk advies. De website: www.scsb.nl

Elly van der Zee is communicatiemedewerker bij Servicecentrum Scholenbouw

1 Servicecentrum Scholenbouw (SCS) is een onafhankelijke stichting die betere scholenhuisvesting bevordert

Correspondentie:

e.zee@scsb.nl

Tel.: 070 315 3355

Veiliger bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs

In LO6 zijn Sandra Roelofsen en Alien Zonnenberg ingegaan op 'Veiliger bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs'. De dagelijkse praktijk wijst uit dat niet alle daarin genoemde maatregelen het gewenste effect opleveren. Belangen en budgetten sluiten niet altijd aan bij de wensen vanuit het bewegingsonderwijs. Waar liggen kansen als het gaat om sportinventaris en hoe leiden deze tot een veiliger bewegingsonderwijs?

Door: Erik Spiegelberg

Checklist 'Veiliger bewegingsonderwijs'

Het voordeel van een checklist is dat er snel overzicht ontstaat. Het nadeel is dat een overzicht soms een vertekend beeld geeft. Een gescoorde 'ja' betekent niet dat er vervolgens geen actie meer nodig is. Een paar voorbeelden uit de checklist die te vinden is op www.veiligheidsmanager.com.

- Vraag: "De toestellen, materialen en accommodatie worden jaarlijks geïnspecteerd op veiligheid door een erkende firma". Als deze vraag met 'ja' beantwoord wordt, betekent het nog niet automatisch dat er geld beschikbaar is om de noodzakelijke reparaties uit te voeren.
- Vraag: "Ik weet bij wie ik gebreken rondom de sportaccommodatie moet melden". Dat is fijn als je dat weet, maar gebeurt er vervolgens ook wat mee?

Ervaring leert dat docenten bewegingsonderwijs net wat harder moeten werken om structureel budget te krijgen. Dat vraagt om een heldere onderbouwing op basis van de ingrediënten die in het vorige artikel genoemd zijn.

Inspectie sportinventaris

De meeste gymzalen worden jaarlijks geïnspecteerd door een erkende firma. Daaruit vloeit veelal een reparatie- of vervangingsadvies voort. Let wel: advies. Het is aan de school om er wel of niet iets mee te doen. Vanaf het moment van constateren van een mankement aan een toestel is de school echter aansprakelijk bij gebruik ervan. Reden om snel tot een uitspraak te komen over het wel/niet repareren. Gaat er veel tijd zitten tussen het constateren van een mankement en de reparatie, meld dat dan via de juiste kanalen bij de WA-verzekering van school. Of overleg met directie en meld schriftelijk dat de sectie LO geen verantwoordelijkheid aanvaardt bij het moeten werken met niet-deugdelijke toestellen. Wordt een

reparatie-advies niet opgevolgd, ook dan ligt de verantwoording voor het gebruik van een toestel met een mankement bij de school.

Reparaties

Veel scholen hebben een technische dienst die ook wel zaken kan repareren. Let daarbij wel op het soort reparaties. Bij reparaties door derden vervalt de garantie van de leverancier. Maar er is nog een belangrijke afweging: bij een ongeval met het betreffende toestel zou vanuit de verzekeraar wel eens de vraag kunnen komen of degene die de reparatie heeft uitgevoerd wel ter zake kundig was. Een verzekeraar is immers altijd op zoek naar de zwakste schakel in de keten van aansprakelijkheid.

Oneigenlijk gebruik

In veel sportaccommodaties voor voortgezet onderwijs zijn de wand- en plafondtoestellen (erg) oud. Ze passen lang niet altijd bij het huidige onderwijs. Ze zijn dan sporttechnisch misschien wel afgeschreven maar economisch nog niet. Een klimrek of klimtouwinstallatie hebben een economische afschrijftermijn van 20 jaar, ringen zelfs 25 jaar. Dat leidt nog wel eens tot creatief gebruik. Daarbij worden constructies vaak overbelast (denk aan bankschommels in de ringen of een vliegend tapijt in de touwen). Dit kan leiden tot onveilige situaties maar leidt sowieso tot hogere onderhoudskosten omdat onderdelen veel sneller slijten. Houd daar rekening mee bij het aanvragen van onderhoudsbudget.



Schade na verkeerd gebruik van een vliegend tapijt

Afgekeurd materiaal

In de vorige bijdrage werd verwezen naar het gebruik van 'goede matten'. In veel sportaccommodaties staan echter ook matten die bij inspecties afgekeurd zijn. Als deze toch ingezet worden, dan is er sprake van opzettelijk gebruik van afgekeurd materiaal. Bij een ongeval kan nalatigheid in handelen verweten worden. Ook bij het inzetten van een afgekeurde mat als extra zekerheid bij een springsituatie is sprake van nalatigheid in handelen. Stel, een leerling

blesseert zich ernstig bij de uitloop na een sprong. Deze blessure ontstaat op een afgekeurde mat. Als ouders de docent aansprakelijk stellen, zal de verzekeraar gaan kijken naar de situatie waarin de blessure ontstond. Als blijkt dat er afgekeurd materiaal gebruikt is, is mogelijk sprake van nalatigheid in handelen waardoor de aansprakelijkheid in eerste instantie bij de docent komt te liggen.

Uiteindelijk ligt de primaire aansprakelijkheid altijd bij de werkgever, die is immers verantwoordelijk voor onderhoud en het beschikbaar stellen van deugdelijk materiaal.

Het feit dat de blessure waarschijnlijk veel erger zou zijn als die (afgekeurde) mat er niet gelegen zou hebben, is voor de verzekeraar niet relevant. Er is afgekeurd materiaal gebruikt.

Naar veiliger bewegingsonderwijs

Hierboven is een aantal praktijksituaties geschetst die tot onveiligheid kunnen leiden. Er is geen standaard oplossing. Wel een aantal hulpmiddelen.

Vakwerkplan

Het vastleggen van de inhoud van de lessen in een vakwerkplan vormt een belangrijke basis, niet alleen voor een stuk legitimering van het vak maar ook als onderbouwing bij budgetaanvragen.

- Als vanuit het vakwerkplan aantoonbaar is dat bepaalde toestellen veel ingezet worden, is dat een goed argument om de aanvraag voor uitvoering van reparaties te onderbouwen.
- Als uitbreiding van inventaris wenselijk is, moet het vakwerkplan daar aanleiding toe geven. Dat kan heel specifiek ('... in onze lessen willen we leerlingen laten klimmen op een klimwand...') maar ook algemener ('... in onze lessen willen we onze leerlingen kennis laten maken met recente ontwikkelingen uit de bewegingscultuur..'). In het laatste geval zou daaronder een klimwandaanvraag kunnen vallen, maar ook een mountainbikeclinic of de aanschaf van een powertrack.
- Lesgeven in groepen vraagt vaak om meer kleine matten dan de zes die in veel zalen aanwezig zijn. Als het vakwerkplan goed beschrijft dat er in kleinere groepen wordt lesgegeven om de bewegingsintensiteit te verhogen, dan is dat een onderbouwing voor de aanvraag van extra matten (en kunnen de afgekeurde matten die nu ingezet worden, afgevoerd worden).



Vliegend tapijt

Meerjarenbegroting

Sportinventaris is kostbaar en heeft een lange levensduur in vergelijking tot veel andere schoolmiddelen. Daarom is naast het vakwerkplan ook een meerjarenbegroting belangrijk. De facilitair manager van school heeft graag meerjarig inzicht in de kosten. Als start voor zo'n begroting kan de basisinventarislijst VO van de KVLO gebruikt worden. Op basis van de aanschafdatum van een toestel en de economische afschrijftermijn kan het vervangingsjaar bepaald worden. Voor een nauwkeuriger begroting (die rekening houdt met sporttechnische afschrijving, effecten van avondge-

bruik, nieuwe ontwikkelingen, onderhoudskosten, uitwisseling van toestellen, enz) is het raadzaam een specialist in te schakelen. Deze kan ook adviseren hoe de ombouw van een traditionele inrichting naar een eigentijdse inrichting fasegewijs opgepakt kan worden.

Dossiervorming

Bouw een dossier op van offertes en orders naar aanleiding van uitgevoerde zaalinspecties.

- Daarmee is aantoonbaar dat een veelgebruikt toestel al zo vaak gerepareerd is dat een nieuwe reparatie niet meer lonend is als je kijkt naar de kosten in verhouding tot de nog te verwachten levensduur. Dat kan ook aanleiding zijn om een toestel vervroegd af te schrijven en te vervangen door een onderhoudsvriendelijker alternatief dat beter past bij de gebruiksfrequentie.
- Het dossier maakt ook inzichtelijk hoe de kosten voor onderhoud zich door de jaren heen verhouden tot het beschikbaar gestelde budget. Als er jaar op jaar te weinig geld beschikbaar komt en de sectie wordt gedwongen om steeds prioriteiten te stellen, dan biedt een dossier een goed hulpmiddel om een extra budgetaanvraag te onderbouwen.

Politiek

De tijd dat de directeur van een school alle medewerkers bij naam kende is op veel scholen voorbij. De school wordt steeds zakelijker gerund, dat betekent dat naast vakinhoudelijke argumenten het ook belangrijk is dat de vaksectie op andere manieren zichtbaar is en zich presenteert. Een goede lobby versterkt het aanzien van bewegingsonderwijs en dat helpt. Want waarom mag de sectie wel opdraven om een spetterende open-dag-demo te verzorgen maar krijgt het onvoldoende budget om het vak goed uit te oefenen. Als de directie vindt dat de school zich als een sportieve school moet profileren die zich inzet om het bewegen van leerlingen te stimuleren dan kan het toch niet zo zijn dat er op veiligheid en eigentijds materiaal bezuinigd wordt.

Correspondentie:

erik.spiegelenberg@nijha.nl

KVLO-normen tegenwoordig maatgevend voor bouw en inrichting gymzalen

Bij gebrek aan duidelijke algemene regelgeving...

Regelmatig komt op het bureau van de KVLO het verzoek binnen om bij nieuwbouwprocessen normprotocollen en bouwopties aan te dragen die goed en verantwoord bewegingsonderwijs in de toekomst mogelijk moeten maken. Vanuit het oerwoud van regelgevingen rondom zo'n bouwproces is het ook voor architecten, constructeurs en aannemers vaak lastig om een totaalijst van normspecificaties als onderlegger te kunnen gebruiken voor hun aandeel in het bouwproces. Door: Len van Rijn

Onderstaande normen zijn afkomstig uit verschillende regelgeving en zijn, tezamen met verschillende instanties, door de KVLO samengevoegd tot een duidelijke normlijst. We hopen dan ook dat partijen die serieus met onderwijs als uitgangspunt willen kiezen voor eigentijdse gymaccommodatie deze lijst bepalend laten zijn voor de keuzes die gemaakt worden en de bouwopdracht die wordt verstrekt voor wat betreft de gymaccommodatie.

Hieronder vindt u een samenvatting van de normen gymlokalen van de KVLO, ontwikkeld door projectgroep normen KVLO:



Geordend door belijning

mw. B. Zandstra (voorzitter normcommissie)

de heer A. Burgerhout

de heer T. Koudijs

de heer P. Snijders Blok.

Het in 2009 door Len van Rijn bijgestelde totale bestand is te downloaden vanaf www.kvlo.nl onder onderwijs, huisvesting en downloads.

Afstandscriteria van school tot zaal

Primair onderwijs: maximale straal van 1000 meter

Voortgezet onderwijs: maximale straal van 2000 meter

Bron: modelverordening op huisvesting

Noot 1

De KVLO is van mening dat deze afstanden te ruim zijn, weinig zeggen over de werkelijke loopafstand en onvoldoende gedifferentieerd zijn naar type leerling. De KVLO adviseert gemeenten de volgende maximale afstandscriteria voor verwijzing te hanteren, uitgedrukt in afstand over de weg vanaf school:

- (S)BO: 750 meter
- (V)SO: gymzalen dienen in pandig bereikbaar te zijn, maximaal 300 meter
- Praktijkonderwijs en LWOO: 1000 meter
- VO: 2000 meter

Noot 2

De gymzaal/sportzaal dient zo dicht mogelijk bij de school (en in de wijk) gebouwd te worden. Dit voorkomt verlies aan onderwijstijd, maakt regelmatig contact tussen docent en collega's van school mogelijk en is veiliger. In geval van ongevallen kan een collega (BHV, bedrijfshulpverlening) snel ter plekke zijn. Ook voor de naschoolse sportactiviteiten (verlengde schooldag, brede school) is situering bij de school belangrijk.

De zaal dient goed en (sociaal) veilig bereikbaar te zijn, toegankelijk en bruikbaar, ook voor minder valide gebruikers. Ze dient bereikbaar te zijn voor ambulances.

Zaalruimte(n)

Afmeting gymzaal/sportzaal

De netto vloeroppervlakte van een zaalruimte voor bewegingsonderwijs is minimaal 308 m², in een verhouding LxBxH van 22x14x5.5 meter.

Voor het voortgezet onderwijs wordt aanbevolen om naast deze minimale standaardzalen ook grotere (26x14x7) en dubbele sport-



Zo moet het staan!

zalen van 22x28x5.5 à 7 meter te realiseren. Dit vergroot de mogelijkheden voor medegebruik.

Noot

De minimale standaardmaat van 252 m², 12x21x5 meter (MHO, modelverordening huisvesting onderwijs) is te klein voor de huidige invulling van bewegingsonderwijs, zowel in het PO als het VO. Het gelijktijdig zelfstandig en gedifferentieerd werken in groepen aan verschillende bewegingsactiviteiten, het (sport)spelen op aangepaste veldjes vraagt om bredere en grotere zalen. Voor een uitvoerige toelichting en onderbouwing wordt verwezen naar de te downloaden brochure: zaalafmeting bewegingsonderwijs, nieuwe minimale standaardmaat, bouwopties, www.kvlo.nl.

Wanden

Afwerking

- Vlakke rechte wanden, geen kolommen in oefenruimte.
- Wand tot twee meter boven de vloer obstakelvrij afwerken.
- Bedieningsmechanismen en brandslanghaspels etc. wegwerken in koven in muur en/of afschermen. Sporttoestellen vlak in de wand opnemen. Voor onderwijsgebruik is het niet noodzakelijk om grote attributen als wandrekken boven 2 meter te kunnen opbergen. Vlak ophangen tegen muur volstaat.
- Uitwendige hoeken en eventueel vrijstaande kolommen in toestelberging tot twee meter boven vloer afronden.
- Materiaal wanden dient bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen en niet te brokkelen of korrelen (balvast).
- Lichamelijk contact mag zo min mogelijk letsel (schaven, branden) tot gevolg hebben (geen bezande steensoorten, kunststofwanden).
- Materiaal wanden dient een geluidsabsorptiecapaciteit te hebben van minimaal 0,25.

- De constructie van de wanden moet stevig zijn voor het kunnen bevestigen van attributen en (indien van toepassing) voor verrijdbare werkbalken.
- Glasvlakken dienen balvast te zijn en bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen.
- Glasvlakken dienen geen hinderlijke reflecties te geven. Hinderlijk daglicht/zonlicht moet geweerd kunnen worden door middel van reflecterende beglazing en elektrisch bedienbare zonwering aan de buitenkant.
- Geen vensterbanken toepassen (stofnesten).
- De draairichting van de toegangsdeuren en ramen dient nooit zaalinwaarts te zijn.
- De reflectiefactor van de wanden ligt tussen de 0,45 en 0,60.

Noot

De inrichting met vaste wand/plafond/grondtoestellen moet reeds bij het bestek bekend zijn in verband met de te treffen bouwkundige voorzieningen. Er dient voldoende wandruimte te zijn voor de inrichting met vaste toestellen (wandrekken, klimwand, bediening ringen, touwen, rekstok, evt. basketbalborden en schuifprofielen volleybalnet). Er dient tevens voldoende vrije wandruimte (hard en balvast) zonder obstakels/toestellen te zijn in verband met kaatsactiviteiten. Laat ook de akoestieknorm, opgenomen in de arbo-catalogi, voor het onderwijs opnemen in de bouwopdracht en het bestek.

Plafond

- Het plafond dient te beschikken over minimaal drie werkbalken voor het bevestigen van ringen, touwen en rekstokinstallaties. De afstand van werkbalk tot muur dient minimaal gelijk te zijn aan de uitzwaailengte (afstand vloer tot ophangpunt touwen/ringen).
- De max. zwaaihoogte is 5.5 meter.

Noot

In sporthallen zijn – in elk geval voor het primair onderwijs – aanpassingen noodzakelijk (verrijdbare werkbalk, triangels, etc.) om tot een standaard zwaaihoogte van 5.5 meter te komen.

- Het plafond dient tot 5.5 obstakelvrij te zijn.
- Het plafond dient bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen en dient balvast te zijn.
- Het plafond kan in belangrijke mate bijdragen aan de akoestische kwaliteit en dient een hoge geluidsabsorptie te hebben.
- Verlichtingsarmaturen moeten vlak weggewerkt worden en beschermd tegen mechanische beschadiging.
- De reflectiefactor van het plafond ligt tussen de 0,60 en 0,80.

Vloer

- De vloer moet veerkrachtig, naadloos en stroef zijn. Minimaal ISA-USI 1-2. Klasse 2. Op polyurethaanvloer van 2 mm minimaal 9 mm PU gebonden rubbergranulaat toepassen.
- De vloer moet schokabsorberend zijn. Drukvraste ondervloer: ISA-M 14. Ondervloer afstemmen op vochtigheidsgraad en eisen leverancier sportvloer.
- Er mag geen hinderlijke vloerreflectie zijn. Kleurreflectiefactor: tussen 0,25 en 0,40.
- De belijning moet minimaal zijn en afgestemd op de schoolgebruikers.

Noot

Voor het voldoen aan nieuwe Europese regelgeving is een overgangsregeling ingesteld. Meer informatie hierover is te verkrijgen bij ISA sport: www.isa-sport.com

Verwarming

- De zaalruimte moet verwarmd kunnen worden tot 22 °C bij een buitentemperatuur van -5 °C. De gewenste temperatuur voor onderwijsgebruik ligt - afhankelijk van het schooltype - tussen 18 en 22 °C. De temperatuur mag zomers maximaal 25 °C bedragen. Hogere temperaturen kunnen maximaal 5% van de verblijftijd worden overschreden.
- Luchtsnelheden ten gevolge van verwarmingsinstallaties dienen tot een hoogte van 3 meter boven de sportvloer niet hoger te zijn dan 0,5 m/s.
- Het geluidsniveau dient, tezamen met andere niet met de sport verwante bronnen, minder dan 40 dB(A) te zijn.
- De verwarmingsinstallatie dient bestand te zijn tegen mechanische beschadigingen.

Ventilatie

- Per leerling dient minimaal 40 kubieke meter verse lucht per uur te kunnen worden geventileerd.
- De ruimte-inhoud van de gymzaal dient minimaal in één uur te kunnen worden geventileerd.
- De toevoer van verse lucht dient rechtstreeks van buiten te komen.
- Natuurlijke ventilatie dient ten minste 2,00 meter boven vloerniveau gerealiseerd te worden.
- Tussen 10% en 25% van de vereiste ventilatie dient door de docent te regelen te zijn.

- Luchtsnelheden ten gevolge van ventilatie dienen tot een hoogte van minimaal 3 meter boven de sportvloer niet hoger te zijn dan 0,5 m/s.
- Het geluidsniveau dient, tezamen met andere niet met de sport verwante bronnen, minder dan 40 dB(A) te zijn.

Verlichting

Sterkte: voor bewegingsonderwijs wordt NEN-EN 12193, NN 351005 'Verlichting', ofwel klasse 3 gehanteerd. Deze norm geeft de gebruikswaarde aan. De nieuwwaarde ligt ongeveer 1,25 hoger.

