

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 29 nov. 2013



Topic Wintersporten

KVLO helpt bij politieke lobby

Gedifferentieerd lidmaatschap
vanaf 2014?

Olympic Moves

Studiedag VO 14 januari a.s.

Nummer
10



van educatie tot wereldprestatie

Jong geleerd is oud gedaan. Goed bewegingsonderwijs is namelijk de basis voor de topsport. Kinderen beleven plezier aan bewegen, en tegelijkertijd genieten Olympische kampioenen zoals Epke Zonderland van turntoestellen waar vele jaren ervaring en research in toegepast zijn. Steeds vaker worden sportaccommodaties voor zowel bewegingsonderwijs als topsport gebruikt als multifunctionele, snel om te bouwen faciliteit.

De accommodaties, ingericht door Janssen-Fritsen zijn daar bij uitstek geschikt voor.
www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen B.V.

Tel: 0492-530930 • verkoop@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.nl

Inhoud:

TOPIC

Wintersporten

We gaan de laatste weken van het jaar op weg naar de Olympische Winterspelen van 2014. Een mooie gelegenheid een topic te besteden aan wintersporten. Er is een Olympisch educatief programma dat door de Winterspelen in Sochi in de aandacht komt. De KNSB schrijft in twee artikelen over schaatsen. Eén gaat over ploegenachtervolging voor schoolteams. De ander behandelt recreatieve schoolschaatsprojecten op ijsbanen en in de gymzaal. Ook de bijdrage van De Nederlandse Skivereniging is tweeledig. Wintersportexperience is skiën, voorbereid in de gymzaal en uitgevoerd op Nederlandse skibanen. Verder wordt er gewezen op het deelnemen aan het NK schoolteams ski & snowboard 2014. Sommige scholen organiseren wintersport-skireizen. Twee scholen beschrijven hun ervaringen. Kortom met dit topic ben je als LO-docent voor de komende winter helemaal winterklaar.

- 06 | Het Olympisch lespakket Sochi en nog veel meer... / *Fabiënne van Leeuwen*
- 08 | Wintersport op Baken Almere / *Astrid Verspeek en Tom Scherpenhuizen*
- 10 | Wintersportexperience / *Bart de Wolf*
- 13 | Skireis Maartenscollege / *Guus Klein Lankhorst en Frits Riemersma*
- 30 | Schaatsen tijdens de gymles / *Kim Boterenbrood*
- 34 | Met elkaar tegen elkaar / *Ellen Reijmer*
- 36 | NK Schoolteams ski en snowboard 2014 / *Marieke Damkot*

En verder

- 38 | KVLO helpt afdelingen bij lokale politieke lobby / *Remon Bahnerth*
- 42 | Vignet Gezonde School / *Tanja Krieger*
- 43 | **Gedifferentieerd lidmaatschap vanaf 2014?** / *Hans Dijkhoff*



PRAKTIJK

- 18 | Hoe volgen we de ontwikkeling van leerlingen? (2) / *Maarten Massink*
- 22 | Judo, veilig en uitdagend / *Aron Wallega*
- 26 | **Iedereen kan sporten** / *Jorg Radstake*
- 30 | Schaatsen tijdens de gymles! / *Kim Boterenbrood*



RUBRIEK

- 05 | Eerste pagina
- 16 | (KV)LO en recht
- 33 | Schoolsport Sportiefste VO-school, Voetbal 50 / *Ton Winkels*
- 40 | **Schoolsport Olympic Moves** / *Bert Renkema*
- 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.

→ SCHAATSEN JONG GELEERD



Schaatsen is in Nederland cultuurgoed. Behalve op natuurijs wordt er steeds vaker op (overdekte) kunst-ijsbanen geschaatst. Er zijn veel manieren om te schaatsen en het materiaal waarop gereden kan worden is divers. In dit boek wordt uitgegaan van de eenvoudige lage schaats.

In *Schaatsen jong geleerd* wordt een brug geslagen tussen de schaatssport en het bewegingsonderwijs. Het biedt schaatsinstructeurs (in opleiding) alsmede docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om schaatsen bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd. Naast informatie over balans,

schaatsmateriaal, ijsbaan en veiligheid wordt de schaatsbeweging (rechtuit en bocht) beschreven. Tevens wordt uitgebreid ingegaan op het leren schaatsen en komen talrijke oefen- en spelvormen aan bod. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat schaatsen een uitdagende jeugdsport kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan het creëren van schaatsplezier.

