

# LICHAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Bezoek Sportplaza's (zie eerste pagina)

Jaargang 94

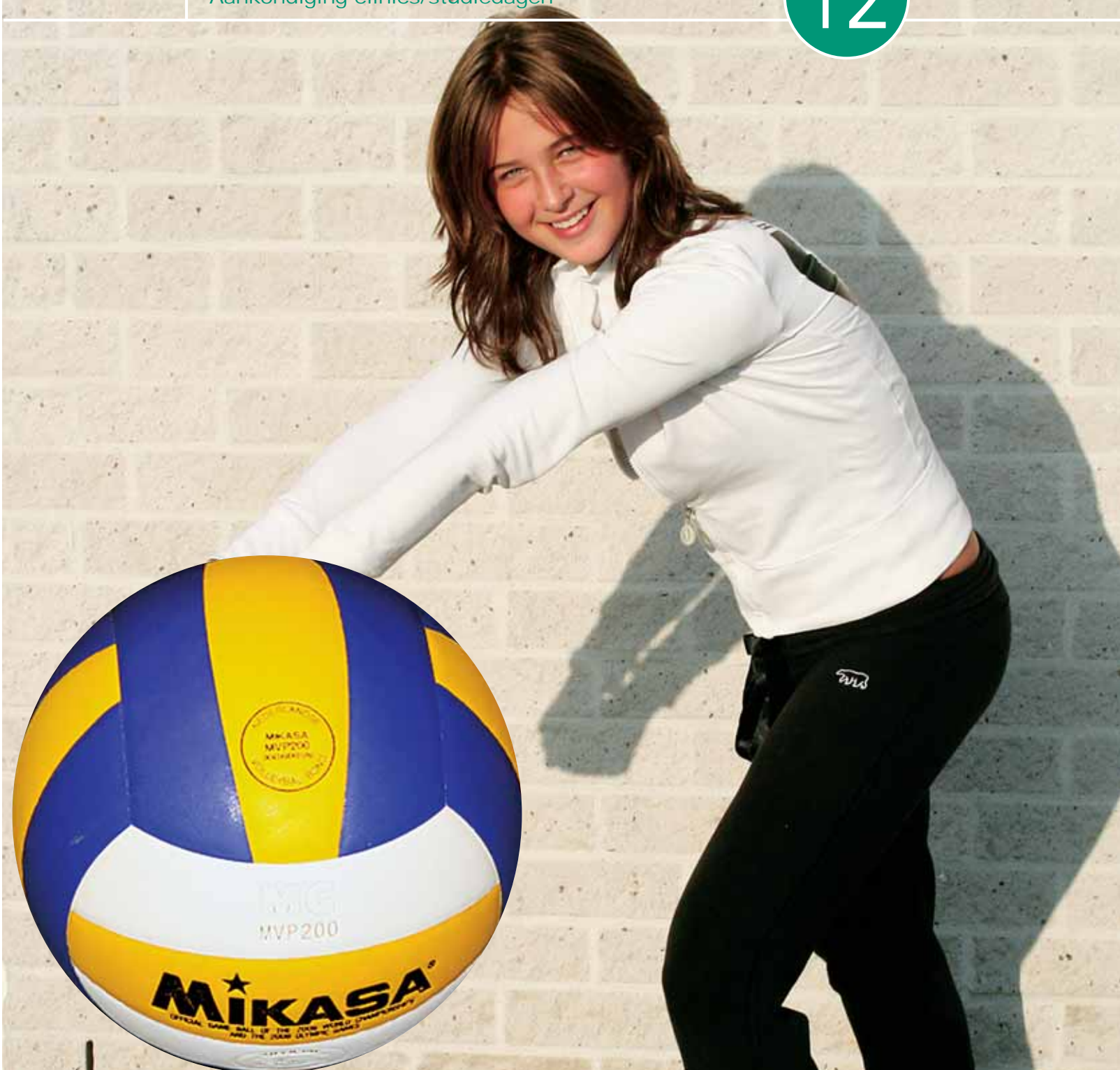
Keuzes maken is keuzes geven

27 oktober 2006

Gebruik minitrampoline

Aankondiging clinics/studiedagen

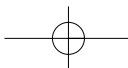
12



KVLO



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



## 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!



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

## PANNAEVENTS.COM

- Verkoop van Panna Arena's
- Panna demonstraties / clinics / masterclasses
- Panna Xperience  
het Panna Event met 100% urban uitstraling!

ZIE ONS VERDER OP SIDJ:

- Sportdagen
- Promotionele activiteiten
- Open dagen
- Beurzen
- Openingen

100%  
straatniveau op elk moment op straat  
Wij zijn de beste in deze branche

Neem contact op voor uw Event:

www.pannaevents.com  
info@pannaevents.com



## ACTIE NIEUW bij SIDJIK

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



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



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

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

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



## De grote gratis! catalogus

SPORT-THIEME®  
2006-2007



- Exclusieve producten uitsluitend bij SPORT-THIEME®
- Meer dan 10.000 artikelen
- 14 dagen teruggavenrecht
- Lage verzendkosten

Haast 300 pagina's!

thuiswinkel  
waarborg  
Sport-Thieme is lid van de  
Thuiswinkel-organisatie

Nu bestellen: 0223-666901!

SPORT-THIEME®

Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie

Sport-Thieme bv · 1784 NX Den Helder · www.sport-thieme.nl  
Telefoon: 0223-669601 · Fax: 0223-668091 · info@sport-thieme.nl



# INHOUD

## TOPIC BASISONDERWIJS

Onder deze noemer kun je veel kwijt. Er is ook veel en er komt nog meer aan, want op 1 november is in Amsterdam in het gebouw van de ALO de studiedag voor het basisonderwijs. Daar gaat een van de workshops over het groeiende probleem van obesitas. In dit nummer een artikel over een initiatief dat in Den Haag is genomen door onder andere de Haagse Hogeschool, Voedingscentrum, het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ). Daarnaast hebben we twee praktijkartikelen: zwemmen en bewegen op muziek. In 2007 pakken we nog eens extra uit met aandacht voor de studiedag van 1 november dit jaar.

6

DE GEWICHTIGE VAKLEERKRACHT / *Chris Mooij*

18

ZWEMMEN IS HOOFDZAAK, ALS HET NIET LUKT, HEB JE KOPZORG! / *Henny van Harmelen*

31

BEWEGEN EN MUZIEK BIJ KLEUTERS, LEEFT 'T? / *Esther van Rijn-Handels*

17

## PRAKTIJK

18

Zwemmen is hoofdzaak, als het niet lukt, heb je kopzorg  
*Henny van Harmelen*

21

Volleybal in de onderbouw, klas 1 en 2 van het VO (1)  
*Jorg Radstake en Wytse Wallinga*

31

Bewegen en muziek bij kleuters, Leeft 't?  
*Esther van Rijn-Handels*

De artikelen zijn te downloaden op [www.gymleraren.nl](http://www.gymleraren.nl)

7

## WORKSHOP OP STUDIEDAG WAS DRAMA!

Soms word je in de maling genomen om iets duidelijk te maken. Dat gebeurde de deelnemers aan de workshop conflicthantering tijdens de studiedag voor speciaal onderwijs in begin april van dit jaar. Het gebeuren sprak voor zich.

*Bert van Klaveren*



10

## KEUZES MAKEN IS KEUZES GEVEN

Ons onderwijs is niet meer gestoeld op ideeën van 'Körperkultur' (zie artikel over het boek van Midas Dekkers). We hebben het dus niet meer over lichaamsoefeningen. Wat beogen we dan tegenwoordig wel? We willen de leerlingen meegeven dat ze op een goede manier een keuze kunnen maken uit het huidige bewegingsaanbod, voor nu en later. Dan dienen ze wel te weten hoe ze moeten kiezen.

*Hans Dijkhoff*

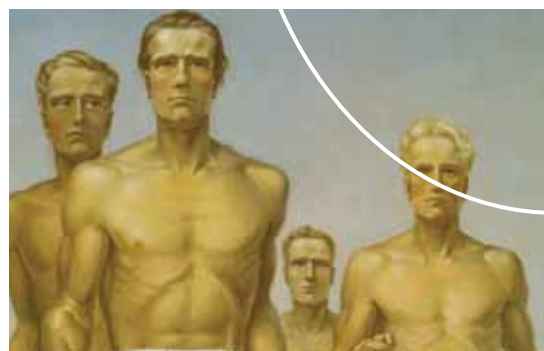


40

## MIDAS HEEFT GELIJK

*Lichamelijke oefening* heet het boek van Midas Dekkers en er is al veel over gezegd. Echter nog niet door iemand van het blad met bijna dezelfde naam. Waarom wordt er zo'n ophef gemaakt over dat boek? In zeer heldere bewoordingen legt Lars Borghouts uit en geeft ook commentaar.

*Lars Borghouts*



Science, géén fiction

**Professionele coaching- en analysesoftware**  
en de bijbehorende hardware.



**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, Karolusgelden 20, 2353TA Leiderdorp  
servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



**WWW.VISUALCOACH.NL**

**Lancyr**  
Elswout  
assurantiën & financiën  
nva lid



**Collectief  
ziektekosten**

**KVLO  
pakket  
polis**

- [ • auto • woonhuis  
• aansprakelijkheid  
• caravan • doorlopende  
reis • etc, etc. ]

Met hoge kortingen voor KVLO-leden • Ga naar: **www.KVLOverzekerings.nl**

Contactpersonen: Willem Broertjes & Eveline Balk  
wbroertjes@elswoutgroep.nl & ebalk@elswoutgroep.nl



Lancyr Elswout  
Zijweg 314  
2015 CP Haarlem  
Postbus 2121  
2002 CC Haarlem

Telefoon 023 - 751 00 00  
Fax 023 - 751 00 01  
E-mail info@elswoutgroep.nl  
Internet www.elswoutgroep.nl  
K.v.K. nr. 34170831



## Scorende spitsen

EERSTE PAGINA DOOR GERT VAN DRIEL

### Data Sportplaza

3 november Ede

9 november Zoetermeer

16 november Assen

24 november Weert

7 december Roosendaal

18 januari nader te bepalen

Kern van de 'Alliantie School en Sport, samen sterker' is het streven om in 2010, op 90 % van alle scholen in het PO, VO en mbo, een dagelijks aanbod van bewegen en sport te realiseren voor alle leerlingen. Een ongelooflijk ambitieuze doelstelling. De KVLO is partner in de Alliantie en ondersteunt het gestelde doel van harte. Uit ervaring blijkt dat scholen die nu al succesvol zijn in het aanbieden van veel extra-curriculaire sport en bewegingsactiviteiten, dit succes vooral te danken hebben aan een goede samenwerking tussen een enthousiaste en goede sectie LO en een enthousiast management. Het is mijn stellige overtuiging dat alleen deze combinatie ook in de toekomst kan leiden tot een duurzame verankering van meer bewegen en sport in het onderwijs en daarmee behoort ze tot de meest kritische succesfactor voor het welslagen van deze Alliantie.

Gezien het voorgaande zal het duidelijk zijn waar dat het meest zorgelijk is: op die scholen waar geen leraren lichamelijke opvoeding werkzaam zijn. We hebben het dan over scholen voor PO zonder een vakleerkracht en scholen voor mbo waar bewegen en sport geen deel uitmaakt van het gemeenschappelijk curriculum van alle leerlingen. In deze scholen is er nauwelijks een probleemgeenaar te vinden die als partner kan dienen in het streven van de Alliantie. De eerste inzet die hier gepleegd moet worden is ervoor te zorgen dat er (weer) een vakspecialist voor bewegingsonderwijs en sport wordt aangesteld. Schoolbesturen, locatiemanagers en directeurs van scholen moeten overtuigd worden van het nut en de noodzaak van een dergelijke functionaris.

Maar ook wanneer scholen wel beschikken over een vakleerkracht of leraren lichamelijke opvoeding dan is er in veel gevallen nog genoeg werk te verzetten om de geschetste eindsituatie en het doel van de overheid te realiseren.

Om scholen te stimuleren en te helpen om op weg te gaan naar een dagelijks aanbod van bewegen en sport zijn er door de Alliantie zogenaamde 'Scorende spitsen' aangesteld. Ervaren collega's die op de hoogte zijn van de mogelijkheden en van goede voorbeelden om in samenspraak met sportverenigingen het brede aanbod te organiseren. Het ligt in de bedoeling om scholen rechtstreeks te benaderen en te ondersteunen, mogelijk met inzet van stagiairs van de opleidingen.

In totaal zijn door de Alliantie acht van deze scorende spitsen aangesteld, één op elke ALO en twee bij de KVLO. Voor de KVLO zijn dit Aernout Dorpmans, met als eerste aandachtsgebied het VO en Merijn de Wilde voor het PO. En, hoewel niet officieel als scorende spits aangesteld, kan Bert Boetes gezien worden als inspirator en vraagbaak voor het mbo.

Vanaf heden kunt u hen raadplegen wanneer er vragen zijn over de Alliantie of wanneer er ondersteuning nodig is bij het opstellen en realiseren van plannen.

Tenslotte wil ik alle collega's oproepen om samen met iemand uit het bestuur of het management van de school deel te nemen aan de regionaal georganiseerde School & Sport Plaza's die nog gaan plaatsvinden. (Voor plaats en data: zie hiernaast; meer info op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl))

Een gezamenlijk bezoek zou voor uw school de start kunnen zijn van een alliantie.

### 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](mailto: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: 023 571 7680 e-mail: [zandvoort@bureauvanvliet.com](mailto:zandvoort@bureauvanvliet.com) [www.bureauvanvliet.com](http://www.bureauvanvliet.com) Verschijningsdata 2006: 20 jan., 10 feb., 10 maart, 31 maart, 28 april, 19 mei, 16 juni, 7 juli, 25 aug., 15 sep., 6 okt., 27 okt., 17 nov., 8 dec. Druk: Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 052 285 5111. Vormgeving: FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 052 224 6162. DTP: 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](mailto:bestuur@kvlo.nl) De afdeling rechtspositie is dagelijks bereikbaar van 12.30 tot 16.30 uur Bezoekadres: Zinzendorflaan 9. e-mail: [irp@kvlo.nl](mailto:irp@kvlo.nl) Ledenadministratie: abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 691 2810 e-mail: [ledenadm@kvlo.nl](mailto:ledenadm@kvlo.nl) site: [www.kvlo.nl](http://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.: 041 633 3022, e-mail: [fred.huijboom@wxs.nl](mailto:fred.huijboom@wxs.nl) ISSN-nummer: 0024-2810 Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847, Afdeling individuele rechtspositie 030 693 7678

## BASISONDERWIJS

## ORGANISATIES BUNDELEN KRACHTEN

## DE GEWICHTIGE VAKLEERKRACHT VAN START

Met een minisymposium op 29 augustus jongstleden werd op de Haagse Academie voor Sportstudies van de Haagse Hogeschool de aftrap gegeven aan het project 'De gewichtige vakleerkracht LO'. Dit Haagse project waarin de vakleerkracht LO een centrale rol speelt, heeft als belangrijkste doelstelling om overgewicht bij kinderen vroegtijdig te signaleren. Door: Chris Mooij

Het project is tot stand gekomen in samenwerking met het Voedingscentrum, het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), de afdeling Sportbeleid van de gemeente Den Haag, de GGD Den Haag en de Haagse Hogeschool. Het schooljaar 2006-2007 dient als pilotjaar, waarin de vakleerkrachten LO van de 23 scholen die meedoen bij alle kinderen van hun school lengte en gewicht meten en de Body Mass Index (BMI) bepalen. Zo wordt er vroegtijdig gesignaleerd en kunnen kinderen met (dreigend) overgewicht vervolgens worden doorverwezen naar de GGD die voor verdere begeleiding zorg draagt.

## DE ROL VAN DE VAKLEERKRACHT

Bedoeling is dat bij alle kinderen van groep 1 tot en met 8 jaarlijks lengte en gewicht worden gemeten. De gegevens worden in een volgsysteem ingevoerd en risicokinderen worden doorverwezen naar de jeugdgezondheidszorg in Den Haag. De vakleerkracht krijgt hiervoor één uur extra in de week. Scholen met meer dan 400 leerlingen krijgen twee taakuren. Het gaat om niet-lesgebonden taakuren, die dus niet zijn bedoeld om extra bewegingsonderwijs te geven. De metingen worden volgens een schema gespreid over het hele jaar om piekbelastingen te voorkomen. In eerste instantie zijn scholen en vakleerkrachten benaderd in de wijken met gezondheidsachterstanden. Het is de bedoeling dat, als dit pilotjaar succesvol is, ook andere Haagse scholen mee gaan doen. De vakleerkrachten krijgen een korte bijscholing die gericht is op het betrouwbaar leren meten en wegen en het omgaan met het volgsysteem. Daarnaast wordt achtergrondinformatie gegeven over de onderwerpen overgewicht, obesitas en gezonde voeding. Ook krijgt men training om gesprekken met ouders te voeren. De meeste scholen gaan meedoen aan de nationale scholencompetitie 'Ga voor Gezond!' van het NIGZ.

## HET MINISYMPOSIUM

Het minisymposium werd geopend op door projectleider Angelique Ottevanger. Na een korte introductie over het programma en het project werden de achtergronden en medische aspecten van overgewicht op een overzichtelijke en inspirerende manier toegelicht door jeugdarts Jeroen de Wilde. Uit cijfers werd onder andere duidelijk dat er tussen wijken grote verschillen bestaan en dat overgewicht niet perse een pro-

bleem is dat in zogenaamde wijken met gezondheidsachterstanden voorkomt, ook een wijk als Duindorp (Scheveningen) kent een hoog percentage leerlingen met overgewicht. En hoewel het meten van de vetverdeling, bijvoorbeeld van de tailleomtrek, onderkend wordt als een belangrijke indicatie is toch gekozen voor een BMI-meting, omdat die vooralsnog betrouwbaarder gemeten kan worden. Na een toelichting door Rob van Lummel over een proefproject dat in een of twee scholen wordt uitgevoerd om de dagelijkse bewegingsintensiteit van kinderen te meten met een instrument, de Minimod, kreeg het project een officiële aftrap door de wethouder van Welzijn, Volksgezondheid en Emancipatie: Bert van Alphen. Vervolgens werden afspraken gemaakt.

## BREDERE TAAK

Het is interessant te volgen hoe de vakleerkrachten in dit project een bredere taak krijgen en een rol gaan spelen in het Actieprogramma Gezond Gewicht van de gemeente Den Haag. Den Haag kiest voor kwalitatief goed bewegingsonderwijs via de inzet van vakleerkrachten en heeft onder andere ook een actief beleid ten aanzien van sportstimulering waarin vakleerkrachten met steun vanuit de gemeente een belangrijke rol spelen. De gecombineerde aandacht voor bewegingsstimulering en bevordering van een gezonde leefstijl is een nieuwe taakverbreding en in deze pilot zal het zoeken naar goede randvoorwaarden om een samenwerking tussen onderwijs en buitenschoolse instanties, zoals de GGD, goed gestalte te geven zeker aandacht krijgen.

Voor meer informatie:

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

[www.denhaag.nl/gezondgewicht](http://www.denhaag.nl/gezondgewicht) en binnenkort ook [www.welzogezond.nl/gezondgewicht](http://www.welzogezond.nl/gezondgewicht)

Voor informatie over de Nationale Scholencompetitie 'Ga voor gezond!' van het NIGZ: [www.gavoorgezond.nl](http://www.gavoorgezond.nl).



Projectleider  
Angelique Ottevanger

FOTO: CHRIS MOOIJ

## SPECIAAL ONDERWIJS

## CONFLICTGEDRAG VERMIJDEND EN CONFLICTREGULEREND LESGEVEN

## WORKSHOP OP STUDIEDAG WAS DRAMA!

Op de speciaal onderwijs studiedag begin april van dit jaar werd een praktijkworkshop gegeven door een docent die voor het eerste jaar werkzaam is op de afdeling BPT (Bewegingsagogie en Psychomotorische Therapie) van de School of Human Movement and Sports. Hier volgt een reactie die exemplarisch was voor de deelnemers. *Door: Bert van Klaveren*

*Heerlijk is het om op een studiedag aan den lijve te ondervinden hoe het is om een perfecte praktijksituatie te zien. Hierbij begeleid door een (des)kundig persoon. Wat schetst mijn verbaazing? De workshopleider Peter van den Dool is een drama. Niets stond er klaar; hij was totaal niet voorbereid, maakte geen contact met de deelnemers, behalve dat hij ieder zonder praktijkkleding direct wegstuurde. Tot overmaat van ramp gingen we na een onduidelijke uitleg en een chaotisch klaarzetten op één situatie aan de slag met maar liefst 25 deelnemers. Inmiddels waren er meerdere personen die zich ergerden aan een deelnemer, die zich irritant en onaangepast gedroeg. Iemand op wie Peter niet inspeelde. Ik kreeg het gevoel dat ik bij de verkeerde workshop zat en zeker bij de verkeerde workshopleider, want van deze Peter ging ik niets aannemen. Als hij ons, docenten, al niet eens in de hand heeft, hoe weet hij mij dan iets te leren over leerlingen, die regelmatig tien keer erger zijn?! Uiteindelijk gaat de irritante deelnemer lomp op zijn plaat en geeft de cursusleider hem 'en plein publique' onder uit de zak. De arme Peter ziet als enige oplossing de hele groep langs te kant te zetten.'*

Op het moment dat iedereen op de bank zat stelde Peter zich nogmaals voor en vertelde dat hij de workshop samen met ondergetekende gaf. Ik was de irritante deelnemer die te laat in de les kwam, zich in de zaal omkleedde, voordrong en commentaar had op alles en iedereen. Vooral op Peter en zijn manier van doen. Met de groep wisselden we uit wat ze in de eerste tien minuten hadden ervaren, gezien en gevoeld. We kwamen tot een vergelijkbaar lijstje opmerkingen.

- saai
- zielige begeleiding
- voordringen
- lang wachten
- maar één situatie
- slechte voorbereiding
- ongeorganiseerd klaarzetten
- geen contact
- commentaar op anderen
- niet op niveau
- gezeur om schoeisel en kleding

Hierna hebben we deze opmerkingen verdeeld in twee groepen. Om tot deze verdeling te kunnen komen hebben we de volgende vraag gesteld: 'Lag de oorzaak bij de begeleiding (leraar) óf bij de deelnemer?' Opvallend daarbij was dat de oorzaak vaak bij de begeleiding lag. Hiermee wilden wij de deelnemers meenemen in ons doel van de workshop en bij hen het *subjectief-concept* openen. Dat wil zeggen dat ze in dit geval meedenken hoe een leraar (en niet de leerling) in zijn lessen aan de slag kan om aan bepaald gedrag handen en voeten te geven.

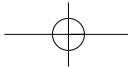
NB: Met de titel van dit stuk en het eerste gedeelte wilde ik u als lezer een soortgelijke ervaring geven als de deelnemers van de workshop destijds ervoeren, alvorens over te gaan naar de werkelijke inhoud.

## CONFLICTGEDRAG VERMIJDEND EN CONFLICTREGULEREND LESGEVEN

Hierboven de oorspronkelijke titel van de workshop. Geboeid en gefascineerd door een workshop, die Peter van de inmiddels overleden John van Greven gevolgd heeft én het feit dat in het huidige onderwijs steeds vaker conflictgedrag voorkomt, willen we handen en voeten geven aan deze problematiek. Komt het doordat de leerlingen veranderd zijn? Het is in ieder geval zeker dat we als leraar bewegingsonderwijs vele acties moeten ondernemen. De leraar speelt hier een enorm belangrijke rol in en juist hij/zij kan (dingen) veranderen!

