

LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Topic: Zwemmen

Jaargang 94

LO2 is kansrijk!

19 mei 2006

Vernieuwingen binnen ons vak

Basketbalclinic

6



KVLO



Het hoofdbestuur van de KVLO zoekt wegens vertrek van de huidige functionaris per 1 september 2006 een

BELEIDSMEDEWERKER ONDERWIJSKUNDIGE ZAKEN

met expertise op het gebied van bewegingsonderwijs in het primair onderwijs en affiniteit met huisvesting bewegingsonderwijs (0,8 fte)

De aanstelling kan plaatshebben bij de KVLO of via een vrijstelling op basis van vakbondsfaciliteiten van de school.

Binnen het cluster onderwijskundige zaken zijn de aandachtgebieden verdeeld onder vier beleidsmedewerkers (2,0 fte) en drie bestuursleden. De beleidsmedewerkers zijn nauw betrokken bij het beleid en de missie van de KVLO.

De functie:

- beleidsvoorbereiding en -ontwikkeling
- advisering en dienstverlening (waaronder telefonische helpdesk) aan leden
- dienstverlening aan schoolbesturen, lokale overheid/sportinstanties inzake wet- en regelgeving, invoering/uitbreiding vakonderwijs, bouw- en inrichtingszaken voor zover in het belang van de LO
- beleidsoverdracht door voorlichting, lezingen, publicaties in onderwijsbladen, informatie via de Lichamelijke Opvoeding en de KVLO websites, workshops en het (doen) organiseren van studiedagen en nascholing, vaak samen met andere organisaties
- coördineren en leiding geven aan commissies, projectgroepen, netwerken
- deelname aan landelijke werkgroepen op het gebied van accommodatiebeleid.

- kennis, affiniteit en bij voorkeur ervaring heeft (lokaal of schoolbestuurlijk) met huisvesting en arbo-beleid voor bewegingsonderwijs in het PO en VO
- beschikt over goede schriftelijke vaardigheden; duidelijk kunt formuleren

Uit de brief en/of het gesprek blijkt dat u:

- op de hoogte bent van de actuele ontwikkelingen op het gebied van bewegingsonderwijs, sport en onderwijshuisvesting
- een heldere visie heeft op de rol en de betekenis van vakleerkracht in het primair onderwijs
- gevoel heeft voor bestuurlijke en politieke/strategische processen
- beschikt over goede mondelinge en communicatieve vaardigheden
- zelfstandig kunt werken en een flexibele werkhouding heeft
- goed kan samenwerken, aansturen en openstaat voor anderen.

Uw profiel

Uit uw brief en curriculum vitae blijkt dat u:

- een ALO-opleiding heeft
- een academisch werk- en denkniveau heeft
- kennis van en bij voorkeur ervaring heeft met het ontwikkelen van (lokaal of schoolbestuurlijk) beleid op bewegingsonderwijs in het primair onderwijs

Wij bieden:

- een verantwoordelijke en afwisselende functie met ruimte voor eigen initiatieven en persoonlijke groei
- een aantrekkelijke werkomgeving
- salarisindicatie bij aanstelling KVLO: functieschaal 12 BBRA (rijksambtenaren).

Inlichtingen zijn te verkrijgen bij

mv. drs. B. Zandstra.

Nadere informatie over de KVLO en deze functie is te vinden in LO 5.

Geïnteresseerden worden uitgenodigd binnen

14 dagen een brief met

CV te sturen aan:

Secretaris KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist.

Telefoon: 030 692 0847

Brezo Kampen

schoolkleding.nl



Haatlanderdijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl



**U heeft een mooi vak
maar behoefte aan extra inkomen?**

Internationaal samenwerkingsverband zoekt open minded leraren lichamelijke opvoeding, met durf en doorzettingsvermogen, als partners (parttime of fulltime) voor de uitbouw van het netwerk in een explosieve groeiemarkt.

Heeft u interesse om een extra inkomen op te bouwen, bel dan voor het maken van een afspraak: 0642 675 329.



TOPIC ZWEMMEN

Een van de domeinen binnen ons vak is zwemmen. Het komt niet te vaak aan bod. We zetten dat nu recht met zeven artikelen binnen dit topic, waarvan er vier(!) gaan over de praktijk.

In dit nummer wordt duidelijk gemaakt dat zwemmen ten onrechte vaak minder aan bod komt tijdens de lessen LO. We wensen u veel (lees)plezier.

6 ZWEMMEN OP SCHOOL; OP BASIS WAARVAN?

drs. Roald van der Vliet

10 HET MAKEN VAN EEN BEWEGING IN HET WATER

NPZ / NRZ

13 ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA'S

NPZ / NRZ

19 PRAKTIJK

20 Uitnodigende zwemactiviteiten
Eric Pardon en Ernst Hart

26 Juf, kunt u mij leren zwemmen?
Mirjam de Bijl

29 Overlevingszwemmen
Henny van Harmelen

34 Zwemmend spelen in het VO
René Dekker, Patty van 't Hooft en Renske Hulskamp

De artikelen zijn te downloaden op
www.gymleraren.nl

Het extra dikke praktijkkatern vanaf pagina 19 tot 38 staat geheel in het teken van zwemmen (zie Inhoud praktijk).

40 VERNIEUWINGEN IN HET WERKVELD EN BINNEN OPLEIDINGENLAND (1)

Heel het onderwijs is in beweging. Dat uit zich in allerlei vernieuwingen binnen vele geledingen. Namens het ALO Directeuren Overleg en het ALO Coördinatoren Overleg geeft de auteur inzicht in de veranderingen van de opleidingskwalificaties die aansturen op competentiegericht onderwijs.

Hilde Bax

44 LO2 IS KANSRIJK (1)

Er wordt onderzoek gedaan naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding. ALO's werken daaraan ook mee. Binnen de Calo in Zwolle spitsst het onderzoek zich toe op de kwaliteit van LO2-programma's. Een groep studenten en docenten is daar onder leiding van Harry Stegeman, lector 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding', mee bezig.

Gerie ten Brinke





**Mijn
beweegreden:
spelplezier**

Iedereen die verantwoordelijk is voor sport- en spelmateriaal heeft uitdaging en spelplezier voor ogen. En wie op dat punt maximaal wil scoren kiest voor Nijha. Want met een doordacht assortiment sport- en spelmateriaal brengen wij zowel docent als sporter in een kansrijke positie. Ongeacht zijn of haar bewegingsniveau. Dat verhoogt de aardigheid. En verbetert de vaardigheid. Ja, als het om spelplezier in sport, gaat zijn wij voortdurend aan de bal. Wat is uw beweegreden om voor Nijha te kiezen? Nijha. Voor sporttoestellen, speeltoestellen en spelmateriaal.



Postbus 3, 7240 AA Lochem,
tel. (0573) 28 85 55, fax (0573) 25 45 54,
info@nijha.nl, www.nijha.nl



ACTIE NIEUW bij SIDIJK

Heeft u iets te vieren ...?
Jubileum, Sportdag of Slotfeest



Wij hebben voor u de materialen
SUPERCOOL ... Click & Go!



**Huur nu onze
AIRFUN AANHANGER
met VIER artikelen
voor slechts € 250
CLICK & GO**

Springkussen of Klimwand
Tumblingbaan of Airvlak
Flikflakker of Creaqbus
Bobslee of Doelschietwand

Bel voor Info: 0348-444879
of bel SIDIJK: 0566-625700



Zorggroep Almere is voor
het Cursusbureau op zoek
naar een:

DOCENT t.b.v. gymnastiek- club De Loopplank

Voor 2 uur per week
(gemiddeld 1,46 uur = 4,06%)
De lessen worden gegeven in
de reguliere schoolweken.

De Loopplank is een gymnastiekclub voor kinderen in de basisschoolleeftijd, die door een motorische achterstand of handicap niet terecht kunnen bij een gewone club. Per groep zijn max. 10 deelnemende kinderen. Het streven is de kinderen zo te begeleiden dat ze later naar een reguliere sportclub kunnen.

Zorggroep Almere biedt eerstelijns gezondheidszorg via een netwerk van thans 21 gezondheidscentra, ouderenzorg (4 woonzorgcentra en een verpleeghuiscentrum) en thuiszorg.

Het Cursusbureau van Zorggroep Almere heeft jaarlijks een aanbod van ruim 30 cursussen op het gebied van o.a. gezondheid, beweging, opvoeding en ontwikkeling.

Functie-eisen:

- een diploma CIOS;
- een opleiding met onderwijsbevoegdheid op het gebied van lichamelijke opvoeding;
- competent zijn in het omgaan met kinderen met een motorische achterstand of handicap.

Informatie

U kunt contact opnemen met Corrie de Vries, medewerker cursusbureau, telefoon (036) 5486704.

Arbeidsvoorwaarden

De functie is ingedeeld volgens de CAO-Gezondheidscentra.

Sollicitatie

Schriftelijke sollicitaties kunt u vóór 1 juni 2006 richten aan Zorggroep Almere, t.a.v. Team Inzet Personeel/Werving & Selectie, Postbus 10136, 1301 AC ALMERE onder vermelding van vacaturenummer 06-44.

Per e-mail kan ook:
werving@zorggroep-almere.nl

Zorggroep
Almere

Meer inlichtingen over
Zorggroep Almere kunt u
vinden:
www.zorggroep-almere.nl

óók een onderdeel van Zorggroep Almere



Onderwijsopleidingen in beweging: van vakbekwaam naar vraaggestuurd?

EERSTE PAGINA

DOOR GERT VAN DRIEL

De opleidingen tot leraren lichamelijke opvoeding behoren in ons land tot de oudste beroepsopleidingen op het hbo-niveau. En van oudsher zijn belangrijke kenmerken van deze opleidingen de degelijkheid en beroepsgerichtheid. Deze kwaliteit kan tot stand komen door enerzijds een brede theoretische benadering met vakken uit zowel de bètarichting, anatomie en fysiologie en een gedragsmatige benadering vanuit pedagogiek, psychologie en sociologie. Anderzijds is daar de sterke binding met het praktijkveld via de stages. Op alle opleidingsinstituten wordt dit geheel vormgegeven in een eigen vakspecifieke theorie over het belang van bewegen en de wijze waarop bewegen te leren valt. Door het intensieve contact met de afgestudeerden in het werkveld was en is het steeds mogelijk geweest om de stages tot centrale lijn in het curriculum te maken. Stages die al vroeg in de opleiding ingezet worden en met stagebegeleiders die trouw zijn aan de beroepsgroep en trots op de bijdrage die zij kunnen leveren aan de opleiding van nieuwe vakgenoten. De in Nederland opgeleide leraar lichamelijke opvoeding kan zonder twijfel de vergelijking met die in andere landen doorstaan. Dat geldt zeker voor de beroepsgerichtheid van de opleiding. Momenteel wordt er op alle opleidingen hard gewerkt aan een verandering en vernieuwing van dit opleidingsstelsel. Aanleiding voor deze herstructurering vormt het in Europees verband genomen besluit, de zogenoemde Bologna-verklaring, om in alle landen van de gemeenschap het stelsel van hoger onderwijs op een overeenkomstige manier vorm te geven. Als uitgangspunt is daarbij gekozen voor het Engelse bachelor-master model. Dit model kent een driejarig bachelorprogramma en een één- of tweejarig mastertraject. Voor de Nederlandse situatie heeft het ministerie van onderwijs besloten om het stelsel van hbo en WO niet op te heffen. Wel mogen beide soorten opleidingen meer naar elkaar toegroeien. Eén van de effecten daarvan is het installeren van onderzoekseenheden, lectoraten, aan de hogescholen.

In de Nederlandse aanpak wordt het vierjarige hbo-niveau gelijkgeschakeld met het Engelse bachelorniveau. Effect van dit Europese beleid is een ware omschakeling die op de meeste hogescholen komend cursusjaar zal worden ingezet. Naast een hinderlijke vervuiling van het taalgebruik met allerlei Engelse namen en jargon, vindt tegelijkertijd een meer inhoudelijke bijstelling plaats. Bij het maken van de plannen nemen veel hogescholen als onderwijsinhoudelijk uitgangspunt in: 'het nieuwe leren'. Kenmerken van deze moderne (modernistische) opvatting zijn: vraagsturing en competentiegerichtheid van het curriculum. Beproefd opleidingsonderwijs wordt overboord gegooid en, veelal van bovenaf opgelegd, moeten docenten hun onderwijs in nieuwe kaders vormgeven. Op grond van genoemde principes moeten studenten meer breed en flexibeler opgeleid worden. In een uitwerking van het gekozen model wordt de opleiding daarbij gestructureerd volgens een stam, de major, met aanvullende keuzevakken, de minors of minoren. Voor een student die kiest voor een opleiding staat de major vast, het gaat daarbij om 50% van de opleiding. Voor de andere 50%, de minors geldt het principe van vraagsturing. Studenten kunnen, per hogeschool verschillend, zelf een keuze maken uit de keuzevakken die zij naast de major willen volgen. Hier dreigt het gevaar van 'pret'pakketten.

De vraag die hier gesteld mag worden is of het principe van vrije keuze van de student mag prevaleren boven de vakbekwaamheid die bewegende kinderen verwachten van hun leraren bewegingsonderwijs. De opleidingen moeten veranderen. Laat iedereen die stagiaires van die opleidingen ontvangt kritisch blijven over wat er vanuit de opleiding wordt gevraagd. Alleen in een goed samenspel kunnen er ook in de toekomst goede leraren worden opgeleid.

COLOFON

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Harry Stegeman (vz), Hilde Bax, Henk Breukelman, Marianne van Bussel-Schippers, Bert Boetes, Lars Borghouts, Danny van Dijk, Ernst Hart, Maarten Massink, Chris Mooij, Eric Pardon, Jorg Radstake. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl **Abonnement Lichamelijke Opvoeding:** Jaarabonnement € 55,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 3,- (excl. verzendkosten) **Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort. fax: 023 5717680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com **Verschijningsdata 2006:** 20 jan., 10 feb., 10 maart, 31 maart, 28 april, 19 mei, 16 juni, 7 juli, 19 aug., 9 sep., 30 sept., 21 okt., 18 nov., 9 dec. **Druk:** Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855111. **Vormgeving:** FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246162. **DTP:** Jan Ottens, Drukkerij Giethoorn Ten Brink. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur. **Dagelijks bestuur KVLO:** G. van Driel, voorzitter mw. drs. B. Zandstra, secretaris mw. M. G. van Bussel-Schippers, penningmeester e-mail: bestuur@kvlo.nl **De afdeling rechtspositie is dagelijks bereikbaar van 12.30 tot 16.30 uur** Bezoekadres: Zinzendorflaan 9. e-mail: irp@kvlo.nl **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 6912810 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 **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 0416 333022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl **ISSN-nummer: 0024-2810 Telefoon:** ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847, Afdeling individuele rechtspositie 030 6937678

ZWEMMEN OP SCHOOL; OP BASIS W

In dit artikel vindt u een uitgebreide morele legitimering van het 'zwemvak' en exemplarische voorbeelden van zwemactiviteiten die een bijdrage kunnen leveren aan de realisatie van de lessen bewegingsonderwijs. Mogelijk geven nieuwe inzichten u de moed bovengenoemde 'problemen' te trotseren, om uw leerlingen vervolgens kennis te laten maken en te laten genieten van bewegen in het water. Door: *drs. Roald van der Vliet*

Ons 'kikkerlandje' telt ruim 700 openbare zwembaden naast enkele duizenden therapiebaden en zwemgelegenheden die semi-openbaar zijn (VROM, n.d.).

Het aantal zwemverenigingen dat is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwembond overstijgt de 400. Per jaar worden tijdens de 7000 georganiseerde zwemexamens ongeveer 500.000 zwemdiploma's uitgegeven (Nationale Raad Zwemdiploma's, n.d.). Ondanks de prominente positie die het zwemmen in onze maatschappij inneemt wordt er op scholen nauwelijks aandacht aan besteed.

Wellicht is de oorzaak erin gelegen dat:

- er in het huidige *Basisdocument* voor het basisonderwijs en in de kerndoelen en eindtermen van het voortgezet onderwijs niet nadrukkelijk genoeg wordt gewezen op het belang van zwemmen
- de invoering van 'natte gymnastiek' zoveel organisatorische problemen oplevert dat de vaksecties lichamelijke opvoeding er daarom van afzien
- veel mensen er (ten onrechte) vanuit gaan dat alle kinderen al een zwemdiploma hebben wanneer ze naar de middelbare school gaan en het dus niet meer belangrijk is zwemlessen te verzorgen
- de huurprijs van een zwembad veel duurder is dan de huurprijs van een gymlokaal
- in de nieuwe opzet van de kerndoelen van de 'basisvorming' (Bewegen en sport, geplande invoering 2006) de specifieke bewegingsdomeinen minder nadrukkelijk genoemd zijn (KVLO, 2006)
- men er niet van op de hoogte is dat de kerndoelen 'Bewegen en sport' van het bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs, voor het grootste deel gerealiseerd kunnen worden met behulp van zwemactiviteiten.

LEGITIMERING VAN HET 'ZWEMVAK'

Het 'zwemvak' kan gelegitimeerd worden vanuit verschillende kaders. Een wettelijk kader, zoals de eindtermen en kerndoelen van het bewegingsonderwijs, maar ook vanuit een moreel kader. Het morele kader komt voort uit een mens- en maatschappijvisie die het bewegingsonderwijsconcept bepaalt. Vanuit dit bewegingsonderwijsconcept wordt het curriculum bewegingsonderwijs opgesteld.

Het al dan niet opnemen van een bewegingsactiviteit in het curriculum bewegingsonderwijs is dus afhankelijk van het bewegingsonderwijsconcept dat men aanhangt en van de door de wetgever aangereikte kaders.

Er bestaan verschillende bewegingsonderwijsconcepten. De verschillende bewegingsonderwijsconcepten en hun implicaties voor het vak zwemmen worden hieronder nader uitgewerkt.

EEN BIOLOGISCH GEORIËNTEERD LICHAAMSOEFENINGCONCEPT

Indien een biologisch georiënteerd bewegingsonderwijsconcept wordt aangehangen dient er tijdens de lessen lichamelijke opvoeding planmatig en doelgericht te worden getraind. De lichamelijke opvoeding richt zich dan op verbetering van de fysiek prestatiebepalende factoren kracht, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Indien tijdens de lessen de trainingsprincipes op een juiste manier gehanteerd worden, zal het lichaam zich adapteren.

Het is bekend dat zwemmen een activiteit is waarbij het energieverbruik bij lage zwemsnelheid al relatief groot is. Zelfs bij lage zwemsnelheden van bijvoorbeeld één kilometer per uur ligt het energieverbruik al vijf keer hoger dan het energieverbruik in rust. Bij een zwemsnelheid van drie kilometer per uur (twee minuten per 100m) wordt twintig keer meer energie verbruikt dan het rustverbruik. Ter vergelijking: bij wandelen op een snelheid van vijf kilometer per uur en joggen met een snelheid van acht kilometer per uur wordt respectievelijk

Tabel 1 geeft de relatie tussen verschillende bewegingsactiviteiten en energieverbruik (uitgedrukt in het aantal MET^s)

1 ACTIVITEIT	2 MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1.0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2.0
Wandelen 4 km/uur	3.0
Wandelen 5 km/uur	4.0
Fietsen 10-12 km/uur	5.0
Fietsen 16 km/uur	6.5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5.0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20.0
Rennen/joggen	8.0

AARVAN?

slechts vijf en acht keer het rustmetabolisme aan energie verbruikt (Nederlandse Norm Gezond Bewegen, n.d.).

De laatst genoemde zweminspanning levert niet alleen een bijdrage aan gezondheid maar ook aan lichamelijke fitheid¹. Momenteel wordt er in de politiek en in de media veel aandacht besteed aan gezondheid in relatie tot bewegen. Op verschillende plaatsen in ons land wordt door grote organisaties de strijd aangegaan tegen bewegingsarmoede en dus ook met welvaartziekten als adipositas, hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type 2.

Aangezien slechts 25% van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet (RIVM, 2005), lijkt een populaire sport als zwemmen, waarbij veel energie wordt verbruikt een bijdrage te kunnen leveren aan de bestrijding van bewegingsarmoede en de daaruit voortvloeiende welvaartziekten.

De voordelen van bewegen in het water vanuit een biologisch oogpunt zijn:

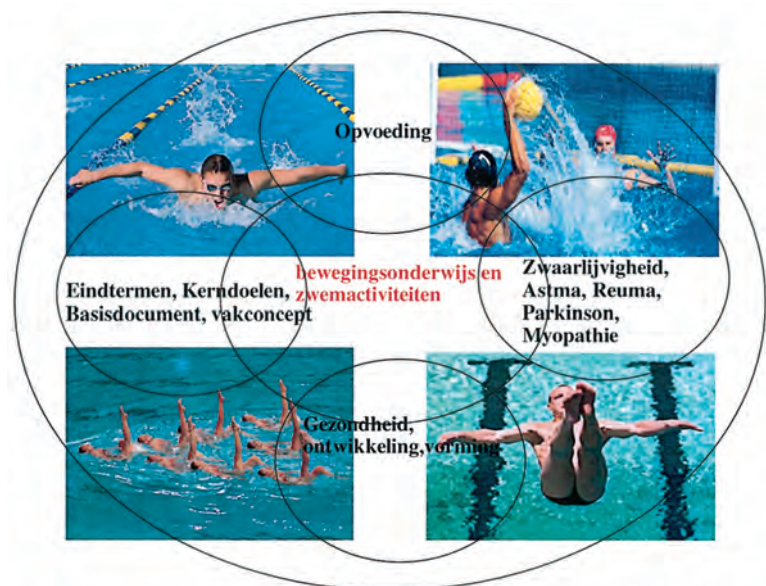
- het door de zwemmer geleverde vermogen neemt toe met de toename van de zwemsnelheid tot de derde macht. Door een beetje sneller te gaan zwemmen gaat een zwemmer al veel meer energie verbruiken
- minder validen maar ook zwaarlijvige kinderen kunnen beter deelnemen aan de bewegingsactiviteiten in het water door opwaartse kracht die dan op het lichaam inwerkt³ Bij ziekten als Myopathie, Parkinson, MS, Astma (vanaf 6 - 8 jaar) en reuma wordt zwemmen aangeraden. Dit omdat door de hydrostatische druk de ademhalingspijpen worden getraind en er na een verblijf van minimaal 15 minuten in het water een automatische spierontspanning plaatsvindt (Zwem Informatie en Documentatiecentrum, n.d.)
- tijdens verblijf in het water neemt het bloedaanbod vanuit de venen in het hart toe. Hierdoor stijgt het slagvolume en wordt de hartwand sterker (Zwem Informatie en Documentatiecentrum, n.d.).

Indien een biologisch georiënteerd lichaamsvoeringconcept wordt aangehangen, kan de keuze van zwemactiviteiten in het curriculum bewegingsonderwijs met bovenstaande argumenten gelegitimeerd worden.

EEN VORMINGSTHEORETISCH LICHAAMELIJKE OPVOEDINGSCONCEPT

Het vormingstheoretische lichamelijke opvoedingsconcept gaat ervan uit dat de wereld zal worden verkend, bemeesterd en uitgebreid wanneer jonge mensen bewegend in contact komen met de hun omringende wereld.

De legitimering van het bewegingsonderwijs ligt vooral besloten in het feit dat het een integraal bestanddeel uitmaakt van



de opvoeding van een persoon. Er worden door aanhangers van dit concept vaak abstracte doelstellingen geformuleerd als: houdings- en bewegingsvorming, concentratie, zelfvertrouwen, gevoel van eigen waarde, gemeenschapszin en cognitieve ontwikkeling. Beoogde pedagogische effecten worden als vanzelf gerealiseerd als de leerkracht erin slaagt kinderen op een plezierige wijze met activiteiten aan de gang te houden.

De mens is min of meer maakbaar indien hij in een juist 'vormende omgeving' wordt gebracht.

De abstracte doelstellingen die men nastreeft kunnen uiteraard ook in het water gerealiseerd worden.

PERSONALISTISCH BEWEGINGSONDERWIJSCONCEPT

Het personalistische bewegingsonderwijsconcept stelt dat de lessen bewegingsonderwijs een bijdrage moeten leveren aan maximale individuele ontwikkeling van kinderen op sensorisch, cognitief, lichamelijk, conditioneel structureel en emotioneel/volutioneel gebied. Hierbij wordt aangenomen dat elk mens over een aantal fundamentele menseigenschappen beschikt, die verder ontplooid moeten worden: het spelen, onderzoekende, prestatieve, wedijverende, maar ook het kritisch leren kijken naar de hem omringende wereld (contemplatieve) en dat wat goed is voor het lichaam (hygiënisch correctieve) moet ontwikkeld worden.

Het bewegingsonderwijs maakt volgens de personalist deel uit van lichamelijke opvoeding, waarbij geldt dat lichamelijke opvoeding deel uitmaakt van de totale opvoeding. Het alles overstijgende doel is dat de mens een redelijk en zedelijk zelfverantwoordelijk wezen moet worden die een constructieve bijdrage kan leveren aan de maatschappij.

Sensomotorisch

In het water treedt additionele sensomotorische ontwikkeling op doordat de proprioceptie⁴ in het water verschilt van de proprioceptie op het land: drukkrachten ontbreken, er treedt schijnbare gewichtsloosheid op, het zicht is minder goed in het water, objecten komen dichterbij en lijken groter, men bevindt zich in het water in horizontale positie, horen verloopt via beengeleiding en niet via het trommelvlies, er wordt tegen een meebewegend medium afgezet.

Cognitief

Indien kinderen nieuwe (zwem)ervaringen opdoen zoals: ontdekken van weerstand, ervaren van stuwkracht, ervaren van waterdruk, drijven en zinken, kantelen en draaien, en het oriënteren onder water, vindt er cognitieve ontwikkeling plaats. Bij het jonge schoolkind zal er voornamelijk onbewust geleerd worden. Het oudere schoolkind en de puber kunnen tijdens de zwemles aangezet worden tot bewuste cognitieve ontwikkeling. Dit door praktische ervaringen in het water te voorzien van een theoretische onderbouwing vanuit onder andere de vakgebieden natuurkunde, fysiologie en biomechanica.

Conditioneel, structureel

Het overgrote deel van de Nederlandse kinderen voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Het verbruiken van energie is voor deze kinderen van groot belang. Indien kinderen leren zwemmen en leren hoe fysieke activiteit zich verhoudt tot gezondheid en fitheid, kunnen ze door middel van zwemactiviteiten relatief gemakkelijk verbetering van hun uithoudingsvermogen bewerkstelligen. Indien ze regelmatig gaan zwemmen, zal het percentage lichaamsvet, bij gelijkblijvende energie-inname relatief meer afnemen dan bij lopen of fietsen.

