

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 24 dec. 2013

Topic Veilig schoolklimaat

Vernieuwde
contributieregeling

Nieuw: 'Een kijkje in de
gymzaal van...'

Bewegingsarmoede

Nummer
11

 **KVLO**

Inhoud:

TOPIC

Veilig schoolklimaat

Een veilig schoolklimaat is iets wat je moet koesteren. Het zorgt ervoor dat leerlingen meer tot hun recht komen. Het is niet voor niets dat ook de eerste pagina, de juristenpagina en de column erover gaan. De veiligheid strekt zich uit over het schoolplein tot aan de sportvereniging. Kortom in en om de school is sociaal-emotionele, maar ook fysieke veiligheid van groot belang. Ongewenst gedrag moet worden voorkomen of het nu geweld is of pestgedrag. De artikelen geven handvatten om op je school mee aan de gang te gaan. Het helpt je verder als je dat al deed.

- 03 | Eerste pagina / Jan Rijpstra
- 04 | Veilig schoolklimaat / Frank Jacobs en Anne Luderus
- 07 | Spelen stimuleren op het schoolplein / Bren Peggeman
- 10 | Pesten op sportverenigingen: een onderschat probleem / Paul Baar
- 12 | Veilige beweegvriendelijke schoolpleinen / Tilly de Jong
- 16 | (KV)LO en recht / Mr. Hennie Koelewijn
- 32 | Pest mij maar / Henk Pieterse (Redactie Hans Dijkhoff)
- 33 | Expertisecentrum geweld / Bob van der Meer
- 36 | Adequaat reageren op wangedrag van scholieren / Adrie de Herdt
- 44 | Matten / Mery Graal

En verder

- 14 | **De spin in het web van bewegen en sport in en rondom de school** / Irene de Jong (redactie Hans Dijkhoff)
- 38 | De oogst van bewegingsarmoede in de jeugd / Leah Schoffemeer en Huub Toussaint



PRAKTIJK

- 18 | Judo veilig en uitdagend (2) / Aaron Wallega
- 22 | Nieuwe methode 'bewolessen' voor groep 3 t/m 8 / Daan van Geest
- 26 | Hand in hand ballen (2) / Daan Geelen
- 29 | **Een kijkje in de gymzaal van Yos Lotens**



RUBRIEK

- 03 | Eerste pagina
- 16 | (KV)LO en recht
- 42 | **Van het bestuur: Vernieuwde contributieregeling (en meer)**
- 44 | Mery Graal
- 45 | Scholing
- 46 | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



Met de qr-scan van de hiernaast afgebeelde code kun je rechtstreeks naar kvloweb.nl waar alle links uit dit nummer aanklikbaar zijn. Qr-apps zijn gratis te downloaden op je mobiel in de verschillende app-stores.

Veilig schoolklimaat

Over het begrip veiligheid wordt bijna dagelijks geschreven. Meestal in het kader van het tegenovergestelde: niet-veilige situaties of gebeurtenissen. In schoolverband komt de term veiligheid vooral tot uiting als we over de bescherming en ontwikkeling van de leerling spreken. Het is niet voor niets dat wij in onze missie aangeven dat wij kinderen goed willen leren bewegen in een pedagogisch verantwoord en veilig schoolklimaat. Het betekent dat wij ook een borging willen van de fysieke en sociale veiligheid. De vraag is op welke wijze dit in een school wordt geregeld, waarbij ik graag ook de verbinding met de sportvereniging wil leggen.

Wat is fysieke veiligheid, wat is sociale veiligheid en wie moet hieraan bijdragen?

Natuurlijk, de school draagt hiervoor primaire verantwoordelijkheid omdat de kinderen aan hun zorg worden toevertrouwd. Tegelijk zijn er andere factoren die op het kind inspelen zoals de thuissituatie, de vriendengroep, de vereniging en de gezondheid. Hierbij is een zekere regie wenselijk. Daarom is het zo belangrijk dat de leraren een goede pedagogische basis hebben maar ook kennis van zaken van psychologische en sociologische ontwikkelingen. Wij willen dat kinderen met plezier naar school gaan en zullen daarvoor de voorwaarden moeten scheppen. Maar de liefde moet niet van één kant komen. Ook de ouders en het kind zelf, hoe jong ook, hebben hierin een taak. Dat hoort bij het opvoedingsproces en het leren omgaan met verschillen en tegenslagen. De term weerbaarheid past hier goed bij omdat het kinderen zelfvertrouwen kan geven. In het laatste nummer van de *Lichamelijke Opvoeding* staat veiligheid centraal. Er worden voorbeelden gegeven op welke

manier dat veilige klimaat wordt gerealiseerd.

Tijdens een presentatie legde de wethouder van sport van de gemeente Rotterdam uit hoe men daar de verbinding tussen de school en de sportvereniging heeft gelegd waarbij er schoolsportverenigingen zijn opgericht. Centraal staan hierbij ouderbetrokkenheid, een eenduidig pedagogisch klimaat, mede gericht op de aanpak van kinderen met gedragsproblemen, en de schoolsportvereniging die onderdeel uitmaakt van een integrale wijkaanpak, gericht op sportparticipatie en leefbaarheidsvraagstukken. Het is een aanpak die mij bijzonder aanspreekt omdat het kind centraal staat en niet de structuur. De resultaten zijn zeer positief met een uitstraling naar de gehele wijk. Op deze manier wordt, met inzet van het kind, de ouders, de school en de vereniging, gezamenlijk aan een veilig en prettig leefklimaat gewerkt.

Op de drempel naar 2014

Eind december nadert en dat betekent terugkijken en tegelijk naar het nieuwe jaar bespiegelingen maken. Het overlijden van Nelson Mandela in december domineerde, terecht, het nieuws.

We hebben de wintervergadering achter de rug waar Désirée Simons, na ruim tien jaar lid van het KVLO-bestuur te zijn geweest, afscheid heeft genomen en voor haar inzet de zilveren speld heeft ontvangen. In 2013 zijn er grote organisatorische veranderingen in het bureau van de KVLO tot stand gekomen wat een compliment aan alle medewerkers is. Tegelijk zijn er nieuwe stappen gezet om met name op het gebied van communicatie de informatievoorziening te verbeteren en hopen we in 2014 up-to-date te zijn.

Tot slot, in februari vindt in de Tweede Kamer de hoorzitting plaats over de brief van staatssecretaris Dekker en de '0-meting' door het Mulier Instituut over de lichamelijke opvoeding in het primair onderwijs. Het standpunt van de KVLO is hierin duidelijk:

Gelet op het grote draagvlak en de noodzaak van het motorische fundament (de motorische basis) voor een leven lang gezond bewegen en de (financiële) consequenties daarvan voor de samenleving, in verband met de zorgkosten, moet het kabinet het aantal gymuren wettelijk regelen, met een stimuleringsmaatregel voor een derde uur LO waarbij best practices laten zien hoe dat gerealiseerd kan worden. Verdere aanscherping van de kerndoelen LO, met leeropbrengsten. Naast taal en rekenen moet lichamelijke opvoeding op de kwaliteitsagenda van het PO komen en zal de onderwijsinspectie toezicht op de lichamelijke opvoeding moeten gaan uitvoeren.

Namens het hoofdbestuur wens ik jullie fijne feestdagen en een mooi begin van 2014 toe!

Jan Rijpstra



COLOFON

Lichamelijke opvoeding

is een uitgave van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO)

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Peter Barendse, Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, Berend Brouwer (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com. Verschijningsdata 2013: 25 jan., 22 feb., 29 maart, 26 april, 31 mei, 28 juni, 30 aug., 27 sep., 25 okt., 29 nov., 24 dec. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. 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. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Veilig schoolklimaat

Situaties aanbieden waarin kinderen zich relatief angstvrij en veilig kunnen uiten, is belangrijk voor ontwikkeling, volgens deze oude Chinese kunstenaar. Wanneer we denken aan school, een context waarin kinderen en jongeren zich behoren te ontwikkelen, is het – volgens deze opvatting – belangrijk dat er een veilig klimaat ervaren wordt.

Door Frank Jacobs en Anne Luderus

De school, het onderwijs, streeft het doel na, dat kinderen zich in de maatschappij kunnen handhaven. Dit vraagt om beïnvloeding van kinderen. Dat die beïnvloeding niet alleen dient te bestaan uit het overdragen van kennis en vaardigheden, geeft Ritzen (voormalig minister van Onderwijs) al in een notitie in juni 1992 weer, die hij als brief stuurt naar het Nederlandse parlement, waar hij stelt dat niet alleen ouders maar ook de school een pedagogische opdracht heeft (Dietvorst & Verhaeghe, 1995). Als doel van onderwijs wordt dus enerzijds opvoeden gezien en anderzijds het overdragen van kennis en vaardigheden. Opvoeden zien we als het creëren van kansen en het bieden van mogelijkheden aan kinderen en jeugdigen, waaraan en waardoor zij zich kunnen ontwikkelen en kunnen ontdekken wie en wat ze zijn, wat ze kunnen en wat ze willen (Heij, 2006). Met genoemde complexe taak van onderwijs wordt duidelijk dat op school aandacht besteed dient te worden aan het creëren van kansen voor kinderen en jongeren zich optimaal, zowel cognitief als sociaal emotioneel, te kunnen ontwikkelen. De Rijksoverheid ziet het belang ook. Zij geeft aan: ‘Scholieren en studenten hebben recht op een veilige leeromgeving. Ook onderwijspersoneel moet zich veilig kunnen voelen. Onderwijsinstellingen zijn zelf verantwoordelijk voor hun veiligheid. Ze moeten een veiligheidsplan en een pestprotocol hebben. De overheid ziet daarop toe en helpt scholen bij de totstandkoming van het veiligheidsbeleid’ (www.rijksoverheid.nl). Wat wordt eigenlijk verstaan onder een veilig schoolklimaat? En wie spelen een rol in het creëren van een veilig schoolklimaat? Wat kunnen scholen zoal doen om een veilig klimaat te realiseren? Op deze vragen gaan we in het artikel in.

Wat wordt verstaan onder een veilig schoolklimaat?

Wanneer we het begrip ‘veilig schoolklimaat’ uiteen rafelen, dan kunnen we de termen ‘veilig’ en ‘schoolklimaat’ onderscheiden. Een schoolklimaat is een sfeer, een gesteldheid waarin gewerkt en geleefd wordt op school. Veugelaers en De Kat (1998) definiëren het begrip schoolklimaat als volgt: ‘Het begrip schoolklimaat duidt op de context waarin het leren en ontwikkelen op school plaats vindt.’

Het begrip ‘veilig’ gaat over een positief, geborgen gevoel en kan betrekking hebben op verschillende typen veiligheid. Het begrip ‘veiligheid’ kan duiden op fysieke schoolveiligheid en sociale schoolveiligheid (www.schoolenveiligheid.nl).

Fysieke veiligheid in de schoolcontext betreft alle zaken in en om de school, die te maken hebben met de fysieke gezondheid van leerlingen en personeel. Het gaat dan bij-



Deze uit China afkomstige afbeelding is vermoedelijk een van de oudst bekende symbolen voor opvoeding en ontwikkeling. Op het eerste gezicht is dat tamelijk verrassend, omdat de volwassene, in de afbeelding voorgesteld als een wijze, luistert en het kind spreekt. Een verhouding die tegengesteld is aan hetgeen wat in tal van culturen als kenmerkend voor opvoeding werd of wordt gezien, namelijk dat volwassenen spreken en kinderen luisteren. De kunstenaar heeft met deze ongebruikelijke voorstelling willen uitdrukken wat wezenlijk is voor opvoeding, namelijk: dat

volwassenen aan kinderen situaties aanbieden waarin deze zich relatief veilig en angstvrij kunnen uiten en ontwikkelen. Maar dit is slechts een deel van hetgeen de kunstenaar beoogt over te brengen. Rechts is een kikker afgebeeld, een universeel symbool voor het menselijke drift – of impulsleven (denk aan uitdrukkingen als ‘driftkikker’ en ‘een kruiwagen vol kikkers voortduwen’). De kikker zit aan een touwtje, dat het kind achter de rug met een hand vasthoudt. De betekenis is de volgende: wanneer volwassenen voor kinderen situaties scheppen waarin zij zich relatief angstvrij kunnen uiten en ontwikkelen, worden ze daarmee tegelijkertijd geholpen hun driften en impulsen te leren hanteren en beheersen. Weliswaar nooit volledig – het touwtje staat een zekere speelruimte toe – maar in voldoende mate. De ontwikkeling van het vermogen tot zelfbeheersing of zelfdiscipline, centrale doelstelling van opvoeding en basis van beschaving, is daarmee, aldus de kunstenaar, afhankelijk van de mate waarin de volwassenen van deze wereld erin slagen aan de kinderen van deze wereld zulke situaties aan te bieden. (zie R.F.W. Diekstra, 2003 De Grondwet van de Opvoeding)



Elkaar coachen

voorbeeld over de kwaliteit van de toestellen in de gymzaal, de kwaliteit van de lucht of de akoestiek in de gymzaal. Een leerling zou zich kunnen blesseren omdat een turntoestel niet goed is bevestigd of last kunnen krijgen van luchtwegen doordat er slechte ventilatie is in de gymzaal. Of een leerkracht zou last kunnen krijgen van zijn gehoor door slechte akoestiek in de gymzaal.

Sociale schoolveiligheid betreft zaken die te maken hebben met het zich veilig voelen in de sociale omgeving, het zich veilig voelen tussen de andere 'bewoners' van de school: leerlingen, de docenten en niet-onderwijzend personeel. Sociale veiligheid wordt bereikt als de relaties tussen de mensen in een school gekenmerkt worden door een 'welbevinden' van alle partijen. Een gevoel van welbevinden is te duiden als: zich prettig voelen, angstvrij voelen, op hun gemak voelen, zichzelf durven zijn, zich geaccepteerd voelen. Stevens (2004) formuleerde drie basisvoorwaarden voor het welbevinden van leerlingen: 'competentie', 'autonomie' en 'betrokkenheid'. Deze basisvoorwaarden zijn gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2000). Uitgangspunt van de zelfdeterminatietheorie is dat mensen kunnen leren en zich kunnen ontwikkelen als tegemoet gekomen wordt aan hun psychologische basisbehoeften: behoefte aan relatie, behoefte aan competentie en de behoefte aan autonomie. Het functioneren van leerlingen vaart wel bij de vervulling van de drie genoemde basisbehoeften. Het

gaat met name om hun motivatie en zelfsturing: die worden sterker in een omgeving die tegemoet komt aan deze behoeften (Van den Broeck et al., 2009). De behoefte aan relatie, ook wel behoefte aan verbondenheid genoemd, zegt dat leerlingen zich gezien, erkend en gewaardeerd willen weten en ook zorg, respect en waardering willen kunnen bieden. Competentie houdt in dat leerlingen vertrouwen en plezier hebben in het eigen kunnen. Wie zich competent voelt, gaat met meer zelfvertrouwen een uitdaging aan en zit beter in zijn vel (Van den Broeck et al. 2009). Het gevoel van competentie is een resultaat van de dynamiek van gekregen (opgelegde) taken, zelf gestelde doelen en idee over eigen functioneren (zelfbeeld). De behoefte aan autonomie of zelfbeschikking is de behoefte om zelf (gedeeltelijk) te bepalen welke gebeurtenissen er plaatsvinden binnen een sociale praktijk (school). Het behelst de wil om psychologisch vrij te handelen en niet onder druk te staan (Van den Broeck et al., 2009). Naarmate een leerling het gevoel heeft zelf ertoe bij te hebben gedragen dat iets lukt op school, zal de motivatie voor deelname aan taken op school hoger zijn. De docent zal in het contact met de leerlingen zich sterk moeten maken voor deze drie basisbehoeften (Stevens, 1997, www.leraar.24.nl/dossier).

Waarom een veilig schoolklimaat?

Als er sprake is van een veilig schoolklimaat ervaren de leerlingen, docenten en het ondersteunende personeel welbevinden wat als een katalysator kan werken op de ontwikkeling van een ieder. Looy en Houterman (2004) geven aan dat de school een veilige plaats moet zijn, waar kinderen zich op hun gemak voelen, zichzelf durven zijn, zich geaccepteerd weten, vertrouwen in zichzelf en anderen hebben. Als het daar aan schort, leren ze niet lekker, zien ze er tegenop om naar school te gaan, blijven hun leerprestaties achter en regent het conflicten. Dat is niet goed voor de leerprestaties en voor het welzijn van kinderen.

Wie spelen een rol in het creëren van een veilig schoolklimaat?

Bij het creëren van een veilig schoolklimaat speelt een aantal partijen een belangrijke rol: de school (met visie en beleid), het personeel waaronder docenten en de leerlingen. De visie van de school heeft invloed op het (veiligheids-)beleid dat wordt gevoerd. ➤➤

Contact:

f.m.jacobs@hhs.nl, a.f.t.luderus@hhs.nl

Een school die als visie een veilig schoolklimaat benadrukt en veel aandacht besteedt aan sociaal-emotionele aspecten zou wel eens betere ontwikkelingskansen kunnen creëren voor de leerlingen dan een school die alleen cognitieve ontwikkeling hoog in het vaandel heeft.

Cruciaal voor het realiseren van een veilig schoolklimaat is de kwaliteit van relaties in de school. Stevens, Beekers, Evers en Wentzel (2004) geven weer dat de omgang van de leraren en de leerlingen en de omgang van de leerlingen onderling centraal staan bij de vorming van een schoolklimaat. Het schoolklimaat verschilt per school, al naar gelang de heersende onderlinge omgangsvormen en de manier waarop de school inspeelt op aan waarden en normen gerelateerde zaken als bijvoorbeeld discriminatie, pesten en spijbelen. Met 'goede' relaties stijgt het welbevinden, waaronder het gevoel van veiligheid, en daarmee kans op optimale ontwikkeling. Samengevat: de kwaliteit van de relaties tussen docenten en leerlingen en leerlingen onderling bepaalt met name de veiligheid van het schoolklimaat. De visie van de school en het daaruit voortvloeiende beleid met betrekking tot veiligheid zal de relaties tussen docenten en leerlingen en leerlingen onderling beïnvloeden.

Wat is zoal nodig om een veilig schoolklimaat te doen ontstaan?

Bijna alle scholen voeren bewust beleid waarmee ze de fysieke en sociale veiligheid en daardoor de ontwikkelingskansen van hun leerlingen en personeel zo veel mogelijk garanderen. Het beleid van een school kan specifiek ingaan op de fysieke veiligheid van een school. Dit beleid kan gemaakt worden via bijvoorbeeld het instrument 'De Arbometer'. Dit instrument biedt een checklist om veiligheids- en gezondheidsrisico's te inventariseren. De organisatie 'Consument en Veiligheid' heeft een praktische methode 'Veiligheid op de basisschool' ontwikkeld. Met behulp van deze methode kunnen (basis) scholen zelf de (fysieke) veiligheid in en om gebouw verbeteren.

Om beleid met betrekking tot de sociale veiligheid te maken, kan op de site van 'Centrum School en Veiligheid' een checklist 'sociale veiligheid' geraadpleegd worden. Scholen kunnen in een overzicht zien welke voorzieningen zij verplicht zijn om te treffen en welke andere keuzes zij kunnen maken om de schoolveiligheid te vergroten. Deze keuzes zijn afhankelijk van de visie en cultuur van de eigen school. Concrete maatregelen die scholen kunnen nemen om de sociale veiligheid te waarborgen zijn bijvoorbeeld: pestprotocollen opstellen, ict-protocol voor leerlingen en personeel opstellen, sociale competentieprogramma's voor leerlingen aanbieden,

contactpersonen en vertrouwenspersonen benoemen en/of veiligheidsthermometers jaarlijks afnemen bij leerlingen, ouders en personeel.

Deze maatregelen kunnen bijdragen aan het realiseren van de sociale veiligheid, maar wij zijn van mening dat de docenten een cruciale rol vervullen om de sociale veiligheid te realiseren. Daarom zien wij groot belang in het professionaliseren van docenten. Als instrument voor die professionalisering kan 'reflectie' gebruikt worden. Reflectie wordt in sportieve context gezien als een intermediair van blijvend leren (Knowles, Gilbourne, Borrie & Nevill, 2010). Door reflectie stijgt enerzijds het bewustzijn van de docent van zijn gedrag en anderzijds is de docent bezig dat gedrag door reflectie voor toekomstig handelen te optimaliseren. Vanuit deze optiek wordt de docent gezien als een belangrijke spil in het ontwikkelen van een veilig schoolklimaat.

Frank Jacobs en Anne Luderus zijn docenten aan de Academie voor Sportstudies, opleiding Halo en lid van de kenniskring (lectoraat) Jeugd & Opvoeding van de Haagse Hogeschool

Bronnen

- Centrum School en Veiligheid, www.schoolveiligheid.nl (04-11-2013).
 Deci, E. & Ryan, R. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67
 Diekstra, R.F.W. (2003). *De grondwet van de opvoeding*. Uithoorn: Karakter.
 Dietvorst, C. & Verhaege, J.P. (red) (1995). *De pedagogiek terug naar school*. Van Gorcum, Assen.
 Jacobs, F.M., Luderus, A.F.T. (2007). Het belang van het Pedagogisch Klimaat voor de Praktijk van het Bewegingsonderwijs. *Lichamelijke Opvoeding*, jaargang 95, nr. 5, 7 en 8.
 Heij, P. (2006). *Grondslagen van 'verantwoord' bewegingsonderwijs*. Budel, Damon.
 Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A. & Nevill, A. (2010). Developing the Reflective Sports Coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective Practice* 2, 185-207.
 Looy, F. & Houterman, K. (2004). *Gezond gedrag in de basisschool*. Groningen, Wolters-Noordhoff b.v.
 Rijksoverheid. www.rijksoverheid.nl (04-11-2013).
 Stevens, L., Beekers, P., Evers, M., Wentzel, M. & Werkhoven, W. van (2004). *Zin in school*. Amersfoort, CPS.
 Stevens, L. (1997) *Overdenken en doen*. Den Haag, PMPO.
 Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, M., Andriessen, M. (2009). De Zelf Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & Organisatie* 2009-22, nr. 4.
 Veugelaers, W. & Kat, E. de (1998). *Opvoeden in het voortgezet onderwijs*. Assen, Van Gorcum.
www.leraar.24.nl/dossier:contactleraarenleerling (04-11-2013). 



Zorgen voor een goede sfeer

FOTO: HANS KUKHOFF

Spelen stimuleren op het schoolplein

Veiligheid, pedagogisch klimaat en verantwoord leren zijn termen die vandaag de dag vaak genoemd worden binnen het onderwijs. Het is belangrijk dat er een veilig pedagogisch klimaat heerst binnen de school. De gymzaal is een voorbeeld van een gecontroleerde omgeving waar de kinderen de ruimte krijgen om fouten te maken en zich te ontwikkelen. Wat gebeurt er met de kinderen zodra de gecontroleerde omgeving vervangen wordt door het schoolplein waar weinig tot geen toezicht aanwezig is? Hoe staat het met het pedagogisch klimaat op het schoolplein? In mijn afstudeeronderzoek aan de ALO van de Hogeschool van Amsterdam heb ik hierop mijn focus gericht.

Door: Bren Peggeman

Veilig schoolklimaat
'Waar verveling troef is en waar te veel individuen te weinig ruimte hebben, is het wachten op conflicten. En zeg dan maar gedag tegen het veilige schoolklimaat.' (Went, 2010, p. 2). Een veilig schoolklimaat waar ruimte is om te ontdekken en fouten te maken is belangrijk. 'Een kind kan zich alleen positief ontwikkelen in een omgeving waarin het zich veilig en vertrouwd voelt.' (Van Eijkeren, 2005, p. 65). Een kind dat zich veilig en vertrouwd voelt, binnen de school of in de klas, durft zijn omgeving te verkennen. Het kind durft uitdagingen aan te gaan en krijgt positieve ervaringen. De sfeer binnen de school, ook wel pedagogisch klimaat genoemd, heeft grote invloed op kinderen. De onderzoekers Craig, Pepler en Atlas (2000), deden onderzoek naar plekken waar vaak gepest wordt en zij concludeerden dat conflicten in de pauze op het schoolplein geregeld voorkomen. Het belang van een goed schoolpleinklimaat wordt door veel scholen onderschat. Scholen schenken hieraan vaak weinig aandacht. Kinderen mogen het zelf uitzoeken tijdens hun speelkwartier, dat moeten ze immers later ook in de maatschappij (Went, 2010). 'The frequency of bullying was higher in the playground (4.5 episodes per hour) than in the classroom (2.4 episodes per hour)' (Craig, Pepler & Atlas, 2000, p. 22). Tijdens de pauze, het moment dat ze het zelf mogen 'uitzoeken', zijn kinderen kwetsbaar voor pesterijen.



Kaal schoolplein



Ontwikkeling 'groen' schoolplein

Schoolpleinproject

In de pauze op het schoolplein leren kinderen om te gaan met situaties die niet geleerd kunnen worden in het klaslokaal (Barros, Silver & Stein, 2009). Door het verzinnen van nieuwe spellen werken de kinderen aan hun creativiteit en verbeelding. Ze leren om eigen regels vast te stellen en problemen op te lossen. De pauze moet veilig en leuk zijn voor kinderen. Het opzetten van een schoolpleinproject kan zorgen voor een beter pedagogisch klimaat tijdens de pauze.