In onze praktijkworkshop waren we het met elkaar eens dat er bij het turnonderdeel wendspringen voornamelijk conflicten ontstonden door het arrangement. Met 25 personen op één situatie springen, vraagt immers om problemen. We zijn toen direct in drie groepen, met ieder een eigen kleur, drie situaties gaan klaarzetten en daarna meteen met het groepje gaan springen. Op dat moment was ik weer in mijn rol als irritante deelnemer (herkenbaar aan de uit mijn broek hangende broekzakken). Als een ADHD'er kon ik veel springen en werd ik wel uitgedaagd in de soorten sprongen. Er was gekozen voor een opstelling in een driehoek zodat je na elke sprong door kon gaan naar de volgende.

Wij kiezen er dus nadrukkelijk voor om bij turnactiviteiten te zoeken naar arrangementen, die *conflictgedrag vermijdend* zijn. Hierbij valt te denken aan het creëren van weinig tot geen



wachttijden, aansluiten op het niveau en bij groepen die moeite hebben met elkaar hulpverlenen zelf te vangen.

Na dit eerste praktijkgedeelte hebben we bekeken wat conflictgedrag nu daadwerkelijk inhoudt. Uit de groep kwamen verschillende reacties over wat wel en niet als conflict- of ongewenst gedrag in de lessen beschouwd werd. Wat zeker ook een belangrijke rol speelt, is hoe je jezelf voelt. Is het een eerste of een laatste uur? Is het een leerling met wie je vorige week ook al een aanvaring had? Is het een klas die je al jaren kent of niet? Naar aanleiding van deze opsommingen van conflict- of ongewenst gedrag, haalden we het gedragsraam van Gordon (zie schema 1) erbij. Daarmee wordt duidelijk dat juist wij degenen zijn, die de acceptatiegrens naar boven of beneden kunnen verplaatsen.

**DEEL TWEE**

In het tweede deel van de workshop hebben we de drie springarrangementen veranderd in *slagbal met hindernissen*. Tijdens het spelen werd voor ieder duidelijk dat er niet meer sprake kon zijn van conflictgedrag vermijden. Door onder andere tegengesteld belang, het gevolg van jouw missen van een bal voor je team, zullen er bij spel veel momenten zijn waarin er conflicten kunnen ontstaan. Wij kiezen er dan ook voor om bij spel *conflicteregulerend* te werk te gaan. Als je een spel als hindernisslagbal wilt spelen, kan je voor een leerlijn kiezen op bewegingsvaardigheden, zoals bijvoorbeeld slaan, vangen, inblijven en uitmaken. Maar ... wij kiezen ervoor om een leerlijn te volgen waarin de leerlingen sociaal emotionele vaardigheden leren, bijvoorbeeld omgaan met tegengesteld belang, winnen en verliezen, et cetera.

Vervolgens hebben we besproken waar de accenten in je les-

sen liggen. Dit hebben we geordend aan de hand van je keuze of je op bewegings- of op sociaal-emotionele vaardigheden lesgeeft. Hieronder volgt in het kort een leerlijn binnen passer- en onderschepsporten (zie ook schema 2), zoals bijvoorbeeld bij voetbal (of rolbal).

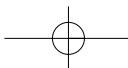
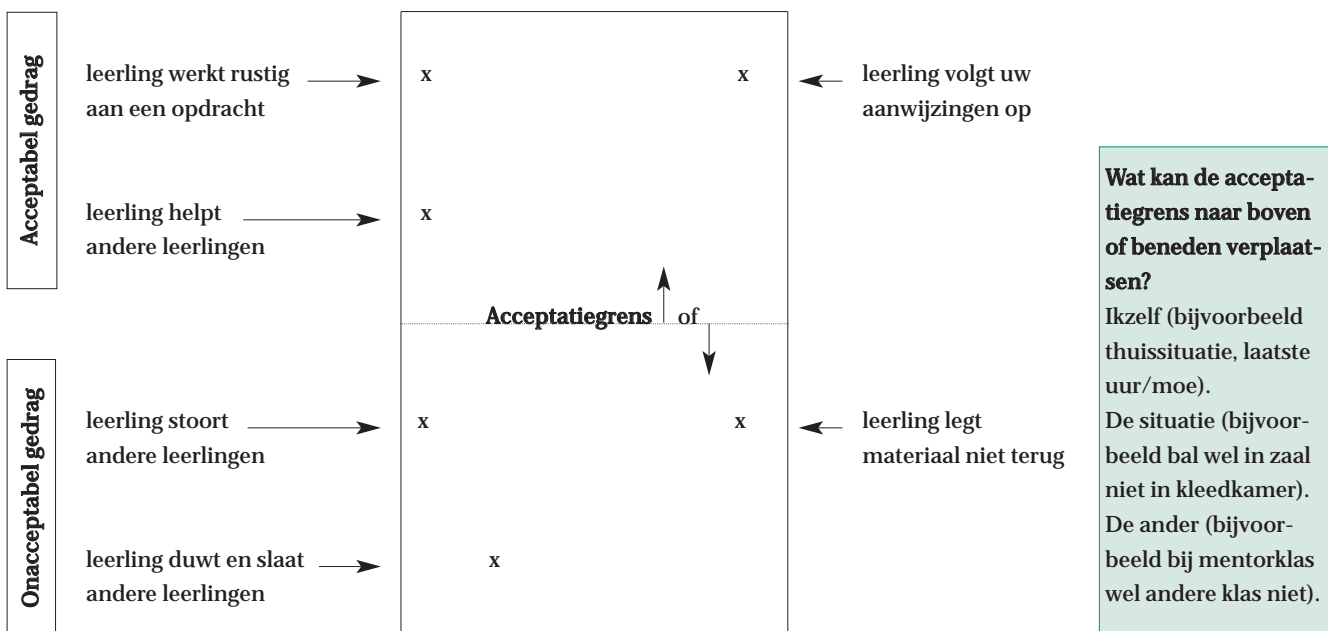
- Spel 1: er is geen sprake van tegengesteld belang.
- Spel 2: er is wel sprake van tegengesteld belang door het keepen.
- Spel 3: tegengesteld belang en samenspelen met één medespeler (met gescheiden gebieden).
- Spel 4: tegengesteld belang en spelen met grotere teams in gescheiden gebieden (alleen als er zich bij het spelen met één medespeler geen conflicten voordoen).
- Spel 5: tegengesteld belang en samenspelen met één medespeler in hetzelfde veld (dus lichamelijk contact is mogelijk).

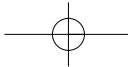
NB. Wij pleiten ervoor om niet naar grotere groepen te gaan als het samenspelen met tweetallen nog niet lukt zonder conflicten. We zijn vaak geneigd om te kijken of ze bewegingsvaardig genoeg zijn, maar vergeten om te kijken of ze echt met grotere aantallen kunnen werken.

**TOT SLOT**

Vooraf waren we blij dat veel mensen zich hadden ingeschreven voor onze workshop. In de workshop hebben we proberen te laten zien dat je als leraar enorm veel invloed hebt op het verloop van de les. Je kunt als docent conflictgedrag vermijdend (vooral bij turnactiviteiten) of conflicteregulerend (vooral bij spelactiviteiten) te werk gaan. Gezien de reacties denken we aan de verwachtingen voldaan te hebben, al was dat in het begin niet het gevoel van de deelnemers. Tevens hopen we hiermee een kader gegeven te hebben, waaraan gewerkt kan worden.

Schema 1: Gedragsraam (Thomas Gordon)





schema 2: Leerlijn passeer- en onderschepspele

**Waar baseer je je keuze op?**

A: bewegingsvaardigheden of

B: sociaal emotionele vaardigheden

**Legenda:**

^ pilon/ blokje

\* 1.50 m. paal

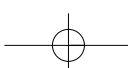
x speler partij X

y speler partij Y

o bal

1	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 610 573 760">                     ^ x o ^                 </td> <td data-bbox="573 610 873 760">                     ^ y                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 760 573 884">                     ^ x ^                 </td> <td data-bbox="573 760 873 884">                     ^ o y ^                 </td> </tr> </tbody> </table>	^ x o ^	^ y	^ x ^	^ o y ^	<p><b>Opdracht:</b></p> <p>Schiet (rol) de bal door het poortje. Als dat lukt, krijg je een punt.</p>
^ x o ^	^ y					
^ x ^	^ o y ^					
2	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 934 573 1084">                     ^ x o ^                 </td> <td data-bbox="573 934 873 1084">                     ^ y ^                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="282 1084 573 1208">                     ^ x ^                 </td> <td data-bbox="573 1084 873 1208">                     ^ o y ^                 </td> </tr> </tbody> </table>	^ x o ^	^ y ^	^ x ^	^ o y ^	<p><b>Opdracht:</b></p> <p>Probeer de bal door het doel van de ander te schieten (rollen). Zelf moet je proberen om de geschoten (gerolde) bal tegen te houden, te keepen. Wie heeft als eerste tien doelpunten gemaakt?</p>
^ x o ^	^ y ^					
^ x ^	^ o y ^					
3	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 1258 573 1532">                     ^ ^ x o ^ ^ ^ x ^                 </td> <td data-bbox="573 1258 873 1532">                     ^ y ^ ^ y ^                 </td> </tr> </tbody> </table>	^ ^ x o ^ ^ ^ x ^	^ y ^ ^ y ^	<p><b>Opdracht:</b></p> <p>Probeer met de bal de pilonnen van de andere partij om te schieten (rollen). Zelf moet je proberen om dit te voorkomen door te keepen. Je hebt gewonnen als vier van de zes pilonnen om zijn.</p>		
^ ^ x o ^ ^ ^ x ^	^ y ^ ^ y ^					
4	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 1582 573 1856">                     * x o x * x o                 </td> <td data-bbox="573 1582 873 1856">                     y y y                 </td> </tr> </tbody> </table>	* x o x * x o	y y y	<p><b>Opdracht:</b></p> <p>Probeer te scoren door de bal in het doel van de tegenpartij te schieten. Zelf moet je natuurlijk je eigen doel door middel van keepen verdedigen.</p>		
* x o x * x o	y y y					
5	<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="282 1906 873 2140">                     * x * x o                 </td> <td data-bbox="573 1906 873 2140">                     y y                 </td> </tr> </tbody> </table>	* x * x o	y y	<p><b>Opdracht:</b></p> <p>We spelen nu partij twee tegen twee, waarbij er géén sprake meer is van 'spelen met gescheiden gebieden'. Probeer te scoren door de bal (al samenspelend) in het doel van de tegenpartij te schieten. Zelf moet je natuurlijk je eigen doel door middel van keepen verdedigen.</p>		
* x * x o	y y					

CORRESPONDENTIE: [aj.van.klaveren@windesheim.nl](mailto:aj.van.klaveren@windesheim.nl)



KVLO

VERANDERINGEN IN HET ONDERWIJS

# KEUZES MAKEN IS KEUZES GEVEN

De actie GYMMOET, ondersteund door vele organisaties, vakcollega's, ouders en leerlingen heeft er samen met de ingediende moties door onder andere Mariët Hamer (PvdA) voor gezorgd dat het opheffen van de minimum lessentabel LO geen nadelige consequenties hoeft te hebben. De politiek hamert erop dat LO kwalitatief en kwantitatief tenminste aan de kerndoelen moet voldoen. De kwaliteit wordt beschreven in het Basisdocument dat klaar ligt voor het primair onderwijs en dat in de maak is (presentatie februari 2007) voor het voortgezet onderwijs. De kwantiteit wordt geborgd door uit te gaan van de situatie van 1 augustus 2005, dus zoals werd beschreven in de minimum lessentabel. Helaas wordt 'uitgaan van' door sommige schoolleiders (en minister Van der Hoeven) anders uitgelegd dan de Kamer en de KVLO bedoelen. *Door: Hans Dijkhoff*

Binnen deze discussie speelt nog een andere discussie mee. Die gaat over de inhoud van ons vak. Velen buiten ons vakgebied hebben de indruk dat het bewegingsonderwijs nog op dezelfde leest is geschoeid als jaren geleden. Zoals erover

*Observeren en becommentariëren*



FOTO: ANITA RIEMERSMA

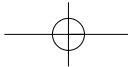
wordt gesproken zou je haast denken dat er ook nog vakcollega's zijn die op dezelfde wijze lesgeven als 25 jaar geleden. De docent die bepaalt wat er gedaan moet worden, zonder overleg. De leerlingen hebben het maar te doen, want die docent weet wat goed voor de leerling is. Dus wordt er vrolijk aan de ringen gehangen, in touwen geklommen en doen we allerhande (sport)spelen.

## INNOVATIE

Er zijn in ons vak vele innoverende bijstellingen geweest over de wijze van aanbieden en over de inhoud van het programma. Diverse documenten hebben een grote impact gehad op het onderwijs. Ik noem het *Basisdocument*, *Basislessen bewegingsonderwijs*. Beide voor het basisonderwijs, *Allround voor onderbouw en bovenbouw*, *Hoe wat en waarom in de lichamelijke opvoeding*, *Startschot voor h/v en vmbo*, *Go voor LO2 vmbo* en *Tijd voor bewegen* voor LO2 havo/vwo. Het zijn slechts enkele voorbeelden van hoe het ook kan. Ook wordt er nog steeds ontwikkeld. Op het moment van schrijven wordt de laatste hand aan het basisdocument voor de nieuwe onderbouw gelegd. Er is behoefte aan verantwoording en het beschrijven van kwaliteit. Daarnaast is minister Van der Hoeven wel heel hard bezig om sport binnen te halen, terwijl de sport in het voortgezet onderwijs al behoorlijk ingeburgerd is via de sok-programma's (sportoriëntatie en -keuze activiteiten). Er wordt gezocht naar overeenkomsten met de sportwereld, maar dat vraagt om duidelijk aangeven van het onderscheid. Waarin onderscheiden we ons van de sportwereld en hoe zijn we daarmee bezig?

## WILLEN LEREN

Om een cliché te gebruiken; de jeugd van tegenwoordig is niet zoals de jeugd van vroeger. Maar de vraag is: is een puber per definitie een lastig iemand? Wie of wat maakt hem dan lastig?



Op de ALO in Amsterdam hebben Klaas Loeve en Jos Verhoef docenten LO op het Kaj Munk College uit Hoofddorp, ten overstaan van de derdejaars studenten een verhaal verteld over de wijze waarop op het Kaj Munk met de leerlingen wordt omgegaan.

Uitgangspunt is dat kinderen 'moeten willen leren'. En dan ook écht. Aan de hand van een voorbeeld maakte hij dat duidelijk.

Een jongen deed helemaal niets tijdens de lessen, waaronder LO. In een gesprek met hem werd duidelijk dat hij maar één ding wilde: werken in de motorzaak van zijn oom, knutselen aan motoren. Waarom hij dan toch hier zat? Hij moest, leerplicht, zijn ouders en de schoolleiding hielden hem voor dat het voor hem het beste was om zijn diploma te halen. Uiteindelijk is de jongen van school gegaan om te gaan doen wat hij echt wilde.

Het gaat om het proces. Er is begeleiding geweest; er zijn vele gesprekken gevoerd, waarna deze jongen tot een bewuste, gefundeerde keuze kon komen. Hij werd serieus genomen en

zijn keuze werd gerespecteerd. Het verhaal van Billy Elliot kan hier ook mooi als voorbeeld dienen. Een jongen die op ballet wilde, maar dat van zijn ouders niet mocht. Uiteindelijk heeft hij zijn zin gekregen en werd een beroemd balletdanser.

#### WAT HEEFT DIT NU ALLEMAAL MET ONDERWIJS TE MAKEN?

Het gaat om de wijze van benaderen van de kinderen. Het aanbod zo brengen dat de motivatie van binnenuit komt, dan spelen er geen zaken als 'te laat komen' meer. De constructivistische leertheorie gaat ook van dit principe uit (Valstar, 1996). In het kort houdt het constructivisme het volgende in. De kerngedachte van het constructivisme is dat leren altijd begint met de verkenning, bewustwording en activering van eigen voorkennis en kijk op de beroepspraktijk. Dat leren vindt plaats wanneer iemand in een voor hem betekenisvolle situatie een frictie ervaart tussen de eigen voorkennis en percepties en die van anderen en vervolgens gemotiveerd is die frictie op te lossen door doelgericht te leren, samen met medeleerlingen en docenten. Deze vorm van leren is cumulatief en de leerling

#### DE ORGANISATIE BIJ HET SPEERWERPEN

De klas (50 leerlingen en twee docenten) verdeelt zich in groepjes van twee tot vier over de speren die staan opgesteld tussen pionnen die ongeveer 4 meter uit elkaar staan in de lengte van het veld.

De opdracht die de leerlingen mee krijgen is: Beschrijf de (of een) werktechniek die als een goede techniek kan gelden.

We dagen de leerlingen uit hierover vragen te stellen.

Een vraag als: hoe moet dat, is voor ons geen vraag waar we een antwoord op kunnen geven. Wat bedoelen ze met 'dat' of 'het'? We dagen ze uit de goede vraag te stellen. Door aan te geven dat een goede vraag het goede antwoord oplevert. Dus, hoe moet ik de speer vasthouden? is een vraag waarop we een antwoord kunnen geven. Hoe verloopt de armbeweging? is ook zo'n mooie vraag.

Tussendoor constateren we of de leerlingen dit soort vragen aan ons stellen. We geven ze voortdurend feedback op hun manier van werken en hun resultaten.

Ze gaan na de opdracht naar de speren (één bij de speer en de anderen op afstand). Volgens de bekende commando's werpen de leerlingen en gaat de volgende (wederom op commando) de speer halen.

De veiligheidsinstructies, als rustig lopen met een verticale speer e.d. zijn natuurlijk vooraf doorgenomen.

De leerlingen krijgen in één les een flink aantal mogelijkheden om de speer te werpen. De manier waarop ze dat doen wordt door de klasgenoten en de docenten vergeleken met de manier waarop ze de ideale worp beschrijven. Hieruit ontstaan vanzelf de verbeterpunten. Daarop worden de leerlingen door klasgenoten en docenten gewezen. Daarbij zitten de leerlingen op verschillende niveaus en verschillende technieken. De een gebruikt wel een aanloop, de ander niet. De een oefent een rustige worp, de ander gaat voor een afstand. Kruispas wordt automatisch toegepast, of niet.

Aan het eind van een lessenserie willen wij van de leerlingen een digitaal document 'hoe ze het geleerd hebben'.

Middels dit document willen we met de leerlingen in gesprek raken over hun manier van reflecteren. Dat doen ze natuurlijk allemaal op verschillende manieren. Het gaat er om dat ze zich bewust worden van de manier waarop zij leren (reflecteren).

Verder wegliggend doel is bewustwording van de rol en functie van bewegen in deze maatschappij. Daarbij komen natuurlijk voorbeelden als bewegingsarmoede, obesitas en dergelijke aan de orde.

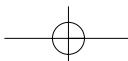




FOTO: HANS DIJKHOFF

*Met elkaar samenwerken*

geeft zelf sturing aan zijn leerproces. Leren is een ontdekkingsstocht waarin je stap voor stap verder komt, stilstaat bij wat je ontdekt en daarmee rekening houdt op je verdere tocht. We spreken daarom wel van een expeditiemodel. Adaptief opleiden betekent dat de school, c.q. de docent de voorwaarden schept om volgens dat expeditiemodel te kunnen leren (Sanden, 2001). Dat betekent dat we betekenisvol moeten laten leren. Om betekenisvol leren plaats te laten vinden moet aan drie voorwaarden worden voldaan: de stof moet geschikt en goed zijn, de leerling moet er aan toe zijn (cognitieve structuur goed) en de leerling moet bereid zijn de stof op te nemen. Op het Kaj Munk College in Hoofddorp gaat dat op de volgende wijze.

#### KEUZES MAKEN

Als je hier in de (gym)les echt wilt zijn om wat te leren dan ga je ervoor.

Het programma wordt eerst bepaald. En daarna moet ermee gewerkt gaan worden. Het wordt aangeboden in thema's. Voorbeeld. 'Beter worden in speerwerpen.' Bij dit onderdeel heb je te maken met veiligheid. Die wordt gewaarborgd door de docenten. In deze samenstelling werden twee 3vmba-klassen samengevoegd, zorgde de ene docent voor de veiligheids-

aspecten en liep de andere docent rond voor het beantwoorden van vragen.

Zijn het dan praatlessen? Neen. Het gaat erom dat kinderen zelf moeten aangeven wat ze willen leren en hoe ze leren. Op het moment dat een worp niet goed lukt is het onvoldoende om tegen de docent alleen maar te zeggen: 'het lukt niet', want dat is duidelijk aan de hand van de worp. Om de vraag duidelijk te formuleren, dient de leerling na te denken over zijn bewegen. Zo kan er inzicht ontstaan.

Zijn ze daartoe in staat? Het is inderdaad verbazingwekkend waartoe leerlingen in staat zijn...als we ze maar de kans geven. Wat gebeurt is dat we als docent, ouder, opleider te snel resultaten willen zien. We grijpen dan te snel in waardoor het kind niet de gelegenheid krijgt om fouten te maken. En juist van fouten leren ze (en wij ook!).

Betekent dit dan ook dat we een heel ander aanbod gaan krijgen? Dit hoeft niet. Zelfs met een 'traditioneel' programma dat op een andere wijze wordt aangeboden, kunnen andere (beter) resultaten gerealiseerd worden.

#### WAAR MOET DIT TOE LEIDEN?

Net als in andere beroepen komt het binnen de lichamelijke

opvoeding voor dat collega's moeite hebben met veranderingen in ons onderwijs. Soms terecht, want niet iedere verandering hoeft een verbetering te zijn. Ook wordt er gezegd dat 'die veranderingen zich eerst maar eens moeten hebben bewezen voordat we ze gaan invoeren'. En er zijn collega's die werken op de automatische piloot. Bijvoorbeeld een sportdag die al jaren op dezelfde wijze verloopt. In zo'n setting zijn er altijd leerlingen die zich niet prettig voelen. 'De grote groep heeft het naar zijn zin en dat is toch wat telt', wordt dan gezegd. Het is een mening. Juist bij wat 'loopt' blijft een grondige evaluatie achterwege, terwijl ook hier je steeds moet afvragen, 'zijn we nog goed bezig en hoe kan het (nog) beter'.

Dit artikel beoogt dat we, voorzover we dat nog niet deden, steeds weer nadenken over ons lesgeefgedrag. Waarom doen we de dingen zoals we ze doen? Denken we wel genoeg na over alternatieven, over of de doelen ook op een andere wijze zouden kunnen worden bereikt? Zijn we bereid voldoende tijd te stoppen in het onderzoeken van nieuwe ontwikkelingen, het uitwerken van alternatieve werkvormen, het onszelf bijscholen? Ik ga hierbij uit van constructivistische leertheorieën. De KVLO telt zo'n 9000 leden. Als we uitgaan van zes studiedagen per jaar, met een gemiddelde opkomst van 250 leden per studiedag, dan zien we 1500 collega's. Het wil niet zeggen dat anderen zich niet inlezen of de ontwikkelingen volgen. ALO's organiseren immers contactmomenten met stagedocenten. En hoewel van die groep een gedeelte ook naar de nascholingen gaat betekent het toch weer een aantal collega's meer. Maar het is een goede zaak om elkaar te prikkelen, door uitwisseling van ideeën via de *Lichamelijke Opvoeding* de horizon (verder) te verbreden.

Als je alleen maar appeltaart hebt geproefd, kun je niet zeggen dat je verder geen gebak lust. Pas als je uit de vitrine de andere lekkernijen ook hebt gegeten, kun je daadwerkelijk zeggen dat al het andere gebak je smaak niet is.