- De gemiddelde horizontale verlichtingssterkte is ≥ 300 lux
- De gelijkmatigheid is $\geq 0,5$
- De kleurweergave is ≥ 20 Ra

Positionering: niet boven middellijn. Lichtstroken in lengterichting plafond zijn zeer hinderlijk bij volleybal en badminton. Bij voorkeur meerdere TL-armaturen onder hoek aan zijkant plafond.

Vlak wegwerken, obstakelvrij en balvast.

Noot

Indien gymzaal gebruikt wordt voor onder andere examens wordt 350 Lux op vloerniveau aanbevolen.

Daglicht

Daglichttoetreding in gymzalen en sporthallen met onderwijsgebruik is noodzakelijk.

- Het daglichtoppervlak moet zo samengesteld en gesitueerd zijn dat docenten en leerlingen zicht op het weer kunnen hebben.
- Hinderlijk daglicht en rechtstreeks invallend zonlicht moeten geweerd kunnen worden (aan de buitenzijde, van binnen uit te bedienen).



Nooduitgang

- Het daglichtoppervlak van de gymzaal is minimaal 5% van het vloeroppervlak. Bij 308 m² is dit minimaal 15,40 m².

Akoestiek

De akoestische kwaliteit van een gymzaal/sportzaal/sporthal waar bewegingsonderwijs plaatsvindt, dient hoog te zijn, te meer daar vele sportactiviteiten zelf al met lawaai gepaard gaan en de leerlingen lawaai produceren.

- De gemiddelde absorptiecoëfficiënt ($\bar{\alpha}$) van de sportruimte dient ten minste 0,25 te zijn.
- De nagalmtijd is afhankelijk van volume en absorberend vermogen van een ruimte. De gemiddelde nagalmtijd in een frequentiegebied van 125-4000Hz is maximaal 1,0 s. voor een gymzaal/sportzaal van 14x22x5.5m.
- De nagalmtijd per frequentieband (T_{max}/f_b) wordt gerekend door T_{gem} te delen door T_{max}/f_b en dient: $\geq 0,7$ te zijn.
- Het achtergrondgeluidsniveau is maximaal 40 dB(A). Dit geldt zowel voor externe geluiden als verkeer van buiten als voor interne geluidsbronnen als ventilatie- en verwarmingssystemen.
- De isolatie-index voor contactgeluid tussen een ruimte voor bewegingsonderwijs en andere verblijfs/lesruimtes voor leerlingen is ten minste 10 dB(A), bij voorkeur 15 dB(A).

Noot

Uit een inventarisend KVLO-onderzoek blijkt dat veel docenten die werkzaam zijn in zalen met een slechte akoestiek last hebben van gehoorstoornissen (met zelfs doofheid tot gevolg), stemproblemen, concentratieprobleem en vermoeidheid. Het is een bekend gegeven dat geluid geluid voedt. Een en ander leidt tot een verhoogd ziekteverzuim en soms tot arbeidsongeschiktheid. Bovendien zijn de eerste vergoedingen wegens gehoorschade onlangs door verzekeringen van een schoolbestuur uitbetaald. Een juiste keuze van vloer-, wand- en plafondafwerking kan de nagalmtijd en eventuele gevolgschade voor de gezondheid beperken.

De onderstaande tabel voor maximaal toelaatbare nagalm volgens de arbocatalogus VO.

soort ruimte	maatvoering [m]	nagalmtijd [s]
A.1 Gymnastieklokaal	tot 14 x 22 m x 5.5	≤ 1,0
A.2 Sportzaal	13 x 22 m x 7	≤ 1,1
A.3 1/3 sporthal / sportzaal	14 x 24 m x 7	≤ 1,2
B.1 Sportzaal	16 x 28 m x 7	≤ 1,3
B.2 Sportzaal	22 x 28 m	≤ 1,4
B.3. 2/3 sporthal	32 x 28 m	≤ 1,5
C.1 Sporthal	24 x 44 m	≤ 1,6
C.2 Sporthal	28 x 48 m x 9	≤ 1,7
C.3 Sporthal	28 x 48 m x 9	≤ 1,9
D.1 Sporthal	28 x 88 m x 7	≤ 2,0
D.2 Sporthal	35 x 80 m x 10	≤ 2,3

Inventaris

De inventaris dient afgestemd te zijn op de schoolsoort en op de desbetreffende kerndoelen of eindtermen en het vakwerkplan van

de school. De basisinventarislijsten van de KVLO (die u kunt vinden op www.kvlo.nl onder onderwijs, huisvesting, downloads) vervangen de sterk verouderde lijsten van voor 1974. Deze lijsten voor het PO en VO worden periodiek door een KVLO-werkveldgroep bijgesteld. De nieuwe lijsten zijn per januari 2010 te verwachten. Deze lijsten worden jaarlijks geïndexeerd.

Noot

Er dient tenminste jaarlijks een veiligheidscontrole van de inventaris plaats te vinden door een erkende firma. Bij intensief gebruik, bijvoorbeeld door de vereniging of NSO, is een halfjaarlijkse controle noodzakelijk.

Andere ruimtes

Toestelberging

Afmeting:

De oppervlakte bedraagt minimaal 45 m² (4.5x10).

De hoogte is 2.80 à 3.00 m. De doorrijhoogte en vrije hoogte is minimaal 2.50 m in verband met lengte van palen en de transportwagens voor landingsmatten.

De diepte is minimaal 4.5 meter in verband met de lengte van opbergkarren en het kunnen bereiken van het opgehangen materiaal aan de achtermuur en maximaal 5.5 m in verband met in/uitrijden toestellen.

De breedte is 10 meter (minimaal 8) in verband met de toegankelijkheid en het naast elkaar kunnen plaatsen van toestellen.

Toelichting: De norm uit het bouwbesluit van 24 m² en 2.1 m hoogte voldoet niet meer. De huidige onderwijsmaterialen vragen meer ruimte. Doorgaans dient er tevens ruimte te zijn voor materialen van het medegebruik (m.n. bij turnverenigingen). De hanteerbaarheid en bereikbaarheid van het materiaal vraagt meer ruimte ter voorkoming van fysieke overbelasting van docent en leerlingen.

Ruimtelijke relatie: grenzend aan zaal(delen). In gymzalen aan de lange wand, iets decentraal in verband met de middenkolom en het overhouden van een langere werkwand. In sporthallen met scheidingswanden en meerdere zaaldelen dient vanuit elk zaaldeel de toestelberging bereikbaar te zijn. Zalen die in tweeën deelbaar zijn dienen een (gezamenlijke) toestelberging te hebben van minimaal 90 m². Bij drie zaaldelen dient elk zaaldeel bij onderwijsgebruik een eigen toestelberging te hebben.

Transportdeur: niet in berging, dubbele deur, 2 meter breed, 2.5 meter hoog. Combineren in functie als nooduitgang. Kasten: vaste af te sluiten kasten aan zijmuur toestelberging in bouwbestek opnemen voor het opbergen van klein materiaal. Afscherming: met net of transparant vinyl of segmentdeuren (duurder); in geen geval ondoorzichtig doek gebruiken in verband met gevaar van doorlopen in berging. Als toestelberging aan kopse kant ligt volstaat een net niet, maar zijn obstakelvrije deuren noodzakelijk. Verlichting: min 150 lux op vloerniveau. Licht spreiden over berging. Minimaal twee lichtpunten, ingebouwd, ter voorkoming van schade. Indien inbouw niet mogelijk is dan verlichting hoog aan beide zijwanden aanbrengen.

Verwarming: minimaal 15 °C bij een buitentemperatuur vanaf -5°C.

Vloer: harde bestendige ondervloer met zelfde doorlopende top-laag als in zaal.

Kleedruimten

Aantal: twee per gymzaal en twee per zaaldeel in een sporthal.

Afmetingen: oppervlak minimaal 25 m². De breedte is minimaal 4 meter) en de hoogte is minimaal 2,4 meter.

Voorzieningen kleedkamer

- De kleedruimte voorzien van 10 meter wandbanken zodat er 30 zitplaatsen voor leerlingen (PO) zijn, vrij van de vloer en voorzien van 60 kleedhaken.
- Kleedruimte (of overgangsgedebied naar wasruimte) voorzien van één wastafel met spiegel.
- Toilet dient vanuit kleedruimte toegankelijk te zijn.
- De kleedruimtes dienen in verband met diefstal afsluitbaar te zijn. Indien de vluchtroute door de kleedruimte loopt moet deze van binnenuit makkelijk te openen te zijn.

Afwerking: vloer moet stootvast, slijtvast, vochtbestendig en makkelijk vochtig te reinigen zijn. Linoleum kan mits goede schrobmachine en waterzuiger. Bij tegelvloer schrobput aanleggen. Wanden stootvast, slijtvast, watervast, eenvoudig te reinigen en niet ruw. Plafond stootvast en vochtbestendig.

Ventilatie: ruimte-inhoud minimaal zes keer per uur kunnen verversen. Luchtsnelheid < 0,2 m/s.

Verlichting: minimaal 150 lux, spatwaterdicht.

Verwarming: minimaal 20 °C. Luchtsnelheid maximaal 0,2 m/s.

Ventilatie: ruimte-inhoud minimaal 6 keer per uur kunnen verversen. Luchtsnelheid maximaal 0,2 m/s.

Wasruimten

Aantal: twee per gymzaal en twee per zaaldeel in een sporthal.

Afmetingen: de oppervlakte per wasruimte is minimaal 15 m², de hoogte is minimaal 2,4 meter.

Voorzieningen:

- tien douchepunten per wasruimte waarvan twee besloten
- tien handdoekhaken
- een lage voetenbak (EHBO)
- een toilet in was- of kleedruimte (zie kleedruimte)
- een wartelkraan.

Ruimtelijke relatie: elke kleedruimte heeft direct toegang tot eigen wasruimte. Geen directe inkijk in wasruimte vanuit nevenruimtes anders dan kleedruimte.

Afwerking:

- vloer is stootvast, slijtvast, slipvast, watervast en eenvoudig te reinigen
- plafond is stootvast en vochtbestendig
- wanden betegelen tot plafond
- minimaal twee douchepunten
- leidingen zijn weggewerkt.

Warmwaterinstallatie: de capaciteit is minimaal zes liter warm water per persoon per minuut gedurende vijf minuten met een temperatuur van 38 tot 40 °C. Voor onderwijsgebruik wordt een vaste door de docent/beheerder in te stellen temperatuur aangeraden. Bij ontwerp van leidingwaterinstallatie rekening houden met legionellapreventie De toevoer van water dient door de gebruiker te bedienen te zijn met drukknop. Verlichting: minimaal 150 lux, spatwaterdicht. Verwarming: minimaal 20 °C. Luchtsnelheid maximaal 0,2 m/s. Ventilatie: ruimte-inhoud kan

minimaal tien keer per uur worden verversen. Luchtsnelheid maximaal 0,2 s/m.

Docentenruimte

a Primair onderwijs

De docentenruimte voor het PO bevat een afsluitbare kleedruimte, een natte cel met douchepunt, toilet, wastafel met spiegel, minimaal twee kleedhaken, een tafel en stoel. Toilet en wastafel zo situeren dat deze via een droog vloergedeelte bereikbaar zijn of apart situeren.

Afmeting: minimaal 4 m² (tenminste één meter breed en 2,4 meter hoog) indien deze alleen gebruikt wordt voor het omkleden/wassen. Bij 7 m² is de ruimte ook als scheidsrechtterruimte te gebruiken, bij 10 m² als docentenwerkplek.

Situering: indien docentenruimte ook als werkplek functioneert (vakdocent) dient er zicht op de zaal te zijn. De docentenruimte dient in verband met privacy niet toegankelijk te zijn vanuit/door de kleedkamers voor de leerlingen.

b Voortgezet onderwijs

Afmeting: minimaal 15 m² bij twee docenten.

Ruimtelijke relatie: de docentenruimte dient in verband met toezicht aansluitend aan de/een zaal gesitueerd te worden.

Advies: De afmeting van de docentenruimte relateren aan het aantal formatieplaatsen en gelijktijdig werkende docenten en aan het gewenste gebruik door leerlingen. De kleed- en wasruimte voor docenten (bij meer dan één zaal: minimaal twee) dient hiervan afgescheiden te worden uitgevoerd. De docentenruimte voor het voortgezet onderwijs bundelen tot een sectieruimte. Deze sectieruimte kan tevens dienst doen als instructie/computerruimte voor een klein groepje leerlingen als de ruimte voorzien wordt van ten minste drie werk/leerplekken/computers en aangesloten wordt op het netwerk. Toelichting: dit is m.n. wenselijk in tweede fase havo, vwo bij bewegen sport en maatschappij (BSM) en in vmbo bij LO2 en sport dienstverlening en veiligheid (SDV).

Werkkast

Afmeting: minimaal 4 m², hoogte min. 2,4 m.

Voorziening: een uitstortgootsteen met warm en koud water; een dubbel randgeaarde wandcontactdoos.

Afwerking: de vloer en wanden dienen stootvast, slijtvast, watervast, vochtbestendig en eenvoudig te reinigen te zijn. Het plafond dient vochtbestendig te zijn.

Bezettingsgraadklasse

Een gymzaal/sportzaal heeft een bezettingsgraadklasse B4: min. 8 t/m 20 m² vloeroppervlakte per persoon.

Tot zover de normen.

Len van Rijn is medewerker van de KVLO op het gebied van huisvesting

Correspondentie:

huisvesting@kvlo.nl

PRAKTIJK KATERN

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING



nr. 12 - 23 OKT. 2009

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

Slaan als een ontmoeting (1)

Fitness in de gymzaal (2)

Rots en Water praktijk (1)





Laat ze maar lopen... maar wel met een ziel

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 twee vorige artikelen in LO 10 en LO 11 stonden we stil bij het leren tempovast te lopen en het lopen gebaseerd op je hartfrequentie. Dit werd geoefend op een vaste baan (200 m.). Nu staat het leren lopen in een natuurlijke omgeving centraal. 'Bewegen beleven' en het 'genietend lopen'.

Door: Maarten Massink

Als je gaat hardlopen kan het lopen in een natuurlijke en gevarieerde omgeving stimulerend werken. Het alleen maar rondjes lopen op het veld of in de zaal wordt vaak als saai ervaren. Tenzij er een duidelijk leerdoel aan gekoppeld wordt (tempovastheid, artikel 1 LO 10, of in relatie tot de hartfrequentie, artikel 2 LO 11) of in training- of wedstrijdverband. Het gewoon lopen voor je plezier is zeer uitdagend in een natuurlijke omgeving. Dit mogen we de leerlingen dan ook niet onthouden.

Er treedt meteen een probleem op als je gaat lopen in de natuur met schoolgroepen. Dat probleem is het verschil in looptempo en daarmee de controle op de groep. Bij het lopen van rondjes is er natuurlijk maximale controle. Bij het lopen in de natuur is dit moeilijk te realiseren. In dit laatste artikel in een serie van drie over 'laat ze maar lopen..' komen vormen aan bod waarbij met

leerlingen in de natuur met gedo(s/c)eerde controle wordt gelopen. Uiteindelijk willen we dat leerlingen uit zichzelf er opuit trekken en gaan genieten van (hard)lopen.

Parcours verkennen

De meest voor de hand liggende vorm is met de klas gezamenlijk een vooraf bepaald parcours lopen. Gezamenlijk met de klas lopen lijkt simpel maar is één van de moeilijkste vormen omdat het veel van het aanpassingsvermogen van de leerlingen vraagt. Voor een klas met weinig groepsgevoel is dit zeer moeilijk. Belangrijk is dat het parcours verkend/bekend is door/voor de docent en dat het aantrekke-

lijk is om te lopen. Een bos en/of licht geaccidenteerd terrein is daarbij ideaal. Qua afstand en tempo zal er met de hele groep rekening moeten worden gehouden. Het moet voor iedereen haalbaar zijn. In de praktijk betekent dat voor de bovenbouw voortgezet onderwijs een afstand van 3000 tot 5000 meter. Voor sommige leerlingen is dit meer dan genoeg voor anderen 'een eitje'. Vooraf



zal duidelijk gemaakt moeten worden dat het de bedoeling is het parcours te verkennen en met de hele groep bij elkaar blijven. Dat betekent aanpassen en rekening houden met elkaar. Er wordt gestart met een hele rustige dribbel. De docent (maar liever een leerling) loopt voorop in de groep en bepaalt het tempo. Daarbij moet hij rekening houden met de leerlingen met weinig conditie. Achteraan loopt een leerling (docent) die de groep opsluit. De groep dient hier tussen te blijven. Als de afstand tussen voorste en achterste te groot wordt dan moet de voorste inhouden zonder meteen in wandelpas te vervallen. Misschien zal er onderweg af en toe een stop gemaakt worden om iedereen weer bij elkaar te krijgen. Dan kan de hartslag gemeten worden. Het tempo waarbij iedereen prettig kan lopen zal liggen bij een hartfrequentie tussen 150 en 160 slagen per minuut (zie artikel 2). Er kunnen tijdens zo'n stop ook rekkingsoefeningen of spelletjes gedaan worden (boompje verwisselen) of gewezen worden op natuurfenomenen (vogels, planten, bomen). Je staat soms verbaasd wat sommige leerlingen hierover wel en niet weten. Je kunt leerlingen speciale taken geven door het (gezamenlijke) tempo te bewaken in combinatie met hartslag. Wie lukt het zo'n tempo te lopen dat de klas de meeste minuten achter elkaar door blijft lopen? Andere taak voor leerlingen: naast een leerling lopen die steun nodig heeft en deze coachen (aanmoedigen, zo nodig afremmen, ademhaling en hartslag in de gaten houden).

Heen- en terugroute

Als het parcours bekend is of goed is aangegeven, is het ook mogelijk met de hele klas een heen- en terugroute te lopen. Hierbij kan eenieder zijn eigen tempo lopen. Dit is zeer geschikt voor klassen waarbij het lopen in een gezamenlijk tempo te moeilijk is. Er wordt centraal gestart en gelopen naar een keerpunt halverwege de route en vandaar weer terug. Als docent ga je (loop je of fiets je) voorop en met de eersten mee tot het keerpunt. Daar wacht je tot de laatste langs geweest is en gaat met deze laatste weer mee terug. Op deze manier zie je alle leerlingen en heb je

aandacht voor de snelste (heen) en de langzaamste (terug). Het is belangrijk om het accent te bepalen. Als je niets zegt wordt het een wedstrijd 'zo hard mogelijk rennen' en weinig genieten. Leg je het accent op genieten dan geef je aan dat ze moeten proberen op een hartslag tussen de 150 en 160 te lopen. Dit is het tempo waarbij ze nog met elkaar kunnen praten en van de omgeving genieten. Hartfrequentie wordt

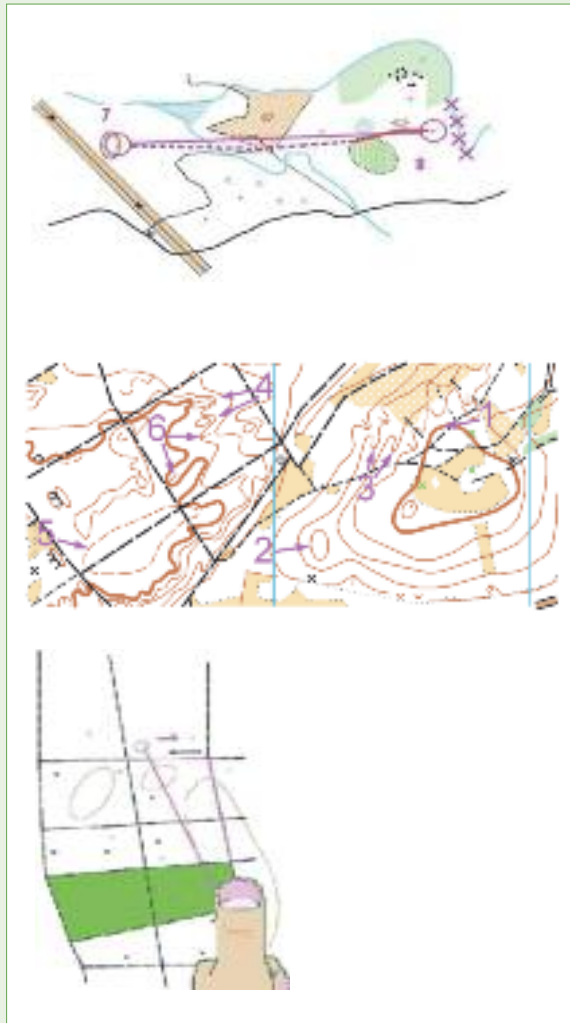
tien minuten heen en tien minuten terug. Ieder loopt in zijn eigen tempo (groepje). Precies na tien minuten ga je waar je ook bent omkeren en loop je hetzelfde tempo weer terug. Als je zeer tempovast bent, kom je precies na tien minuten weer gelijk aan met de anderen. Wie lukt het met hetzelfde tempo heen en terug te lopen? Ook hier kun je bij keerpunt en finish de hartslag laten controleren en als opdracht geven

met een hartslag tussen 150 en 160 (dus rustig) te lopen. Wie zat er bij keerpunt *en* finish tussen de 150 en 160 slagen per minuut? Waar was jouw keerpunt? (totaal afstand?).