Tijdens het zwemmen worden armspieren, beenspieren, buik- en rugspieren gebruikt wat resulteert in een toename van o.a.: het aantal en de grootte van de mitochondrion⁵ in die spieren, van het aantal haarvaten 'rondom' de gebruikte spiervezels, van het aantal erythrocyten⁶ in het bloed en toename van het slagvolume van het hart. Door genoemde adaptaties zal de Vo^2_{max} toenemen en dus het aërobe uithoudingsvermogen.

Krachtuithoudingsvermogen en duuruithoudingsvermogen kunnen tijdens zwemtraining uitstekend getraind worden. Maximaalkrachttraining echter minder goed. Het aantal kilo's water dat een (topzwemmer) gemiddeld verplaatst ligt immers rond de 14 kilogram met piekkrachten tot 30 kilogram (Toussaint, 1990), voor menigen is een dergelijke krachtsinspanning te laag om bijvoorbeeld spiergroei te bewerkstelligen.

Emotioneel/volitioneel

Kinderen verkennen en ontdekken de wereld pas wanneer ze zich veilig voelen. Het is daarom van belang dat ze zich veilig gaan voelen in en om het water. Het 'willen zwemmen' (voluti-

oneel) kan echter enkel voortkomen vanuit een veilig gevoel, vanzelfsprekend moeten watervrees en watergewenning daarom op een pedagogisch verantwoorde wijze aangepakt worden.

Het plezier dat voortvloeit uit een goede kennismaking met het medium water, kan ervoor zorgen dat zwemactiviteiten en aan zwemmen verwante activiteiten een levenslange verbreding van mogelijkheden oplevert. Denk hierbij aan: niet verdrinken, een ander kunnen redden, surfen, zeilen, snorkelen, duiken, kanoën enzovoort.

Door aan bovenstaande dimensies te werken en zwemmen op verschillende manieren aan te bieden: speels, dansant, ludiek, coöperatief, prestatief/agonaal levert het zwemvak een uitbreiding op de bestaande vorming van kinderen met behulp van bewegingsonderwijs.

CONFORMISTISCH SPORTSOCIALISATIECONCEPT

Indien een conformistisch sportsocialisatieconcept wordt aangehangen spreken we niet meer over lichamelijke opvoeding maar over schoolsport of sportonderwijs. Het doel van de schoolsport is kinderen bekend te maken met maatschappelijk relevante sporten. De technieken, tactieken en regels van deze verschillende sporten moeten geleerd worden. Zwemmen is erg relevant in de Nederlandse maatschappij net als de verschillende watersporten: wedstrijdzwemmen leverde het grootste aantal Nederlandse medailles op tijdens de afgelopen Olympische Zomerspelen in Sydney en Athene. De Nederlandse waterpolocompetitie is de grootste van de wereld. In de finale van het synchronzwemmen tijdens de Olympische Spelen van Athene werd Nederland vertegenwoordigd. Bij het zwemmend redden werd Moniek Driessen een aantal jaren geleden wereldkampioen. Wie kent de schoonspringers Edwin en Daphne Jongejans niet?

Nederland kent een rijke zwemhistorie. Wellicht herinnert u zich de prestaties nog van: Erica Terpstra, Enith Brigitta, Annemarie Verstappen, Jolanda de Rover, Ron Dekker, Marcel Wouda en de gouddelvers Pieter van den Hoogenband en Inge de Bruijn.

De sporten wedstrijdzwemmen, waterpolo, schoonspringen, synchronzwemmen maar ook het zwemmend redden zijn maatschappelijk relevant. Indien het onderwijs curriculum maatschappij relevant ingericht wordt, moet zwemmen absoluut een belangrijke plaats krijgen in het curriculum van de lichamelijke opvoeding > bewegingsonderwijs > sportonderwijs > Bewegen en sport...

HET KRITISCH-CONSTRUCTIEVE BEWEGINGSSOCIALISATIECONCEPT

Het kritisch-constructieve bewegingsocialisatieconcept zoekt net als het conformistisch sportsocialisatieconcept naar gebruikswaarde van het bewegingsonderwijs. Het onderwijs moet bijdragen aan maatschappelijke toerusting maar niet alleen op de huidige maatschappelijke situatie. Kinderen moe-

ten leren kritisch te kijken naar de maatschappij en maatschappelijke ontwikkeling. In het vak lichamelijke opvoeding moet niet alleen aandacht besteed worden aan traditionele vormen van sport maar er moet ook buiten de kaders van de sport worden gekeken. Er moet naast het prestatiemotief ook ruimte worden gemaakt voor het: recreatie-, gezondheid-, beroeps-, vrijetijdsmotief. Ook sociaal contact en avontuur moeten een plaats krijgen.

In dit onderwijsconcept kunnen naast de wedstrijdporten thema's als bewegen in relatie tot gezondheid, maar ook samenwerkingsvormen en recreatieve watersporten en maatschappelijk minder relevante sportvormen als waterrugby en onderwaterhockey aangeboden worden.

De eindtermen van LO1 zijn bewegen, bewegen en regelen, bewegen en gezondheid, bewegen en samenleving. Deze kunnen, indien het kritisch-constructieve bewegingsocialisatieconcept gevolgd wordt, uitstekend gerealiseerd worden tijdens 'natte gymnastiek'. Hieronder wordt een beknopte weergave gegeven van de mogelijkheden.

Bewegen

- Zwemmend voortbewegen, zwemmend redden, zwemmend spelen, te water gaan, onder water bewegen.

Bewegen en regelen

- Organiseer een zwem-, waterpolo-, synchroonzwem- of schoonspringwedstrijd.
- Organiseer activiteiten waarbij het redden van jezelf en de ander centraal staat.
 - Denk hierbij aan activiteiten als wat te doen indien je met de auto te water raakt, wat doe je als je onder het ijs raakt, wat doe je als je vastgegrepen wordt door een drenkeling, hoe vervoer je een drenkeling, hoe breng je een drenkeling op de kant.

Bewegen en gezondheid

- Leer kinderen een zwemtrainingsprogramma opstellen.
 - Denk hierbij aan de unieke eigenschappen van het water: waterweerstand, een meebewegend medium, reflexmatige daling van de hartfrequentie. Termen als duurtraining, interval-duurtraining, sprinttraining, tempotraining, arbeid-herstel, wet van de verminderde meeropbrengst, overload, steady-state, anaërobie drempel en adaptatie moeten in de voorbereiding voorkomen.

Bewegen en samenleving

- Geef relevante informatie over zwemmen en de plaats ervan in de Nederlandse samenleving. Kinderen kunnen dan een bewuste keuze maken uit het aanbod van bewegingsactiviteiten in de samenleving en de mogelijkheden voor sportdeelname leren kennen.

Zoals vermeld kan het organiseren van de verschillende zwemsporten, het uitbreiden van kennis over fysiologische

principes die spelen tijdens zwemmen, de invloed van zwemmen op gezondheid en fitheid, kritisch kijken naar de plaats van zwemmen in de samenleving en het belang ervan wegen, maar ook het nut van zwemmen in relatie tot verschillende ziektebeelden uitgewerkt worden.

Binnen het kritisch constructieve bewegingsocialisatieconcept biedt zwemmen veel mogelijkheden.

TOT SLOT

De afschaffing van het schoolzwemmen in het basisonderwijs, in het jaar 1982, was in mijn beleving een misser. De geringe vertegenwoordiging in de kerndoelen en eindtermen van het voorgezet onderwijs, en de bescheiden plaats van zwemmen in het basisdocument staan in schril contrast met de relevantie van het vak voor het onderwijs.

Het 'zwemvak' kan gelegitimeerd worden vanuit verschillende visies op lichamelijke opvoeding, maar ontbreken kan het mijns inziens niet.

Overheid, KVLO, schoolleidingen, vaksecties, en individuele docenten lichamelijke opvoeding het wordt tijd dat de handen ineen worden geslagen om het zwemmen in de lichamelijke opvoeding de plaats (terug) te geven die het verdient. De SLO brengt leerlijnen uit voor zwemmen in het voortgezet onderwijs. Ik hoop dat er gretig gebruik van zal worden gemaakt.

De Romeinen kenden het belang van zwemmen immers al. Niet voor niets luidde een gezegde uit die tijd ... 'ge kunt noch zwemmen noch lezen'.

Over de auteur

Drs. Roald van der Vliet is docent aan de Fontys Sporthogeschool Tilburg.

Noten

- ¹ Fitheid, naar tevredenheid spierarbeid kunnen verrichten.
- ² MET, METabolic equivalent. Eén MET komt overeen met het energieverbruik in rust.
- ³ Wet van Archimedes, een lichaam geheel of gedeeltelijk ondergedompeld in water ondervindt een opwaartse kracht gelijk aan het gewicht van de verplaatste vloeistof.
- ⁴ Proprioceptie, receptoren in o.a de spieren en kapsels geven signalen af aan het centrale zenuwstelsel waardoor er een beeld ontstaat van het bewegen en de stand van het lichaam. Samen met visuele informatie en het evenwichtsorgaan is proprioceptie de basis voor de besturing van het bewegingsapparaat.
- ⁵ Een mitochondrion is een staaf- of bolvormig celorganel dat een dubbel membraan bevat en in het cytoplasma van de cel ligt. De mitochondriën zijn de energiecentrales van het lichaam.
- ⁶ Erythrocyten, rode bloedcellen.

CORRESPONDENTIE: r.vandervliet@fontys.nl

HET MAKEN VAN EEN BEWEGING IN

Het bewegen van de mens wordt geregeld door het centrale zenuwstelsel. Een beweging, of een combinatie van bewegingen, wordt uitgevoerd om een bepaalde reden of motivatie. Dit kan zijn nieuwsgierigheid, uitdaging, of omdat iemand het vraagt. Om een gewenste beweging te kunnen uitvoeren, sturen de hersenen opdrachten naar de spieren en de beweging wordt gemaakt. Wanneer kinderen de stap maken om voor het eerst in het water te gaan, begint er eigenlijk een heel nieuw leerproces. Er zijn grote veranderingen, hoewel het lijkt alsof het kind in het water precies dezelfde bewegingen maakt als op het droge.

Tekst: Nationaal Platform Zwembaden | NRZ

DE BASIS VAN BEWEGEN

Tijdens het maken van de beweging wordt er continue informatie naar de hersenen gestuurd. Deze informatie is afkomstig uit de zintuigen: de ogen, de oren, de huid, de neus en de mond, via sensoren in gewrichten en pezen en via het evenwichtsorgaan. Deze informatie kan afkomstig zijn uit de omgeving, buiten het lichaam (extrinsieke informatie) of ontstaan als gevolg van de beweging zelf (intrinsieke informatie).

Na afloop van de beweging kan er informatie over de uitvoering of het resultaat van de beweging naar de hersenen worden gestuurd. De informatie over de beweging die naar de hersenen wordt gestuurd, noemen we feedback. Met behulp van deze feedback kan een beweging direct worden bijgestuurd of kan een beweging, indien gewenst, de volgende keer anders en/of beter worden gemaakt. Feedback speelt daarom een belangrijke rol bij het leren van nieuwe bewegingen.

VERANDERINGEN IN HET WATER

Wanneer kinderen de stap maken om voor het eerst in het water te gaan, begint eigenlijk een heel nieuw leerproces. Hoewel het lijkt alsof het kind in het water precies dezelfde bewegingen maakt als op het droge zijn er grote veranderingen. Als gevolg van de eigenschappen van het water krijgen de hersenen tijdens het uitvoeren van bewegingen in het water, andere, nieuwe informatie binnen die nog niet wordt herkend. Deze nieuwe informatie wordt onder andere veroorzaakt door:

- de verminderde invloed van de zwaartekracht
- het ontbreken van een 'vast punt' in het water
- andere ruimteoriëntatie.

WENNEN AAN HET WATER, HET VOORTRAJECT

Een kind, dat net kennismakend met het water, voelt zich tijdens het bewegen onzeker en niet vertrouwd en veilig door de compleet andere informatie die naar de hersenen gaat. Het is daarom belangrijk dat er in de eerste fase van het leren zwem-



FOTO: NPZ/NRZ

men bewust aandacht wordt besteed aan het wennen van het water. Deze fase wordt ook wel het voortraject genoemd. Aan het eind van het voortraject is het kind gewend aan het water, voelt zich ontspannen en kan drijven op rug en buik. Het kind wordt door de gewenning zekerder van zichzelf, voelt zich prettig en veilig en kan vanuit die (begin)situatie starten met het leren van de zwemslagen.

OMGAAN MET DE VERMINDERDE INVLOED VAN DE ZWAARTEKRACHT

Bij het uitvoeren van bewegingen speelt informatie een grote rol. De zwaartekracht wordt in het water minder groot door de aanwezigheid van de opwaartse kracht. Er is nog wel sprake van zwaartekracht, wanneer we in ondiep water rechtop staan, maar wanneer we drijven, wordt de zwaartekracht geheel opgeheven door de opwaartse kracht. De hersenen ontvangen in die situatie uit de sensoren die in de weefsels van spieren, pezen, banden en gewrichten liggen andere informatie dan ze gewend zijn. Hierdoor voelen we ons vreemd in het water en zijn we onzeker in onze houding en beweging. We

HET WATER

zijn nog niet goed in evenwicht. De hersenen moeten de nieuwe informatie leren herkennen en gebruiken om de houding en bewegingen juist aan te sturen. Vooral ook bij het aanleren van nieuwe bewegingen is dit van groot belang.

Door te proberen eerst in ondieper water te oefenen, wordt nog een beetje gebruik gemaakt van de zwaartekracht en kan de verandering van informatie langzaam worden begeleid. Van daaruit kan de informatie van nieuwe bewegingen worden 'toegevoegd'.

ONTWIKKELEN VAN WATERGEVOEL

Bewegingspatronen in het water zijn anders, omdat in het water een 'vast' punt ontbreekt. In een waterdiepte die reikt tot boven onze knieën, kunnen we de bodem nog gebruiken als vast punt. In dieper water krijgt de opwaartse kracht de overhand en verdwijnt houvast. Een langzame overgang bevordert de gewenning.

We kunnen ons afzetten tegen het water, stuwen, omdat water weerstand heeft. Het is een geheel nieuwe vaardigheid, die uniek is voor het bewegen in water. Het is heel belangrijk om de waterweerstand op de stuwvlakken te leren voelen en te leren om de stuwvlakken op een goede manier te gebruiken. We noemen dat ook wel het ontwikkelen van het watergevoel. Het is goed om daar zo vroeg mogelijk in het voortraject mee te beginnen. Dit kan worden bereikt door veel te oefenen en te herhalen in verschillende, gevarieerde situaties. Door bewegingen afwisselend langzaam en snel uit te voeren, wordt de weerstand gevarieerd. Ook wordt de ruimtelijke oriëntatie geoefend wanneer ook nog in verschillende richtingen wordt bewogen. Door te oefenen in verschillende waterdieptes wordt de opwaartse druk van het water gevarieerd. Door afwisselend

grote en kleine bewegingen te maken en door de grootte van de stuwvlakken af te wisselen kan worden gewend aan de manier waarop we ons kunnen afzetten op het water.

De hersenen zullen verderop in de opleidingsweg, wanneer zwemslagen worden aangeleerd, informatie tijdens het uitvoeren van bewegingen sneller herkennen door de grote variatie. Hierdoor kan een beweging sneller worden geleerd.

EVENWICHT ONTWIKKELEN

De huid krijgt in het water meer en andere prikkels dan in de lucht door de druk, de weerstand en de stroming van het water. De oriëntatie in de ruimte wordt hierdoor beïnvloed. Het evenwichtsorgaan geeft informatie over de stand en verandering van de stand van het hoofd en daarmee indirect over de oriëntatie van het lichaam in de ruimte. Het evenwichtsorgaan is ingesteld op de verticale houding die wij meestal aannemen. Door het ontbreken van de zwaartekracht krijgt het evenwichtsorgaan andere informatie. De ruimteoriëntatie verandert hierdoor. Omdat ons evenwichtsorgaan is ingesteld op de verticale houding, wordt er in het voortraject gestart in verticale houding. Dit betekent dat er in het begin veel wordt gelopen en nog niet wordt gezwommen (horizontale houding). Vanuit deze houding kan worden gewerkt aan het ontwikkelen van het evenwicht in het water en de ruimteoriëntatie in het water. Daarbij is het meest ideaal om te starten in niet te diep water. Dezelfde ervaringen kunnen worden uitgevoerd in steeds dieper water, wanneer er gewenning heeft plaatsgevonden.

DE THEORIE: LEREN VAN BEWEGINGEN

Leren is een proces, waardoor bij deelnemers blijvende gedragsveranderingen ontstaan. Dit kan doorgaans alleen maar door middel van het opdoen van voldoende ervaring.

In het algemeen vindt het (aan)leren van bewegingen plaats in drie fasen:

fase 1: ervaren en experimenteren

fase 2: oefenen en aanleren

fase 3: automatiseren en toepassen.

Fase 1: ervaren en experimenteren

In deze fase wordt de basis gelegd, er wordt kennis gemaakt met een beweging. De kwaliteit is nog matig, de beweging wordt 'globaal' uitgevoerd en 'uitgeprobeerd'. Op basis van feedback kan de beweging steeds worden bijgesteld en steeds meer in de richting van de 'goede' beweging of het gewenste resultaat worden bijgesteld. Het accent ligt in deze fase op het ervaren van de beweging. Er worden nog geen technische eisen gesteld aan de uitvoering van de beweging.



FOTO: NPZ/NRZ



FOTO: NPZ/NRZ

Deze fase is belangrijk tijdens het leren zwemmen. Zowel in het voortraject als bij het aanleren van de zwemslagen daarna moeten kinderen de gelegenheid krijgen om veel te experimenteren en te ervaren. Op die manier wordt er werkelijk 'gewend aan het water' en kunnen methoden effectief worden ingezet.

Fase 2: oefenen en aanleren

In deze fase wordt het belangrijk om aandacht te schenken aan de fijnere aspecten van de beweging. Het accent ligt op het goed leren en verbeteren van de techniek van de beweging. Dit betekent dat de beweging veel moet worden geoefend, waarbij de belangrijkste kenmerken van de beweging juist worden uitgevoerd.

De lesgever is in deze fase erg belangrijk. De lesgever moet zorgen voor goede feedback, dat de deelnemer geen foute bewegingen aanleert en daarom moet hij goed observeren en fouten op tijd signaleren. Wanneer de belangrijkste ervaringen en bewegingen aanwezig zijn (voorwaarden) en er voldoende ruimte is geweest voor uitproberen, zal deze fase 'als vanzelf' gaan.

Fase 3: automatiseren en toepassen

In fase 3 kan de geleerde beweging nog verder worden geperfectioneerd, maar ook worden gebruikt om 'toe te passen' in andere situaties. De beweging kan worden 'verzwaard', dat wil zeggen dat de beweging wordt uitgevoerd onder moeilijker omstandigheden. Een voorbeeld: kinderen laten drijven in water van 0.75 m om vervolgens de overstap te maken naar drijven in water van 1.30 m waar ze niet kunnen staan. Een ander voorbeeld: het uitvoeren van de geleerde beweging met kleding aan.

Een beweging in fase 3 kan ook worden gebruikt in combinatie met een andere beweging (die ook in fase 3 zit). We noemen dit ook wel verbinden. De beweging kan worden gebruikt om een volgende (moeilijker) beweging sneller te leren. Een voorbeeld hiervan is het uitvoeren van de kopsprong met zwemmen onder water en door een gat in een zeil gaan (een onderdeel van het Zwem-ABC). Wanneer de drie afzonderlijke vaardigheden geautomatiseerd zijn, zal de kans op succes (het gecombineerd uitvoeren) nagenoeg 100% zijn!

Bij het werken met methoden kan worden vastgesteld dat de eerste stap van de methode (bijvoorbeeld het aanleren van de beenslag van de schoolslag) in fase 3 moet zijn, om verder te kunnen gaan met het combineren van de arm- en beenslag. Daarnaast kan nadenken over de fasen van het leren van bewegingen ook leiden tot 'dwarsverbanden' tussen het aanleren van zwemslagen. Een voorbeeld hiervan is de keuze om eerst de enkelvoudige rugslag aan te leren. Er wordt pas verder gegaan met het aanleren van de schoolslag, wanneer de zwemslag is geautomatiseerd. Stap 1, de schoolbeenslag, zal dan zeer snel worden geleerd, waarna snel kan worden begonnen met de combinatie met of zonder ademhaling.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ, telefoonnummer 0343 – 51 81 18. Kijk ook op www.npz-nrz.nl en op www.nationaal-zwemdiploma.nl.

ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA'S

Wie de zwemdiploma's A, B en C heeft behaald, heeft het predikaat Zwemveilig. Maar na dit Zwem-ABC kan de zwemvaardigheid nog verder worden vergroot met de algemene en specifieke Zwemvaardigheidsdiploma's. Zeker voor jonge kinderen die het Zwem-ABC hebben voltooid, is het raadzaam regelmatig te blijven zwemmen om hun geïnterdheid op peil te houden. Met de Zwemvaardigheidsdiploma's is dit heel goed mogelijk. Het Zwem-ABC en de Zwemvaardigheidsdiploma's maken deel uit van in totaal 24 Nationale Zwemdiploma's. Het Nationaal Zwemdiploma wordt uitgegeven door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ in Driebergen. *Tekst: Nationaal Platform Zwembaden | NRZ*

De 24 Nationale Zwemdiploma's bestaan uit acht verschillende diploma's, waarbij op drie niveaus per diploma kan worden afgezwommen. Naast het Zwem-ABC gaat het om de algemene Zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3 en de specifieke:

- Snorkelen 1, 2 en 3
- Survival 1, 2 en 3
- Balvaardigheid 1, 2 en 3
- Kunstzwemmen 1, 2 en 3
- Nostalgische zwemslagen 1, 2 en 3
- Springen 1, 2 en 3.

ZWEMVAARDIGHEID: VERVOLG OP ZWEM-ABC

De Zwemvaardigheidsdiploma's zijn bedoeld om een oriëntatie en een voortgezette toerusting te geven op de actuele sport- en recreatiecultuur als vervolg op het Zwem-ABC. Bij het Zwem-ABC wordt in het begin veel aandacht besteed aan het watervrij maken van kinderen. Hierin wordt de basis gelegd voor het leren zwemmen. Kinderen leren lopen in het water, spetteren, te water gaan en er uit klimmen, draaien van borst naar rug naar borst, onder water gaan, onder water kijken en zoeken. Deze zaken zorgen ervoor dat kinderen het water leren kennen en zich er prettig in gaan voelen.

Bij het Zwem-ABC leren kinderen vanaf het begin vier zwemslagen: enkelvoudige rugslag, schoolslag, borst-crawl en rug-crawl. Deze laatste twee zijn kennismakingslagen en worden bij ieder diploma wat moeilijker. Bij de Zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3 worden twee nieuwe zwemslagen geïntroduceerd: de zogenaamde 'samengestelde rugslag' en de vlinderslag. Daarnaast wordt de moeilijkheidsgraad van de andere zwemslagen per niveau opgevoerd.

Bij het Zwem-ABC ligt een belangrijk accent op het veilig zijn in het water. Al vanaf de eerste zwemlessen wordt hieraan aandacht besteed. Er wordt geoefend met vallen en opstaan, in het water springen en uit het water klimmen. Ook met kle-

ren aan in het water zijn, komt regelmatig tijdens de lessen aan de orde.

DOEL ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA'S

Het doel van de Zwemvaardigheidsdiploma's is: 'kennis maken met en voorbereiden op sport- en recreatieve activiteiten aan, op, in en onder water'. Het idee achter deze doelstelling is dat kinderen niet alleen naar het zwembad komen om iets te leren en te presteren in de vorm van diploma's halen. Kinderen vinden activiteiten buiten het zwembad ook leuk, zoals kanoën, roeien, zeilen etc. Tijdens vakanties komen ze soms in aanraking met het snorkelen en door de televisie maken ze kennis met wedstrijdszwemmen, synchroniszwemmen, waterpolo en schoonspringen. Als kinderen deze activiteiten willen proberen, merken ze dat het Zwem-ABC vaak nog niet voldoende toerusting geeft. Het idee achter de Zwemvaardigheidsdiploma's is om de toerusting van de kinderen te vergroten, zodat ze gemakkelijker mee kunnen doen met allerlei recreatieve activiteiten buiten het zwembad of eenvoudiger kunnen aansluiten bij de sporten binnen het zwembad. Zwemvaardigheidsdiploma's zijn afgestemd op de wensen, behoeften en motieven van kinderen van 6 tot 12 jaar.

NIEUW ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA: AQUASPORTIEF VOOR KIDS

Het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ speelt zoveel mogelijk in op de wensen en behoeften van de markt. Daarom is recent een nieuw Zwemvaardigheidsdiploma ontwikkeld: Aquasportief voor Kids. Sinds de komst van Aquajogging, begin jaren negentig, zijn de Aquasporten niet meer weg te denken uit de zwembaden. De Aquasporten zijn inmiddels vast onderdeel geworden van de Nederlandse sport- en recreatiecultuur. Daarom is het initiatief genomen om het gloednieuwe Aquasportief voor Kids 1, 2 en 3 te ontwikkelen. In de zwembaden wordt Aquasport voor kinderen vaak verzorgd onder de noemer 'Aquakids'. Deze activiteit is gericht op de leeftijdsgroep van 6-, 7- en 8-jarigen.



Aquasportief voor Kids wordt globaal gezien op twee manieren gegeven: aan vaste groepen, waarbij kinderen elke week naar het zwembad komen, en tijdens recreatief zwemmen. Het opleiden voor de examenprogramma's is niet zomaar bewegen voor de lol. Er is sprake van opbouw. Eerst zijn de oefeningen simpel, is plezier de belangrijkste factor en wordt de kinderen in korte tijd een dans aangeleerd. Daarna wordt de kinderen geleerd op een bepaalde manier te bewegen op muziek, samen een 'dans' in elkaar te zetten en wordt gewerkt aan samenwerkingsvormen met muziek en dans en met elkaar.

De bedoeling van de lessen Aquasportief voor Kids is om kinderen de volgende vaardigheden te leren:

- luisteren naar de muziek
- bewegingen maken op de muziek
- bewegen op de maat en de structuur van de muziek
- samenwerken
- zelfstandig, met een eigen invulling, bewegen op de muziek.

Kenmerken van de bewegingen die worden gebruikt bij Aquasportief voor Kids zijn:

- ze vinden plaats in water, waarin kinderen kunnen staan (bij voorkeur heup/borstdiep)
- het coördinatie-niveau van de bewegingen wordt in de loop van de opleiding steeds moeilijker: van alleen benen of armen naar combinaties, van op de plaats naar in beweging en verplaatsing en van individueel naar in tweetallen en in een groep
- het gebruik van de weerstand van het water wordt in de loop van de opleiding steeds belangrijker en opgebouwd: van gebruik van weinig weerstand naar gebruik van veel weerstand en zichtbaar maken in de uitvoering van de beweging.