Overleg over de techniek



FOTO: HANS DIJKHOFF

Zo is het ook met ons vak. Kinderen moeten een breed aanbod krijgen. Daarna kunnen ze aangeven wat ze wel en wat ze minder/niet leuk vinden. Het moet na dit brede aanbod een bewuste keuze zijn om zich te verbeteren en te verdiepen in een gekozen activiteit. Het gaat daarbij om het proces van leren kiezen wat bij je past en je daarin verder ontwikkelen. Daarvan leren we. Als we door deze bril naar leerlingen kijken, begrijpen we ze wellicht ook beter.

In een bewerking van het artikel van David Perkins 'The many faces of Constructivism', in *Educational Leadership*, november 1999, schrijft Sebo Ebbens van het Algemeen Pedagogisch Studiedocentencentrum dat Perkins pleit voor pragmatisch constructivisme. Dat betekent dat hij het niet nodig vindt om het gehele onderwijs meteen constructivistisch te maken. Maar dat het goed is te onderzoeken waar zich problemen voordoen en daar constructivistische antwoorden voor te zoeken. De term constructivisme lijkt slechts te wijzen naar één manier van werken. We moeten ons ervan bewust zijn dat er verschillende oplossingen zijn voor verschillende problemen. Als we dit in ons achterhoofd houden dan kunnen we de constructivistische leertheorie goed gebruiken om ons onderwijs te verbeteren en hoeven we niet al het bestaande overboord te gooien.<sup>1</sup>

#### OPENSTAAN

Net zoals leerlingen dat dienen te willen, dienen ook wij bereid te zijn naar alternatieven te kijken voor andere wijzen van onderwijs(aanbod).

In dit licht gezien zouden we ook bij de opleidingen kritisch naar de inhoud van hun programma's kunnen kijken en ons de vraag stellen wat nu eigenlijk de kern van ons vak is tegenwoordig?

Daarover wellicht een andere keer. In de komende tijd zullen er artikelen verschijnen waarin voorbeelden gegeven worden van een iets andere aanpak, waarbij de redactie dan natuurlijk weer hoopt dat u ook komt met voorbeelden van 'good practice'.

#### Noot

<http://www.aps.nl/APSite/Marktvensters/krachtig+leren/leertheorie%C3%ABn/pragmatisch+constructivisme+vervolg.htm>

#### Literatuur

Sanden, J.M.M. van der (2001) 'Opleiden vanuit een constructivistisch perspectief'. In: Kessels, J.W.M. & Poell, R.F. (Red) *Human Resource Development: organiseren van het leren*, Uitgeverij Samson, pp. 53-66.

Valstar, J., 'De uitdaging van het constructivisme' in het themanummer 'Leren leren' van tijdschrift *VOORWERK* (1996).

Met dank aan Klaas Loeve en Jos Verhoef.

CORRESPONDENTIE: [hans.dijkhoff@kvlo.nl](mailto:hans.dijkhoff@kvlo.nl)

## COLLEGA'S OVERZEE

STICHTING ISOP (INTERNATIONALE STUDENTEN ONTWIKKELINGS PROJECTEN)

## WERKEN ALS VAKSECTIE IN COSTA RICA

In de *Lichamelijke Opvoeding* van 9 december 2005 heeft een artikel gestaan over stichting ISOP en haar werkzaamheden in het buitenland. Deze stichting is in 2003 ontstaan naar aanleiding van een stageperiode door studenten van het huidige Instituut voor Sportstudies te Groningen. De stichting groeit elk jaar weer. Momenteel bevinden zich vier studenten van het IS in Costa Rica. Voor januari 2007 staan er acht studenten van verschillende hbo sportopleidingen uit heel Nederland klaar. Afgelopen januari 2006 is inmiddels de vierde projectgroep aan de slag geweest in Costa Rica. Zij hebben een mooi verslag geschreven over hun werkzaamheden als vaksectie aan de andere kant van de oceaan. Niet zomaar een stage, een zeer succesvolle stage voor zowel de Nederlanders als de scholen ter plaatse! *Door: Derwin Bosker en Andor Molter*

Wij zijn een groep van zes vierdejaars ALO-studenten die hun afstudeerstage hebben gelopen in San José Costa Rica. De groep bestaat uit Maud van Buggenum (FHS), Tjarko Poiesz, Piet Benthem, Els Theunissen, Derwin Bosker en Andor Molter (ALO Groningen). De stage hebben we gedaan via stichting ISOP (Internationale Studenten Ontwikkelings Projecten). We zijn in juli 2006 terugkomen en inmiddels alweer een beetje aan de Nederlandse cultuur gewend. Over onze ervaringen en belevingen hebben we een verslag gemaakt wat hier te lezen valt.

**VOORBEREIDING**

Nadat duidelijk werd dat we met deze groep richting het zonovergoten Costa Rica zouden gaan, werden de voorbereidingsweekenden met stichting ISOP gepland. Het was de eerste keer dat de stichting zo te werk zou gaan. In de drie voorbereidingsweekenden hebben we elkaar goed leren kennen. Het reilen en zeilen in Costa Rica werd goed onder de loep genomen. De voorbereidingsweekenden bestonden enerzijds uit de formele zaken als het bestuderen van verslagen van voorgaande projectgroepen en anderzijds uit de informele zaken als een wedstrijdje volleybal om teamgeest te creëren, we moesten natuurlijk wel een halfjaar samenwerken. Naast de activiteiten die in de weekenden plaatsvonden hebben we ook geld ingezameld om bepaalde zaken in Costa Rica te kunnen realiseren. We hebben een bedrijven-volleybalcompetitie georganiseerd: de ISOP Challenge Cup. We willen dit jaarlijks blijven organiseren (info: [www.isop.nl/icc](http://www.isop.nl/icc)) omdat het een zeer geslaagd evenement was. Daarnaast hebben we een salsamarathon gehouden die ondanks de kou en sneeuw ontzettend goed bezocht werd.

**SPAANS**

Omdat Costa Rica een Spaanstalig land is, moest er in de voorbereiding ook hard gestudeerd worden. We hebben les gehad



Vorbereidingsweekend

van Eduardo. Hij komt uit Guatemala en spreekt dus het Spaans wat ze in Midden-Amerika spreken. Hij heeft ons de basis van het Spaans goed bij kunnen brengen. Het voordeel van een cursus Spaans bij een particulier is dat het op maat kan worden gegeven. We hebben ons voornamelijk gericht op de zaken die we nodig hebben voor het lesgeven. Spellen en sporten in het Spaans kunnen uitleggen.

**AANKOMST**

Na de voorbereiding van meer dan een half jaar was het op 18 januari 2006 eindelijk zo ver. We konden gaan knallen in San José te Costa Rica! De eerste drie weken zouden nog bestaan uit het acclimatiseren, verkennen van de stad, het studeren van Spaans en het wennen binnen het gastgezin. Daarna zou-

# A RICA

den de stages en het werken binnen het sportcomité echt beginnen. Tijdens deze drie weken hebben we een versnelde cursus Spaans gevolgd. Daarnaast was er tijd om te genieten van al het moois dat het land te bieden heeft. Zo zijn we naar een van de mooiste natuurparken van Costa Rica geweest: Manuel Antonio. De luiards hangen in de bomen, de apen vliegen in het rond, krokodillen drijven in het water en de ha-gedissen luieren op boomstammen aan de waterkant. Ook de gastgezinnen waren een nieuwe ervaring. Je weet niet hoe het gaat met nieuwe mensen, een andere cultuur, een andere taal in een nieuwe situatie. We kunnen zeggen dat dit samen met het lesgeven in deze cultuur voor ons allen een ervaring is geweest die we voor geen goud hadden willen missen.

ges en bij andere zaken die onze paden doorkruisen. Het wonen binnen een gastgezin zorgt voor veel gespreksstof. Het is erg wennen om in een gezin te leven. Iedereen woonde voorheen op zichzelf. Je kunt je voorstellen dat het wonen in een gezin, met een voor jou vreemde cultuur, even omschakelen is.

## DOELEN

De stages vinden plaats in verschillende wijken in San José. We geven in tweetallen les op grote scholen die te vergelijken zijn met basisscholen in Nederland. De leerlingen hebben in vele gevallen niet eerder lessen lichamelijke opvoeding ontvangen. Lichamelijke opvoeding is in Costa Rica een vak dat verplicht is, maar vaak niet wordt gegeven. De scholen vinden het een min-



Overleg

## SAMENWERKING

We lopen onze afstudeerstage in tweetallen verspreid over de stad. Daarnaast participeren we binnen een sportcomité in de wijk Purral. We hebben een gezamenlijke materialenpost aangezien er geen LO-materialen aanwezig zijn op de scholen. Een nauwe samenwerking is vereist omdat we allen grotendeels voor dezelfde problemen komen te staan binnen onze stages. We moeten goede afspraken maken over welk stagekoppel wat, wanneer geeft. Anders zit je met het probleem dat de materialen die jij voor ogen had al in gebruik zijn door een ander stagekoppel. We hebben wekelijks een vergadering. Hierbinnen vindt ook altijd een intervisiemoment plaats waar we voorvallen die tijdens de stages voorkomen bespreken. Op deze manier proberen we elkaar te helpen binnen de sta-



Sportdag

der belangrijk vak. Binnen de stages hebben we meerdere doelen die we proberen na te streven. Zo introduceren we het bewegingsonderwijs. We laten zien wat allemaal mogelijk is waarbij we een zo breed mogelijk aanbod proberen aan te bieden. Daarnaast zijn we aan het werk om de docenten dusdanig op te leiden dat ze de lessen kunnen voortzetten wanneer wij weer in Nederland zijn. Hiervoor werken we op verschillende manieren. Dit is afgestemd op het niveau van de groepen en natuurlijk de docenten. Waar op de ene school gewerkt wordt met lesbrieven met daarin lesgevende taken voor de docenten, worden er op de andere school workshops gehouden met bijvoorbeeld hoe je voor een klas staat tijdens een les LO en soortgelijke zaken. Vanuit stichting ISOP hebben we microdoelen meegekregen. Het zijn zaken die we moeten proberen te realiseren. Hierbij

kan je denken aan het laten geven van lesdelen door de docenten, het maken van een brief naar de ouders waarin het belang van het bewegingsonderwijs staat beschreven en het maken van een vakwerkplan in het Spaans waar de docenten mee aan de slag kunnen wanneer wij weg zijn. De microdoelen zijn redelijk hoog gegrepen, maar dit maakt het geheel erg uitdagend. We gaan een lange periode lesgeven met erg weinig materialen. Dit doet een sterk beroep op je creativiteit. Daarnaast moeten we een manier vinden waarop we de docenten opleiden. De docenten willen vaak geen medewerking verlenen. Dit komt omdat ze LO zien als een niet belangrijk vak en daardoor willen ze in veel gevallen niet van hun eigen vak afwijken. Wij proberen hen te enthousiasmeren door ze positief te benaderen en het belang te laten inzien van LO. Tot dusver hebben we zeer goede resultaten geboekt. Zo is er op één school al een vakdocent lichamelijke opvoeding aangenomen. Op die school is het project dus klaar! Verder zijn veel docenten enthousiast geworden en denken eraan de lessen LO voort te zetten.

#### SPORTCOMITÉ

Naast de stage is er nog een andere belangrijke taak voor ons weggelegd. De kinderen in de wijk Purral bekend laten worden met verschillende sporten en daarnaast dit een duurzaam karakter te geven. De sport die leeft in Costa Rica is eigenlijk alleen voetbal. We kiezen er daarom voor om onze naamsbekendheid te vergroten door de eerste activiteit te wijden aan voetbal. Bij deze activiteit hebben we dan ook direct een redelijk grote opkomst. Het wordt een toernooi met in totaal tien teams van vijf personen. De andere activiteiten zoals een atletiekdag en een volleybaltoernooi, zijn daarmee vergeleken een minder groot succes. Echter, de 'dag voor de familie', een sportdag voor jong en oud trekt tegen de verwachtingen in meer dan 150 mensen. Ook de Copa Mondial de Purral, een afsluitend voetbaltoernooi is een succes waar we best trots op kunnen zijn.

Als we kijken naar de activiteiten kan je concluderen dat wanneer er voetbal wordt aangeboden de kinderen allemaal enthousiast zijn, maar dat als er andere sportactiviteiten worden georganiseerd ze het laten afweten.

Daarnaast zijn we bezig met het aanbrengen van structuur binnen het sportcomité. Dit is noodzakelijk, omdat het op deze manier niet loopt zoals een sportcomité zou moeten lopen. Hier moet verandering in worden aangebracht. Dat kan niet door als Nederlandse student alleen te vertellen dat ze hier anders te werk moeten gaan. Hier moet je natuurlijk mee uitkijken. We moeten een manier zoeken om hier op een correcte manier mee om te gaan.

#### CULTUURSCHOK

Wij zijn inmiddels weer terug in Nederland. Het is weer even wennen aan de luxe van dit land. We mogen terugkijken op een prachtige ervaring als vaksectie overzee. Het stokje is

overgedragen aan de volgende projectgroep. Naast een studente LO zijn er eveneens drie studenten van de richting Sport Gezondheid van het IS naar Costa Rica vertrokken. Zij zullen de lessen bewegingsonderwijs voortzetten en lessen gaan geven over bewegen en gezondheid. Voor meer informatie over het project en waar de stichting zich verder mee bezighoudt, kunt u kijken op [www.isop.nl](http://www.isop.nl).

Foto's: Marjolein Wildeboer

CORRESPONDENTIE: [Marjolein\\_Wildeboer@hotmail.com](mailto:Marjolein_Wildeboer@hotmail.com)

Cursus

#### STRETCH YOUR LIMITS

**Heb jij tijdens de zomervakantie de Top van de Mont Ventoux in twee uur bedwongen, maar ben je na de eerste teamvergadering alweer in een dal geraakt? Kunnen ze jou voor een kayaktocht op wildwater midden in de nacht wakker maken, maar van brugklas 1B lig je pas echt wakker? Of heeft de warme zomer van 2006 je hart en ziel verwarmd, maar heeft de herfstregen het vuur alweer geblust en is de koude ingetreden?**

Stel je dan nu nieuwe doelen en maak je klaar voor de taak van morgen!

*Wat:* een workshop van één dag met als thema: op zoek naar nieuwe uitdagingen in je werk/leven. Doel: persoonlijke en professionele groei. Werkvormen: kwaliteitenonderzoek, nieuwe doelen formuleren, interactief feedback geven en nemen.

*Voor wie:* (vak)leerkrachten (minimaal 12, maximaal 20 deelnemers) die:

- hun docentschap een nieuwe vibe willen geven
- energie in inspiratie willen opdoen voor hun werk/leven
- het plezier in hun werk willen herontdekken.

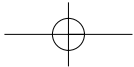
*Wanneer:* dinsdag 28 november 2006, van 09.30-16.00 uur.

*Waar:* het bureau van de KVLO te Zeist.

*Kosten:* € 250,00 per persoon inclusief lunch (niet-leden € 350,00 per persoon).

*Door:* Linda Kruythoff, docente bewegingsonderwijs, freelance trainer communicatie.

Opgeven: vóór 17 november via het secretariaat van de KVLO (Corry Dijkstra), tel.: 030 693 7678 of email: [corry.dijkstra@kvlo.nl](mailto:corry.dijkstra@kvlo.nl).



PRAKTIJKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 12 - 2006

# PRAKTIJKATERN

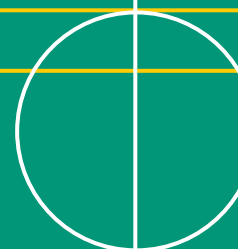
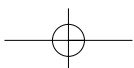


FOTO: HANS DIJKHOFF

## PRAKTIJK BASIS- EN VOORTGEZET ONDERWIJS

- 18 ZWEMMEN IS HOOFDZAAK, ALS HET NIET LUKT, HEB JE KOPZORG! *Henny van Harmelen*
- 21 VOLLEYBAL IN DE ONDERBOUW, KLAS 1 EN 2 VAN HET VO (1) *Jorg Radstake en Wytse Walinga*
- 31 BEWEGEN EN MUZIEK BIJ KLEUTERS, LEEFT 'T? *Esther van Rijn-Handels*



PRAKTIJK **PRIMAIR ONDERWIJS**

HOE ZWEMVAARDIG ZIJN LEERLINGEN NA HET ZWEM-ABC?

# ZWEMMEN IS HOOFDZAAK, ALS HET NIET LUKT, HEB JE KOPZORG!

Leerlingen komen het voortgezet onderwijs binnen met een 'zwemverleden'. Dat kan variëren van geen zwemverleden tot het hebben behaald van verschillende zwemvaardigheiddiploma's. Met het nieuwe zwem-ABC is het één en ander veranderd t.o.v. de oude zwemdiploma's A, B en C zoals de meeste LO-docenten die uit het verleden kennen. Wat is er veranderd? Hoe zwemvaardig zijn leerlingen na het zwem-ABC? Belangrijk om te weten voor een docent LO die vaak met leerlingen op, rond en in het water verblijft met leerlingen. *Door: Henny van Harmelen*

Het zwem-ABC met zijn nieuwe eindtermen is op 1 oktober 1998 ingevoerd. Dit betekent dat de eerste kinderen die daar mee gestart zijn nu op de middelbare school zitten. Centraal staat bij het zwem-ABC: 'Veilig en vrij bewegen in het water onder alle omstandigheden'. Wie de drie diploma's heeft gehaald mag zich 'Zwemveilig' noemen. Van het hoofd boven water houden en het maken van zwemslagen om zo vooruit te komen, wil men nu graag dat de kinderen leren in, op, onder en aan water te overleven. De kinderen moeten in allerlei situaties en onder allerlei omstandigheden vaardig genoeg zijn om zichzelf te redden. Veiligheid staat voorop.

Natuurlijk komt hier meer bij kijken dan bij het oude zwem-onderwijsprogramma, zoals de huidige docenten dat zelf gehaald hebben. Vandaar dat nu het een en ander wordt toegevoegd: De eindtermen zijn heel erg veranderd. In de eindtermen onderscheiden we een achttal basiselementen.

Deze zijn:

- 1 te water gaan
- 2 onder water (gaan, zijn, oriënteren, doen)
- 3 (uit)drijven (zweven, zinken)
- 4 watertrappen
- 5 draaien

6 survival

7 voortbewegingsvormen (enkelvoudige rugslag, schoolslag, rugcrawl en borstcrawl)

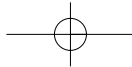
8 de ademhaling.

Elk basiselement komt in elk diploma aan bod en wordt door de opleidingsweg heen meer uitgebreid. Dit zie je terug in de eindtermen (eisen).

*Meedoen aan de estafette*



FOTO: ANITA RIEMERSMA


**ZWEMDIPLOMA'S (OUDE EN NIEUWE EISEN) NAAST ELKAAR:**

Oude diploma's	Zwem-ABC
<b>Diploma A:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met kleren aan in het water springen en 25 meter zwemmen</li> <li>• in badkleding in het water springen en 75 meter borst- en 50 meter rugzwemmen</li> <li>• 1 minuut watertrappen.</li> </ul>	<b>Diploma A:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met kleren: een voetsprong, kopje-onder, onder een lijn doorzwemmen, 15 seconden watertrappen, 12,5 meter schoolslag en 12,5 meter rugslag</li> <li>• in badkleding: een (kop)sprong, 3 meter onderwater zwemmen door een gat, 5 seconden drijven op de borst, 10 seconden drijven op de rug</li> <li>• 60 seconden watertrappen + 2 x om de lengte-as draaien</li> <li>• 50 meter schoolslag, 50 meter enkelvoudige rugslag, 8 meter beginners borstcrawl en 8 meter rugcrawl.</li> </ul>
<b>Diploma B:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met kleren aan in het water springen en 75 meter borst- en 25 meter rugzwemmen</li> <li>• in badkleding een duik maken en 7 meter onder blijven, 125 meter borstzwemmen en 75 meter rugzwemmen</li> <li>• 1 minuut watertrappen.</li> </ul>	<b>Diploma B:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met kleren aan: voetsprong met minimaal 1/2 draai om de lengte-as, kopje-onder, onder een vlot doorzwemmen, 30 seconden watertrappen, 25 meter schoolslag en 25 meter enkelvoudige rugslag</li> <li>• in badkleding: kopsprong, 6 meter onderwater zwemmen door een gat, 7 seconden drijven op de borst en 15 seconden op de rug</li> <li>• 60 seconden watertrappen waarvan 30 seconden alleen met gebruik van de benen</li> <li>• 75 meter schoolslag, 75 meter enkelvoudige rugslag, 10 meter borstcrawl en 10 meter rugcrawl.</li> </ul>
<b>Basiszwemdiploma:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gekleed zwemmen: 30 seconden watertrappen, 50 meter borst- en 50 meter rugzwemmen</li> <li>• in badkleding: 4 minuten borst- en 4 minuten rugzwemmen</li> <li>• 2 behendigheidsvormen, variërend van sprong naar keuze met 8 meter onderwater zwemmen tot hurksprong met 25 meter borstzwemmen, onderbroken door de bodem aan te raken met de voeten en een draai om de lengte-as</li> <li>• behalve het basispakket moet ook een variabel pakket met voortbewegingsvormen worden afgewerkt.</li> </ul>	<b>Diploma C:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met kleren aan: koprol, onder vlot doorzwemmen, 1 minuut watertrappen, 50 meter schoolslag en 50 meter enkelvoudige rugslag</li> <li>• in badkleding: kopsprong, 9 meter onderwater zwemmen door een gat, 3 x met de voeten tot de bodem zakken en 2 x naar de bodem duiken, 10 seconden drijven op de borst en 20 seconden op de rug,</li> <li>• 1 minuut watertrappen waar van 30 seconden verticaal drijven met alleen gebruik van de armen</li> <li>• 125 meter schoolslag en 100 meter enkelvoudige rugslag, 15 meter borstcrawl en 15 meter rugcrawl.</li> </ul>

Zwemonderwijs is een proces waarbij veelzijdig bewegen van het kind (in zijn eigen belevingswereld) centraal staat. Naast rugslag en schoolslag worden er nu ook andere voortbewegingsvormen geïntroduceerd zoals rugcrawl en borstcrawl.

**HOGERE EISEN**

In de diploma-eisen worden de basiselementen ondergebracht in geïntegreerde opdrachten. Ook zijn de kledingseisen iets strenger en specifiek. Deze bestaat uit zwemkleding, hemd of T-shirt, overhemd of blouse, bovenbroek (lang), sokken, schoenen en een regenjack.

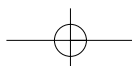
De eisen zijn dus uitgebreid en verzaard. De kinderen zullen

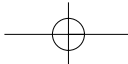
beter leren zwemmen en zich meer thuis voelen in het water. De eisen qua uitvoering van de slagen zijn voor de enkelvoudige rugslag en de schoolslag al vanaf het A-diploma hoog en op eindniveau.

Bij de enkelvoudige rugslag moet met kleding de afstand ononderbroken worden afgelegd, waarbij de armen mogen worden gebruikt voor het behouden van balans en/of voortstuwing.