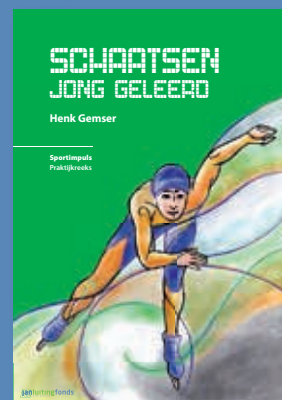
Over de auteur

Henk Gemser is docent lichamelijke opvoeding en oprichter van schaatsschool Pro Action. Daarnaast was hij jarenlang docent aan het CIOS in Heerenveen en trainer-coach bij verschillende KNSB-kernploegen.

€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-60-9

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS VERKORTE UITGAVE



Wat willen we kinderen leren in de lessen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs en welke kwaliteit streven we daarbij na? Hoe geef je kinderen een brede introductie in de bewegingscultuur?

In deze verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* worden twaalf leerlijnen uitgewerkt die een beeld geven van de manier waarop we kinderen bewegingsbekwaam maken. Per leeftijdsgroep worden tussendoelen voor alle twaalf de leerlijnen beschreven, waarmee de longitudinale ontwikkelingslijn van vier tot en met twaalf jaar

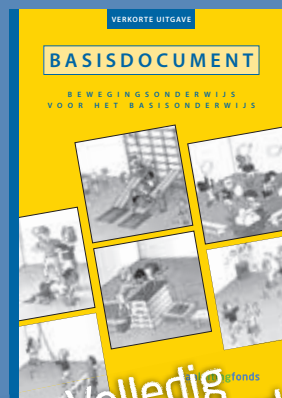
zichtbaar wordt. Ook worden reguleringsdoelen geformuleerd, bijvoorbeeld over hulpverleners en het maken van afspraken om gezamenlijk bewegen mogelijk te maken. De achterliggende uitgangspunten worden beschreven in een vakconcept. De basisinventarislijsten voor speelplaats en gymzaal completeren het geheel.

De verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* geeft de lezer een beeld van wat er in het bewegingsonderwijs van alle groepen van de basisschool aan de orde kan komen.

€27,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-58-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



Volledig
geactualiseerde
herdruk

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Regeerakkoord: meer uren LO

En eindelijk is hij er dan: **de** brief van staatssecretaris Sander Dekker van OCW waarin hij een eerste aanzet geeft om het regeerakkoord waarin over meer uren gym in het PO wordt gesproken, te gaan uitwerken. De basis voor deze brief is de nulmeting van het Mulierinstituut en het voornemen van het kabinet voor meer uren gym in het PO uit het regeerakkoord. In de nulmeting wordt de stand van zaken opgemaakt hoe het met het vakonderwijs LO is gesteld. Mag ik het bedroevend noemen? Het antwoord is ja. Sinds de wijziging van de wet in 2001 waardoor afgestudeerden aan de Pabo niet meer bevoegd zijn om LO te geven, is men er niet in geslaagd om het aantal onbevoegde leerkrachten voor de klas tot nul terug te brengen. Ook de Kamerbreed aangenomen motie uit 2004 dat alle kinderen in

de leerplichtige leeftijd tenminste drie uur gym per week moeten hebben, is nog steeds niet uitgevoerd. En toch hebben we een regeerakkoord met daarin zwart op wit vermeld: meer uren gym. Hoe gaan we nu verder? Het is de tijd van Sinterklaas en ik moest onbewust denken aan de gedichten die mijn kinderen vroeger schreven:

'Sint zat lang te denken
wat hij jou zou schenken
ah, daar kwam wat bij hem op
nee, het schoot weer uit zijn
kop'.

Voor Sander Dekker zou de volgende variant bedacht kunnen worden:

'Sander zat lang te denken
wat hij kinderen op school
zou schenken
meer uren gym, dat is top
maar het zet de schoolbesturen
op zijn kop
zij bepalen zelf wel wat goed is
voor een kind
hoe lost de Tweede Kamer dat
nu op, gezwind'.

Daar ligt het probleem en de gevoeligheid. De autonomie van de schoolbesturen is ooit door de Tweede Kamer vastgesteld. Diezelfde Tweede Kamer kan ook met een amendement het aantal lessen bewegingsonderwijs regelen (zoals in het VO) en de minister vragen bewegingsonderwijs op de kwaliteitsagenda te zetten. Want met de

huidige vrijblijvendheid gaat het echt niet werken. Dat zien we ook in landen als Canada bijvoorbeeld, daar mag je als kind blij zijn als je in Quebec woont en niet in Toronto, want in Quebec krijg je veel meer gym. Zo gaat het in Nederland ook. De cijfers over onbevoegden voor de klas kun je als Tweede Kamerlid en bestuurder niet met droge ogen verdedigen. En kom niet aan met we hebben het niet geweten of we zijn er niet klaar voor. Bijna vijftien jaar later notabene!