De examenprogramma's zijn zo ontwikkeld dat de volgende vaardigheden kunnen worden getoetst:

- het technisch goed uitvoeren van de bewegingen
- het uitvoeren van de bewegingen op de maat (het tempo) van de muziek

- het uitvoeren van de bewegingen in de structuur van de muziek
- het technisch goed uitvoeren van verplaatsingen
- het kunnen samenwerken.

Er is gekozen voor zeven basisbewegingen. Iedere basisbeweging komt in alle drie zwemvaardigheidsdiploma's terug. Bij diploma 1 ligt het accent op de beenbeweging, bij diploma 2 op de combinatie van been- en armbeweging en bij diploma 3 wordt de beweging uitgevoerd, waarbij het gebruik van stuwvlakken is gewenst.

MET DE TIJD MEE: ZWEMVAARDIGHEIDSDIPLOMA'S SNORKELEN EN SURVIVAL

In de periode 2004/2005 is gestart met een pilot voor de Zwemvaardigheidsdiploma's Survival en Snorkelen. Bij Survival ligt het accent op 'Red jezelf' en in tweede instantie op 'Red je vriendje'. De kinderen wordt geleerd met zowel zomer- als winterkleding zich te verplaatsen in het water, een rol voor- en achterover te maken en zelfstandig uit het water te klimmen. Maar ook wordt geleerd al watertrappend kaplaarzen uit te trekken en een laars van de bodem, met een mini-



FOTO: NPZ/NRZ



male diepte van twee meter, te pakken en gedurende een minuut te drijven in de HELP-houding met behulp van de laars. De essentie is dat een kind leert met de zwaarte van natte kleding en onder verschillende omstandigheden en bewegingen de eigen veiligheid te waarborgen. Bij het onderdeel 'Red je vriendje' leert het kind bij Survival 1 een droge redding uit te voeren, vanaf de kant, door naar een vriendje dat minimaal zes meter van de kant in het water ligt, een reddingsmiddel te werpen. Daarna wordt het vriendje, door te trekken aan de lijn, naar de kant gebracht. Bij Survival 2 wordt de redding van het vriendje te water uitgevoerd met behulp van een hulpmiddel. Het vriendje dient dan vervoerd te worden naar de kant over een afstand van tien meter. Bij Survival 3 duikt het kind een pop op van de bodem, met een minimale diepte van twee meter, waarna de pop over een afstand van vijf meter, in de kopgreep, wordt vervoerd.

Het is duidelijk dat snorkelen als een volwaardige en zelfstandige sport beschouwd dient te worden en niet als een voorbereiding op het duiken met perslucht. Daarom is het Zwemvaardigheidsdiploma Snorkelen geïntroduceerd. Er zijn weliswaar overeenkomsten tussen snorkelen en persluchtduiken



maar de verschillen zijn vele malen groter. Alle vaardigheden binnen het snorkelpakket zijn gericht op een aangename beleving van allerlei activiteiten die in en onder water mogelijk zijn. Een element waaraan veel waarde wordt toegekend in het totale pakket van te verwerven vaardigheden is de variatie. In geen enkele andere sport is eenzelfde variatie haalbaar als binnen het snorkelen. De reden daarvan is dat er veel materialen voorhanden zijn en dat de toe te passen oefenvormen vrijwel onbeperkt zijn. Het pakket van materialen dat in de programma's is opgenomen omvat slechts een zeer kleine greep uit hetgeen mogelijk is en bestaat uit een praatstok, montage-setjes, gekleurde voorwerpen in vormen naar keuze, verankeringmateriaal, hoepels, holle voorwerpen, stukjes tuinslang, gewichten, blinderingsmateriaal en touwtjes. Het uiteindelijke doel van de snorkelopleiding is een zodanige hoge snorkelvaardigheid, dat het kind in staat geacht moet worden ook in buitenwater te kunnen genieten van snorkelduiken. Concrete tussendoelen daarbij zijn het bereiken van de hoogst mogelijke technische vaardigheid op alle voorkomende onderdelen en een perfecte adembeheersing.

ONTWIKKELING UITGIFTE ZWEMDIPLOMA'S

Jaarlijks worden ruim 500.000 Nationale Zwemdiploma's uitgereikt tijdens circa 7.000 examens. Ruim eenderde van de uitgegeven Nationale Zwemdiploma's is het A-diploma als onderdeel van het Zwem-ABC. Ruim 13 procent van de uitgiften bestaat uit de Zwemvaardigheidsdiploma's. De afgelopen vijf jaar schommelt dit percentage tussen 10 en 12 procent. In 2005 zien we een stijging die waarschijnlijk is toe te schrijven aan de ontwikkeling van de nieuwe Zwemvaardigheidsdiploma's Snorkelen en Survival.

EXAMENS EN TOEZICHT

Bij circa 1.200 zwembaden, zwemscholen en -verenigingen is het mogelijk af te zwemmen voor het Nationaal Zwemdiploma. Elk zwembad en elke zwemschool en zwemvereniging dienen examens af te nemen volgens de richtlijnen van de Bepalingen, Richtlijnen en Examenprogramma's Zwemdiploma's, kortweg de BREZ, vastgesteld door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ. Hierin zijn alle zwemslagen, technieken en toelichtingen vastgelegd. De examens voor de Nationale Zwemdiploma's kunnen alleen maar plaatsvinden in een zwembad van minimaal 160 m², met een minimum diepte van 80 cm. Daarbinnen moet er over een oppervlakte van 40 m², 200 cm diep water zijn. Op de examinering wordt door het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ toezicht gehouden via de inzet van speciale rapporteurs. Op deze wijze wordt de kwaliteit in Nederland op gelijk en goed niveau gehouden.

INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Nationaal Platform Zwembaden | NRZ, telefoonnummer 0343 518 118. Kijk ook op www.npz-nrz.nl en op www.nationaalzwemdiploma.nl.

EEN INTEGRALE AANPAK VAN OVERG

In het eerste nummer van dit jaar besteedden we via een topic aandacht aan overgewicht als groeiend maatschappelijk probleem. Daarin werd onder andere de rol besproken van het bewegingsonderwijs. Er werd opgemerkt dat er op scholen maar weinig onderlinge afstemming is tussen vakken om dit probleem aan te pakken. Dit artikel bespreekt een methode om hierin verandering te brengen.

Door: *Kathelijne Bessems, Silvia de Ruiter en Goof Buijs*

OVERGEWICHT BIJ DE JEUGD: EEN GROEIEND PROBLEEM

Overgewicht bij de jeugd vormt een snel groeiend probleem voor de volksgezondheid. Steeds meer kinderen hebben (beginnend) overgewicht vanwege een verstoorde balans tussen eten, drinken en bewegen. Recent onderzoek van TNO en VUmc bevestigt de stijging van het percentage kinderen dat te dik is of obesitas heeft (TNO, 2006). Gemiddeld is veertien procent van de jongens en zeventien procent van de meisjes te dik. Sinds 1997 is het aantal jongens en meisjes met overgewicht en obesitas sterk gestegen. Voor twaalfjarige jongens en voor tienjarige meisjes is dit zelfs ruim verdubbeld. Bij jongens van vier en twaalf jaar en meisjes van vijf en dertien jaar is het percentage obesitas verdriedubbeld. Voorkómen van overgewicht is dan ook een van de speerpunten van het huidige preventiebeleid van het Ministerie van Volksgezondheid (Ministerie van VWS, 2003).

DE AANPAK VAN OVERGEWICHT OP SCHOOL

De Gezondheidsraad beveelt aan om kinderen zo jong mogelijk een gezonde leefstijl aan te leren (RVZ, 2002). Vanaf hun vierde jaar brengen kinderen een groot deel van hun tijd door op school. Daarom is de school een belangrijke plek om kinderen te bereiken. De kerndoelen verplichten scholen bovendien om aandacht te besteden aan gezondheid op school. Deze verplichting betekent echter lang niet altijd dat dit op een structurele manier gebeurt. De Inspectie van het Onderwijs rapporteerde in haar laatste rapport over schooljaar 2003-2004 dat scholen nauwelijks meegaan in de maatschappelijke ontwikkelingen rondom overgewicht (Inspectie van het Onderwijs, 2005). Een gemiste kans aangezien er zowel op basisscholen als binnen het voortgezet onderwijs veel aanknopingspunten zijn om de preventie van overgewicht integraal aan te pakken.

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) heeft een belangrijke taak bij de signalering en aanpak van overgewicht bij de jeugd van 0 tot 19 jaar. Het *Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht* van het Kenniscentrum Overgewicht (Bulk-Bunschoten et al, 2005, zie ook LO1) bevat informatie waarmee de JGZ op een goed onderbouwde wijze activiteiten kan inzetten om

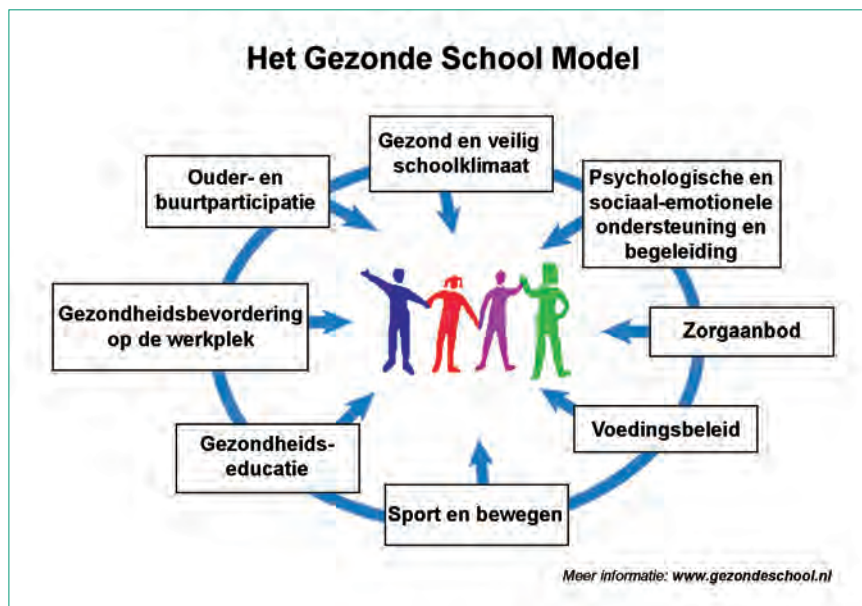
overgewicht te voorkomen en terug te dringen. Ook andere organisaties denken mee over de aanpak. Zo heeft het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) een structurele integrale aanpak voorgesteld rond voeding en beweging, die is vertaald in 15 normen (www.nigz.nl).

Een pakket om overgewicht in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs aan te pakken en waarvan de effectiviteit is aangetoond, bestaat nog niet in Nederland. Tot die tijd moeten we het doen met een zo doelmatig en efficiënt mogelijke benadering. Dat betekent het inzetten van interventies die veelbelovend en kansrijk zijn om invloed te hebben op het voeding- en



Cover Toolkit

OVERGEWICHT OP SCHOOL



Figuur 1: Het Gezonde School Model

beweeggedrag van kinderen. Dergelijke projecten voldoen aan de volgende voorwaarden:

- ze moeten gericht zijn op een afname van energie-inname en een toename van de dagelijkse beweging
- algemene preventie moet gekoppeld worden aan doelgroepgerichte preventie
- er moet een combinatie zijn van voorlichting, voorzieningen en regels.

(RVZ, 2002)

DE TOOLKIT OVERGEWICHT

Ondersteunende organisaties zoals GGD'en, thuiszorg-, welzijn- en sportorganisaties voeren veel projecten uit. Er is weinig zicht op bestaande interventies over overgewicht. Het NIGZ heeft daarom samen met het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB), het Voedingscentrum en professionals van GGD'en, de thuiszorg en een sportorganisatie de Toolkit Overgewicht ontwikkeld (Bessems et al., 2006).

De Toolkit Overgewicht is een overzicht van 66 projecten rond overgewicht en daaraan verwante thema's zoals voeding en beweging voor scholen. De Toolkit biedt strategieën om overgewicht integraal aan te pakken. Professionals die scholen willen begeleiden bij dit thema kunnen gebruik maken van ervaringen en onderdelen uit projecten uit andere regio's. De Toolkit Overgewicht is gebaseerd op de Gezonde School Methode (Buijs, 2005). De methode is gebaseerd op de visie van de landelijke voorlichtingsinstituten op planmatig en vraaggericht invoeren van gezondheidsbeleid in het basis- en voortgezet onderwijs. Gebleken is dat activiteiten pas effect hebben als ze bestaan uit een mix van strategieën en methoden die zich over meerdere jaren uitstreken. Het Gezonde School Model

(figuur 1) beschrijft de verschillende invalshoeken en strategieën voor het realiseren van een integraal gezondheidsbeleid op school.

Een integrale aanpak volgens het Gezonde School Model

Het Gezonde School Model bestaat uit acht componenten. Elk van deze componenten draagt bij aan een betere gezondheid van leerlingen en het schoolpersoneel. Het model is hieronder toegepast op het thema overgewicht.

A Gezondheidseducatie

Een school kan incidenteel of structureel voorlichting geven over voeding, beweging en overgewicht. Dit kan in projectwerken, lessen of huiswerkopdrachten waardoor leerlingen gestimuleerd worden zelf na te denken over overgewicht.

B Sport en bewegen

Sport en bewegen is gericht op het ontwikkelen van basale beweegvaardigheden, plezier in bewegen en het verhogen van de mentale, sociale en emotionele weerbaarheid. Scholen kunnen hier onder andere aan werken door het bieden van kwalitatief goed bewegingsonderwijs door een vakleerkracht, ontspanningsoefeningen tussen de lessen door, het stimuleren van fietsen en lopen naar school en sportieve naschoolse activiteiten.

C Voedingsbeleid

Een verantwoord voedingsbeleid is gericht op het bieden van een hygiënische en gezonde omgeving waarbinnen leerlingen kennis en vaardigheden over gezond eten kunnen opdoen. Zo kan een school melk, fruit en water opnemen in het kantine-

en automatenaanbod of een gezond trakteer- en overblijfbelijde opzetten en uitvoeren. Daarnaast kan de school activiteiten aanbieden zoals het organiseren van een schoolontbijt, smaaklessen en het bieden van stageplekken in de kantine.

D Gezond en veilig schoolklimaat

Bij een gezond en veilig schoolklimaat wordt onderscheid gemaakt tussen het fysieke gebouw en de sociale omgeving van de school. Regelgeving over reclameposters binnen de school, over eetlocaties, het schoonhouden van de kantine en het plaatsen van voldoende fietsenstallingen hebben invloed op de fysieke en sociale omgeving. Een andere manier is het inventariseren van verkeersonveilige plekken en de schoolomgeving veiliger maken met bijvoorbeeld de inzet van klaarovers.

E Ouder- en buurtparticipatie

Bij ouder- en buurtparticipatie gaat het om het optimaal benutten van middelen en expertise van ouders, buurtorganisaties en buurtbewoners. Dit kan passief door informeren over activiteiten, maar ook actief door samenwerking en hulp bij activiteiten. In het kader van de Brede School bieden veel scholen ook na schooltijd activiteiten aan kinderen aan, vaak in samenwerking met sportverenigingen.

F Psychologische en sociaal-emotionele ondersteuning en begeleiding

Psychologische en sociaal-emotionele ondersteuning is gericht op het vroegtijdig aanpakken van problemen en het stimuleren van een gezonde ontwikkeling. Het is van belang om hierbij stil te staan bij het behandelen van de thema's voeding, beweging en overgewicht. Op een positieve manier omgaan met uiterlijke verschillen en verschillen in sportvaardigheden is een ander aandachtspunt. Stigmatisering van 'dikke' kinderen moet voorkomen worden.

G Zorgaanbod

Bij zorgaanbod gaat het om het vroegtijdig signaleren, begeleiden en doorverwijzen van leerlingen met een groei- of bewegegachterstand of overgewicht. De jeugdartsen en -verpleegkundigen van de JGZ spelen een belangrijke rol bij de signalering van overgewicht tijdens de individuele Periodieke Geneeskundige Onderzoeken (PGO's). Een sluitende zorgketen van verschillende zorgaanbieders maakt goede doorverwijzingen mogelijk. Voorbeelden hiervan zijn cursussen van de thuiszorg, Motorische Remedial Teaching voor kinderen met een motorische hulpvraag en eventuele doorverwijzingen naar een kinderarts bij ernstigere problemen.

H Gezondheidsbevordering op de werkplek

Het schoolpersoneel is ook een belangrijke groep die op scholen bereikt kan worden. Enerzijds hebben zij een voorbeeldfunctie voor leerlingen, anderzijds wordt hun eigen gezondheid beïnvloed tijdens hun werk. Enkele voorbeelden om de gezondheid van schoolpersoneel te bevorderen in het kader

van overgewicht zijn het bieden van sportieve ontspanningsmogelijkheden, informatie over gezonde voeding en het bieden van gezondheidstesten.

CONCLUSIES

We bevelen aan dat landelijke voorlichtings- en onderzoeksinstituten samenwerken aan de ontwikkeling van een effectief, integraal en landelijk beschikbaar programma voor de preventie van overgewicht in het onderwijs. Dit pakket kan het grote aantal niet bewezen effectieve pakketten en het versnipperde aanbod vervangen. Scholen die aan de slag willen met het thema adviseren we hier breed op in te zetten. Vaak richten projecten zich nu nog alleen op voeding of beweging. Een combinatie hiervan is effectiever. Daarnaast is het van belang de omgeving, waaronder ouders en de buurt te betrekken en stil te staan bij de invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren bij het behandelen van het thema. Het Gezonde School Model en de Toolkit Overgewicht bieden handvatten voor deze integrale aanpak.

Wilt u zelf aan de slag met de Toolkit Overgewicht? De Toolkit is te bestellen en downloaden via www.nigz.nl/winkel voor €14.95. Meer informatie over de Gezonde School Methode staat op de website www.gezondeschool.nl. Daarnaast kunt u contact opnemen met het Landelijk steunpunt Gezonde School, telefoonnummer 034 843 7683 of e-mail: gezondeschool@nigz.nl.

REFERENTIES

- Bessems, K., Ruiter, S. de, Buijs, G. (2006). Toolkit Overgewicht. Preventie van overgewicht binnen de setting school. Woerden: NIGZ
- Buijs, G. (2005). Basisdocument de Gezonde School in Nederland. Woerden: Landelijke werkgroep Gezonde School
- Bulk-Bunschoten, A.M.W., Renders, C.M., Leerdan, F.J.M. van, Hirasings, R.A. (2005). Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht. Methode voor individuele primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg. Amsterdam: VUMC
- Hurk, K. van de, Dommelen, P. van, Wilde, J.A. de, Verkerk, P.H., Buuren, S. van, Hirasings, R.A. (2006) Prevalentie van overgewicht en obesitas bij jeugdigen van 4-15 jaar in de periode 2002-2004. Leiden: TNO
- Inspectie van het Onderwijs (2005). Onderwijsverslag 2003/2004. Utrecht: Inspectie van het Onderwijs
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2003). Preventienota: langer gezond leven, ook een kwestie van gezond gedrag. Den Haag: VWS
- Leurs, M. Jansen, M. & Ruiter, M. (2002). Coordinated School Health Program: Het 'Gezonde School Model' van de toekomst? Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen, 80, 7, 471-473

De auteurs zijn werkzaam bij het NIGZ.

PRAKTIJKATERN



FOTO: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJK BASIS- EN VOORTGEZET ONDERWIJS

- 20** UITNODIGENDE ZWEMACTIVITEITEN *Eric Pardon en Ernst Hart*
- 26** JUF KUNT U MIJ LEREN ZWEMMEN? *Mirjam de Bijl*
- 29** OVERLEVINGSZWEMMEN *Henny van Harmelen*
- 34** ZWEMMEND SPELEN IN HET VO *René Dekker, Patty van 't Hooft, Renske Hulskamp*

UITNODIGENDE ZWEMACTIVITEITEN

Zwemmen houdt niet op na het behalen van het zwem-ABC. Eigenlijk begint het zwemmen dan pas echt. Immers, behalve dat het noodzakelijk is om te leren zwemmen, is zwemmen vooral ook leuk! Op de zwemvereniging en ook in de vrije tijd en vakanties wordt na het zwemABC volop gezwommen. In de lessen lichamelijke opvoeding wordt helaas lang niet altijd zwemmen gegeven. Maar juist daar kunnen kinderen ingeleid worden in de bewegingscultuur in en rond het water. Na de elementaire zwemdiploma's ligt er namelijk een wereld van uitnodigende zwemactiviteiten open. Door: Eric Pardon en Ernst Hart

Een belangrijk uitgangspunt voor ons is dat het kind in de zwemlessen centraal staat. Bovendien willen wij kinderen een veelzijdig aanbod geven. Dit resulteert in lessen met een sfeer die past bij kinderen: speels, gevarieerd, veelzijdige belasting en verantwoordelijkheid voor hun eigen leerproces. In dit artikel beschrijven we enkele zwemactiviteiten die afkomstig zijn uit het boek *Zwemmen na het zwemABC* (Jan Luiting Fonds, Zeist). Dat boek is opgebouwd rond vijf verschijningsvormen van zwemmen:

- zwemmen als race
- zwemmen als show
- zwemmen als survival
- zwemmen als spel
- zwemmen als avontuur.

De zwemactiviteiten die we voor dit artikel kozen, zijn afkomstig uit het hoofdstuk *Zwemmen als race*. Ze worden gekenmerkt door een hoge bewegingsintensiteit en een hoge belevingswaarde. Uiteraard kan de docent eindeloos variëren op onze basisbeschrijvingen.

ESTAFETTERACES

Alhoewel zwemmen een individuele sport is, staat bij estafettezwemmen toch de groepsprestatie voorop. In feite is er sprake van een optelling van de individuele prestaties. Door deze extra dimensie zijn kinderen vaak extra gemotiveerd. Ook in de wedstrijdsvport valt op dat er door individuele zwemmers vaak erg snel gezwommen wordt in een estafette. De zwemmer kan boven zichzelf uitstijgen door het stimulerende groepsgevoel. Estafettes vormen een prima variatie binnen zwemlessen en bieden erg veel mogelijkheden.

Marathon-estafetterace

Er wordt gezwommen met teams van meertallen. De gehele ploeg zwemt in totaal bijvoorbeeld 40 x 1 baan. Welke ploeg heeft de snelste tijd? Of de ploegen zwemmen tien minuten lang een doorlopende estafette. Welke ploeg heeft na tien minuten de meeste meters afgelegd?

Aanhaakrace

Deze vorm is geschikt voor drietallen. Ieder zwemt steeds vier



Kledingestafette



banen volgens de volgende organisatie:

- nr. 1 zwemt twee banen alleen
- na twee banen haakt nr. 2 aan en zwemmen ze samen twee banen
- nr. 1 neemt even rust, nummer 2 zwemt nog twee banen terwijl nr. 3 aanhaakt (nr. 2 en nr. 3 zwemmen nu samen)
- nr. 2 neemt even rust, nr. 3 zwemt nog twee banen en nu haakt nr. 1 aan (nr. 3 en nr. 1 zwemmen nu samen).

Bij kleine aantallen kunnen alle zwemmers naast elkaar zwemmen in de breedte van het bad. De aanhaakrace is ook uit te voeren in stroomvorm, waarbij de zwemmers achter elkaar zwemmen in de lengte van het bad.

Aflossingsrace

Deze race kan het beste gedaan worden met drietallen of viertallen, volgens de volgende organisatie:

- nr. 1 zwemt alleen twee banen
- nr. 2 haakt aan (nr. 1 en nr. 2 zwemmen samen twee banen)
- nr. 3 haakt aan (nr. 1, nr. 2 en nr. 3 zwemmen met z'n drieën twee banen)
- nr. 1 koppelt los (nr. 2 en nr. 3 zwemmen samen twee banen)
- nr. 2 koppelt los (nr. 3 zwemt alleen twee banen).

Iedereen heeft nu dus zes banen gezwommen. Het meest geschikt hierbij is de stroomvorm, waarbij de zwemmers achter elkaar zwemmen.

Ludieke estafetteraces

Altijd leuk om te doen, zijn de alternatieve estafettes. Bijvoorbeeld:

- vervoeren van materiaal (ballen, plankjes, en dergelijke)
- sjeikrace (om beurten op de dikke mat)
- kledingestafette (zwemmen in korte broek en shirt, waarna de kleding wordt overgegeven).

ALTERNATIEVE VOORTBEWEGINGSVORMEN

Naast de traditionele wedstrijdslagen, zijn er natuurlijk nog talrijke andere manieren van voortbewegen in het water mogelijk. Kinderen vinden het vaak erg interessant om alternatieve vormen uit te proberen.

De lesgever reikt een aantal andere vormen van stuwten aan, zoals wrikken, alternatieve slagen en combinaties van slagen. Daarnaast probeert hij ook om de leerlingen uit te dagen zelf nieuwe manieren te bedenken en uit te proberen. Het aantal mogelijkheden is erg groot. Als de leerlingen een aantal nieuwe manieren van voortbewegen in het water onder de knie hebben, kan er ook een wedstrijdje (race) mee gedaan worden.

Het gaat erom kinderen te laten spelen met zwemmen en andere, nieuwe manieren om vooruit te komen in het water te laten ontdekken. Daarmee worden tevens de coördinatie en het watergevoel ontwikkeld, op zoek naar 'grip' in het water.

Combinatieslagen

Combinaties tussen beenslag en armslag van bekende zwemslagen zijn zeer geschikt. Bijvoorbeeld:

- schoolslag armen met vlinderslag benen
- borstcrawl armen met schoolslag benen
- walsen: 3 slagen borstcrawl, 3 slagen rugcrawl, 3 slagen borstcrawl, etc.
- schroeven: 1 slag borstcrawl, 1 slag rugcrawl, 1 slag borstcrawl, etc.; laat de zwemmer op tijd de schroefrichting omdraaien, anders wordt hij 'dronken'.

De inbreng van de leerlingen kan gestimuleerd worden met vragen als:

- Wie weet er nog een andere combinatie?
- Welke combinatie is lastig uit te voeren en welke combinatie zwemt prettig?

Codezwemmen

De schoolslag is een geschikte slag voor codezwemmen. Een voorbeeld van een code is CBC: combinatieslag-beenslag-combinatieslag, etc. Het kan ook met een armslag in plaats van een beenslag (code: CAC). Allerlei andere variaties zijn mogelijk voor dit codezwemmen. Bijvoorbeeld: wie kan de code CBBCA uitvoeren?

Net als bij de combinatieslagen kan ook hier de inbreng van leerlingen gestimuleerd worden door ze zelf zwemcodes te laten verzinnen.

Zwemmen met een handicap

Door het uitschakelen van bepaalde lichaamsdelen wordt het een hele kunst om nog naar de overkant te zwemmen. Bijvoorbeeld:

- een hand houdt (kruislings) een enkel vast

- met de armen over elkaar
- met de handen op de rug.