Interval-klassen-loop

Een derde manier van hardlopen en maximale controle op de klas is de intervalloop. Hiervoor is het nodig dat er veel horloges en stopwatches worden meegenomen. Er wordt centraal gestart op een bekend (aangegeven) parcours (kan een 'heen- en terugroute' zijn). Er wordt steeds om de twee minuten van tempo gewisseld. De eerste twee minuten zijn rustig, de volgende twee zijn sneller, dan weer rustig, gevolgd door snel enzovoort. In de rustige loop minuten moet de klas steeds weer bij elkaar komen. De eerste twee minuten is de klas nog bij

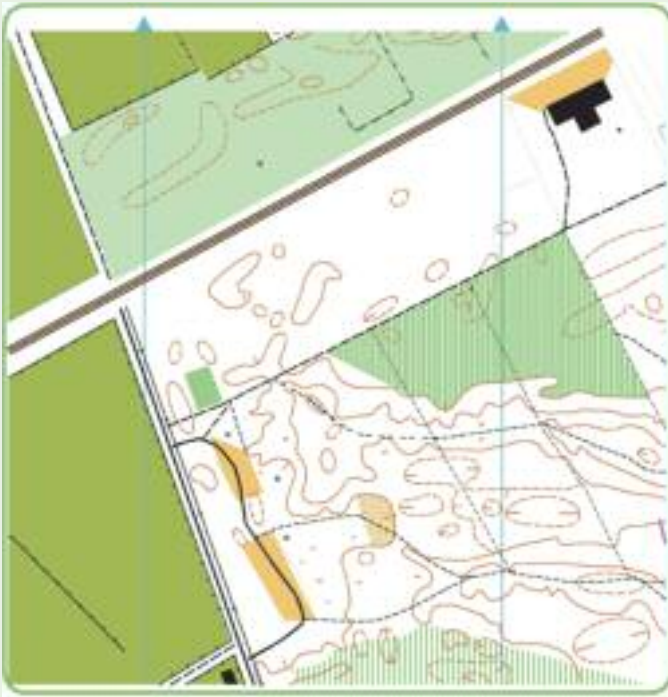
elkaar. De volgende twee minuten mogen de snelle lopers vooruit gedurende twee minuten. Exact na twee minuten keren zij om, waar ze ook zijn, richting de langzamere lopers en gaan deze rustig tegemoet gedurende twee rustminuten. Als ze samen zijn lopen ze weer mee in de richting en het tempo van de langzaamste groep, de volgende twee mogen ze daarna weer in eigen tempo enzovoort. De groep schuift steeds als een harmonica in en uit elkaar, waarbij de langzaamste lopers steeds één rich-



Oriënteringsloop (site www.nolb.nl)

gecheckt bij het keerpunt (eigen horloge/stopwatch of in groepjes van gelijk tempo) en bij de finish. Wie zat er bij keerpunt *en* finish tussen de 150 en 160 slagen per minuut?

Een andere uitvoering van de 'heen- en terugroute' is het omkeerpunt niet bepalen halverwege de route maar halverwege een afgesproken tijd. We lopen op een vastgesteld parcours (vooral lange fietspaden, zandwegen of dijken zijn geschikt) gedurende bijvoorbeeld



De I.O.F.-kaarten zijn hetzelfde over de hele wereld en gemaakt volgens de richtlijnen van de I.O.F. (International Orienteering Federation)

ting op gaan en de snellere lopers na twee minuten versnellen weer omdraaien en de groep ophalen. De langzame lopers kunnen eventueel in de rustige twee minuten wandelen als dat nodig is.

Hartfrequentie-groepsloop

In de voorgaande vormen was er nog maximale controle op de klas. Als het goed gaat kan de klas ook gesplitst worden in loopgroepjes van verschillend tempo per loopgroepje. Voorwaarde is dat leerlingen de opdracht aankunnen met een eigen groepje een eigen parcours te lopen waarbij 20 minuten gelopen wordt in eigen tempo van dat groepje met een hartslag tussen de 150 en 160 slagen per minuut. Iedere leerling kiest een loopgroepje van leerlingen die ongeveer hetzelfde looptempo hebben. Ze krijgen de opdracht na twintig minuten als groep weer terug te zijn met de genoemde hartfrequentie.

Geschatte afstand-tijd groepsloop

De leerlingen kiezen weer een groepje van hun eigen looptempo. Ze kunnen kiezen uit een bekend parcours waarbij verschillende lengtes tussen 3000 en 5000 meter gekozen kunnen worden. Met je groepje maak je een schatting hoelang je over dit parcours gaat doen (tussen vijftien en twintig minuten voor

3000 meter en tussen twintig en dertig minuten voor 5000 meter). Je mag nu niet gebruikmaken van horloge of stopwatch. Bij aankomst moet je met je groepje compleet zijn en wordt de werkelijke tijd gemeten. Welk groepje komt aan met de geringste tijd tussen



Survivalrun (site www.survialbond.nl)

geschatte tijd en werkelijke tijd? Met welke hartslag kom je bij de finish? Ook hier is de opdracht te lopen met een hartslag tussen de 150 en 160 slagen per minuut (genietend lopen). De winnaar is niet het groepje met de grootste snelheid maar dat bij elkaar is

gebleven met de minste tijd tussen geschatte tijd en werkelijke tijd (meest nauwkeurige schatting).

Oriëntatieloop

De sport die uitermate geschikt is voor (hard)lopen in de natuur is de oriëntatieloop. Het is een aanrader te kijken op de site van de Nederlandse Oriëntatieloop Bond (www.nolb.nl). Op deze site is de volgende omschrijving van oriëntatieloop gegeven:

Het oriëntatielopen zouden we in een adem kunnen omschrijven als volgt: het opzoeken van gemerkte punten in een natuurlijk landschap, via een zelfgekozen weg, al lopend, met behulp van een kaart en een kompas, al dan niet in wedstrijdvorm. De deelnemers trachten op een onbekend terrein individueel een aantal posten te bereiken, die aangeduid zijn op de kaart. De route is niet op voorhand uitgestippeld. Deze posten zijn in het terrein herkenbaar door duidelijke, oranje-rood witte bakens. Als bewijs dat je de gezochte post hebt bereikt, breng je via een controlekaart en stempels of elektronische chip die iedere loper mee heeft de juiste gegevens mee. Het is de bedoeling om het parcours,

bepaald door de bakens zo snel en correct mogelijk af te leggen. Een dosis sport, een dosis natuur en een dosis observatievermogen, dat is het recept voor de oriëntatieloper. Op de eerste plaats is oriëntatielopen een geschikte activiteit in de recreatieve sportbeoefening.

Deze sportvorm laat zich immers gemakkelijk aanpassen aan de wensen en capaciteiten van uiteenlopende groepen, zoals families, trimgroepen, en wandelaars.

Vooraf in de Scandinavische landen heeft het oriëntatielopen een lange traditie als een recreatieve sport voor iedereen. In het sportieve openluchtlevens spelen de technieken van het oriëntatielopen vaak een ondersteunende rol. Bij wandeltrektochten en bij het langlaufen in onbekend gebied bijvoorbeeld kan het oriënteren een essentiële vaardigheid zijn. In het oriëntatielopen kunnen elementen uit verschillende leervakken verzameld worden. Natuurobservatie sluit aan bij biologie en ecologie. De principes van het oriëntatielopen en kaartlezen worden geleerd in de aardrijkskundeles. Fysieke eigenschappen kunnen worden geoefend tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Daarom is het oriëntatielopen een activiteit met een rijke pedagogische inhoud. Uiteraard is het oriëntatielopen ook een wedstrijdsport. De competitievorm bestaat uit een individuele wedstrijd tegen de tijd. De afstand schommelt tussen drie en twaalf kilometer. Het aantal posten varieert van zes tot vijftieng. Ze worden doorlopen volgens een vrij gekozen route. De laatste jaren kent het oriëntatielopen als wedstrijdsport een toenemende populariteit. Het hoeft geen betoog dat oriëntatielopen een milieuvriendelijke sport is, waarbij de deelnemer in harmonie met de natuurlijke omgeving aan sport doet (Bron: www.nolb.nl)

Survivalrun

Nog een stukje zwaarder is de survivalrun. Staat bij de oriënteringsloop de



je in een constante 'strijd tegen de elementen van de natuur'. Daarbij speelt de toestand van het terrein waarover het parcours is uitgezet een belangrijke rol. Nog meer van

natuur als natuurlijke hindernis en je oriënteren centraal, bij de survivalrun ligt het accent op het nemen van de hindernissen die als verzwarende in het landschap zijn aangebracht. Op de site van de survivalbond is daar het volgende over te lezen.

De survivalrun

Een zware en veelzijdige vorm van duursport. Een groeiende tak van sport, waarbij het lange afstand lopen gecombineerd wordt met het overwinnen van verschillende zware hindernissen, die het uiterste vragen van de deelnemers die deelnemen aan de landelijk georganiseerde wedstrijden. Niet alleen wordt een aanzienlijke krachtinspanning verwacht van de atleten, ook souplesse en techniek spelen een bepalende rol voor het uitlopen van een survivalrun.

Kan ik dat ook?

Deze vraag horen we dikwijls aangezien de mythe rondom de survivalrun er niet om liegt. Alles kan! Zolang je over de wil beschikt om ervoor te gaan. Ongetraind aan de start verschijnen kan natuurlijk consequenties hebben voor het verloop van de run waar je aan deelneemt. De survivalrun is namelijk zwaar. Naast de hindernissen die je moet volbrengen sta

belang zijn de weersomstandigheden.

Goede kleding, conditie en voorbereiding sterken je tegen deze elementen. Water in combinatie met wind en lage temperaturen plegen onbewust een grote aanslag op je spieren en je uithoudingsvermogen. Er kan gesteld worden dat een mens veelal meer kan dan hij denkt. Je ontdekt krachten van je zelf die je nooit voor mogelijk hebt kunnen houden. Regelmatig zien wij nog deelnemers die besloten hebben eens een keer mee te willen doen en met de heldere blik van de overwinning sterk afstekend ten opzichte van het vermoeide lichaam de finish bereiken. De trots die daarvan afstraalt is onbeschrijfelijk. De toeschouwers vinden het prachtig en denken heimelijk: 'zou ik dat ook kunnen'. Natuurlijk, als jij dat wilt dan kan dat! (Bron www.survivalbond.nl)

Bij ons op school houden we sinds een paar jaar een survivalrun door het bos bij onze velden (Kromslootpark Almere). Leerlingen dienen zich (ook qua kleding) hierop voor te bereiden. We lopen dan een parcours van ca. 3000 meter door het bos met modderpaden en heuvels (uitzichtheuvel) en slootpassages en een sprong in het water met een stukje verplaatsing door het water. Dit als afronding in september/oktober van de lessen waarin duurlopen in de natuur centraal staat. Het door het water gaan en daarna verder lopen is inderdaad de beleving waar veel leerlingen zowel tegenop zien als naar uitkijken. Maar achteraf lekker douchen en een kop warme thee maakt alles weer goed. Ze ervaren zo een ultieme vorm van 'Bewegen beleven' en genieten van duurlopen in het bijzonder.

Foto's: Col Dumoulin

Correspondentie: m.massink1@chello.nl





Slaan als een ontmoeting (1)

In voorgaande nummers van de *Lichamelijke Opvoeding* stonden inspirerende artikelen over softbal. Guus van Dee en Ernst Hart merken in hun artikel terecht op dat 'slaan het mooiste is van het softbal'. Dat slaan zo'n geweldige fijne activiteit is heeft er onder andere toe geleid dat in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs er een apart bewegingsthema 'wegspelen' is benoemd, waarin kinderen kunnen leren een bal weg te slaan. Toch blijken veel oudere leerlingen nog moeite te hebben met slaan bij honkloopspelen. In twee artikelen wordt een nieuwe aanpak gepresenteerd.

Door: Chris Hazelebach

Waarop ligt het accent bij het slaan?

Van Dee en Hart beschrijven een methodiek van het wegslaan van een stilliggende bal naar het wegslaan van een 'getoste' bal. Het accent ligt op 'hard swingen'. Voor leerlingen op de basisschool is dit een heerlijke activiteit en voor leerlingen in het VO is dat niet veel anders.

Toch blijkt dat leerlingen in de bovenbouw VO en ook in het hbo (ALO bijvoorbeeld) een rustig opgegooide bal niet of slecht raken. Een belangrijke reden van het missen is dat ze veel te 'wild' en te hard de bal willen raken. Ze swingen wel, maar raken niet. Daarom heb ik gezocht naar een andere opening om het slaan te leren. Ik heb niet het bewegingsthema 'wegspelen' uit het Basisdocument als uitgangspunt genomen, maar het bewegingsthema 'retourneren' uit de leerlijn jongleren. Daarbij gaat het om het 'terugspelen van een aangespeelde bal'. Het probleem daarbij is het 'ontmoeten van de aangespeelde bal met de knuppel'. Ik

noem het bewust niet het 'wegslaan' van de bal, omdat het accent dan al snel komt te liggen op een verre slag. Wanneer je de bal echter eerst goed weet te 'raken' dan gaat de bal vanzelf wel weg. Tennissers en golfers zullen dit herkennen. Ook in die sporten is vaak het grote leerprobleem dat veel beginners de bal veel te hard willen wegslaan, vaak met nog te weinig controle tijdens de slag. Een ander gevaar is dat de slag teveel door bewuste controle wordt gestuurd en dat helpt ook niet bij het begin van het leerproces. Toch is controle een belangrijk aspect van leren slaan, alleen de controle moet niet gericht zijn op de slag, maar ook op de balbaan en vaak gaat het daar bij de beginners mis. Ze hebben te weinig inzicht in de balbaan, ze controleren te weinig waar de bal is 'in de balbaan'. En ze weten nog niet hoe dicht de bal is bij 'het ontmoetingspunt' tussen de bal en de knuppel. Het afstemmen van de balbaan en de baan van de knuppel beschouw ik als het eerste probleem dat een beginner moet leren oplossen. Hoe

beter dat lukt, ofwel als de slagman steeds de bal raakt dan ontstaat er ook gelegenheid om harder te slaan, verder te slaan, lekkerder te swingen of preciezer te mikken.

In deze opbouw wordt de aangooi direct meegenomen in het leerproces, omdat de aangooi aangepast moet worden aan de wijze van slaan van de slagman, zodat de aangooibaan en knuppelbaan op elkaar afgestemd blijven. Dit heeft nog een ander groot voordeel. Er is een sterke afhankelijkheid tussen de opgooier en de slagman. De afhankelijkheid is niet 'tegengesteld' zoals in een wedstrijd, maar juist ondersteunend. De opwerper is de trainer van de slagman. Als de opgooi niet goed is dan kan de bal ook niet geraakt worden. Deze sterke afhankelijkheid blijkt vaak nog moeilijker dan het slaan en gooien zelf. Ze voelen zich of te weinig verantwoordelijk waardoor ze 'maar wat doen' en geen contact maken met de 'mogelijkheden en wensen van de slagman' of ze zijn te verantwoordelijk waardoor ze zo

gespannen en onzeker worden dat ze steeds maar verkeerd aangooien. Het bespreekbaar maken van deze 'relationele spanning' tussen beide spelers hoort volgens mij bij een lerarenopleiding. Pas wanneer er echt contact is tussen de opgooier en de slagman ontstaat er een vruchtbare leersituatie. Dit vraagt dus om een persoonlijk en wederzijds afstemmen van wat de ander 'denkt, voelt, wilt en doet'. Dit kan door vragen aan elkaar te stellen of te vertellen wat er met jezelf gebeurt. Bijvoorbeeld: 'sorry, ik gooide de bal niet goed of te hard' of 'stond je al goed klaar?' Meestal gebeurt het meer door non-verbaal gedrag, een blik is soms al genoeg. Wanneer beide spelers precies weten van elkaar wat er nodig is voor een optimale ontmoeting tussen 'knuppel en bal' dan ontstaat er een soort magisch gebeuren, elke bal is raak en keert liefdevol terug naar de opgooier. Misschien herkennen volleyballers dit bij de ideale 'set-up en smash', waarbij de aangespelde bal en de hand van de smasher elkaar 'bewonderenswaardig' ontmoeten.

Het aanleren van deze wijze van slaan is in eerste instantie niet gericht op het leren 'ver weg' slaan van de bal om tijdens het softbalspel te scoren. Het gaat om het 'slaan' of 'het raken'. Daarmee wordt het meer een jongleersituatie. Om er nog duidelijker een jongleersituatie van te maken is de opdracht dat de slagman de bal terugspeelt in de handschoenen van de opgooier. Deze oefeningen kunnen gemakkelijk in tweetallen gedaan worden. Bovendien is deze situatie een belangrijke leersituatie voor de opwerper. Het is niet zo gemakkelijk om elke keer weer de bal met dezelfde balbaan te gooien en om afhankelijk van de leervorderingen van de slagman de bal iets strakker of van iets verder af te gooien naar het ideale ontmoetingspunt.

Beschrijving van de onderwijssituaties

- Er worden twee situaties beschreven:
- de stootslag
 - de gewone slag.
- Eerst wordt de stootslag beschreven waarmee ik de eerste les altijd begin.



Foto 1, aangooi



Foto 2, stoot



Foto 3, vang

Deze is vooral gericht op zwakkere bewegers, maar is ook voor betere leerlingen nog erg zinvol om te beoefenen. Deze stootslag verandert langzaam in de gewone slag (vervolg).

De ontmoeting van bal en knuppel: de stootslag

Arrangement:

- twee spelers; pitcher en hitter (opgooier en slagmens)
- een kleine, lichte knuppel
- een grote, zachte softbal
- een oriëntatiepunt bijvoorbeeld pylon, thuisplaat of handschoen
- korte afstand tussen beide spelers (ongeveer 2m.).

Verder:

- een handschoen voor de pitcher
- een langere knuppel (als extra keuze-mogelijkheid)
- twee ballen per tweetal als reserve
- een hek om misgeslagen ballen tegen te houden is handig.

Activiteit:

- de pitcher probeert de bal rustig op de knuppel van de hitter te gooien, met een onderhandse worp
- de hitter heeft de knuppel voor de aangooi al in positie gebracht (stootslagpositie) en probeert de knuppel in contact te brengen met de bal en de bal terug te stoten naar de pitcher.

Regels

Startregel

De hitter brengt eerst de knuppel in positie en geeft een sein dat die klaar staat.

- Regel hitter: de bal mag nooit hard teruggeslagen worden.
- Regel pitcher: wacht met opgooien tot het sein van de hitter.