In badkleding geldt het zelfde en tevens moet aan de volgende aspecten voldaan zijn:

De zwemmer moet kunnen tonen vertrouwd te zijn met de si-





Starthouding rugslag

tuatie. Er is sprake van een horizontale ligging, hoofdhou-  
ding is hoofdzaak, en er is een ritmisch bewegingsverloop.  
Een juiste ademhalingstechniek (timing), een behoorlijk  
voortstuwingsrendement en tevens een duidelijk uitdrijfmo-  
ment. Bij deze slag blijven de armen passief

Bij de schoolslag geldt voor alle diploma's dat de afstand bij  
het gekleed zwemmen ook weer ononderbroken moet worden  
afgelegd. Bij het zwemmen van de schoolslag in badkleding  
moet er sprake zijn van een technisch goede uitvoering: Dit  
blijkt weer uit: zien dat de zwemmer vertrouwd is in/met het  
water. Tevens is er sprake van een zo horizontaal mogelijke  
ligging, waarbij de hoofdhou-  
ding hoofdzaak is. Het uitade-  
men geschiedt bij voorkeur in het water. Beheersen van de  
combinatie. Dit blijkt uit een ritmisch bewegingsverloop, een  
juiste ademhalingstechniek (timing), een behoorlijk voortstu-  
wingsrendement en een kort doch aanwezig uitdrijfmoment.

Bij de rugcrawl zal steeds de wisselende op- en neerwaartse  
beenbeweging herkenbaar moeten zijn. De afstand wordt  
steeds langer per diploma van 8 naar 10 naar 15 meter.  
De armbeweging ontwikkelt zich vanuit een asymmetrische  
(A) naar een doorgaande beweging (B) tot een armdoorhaal  
die plaatsvindt in het horizontale vlak en de overhaal in het  
verticale vlak. (C)

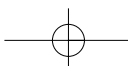
Bij de borstcrawl is er sprake van een zelfde afstandopbouw,  
ook de wisselende op- en neerwaartse beenbeweging moet bij  
elk diploma herkenbaar zijn.

De armdoorhaal gaat van asymmetrisch (mag onder water bij  
A) naar een doorgaande beweging vanaf diploma B. De hoofd-  
houding is bij het A- en B-diploma vrij en bij het C-diploma  
moet het hoofd in het water zijn. De ademhaling wordt niet  
beoordeeld, bij het C-diploma is het wenselijk om zijwaarts  
adem te halen.

#### WEET WAT JE KUNT VERWACHTEN

De zwemsectie van de Amsterdamse Academie voor Lichame-  
lijke Opvoeding hoopt de huidige docenten LO op de middel-  
bare scholen duidelijkheid te hebben gegeven omtrent het  
zwem-ABC. Je weet dus wat je kunt verwachten van jouw leer-  
lingen als je het zwembad in gaat. Weet ook dat de regering  
eist dat ieder kind die van de basisschool af komt minstens  
het A-diploma moet hebben. Jullie weten door het lezen van  
dit artikel dat het goed zou zijn om dit bij de brugklassers te  
controleren en ze indien mogelijk B en C nog te laten halen.  
In de krant lezen we nog steeds te vaak dat er mensen verdrin-  
ken. En dit gaat ons allen aan. En daar kunnen wij als docent  
LO een klein steentje aan bijdragen.

CORRESPONDENTIE: [h.i.van.harmelen@hva.nl](mailto:h.i.van.harmelen@hva.nl)



LEREN VOLLEYBALLEN DOOR MIKKEN, JONGLEREN EN OVER EN WEER INPLAATSEN

# VOLLEYBAL IN DE ONDERBOUW, KLAS 1 EN 2 VAN HET VO (1)

Volleybal wordt vaak gezien als een technisch moeilijk spel en daarom lastig om op maat in het onderwijs aan te bieden. Zo worden er zelden volleybalachtige activiteiten in het basisonderwijs aangeboden en blijft het vaak alleen maar steken bij lijnbal. In het voortgezet onderwijs (VO) daarentegen neemt het op de meeste scholen een belangrijke plaats in binnen de vakwerkplannen en PTA's (= programma's van toetsing en afsluiting) en wordt derhalve veel gedaan.

Het succesvol realiseren van diverse speelmogelijkheden is echter moeilijk, waardoor er in eerste instantie een spel ontstaat waar meer mislukt dan lukt! Het uiteindelijke niveau is dus meestal niet zo hoog en leidt dikwijls tot een teleurstelling bij de leerlingen en de leraar LO. Met deze artikelenreeks willen wij jullie een aantal suggesties geven welke activiteiten wij geschikt achten voor het VO. Deze zullen in een, voor ons, logische (methodische) volgorde beschreven worden. Door: Jorg Radstake en Wytse Walinga

## DE ARTIKELNREEKS

In totaal zullen er een drietal artikelen komen over volleybal in het voortgezet onderwijs. Dit eerste artikel heeft als richtpunt de eerste twee klassen van het voortgezet onderwijs (onderbouw VO). Het tweede artikel zal over volleybal in de middenbouw van het voortgezet onderwijs (klas 2/3) gaan, terwijl in het laatste artikel ingegaan wordt op volleybal in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (klas 3/4). Met deze verde-

ling willen wij echter duidelijk maken dat er geen vaste lijn is, die ervan uitgaat dat per leeftijd een bepaald niveau gehaald wordt. Wel is er te zeggen dat we starten op het niveau, waarvan we denken dat brugklassers uitgedaagd worden. De volgorde van de lessenreeksen zijn heel bewust gekozen. Deze reeks is daarom een methodische opbouw voor volleybal in het voortgezet onderwijs. Het doel is dat leerlingen beter leren volleyballen. Deze methodische lijn koppelen we alleen aan een startleeftijd, namelijk de brugklas. De progressie van leerlingen zal bepalen hoe snel de vervolgvacaties aan bod kunnen komen. Deze artikelenreeks behandelt mogelijkheden in het aanbieden van volleybalactiviteiten en we hopen dat het extra input geeft voor het aanbieden van volleybal op maat!

## VOLLEYBAL IN KLAS 1/2 VAN HET VO

Middels dit eerste artikel willen we een zestal standaardlessen neerzetten, dat volgens ons, in eerste instantie leidt tot gemotiveerde leerlingen die blijven oefenen met volleybal én dat in tweede instantie op den duur het spelniveau zal verhogen. De hieronder uitgewerkte activiteiten zijn eenvoudig in moeilijkheidsgraad aan te passen aan het spelniveau van de leerlingen. Ze zijn dus toegankelijk voor alle brugklassers. Uitgangspunt bij de activiteiten is de verschillende 'spelconcerns' volleyballend te beantwoorden (zie bijlage 1). Een concern is datgene waar, binnen de activiteit, de aandacht naar uit gaat. Hiermee houden we rekening met de ingewikkelde techniek die volleybal met zich meebrengt. We zijn echter wel van mening dat het binnen het onderwijs niet gaat om het aanleren van technieken, want daarvoor is immers te weinig tijd en ontbreekt de motivatie van de leerlingen. Dit in tegenstelling tot het verenigingsleven.

Wanneer we denken aan het spel volleybal (partij), dan zien wij een situatie voor ons waarbij beide partijen de bal in het veld van de ander spelen met als doel de ander hierin te belemmeren. Dit is het 'concern' van de spelers binnen die activiteit. Daarnaast willen we activiteiten behandelen uit verschillende gebieden waar het 'concern' anders ligt. Voorbeelden hiervan zijn mikactiviteiten, waarbij het 'concern' ligt bij het volleyballend raken van een doel én jongleeractiviteiten waarbij de leerling zich richt op het op gang houden van een volleybal. Overkoepelend willen we dat leerlingen deze activiteiten met controle kunnen uitvoeren. Kortom we willen leerlingen zien die doelbewust een bal mikken, overspelen, of over en weer inplaatsen.

## Bijlage 1: de verschillende 'spelconcerns'

mikken	Het volleyballend raken van een mikdoel.
jongleren	Het op gang houden van de volleybal.
sparren	Het op gang houden van (iets) moeilijker gespeelde ballen.
over en weer inplaatsen	Het spelen van de volleybal in het veld van de ander met als doel de ander het terugspelen te belemmeren.

Binnen de activiteiten, die we gekozen hebben, worden de leerlingen aangesproken op het 'spelconcern' van de activiteit en moeten daarin controle kunnen ontwikkelen. We hebben gekozen voor een lessenreeks van enkele lessuren in de brugklas en in de tweede klas. We gaan hierbij uit van een complete les volleybal, met drie activiteiten naast elkaar (één activiteit met het hoofdconcern mikken, één met jongleren en één vanuit over en weer inplaatsen). In z'n totaliteit hebben we dus achttien (verschillende) activiteiten beschreven, die in (ten minste) zes lessen gegeven kunnen worden. Tevens kan er natuurlijk ook gekozen worden om deze activiteiten naast activiteiten uit andere activiteitsgebieden te plaatsen, bijvoorbeeld naast een wendspringsituatie. Natuurlijk kunnen bepaalde activiteiten vanuit een tweetal oogpunten, namelijk nogmaals doen aangezien het niveau nog niet voldoende is om een vervolgstap te maken óf herhalen omdat de activiteit juist zeer geschikt is en nog voldoende uitdaging met zich meebrengt, ook meerdere malen aangeboden worden.

**DE LESSEN VOLLEYBAL (ZES)**

Het hoofddoel van het artikel is het formuleren van een methodische lijn voor volleybal. Hierdoor hebben we gekozen om de activiteitsomschrijvingen niet in z'n volledigheid uit te werken. Niet alle arrangementsfactoren zullen bijvoorbeeld aan bod komen. Zo ook niet alle uitbouw mogelijkheden. We zijn namelijk ook van mening dat we uit kunnen gaan van professionele lezers, die over voldoende vakinhoudelijke kennis beschikken om hiermee in hun eigen lessituatie uit de voeten te kunnen en zelf bijvoorbeeld de puntentelling of het wisselsysteem te bedenken. De essentiële volgorde-ideeën (algemene methodische volgorde) zijn in bijlage 2 beschreven en dienen nauwgezet gehanteerd te worden bij het aanpassen c.q. veranderen van de activiteit (makkelijker/moeilijker maken) en bij het maken van de volgende stap. Bij het samenstellen hiervan hebben we gebruik gemaakt van het Bavo-boek. De schrijvers hiervan hebben ons geïnspireerd hebben de basis gelegd voor onze ideeën. We hebben er echter wel voor gekozen om uit te gaan van activiteiten, die geschikt zijn voor minimaal acht leerlingen (en eenvoudig te vermeerderen) en niet al teveel ruimte innemen. Dit om aan te sluiten bij de concrete lesgeefpraktijk en niet alleen maar uit te gaan van ideaaltypische situaties. Daarnaast hebben we er tevens voor gekozen om de (in onze ogen) eventuele essentiële zaken te benoemen. Kortom deze reeks zal deels uit zeer bekende activiteiten en deels uit minder bekende activiteiten bestaan.

**OVERWEGINGEN TEN AANZIEN VAN BEPAALDE KEUZES**

Zoals reeds eerder aangegeven ligt er een aantal belangrijke overwegingen aan deze lessenreeks ten grondslag. Deze zullen we hieronder stuk voor stuk behandelen en we hopen jullie hiermee mee te kunnen nemen in onze gedachtegang, die wij steeds doorlopen.

- 1 In elke les elk gebied aan de orde laten komen  
Leerlingen krijgen een totaal beeld van de activiteit volleybal. Ze hebben zo overzicht in wat de mogelijkheden zijn binnen deze activiteit. Het zijn op deze manier geen losse activiteiten, maar spreken een geheel uit. Leren volleyballen is 'mikken, jongleren en over en weer inplaatsen!'
- 2 Starten met bovenhands en onderarms  
Beide komen voor in het spelletje. Hoewel de één misschien makkelijker aan te leren is dan de ander willen we graag de leerlingen zo snel mogelijk met beide ervaring op laten doen. Dat gebeurt in de verschillende (deel)gebieden. Hierdoor zijn ze, hoewel bovenhands dominant is, beide toepasbaar in het spel.
- 3 Starten met twee-tegen-twee-spelen  
We kiezen voor twee-tegen-twee in deze activiteit. We kunnen hierdoor langzaam meer eisen van de leerling door de activiteitsregels. De hoogte van de balbaan is vanaf het begin van belang en daar komt de uitbouw 'afstand' bij. Pas in een later stadium worden deze twee gecombineerd. Bij alle activiteiten moet de leerling eerst goed leren verplaatsen. Zo is het essentieel dat de leerlingen zich steeds onder (bij bovenhands) en achter (bij onderarms) de bal verplaatsen. Het niveau van de spelers bepaalt hierin hoe groot het veld kan zijn. In tegenstelling tot één-tegen-één zit hier meer rust in het spel waardoor leerlingen zich eerst kunnen richten op het ontvangen van de bal. Bij één-tegen-één zorgt een gebrekkige techniek voor een te snel spel (zgn. paniekvolleybal), terwijl één van de doelstellingen is dat leerlingen controle leren hebben in de activiteit.
- 4 Een zestal 'lessen'  
Eigenlijk kunnen we beter spreken van vervolgen. Dit om aan te geven dat het niveau van de leerlingen en de vooruitgang, die ze boeken, niet in lessen vast te leggen is. Wanneer leerlingen toe zijn aan een activiteit, die moeilijker is dan kan er pas voor het vervolg gekozen worden.
- 5 Het gebruik van een scoreformulier (zie bijlage 3)  
Het is onze ervaring dat leerlingen het interessant vinden om hun niveau uitgedrukt te zien. Het gebruik maken van een scoreformulier maakt dat ze dit op een heldere manier

### 1 Mikken door een hoepel (bovenhands)



#### Arrangement:

- hoepels in de touwen hangen
- afstanden tot het mikdoel uitleggen met pilonnen of flapjes.

#### Opdracht:

Probeer de bal bovenhands door de hoepel te spelen.

#### Veranderingsprincipes:

- van lage naar hoge hoepel
- van dichtbij naar veraf.

### 2 Zelf hooghouden, met en en zonder stuit (bovenhands onderarms)



#### Arrangement:

- een afgescheiden plek in de zaal maken waar kinderen de ruimte hebben.

#### Opdracht:

Speel de bal voor je zelf zo vaak mogelijk omhoog.

#### Veranderingsprincipes:

- van laag opspelen naar hoog opspelen
- van opspelen zonder stuit naar opspelen met stuit.

### 3 Partij twee tegen twee: één speler en één vanger (vanggebied: het hele veld)



#### Arrangement:

- een veld van 4,5 meter diep en 4,5 meter breed
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte
- een hoepel of cirkel waar vanuit de vanger start.

#### Opdracht:

Gooi de bal van achter de achterlijn naar de andere kant. Probeer de eerste bal daar zo omhoog te spelen dat je medespeler deze kan vangen. Punten scoor je als de vanger de bal niet kan vangen.

#### Veranderingsprincipes:

- van een grote lichte bal naar een kleine 'zware' bal
- van hoog net naar een lager net
- van een klein veld naar een groter veld.

onder ogen krijgen. Hierdoor stijgt de motivatie om bepaalde activiteiten goed uit te voeren. De manier van niveau bepalen is nog heel makkelijk via het optellen van punten. Het voorbeeld is geschikt om te gebruiken na deze reeks. Aangepast kan deze ook tijdens de reeks worden gebruikt. Zo lang leerlingen de activiteit zeer gemotiveerd doen, laten wij dit formulier tijdens de reeks zelfs buiten beschouwing. Het kan dus tevens ook gebruikt worden als middel om de leerlingen binnen de activiteiten meer te motiveren.

#### 6 De afmetingen van de velden

We hebben gekozen voor relatief smalle velden. Wij denken dat we hierdoor leerlingen met meer controle kunnen laten spelen. Onder een hoek spelen is moeilijk en daarom willen we daar pas later een beroep op doen.



Goed: lang en diep



Fout: kort en breed (i.v.m. overspelen)

#### 4 Mikken op een mat met hoepel en pylon (bovenhands)



##### Arrangement:

- een net op ongeveer 2,40 meter
- een pylon in een hoepel die op de mat ligt
- drietal: één speler, één leerling die de ballen terug rolt en één wachter als teller (kan ook in stroommodel)
- evt. een scoreformulier.

##### Opdracht:

Speel de bal vanaf jouw plek en probeer de mat (hoepel of pylon) te raken.

##### Veranderingsprincipes:

- van dichtbij het mikdoel naar veraf
- van een groot mikdoel naar een kleiner mikdoel
- van zelf opspelen naar een aangespelde bal
- van een aangespelde bal van voren naar een schuin aangespelde bal.

#### 5 Zelf hooghouden via de muur (bovenhands en onderarms)



##### Arrangement:

- een afgescheiden plek in de zaal maken met een blinde muur waar kinderen de ruimte hebben.

##### Opdracht:

Speel de bal via de muur zo vaak mogelijk achter elkaar (maak een zo lang mogelijke rally).

##### Veranderingsprincipes:

- van dichtbij de muur naar verder van de muur af
- van laag tegen de muur naar hoger tegen de muur (lijn tekenen)
- van zonder stuit naar met stuit
- van een breed naar een smal veld.

#### 6 Partij twee tegen twee: één speler één vanger (vanggebied: strook voor het net)



##### Arrangement:

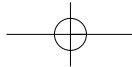
- een veld van 4,5 meter diep en 4,5 meter breed
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte
- een strook voor het net waar de vanger in moet staan.

##### Opdracht:

Gooi de bal van achter de achterlijn naar de andere kant. Probeer de eerste bal daar zo omhoog te spelen dat je medespeler deze binnen de strook kan vangen. Punten scoor je als de vanger de bal niet binnen de strook kan vangen.

##### Veranderingsprincipes:

- van een klein naar een groot veld
- van een groot naar een klein vanggebied
- van elke bal in gooien naar elke bal inspelen. De vanger gooit de bal op voor de speler en die speelt de bal naar de overkant. Het spel stopt wanneer vanger de bal niet meer kan vangen.
- van vaste functie naar wisselen van functie per bal die over het net wordt gespeeld (doordraaien).



### 7 Mikken op de mat/emmer op een aangegooide bal (onderarms)



#### Arrangement:

- een hoog mikdoel vlak voor het net: een vanger op de kast met een vangemmer (groot bewegend doel) of een korf met een mat er op (groot vast doel)
- drietal: één aangooier, één speler en één leerling die de ballen terug rolt (evt. vanger).

#### Opdracht:

Speel de aangegooide bal zo op dat de vanger op de kast de bal in de emmer kan vangen of dat de bal bovenop de mat 'valt'.

#### Veranderingsprincipes:

- van dichtbij naar een van veraf aangegooide bal (later onder een hoek aangooien)
- van een staande vanger op een lage kast naar een zittende vanger op een hoge kast
- van een lage naar een hoge mat
- van een grote mat naar een kleine mat of alleen een korf.

### 8 Samen balletje hooghouden: één gooier en één speler (bovenhands en onderarms)



#### Arrangement:

- een afgescheiden plek in de zaal waar kinderen de ruimte hebben
- twee spelers op ongeveer 3 meter afstand van elkaar met een bal.

#### Opdracht:

Gooi tien ballen aan en speel deze terug. Wissel daarna van functie.

#### Veranderingsprincipes:

- van dichtbij naar veraf
- van vrije ontvangplek naar een vaste (gemarkeerde) ontvangplek
- van een grote lichte bal naar een kleine 'zware' bal.

### 9 Partij twee tegen twee: één speler één vanger (vanggebied: strook voor het net en met de regel 'boven het hoofd vangen')



#### Arrangement:

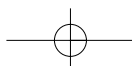
- een veld van 4,5 meter diep en 4,5 meter breed
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte
- een strook van 1,5 meter aan beide zijden voor het net.

#### Opdracht:

Gooi de bal van achter de achterlijn naar de andere kant. Probeer de eerste bal daar zo omhoog te spelen dat jouw medespeler deze binnen de strook én boven het hoofd kan vangen.

#### Veranderingsprincipes:

- van een klein naar een groot veld
- van een groot naar een klein vanggebied
- van vaste functie naar wisselen van functie per bal die over het net wordt gespeeld (doordraaien).



### 10 Mikken op de mat/emmer op een bal van schuin van voren (onderarms)



#### Arrangement:

- een hoog mikdoel vlak voor het net: een vanger op de kast met een vangemmer (groot bewegend doel) of een korf met een mat er op (groot vast doel)
- drietal: één aangooier die schuin voor de 'passer' staat, één speler en één leerling die de ballen terug rolt (evt. vanger)
- evt. een scoreformulier.

#### Opdracht:

Speel de schuin van voren aangegooide bal zo op dat de vanger op de kast de bal in de emmer kan vangen of dat de bal bovenop de mat 'valt'.

#### Veranderingsprincipes:

van onder een kleine hoek aanspelen naar onder een grote hoek aanspelen.

### 11 Samen overspelen, zonder stop (bovenhands en onderarms)



#### Arrangement:

- een afgescheiden plek in de zaal waar kinderen de ruimte hebben
- twee spelers op ongeveer 3 meter afstand van elkaar met een bal.

#### Opdracht:

Probeer de bal met elkaar zo vaak mogelijk op gang te houden (maak een zo lang mogelijke rally).

#### Veranderingsprincipes:

- van dichtbij naar veraf
- van met twee spelers naar met drie spelers overspelen (eerst in een rechte lijn, daarna onder een steeds groter wordende hoek).

### 12 Partij één tegen één, klein veld



#### Arrangement:

- veld van 3 meter diep en 2,2 meter breed
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte.

#### Overweging:

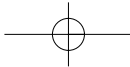
- in eerste instantie een hoog net om de ballen makkelijker te kunnen verwerken. Daarna een lager net dat meer snelheid in het spel zal brengen.

#### Opdracht:

Probeer de bal zo bij de ander in het veld te spelen dat hij deze niet terug kan spelen.

#### Veranderingsprincipes:

- van bovenhands in het spel brengen naar spelen met een (onderhandse) opslag
- van een klein naar een groot veld
- van een hoog net naar een laag net.



13 Mikken van een aangespelde bal vanaf de overkant van het veld (bovenhands en onderarms)



Arrangement:

- een hoog mikdoel vlak voor het net: een vanger op de kast met een vangemmer (groot bewegend doel) of een korf met een mat er op (groot vast doel)
- drietal: één aangooier die schuin voor de 'passer' staat, één speler en één leerling die de ballen terug rolt (evt. vanger)
- een (gemarkeerd) veldje.

Opdracht:

De gooier moet de bal 'moeilijk' in het veldje van de speler aangooien. De speler probeert de bal te verwerken en het mikdoel te raken.

Veranderingsprincipes:

- van halverwege de andere helft naar van achter de achterlijn aangooien.

14 Tussen de touwen door overspelen



Arrangement:

- twee spelers op ongeveer 3 meter afstand van elkaar met een bal
- de spelers staan aan beide zijden van de touwen.

Opdracht:

Probeer de bal met elkaar zo vaak mogelijk tussen de touwen door op gang te houden (maak een zo lang mogelijke rally).

Veranderingsprincipes:

- van dichtbij naar veraf
- van onbepaalde hoogte naar bepaalde hoogte (soort net).

15 Partij twee tegen twee, op een smal veld (één speler staat met de rug naar het net, de ander staat in het veld én met de regel 'de tweede bal vangen en opspelen')



Arrangement:

- een veld van 4,5 meter diep en 4,5 meter breed
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte.

Overweging:

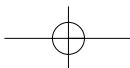
- in eerste instantie een hoog net om de ballen makkelijker te kunnen verwerken. Daarna een lager net dat meer snelheid in het spel zal brengen
- in eerste instantie een smal veld, waardoor de bal alleen recht van voren kan komen (dus niet onder een hoek gespeeld hoeft te worden) en er geen misverstanden kunnen komen welke bal voor wie is (elke tweede bal is voor de speler aan het net).

Opdracht:

Gooi de bal van achter de achterlijn naar de andere kant. Probeer de eerste bal daar zo omhoog te spelen dat je medespeler deze kan vangen. De gevange bal speel je zo op voor de medespeler dat deze de bal naar de andere kant kan spelen.