Net als bij de combinatieslagen en het codezwemmen kan ook hier de inbreng van leerlingen gestimuleerd worden door ze zelf handicaps te laten verzinnen.

Wrikken

Bij wrikken wordt de voortstuwing opgewekt door een heen en weer zwaaien van de handen in het water (een soort vlakke 'achtjes draaien'). Watergevoel (de mate waarin de zwemmer 'grip' heeft op het water) speelt hier een belangrijke rol.

De eenvoudigste manier van wrikken is in rugligging richting het hoofd. Hierbij wijzen de vingers omhoog en de handen 'zwaaien de tenen uit'. Andere manieren van wrikken zijn onder andere:

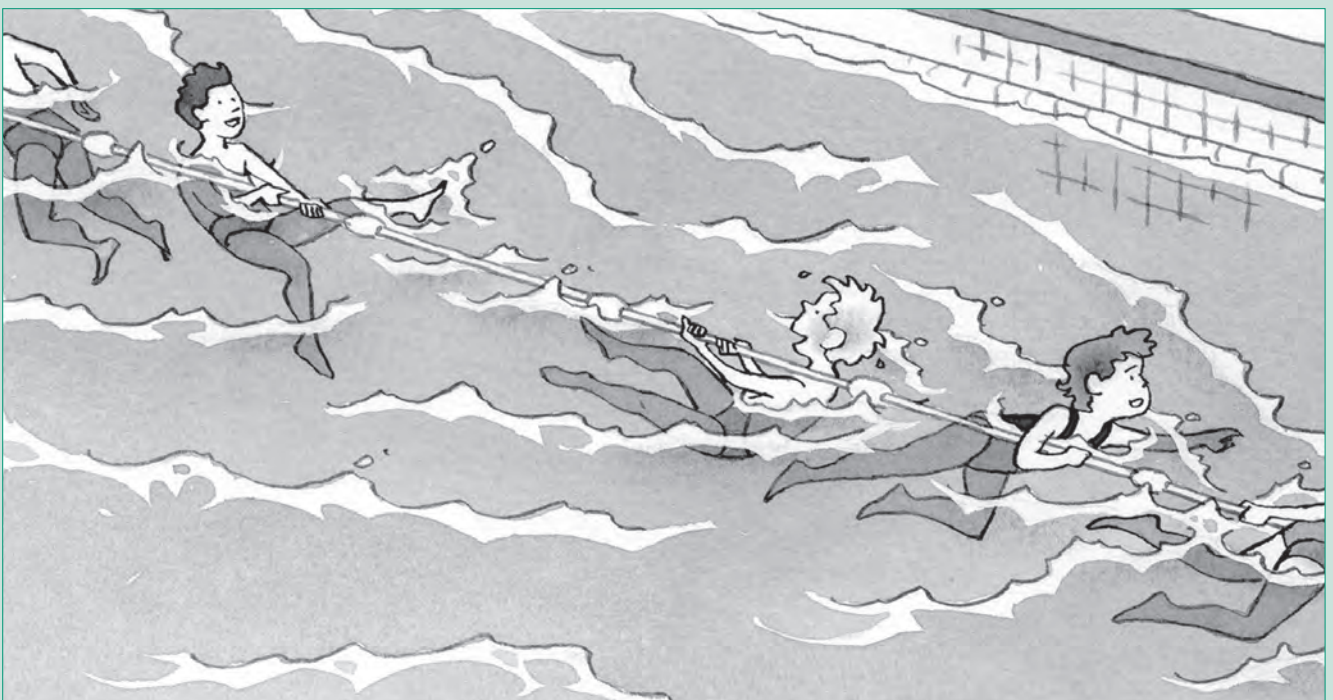
- in rugligging richting tenen (de vingers wijzen nu naar de bodem)
- al zittend op een plankje richting de rug (handen zwaaien de muur uit)
- in buikligging richting hoofd (handen voor het hoofd, de vingers wijzen naar beneden)
- in buikligging richting voeten (handen voor het hoofd, de vingers wijzen omhoog).

Als de benen van een zwemmer de neiging hebben om te zakken, kan er een drijfmiddel (plankje) tussen de benen geklemd worden om de horizontale ligging te bewaren.

Hondjesslag

Zwemmen in buikligging en voortbewegen richting het hoofd. Niet door middel van wrikken, maar door je met je handen om en om 'voort te trekken aan het water'.

Station 1: touwtrekken



Achteruitzwemrace

Het achteruitzwemmen van de bekende zwemslagen zal niet meevallen. Het is wel de moeite van het proberen waard. Bijvoorbeeld:

- borstcrawl achteruit (ook mogelijk: alleen beenslag)
- schoolslag achteruit (ook mogelijk: alleen armslag of beenslag).

Op de zij zwemmen

Schoolslag op de zij wordt ook wel zeemannslag genoemd. Zeemannen moesten namelijk tegen de golven inzwemmen en om geen water in het gezicht te krijgen, zwommen ze op hun zij.

Fietsen in het water

Vooruitkomen door middel van een fietsbeweging van de benen. Dit kan zowel voorwaarts als achterwaarts. Een leuke uitdaging is om te proberen materiaal boven water te houden en droog naar de overkant te vervoeren (zoals een militair met zijn geweer zwemt).

AFSTANDZWEMMEN ZONDER VERPLAATSEN

Het is heel goed mogelijk dat een zwemmer niet van plaats verandert, ook al doet hij zijn uiterste best om vooruit te komen. Hoe kan dit?

We kiezen activiteiten waarbij de zwemmer tegen een weerstand in zwemt zonder vooruit te komen. De bedoeling is het ontwikkelen van het 'watergevoel', op zoek naar 'grip' in het water. In elke baan is een andere trek- of duwopdracht. Bijvoorbeeld tien minuten per baan en op een centraal wisselteken met het groepje doorschuiven naar de volgende baan.

Station 1: touwtrekken

Neem een dik touwtrektouw, liefst drijvend. Wanneer het touw niet drijft, kunnen er drijfmiddelen aan gebonden worden. Een dunnere touwtreklijn waar lussen in gemaakt zijn of een aantal aan elkaar geknoopte fietsbanden kunnen ook uitstekend als touwtrektouw dienen. Een opvallend drijfmiddel (bijvoorbeeld een kurkje) in het midden van het touwtrektouw dient als merkteken dat aangeeft wanneer een partij voldoende heeft getrokken voor de overwinning, bijvoorbeeld tot de hoogte van een op de kant geplaatste pilon.

Een andere mogelijkheid is touwtrekken in een cirkel. Voor deze vorm is een vak in het zwembad nodig. Met vier fietsbanden die aan elkaar zijn vastgemaakt, wordt een cirkel gemaakt. Aan elke band trekt een zwemmer naar de buitenkant van de cirkel. Wie van de vier bereikt een zijde van het vak?

Station 2: duwkamp

De zwemmers proberen elkaar op verschillende manieren weg te duwen.

- Met tweetallen: rug aan rug.
- Met tweetallen: twee zwemmers liggen met het gezicht naar elkaar toe en houden beiden een plankje met gestrekte armen vast.

- Met meertallen: als boven, maar nu wordt een dikke drijfmat gebruikt. Hierdoor kunnen er meerdere zwemmers tegen elkaar strijden, bijvoorbeeld twee tegen twee of drie tegen drie.

Station 3: race tegen het elastiek

Een lijn van elastiek (aaneengeknoopte fietsbinnenbanden kan ook) wordt bevestigd aan de zwemmer, bijvoorbeeld met klittenband om de enkels of met een tuigje om de schouders. Wie komt het verst? Of: wie kan het langst op een bepaalde plaats blijven zwemmen?

Station 4: watertrappen

Gedurende een bepaalde tijd op een plaats blijven watertrappen. Dit kan op verschillende manieren, zoals:

- de 'klassieke' manier: gelijktijdig met beide benen watertrappen
- als een waterpoloër of synchroonzwemster: om en om met het linker- en rechterbeen watertrappen
- watertrappen met borstcrawlbeenslag
- watertrappen met vlinderslagbeenslag.

De opdracht kan ook verzwaard worden:

- watertrappen waarbij de vingers, de handen, de onderarmen of zelfs de gehele armen boven water gehouden moeten worden
- de docent nadoen, al watertrappend (zwaaien, vioolspelelen, krant lezen, etc.)
- 'watertrappen' met alleen de armen, waarbij de handen wrikbewegingen maken, maar de benen mogen nu juist niet gebruikt worden.

ZWEMVORMEN MET MEERTALLEN

Bij zwemvormen die door meertallen uitgevoerd worden, zullen de zwemmers goed moeten samenwerken en elkaar aanvoelen. Samenwerkingsvormen die lukken, geven de zwemmers erg veel plezier. Ook kunnen er wedstrijdjes gehouden worden van meertallen tegen elkaar. Zwemvormen met meertallen zijn aantrekkelijke vormen en geschikt voor de kern van een les, maar ook voor een leuk slot van een les.

Schaduwzwemmen

De voorste zwemmer bepaalt de slag(en), de kunstjes die onderweg gedaan worden en de route door het bad. De anderen volgen en doen na.

Schoolslagtreintje

De zwemmers zwemmen schoolslag vlak achter elkaar, maar wel los van elkaar. Alle zwemmers in de rij proberen het ritme van de voorste zwemmer op te pakken. Na elke baan wordt er van kop gewisseld en sluit de voorste zwemmer achteraan.

Schoolslagreus

Van een tweetal pakt de achterste zwemmer (zwemt beenslag) de voeten van de voorste zwemmer (zwemt armslag) vast. Samen proberen ze een juiste schoolslagcombinatie te zwemmen.



Schoolslagsleepboot

Schoolslagrups

Tweetallen of meertallen pakken elkaar bij de heupen beet. Alleen de voorste zwemmer zwemt de complete schoolslag, de anderen alleen beenslag.

Borstcrawltreintje

Van een tweetal pakt de achterste zwemmer (zwemt beenslag) de enkels van de voorste zwemmer (zwemt armslag). Samen zwemmen ze borstcrawl hele slag. Dit is een lastige vorm en alleen uitvoerbaar wanneer de borstcrawl goed beheerst wordt. Wanneer de voeten van de voorste zwemmer te laag blijven, krijgt de achterste zwemmer moeite met ademen.

Borstcrawltweeling

Een tweetal zwemt borstcrawl naast elkaar in hetzelfde ritme (naar elkaar kijken bij het ademen, eventueel de handen tegen elkaar klappen tijdens het ademen). Wanneer de handen aan elkaar worden verbonden (bijvoorbeeld door allebei dezelfde ring vast te houden) wordt het zeer lastig. Dit is alleen uitvoerbaar wanneer de borstcrawl goed beheerst wordt.

Bokspringen

Begin deze vorm met tweetallen. Ze bewegen zich voort door af te zetten op elkaars schouders. Om beurten duwt de achterste zich over de voorste zwemmer heen. Als het met tweetallen lukt, kan het met meertallen geprobeerd worden, waarbij de achterste zich al bokspringend over zijn voorgangers naar voren werkt. De zwemmers moeten zo'n twee meter onderlinge afstand houden.

Schoolslagsleepboot

De sleepboot zwemt schoolslag. De sleep pakt de schouders van de sleepboot vast, waarbij zijn armen gestrekt zijn.

Er is ook een uitvoering mogelijk met twee sleepboten. Hierbij zwemmen de sleepboten schoolslag naast elkaar en ligt de sleep tussen de sleepboten in. De sleep heeft zijn handen aan de schouders van de sleepboten en zijn armen zijn weer gestrekt.

Schoolslagduwboot

De duwboot zwemt schoolslag. Degene die geduwd wordt, ligt op zijn rug met het hoofd in de zwemrichting en zijn voeten rusten op de schouders van de duwboot. Hij kan zijn voeten een beetje vastklemmen om de nek van de duwboot door ze voorzichtig naar elkaar toe te drukken. Er is ook een uitvoering mogelijk, waarbij de duwboot enkelvoudige rugslag zwemt. Eventueel kan hij de enkels vasthouden van degene die geduwd wordt.

Borstcrawlsleepboot

De sleepboot zwemt borstcrawl. De sleep ligt in rugligging en pakt, terwijl hij zijn armen gestrekt houdt, de enkels beet van de sleepboot. Dit is een lastige vorm. Pas wanneer er vaart gemaakt wordt, is het voor de sleep mogelijk om zijn gezicht boven water te houden voor de ademhaling.

Brancard

De dragers zwemmen schoolslag achter elkaar. Degene die vervoerd wordt, ligt op zijn buik met zijn handen op de schouders van de voorste drager en met de wreeven van zijn voeten op de schouders van de achterste drager.

Meerkoppige rups

De rups is een koggreep-sleep met meertallen. Eerst maar eens met drie zwemmers proberen en langzamerhand uitbouwen tot een grotere sleep. Ga voor het wereldrecord: een rups met twintig koppen!

OPMERKINGEN

De opdrachten lijken op papier vaak gemakkelijker dan dat ze in werkelijkheid zijn. Het zal blijken dat er voor een aantal vormen een behoorlijke zwemvaardigheid nodig is om ze met succes te kunnen uitvoeren. Een goede opbouw in moeilijkheidsgraad is dus van belang. Begin met vormen die gemakkelijk te doen zijn, zodat er vanuit succesbeleving enthousiasme bij de leerlingen ontstaat. De creatieve inbreng van kinderen is vaak onuitputtelijk. Stimuleer ze dus zoveel mogelijk: 'Wie weet er nog meer manieren?' Het is soms zeer verrassend waar leerlingen zelf mee komen.

Illustraties: Hendrik J. Vos, hjvos@xs4all.nl

CORRESPONDENTIE: Eric Pardon, e.k.pardon@hhs.nl

Zwemmen na het zwemABC

Eric Pardon

ISBN 90 72335 33 3

€ 14,90



Jan Luiting Fonds

Postbus 398

3700 AJ Zeist

Fax: 030-6912810

E-mail: jlf@kvlo.nl

Internet: www.janluitingfonds.nl

of via de boekhandel

Advertenties

ZWERFSPORT OUTDOOR

Nieuw & voordelig!

Naast compleet georganiseerde werkweken nu ook **"Doe het zelf" werkweken.** Materiaalverhuur op onze 5 locaties in België (Coo/Hotton), Duitsland, Nederland en Frankrijk. Het grootste aanbod van outdoor & cultuur locaties.

www.zwerfsport.nl, info@zwerfsport.nl,
Tel 023-562 8370

Duke Travel
www.duketravel.nl

Tel : 0227-549450
Fax : 0227-549465
E-mail : info@duketravel.nl
Adres : Kluiten 1, 1674 NM

STEDENREIZEN | SPORT / ACTIEF | WINTERSPORT

Zie onze jubileum-aanbiedingen!

www.entre-prises.nl

Grootste leverancier van klimwanden en klimgrepen wereldwijd

Speciaal assortiment voor scholen

ENTRE PRISES
Climbing Walls

Wintersporten met school?

- > Verzorgde reizen naar alle wintersportlanden
- > Van eenvoudig tot luxe
- > Wintersport als werkweek!
- > Het gehele jaar door
- > Vanaf 15 tot 300 personen
- > Vrijplaatsen voor de begeleiders
- > Aandacht voor al uw wensen
- > Ook voor stedenreizen!
- > 25 jaar ervaring!

Bel vandaag nog: 0341-460812
Internet: www.g2-reizen.nl

G2 REIZEN De Groepsreizen Specialist

GEBRUIK VAN PICTOGRAMMEN IN HET ZWEMONDERWIJS

JUF KUNT U MIJ LEREN ZWEMMEN?

Zwemmen is een vaardigheid die in een waterrijk land als Nederland van levensbelang kan zijn. Om die reden proberen instanties als het Nationaal Platform Zwembaden te bevorderen dat kinderen al vroeg zwemles krijgen. Ondanks dat door bezuinigingen in de jaren negentig het schoolzwemmen sterk is afgenomen, is (particuliere) zwemles zeer populair. Het reguliere zwemonderwijs werkt met examens waarbij een diploma kan worden behaald (er bestaan er wel 24) en dat is voor reguliere basisschoolleerlingen al moeilijk. *Door: Mirjam de Bijl*

Om een diploma te behalen moet een kind aan een aantal minimeisen voldoen. Voor kinderen in het reguliere basisonderwijs is het vaak al lastig genoeg om aan alle eisen te voldoen. Stel je nu voor dat je een kind bent met een stoornis in het autistische spectrum. Het autistisch spectrum is een verzamelnaam voor mentale stoornissen die verwant zijn aan autisme, zoals het syndroom van Asperger, maar ook (volgens sommigen) ADHD. Deze kinderen hebben ten eerste grote moeite om opdrachten die aan hen verteld worden om te zetten in daden. Ten tweede speelt vertrouwen in de leerkracht bij deze kinderen een veel grotere rol dan bij anderen. Ten derde is het voor deze kinderen heel belangrijk om vooraf precies te weten hoe lang alles duurt en hoe vaak ze iets moeten doen.

AUTI-GYM

In de gewone gymles kunnen leerlingen met een stoornis in het autistisch spectrum onvoldoende tot beweging komen. Dit komt omdat ze het overzicht missen tijdens de uitleg en ook de concentratie niet kunnen opbrengen om te volgen wat gezegd wordt. Om die reden zouden deze kinderen baat kunnen hebben bij een op hen afgestemde lesmethode. Sinds een paar jaar wordt voor leerlingen met een stoornis in het autistische spectrum gewerkt volgens de zogenaamde 'auti-gym'-methode. In deze lessen wordt vaak gewerkt met een kleine groep van drie à vier kinderen. Een belangrijk onderdeel van

auti-gym is het gebruik van pictogrammen ter vervanging van de normale instructie. Kenmerkend voor de pictogrammen is dat er geen onnodige informatie op staat. De pictogrammen worden voor de les op een informatiebord gerangschikt zodat de leerlingen precies weten wat ze heel de gymles gaan doen, in welke volgorde, in welke tijd en hoe vaak. De grote voordelen van een plaatje aan de muur zijn dat de leerling steeds weer even kan kijken wat hij/zij ook al weer moet gaan doen. De leerkracht hoeft minder te vertellen doordat het plaatje al veel duidelijkheid geeft. Doordat de leerlingen weten wat ze moeten doen, in welke volgorde, in welke tijd en hoe vaak, wordt er rust geboden aan de kinderen. Hierdoor bewegen ze meer dan tijdens een normale les.

PICTOGRAMMEN VOOR ZWEMONDERWIJS

Zwemonderwijs valt ook onder het bewegingsonderwijs, maar de pictogrammenmethode is niet direct naar het zwembad te

Klappers met pictogrammen



‘vertalen’. Obstakels zijn niet alleen dat meestal les wordt gegeven in een regulier zwembad, maar ook dat zwemonderwijs bijna niet zelf te doen is voor leerlingen. Terwijl leerlingen in de gymles nog redelijk zelfstandig aan de gang kunnen gaan is bij zwemonderwijs intensieve mondelinge en fysieke begeleiding vrijwel altijd noodzakelijk. De Aleida Gezina school te Arnhem wilde graag weten of er voor hun leerlingen een betere methode zou zijn om zwemonderwijs te verzorgen. Omdat deze school in alle lessen pictogrammen gebruikt zou het mooi zijn als deze methode ook in het zwemonderwijs toegepast zou kunnen worden. Het doel van ons project was om te bekijken of de pictogrammenmethode toegepast kan worden in het zwemonderwijs.

De leerlingen voor wie we pictogrammen hebben ontwikkeld hebben een stoornis in het autistische spectrum en ondervinden dagelijks ernstige leerproblemen. Voorafgaand aan het ontwerpen van de pictogrammen hebben we onderzocht of er al specifieke pictogrammen bestonden voor het zwemonderwijs. Hiervoor hebben we contact gezocht met verschillende bedrijven die pictogrammen voor scholen ontwikkelen, en met scholen die op hun website aangaven veel met pictogrammen te werken. Helaas kregen we weinig antwoord. Alleen ‘De Alk’ in Alkmaar (een school voor onderwijs aan zeer moeilijk lerende kinderen) kon ons enkele pictogrammen leveren. Deze school is nog bezig met het ontwikkelen ervan. Het geleverde materiaal diende als input voor het ontwerp van een verzameling pictogrammen. Vervolgens hebben we onderzocht aan welke eisen een pictogram dient te voldoen.

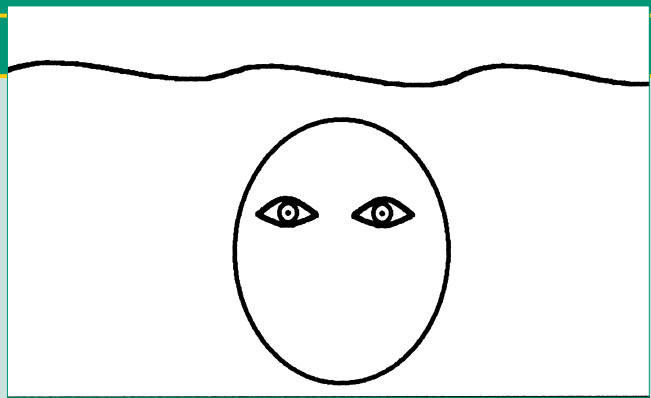
ONTWERP

Bij het ontwerp van pictogrammen staan de specifieke behoeften van de doelgroep voorop. We hebben hierbij geput uit een beschrijving van de methode anti-gym door Marry Ronde en Ingrid Ottvoor van ‘De Alk’ te Alkmaar, en een samenvatting van het boek *Leerlingen met autisme in de klas. Een praktische gids voor leerkrachten en intern begeleiders* van Baltussen, Clijsen en Leenders’ (via de website van het Landelijk Netwerk Autisme, www.landelijknetwerkautisme.nl). Leerkrachten van De Alk hebben inmiddels ook veel ervaring met het ontwerpen van pictogrammen. Al deze bronnen vormden de basis voor het verder ontwikkelen van nieuwe zwempictogrammen.

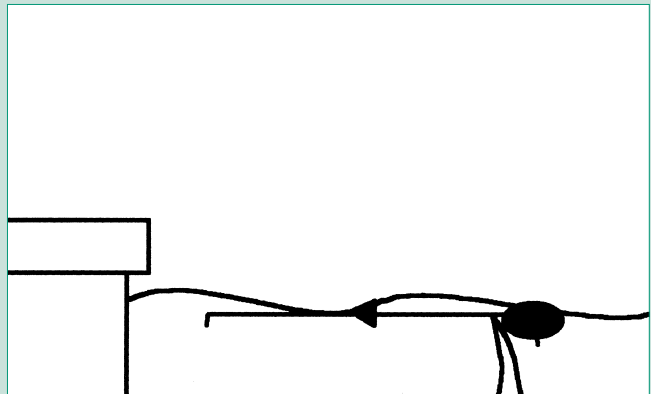
Met de volgende punten hebben we rekening gehouden bij het ontwerpen van de pictogrammen:

- zet alleen datgene op het pictogram dat informatief is voor de leerling
- voeg geen overbodige informatie toe, zeker geen zaken waarvan wij denken dat die het plaatje leuker maken (zie plaatje 1t/m 4).

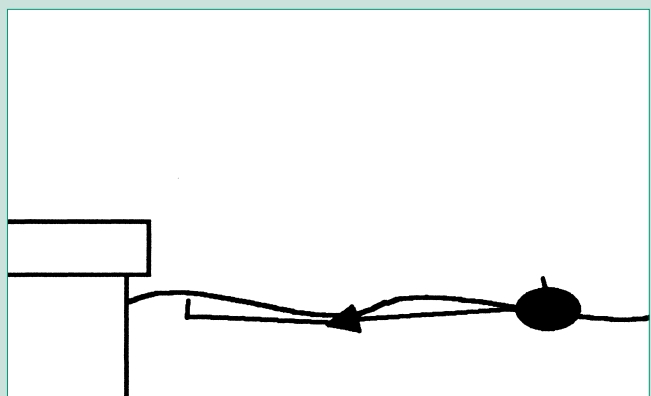
Dat betekent dat een plaatje waarop alleen het materiaal en een draadpoppetje te zien zijn al voldoende is. Door precies voldoende informatie in een pictogram te verwerken blijft de opdracht duidelijk voor de leerlingen, en wordt voorkomen dat ze er andere dingen in zullen zien. In eerste instantie was ons idee om dieren te af te beelden die ze na moesten gaan



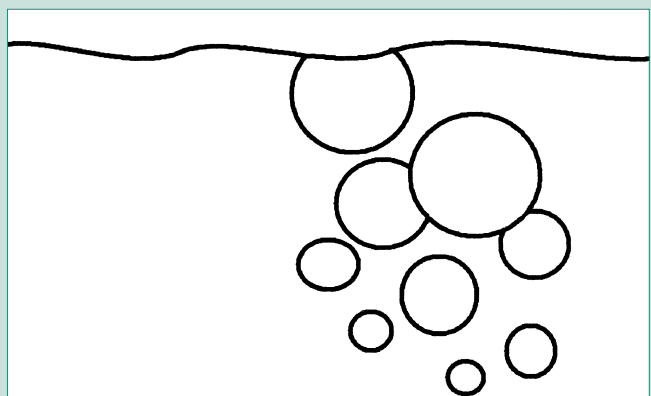
Hier uitgebeeld: ogen open houden onder water.



Hier uitgebeeld: lopen met de handen over de bodem. Afgebeeld met de kant van het zwembad en het water zodat het kind goed weet waar deze activiteit zich afspeelt.



Hier uitgebeeld: drijven op de rug zonder afzet. Door een duidelijk afgebeelde neus weten de kinderen hoe ze in het water moeten liggen.



Hier uitgebeeld: bellen blazen onder water.



Lesgeven met pictogrammen

doen. Een krokodil bijvoorbeeld: door op twee handen te lopen over de grond en met de benen een lange staart te maken kan deze nagedaan worden. In het reguliere zwemonderwijs kunnen dit soort opdrachten zonder problemen worden gebruikt. Leerlingen met een stoornis in het autistisch spectrum blijken dat soort afbeeldingen echter niet goed te kunnen interpreteren. Daarom moet vooral zo duidelijk mogelijk aangegeven worden wat de opdracht is.

We hebben eerst een selectie gemaakt van activiteiten die we wilden uitbeelden met pictogrammen. Omdat de meeste kinderen voor wie we de pictogrammen ontwerpen nog niet helemaal watervrij zijn (dat wil zeggen, ze kunnen nog niet drijven op rug en borst), hebben we ons beperkt tot het maken van pictogrammen voor het watervrij maken.

Na het ontwikkelen van de pictogrammen hebben we ze in de praktijk uitgeprobeerd.