Wisselregel

- Na vijftien keer slaan, wisselen van functies.

Voorbeeld van de lesgever

- 1 De lesgever laat eerst zien waar en hoe de hitter in het begin moet klaar staan:
 - ongeveer 75 cm naast en achter het oriëntatiepunt

- de voetenstand half ingedraaid
- de handen iets uit elkaar aan de knuppel (20 cm)
- voor een rechterslagman de rechterhand boven
- de knuppel boven het oriëntatiepunt brengen
- geeft een knik dat hij klaar staat
- een leerling neemt zijn positie over.

2 De lesgever gaat op twee meter van de hitter staan met een bal:

- hij maakt eerst contact met de hitter
- gooit onderhands de bal naar de knuppel
- de bal heeft een lichte boog richting oriëntatiepunt (iets erachter)
- de lesgever vangt de teruggestoten bal weer op
- dit wordt vijf keer herhaald (tijdens de oefening 25 keer).

3 De lesgever wordt hitter en de hitter pitcher.

Er worden weer vijf slagen voor gedaan.

De leerlingen gaan in tweetallen aan het werk (onderlinge afstand minstens 3 meter). Na enige tijd de vraag: 'Hoe vaak lukt het jullie om de bal zo te gooien en te slaan dat die weer gevangen wordt?'

Aanpassingen

Tijdens de les kunnen allerlei problemen en verbeteringen zich voordoen waar de docent op kan reageren.

Hoewel er meestal geen éénduidigheid in de praktijk bestaat is het handig om in de beschrijving uit te gaan van drie soorten aanpassingen:

- verbeteringen op de uitvoeringswijze (lukt't)
- verbeteringen op de organisatie (loopt't)
- verbeteringen op de belevingswaarde (leeft't).

Vanwege het methodische karakter van dit artikel beginnen we met lukt't aanpassingen. Daarbij maken we een onderscheid tussen zwakke bewegers (zorg of niveau 1) en goede bewegers (niveau 2).

Het opgooien lukt matig

Het gooien van de bal op een knuppel is nog niet zo makkelijk. Je moet op twee

meter afstand een bal op een 'doel van vijf cm mikken'. Veel zwakke gooiers gooien vaak te hard en willen daarom naar achteren toe. De kleine afstand wordt als benauwend ervaren. Vaak zie je dat ze steeds verder weg gaan staan waardoor het mikken nog moeilijker wordt. Door ze nog dichter bij de slagman te zetten, soms zelfs op één meter, dan kan het op een gegeven moment niet meer mis gaan. Het is van groot belang om zo'n afstand te zoeken dat elke opgooi ook geraakt wordt. Door te ervaren wat het is dat de bal de knuppel ontmoet, ontstaat er een beeld en gaat de leerling snappen wat we bedoelen.

Het raken van de bal lukt matig

Het verkleinen van de afstand is blijft de beste oplossing. De hitter vindt dit vaak minder uitdagend, maar het is vaak een goede oplossing. Ander opties zijn: de handen verder uit elkaar, nog meer indraaien, zodat de bal meer van voren komt, waardoor de balbaan iets beter in te schatten is. Een kortere knuppel kan het ook makkelijker maken. Vaak gaat het mis omdat de hitter te actief is en zelf al te veel wil slaan in plaats van rustig op de bal te wachten en zo laat mogelijk de knuppel tegen de bal te stoten. Wanneer dat niet helpt kan je ook nog zeggen dat je de bal eigenlijk alleen maar hoeft te laten stuiten op de knuppel. Het is moeilijk te begrijpen dat je door 'minder te doen, juist beter kan worden'. Een boeddhistische uitspraak die ook bij het leren slaan kan helpen.

De belangrijkste aanwijzing gaat over 'het focussen op de bal'. Elke leerling snapt dat je naar de bal moet kijken, maar je kan nog beter focussen wanneer je probeert naar de naden van de bal te kijken of naar het merkje. (Het helpt om op de bal een felle rode punt te zetten). Hierdoor komt de aandacht meer bij de bal te liggen dan bij de knuppel. Wanneer je echt geconcentreerd naar de bal kijkt dan zoeken de armen vanzelf met de knuppel de bal op en ontmoeten ze elkaar.

Lukt het beter?

Wanneer het stoten van een opgegooide bal vanaf twee meter vijftien keer bijna altijd lukt, dan kan de activiteit verder

uitgebouwd worden. Na een tijdje kan de tweede situatie van 'gewoon slaan' aangeboden worden (zie volgende beschrijving).

Het opgooien verbeteren

Als de bal regelmatig aangegooid wordt dan valt er weinig te verbeteren aan de aangooi. Er kan dan wat meer aandacht komen voor de voorbeweging. Wanneer de pitcher de bal met een lange armbeweging en instap opgooit dan heeft de hitter meer tijd om zich voor te bereiden op de balbaan.

Het lukt de bal stotend terug te kaatsen

- Afstand vergroten

De eerste aanpassing is het vergroten van de afstand tussen pitcher en hitter. Dit gaat langzaam tijdens de reeks van vijftien aangooien. Stel de bal is drie keer goed geraakt dan kan de pitcher 25 cm naar achteren gaan, als de bal dan weer drie keer geraakt is dan kan de pitcher weer 25 cm naar achteren enzovoort. Het zijn maar kleine stapjes, zodat de balbaan niet te veel in één keer verandert. Vijf stapjes van 25 cm. werkt beter dan één stap van bijvoorbeeld één meter. Bij de volgende beurt moet niet begonnen worden op de eindafstand, maar bijvoorbeeld op 2.50 meter en daarna weer opnieuw opbouwen. Na vier beurten (van vijftien slagbeurten) staan de meeste opgooiers tussen de drie en vijf meter afstand van de hitter.

- Slagbeweging vergroten

Hoe groter de afstand wordt, hoe groter de neiging van de hitter wordt om ook de slagbeweging te vergroten. Hiervoor moet de hitter de knuppel in een andere uitgangspositie brengen. De knuppel wordt niet meer boven het oriëntatiepunt gehouden, maar iets verder naar achteren. Met iets verder bedoelen we dan tien cm. Na drie goede slagen, kan de knuppel weer tien cm. verder naar achteren gebracht worden. Natuurlijk

moet dan ook het lichaam mee terug gedraaid worden. Al doende vindt elke hitter een eigen ideale voorbereidingsstand.

Naast deze twee wederkerige aanpassingen (bal verder en knuppel verder), blijft de leerhulp die we bij de zwakke

ning uit, tot je voor je zelf weet wat voor jou de 'lekkerste' spanning is. Vaak is het zo dat hoe lager de spanning hoe beter de bal geraakt wordt.

We noemen dit nog steeds een stootslag, omdat het de bedoeling is dat de slagbeweging stopt als de bal geraakt wordt.

HANS DIJKHOFF



bewegers hebben beschreven nu ook voor deze bewegers van kracht. De belangrijkste aanwijzing was het focussen op de 'naden van de bal' tot die de knuppel raakt.

Ontspanning.

Er komt nu nog een ander aspect bij en dat is de mate van ontspanning. Veel leerlingen blijven knijpen in de knuppel en blijven te gespannen, waardoor het lichaam te weinig flexibiliteit heeft om zich aan te passen aan de richting van de balbaan. Om meer gericht te zijn op de ontspanning kan de volgende oefening helpen. De leerling spant zijn armspieren overdreven en slaat drie keer een bal op deze wijze. Dit is de spanning met het cijfer 10. Nu probeer je zo ontspannen/slap mogelijk de knuppel vast te houden en op nieuw drie keer te slaan. Dit is de spanning met het cijfer 1. Nu ga je 20 keer slaan en elke keer probeer je een ander cijfer van span-

Wanneer de hitter goed ontspannen is dan zal vanzelf de slag wel een beetje door lopen. Maar deze stap zullen we in het volgende artikel beschrijven, namelijk bij de gewonde slag.

Met dank aan Nienke Zoetemeyer.

Ivo dokman en Wytze Walinga (Calodocenten) zijn bezig een nieuw tossapparaat te ontwikkelen.

Literatuur:

Peter J. Beek, *Sportgericht jaargang 59 nr 1*: Weten wat je doet is niet noodzakelijk goed.

Foto's: Jan-Willem Biekerhof

Correspondentie :

CA.Hazelebach@planet.nl



Fitness in de gymzaal (2)

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. Door: Peter Iserbyt

In artikel 1 in LO 11 is gesproken over de kansen van fitness binnen het concept van LO. Daarbij is er aandacht voor bewegingsgebonden doelen en voor persoonsgebonden doelen. In dit tweede artikel volgen meer uitwerkingen en een periodeplanning.

Een periode fitness opzetten: enkele 'krachtlijnen'

De hieronder geformuleerde richtlijnen gelden niet alleen voor de leraar, maar tevens voor de leerlingen. Wanneer in geval van gedeelde of leerlingsturing de leerlingen mee inhoud aan de les fitness geven, moeten ze op de hoogte zijn van dergelijke criteria.

Zorg voor een goede opwarming

Een goede doorbloeding van de spieren is belangrijk voordat je aan kracht oefeningen begint. Zorg voor een stevige cardiovasculaire opwarming, eventueel aangevuld met spierspecifieke opwarmingsoefeningen zoals biceps curl, triiceps extension... Geschikte instrumenten hiervoor zijn dynabands. Binnenbanden van fietsen kunnen evengoed als dynaband gebruikt worden.

Selecteer je oefeningen

Zorg dat je per les een evenwichtig krachtprogramma hebt. Evenwicht slaat

op een goede verhouding van spieren van het boven- en onderlichaam, alsook van agonisten en antagonisten. Spreek grote spiergroepen aan! Plaats geen twee oefeningen voor dezelfde spiergroep achter elkaar in het krachtcircuit.

Streef naar minstens vijftien herhalingen per oefening

Kies oefeningen die minstens vijftien keer herhaalbaar zijn en voldoende inspanningsgraad hebben. Te zware oefeningen die geen vijftien keer herhaalbaar zijn zullen een te grote belasting voor de spier vormen en kunnen nefast inwerken op de motivatie en het enthousiasme van leerlingen. Twee reeksen van vijftien herhalingen is een goed begin.



Vijftien herhalingen

One size doesn't fit all

Voorzie differentiatie voor elke oefening zodat iedere leerling op zijn niveau kan oefenen. Bij het armbuigen bijvoorbeeld, kunnen leerlingen met een kogel van drie kilogram of twee kilogram oefenen.

Evoluties

In volgend uitgewerkt voorbeeld van een periode fitness in het bewegingsonderwijs is een aantal verschuivingen waar te nemen.

Van leraarsturing naar gedeelde sturing

De eerste les van de fitnessperiode wordt leraargestuurd opgebouwd. De leraar kiest de oefenstof, organiseert en leidt het tijdsmanagement. In deze 'bewustmakingsles' worden door de leraar gemaakte 'droge' taakkaarten als leermiddel gebruikt. Naar het einde van de periode toe zien we dat leerlingen mee inhoud geven aan de les LO door zelf uitgewerkte oefeningen aan te brengen in een krachtcircuit.

Van samen oefenen naar werken met experts (wederzijdse afhankelijkheid)

In de eerste les voeren leerlingen in groepjes van drie de gevraagde oefeningen zonder meer samen uit, terwijl ze naar het eind van de periode toe hun klasgenoten instrueren over een zelf uit-

gewerkte oefening. Deze eindvorm in de leerlijn op vlak van samenwerking werkt duidelijk in op de communicatieve vaardigheden van de leerlingen. De taak van de leraar in dit alles is van belang. Immers, niet alle leerlingen staan te popelen om tijdens de les LO hun medeleerlingen publiekelijk een nieuwe oefening aan te leren. De leraar moet voor een veilig leerklimaat zorgen waarin leerlingen zich communicatief kunnen ontplooiën. Het ervaren van respect of afkeuring bij deze partnerinstructie kan een belangrijke weerslag hebben op het zelfbeeld van de leerling.

Van 'papegaaiwerk' naar intelligente bewegers

Vanuit de visie 'levenslang bewegen' is dit een belangrijke evolutie. We willen immers dat onze leerlingen ook buiten de lessen LO fysiek actief zijn. We willen hen warm maken voor fysieke activiteit door ze zelf een bewegingsgebied te laten ontdekken. Als leerlingen weten wat ze aan het doen zijn en waarom, kunnen we allicht meer transfer verwachten dan wanneer we de leerlingen louter met een schouderklopje richting kleedkamer sturen.

Periodeplanning

Periodethema

Eenvoudige kracht oefeningen voor grote spiergroepen.

Leerdoelen

A Bewegingsgebonden doelen:

- leerlingen kunnen eenvoudige kracht oefeningen zelfstandig, veilig en verantwoord uitvoeren.
- leerlingen komen tot dieper inzicht in krachttraining en evolueren hierdoor tot 'intelligente bewegers'.

B Persoonsgebonden doelen

Door de hele periode te werken in vaste groepjes van drie en hierin verschillende rollen te vervullen, samen te werken aan groepsopdrachten en elkaar te assisteren in het leerproces worden leerlingen meer sociaal vaardig en wordt een positief zelfbeeld opgebouwd.

Sociale vaardigheden:

- bewustwording van de verantwoordelijkheid voor elkaars leren

- het aanvaarden van positieve wederzijdse afhankelijkheid
- partnerreflectie: partner- en groeps-evaluatie
- sociaal leren: diverse rollen vervullen
- communicatievaardigheden: formuleren van feedback, maken van afspraken, elkaar instrueren.

Zelfbeeld:

- zelfreflectie: zelfevaluatie (op vlak van cognitie, taakgerichtheid, sociale vaardigheden en attitudes).

Planning

Les 1

Leerlingen doorlopen in groepjes van drie een circuit bestaande uit eenvoudige kracht oefeningen voor grote spiergroepen. De oefeningen worden met behulp van 'droge' taakkaarten aangebracht.

Les 2

Leerlingen doorlopen in dezelfde groepjes hetzelfde krachtcircuit als vorige week. De taakkaarten zijn nu 'verrijkt' met relevante info op vlak van gebruikte spieren en spieractiviteit. Deze info werd door de leerlingen zelf aangebracht door middel van een eerste opdracht. Per groepje is er één 'coach' die zijn groep op sleeptouw neemt, erop toeziet dat iedereen de taakkaart leest en de oefening correct uitvoert. Deze coach neemt actief deel aan het krachtcircuit en is de spreekbuis van zijn groep naar de leraar toe.

Les 3

Onder impuls van een tweede opdracht werkt ieder groepje een nieuwe oefening uit die vooraf aan bepaalde criteria voldoet. De groepjes worden dan zodanig samengesteld dat er per nieuwe oefening één expertleerling is die 'zijn' oefening aan medeleerlingen duidelijk maakt. Op die manier wordt een nieuw krachtcircuit uitgewerkt en doorlopen.

Les 4

Leerlingen doorlopen in hun oorspronkelijke groepje het nieuwe, zelf in groepjes opgestelde krachtcircuit en gaan na of de oefeningen de gekozen spiergroep traint. De groepjes worden sterk gestimuleerd om nieuwe taakkaar-

ten te maken voor hun uitgewerkte oefening. Per groepje wordt terug een coach aangesteld.

Evaluatie

Zelfevaluatie

Leerlingen evalueren op kritische wijze hun taakgerichtheid, bijdrage in het groepswork, sociale vaardigheden en opgedane kennis gedurende de fitnessperiode.

Partnerevaluatie

Leerlingen evalueren op kritische wijze de samenwerking binnen de groep en de bijdrage van groepsgenoten, alsook de opgedane kennis dankzij groepsgenoten.

Permanente evaluatie

De leerkracht volgt de leerlingen en hun groepje permanent in de klas. Ook kan een elektronisch leerplatform (blackboard, smartschool of een MSN-groep) de leerkracht toelaten de groepsactiviteiten te volgen met een minimum aan tijdsinvestering.

Noot: een elektronisch leerplatform

Een elektronisch leerplatform kan vele kansen bieden aan zowel de lerende als de leraar. Dergelijk platform echter louter als leermiddel gebruiken kan niet de bedoeling zijn binnen het vakgebied LO. Het zou in contradictie zijn met het vakconcept als we leerlingen nog meer willen stimuleren tot individualisering door hen enkel te laten communiceren via dit medium. Vandaar dat het vooral als ondersteuning van het leerproces moet gebruikt worden. De leraar kan door middel van het platform leerlingen toegang geven tot diverse informatiebronnen en als beheerder van het platform leerlingen individueel of in de groep bijsturen. De leerlingen kunnen op hun beurt de activiteiten van andere groepen volgen, bijsturen, informatie opvragen, communiceren met elkaar of de leraar, enzovoort. Het biedt met andere woorden ondersteuning voor het samenwerkend leren. Bij de in deze bijdrage uitgewerkte periode werd een leerplatform gebruikt om leerlingen te sturen bij hun opdrachten. De leraar zal zich houden voor evaluaties waarbij het gebruik van een leerplatform gequoteerd wordt.

Rapporteren op basis van het aantal berichten dat een leerling postte op het forum is niet aan te raden.

Concrete uitwerkingen van de lessen

Les 1. Bewustmaking van tekorten in een leraargestuurd klimaat

Leerdoelen

A Bewegingsgebonden doelen
Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van enkele eenvoudige krachtoefeningen in circuitvorm.

B Persoonsgebonden doelen

Zelfreflectie: door middel van een kort eindgesprek stimuleert de leraar de leerlingen tot kritisch denken over het lesverloop en geleerde.

Uitvoering

In deze kennismakingsles worden groepjes van drie leerlingen gevormd die voor de rest van de periode zullen samenwerken. Het gebruikte leer middel zijn 'droge' taakkaarten. Met 'droog' wordt bedoeld dat ze enkel weergeven welke oefening moet worden uitgevoerd, hoe dit moet gebeuren en welke aandachtspunten en/of variaties er mogelijk zijn. Onderaan de taakkaart staat de gebruikte spiergroep niet ingevuld. De leraar staat in voor het tijdsmanagement: hij fluit bij begin en eind van de dertig seconden oefentijd en als er doorgeschoven moet worden.

De les wordt afgesloten met een kort evaluatiegesprek. Doel van dit klasgesprek is bewustmaking van de tekorten van deze werkvorm. Leerlingen doen slaafs na wat er van hen verwacht wordt zonder ook maar enig besef van wat ze

Bijlage 1

VRAGENLIJST FITNESS

Groepsleden: _____

Gekozen oefening: _____

Welke voornaamste spieren/spiergroepen worden met deze oefening getraind? Geef de Nederlandse en Latijnse naam.

Hoe loopt deze spier? (oorsprong en aanhechting)

Welke beweging veroorzaakt deze spiergroep als ze samentrekt?

Welke bronnen zijn geraadpleegd?