Veranderingsprincipes:

- van een smal naar een breder veld
- van met naar zonder vangen.



**16 Mikken op de korf (bovenhands)****Arrangement:**

- een hoge grote korf in het midden voor en op een meter van het net
- drietal: één aangooier vanaf de eigen kant van het net, één speler aan het net en één leerling die de ballen terug rolt (evt. teller).

**Opdracht:**

Probeer de aangespeelde bal zo te spelen dat je de korf raakt.

**Veranderingsprincipes:**

- van onder een kleine hoek aanspelen naar onder een grote hoek aanspelen
- van een kleine afstand van de korf naar een grote afstand van de korf.

**17 Sparrend jongleren (bovenhands en onderarms)****Arrangement:**

- een afgescheiden plek in de zaal waar kinderen de ruimte hebben
- twee spelers op ongeveer 4 meter afstand van elkaar met een bal.

**Opdracht:**

Spreek af wie het de ander moeilijk mag maken.

**Veranderingsprincipes:**

- van dichtbij naar veraf
- van één kant initiatief naar beide kanten initiatief
- van bovenhands geplaatste ballen naar geslagen ballen.

**18 Partij twee tegen twee, op een smal veld (één speler staat met de rug naar het net, de ander staat in het veld én met de regel 'spelen zonder vangen')****Arrangement:**

- twee spelers per helft. Eén in het veld en één bij het net
- veld van 3 meter breed en 4,5 meter diep
- een net op ongeveer 2,40 meter hoogte.

**Opdracht:**

Probeer de bal zo te spelen naar de overkant dat deze niet terug kan worden gespeeld door de tegenpartij.

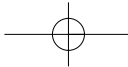
**Veranderingsprincipes:**

- van een klein naar een groot veld
- van een hoog naar een laag net.

**Bijlage 2: volgorde-ideeën mikken, jongleren en over en weer inplaatsen (Bavo-boek)****Volgorde-ideeën jongleren**

Situaties dienen zo gekozen te worden dat de leerlingen regelmatig een serie van 4 of 5 kunnen maken.

- veranderingen in het arrangement
  - van individueel hooghouden naar hooghouden met tweetallen/meertallen
  - van hooghouden dicht bij elkaar naar hooghouden verder van elkaar af
  - van recht tegenover elkaar hooghouden naar hooghouden onder een hoek (complexer t.a.v. richting)
- veranderingen in het leervoorstel
  - van hooghouden met stuit naar hooghouden zonder stuit
  - van hooghouden en vangen naar hooghouden zonder vangen
  - van hooghouden en dubbelspel naar hooghouden zonder dubbelspel
  - van hooghouden naar sparren
    - a) initiatief aan één kant met enkelvoudige richtingsveranderingen (voor - achter òf links - rechts òf harder - zachter)
    - b) initiatief vrij met enkelvoudige richtingsveranderingen (voor - achter òf links - rechts òf harder - zachter)
    - c) initiatief aan één kant met meervoudige richtingsveranderingen (voor - achter én links - rechts én harder - zachter)
    - d) initiatief vrij met meervoudige richtingsveranderingen (voor - achter én links - rechts én harder - zachter)



## Bijlage 3: een tweetal voorbeelden van een scoreformulier

**Scoreformulier volleybal**

Naam: \_\_\_\_\_

Let op! Je werkt altijd in tweetallen. De ander bepaalt jouw score en schrijft deze op.  
Je start altijd met de opdracht van niveau 1 en volgt dan met de opdrachten 2 en 3.

Activiteit 4: Mikken op een mat met hoepel en pilon (bovenhands)

Je hebt steeds een serie van vijf pogingen:

- de mat is één punt
- de hoepel raken is twee punten
- de pilon om is drie punten.

Opdrachten:

niveau 1: Gooi de bal voor jezelf op en mik op de pilon (hoepel of mat)

niveau 2: Je krijgt een bal recht van voren aangespeeld en die mik je op de pilon (hoepel of mat)

niveau 3: Je krijgt de bal van de zijkant aangespeeld en die mik je op de pilon (hoepel of mat).

Puntentelling: Wanneer je tussen de negen en vijftien punten haalt, mag je naar het volgende niveau!

Noteer hieronder steeds per vakje het aantal gescoorde punten en het bijbehorende niveau.

	Niveau	Poging 1	Poging 2	Poging 3	Poging 4	Poging 5	Totaal
1 <sup>e</sup> keer	1						
2 <sup>e</sup> keer							
3 <sup>e</sup> keer							

**Scoreformulier volleybal**

Naam: \_\_\_\_\_

Let op! Je werkt altijd in tweetallen. De ander bepaalt jouw score en schrijft deze op.  
Je start altijd met de opdracht van niveau 1 en volgt dan met de opdrachten 2 en 3.

Activiteit 10: Mikken op de mat/emmer op een bal van schuin van voren (onderarms)

Je hebt steeds een serie van vijf pogingen:

- het raken van de mat is een punt.

Opdrachten:

niveau 1: Je krijgt de bal van je medespeler die recht voor het vlak staat. Mik op de mat.

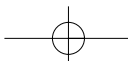
niveau 2: Recht voor je aan de andere kant van het net wordt een bal aangegooid. Mik op de mat.

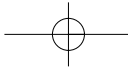
niveau 3: Je krijgt de bal van je medespeler schuin aangespeeld van achter het net. Mik op de mat.

Puntentelling: Wanneer je minimaal drie van de vijf punten haalt, mag je naar het volgende niveau!

Noteer hieronder steeds per vakje het aantal gescoorde punten en het bijbehorende niveau.

	Niveau	Poging 1	Poging 2	Poging 3	Poging 4	Poging 5	Totaal
1 <sup>e</sup> keer	1						
2 <sup>e</sup> keer							
3 <sup>e</sup> keer							





## Bijlage 2: volgorde-ideeën mikken, jongleren en over en weer inplaatsen (Bavo-boek)

### Volgorde-ideeën mikken

Situaties dienen zo gekozen te worden dat de leerlingen regelmatig het mikdoel raken (altijd raak is ook mis).

Situaties zo kiezen dat de 'goede' techniek bevordert wordt: altijd met een boogje iets raken.

- veranderingen in het arrangement
  - van grote naar kleine doelen
  - van doelen dichtbij naar doelen verder af
- veranderingen in het leervoorstel
  - dat wat aan het mikken vooraf gaat steeds moeilijker maken
    - > alleen
      - a) mikken van een zelf opgegooide bal
      - b) mikken van een omhoog stuitende bal
      - c) mikken na dubbelspel
    - > met een ander
      - d) mikken van een aangespeelde bal recht van voren
      - e) mikken van een aangespeelde bal schuin van voren
      - f) iemand aanspelen die recht voor je (bij het net) staat (leerling 1 = set-upper), de bal terug krijgen en mikken (leerling 2 = mikker)
      - g) idem onder een hoek
      - h) idem maar nu wisselend aanspelen
      - i) idem onderhands, bovenhands: leerling 1 speelt leerling 2 laag aan, leerling 2 speelt onderarms naar terug, waarna leerling 1 een set-up geeft aan leerling 2 die inloopt en mikt

## Bijlage 2: volgorde-ideeën mikken, jongleren en over en weer inplaatsen (Bavo-boek)

### Volgorde-ideeën over & weer inplaatsen

Situaties en regels dienen zo gekozen te worden dat er een spanning kan ontstaan tussen de aanvallers en de verdedigers (lange rally's).

- veranderingen in het arrangement
  - pingpongvolleybal 1 - 1 met vangen in de verdediging (eerste bal)
  - pingpongvolleybal 1 - 1 met vangen in de verdediging (tweede bal)
  - pingpongvolleybal 1 - 1 zonder vangen maar met dubbelspel
  - pingpongvolleybal 2 - 2 zonder vangen maar met dubbelspel (bal bovenhands in het spel brengen)
  - pingpongvolleybal 3 - 3 zonder vangen maar met dubbelspel (bal van rechtsachter bovenhands in het spel brengen én doordraaien); opstelling in een driehoek met twee spelers voor en één achter
  - 3 - 3 zonder vangen en dubbelspel maar met het stimuleren van drie keer spelen i.v.m. verrassender kunnen scoren (bal van rechtsachter bovenhands in het spel brengen én doordraaien); opstelling in een driehoek met één speler aan het net
  - 3 - 3 idem met service van rechtsachter
  - 4 - 4 idem met service van rechtsachter; opstelling in een ruitvorm.
- veranderingen in het leervoorstel
  - van hooghouden met stuit naar hooghouden zonder stuit
  - van hooghouden en vangen naar hooghouden zonder vangen
  - van hooghouden en dubbelspel naar hooghouden zonder dubbelspel.

### Geraadpleegde literatuur:

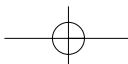
Het onderdeel volleybal uit het Bavo-boek geschreven door Tim de Jong e.a.

### Noot

- <sup>i</sup> Speelmogelijkheid= de manier waarop iemand het spelprobleem aanpakt
- geeft de relatie met de andere rollen aan
  - geeft de fase waarin het gebeurt
  - beschrijft concreet speelgedrag (= dat wat er daadwerkelijk gebeurt).

CORRESPONDENTIE: jorg.radstake@windesheim.nl

gw.walinga@windesheim.nl



## BEWEGEN EN MUZIEK: OVER DOELSTELLINGEN EN MOGELIJKHEDEN

**BEWEGEN EN MUZIEK BIJ KLEUTERS, LEEFT 'T?**

Tijdens de landelijke studiedag Bewegingsonderwijs basisonderwijs (in Den Haag) heb ik de workshop 'Start dansen en blij dansen' verzorgd. Het overkoepelende thema van deze studiedag was 'leeft 't'.

Ik ben van mening dat bij een uitgekiende muziekkeuze die aansluit bij kenmerken van kleuters waarbij gericht gewerkt wordt aan vooraf gestelde doelen, bewegen & muziek leeft voor zowel de kleuter als voor de docent. *Door: Esther van Rijn-Handels*

Bewegen en muziek is een bewegingsthema met veel mogelijkheden voor de docent en voor de betrokken leerlingen. Deze mogelijkheden bieden naast een grote vrijheid voor beide partijen ook enige mate van onzekerheid, zeker als we meenemen dat bewegen en muziek aan veranderende bewegingsculturen en muziekstromingen onderhevig is. Om deze onzekerheden enigszins het hoofd te bieden is een grondige/degelijke kennismaking met bewegen en muziek noodzakelijk. De kleuterperiode is hiervoor uiterst geschikt. Kleutermuziek gaat jaren mee en de grondvormen van bewegen die horen bij de bewegingscultuur van kleuters verandert nauwelijks. Helaas is niet iedere docent Lichamelijke Opvoeding in de gelukkige omstandigheid om les te geven aan kleuters. Wellicht kan de docent LO in de begeleiding naar de groepsdocent een en ander betekenen zodat een leerlijn bewegen en muziek ontstaat met een grondig fundament waarop in groep 3 verder gebouwd kan worden.

**DE ESSENTIE VAN BEWEGEN EN MUZIEK**

Om structuur te bieden aan de grote vrijheid bij bewegen & muziek is het van belang om overdachte keuzes te maken (t.a.v. de muziek, de invulling van deze muziek namelijk het bewegen, de organisatie waarin dit bewegen plaatsvindt, de feedback ten aanzien van het bewegen) en doelen te stellen. Om deze keuzes te kunnen maken is inzicht in de kleuterleeftijd onmisbaar. Kenmerken van kleuters die voor mij bij het ontwikkelen van een leerlijn bewegen & muziek van belang zijn, zijn hieronder beschreven.

Ten aanzien van de lichaamsbouw heeft de kleuter een relatief groot hoofd en hier en daar nog wat babyvet. Dit heeft gevolgen voor de wendbaarheid van de kleuter. Ten aanzien van de

sociale ontwikkeling kunnen we zien dat de kleuter sterk op zichzelf is gericht. Eveneens zitten de kleuters in een fase waarin ze gevoelig zijn voor gezamenlijke regels en afspraken. Hierin zit een discrepantie daar de kleuters ook in een opgebouwde fantasiewereld kunnen leven met eigen regels en afspraken. Het 'samen' dansen en het dansen in een vaste organisatie is in eerste instantie nog niet aan de orde maar hoort tot de ontwikkelingsmogelijkheden. Ze hebben een enorme bewegings- en herhalingsdrang, zijn snel vermoeid en tegelijkertijd ook weer snel hersteld. Kleuters leren door bewegen en 'horen en zien' spelen een belangrijke rol in de bewegingssturing. Als we naar het bewegen kijken van de kleuters zien we vooral grote bewegingen, veel totaalbewegingen, mee-bewegingen en de balans van de kleuter is volop in ontwikkeling (kijk naar alternerende bewegingen zoals klimmen en traplopen, hinkelen, huppelen). De concentratieboog van een kleuter is kort.

Om een grondig fundament te leggen ten aanzien van bewegen en muziek bij de kleuterleeftijd zal de docent LO zich ervan bewust moeten zijn wat hij/zij de kleuters wil leren en hoe hij/zij dit wil bereiken. Om duidelijke doelen te formuleren voor bewegen en muziek is het van belang om te bekijken welke muzikale zaken en welke 'dansbewegingen' kleuters zich eigen moeten maken. De combinatie van instrumenten, maat, bewegingsritme, tempo, muzikale zinnen, toonhoogte en de tekst die gezongen wordt bepalen de sfeer van de muziek. Het uitdrukken van de sfeer door bewegen, met andere woorden een samenspel tussen de muziek en de gekozen bewegingen is volgens mij de essentie van bewegen en muziek. Inzicht in bovenstaande zaken (tempo, maat, ritme, muzikale zinnen, toonhoogte, herkennen van instrumenten en luisteren naar de tekst) kan de kleuter opdoen door een uitgekiende leerlijn bewegen & muziek waarin deze zaken aan bod komen. Het bewegen heeft een drietal componenten, namelijk bewegen ten opzichte van jezelf, ten opzichte van de ruimte, en ten opzichte van de ander. Als we bovenstaande meenemen kom ik tot de volgende doelstellingen t.a.v. bewegen en muziek die ik wil bereiken met kleuters.

De kleuter kan een relatie leggen tussen muziek en bewegen via tekst.

De kleuter kan een relatie leggen tussen snelle muziek en snel bewegen, langzame muziek en langzaam bewegen.

De kleuter kan het bewegingsritme herkennen door te luisteren naar muziek en bongo. Tevens kan de kleuter dit bewegingsritme zelfstandig vertalen in bewegingen.

De kleuter kan zelf bewegingen (stampen, huppelen, kijken door bril, springen als een kikker, lopen als een olifant etc.)



FOTO: ESTHER VAN RIJN

Tekst van het lied uitbeelden in vaste organisatie: Ik sta als een boom



FOTO: ESTHER VAN RIJN

Tekst van het lied uitbeelden in vaste organisatie: Superman



FOTO: ESTHER VAN RIJN

Rennen in vaste organisatie afwisselen met bewegingen op de plaats

verzinnen die passen bij de gekozen muziek in combinatie met het vertalen van emoties in de gekozen bewegingen (boos, blij, nieuwsgierig, verdrietig etc.).

De kleuter kan grote muzikale gehelen herkennen zoals refrein en couplet en het bewegen hierop aanpassen: starten/stoppen van grondvorm van bewegen en wisseling in grondvorm van bewegen.

De kleuter kent een aantal basispassen op muziek (gaan, springen, huppelen, stampen, draaien) en kan deze toepassen.

De kleuter kan samen dansen en dansen in verschillende organisatievormen.

### MUZIEKKEUZE

Tekst is concreet voor kleuters, tekst maakt de beelden, de bewegingen en zorgt ervoor dat de kleuter in contact blijft met de muziek.

Dansen op muziek zonder tekst, zeker onbekende muziek is voor veel kleuters te abstract en de concentratie zal ook regelmatig afnemen/verdwijnen voordat het nummer afgelopen is. De sfeer van de muziek is veelzeggend en doet een beroep op de fantasie van het kind.

Om bovenstaande te bereiken is een weloverwogen muziekkeuze noodzakelijk. Ik zoek naar muziek met een verstaanbare tekst waardoor inzicht in de sfeer ontstaat en het contact met de muziek onderhouden wordt, muziek waarvan de tekst in bewegingen te vertalen is en met een herkenbare sfeer waardoor inlevingsvermogen en fantasie geprikkeld wordt. Ook kijk ik naar duidelijk herkenbare lange muzikale structuren en muzikale zinnen met een tempo dat geschikt is voor kleuters. Afwisseling in rust en arbeid is noodzakelijk. Dit wordt mogelijk gemaakt door een eerste lange muzikale zin actief in te vullen met huppelen, springen of rennen en de volgende lange muzikale zin in te vullen met rustige stappende bewegingen of bewegingen op de plaats. Tevens word zo invulling gegeven aan de doelstelling starten en stoppen. Het maken van een muzikanalyse door de docent is hierbij voorwaarde.

Door de herkenbare structuur van het lied, de verstaanbare tekst, de voelbare sfeer, het hoorbare bewegingsritme en inzicht in de kenmerken van kleuters is een kleuterdans snel gemaakt. Afwisseling in rust en arbeid is noodzakelijk. Langere muzikale structuren geven de kleuter de mogelijkheid om een

grondvorm van bewegen gedurende langere tijd te oefenen, snel omschakelen naar een andere, nieuwe grondvorm van bewegen is nog moeilijk. Duidelijke herkenbare tekst geeft de kleuter de mogelijkheid om zelfstandig invulling te geven aan de bewegingen en zelfstandig uiting te geven aan de sfeer van de muziek. Hierdoor wordt het uiten van emoties en expressie bevorderd en gestimuleerd. Daar ik bewegen en muziek ook zie als uitlaatklep voor emoties en gevoelens is dit laatste een doelstelling die bij mij hoog op de prioriteitenlijst staat.

### DIDACTIEK

De didactiek bij kleuters is door hun unieke leeftijdseigenschappen bepalend voor het leerresultaat. Door een korte concentratieboog en grote bewegingsdrang is het van belang om weinig uit te leggen en snel te beginnen met bewegen. Als de tekst inspirerend is voor het bewegen is het voorbeeld van de docent in eerste instantie niet leidinggevend. Observatie van de dansende kleuters geeft (nieuwe) inzichten in de bewegingscultuur van kleuters maar ook in het bewegingsgedrag van de individuele kleuter. Na de eerste keren vrij dansen kan er dan orde komen in de organisatie of in de te kiezen bewegingen. Doordat kleuters een grote herhalingsdrang hebben is het geen probleem om de dans een aantal keren te herhalen en zo te werken naar een vorm waarbij er afspraken gemaakt worden t.a.v. de dansbewegingen, de uitvoering van de dansbewegingen, de volgorde van de dansbewegingen, de organisatiestructuren waarin er gedanst wordt en de danspartners.

Om bovenstaande te illustreren hebben we tijdens deze studiedag ook gedanst op de volgende kleuterliedjes:

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| - Trommelen op de dozen | Dirk Scheele       |
| - Voetje, voetje voetje | Dirk Scheele       |
| - Ik loop, ik loop      | Dirk Scheele       |
| - vroemm, vroemm        | Dirk Scheele       |
| - Dans met mij mee      | Toverland          |
| - Spring op en neer     | Animatie Compagnie |
| - Superman              | Animatie Compagnie |

Over de auteur:

Esther van Rijn-Handels is docent Bewegingsdidactiek Primair Onderwijs, (Turnen en bewegen & muziek) aan de Haagse Hogeschool, afdeling sport (Halo).

CORRESPONDENTIE: e.h.h.m.handels@hhs.nl

## KVLO REGISTRATIE

## EERSTE ARTIKEL IN NIEUWE REEKS

# LEERAAR ZIJN, EEN MACHTIG BEROEP

In het voorjaar heeft een grootschalig onderzoek 'Onderwijs aan het woord' plaatsgevonden. In het totaal hebben ruim 12.000 leraren een bijdrage geleverd. Met de invoering van de Wet BIO (beroepen in het onderwijs), de bekwaamheidseisen voor onderwijspersoneel en het bekwaamheidsdossier is de mening van onderwijsgenoten meer dan de moeite waard. *Door: Hilde Bax*

## WAAR STAAN WIJ VOOR

In het onderzoeksverslag 'Waar staan wij voor' worden de verwachtingen en percepties van de beroepsgroep bondig beschreven. Op verschillende plekken in het verslag blijkt dat ondernemen en zelf initiatieven kunnen ontplooiën belangrijk zijn voor de onderwijsgevende. Daarnaast is het geëerd worden door leerlingen, collega's, schoolleiding en de samenleving essentieel.

Ter illustratie een top 5 en een top 10.

## TOP-5 TEVREDENHEID

- 1 Ik werk graag met leerlingen.
- 2 Waardering door mijn leerlingen.
- 3 Ik wil me op mijn werk veilig voelen.
- 4 Ik wil er voor zorgen dat leerlingen het naar hun zin hebben op school.
- 5 Waardering door mijn collega's.

## TOP-10 VERBETERPUNTEN

- 1 Ik wil dat de onderwijsorganisatie op rolletjes loopt.
- 2 Ik wil dat het personeelsbeleid op onze school gericht is op ontwikkeling en verbetering van het onderwijs.
- 3 Ik vind dat het werk zo georganiseerd moet zijn dat je makkelijk van elkaars kennis en ervaring gebruik kunt maken.
- 4 Ik heb graag een goed salaris.
- 5 Waardering door management/schoolleiding.
- 6 Maatschappelijke waardering.
- 7 Als team leren van andere scholen.
- 8 Ik wil een inspirerende visie op onderwijs in mijn school.
- 9 Ik wil dat de visie op onderwijs vanuit het team komt.
- 10 Scholing en opleiding.

## OMGAAN MET KNELPUNTEN

In het rapport wordt gepleit voor professionaliteit. Betrokkenheid en enthousiasme zijn geweldige drijfveren. Als team initiatieven nemen en verantwoording afleggen aan derden geven leraren kracht en energie.

Het is aan schoolleidingen om leraren te faciliteren en te stimuleren hun professionele ontwikkeling verder uit te bouwen. Ruimte vragen en tijd krijgen voor (vakspecifieke) deskundigheidsbevordering sluit naadloos aan bij deze rapportage. Het

is mooi om te ervaren dat de Wet BIO leraren steunt die scholingen wensen om zich verder te bekwamen in hun beroepsuitoefening. Het opzetten van het KVLO-register past bij deze ontwikkelingen.

Op [www.onderwijsaanhetwoord.nl](http://www.onderwijsaanhetwoord.nl) is het onderzoeksrapport te downloaden.

## STELLING

Ieder artikel wordt afgesloten met een stelling. Hierop kunt u reageren per mail, maar ook via het forum op Mijn KVLO.