Het onderzoek richtte zich op het speelgedrag van kinderen op vier schoolpleinen in Beverwijk en Heemskerk. De centrale vraag luidde: is er verschil in pedagogisch klimaat wanneer een school meer aandacht besteedt aan 'spelen' op het schoolplein ten opzichte van een school die hier minder aandacht voor heeft. Concreet: vinden er meer of minder conflicten plaats als een school gebruikmaakt van een schoolpleinproject. Daarbij werd verondersteld dat minder conflicten op het schoolplein minder pesten betekent. De kans op een veilig pedagogisch klimaat in de pauze is groter als er meer gespeeld wordt en er minder conflicten zijn tussen de kinderen. ➤

Contact:

Bren.peggeman@gmail.com

Observeren van pauzegedrag

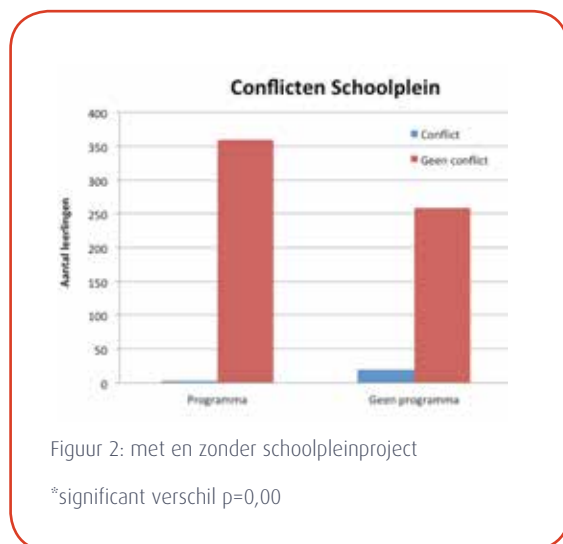
Om antwoord te geven op de onderzoeksvraag vonden er observaties plaats op vier scholen. Bij twee van deze scholen is sprake van een schoolpleinproject. Er is extra aandacht voor 'spelen' in de pauze. De kinderen hebben de mogelijkheid om met materiaal te spelen dat door de school wordt aangeboden. Deze scholen hanteren een systeem waarbij een kist gevuld met materiaal centraal staat. Op school A heeft een iedere klas een eigen kist en de leerlingen krijgen verantwoordelijkheid over het materiaal. School B maakt gebruik van een rotatiesysteem waarbij de kist elke week van klas verandert en in elke kist zit ander speelmateriaal. Op de beide andere scholen werd weinig tot geen materiaal verschaft tijdens de pauzes. Om een duidelijk beeld te krijgen van het speelgedrag van de kinderen op de pleinen is elke school tweemaal bezocht. Bij elk bezoek werden twee observaties uitgevoerd, één bij de middenbouw en één bij de bovenbouw. In totaal waren er vier observatiemomenten per school, verdeeld over twee dagen. Tijdens de observaties werd gekeken naar het speelgedrag en het aantal conflicten op het schoolplein (zie figuur 1). Bij de observaties werd onderscheid gemaakt in midden- en bovenbouw. De leerlingen uit de middenbouw zijn de groepen drie, vier en vijf. De leerlingen uit de bovenbouw zitten in de groepen zes, zeven en acht. Verder werd gekeken naar conflicten bij jongens en bij meisjes. Voorafgaand aan de observaties werd vastgesteld wat er in de categorie 'conflicten' (ruzie) valt. Ruzie maken werd herkend door te kijken naar de lichaamstaal van een kind. Schelden, schoppen, slaan, bijten, krabben, duwen en trekken werden gerekend tot deze categorie in dit onderzoek. Bij signalering werd gekeken naar de context en de gezichtsuitdrukking: lachen, huilen, boos of verdrietig. Ook voor het 'spelen' waren er categorieën. De observatielijst is gebaseerd op de methode van McKenzie (2002). McKenzie heeft een methode ontwikkeld dat het speelgedrag en het recreatiegedrag van kinderen in beeld brengt. Deze methode heet het System for Observing Play and Leisure Activity in Youth (SOPLAY). Om alle gegevens zo correct mogelijk te verkrijgen is er gekozen om een videoscan te maken van het schoolplein. De scan werd van links naar rechts gemaakt en duurde niet langer dan 25 seconden. Aan de hand van de videoscan en de observatielijsten werd het speelgedrag in beeld gebracht en geanalyseerd.

Observatieformulier Naam school: Aantal leerlingen op het plein: Observatie:	Jongens	Meisjes	Totaal
Spelen			
Niet spelen			
Spelen met materiaal			
Spelen zonder materiaal			
Alleen spelen			
Samen spelen			
Ruzie			
Geen ruzie			

Figuur 1: observatieformulier

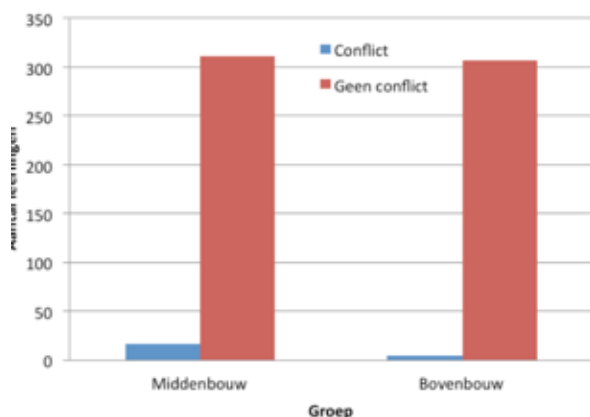
Spelen en conflicten op het schoolplein

De eerste vraag was: is er verschil in pedagogisch klimaat tussen scholen met aandacht voor 'spelen' op het schoolplein ten opzichte van scholen die hier minder aandacht aan besteden? Er werd een vergelijking gemaakt tussen scholen met een schoolpleinproject en de beide scholen zonder schoolpleinproject. Op de scholen met een schoolpleinproject liepen gemiddeld 363 kinderen rond. Op de schoolpleinen zonder project liepen er gemiddeld 278 kinderen rond. Vervolgens werd gekeken naar het aantal kinderen dat betrokken was bij conflicten op de pleinen. Op de twee scholen met een schoolpleinproject, waren gemiddeld drie kinderen per observatie betrokken bij een conflict (0,8%). Op de scholen C en D, zonder schoolpleinproject, waren per observatiescan gemiddeld 19 kinderen bij een conflict betrokken (6,8%). Er is verschil in het aantal kinderen betrokken bij een conflict ($p=0,00$) tussen scholen met en zonder schoolpleinproject en bijgevolg lijkt een verschil in pedagogisch klimaat op de schoolpleinen aannemelijk (figuur 2).



Als tweede werd gekeken of de leeftijd van de kinderen invloed had op de hoeveelheid conflicten. Zijn er meer conflicten, pesten kinderen meer, op een bepaalde leeftijd? Tijdens de observaties op de schoolpleinen werd onderscheid gemaakt tussen de middenbouw en de bovenbouw. Leerlingen uit de middenbouw en de bovenbouw werden met elkaar vergeleken op het aantal conflicten, hun pestgedrag. Het gemiddeld aantal leerlingen dat speelde op het schoolplein was 328 leerlingen uit de middenbouw en 312 leerlingen uit de bovenbouw. Bij de middenbouw hadden 17 kinderen een conflict en bij de bovenbouw waren dat er 5. Dat betekent 5,2 procent bij de middenbouw en 1,6 procent bij de bovenbouw ($p=0,01$). Zie figuur 3.

Conflicten middenbouw en bovenbouw

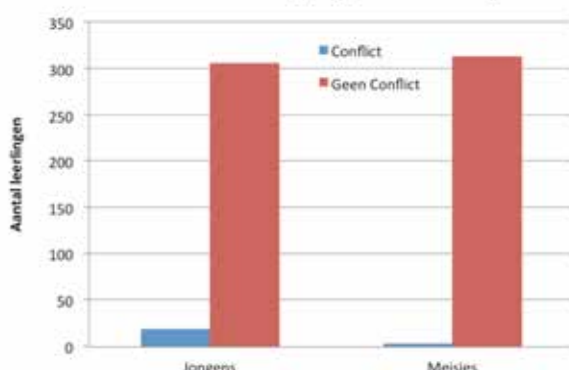


Figuur 3: middenbouw en bovenbouw

*significant verschil $p=0,01$

Ook werd onderzocht of het geslacht van de kinderen invloed heeft op de hoeveelheid conflicten, het pesten. Pesten jongens of meiden meer op het schoolplein? Als er conflicten plaatsvonden tijdens de pauze werd gekeken of dit conflict ontstond tussen jongens of tussen meisjes. In totaal waren 325 jongens en 316 meisjes op het schoolplein aanwezig. Het aantal jongens bij conflicten was 19, dat is 5,8%. Bij de meisjes was dit getal veel lager, gemiddeld 3, dat is 0,9% ($p=0,00$). Zie figuur 4.

Conflicten jongens en meisjes



Figuur 4: jongens en meisjes

*significant verschil $p=0,00$

Antwoord gevende op de vraag: 'Is er verschil in pedagogisch klimaat wanneer een school meer aandacht besteedt aan 'spelen' op het schoolplein ten opzichte van een school die hier minder aandacht aan besteedt?' kan er gezegd worden dat een schoolpleinproject met speelkisten bijdraagt aan een beter pedagogisch klimaat. Tijdens de

pauzes vinden er minder conflicten plaats. Daarnaast werd duidelijk dat de leerlingen uit de middenbouw en jongens meer conflicten hebben dan leerlingen uit de bovenbouw en meisjes.

Discussie en aanbevelingen

De opzet van dit afstudeeronderzoek komt grotendeels overeen met het onderzoek dat Van Gils uitvoerde (2011). Uit beide onderzoeken kwam naar voren dat het aantal conflicten tussen kinderen in de pauze op een school met een schoolpleinproject beduidend minder is dan op een school zonder speelkisten ($p=0,00$). Er mag verondersteld worden dat de speelkisten bijdragen aan een betere sfeer, een veiliger pedagogisch klimaat in de pauze.

Het onderzoek vond op vier scholen plaats. Het type onderwijs zou ook invloed kunnen hebben op het (speel)gedrag van de leerlingen in de pauze. School A is bijvoorbeeld een Montessorischool terwijl de andere drie scholen meer klassikaal onderwijs geven.

In totaal waren er zestien observaties op scholen in Beverwijk en Heemskerk. Per dag konden er twee observaties uitgevoerd worden. In totaal waren acht dagen nodig om alle gegevens te verzamelen. Doordat er twee dagen per school nodig waren, verschilde het aantal leerlingen per dag. Dit verschil kwam doordat leerlingen naar de gym moesten of gewoonweg ziek waren.

Er zijn bedrijven gespecialiseerd in het aanleggen van schoolpleinen maar die vragen daar veel geld voor. Deze bedrijven creëren schoolpleinen die georganiseerd, gestructureerd en veilig zijn. Een interessante vraag is nu: 'Hoe kunnen scholen op een goedkope en simpele manier een beter pedagogisch klimaat creëren?' Er hoeven niet duizenden euro's uitgeven te worden om tot een beter pedagogisch klimaat op het schoolplein te komen. Het werken met speelkisten lijkt een goede en betaalbare oplossing te zijn voor de pauzes.

Referenties

- Barros, R.M., Silver EJ., Stein, E.K., Stein, R. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior, Department of Pediatrics, Albert Einstein College of Medicine, Children's Hospital at Montefiore and Rose F. Kennedy Center, Bronx, New York, *pediatrics* vol. 123 No. 2, pp. 431-436, (internetbron: <http://pediatrics.aappublications.org/content/123/2/431.full.html>)
- Craig, M.C., Pepler, D. & Atlas, R., (2000). Observations of Bullying in the Playground and in the Classroom. *School Psychology International* 21 vol 1, pp. 22-36.
- Eijkeren van, M. (2005). *Pedagogisch-didactisch begeleiden*, Baarn: HB uitgevers.
- Gils, K. van (2011). *Het pedagogisch klimaat op het schoolplein*. Amsterdam: Hogeschool van Amsterdam, afstudeeronderzoek.
- McKenzie, T. L. (2002). System for Observing Play and Leisure Activity in Youth (SOPLAY), San Diego University
- Went, E. (2010). Pedagogisch klimaat begint op het schoolplein, *Het Onderwijsblad* (6)18-22.

Het afstudeeronderzoek vond plaats aan de ALO Amsterdam, studiejaar 2012-2013, begeleiders waren Hilde Bax en Douwe van Dijk.

Bren Peggeman is docent lichamelijke opvoeding op het Meridiaan College, Amsterdam-West

Pesten op sportverenigingen: een onderschat probleem

Dit artikel gaat over een studie waarin 98 trainers van verschillende takken van sport zijn geïnterviewd over pestgedrag op sportverenigingen. De gegevens van de trainers zijn vergeleken met die van 96 basisschool leraren. De noodzaak van structurele aandacht voor pesten op sportverenigingen wordt met deze studie onderstreept.

Door: Paul Baar

De sportvereniging is naast school de belangrijkste georganiseerde praktijk waarin kinderen elkaar structureel ontmoeten. Tot op heden is echter (inter)nationaal nauwelijks onderzoek verricht naar pesten op sportverenigingen. In een vergelijkende studie (Baar, 2012) zijn 1534 kinderen structureel bevraagd op pestgedrag op hun basisschool en sportvereniging. Uit dit onderzoek blijkt dat pesten op sportverenigingen minstens een even groot probleem is als op basisscholen want de kinderen rapporteerden zelfs iets meer pestgedrag op de sportvereniging. Gezien de vele pestpreventieprogramma's op scholen kan worden verwacht dat leraren informatie hebben over pesten en dat zij weten hoe daarmee om te gaan.

De rol van de trainer

De vraag is gerechtvaardigd hoe is het gesteld met de ervaring van de trainers van sportverenigingen? In hoeverre ervaren zij pesten op de sportvereniging als een 'probleem'? Zij zijn immers in eerste instantie verantwoordelijk voor het voorkomen van en interveniëren in pestgedrag.

Signalering

Voor trainers pesten kunnen aanpakken, moeten zij dit eerst kunnen signaleren. Maar liefst 93% van de ondervraagde trainers signaleert niet of nauwelijks pesten op de sportvereniging. Signaleren van pestgedrag blijkt in de praktijk problematisch vanwege een aantal factoren. Het begint met het definiëren van pesten. In de praktijk kunnen maar weinig trainers een eenduidige definitie geven. Het onderscheid tussen plagen, klieren en pesten is niet altijd duidelijk. Wat is pesten nu precies? Wat voor

de een nog een grapje is, kan door een ander als serieus of bedreigend worden ervaren: Er zit zo'n nooddeur in kleedkamer 4. Dan zetten ze iemand buiten de deur en dan doen ze de deur dicht. Dan moeten ze helemaal om gaan lopen ... Ze doen het met iedereen. Alleen één of twee die voelen dat als pesten terwijl een ander denkt: Nou ja, grapje. [handbal]. Is het als laatste gekozen worden of het niet mee mogen doen met een groep een vorm van pesten? Ook wordt op het sportveld een mate van 'agressief' gedrag veelal eerder geboden dan verboden, vooral in competitieve spelsituaties: Het lastig om fysiek pesten te achterhalen omdat er gewoon veel geduwd en getrokken wordt in deze sport. Dat hoort er een beetje bij [handbal]. Het meeste pestgedrag wordt niet door de trainer zelf gesignaleerd maar is vaak indirect 'van horen zeggen'. Wie is dan precies dader en/of slachtoffer? Pesten gebeurt het meest op onbewaakte momenten, buiten het zicht of achter de rug van de trainer om: De wisseling van de les is een heel rumoerig moment. De ene groep gaat weg en de andere komt. Dan zou er gepest kunnen worden, want dan gaan ze meestal zelf wat spelen. Maar ik zie dat nooit. Het komt ook omdat ik dan niet met de groep bezig ben. Dan ben ik meestal met de ouders of wat dan ook bezig [danssport].

Visie

Pesten hangt volgens trainers vaak samen met groepsprocessen en situationele factoren. Met pesten willen ouders ten koste van anderen zich beter voelen en erbij horen door hun eigen positie binnen het team veilig te stellen. Gepest worden heeft volgens trainers vooral te maken met factoren in het kind zelf. Slachtoffers zijn minder goede sporters of motorisch onhandige kinderen die niet goed mee kunnen komen met het niveau van een sportgroep. Geringe weerbaarheid wordt ook genoemd. Slachtoffers laten zich pesten en vragen niet om hulp:

Dat zijn altijd een beetje, als je het heel zwart/wit neerzet, de mietjes ... Sommige jochies die lokken het ook voor zichzelf uit [voetbal].

De oorzaken van pesten worden vooral bij het kind zelf gelegd. Dit kan duiden op een ontkenning van de problematiek. Trainers hebben dan de verwachting weinig aan pesten te kunnen doen en voelen zich minder verantwoordelijk om pesten aan te pakken. Een ander punt van aandacht is de geringe reflectie van trainers op hun eigen rol in pestgedrag. De opstelling van een trainer kan pesten in de hand werken:

Uitkijken dat je er zelf niet in meegaat. Stel dat iemand tegen je zegt. Goh, die was weer heel slecht! Dan mag je dat wel vinden als trainer maar dan moet je dat niet uitspreken. Bij kinderen is dat hartstikke gevaarlijk. Voor je het weet slaat het over in negatief gedrag of wordt het verkeerd opgevat [korfbal].



FOTO: INTERNET

Trainers lijken in vergelijking met leraren minder aandacht te hebben voor pesten maar kunnen wel redelijk goed een inschatting maken van de ernst van pesten voor slachtoffers, zoals sociaal isolement, emotionele problemen, laag zelfbeeld en depressie. Gevolgen worden in het algemeen serieus genomen en niet gebagatelliseerd vanuit bijvoorbeeld een masculiene of competitieve oriëntatie van trainers. Niet elke trainer ziet pestgedrag overigens als een probleem. Pesten wordt soms gezien als een manier voor het leren van sociale normen:

Ik denk dat bij alle kinderen van ongeveer die leeftijd, het pesten en het plagen er een beetje bij hoort. Klinkt heel lullig, maar goed, het komt gewoon vaak voor en het gaat vanzelf weer over op een gegeven moment [gymnastiek].

Ik denk dat pestgedrag op zich nodig is. Het is toch ook een beetje zoeken naar elkaars dingetjes [voetbal].

Aanpak

Trainers leggen in hun aanpak van pesten vooral de nadruk op het stellen van regels en het sanctioneren bij het overtreden hiervan. Men komt veelal niet verder dan het bespreken van de ernst van de situatie en het geven van een waarschuwing of straf. Het onttrekken van de dader aan de sportactiviteit kost minder tijd en het sporten kan snel worden hervat. Leraren zijn meer preventief gericht in hun acties om pesten weerstand te bieden. Zij kunnen daarbij terugvallen op schoolgerichte methodieken en zorgteams. Leraren leggen minder de nadruk op schuld en straffen maar meer op het gezamenlijk oplossen van het pestprobleem, het weerbaar maken van slachtoffers, het via uitleggen tot inzicht en begrip komen en het gezamenlijk bedenken van oplossingen.

Trainers hebben zelf het idee met hun aanpak te invloed uit te kunnen oefenen op het pestgedrag en met hun aanpak kunnen volstaan: Iedereen kan als volwassene zelf wel invullen hoe je een beetje met pesten om moet gaan. Vaak even er wat van zeggen, het slachtoffer even gerust stellen, even sorry laten zeggen [paardrijden].

Het is misschien niet goed om te zeggen, maar als je iemand een keer een paar goede klappen geeft, dan houden ze er wel mee op [voetbal].

Opmerkelijk is dat geen enkele trainer gebruik maakt van een programma om pesten te voorkomen of tegen te gaan. Men acht programma's en protocollen ook niet nodig want trainers zijn in het algemeen tevreden over hun eigen aanpak. Ervan uitgaand dat pesten op sportverenigingen minstens net zo vaak voorkomt als op basisscholen, bestaat de indruk dat trainers de feitelijke omvang van pesten op de sportvereniging niet goed inschatten en hun eigen invloed, controle en effectiviteit op pestgedrag overschatten:

Natte vingerwerk. In mijn beleving zijn die maatregelen effectief. Maar ze zijn niet sluitend. Ik ben er niet altijd. Ik zie ook niet alles. Als ze staan te wachten worden dingen gezegd of gedaan worden die ik niet meekrijg. Het is niet effectief. Het is op basis van wat ik toevallig zie en hoor en hoe ik daar toevallig over denk. Subjectief effectief denk ik [handbal].

Tips voor trainers

Preventief

- Maak aan het begin van het seizoen gezamenlijk afspraken met kinderen en hun ouders over wat te doen bij potentieel pestgedrag.
- Doe aan positief coachen, geef complimenten, wees betrokken op het leerproces en de persoonlijke ontwikkeling van elk kind.
- Leg niet teveel nadruk op competitie en prestaties.
- Laat kinderen niet altijd zelf groepjes maken en streef naar homogene groepen qua niveau en leeftijd.
- Stel duidelijk omgangsregels en bied structuur. Wees daarbij niet alleen gericht op de sportactiviteit zelf maar ook op het in goede banen leiden van sociale groepsprocessen.
- Zorg voor een goede sfeer en communiceer open met de kinderen bij problemen.

Curatief

- Wees alert op potentieel pestgedrag in kleedkamers, gangen, fietsenstallingen en direct buiten de locatie van de sportvereniging.
- Spreek met de kinderen af dat zij pestgedrag altijd bij de trainer melden.
- Spreek bij pesten in eerste instantie de groep aan. Iedereen heeft daarin een rol, niet alleen de daders en de slachtoffers.
- Maak kinderen voor elkaar verantwoordelijk en assertief in het aanpakken van pestgedrag. Anders blijft de aanpak van pesten teveel afhankelijk van de trainer en gaat het pesten gewoon door als er geen toezicht is van volwassenen.
- Probeer te achterhalen waarom kinderen van de vereniging afgaan. Veelal blijkt sportuitval relationele oorzaken te hebben.

Paul Baar is wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit Utrecht, departement Gedragswetenschappen www.uu.nl/staff/pbaar

Literatuur

Baar, P. (2012). *Peer aggression and victimization in Dutch elementary schools and sports clubs: Prevalence, stability, and approach across different contexts* (Doctoral dissertation). Utrecht: Utrecht University. ◀

Contact:

p.baar@uu.nl

Veilige, beweegvriendelijke schoolpleinen

Een fleurig gekleurd schoolplein met groen om te klauteren, zones om te chillen, een afgebakend basketbalveldje of een fitnessstuijn? Het past allemaal in het concept van een veilig, beweegvriendelijk en gezond schoolplein. Een plein waar leerlingen op een veilige manier, op hun eigen motorische niveau, uitgedaagd worden om te sporten en bewegen. Zo'n plein is voor iedere basis- en voortgezet onderwijsschool haalbaar. Met de achtergrondinformatie vanuit het themadossier 'gezonde schoolpleinen' van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en, onder bepaalde voorwaarden, een financiële ondersteuning via de ministeries van VWS en OCW.

Door: Tilly de Jong

Een beweegvriendelijk schoolplein voldoet aan een aantal criteria. Het meest belangrijke: het plein daagt leerlingen uit om meer te bewegen op een veilige manier. Het beweegvriendelijke schoolplein heeft een positieve invloed op de gezondheid door het buiten spelen en de aanwezigheid van groen. Een beweegvriendelijk, gezond schoolplein wordt gebruikt als een buitenlokaal en is tevens een speel- en ontmoetingsplek voor de hele buurt.

Op beweegvriendelijke pleinen is er voor iedere leerling wel wat te doen op eigen niveau en naar eigen interesse. Daar waar op grijze schoolpleinen de voetballers vaak de meeste ruimte innemen, wordt op beweegvriendelijke pleinen de speelruimte op een goede manier ingericht en verdeeld over de verschillende activiteiten. Daardoor ontstaat er voor alle leerlingen meer ruimte. Daarnaast wordt er vaak gebruikt gemaakt van zogenaamde 'helden' of 'mediatoren'. Dit zijn leerlingen uit de hogere groepen die op het plein kunnen zorgen voor extra sociale veiligheid. Deze leerlingen krijgen een korte opleiding en leren kleine ruzies op te lossen, de buitenspeelmateriaal, zoals ballen en touwen, te beheren en spelletjes te leiden.

Tips voor een veilig schoolplein

Heb je al een beweegvriendelijk schoolplein? Of wil je het bestaande schoolplein beweegvriendelijker maken? Hoe kun je daarbij rekening houden met veiligheid? Een aantal praktische tips op een rij (Bruinooie, Aler, Hajer, & Slager, 2007).

- Maak aparte speelplekken voor zowel jonge als voor oudere kinderen. Op deze manier vindt iedereen zijn 'eigen' plek. Het voorkomt dat de verschillende leeftijdsgroepen elkaar in de weg zullen lopen.

- Houd rekening met balspel. Zorg voor voldoende vrije ruimte en leg niet teveel vast in deze vrije ruimte. Wees tevens voorzichtig met het investeren in rages op dit gebied. Een 'simpel' doeltje op een veilige plek is vaak erg effectief.
- Om de buurt meer bij het schoolplein te betrekken, is het verstandig om niet over het schoolplein te spreken, maar bijvoorbeeld een (buurt)speelplaats. Op deze manier is het duidelijk dat deze speelruimte niet alleen voor de leerlingen van de school is, maar ook voor de buurtkinderen.
- Leg in overleg met de omwonenden en ouders enkele gebruiksregels vast. Bijvoorbeeld over de openingstijden of de rommel op het plein. Spreek af wie gebeld kan worden indien er iets mis gaat en wat er na een melding gebeurt. Maak dit kenbaar op bijvoorbeeld een memobord. Overleg ook met de wijkagent en informeer de buurtbewoners over de afspraken.
- Houd contact met jongeren die op het schoolplein aanwezig zijn. Benader ze positief en maak hen medeverantwoordelijk. Betrek ze bij de inrichting. Dit schept verantwoordelijkheidsgevoel en zorgt voor een plein waar ook jongeren graag komen.
- Als er na schooltijd in het schoolgebouw activiteiten plaatsvinden (toneelgroep, muziekvereniging, schilderclub), is er ook tijdens deze uren een vorm van sociale controle. De kans op vernieling en overlast wordt daardoor een stuk kleiner.