GEbruik BIJ AUTISTISCHE KINDEREN

Het werken met kinderen met een stoornis in het autistische spectrum vereist een aantal bijzondere maatregelen. Het creëren van structuur staat daarbij centraal. Ten eerste moet er structuur zijn in de ruimte, wat betekent dat er op vaste plekken in het zwembad wordt gewerkt, en dat zo veel mogelijk telkens met dezelfde materialen wordt gewerkt. Ten tweede moet er structuur zijn in de tijd, wat betekent dat leerlingen steeds in dezelfde volgorde zwemles krijgen en dat de tijd dat ze aan het zwemmen zijn duidelijk wordt aangegeven met een klok. Tenslotte moet er structuur zitten in de activiteiten. Als de leerlingen beginnen met zwemmen doen ze eerst korte en eenduidige activiteiten, en als ze meer gewend zijn kunnen ze moeilijkere activiteiten uitvoeren. Ook moet het begin en einde van elke activiteit duidelijk worden aangegeven.

VOORBEREIDING EN UITVOERING

Voor dat je gaat beginnen met de zwemles moet je een aantal dingen niet vergeten:

Leg je pictogrammen in de goede volgorde.

Zorg dat je voldoende materiaal hebt. Wil je dat de leerlingen een opdracht met een bal vijf keer gaan doen, zorg dan dat je vijf ballen klaar hebt liggen. Je gooit zo vaak als er ballen klaar liggen, zijn de ballen op dan weten ze dat ze klaar zijn.

Je kunt in het zwembad ook met bandjes werken die om de pols kunnen. De leerling brengt per keer een bandje over naar de andere kant, totdat de bandjes op zijn.

Als de zwemles begint laat je duidelijk zien wat de bedoeling is van deze les. Je begint met een pictogram en laat eventueel zelf ook nog eens zien wat de bedoeling is. Uit onze ervaring weten ze de volgende keer dan nog precies wat de bedoeling is. Je geeft aan hoe vaak de oefening gedaan moet worden en de leerling begint.

Is de oefening klaar, dan legt de leerling het pictogram opzij en pakt de volgende. Zo is het voor de leerling duidelijk dat die activiteit is afgelopen.

We hebben de pictogrammen zelf in vier lessen gebruikt. Nu gebruikt de Aleida Gezina school deze pictogrammen zelf. In deze vier lessen zag je bij de leerlingen die niet konden zwemmen een grote vooruitgang. Dit waren één op één situaties. De leerlingen bleken na één les te weten wat de pictogrammen betekenen. Het is duidelijk te zien dat de leerlingen het fijn vinden te weten dat de structuur die ze in de klas en het bewegingsonderwijs al hebben er nu ook bij het zwemonderwijs is. We kunnen concluderen dat de pictogrammenmethode goed te gebruiken is in het zwemonderwijs. Het biedt leerlingen met een stoornis in het autistisch spectrum ook in het water een duidelijke structuur. Met de juiste voorbereiding zijn de zwemlessen dus niet alleen effectiever, maar ook aangenamer te maken.

'RED JEZELF OF RED EEN ANDER!'

OVERLEVINGSZWEMMEN

Overlevingszwemmen of 'survival swimming' is: zichzelf helpen of trachten te redden als men ongewild in het water terechtkomt. De docent LO zal regelmatig met klassen op survivaalkamp gaan of bij sportoriëntatie zullen leerlingen gaan zeilen, (kite)surfen, roeien, kanoën of misschien wel persluchtduiken. Iets wat nog wel eens over het hoofd wordt gezien is het nut van overlevingszwemmen in dergelijke situaties en bijvoorbeeld voor het schaatsen op natuurijs.

Door: Henny van Harmelen

KIEZEN VOOR REDDEND ZWEMMEN

Als docent ben je verantwoordelijk voor jouw leerlingen en kun je er voor kiezen aandacht te besteden aan het jezelf of anderen kunnen redden in het water. Basale kennis en ervaring kunnen van zeer groot belang zijn voor de leerling. Niet alleen nu maar ook in het latere leven van de leerling in het waterrijke Nederland. Het gaat om 'red jezelf' en 'red de ander'.

Wij willen ideeën aanreiken hoe je dit in drie lessen aan kan bieden. De uitwerking hangt natuurlijk af van het soort zwem-

Foto 1: Zwemmen met afgeplakte duikbril

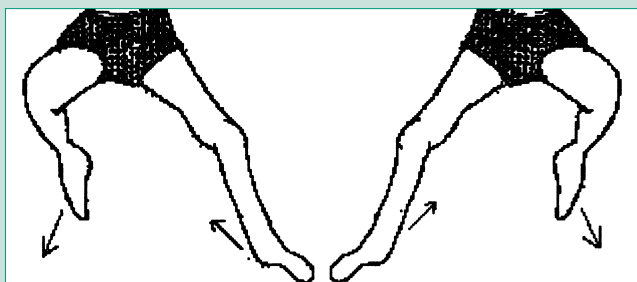


bad en van de grootte en de diepte van het zwembad. De drie lessen hebben een verschillend accent. Les 1: 'red jezelf'. Les 2: 'red de ander'. Les 3: 'herhaling' van het aangeleerde en geofende in een parcoursvorm.

ALGEMENE OPMERKINGEN

Belangrijke vaardigheden die geofend of herhaald kunnen worden bij overlevingszwemmen.

- Het in het water kunnen vallen op verschillende manieren en je daarna kunnen oriënteren zijn van groot belang bij het vergroten van het zelfvertrouwen.
- Het oriënteren kan met het hoofd boven of onder water, in licht/helder water of in donker water (afgeplakte duikbril, zie foto 1). Het verblijven en ademen onder een obstakel (boot of bak) kan goed geofend worden.
- Het watertrappen. Dit is vaak al aangeleerd en bekend. Meestal is deze beweging symmetrisch (schoolslagbeweging) maar is het goed om het asymmetrisch watertrappen (ook wel alternerend watertrappen of egg-beater genoemd) aan te leren. Hierbij bewegen de voeten na elkaar en wel van buiten naar binnen (de ene met de klok mee de ander er tegenin). De dijen en knieën zijn bij deze beweging hoog opgetrokken en ver uit elkaar.



Bron: <http://history.nlwaterpolo.nl/>
zie lessen/technieken: body position

- Het goed kunnen drijven met of zonder hulp van kleding en/of materiaal kan goed geofend worden.
- Daarnaast kan het van levensbelang zijn om te weten hoe je jezelf het beste warm houdt. De HELP-houding is essentieel. HELP is de afkorting van 'Heath Escape Lessening Posture' en is een 'warmteverliesverminderende' houding. Het kan zeer nuttig zijn dit te oefenen met de reddingsvesten die bij de zeilscholen verplicht zijn. Mogelijk willen ze deze vesten beschikbaar stellen voor gebruik in de lessen.
- Het zwemmen met kleding aan. Hier bij leren de leerlingen welke slagen je het beste kan toepassen afhankelijk van de



alleen



met groep

bron: www.boat-ed.com/generic/images/graphics/HELP.jpg

situatie. De schoolslag, enkelvoudige rugslag en borstcrawl met het hoofd op (over zeer korte afstanden) zullen zij als het prettigst ervaren. Ook het op de kant komen is belangrijk, zonder gebruik te maken van de zwembadtrap en eventueel zelfs zonder afzet van de starand in het zwembad. Ook het alleen met de armen de kant op komen (denk aan kramp) is een uitdagende oefening.

- Een enkele vervoersgreep in het kader van 'red de ander' kan nuttig zijn. Maar ook welke greep gebruik je wanneer...
 - De kopgreep (zie foto 2) moet je niet gebruiken in het geval dat je hoofd- of nekletsel verwacht.
 - Bij een onrustige drenkeling gebruik je liever de polsgreep.
 - Is iemand alleen maar moe dan kun je ook iemand slepen of duwen, eventueel met zijn tweeën.
- Hoe breng je vervolgens iemand naar de kant en zorg je dat de drenkeling op de kant komt?
- De hoekduik/eendenduike hebben leerlingen aangeleerd bij het Zwem-ABC maar het is goed om het te herhalen met de 'zware' kleding aan.

Foto 2: De kopgreep



DRIE LESSEN OVERLEVINGSZWEMMEN

Iedereen doet in deze drie lessen naast de badkleding ook andere kleding aan: regenjack (+ broek), lange broek, trui of t-shirt met lange mouwen en laarzen (laarzen hoeven niet te passen en hoeven alleen de eerste les mee). Het is de bedoeling dat iedereen zonder zwembrillette zwemt omdat dat aansluit bij de werkelijkheid. (Ooit iemand zien zeilen of surfen met een zwembrillette op?) Belangrijk: iedere les werk je met buddy's: tweetallen (of soms drietallen) die verantwoordelijk zijn voor elkaar. Het is een serieuze zaak!

Les 1: 'Red jezelf'

Zwemmen

- Zwemmen aan de oppervlakte: verschillende slagen over maximaal 10/12 meter (zie foto 3).
- Zwemmen na desoriëntatie: je doet je ogen dicht en een andere leerling draait je op de kant een paar keer rond en zorgt dat je te water gaat. Daarna probeer je jezelf te oriënteren en een afgesproken kant op te zwemmen.
- Zwemmen onder water/onder obstakels door: bijvoorbeeld onder vloten, een opblaasboot etc., door het zeil van het Zwem-ABC.
- Met draaien om allerlei assen.

Drijven

- Aan de oppervlakte blijven m.b.v. laarzen (*omgekeerd* met de neus van de laars naar je toe die onder jouw oksels zitten).
- HELP-houdingen m.b.v. materiaal: hout, emmer, reserve-wiel, stootwil, vuilniszakken, plastic zakken, flessen, ballen of een reddingsvest
- aan de oppervlakte blijven met behulp van een jas (achterstevoren aantrekken, de jas moet geen ventilatiemogelijkheden hebben want dan werkt het niet) of met behulp van een regenbroek door deze uit te doen en pijpen aan elkaar te binden en dan lucht er in te slaan van achter je hoofd naar voren zodat je erop kan drijven (zie foto 4).

Foto 3: Zwemmen met kleren aan



Onder een obstakel

Het kan gebeuren dat je onder de boot komt. Dit is veel minder eng als je dat eerder hebt kunnen oefenen/ervaren. Je kunt er rustig even onder blijven om te ademen.

- beheersing van de ademhaling onder een (opblaas)boot of grote cement bak (emmer), van gat naar gat zwemmen, wakzwemmen met behulp van Zwem-ABC-zeil of landbouwplastic (landbouwplastic met gaten erin en deze tussen zwemlijnen vastbinden, (zie foto 5).

Op de kant klimmen

Als je naar de kant moet gaan en kunt komen dan moet je het water uit. Dit kun je op verschillende manieren oefenen:

- uit het water klimmen met een trap
- via vlot/boot (zie foto 6)
- via muur/kant
- met touw aan balkon of plank.

Les 2: 'Red een ander'

- 1 Overlevingszwemmen met kleding aan: regenjack, lange broek, trui en schoenen.
- 2 Het oefenen van de verschillende manieren van te water gaan: voorwaarts of rugwaarts in het water laten zakken, hurksprong of reddersprong, voetwaarts, glijduik of start-sprong. De leerling moet bewust gemaakt worden dat de manier van te water gaan afhangt van een aantal factoren.

Denk hierbij aan:

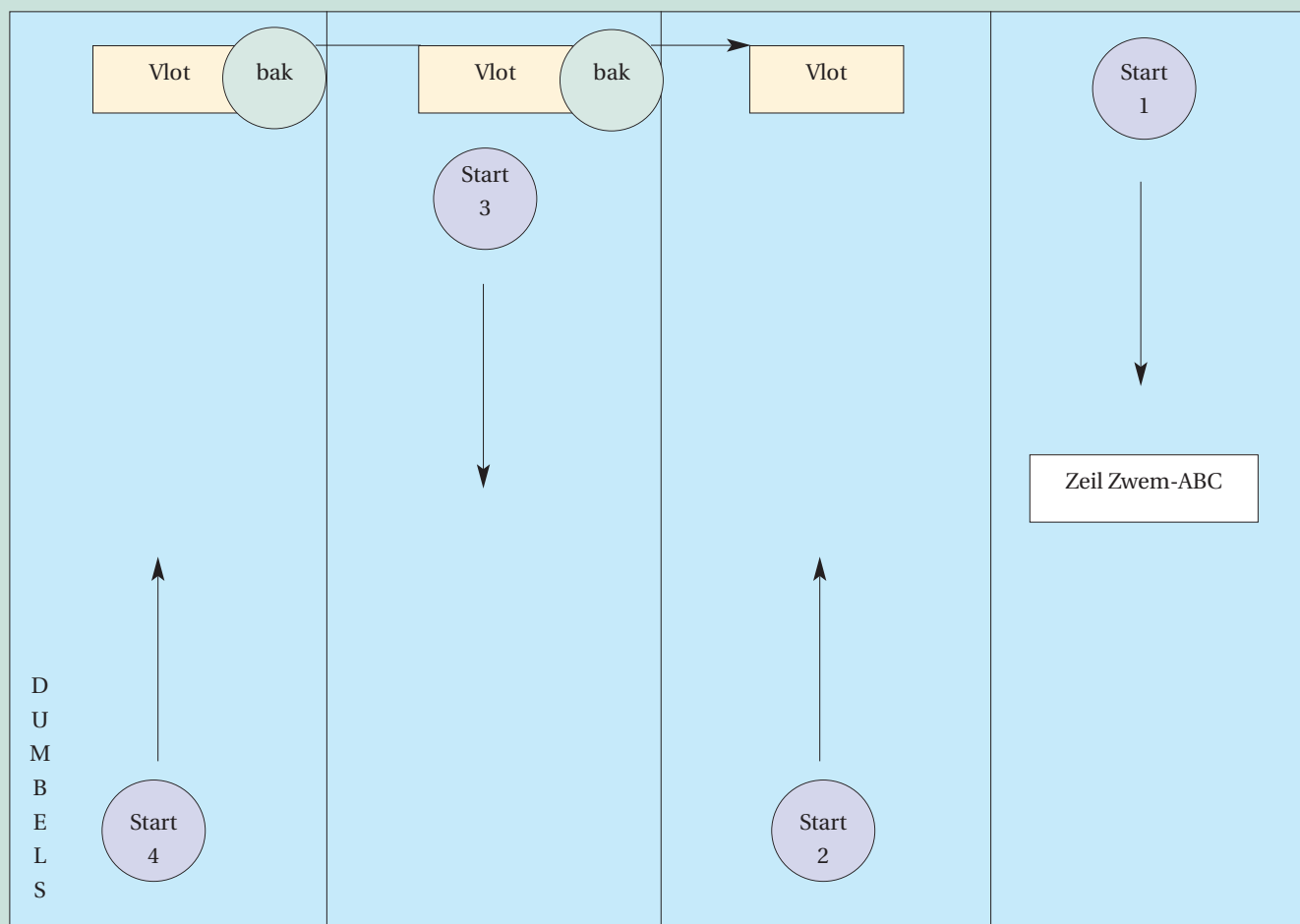
- bekend of onbekend water
- helder, troebel of zelfs donker water
- soort kant (strand of grachtmuur, terug in de boot etc.)
- diep of ondiep
- soort bodem et cetera.

- 3 Het oefenen van de verschillende vervoersgrepen: de kop-greep, de zeemansgreep, de okselgreep en de polsgreep. Bij de verschillende grepen zijn er belangrijke tips. Bijvoorbeeld bij de kopgreep is het belangrijk om kommetjes van de handen te maken die over de oren gaan!

De drenkeling moet aangesproken worden dat je hem gaat redden en steeds moet de kin goed naar achter gedaan worden. Dit om te zorgen dat de ligging zo horizontaal mogelijk wordt. Daarna komt ook het aanzwemmen in schoolslag of borstcrawl (met kleren wel zwaar!) gevolgd door drenkeling van achteren benaderen.

Er zijn nog andere manieren om een uitgeput persoon te helpen/te vervoeren:

- duw iemand door al schoolslagzwemmend de voeten van de drenkeling tegen je schouders te zetten
- met een drietal: de drenkeling op de rug de anderen aan een zijkant. Pak de drenkeling vast bij de bovenarm met je duim naar boven en bij de pols met je duim naar beneden. Zwem zo met schoolslagbenen de drenkeling naar de kant.



Voorbeeld van een parcours

Les 3: 'Herhaling'

Een parcours dat in het teken staat van overlevingszwemmen (red jezelf en red een ander). Dit met meerdere startplekken om te zorgen dat er veel leerlingen tegelijk bezig zijn, maar wel op een veilige verantwoorde manier. Het gaat om het herhalen van 'red je zelf' maar ook 'red een ander'. Ze werken in tweetallen en moeten op elkaar letten en hebben elkaar nodig voor het uitvoeren van de opdrachten. Geef duidelijk aan wanneer het volgende tweetal kan/mag starten.

De leerlingen zijn zeer intensief bezig: herhalen en ervaren hoe zwaar het zwemmen/vervoeren is en wat allemaal belangrijk is om het goed en veilig te doen.

Dit is van belang bij het leren keuzes te maken als je het in de praktijk zou moeten toe passen. Altijd staat jouw eigen veiligheid als (eventuele) redder voor op.

Eventueel kunnen leerlingen die niet mee kunnen doen, ingeschakeld worden bij tijd opnemen van 30 seconden. Of zij zorgen dat vloten en bakken goed blijven liggen.

Organisatie

Je bent steeds met een tweetal. Let goed op elkaar.

Je mag het tweetal voor je niet inhalen!

Voorbeeld van een parcours (zie afbeelding op pag. 31).

Inzwemmen

- starten op vier plekken in vier banen steeds met twee personen tegelijk
- vloten en bakken liggen er nog niet in, zeil wel maar tegen de kant of lijn aan!
- aan het einde van startplek 4 (baan 4) via trap en kant naar plek 1.

Zwem tweemaal parcours

Foto 4: Drijven met hulpmiddelen



- ronde 1 vanaf startplek 1 + 3 enkelvoudige rugslag, vanaf 2 + 4 schoolslag
- ronde 2 vanaf startplek 1 + 3 borstcrawl, vanaf 2 + 4 schoolslag.

Kern

Doe drie keer de ronde (het parcours) waarbij iedere ronde (zie 1, 2 en 3) andere opdrachten heeft.

De geplastificeerde opdrachten liggen/hangen in de vorm van een kijkwijzer op de juiste plekken. En de vloten en bakken gaan nu het water in.

Startplek 1

1 erin laten zakken

2 koprol

3 hurksprong

gevolgd door hoekduik door het gat of onder het zeil door.

1 naast elkaar schoolslag verder

2 idem nu in gelijk ritme

3 nu met elkaars (binnenste) handen vast.

Onder lijn door naar...

Startplek 2

vervoersgrepen tot pion daarna wisselen

1 koggreep

2 zeemansgreep

3 polsgreep.

Onder lijn door naar...

Startplek 3

vervoersgrepen tot pion daarna wisselen

Andere vervoersmogelijkheden:

1 duwboot (voeten op schouders van duwer)

2 slepen (handen op schouders van sleper)

Foto 5: Landbouwplastic met gaten

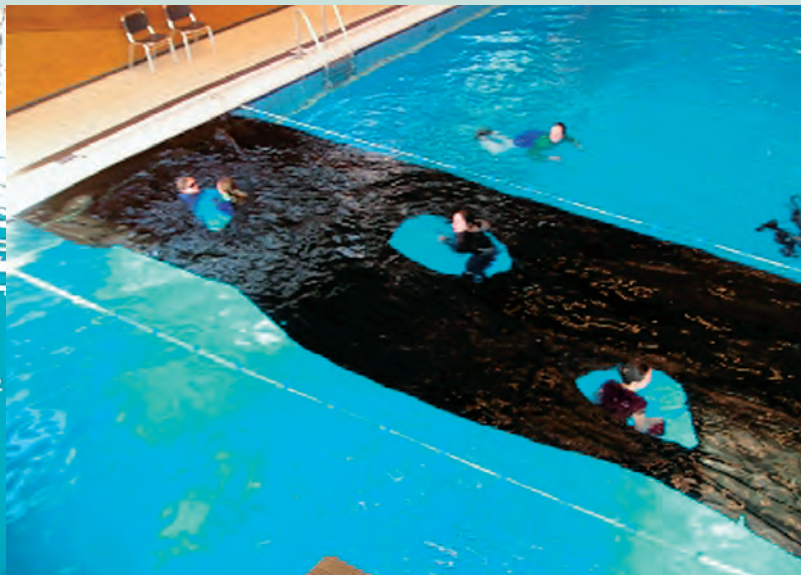




Foto 7: Ademhalen onder bak

3 zelf een manier verzinnen.

Onder lijn door naar...

Startplek 4

HELP-houding dertig tellen met dumbel/bal/plankje/plastic zak/vuilniszak (daarna materiaal weer op de kant leggen).

Zwemmen tot pion gevolgd door 30 tellen watertrappen:

- 1 met armen en benen (wissel af)
- 2 alleen met benen (wissel af)
- 3 alleen met armen.

Doorzwemmen tot eind van de baan gevolgd door een hoekduik onder de vloten (via andere twee banen dus) door waar je tussen vloten adem haalt.

- 1 tussen vloten adem halen
- 2 onder bakken ademhalen die er nu dus opgelegd zijn (zie foto 7)
- 3 idem.

Foto 6: Op de kant klimmen



Na iedere ronde/parcours kom je uit het water:

- 1 via een trap
- 2 via de kant
- 3 via de kant, kun je dit zonder je benen te gebruiken?

Tikspel tot slot

In breedte (zeil + vloten eruit, lijnen blijven erin) 1/2 bad.

In de twee middelste banen liggen twee tikkers. Vier in totaal dus (herkenbaar door capje of badmuts). Iedereen zwemt schoolslag, onder of boven water, tikkers dus ook! Je start met tien punten. Iedere keer dat je ongetikt naar de overkant komt krijg je één punt er bij. Let goed op elkaar; je zwemt in alle richtingen en dieptes!

Als je getikt wordt dan kies je voor doorzwemmen of teruggaan. Je trekt een punt af van jouw puntenaantal. Aan het eind van iedere ronde vragen:

- Wie is helemaal niet getikt?
- Wie heeft de meeste punten?
- Welke tikker heeft de meeste personen getikt?

TOT SLOT

De zwemsectie van de Amsterdamse Academie voor Lichamelijke Opvoeding hoopt jullie genoeg ideeën te hebben gegeven om dit als voorbereiding voor waterrijke kampen te gaan gebruiken.

Goede naslagwerken voor meer praktische informatie zijn:

- *Handleiding voor zwemmend redden*, KNBRD
- *Levenslang zwemmen*, Kristine De Martelaer en Titeke Postma
- *Zwemmen na het ZwemABC*, Eric Pardon
- *Aardig zwemvaardig*, Martin Rippe

De foto's bij dit artikel zijn van Henny van Harmelen.

CORRESPONDENTIE: H.L.van.Harmelen@hva.nl

SPELEND PASSEREN EN ONDERSCHEPPEN OOK IN HET ZWEMBAD

ZWEMMEND SPELEN IN HET VO

De redactie is erg blij met de hoeveelheid artikelen die zijn aangeboden voor het topic Zwemmen in het onderwijs. Het domein verdient extra aandacht. De mogelijkheden om met school aan zwemmen te doen zijn soms niet groot. Toch is het in ons waterrijke land wel belangrijk om aandacht aan zwemonderwijs te besteden. Met dit laatste artikel sluiten we het topic voor dit nummer af.

Door: René Dekker, Patty van't Hooft, Renske Huiskamp

Bewegingsonderwijs in water vindt (nog) te weinig plaats. Ondanks dat zwemmen is verankerd in de Nederlandse bewegingscultuur en watersporten zeer hoog scoren in de deelnemersstatistieken (Crum 1997) worden in het onderwijs de kansen om het bewegingsaanbod te vergroten (nog) niet optimaal benut.

Mogelijke oorzaken:

- 1 tijd (afstand zwembad school)
- 2 kosten
- 3 onbekendheid met de onderwijsleerstof
- 4 organisatie.

In dit artikel wordt aandacht besteed aan punten 3 en 4.

Punten 1 en 2 zijn zeker niet onbelangrijk maar spelen zich meer af op macroniveau (roosterproblematiek, mogelijkheid tot eigen bijdrage van de leerlingen in een tweede fase module, te besteden budget enzovoort).

LEGITIMERING

Voor een uitgebreide legitimering en redenen waarom zwemmen (nog) te weinig plaatsvindt, verwijzen we naar het artikel van drs. Roald van der Vliet, 'Zwemmen op school; op basis waarvan?'

In dit artikel willen wij nader ingaan op het zwemmen binnen het VO, met als doelstelling:

- de toegankelijkheid van bewegingsonderwijs in water te vergroten
- de discussie binnen vaksecties te (her)openen om de plaats van het activiteitsgebied zwemmen te bepalen
- het zwemmen als activiteitsgebied op te nemen in het vakwerkplan.

Naast vele activiteiten en voorstellen die in literatuur zijn genoemd en/of uitgewerkt (o.a. *Zwemmen na het zwemABC*, Eric Pardon), willen wij de stap naar bewegingsonderwijs in het water kleiner maken door gebruik te maken van activiteiten die voor een deel bekend zijn uit de zaal (VO).

Voor zwemmen in het SO verwijzen wij naar Mirjam de Bijl die als vierdejaars student als projectopdracht heeft gekozen voor het ontwerpen en toepassen van pictogrammen binnen het SO.

ACTIVITEITEN

Als bewegingsactiviteiten in water in de basisvorming en/of in de tweede fase van het voortgezet onderwijs als (keuze)mogelijkheden worden aangeboden kunnen deze worden onderverdeeld in:

- a activiteiten die in lessenreeksen uitbouwbaar zijn
- b activiteiten die in éénmaligheid aangeboden worden.

De keuze van uitbouwbaarheid en éénmaligheid hangt af van de leerdoelen die worden gesteld. Bij lessenreeksen denken wij vooral aan activiteiten die ontwerp mogelijkheden bieden volgens de trits loopt 't, lukt 't en leeft 't.

Wij richten ons in dit artikel op een lessenreeks spel met als betekenisgebied passeren en onderscheppen of ook wel doelspelen. De activiteiten zijn uitgewerkt van vijfbal, via eindvakbal naar miniwaterpolo en waterrugby.

ORGANISATIE

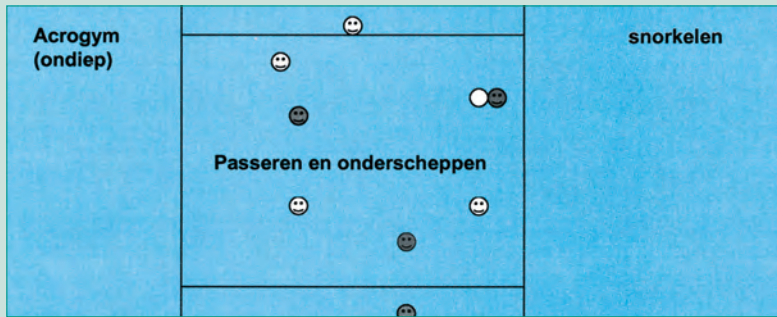
Afhankelijk van de mogelijkheden van de accommodatie en de keuzes van de docent LO kan er gekozen worden om drie (uitbouwbare) activiteiten naast elkaar aan te bieden: bijvoorbeeld snorkelen, acrogym en passeer- en onderschepsituaties. Het is ook mogelijk één activiteit in de vorm van een 'copy les' aan te bieden (één activiteit op drie situaties naast elkaar). Binnen een 'natte les' bewegingsonderwijs kan de gekozen werkvorm afhankelijk zijn van de zwemvaardigheid van de leerlingen. De bovengenoemde activiteiten zijn geschikt zijn om snel op te starten.