De stelling deze keer luidt:

**De invoering van het bekwaamheidsdossier geeft een impuls aan het verhogen van de kwaliteit van leraren.**

Noot

Om te weten wat het bekwaamheidsdossier inhoudt surft u naar: [www.bekwaamheidsdossier.nl](http://www.bekwaamheidsdossier.nl)



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

## VEILIGHEID EN GEZONDHEID

## METHODISCHE OPBOUW EN VLAKVERANDERING

## GEBRUIK VAN DE MINITRAMPOLINE EN

In het eerste artikel werden de zorgplicht bij het gebruik van verende hulpmiddelen en de regelgeving in een historisch perspectief geplaatst. In het tweede deel ging het over de principes van hulpverleners en beveiligen. Het laatste deel zal de methodische opbouw van het minitrampoline springen en de veranderingen met betrekking tot de vlakhoogte beschrijven. *Door: Dick Sol*

In de methodiek wordt bij vlakverandering gebruik gemaakt van:

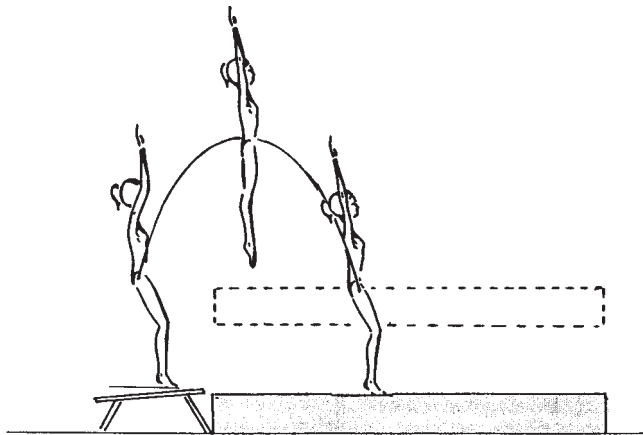
- Een schuin landingsvlak (men genereert minder weerstand en meer snelheid)
- Een verlaagd landingsvlak in relatie tot de afzet (men genereert zweeftijd)
- Een verhoogd landingsvlak (men vermindert de zweeftijd in de daalfase en verlaagt de landingsdruk)

**HET VERHOOGDE LANDINGSVLAK BIJ MINITRAMP SPRINGEN**

De voordelen om in de leerfase bij het minitrampoline springen het landingsvlak te verhogen zijn:

- de kinetische energie, die bij de landing moet worden opgevangen, zal tot een minimum beperkt worden en daardoor ook de mogelijkheid van letsel bij een onjuiste landing (afbeelding 1)
- indien er geen toestel als bok, kast etc. gebruikt wordt zal de verhoging stimuleren om de afzet optimaal in hoogte-energie om te zetten
- de hulpverleners staan eveneens op het verhoogde vlak en kunnen altijd op het culminatiepunt van de sprong de leerling in de hulpgreep aanpakken. Men kan zichzelf op deze wijze ook uitstekend trainen en voorbereiden in het helpen voor een bepaalde sprong

*Afbeelding 1: Reductie van de kinetische energie bij de landing. Het landingsvlak bevindt zich vlak onder het hoogtepunt van de sprongcurve.*



- methodisch wordt het landingsvlak aangepast aan de technische vooruitgang en vervolgens geleidelijk verlaagd.

**HET VERHOOGDE VLAK VOOR DE HULPVERLENING**

Een andere mogelijkheid van vlakverandering is om in een volgende stap van het leerproces het verhoogde vlak geleidelijk naar beneden te brengen en de helpers op een verhoogd vlak te laten staan. Het voordeel hiervan is dat de helper nog steeds op het culminatiepunt volgens de regels de leerling kan aanpakken in de hulpgreep en ze vervolgens gecontroleerd kan begeleiden tot de landing (zie afbeelding 6 tekening 2, LO 10, 2006).

**TWEE HELPERS OF EEN HELPER?**

Dit is voor de rechtbank vaak een punt van discussie. In de adviezen in het convenant staat bewust nergens dat men bij het minitrampoline springen met twee helpers moet hulpverlenen. In regel 4 staat: 'Het trampolinespringen dient te allen tijde door voldoende vanghulp beveiligd te worden'. In principe hoeft men niet in zorgplicht tekort te schieten als men werkt met één hulpverlener als de vier principes van hulpverlenen voldoende worden gerealiseerd (comply and explain, afbeelding 7, LO 10, 2006).

Enkele praktische opmerkingen over dit onderwerp.

- Als men nog geen uitgebreide ervaring heeft met een bepaalde situatie of sprong kan men beter met twee helpers hulpverlenen dan met een. Er kan altijd een fout gemaakt worden door een helper. Men beperkt het risico.
- Het geeft faalangstige leerlingen meer vertrouwen als er twee helpers zijn vooral als het een nieuwe sprong of situatie betreft.
- Men leert de leerlingen, door ze te laten assisteren, om ook te helpen in de juiste hulpgreep.
- Bij een extreem verschil in lichaamsmassa ten nadele van de helper is het aan te bevelen om met twee personen te helpen conform regel 1 van het convenant en regel 1 van de principes voor hulpverlenen. Zorg altijd dat er meer dan voldoende kracht uitgeoefend kan worden (overdosering).
- Als er een hoge sprong is en een lange zweeffase tot de landing bestaat het gevaar dat door het hulpverlenen aan de

# NE EN ZORGPLICHT (3)



armen aan een zijde de symmetrie uit de sprong verdwijnt en de andere zijde te snel daalt. Dit kan eventueel een onstabiele landing naar de andere zijde met een val (op de arm) betekenen.

## ALTERNATIEVE SPRONGVORMEN

Uit de literatuur en de praktijk van het onderwijs blijken een aantal alternatieve gebruiksvormen voor de minitrampoline te bestaan, die niet besproken zijn in de artikelenserie van 1991 in de *Lichamelijke Opvoeding*. Het zijn sprongvormen als bijvoorbeeld: dunken op de basket met behulp van een minitramp, hoogsprongvormen als hurksprong of zelfs de Fosbury flop etc.

Er bestaat naar mijn weten geen jurisprudentie rondom de aansprakelijkheid bij ongevallen met dit soort sprongen. Toch kan men over deze toepassingen van de minitramp wel een paar opmerkingen maken. Deze sprongen bezitten ten opzichte van de bekende toepassingen bij vrije sprongen en steunsprongen een ander expliciet doel. Je moet de bal scoren of over een hindernis heen. Dit heeft als gevolg dat de oriëntatie bij deze sprongen veel gecompliceerder wordt. Het gevaar bestaat ook dat leerlingen het halen van het doel belangrijker vinden dan een goede techniek en veiligheid. Daarnaast kan men niet of nauwelijks verantwoord hulpverlening toepassen volgens de normen van George, zonder daarbij de functionaliteit van de situatie geweld aan te doen.

Gelet op uitspraken van de rechter in reguliere situaties lijkt het in het algemeen niet verstandig om dit soort activiteiten bij het reguliere onderwijs toe te passen.

## DE MOEILIKHEIDSGRAAD VAN EEN SPRONG EN HET RISICO ERVAN

Moeilijkheidsgraad

Standaard worden bij aansprakelijkheidsstelling, zowel door de advocaat van de eiser als door de rechter, de volgende vragen gesteld.

- Wat is de moeilijkheidsgraad van onderhavige oefening gerelateerd aan het niveau van de leerlingen?
  - Hoe gevaarlijk acht u deze oefening?
  - Acht u deze oefening geschikt voor de betreffende leerling?
- Dit is de vraag naar het risico van de sprongvorm voor betreffende leerling.

Men moet bij deze vraagstelling oppassen omdat een grotere moeilijkheidsgraad lang niet altijd een hoger gevarenrisico met zich hoeft mee te brengen. In sommige gevallen is daar echter wel degelijk sprake van.

Naar mijn ervaring met een aantal zaken, waarbij sprake was

van koppeling van veermiddelen, blijkt dat veel leerkrachten de moeilijkheidsgraad en het risico voor de leerling daarvan, gelet op diens ervaring en geschiktheidsniveau, nogal onderschatten.

Bij het turnen wordt de moeilijkheidsgraad van bewegingen als volgt bepaald:

- Men onderscheidt afzonderlijke bewegingen naar vijf moeilijkheidsgraden (a t/m e), bepaald door een aantal bewegingsmechanische criteria, die breed door het toestelturnen heen structureel gelijk zijn en helder gedefinieerd. Ze berusten op het aantal interne achtereenvolgende koppelingen van de betreffende beweging, eventuele synchroniekoppelingen en de moeilijkheidsgraad van de betreffende koppelingen (hun snelheid en richting) bij een bepaalde beweging. Daarnaast spelen ook factoren als oriëntatie (voorover/achterover, dan wel rotaties), reactiesnelheid en evenwicht een rol bij de inschaling.
- Bij koppeling van twee of meer bewegingen aan elkaar ontstaat een opwaardering van de moeilijkheidsgraad. Een bewegingsserie met als moeilijkheidsgraad B; A; C; B wordt als ik het eerste onderdeel ervan door een onderdeel met C-waarde vervang als volgt: C; B; D; C.

Alle elementen worden een niveau in moeilijkheidsgraad opgewaarderd. De moeilijkheidsgraad van de voorafgaande beweging beïnvloedt de uitvoering van de volgende bewegingen structureel.

Als we teruggaan naar het springen met de minitrampoline dan kan men vaststellen dat bij gebruik van bijvoorbeeld twee trampolines met twee bokken:

- de uitsprong vanuit de minitrampoline de kinetische energie van de aanloop en aansprong afhankelijk van een aantal factoren wordt omgezet in respectievelijk: hoogte-energie, vluchtenergie en rotatie-energie afhankelijk van de sprongen die men wil uitvoeren
- kleine afwijkingen in de aanspringhoek; de lichaamshouding; de timing van de lichaamsstrekking (afzet) etc. hebben belangrijke gevolgen voor de verdeling respectievelijk van hoogte, vlucht en rotatie (zie afbeelding 4, LO 10, 2006). Dit gebeurt vooral omdat hier sprake is van een afzet met een katapultachtig sprongmiddel
- bij het gebruik van twee bokken met twee trampolines wordt in principe vijf maal afgezet te weten: een aansprong met één been naar de eerste trampoline; twee keer afzetten met twee voeten vanuit de trampolines en twee steunsprongen met de armen vanaf de bok. Het is een bewegingsserie met een groot aantal koppelingen
- vijf keer wordt bij een dergelijke koppeling van bewegingen

potentiële energie omgezet in een combinatie van hoogte, vlucht en rotatie

- een fout bij de eerste sprong (aansprong) gemaakt zet zich, mits niet gecompenseerd, voort naar de volgende sprongen met alle gevolgen van dien.

Het is duidelijk dat het gebruik van twee minitrampolines technisch best wel gecompliceerd is. Beslist niet te moeilijk voor een goed bewegende en goed geoefende leerling bij het VO. Er moet dan echter wel sprake zijn van een gedegen en vrij lange methodische voorbereiding via een goed werkplan met de juiste wijze van hulpverlening en beveiliging.

### RISICO

Vervolgens komt de vraag naar de inschatting van het risico van de sprongencombinatie. Risico wordt met name bepaald door factoren als de hoogte, de snelheid van de beweging en de verandering in lichaamspositie waardoor men ongelukkig kan vallen (vouwhang in de ringen bijv.). De eventuele risico's, die acceptabel moeten zijn, dienen aangepast bestreden te worden door veiligheidsmaatregelen en een gedegen leerproces. We denken daarbij bijvoorbeeld aan een verhoogd landingsvlak om het risico van de hoogte en de snelheid van de landing gedurende de eerste periode van het oefenen/leerproces te bestrijden en een correcte 'spotting' van de sprong. Het risico bij minitramp springen wordt veroorzaakt door de explosieve vering van de minitrampoline. Afzetenergie wordt via de minitramp omgezet in hoogte-energie, vluchtenergie en draai-energie ( $E_{\text{afzet}} = E_{\text{hoogte}} + E_{\text{vlucht}} + E_{\text{draai}}$ ). Bij een foutieve afzet wordt door de explosieve vering ook de foutieve energieverdeling versterkt.

Probleem in de praktijk van het huidige onderwijs kan zijn dat leerlingen zelf uitdagende bewegingssituaties dienen te ontwerpen en daartoe gestimuleerd worden, maar nog niet het technisch inzicht hebben om de gevolgen daarvan bij gebruik, zonder een goede voorbereiding op langere termijn, goed te overzien.

Mijn ervaring rondom aansprakelijkheidsstelling is dat een ernstig ongeval praktisch steeds gebeurde als de leerlingen de oefening zonder goede en langdurige methodische voorbereiding en zonder aangepaste veiligheidsmaatregelen voor het eerst deden.

### CERTIFICERING

De rechtspositie van de leerkrachten LO zou bij een onverhoopt letsel en een claim bij het minitramp springen aanzienlijk verbeteren als er een gestandaardiseerd certificaat zou bestaan dat goedgekeurd is door diverse instanties en dat behaald zou kunnen worden op alle opleidingen. Het certificaat bevestigt en/of garandeert dat men voldoende op de hoogte is van de achterliggende principes van het hulpverlening, dat men de veiligheidsregels voor minitramp springen kent en dat men op zijn opleiding praktijk heeft gedaan volgens de erkende en vastgelegde regels van het hulpverlening. Men beheerst een aantal standaardsituaties voor hulpverlening zoals die bij

het onderwijs voorkomen.

Op dit moment komt het voor dat men bij een letsel zijn handelen in casu verdedigt met datgene dat men - volgens zijn bewering - op een bepaalde opleiding of bijscholingscursus bij een bepaalde docent zou hebben geleerd, maar volledig indruist tegen de regels van het hulpverlening en beveiliging.

Bij certificering leert men op iedere opleiding en bij iedere docent dezelfde standaard uitgangspunten en leert men de juiste technieken van hulpverlening in de diverse standaardsituaties. Het zou een goede zaak zijn voor leerkrachten als de KVLO in deze het voortouw zou nemen tot het instellen en inhoud geven van een dergelijk certificaat in samenwerking met de opleidingen. Certificering is in een aantal landen als USA, Canada en Australië wettelijk voorgeschreven.

### TENSLOTTE

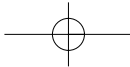
Soms krijg ik het verwijt dat door het regelmatig attenderen op de veiligheid bij het minitrampoline springen leerkrachten zouden afzien van het gebruik van de minitrampoline. Ik verwijs dan naar de verenigingen, waar veel meer wordt gesprongen en veel moeilijker oefeningen worden uitgevoerd dan op de school. De leidinggevendenden zijn lang niet zo hoog gekwalificeerd als bij het onderwijs. Toch gebeuren bij de verenigingen blijkens de statistieken zowel in Nederland als in de USA aanzienlijk minder ongevallen met de minitramp. In het verleden was er naar mijn weten slechts één aansprakelijkheidsstelling bij een vereniging, die overigens werd afgewezen. Het is met name de brede praktische ervaring, die men op de clubs heeft opgebouwd met veel en regelmatig springen, met technisch moeilijke sprongen, met deelname aan wedstrijden en het feit dat een ieder op de juiste wijze moet kunnen hulpverlening. Ook bestaat er bij de Gymnastiek Unie een gelijke visie op hulpverlening en beveiliging bij de opleidingen voor alle disciplines. Minitramp springen is en blijft een fascinerende beleving voor alle leerlingen, maar doe het wel verantwoord!

### LITERATUUR

- George, Gerald S.; *Biomechanics of Women's Gymnastics*; Englewoods Cliffs; p.203-214.
- Ballreich, R; et al.; *Grundbegriffe der Methodik der Leibesübungen*; Frankfurt.
- Huizer, Herman; 'Intrekking circulaire minitrampoline'; *Lichamelijke Opvoeding*; 13-1991; p. 614.
- Bakker, Jaap; Huizer, Herman; Sol, Dick; 'Toelichting Advies Minitrampoline'; *Lichamelijke Opvoeding*; 13-1991; p. 615 - 618.
- Sol, Dick; 'Minitrampoline springen en vlakverandering'; *Lichamelijke Opvoeding*; 13-1991; p. 619-626.

CORRESPONDENTIE: dick.sol@hetnet.nl

'OOK D  
PLEZIE



## BEKENDE NEDERLANDERS OVER LO

### INTERVIEW MET THEO FLEDDERUS (NOC\*NSF)

Hij is algemeen directeur van NOC\*NSF, en behartigt zo de belangen van de Nederlandse sport. Hoe sportief is zo'n directeur nu zelf en hoe heeft hij zijn schooltijd beleefd als het gaat om ons vak?

Door: Hans Dijkhoff



#### VERTELT U EENS OVER UW SCHOOLJAREN

'In mijn lagere schooltijd zat ik op een klein dorpsschooltje en een vakleerkracht, helemaal in die tijd, was er niet. De meester zette een mand met spullen neer en we moesten het verder zelf doen. Partijen kiezen door middel van 'poten'. En altijd bleven dezelfde mensen over, dat vond ik wel sneu. Uiteindelijk werden ze wel ingedeeld, maar dat moet anders.

#### 'OOK DE 'BOLLE PIETJES' MOETEN PLEZIER AAN BEWEGEN BELEVEN'

In het begin van mijn middelbare schooltijd was ik een dikkerdje en had ik een LO-docent die mij daarmee vaak 'te kakken' zette. Hij had me een bijnaam aan gegeven en dat was geen leuke ervaring.

Doordat ik 20 kilometer van school woonde en met de fiets kwam, kreeg ik in de loop van mijn schooltijd een 'beter' figuur. Aan de beweegnorm voldeed ik dus wel.'

#### WAT WAS UW FAVORIETE ONDERDEEL?

'Belangrijk voor mij was het brede aanbod en dat we via de LO-lessen de spelregels leerden van de gangbare sporten. Ik deed graag mee met de teamsporten,

maar ontwikkelde daarbinnen een voorkeur voor het duurwerk. In het voetbalteam heb ik heel wat meters afgelegd.'

#### KUNT U ZICH NOG EEN GRAPPIG VOORVAL HERINNEREN?

'Op de Politieacademie, waar ik na mijn middelbare school heenging, is de liefde voor de sport steeds groter geworden, niet in de laatste plaats door een docent die ik had, Willem Visser. Hij was tevens coach van het voetbalteam. Ik zal nooit vergeten dat ik tijdens een wedstrijd werd ingebracht en toen de bal rond de middenlijn een keer vol op de wreef nam. Tot ieders verbazing zeilde de bal zo het doel in. Eerlijkheidshalve moet ik wel zeggen dat ik twaalfde man was, maar daarna ben ik vaak in de rol van pinchhitter door de coach ingezet.

In die tijd voetbalde ik ook bij v.v. Diever in 'zaterdag 1'. Daar was ik wel een vaste waarde. Met dat team heb ik nog tegen Go Ahead gespeeld...'

#### DOET U NOG STEEDS AAN SPORT?

'Teamsporten en duursporten zijn mijn passie. Ik hou van veel inspannen en afzien. Ik probeer twee marathons per jaar te lopen en heb o.a. die van New York al eens gedaan. Op 27 augustus is

er voor het eerst een in Groningen. Die ga ik ook lopen. Het bijzondere is dat ik eerst zelf het startschot mag geven.'

#### WAT VINDT U HET BELANG VAN BEWEGEN OP SCHOOL?

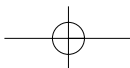
'Je moet vrij in je lijf kunnen zijn, wat voor lijf dat ook is; het samen met anderen bewegen, de omgang met elkaar; het leren omgaan met winst en verlies, het je houden aan spelregels en het beleven van plezier aan bewegen zijn zaken van belang. Dat je terug kunt kijken met een prettig gevoel op de lessen van toen.'

#### HOE ZIET U DE ROL VAN DE LEERLINGEN TEGENWOORDIG?

'Leerlingen zijn niet alleen meer voor zichzelf aan het sporten. Ze kunnen elkaar ook helpen beter te worden. Iemand die goed is in bijvoorbeeld voetbal kan ingeschakeld worden als trainer. Maar niet alleen dat moet je stimuleren. We moeten oppassen niet door te slaan door ons alleen te richten op kinderen die minder goed bewegen, ook talenten moeten een kans hebben. Eigenlijk is het zo dat je de verschillen moet uitbuiten door het goede te gebruiken.

'Waar ik erg blij mee ben is de omslag in het denken over bewegen. Het is niet meer of bewegingsonderwijs of sport, nee, het is en, en geworden. De tegenstelling is weg. Het is tijd om bruggen te slaan en daar hoort competitie op ieder niveau ook bij.'

*Theo Fledderus is als directeur namens NOC\*NSF medeondertekenaar van het Convenant tussen KVLO- NOC\*NSF en 26 Sport Accent Scholen, die gecertificeerd werden als 'sportactieve school' tijdens een bijeenkomst op 27 juni in Den Haag op het Lyceum Ypenburg.*



# BASKETBALCLINIC

In dit artikel wordt uitleg gegeven over enkele van de initiatieven die er zijn om een link te leggen tussen de basketbalsport en basketbal op school. Eerst wordt verteld waarom het spel 3-on-3 bij uitstek geschikt is om te hanteren in het hedendaagse onderwijs. Daarna wordt verduidelijkt wie zich met de verspreiding van deze vorm van streetbasketball bezighouden. Daarna wordt u uitgenodigd deel te nemen aan een clinic.

*Door: Aernout Dorpmans*

Basketbal is sinds jaar en dag één van de populaire zaalsporten binnen het onderwijs. In de verenigingen werd tot voor kort alleen het traditionele 5 - 5 gespeeld, echter het 3-on-3 basketball is ook niet meer weg te denken binnen de sport. Vanuit de Nederlandse Basketball Bond wordt ieder jaar in de zomerperiode de Playgroundtour (3-on-3 pleintjesbasketbal) georganiseerd en gespeeld op buitenvelden, met speciale regels en scheidsrechters. Het evenement wordt gekenmerkt door de typische streetball lifestyle: jong, urban, muziek, games. Het heeft enerzijds iets van de Amerikaanse straatcultuur, maar ook zeker iets van de mediterrane buitenbasketbalcultuur.

De Nederlandse Basketball Bond ziet vele kansen om met het 3-on-3 aan te sluiten bij het huidige onderwijs. Het spel biedt namelijk de voordelen dat je het 3-on-3 op een kleiner speelveld speelt waardoor meer kinderen tegelijk actief kunnen zijn in de les. Een ander belangrijk aspect in het meedoen aan het spel is dat je bij 3-on-3 basketbal als speler vaker de bal krijgt dan bij 5 - 5 en dus een meer 'actieve' speler bent.

## BASKETBALL IS OUR GAME

In de schoolsituatie wordt vaak (te) snel gewerkt naar de vorm 5 - 5, terwijl 3-on-3 alle facetten van het spel in zich heeft. Echter de spelers zullen moeten leren hoe het spel gespeeld zou kunnen worden. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt in de technische vaardigheden en de tactische elementen van het spel. Daarnaast is er een aantal regels dat we met elkaar afspreken om 3-on-3 echt leuk te maken. Een totale vrijheid of een 'total free-offence-concept' lijkt leuk, maar ontaardt vaak in louter 1-1 spel. Het samenspelen is een wezenlijk onderdeel in de 3-on-3. Indien een team te sterk is, wordt er naar balans gezocht. Het meeste plezier ervaren de spelers in 'games' waarbij de strijd gelijk opgaat.

## WAAROM 3-ON-3?

De meest belangrijke doelstellingen om 3-on-3 te spelen zijn:

- 1 de fair-play gedachte: spelers bepalen zelf wat wel of wat niet kan

- a er is geen coach: je overlegt met elkaar hoe je denkt te gaan spelen
  - b de scheidsrechter ontbreekt: je bepaalt vooraf met elkaar welke regels er zijn
  - c de regels worden aangepast aan het niveau van de groep
- 2 het 'Streetball'/'3-on-3' wordt als spel gespeeld in een amicale sfeer. Het winnen staat niet voorop. Het gaat ook om de mooie acties en het plezier aan het spel
  - 3 het spel is minder complex door de aanpassingen op het gebied van de grootte van het veld: normaal half veld; op school in de breedte van het veld
  - 4 het spel 3-on-3 is een goede basis om het spel 5-5 ook goed te kunnen spelen.

Doordat de spelers zelf een grote inbreng hebben zullen ze meer vreugde aan het spel beleven. De docent, leraar, trainer-coach of organisator/begeleider is 'op afroep' beschikbaar. Hun rol bestaat uit:

- het aanleren van de technische vaardigheden om het spel te kunnen spelen
- het aanleren van de regels waarbinnen gespeeld kan worden
- het aanreiken van oplossingen in de 1 - 1, 2 - 2 en 3-on-3 spelsituaties
- de spelers raad geven als ze er zelf niet uitkomen.