Uit onderzoeken naar de verschillende gezonde schoolpleinen (Bakker et al., 2008; Maas, Tauritz, van der Wal, & Hovinga, 2013) blijkt dat een gezond schoolplein de bewegingsarmoede tegengaat, de concentratie en het welbevinden van de leerlingen verbetert en dat er minder ruzies ontstaan. Bovendien heeft een beweegvriendelijk schoolplein een positieve invloed op de gezondheid van de leerlingen. Door het plein open te stellen na schooltijd heeft het ook een positieve invloed op de buurt. Jongere en oudere buurtgenoten kunnen er samenkomen en bewegen. Een goede oplossing voor buurten waar weinig speelruimte aanwezig is.

In de praktijk

Afhankelijk van de soort school en de gewenste situatie kiest een school voor een beweegvriendelijk schoolplein dat bij de wensen van de school en de leerlingen past. Een aantal voorbeelden op een rijtje.

Speelzones

Door het plein te verdelen in verschillende, gemarkeerde zones wordt het schoolplein overzichtelijk, actief en veilig. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een sportzone, waarin leerlingen allerlei sporten kunnen beoefenen. De verschillende sportvelden worden, net



Schoolplein in Deventer

als in de gymzaal, op het plein gemarkeerd. In andere zones kunnen de kinderen actieve spelletjes spelen of is er ruimte voor speeltoestellen, touwtjespringen of een verkeersplein. Voor kinderen die rustiger willen spelen is er een zone met bijvoorbeeld een zandbak, bankjes of picknicktafels en is er ruimte om te kletsen en knikkeren. Er kunnen ook bordspelen zoals schaken en dammen op het plein aangebracht worden. Een plein met speelzones heeft veel sport- en spelmaterialen nodig. Een goede opbergruimte is dus noodzakelijk.

Groene beweegpleinen

Een groene leefomgeving draagt bij aan de gezondheid van de leerlingen. Kinderen en jongeren die opgroeien in een groene omgeving voldoen vaker aan de beweegnorm, blijkt uit onderzoek. (Maas, Tauritz, Van der Wal & Hovinga, 2013) Een groen schoolplein is gedeeltelijk betegeld om ruimte te creëren voor sporten als voetbal of andere activiteiten. Daarnaast ligt een groen terrein met bomen, struiken, heuveltjes en eventueel waterpartijen en moestuintjes. Op dit terrein kunnen de leerlingen klimmen en klauteren op natuurlijke materialen of verstopperkje spelen in de struiken. Maar ook meehelpen met het onderhoud of beestjes zoeken bij het water. Een groen schoolplein stimuleert creatief spel en vele vormen van bewegen.

Sport- en fitnesspleinen

Ook voortgezet onderwijs scholen stappen steeds meer over naar een actief schoolplein. Schoolpleinen kunnen bijvoorbeeld worden ingericht met een pannacourt, outdoor-fitnessstoestellen, een sportveld of klimwand. De faciliteiten kunnen ook gebruikt worden bij een buitengymles of bij naschoolse activiteiten.

Stappenplan

Om te komen tot een beweegvriendelijk en gezond schoolplein kan de school een stappenplan volgen. Er zijn verschillende versies met diverse invalshoeken. Zo heeft Fonds 1818 een zeer uitgebreid stappenplan

ontwikkeld voor een groen schoolplein. Dit stappenplan vind je op de website www.groeneschoolpleinen.nl. Ook de flyers 'Stappenplan voor een sport- of speelplek' en 'Succesvolle speelplekken' van TNO geven een handig overzicht van te nemen stappen. Deze flyers zijn te vinden op www.tno.nl.

Kort samengevat komt een stappenplan op het volgende neer:

Stap 1 Ontwikkelen van het idee

Betrek alle gebruikers van het plein bij het ontwikkelen van het idee. Inventariseer de activiteiten die zij op het plein willen doen. Ga kijken bij pleinen die al beweegvriendelijk zijn en doe zo ideeën op. Maak afhankelijk van het budget en de verschillende wensen een keuze.

Stap 2 Maak een begroting

Maak een goede begroting en stel deze goed bij gedurende het project. Afhankelijk van de benodigde materialen kunt u tuincentra of doe-het-zelf-winkels vragen om te sponsoren. Kijk ook of de school voor een subsidie in aanmerking komt.

Stap 3 Maak een plan van aanpak

Zet op een rijtje welke stappen er genomen moeten worden om tot de uitvoering van het plan te komen. Een plan van aanpak voor een groen schoolplein is anders dan dat voor een sport- en fitnessplein. Maak ook een onderhoudsplan.

Stap 4 De aanleg

Zorg voor een goede coördinatie. De aanleg van een pannaveldje heeft natuurlijk minder coördinatie dan de aanleg van een groen schoolplein.

Stap 5 Het gebruik

Hou de eerste tijd een logboek bij om te kijken wat wel en niet werkt op het nieuwe plein. Breng in kaart wat er eventueel aangepast moet worden. Deel nieuwe ideeën voor gebruik van het plein met de gebruikers.

Themadossier

NISB heeft alle kennis omtrent beweegvriendelijke, gezonde schoolpleinen verzameld in het dossier 'Gezonde schoolpleinen'. Dit is te vinden op www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen - dossier: schoolpleinen. Het dossier bevat onder andere achtergronden, cijfers, een overzicht van de verschillende interventies en organisaties, voorbeelden, handreikingen en een overzicht van beleid op het gebied van schoolpleinen.

Ook een gezond schoolplein?

De regeling Gezonde Schoolpleinen stimuleert scholen (PO, VO en mbo) om een gezond schoolplein te realiseren, door middelen en ondersteuning beschikbaar te stellen. Deze regeling is een initiatief van de ministeries van VWS en OCW en wordt geleid vanuit de Onderwijsagenda Sport Bewegen en Gezonde Leefstijl. Van maart 2014 tot juni 2014 kun je via www.gezondeschool.nl een aanvraag indienen voor ondersteuning bij het realiseren van een gezond schoolplein. Uit alle aanvragen worden 40 à 50 scholen gekozen die in de periode 2014-2016 een gezond schoolplein kunnen realiseren.

Dit artikel is geschreven door Tilly de Jong in opdracht van NISB. Ze is freelance schrijfster.
www.nisb.nl

De bronnen zijn op te vragen bij de auteur. ◀

Contact:

info@nisb.nl

De spin in het web van bewegen en sport in en rondom de school

Je hebt een afgeronde ALO-opleiding, bent werkzaam geweest in het onderwijs, doet een extra studie en werkt in een aanpalende sector maar mist de kinderen en het bewegen. Je keert terug in het onderwijs en dan slaat het noodlot toe. Je blijkt een allergische aandoening te hebben. Dit is het verhaal van iemand die niet bij de pakken ging neerzitten. Ook is het een 'good practice' van wat je met een beetje inventiviteit kunt bereiken in de wereld van bewegen rondom de school.

Door: Irene de Jong

Na in 1988 te zijn afgestudeerd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam ging Irene de Jong direct vol enthousiasme aan de slag in het onderwijs. Na jarenlang les te hebben gegeven als docente lichamelijke opvoeding aan diverse middelbare scholen en aan volwassenen in de avonduren deed ze er in 1997 een studie bij om pedagogisch gezinsbegeleider te worden. Zo werd haar werkveld verbreed naar de jeugdhulpverlening en verschoof de doelgroep ineens van sportende en bewegende pubers naar ouders met hun baby's en dreumesen in de crisishulp.

Werken

Na een paar jaar gewerkt te hebben als pedagogisch gezinsbegeleidster bij een Medisch Kinder Dagverblijf werkte ze een vijftal jaren met veel plezier als bemiddelingsmedewerkster en docente bij een gastouderbureau. Daar gaf ze cursussen aan gast- en vraagouders over o.a. ontwikkeling en opvoeding van kinderen van 0-12 jaar, communicatie en kinder-

mishandeling. Toch gaf het werk haar niet de voldoening die ze had met het werken met kinderen, met name op het motorische vlak!

Ze koos er toen bewust voor om weer gymles te gaan geven op een basisschool en een internationale schakelklas. Ze vond het heerlijk om weer actief in een gymzaal bezig te zijn. Kinderen lekker en verantwoord laten/leren bewegen blijft toch een prachtvak!

Na een vervelende ziekteperiode die ertoe leidde dat ze langdurig thuis kwam te zitten pakte ze in 2010 de draad weer op en ging aan het werk. Toch waren er wel wat aanpassingen nodig. Door haar opgelopen gezondheidsklachten (MCS: meervoudige chemische sensitiviteit) is ze overgevoelig geworden voor allerlei vluchtige stoffen zoals parfum, verf, lijm, aceton, oplosmiddel/verdunder, schoonmaakmiddelen en is ze daardoor gebaat bij zoveel mogelijk schone, frisse buitenlucht. Tja en dan moet het lot je wel een beetje gunstig gezind zijn...

Toevallig was Kinderopvang Baarn op zoek naar een sportleider op de BuitenSchoolse Opvang (BSO) dus dat was een mooie kans die ze met beide handen greep. De BSO-locatie was gevestigd in een houten noodgebouw aan de rand van het sportveld en dat was dus de ideale plek om te gaan werken. Ze was omringd door veel sportverenigingen en -velden en kon haar werk grotendeels buiten uitvoeren!

Uitbouwen

Tot haar komst was er alleen een vast sportuurtje in de week dat werd uitgevoerd door een medewerker van de sporthal. Maar binnen een paar maanden had Irene het sportaanbod voor de BSO-kinderen (in de leeftijd van 4-12 jaar) al uitgebreid naar drie middagen in de week. Het werd meteen een doorslaand succes! Direct na haar aanstelling bij de BSO zocht ze contact met alle sportverenigingen en -instanties in de gemeente Baarn. Ze stelde zich voor als nieuwe BSO-sportcoördinator en vroeg om samenwerkingsmogelijkheden tussen de vereniging en de BSO. Dit leverde veel positieve reacties op en zo kon ze al zo snel een breed aanbod van diverse sportcursussen organiseren voor de kinderen op de maan-, dins- en donderdagmiddagen. De sportcursussen bestonden de eerste periode uit judo, zumba, tennis en de Sportkidsmiddag (in samenwerking met de medewerker van de sporthal maken ze



Mooie voorbeelden

Een goed voorbeeld van het ontstaan van een intensieve en nuttige samenwerking is die met Hein van Marken van Kids4Golf. Deze non-profitorganisatie zet zich in voor de promotie van golf voor kinderen van 8 tot 13 jaar. Bij de eerste kennismaking die Irene had met Kids4Golf richtte de organisatie zich alleen op basisschoolleerlingen in de grote steden. Ze wist Hein ervan te overtuigen dat golf ook een mooi bewegingsaanbod zou zijn voor de BSO-kinderen en zo organiseerden ze samen in 2011 een eerste golfcursus voor een groep enthousiaste BSO-kinderen in Baarn. Hierbij gebruiken ze speciaal kindermateriaal ("SNAG") en dat geeft de kinderen de kans om op een speelse en aantrekkelijke manier de golfslagen onder de knie te krijgen. Na deze eerste pilot zijn er de afgelopen twee jaar nog vele cursussen gevolgd (steeds op een andere middag na schooltijd zodat zoveel mogelijk verschillende kinderen kunnen deelnemen aan zo'n cursus). Daarnaast nam Irene twee keer met een groep BSO-kinderen deel aan een speciale kinderclinic bij de KLM Dutch Open op Golfbaan Spandersbosch in Hilversum (wat natuurlijk een onvergetelijke ervaring was voor de kinderen!), maar ook hebben ze een golfspordag georgani-

seerd voor de BSO-kinderen in een zomervakantie. Vorig jaar heeft ze, samen met Kids4Golf, in het kader van sportkennismakingslessen tijdens de gymlessen die ondersteund worden door de gemeente Baarn, een eerste kennismakingscursus golf voor de kinderen van groep zes gegeven op zes basisscholen in Baarn.

Een tweede voorbeeld hoe een groot samenwerkingsverband is ontstaan is dat van de Survivalrun. Twee jaar eerder had ze voor haar BSO contact gezocht met Michiel Verzellenberg om te kijken of ze samen iets moois konden organiseren. Al brainstormend kwamen ze op het idee van een Survivalrun door het Baarnse Bos. Zo'n leuk plan verdiende het om zoveel mogelijk deelnemers erbij te halen en dus nam Irene contact op met de jeugdsportcoördinatoren en Kids on Tour om zo de sportdag open te stellen voor alle Baarnse kinderen van 6-12 jaar. Ook haalde ze er twee Scoutingverenigingen bij die konden helpen met materiaal, kennis en kunde. Iedereen werd al snel enthousiast en zo hadden ze in augustus 2012 hun eerste Survivalrundag voor maar liefst 245 actieve Baarnse kinderen! Ook afgelopen jaar hebben ze in hetzelfde grote samenwerkingsverband een tweede Survivalrun door het bos opgezet die wederom erg geslaagd was.

een afwisselend sportprogramma waarbij elke week een andere tak van sport/bewegen aan bod komt zoals wandklimmen, basketbal, hindernisslagbal, zwemmen, volley-/lijnbal, conditiecircuit, hockey, badminton, stoeivormen en voetbal). Zowel de kinderen als de ouders op de BSO waren erg enthousiast over dit afwisselende sportaanbod.

Ze zorgt altijd dat er ruim op tijd een intekenmogelijkheid is voor de nieuwe sportcursussen en afhankelijk van de activiteit deden er steeds 10 – 35 kinderen per middag aan mee! Haar streven is om de kinderen na schooltijd een zo breed mogelijke keuze te geven uit verschillende sportactiviteiten, het liefst juist ook die bewegingsvormen waar ze zelf niet zo snel al mee in aanraking komen op school of 'vanzelf'.

Netwerken

Hoe krijg je het voor elkaar om het aanbod zo divers mogelijk te houden? Irene is steeds actief op zoek naar mensen die daarbij kunnen helpen: door gebruik te maken van haar netwerk (dichtbij in het dagelijks leven en o.a. via LinkedIn) en door zelf op mensen af te stappen heeft ze ervoor gezorgd dat het sportaanbod als een olievlek uitbreidde: na een jaar werken bij de BSO was het mogelijk de kinderen de eerste beginselen aan te leren van niet zo gangbare sporten als rugby, golf, lacrosse, cricket, honkbal, handbal en schermen!

Behalve de door-de-weekse sportcursussen na schooltijd organiseert ze als BSO-sportcoördinator ook altijd de sportdagen in de schoolvakanties. In die periodes komen de kinderen immers de gehele dag naar de BSO en is een sportdag een welkom evenement. In het begin zocht ze de invulling van de sportdagen nog erg dichtbij huis en werkte ze samen met de dichtbij gelegen sportverenigingen rondom de BSO (judo, Zumba, schaatsen, tennis, cricket, atletiek) maar ook hierbij kon ze haar netwerk goed inzetten en ontstonden er sportdagen waarbij ze ging samenwerken met onder andere (top-)sporters Henk Pieterse (basketbal, Pest-mij-maar-toer; zie het artikel op pagina 32), Percy Isenia (honkbal), Hein van Marken/Kids4Golf (golf), Soufiane Touzani (freestyle soccer) en Michiel Verzellenberg/Back to Basic (Survivalrun). Een enorm succes....en dat smaakte naar meer! .

Samenwerken

Want als je toch al deze sportactiviteiten al zo mooi kon organiseren voor de BSO-kinderen waarom dan niet (een deel van) dit aanbod ook aanbieden aan de andere kinderen in Baarn? Daarom zocht Irene contact met de twee jeugdsportcoördinatoren van de gemeente en de contactpersoon vanuit Welzijn Baarn die zich bezighield met de kindervakantie-activiteiten 'Kids on Tour'. In samenwerking en/of overleg met hen organiseert ze in de schoolvakanties nu ook steeds een sportdag die voor alle Baarnse kinderen toegankelijk is. Dit werkt heel plezierig en er is duidelijk behoefte aan!

Door de samenwerking die Irene al had door met name de organisatie van (BSO-)sportdagen in de schoolvakanties is ze gevraagd voor de functie van jeugdsportcoördinator voor de gemeente Baarn. Sinds september 2013 vervult ze die functie. Een van de functionarissen gaat met pensioen. De positieve samenwerking die ze had, heeft er zeker toe bijgedragen dat ze als opvolger voor deze functie is gevraagd. Door zowel de gemeente als de BSO als werkgever te hebben kunnen veel werkzaamheden gecombineerd en uitgebouwd worden. De vele contacten met de sportverenigingen, medewerkers van de sporthal en gemeente zijn nu uitgebreid met de acht basisscholen in de gemeente. Als jeugdsportcoördinator is Irene verantwoordelijk voor de organisatie/coördinatie van sportkennismakingscursussen in de gymlessen en buiten schooltijd bij sportverenigingen ('High 5'), schoolsporttoernooien, vakantiesportactiviteiten, motorische screening op de basisscholen en het B.Slim-project (een project om overgewicht bij kinderen te voorkomen met als boodschap: beweeg meer en eet gezond). Het grote pluspunt is dat Irene als vakleerkracht LO zowel sportactiviteiten kan bedenken, organiseren als uitvoeren/begeleiden! Haar enthousiasme werkt aanstekelijk. Ze weet mensen te motiveren om in actie te komen en dat werkt erg positief. Dat komt ook doordat ze de mensen van de verenigingen, scholen en gemeente kent. Zo kun je snel werken want de lijntjes zijn kort en ze verbindt ze nogal makkelijk. Irene is met recht de spin in het web van bewegen en sport in en rondom de school. ■

Contact:

irene.de.jong@kpnplanet.nl



Veiligheid = bevoegde en bekwame leraren

Er zijn de laatste jaren ontwikkelingen met betrekking tot bevoegd lesgeven. Voor het vak LO is belangrijk dat veiligheid en bekwaamheid hoog in het vaandel staan. In de gymzaal gebeuren nu eenmaal meer ongelukken dan tijdens een taalles.

Door: mr. Henny Koelewijn

Wij constateren een positieve ontwikkeling t.a.v. de begeleiding van jonge leraren. Zo kunnen zij 20% lesreductie krijgen in het eerste jaar en komen er steeds meer opleidingscholen waar ervaren collega's de beginnende collega's begeleiden. Ook constateren we dat de ALO's steeds meer aandacht schenken aan de 'nazorg' van hun studenten in de eerste jaren van hun baan in het onderwijs, maar het is en blijft natuurlijk de verantwoordelijkheid van de school en in het bijzonder de sectie LO (VO) om nieuwe collega's te begeleiden in hun eerste jaren in het onderwijs.

De KVLO heeft in haar beleid bij zowel politiek, het ministerie en de onderwijsraden sterk aangedrongen op een streng bevoegdheidsbeleid en daaraan geen concessies te doen, omdat we de kwaliteit van het bewegingsonderwijs op een zo hoog mogelijk niveau willen krijgen en dat staat of valt bij bevoegde en vakbekwame leraren. Daarom willen we zo veel mogelijk hoog gekwalificeerde (vak)leraren voor de klas en geen onbevoegde leraren meer, zoals helaas nu met name in het PO nog wel eens het geval is. Ons standpunt is dat de lessen LO gegeven worden door bevoegde leraren en dat studenten begeleid dienen te worden door bevoegde leraren LO waarbinnen de studenten fouten kunnen maken die meteen hersteld kunnen worden door de aanwezige begeleider.

Een vierdejaars student is niet bevoegd. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij het bevoegd gezag van de school. Ook als er in het stagecontract allerlei voorwaarden opgenomen zouden worden waaraan een student zou moeten voldoen, wil hij zelfstandig voor de klas mogen staan, dan nog is hij/zij nog steeds onbevoegd en blijft het bevoegd gezag verantwoordelijk voor als er iets misgaat.

De artikelen 8.a.3 en 8.b.3 CAO VO gaan over het dienstverband van de onbevoegde leraar. Een werknemer die geen enkele wettelijke onderwijsbevoegdheid voor het voortgezet onderwijs bezit, wordt voor ten hoogste twee jaar in een leraarsfunctie benoemd of aangesteld.

Voor onbevoegde leraren die op 31 juli 2011 in dienst waren gelden de bepalingen uit genoemde artikelen met ingang van 1 augustus 2011, met dien verstande dat een reeds opgesteld studieplan van kracht kan blijven.

De uitleg van de Commissie van Beroep houdt in dat de onbevoegde leraren die al in dienst waren uiterlijk tot 1 augustus 2015 hebben om hun bevoegdheid te behalen. De werkgevers moeten daarop sturen.

In de CAO PO en VO kennen we de leraar in opleiding; dat is een leraar in opleiding waarmee een leerarbeidsovereenkomst is gesloten. Een mooie manier voor studenten om zich voor te bereiden op hun toekomst als bevoegde en bekwame leraar.

De koers van de KVLO is 'kinderen goed leren bewegen in en rondom de school'. Wij gaan voor kwaliteit. Dat betekent bevoegde en bekwame gymleraren voor de klas, maar ook goed opgeleide en bekwame professionals rondom de school, zoals combinatiefunctionarissen onderwijs en sport. Dat verhoogt ook de veiligheid.

Heb je vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kun je je wenden tot de juridische afdeling van de KVLO, te bereiken per e-mail: juristen@kvlo.nl en op telefoonnummer 030 693 7678. ■



Praktijk katern



Nummer

11

Jaargang 101 - 24 dec. 2013

Lichamelijke Opvoeding

Judo **veilig** en uitdagend (2)

Nieuwe methode
'bewolessen' voor
groep 3 t/m 8

Hand in hand ballen (2)

Een kijkje in de **gymzaal**
van

Judo veilig en uitdagend (2)

De voorwaarden voor succes bij het geven van judo zijn het creëren van veilige lessen en het aanbieden van uitdagende oefenstof.

De insteek voor het schrijven van deze reeks is docenten meer handvatten te geven voor het aanbieden van grondjudo (ne waza) in het onderwijs. De thema's zijn: veiligheid in de les, uitdagende oefenstof en de methodische opbouw van stoei-judo naar belevingsjudo. De oefenstof komt het beste tot zijn recht in de leeftijd van de midden-/bovenbouw PO en de onderbouw VO. Met kleine aanpassingen is de oefenstof voor elke doelgroep geschikt.

Door: Aron Wallega

Het vorige artikel (*Lichamelijke Opvoeding 10*) ging over de voorwaarden voor veilig judo in de les. We zijn toen gestart met vormen van stoei-judo en klassikale oefenvormen. Nu komt een opbouw naar technisch belevingsjudo aan bod.

Van stoei-judo naar technisch belevingsjudo

Als inleiding kun je een of meerdere oefenvormen van de eerder gegeven stoei-judoles(sen) herhalen.

In het eerste deel wordt gewerkt vanuit de startpositie als beginpunt, het verloop van het spel bepaalt hoe leerlingen verder tot hernieuwende posities komen. In het vervolg wordt gewerkt vanuit een startpositie die verandert per opdracht, tijdens de oefeningen wordt altijd weer teruggegaan naar de startpositie. Bijvoorbeeld na het wisselen van de bewegingsopdracht.

De oefening vrienden(innen) judo is een duidelijke verbinding van stoei-judo naar belevingsjudo, een combinatie van een kan-telechniek en een spelvorm.

Vrienden(innen) judo

Opdracht Beginnen vanuit startpositie: tori zit in knieënzit met de zijkant van de heup in direct contact met de zijkant van de heup van uke (ze kijken beide naar voren). Tori heeft de rechterarm om de schouder van uke. Uke heeft de linkerarm om het middel van tori, beiden hebben bij elkaar de mouw en/of pols vast.

Niveau 1: het uitvoeren van de basistechniek zonder weerstand van uke. Tori komt met zijn heup voor de buik van uke en met zijn de rechter- en linkerarm wordt een draaiende en sturende beweging gemaakt. Gevolgd door 'de luie lig-stoel' hon- kesa- gatame.

Technische omschrijving:

tori zit aan de linkerzijde van het bovenlichaam van uke. Hij/zij heeft de rechterarm om de nek en schouder en duwt met zijn/haar gewicht de rug van uke naar de grond. Hij/zij sluit de rechterarm van uke op onder zijn/haar eigen linkerarm en plaatst de benen wijd uit elkaar en het hoofd gaat richting de mat.

Niveau 2: Het uitvoeren van de basistechniek met weerstand van uke (de één is duidelijk tori en de ander uke). Er moet duidelijk sprake zijn van gescheiden aanval en -verdediging.

Niveau 3: Het wordt nu een spel waarbij de aanval en verdediging continue van speler wisselt met als doel de ander in de houdgreep krijgen. De starthouding is de startpositie, hierna is het vrij om keuzes te maken. Aandachtspunt: er dient afgewisseld te worden met de arm boven in de schouder en nek. De persoon met de arm boven de ander is namelijk in het voordeel.





Opdracht: We beginnen vanuit de startpositie: tori zit aan de zijkant van uke en uke zit op ellebogen en knieën (bokje). We maken de kanteltechniek 'de bulldozer'. Tori maakt een actie met beide armen aan de zijkant van uke. Tori pakt binnendoor het verste been en arm. De benen en armen trekt tori naar de eigen buik gevolgd door de houdgreep 'pannenkoeken houdgreep': yoko-shiho gatame.



Technische omschrijving: tori ligt met de buik op de buik en schouders van uke. Hij/zij duwt hierdoor de rug van uke naar de grond. De linkerarm gaat onder het hoofd van uke en klemt de schouder en de rechterarm. Sluit aan bij de andere arm en hierdoor is de linkerarm van uke ingeklemd. Aandachtspunten: overgang van kantelen naar de houdgreep. Tori dient te blijven



plakken met zijn buik op de buik van uke. Tori dient de judopakking kraag en broek te blijven vasthouden bij uke. Differentiatie: 123 check. Uke heeft drie tellen de tijd om uit de houdgreep te komen en hierdoor vindt een toets-moment plaats of de houdgreep correct is gemaakt.