Bij passeer- en onderschepsituaties zijn de leerlingen op de hoogte van doelen, ideeën en regels. Door gebruik te maken van stuurkaarten kunnen de activiteiten (redelijk) zelfstandig uitgevoerd worden.

Bij het maken van de stuurkaarten voor passeer- en onderschepsituaties is rekening gehouden met de wijze waarop deze spelen in de zaal zijn aangeboden.

DIFFERENTIATIE EN NIVEAUS

Wij gaan er vanuit dat leerlingen in het bezit zijn van mini-



maal diploma A (verplicht niveau in het eerste leerjaar van het VO). Toch vragen de passeer- en onderschepactiviteiten in diep water veel van de (zwem)conditie van de leerlingen. De wijze van deelnemen van de leerlingen wordt niet alleen bepaald door het technische- en tactische spelniveau maar ook door het (zwem)technische niveau.

Differentiatie binnen de activiteit hangt af van gekozen leerdoelen. De lesgever maakt een keuze *of* de zwemvaardigheid *of* de spelbetekenis wordt geproblematiseerd. Vanuit onze visie willen wij de voorkeur geven aan de spelbetekenis. Door rekening te houden met het zwemvaardigheidsniveau van de leerlingen kan het basisarrangement aangepast worden. Te denken valt aan het verplaatsen van de activiteit naar ondiep(er) water, van moeilijk verplaatsen naar gemakkelijker verplaatsen, leerlingen toestaan met twee handen te gooien en te vangen of met één hand, aanpassing van de grootte van het veld, groter of kleiner maken van het doel of scoringsplaats.

Om de scoringskansen in het juiste spanningsveld te plaatsen kan in de rol van 'joker'/'kameleon' gebruikt gemaakt worden van een ondertal en/of overtalsituatie (5-3 is niet ongebruikelijk bij rugby). Afhankelijk van het niveau van de leerlingen zal, wellicht in tegenstelling tot veel spelsituaties in de zaal, een overtal in de verdediging voor een oplossing kunnen zorgen (snelle omschakeling van aanval naar verdediging, bijvoorbeeld vijfbal en in mindere mate eindvakbal).

Door de relatief geringe snelheid van verplaatsen (verplaatsen

in water verloopt nu eenmaal langzamer dan in de zaal) en de toename van de weerstand bij verhoging van de snelheid zal de vermoeidheid bij leerlingen sterk toenemen. Door dit gegeven kan (altijd) gewerkt worden met wisselers. Als voorbeeld dienen daarbij de vliegende wissels zoals toegepast bij ijshockey en waterpolo. Door te kiezen voor andersoortige activiteiten naast passeer- en onderschepactiviteiten wordt het 'conditie'probleem opgeheven doordat andere energiesystemen worden aangesproken in het vervolg van de les (in ons arrangement: snorkelen en acrogym).

DE PRAKTIJK

De stuurkaarten die in de les toegepast kunnen worden, zijn uitgewerkt volgens onderstaand format:

- arrangement
- leervoorstel
- regels en regelingen
- leerdoel(en).

Zoals gezegd is het *basisarrangement* door de docent aan te passen aan het deelnameniveau van de leerlingen, maar in het kader van bewegen en regelen (domein C) kunnen leerlingen zelf uitgedaagd worden om veranderingen aan te brengen en toe te passen in het arrangement en/of de regelingen.

Om de activiteit te evalueren en om te reflecteren op de gegeven activiteit kan de docent zich de volgende vragen stellen in de trits loopt 't, lukt 't en leeft 't.

Loopt het?	Evaluatie/reflectie
<ul style="list-style-type: none"> - Hoe verloopt het samenstellen van teams? - Zijn de regels duidelijk? - Welke aanpassingen zijn nodig? 	
Lukt het? <ul style="list-style-type: none"> - Zijn de leerlingen voldoende zwemvaardig? - Zijn de leerlingen voldoende spelvaardig? - Maken zij voldoende gebruik van de wisselmogelijkheden/'kameleon'? - Welke differentiaties zijn mogelijk? 	
Leeft het? <ul style="list-style-type: none"> - Wordt er voldoende gescoord? - Bestaat er voldoende spelspanning tussen beide teams? - Zijn er voldoende onderscheppingen? 	

Figuur 1

Vijfbal

Arrangement

1/3 zwembad (diep), twee teams van vier spelers, één (waterpolo)bal.

Leervoorstel

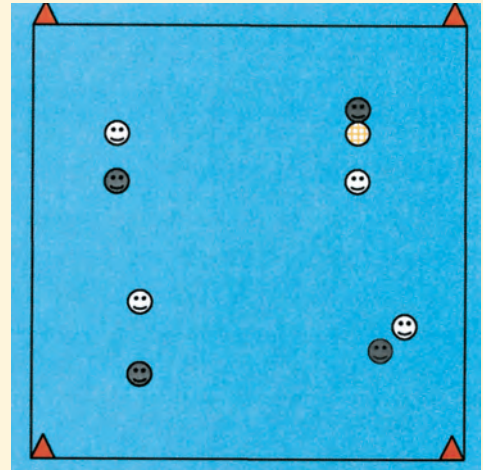
Door samen te spelen probeer je met jouw team vijf keer over te spelen. Als het andere team balbezit heeft, probeer je de bal te onderscheppen om daarna weer zelf te proberen vijf keer over te spelen met jouw team.

Regels en regelingen

- Tenminste één team draagt waterpolocaps.
- Na vijf keer spelen zonder onderschepping heeft jouw team een punt.
- Na het halen van een punt krijgt de andere partij de bal.
- Als de bal op de kant komt of uit gaat, krijgt de andere partij de bal (de partij die de bal *niet* het laatst heeft aangeraakt).
- De bal mag niet uit de handen worden gepakt (armafstand houden).
- Fysiek contact is niet toegestaan.

Leerdoel

- Als aanvaller zwemmend aanspelbaar opstellen, van de onderschepper af en niet te dicht bij de balbezitter.
- Als verdediger afspeellijnen leren onderkennen om zo de bal te kunnen onderscheppen.



Eindvakbal

Arrangement

1/3 zwembad (diep), twee teams van vier spelers, twee eindvakken (toversnoer tussen afscheidingslijnen) van één meter over de hele breedte van het vak, één (waterpolo)bal.

Leervoorstel

Door samen te spelen gooi je de bal naar je eindvakspeler, als deze de bal weer teruggooit naar een medespeler is er gescoord.

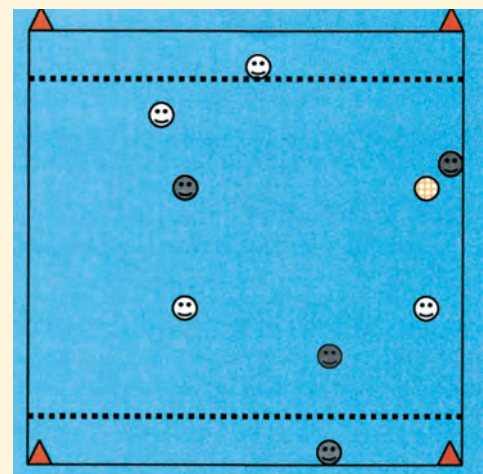
Als de verdedigende partij in balbezit is gekomen proberen de bal te onderscheppen om zelf weer de aanval op te zetten.

Regels en regelingen

- Tenminste één team draagt waterpolocaps.
- Elk team heeft zijn eigen eindvak en een vaste eindvakspeler (die in het eindvak blijft).
- Wisselen van eindvak speler mag als het spel stilstaat.
- Als de eindvakspeler de bal gevangen en teruggespeeld heeft naar een speler van zijn eigen partij dan is er een punt gescoord.
- Er mag niet gezwommen c.q. verplaatst worden als je de bal vast hebt.
- Na het halen van een punt krijgt de andere partij de bal.
- Als de bal op de kant komt of uitgaat, krijgt de andere partij de bal (de partij die de bal *niet* het laatst heeft aangeraakt).
- De bal mag niet uit de handen worden gepakt.

Leerdoel

- Als aanvaller zwemmend aanspelbaar opstellen, van de onderschepper af en niet te dicht bij de balbezitter.
- Als verdediger afspeellijnen leren onderkennen om zo de bal te kunnen onderscheppen.



Mini Waterpolo

Arrangement

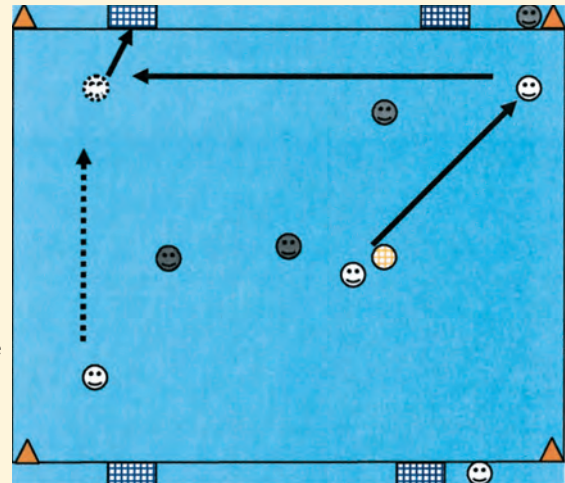
1/3 zwembad (diep), twee teams van vier personen, (waterpolo)bal, aan beide korte zijden van het bad twee kleine doeltjes (of vier keer twee pionnen met zwemplankje als doel gebruiken).

Er wordt drie tegen drie gespeeld met één wisselspeler.

Leervoorstel

Met jouw team probeer je de bal in één van de twee doeltjes van je tegenstander te spelen. Tevens probeer je te voorkomen dat de andere partij in jullie doeltjes scoort.

Maak gebruik van de wisselspeler.



Regels en regelingen

- Tenminste één team draagt waterpolocaps.
- Na het halen van een punt krijgt de andere partij de bal.
- Bedenk zelf een manier voor het doorwisselen (wisselspeler).
- Als de bal op de kant komt of uit gaat, krijgt de andere partij de bal (de partij die de bal *niet* het laatst heeft aangeraakt).
- De bal mag niet uit de handen worden gepakt.
- Zwemmen met de bal mag mits je de bal niet vasthoudt.
- Fysiek contact is niet toegestaan.

Leerdoel

- Als aanvaller zelf in goede scoringspositie komen of je medespeler in goede scoringspositie helpen. Daarbij ruimte benutten door gebruik te maken van één van beide doelen.
- Als verdediger afspeellijnen van de tegenpartij onderkennen en de bal kunnen onderscheppen.



Waterrugby

Arrangement

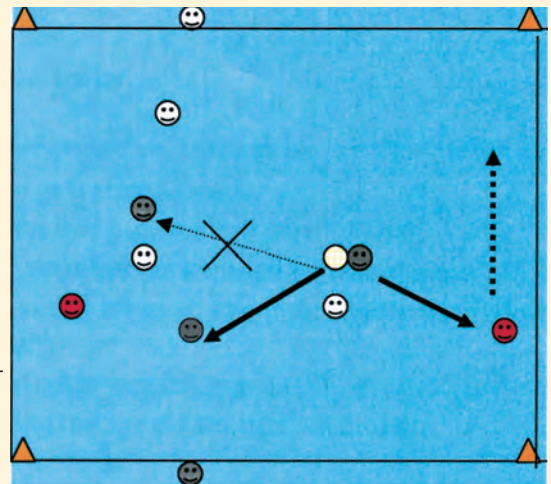
1/3 zwembad (diep), twee teams van vijf personen, rugbybal.

Leervoorstel

Er wordt drie tegen drie gespeeld met twee kameleons die meespelen met de balbezittende partij, elk team heeft minimaal één wissel.

Met jouw team en de kameleons probeer je de bal bij de tegenpartij tegen de achterwand te duwen of op de kant te leggen.

Bij balbezit zo snel mogelijk terreinwinst boeken omdat je alleen achterwaarts mag spelen.



Regels en regelingen

- Tenminste één team draagt waterpolocaps.
- Alleen iemand die de bal heeft mag ondergeduwd worden.
- De bal mag niet onderwater worden gehouden. Word je onder geduwd dan bal *loslaten*.
- De bal mag alleen achterwaarts afgespeeld worden (zie tekening).
- Als bovengenoemde regels worden overtreden dan krijgt de andere partij de bal.
- Als de bal op de kant wordt gegooid of uit gaat, krijgt de andere partij de bal (de partij die de bal *niet* het laatst heeft aangeraakt).
- Na een score wordt de bal in het midden uitgenomen.
- Als je wisselspeler bent zit je aan de eigen zijde op de kant. Je mag pas het water in als een andere speler jou aflost door op de kant te gaan zitten.

Leerdoel

- Als aanvaller zelf in goede scoringspositie komen of je medespeler in goede scoringspositie helpen.
- Als verdediger afspeellijnen van de tegenpartij onderkennen en de bal kunnen onderscheppen.



De foto's zijn van Patty van't Hooft

Over de auteurs

René Dekker, Patty van't Hooft, Renske Huiskamp zijn de opleidingsdocenten Zwemmen, School of Human Movement and Sports.

DE KVLO/NGF GOLFTROPHY

Na zes jaar de KVLO-Golftrophy te hebben georganiseerd, heeft Servé Retra de organisatie overgedragen aan Carlos Albertus en Aernout Dorpmans. Beide heren worden op de wedstrijddagen bijgestaan door Twan Belgers. De formule van het afgelopen jaar, twee wedstrijddagen en twee categorieën, wordt ook dit jaar gebruikt. *Door: Aernout Dorpmans*

Het steeds groeiende aanbod van deelnemers en het feit dat we beide toernooien in het weekend willen spelen, geeft enige beperking in de beschikbaarheid van golfbanen. Het is daarom plezierig dat we ook dit jaar toch weer op twee verschillende banen kunnen spelen.

Het succes van de wedstrijd voor collega's met alleen het GVB en/of handicap 37 en hoger is voor ons de reden om de komende jaren de ingeslagen weg te blijven volgen. Ook voor deze groep zal er een wisselbokaal komen: De KVLO/NGF 'Talenten Trophy'. Met dit verschil dat de talentenbokaal nooit definitief gewonnen kan worden. We gaan er vanuit dat de winnaar zoveel talent heeft dat zijn of haar handicap spoedig lager zal zijn dan 36.

LOCATIES

- Zaterdag 24 juni op de banen van de Golfbaan Heelsumseveld in Heelsum voor spelers vanaf 37 exact handicap en spelers die alleen het GVB hebben.
- Zondag 25 juni op de banen van Het Rijk van Nijmegen in Groesbeek voor spelers met een NGF-handicap tot en met exact 36. Enkele dagen voor aanvang wordt bekendgemaakt of we op de Nijmeegse of de Groesbeekse baan zullen spelen.

DE SPELVORMEN

Uitgaande van de handicap bij inschrijving:

- tot en met NGF exact-handicap 18: strokeplay
- vanaf NGF exact-handicap 19 tot en met 36: stableford
- vanaf handicap 37 tot en met GVB: stableford.

Voor alle categorieën zijn er mooie prijzen beschikbaar. We prijzen ons gelukkig dat Bosan Sportmaterialen uit Haaksbergen en de Albertus Wellness Group hier een bijdrage leveren. De KVLO/NGF Trophy wordt in Nijmegen uitgereikt aan de speler met de beste brutoscore. De KVLO/NGF Talenten Trophy wordt gewonnen door de speler met de meeste stablefordpunten.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

INSCHRIJVEN

U kunt alleen inschrijven als u lid bent van de KVLO. Vermeld daarom uw lidmaatschapsnummer op het inschrijfformulier. Uw nummer staat op het cellofaan van de omslag in de witte balk.

We kunnen op beide dagen steeds maximaal vijftig leden plaatsen.

Gezien de verschillen in fee op beide banen hebben we vanwege het solidariteitsprincipe besloten één inschrijfprijs te hanteren. Zoals alle jaren daarvoor zijn de drankjes op deze dag voor eigen rekening. Indien u op één van de banen staat ingeschreven als lid of daar speelgerechtigd bent, ontvangt u een korting.

Voor 1 juni dient u zich via de website www.schoolenport.nl ingeschreven te hebben. Op deze website vindt u meer informatie over de banen en de routebeschrijving. Tot zeven dagen voor de wedstrijddag kan een eventuele afmelding nog kosteloos verwerkt worden. Startplaatsen zullen worden toegekend in volgorde van ontvangst van het inschrijfgeld.

Inclusief ontvangst met koffie en gebak en de greenfee bedraagt het inschrijfgeld € 67,50. Daarnaast kunt u geheel vrijblijvend inschrijven voor een standaarddiner.

Alle verdere informatie treft u aan op www.schoolenport.nl waar u ook uw inschrijving kan volgen.

CORRESPONDENTIE: aernout.dorpmans@kvlo.nl

VERNIEUWINGEN IN HET WERKVELD

De opleidingskwalificaties voor leraren lichamelijke opvoeding zijn vernieuwd. Verschillende ontwikkelingen in het werkveld en het hoger onderwijs zijn aanleiding om het document uit 1999 aan te passen en te herijken.

ken. Door: *Hilde Bax namens het ALODO en ALOCO*

Aanleidingen uit de opleidingen zijn: competentiegericht leren en opleiden, de invoering van de major-minor structuur en de te verwerven accreditatie. Het vernieuwde beroepscompetentieprofiel van de KVLO (2004) is de andere belangrijke reden.

De opleidingen voor leraar lichamelijke opvoeding in de eerstegraad zijn met elkaar overeengekomen dat ze zich in hun programma's voor 100% richten op de gezamenlijk afgesproken opleidingskwalificaties. Bij het formuleren van de opleidingskwalificaties heeft toetsing plaatsgevonden aan de generieke kernkwalificaties voor het hbo en aan de bekwaamheidseisen, zoals die door SBL (Stichting Beroepskwaliteit Leraren) zijn voorgesteld en aangenomen door de Minister van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen.

In dit artikel wordt de huidige wettelijke naamgeving, lichamelijke opvoeding, gebruikt om het vak te benoemen.

DE SCHOOL VERANDERT

In de laatste decennia zijn voor alle segmenten van het onderwijs kerndoelen en/of eindtermen vastgesteld en in het voortgezet onderwijs is het keuzevak LO2 ingevoerd. In het vmbo is de intersectorale richting Sport Dienstverlening en Veiligheid (SDV) ontwikkeld. Bovendien zijn er steeds meer scholen die met het concept sportklassen werken.

Er wordt een groot beroep gedaan op 'brede zorg voor de leerlingen', de diversiteit aan leerlingen in het reguliere onderwijs is toegenomen. Dat stelt hoge eisen aan de pedagogische, didactische, organisatorische en interpersoonlijke bekwaamheden van de onderwijsgevende.

Daarnaast ontstaat in het onderwijswerkveld meer functiedifferentiatie. Naast leraren zijn er ook onderwijsassistenten en onderwijsondersteuners op de scholen.

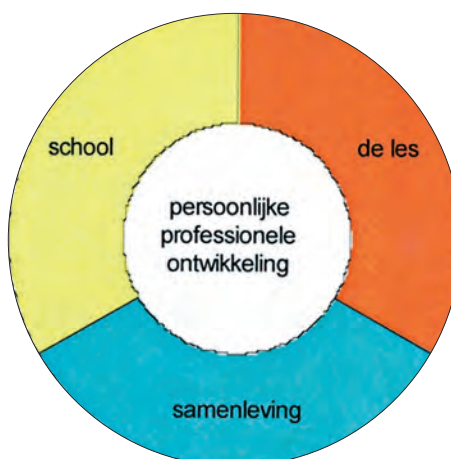
Bij de samenwerking in de driehoek Buurt Onderwijs Sport (BOS-driehoek) kan de school een centrale rol vervullen. In het kader van de Breedtesportimpuls vinden in allerlei gemeenten experimenten plaats om deze samenwerkingsmogelijkheden verder te verkennen. Voor de school en met name voor de leraar lichamelijke opvoeding liggen hier allerlei mogelijkheden. Denk bijvoorbeeld aan de rol van beweegmanager, netwerker bij sportverenigingen en onderhandelaar met gemeenteamttenaren. De school, in casu de leraar lichamelijke opvoeding, kan fungeren als initiatiefnemer en coördinator van activiteiten. Met de komst van de alliantie School en Sport zal de toenadering tussen lichamelijke opvoeding en sport verder gestalte krijgen.

dinator van activiteiten. Met de komst van de alliantie School en Sport zal de toenadering tussen lichamelijke opvoeding en sport verder gestalte krijgen.

HET BEROEP VAN LERAAR LICHAAMELIJKE OPVOEDING VERANDERT

Het is zeer belangrijk dat een leraar lichamelijke opvoeding geleerd heeft om te reflecteren op zowel de maatschappelijk-ethische implicaties van zijn vak, als op de pedagogische kant ervan. De leraar kan de bewegingscultuur als geheel, het groeps- en het individuele gedrag van zijn leerlingen en ook zijn eigen rol hierin vanuit meer gezichtshoeken analyseren. En bovendien moet hij bekwaam zijn om dit te kunnen binnen verschillende schoolcontexten (basisonderwijs, voortgezet onderwijs, speciaal onderwijs en beroeps- en volwassen educatie) en aanpalende werkvelden. Tevens dient hij in de vrije tijdssector (al dan niet georganiseerd bewegen en sport) als bewegingsdeskundige te kunnen optreden.

In de geschetste beroepssituaties kunnen verschillende niveaus worden onderscheiden, die onderling nauw met elkaar verbonden zijn.



Figuur 1

De leraar neemt zichzelf als persoon mee in alle contexten waarin hij functioneert. Het is daarom belangrijk dat hij in en na zijn opleiding leert en blijft leren. Met name de invloed van zijn persoon binnen het beroepsmatig functioneren binnen de verschillende rollen (lesgever, begeleider, onder-

EN BINNEN OPLEIDINGENLAND (1)

zoeker, collega, organisator et cetera) en de diverse contexten (de les, het faseteam, buitenschools overleg et cetera) dient herkend te worden.

Door de verschillende beroepsrollen in authentieke situaties te beschrijven worden opleidingskwalificaties geformuleerd in competenties. 'Deze beroepsrollen worden door de leraar vervuld in vier verschillende typen situaties die kenmerkend zijn voor het beroep van leraar: het werken met leerlingen, met collega's, met de omgeving van de school en met zichzelf. Bij dat laatste gaat het om het werken aan eigen professionele ontwikkeling.' (SBL 2004)

De vier niveaus van professionaliteit worden hierna omschreven.

- a *De leraar lichamelijke opvoeding in de les en bij de begeleiding van leerlingen.*
- b *De leraar lichamelijke opvoeding als collega in de vaksectie, in een netwerk, in een team en in de school.*
- c *De leraar lichamelijke opvoeding in het brede maatschappelijke veld van bewegen en sport in verschillende sectoren van de samenleving.*
- d *De leraar lichamelijke opvoeding en zijn eigen persoonlijke groei en ontwikkeling binnen zijn beroepsrol.*

Een competentie is de bekwaamheid om in beroepssituaties adequaat te handelen, inclusief de daarvoor nodige kennis, vaardigheden en attitudes. Dat betekent dat men effectief kan omgaan met de kernproblemen van het beroep. Dat zijn die problemen waar een beroepsbeoefenaar regelmatig mee in aanraking komt, die kenmerkend zijn voor het beroep en waarbij van de beroepsbeoefenaar een oplossing en een aanpak wordt gevraagd. Kernproblemen benadrukken een integrale benadering van het beroep. Er wordt uitgegaan van 'volledige' handelingen (voorbereiding, organisatie, uitvoering, controle), maar ook van de noodzaak de context en achterliggende opvattingen en theorieën te leren begrijpen en te kunnen hanteren.

Reflectie op ervaringen en betekenisvolle incidenten speelt daarbij een essentiële rol. De situaties waaraan een competentie is verbonden kunnen variëren op een schaal van 'standaard' tot 'steeds anders'. In geval van 'standaard' zijn kennis en vaardigheden voldoende om adequaat te kunnen handelen. In geval van 'steeds anders' zijn verdiepte, verpersoonlijkte kennis en vaardigheden nodig (= inzicht). Inzicht ontstaat door ervaring en meta handelen, bijvoorbeeld reflectie.

De hbo-opgeleide is in staat om op zijn handelen en denken

te reflecteren door daar afstand van te nemen, te analyseren en te evalueren. Hij is in staat om het eigen denken en handelen te relativieren. Hij kan dit beredeneren, verantwoorden en helder verwoorden naar de omgeving. Hij laat daarbij zien over een vakvisie te beschikken en de betekenis daarvan binnen maatschappelijke kaders. Hij beschikt over probleemoplossend vermogen, is in staat om samenhang in denken en handelen te zien, te analyseren en te integreren. Hij doorziet complexe structuren en weet rode draden aan te brengen. De hoger opgeleide neemt initiatieven en weet innovaties te bewerkstelligen. Hij is vanuit die positie in staat om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van het beroep en kan de eigen beheersing ervan op peil houden onder andere door zelfstandig nieuwe kennis, inzichten en vaardigheden te verwerven. Creativiteit om de persoonlijke ontplooiing gaande te houden is daarvoor een vereiste. Hij kan solo en in teamverband opereren, kan leiding geven aan jongeren en aan professionals en is in staat om te functioneren in steeds wisselende situaties. Op basis van een kritische houding en vanuit beheersing van theorie en onderzoek weet hij in communicatieve processen de juiste toon te kiezen. Hij kan stimuleren en faciliteren, maakt gebruik van activerende didactiek en blijft zelf een lerende houding aannemen.

OPLEIDINGSKWALIFICATIES

Richtinggevend voor de uitwerking van het curriculum van de lerarenopleidingen zijn de competenties die gebaseerd zijn op de zeven opleidingskwalificaties voor de leraar lichamelijke opvoeding in de eerste graad.