Deze wijze van werken sluit zeer goed aan bij competentiegericht onderwijs.

## ST4R

Een voorbeeld van een organisatie die al veel met 3-on-3 op scholen doet, en waar de NBB sinds dit jaar ook voor andere projecten mee samenwerkt, is Stichting ST4R (spreek uit als 'star') uit Den Haag. Deze stichting richt zich op alle facetten van basketbal die *niet* met de reguliere basketbalcompetitie te maken hebben. Zo organiseren ze in de zomer bijvoorbeeld clinics en toernooien op pleinen, geven ze clinics op scholen, hebben ze een eigen straatbasketbalteam waarmee ze allerlei toernooien in Nederland en buitenland langsgaan, en hebben dit jaar ook een groot toernooi: de NBB Playgroundtour georganiseerd.

De clinics die door stichting ST4R op scholen worden gegeven kenmerken zich door de combinatie van straatbasketbal en de basis van goed basketbal. De clinics zijn, naast hard werken en lol maken voor de kinderen, ook bedoeld om een boodschap mee te geven. Dit is een boodschap van respect voor elkaar, teamgeest en sportiviteit op en buiten het veld. Het belangrijkste is toch wel dat de kinderen plezier hebben tijdens de lessen, en actief bezig zijn. Onder leiding van de ervaren clinicants waarover stichting ST4R beschikt is dit geen enkel probleem. Deze jongens hebben behalve veel ervaring op hoog niveau in competitiebasketbal ook op de Nederlandse pleinen een flinke staat van dienst. De sfeer van het straatbasketbal wordt zodoende moeiteloos geïntegreerd in de lessen, waardoor een goede, leerzame, leuke les met een sausje van de urban straatcultuur ontstaat.

#### MATRIX MAGIXX/TWO-B

Matrixx Magixx is de tamelijk nieuwe naam voor de topbasketbalvereniging in Nijmegen. Waar voorheen Eiffeltowers de scepter zwaaide in Nijmegen, is sinds het seizoen 2005/2006 Matrixx Magixx actief als speler in de Nederlandse eredivisie. In het eerste jaar waren de Nijmegenaren de verrassing in de competitie en slaagden er in alle toppers minimaal één keer te verslaan. Vanwege het snelle en attractieve basketbal dat gespeeld werd, gecombineerd met een flinke dosis show en entertainment rondom de wedstrijden, wisten velen de weg naar de Horstacker te vinden. Uiteindelijk werd Matrixx Magixx in de eerste ronde van de play-offs uitgeschakeld door de latere finalist, het Groningse MPC Capitals. Voor de Groningers was het echter een 'narrow escape'. Nijmegen maakt onderdeel uit van een bolwerk, zoals de Nederlandse Basketball Bond er meerdere kent. Een bolwerk is een samenwerkingsverband tussen meerdere verenigingen, die zich gezamenlijk inzetten voor de verbreding van de basketbalsport. In het Nijmeegse worden binnen het bolwerk en in samenwerking met de gemeente Nijmegen o.a. clinics verzorgd op zowel primair- als voortgezet onderwijs. Vanuit de clinics stromen nieuwe leden naar de verschillende verenigingen en worden jaarlijks twee scholieren basketbaltoernooien georganiseerd. Wekelijks genieten vele jeugdigen van het avondje basketbal op eredivisieniveau, waarbij op 25 november het topteam de strijd aanbindt met het team van Rotterdam Basketbal dat vorig seizoen doordrong tot de halve finale van de play-offs. Wedstrijden tussen Rotterdam en Nijmegen werden in 2005/2006 pas op het allerlaatste moment beslist. De verwachtingen rondom deze wedstrijd zijn dan ook nu weer hoog gespannen. Wat is er nu mooier dan in deze sfeer ook nog deel te nemen aan een clinic?

#### HET PROGRAMMA OP 25 NOVEMBER 2006

- 14.00 uur Ontvangst, kopje koffie, thee + omkleden (sportzaal van het Lindenholtcollege, Leuvenbroek 30-01 te Nijmegen).
- 14.30 uur Praktijk 1e clinic 3-on-3 ST4R (streetball on the streets).
- 15.30 uur Pauze.
- 15.45 uur Praktijk 2e clinic Bolwerk Two-B (streetball in onderwijs).
- 16.45 uur Omkleden en douchen.
- 17.15 uur Vertrek naar de Horstacker (Horstacker 14-01, 6546 EK Nijmegen).
- 17.30 uur Kopje soep, broodje.
- 18.30 uur Uitleg/voorbepreking wedstrijd Matrixx Magixx.
- 19.00 uur Verplaatsing naar de wedstrijdhal.
- 19.30 uur Bezoek wedstrijd.

#### KOSTEN EN INSCHRIJVING

Voor deze clinic vragen we een kleine vergoeding voor de te maken kosten. KVLO-leden en studenten ALO betalen € 17,50, alle andere deelnemers € 22,50. Dat is inclusief koffie, thee en kopje soep/broodje en bezoek aan de eredivisiewedstrijd. Uw inschrijving moet voor 16 november binnen zijn, minimaal aantal deelnemers is 20.

Het inschrijfformulier staat op de website schoolsport van de KVLO [www.schoolensport.nl](http://www.schoolensport.nl). U kunt uw aanmelding digitaal versturen. Het formulier gaat rechtstreeks naar de Nederlandse Basketball Bond. Of u meldt zich rechtstreeks aan per e-mail bij Mark Schuurman Programmamanager Breedtesportontwikkeling NBB.

E-mail: [mschuurman@nbb.basketball.nl](mailto:mschuurman@nbb.basketball.nl).

Voor vragen kunt u hem ook bellen via tel.: 030 656 6500.

Meer informatie over stichting ST4R vindt u op [www.st4r.nl](http://www.st4r.nl). Matrixx Magixx op [www.matrixxmagixx.nl](http://www.matrixxmagixx.nl) en de Nederlandse Basketball Bond via [www.basketball.nl](http://www.basketball.nl).

CORRESPONDENTIE: [aernout.dorpman@kvlo.nl](mailto:aernout.dorpman@kvlo.nl)

KVLO

DEKKERS LICHAMELIJKE OEFENING NADER BESCHOUWD

# MIDAS HEEFT GELIJK

Een boekbespreking kan heel uitgebreid worden en dan uitgroeien tot een artikel dat verder gaat dan alleen het bespreken van het boek. Het boek *Lichamelijke oefening* van Midas Dekkers heeft heel wat stof doen opwaaien de afgelopen maanden. Tijd om eens te kijken waar al die ophef op gebaseerd is. Een frisse analyse.

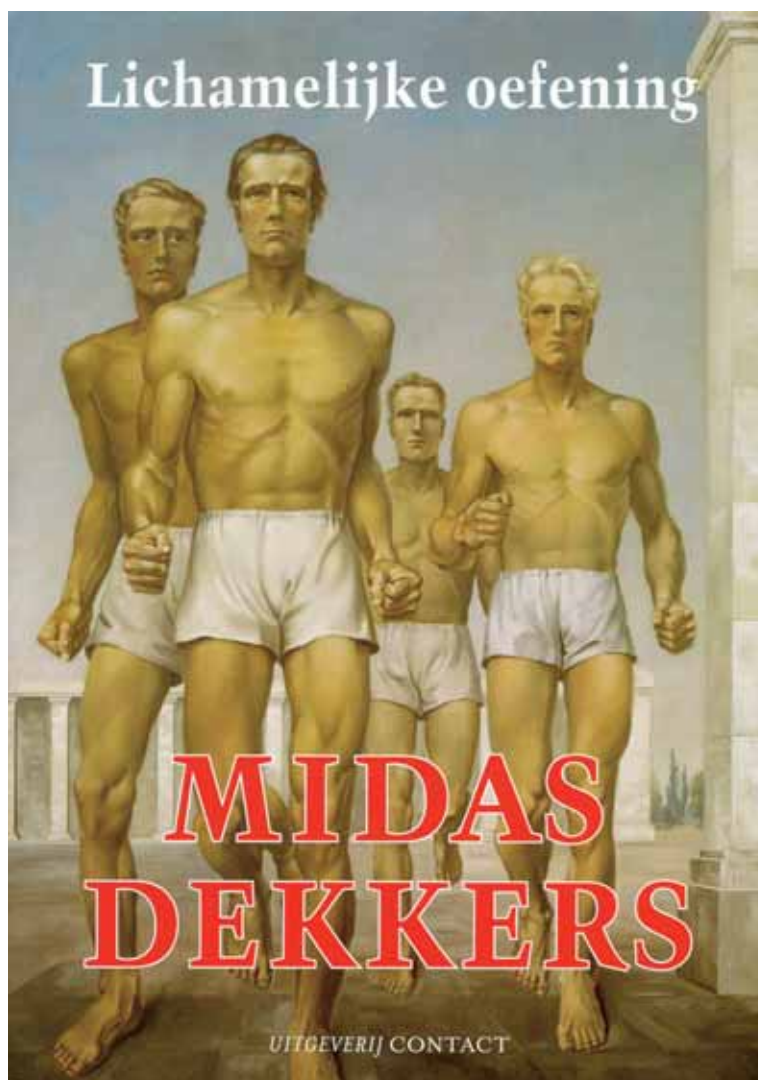
Door: Lars Borghouts

Degene die het is ontgaan dat Midas Dekkers enige tijd geleden een nieuw boek heeft uitgebracht, getiteld *Lichamelijke oefening*, moet wel langere tijd in afzondering in een vreemd land hebben doorgebracht. Zoals gebruikelijk heeft Neerlands troetelbioloog de media weer goed weten te bespelen met optredens op radio en tv, en interviews in kranten en weekbladen. Bovendien heeft de halve bevolking de kans gekregen Midas in levende lijve te ontmoeten tijdens lokale signersessies en debatten georganiseerd door bezorgde pleitbezorgers van een sportieve leefstijl. *Lichamelijke oefening* is een lijvig boek, verluchtigd met vele prachtige illustraties, en geschreven in dezelfde stijl die ook de vorige werken van Midas rechtstreeks in de boeken top-10 hebben gebracht. Het neemt ons aan de hand mee door de geschiedenis van de sport. Het beschrijft de ideologisch twijfelachtige opkomst van de *Körperkultur* in de jaren twintig van de vorige eeuw, en hoe sport in de loop van de eeuwen is misbruikt door machthebbers om de 'nationale weerbaarheid' op peil te brengen met het oog op dreigende oorlogen. Zoals onder andere blijkt uit het door Dekkers aangehaalde curieuze citaat van *Turnvater* Friedrich Jahn: 'Pas wanneer alle weerbare mannen door lichaams oefeningen wapenklaar, door wapenoefeningen strijdbaar en door vaderlandsliefde krijgsvanstig zijn, mag een volk zich weerbaar noemen'. In het voorbijgaan leert Midas ons één en ander over de werking van het menselijk lichaam in het algemeen en de skeletspieren in het bijzonder, plaatst hij enige relativerende opmerkingen bij de jacht naar records, en beredeneert hij dat topsporters niets anders zijn dan spelingen der natuur, *freaks*. Hij besteedt een heel hoofdstuk aan wat het beste beschreven kan worden als een oproep tot onthaasting. Hij maakt aannemelijk dat er op zijn zachtst gezegd weinig bewijs is voor maatschappelijke verbroedering ten gevolge van sport. En dat allemaal in een humoristische, ironische verteltrant, die niet zelden van de hak op de tak springt, maar ook geen moment verveelt.

## OPHEF OM GEZONDHEID

Maar verklaart dat alles de ophef rondom het boek? Zat Midas daarom bij Pauw en Witteman, en besteedde daarom elk zichzelf respecterend dagblad op zijn minst een recensie aan *Lichamelijke oefening*? Welnee. De reden daarvoor zit hem in

het hoofdstuk dat waarschijnlijk niet toevalligerwijze ook letterlijk het middelpunt van het boek vormt: 'Gezondheid!'. Hierin poogt Dekkers te bewijzen dat er geen harde bewijzen zijn voor de stelling dat sport goed is voor de gezondheid. Het is deze boodschap waarop de media in groten getale gedoken zijn. NRC kopte 'Hoe meer je beweegt, hoe vetter je wordt', en de Volkskrant (nota bene in het wetenschapskatern) 'Sporten is ongezonder,...'. Voor Wikipedia, de veel geraadpleegde ency-





*Körperkultur*

(foto: Associated Press, Spaarnestadarchief)

clopedie op internet, is het al een vaststaand gegeven: 'In Lichamelijke oefening ontkracht Dekkers de stelling dat lichaamsbeweging en sport goed zouden zijn voor de mens'. Voor degenen die het boek niet gelezen hebben, maar misschien ook voor hen die dat al wel hebben gedaan, is het interessant om eens te kijken óf en zo ja hoe Midas Dekkers tot deze conclusies komt. Hij wijst daarvoor onder andere op het gebrek aan gerandomiseerd onderzoek dat het verband aantoonde tussen hart- en vaatziekten en lichamelijke activiteit. Weliswaar is aangetoond dat mensen die veel bewegen minder vaak een hartinfarct krijgen, maar wil dat zeggen dat het verband oorzakelijk is? Zoals in het boek te lezen is: 'Liefst zou je de mensen hun hele leven willen volgen, vooral als er mensen bij zijn die van een houten klaas in een sportheld veranderen of juist van sportheld in zitzak. Van groot belang is dat de groepen door het toeval worden bepaald'. En daarin heeft Midas gelijk. Er is nooit een onderzoek gedaan waarbij baby's bij de geboorte met de worp van een dobbelsteen werden toegewezen aan een leven vol sport dan wel een zittend bestaan. Net zo goed als er nooit onderzoek is gedaan naar roken waarbij mensen per lot werden toegewezen aan een leven met sigarettenrook en volle asbakken ofwel een rookvrij bestaan van de wieg tot het graf. Ethisch niet te verantwoorden natuurlijk. Toch is iedereen er inmiddels van overtuigd dat roken kan leiden tot longkanker en een vroege dood; het staat zelfs op de pakjes. Dat komt omdat is vastgesteld dat er onder rokers relatief meer kanker voorkomt, en omdat rokers eerder dood gaan. Is daarmee uit te sluiten dat rokers ook nog andere ongezonde leefgewoonten hebben, of dat ze erfelijke aanleg hebben om eerder dood te gaan? Dus dat het niet aan het roken op zichzelf ligt? Niet helemaal. Maar het verband tussen roken en ziekte is 'biologisch plausibel' gebleken. Dat wil zeggen dat onder andere is vastgesteld dat teer enge din-

gen doet met je longen. En dat het dus wel erg waarschijnlijk is dat het verband tussen roken, enge ziektes en vroege sterfte een oorzakelijk verband is. In zijn verwoede poging om sport op werkelijk alle fronten een genadeslag toe te brengen, gaat Midas Dekkers voorbij aan talloze onderzoeken die de biologische plausibiliteit van een gezondheidseffect van sport aantonen. Niet alleen bevolkingsonderzoek laat zien dat fysiek actieve mensen minder kans hebben op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, overgewicht, suikerziekte, osteoporose, darmkanker en depressie. In al deze gevallen zijn er ook zogenaamde *interventiestudies* gedaan waarbij proefpersonen, dit keer wel bepaald door het lot, werden toegewezen aan een bewegingsprogramma dan wel een controlegroep. En waarbij biologische factoren werden gemeten als cholesterolspiegels, bloeddruk, bloedstollingsfactoren, vetmassa, bloedsuikerspiegels, enzovoorts. In alle gevallen werd aangetoond dat deze factoren, die een rol spelen in het ontwikkelen van de genoemde chronische aandoeningen, ten goede veranderen door een fysiek actieve leefstijl. Onder wetenschappers is er dan ook al jarenlang geen enkele twijfel meer aan de gezondheidsbevorderende effecten daarvan.

#### ANGST VOOR DE VERGRIJZING

Wellicht daarom probeert Midas het nog op een andere manier. Er voor het gemak toch even van uitgaande dat je door een gezonde leefstijl ouder wordt, wijst hij op het naderende probleem van de vergrijzing. Wat nu, als wij ons allemaal ouder *leefstijlen*? Dan komen, aldus de auteur, de verzorgingstehuizen nog voller te zitten dan ze al zijn! Dat kost de samenleving handen vol met geld! Misvatting bij deze redenering is dat we met zijn allen ongezonder zouden worden als we ook ouder worden. De grote winst van een gezonde leefstijl zit hem namelijk niet zozeer in het effect op levensduur, als wel



Fanny Blenkerskoen (foto: Keystone/TCS)

op het aantal jaren dat we in goede gezondheid doorbrengen. Een gezonde leefstijl (waarvan genoeg bewegen deel uitmaakt) zal de zorg dus in de toekomst geld besparen: beter ouderen die zelfredzaam zijn of relatief gezond in een verzorgingstehuis zitten, dan gebrekkige ouderen die verpleegd moeten worden. Overigens kan men zich afvragen of dit soort economische argumenten wel de argumenten zijn waar het om gaat. Om nogmaals de vergelijking met roken te maken: het RIVM heeft becijferd dat mensen die roken over hun hele leven gerekend minder geld aan zorg kosten, dan mensen die niet roken. Simpelweg omdat ze gemiddeld veel eerder dood gaan. Scheelt 15% in de kosten. Als we dus op economische argumenten afgaan zou de overheid het roken moeten stimuleren: dat scheelt een hoop geld. De kwaliteit van leven daalt er weliswaar door, maar die is niet in geld uit te drukken. Het geeft aan dat het hanteren van economische argumenten in de zorg vaak ethische vragen opwerpt die niet één-twee-drie te beantwoorden zijn.

#### BEWEGEN OF SPORTEN?

Overigens zal het wellicht zijn opgevallen dat er in dit stuk inmiddels niet alleen meer wordt gesproken van sport, maar

ook van lichamelijke activiteit, bewegen, gezonde leefstijl, enzovoorts. En daar zit hem de crux van een heel groot deel van de discussie. Ook Midas Dekkers gebruikt deze termen kwistig door elkaar in zijn boek. Op de ene bladzijde beweert hij 'sport doet niet wat ervan beloofd wordt. Je wordt er gezond noch oud van... (p.338)', op de andere 'Natuurlijk moet je wel bewegen (p.232)'. Het ene moment lees je 'Van de stelligheid waarmee in populaire media beweerd wordt dat sport gezond is, blijft weinig over (p.220)' het andere moment 'Wat nodig is, is vijf keer per week een halfuurtje bewegen of als het kan een uurtje'. En het moet gezegd, ook in deze bewegingen heeft Midas over het algemeen gelijk. Je moet ze alleen wel heel nauwkeurig lezen, enige voorkennis hebben, en de serieuze uitspraken uitpikken tussen de talrijke grappige anekdotes. Wat de bevolgen bioloog eigenlijk beweert is dat niet te ontkennen valt dat een mens genoeg moet bewegen. Maar dat die zich daar niet voor in een trainingspak hoeft te hijsen om vervolgens in het bos de vogels te gaan verjagen (waar Midas waarschijnlijk net rustig op een bankje van zat te genieten). En met die stelling is hij het in feite roerend eens met de bewegingswetenschappers en gezondheidsbevoorwaarden. Voor sommige aandoeningen is er bewijs dat er een 'dosis-respons relatie' bestaat tussen de hoeveelheid beweging en het gezonde effect, maar voor andere niet. En het lijkt aannemelijk dat er een bepaalde grens is waarboven nóg meer of intensiever bewegen geen zin meer heeft. Waar die precies ligt zal wel deels individueel bepaald zijn. En waar dan 'lichaamsbeweging' eindigt en 'sport' begint is moeilijk te definiëren.

#### WIJZE LES

Er valt een wijze les te leren uit *Lichamelijke oefening*, als je het wilt zien: het is belangrijk om een fysiek actieve leefstijl te hebben. Sporten mag daarbij, maar het moet niet. Alleen is het centrale thema in het boek niet de liefde voor lichaamsbeweging, maar Midas' afkeer van sport. Dat is zijn goed recht, en misschien ook wel een beetje begrijpelijk als je ziet hoe het Belgische blad Humo hem citeert: 'Ik heb heel vaak gehuild omdat ik niet graag naar school ging, maar ik huilde gegarandeerd iedere avond voor de gymnastiekles. Ik hoef vandaag maar het linoleum van een gymnastiekzaal te ruiken en ik herinner me, alsof het gisteren was, de panische angst van toen'. Het boek kan dus ook gezien worden als een nieuwe aanleiding om ons eens te bezinnen op de vraag of we ons sterk moeten bezig houden met sportstimulering (de sportdeelname is vanaf de jaren '70 alleen maar gestegen) of dat we ons vooral moeten richten op bewegingsstimulering (het aantal uren dat we zittend doorbrengen neemt alleen maar toe). Midas vindt het laatste. En misschien heeft hij wel gelijk.

*Lars Borghouts werkt bij Fontys Sporthogeschool.*

CORRESPONDENTIE: [i.borghouts@fontys.nl](mailto:i.borghouts@fontys.nl)

IRP

# 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**

*De hulp en bijstand die de afdeling IRP geeft op het gebied van individuele rechtsvragen is een service van de KVLO, waaraan voor het betreffende lid in beginsel geen kosten verbonden zijn. U betaalt dus geen uurtarief voor de inzet van de juristen en u hoeft bijvoorbeeld de griffierechten niet zelf te betalen mocht uw zaak 'uitgevochten' worden bij een rechtbank. De keerzijde van deze service is dat de juristen van de KVLO telkens een eigen afweging maken of en in welke mate hulp en bijstand kan worden geboden. Zo'n afweging wordt natuurlijk niet in alle gevallen (bewust) gemaakt. Als u als lid belt of mailt met een vraag, dan krijgt u in de meeste gevallen direct of binnen korte tijd antwoord op uw vragen. Maar in bepaalde bijzondere gevallen wordt deze afweging wel degelijk bewust en in overleg door de juristen, soms zelfs in samenspraak met het (dagelijks) bestuur, gemaakt. En in bepaalde, specifieke of zeer specialistische gevallen kan er dan voor worden gekozen om leden geen of geen verdere rechts-hulp te bieden of te verwijzen naar bijvoorbeeld een gespecialiseerde advocaat.*

### *Een voorbeeld van een vraag uit de praktijk*

Een KVLO-lid heeft een aantal jaren geleden, naar eigen zeggen onwetend van de mate van rechtshulp die de juristen van de KVLO kunnen bieden, gekozen om zijn zaak te laten behartigen door een advocaat. Met het verstrijken der jaren, de oplopende kosten van de advocaat (denkt u aan een basistarief van ca. € 200,- per uur) én nog steeds geen

oplossing voor het probleem dat speelt, komt het lid bij de afdeling IRP terecht. Met de vraag of één van de juristen de zaak wil overnemen van de advocaat en hopelijk tot een bevredigend einde wil brengen.

In dit geval is de rechtshulp op eigen verzoek van het lid ter hand genomen door een andere rechtshulpverlener dan de juristen van de KVLO. Daarmee is de ingeslagen (proces)weg bepaald door anderen en kunnen de juristen deze zaak niet meer ter hand nemen en eventueel verder begeleiden. Dat betekent overigens ook dat de kosten van de externe rechtshulpverlening niet voor rekening komen van de KVLO. Het advies moge duidelijk zijn: neem bij individuele rechtsvragen altijd eerst contact op met de afdeling IRP voor overleg. In de meeste gevallen zal men u kunnen helpen en wordt in overleg bepaald tot bij welke instantie rechtshulp verleend kan worden. Gaat u op eigen initiatief, zonder overleg naar een andere rechtshulpverlener dan zijn de kosten voor u en kan de zaak niet meer overgenomen worden door de juristen van de KVLO.