Hoe kom je uit de hierboven aangeleerde houdgreep?

Houdgreep yoko-shiho gatame

- 1 Uke rolt met de beweging van tori mee en komt hierdoor op de rug.
- 2 Uke pakt met beide armen het bovenlichaam van tori vast en maakt een bruggende beweging naar links of rechts op zijn schouders en voeten. Hierdoor komt hij/zij boven tori terecht.
- 3 Uke maakt ruimte met zijn handen tussen hem en tori, hij/zij zorgt dat zijn rechter of linker been onder tori vandaan komt met resultaat dat tori nu tussen de benen van uke ligt en de houdgreep is verbroken.

Differentiatie: je kunt samen nog een andere manier bedenken om uit de houdgreep te komen, wel de stoei-judo regels respecteren. >>



Contact:

Aron.wallega@han.nl



Opdracht We beginnen vanuit de startpositie: tori zit aan de voorkant (hoofdkant) van uke en zit op ellebogen en knieën(bokje). We maken de kanteltechniek 'de grote haak': tori legt aan de voorkant de linkerhand op de rug tussen de schouder bladen van uke. De rechterhand gaat langs de zijkant van het hoofd van uke onder de linkeroksel van uke, klemt de arm van uke en de eigen hand komt weer retour bij zijn eigen linkerhand. Tori gebruikt dit als een hefboom om uke uit balans te brengen om hem/haar vervolgens in de houdgreep 'de luie ligstoel' (hon-kesa-gatame) te leggen.

Technische omschrijving: tori zit aan de linkerzijde van het bovenlichaam van uke. Heeft zijn/haar rechterarm om de nek en schouder en duwt met zijn/ haar gewicht de rug van uke naar de grond. Sluit de rechter arm van uke op onder zijn eigen linkerarm, plaatst de benen wijd uit elkaar en het hoofd gaat richting de mat. Aandachtspunten: tori dient ruimte te maken tussen hem en uke tijdens het kantelen en om in de richting van het steunverlies voor uke te draaien. Tijdens het kantelen moet tori druk blijven geven en contact houden met de rug van uke.

Differentiatie: 123 check, uke heeft 3 tellen de tijd om uit de houdgreep te komen, waardoor er een toetsmoment plaatsvindt waarin de houdgreep getest wordt. Tori start de techniek met de linkerkant en hierdoor linker houdgreep.

Hoe kom je uit de hierboven aangeleerde houdgreep?

Houdgreep hon-kesa-gatame

- 1 Uke klemmt met zijn been het rechter- of linkerbeen van tori, hierdoor is de houdgreep verboden.
- 2 De schommel; de rechter arm van uke gaat onder zijn eigen linker knieholte langs en pakt de judoas in de nek van tori vast. Uke maakt nu een schommelende actie van voor en naar achter.
- 3 Uke klemmt zijn beide armen in elkaar om het middel van tori, hij gaat op zijn zijkant liggen, zet met zijn voeten af tegen de grond en tilt tori zijwaarts over uke heen.

Differentiatie: kun je samen nog een andere manier bedenken om uit de houdgreep te komen en daarbij de stoei-judo regels respecteren?

Opdracht: ontwerp zelfstandig een bewegingssituatie (kanteltechniek en/of houdgreep). De startpositie is: uke ligt op de buik en tori heeft als doel om uke om te draaien op de rug en een houdgreep te maken. Hoe pakt tori dit aan?

Aandachtspunten: de deelnemers hebben vijf minuten om samen iets te bedenken en te oefenen (doen). Beide deelnemers dienen de bedachte oefening te beheersen. Waar gaat tori zitten? Hoe en welke lichaamsdelen van uke worden gebruikt als hefboom? Past de houdgreep bij de kanteltechniek? Behoudt tori lichaamscontact met uke tijdens het kantelen?

Differentiatie: weerstand omhoog. Werkt de zelfbedachte oefening nog als uke weerstand geeft bij de uitvoering?

Organisatievorm: denken, doen en uitwisselen. Geef in de uitleg aan dat na vijf minuten het tweetal zich opdeelt in expert en leerling. De expert gaat in een tweede ronde zijn/ haar techniek aanleren aan een leerling van een andere groep. Ze leren van elkaar en zijn kennis aan het uitwisselen. Indien er tijd over is kun je nog een derde ronde gebruiken. Of je kiest een mooie techniek uit van één van de groepen. Deze groep geeft klassikaal een voorbeeld en de rest van de klas gaat er daarna mee aan het werk.

Afsluitende spelen in groepsverband

Boef en politie

Opdracht: de helft van de klas is boef en de andere helft is politieagent. Het doel is om

de andere deelnemers in een houdgreep te krijgen en te behouden gedurende vijf tellen. De verhaallijn gaat als volgt: De zaal is een stad waar een gevangenis staat, waar vanuit boeven zijn ontsnapt. Het is de taak voor de politie om deze weer te vangen.

Aandachtspunten: de spelvregde wordt verhoogd als er op een grote aaneengesloten mat bewogen kan worden. De docent zorgt dat de klas in twee gelijke groepen verdeeld wordt zonder dat ze het van elkaar weten. Er wordt één met één gespeeld en je mag elkaar niet helpen. De leerlingen spelen zoveel mogelijk verschillende rondes en het is niet de bedoeling om medespelers te weigeren.

Spelregels: het is niet openlijk bekend wie boef of politie is. Lukt het om de anderen in de houdgreep te krijgen? Stel daarna de vraag: Wie ben jij? Wie wint geeft zijn functie (boef of politie) over aan de ander. Bij twee dezelfde functies gebeurt er niets. Het einddoel is wie er na bijvoorbeeld tien minuten samen het grootste aantal vertegenwoordigen; zijn er meer politie of boeven?

Differentiatie: geen boeven of politie maar andere fantasiefiguren of bij oudere deelnemers bijvoorbeeld iets recenter zoals teams die meedoen aan WK voetbal. Duur van de houdgreep langer of korter maken.

De hoogste kaart

Opdracht: iedereen krijgt een speelkaart en gaat met een klasgenoot een stoei-judo partij aan met als doel erachter te komen welke kaart de ander heeft.

Aandachtspunten: voor de spelvregde is het een meerwaarde een grote aaneengesloten mat te gebruiken. Er wordt één met één gespeeld. Je mag elkaar niet helpen. De leerlingen blijven van de kaarten van een andere groepjes af. Voordat je begint leg je blind beide kaarten aan de zijkant van de zaal. De leerlingen spelen zoveel mogelijk verschillende rondes. Het is essentieel geen medespelers te weigeren.

Spelregels: als het lukt om de medespeler vijf tellen in de houdgreep te houden, ga je beiden kijken welke kaart de ander heeft. De winnaar neemt de hoogste kaart mee. De spelers weten van te voren niet wat de hoogte van de kaart van de ander is. De aas is de hoogst haalbare kaart.

Differentiatie: een joker toevoegen, deze werkt als een bom. Het maakt niet uit of je

wint of verliest. Met de joker win je altijd. Na de ronde bepaal je of je de joker inzet en de ander de kaart afneemt. Aan het einde van de tijd heeft de joker geen waarde. Verhoog de duur van de houdgreep.

Wie is de koning?

Opdracht: de groep wordt in twee gelijke deelgroepen verdeeld. Beide groepen zitten tegenover elkaar op de mat. Elke groep wijst een leerling aan die tijdens het spel 'de koning' is. Dit wordt geheim gehouden voor de leerlingen uit de andere groep. Op het teken van de docent kruipen beide groepen naar elkaar toe en wordt er een judospel op de grond gemaakt (één met één).

Spelregels: als een leerling van groep A een leerling van groep B tien tellen in een houdgreep heeft, moet de onderste persoon aangeven of hij/ zij de koning is. Zo niet, dan gaan de spelers weer op zoek naar een andere speler en proberen het opnieuw. Zo ja, dan eindigt het spel en de groep die de koning heeft ontdekt is de winnaar.

Aandachtspunten: voor de spelvregde is het een meerwaarde een grote aaneengesloten mat te gebruiken. Er wordt één met één gespeeld. Je mag elkaar niet helpen. De leerlingen spelen zoveel mogelijk verschillende rondes, en je mag geen medespelers weigeren.

Differentiatie: elke partij spreekt naast de koning een bom af. Als iemand van de andere groep door deze persoon (bom) tien tellen in de houdgreep is genomen, dan is zij/ hij af en gaat aan de kant zitten.

Meer handvatten voor grondjudo (ne waza)

Noot: Een aantal opdrachten heeft een verhaallijn om aan te sluiten bij de belevingswereld van het kind, er zijn ook opdrachten die gebruikmaken van specifieke judotermen. Of je hier gebruik van maakt hangt af van je eigen lesgeefstijl en de doelgroep.

Aron Wallega is docent aan de HAN sport en bewegen.

Foto's: Ralph Schmitz. ◀

Foto's: Ralph Schmitz. ◀

Nieuwe methode: *'bewolessen'* voor groep 3 tot en met 8.

99 kant en klare lessen voor het basisonderwijs,
weer eens met een andere kijk gemaakt.

Een jaar of 8 geleden is Daam van Geest begonnen met het ontwikkelen van lessen voor groepsleerkrachten. Op zijn school is er één les van een vakleerkracht en één les van de groepsleerkracht. Het knaagde al lang. Daam zag het als zijn taak. Niet alleen zelf bruisende lessen te geven maar ook voor de groepsleerkrachten een kant en klaar plan met lessen ze ook echt gaan geven.

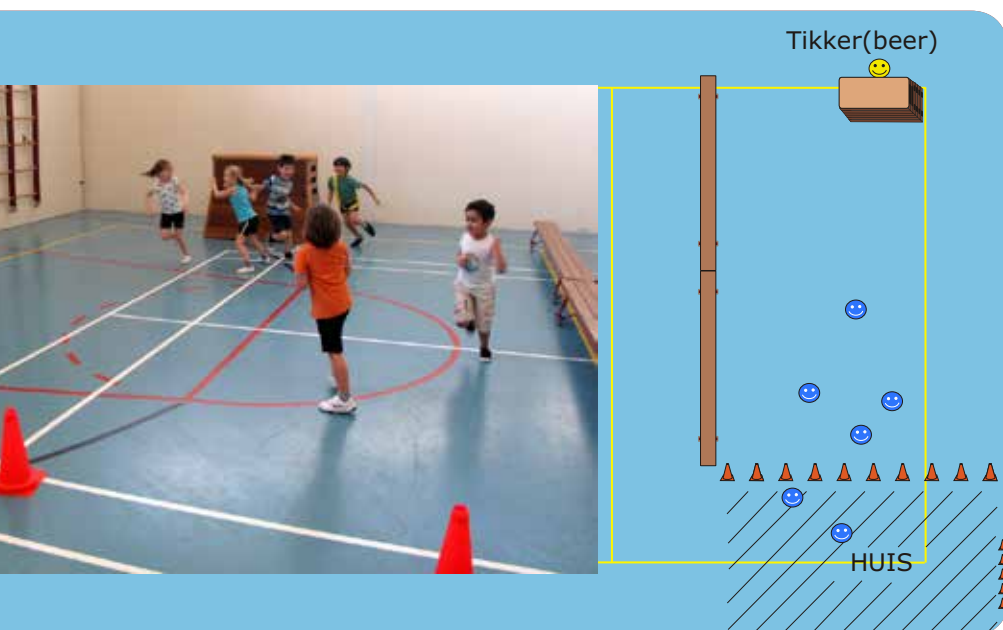
Door: Daam van Geest

Van veel vakcollega's hoorde ik dat ze allerlei lessen hadden geschreven maar dat die zelden gebruikt worden door de groepsleerkrachten. Ik heb zelf naast de ALO de Pabo gedaan en ook wel eens een enkel dagje voor de groep gestaan. Ik ben het geheel door de bril van een groepsleerkracht gaan bekijken.

Ik zag dat andere lesplannen vaak te veel klaarzetwerk voor groepsleerkrachten bevatten. De teksten zijn regelmatig onoverzichtelijk, niet duidelijk en te lang. De tekeningen zijn niet duidelijk en de situaties zijn niet uitdagend genoeg voor de kinderen. Ook zien leerkrachten bepaalde onderdelen niet zitten.

Dit zijn de uitgangspunten geworden voor de lessen die gemaakt zijn.

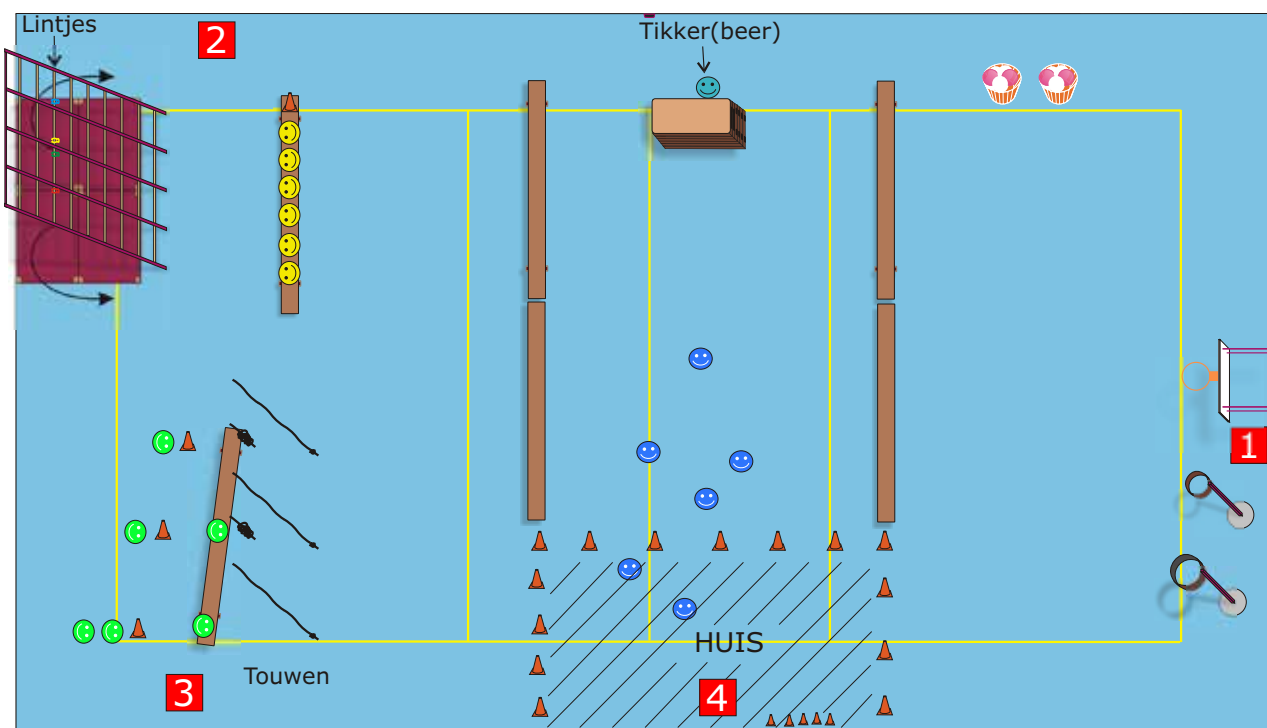
- Elke les op één pagina voor de duidelijkheid en het overzicht. *Zie bijlage 4.*
- Elke bewegingssituatie/onderdeel van de les op één aparte pagina uitgewerkt. Hier staat ook altijd een actiefoto die de kern van de situatie aangeeft. *Zie bijlage 5 tot en met 8.* »



“Het was oorspronkelijk helemaal niet de bedoeling om deze lessen te laten drukken. Het is allemaal een beetje uit de hand gelopen”.

Blok 1 les 1

Groep 3,4



1 **Ballenbak** (jongleren)

- Ongeveer 10 ballen.
- Ga spelen met een bal.
- Je mag alles doen met de bal zolang anderen er geen last van hebben.
- Als de bal achter de banken komt (uit het vak), dan breng je hem eerst terug en speelt weer verder.

2 **Diep wandrek hang** (springen)

- Hang lintjes aan sport 7
- Klim omhoog, ga door een gat, hang eerst goed stil en laat los.
- Er is 1 rij kinderen. Je gaat pas van de bank weg als 1 van de 4 klimplekken leeg is, dus als iemand los heeft gelaten. Er kunnen dus 4 tegelijk de opdracht doen.
- De eerste keer mag je niet hoger dan het lintje. Daarna mag je iedere beurt een sport hoger als je dat makkelijk durft.
- Niet hangen aan de bovenste rode buis! (I.v.m. gevaar van wegglijden).

3 **Touwen schuine bank** (zwaaien)

- Pak het touw ter hoogte van je voorhoofd, spring naar achteren, zwaai heen en weer en land zonder vallen op de bank. Hierna mag je dit nog 2x doen en daarna is de volgende aan de beurt.
- Wachten achter de pilon, je mag pas op de bank komen als je voorganger voor de 3e keer op de bank landt.
- Het touw op de plek waar de bank het verste weg staat heeft geen knoop.
- Spring naar achteren om meer snelheid te krijgen.

4 **Beer ben je thuis** (tikspelen)

- De beer zit met lintje aan achter de kast (berenhol zie tekening). De kinderen starten in het huis en lopen langzaam naar het berenhol (kast). De beer komt te voorschijn en tikt de kinderen. De kinderen rennen terug naar hun huis achter de pilonnen.
- Als je getikt bent, dan leg je een pilon om(je moet naar het ziekenhuis, drinkt een drankje).
- De beer mag niet in het huis komen (voorbij de pilonnenrij).
- Niemand klimt op de kast.
- Als alle pilonnen op zijn, dan gaan de kinderen zitten in het huis en kiest de beer een nieuwe beer.

3411

Veel plezier, Daam

- Gedetailleerde tekeningen in kleur ontworpen met Corel Draw. Corel Draw is een uitgebreid tekenprogramma. Vergelijkbaar met Photoshop als fotoprogramma.
 - Een grote diversiteit van 240 verschillende bewegingssituaties voor groep 3 tot en met 8.
 - Eén van de selectiecriteria is het weinig klaarzetwerk. Maar...het is geen rekenles!
 - Alle onderdelen zijn gekozen uit 450 succesonderdelen vanuit de praktijk.
- Alle onderdelen zijn in de praktijk door groepsleerkrachten getest en bijgesteld.

De 99 lessen zijn onderverdeeld in, 33 lessen voor groep 3 en 4, 33 lessen voor groep 5 en 6, 33 lessen voor groep 7 en 8.

De inhoud

- De 33 lessen van elke jaargroep (3/4, 5/6 of 7/8) zijn weer verdeeld in vijf handzame deeltjes.
Deel 1: zomer-herfst.
Deel 2: herfst-kerst.
Deel 3: kerst-voorjaar.
Deel 4: voorjaar-mei.
Deel 5: mei-zomer.
- In de meeste lessen wordt bewogen in vier groepjes.
- De lessen voor de groepen 3 en 4 bestaan uit 30 lessen voor vier groepjes en drie klassikale lessen.
- De lessen voor de groepen 5 en 6 bestaan uit 25 lessen voor vier groepjes en acht klassikale lessen.
- De lessen voor de groepen 7 en 8 bestaan uit 20 lessen voor vier groepjes en dertien klassikale lessen.
- Alle leerlijnen komen vanwege de kerndoelen in ruim voldoende mate aan bod: doelspelen, tikspelen, jongleren/over en weer in plaatsen, mikken, zelfverdediging/stoeten, springen, zwaaien, balanceren, over de kop, loop en ren.
- Bewegen en muziek staat elke laatste les van elk oneven deel centraal. Dit is dan een klassikale les met verschillende bewegingen en muziek opdrachten maar afgewisseld met andere activiteiten. Bijbehorende muziek wordt op cd meegeleverd.

Deze lessen bewegingsonderwijs zijn oorspronkelijk bedoeld voor groepsleerkrachten van basisschool de Achthoek in Amsterdam, de school waar ik werk. Toen bleek dat ze ook in andere willekeurige gymzalen met succes gebruikt kunnen worden, heb ik besloten ze in vijftien handzame boekjes te laten drukken.



Zwaaien



Diepspringen

Voor wie is het bedoeld?

- Het is in eerste instantie bedoeld voor groepsleerkrachten van basisscholen die zelf bewegingsonderwijs geven. Ze hebben een kant en klaar raamwerk /jaarplan dat direct bruikbaar is.
- Voor beginnende vakleerkrachten bewegingsonderwijs is het ook een fijne basis waaraan ze jaren houvast kunt hebben.
- Voor ervaren vakleerkrachten is het zeker geschikt om weer verfrissend nieuwe ideeën op te doen.

<http://www.bewolessen.nl> neem er eens een kijkje!

Daam van Geest is vakleerkracht op basisschool de Achthoek in Amsterdam. Tevens is hij coördinator van vakleerkrachten van de Amsterdamse Stichting voor Katholiek Onderwijs.

Foto's: Martin Asses ◀

Contact:

daamvangeest@gmail.com



Beer ben je thuis?



Ballenbak

advertentie

NIEUW



acco

VAN BOEKEN GA JE DENKEN

“De auteurs van dit boek leveren sterk werk door de helderheid waarmee ze deze boodschap overbrengen: veel van wat ons verbazen kan in het gedrag van het kleine grut is heel normaal. En toch gaat dit boek vooral over de grens die tegenwoordig midden in de aandacht staat: tot waar is het normaal, vanaf wanneer is het grensoverschrijdend, en hoe weten we of het verwijst naar seksueel misbruik?”

- Peter Adriaenssens, kinder- en jeugdpsychiater, docent aan de Katholieke Universiteit Leuven en directeur van het Vertrouwenscentrum kindermishandeling van Vlaams-Brabant. -

DOKTERTJE SPELEN...?**OVER LICHAAMELIJKHEID EN SEKSUALITEIT BIJ JONGE KINDEREN**

BIEKE DETAVERNIER, MARINA DE BEUCKELAER, STEIN DE STERCK, INGE VANDERSTRAETE, ANJA VAN LOOVEREN

Hoe gaat onze huidige maatschappij om met het thema seksualiteit en wat is de mogelijke impact hiervan op onze kinderen? Wat mogen we verwachten van een normale psychoseksuele ontwikkeling en meer bepaald bij kleuters? Wanneer worden er grenzen overschreden en hoe kunnen we dit begrijpen? Wat is de impact hiervan op ouders? Hoe kan een kleuterschool op een constructieve manier hiermee omgaan? Met dit boek willen de auteurs hun visie en ervaringen delen met anderen. Ze hopen hiermee tegemoet te komen aan de vele vragen over het thema seksualiteit bij jonge kinderen.

ISBN 978 90 334 9318 8 // 2013 // 112 blz. // 22,50 EUR

Acco Nederland ■ Westvlietweg 67 F ■ NL-2495 AA Den Haag ■ info@uitgeverijacco.nl ■ www.uitgeverijacco.nl

Hand in hand *ballen* (2)

Meer dan dertig leerlingen in een standaard gymzaal, meer dan dertig verschillende persoonlijkheden. Elke leerling die met zijn eigen insteek de zaal in wandelt. “Meneer, ik heb geen zin en ben ook mijn kleren vergeten!” of “Meneer wat gaan we doen, gaan we weer handballen zoals de vorige keer?!” Het wordt voor een docent LO wel een steeds grotere uitdaging om de samenwerking tussen al deze leerlingen te bevorderen en tegelijkertijd zijn eigen doelstellingen te behalen.

Door: Daan Geelen

In LO 8 is het eerste artikel Hand in hand ballen verschenen waarin werd gefocust op de bewegingsbekwaamheid van leerlingen. In dit artikel wordt de aandacht gericht op de omgangsbekwaamheid van leerlingen.

Herken je jezelf in deze situatie? Met dit artikel proberen we je handvatten te geven om met behulp van simpele samenspelvormen dertig neuzen één kant op te krijgen en dan nog het liefst de kant waar jij ze wilt hebben.

Doelstelling lichamelijke opvoeding

Voordat we de zoektocht starten naar de uitdaging(en) die er voor ons als docent, maar ook zeker voor de leerling liggen, dienen we eerst naar het grotere geheel te kijken. Wat is de doelstelling van ons vak?

Leerlingen vanuit een pedagogisch perspectief (meer) bekwaam maken voor deelname aan sport- en bewegingssituaties als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl (Brouwer, Aldershof, Bax, Van Berkel, Van Dokkum, Mulder & Nienhuis, 2011)

Door onze leerlingen onder andere enthousiast te maken voor en kwalitatief beter te leren bewegen, trachten we tegemoet te komen aan deze algemene doelstelling van LO. Leerlingen in een krachtige en inspirerende leeromgeving plaatsen, waarin betekenisvolle

leer- en succeservaringen gegarandeerd kunnen worden, is een belangrijke taak voor ons als docent. Maar het meer bekwaam maken van leerlingen zouden we ook kunnen lezen als het meervoudig bekwaam maken van leerlingen. Is ons vak namelijk niet meer dan alleen maar bewegen? Volgens ons wel, als we kijken naar de beweegsleutels. Want naast bewegen verbeteren hebben we ook bewegen beleven, bewegen regelen en gezond bewegen. Daar waar in het eerste deel van deze artikelreeks (*Lichamelijke Opvoeding 8, pagina 22-25*) de nadruk lag op de bewegingsbekwaamheid van leerlingen, zal in dit artikel de nadruk op de omgangsbekwaamheid liggen.

Bedrijfsleven en gymzaal

Van een training voor consultants uit het bedrijfsleven naar de leerlingen in de gymzaal (1).