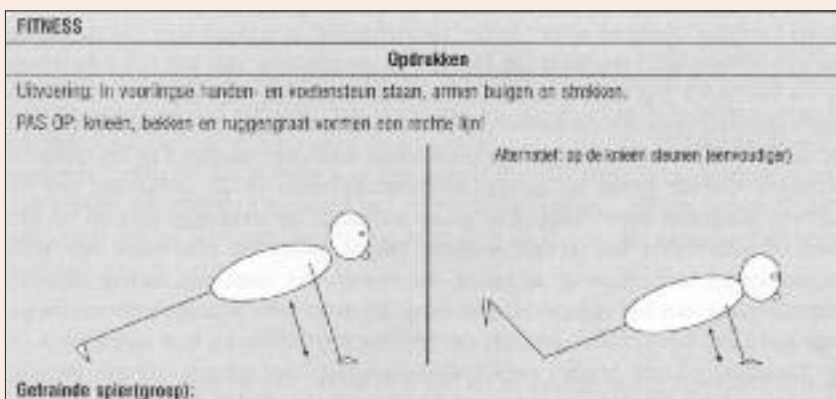
aan het doen zijn en waarom. Door leerlingen hierop te wijzen en vragen te stellen probeert hij bij hen een belletje te doen rinkelen ('Waarom hebben we deze oefeningen gedaan? Waarom hebben we tweemaal dertig herhalingen gedaan? Hebben jullie gemerkt dat er een logica in het circuit zat? Welke spieren werden getraind met deze oefening?'). Deze bewustmaking is belangrijk. Willen we onze leerlingen opvoeden tot kritische burgers dan moeten we hier voldoende aandacht aan besteden. Immers, er na deze ene les vanuit gaan dat leerlingen inzicht in krachttraining gekregen hebben en dat er transfer zal plaatsvinden buiten de les LO zou naïef zijn. Hierop aansluitend krijgen de leerlingen een eerste opdracht mee: ieder

groepje krijgt één oefening die ze in de les uitgevoerd hebben en lost hierover een vragenlijst op (bijlage I). De leraar ziet erop toe dat geen twee groepjes dezelfde oefening uitwerken zodat het krachtcircuit volledig uitgediept wordt. De leraar kan hierbij twee wegen inslaan: ofwel deelt hij zelf de oefeningen uit aan willekeurig gekozen groepjes, ofwel laat hij de groepjes zelf kiezen. Dit laatste is moeilijker te superviseren. Een oplossing hiervoor is het gebruik van een online-leerplatform zoals smart-school, blackboard, toledo, msn-groepen, enzovoort. Dit biedt vele leeransen: ieder groepje kan zien waar andere groepjes mee bezig zijn en waar er problemen zijn, diverse documenten zoals taakkaarten kunnen gepost worden en vrij geraadpleegd worden. De leraar kan dit alles op een directe manier bijsturen en het geheel superviseren.

In de laatste aflevering de drie vervollessen waarin wederzijdse afhankelijkheid en toenemende zelfverantwoordelijkheid aan bod komen.

Wordt vervolgd

Correspondentie:
peter.iserbyt@faber.kuleuven.be



Figuur 1. Voorbeeld van een 'droge' taakkaart.



Rots en Water, praktijk (1)

In LO 9 van 21 augustus 2009 jl. gaf ik een eerste introductie van het weerbaarheidsprogramma Rots en Water. Gezien de vele positieve reacties en de vraag naar meer informatie hierover schrijf ik een serie artikelen met het uitwerken van een aantal lessen direct uit mijn praktijk. Hierin zal ik basisoefeningen beschrijven die veel gebruikt worden en de 'rode draad' beschrijven die door de gehele lessenreeks loopt als raamwerk voor de oefeningen. Door: Marcel van Marsbergen

De rode draad

- 1 Het *leren gronden* (stevig/ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en focus (aandacht).
- 2 Ontwikkelen van de *gouden driehoek*: lichaamsbewustzijn, emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn (bewustzijn van lichaam zorgt voor inzicht functioneren eigen lichaam).
- 3 Ontwikkelen van *fysieke communicatievormen* (als basis voor ontwikkeling van verbale communicatie)
- 4 'Rots en Water'-concept (op fysiek, sociaal en mentaal niveau).

Uitgangspunten voor de lessen

- De lessen duren niet langer dan 35 minuten waarin de verhouding groeps gesprek en actief bezig zijn 30%-70% is.
- Start en eindig de les met de Rots en Watergroet.
- Lessen het liefst op judomatten.
- Leerlingen zoveel mogelijk op blote voeten (contact grond - verbonden voelen).
- Vraag na elke oefening: "Waar was je centrum?"
- Eindig de les met een gesprek waarin je de les evalueert en opdracht(en) meegeeft voor de volgende les(sen).

- Maak huiswerkopdrachten die leerlingen tijdens andere lessen (mentorlessen) kunnen bespreken/maken zodat er meer aandacht aan besteed kan worden door een breder draagvlak.
- Continuïteit is belangrijk. Zorg dat er een goede regelmaat in de lessen zit (één keer per week).
- Betrek de mentor van de klas ook in het gehele proces! Liefst fysiek aanwezig zijn.

Les 1: sterk staan!

Voor de eerste les ontvangen de leerlingen een uitnodigingsbrief thuis met daarin de doelstellingen en omschrijving van de lessen. Na een kleine introductie waarin de leerlingen uitgelegd wordt waarom deze lessen zijn en de vaste afspraken die gelden tijdens de lessen (zoals zorg voor de ander, veiligheid, respect voor de ander) starten we deze les met een kringgesprek. In dat gesprek geef ik in verhaalvorm aan met voorbeelden, dat het geweld in de wereld steeds is toegenomen. Vaak zijn jongens hoofdrolspelers in dit verhaal. Meisjes zijn eerder wat afwachtend in deze situaties. Omdat ik de leerlingen direct mee wil laten denken en doen in

het kringgesprek stel ik de volgende vragen:

- wat versta je onder geweld?
- in welke vormen kom je dat tegen?
- ben je zelf wel eens slachtoffer geweest?
- wat is er anders aan dan toeschouwer van geweld te zijn?
- hoe zou het als dader voelen?
- wat voor vormen van geweld kom je op school tegen?
- is pesten ook geweld?
- wat zijn de gevolgen van pesten?
- wat heb je nodig om je te kunnen wapenen tegen pesten?

Uitleg van de Rots en Watergroet

De Rots en Watergroet (zie foto 1 en 2). Met de Rots en Watergroet spreek je respect uit voor je tegenstander. Je spreekt af hem of haar geen pijn te doen en dat je je zal houden aan de spelregels. Basishouding: je gaat tegenover elkaar staan. Met de linkerhand maak je een vuist. Dit staat voor Rots. Rots als onverzettelijkheid en kracht. De vuist wordt op het hart gelegd, wat weer betekent dat alles wat het hart pijn zou willen doen de vuist het zal verdedigen! De rechterhand bedekt de



Foto 1: Lankerhands is rots.



Foto 2: Rechterhand is water

vuist. Dit staat voor Water. Deze hand is klaar om iemand een hand te geven, het teken van vriendschap, respect en communicatie. Na oogcontact volgt er een lichte buiging.

Praktijk

Warming-up

Na het kringgesprek start ik met de Rots en Watergroet gevolgd door de warming-up. Dit zal een spelvorm zijn die gerelateerd is aan het doel van de les. Met kleinere kinderen kan het in verhaalvorm. Oudere kinderen zullen

dat veelal in een tikspel terug zien komen.

Voorbeeld kleine kinderen: verhaal over een dikke boom met sterke wortels in de grond in vergelijking tot een hele dunne boom met kleine wortels die wel of niet bewegen als de wind waait.

Voorbeeld oudere kinderen: tikspel waarbij je, als je getikt bent, in een apart vak kan vrijkomen als het je lukt om niet omgeduwd te worden door

een ander. Eerst zelf duwen dan geduwd worden op volgorde van binnenkomst.

Oefening 1 (zie foto 3)

Balansoefening. Aan elkaar hangen (tweetallen). Je moet elkaar kunnen vertrouwen en goed samenwerken. Waar moet je rekening mee houden als je aan elkaar hangt. Welke greep is veiliger? De polsgreep of handen vast? Hoe staan je voeten? Waar is je centrum? (Je centrum laag bij de grond is natuurlijk het beste! Denk aan de wortels van een boom).

Oefening 2

In polsgreep proberen elkaar over een lijn heen te trekken. Hierbij is het belangrijk goed voor elkaar te zorgen. Niet opeens loslaten en mocht dat wel gebeuren dan zorg je dat je de ander opvangt als hij of zij eventueel valt. Niet te hard aan de arm van je tegenstander trekken in verband met blessures. Waar is je centrum?

Oefening 3 (zie foto 4)

Chinees Boksen. Op korte afstand tegenover elkaar. Handen hoog en proberen elkaar uit balans te krijgen door vanuit je stevige positie tegen de handen van de andere te tikken/duwen. Ook kan je winnen door alleen maar te verdedigen. Meegeven is immers de beste verdediging. Als je tegenstander een stap zet heb jij een punt. Na vijf punten een andere tegenstander zoeken. Waar is je centrum?

Oefening 4 (zie foto 5)

Nederland - België. Als afsluitende oefening doen we een groepsopdracht.

De klas wordt in twee groepen verdeeld. In het midden van de zaal is de grens tussen Nederland en België. De ene groep zijn Belgen en de andere groep zijn Nederlanders. De Nederlanders proberen de Belgen over de grens te trekken en te neutraliseren tot Nederlander. De Belgen willen dat vervolgens andersom. Welk land is na vijf minuten winnaar? Hierbij kunnen groepen samenwerken door elkaar te steunen tijdens het 'gevecht'. Tijdens het spel stopt de docent het op een onverwacht moment. Waar ligt jullie centrum (adem) tijdens het spel? Dit omdat veel leerlingen door het spel de aangegeven aanwijzingen over het stevig staan en het laag zitten zullen vergeten. Hierdoor verliezen ze vaak het duel!

Afsluiting

Na afsluiting volgt de groet en evalueren we de les. Ook worden de eventuele invulopdrachten uitgedeeld en als huiswerk opgegeven.

Dit alles natuurlijk aangepast aan de doelgroep. Bij oudere kinderen wat stoerdere plaatjes en bij jongere kinderen wat speelser.

Huiswerkopdracht les 1

Op een invulblad komen de vragen terug zoals ze bij het kringgesprek aan bod zijn gekomen. Deze vragen zijn op schrift gesteld en moeten door ieder individueel schriftelijk worden beantwoord.

Foto's: Marcel van Marsbergen

*Correspondentie:
m.marsbergen@chello.nl*



Foto 3: Aan elkaar hangen



Foto 4: Chinees boksen



Foto 5: Nederland - België

Sport- en buitenschoolse activiteiten

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: sport- en buitenschoolse activiteiten in de gymles.

De gymles bestaat al lang niet meer enkel uit het verzorgen van beweegactiviteiten in het gymlokaal of de buitenaccommodatie door de LO-docent zelf. Het inzetten van andere deskundigen, gastdocenten en instructeurs voor het begeleiden van activiteiten binnen het curriculum LO is gemeengoed geworden maar brengt bevoegdheids- en aansprakelijkheidsvragen met zich mee. Want wie is uiteindelijk verantwoordelijk als er iets mis gaat bij activiteiten begeleid door anderen dan de bevoegde LO-docent?

Al meerdere keren is op deze plaats hierover geschreven (zie bijvoorbeeld column IRP 2008/02, te vinden op de website onder rechtspositie/columns). Hieronder nog eens uitgespit de perikelen rondom klimmen op school.

Het bevoegd gezag van een school bepaalt wie het onderwijs op school verzorgt. Dat geldt ook voor onderwijs in klimmen. Er bestaat geen officiële bevoegdheid voor het geven van klimonderwijs op school. Als bevoegd docent LO bent u in beginsel bevoegd en bekwaam om alle beweegactiviteiten te begeleiden. Voor het begeleiden van een specifieke activiteit als klimmen, mag er van u natuurlijk ook een specifieke bekwaamheid op dit gebied verwacht worden.

Collega's die klimmen op school geven zijn op heel verschillende manieren opgeleid. Het varieert van een instructiemiddag door het bedrijf dat de klimwand heeft geleverd tot een volledige opleiding tot kliminstructeur. Om hier wat stroomlijn in te brengen is onlangs door de KVLO, NKVB en de ALO's een convenant afgesloten waarin is afgesproken dat alle studenten op de ALO's een basisopleiding krijgen om klimmen op school verantwoord, veilig en aantrekkelijk te kunnen verzorgen. Daartoe is een profiel geschreven en is de opleiding sportklimbegeleider Onderwijs-indoor toprope ontwor-

pen. Deze opleiding wordt ook door de ALO's en door Tendue aangeboden aan docenten die geen klimmen in hun opleiding hebben gehad. Hierbij wordt een intake gedaan om het niveau te bepalen en vast te stellen wat er nog dient te gebeuren om het niveau van de sportklimbegeleider te halen. Daarna bestaat er de mogelijkheid een traject te doen tot sportkliminstructeur Onderwijs - indoor toprope. Dat geeft ook het recht om namens de NKVB de leerlingen op te leiden tot het KlimvaardigheidsBewijs.

Het volgen van deze opleiding is dus niet verplicht om klimmen te mogen verzorgen. Ook op andere manieren kunt u als docent een klimbekwaamheid hebben opgedaan. In geval van een ongeluk zal de rechter echter altijd toetsen aan het zorgvuldigheidsbeginsel. Dat houdt in dat wordt bekeken of alles is gedaan om het ongeluk te voorkomen en zal de rechter ook kijken hoe de begeleider is opgeleid. Door de afspraak tussen NKVB,

KVLO en ALO's zal dit als standaard gelden waaraan de rechter ook zal toetsen of er sprake is van voldoende opleiding en bekwaamheid. Hebt u geen officiële opleiding gevolgd dan moet u dus in zo'n geval op een andere manier aan kunnen tonen waaraan u de bekwaamheid ontleent.

Omdat er zoals gezegd geen officiële bevoegdheid bestaat, zal de (school)verzekering daarop niet toetsen. Het is echter wel denkbaar dat de verzekering, wanneer een beroep wordt gedaan op uitkering ook gaat kijken waar de schuldvraag ligt en daarbij ook de opleiding van de begeleider betreft.

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 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.

ANITA REIERSMA



Nationale Sport Platform promoot winterse sporten in Nederland

Bewustwording van verrassend aanbod staat centraal

nationale sport **Winter Dagen**

Tijdens de Nationale Sport Winter Dagen wordt er vanaf 6 november 2009 door de Stichting Nationale Sport Platform voor het eerst de winterse sporten in Nederland gepromoot. Op 22 oktober jl. is er al rondom het ingaan van de wintertijd een symbolische warming-up gegeven. Er wordt samengewerkt met onder meer de Nederlandse Ski Vereniging (NSkiV), de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB) en het collectief van Partners in Sport van NOC*NSF.

Met het initiatief om in gezamenlijkheid winterse koude sporten op diverse momenten te promoten, verwachten het Nationale Sport Platform, haar achterban en de twee sportbonden de grote variatie aan winterse sporten in Nederland de komende jaren in de etalage te zetten. Door verspreid over het gehele winterseizoen in Nederland activiteiten te organiseren, wordt een gevarieerd aanbod van winterse sporten in eigen land onder de aandacht gebracht van Nederland en in het bijzonder van ruim een half miljoen kinderen die via het Nationaal Schoolontbijt geïnformeerd worden. Tim Smit, projectleider van de Nationale Sport Winter Dagen: "Voorheen werd de promotie van de winterse sporten opgenomen in de Nationale Sport Week. Echter, deze week vindt plaats in april wanneer het voorjaar aanbreekt en het winterseizoen wordt afgesloten. Er is nu eenmaal minder animo voor typische winterse sporten. Daarom is besloten vóór het winterseizoen de Nationale Sport Winter Dagen te organiseren, wanneer alle wintersportverenigingen, sneeuw- en schaatsbanen weer volop actief zijn."

Het Nationaal Schoolontbijt

Op vrijdag 6 november komen Nationale Sport Winter Dagen op onderscheidende wijze in de schijnwerper te staan en dat is niet zomaar. Deze datum is eveneens de laatste dag van Het Nationaal Schoolontbijt dat jaarlijks georganiseerd wordt door industriële bakkerijen, warme bakkers en partners. Aan Het Nationaal Schoolontbijt doen 2.500 basisscholen mee en maar liefst 575.000 kinderen krijgen een gezond ontbijtje voorgeschoteld. Door bun-



deling van de thema's brood en sport ontstaat er voor de Nationale Sport Winter Dagen de unieke kans om honderdduizenden kinderen en volwassenen (ouders en familie) te bereiken. Tijdens de week van Het Nationaal Schoolontbijt worden de kinderen van de deelnemende basisscholen op een creatieve wijze geïnformeerd over het winterse sportaanbod in Nederland. Met de winteractie 'Mis de bus niet!' maken de groepen van de deelnemende basisscholen bovendien kans op fantastische sportieve prijzen.

Aanbod Nationale Sport Winter Dagen

Heel Nederland bewustmaken van de winterse sportmogelijkheden in eigen land, daarom komen de ski- en schaatsbanen met interessante winteracties tijdens het winterseizoen. Hiermee kunnen zij Nederlanders op een aantrekkelijke manier kennis laten maken met het winterse sportaanbod in Nederland. Zo worden er kortingen gegeven op entreekosten en worden er gratis lessen gegeven. Aanbod voor iedereen. Immers, sporten is voor iedereen! Wil je weten welke winterse sportactiviteiten er deze winter georganiseerd worden bij jouw school in de buurt?

Kijk op www.nationalesportwinterdagen.nl en ga erheen met je klas!

Actie 'Mis de bus niet!'

Leerkrachten van de deelnemende basisscholen aan Het Nationaal Schoolontbijt kunnen samen met hun leerlingen meedoen aan de prijsvraagactie 'Mis de bus niet!'. Door een hilarische wintergrap in te sturen, maken zij kans om samen met hun groep leuke prijzen te winnen zoals een schoolreisje naar het AEGON Kwalificatie Toernooi of een snowboardclinic van Nicolien Sauerbreij! Ook meedoen?

Kijk op www.nationalesportwinterdagen/misdebusniet.



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

Acour  **Lawaalbestrijding b.v.**
 info@acour.com
 www.acour.com

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

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDE



- 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



MOUNTAIN NETWORK PRODUCTS
 T: 088 123 68 22 / E: PRODUCTS@MOUNTAIN-NETWORK.EU
WWW.MOUNTAIN-NETWORK.EU/PRODUCTS



▲ MODULAIRE KLIMWANDEN

**KIJK OP WWW.MOUNTAIN-NETWORK.EU/INSPECTIE
 VOOR EEN GRATIS INSPECTIE VAN UW KLIMWAND!**



▲ ONDERHOUD EN KEURINGEN



▲ ERKENDE OPLEIDINGEN



▲ KLIMGREPEN EN MATERIALEN

Een veilige klimwand/materiaal

Veilig sportklimmen op school kan alleen met goed opgeleide docenten op een veilige klimwand. Helaas komt men regelmatig bij inspecties beschadigde klimgordels, defecte karabiners, gebroken klimgrepen, versleten touwen en loszittende zekerpunten tegen. Zie ook de IRP-praktijk op pag. 36. Kunt u de veiligheid van uw klimwand en klimmateriaal garanderen?

Door: Peter Grobbee

Inspecteren en onderhouden

Klimwanden en klimmateriaal dienen goed te worden onderhouden en periodiek te worden geïnspecteerd. Dit behoort tot de basisverantwoordelijkheden van de eigenaar of beheerder. Steeds vaker eisen verzekeringen, gemeentelijke instanties of overheden harde bewijzen dat u op systematische wijze uw producten en diensten in veilige staat beheert en aanbiedt.

Keurmerk

Medio 2010 komt de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV) met een landelijke certificering voor klimwanden. Onderdeel van deze certificering vormt ook het opleidingsniveau van de docent bijvoorbeeld de door de NKBV erkende opleiding tot sportklimbegeleider, onderwijs en verder dat de klimwand gekeurd moet zijn via de NEN-EN 12572 klimwandennorm.

Keuring klimwand

U kunt aantonen over een technisch veilige klimwand te beschikken door een éénmalige keuring. Deze keuring wordt uitgevoerd volgens genoemde normering en gecertificeerd door Tüv Süd Benelux. De keuring is gedurende de gehele levensduur van de klimwand geldig en hoeft niet periodiek te worden herhaald. Na deze keuring is het wel noodzakelijk uw wand jaarlijks te laten inspecteren. Zo blijft u over een veilige klimwand beschikken.