- 1 *Onderwijsvoorbereiding: alle activiteiten en beslissingen van de leraar die leiden tot een ontwerp van een uit te voeren les of onderwijsleerpakket in alle onderwijstypen en educatieve situaties buitenschools.*
- 2 *Lesuitvoering: alle activiteiten en beslissingen van de leraar die leiden tot de realisatie van de geplande lessen of onderwijsleerpakketten.*
- 3 *Onderwijsevaluatie: alle activiteiten en beslissingen van de leraar die gericht zijn op een waardebepaling en/of beoordeling van onderwijsleerprocessen en leerresultaten.*
- 4 *Functioneren als lid van een vaksectie, een netwerk, een bewegingsteam.*
- 5 *Functioneren als lid van een docententeam.*
- 6 *Kunnen ontwikkelen, hanteren van een visie op het beroep en dat kunnen expliciteren vanuit vakconceptuele kaders, zowel in geschreven als in gesproken vorm.*
- 7 *Zichzelf verder kunnen ontwikkelen en professionaliseren.*

In het schema op de pagina hiernaast worden de beroepsrollen binnen de vier contexten gecombineerd met de zeven

Professionaliteit en opleidingskwalificaties	A Leraar in de les en begeleider van leerlingen	B Collega in een team en in de school	C Deskundige in het maatschappelijke veld van bewegen en sport	D Professionele en persoonlijke groei en ontwikkeling
1 Voorbereiden van onderwijs	A1		C1	
2 Uitvoeren van lessen	A2		C2	
3 Evalueren van onderwijs	A3		C3	D3
4 Functioneren als lid van een vakteam		B4 B4	C4 C4	D4 D4
5 Functioneren als lid van een docententeam		B5		D5
6 Ontwikkelen van een visie op het beroep			C6 C6	D6 D6
7 Ontwikkelen van eigen professionaliteit				D7 D7

opleidingskwalificaties. De beschrijving van de taken en bekwaamheden zijn geplaatst binnen de contexten waarin ze op de voorgrond treden. Dit betekent allerm minst dat deze beroepsopgaven niet voorkomen in andere situaties. De uitwerking van de onderstaande matrix wordt in deel 2 van dit artikel beschreven.

DE LERAAR LICHAAMELIJKE OPVOEDING; EEN HOOG OPGELEIDE PROFESSIONAL

Bij het opleiden van (toekomstige) leraren lichamelijke opvoeding binnen hogescholen geldt een aantal belangrijke ankerpunten. Eén daarvan is de algemene doelstelling en legitimering van het vakgebied binnen de diverse schooltypen. Met alle interpretatieverschillen die er zijn, bestaat er in vakkringen een hoge mate van overeenstemming over de kern van het vak. Binnen de context van de school bereikt de lichamelijke opvoeding alle leerlingen met het geven van onderwijs in bewegen. Zij introduceert leerlingen in een breed scala van bewegings- en sportactiviteiten. Voor waarden in de sfeer van samen bewegen en sporten en een positieve bewegingsattitude is binnen de school veel aandacht. Dat geldt ook voor de betekenis die het schoolvak heeft voor de introductie in de sport en voor het met plezier bewegen en sporten een leven lang.

'Lichamelijke opvoeding wil voorbereiden op een kansrijke en verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur en dat behelst het bekend en vertrouwd raken met belangrijke en wendbare grondprincipes van bewegen. Het gaat daarbij om bewegingsvaardigheden, bewegingskennis en om bewegingsattituden, in een onderlinge samenhang. Een samenhang die ook bij het onderwijzen en leren binnen dit vak centraal dient te staan' (Van Driel 2004, p.23).

Om deze algemene doelstelling te kunnen halen is het noodzakelijk dat kinderen en jeugdigen gedurende hun hele schooltijd tenminste wekelijks een aantal uren lichamelijke opvoeding op school hebben. Wekelijks deelnemen aan bewegings- en sportactiviteiten vergroot de kans dat bewegen

en sport deel blijft uitmaken van de leefstijl in de naaste toekomst en op volwassen leeftijd. Het vak lichamelijke opvoeding op school kan op deze manier daadwerkelijk een bijdrage leveren aan een vitale levensstijl en de gezondheid van de inwoners van Nederland. Regelmatige en verantwoorde deelname aan de bewegingscultuur, een positieve bewegingsattitude en succeservaringen leveren een bijdrage aan het welbevinden van mensen en maakt dat welvaartsziekten minder kans krijgen.

Basisonderwijs

Voor het *basisonderwijs* betekent dit dat de beginnende beroepsbeoefenaar verantwoordelijkheid draagt voor het ontwerpen, uitvoeren en evalueren van een programma lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs en voor het speciaal onderwijs. Dit houdt in dat de vakleraar lichamelijke opvoeding opgeleid aan de ALO of pabo op een veilige, didactisch-methodisch en pedagogisch verantwoorde manier leerlingen, in het leeftijdsbereik van 4 tot 12 jaar, kan inleiden en begeleiden in een breed arsenaal van bewegingsactiviteiten. Introductie in de sport maakt hiervan deel uit. Daarnaast is hij verantwoordelijk voor het ontwikkelen en het realiseren van het zorgplan lichamelijke opvoeding en het schoolsportplan van de school, inclusief zwemonderwijs. De leraar lichamelijke opvoeding maakt afwegingen op basis van zijn vakvisie of innovatieve vormen van bewegen en sporten wel dan niet een plaats krijgen in het onderwijsprogramma. Steeds meer komt de nadruk te liggen op een nauwe samenwerking tussen de aanbieders van bewegingsactiviteiten op school en in de buurt rondom de school, het buurtsportwerk en de georganiseerde sportverenigingen (zogenoemde BOS-driehoek). In het kader van deze samenwerking is ook een dubbelaanstelling bij de school, de gemeente en/of een sportvereniging denkbaar. Deze leraar realiseert door zijn dubbele aanstelling ook de functie van beweegmanager. Het kunnen functioneren in verschillende contexten is ook nodig binnen de school. In de onderwijssetting werkt de vakleraar samen

met andere bevoegde groepsleraren en indien voorkomend geeft hij leiding aan een leraarondersteuner lichamelijke opvoeding (lobos) (zie Beroepscompetentieprofiel 2004).

Voortgezet onderwijs

In het voortgezet onderwijs (praktijkonderwijs, vmbo, havo, vwo) maakt de leraar lichamelijke opvoeding deel uit van een sectie binnen de school en soms van een groter bovenscholsectieverband bij een brede scholengemeenschap met meerdere locaties. In goed overleg met leden van de sectie wordt binnen de kaders van de school een breed programma voor lichamelijke opvoeding, motorische remedial teaching en schoolsport gerealiseerd. De vaksectie maakt afwegingen op basis van hun vakconcept hoe innovatieve vormen van bewegen en sporten een plaats krijgen in het onderwijsprogramma. Binnen sportoriëntatie en keuzeactiviteiten komen de bewegingsdomeinen rijden en glijden, klimmen en zwemmen, naast de domeinen spel, turnen, atletiek, bewegen en muziek en zelfverdediging, vaak voor in het curriculum. Als lid van de sectie lichamelijke opvoeding wordt binnen de school verantwoordelijkheid genomen voor een brede bewegingsontwikkeling van alle leerlingen en gezorgd voor een stimulerend en inspirerend bewegingsklimaat in de school. Tevens worden intensieve contacten met het bewegen en de sport in het vrijetijdsveld onderhouden.

Beroeps- en volwasseneducatie

De leraar lichamelijke opvoeding die werkzaam is in het Bveld kan veel verschillende situaties tegenkomen. Voor een deel van de opleidingen maakt 'sport en bewegen' (de SB-opleidingen binnen de ROC's) deel uit van de beroepskwalificatie. Bij andere opleidingen waar dat niet het geval is, is lichamelijke opvoeding als vak heden ten dage gemarginaliseerd. Doordat er geen sprake is van een minimum urentabel voor lichamelijke opvoeding zijn voorzieningen voor sport en bewegen op de ROC's zeer divers. Voldoende bewegen voor jongeren in dit leeftijdsbereik, gefundeerd in een onderwijssetting (vergelijkbaar met leeftijdgenoten in 2^e fase havo/vwo), is noodzakelijk. Helaas laat de facilitering vaak te wensen over. Dat betekent dat leraren lichamelijke opvoeding in deze sector creatieve manieren moeten vinden om leerlingen voldoende mogelijkheden voor bewegen en sport binnen schoolverband te geven.

Hoger onderwijs

Steeds meer zal worden ingezien dat sportief bewegen voor een gezonde samenleving een noodzaak is. In de Angelsaksische landen op de wereld is dat vanzelfsprekend. Daar is in het hoger onderwijs veel aandacht voor lichamelijke opvoeding en sport.

HOGESCHOLEN ZIJN VOLOP IN BEWEGING

De hogescholen zijn, net als hun maatschappelijke omgeving, volop in beweging. Er liggen kansen om het gebied van bewegen en sport innovatief te benaderen. De legitimering van ons

vak blijft aandacht vragen, tevens geborgd met onderzoeksresultaten. Hogescholen kunnen hun bijdrage leveren door het inzetten van lectoren met hun kenniskringen. Ook voor leraren lichamelijke opvoeding in het werkveld ligt er een geweldige uitdaging om de kwaliteit een impuls te geven. De kwaliteit van lichamelijke opvoeding moet de discussie over de minimumlessentabel zo overstijgen dat de urengarantie over drie jaar geen gespreksonderwerp wordt. Samen dragen we verantwoordelijkheid om de jeugd met ons goede voorbeeld te motiveren voor een actieve leefstijl; een leven lang bewegen en sporten.

De 'Gemeenschappelijke opleidingskwalificaties voor de lerarenopleidingen aan de ALO's en de Sporthogescholen in Nederland' zijn te downloaden op www.kvlo.nl etc.

LITERATUUR EN BRONNEN

- ALOCO (redactie), *Gemeenschappelijke Opleidingskwalificaties voor de lerarenopleidingen aan de ALO's en Sporthogescholen in Nederland*, ALODO, augustus 2005
- Commissie Accreditatie Hoger Onderwijs, *Prikkelen, Presteren, Profileren; eindrapport van de commissie Accreditatie Hoger Onderwijs*, september 2001
- Driel, G. van, T. van der Gugten & O. Loopstra, *Beroepscompetentieprofiel voor leraren lichamelijke opvoeding*, Zeist, Jan Luiting Fonds, 2004
- Min. OCW, Besluit *bekwaamheidseisen onderwijspersoneel*, Min OCW, Zoetermeer, 23-08-2005 / nr. 05.000562
- Min. VWS, *De Wet BIO, beroepen in het onderwijs*, Min. VWS, Rijswijk, 2004
- SBL, *In bewaamde handen, bekwaamheidseisen voor leraren*, CD-rom lerarenweb, 2004
- ALODO (Academies voor Lichamelijke Opvoeding Directeuren Overleg)
- ALOCO (Academies voor Lichamelijke Opvoeding Onderwijs Coördinatoren Overleg)

Hilde Bax is als opleidingsmanager verbonden aan de academie voor lichamelijke opvoeding van de Hogeschool van Amsterdam.

CORRESPONDENTIE: h.h.t.bax@hva.nl

LO2 IS KANSRIJK (1)

Sinds zeven jaar is het mogelijk het vak LO2 in het vrije deel van de tweede fase h/v op te nemen. Tot op heden zijn er 64 scholen die dat doen. De KVLO gaf opdracht te onderzoeken in hoeverre dit aantal stagneert en wat de kwaliteit van de huidige LO2-programma's is.

Het lectoraat 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding' binnen de Christelijke Hogeschool Windesheim heeft op verzoek van de KVLO het onderzoek uitgevoerd. Door: Gerie ten Brinke

Onder leiding van de lector 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding', Harry Stegeman, is een onderzoeksteam samengesteld, bestaande uit twee docenten en vier vierdejaarsstudenten van de lerarenopleiding LO van de Calo in Zwolle.

In het vierdejaar LO werken studenten gedurende 13 weken één dag per week aan een onderzoeksopdracht. Voor dit LO2-onderzoek hebben Frank van Aalst, Tjitske Bleijenberg, Matthijs de Jong en Rik Kuiper zich aangemeld. Deze studenten hebben niet alleen talloze uren besteed aan het invoeren en verwerken van gegevens, maar ook inhoudelijk meegedacht over de opzet van de vragenlijsten en de panelbijeenkomsten. Janna Deelstra (docent Sociale Wetenschappen aan de Calo te Zwolle) leverde vanuit haar ervaring met het doen van onderzoek een zeer constructieve bijdrage en gaf vele onderzoekstechnische adviezen. Daarnaast wil ik iedereen bedanken die de moeite heeft genomen de vragenlijsten in te (laten) vullen en bij een van de panelbijeenkomsten aanwezig was. Voldoende respons is immers voorwaarde voor het doen van onderzoek.

DOELSTELLING, HOOFD- EN DEELVRAGEN

Het onderzoek moet de KVLO inzicht geven in de oorzaken voor het relatief kleine aantal scholen dat LO2 in het Tweede Faseprogramma heeft opgenomen. Tevens zal dit onderzoek een beeld moeten geven van de (kwaliteit van de) LO2-programma's.

Met het oog op de vernieuwingen binnen de Tweede Fase in 2007 zal elke school zich opnieuw bezinnen over de invulling van de bovenbouw h/v. Het aanbod in het vrije deel kan daarbij niet onbesproken blijven en biedt kansen voor LO2. Er zijn vervolgens twee hoofdvragen geformuleerd voor dit onderzoek.

1 Hoeveel scholen bieden LO2 aan en wat is de kwaliteit van hun programma's?

Vanuit deze hoofdvraag zijn vier deelvragen geformuleerd.

- Hoeveel scholen bieden op dit moment LO2 aan en wat is de algemene indruk?
- In hoeverre is het vak LO2 gericht op motivatie en betrok-

kenheid van leerlingen? Te denken valt aan: worden er activerende werkvormen en opdrachten gebruikt, wordt er rekening gehouden met verschillen, etc.?

- In hoeverre loopt de organisatie van het vak LO2? Te denken valt aan de organisatie binnen de school (lesuitval, bijhouden leerlingvolgsysteem etc), maar ook binnen de les (weten de leerlingen wanneer ze wat moeten doen, is er een duidelijk PTA, is er voldoende 'leer'tijd, etc.?)
- In hoeverre worden doelen gesteld en gerealiseerd binnen het vak LO2? Te denken valt aan: is het programma dekkend voor de eindtermen, worden alle eindtermen gehaald, hoe wordt dit getoetst etc.?



FOTO: CALO WINDESHEIM

2 Hoeveel scholen overwegen LO2 in te voeren en welke kansen en belemmeringen zien scholen daarbij?

Vanuit deze hoofdvraag zijn drie deelvragen geformuleerd.

- a Hoeveel scholen overwegen LO2 aan te gaan bieden?
- b Welke belemmeringen ervaren scholen? Te denken valt aan de overwegingen die een rol spelen bij het al of niet invoeren van LO2, de mate waarin randvoorwaarden (accommodatie, financiën etc) daarop van invloed zijn, de ondersteuning die nodig is bij invoering, etc.
- c Welke kansen zien scholen bij invoering van het vak LO2? Te denken valt aan: hoeveel leerlingen zullen het vak kiezen, welke motieven hebben leerlingen om het vak te kiezen, welke toegevoegde waarde kan het vak hebben op de school, etc.?

ONDERZOEKSOPZET

In Nederland zijn ruim 500 scholen voor voortgezet onderwijs. Voor zover bekend bij de KVLO bieden 64 scholen het vak LO2 aan (voor havo en/of vwo).

In overleg met de opdrachtgever is gekozen voor het opstellen en afnemen van een vragenlijst. Om deze vragenlijst samen te

stellen hebben we met vijf LO2-docenten en drie niet-LO2-docenten een verkennend interview gehouden over mogelijke onderwerpen. Op grond van de genoemde onderwerpen en de geformuleerde deelvragen zijn drie vragenlijsten tot stand gekomen. De vragenlijsten zijn getest: uit elke onderzoeksgroep hebben drie mensen de vragenlijst ingevuld en na afloop mondeling op- en aanmerkingen gegeven. Vervolgens zijn de vragenlijsten bijgesteld en opgestuurd naar alle scholen. De 64 scholen die LO2 aanbieden kregen naast een docentenvragenlijst ook tien vragenlijsten voor leerlingen die het tweedejaar van het LO2-programma volgen. De overige scholen ontvingen enkel een docentenenquête. In totaal kwamen er 32 vragenlijsten van LO2-docenten terug, 310 vragenlijsten van LO2-leerlingen (waarvan slechts 29 vwo-ers) en 120 vragenlijsten van niet-LO2-docenten. Op grond van de kwantitatieve gegevens is een expertpanel-bijeenkomst georganiseerd waar docenten van zowel LO2-scholen (acht aanwezigen) als niet-LO2-scholen (vijf aanwezigen) gevraagd werd te reageren op de onderzoeksresultaten. Er is met leerlingen een vergelijkbare panelbijeenkomst gehouden (elf aanwezigen). Het uiteindelijke rapport is gebaseerd op zowel uitkomsten van de vragenlijsten als de panelbijeenkomsten.

CONCLUSIES

In dit artikel worden de resultaten niet weergegeven. Wanneer u daarin geïnteresseerd bent dan kunt u het volledige rapport opvragen bij de KVLO. We willen in deze paragraaf samenvattende conclusies trekken. We zullen dat aan de hand van de hoofd- en deelvragen doen.

1 Hoeveel scholen bieden LO2 aan en wat is de kwaliteit van hun programma's?

1a Hoeveel scholen bieden LO2 aan en wat is de algemene indruk?

Het algemene beeld van LO2 is positief. Beginnende scholen zijn in staat het vak staande te houden en uit te bouwen. Het aantal scholen dat LO2 aanbiedt ligt echter wel wat aan de lage kant.

1b In hoeverre is het vak LO2 gericht op motivatie en betrokkenheid van leerlingen?

Voor zowel docenten als leerlingen is de mogelijkheid zich te verdiepen in allerlei bewegingsactiviteiten de kracht van LO2. Tegelijkertijd is dit ook het belangrijkste motief voor leerlingen om LO2 te kiezen. Docenten hebben veel verstand van de praktijk. Hoewel het merendeel van de docenten leerlingen binnen de praktijk vooral wil leren reflecteren over hun deelname, herkennen leerlingen dit niet.



Leerlingen zouden meer (expliciet) betrokken mogen worden bij hun leerproces binnen de praktijk.

De hoeveelheid tijd die aan theorie besteed wordt is reëel, gezien de eindtermen en eisen. Theorie die losstaat van de praktijk wordt door weinig leerlingen gewaardeerd en serieus genomen. Ook docenten willen de theorie graag toepassen in de praktijk, maar vinden dit een van de meest lastige zaken binnen het lesgeven in LO2 (wordt als belangrijkste verbeterpunt genoemd).

Er wordt bij zowel het aanbieden als beoordelen van praktische opdrachten en theorie nauwelijks rekening gehouden met verschillen tussen leerlingen. Binnen het beoordelen van praktijk gebeurt dit volgens leerlingen wel enigszins. Er kan binnen dit onderzoek geen conclusie getrokken worden over het feit of eindtermen uit verschillende domeinen geïntegreerd aangeboden worden of niet.

1c In hoeverre loopt de organisatie binnen LO2?

Vrijwel alle eindtermen zijn opgenomen in de programma's van de LO2-scholen en worden doorvertaald in een PTA en/of studiewijzers. Ook de beoordelingscriteria van de verschillende onderdelen zijn inzichtelijk. Leerlingen weten dus goed waar ze aan toe zijn. Het enige dat niet voor iedereen duidelijk is, is de wegging van de verschillende onderdelen.

Docenten houden zich goed aan het PTA. Er wordt alleen bij lesuitval of slecht weer uitgeweken van het programma. We kunnen stellen dat docenten op een professionele manier omgaan met het vak LO2.

1d In hoeverre worden doelen gesteld en gerealiseerd binnen het vak LO2?

Volgens docenten zal bijna elke leerling LO2 met een voldoende kunnen afsluiten: het programma is goed haalbaar. De theorie binnen LO2 is minder diepgaand dan bij andere examenvakken, maar het is de vraag of dit zorgelijk is.

Theorie beklijft het best wanneer dit gekoppeld wordt aan en/of een vervolg krijgt in praktijk. Leerlingen zijn vooral geïnteresseerd in verdieping binnen de praktijk (bijvoorbeeld 'het aanbieden van activiteiten aan anderen'). De theorie zou volgens hen diepgaander mogen zijn door minder onderwerpen uitgebreider te behandelen. De wegging van de toetsing maakt dat leerlingen de theorie te weinig serieus nemen (wordt gecompenseerd met praktijk en PO's).

Het belangrijkste verschil met LO1 zit in de achtergrondinformatie over de activiteiten en een groter accent op regeltaken. LO2 biedt veel kansen om leerlingen zelfstandig te laten leren (met name binnen regeltaken). Dit gebeurt evenveel of zelfs meer dan bij andere examenvakken. Toch ligt er met name in de wijze van lesgeven nog een verbeterkans.

Er vinden in de loop van de jaren waarin het LO2-programma wordt aangeboden geen grote verschuivingen plaats. Het programma heeft in die zin een modulair karakter.

2 Hoeveel scholen overwegen LO2 in te voeren en welke kansen en belemmeringen zien scholen daarbij?

2a Hoeveel scholen overwegen om LO2 in te voeren?

Een behoorlijk aantal scholen overweegt LO2 in te voeren. Naarmate er meer scholen in de buurt zijn die LO2 hebben wordt de neiging om LO2 in te voeren sterker.

2b Welke belemmeringen ervaren scholen?

Financiën, directie, tijd en accommodatie zijn de meest belemmerende factoren bij de invoering van LO2. Inhoudelijke eisen en (theoretische) diepgang van de huidige LO2-programma's spelen geen bepalende rol bij scholen die overwegen om LO2 in te voeren. Van vakondersteuners wordt vooral hulp bij vertaling van de eindtermen in een programma en bij deskundigheidsbevordering en informatievoorziening gevraagd. Daarnaast zou de ervaring van bestaande LO2-scholen gedeeld kunnen worden met beginnende scholen.

2c Welke kansen zien scholen bij de invoering van LO2?

Wanneer de sectie LO het initiatief nam om LO2 in te voeren is het belangrijkste motief dat leerlingen binnen LO2 verdiepingsmogelijkheden krijgen. In alle gevallen waarin de directie de initiator was wordt LO2 ingevoerd vanwege profilering voor de school. Andere motieven zijn keuzemogelijkheden voor leerlingen en de positie van het vak op school. Sterke punten van het vak (organiseren van activiteiten en lesgeven aan elkaar, verbreding van het aantal sporten, verdieping binnen het programma en intensievere samenwerking) kunnen deze positie versterken.

Belangrijkste factoren die bevorderend werken bij de invoering van LO2 zijn directie, vaksectie, visie van de sectie, deskundigheid binnen de sectie. Als docenten LO en schoolleiding het er eenmaal over eens zijn dat het goed is om LO2 in te voeren, zal dat ook zeker lukken.

In dit eerste artikel over het onderzoek naar de kwaliteit van LO2 kreeg u de gestelde vragen en de daarop gegeven antwoorden te lezen. Op grond van de conclusies die hierin staan vermeld, zullen we in deel twee per hoofdvraag enkele discussiepunten bespreken en aanbevelingen doen naar aanleiding van de studiedag LO2 in Almere van 28 april j.l.

Wordt vervolgd

CORRESPONDENTIE: g.ten.brinke@windesheim.nl

KVLO EN VAKINHOUDELIJKE SCHOLING

De scholingsafdeling van de KVLO (kortweg VAS) legt zich ook toe op het organiseren en coördineren van vakinhoudelijke scholing. Meeste bekendheid hebben de landelijke studiedagen. Het aantal studiedagen is de afgelopen jaren fors toegenomen. Het BO, SO, VO hebben hun eigen jaarlijkse landelijke studiedag. In samenwerking met Platform Bewegen en Sport in de Bve, onderdeel van de Bve Raad, organiseert de KVLO eens per twee jaar een landelijke studiedag voor de Bve-sector. *Door: Martin Merkelbag*

De afdeling VAS organiseert deze landelijke studiedagen niet alleen. Het is een gezamenlijk product van de KVLO en de ALO's, welke bij toerbeurt gastheer zijn. Het programma komt tot stand in samenspraak tussen de onderwijskundig medewerkers van de KVLO en een vertegenwoordiging van de academie. Zij bepalen het thema en de inhoud. VAS houdt zich samen met de medeorganiserende academie bezig met de inschrijving, workshopindeling en overige afhandeling van de studiedag.

PROCEDURE

In de *Lichamelijke Opvoeding* verschijnt het programma met het inschrijfformulier en na het insturen van dit formulier krijgt u als deelnemer te maken met VAS. Vaak blijft het bij ontvangst van de bevestiging en uitnodiging voor de studiedag. Soms komt het voor dat er vragen zijn. Deze beantwoorden wij graag. Als secretariaal medewerker is Astrid van der Linden de contactpersoon. Zij is bereikbaar onder nummer 030 693 7677 of per mail: astrid.vanderlinden@kvlo.nl.

Er worden niet alleen landelijke studiedagen voor een onderwijssector georganiseerd.

Al enige jaren is er een studiedag voor LO2 havo/vwo. Deze dag is een samenwerkingsverband met KVLO en SLO. Ook de studiedag voor het praktijkonderwijs is een product van deze samenwerking.

Nieuw is de cursus LO2 voor het vmbo, die maart 2006 van start is gegaan met een aantal pilot-scholen.

ANDERE SCHOLINGEN

Naaste deze studiedagen organiseert VAS ook diverse andere scholingen.

Een voorbeeld hiervan is de EHBO-cursus voor leraren LO. Deze tweedaagse cursus is speciaal voor leraren LO ontwikkeld en behandelt de verzorging van ongevallen, die in de lessen LO kunnen voorkomen. Praktijk staat in deze cursus centraal: niet alleen de soort ongevallen maar ook de inhoud. Men gaat actief aan de slag met reanimeren, stabiliseren en overige technieken. Deze tweedaagse cursus wordt op twee



Astrid van der Linden



Corry Dijkstra

manieren aangeboden: landelijk met het kantoor van de KVLO in Zeist als cursusplaats of op de school zelf.

Als secretariaal medewerker kan Corry Dijkstra u meer informatie geven. Zij is bereikbaar onder nummer 030 692 0847 of per mail corry.dijkstra@kvlo.nl.

De afdeling VAS is bezig met het in kaart brengen van het (vakinhoudelijke) scholingsaanbod voor leraren LO. ALO's, afdelingen en sportbonden zijn benaderd om hun scholingsaanbod door te geven. Daarnaast zijn de workshopleiders van de studiedagen aangeschreven. Het totale aanbod aan scholing komt op de scholingskalender van de KVLO te staan waarbij aangegeven zal worden welke scholing geaccrediteerd is (scholing die punten oplevert voor de toekomstige registratie in het kader van de wet BIO (beroepen in het onderwijs)). Het scholingsaanbod kan ter weging voorgelegd worden aan de toetsingscommissie van de KVLO.