In het eerste deel van deze artikelreeks heb je kunnen lezen dat we (Bart Neutkens & Daan Geelen) vier weken les hebben mogen geven op het Reeshofcollege (alle vmbo leerwegen) te Tilburg. Daaruit is de workshop ‘Hand in Hand ballen’ (Thomas oriëntatie dag, 2013) ontwikkeld.

Op het Reeshofcollege hadden we de mogelijkheid om de inhoud van het mentoruur aan de inhoud van de les LO te koppelen. Tijdens dit mentoruur zijn we aan de slag gegaan met zelf ontwikkelde samenspelvormen die voortvloeiden uit de door ons gevolgde training Lumina Spark.

Lumina Spark is een methode waarin op basis van 24 herkenbare eigenschappen iemand inzicht kan krijgen in bepaalde voorkeuren die hij/zij heeft, bijvoorbeeld competitief en/of coöperatief. Deze 24 eigenschappen zijn vertaald naar acht aspecten waarmee inzichtelijk wordt wat iemand drijft, wat het startpunt is van iemands handelen. Bijvoorbeeld het aspect inspiratiegedreven. Dit aspect geeft aan waardoor iemand vanuit zijn eigen inspiratie ergens aan begint. Pas daarna volgt de structuur, tijdsplanning et cetera. Het aspect dat hier dan tegenover staat, maar het andere overigens niet uitsluit, is disciplinegedreven; iemand maakt eerst een doelstelling en planning om vanuit daar ergens aan te beginnen. Deze acht aspecten worden weer teruggebracht tot vier kleuren waarmee een makkelijke taal wordt verkregen om elkaar aan te spreken. Kleuren zijn makkelijk te onthouden en zijn objectiever te gebruiken.

Met de methode Lumina Spark krijg je naast het inzicht in verschillende vormen van gedrag ook de tools aangereikt om bijvoorbeeld onderstaande vragen op te kunnen lossen.

- Hoe kunnen mensen die verschillend zijn, toch beter communiceren met elkaar?
- Op welke wijze kunnen de onderlinge verschillen optimaal worden benut bij samenwerking en hoe doe je dat dan?
- Hoe geef en ontvang je feedback?
- Hoe reageer ik onder druk?

De kracht van Lumina Spark die ons ertoe bracht deze methode te hanteren in het onderwijs om daar de omgangsbekwaamheid van leerlingen te vergroten, is dat er alleen maar gekeken wordt naar de waarde van een eigenschap. Alles is waardevol op zijn eigen manier. Tegelijkertijd wordt niets uitgesloten, als je bijvoorbeeld voornamelijk introvert bent,

betekent dit niet dat je geen extraverte eigenschappen hebt. Deze hebben alleen niet de overhand, omdat jouw introversie overheerst.

Vertalen naar vmbo

Maar hoe vertaal ik al deze ontzettend abstracte zaken nu zodanig dat een eerstejaars vmbo basis/kaderklas hiermee zijn voordeel kan doen waarbij wij als docent de doelstelling hebben omgangsbekwaamheid binnen de les LO te vergroten?

Van een training voor consultants uit het bedrijfsleven naar de leerlingen in de gymzaal (2).

De uitdaging voor ons tijdens het mentoruur op het Reeshofcollege lag in het verkrijgen van inzicht van de leerlingen in elkaars kwaliteiten. We hebben hiervoor de keuze gemaakt om veel te 'praten' in kleuren, dieren, sporters en spreuken. Dit inzicht hebben we in de lessenserie opgebouwd van: inzicht in jouw kwaliteiten tot: inzicht in welke kwaliteiten een team nodig heeft. Een beknopt voorbeeld in de vorm van een stappenplan vind je hieronder. Voor meer mogelijke samenspelvormen kun je contact opnemen met de auteur.

Stap 1 kennisoverdracht

We wilden de leerlingen inzicht geven in welke verschillende persoonlijkheden er in de klas waren. Deze persoonlijkheden hebben we gekoppeld aan de kleuren; rood, blauw, geel en groen. Met behulp



Figuur 1: stellingen en kleuren

van duidelijke stellingen (zie figuur stellingen en kleuren) en voorbeelden met sporters hebben we geprobeerd om 'de taal van de leerlingen' te spreken.

Stap 2 inzicht

Deze kennis hebben we daarna omgezet in een praktische oefening waarbij de leerlingen op een rij staan en ze een stap voorwaarts zetten op het moment dat ze het eens zijn met een stelling. Deze stellingen zijn gekoppeld aan een kleur en door een aantal stellingen van dezelfde kleur achter elkaar te benoemen wordt het voor de leerlingen inzichtelijk dat er verschillende kleuren, oftewel persoonlijkheden, in een klas zitten. De stellingen (zie figuur stappenoefening) zijn bewust gekozen en noemen alleen maar de krachten van een kleur. ➤

	• Doe een stap vooruit als je graag op jezelf bent en bijvoorbeeld lekker een boek kan lezen of in je eentje naar muziek luistert. • Doe een stap vooruit als je graag in een rustige omgeving werkt. • Doe een stap vooruit als je liever samen met een goede vriendin kletst dan dat je gaat stappen met een grote groep. • Doe een stap vooruit als je whatsapp'jes en sms'jes lastig vindt als je je huiswerk zit te maken.
	• Doe een stap vooruit als je heel veel vrienden en vriendinnen hebt. • Doe een stap vooruit als je drukte om je heen prettig vindt. • Doe een stap vooruit als je vindt dat je makkelijk met iedereen praat ook met mensen die je niet kent. • Doe een stap vooruit als je veel whatsapp'jes en sms'jes fijn vindt ook als je op dat moment druk met iets bezig bent.
	• Doe een stap vooruit als je aan iets begint zonder er echt over na te denken. • Doe een stap vooruit als je veel afspraken tegelijk maakt waardoor je er wel eens een mist. • Doe een stap vooruit als je makkelijk omgaat met anderen. • Doe een stap vooruit als je het belangrijker vindt om fijn te sporten dan dat je altijd moet winnen.
	• Doe een stap vooruit als je afspraken altijd nakomt. • Doe een stap vooruit als je je huiswerk altijd op tijd afhebt. • Doe een stap vooruit als je veel tijd besteedt aan het kijken hoe je iets gaat doen. • Doe een stap vooruit als je vindt dat je nooit genoeg kunt oefenen op jouw hobby (bijv. sport of muziek maken).

Figuur 2: stappenoefening

Contact:

d.geelen@fontys.nl

Van het mentoruur naar de les LO Stap 3 toepassing

Als laatste wilden we deze kennis actief gaan toepassen in de les LO met als doel de omgangsbekwaamheid van de leerlingen met elkaar te verbeteren. In een cirkel hebben we een set kaarten neergelegd (zie figuur sporterskaart). Deze set bestond uit de vier kleuren en de kaarten waren bedrukt met een stelling en een afbeelding van een bekende sporter. De leerlingen pakten willekeurig één kaart en moesten deze aan een klasgenoot geven waarvan zij vonden dat de kaart bij hem/haar paste. Dit moest beargumenteerd worden op een positieve manier, dus uitgaande van de kracht van die persoon. Elke leerling mocht maar één kaart hebben. Als je vond dat de kaart die je gekregen had bij je paste, ging je zitten. De oefening is doorgegaan totdat iedereen een kaart had die bij hem/haar paste.



**Jij pakt dingen graag aan,
doen is jouw motto!**

Figuur 3: sporterskaart

De leerlingen werden vervolgens door de docent in een groep geplaatst waarbij er twee groepen waren waar de kleuren, en dus persoonlijkheden, eerlijk verdeeld waren en twee groepen waarbij dit niet het geval was. Met deze groepen werd een samenwerkingsopdracht uitgevoerd, waarbij de leerlingen de opdracht kregen om elkaars krachten te benutten.

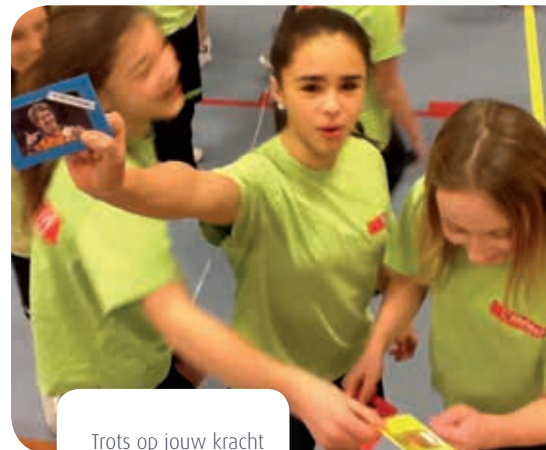
De uitkomst van de samenwerkingsopdracht was dat de groepen die eerlijk verdeeld waren, de opdracht beter konden uitvoeren dan de twee groepen waarbij dit niet het geval was.

Geslaagd experiment of niet?

Onderstaande situatie deed zich in de eerste les LO voor. De docent heeft snel zes teams gemaakt om op een derde deel van de zaal te gaan spelen. Al snel is op veldje 1 de stand 7-0 en Ricardo komt klagen bij de docent; *“meneer wij vinden er niks aan, want zij doen hun best helemaal niet!”*

Na vier mentoruren bezig te zijn geweest met de eerder beschreven methode kreeg deze eerstejaars vmbo basis/kaderklas de volgende opdracht: *“Jongens, vandaag geven we jullie de verantwoordelijkheid om binnen twee minuten zelf teams van vier of vijf mensen te maken. Hier zit echter één eis aan, alle kleuren, voor zover mogelijk, moeten in één team eerlijk verdeeld zijn.”* De klas gaat snel aan de gang met hun kaarten in de hand en binnen de gestelde twee minuten zijn de teams gemaakt.

Met de door de leerlingen gemaakte teams gaan we aan de gang met een van de handbalvormen die in het eerste deel van deze artikelreeks beschreven zijn. Ricardo, die een duidelijk competitieve persoonlijkheid ('rood') heeft, zit in het team met Julia, een introvert meisje ('groen'). Nadat de docent tijdens een time-out de teams de opdracht geeft om binnen een team alle kwaliteiten optimaal te benutten, gaat Ricardo tips geven en coachen tijdens het spel. Julia groeit, want ze wordt gerespecteerd en is op haar manier van waarde tijdens het spel. Geslaagd of niet?



Trots op jouw kracht

Daan Geelen is opleidingsdocent Bachelor of Education aan de Fontys Sporthogeschool alsmede docent LO op het Heerbeek College te Best.

Dit artikel is met medewerking van spelcollega's Bart Neutkens, Gwen Weeldenburg, Enrico Zondag en Frank de Kok geschreven.

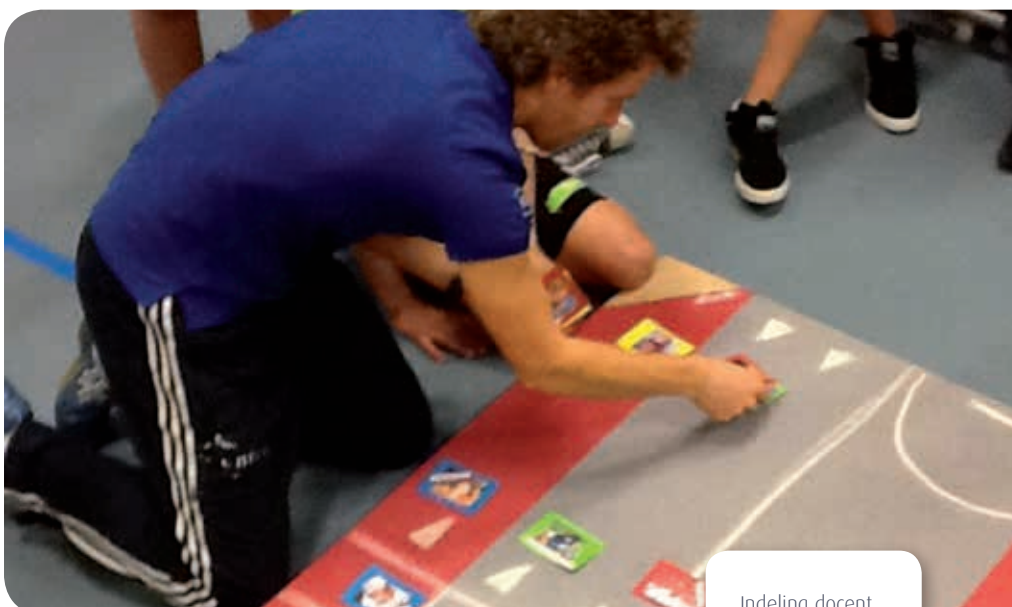
Literatuur en bronnen

Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van., Dokkum, G. van., Mulder, M.J., e.a. (2011) *Human movement and sports in 2028: een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding / bewegingsonderwijs en sport op school* Enschede: SLO

www.luminalearning.com; correspondentie Theo ten Hagen: theotenhagen@luminalearning.com

<http://ko.slo.nl/vakgebieden/00007/>

Foto's Daan Geelen ◀



Indeling docent

Een kijkje in de gymzaal van ... Yos Lotens

KTS (onderdeel van Teylingen College, Voorhout)

Een veilig beweegklimaat in de les LO. Hoe kun je daar als vaksectie aan werken? De vaksectie LO van locatie KTS van het Teylingen College weet daar wel raad mee. De redactie van de Lichamelijke Opvoeding heeft hen een aantal vragen voorgelegd. De antwoorden zijn verwerkt in de tekst hieronder.

Wie ben je?

Ik ben Yos Lotens (1957).

Op welke school/scholen geef je les?

Na vijftien jaar groepsleerkracht (twee verschillende basisscholen) en vakdocent LO (meerdere scholen) in het basisonderwijs te zijn geweest, ben ik overgestapt naar het voortgezet onderwijs. Ik heb daar diverse vakken gegeven waaronder zeven jaar LO in het vmbo. Ik ben daar ook een paar jaar brugklascoördinator geweest, maar miste het lescontact met de kids en koos weer voor het werk als 'lesbeest'. Geef momenteel geen bewegingsonderwijs, maar 22 uur basisvaardigheden rekenen en taal aan het Teylingen-College-locatie KTS te Voorhout (ZH).

Ik ben daar ook mentor, 'anti-pest-meneer' en BHV-er. Dankzij de goede medewerking van school kan ik mijn werk op school goed combineren met mijn eenoudergezin met drie pubers en het geven van clinics: stoeien, judo en veilig vallen. Na de kerst kan ik zelfs onbetaald verlof opnemen om me tot de zomer volledig te kunnen richten op *geven* (schrijven van lesmodules voor Schooljudo. NL, de Stichting Veilige Paardensport (SVP), VeiligheidNL, verzorgen van clinics) en *nemen* (studie, inlezen, evaluaties en mijn eigen conditie verbeteren).

Welke opleiding(en) heb je gedaan?

Pedagogische Academie met aantekening J, gevolgd door akte J en Remedial Teacher Psychomotoriek, Rijksdiplomeerd Judoleraar (JBN).

Hoe zou je jezelf typeren als leraar?

Bevlogen, energiek, kindvriendelijk, open, empathisch, motiverend.

Wat is een veilig beweegklimaat?

Voor de vaksectie KTS is een veilig beweegklimaat uiteraard een fysiek veilige omgeving: veilige accommodatie met deugdelijke materialen en veilige arrangementen. Maar nog belangrijker is dat leerlingen zich sociaal-emotioneel veilig voelen. Nergens

De KTS heeft voor de kaderopleiding een 10 gekregen en voor de basisopleiding een 9. Daarmee hoort de KTS in het rijtje 'beste school van Nederland'. Jaap Dronkers beoordeelt in het dagblad Trouw jaarlijks alle middelbare scholen in Nederland met een cijfer op een schaal van 1 tot 10. In het onderzoek wordt gekeken naar: eindcijfers van de leerlingen, verschillen tussen schoolexamen en centraal eindexamen, de veiligheid rond de school, leerlingbegeleiding, tevredenheid van de leerlingen, sociale achtergronden en bonuspunten voor leerlingen die beter presteren dan verwacht.

zijn de verschillen groter dan in een gymles. Vandaar dat een gymles alleen maar lukt als leerlingen bereid zijn om rekening te houden met de ander. Als Cees de bal zo gooit, dat Naomi de bal makkelijk kan vangen, dan verschijnt er een glimlach op haar gezicht. Dat is de essentie die de vakgroep uit wil dragen. Zij verwachten van alle leerlingen dat ze hun best doen om de gymles te laten lukken.

Voor de rust en veiligheid in de les en op school worden er schoolbreed heel veel proactieve maatregelen genomen. Bijvoor- ➤

Yos





De LO-sectie

beeld: continurooster voor alle leerlingen, er is nooit een tussenuur (invaldocenten bij ziekte), altijd en overal toezicht, systeem van peerleaders en peermediation, allerlei protocollen, et cetera. Daarbij doen ze op KTS met z'n allen wat er afgesproken is en vertaalt elke sectie dat naar de eigen lessen. Bijvoorbeeld in de les LO:

- staat bij binnenkomst de leerkracht in de deuropening om de leerlingen welkom te heten
- wordt elke les wordt geopend en gesloten in een kring (terugblik, vooruitblik, positieve verwachting uitspreken)
- zitten de leerlingen op een vaste plek in de kring, is er een vast programma en een duidelijk rooster (met gebruik van foto's en kijkwijzers).

Leren van 'Rollenbollen en rauzen'

Yos Lotens is één van de docenten van KTS. Hij heeft veel ervaring op het gebied van stoeien, vallen en judo. Activiteiten die

worden ingezet voor zowel de fysieke veiligheid, zoals veilig landen en veilig vallen, als ook om ervaring op te doen met aanvaardbaar lijfelijk contact. Dat is in de regel niet mogelijk, ongewenst of zelfs strafbaar, terwijl het een natuurlijke behoefte is. De spelregels en omgangsvormen binnen de door hem geschreven lesmodules van *Schooljudo.nl* (schooljudo en stoeien) en 'Rollenbollen en rauzen' (stoeien) zijn zo gekozen dat je veel samenwerkt en ontdekt voordat je je krachten met elkaar kan meten. De kans op succeservaringen is groot en er is veel reflectie en respect naar elkaar. Dit heeft een bewezen positieve transfer op sociaal gedrag. Dit houdt in de regel in dat je elkaar heel vaak complimenten moet geven en dat je soms kritisch moet aangeven dat je vond dat het niet volgens afspraak of bedoeling verliep. Helder aangeven van persoonlijke grenzen en kritiek verdragen gaan daarbij hand in hand.

Hoe is jullie vaksectie tot een veilig beweegklimaat gekomen?

Door ontwikkeling en scholing. Tien jaar geleden heeft de school Peter Teitler (orthopedagoog) in huis gehaald om de school veiliger te maken door middel van het project 'Leren in Veiligheid'. Hij heeft een systeem van klassenmanagement geïntroduceerd, waardoor er in alle lessen veel meer rust (veiligheid) ontstond. Voorspelbaarheid, uitgestelde aandacht en systematische aandacht zijn in dit systeem de hoofdprincipes.

De vaksectie neemt daarbij een open (leer-)houding aan. Veel zelf uitproberen en je eigen lessen kritisch evalueren, samen met

de leerlingen. Daarnaast kijken ze regelmatig bij elkaar in de les en wordt er onderling gespard. Met studiedagen en vakliteratuur houden ze zich op de hoogte van allerlei ontwikkelingen (zie hiervoor ook de tips/suggesties onderaan dit artikel).

Hoe werken jullie samen als vaksectie als het gaat om de praktijk van een veilig beweegklimaat?

Door een vakwerkplan. Wij hebben binnen de vaksectie duidelijke afspraken over het te volgen programma, lessenplan, inhoud en aanpak. Wij trekken hierin één lijn, voor leerlingen heel herkenbaar: "bij gym op de KTS doen ze het zo!" en niet: "bij meneer Grün doen we het zo en bij mevrouw Vrolijk op een heel andere manier". Er is binnen onze vakgroep ook een duidelijke taakverdeling. Koen en Lize zijn bijvoorbeeld verantwoordelijk voor het materiaal en de accommodatie. Zo zijn onlangs al onze zekeringen op de klimmuur vervangen door chemische ankers.

Maar ook door bij elkaar te kijken, van elkaar te leren, een soortgelijke aanpak en overlegmomenten. Wij hebben meerdere keren per jaar een groot overleg en duiken dan vaak met z'n allen de gymzaal in. Tussendoor zien wij elkaar genoeg om kleine zaken te bespreken en wij hebben natuurlijk onze eigen Whats App groep! Wij komen heel vaak bij elkaar in de les en wisselen met zeer grote regelmaat nieuwe ervaringen met elkaar uit. We zijn nu bezig met freerunning en daar worden zowel door de leerlingen, als ook door de docenten constant nieuwe dingen (tricks) ontwikkeld. Erg leuk!

Hoe typeren jullie de huidige manier van lesgeven?

Typerend voor de huidige lessen LO is het initiatief dat bij de leerlingen wordt gelegd. De leerkrachten scheppen de randvoorwaarden, waarbinnen de leerling eigenaar is van zijn eigen leerproces. De inspanningsverplichting (verantwoordelijkheid) ligt nu veel meer bij de leerling zelf. Als leerlingen een vraag hebben, moeten zij zelf het initiatief nemen en de leraar actief benaderen. Ze schatten zelf in op welk niveau ze zitten (vier beheersingsniveau's: starter, voldoende, goed, expert) en wat ze kunnen doen om op een hoger (beheersings)niveau uit te kunnen komen. Daarbij zijn er buiten de reguliere les om ook voldoende mogelijkheden om te sporten, bijvoorbeeld elk blok spel wordt afgesloten met een minitoernooi, er is pauzesport en er zijn leenspullen.



Openen en sluiten in een kring



Pauze met de sportgroep

In de leerarrangementen wordt ervoor gezorgd dat alle leerlingen volwaardig mee kunnen doen op hun eigen niveau. Binnen het domein atletiek hebben ze bijvoorbeeld een manier gevonden om zelfs de coopertest aantrekkelijk te maken. Leerlingen krijgen namelijk twee cijfers: een voor de gelopen afstand en een voor het wandelvierkant. Beide cijfers tellen even zwaar mee. Dus als een starter (leerling met een matige conditie) twaalf minuten lang heeft gedribbeld of gejogd, zonder gebruik te maken van het wandelvierkant, kan hij of zij toch op een voldoende uitkomen. Afstand 4.0 en wandelvierkant 8.0 is uiteindelijk toch een 6.0!

Flow stimuleren

Binnen het domein turnen en actuele bewegingsactiviteiten hebben ze inmiddels ook een aantal zeer succesvolle arrangementen ontwikkeld. Een turntuin en diverse freerun-arrangementen. Er is heel veel 'flow', zoals leerlingen dat omschrijven. In de onderbouw werken ze met een roulatiesysteem en in de bovenbouw mogen de leerlingen zelf bepalen wat ze gaan oefenen. Natuurlijk zijn er wel regels: als er een wachtrij is dan sluit je achteraan; je start pas als je voorganger weg is; ligt er een mat verkeerd dan herstel je eerst de veiligheid. Als leerlingen een nieuwe 'trick' willen leren, kunnen ze voor hulp aankloppen bij de leraar, maar natuurlijk ook (liever) bij een medeleerling (expert). De leerling als leerkracht geeft een hoger rendement (APS). Ze proberen een sfeer te creëren, waarin iedereen elkaar wil helpen en van elkaar wil te leren.

Bewegen regelen

Het bewegen steeds meer zelf kunnen regelen is dan ook een van de speerpunten van de vaksectie LO. Ze hebben daarvoor een speciale kijkwijzer gemaakt. Een klas kan een ranking krijgen van één tot en met

vier sterren. Vier sterren (expertniveau) wil zeggen, dat een klas in staat is om arrangementen zelf in te richten, op te starten en op gang te houden. Daarbij worden vaste rituelen ingezet, bijvoorbeeld bij softbal. De leerlingen komen binnen vijf minuten (oranje zandloper) met z'n tweeën handschoenen en een bal (nummer van de bal wordt genoteerd) halen en gaan dan naar het veld om het werpen en vangen zelfstandig te oefenen op de aangeleerde plek (krijtlijnen). Ook het veld is gestructureerd. Ze beschikken over een eigen krijtwagen en maken voor iedere periode een eigen belijningplan. Kortom: jezelf als leraar overbodig maken. Van initiator naar procesbegeleider, waardoor er veel meer ruimte is om achterover te leunen, te observeren en feedback te geven.

Wat willen jullie de leerlingen vooral meegeven?

Zelfvertrouwen: je kunt meer dan je zelf denkt. Een realistisch zelfbeeld: wat zijn je talenten en waar liggen je interesses? En samen kom je verder, dan in je eentje. Van elkaar leren en elkaar helpen.

Hoe zien jullie de toekomst voor jezelf in dit vak?

Heel positief. Het vak wordt steeds leuker. Leerlingen worden enthousiaster en beter. En het gebeurt steeds vaker dat een gymles je energie oplevert. Een wijs iemand bekeek ooit het onderwijs in Nederland en het viel hem het volgende op: "Na een les verlaten de leerlingen ontspannen het lokaal en laten ze de leraar gesloopt achter, moet dat niet omgekeerd het geval zijn?" Dat is een hele goede graadmeter, om te kijken of je met je onderwijs op de goede weg bent. En wat Yos zelf betreft: specifieke aandacht voor kwetsbare kinderen. Denk aan Motorische Remedial Teaching.

Is er een boodschap die jullie willen meegeven?

Wij zien dat bewegen steeds belangrijker wordt en hebben wat dat betreft heel veel vertrouwen in de toekomst. Er is heel veel beweging in het werkveld en dat leidt wat ons betreft zeker tot meer kwaliteit, een hoger rendement en meer plezier bij alle partijen. Een mooi voorbeeld daarvan zijn de producten van het SLO (Freerunning). En: "Kijk verder dan je neus lang is!"

Zijn er tips en voorbeelden die jullie tot inspiratie dien(d)en?