Opleiding

Naast een veilige klimwand is het ook van belang dat docenten op een veilige manier instructie geven. Hiervoor hebben NKBV, KVLO en ALO's de opleiding tot sportklimbegeleider - onderwijs Indoor Toprope ontwikkeld. Deze opleiding is sinds kort onderdeel van het ALO-leertraject en wordt verder als nascholingstraject door de ALO's aangeboden.

Aanbieding klimwandinspectie

De NKBV komt voor alle Nederlandse scholen met een speciale aanbieding waarbij een expert vrijblijvend bij u langs komt voor een gratis visuele check van uw klimwand. Vervolgens ontvangt u een schriftelijk advies hoe u uw klimwand aan de veiligheidseisen kan laten voldoen. De NKBV heeft aan Mountain Network Products gevraagd deze check vakkundig uit te voeren.

Kwaliteit en veiligheid van uw klimwand zijn gewaarborgd door een NEN-EN 12572 certificering na de inspectie. Het is verstandig daarna een implementatietraject en serviceplan af te spreken waarbij jaarlijkse inspectie plaatsvindt. Een opleidingstraject voor de docenten in combinatie met een servicecontract voor de klimwand garandeert de veiligheid optimaal.

Meer informatie over deze aanbieding vindt u ook op www.mountain-network.eu/inspectie. Of u kunt rechtstreeks contact opnemen met Sandra van Noord telefoon: 088 123 6822 e-mail: sandra@mountain-network.eu. Voor meer informatie over klimmen en bijbehorende opleidingen kunt u terecht op de website van de NKBV via www.nkbv.nl/vereniging/opleidingen/sportklimmen Voor meer informatie over klimmen op school kunt u terecht op de site van de KVLO www.kvlo.nl



Een mogelijk klimwand

Hoe sportactief is uw school?

In deze bijdrage krijg je informatie over verschillende activiteiten waarmee de afdeling schoolsport zich bezighoudt. Het gaat om de landelijke toernooien binnen VO en nu ook mbo, de verkiezing van de Sportiefste VO-school van Nederland en om de certificering van misschien wel jouw school als sportactieve school.

Door: Ton winkels

HANS DIJKHOFF



Plaquette

In het nieuwe schooljaar 2009-2010 kunnen scholen opnieuw een aanvraag indienen voor certificering als sportactieve school. Scholen uit het primair onderwijs en voortgezet onderwijs en komend jaar voor het eerst voor het speciaal onderwijs wordt de mogelijkheid geboden om door KVLO en NOC*NSF als sportactieve school

gecertificeerd te worden. Voor alle onderwijstypen geldt: 'Eerst doen, dan aanvragen'.

Waarom certificering?

De gedachte achter certificering is dat het belang van bewegen en sport in de ontwikkeling van kinderen onvoldoende is ge-

diend met het alleen geven van de voorgeschreven lessen lichamelijke opvoeding. Elke school zou meer moeten doen dan alleen dat. In alle onderwijstypen gaat het om het aanbieden van een uitdagend bewegings- en sportprogramma binnen en buiten het reguliere lesprogramma. Bij de certificering gaat het over het totale aanbod van bewegen en sport. Dit aanbod wordt in de praktijk vaak gerealiseerd met externe partners waarbij de sportvereniging in de directe omgeving van de school een belangrijke rol speelt.

Stimulerend instrument

In de praktijk is gebleken dat de certificering tot 'sportactieve school' een zeer stimulerend instrument kan zijn. Secties LO gebruiken het om te meten hoe 'sportactief' de school is en stappen met de resultaten naar de

schoolleiding om over de verdere ontwikkeling van het vak te praten. Scholen die gecertificeerd zijn gebruiken het kwaliteitskeurmerk voor de werving van nieuwe leerlingen. Schoolbesturen en gemeenten gebruiken het als het meetinstrument om te bepalen hoe sportactief de scholen zijn en stimuleren scholen daardoor om deel te



De kleintjes verdienen extra zorg

nemen aan de voor hen georganiseerde sportieve activiteiten.

Nu ook voor het speciaal onderwijs!

Naast de al enkele jaren bestaande certificering van het PO en het VO is er door een werkgroep van deskundigen nu ook een certificering tot 'sportactieve school' voor het speciaal onderwijs ontwikkeld. De werkgroep had het volgende beeld voor ogen wat een sportactieve school voor speciaal onderwijs zou moeten zijn:

'De leerlingen in de leeftijd van 4-20 jaar krijgen minimaal drie keer per week bewegingsonderwijs. Voor de kleutergroepen wordt er dagelijks aandacht besteed aan bewegen. Daarbij worden de lessen gegeven door een vakleerkracht bewegingsonderwijs of door een bevoegde groepsleerkracht die de leergang bewegingsonderwijs heeft gevolgd. Naast het reguliere bewegingsonderwijs neemt bewegen en sport een belangrijke plaats in bij vakoverstijgende projecten. De school schenkt ook aandacht aan de mogelijkheden van bewegen en sport voor de leerlingen in het binnen- en buitenschoolse sportaanbod.'

Profilering moet er dan plaatsvinden op de volgende gebieden:

- zorg en zorgverbreding voor de leerlingen: zorg en zorgverbreding niet alleen voor de getalenteerde leerlingen maar ook voor leerlingen met achterstanden op het gebied van bewegen en sport
- schoolsportactiviteiten: structureel zijn er schoolsportactiviteiten voor alle leerlingen
- participatie en betrokkenheid: er is een engagement van het managementteam en ouders voor het totale programma van bewegen en sport maar ook een betrokkenheid van de school bij sportstimuleringsprojecten
- gezondheid en welbevinden: structureel wordt er aandacht besteed aan thema's rond bewegen en gezondheid en is er aandacht voor een actieve en gezonde leefstijl
- maatschappelijke betrokkenheid: in de school is er aandacht voor bijvoorbeeld sponsorlopen voor goede doelen of andere lokale of landelijke initiatieven
- randvoorwaarden: de schoolleiding ondersteunt het bewegingsonderwijs en sport vanuit een missie of onderwijskundige visie en vertaalt deze visie ook in taakbeleid naar het personeel en geeft kaders aan om een sportactieve school te kunnen zijn.

Certificaat, plaquette, logo, website

Naast het certificaat ontvangt de school een plaquette voor aan de muur. Op de plaquette staan de certificeringjaren en de logo's van KVLO en NOC*NSF. Het bijbehorende digitale logo 'sportactieve school' mag de school, alleen voor de twee gecertificeerde kalenderjaren, gebruiken in haar PR en communicatie-uitingen. Daarna vervalt het recht om van het logo gebruik te maken en moet er een nieuwe aanvraag ingediend worden. Alle gecertificeerde scholen worden vermeld op de website www.schoolensport.nl

Tijdpad en geldigheid

De certificering geldt voor twee kalenderjaren. Wanneer de certificering verlopen is, moet een aanvraag voor verlenging ingediend worden. Gedurende het gehele schooljaar kan de school een aanvraag indienen. De ervaring heeft ons geleerd dat de meeste scholen in het najaar de aanvraag opsturen.

Kosten

Een aanvraag kost € 100,00. Het hierdoor verkregen budget wordt besteed aan:

- administratieve verwerking
- jaarlijks aanmaak plaquettes
- reis- en verblijfkosten auditcommissie.

Aanvraag

U kunt het aanvraagformulier voor 2010 – 2011 downloaden van de website www.schoolensport.nl. Bij het invullen van het aanvraagformulier kunnen de scholen direct hun score aflezen. Op deze website vindt u ook een uitgebreide toelichting op uw aanvraag.

De school moet het aanmeldingsformulier met alle bewijsstukken, kopieën, flyers, krantenartikelen etc. opsturen naar het bureau van de KVLO, afdeling Schoolsport ter attentie van Ton Winkels. Op het bureau van de KVLO wordt de aanvraag administratief verwerkt.

Correspondentie:

ton.winkels@kvlo.nl

Toernooien en andere activiteiten

Binnen de KVLO werkt de afdeling schoolsport aan allerlei activiteiten op het raakvlak van school en sport. Ook dit schooljaar staan weer de nodige activiteiten op de rol. Over al deze activiteiten kunt u alle informatie vinden op www.schoolensport.nl. Hier een overzicht.

KVLO schoolsporttoernooien

Komend jaar wordt er voor het voortgezet onderwijs in het kader van Mission Olympic in negentien verschillende sporten een NK georganiseerd. Daarnaast doen we dat voor het mbo in twintig verschillende sporten. Ook organiseren wij weer de landelijke voetbal dag voor het speciaal onderwijs.

Mission Olympic

Dit jaar organiseren we voor het voortgezet onderwijs in negentien verschillende sporten Nederlandse Kampioenschappen voor scholieren. Er is in vergelijking met vorig jaar een nieuwe sport bijgekomen: frisbee. De organisatie van de toernooien wordt verzorgd voor de scholen en door de scholen. Tot 1 november 2009 kan voor één of meerdere sporten ingeschreven worden. Het inschrijfformulier vindt u op www.schoolensport.nl. In de eerste helft van november worden waar dit nodig is voorronden ingedeeld. Doel is voor 1 december alle informatie met daarin de voorronde-indelingen naar alle deelnemende scholen gemaïld te hebben.

De collega's van de verschillende scholen zijn dan aan zet! Zij moeten met elkaar gaan communiceren om te komen tot een datum, locatie en organisator van de voorronde. We dringen er op aan dat dit snel gebeurt, zodat voor de kerstvakantie de data van de voorronden vastliggen. Als men dit laat liggen tot zelfs februari/maart komen we in tijdnood. De voorronden moeten namelijk uiterlijk 15 april verspeeld zijn! Alleen voor futsal en zaal hockey gelden andere data.

Bijna alle sporttakken hebben hun finale tijdens Mission Olympic, The School Final

op vrijdag 4 juni 2010 in en rond het Olympisch Stadion in Amsterdam. Uitzonderingen zijn KVLO NK Minitramp (16 april 2010) en KVLO NK Futsal en KVLO NK Zaalhockey. (april 2010).

Contactpersoon:
evert.minderaa@kvlo.nl

Mbo Schoolsporttoernooien

Vanuit de MBO Raad is een medewerker aangesteld om alle activiteiten rondom school en sport in het mbo te coördineren. Hij verzorgt onder andere de coördinatie van de verschillende NK's mbo, die georganiseerd worden. Mbo-scholen kunnen bij de afdeling schoolsport aanvragen een NK mbo te mogen organiseren voor een bepaalde sport. Kijk op www.schoolensport.nl voor een overzicht van alle twintig toernooien voor 2009-2010.

Contactpersoon:
jorg.radstake@windesheim.nl

Voetbaltoernooi speciaal onderwijs

Op vrijdag 28 mei 2010 zal voor de vierde keer in samenwerking met de KNVB op het KNVB sportcentrum in Zeist de voetbal dag speciaal onderwijs cluster 3- en 4-scholen georganiseerd worden. Dit toernooi wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Johan Cruyff Foundation. De inschrijving voor het toernooi wordt geopend in januari 2010 en verloopt via de website www.schoolensport.nl Hier vindt u ook meer informatie over de opzet en de spelregels.

Contactpersoon:
ton.winkels@kvlo.nl

Verkiezing sportiefste VO-school 2010

In 2008 is de Tabor Scholengemeenschap uit Hoorn tot de 'Sportiefste school VO van Nederland' verkozen. In 2009 werd de Caramaran uit Rotterdam verkozen tot de 'Sportiefste PO-school van Nederland'. Komend jaar organiseert de KVLO in samenwerking met NOC*NSF wederom de verkiezing van de 'Sportiefste school van Nederland' voor het voortgezet onderwijs. De verkiezing zal plaatsvinden op 21 april 2010. De wijze waarop scholen zich kunnen aanmelden zal in een volgende LO gepubliceerd worden. Het aanmeldingsformulier kunt u binnenkort downloaden vanaf de website van de afdeling schoolsport www.schoolensport.nl. Het formulier moet voor 1 maart 2010 opgestuurd worden aan de secretaris van de jury. Op de website kunt u ook het reglement voor deelname vinden.

Collega's die overwegen hun school aan te melden kunnen alvast aan de slag met het voorwerk!

Contactpersoon: ton.winkels@kvlo.nl

KVLO golf

De afdeling schoolsport organiseert jaarlijks in september in samenwerking met de NGF een nascholingsdag voor LO-docenten op Papendal. 's Morgens is er een aantal clinics met de nadruk op het aanleren van golf op school. Deelname aan dit deel van het programma levert punten op voor het beroepsregister (3 punten). 's Middags wordt er een wedstrijd gespeeld. De beginners spelen op de Pitch- en Puttbaan om de KVLO Belloftentrophy. De GVB's en handicappers spelen op de grote baan van de Edese golfclub om de KVLO Talententrophy.

Daarnaast organiseren enkele collega's als privé initiatief jaarlijks een golfwedstrijd om de KVLO Trophee. Deelname aan deze wedstrijd staat open voor alle leden en oud-leden van de KVLO, die minmaal in het bezit zijn van een golfvaardigheidsbewijs. De editie van 2010 zal medio juni plaatsvinden.

Correspondentie: ton.winkels@kvlo.nl



Herculan Sportvloeren: De beste basis voor bewegen



punt-elastische
sportvloeren



mix-elastische
sportvloeren



combi-elastische
sportvloeren



vlak-elastische
sportvloeren



facelift, retopping
of revitalisatie



indoor
tennisbanen



indoor
atletiekbanen



rollerhockey
sportvloeren

Energieweg 6
4231 DJ Meerkerk
Postbus 46
4230 BA Meerkerk

Telefoon : 0183-354700
Telefax : 0183-354740
email : info@eputan.nl
web : www.eputan.nl

Na 150 jaar: nieuwe wegen in de lichamelijke opvoeding

In deze rubriek mag u schrijven over zaken die u bezighouden. De redactie hoeft het met de inhoud niet eens te zijn. Deze keer schrijft oud-Kamerlid en woordvoerder voor LO voor de VVD, Jan Rijpstra over zijn toekomstbeeld voor de lichamelijke opvoeding in de komende jaren.

Met al het sportgeweld rondom de ambities om Nederland op Olympisch niveau te brengen dreigt de lichamelijke opvoeding in Nederland een marginale rol te spelen. Dat is niet het geval zal het NOC*NSF stellen want: "wij vinden ook dat de lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs verbeterd moet worden en in 'ons' Olympisch Plan wordt het onderwijs niet vergeten." Zowel de eerste als de tweede opmerking is juist: Erica Terpstra, voorzitter van NOC*NSF heeft bij de verkiezing van het sportbestuur van het jaar zich achter de lichamelijke opvoeding geschaard. Naar mijn weten was het de eerste keer dat dit zo openlijk en krachtig gebeurde. En inderdaad. In Nederlandse Sport naar Olympisch Niveau komt het onderwijs een aantal malen aan bod, zoals: "...is het van groot belang om te investeren in kwalitatief hoogstaand bewegingsonderwijs". Het zijn mooie woorden en kunnen als een ondersteuning voor de vakwereld van de lichamelijke opvoeding worden gezien. Maar, de doorbraak voor het vakgebied van de lichamelijke opvoeding zal hiermee niet worden bereikt. Voorzitter Gert van Driel van de KVLO schetst in het nummer van de Lichamelijke Opvoeding Nummer 8 van 3 juli 2009 een droevig beeld rond de opleiding bewegingsonderwijs via de Pabo. Zo zijn er grote verschillen in het aantal docenturen op de



Erica Terpstra

Pabo's die aan de opleiding voor specialist bewegingsonderwijs worden besteed: van 35 uur tot en met 84 uur per blok. Daarnaast stelt hij dat alle studenten aan de Pabo's worden opgeleid om bewegingsonderwijs in groep 1 en 2 te geven. Hierbij wordt uitgegaan van een studielast van 120 uur maar er is een Pabo die vindt dat dit met tien contacturen gerealiseerd kan worden. Tot slot zijn er opleidingen die een verplicht onderdeel: het belang van bewegen voor de ontwikkeling van kinderen, niet in het programma hebben opgenomen. In minder dan tien jaar tijd, sinds mijn initiatief tot wijziging van de wet in de Tweede Kamer, hebben opleidingen en schoolbesturen wegen gevonden om lichamelijke opvoeding als eigenlijk een onwaardig vak te bestempelen.

In een aantal alinea's wil ik een ontwikkeling schetsen van de lichamelijke opvoeding in Nederland voor de komende jaren. De KVLO bestaat in 2012 150 jaar en heeft vele politieke stormen doorstaan. Maar ook voor hen geldt dat de tijden drastisch zijn veranderd en dat er nieuwe wegen ingeslagen moeten worden. Dat geldt ook voor het aanbod van lichamelijke opvoeding op hbo-niveau. Daarnaast ga ik in op de ontwikkelingen in het mbo-Sport en Bewegen en de samenwerking tussen LO en de georganiseerde sport en de mogelijkheden om bestaande geldstromen anders in te zetten. Tot slot maak ik enkele opmerkingen over - mijn oude vakgebied aan de ALO - de bouw- en inrichting van sportaccommodaties.

Een legitimatie van het vakgebied in de LO ga ik niet geven. Daar zijn een aantal stu-

dies voorhanden. Ik wil een aantal handvaten, kort en krachtig geformuleerd, geven voor discussie over de richting nu, na 150 jaar KVLO.

Wetten wijzigen

Zowel de Wet op het Primair Onderwijs als de Wet op het Middelbaar Beroeps Onderwijs moet worden gewijzigd om leerlingen de garantie te geven dat zij les in de lichamelijke opvoeding krijgen door vakleerkrachten. In feite zou ik graag willen zien dat er in Nederland een aparte Wet op de Sport en Lichamelijke Opvoeding komt zodat we niet allerlei afgeleide wetten hoeven te veranderen.



Drie uur bewegingsonderwijs per week

Primair Onderwijs

Wijzig de Wet: Leerlingen in het primair onderwijs krijgen vanaf groep 3 tot en met groep 8 drie klokuren lichamelijke opvoeding per week. (Groep 1 en 2 blijven de negen momenten houden). De lessen worden verzorgd door vakleerkrachten lichamelijke opvoeding (hbo-opleiding) die ondersteund kunnen worden door afgestudeerden aan opleidingen mbo-Sport en Bewegen.

Leerlingen in groep 1 en 2 krijgen negen keer per week bewegingsaanbod. Deze momenten kunnen worden verzorgd door de groepsleerkracht - mits men tenminste 120 uur opleiding op dit vakgebied heeft genoten -, door vakleerkrachten lichamelijke opvoeding die ondersteund kunnen worden door afgestudeerden mbo-Sport en Bewegen. Een combinatie van groepsleerkrachten met vakleerkrachten is eveneens mogelijk.

Middelbaar beroepsonderwijs

Wijzig de Wet: leerlingen in het mbo krijgen verplicht in de vier jaar dat hun opleiding duurt in totaal 10 uur (3,3,2,2) lichamelijke opvoeding die onder leiding van vakleerkrachten lichamelijke opvoeding hbo plaatsvindt. Hiermee wordt de ongelijkheid die er tussen leerlingen op het mbo en die in het voortgezet onderwijs bestaat weggenomen.

Het spreekt voor zich dat deze wetswijziging consequenties voor accommodaties en personeel zal hebben. Het budget voor het mbo zal daarom aangepast moeten worden.

Bevoegdheid voor alleen primair of middelbaar, voortgezet en hoger onderwijs

Het is wenselijk om te onderzoeken of de opleiding tot leraar LO gesplitst kan worden in een opleiding leraar LO primair onder-

wijs en een opleiding tot leraar LO voor voortgezet, middelbaar en hoger onderwijs.

Opleidingen duidelijker en met meer structuur

Hbo

De eenduidige hbo-opleiding tot leraar lichamelijke opvoeding wordt hersteld. Hiermee wordt de opleiding tot vakleeraar LO in ere hersteld en verdwijnt de 'kerstboom-opleiding' of anders gezegd de 'supermarkt - van alle markten thuis - opleiding'. De hbo-opgeleide is tevens gekwalificeerd om leiding te geven aan een team van combinatiefunctionarissen.