*Regelmatig wordt aan ons de vraag gesteld of je als nog niet afgestudeerd ALO-er benoemd kan worden op een school.*

Als uitgangspunt geldt het volgende: Om in het onderwijs als docent benoemd c.q. aangesteld te kunnen worden, moet er voldaan worden aan een aantal benoembaarheidsvereisten. Eén daarvan is het in bezit zijn van de wettelijke onderwijsbevoegdheid. Als nog niet afgestudeerd student heb je deze bevoegdheid (nog) niet (of je moet al in

het bezit zijn van een andere onderwijsbevoegdheid). Voor het verkrijgen van een benoeming c.q. aanstelling hoeft dat op zich echter geen beletsel te zijn. Uw werkgever moet weten dat hij bij de inspecteur van het onderwijs om een ontheffing van de verplichting om bevoegd personeel te benoemen kan vragen. Op u rust mijns inziens wel de verplichting om te melden, dat u de formele bevoegdheid (nog) niet bezit. Het is verstandig om op papier te krijgen, dat u hiervan melding gedaan hebt bij uw werkgever!

Voor de verschillende soorten onderwijs (primair- en voortgezet onderwijs en de mbo-sector) geldt, dat zolang de werknemer met een onderwijsgevende functie geen wettelijke onderwijsbevoegdheid bezit, een benoeming c.q. aanstelling alleen in tijdelijke dienst kan plaatsvinden.

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

THOMAS

VRIJDAG 15 DECEMBER 2006 IN TILBURG

# 39STE THOMAS - ORIËNTATIEDAG

Het bestuur van Thomas van Aquino, de katholieke groepering binnen de KVLO, nodigt u uit deel te nemen aan de 39ste Thomas-Oriëntatiedag. Het thema van deze dag luidt: 'Sportgericht bewegingsonderwijs; kans of bedreiging?' ofwel hoe verloopt de samenwerking tussen sport en LO?

Deze dag vindt plaats op Vrijdag 15 december 2006 in en om Fontys Sporthogeschool aan de Goirleseweg 46 te Tilburg.

Traditiegetrouw zal het thema worden ingeleid tijdens een plenaire zitting. Daarna zullen deelaspecten aandacht krijgen in workshops. Bovendien bieden de workshops u de mogelijkheid zich nader te oriënteren op vernieuwingen en ontwikkelingen binnen het vakgebied. Daartoe kunt u ook de stands bezoeken van firma's die in de stadssporthal hun producten presenteren.

## PLENAIR

09.45 uur Opening door drs. G.J.M. Doorenbosch, voorzitter van Thomas van Aquino. Hij zal het thema inleiden.

10.00 uur Referaat.

## WORKSHOPS

Tussen 11.00 en 16.45 uur kan aan vier workshops worden deelgenomen. Daartoe kan een keuze worden gemaakt uit het onderstaande aanbod. Deze keuze kan worden gemaakt aan de hand van de gegevens in het programmaboekje dat u krijgt toegezonden wanneer u zich heeft ingeschreven. In dit programmaboekje vindt u uitvoerige achtergrondinformatie over de opzet en de inhoud van de verschillende workshops.

Workshop 1: 'Een basisdocument als baken voor kwaliteit in het VO'

*Door: Berend Brouwer*

Workshop 2: 'De KVLO - registratie en de Wet BIO'

*Door: Hilde Bax*

Workshop 3: 'De Alliantie School en Sport; de Scorende Spits als Spil'

*Door: Fred Geerdink*

Workshop 4: 'Werken met een doorlopende leerlijn'

*Door: Joey Willemsen*

Workshop 5: 'De sectie als sportbedrijf'

*Door: Jan Faber*

Workshop 6: 'LO verdwaald in leergebieden...zoektocht naar een uitweg'

*Door: Maarten Massink*

Workshop 7: 'Tik-en afgooispelen, aperitief of hoofdgerecht?'

*Door: Henk Breukelman*

Workshop 8: 'Circulatie-minivolleybal op school'

*Door: Wilco Nijland*

Workshop 9: 'Speedbadminton, een nieuwe racketsport-rage'

*Door: Marloes Faesen*

Workshop 10: 'Spelen in water'

*Door: René Dekker*

Workshop 11: 'Klimmen biedt meer dan beveiligd omhoog klimmen'

*Door: Frans Melskens*

Workshop 12: 'BMX-Sportclinic'

*Door: Jelle de Doelder*

Workshop 13: 'Streetdance op school'

*Door: Niels van der Steen*

Workshop 14: 'De FAT-MAT - 2'

*Door: Kees Vrieswijk*

## AFSLUITENDE DEMONSTRATIE

De dag zal na de laatste workshopronde om 17.00 uur worden afgesloten met een demonstratie door leerlingen van KIOS uit Gilze o.l.v. collega Astrid van Loon.

## KOSTEN VOOR DEELNAME

De kosten voor deelname (inclusief lunch) bedragen:

€ 80,- voor leden van de KVLO

€ 110,- voor niet-leden van de KVLO

€ 25,- voor studenten ALO/pabo/bewegingswetenschappen.

## WIJZE VAN INSCHRIJVEN

Er kan worden ingeschreven door het verschuldigde bedrag over te maken op: *girekening 11 68 053 t.n.v. penningmeester Thomas van Aquino, Den Elding 95, 5421 MC Gemert, o.v.v. uw naam, volledig adres en 'Thomas van Aquino'.*

Wanneer betaling via de school/instelling loopt, s.v.p. de namen en adressen van iedere deelnemer vermelden. Mocht

hiervoor op de betaalkaart niet voldoende ruimte zijn, dan graag de namen en adressen in een aparte brief opsturen naar de penningmeester van Thomas van Aquino.

*Inschrijving geschiedt op volgorde van ontvangst van de deelnemersbijdrage.*

Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 450.

*Uw betaling moet vóór 18 november a.s. bij de penningmeester binnen zijn.*

#### PROGRAMMABOEKJE MET MEER INFORMATIE

Na ontvangst van de deelnemersbijdrage ontvangt u het programmaboekje met meer gedetailleerde informatie over de verschillende workshops en een inschrijfformulier om uw keuze voor de vier workshops kenbaar te maken.

#### OPMERKING

Wij stellen het op prijs als u na afloop van de Oriëntatiedag het evaluatieformulier inlevert op de plaatsen die hiervoor worden aangegeven. Wij belonen uw moeite met een kleine attentie als herinnering aan deze dag. Aan het einde van de dag kunt u een deelnemerscertificaat als bewijs van deelname aan deze scholingsactiviteit in ontvangst nemen op de plaatsen waar ook de evaluatieformulieren worden ingeleverd.

*Voor informatie over het programma:*

*Gé Doorenbosch: 049 733 6442 / 06 5115 1725*

*Voor informatie over het inschrijven:*

*Rien van Oijen: 049 236 4178*

*Telefoonnummer van Fontys Sporthogeschool: 087 787 0199.*

## AFDELINGEN

### ZEELAND

#### Nieuwe secretaris

Nicole Rozenberg  
Oranjeboomstraat 19  
4424 AE Wemeldinge  
e-mail: [rzg@roczeeland.nl](mailto:rzg@roczeeland.nl)

### IJSSELSTREEK

#### Conflicthantering: Omgaan met agressie

Datum: 30 oktober  
Plaats: Camel College Salland te Raalte  
Tijd: 19.00 - 21.30 uur  
Info: [jilles@kvlo-ijsselstreek.nl](mailto:jilles@kvlo-ijsselstreek.nl)

#### Judo: 'Wanneer gaan we nu eens echt judoën'

Datum: 14 november  
Plaats: Greijdanuscollege te Zwolle  
Tijd 19.30 uur  
Info: [Onno@kvlo-ijsselstreek.nl](mailto:Onno@kvlo-ijsselstreek.nl)

## AGENDA

### Coaches on Tour 2006

3 november Tilburg, 24 november Goes en 1 december Zwolle.  
Info: [www.nlcoach.nl](http://www.nlcoach.nl)

[www.entre-prises.nl](http://www.entre-prises.nl)

Grootste leverancier van klimwanden  
en klimgrepen wereldwijd

\*\*\*\*

Speciaal assortiment voor scholen

**ENTREPRISES**  
Climbing Walls



HEEFT U  
ONZE  
WEBSITES  
AL BEZOCHT  
KVLO



webkring



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

[www.gymleraren.nl](http://www.gymleraren.nl) (community lo)

[www.gymlessen.nl](http://www.gymlessen.nl) (vaklokaal digischool)

[www.bvenet.nl/~lo-bve](http://www.bvenet.nl/~lo-bve)

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

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



LAATSTE PAGINA

DOOR BAUKJE ZANDSTRA

### Wintervergadering

De 144e wintervergadering zal gehouden worden op zaterdag 16 december in het Jaarbeurs Congrescentrum te Utrecht.

Het dagprogramma

09.30 uur Ontvangst.

10.00 uur Huishoudelijke vergadering deel I.

12.30 uur Lunch.

14.00 uur Huishoudelijke vergadering deel II.

16.00 uur Drankje, hapje.

Voorlopige agenda

- 1 Opening door voorzitter Van Driel.
- 2 Mededelingen.
- 3 Notulen voorjaarsvergadering d.d. 19 mei 2006 (LO 9 pag.31e.v.).
- 4 Voorstellen hoofdbestuur.
  - a Registratie
    - Het hoofdbestuur stelt voor het reglement KVLO-registratie vast te stellen. Tevens zal de commissie registratie geïnstalleerd worden.
  - b Schoolsport
    - Het hoofdbestuur stelt voor het Beleidsplan School en Sport 2006-2010 vast te stellen. Daarmee komt schoolsport uit de projectfase en behoort School en Sport tot een vast aandachtsgebied van de KVLO.
- 5 Begroting 2006.
  - a De begroting 2006 ligt ter inzage bij de afdelingsbesturen.
  - b Het hoofdbestuur stelt voor de huidige contributiebedragen te continueren.
- 6 Verkiezing HB.
 

In 2006 treden statutair af en hebben zich herkiesbaar gesteld de heer G. van Driel, de heer P.J. Matthijssse, mevrouw D.A.M. Simons. Er zijn geen tegenkandidaten gesteld.
- 7 GO-zaken.
- 8 Rondvraag.
 

Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld.
- 9 Bespreekpunten.
 

Protocol bewegingsonderwijs primair onderwijs.
- 10 Sluiting.

### Afscheid Wim Belzer

Na zich 50 jaar vrijwillig te hebben ingezet, grotendeels als secretaris van het bestuur van de afdeling Zeeland, is op 29 september onder grote belangstelling afscheid genomen van deze gedreven, actieve en betrokken vakman. De afdeling Zeeland benoemde Wim tot erelid

en Truus van der Gugten bedankte hem namens hoofdbestuur met de zilveren KVLO-speld.

### Nieuw beleid onderwijstijd VO en mbo

De inspectie zal onaangekondigd gaan toezien op de wettelijk verplichte onderwijstijd van 1040 uur in de onderbouw en/of 1000 uur in

de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Scholen die minder uren geven kunnen financiële sancties opgelegd krijgen. Onder onderwijstijd wordt verstaan begeleid onderwijs, deel uitmakend van het voor alle leerlingen van een bepaalde richting verplichte onderwijsprogramma, uitgevoerd onder verantwoordelijkheid van daartoe bekwaam onderwijspersoneel. Aangezien lesuitval dient te worden voorkomen (bijvoorbeeld tijdens proefwerkweken) kan dit positief uitvallen voor het daadwerkelijke aantal lessen LO dat leerlingen volgen. Anderzijds kan het inplannen van sportdagen (zo min mogelijk lesuitval) onder druk komen te staan. In het mbo moet minimal 850 uren per jaar les worden gegeven.

### Sport terug in het mbo?

Op diverse plekken is de afgelopen weken - soms heftig - gedebatteerd met prominenten over het verplicht (zorgplicht) sporten in het mbo. Inmiddels hebben twintig ROC's hiertoe een intentieverklaring getekend. mbo-scholen kunnen eenmalig een sprintpremie van 50.000 euro krijgen, om bijvoorbeeld een functionaris aan te stellen die sport en bewegen binnen de school een vaste plek geeft. Voorwaarde is dat er ook een eigen bijdrage is. De Alliantie investeert in 2007 een half miljoen euro in deze sprintpremie.

### Bezoek School & Sport Plaza

Laat u inspireren en bezoek bij u in de buurt de School en Sport Plaza! Zie de bijsluiters in LO 11, de eerste pagina van dit blad en onze website [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl).

KVLO

UIT ANDERE TIJDSCHRIFTEN

In deze rubriek vindt u een overzicht van wat er in andere bladen dan de *Lichamelijke Opvoeding* geschreven wordt op het gebied van bewegen en sport, de Alliantie School en Sport, samen sterker, arbeidsvoorwaarden/omstandigheden en nog veel meer. Door: *Hilde Bax*

#### *Didactief* juni 2006

De wet BIO (beroepen in het onderwijs), die de kwaliteit van de leraren moet garanderen gaat op 1 augustus 2006 in werking. Dat geldt ook voor het Besluit bekwaamheidseisen onderwijspersoneel en het bekwaamheidsdossier dat scholen moeten bijhouden voor hun personeel. Voor de bekostiging van de wet wordt 100 miljoen euro toegevoegd aan de lump-sum.

Hoog aantal uitvallers, het voortijdig schoolverlaten, is van alle tijden. Dat het probleem nu steeds ernstiger lijkt te worden, komt door de negatieve benadering ervan en doordat de overheid onhaalbare doelen stelt. De meeste schoolverlaters zijn niet meer leerplichtig en vaak vinden ze gewoon een baan.

#### *Sportlokaal* juli 2006

Bewegingsarmoede is het centrale thema van dit nummer. Meer dan de helft van het blad wordt hieraan besteed. *Good practice* van verschillende soort en betrekking hebbend op alle leeftijden komt aan bod. Eigenlijk gaat het juist om bewegings- en sportstimulering! De titels van de artikelen: beweegmanagement blijkt zinvol instrument, succes Woerden actief!, het wordt weer leuk om vrijwilliger te zijn!, overgewicht tegengaan?, niet-westerse jongeren sporten liever 'streetwise', iedere vereniging heeft een eigen aanpak nodig, fitnesscentra een onderdeel van de sportinfrastructuur, beweegwijzer geeft een persoonlijk beweegadvies, FLASH: keten (aanpak) van beweging, sport is recept voor participatie, wijkgericht bewegingsaanbod in groepsverband, sportbonden richten zich op oudere sporters, alliantie school en sport samen sterker en gemeente Hoorn financiert fitness in verzorgingstehuizen.

#### *Kadernieuws* augustus 2006

Honderd miljoen voor professionalisering onderwijspersoneel. Dit bedrag is bedoeld om onderwijspersoneel meer

mogelijkheden te bieden voor het onderhouden van hun eigen bekwaamheid. Bij de presentatie van het nationale onderzoek "Waar wij voor staan" (SBL) blijkt dat leraren primair en voortgezet onderwijs zeer betrokken zijn en zichzelf deskundig vinden.

#### *Het Onderwijsblad* AOB augustus 2006

Een van de belangrijkste uitslagen van de enquête 'Onderwijs aan het woord' is dat docenten een top-down aanpak ongewenst vinden. Niet het management maar leraren zelf moeten bepalen wat goed is voor het leerproces. Onderwijspersoneel wil een volwaardige gesprekspartner zijn als het gaat om onderwijskwaliteit en beleidsvorming.

#### *'t Web* augustus 2006

In het Praktijkonderwijs Dronten heeft bewegingsonderwijs evenveel lesaanbod als de andere praktijkvakken. Modules als 'sportief en eerlijk spelen', 'samenwerken' en het project 'rots en water' maken expliciet duidelijk dat er in de lessen veel aandacht wordt besteed aan het hebben van een positieve omgang met elkaar.

#### *Didactief* september 2006

Opleiden van leraren in de school; opleidingsscholen. Steeds meer scholen hebben een vinger in de pap bij het opleiden van hun personeel. Ze willen daarmee de kwaliteit van de opleiding verbeteren en een toekomstig lerarentekort vóór zijn. Ze willen meer dan alleen stageschool zijn. Ze voeren een deel van de opleiding uit, geven mede vorm aan het programma en krijgen een rol in het beoordelen van de student. Zowel de onderwijsraad als het CPB concluderen na onderzoek dat investeren in leraren de welvaart vergroot. Beide organisaties pleiten voor meer scholing van onderwijspersoneel en een beter carrièreperspectief (rapport Kansrijk Kennisbeleid).

*Sport Bestuur & Management* augustus/september 2006

Zeven 'best practices' worden beschreven in de 'Special School & Sport' (p.22-31), o.a. uit Eindhoven, Delft, Rotterdam en Amsterdam. De school is de plek om te beginnen met sport.

Interview met Marcel Sturkenboom 'Ik moet opkomen voor de georganiseerde sport'.

#### *Sportgericht* september 2006

Veel aandacht is er voor het congres 'Licht op lopen' (22-04-06), waarin de BK-methode een centrale plaats had. Voor de praktijk van het bewegingsonderwijs is er een artikel waarin zaalvormen voor voetbal in de basisschool worden beschreven.

#### *Sportlokaal* september 2006

In het artikel 'Landelijke verkiezingen en sport' staat onder meer dat de relatie school en buitenschoolse kinderopvang een sterke impuls moet krijgen en worden uitgebreid tot een totaal kinderopvangpakket. Hiervoor is een integrale benadering nodig.

In de verschillende verkiezingsprogramma's worden gemiddeld maar liefst vijftien zinnen besteed aan sport. Nog nooit is voor sport zoveel aandacht geweest. 'Sport wordt veelvuldig genoemd én geroemd'. In de Rapportage sport 2006 worden de kansen en bedreigingen voor een intensieve relatie tussen sport en onderwijs op lokaal niveau beschreven. Samenvattend is het beeld dat er veel ontwikkelingen plaatsvinden op het gebied van sport en onderwijs. 'Scholen profileren zich, in navolging van hoger onderwijs, in toenemende mate met sport en er komen steeds meer initiatieven waar school en sport, vaak bijgestaan door de gemeente, samenwerken. Tegelijkertijd wordt het bewegingsonderwijs op de basisscholen nog in overwegende mate verzorgd door groepsleerkrachten en dus niet door vakleerkrachten. De samenwerkingsvormen tussen school en sport die er al zijn, laten zien dat de samenwerking nog moeizaam verloopt.'



## Komt u werken in een van de mooiste en nieuwste schoolgebouwen van Nederland?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer S. van der Velpen, adjunct-directeur onderbouw telefoonnummer 0314-323426. U kunt uw schriftelijke sollicitatie binnen 10 dagen richten aan het Metzo College, t.a.v. mevrouw N. Boekhorst, Zaagmolenpad 22, 7008 AJ Doetinchem, of via e-mail [nboekhorst@metzocollege.nl](mailto:nboekhorst@metzocollege.nl)

Het Metzo College is een vmbo-school met ongeveer 800 leerlingen. Binnen het vmbo kent de school ook een afdeling LWOO (leerwegondersteunend onderwijs) en een afdeling ISK (internationale schakelklas). Sinds 1 augustus 2006 zijn we gestart met de beroepsgerichte mavo. Kortom een school waar op onderwijskundig gebied veel gebeurt, een school om graag voor te werken.

In verband met zwangerschapsverlof en het vertrek van een collega zijn wij op zoek naar:

## 2 docenten bewegingsonderwijs M/V

1 fte en 0,36 fte

Het gaat enerzijds om een full-time baan (1 fte) vanaf 1 december 2006 en anderzijds uren ter vervanging van zwangerschapsverlof (0,36 fte) van 1 november 2006 tot 1 maart 2007.

Voor de full-time baan zoeken wij een ervaren docent, die bijvoorkeur affiniteit heeft met het lesgeven aan leerlingen in het LWOO. In eerste instantie bieden wij een tijdelijk dienstverband aan. Bij gebleken geschiktheid is er uitzicht op een vaste aanstelling.

De baan ter vervanging van zwangerschapsverlof betreft een tijdelijke functie.

Inschaling voor beide functies geschiedt op basis van de CAO-VO, in de zogenaamde LB schaal.

Het Metzo College maakt samen met het St. Ludgercollege, Ulenhofcollege, Christelijk College Schaersvoorde, Almende College en het OPDC, deel uit van stichting CoVOA (Confessioneel Voortgezet Onderwijs Achterhoek).

# h

## Van der Hoeven Stichting

De Van der Hoeven Stichting staat voor werken op hoog niveau binnen de forensische psychiatrie. De Stichting beschouwt forensische behandeling, expertiseontwikkeling, onderzoek en scholing als haar werkterrein.

Onder de Stichting vallen de Van der Hoeven Kliniek, de Waag en Forum Educatief. Bij de Stichting werken ca. 500 personen.

In de Van der Hoeven Kliniek in Utrecht zijn ca. 160 volwassen patiënten met ernstige psychiatrische problemen in een strafrechtelijk kader opgenomen.

De Waag, met vestigingen in o.a. Utrecht, Den Haag, Amsterdam, Leiden, Haarlem, Flevoland en Rijnmond, richt zich met dag- en poliklinische behandeling op cliënten die (bijna) met justitie in aanraking zijn gekomen en bij wie ambulante hulpverleningscontact de kans op herhaling kan verkleinen.

Forum Educatief stelt zich ten doel zowel praktische als wetenschappelijke kennis en deskundigheid op alle gebieden van de forensische geneeskunde en gedragswetenschappen over te dragen.

Wij zoeken een

## Sportdocent(e) (m/v, 36 uur)

### Werken als sportdocent bij de Van der Hoeven Kliniek

In de behandeling van de patiënten is sport een onderdeel van het activiteitenprogramma. De afdeling Sport bestaat uit vijf docenten en beschikt over verschillende, goed geoutilleerde sportruimtes. De sportdocenten oefenen hun vak uit in een kliniek waar behandeling centraal staat. Dit gebeurt in individuele lessen, maar eveneens in groepsverband. Ook 's avonds en in het weekend zijn er sportactiviteiten.

### Wie zoeken wij?

Wij zoeken een ervaren sportdocent met specialisatie spel, die beschikt over goede communicatieve en sociale vaardigheden. Een vakman of vakvrouw die zelfstandig werkt en die op grond van zijn of haar ervaring mee kan denken over sport als onderdeel van de behandeling. Hij of zij dient goed in teamverband te kunnen werken. Als vooropleiding vragen wij een afgeronde opleiding lichamelijke opvoeding op minimaal hbo-niveau.

### Wat staat daar tegenover?

Wij bieden een aantrekkelijke, afwisselende functie in een boeiende werkomgeving. De functie is ingeschaald volgens de salarisschalen van de CAO-GGZ. De stichting biedt uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden.

### De procedure

Voor meer informatie over de Van der Hoeven Kliniek in het algemeen en de sportafdeling in het bijzonder verwijzen wij naar onze website: [www.hoevenkliniek.nl](http://www.hoevenkliniek.nl). Ook kunt u bellen met de heer H. Koppel, coördinator Sport. Stuur of mail uw cv binnen één week naar de Van der Hoeven Kliniek, ter attentie van de heer G. Jenniskens.

Van der Hoeven Stichting, Willem Dreeslaan 2  
Postbus 174, 3500 AD Utrecht.  
Tel.: (030) 2758275. E-mail: [info@hoevenstichting.nl](mailto:info@hoevenstichting.nl)

Acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