- Workshops en lezingen van experts (Peter Teitler, Michiel Noordzij, prof. Scherder, Maarten Massink).
- Bijwonen netwerkbijeenkomsten.
- 'Vallen is ook een Sport' (Judobond Nederland): een evidence based methode die leidt tot 50% minder valletsels en minder angst/meer plezier in bewegen. Via 'De Gezonde School' krijgen veel basisscholen binnenkort op verzoek valclinics (door docenten kader JBN) als interventie tijdens de les bewegingsonderwijs aangeboden. Vooral na de zomer zullen deze vers geschoolde valtrainers worden ingezet voor een nieuwe landelijke campagne via VeiligheidNL.

Vakliteratuur

Richting gevend voor het vormen van het bewegingsonderwijs:

- *All Round*: vmbo onder- en bovenbouw Wolters Noordhoff
- *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (basis- en voortgezet onderwijs) Jan Luiting Fonds
- SLO publicaties

Op het gebied van omgaan met verschillen:

- *Zorg voor beweging*
- *Perspectieven op bewegen*.

Creëren van een veilig schoolklimaat:

- *Leren in veiligheid*: klassenmanagement en probleemgedrag. Auteur: Peter Teitler
- *Echt well!*: De aanpak van probleemgedrag. Auteur: Michiel Noordzij
- 'Vallen is ook een sport': VeiligheidNL

Internetsites:

- Leraar 24
- SLO
- You Tube (filmpjes van o.a. free running, flagrugby, tjoekbal etc.)

Voor vragen of een bezoek aan de vakgroep LO van KTS onderdeel van het Teylingen College in Voorhout: Frank van den Beld.

Foto's: Frank van den Beld

Voor vragen aan Yos Lotens:
lot@teylingen-college.nl

Contact:

bld@teylingen-college.nl

Pest Mij Maar

Op school worden gepest om wat voor reden dan ook is nooit leuk. Het overkwam Henk Pieterse. Zijn leven als puber van vijftien ging niet over rozen met een lengte van 2.05 m en slechts 65 kilo. Op de havo in Amsterdam zat hij vaker zijn brood op het toilet te eten dan met zijn klasgenoten. Het pesten nam vervelende vormen aan en Henk zocht een uitweg, een doel.



PEST MIJ MAAR
HENK ON TOUR

Door: Henk Pieterse (redactie Hans Dijkhoff)

Het is al heel wat jaartjes geleden dat 2.11m lange ex-basketbalprof en 101-voudig international Henk Pieterse zijn anti-pest toer opstartte. In 2006 op Urk deed hij een pilot en die sloeg aan. Het klinkend resultaat is dat de 'Pest Mij Maar'-toer nu zijn zevende jaar is ingegaan.

Doel

Als je steeds wordt gepest, heb je een aantal alternatieven om te doen. Je kunt de pesters tegemoet treden. Dan is het wel zaak dat je goed in je vel zit en dat is meestal een probleem. Je kunt ook een 'uitweg' zoeken. Die vond Pieterse op 16-jarige leeftijd toen hij voor het eerst de sporthal binnenkwam om een basketbaltraining mee te maken. Hij hoorde zijn voornaam roepen bij het toegeworpen krijgen van een bal. Opeens was 'spaghettisliert' en 'lange darm' niet meer te horen en had Henk zijn veilige haven gevonden....

Na een glansrijke carrière met vier jaar collegebasketbal in Amerika, zeven keer kampioen van Nederland, 101 caps bij het Nationale team en een try-out bij een NBA-team, ging hij zich

Henk: "Het succes van de toer wordt bepaald door vele factoren. Het consequent zijn met alles wat je doet en uitdraagt. Alle kids gelijk behandelen en de kans geven om te laten zien wat zij voor anderen kunnen betekenen. En oefeningen voor schotelen die uitdagend zijn maar voor elk kind haalbaar".

na zijn actieve carrière toeleggen op het geven van basketbalclinics. Zijn gevoelens van vroeger kwamen weer boven toen hij op een basketbalkamp kinderen elkaar zag treiteren en pesten. Hij kon het niet aanzien en vertelde toen aan de groep over zijn ervaringen en de trieste gevoelens die daarbij loskwamen.

Pieterse wilde zijn verhaal uitdragen zodat anderen daarmee hun voordeel konden doen. Hij bestudeerde verschillende anti-pestprotocollen die scholen hanteren. Toen kwam het idee op om het over een andere boeg te gooien. Kinderen het gevoel geven dat hij er voor hen is. Het idee voor de toer was geboren. Hij moest een naam bedenken en structuur aanbrengen. De toer genaamd Pest Mij Maar had eigenlijk hierdoor zijn start. Hij probeerde verschillende manieren uit. Dat mondde uit in de pilot in Urk. Sindsdien heeft hij steeds geschaafd aan het concept met als resultaat dat de toer nog steeds actueel is.

Pest mij maar

Pest Mij Maar zegt eigenlijk, laat de gepeste kinderen met rust. Als je toch doorgaat pest dan Henk maar. Hij kan het hebben, is groot en sterk. Omdat hij daar erg goed in is, gebruikt Pieterse basketbal als gereedschap om zijn boodschap van verdraagzaamheid over te brengen. Naast een interactieve manier van basketbalbeleving komen alle aspecten van acceptatie voor elkaar naar voren. De vaak grappig ogende en met muziek overladen oefeningen zijn alle met zorg gekozen en laten niets aan het toeval over.

Nazorg

Een aantal maanden na Henks bezoek op een school komt hij terug en gaat dan voorin de klas zitten om naar de ervaringen van elk kind omtrent het pesten te vragen. Hierbij komt vaak heel veel los. Op de een of andere manier nemen de kinderen geen blad voor de mond. Juist die openheid lost ook veel op...het is de sleutel van alles.

Al jaren rijdt Henk door het hele land met een prachtige bus vol professionele materialen. Instellingen die hem inhuren hoeven voor weinig te zorgen. Met een goed schema, stroomaansluiting, een tafel en een bak koffie maak je het Pieterse al naar de zin. Veel gemeenten en scholen hebben de toer al onderdeel gemaakt van hun jaarlijks terugkerende activiteiten omtrent het thema pesten.

Voor meer info ga naar www.henkpieterse.com of www.ball-contact.com

Expertisecentrum Geweld

Op vrijdag 12 april 2013 verzorgde Bob van der Meer, een van de grondleggers van beleid tegen pesten, voor de 45e Thomas Oriëntatiedag op de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven twee workshops over een goede aanpak van pesten. In beide workshops beloofde hij de toehoorders hen later van achtergrondinformatie over pesten te voorzien, met behulp waarvan zij het probleem binnen hun eigen scholen aan zouden kunnen pakken. In dit artikel de beloofde informatie.

Door: Bob van der Meer

De mogelijke reden van hernieuwde belangstelling voor het onderwerp binnen ons vakgebied waren de zelfmoorden vanwege pesten van Tim Ribberink, Fleur Bloemen en de zes andere gevallen van zelfmoord om dezelfde reden kort daarna, die de pers niet haalden. Door de zelfmoorden raakte Nederland in een shock. Een belangrijke vraag in dit verband was wie verantwoordelijk kon worden gesteld voor deze dramatische acties van jonge mensen die meenden dat hun positie zo uitzichtloos was dat zij slechts door een einde aan hun leven te maken dachten het probleem op te kunnen lossen.

Om niet verantwoordelijk te kunnen worden gesteld voor het gebrek aan beleid van het Ministerie van OCW organiseerden staatssecretaris Dekker en de Kinderombudsman Dullaert een aantal sessies met belangenorganisaties. Het doel hiervan was te komen tot een plan van aanpak. Een van de onderdelen van hun uiteindelijke aanpak was dat lerarenopleidingen en Pabo's binnen hun opleidingen aandacht moeten besteden aan pesten.

In dit artikel wordt een aantal argumenten gegeven om vanuit een gezaghebbende instantie aan de gezamenlijke academies voor lichamelijke opvoeding de opdracht te geven een Expertisecentrum Geweld op te richten, waarbinnen aan alle vormen van geweld, waaronder pesten, aandacht wordt besteed.

Bevordering van de zin tot samenwerking

Eén van de vroegere doelstellingen van het vak lichamelijke opvoeding was: *'Bevordering van de zin tot samenwerking tussen leerlingen'* (Van der Meer, 1979). Dat deze doelstelling niet in het ongerede is geraakt is mag onder andere blijken uit zowel de kerndoelen primair onderwijs (PO) en onderbouw voortgezet onderwijs (VO). De kerndoelen PO zeggen hierover: 'De meeste bewegings- en sportactiviteiten worden gezamenlijk ondernomen en dus is het nodig om te leren afspreken wat de regels zijn, hoe die na te leven en wie welke rol speelt. Verder hoort daarbij elkaar helpen, op veiligheid letten, elkaars mogelijkheden respecteren en eigen mogelijkheden verkennen. En de kerndoelen onderbouw VO: 56. 'De leerling leert tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar'.

In alle gevallen komen we terecht bij de theorie van Allport (1978), de vader van de Sociale >>

op vriendschappelijke
wijze



op vijandige wijze

samenwerking

respect

tolerantie

sympathie/
antipathie

vooroordeel

discriminatie

het zondebokfenomeen

Figuur 1: Manieren van omgang van mensen met elkaar (Allport (1978)).

Contact:

b.vandermeer@home.nl

Psychologie in de Verenigde Staten van Amerika. Hem werd namelijk na de Tweede Wereldoorlog gevraagd de Jodenvervolgving te verklaren (figuur 1).

Naar zijn opvatting gaan mensen en kinderen op twee manieren met elkaar om: op een vriendschappelijke of een vijandige manier. De 'omslag' van vriendschappelijk naar vijandig lag volgens hem bij sympathie/antipathie. Als niets wordt gedaan aan antipathie, was zijn redenering, leidt dat tot vooroordelen. Als men niets doet aan vooroordelen, is discriminatie het gevolg. En als men ook daar niets aan doet, leidt het tot het zondebokfenomeen, het verschijnsel dat men alles met slachtoffers kan uithalen.

Als samenwerking en respect binnen het vak lichamelijke opvoeding belangrijke doelen zijn en als hiervoor de theorie van Allport als theoretisch fundament wordt gebruikt, houdt dit in dat het vak LO zich niet alleen bezig kan en mag houden met samenwerking en respect, maar ook met het zondebokfenomeen (pesten/buitsluiten), discriminatie, vooroordelen, antipathie, sympathie en tolerantie voor verschillen.

Het zondebokfenomeen

Het zondebokfenomeen is een groepsverschijnsel, aangetoond bij dieren, zoals apen en kippen (Van der Meer, 1988). Als kippen bijvoorbeeld vrij mogen lopen in een ren, is er altijd een kip die tot bloedens toe gepikt wordt. Men dacht dat het aan de kenmerken van de kip lagen, haalde het slachtoffer uit de ren om na een paar dagen tot de ontdekking te komen dat de groep een nieuw slachtoffer had uitgekozen. Hetzelfde trad op wanneer men het slachtoffer uit de ren haalde, het inspoot met hormonale middelen en deze kip daarop van zich afbeet. Ook in dit geval werd door de groep een nieuw slachtoffer uitgekozen. Bij mensen is hetzelfde verschijnsel aangetoond in het onderwijs, leger, bedrijven, gezinnen, jeugdinrichtingen en bij senioren in tehuisen (Trompetter, 2009).

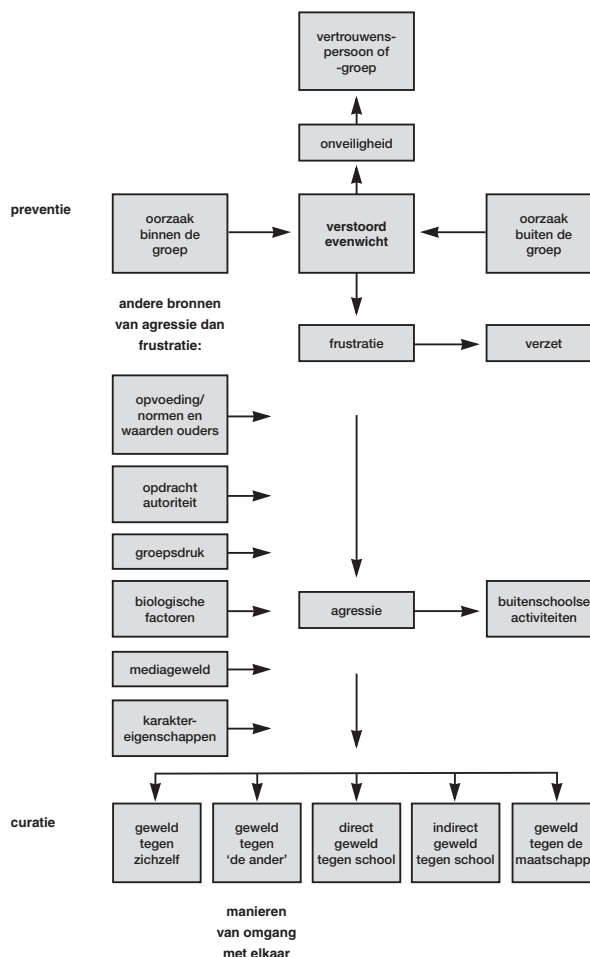
Ten tweede is het zondebokfenomeen een maatschappelijk verschijnsel. Voorbeelden hiervan zijn: vrouwenmishandeling, kindermishandeling, seksueel misbruik, seksuele intimidatie en huiselijk geweld. En in de derde plaats is het een probleem van alle tijden. Voorbeelden hiervan zijn: de Joden-, homo- en heksenvervolgving.

Met andere woorden, als een van de centrale doelstellingen van het vak lichamelijke opvoeding 'bevordering van de zin tot samenwerking' of 'respect' is, is het vak lichamelijke opvoeding - door uit te gaan van de theorie van Allport over de manieren van omgang van mensen met elkaar - het uitgelezen vak om niet alleen de school, maar ook de maatschappij, veilig(er) te maken.

Mogelijkheden van LO

De argumenten hiervoor zijn als volgt.

- De eerste artikelen in Nederland - en waarschijnlijk ook daarbuiten - over pesten op school verschenen in vakbladen voor docenten lichamelijke opvoeding (Van der Meer, 1978 en 1979).
- Binnen het vakgebied is veel aandacht voor seksuele intimidatie van meisjes en daarna ook voor jongens. De KVLO is namelijk een groot aantal jaren geleden gestart met de opleiding van docenten LO om vijftienjarige meisjes weerbaar te maken tegen seksuele intimidatie van jongens en mannen. Onderzoek naar de effecten van deze trainingen leverde op (Van Baarzen, 1993) dat de meisjes ontkenden fysiek sterker te zijn geworden door de zestien blokken, maar wel psychisch weerbaarder. Door middel van hun lichaamstaal waren zij nu in staat om zich teweek te stellen tegen seksueel geweld van jongens en mannen. Aangezien gepeste leerlingen zich 'verraden' door middel van hun



Bron: B. van der Meer
School en geweld, oorzaken en aanpak
 Assen: Van Gorcum, 2000
 ISBN 978 90 232 3503 7

Contactgegevens: Hildebrandstraat 14, 5242 GE Rosmalen,
 073-5217753 / 06-20406009,
 b.vandermeer@home.nl (direct), b.vandermeer@pesten.net (indirect),
 www.bobvandermeer.info, www.pesten.net

Figuur 2

lichaamstaal (Olweus, 1987), zou het vak haar kennis ook moeten gebruiken om op effectieve wijze te werken aan de (verbetering van de) lichaamstaal van slachtoffers van pesten en later van geweld.

- Docenten LO zijn vaak 'natuurlijke' vertrouwenspersonen. In 'kleedkamergesprekken' vertellen leerlingen aan hen hun geheimen. Ze zijn dan ook in veel gevallen leerlingbegeleider, zorgcoördinator, vertrouwenspersoon of coördinator leerlingbegeleiding.
- Aan docenten LO wordt een belangrijke rol toegewezen in het signaleren van huiselijk geweld, kindermishandeling en seksueel misbruik.
- Het vak LO vervult op dit gebied een belangrijke taak, het gebied van geweld, namelijk het fysiek afreageren. Een toelichting. In mijn verklaringsmodel van geweld (Van der Meer, 2000 en 2012, zie figuur 2) wordt uitgegaan van een verstoord evenwicht, dat door een oorzaak binnen de groep kan ontstaan (jaloezie, strijd om de macht), of door een oorzaak buiten de groep (autoritair gedrag van een docent). De evenwichtsverstoring kan leiden tot frustratie. Een creatieve manier van omgang met de aldus opgewekte frustratie, is het plegen van verzet. Als dat het probleem niet oplost leidt de frustratie tot agressie.

De enige - mij bekende - positieve manier om hiermee om te gaan is te vinden in het vak lichamelijke opvoeding. Het biedt verschillende mogelijkheden voor de kanalisatie van agressie.

Het zondebok-fenomeen is een groepsverschijnsel

En als blijkt dat leerlingen zich tijdens de lessen LO of daarbuiten gewelddadig gedragen, beschikt het vak over activiteiten om hen op professionele wijze te leren om op een - voor hen en de omgeving - gezonde manier met hun agressie om te gaan.

- En hier komen we op de kenmerken van notoire pesters (Olweus, 1987). Ze zijn agressief, maken gebruik van structureel lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld, zijn impulsief, hebben weinig empathisch vermogen en hebben een vier keer zo grote kans dan andere leerlingen om in het criminele circuit terecht te komen. Hen signaleren en daarop professionele hulp bieden zou een van de nieuwe taken van de docent LO kunnen worden, in welke zij opgeleid kunnen worden.
- Binnen de lessen LO is op eenvoudige wijze te constateren welke leerling of leerlingen worden buitengesloten, niet geaccepteerd worden of buiten de boot vallen. Alhoewel het zelf kiezen door leerlingen verboden zou moeten worden in alle vakken en dus ook in het vak LO, levert het wel op eenvoudige manier informatie op over de mate van sympathie/antipathie tussen de leerlingen. Deze observaties

kunnen later worden bevestigd of ontkracht door de afname van een sociogram.

- Ook biedt het vak een uitgelezen kans om aandacht te besteden aan discriminatie, vooroordelen, het aan den lijve ervaren wat het is om buitengesloten te worden en het aanleren van tolerantie voor verschillen en respect, de andere trefwoorden uit Allport's theorie.

Tot slot

De drie eisen die kunnen worden gesteld aan een goede aanpak van pesten (www.pestten.net) zijn ook de drie eisen die kunnen worden gesteld aan uiteenlopende problemen als pesten op het werk, geweld in de sport, geweld in het uitgaansleven, vrouwenmishandeling, huiselijk geweld, kindermishandeling, seksueel misbruik, seksuele intimidatie, homovervolgving. De eisen zijn: de aanpak is in twee opzichten integraal. Enerzijds door het soort geweld in te passen binnen een verklaringsmodel van geweld. En anderzijds door alle bij het probleem betrokken partijen te betrekken bij de aanpak ervan: de vijfsporenaanpak van geweld. De tweede eis is dat de aanpak structureel is, wat inhoudt dat de aanpak verloopt via de trits signaleren, analyseren, plan opzetten en uitvoeren, evalueren. En de derde eis dat de aanpak leidt tot attitudeverandering bij - eveneens - alle bij het probleem betrokken partijen. Het advies van de staatssecretaris en de kinderombudsman om in lerarenopleidingen en Pabo's aandacht te gaan besteden aan pesten is zó achterhaald dat het bijna een farce genoemd moet worden. Tevens is het een belediging voor hetgeen binnen het vak LO op de aanpak van geweld reeds ontwikkeld en bereikt is.

Op grond van bovenstaande argumenten heeft de lichamelijke opvoeding immers alles in huis om oplossingen te bieden en toe te passen voor alle vormen van geweld, waaronder pesten. Om deze reden zouden de gezamenlijke academies voor lichamelijke opvoeding

een Expertisecentrum Geweld moeten claimen. Het doel van dit centrum zou kunnen zijn het verzamelen en vastleggen van alle vormen van geweld (zoals seksuele intimidatie, kindermishandeling, pesten op school, pesten op het werk, geweld tegen zichzelf, geweld in de sport,). Daarnaast zal het centrum zich moeten richten op de aanpak. Daarbij kan gebruik worden gemaakt van de eenvoudige rubricering in drie componenten van een attitude en drie strategieën om

attituden te veranderen, welke indeling al bestaat voor pesten tussen leerlingen op school. In dit verband wordt verwezen naar de zes knoppen van de website www.pestten.net. Voor alle soorten geweld zou dan op eenvoudige wijze informatie op deze zes onderwerpen vastgelegd kunnen worden, zodat de problemen systematischer dan nu aangepakt en opgelost kunnen worden.

Nawoord

Op www.pestten.net is de rubriek LO geopend. In deze rubriek zal een aantal activiteiten worden uitgewerkt met behulp waarvan docenten lichamelijke opvoeding kunnen werken aan 'de bevordering van de zin tot samenwerking'.

Drs. Bob van der Meer is ex-leraar lichamelijke opvoeding en psycholoog. Hij werkte zes jaar als docent LO en leerlingbegeleider aan een school voor lager- en middelbaar huishoud- en Nijverheidsonderwijs in Amsterdam-West, is directeur van het Europees Expertisecentrum voor Veiligheid (E2V2), houdt zich bezig met de aanpak van geweld en beheert de website www.pestten.net.

Bronnen

Alle hierboven genoemde bronnen (en nog vele andere bronnen) staan op de website www.pestten.net.

Een korte uitwerking van de drie eisen voor een goede aanpak van pesten zijn in de rubriek 'Een goede aanpak van pesten: drie eisen', te vinden. Deze staat in de tweede verticale kolom op de homepage van de website www.pestten.net. ■

Adequaat reageren op

Als instructeur weerbaarheid, zelfverdediging en beroepsmatig fysiek optreden, ben ik voor mijn bedrijf Sta Vast Training wereldwijd actief in het trainen van burgers, beroepskrachten, bedrijven en overheden. Vanuit mijn deeltijdstudie pedagogiek in de lerarenvariant breng ik ook scholieren opvoedkundige vakkennis bij.

Door Adrie de Herdt

W

Wat is het probleem?

Signalerende rapporten over toename van gewelddadig gedrag

Gewelddadig gedrag neemt de laatste tien jaar toe in ons land. Professor Spierenburg,

historisch criminoloog, schrijft in 2000 een artikel over angst en agressie in Nederland. Hij vergelijkt de onderlinge angst en agressie in onze huidige samenleving met hoe 'wij' waren in onze Gouden Eeuw. Witbrood (2000) beschrijft dat jongeren in daderenquêtes zelf aangeven in toenemende mate gewelddadig gedrag te vertonen. De regering Balkenende kondigt in 2001 de Stopmaatregel af als wettelijke maatregel waarmee geprobeerd wordt criminele twaalfminners via hun ouders een halt toe te roepen. Tussen 2003 en 2005 is het aantal geregistreerde jeugdige veelplegers genomen volgens een publicatie van het NICIS uit januari 2010. In deze publicatie wordt ook vermeld dat 63% van scholieren die in de brugklas nog geen delinquent- maar wel risicogedrag liet zien, in het tweede of derde schooljaar delicten pleegden. Dit correspondeert met cijfers van het ministerie van Binnenlandse Zaken (2007), die aangeven dat 69% van de leraren werkzaam in het voortgezet onderwijs last van agressie heeft. Dat ook leerlingen zich onveilig voelen blijkt uit een rapport van het CBS (2008) dat aangeeft dat een kwart van de scholieren zich weleens onveilig voelt. In 2008 is de Wet Gedragsbeïnvloeding Jeugdigen geschreven met de bedoeling

Agressie onder jongeren verhindert soms het lesgeven

het sociaal ongewenst gedrag van jongeren te kunnen veranderen; een wet die het mogelijk maakt straffen én maatregelen gecombineerd op te leggen aan jeugdige daders. Vanaf eind 2009 voert onze overheid beleid uit op het terrein van jeugd en veiligheid binnen het project 'De Veilige School'. Kinderen leren op school weerbaar te mogen, kunnen en durven zijn.

Waarom ontstaat het probleem?

Er is binnen de ontwikkelingspsychologie een stroming ontstaan die de adolescentie wil doortrekken van vijftientig naar dertig jaar. Jongvolwassenen die er maar niet in slagen aangepaste volwassenheid te bereiken. In sociaalpsychologisch opzicht wordt de verklaring hiervoor gezocht in onze sterk geïndividualiseerde samenleving. Een individualisering die niet alleen bij scholieren maar ook bij hun ouders zichtbaar is. Ouders, die tegenwoordig geen (echt)paar meer zijn maar een koppel dat bestaat uit twee ik-personen. Docenten moeten voor een gespreksafpraak over een scholier in nood, rekening houden met vier verschil-

lende agenda's. Dat van de betrokken docent, dat van de scholier, dat van de ene en dat van de andere ouder. Bakker, Noordman, Rietveld en van Wingerden (2006) schrijven dat nieuwe vormen van gezinnen en hun manier van samenleven ontstaan zijn waar docenten rekening mee moeten houden. Als ouders naar school komen om het door de docent aangekaarte wangedrag van hun kind te bespreken, is er kans dat er direct meningsverschillen ontstaan.

Naast individualisering wijst Kuipers (2008) erop dat ouders de opvoeding (steeds) meer uit handen geven. De Telegraaf (2012) schrijft dat ouders huiswerkbegeleiding aan derden overlaten, naast scholing en kinderopvang. In 2002 schrijft T. Webster-Doyle dat er binnen de gezinnen minder tijd lijkt te zijn om kinderen op te voeden en waardevolle vaardigheden bij te brengen. Als resultaat hiervan moeten leraren zich intensiever met de opvoeding van leerlingen bezighouden.

Wat is de last op school?