Mbo

In het mbo wordt een specifieke opleiding ondersteuner vakleerkracht LO-basisonderwijs opgezet en combinatiefunctionaris. Na het afstuderen is het mogelijk om zich middels een werk-leertraject op hbo-niveau tot vakleerkracht LO-basisonderwijs te scholen. De wet moet hiervoor gewijzigd worden omdat er een specifieke onderwijsbevoegdheid voor LO-basisonderwijs komt.

Georganiseerde sport

Met de georganiseerde sport worden bindende afspraken gemaakt op welk niveau een vakleerkracht en een mbo-er Sport en Bewegen in een sportvereniging mogen werken. Andersom geldt dat voor geschoolde trainers scholingsprogramma's worden ontwikkeld zodat zij op hetzij mbo-niveau hetzij op hbo-niveau in het onderwijs lichamelijke opvoeding kunnen ondersteunen of geven.

Bovenstaande aanpak betekent dat de hbo-opleidingen met de mbo-opleidingen en de georganiseerde sport een federatie moeten vormen om tot sluitende opleidingen en scholingstrajecten te komen.

Leve de KVLO!

In 2012 bestaat de Koninklijke Vereniging van Leraren in de Lichamelijke Opvoeding 150 jaar. Als ik de periode die de KVLO heeft meegemaakt op me in laat werken dan is er bijna altijd dat constante gevecht om de legitimatie van het vakgebied. Tegelijk heeft de KVLO zich ingezet voor de belangen van haar leden: de leraren lichamelijke opvoeding. Ruimte voor gerelateerde beroepen was en is er niet. Die tijd moeten we achter ons laten. De KVLO zal zich



moeten heroriënteren en de vakorganisatie moeten zijn voor allen die zich met de lichamelijke opvoeding in het onderwijs en aanverwante terreinen bezighouden. Dus ook in de (gehandicapten)sport, de revalidatie en al die andere gebieden waar - noem het maar breed - wordt bewogen. Door bijvoorbeeld afgestudeerde mbo-ers Sport en Bewegen lid te laten worden maar ook de coaches en trainers, ontstaat een vak- en belangen organisatie waar de politiek, maar ook de werkgevers niet omheen kunnen. Een zo sterke organisatie wordt speler in de Sociaal Economische Raad (SER) en vaste gesprekspartner van de ministeries van OCW en VWS en geeft gevraagd en ongevraagd adviezen.

Hieraan gekoppeld: een vaktijdschrift gecombineerd met de mogelijkheden die de website kan bieden. Omdat de nieuwe KVLO veel meer leden heeft is zij interessant voor adverteerders en zullen inkomsten, boven de extra contributie door nieuwe leden, een betaalde redactie mogelijk maken.

Met een nieuwe KVLO zal over de gewenste structuur nagedacht moeten worden, waarbij mijn voorkeur uitgaat naar een bestuur met een directeur/bestuurder die leiding aan het bureau geeft en een Raad van Toezicht. Uitwerkingen in regio's en/of thema-groepen gaan voor dit artikel te ver. Ik zie voor de regio's een belangrijke taak mede in het licht wat ik verderop beschrijf.

Lichamelijke opvoeding en sport: een nieuwe aanpak

Gelden anders inzetten

In het primair onderwijs zit in de lump sum ongeveer € 400 miljoen dat voor onderwijs in de lichamelijke opvoeding besteed kan worden. De kosten van een vakleerkracht zijn gelijk aan die van een groepsleerkracht. Toch is slechts op één derde van de basisscholen een vakleerkracht LO aanwezig. De afgelopen jaren en in feite vanaf eind negentiende eeuw(!) is gebleken dat vrijblijvende afspraken over vakleerkrachten, convenanten en management by speech geen zoden aan de dijk hebben gezet. Schoolbesturen willen hun autonomie niet opgeven en bepalen zelf wat goed voor de leerlingen is. Het uitkleden van de Pabo-opleiding LO komt volledig voor rekening van de lobby van het CNV en bijzondere schoolbesturen.

Het heeft geen zin om opnieuw, ook niet in het kader van het Olympisch Plan, nieuwe allianties en convenanten te sluiten want er ligt geen verplichting om te veranderen. Dus de wet, zoals onder het eerste kopje genoemd, moet veranderd worden.

Met de wetwijziging en de garantie dat alle leerlingen lichamelijke opvoeding krijgen ligt de vraag hoe wordt dat georganiseerd? Immers, de ontwikkeling van de combinatiefunctionaris is er ook nog. Ik pleit voor een andere wijze van besteden: haal al het geld dat in de lump sum van het primair onderwijs voor LO zit eruit en voeg dat samen met de gelden voor de combinatiefunctionaris. Geef de gemeenten de opdracht om de scholen te garanderen dat het vakonderwijs in de lichamelijke opvoeding op een perfecte wijze wordt geregeld waarbij rekening moet worden gehouden met de uitgangspunten en doelstellingen van een school. Gemeenten kunnen bijvoorbeeld een dienst LO en Sport oprichten waar de vakleerkrachten (hbo), nieuwe vakleerkrachten met alleen bevoegdheid voor basisonderwijs (mbo die werk-leertraject op hbo-niveau hebben afgesloten), ondersteuners van vakleerkrachten (mbo-Sport en Bewegen), trainers in de sportvereniging en overigen die in het kader van LO en Sport werkzaamheden verrichten. Gemeenten kunnen zo teams vormen die de LO in het primair onderwijs verzorgen maar tegelijk ook de sportvereniging kunnen versterken. Zo kan analogo aan de schoolbegeleidingsdiensten over LO- en Sportbegeleidingsdiensten worden gesproken. Overigens kan de gemeente niet bezuinigen op de budgetten die voor het onderwijs zijn bedoeld en van het Rijk afkomstig zijn. Voor het overige geld dat de gemeente aan sport en LO wil besteden is de gemeentebegroting leidend.

Een andere mogelijkheid die zich aandient is om met de scholen in het voortgezet onderwijs een koppeling te maken voor wat betreft het vak lichamelijke opvoeding in het primair onderwijs. Vorm teams bestaande uit hbo-opgeleide leerkrachten LO en mbo-Sport en Bewegen gediplomeerden en verzorg alle lessen lichamelijke opvoeding in het primair en voortgezet onderwijs.

Het spreekt voor mij voor zich dat NISB en VSG als kennis- en transferinstituten hun



HANS DIJKHOF

De KVLO is voor bewegen

rol blijven spelen in een nieuwe opzet.

Samenwerken tussen opleidingen in de regio

Formeer rond de hbo-opleidingen tot leraar lichamelijke opvoeding een samenwerkingsverband. Regio Noord met Hanze Hogeschool Groningen (Groningen). Regio Oost 1 met Hogeschool Windesheim (Zwolle). Regio Oost 2 met Hogeschool Arnhem Nijmegen (Nijmegen/Papendal). Regio West 1 met Hogeschool van (Amsterdam). Regio West 2 met Haagse Hogeschool (Den Haag). Regio Zuid met Fontys Hogeschool (Tilburg/Eindhoven).

Bij elke regio worden de mbo-opleidingen Sport en Bewegen, pabo's en sportbonden betrokken en via de Vereniging Sport en Gemeenten ook de gemeenten. Tevens kunnen de universiteiten in de regio een belangrijke rol spelen bij zowel onderzoek als scholingsaanbod voor docenten aan de opleidingen. Ik sluit niet uit dat er meer regio's worden gevormd waarbij Heerenveen, Rotterdam, Haarlem en Utrecht hebben aangegeven dat zij belangstelling hebben voor het oprichten van een hbo-LO.

In de regio vindt afstemming plaats tussen het onderwijsaanbod en overige scholing. Tevens kan gecoördineerd worden ingespeeld op veranderingen in de samenleving.

Innovatie in accommodatie, maar ook slim samenwerken

Op korte termijn zal er een werkgroep innovatie sportaccommodaties opgericht moeten worden. Bij nieuwbouw worden de benodigde financiën gebaseerd op afmetingen van een gymlokaal van 12x21x5.50 m en de inrichting op een in het verre verleden opgemaakte inventarislijst.

Traditioneel en niet inspelend op de veranderingen in de LO en het sportonderwijs. Een andere manier van omgaan met ruimte, functioneel bouwen (waarom geen tennisbanen op een plat dak of twee gymzalen op elkaar waarbij de onderste vier meter diep in de grond ligt) zijn zo maar een paar voorbeelden uit een ander land. Maar ook meer gebruik maken van elkaars accommodatie, ook op de zondagen en in de vakantieweken.

Hugo van der Poel van de Universiteit van Tilburg heeft in 2000 een aantal aanzetten gegeven en ik ben van mening dat we nu tot uitvoering over moeten gaan. De werkgroep zal ondermeer moeten bestaan uit InnoSport, de VSG en de vakwereld LO.

Dat er meer geld voor accommodatie en innovatie beschikbaar dient te komen is voor mij geen vraag. Een investeringsfonds voor accommodaties LO en Sport (vergelijk het met de bouw van de sporthallen vanaf 1965) alsmede een innovatiefonds voor LO en Sport is een vereiste waarbij een publiek-private-samenwerking, om dergelijke fondsen op te richten, zeker tot de mogelijkheden behoren.

Slot

De plannen zijn haalbaar maar vereisen een gestructureerde aanpak waarbij niet de personen maar de doelen centraal staan. Richt werkgroepen op, die strak worden geleid met duidelijke rapportages en bindt hen aan een tijdsplan. Het gaat nu om het

doorbreken van gegroeide structuren en we moeten ruimte geven aan de innovatieve ideeën die er gewoon zijn.

In 1919 schreef P.W. Scharroo, een autoriteit in de sportwereld: "Het zal-wel-gaan gevoel is in ons volk ingeroest; slechts weinige Nederlanders maken hierop ene loffelijke uitzondering".

Laten wij die uitzonderingen zijn!

Redactie: Het bestuur van de KVLO gaat graag met Jan Rijpstra over deze materie in gesprek en zal daarna een reactie geven.

Correspondentie:

janrijpstra@bluewin.ch

ADVERTENTIE



 Hogeschool van Amsterdam

Laat je inspireren voor een leven lang leren!

Schrijf je nu in voor:

- Fitness in het onderwijs
- Sportrevalidatie voor docenten LO
- Spellen Spuien
- Sportklimbegeleider Onderwijs

Expertisecentrum Sport & Gezondheid
Deskundigheid in beweging

www.hva.nl/esg



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS & RIVERS

Wintersportkampen
Educatieve Winterkampen
Gletsjer-skikampen
Bergsportkampen

www.snowbreaks.nl

Digitaal portfolio ondersteunt registratie

Het is bijna drie jaar geleden dat de KVLO is gestart met het waarderen van deskundigheidsbevordering, zoals cursussen en studiedagen, voor docenten bewegingsonderwijs. Ondertussen heeft de KVLO ongeveer 1000 Registerleden en daarvan zijn inmiddels ruim 50 toegelaten tot het Beroepsregister. Zij hebben hun portfolio laten beoordelen door de Commissie Registratie.

Door: Hilde Bax, Janny Lit en Hjalmar Zoetewei

Registratie

Het doel van de registratie is gericht op de voortgaande ontwikkeling van docenten. Achterliggend doel is de versterking van de positie van leraren, het waarborgen van de kwaliteit van de beroepsgroep en dat zichtbaar maken voor anderen. De mogelijkheid om Registerleraar te worden, beoogt dat docenten geïnspireerd en gestimuleerd blijven om te werken aan bekwaamheidsbevordering en daarvoor door hun schoolleider worden gefaciliteerd. Een lerarenregister is een goed instrument voor de docent waar het gaat om de waarborging en de verantwoording van de professionaliseringsplicht zoals die in de Wet BIO (Beroepen in het Onderwijs) is verankerd. Daarbij is het belangrijk dat de docent zich eigenaar voelt van zijn portfolio, dat hij zelf beheert met een gebruikersvriendelijk instrument.

Van papieren portfolio naar een digitale versie

Portfolio's zijn er in soorten en maten. Ze zijn bedoeld om zichtbaar te maken wat iemand aan deskundigheid in zijn mars heeft. Bijlagen in de vorm van certificaten, diploma's en andere producten maken dat tastbaar.

Tot op heden is er gewerkt met een portfolio in de vorm van een scorelijst, een Excel bestand. Op die lijst kan het totaal aantal punten worden genoteerd. Daarnaast of het om scholing gaat en of de activiteit vakspecifiek is. Zowel een blanco als een

ingevuld voorbeeld is te vinden op de site www.kvloregistratie.nl onder de kop portfolio. Inloggen is hier ook mogelijk. De gebruikersnaam is je KVLO-lidnummer en het zelfgekozen wachtwoord is hetzelfde als voor 'mijnkvlo'.

In de afgelopen tijd is er gewerkt aan een digitaal portfolio. Het mooie van deze vorm is dat bijlagen kunnen worden ingescand en dat er ruimte is om een evaluatie te schrijven en bijzonderheden te noteren. De evenementen (zo worden de scholingen, studiedagen, activiteiten genoemd) kunnen per kalenderjaar worden genoteerd en uitgeprint. De punten worden per jaar opgeteld, zodat voor ieder jaar een overzicht ontstaat.

Hoe word je Beroepsregister gebruiker?

Opgenomen worden in het Beroepsregister is mogelijk voor Registerleden.

Ze dienen in de afgelopen twee jaar tenminste 60 punten voor deskundigheidsbevordering te hebben gehaald. De punten moeten als volgt zijn verdeeld.

Tenminste de helft (30 punten) is vakspecifiek. Tweederde (40 punten) bestaat uit scholingen. Deze kunnen zowel vakspecifiek als algemeen zijn. Bijvoorbeeld EHB(S)O of BHV. Een andere voorwaarde is een werkomvang van minimaal 0,2 fte als leraar? in het onderwijs.

De bewijzen en toelichtingen van evenementen neem je op in de persoonlijke pa-

gina van de KVLO-registratiemodule. Vervolgens stuur je een mailtje naar registratie@kvlo.nl met de titel: 'register ter beoordeling'. De mail dient te zijn voorzien van je naam/lidnummer. Dan wordt de beoordelingsprocedure in werking gezet. Als de lijst positief is gewaardeerd door de Commissie Registratie ontvangt de nieuwe Registerdocent hiervan een bevestiging. Natuurlijk zijn we toekomstgericht en stimuleren we het gebruik van de website als medium, maar het opsturen van de Excel scorelijst per mail aan de secretaris van de Commissie Registratie blijft de andere mogelijkheid.

Folder KVLO-Registratie

Goed onderwijs en blijvende professionalisering daar gaat het om. Om deze boodschap uit te dragen is een folder gemaakt voor leraren, schoolleidingen, ouders en andere betrokkenen bij het onderwijs. Hebben je collega's zich al aangemeld voor het register? Folders over de registratie zijn op te vragen in Zeist. Zie ook www.kvloregistratie.nl/nieuws.

Correspondentie:

*Hilde Bax, secretaris van de Commissie Registratie, hilde.bax@kvlo.nl
Janny Lit, medewerker Commissie Registratie, registratie@kvlo.nl
Hjalmar Zoetewei, webredacteur, webredactie@kvlo.nl*



**EVEN ALS
VAKLEERKRACHTEN
ONDER ELKAAR**



Volgens ons is een gymzaal inrichten meer dan producten leveren en is niet elke volleybal geschikt voor uw doelgroep. Daarom werken bij Nijha vakleerkrachten. Dat betekent communicatie op dezelfde golflengte en expertise vanuit eenzelfde vakachtergrond. Daarvoor

biedt Nijha uitdagend bewegingsmateriaal en gericht financieel advies.

Nijha bv, Postbus 3, 7240 AA Lochem,
tel (0573) 28 85 55, www.nijha.nl, info@nijha.nl.

Zwaartekracht

Iedere zichzelf respecterende grote plaats heeft wel een marathon. Denk aan de Rotterdam of de Amsterdam Marathon. En vergeet Eindhoven niet, of Amersfoort, Leiden, Leeuwarden, Enschede. En wat te denken van Etten-Leur? Niet zo groot, maar toch een marathon. Dan is er een groep lopen waarbij je aan de naam al weet wat je gaat doen: de City-Pier-City loop, de Dam-tot-Dam loop, de Zevenheuvelen loop. Nadeel is

dan weer wel dat je vooraf niet precies weet hoe groot de afstand is als je nog niet verder hebt gekeken. Dan is er de groep halve marathons.

Egmond is een fraaie, maar ook een zware zo op dat strand. Daarnaast zijn er nog honderden plaatselijke parcours van diverse afstanden.

Enige tijd geleden was ik in Haarlem bij de Zilveren Kruis Achmea loop. Deze wedstrijd, vroeger de TROS-loop; toen ook uitgebreid voor de tv gebracht, werd voor de 25ste keer gehouden. Er waren zo'n 4500 deelnemers die stralend weer hadden. Kennissen liepen mee. Ik moest wegens een blessure verstek laten gaan, maar zou wel aanmoedigen. Tja hoe doe je dat op zo'n route. We waren met de auto en die zet je ergens in een parkeergarage. Dan zoeken wat een goed punt is. We hadden een fijn plekje gevonden aan het eind van het parcours. Vanaf die plek was het nog zo'n 300 meter naar de Grote Markt waar de finish lag. Op het punt waar we stonden, kwamen de lopers van alle categorieën langs (5, 10 en halve marathon en dat moet je dan wel weer weten).

Aan de bouw van de deelnemers kun je zien welke afstand ze lopen. Het is geen wet van Meden en Perzen, maar grofweg gezegd liepen er bij het marathonveld mannen en vrouwen mee die weinig vet op de botten hebben. Daarnaast hadden ze vrijwel allemaal ook

van die speciale loopkleding en -schoeisel aan.

In die twee andere categorieën kwam je een bont gezelschap tegen. Niet alleen qua lijf, maar ook wat kleding en schoeisel betreft. Van strakke pakjes tot floddershirts; van loopkleding tot basketbaloutfits; van moderne loopschoenen tot afgetrapte zomergympen en er liep zelfs iemand op blote voeten mee. Die

schoenen waarin je tenen stuk voor stuk verpakt zijn, heb ik niet gezien. Wat wel opviel was dat sommige dames zich niet goed hadden voorbereid op zo'n loop. Je ziet ze zeer verzorgd in moderne loopkleding

en dito schoenen, maar ze vergeten een cruciaal onderdeel. Bij het lopen is het van belang dat de borsten goed ondersteund worden. Daar zijn tegenwoordig uitstekende sport-bh's voor in de handel. Wat we langs het parcours staand te zien kregen, deed pijn bij onszelf. Bij het ontbreken van een voorgevel hoeft er niets te worden gestut, maar er liepen dames bij die toch echt wel last hadden van de zwaartekracht. Mijn vriendin en ik stonden bij wijze van spreken die borsten vast te houden. Nu heb ik een tijd geleden een zeer goede bh had gekocht bij een landelijke lingerieketen. En omdat ik daar zo tevreden mee ben, wilde ik er nog een. Maar helaas, waarschijnlijk aan eigen succes ten ondergegaan, ze waren uit het assortiment genomen. Moet ik weer een ander merk gaan uitproberen. Ik zal er op school toch weer eens over gaan praten met de meiden, want afhaken bij het sporten wegens pijn in de borsten is nergens voor nodig.

Mery Graal



Geen bh

(KV)LO nieuwsberichten

Clubkvo: de Bruggenloop in Rotterdam op 20 december
SportArbeidsmarkt.nl
Oproep combinatie-functionarissen!