CORRESPONDENTIE: vas@kvlo.nl

CLINIC TIJDENS WK ROLSTOELBASK

Na de WK honkbal, het EK badminton voor landenteams en het EK trampolinespringen wordt nu van

3 tot 16 juli het WK rolstoelbasketbal: de Gold Cup 2006 in Nederland georganiseerd. Door: Aernout Dorpmans

Het WK rolstoelbasketbal behoort met de Olympische Spelen, het reguliere WK basketbal en de finales van de NBA tot de meest aansprekende toernooien op basketbalgebied. De Nederlandse Basketball Bond ziet in dit WK een unieke kans om de collega's te informeren over de mogelijkheden van basketbal in de rolstoel. We zijn er, ondanks de start van de zomervakantie, in geslaagd opnieuw een schitterende clinic voor collega's en ALO- en S&B-studenten neer te zetten. Naast deze clinic voor docenten wordt er in de gemeente Amsterdam een campagne opgezet om rolstoelbasketbal meer bekend te maken bij scholieren in stad. De doelstelling hierbij is het verbeteren van de integratie van minder valide sporters met valide sporters. Deze clinics worden afgesloten met een toernooi tussen de deelnemende scholen. In de sporthallen Zuid in Amsterdam zullen zowel de dames en de heren strijden om de titel en uitmaken wie zich de komende vier jaar wereldkampioen mag noemen. In 14 dagen tijd zullen er maar liefst 70 topwedstrijden door acht dames- en twaalf herenteams worden gespeeld.

DE CLINIC

De eerste week van het toernooi zullen diverse topcoaches



Het programma

Het programma op vrijdag 7 juli ziet er als volgt uit:

09.30 uur	ontvangst, kopje koffie, thee
10.00 - 11.30 uur	eerste clinic: Don Perriman (Australië)
11.30 - 11.45 uur	pauze
11.45 - 13.15 uur	tweede clinic: Paul Bowes (Canada)
13.30 - 14.00 uur	Lunch: kopje soep, broodje + sportieve kleding aantrekken
14.00 - 16.30 uur	derde clinic praktijk: coaching staff Nationale Teams U 23
17.00 uur	bezoek wedstrijden Sporthallen Zuid Amsterdam

Kosten en inschrijven

Voor deze clinic wordt een bescheiden bijdrage van u gevraagd: leden van de KVLO betalen € 25,00 en niet-leden € 45,00. (Uw lidmaatschapsnummer kunt u vinden op het adreslabel van de *Lichamelijke Opvoeding*)

Studenten betalen € 25,00.

U kunt zich aanmelden door het inschrijfformulier voor 25 juni 2006 te mailen naar het bondsbureau NBB.

E-mail: mhosuiesang@nbb.basketball.nl.

Het formulier is in te vullen op de site www.schoolensport.nl.



FOTOS: ARCHIEF NBB

een clinic verzorgen. Deze clinics kunt u ook bezoeken. Op de website www.schoolensport.nl vindt u binnenkort alle clinics rond dit prestigieuze toernooi en de wijze waarop u kunt inschrijven. Alle clinics hebben als achtergrond de combinatie valide/minder valide basketbal, waardoor de inhoud op beide basketbalvormen van toepassing is.

De clinic op vrijdag 7 juli is bedoeld voor docenten lichamelijk opvoeding in het VO en collega's die lesgeven in het PO aan groep 7 en 8. Studenten van de ALO's en S&B zijn ook van harte welkom.

In deze clinic willen we de docenten kennis laten maken met het basketbal vanuit de rolstoel. De clinic in het Universitair Sportcentrum aan de Boelelaan in Amsterdam is verdeeld in drie workshops.

- 1 Uitleg over teamsamenstelling naar handicap: elke speler wordt naar zijn handicap gekwalificeerd met een puntenaantal.

- 2 'Op welke wijze kan in het rolstoelbasketbal een screen gezet worden' en 'Hoe is het draaien en keren vanuit het screen'.
- 3 Eigen vaardigheid: er zijn dertig rolstoelen beschikbaar om u in de praktijk kennis te laten maken met basketbal vanuit de rolstoel.

Voor vragen kunt u terecht bij:

- 1 Aernout Dorpmans van de afdeling Schoolsport van de KVLO. Tel.: 030 693 7678 of e-mail: schoolsport@kvlo.nl voor algemene vragen
- 2 Daphne Verbree: info@goldcup2006.com voor het toernooi
- 3 Martin Ho Suie Sang: mhosuiesang@nbb.basketball.nl voor de clinic.

CORRESPONDENTIE: aernout.dorpmans@kvlo.nl

Advertenties

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk in wintersport

www.grevink.nl

Klik op "actie" voor de nieuwste aanbiedingen.
Verstuur uw offerteaanvraag via de homepage

Voor een offerte of brochure bel:
Tel: 0341-460180
fax: 0341-431888
e-mail: info@grevink.nl

Grevink
reizen
Lid SGR



SKILAND: uw specialist en partner voor de leukste wintersportkampen

Vraag nu de nieuwe folder aan en laat u overtuigen van de prijzen, de mogelijkheden en het enthousiasme!

De voordelen van skikamp via SKILAND:
+ voordelige all-in prijs, inclusief skipas, skihuur en skiles
+ volpension (leerlingen helpen koken)
+ alle activiteiten geregeld en verzorgd
+ prettige open sfeer, duidelijke communicatie
+ betrouwbaar en veilig

Meer info en foto's vindt u op www.skikamp.nl!

Skiland
Postbus 59735
1040 LE Amsterdam
tel: 020-4893818
fax: 020-4893819
info@skikamp.nl
www.skikamp.nl

DE SAMENSPELEN

Stichting Tio Loiro organiseerde 'De Samen Spelen 2005', een driedaags symposium/festival met als thema coöperatieve spelen. Specialisten op dit gebied uit Brazilië en Nederland hebben op 17 en 18 december 2005 op interactieve manier laten zien en ervaren wat de kracht is van dit soort spelen. *Door: Onno Raadsen*

Tio Loiro is een organisatie die werkzaamheden steunt in de sloppenwijken van Braziliaanse steden. Er hebben vaker artikelen in ons blad gestaan over de activiteiten van de stichting. Dit symposium annex festival was er een in het kader van het VN jaar voor de Sport en Lichamelijke Opvoeding 2005.

LEREN VAN ELKAAR

Ontwikkelingshulp is geen éénrichtingsverkeer. Wij kunnen ook veel leren van de ervaringen uit de zogenaamde ontwikkelingslanden. Brazilië, waar Tio Loiro's partnerorganisatie ARCA actief is, is een goed voorbeeld van een land waar kennis en ervaring op het gebied van coöperatieve spelen al ver zijn ontwikkeld.

Tijdens dit weekend bleek dat coöperatieve spelen ontzettend

breed zijn en er verschillende disciplines zijn binnen deze spelen. Samenwerking, vertrouwen, sociale vaardigheden, omgangsvormen, creativiteit en iedereen wint waren in ieder geval elementen die terugkwamen tijdens de diverse activiteiten en workshops. De Samen Spelen zijn daarom interessant geweest voor mensen die werkzaam zijn in de sportwereld, het onderwijs, op het gebied van ontwikkelings samenwerking, welzijn, training en opleiding, etc.

VERSCHILLEN

Interessant was om het verschil te zien hoe coöperatieve spelen werden ingezet door Nederlandse gastdocenten en de Braziliaanse gastdocenten. Waar de Nederlandse docenten hun spelen vooral richten op de ontwikkeling van het kind,



FOTO'S: ONNO RAADSEN



richten de Braziliaanse docenten hun activiteiten vooral op hoe coöperatieve spelen de inrichting van de maatschappij kunnen verbeteren. Waarden als respect, liefde en gerechtigheid waren termen die regelmatig terugkwamen in de workshops van deze docenten.

De context waarin Nederlandse docenten hun werk doen en waar een groot deel van de Braziliaanse docenten hun werk moeten doen is ook sterk verschillend. Nederland, een land waar gelukkig al veel verzorgd is op verschillende terreinen in de samenleving en Brazilië, een land dat op dit moment in één zucht genoemd wordt met economische tijgers in opkomst als India en China, maar waar de inrichting van de samenleving nog erg, erg veel te wensen overlaat. De inrichting van het onderwijs in Brazilië is een van terreinen waarop Brazilië nog een typisch ontwikkelingsland is. Een op de drie jongeren tussen 13 en 18 jaar zit op het niveau waar die zou moeten zijn in zijn ontwikkeling. Twee op de drie jongeren heeft de school verlaten of heeft een grote achterstand.

ARCA

Bij jongeren van ARCA, jongeren uit de sloppenwijken van Fortaleza, de vierde grote stad van Brazilië, is het meer gewoonte dan uitzondering dat ze op bijv. 16-jarige leeftijd lezen en schrijven op een niveau van een achtjarige in Nederland. En dat is niet omdat ze dom zijn, ze hebben gewoon niet het kwalitatief goede onderwijs genoten waar een kind recht op heeft.

Dit weekend was weer een goed voorbeeld dat de inhoud van wat je wilt onderwijzen sterk bepaald wordt door de context waarin je het onderwijs moet geven.

De entree van het congres was gratis. Gratis in die zin dat alle deelnemers een knuffelbeestje moesten meenemen. Veel deelnemers namen echter niet één knuffelbeest mee, maar zakken vol! Al deze knuffelbeesten zijn de maandag erop in het vliegtuig meegegaan met de docenten van ARCA om ze uit te kunnen delen op het kerstfeest van de kinderen in de sloppenwijk waar ARCA actief is.

CORRESPONDENTIE: onno.raadsen@tioloiro.nl

AFDELINGEN

DE IJSSELSTEEK

Softbal

Datum: 22 mei 2006, 19.00 uur

Plaats: Terrein Blue Hawks – Zwolle

Info: Desiree Rienstra-van der Boogaart, tel.: 038 460 4846

Golf (Pitch & Putt)

Datum: 16 juni 2006

Plaats: Kromme Allee 5 – Heerde

Info: Onno Reehoorn, tel.: 038 466 0672

GELRE

Papendaldagen

Datum: 12 en 13 juni 2006

Plaats: Papendal – Arnhem

Inschrijving en programma: www.kvlo.nl, afdelingsnieuws, Gelre nieuws 2006

AGOV

Ledenvergadering en Basketbalworkshop

Datum: 22 mei 2006, aanvang 19.30 uur

Plaats: Oranje Nassauschool, Amsterdam-Noord

Info: Joost Hes, tel.: 020 675 8393

NW-VELUWE

Nieuw adres secretaris

J.J. Rijpert, Musicaldreef 61, 3845 GJ Harderwijk,
e-mail: josentalitha.rijpert@planet.nl

DE NOORDER

Softbal

Datum: 23 mei 2006, aanvang 18.00 uur

Plaats: ALO Groningen, terrein van Caribe

Info: Koos Meekers, tel.: 050 556 7673,
e-mail: kvlo.noorder@planet.nl

AGENDA

Fontys Sporthogeschool start opleiding tot adviseur sport en bewegen 50+

Tweejarige deeltijdopleiding Lifetime Movement Consultant

Informatieavonden: 21 april en 9 juni 2006

Plaats: Fontys Sporthogeschool, Goirleseweg 46, Tilburg

Info en aanmelding: Helmi Timmersmans,
e-mail: helmi.timmermans@fontys.nl

DE IRP-PRAKTIJK



De afdeling individuele rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. Deze juridische bijstand geldt voor leden werkzaam in en buiten het onderwijs. Om een indruk te geven van de zaken die dagelijks op de afdeling Rechtspositie behandeld worden in deze rubriek een selectie uit gestelde vragen. Door: mr. Sandra Roelofsen

Aansprakelijkheid blijft een hot item in de IRP praktijk. Veelvuldig komen vragen hierover binnen, soms gekoppeld aan nieuwe ontwikkelingen binnen ons vakgebied. Zo is op een actieve LO-school de volgende vraag ten aanzien van aansprakelijkheid gerezen:

'Binnen LO2 willen wij de leerlingen een keuze bieden om stage te gaan lopen bij de gymlessen op een basisschool. Groepjes van drie leerlingen uit 5 HAVO en 5 VWO, gaan een middag in de week gymlessen geven. De basisscholen die we benaderd hebben zijn enthousiast evenals onze leerlingen, dus we kunnen zo starten. Wat betekent dit plan op het gebied van verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid?'

Hoofddregel in het aansprakelijkheidsrecht is dat ieder zijn of haar eigen schade draagt. Valt u van uw fiets dan draagt u de schade daarvan, krijgt een leerling een voetbal tegen zijn neus in de les dan zijn de doktersrekeningen voor zijn ouders. Dit is alleen anders als op grond van een onrechtmatige daad de schade op een ander kan worden afgewenteld. Voor een onrechtmatige daad is nodig dat er sprake is van verwijtbaar onrechtmatig handelen.

Het uitgangspunt bij aansprakelijkheid op grond van onrechtmatige daad is dat de school *primair* verantwoordelijk is voor verwijtbare fouten die docenten maken in de uitoefening van hun vak. Dit is gebaseerd op de in de wet bepaalde aansprakelijkheid van de werkgever voor de werknemers die bij hen in dienst zijn.

Daarnaast kan degene die feitelijk de lessen uitvoert persoonlijk aansprakelijk worden gesteld (op grond van onrechtmatige daad). Dat kan als er sprake is van verwijtbaar onrechtmatig handelen van de docent. Er moet dan sprake zijn van onzorgvuldig handelen of nalaten, bijv. wanorde in les, onvoldoende toezicht en/of hulpverlening, aantoonbaar slechte opbouw van de les, verkeerde toepassing van EHBO of te moeilijke opdrachten.

Ook als de school activiteiten door derden laat uitvoeren blijft de school overigens verantwoordelijk. De school (de directie) dient dus in ieder geval op de hoogte te zijn van de plannen en daaraan hun goedkeuring te verlenen.

Gezien de leeftijd van de leerlingen die in deze casus 'stage'

gaan lopen (15, 16 jaar) is het natuurlijk noodzakelijk dat de vakleerkracht daadwerkelijk aanwezig is bij de gymlessen. Daarbij is het verstandig dat de begeleidende leerkracht van de h/v-leerlingen aanwezig is bij de lessen. Deze leerkracht is immers verantwoordelijk voor hetgeen onder auspiciën van de VO-school in het kader van LO2 wordt gedaan door de leerlingen.

Er is hier dus sprake van een complex, een keten van verantwoordelijkheden die in het geval van een ongeval bij óf een basisschoolleerling óf een VO-leerling wel eens lastig zou kunnen worden!

Daarom is goed overleg met de vakleerkracht in ieder geval noodzakelijk. Hij/zij is degene die de basisschoolleerlingen het beste kent en kan inschatten welke activiteiten verantwoord zijn in deze groep.

De stage moet mijns inziens gezien worden als een leuke kennismaking voor de h/v-leerlingen met lesgeven in bewegen. Zij kunnen als extra hulp worden ingezet, maar zij dienen geen enkele verantwoordelijkheid te dragen voor de activiteiten die in de les plaatsvinden.

Ook de vragensteller in deze casus, als stagebegeleider en verantwoordelijke voor de stageleerlingen, kan weer aansprakelijk worden gesteld door deze stagiair of zijn/haar ouders, in geval er ongevallen plaatsvinden waarbij een stagiair schade oploopt. Als u als begeleider niet aanwezig bent tijdens de stage dan zal aan u eerder onzorgvuldig handelen kunnen worden verweten, dan wanneer u wel aanwezig bent om tijdig in te grijpen als iets fout dreigt te gaan. Het moge duidelijk zijn dat zeer zorgvuldig handelen, in samenspraak met uw eigen school en de basisscholen waar de stages gaan plaatsvinden van groot belang is en de afspraken vooraf op papier te (laten) bevestigen door alle partijen.

Op bovenstaande wijze probeert de afdeling IRP in voorkomende gevallen een beeld te geven van de verantwoordelijkheden en mogelijke aansprakelijkheden bij de plannen en activiteiten van secties en docenten LO.

Hebt u vragen over aansprakelijkheid of op een ander rechtspositieel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en dagelijks van 12.30-16.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.

Thim van der Laan
Hogeschool Fysiotherapie

Carrièreswitch?



2 unieke programma's op maat

1. Part time

Al jarenlang bieden wij een deeltijdprogramma aan dat voor iedereen toegankelijk is. De lessen worden wekelijks gegeven op vrijdag en zaterdag en bovendien kan worden gekozen voor een drie- of vierjarig traject. Kosten: € 439 per maand.

2. Part time Professional

Dit programma is toegankelijk voor studenten met een relevante vooropleiding, die daardoor in staat zijn vakken als anatomie en fysiologie als zelfstudie te doen. De lessen worden tweewekelijks gegeven op vrijdag en zaterdag en ook hier is een drie- of vierjarige variant mogelijk. Kosten: € 228 per maand.

Continue rooster

Naast de lessen op vrijdag en zaterdag, bieden we alle lessen ook nog doordeweeks overdag en in de avond aan. Hierdoor ontstaan ongekende mogelijkheden om je rooster incidenteel of structureel aan te passen aan jouw wensen.

Thim van der Laan
biedt nieuwe mogelijkheden...

www.thimvanderlaan.nl

030 - 288 66 70

Stiller Sporten...? Het kan!

- Gehoorverlies
- Oorsuizen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Stemproblemen

zijn het gevolg van lawaai en nagalm in de sportzaal waar u les geeft!



Vraag ons om een vrijblijvend advies, geluidsmetingen en/of een oplossingsvoorstel.

Want uw gehoor moet nog een tijd mee!

Sportzalen met akoestische plafond- en wandpanelen van Ecophon

Ecophon

Acour  Lawaaibestrijding b.v.

Initiatiefnemer van
www.Stille-Sportzaal.nl

Biezeveld 3
5531 BX Bladel
Tel.: 0497 - 387 005
Fax: 0497 - 387 528
info@acour.com
www.acour.com

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De nieuwste generatie zaalscheidingen

Trenomat Acoustic®

- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaal delen door **nieuw** akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!


TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN B.V.

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



OSG Bijlmer sportiefste VO-school

De Openbare Scholengemeenschap Bijlmer is tijdens de nationale sportweek op 20 april gekozen tot de sportiefste school voor voortgezet onderwijs 2006.

Het Beatrixcollege uit Tilburg won de publieksprijs. De leerlingen van de vijf genomineerde scholen hadden een geweldige sportactieve dag op Papendal, terwijl een docent LO en een directielid het programma voor LO en sport presenteren aan een deskundige jury. De winnende school ontving aan het eind van de dag uit handen van Erica Terpstra de bokaal met een cheque van 6000 euro te besteden aan sportmateriaal voor de school. Tevens mogen twaalf leerlingen deelnemen aan een uitwisselingsprogramma met Australië. Bovenstaande scholen zullen hun programma presenteren op 19 mei tijdens de voorjaarsvergadering van de KVLO.

Nieuwe medewerkers

Met ingang van 1 augustus zijn Grethil Post (0,2) en Hilde Bax (0,6) benoemd in de functie beleidsmedewerker onderwijs/bestuursondersteuning. Grethil Post is tevens benoemd als projectleider regionalisatie (0,2). Henry Hennink heeft per 1 september een functie bij de consultancy afdeling van VOS-ABB aangenomen. Graag wijs ik belangstellenden op de advertentie op pagina 2 in dit blad voor de uitdagende functie beleidsmedewerker PO en Huisvesting. Hjalmar Zoetewei (0,4) is benoemd tot webmaster.

Hartverwarmend

De vele felicitaties van leden en andere organisaties die op het bureau van de KVLO zijn binnengekomen na het succes van de actie

GYM MOET waren hartverwarmend. Ze versterken het verenigingsgevoel en het belang dat gehecht wordt aan krachtenbundeling. De vreugde wordt echter getemperd doordat men op diverse scholen de nieuwe regelgeving probeert te negeren.

Handhaving onderwijstijd LO

Op het bureau komen diverse meldingen binnen van scholen die onder het volume aan LO willen gaan zitten dat op 1 augustus 2005 van kracht was. De voorlichting van de adviespunten Tweede Fase en Onderbouw is hier mede de oorzaak van. Er wordt wel aangegeven wat niet meer hoeft (wekelijkse minimumlessentabel), maar er vindt geen verwijzing plaats naar wat wel moet in onderwijstijd (handhaving totale hoeveelheid onderwijstijd voor LO in vmbo, havo en vwo). Ook het ministerie van onderwijs is in haar berichtgeving niet duidelijk. Het hoofdbestuur heeft de indieners van het amendement geïnformeerd en verzocht hier Kamervragen over te stellen. We verzoeken u contact op te nemen met Zeist indien dit probleem zich op uw school voordoet.

Onderhandelaarsakkoord nieuwe CAO PO

Het CAO overleg primair onderwijs heeft op 2 mei tot een onderhandelaarsakkoord geleid. De CAO heeft een looptijd van twee jaar. Indien de achterban akkoord gaat kan medio juni het definitieve groene licht worden gegeven. Met het afsluiten van deze nieuwe cao zijn de secundaire arbeidsvoorwaarden volledig gedecentraliseerd. De primaire arbeidsvoorwaarden zijn vooralsnog onderwerp van overleg tussen het ministerie van OCW en de werknemersorganisaties. Het betaald ouderschapsverlof blijft een

aantrekkelijke regeling en de vergoedingen voor het woon-werkverkeer worden aanzienlijk verbeterd. Verder is een akkoord bereikt over de levensloopregeling, met een werkgeversbijdrage van 0,8% van het salaris. Er worden afspraken gemaakt over de aanwending van het budget dat beschikbaar komt voor professionalisering en begeleiding van onderwijspersoneel en schoolbesturen kunnen voortaan functiedifferentiatie toepassen met gebruik van het nieuwe functiewaarderingssysteem 'Fuwasys PO'. Het akkoord kunt u downloaden via www.kvlo.nl. Het CAO-overleg VO zit nog in een impasse.

Extra geld voor aanpassing tot multifunctionele sportaccommodatie

Het rijk stelt eenmalig 46 miljoen euro beschikbaar voor een kwaliteitsimpuls in bestaande sportaccommodaties rond scholen en buurten. Gemeenten worden in de gelegenheid gesteld hiervoor aanvragen in te dienen. Een aanvraag moet ook door de andere betrokken partijen, waaronder de schoolbesturen, worden ondertekend. Het gaat om aanpassingen die in 2006 of 2007 gerealiseerd moeten worden. Nieuwbouw is dus niet aan de orde. Het maximale bedrag per aanvraag is 500.000 euro (incl. BTW). De aanvragen moeten vóór de zomer zijn ingediend. Belangstellende scholen wordt geadviseerd over een eventueel in te dienen aanvraag contact op te nemen met hun gemeentebestuur.

KVLO - NGF Golftrophy

Deze sportactiviteit zal dit jaar plaatsvinden op 24 juni op het Heelsumse Veld voor GVB-ers en op 25 juni op Het Rijk van Nijmegen voor de handicappers.



Schelde International bv, producent van gymnastiekwerktuigen en sporttoestellen, heeft een wereldwijde reputatie op zijn vakgebied voor kwaliteitsproducten en product vernieuwing. In de 100 jaar van haar bestaan heeft Schelde International een leidende positie in de branche opgebouwd. Wij exporteren naar 102 landen.

Schelde International is op zoek naar een:

Sporttechnisch Adviseur m/v

met de capaciteiten om door te groeien naar de functie van rayonvertegenwoordiger voor Oost Nederland

Uw functie: Na een inwerkperiode bent u verantwoordelijk voor het gehele verkooptraject: acquisitie, offerte-aanvraag en -opvolging, orderafsluiting en after sales. Eigen inzet en kwaliteit zijn bepalend voor omzet en eindresultaat.

Onze vraag: U bent een man of een vrouw met een CIOS of ALO achtergrond. U heeft enkele jaren werkervaring in het onderwijs of, bij voorkeur commerciële ervaring. U bent een enthousiaste persoonlijkheid, die kan onderhandelen met o.a. (gemeentelijke) overheden, schooldirecties, gymdocenten, verenigingsbestuurders en trainers. U kunt zelfstandig werken en heeft grote affiniteit met sport en het bewegingsonderwijs. U woont in de regio Oost Nederland of bent bereid daarheen te verhuizen.

Ons aanbod: U krijgt de ruimte uw kennis en ervaring binnen een dynamisch en groeiend bedrijf in te zetten en verder te ontwikkelen. U vervult een spilfunctie binnen een organisatie met een informele bedrijfscultuur. Uw beloningspakket is afhankelijk van opleiding en ervaring. De arbeidsvoorwaarden zijn gebaseerd op de CAO Metalektro.

Uw schriftelijke reactie kunt u sturen aan Schelde International BV, Postbus 21, 4460 AA Goes t.a.v. de heer J. Dekker. Voor nadere informatie over de functie kunt u contact opnemen met dhr. J. Burgers tel. 06-22518540. Een psychologisch onderzoek kan deel uitmaken van de selectieprocedure. (Acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld)



Schelde International



Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



Science, géén fiction



Video in de les, Video in mijn les?

Kost mij dat niet te veel tijd? Kunnen leerlingen zelfstandig met video werken? Hoe oud moet je zijn voor effectieve video feedback? Waarom zou ik dat in mijn lessen doen? Kan ik ook voorbeelden afspelen? Mijn school kan dat nooit betalen! Kan ik plaatjes en tekeningen over de video heen leggen? Hoef ik nooit meer een tape heen en weer te spoelen? Kan ik elk moment van de les achteraf vastleggen?

Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen??? Dus ik kan met één leerling kijken terwijl de anderen door oefenen en opgenomen worden...en dát zie ik dan ook? Altijd? Dat geloof ik niet.

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgouden 20, 2353TA Leiderdorp
servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL



Huski®

Een begrip in skireizen, groepsreizen en actieve reizen

Het deskundig samenstellen van goede en goedkope reizen voor schoolgroepen vormt een groot deel van ons werk. Onze reizen voldoen aan alle eisen. Meer dan twintig jaar ervaring en een gedegen bedrijfsinfrastructuur staan borg voor hoge kwaliteit. Onze wintersport-groepsreizen zijn een begrip geworden in de Nederlandse onderwijswereld.

Huski is dé onderwijs-specialist bij uitstek, met ondermeer in het outdoor-zomerprogramma een speciaal arrangement voor schoolgroepen: *Een supersurvival in de Ardennen heeft u - all in - voor ca. € 135,- p.p.* Behalve in de Ardennen werken we met groepen door heel Nederland en in de Eifel, Vogezen, Cevennen, Alpen en Pyreneeën. We organiseren kampen en trekkings op gebied van zeilen, kajakken, bergsteigen, raften, sportklimmen en mountainbiken. Huski verzorgt het vervoer, verblijf, gidsen/ instructeurs en de gehele logistiek.

Voor uw komende buitensportweek maken wij graag een offerte.



Bel voor informatie en offerte: 0418 - 575090

Postbus 2040 5300 CA Zaltbommel Fax: 0418 - 575091 www.huski.nl



Opgericht door ANVR en SGR