Problemen in de klas; de opvoeding verplaatst van gezin naar school

Agressie onder jongeren verhindert soms het lesgeven. Door docenten wordt in lerarenkamers tijdens de pauze besproken hoe bepaalde scholieren last hebben van leerlingen die verhinderen onderwijs naar behoren te kunnen volgen. Terwijl juist in het onderwijs vanuit haar opvoedkundige taak, en de toegenomen diversiteit in leerlingenpopulatie, de basis voor sociaal vaardig gedrag op basis van regels over gedrag en fatsoen gelegd zou moeten

wangedrag van scholieren



Lessen op het ROC



Stavast training



Verhalen vertellen

worden (Turkenburg in 2005). Scholieren moeten in het onderwijs leren zich zodanig aan te passen dat zij relaties ontwikkelen en op correcte wijze leren deelnemen aan onze samenleving (Van der Wal, De Mooij en De Wilde, 2004).

Dat dit proces van leren deelnemen aan de samenleving niet zonder slag of stoot gaat, blijkt uit een door mij verzorgde training aan docenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven waar buitengewoon openhartig met mij gesproken werd over agressie en geweld dat door scholieren op hun uitgeoefend is. Dit is opmerkelijk, vaak horen docenten lichamelijke opvoeding van collega's in andere vakgroepen namen vallen van probleemleerlingen die in de gymles 'geen centje pijn' geven. Zij kunnen, zo was de gedachte immers, met deze adolescente scholieren lezen én schrijven. Dit beeld is aan verandering onderhevig. Van der Wal, De Mooij en De Wilde (2004) beschrijven dat docenten steeds vaker meemaken dat het met het gedrag van scholieren op school pover gesteld is. Dat ook gymleraren zich bij mij uitlaten over agressie, bedreiging en geweld van hun scho-

lieren is een zorgelijke ontwikkeling. Iedere schoolse omgeving kan een gewelddadige plek zijn. Dit in tegenstelling met Ebbens en Ettekoven (2009), die schrijven dat een veilige school als meest noodzakelijke voorwaarde voor het leren door scholieren geldt.

Wat doen we eraan?

Onveiligheid op school aanpakken

Vanuit de pedagogiek wordt de peergroep van groot belang geacht voor identiteitsontwikkeling van adolescenten. Met name als het om sociale kwesties gaat, kijken jongeren voorname naar hun leeftijdgenoten om zich bij hen te kunnen handhaven. Toch verdwijnen volwassenen niet helemaal uit beeld. Hebben adolescenten een probleem waar volwassenen meer van weten, dan wenden zij zich zoals Feldman (2009) schrijft, naar hen toe. Dit vergt een bepaalde mate van autoriteit. Volgens Van der Wal, De Mooij en De Wilde (2004) lijken zowel ouders als docenten in toenemende mate beroofd van de uitstraling die nodig is om probleemleerlingen tot de orde te kunnen roepen. Desnoods door een leerling uit de les te sturen. Waarom voelt het voor docenten aan dat zij 'verloren' hebben zodra ze een leerling uit hun les moeten sturen? Is het niet zo dat onze samenleving 'verloren' gaat wanneer wij toekomstige volwassenen niet in hun jeugd al tot de orde weten te roepen? Is het niet zo dat zodra wangedrag eenmaal een gewoonte geworden is, docenten dit moeilijk veranderen kunnen? Wij als docenten moeten scholieren blijven controleren en corrigeren op hun houding en handelen.

Onze waarden en normen verdedigen

Hoe kan het dat 69% van de leraren en een kwart van de scholieren aangeven last van agressie op school te hebben? Waar komt dit onveilige gevoel vandaan? Ligt het antwoord misschien in het bij docenten ontbreken van 'verhalen'. Waar zijn de leraren met prachtige »

Contact:

adrie@stavast.nl

en bijna lyrisch voorgedragen verhalen over grote uitvindingen, wiskundige oplossingen, huidige gebeurtenissen en toekomstige veranderingen in onze samenleving waar scholieren ademloos naar luisteren? Bijvoorbeeld gymleraren die op theaterlijke wijze topsporters tijdens een gymles naspelen.

Verhalen vertellen

Helaas leven er in onze samenleving geen 'grote verhalen' meer. Het verhaal van het christendom is massaal de rug toegekeerd en leegstand in onze kerken noopt kerkbesturen tot de verkoop ervan. Het grote verhaal van het kapitalisme heeft grote groepen in onze samenleving pijn gedaan. Welk verhaal moeten docenten nog vertellen om geloofwaardig over te komen? Van der Wal, De Mooij en De Wilde (2004) geven aan dat adolescente jongeren geloven in verhalen en daar prachtige en vooral unieke mythes van maken waar ze zelf in kunnen geloven. Verhalen kunnen lesstof tot leven brengen. Een gymleraar die mooie acties van een topvoetballer na kan doen en bijvoorbeeld een docent wiskunde die op creatieve wijze een wiskundige stelling te 'pakken' maakt.

Autoriteit en persoonlijkheid

Het is belangrijk voor docenten te beseffen dat adolescente scholieren niet op zoek zijn naar een autoritair persoon. Zij zoeken naar persoon met autoriteit, vanuit een warme, open en krachtige persoonlijkheid. Kohnstamm (2009) beschrijft hoe vanaf een jaar of tien het bij scholieren meer en meer gaat om de persoonlijkheid van de docent. Volgens Feldman (2009) is school, en dus het team docenten, uiteindelijk de plek waar onze maatschappij al haar kennis, wijsheid en vooral haar normen en waarden doorgeeft aan volgende generaties.

Angst overwinnen

Spierenburg (2000) benoemt in zijn artikel uit 2000 onze huidige angst heel scherp. Zijn artikel vertelt over hoe onze samenleving van toen 'Mannen van Stavast' kende. Spierenburg beschrijft hoe het gevoel van onoverwinnelijkheid inmiddels omgeslagen is in onderlinge angst voor alles en iedereen. Angst waar we op school niet over durven praten. Angst dat ons onderwijs verlamt.

Angst overwinnen door adequaat omgaan met agressie

Het blijkt voor docenten moeilijk scholieren die zich misdragen uit de les te zetten. Bovendien lukt het hen niet wangedrag af te wijzen en (vooral) ten

goede te keren. Docenten letten niet meer op alarmbellen die hun lichaam laat rinkelen. Zij benoemen vaak pas achteraf dat ze op een 'vreemde' manier voelden dat er iets te gebeuren stond in de klas, op school. Daardoor treuzelden en draaiden ze te lang om de hete brij heen terwijl ze voelden dat iedereen om hen heen wilde dat ze direct reageren. Dickson (2005) adviseert je niet te laten opjatten tot wanhoopmaatregelen in situaties waarin je voor jezelf moet opkomen. Reageer als docent krachtig, afwijzend en beheerst op agressie en geef zo aan alle scholieren het signaal af dat je dit gedrag niet tolereert

Krachtig afwijzen en in waarde laten

Natuurlijk kun je als docent een reactie verwachten van de leerling die jij op zo een moment corrigeert. Realiseer je dat er consequenties verbonden zijn aan je eigen houding en handelen op dat moment. Laat de door jou aangesproken leerling in diens waarde als persoon en laat deze tegelijk een onmiskenbaar 'nee!' horen. Na een ferm 'nee!' is het van belang eenduidige (lichaam)signalen af te geven.. Neem afstand en blijf keihard achter je beslissing staan. Door duidelijk stelling te nemen weet de betreffende scholier precies waar hij aan toe is. Op deze manier voelt een docent zich begrepen erkend en geaccepteerd in zijn of haar rol als docent. Volgens Dickson (2005) verhoogt dit diens zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfverzekerdheid juist onder druk van beangstigende omstandigheden. Bovendien leidt gedrag dat gezien wordt, tot gedrag dat gevolgd wordt omdat effectief gedrag volgens onderzoek van Pepping uit 2010 'besmettelijk' is.

Geraadpleegde literatuur

- Bakker, N., Noordman, J. & Rietveld - van Wingerden, M. (2006). *Vijf eeuwen opvoeden in Nederland*. Assen: Koninklijke Van Gorcum
- Dickson, A. (2005). *Opkomen voor jezelf*. Utrecht. Het Spectrum B.V.
- Ebbens, S. en Ettekoven, S. (2009). *Effectief leren*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Feldman, R.S. (2009). *Ontwikkelingspsychologie*. Benelux: Pearson Education
- Heeswijk, van N. (2000). *Taliekinderen*. Baarn: De Fontein
- Honey, P. (2002). *Medewerkers ontwikkelen zonder moeite*. Berkshire UK: TFC Trainingsmedia.
- Kievit, Th., Tak, J.A. & Bosch, J.D. (2009). *Handboek psychodiagnostiek voor de hulpverlening aan kinderen*. Enschede: De Tijdstroom Uitgeverij
- Kohnstamm, R. (2009). *Kleine ontwikkelingspsychologie III*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Kolk, van de, S. (2009) *SimplifyLife, terug naar de essentie van het leven*. Houten: Uitgeverij Het Spectrum.
- Kuipers, H.J. (2008). *Pedagogiek voor professionele opvoeders*. Bussum: Uitgeverij Coutinho
- arzano, R. en Miedema, W. (2010). *Leren in 5 dimensies, moderne didactiek voor het voortgezet onderwijs*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.
- Pepping, G.J. (2010). 'Overtuigend juichen vergroot de kans op succes'. http://www.rug.nl/corporate/nieuws/opinie/2010/opinie07_2010.
- Remmerswaal, J. (2001). *Begeleiden van groepen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Rigter, J. (2008). *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen*. Bussum. Uitgeverij Coutinho
- Spierenburg, P.C. (2000). *Jeugdgeweld in historisch perspectief*. Justitiële Verkenningen Jaargang 26. Nummer 1.
- Turkenburg, M. (2005). *Grenzen aan de maatschappelijke opdracht van de school*. Den Haag: SCP
- Wal, van der J., Mooij, de I., Wilde, de J., (2004). *Identiteitsontwikkeling en leerlingenbegeleiding*. Bussum. Uitgeverij Coutinho
- Webster-Doyle, T. (2002). *Zelfverdediging, weerbaarheid en oosterse vechtkunst*. Rijswijk. Elmar B.V.
- Witbrood, K. (2000). *Trends in jeugdgeweld*. Justitiële Verkenningen. Jaargang 26. Nummer 1

De oogst van bewegingsarmoede in de jeugd

Overgewicht en minder makkelijk bewegen

Overgewicht is het grootste gezondheidsprobleem van de westerse samenleving (Mudde, 2012). Dit geldt wellicht nog meer voor kinderen: 'Childhood obesity is a growing epidemic' (D'Hondt, Deforche, De Bourdeaudhuij, & Lenoir, 2009). Kinderen zijn tegenwoordig zwaarder dan in onderzoeken van tien jaar geleden. Op sommige leeftijden is het percentage kinderen dat te dik is zelfs verdubbeld (Van der Hurk & van Dommelen, 2006). Een onderzoek naar de gevolgen.

Door: Leah Schoffelman en Huub Toussaint

Het hebben van overgewicht of obesitas kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen (Knaap & van Kreyl, 2004), inclusief psychosociale problemen. Sommige adolescenten ontwikkelen door het hebben van obesitas of overgewicht angststoornissen of een depressie (Jansen, Havermans, Nederkoorn, & Roefs, 2008). Mensen met overgewicht lopen meer risico op stigmatisering en discriminatie dan mensen met een gezond gewicht (Tang-P'eronard, 2008). Daardoor zitten jongeren met overgewicht of obesitas vaak slechter in hun vel en hebben bijvoorbeeld vaker suicide-gedachten dan adolescenten met een normaal gewicht (Lubbers, 2011). Dikke kinderen hebben vaker een lage zelfwaardering, dan kinderen met een normaal gewicht. Meisjes hebben hier vaker last van dan jongens (Tang-P'eronard, 2008).

Problemen met bewegen

Naast de fysieke en psychosociale problemen, leidt overgewicht tot minder makkelijk bewegen. Bij kinderen met motorische problemen is er dan sprake van DCD. DCD staat voor Developmental Coordination Disorder (Henderson, 2002) en is een verzamelnaam voor motorisch problematisch functioneren, zoals een lage spierspanning, coördinatieproblemen of een grote bewegingsonrust (Kroon & Loggins, 2010). Op dit moment wordt er bij 5 tot 9% van de kinderen DCD geconstateerd (Cairney, Hay, Faght, & Hawes, 2005). Volgens GGD-gegevens kampt zelfs 15% van de kinderen met DCD. Kinderen met DCD hebben vaak faalangst bij het leren van nieuwe motorische vaardigheden, waardoor de motivatie bij deze kinderen, om nieuwe motorische vaardigheden aan te leren, daalt. Uiteindelijk doen ze hierdoor minder motorische vaardigheden op (Sonsbeek & Viveen, 2011). Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen met DCD vaker overgewicht en obesitas hebben (Cairney, Hay, Faght, & Hawes, 2005). Daarbij is het goed mogelijk dat in eerste instantie inactiviteit van het kind geleid heeft tot toename van het gewicht en tot achterblijvende ontwikkeling van de motoriek. Bewegingsarmoede samenhangend met de zittende levensstijl vergroot de kans op overgewicht bij kinderen (Lazarou & Soteriades, 2009). Uit voorgaand onderzoek blijkt er dus een zekere relatie te zijn tussen overgewicht en DCD (Cairney, Hay, Faght, & Hawes,

2005), die mogelijk samenhangt met voorafgaande bewegingsarmoede (Gefen, 2011). Het in beeld brengen van de beweeggeschiedenis lijkt dus interessant. Verrassend genoeg is nog niet eerder in beeld gebracht of dikkere kinderen een andere beweeggeschiedenis vertonen dan kinderen met een normaal gewicht.

Bewegingsarmoede in de jeugd lijkt te leiden tot enerzijds DCD en anderzijds tot overgewicht. In dit onderzoek is onderzocht of leerlingen, in de leeftijd van 13-14 jaar, met overgewicht een motorische achterstand hebben ten opzichte van leerlingen met een normaal gewicht. Er werd verwacht dat leerlingen met overgewicht significant lager scoorden op motoriek testen dan leerlingen met normaal gewicht (Raustorp, Stahle, Gudasic, Kinnunen, & Mattsson, 2004) (Schott, Alof, Hultsch, & Meermann, 2007). Daarnaast werd verwacht dat er tussen de groepen een verschil in voorafgaande beweegactiviteit te constateren viel.

Methode

Deelnemers

De deelnemers aan het onderzoek zijn in 2013 geworven onder 210 leerlingen van het tweede jaar van het Jac. P. Thijsse College te Castricum. Ouders zijn schriftelijk op de hoogte gesteld van het onderzoeksvoornemen waarbij de mogelijkheid is gegeven bezwaar tegen deelname te maken. Van die mogelijkheid is door geen van de ouders gebruikgemaakt. Vervolgens is bij alle 210 leerlingen lengte en gewicht bepaald en daarmee is de Body Mass Index (BMI) van elke leerling berekend (Ferrera, 2005): $BMI = \text{Gewicht (kg)} / (\text{lengte (m)}^2)$

Bij volwassenen heeft men een gezond gewicht bij een BMI tussen de 20 en 25. Bij dit onderzoek vallen de deelnemers in de leeftijdscategorie van 13-14 jaar en zijn de volgende BMI grenzen gesteld (Zonneveld & Beek, 2006). >>

Tabel 1: BMI index

Leeftijd	Te licht	Normaal	Te zwaar	Obesitas
13/14 jaar	<15,0	15,0-22,58	22,58-27,76	>27,76

Door middel van loting zijn twee groepen samengesteld: groep N (normaal gewicht, N = 61) en groep O (overgewicht, N = 57) (Zie tabel 2). De overige leerlingen hebben niet deelgenomen aan het onderzoek.

Tabel 2: Aantal proefpersonen

	Groep N: Normaal gewicht	Groep O: Overgewicht	Totaal
Aantal deelnemers	61 Waarvan: - 27 Meisjes - 34 Jongens	57 Waarvan: - 31 Meisjes - 26 Jongens	118 Waarvan: - 58 Meisjes - 60 Jongens

Procedure

De leerlingen zijn gemeten en gewogen in een aparte ruimte. Daar hebben de leerlingen ook de beweeggeschiedenis vragenlijst ingevuld. De motorische vaardigheid is bepaald in één van de gymzalen van het Jac.P. Thijssen College. De proefpersonen hebben de testen alleen afgelegd. Ook bij het invullen van de vragenlijst waren de leerlingen alleen in een afgesloten ruimte.

Metten grof motorische vaardigheid

Voor het vaststellen van de grof motorische vaardigheid van de leerlingen is gebruik gemaakt van de Nederlandse versie van de Movement Assessment Battery for Children-2 (Engelsman-Smit, 2010), waarbij het testpalet is gebruikt dat past bij de leeftijdsgroep van de leerlingen (leeftijd: 13-14 jaar) (Henderson & Sugden, 1992). In dit onderzoek is alleen de grove motoriek bepaald. De volgende 5 M-ABC-2 test items zijn in dit onderzoek toegepast:

- 1 Mikken en Vangen 1: gooien tegen muur en teruggekaatste tennisbal vangen; met zowel linker als rechter hand 10 keer gooien
- 2 Mikken en Vangen 2: 10 x mikken op schijf en weer vangen
- 3 Evenwicht 1: 30 seconden balanceren op een dun plankje
- 4 Evenwicht 2: achterwaartse koorddansersgang
- 5 Evenwicht 3: zig zag hinkelen, waarbij beide benen getest worden

De leerling heeft voor elk onderdeel maximaal 5 punten kunnen scoren. Als de leerling alles perfect uitvoerde, kreeg deze leerling in totaal 25 punten (Haga, 2007).

Vragenlijst naar 'beweeggeschiedenis'

Met een vragenlijst is bepaald hoe actief de leerlingen zijn geweest in hun jeugd. De vragen zijn afkomstig van twee verschillende bronnen: 'Beweegonderzoek voorstad Oost (Willekes & van Rooijen, 2010)' en TNO kwaliteit voor leven, Consensus vragenlijsten sport en bewegen (Ooiendijk, de Vries, & Wendel-vos, 2007). De volgende vragen zijn aan de leerlingen voorgelegd:

- 1 Hoe vaak per week heb je het afgelopen jaar gefietst/gewandeld. (Bijvoorbeeld naar school, naar vrienden, of naar je sportclub.)
- 2 Hoeveel uur per week heb je het afgelopen jaar op school gesport?
- 3 Hoeveel jaar ben je actief geweest bij een sportvereniging?
- 4 Hoeveel uur per week heb je actief gesport bij de vereniging?
- 5 Heb je vroeger buiten gespeeld?
- 6 Hoeveel keer heb je in de afgelopen twaalf maanden in totaal gesport?
- 7 Hoeveel uur was je afgelopen week actief aan het sporten? (Bijvoorbeeld: gymles op school, sporten bij een vereniging, buiten spelen, fietsen naar en van school.)

Bij elke vraag zijn vijf antwoorden mogelijk, die steeds oplopen van niet actief naar sterk actief en de totaal score loopt van 7 naar maximaal 35 punten.

Statistische analyse/dataverwerking

De verzamelde data zijn verwerkt met SPSS, waarbij gebruik gemaakt is van de Mann-Whitney-U test om de scores per groep met elkaar te vergelijken. Voor dit onderzoek werd een p-waarde van $p = 0,05$ gekozen (Vincent, 2005).

Resultaten

Indeling van de groepen: Overgewicht versus normaalgewicht

De BMI voor de groep met overgewicht (Gem = 23,5, SD = 1.7) is duidelijk hoger dan voor de groep met normaal gewicht (Gem = 17,2, SD 6.0; $p < 0,00001$), zie tabel 5 en figuur 2.

Uit Figuur 2 blijkt dat de gemiddelde en standaarddeviatie van beide groepen ver van elkaar verwijderd zijn. Ook is te zien dat er geen overlap is tussen beide groepen.

Motorische vaardigheid van de twee groepen

De motorische vaardigheid van de leerlingen uit de groep met Normaal gewicht (Gem = 23, SD = 1.6) is gemiddeld significant beter dan de score voor de groep met overgewicht (Gem = 16, SD = 4,9; $p < 0.00001$). Bij de uitslagen van de testscores is er voor een groot deel van de leerlingen uit groep N en voor enkelen uit groep O sprake van een zogenaamd ceiling effect. Dat wil zeggen dat de leerlingen de maximumscore op de test hebben behaald en dus aan het plafond van de testscore zaten (figuur 3 en 4) (Lewis-Beck, Bryman, & Futing Liao, 2004).

De spreiding van motorische vaardigheid scores in groep O is groter dan die van groep N.

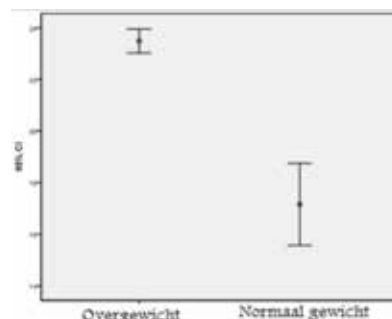
Beweeggeschiedenis

De gemiddelde score per vraag voor de beweeggeschiedenis vragenlijst is voor groep N significant hoger (Gem = 4.49, SD = 0.67) dan die voor groep O (Gem = 3.54, SD = 0.88; $p < 0.000001$), zie figuur 5.

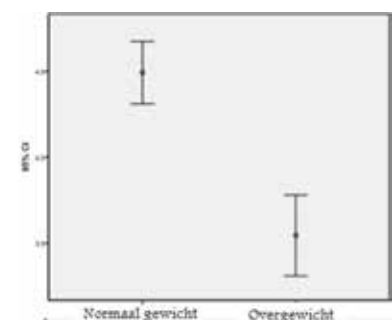
Discussie

Een groep van 210 leerlingen is op geleide van de BMI ingedeeld in twee groepen, groep N met normaal gewicht (Gem = 17,2, SD 6.0) en groep O met overgewicht (Gem = 23,5, SD = 1.7). Deze groepen verschilden significant van elkaar in BMI ($p < 0.001$).

Tabel 5: BMI gegevens van beide groepen



Figuur 5: Gemiddelde score 'beweeggeschiedenis' met standaarddeviatie



Figuur 2: BMI, gemiddelde en standaarddeviatie, $p < 0.0001^*$

	N	BMI	Standaarddeviatie
Groep O :	61	23,52	1,719
Groep N :	57	17,16	5,979

Leerlingen met overgewicht scoorden minder goed op de grof motorische items van de M-ABC-2 test dan leerlingen met normaal gewicht ($p < 0.0001$). Uit eerder onderzoek is gebleken dat er tegenwoordig steeds meer kinderen zijn met DCD. Ook bleek uit eerder onderzoek dat deze kinderen vaak een hoger lichaamsgewicht hebben dan kinderen zonder DCD (Cairney, Hay, Faght, & Hawes, 2005)(Parson, Powers, Logan, & Sumnerbell, 1999). De resultaten van dit onderzoek geven een vergelijkbaar beeld.

Relatie motorische vaardigheden en bewegeschiedenis

De bewegeschiedenisscore van de leerlingen met een normaal gewicht (Gem = 4.49, SD = 0.67) bleek hoger te zijn dan die van leerlingen met overgewicht (Gem = 3.54, SD = 0.88) ($p < 0.000001$). Met andere woorden kinderen met normaal gewicht zijn duidelijk actiever geweest dan kinderen met overgewicht. Dit kan één van de verklaringen zijn voor de lagere motorische vaardigheid van de leerlingen met overgewicht. Immers, deze geringere beweegactiviteit verklaart door minder oefening de achterblijvende beweegvaardigheid van de leerlingen in groep O. Ook leidt minder beweegactiviteit eerder tot een overschot op de energie balans waardoor het hogere lichaamsgewicht verklaard zou kunnen worden.

Afname Movement ABC-2 en invullen vragenlijst

De motorische testen zijn op één moment afgenomen. Het betreft hier dus een momentopname. Een eenmalige meting kan een vertekend beeld opleveren bijvoorbeeld doordat de leerling niet naar haar of zijn kunnen heeft gepresteerd (Bakker & Baardsema, 2008). Mogelijk zijn er nog andere factoren van invloed op de eindscore. Zo zou een blessure nu of in het verleden een effect kunnen hebben op de prestatie tijdens de test of op het activiteiten niveau na de blessure en dat kan (mits de blessure lang genoeg goede oefening verhinderd heeft) invloed hebben op het vaardigheidsniveau. Evenwel is er niet duidelijk waarom die factoren meer in de ene dan in de andere groep zouden moeten voorkomen. Bij het uitvoeren van dit onderzoek is er geen rekening gehouden met de motivatie van de leerlingen. De testleider had het idee dat de motivatie bij leerlingen sterk verschilde en dat de drang naar een goede prestatie niet

bij alle leerlingen in dezelfde mate aanwezig was. Dit zou betekenen dat de scores van sommige leerlingen niet representatief zijn. Het is bekend dat de motivatie van grote invloed kan zijn op de prestatie (Vansteenkiste, Simons, Lens, & Soedens, 2004). Hierdoor zouden de resultaten dus beïnvloed kunnen zijn geweest, met name als de motivatie voor de twee groepen gemiddeld verschilde.

Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat bij het beoordelen van de motorische vaardigheid van leerlingen meerdere factoren een rol kunnen spelen. Zo kan het onbewust subjectief beoordelen van een bepaald onderdeel toch van invloed zijn op het eindresultaat van het onderzoek (Lasgold, 2008) (Macclave & Sincich, 1985). De testleider kan immers met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid het lidmaatschap O of N wel aan de bouw van de leerling aflezen. Het is daarbij niet ondenkbaar dat de testleider verwacht dat deelnemers uit groep N hoger scoren dan die uit groep O.