(KV)LO in de media

Opiniestuk KVLO: Bewegingsarmoede kinderen structureel aanpakken door meer gym op school
Anderhalf miljoen voor vernieuwende aanpak bij tachtig VMBO-scholen

KVLO kalender

- 24, 25, en 26 okt. Thomas jazzdans dagen
- 4 nov. Kaderbijeenkomst voor afdelingsbestuurders
- 4 nov. Studiedag Basisonderwijs (6) (inschrijving gesloten)
- 5 nov. Boomavond Motorisch Leren in Utrecht
- 5 nov. Congres 10 jaar visie op stimuleren van beweging (NISB)
- 5 nov. Jubileumcongres 10 jaar Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
- 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 basis cursus Levensreddend handelen (12)
- 19 nov. cursus 'van start met BSM'
- 25 nov. Landelijke Studiedag Bewegingsonderwijs in het Praktijkonderwijs (6) (vooraankondiging)
- Najaar 2009: Regionale Inspiratiesessies Sportparticipatie Gehandicapten
- Clubkvo: de Bruggenloop in Rotterdam op 20 december
- Start najaar 2009: Cursussen 'Omgaan met agressie' voor docenten LO (24)
- 19 feb. Noorderskireis 2010

De laatste nieuwsberichten en meest recent bijgewerkte kalender zijn te vinden op www.kvlo.nl

Leden kunnen ook lid worden van de digitale nieuwsbrief (en nog regelmatig een update krijgen) via de nieuwsbrief-link onderaan de homepage!

Het getal () staat voor het aantal te behalen punten voor het KVLO beroepsregister. (zie tabblad 'beroepsregistratie' op de homepage)
Inloginformatie (voor leden) is te vinden op het adresbriefje in de omslagfolie van dit blad!

Correspondentie:

webredactie@kvlo.nl

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

EHSO scholing en studiedag PRO in november 2009

Basiscursus EHSO voor docenten LO (12)

De tweedaagse basiscursus, op 17 en 18 november van 13.00-20.00 uur, 'Levensreddend Handelen' is 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 basiscursus is gericht op docenten LO.

Nadere informatie en aanmelden via de KVLO-site of corry.dijkstra@kvlo.nl

Studiedag Praktijkonderwijs (6)

Op woensdag 25 november is de 7e landelijke studiedag praktijkonderwijs. Deze vindt plaats op de CSG Het Streek, locatie Amsterdamseweg, te Ede (Gld). De ontvangst is vanaf 13.00 uur en om 13.30 uur is de aftrap met een lezing. Daarna zijn er workshops van anderhalf uur. De eindtijd is 19.30 uur inclusief broodbuffet. Het thema van dit jaar is: welke aanwijzingen werken echt voor dit kind.

Iedere workshopleider zal op zijn eigen manier hieraan invulling geven. Accenten kunnen liggen op: *specifieke leerhulp voor kinderen met een motorische achterstand, omgaan met klassen waarin de leerlingen motorisch erg van elkaar verschillen en/of in beweging krijgen van inactieve leerlingen in de les bewegingsonderwijs en na schooltijd. Enkele praktische workshops om uit te kiezen zijn: acrobatiek en circusspelen, over en weer inspelen, omgaan met agressie en Arbo aspecten in de les bewegingsonderwijs.*

Het is een boeiend en gevarieerd programma. Het gehele programma kunt u vinden op de website en voor nadere info kunt u terecht bij Alien Zonnenberg. Geef u zich tijdig op!

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

Andere scholingen

Speciale aandacht voor 'Omgaan met agressie voor docenten LO' (24)

In toenemende mate worden docenten met name in het voortgezet onderwijs geconfronteerd met allerlei vormen van agressie, bijvoorbeeld schelden, intimideren, manipuleren, bedreigen, woede-uitbarstingen. In enkele gevallen wordt ook geweld gebruikt tegen de docent.

Het afgelopen jaar heeft de KVLO in samenwerking met deskundigen van ALO's een scholing ontwikkeld om de weerbaarheid van docenten LO te vergroten. Zie www.kvlo.nl/scholing/scholingen voor het programma.

Voor informatie of inschrijving kunt u zich aanmelden bij de onderstaande opleidingsinstellingen:

ALO Amsterdam, tel. 020-5953514,

www.alo.hva.nl

Fontys sporthogeschool Tilburg, tel. 087 787

0199, www.fontys.nl/sporthogeschool

Fontys sporthogeschool Sittard, tel. 087 787

8688, www.fontys.nl/sporthogeschool

School of Human Sports Zwolle, tel. 038 469

9699, www.windesheim.nl

Zie voor alle scholingen de kalender, www.kvlostudiedagen.nl en de websites van de afdelingen.

Studiedag 'Vakmanschap is meesterschap' (6)

Op vrijdag 13 november wordt de studiedag 'Vakmanschap is meesterschap' gehouden in het Hondsrugcollege te Emmen (gebouw de Marke) de ontvangst is vanaf 13.30 uur; de dag zal tot 20.30 uur duren. Er zullen drie workshoprondes gehouden worden. Na de tweede ronde zal er een warm buffet zijn.

Voor het gemak hoeft u dit keer niet te kiezen tussen de workshops, iedereen neemt automatisch deel aan elke workshop: Turnen op school; Ultimate Frisbee en Freerunning

Informatie: Karel Eggen, tel.: 059 185 3244
e-mail: karel.eggen@stenden.com



Thomas Oriëntatiedag 42ste

Thema: 'Doet het HOE er nog toe???' (6)

Datum: vrijdag 11 december
Plaats: Fontys Sporthogeschool, Tilburg

**Uitgebreide informatie over alle scholingen/ evenementen? Zie de kalender op www.kvlo.nl
Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvlostudiedagen.nl en ook via de kalender op www.kvlo.nl**



MBO EN VITAAL BURGERSCHAP

De actie van onder meer KVLO en NOC*NSF tot behoud van vitaal burgerschap in het mbo heeft succes gehad. De staatssecretaris vindt het een belangrijk onderwerp voor het mbo "opdat deelnemers zich verantwoordelijk voelen voor de eigen gezondheid en het belang inzien van gezond bewegen en zich hiervoor inspannen. Daar heeft zowel de deelnemer als de samenleving baat bij". Zij heeft de MBO Raad daarom gevraagd vitaal burgerschap ook op te nemen in het voorgestelde vernieuwde brondocument en is vooralsnog niet tot vaststelling overgegaan. Zo blijft vitaal burgerschap een expliciete, verplichte inhoudelijke taakopdracht voor de instellingen bij het verzorgen van elke mbo-opleiding. Het komend studiejaar blijft het huidige brondocument met vitaal burgerschap van kracht.

ONDERWIJSONDERSTEUNERS OP NIVEAU 1 EN 2

In opdracht van het Landelijk Platform Beroepen in het Onderwijs (LPBO) hebben SBL en Calibris gezamenlijk met het werkveld competentieprofielen en bekwaamheidseisen opgesteld voor onderwijsondersteuners. Daarbij is het ordeningskader van de bekwaamheidseisen voor leraren gevolgd. Er is een duidelijk verschil aangebracht tussen de ondersteuner op niveau 1 (mbo-4) en 2 (hbo-AD) en tussen de ondersteuner op niveau 2 (hbo-AD) en de leraar. Het verschil zit in de mate van zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en complexiteit waarop werkzaamheden worden uitgevoerd. De ondersteuner op niveau 1 assisteert de leraar en voert in opdracht van de leraar concrete werkzaamheden uit in de klas.

De onderwijsondersteuner op niveau 2 neemt onderdelen van het werk van de leraar over en voert die zelfstandig uit. Bij eventuele problemen moet hij terug kunnen vallen op de leraar. Er is tijdens dit proces instemming bereikt over de leraarondersteuner bewegingsonderwijs en sport. Zo zal een lobos als combinatiefunctionaris bij het werken met kinderen in de context van de naschoolse opvang een veel zwaardere verantwoordelijkheid dragen dan binnen de school. Het rapport is op 24 september ter vaststelling aangeboden aan de staatssecretaris. Het document staat op <http://www.lpbo.nl>.

PROJECT VMBO IN BEWEGING

Het deelplan 'Vmbo in beweging' dat een onderdeel is van het beleidskader sport, bewegen en onderwijs is goedgekeurd en kan officieel van start gaan. Dit betekent dat tachtig vmbo-scholen in een periode van bijna drie jaar (2012) een laagdrempelig, uitdagend en passend beweegaanbod kunnen gaan creëren voor inactieve leerlingen tijdens en na schooltijd. Tevens wordt er gewerkt aan draagvlak en verankering van dit aanbod op school. Scholen die deelnemen aan dit project kunnen rekenen op een financiële bijdrage en advies van een regionale ondersteuner. Daarnaast worden er voor deze scholen regionale netwerken opgericht waar kennis en ervaringsuitwisseling plaatsvindt. Inschrijven kan tot en met 1 december 2009. Het project 'Vmbo in beweging' wordt uitgevoerd door NISB, KVLO en de VO-raad. Meer informatie of inschrijven kan via de website <http://www.nisb.nl/jeugd>. De eerste veertig scholen worden eind december geselecteerd; de volgende veertig starten in april 2010.

GASTLESSEN EN SPONSORING IN HET VO

In het VO mag onder bepaalde voorwaarden onderwijs worden verzorgd door mensen uit andere sectoren dan het onderwijs. Dat stelt de staatssecretaris naar aanleiding van Kamervragen over gesponsorde lessen. De WVO, artikel 33, lid 15 geeft hiervoor het volgende aan. Men beschikt over specifieke kennis en bekwaamheden, samenhangend met ervaringen en werkzaamheden in andere sectoren dan het onderwijs. Men is naar het oordeel van het bevoegd gezag (daar-

voor) voldoende bekwaam. De gastlessen vinden plaats onder verantwoordelijkheid van de daartoe door het bevoegd gezag aan te wijzen leraar. Het bevoegd gezag beoordeelt met de betreffende docent of docenten of hier in een specifiek geval sprake van is. Gemiddeld mogen ten hoogste vier klokuren per week worden ingevuld met gastlessen. Voorwaarden die van belang kunnen zijn in het kader van sportlessen verzorgd door trainers.

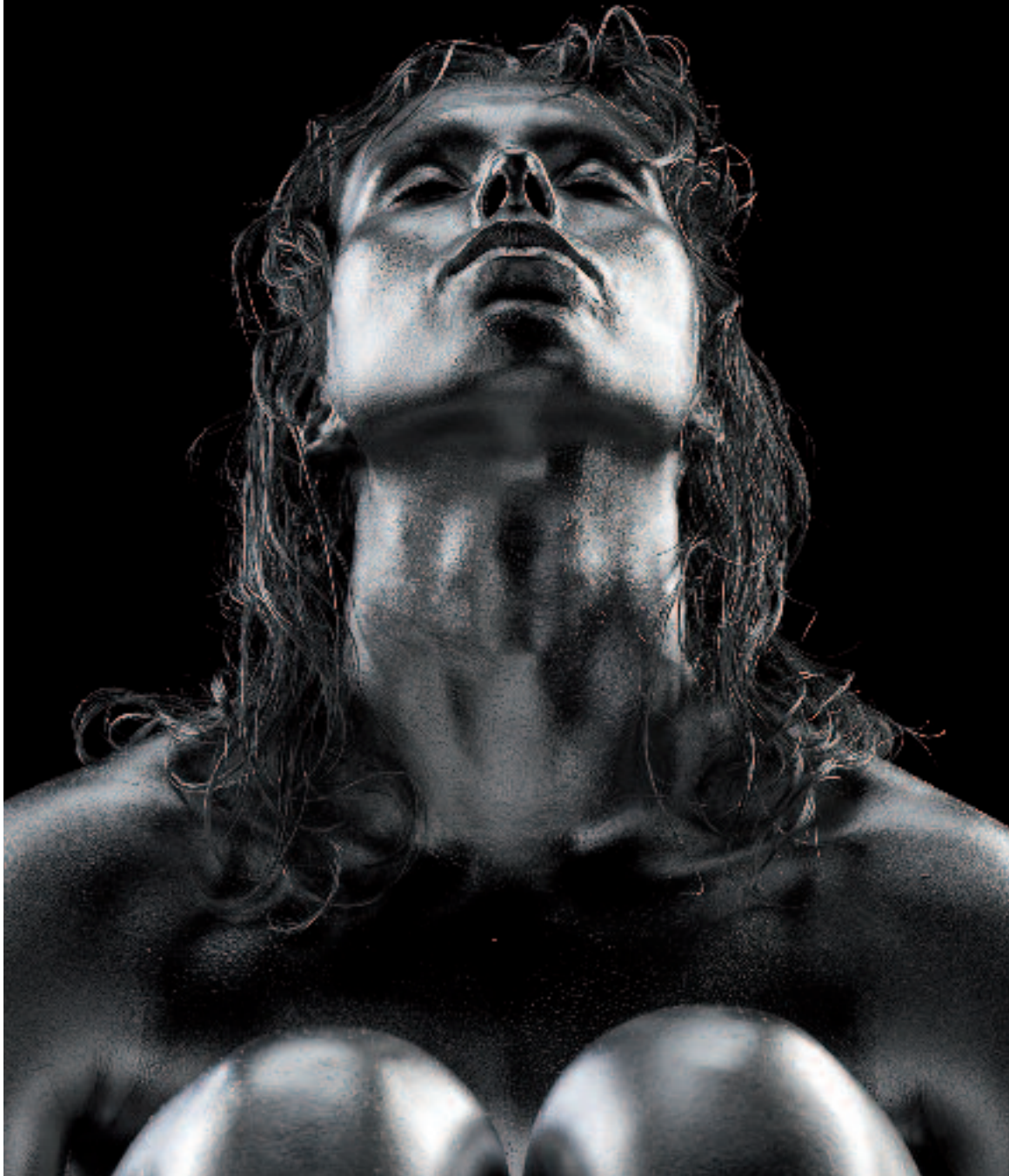
RICHARD KRAJICEK FOUNDATION AWARD 2009

Sportprojecten kunnen aangemeld worden voor de zesde editie van de Richard Krajicek Foundation Award 2009. De award belooft de leukste en meest leerzame sportprojecten die de fysieke, mentale en sociale vaardigheden van kinderen stimuleren. Het gaat om projecten waarbij kinderen en jongeren, van 4 tot 23 jaar, een belangrijke rol spelen. Het thema is 'Meedoen door sport'. Ook scholen kunnen meedoen. Inzenden kan tot 15 november 2009. Meer informatie over inschrijving en criteria: <http://www.krajicek.nl/rkfaward>.

IVO OPSTELTEN Mr. Ivo W. Opstelten is benoemd tot voorzitter van de Council Olympisch Plan 2028. In deze functie gaat hij - samen met de partners verenigd in 'Olympisch Vuur' - invulling geven aan de brede maatschappelijke ambitie om het Olympisch Plan 2028 van heel Nederland te laten zijn en vooral te laten blijven. 'Zodat we er allemaal beter van worden, nu en in de toekomst.' Daar hoort in elk geval een dagelijks kwaliteitsvol aanbod van bewegingsonderwijs en sport op school bij. Met als mogelijke uitkomst de organisatie van de Olympische en Paralympische Spelen in Nederland in 2028.

DATA SCHOOLSPORT ACTIVITEITEN

2010 Op 16 april is het NK minitramp te Deurne. Op 21 april volgt de verkiezing van de sportiefste VO-school van Nederland in Delft. Op 28 mei is de voetbaldag speciaal onderwijs in Zeist. En Mission Olympic vindt plaats op 4 juni in Amsterdam.



Descol gaat voor eremetaal Pulastic® sportvloeren van brons naar platina.

Uitdagingen aangaan, grenzen verleggen en in teamverband nog beter worden; het zijn de ambities van Descol die perfect passen bij de ambities van sporters. Deze topsportmentaliteit maakt Descol tot de succesvolle onderneming die zij al jaren is.

Descol gaat voor eremetaal met het Pulastic sportvloerprogramma en daarom zijn onze systemen ingedeeld in vier lijnen met elk hun eigen karakteristieken en kwaliteiten: Bronze, Silver, Gold en Platinum. Om tot een mooi samenhangend geheel te komen in uw accommodatie kunt u daarnaast kiezen voor oplossingen uit ons innovatieve Solidfloor programma; vloeren voor al uw gebruiksr ruimten. Bent u benieuwd naar het uitgebreide Pulastic® vloerprogramma waarin duurzaamheid centraal staat? Neem dan contact met ons op. Wij staan u met raad en daad terzijde met oplossingen die echt het verschil maken. Samen met u gaan wij de uitdaging graag aan!



B.V. Descol Kunststof Chemie, Duurstedeweg 33007, Postbus 420, 7400 AK Deventer
Tel: 0570 62 07 44, Fax: 0570 60 84 93, Internet: www.descol.nl

De actuele algemene voorwaarden zijn van toepassing. Consulteer a.u.b. voor gebruik de meest recente lokale Productinformatie-bladen.

PULASTIC®

Wintersport Sauerland

Dagtochten € 29,50



Ons ski- & outdoor hotel in Altastenberg is een ideale uitvalsbasis voor zowel winter als zomer programma's in dagtocht of meerdaagse werkweken. Onze accommodatie beschikt over 48 tot 60 bedden en heeft een verhuurcapaciteit van ski-, langlauf- en snowboardmaterialen voor ruim 1000 personen.

Wintersport Sauerland

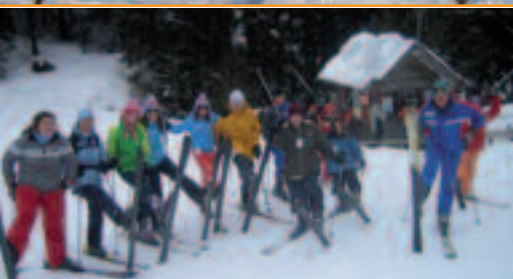
Skiën, langlaufen en snowboarden met verblijf bij de piste.

Prijsindicaties per leerling	
Dagprogramma's vanaf	€ 29,50
3-Daagse reis vanaf	€ 149,00

Outdoor Sauerland

Activiteitsmogelijkheden zoals touwparcours, mountainbiken, kayakken, hillracing, GPS etc.

Prijsindicatie per leerling	
Meerdaagse reizen vanaf	€ 159,00



Voor meer informatie
of boekingen
bel 010-4550801

Of kijk op onze website
www.juventa.nl

 **Juventa**
outdoor & adventure



Zeil/watersport- en Beachkampen

Activiteiten
Zeilen, raften, kayakken, surfen, vlotbouwen, blokarten, kitesurfen, beachactiviteiten etc

Locaties
Camping Port Zélande / Grevelingenmeer
Camping de Schotsman / Veerse meer

Verblijf
2- tot 6-persoons tenten

Prijsindicaties per leerling	
Dagprogramma's vanaf	€ 27,50
Actiefkampen vanaf	€ 55,00
Zeil/watersportkampen vanaf	€ 55,00

Wintersportreizen

Met uw leerlingen een onvergetelijke tijd beleven in de sneeuw! Onze schoolskireizen zijn ideaal als eerste kennismaking met de wintersport.

Landen
Duitsland en Oostenrijk

Prijsindicaties per leerling	
Dagprogramma's Sauerland vanaf	€ 29,50
3-Daagse reis Sauerland vanaf	€ 149,00
6-Daagse reis Axams vanaf	€ 295,00
9-Daagse reis Zell am See vanaf	€ 405,00
9-Daagse reis Mallnitz vanaf	€ 410,00

Outdoor & Adventure Ardennen

Kennismaking, samenwerking, grenzen verleggen en promotie van de buitensport en natuur staan centraal in onze Adventure werkweken.

Activiteiten
Raften, kanoën, mountainbiken, klimmen, abseilen, challengeparcours, tokkelen, oriëntatietochten etc.

Verblijf
Groepshuizen, bungalows, tenten, bivak

Prijsindicaties per leerling	
2-Daagse werkweek vanaf	€ 99,00
3-Daagse werkweek vanaf	€ 139,00
4-Daagse werkweek vanaf	€ 159,00
5-Daagse werkweek vanaf	€ 199,00