Bij het invullen van de vragenlijst wisten de leerlingen wat het onderwerp van het onderzoek was. Hierdoor weet men natuurlijk nooit of alle leerlingen de vragenlijst volledig naar waarheid ingevuld hebben. Uit voorgaande onderzoeken is gebleken dat wanneer deelnemers een vragenlijst of vragenlijst in moeten vullen er vaak recall bias optreedt (Haren, 2008). Dit betekent dat deelnemers bepaalde gebeurtenissen uit een verder verleden zich slechter herinneren, wat leidt tot een vertekening van de uiteindelijke resultaten. Dit kan wellicht invloed hebben gehad op de resultaten.

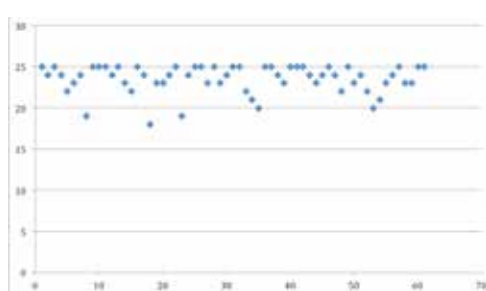
Nu vastgesteld is dat dikkere kinderen minder bewegen en dat dit samengaat met minder bewegingsvaardigheid is het voor de gymleraar interessant om in vervolgonderzoek na te gaan welke factoren het bewegingsgedrag negatief hebben beïnvloed: Is het de sociaal-economische situatie? Zijn het de ouders en de mate van sportminded zijn? Is het de fysieke omgeving? Met die antwoorden op die vragen is het mogelijk veel gericht dan nu de wortel van de inactiviteit van dikkere kinderen aan te pakken.

Conclusie

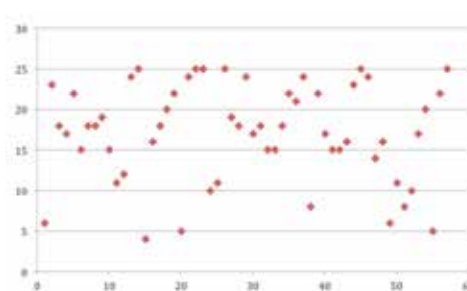
Leerlingen met overgewicht in het voortgezet onderwijs zijn minder bewegingsvaardig dan leerlingen met een normaal gewicht. De motorische achterstand lijkt samen te hangen met een geringere hoeveelheid bewegen nu en in de historie van die leerlingen. Daarmee is ook te verklaren waarom er sprake is van die vaardigheidsachterstand: oefening baart kunst en die oefening is veel minder aanwezig geweest. Bewegingsarmoede in de jeugd blijft dus niet zonder gevolgen. Het is tijd voor een gerichte aanpak van dit probleem.

De literatuurlijst is op te vragen bij de auteurs.

Figuur 3: Groep N: Individuele MABC2-test uitslagen



Figuur 4: Groep O: Individuele MABC2- testuitslagen



Leah Schoffmeier is vierdejaars student aan de HvA, ALQ, Amsterdam en Huub Toussaint is lector aan hetzelfde instituut

Keywords: motorische ontwikkeling, overgewicht, inactiviteit, bewegeschiedenis ■

Contact:

leahschoffmeier482@hotmail.com

Contributieregeling 2014 (en meer)

Belangrijk! Het contributieformulier kan vanaf 6 januari 2014 tot 10 februari 2014 via de website ingevuld worden.

NB: Als je het formulier niet invult, word je ingedeeld in schaal 1 en blijf je het vakblad ontvangen!

**Let op:
GEWIJZIGDE
REGLING**

Tijdens de algemene ledenvergadering, gehouden op 14 december 2013, is het contributievoorstel voor het jaar 2014 aangenomen. Hiermee krijgen jullie meer keuzemogelijkheden.

In dit artikel krijg je de verschillende keuzemogelijkheden te zien en vertellen we je wat je moet doen om jouw gegevens aan te passen.

In de volgende tabel staan alle vormen genoemd.

Soort lid	Met blad	Zonder blad
Schaal 1 (bruto-inkomen in 2013 > € 15.000,--)	€ 165,--	€ 145,--
Schaal 2 (bruto inkomen in 2013 > € 8.000,-- en < € 15.000,--)	€ 110,--	€ 90,--
Schaal 3 (bruto inkomen in 2013 < € 8.000,--)	€ 65,--	€ 45,--
Studentleden* *Voor studentleden gaat deze regeling pas in op 1 september 2014 omdat hun lidmaatschap per schooljaar loopt.	€ 20,--	gratis
Gepensioneerden of volledig VUT/FPU of volledig afgekeurd op 1-1-2014	€ 65,--	€ 45,--
Ondersteunend lidmaatschap voor gepensioneerden Bij deze lidmaatschapsvorm is er geen recht op diensten en verzekeringen van de vereniging, wel op collectiviteitskortingen.	€ 25,--	

- Begin januari ontvangt ieder lid (behalve studentleden die krijgen een brief in juli) een brief met de lidmaatschapsmogelijkheden. In die brief staat welke gegevens wij nodig hebben en wat je moet doen.

Daarnaast is ons gebleken dat bij een aantal leden bepaalde gegevens niet meer up-to-date zijn. Als je dan toch de gegevens aanpast, kijk dan ook s.v.p. naar de rest van de gegevens, zoals ben je nog steeds werkzaam op dezelfde school en/of in het zelfde werkveld? Klopt je e-mailadres nog? Enzovoort. Dat zou ons heel erg helpen!

Voorschot contributie

In het begin van het jaar wordt een voorschot op de contributie geïnd. Dit bedrag wordt met ingang van 2014 € 45,-. Het restant wordt eind april verrekend (rest van de contributie en afdelingscontributie). De hoogte van dit bedrag hangt dus af van het soort lidmaatschap.

Uitleg indeling per schaal

Schaal 1

Bedroeg je inkomen in 2013 meer dan € 15.000 dan word je ingedeeld in schaal 1. Eind april 2014 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 45.

Val je in schaal 1 maar ga je vóór 1 juli 2014 met ouderdomspensioen of FPU dan word je voor dit jaar ingedeeld in schaal 2.

Schaal 2

Bedroeg je inkomen in 2013 meer dan € 8000, doch minder dan € 15.000 dan word je ingedeeld in schaal 2. Eind april 2014 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 45.

Val je in schaal 2 maar ga je vóór 1 juli 2014 met ouderdomspensioen of FPU dan word je voor dit jaar ingedeeld in schaal 3.

Schaal 3

Bij een bruto-inkomen van minder dan € 8.000 in 2013 word je ingedeeld in schaal 3. Eind april 2014 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het in januari berekende voorschot van € 45.

Schaal gepensioneerden/VUT/inv.pensioen/FPU

Was je al in deze schaal ingedeeld, dan wordt de contributie eind april 2014 in rekening gebracht. Er vindt geen voorschothoefding plaats, een uitzondering op de regel dus. Je hoeft het contributieformulier niet in te vullen.

Gepensioneerd, met FPU of volledig afgekeurd per 01/01/2014 of voor 01/07/2014 en je hebt dit nog niet aan ons doorgegeven? Dan verzoeken we je dit te mailen naar leden@kvlo.nl of tel.: 030 693 7676. Kiezen voor het ondersteunend lidmaatschap of geen vakblad willen ontvangen? Dan verzoeken we je dit ook te mailen naar leden@kvlo.nl of tel.: 030 693 7676.

Studentleden

Voor studentleden loopt het lidmaatschap van september tot en met augustus. Het lidmaatschap is gratis, je ontvangt het vakblad niet thuis maar kunt dit lezen op de site. Wil je het vakblad toch per post ontvangen dan kost dat per 1 september 2014 € 20. Je kunt dit mailen naar leden@kvlo.nl of tel.: 030 693 7676.

Studentleden hoeven het contributief formulier niet in te vullen.

Afdelingscontributie

Bovenop de contributie voor de KVLO wordt een klein bedrag aan afdelingscontributie geheven. Dit geldt niet voor studentleden en bij het ondersteunend lidmaatschap.

Wijziging werkgever

Geef een eventuele wijziging van werkgever aan ons door. Alleen dan kunnen we je op de hoogte houden van ontwikkelingen op het gebied van arbeidsvoorwaarden in jouw specifieke werkveld en/of wanneer er bij je werkgever sprake is van fusie of reorganisatie.

Werkveldindeling

Vanuit verschillende onderwijssectoren ontvangt de KVLO als lid van de CMHF gelden voor het verrichten van vakbondswerkzaamheden in PO, VO, mbo en hbo. Afhankelijk van het totaal aantal leden van de deelnemende verenigingen vindt de verdeling per sector plaats. Om deze gelden te kunnen blijven ontvangen moeten wij aangeven hoeveel KVLO-leden in iedere onderwijssector werkzaam zijn.

LET OP: Wij verzoeken je dringend deze werkveldindeling in te vullen als je dit nog niet eerder hebt gedaan of als daar vorig jaar een wijziging in is gekomen. Let wel, als je in meerdere sectoren werkzaam bent, geef dit dan ook aan op het formulier.

De leden waar wij geen werkveldopgave van ontvangen delen wij zelf in op grond van de huidige verhoudingen.

Vakbondscontributie verrekenen met het brutoloon

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO en PO is het op basis van de cao's voor deze sectoren mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2014 te verrekenen met het bruto inkomen. Het betaalbewijs dat jij kunt inleveren bij jouw werkgever wordt eind september 2014 aan jou beschikbaar gesteld.

Automatische incasso

Als je ons nog niet hebt gemachtigd voor het automatisch incasseren van de contributie zou je dat dan willen doen? Dit kan dat via <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?1684> of door contact op te nemen met het bureau van de KVLO (030 693 7676).

Verzekeringen

Bij het lidmaatschap van de KVLO behoort de collectieve Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering. Informatie over deze verzekering kun je opvragen bij Elswout AssurantieGroep, tel.: 023 751 000.

Met je vragen kun je altijd terecht bij de ledenadministratie (tel.: 030 693 7676), mail: leden@kvlo.nl.

Cees Klaassen, directeur

Lyda Westerbeek, beleidsmedewerker financiën

Topics 2014

Hier zie je alvast de onderwerpen die we hebben afgesproken voor de nummers 1 tm 7 van de *Lichamelijke Opvoeding* in 2014.

De datum achter ieder item geeft aan wanneer de kopij bij de redactie moet zijn. Als je over een van de onderwerpen iets wilt schrijven? Neem dan contact op met de redactie (redactie@kvlo.nl)

Verschijningsdata	Onderwerp	Kopij bij redactie
LO-31 januari	Beleven in bewegen (studiedag B0)	10 december 2013
LO 2-28 februari	Onderzoekende leraar (beweging)	29 januari 2014
LO 3-28 maart	Gezonde school anno 2014	26 februari
LO 4-25 april	Beoordelen	26 maart
LO 5-30 mei	Excellentie in het onderwijs	23 april
LO 6-27 juni	Hoe leuk is gym?	28 mei
LO 7-29 augustus	Beweegredenen visie	25 juni

Nee geen partijtje vechten, maar het gebruik van matten ter beveiliging van bewegingssituaties. Wat is nu handig om te doen? Wanneer wel en wanneer niet?

Kortom het is geen heldere materie. In onze sectie proberen we het wel wat meer helder te krijgen.

Veiligheid in de gymles is van alle tijden. Er is een onderscheid tussen fysieke veiligheid en mentale veiligheid. Wij zorgen altijd voor een goede sfeer, dus dat is geen punt. Daarom is in de vergadering de fysieke veiligheid het hoofdpunt. En dan nu de matten...

Je gaat ringenzwaaien. Wanneer leg je nu een mat neer? Enkele collega's geven aan dat je de hele baan moet beveiligen. Dat komt er in de praktijk op neer dat je maar twee ringenstellen kunt gebruiken, want meer matten heb je niet. Natuurlijk kun je uit andere zalen de matten halen en ook dikke matten kun je gebruiken, maar dan sleep je weer minder lekker bij het tot stilstand komen. Ik gaf een voorbeeld hoe het mij vroeger zelf verging. Tijdens het ringenzwaaien lagen er nooit matjes. Je had dan al wel allerlei oefeningen gedaan waarbij de docent keek of je voldoende in staat was om je gewicht te dragen. Oefeningen in de 'stille' ringen, waar overigens wel een matje onder lag. Het punt waar je eruit kon vallen was immers gefixeerd. Je deed vouwhang op schouderhoogte, liet iemand aan je voeten trekken/duwen om te kijken hoe stabiel je hing; omgekeerde hang, ringvangen en soms de knie-opzwaai. Als je dat allemaal kon, was je wel in staat om te zwaaien. Maar dan nog liet er weleens iemand los op een punt waar je het niet verwachtte.

Wat is veilig?

Na een hoop gediscussieer kwamen we tot de volgende conclusie. Je kunt bewegingssituaties alleen maar 'zo veilig als mogelijk' inrichten. Je mag van de leerlingen verwachten dat ze hun gedrag aanpassen aan de mogelijkheden. Het zelfde geldt in het dagelijks leven. We gaan niet alle trottoirbanden weghalen omdat er weleens iemand over struikelt. De verantwoordelijkheid en eigen inschatting van de docent zijn erg belangrijk.

Toch gaat er een anekdote over een speelplein. Het was ingericht met speeltoestellen en er was een plek om te voetballen. Tijdens de pauze liepen ouders te surveilleren. Zo hielpen ze mee en ontlastten de leerkrachten. Toen er een bal door een ruit ging, werd het voetballen verboden. Enkele weken later viel er iemand van een klimrek. De ouders drongen er op aan dat het werd weggehaald, want het was toch wel een hele verantwoordelijkheid.

Zo gebeurde het dat het schoolplein leeg was en de kinderen alleen nog met elkaar al keuvelend over het schoolplein liepen.

Dat is natuurlijk niet de situatie die we voor ogen hebben als we praten over veiligheid.

Matten



Als landingsvlak

FOTO: HANS DIJKHOF

Als de sfeer in de les goed is, je de kinderen regelmatig op eventuele gevaren wijst, je de juiste (voor)oefeningen doet en daar waar mogelijk de situatie beveiligt met bijvoorbeeld matten, dan heb je het goed gedaan. Je eigen inschatting is daarbij van groot belang. Het sluit een ongelukje echter nooit uit. Ik heb de juristen van de KVLO nog maar eens geraadpleegd en die kwamen met het volgende:

Wanneer er een ongeval plaatsvindt, en de ouders van de leerling stellen je aansprakelijk, dan zal de rechter bekijken of je als docent hebt voldaan aan de ongeschreven zorgvuldigheidsnormen, welke in de rechtspraak zijn ontwikkeld:

- de omstandigheden van het geval
 - de aard van de oefening
 - de kenbaarheid van het gevaar
 - de kans op verwezenlijking van het gevaar
 - of het nemen van veiligheidsmaatregelen bezwaarlijk is.
- Over het gebruik van magnesium bij ringenzwaaien valt precies hetzelfde te zeggen.

Je dient dus zelf in de specifieke situatie in te schatten wat veilig is. Dit hangt mede af van de ervaring van de leerlingen, de weersomstandigheden, de begeleiding die geboden wordt etc..

Daar waar bewogen wordt, is het risico aanwezig dat iemand zich blesseert. Nogmaals uitsluiten kun je dat nooit.

Mery Graal





Vooraankondiging *Studiedag MRT*

Op woensdag 12 maart 2014 wordt op het CLV in Veenendaal de studiedag MRT georganiseerd. Het programma en de mogelijkheid tot inschrijving verschijnen binnenkort op de site.

Landelijke studiedag voor het speciaal en praktijkonderwijs maandag 14 april

Het thema van deze studiedag is 'Van diversiteit naar Passend Onderwijs'. Deze studiedag wordt in samenwerking met de HAN (Universitair Sportcentrum) te Nijmegen georganiseerd.

Er worden, naast een aantal algemene workshops die op meerdere clusters van toepassing zijn, ook voor de clusters afzonderlijk workshops aangeboden. Wij hopen dat iedereen weer genoeg interessante workshops ziet om zich voor deze dag in te schrijven.

Op de site vind je het programma, de omschrijvingen van de verschillende workshops en kun je je voor deze dag aanmelden.

Cursussen Levensreddend Handelen

Basiscursus 18 en 19 maart 2014 in Zeist

Cursustijden van 13.00-20.00 uur

Herhalingscursus 13 maart 2014 in Zeist

Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur

Voor de inhoud en het aanmelden van de cursus kun je via de site www.kvloscholing.nl/overige scholingen of door middel van de scholingskalender op de homepage terecht.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je interessante scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Reageren op vakbladartikelen? Twitter @KVLONL



Met de qr-scan van onderstaande code kun je rechtstreeks naar kvloscholing.nl. Qr-apps zijn gratis te downloaden op je mobiel in de verschillende app-stores.

Het KVLO-register is **per 1-1-2013 gestopt** als zelfstandig register. De registratie van docenten LO en de validering van LO-specifieke scholing loopt vanaf januari 2013 via registerleraar.nl. Alle leraren in het PO, VO en mbo kunnen zich hier registreren.

Uitgebreide informatie over alle scholingen/ evenementen? Zie de kalender op de homepage van www.kvlo.nl

Inschrijven via kvloscholing.nl of een verwijzing daarvoor via kvloweb.nl

Word ook donateur van het Ronald McDonald Kinderfonds. Voor 5 euro per maand brengt u zieke kinderen en hun papa en mama dicht bij elkaar.



Ronald McDonald Kinderfonds

Gratis advertentie

www.kinderfonds.nl

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

PISA: NEDERLANDSE ONDERWIJS BEHOORT TOT EUROPESE TOP

Mooi hoor, we doen het internationaal goed. Maar als je onderwijs alleen maar afstemt op de meetbare zaken die men belangrijk acht ben je wel zeer eenzijdig bezig. En dat vindt Paul Rosenmöller van de VO-raad ook. De VO-raad schaaft zich achter het recente advies van de Onderwijsraad 'Een smalle kijk op onderwijskwaliteit', waarin deze pleit voor meer aandacht voor een breder vakkenaanbod en meer algemene vorming. We delen de analyse dat de continue beleidsaandacht voor taal en rekenen tot een verschraving van het onderwijsaanbod heeft geleid en tot sterke sturing van scholen op de opbrengsten op deze specifieke domeinen. Paul Rosenmöller: "Een goede basis in taal en rekenen is belangrijk, maar met een eenzijdig accent op de waardering van meetbare cognitieve doelen doen we onze leerlingen tekort. Voor de samenleving van morgen zullen we hen juist ook bagage mee moeten geven op het gebied van ondernemerschap, probleemoplossend vermogen, samenwerking, creativiteit en vakmanschap."

BUREAUSLUITING

Het KVLO-bureau zal gesloten zijn van dinsdagmiddag 24 december 15.00 uur tot en met 1 januari 2014. Voor de juridische afdeling kun je in gevallen van uiterste spoed per mail contact opnemen met juristen@kvlo.nl. Bestuur en medewerkers wensen iedereen fijne feestdagen en een mooi 2014.

Pesten van plein tot personeelskamer

Op 16 januari zijn vertrouwenspersonen en schoolleiders uit het mbo weer van harte welkom op de jaarlijkse PPSI-conferentie. Actualiteiten rond sociale veiligheid en de aanpak van pesten staan dit jaar centraal. Natuurlijk ligt de focus zoals elk jaar op de praktijk van het vertrouwenswerk op school. Kom langs en vergaar kennis, ontmoet collega's en wissel ervaringen uit met vakgenoten rond sociale veiligheid in het onderwijs. Tijdens deze conferentie krijg je nieuwe inzichten en tools aangeleverd waarmee je eenmaal terug op school, direct aan de slag kan. Voor inschrijven ga na de agenda van ppsi.nl

Spelletjes die altijd werken

Iedere docent LO weet dat er ontzettend veel leuke spelletjes zijn die aangeboden kunnen worden. Vaak val je echter terug op de spelletjes die je goed kent, omdat deze nu eenmaal altijd werken. Het aanbod aan spelletjes is groot en het is lastig ze allemaal te onthouden. Door het organiseren van bijscholing hebben de leden van de KVLO afdeling Haarlem e.o. hun aanbod in spelletjes die altijd werken enorm kunnen vergroten. De spellen zijn bedacht door docenten of leerlingen en zo leuk dat het ze zich vanzelf uitbreiden. Om collega's te laten delen is een site ontwikkeld waar die spelletjes te zien zijn. Doe er je voordeel mee. Spelletjesdiealtijdwerken.nl

VIERDAAGSE TRAINING

Veel van onze LO-collega's worden vertrouwenspersoon. Die kunnen bij PPSI een cursus volgen. In deze vierdaagse training voor vertrouwenspersonen uit het onderwijs komen alle aspecten van het vertrouwenswerk aan bod. Onder meer taken en bevoegdheden, klachtbehandeling, juridisch traject, gesprekstechnieken en voorlichting. De training heeft een intensief karakter waarbij informatieve onderdelen worden afgewisseld met het oefenen van praktijksituaties. Na afloop van de training beschikken deelnemers over gedegen kennis en vaardigheden om klachten adequaat af te handelen en klagers professioneel op te vangen en te begeleiden in het vervolgtraject.

De vierdaagse training is geschikt voor zowel beginnende als ervaren interne en externe vertrouwenspersonen in het basisonderwijs, voortgezet en middelbaar beroepsonderwijs.

Kijk op de site van ppsi.nl

CONTRIBUTIEREGELING VERNIEUWD

Natuurlijk, het staat ook uitgebreid vermeld op pag. 42 en 43, maar het moet nu eenmaal je aandacht trekken. Omdat je vanaf dit jaar altijd moet wijzigen, wijzen we je er nog maar eens op. Bovendien heb je daar een maand de tijd voor. Van 6 januari tot en met 10 februari kun je aanpassingen in je (contributie)gegevens doorgeven via de website. Via kvloweb.nl krijg je een rechtstreekse link naar de goede pagina.

MEER DAN DUIZEND AANVRAGEN VAN SCHOLEN VOOR ONDERSTEUNING GEZONDHEIDSBEVORDERING

Scholen uit het primair en voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs hebben de afgelopen twee maanden meer dan duizend aanvragen ingediend voor extra hulp om aan de slag te gaan met gezondheid op school. De belangstelling voor het ondersteuningsaanbod overtreft alle verwachtingen. Van begin maart tot eind april 2014 kunnen PO-, VO- en mbo-scholen opnieuw een aanvraag doen voor ondersteuning op het gebied van gezondheidsbevordering. Wil je in de tussentijd al kijken hoe je school werkt aan gezondheid en wat je volgende stap kan zijn? Doe dan de test 'Hoe gezond is jouw school?' op www.gezondeschool.nl

Redactie: Hans Kijkhoff

STERK IN ELKE DISCIPLINE.

**Meer dan 15.000 sport-, therapie-,
educatie- en recreatieartikelen.**



MAMMOET SPORT

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

RECREATIE

WWW.MAMMOETSPORT.NL

T: +31 (0)40 215 52 25

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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

TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud



www.huski.nl

info@huski.nl

tel. 030 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Beleef een Outdoorkamp!



kijk op www.huski.nl

→ COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT

KANS VOOR DE SPORT



Wat is een combinatiefunctionaris? En welke kansen biedt de functie nu eigenlijk voor de onderwijssector? Sinds de ondertekening van de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' eind 2007 zijn er bijna 2.250 combinatiefunctionarissen werkzaam in het onderwijs, de sport en de cultuur. Het boek *Combinatiefunctie onderwijs en sport*, een uitgave van het Jan Luiting Fonds, gaat uitgebreid in op de aanleiding en het doel van de 'Impuls' en de stand van zaken ruim drie jaar na de start.

Combinatiefunctie onderwijs en sport bevat inspirerende voorbeelden uit verschillende soorten onderwijs, waarbij de inhoud van de functie, de taken, de wijze van aanstelling en de samenwerkingspartners worden beschreven. Het boek is voorzien van praktische bijlagen, met voorbeelden van aangepaste cao's, functieprofielen, beloningen en een stappenplan voor de invoering van combinatiefuncties. Daarnaast geven combinatiefunctionarissen diverse praktische tips.

COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT



€22,95 incl. btw

ISBN: 9789072335494

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS

BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPOORT



SPORTKLIMMEN, SPELEN MET EVENWICHT

Met *Sportklimmen, spelen met evenwicht* is auteur Frans Melskens erin geslaagd deze avontuurlijke sport nader binnen het bereik van het onderwijs te brengen. Het boek richt zich op het klimmen op kunstmatige klimwanden, die we steeds vaker op scholen vinden.

Veiligheid is bij het klimmen van groot belang. Het geven van een veilige klimles krijgt daarom in het boek veel aandacht. Daarnaast ontbreekt natuurlijk ook informatie over de klimwand en klimmateriaal niet. Bovendien gaat het boek uitgebreid in op het leren klimmen, het verbeteren van techniek en tactiek en diverse spelvormen.

Het boek richt zich op sportklim-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding.



€16,90 incl. btw

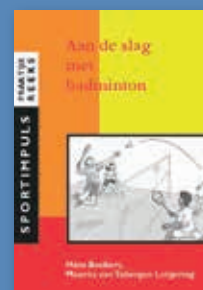
ISBN: 978-90-72335-34-0

AAN DE SLAG MET BADMINTON

De badminton sport is al menig jaar een olympische sport en wordt op grote schaal beoefend binnen honderden verenigingen. Ook binnen het onderwijs neemt badminton een belangrijke plaats in.

Aan de slag met badminton beschrijft spel- en oefenvormen per leeftijdsgroep en per vaardigheidsniveau. Daardoor ontstaat voor de lezer een duidelijk herkenbare leerlijn. Daarnaast besteedt het laatste hoofdstuk aandacht aan zaken als de spelregels en diverse toernooi- en wedstrijdvormen.

Het boek biedt zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen en geeft handige tips en trucs om badmintonlessen nog aantrekkelijker te maken.



€14,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-50-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media