Kern van de Kamerbrief bewegingsonderwijs is: OCW gaat voor kwaliteit! Dit sluit naadloos aan bij de koers van de KVLO: Kinderen goed leren bewegen in en rondom de school. Met de PO-Raad en de Onderwijsinspectie wordt gekeken hoe het toezicht op de kwaliteit en kwantiteit ingericht kan worden. De KVLO hoopt dat dit al met ingang van volgend schooljaar kan gebeuren. Dat er meer mogelijkheden gaan komen (in financiële zin) om groepsleerkrachten de leergang bewegingsonderwijs te laten volgen (brede bevoegdheid, ook wel vakspecialist genoemd) is op zich goed. Echter het gevaar dat zich aandient is dat de initiële opleidingen gaan zeggen dat deze leergang wel in de initiële opleiding kan worden gegeven. Daar is de KVLO op tegen, omdat het initiële programma op de Pabo's al erg vol zit. De leergang waarborgt en eist juist kwaliteit en een vast aantal uren, zowel in de leerstof als in de eigen vaardigheid. Daarnaast zijn wij benieuwd aan welke aantallen docenten de staatssecretaris denkt als het gaat om een brede bevoegdheid, er zijn immers voldoende gymleraren die als vakleerkracht kunnen worden ingezet. De KVLO streeft naar een mix van 75% vakleerkrachten aangevuld met 25% vakspecialisten (brede bevoegdheid).

Overigens wordt in de brief gesteld dat de bereidheid van de directies om meer bewegingsonderwijs en vakleerkrachten in te zetten groot is, maar dat er ondertussen door bezuinigingen nu wel veel vakleerkrachten worden ontslagen, wordt niet vermeld. Dus we zien in de praktijk een tegengestelde beweging.

Wij vragen ook aandacht voor de groepen 1 en 2 in het basisonderwijs. De vakleerkracht bewegingsonderwijs kan op bepaalde momenten vroegtijdige motorische achterstanden signaleren, zodat snel met een remediërend programma kan worden begonnen.

Wij roepen de Tweede Kamer op om de brief van de staatssecretaris op korte termijn in de vaste Tweede Kamercommissie OCW te bespreken en meetbare doelen te kaderen:

- 1 Vanaf het schooljaar 2014-2015 houdt de Onderwijsinspectie toezicht op de kwaliteit en kwantiteit van het bewegingsonderwijs
- 2 Binnen twee jaar staan er geen onbevoegden meer voor de klas die bewegingsonderwijs geven
- 3 Scholen die een derde uur gym gaan geven, worden beloond
- 4 Gemeenten en schoolbesturen die goed beleid voor LO hebben ontwikkeld adviseren anderen
- 5 Daarnaast zelf initiatief te nemen voor borging van het aantal uren bewegingsonderwijs en dit vak op de kwaliteitsagenda te plaatsen, zodat de inspectie ook wat in handen heeft als zij toezicht wil houden.

'Bewegingsonderwijs levert een grote bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen en is nadrukkelijk op de agenda gezet in het Regeerakkoord', aldus de staatssecretaris. Zijn brief biedt mogelijkheden maar zonder bindende afspraken wordt het helaas niets! Dat heeft de geschiedenis ons wel geleerd.

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., 20 dec. 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.

Het Olympisch lespakket Sochi en nog veel meer ...

Kom in beweging en ga aan de slag met IK.JIJ.WIJ Olympische educatie!

We winnen veel met sport. Dit geldt natuurlijk ook voor kinderen. Door te sporten kunnen ze genieten en plezier beleven, worden kinderen gezonder en leren ze op een juiste manier met elkaar om te gaan. Daarom heeft NOC*NSF sinds een aantal jaren het Olympisch lespakket voor scholen uit het basisonderwijs. Met het Olympisch lespakket Sochi kun je met de leerlingen volop met sport aan de slag!

Door: Fabienne van Leeuwen

Met het Olympisch lespakket kunt u samen met de leerlingen aan de slag met sport. Er is veel informatie te vinden over de Olympische Spelen met allerlei opdrachten. In het lespakket staan de Olympische waarden excelleren (IK), respect (JIJ) en vriendschap (WIJ) centraal. Deze waarden gelden niet alleen in de sport, maar juist ook in de dagelijkse omgang met elkaar. Hoe ga je met elkaar om tijdens de gymles of in de klas? Hoe ga je om met je tegenstander voor, tijdens en na de wedstrijd? Hoe los je een ruzie op? Kom je voor een ander kind op?

IK = Excelleren

Sporten draagt bij aan je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling en welbevinden. Daardoor leer je jezelf beter kennen, waardoor je beter in staat bent het beste uit jezelf te halen. Je leert je grenzen kennen en wat je ervoor kan doen om die verantwoord te verleggen. (Oud)sporters weten dit als geen ander en zijn dus geweldige voorbeeldfiguren. Zij weten wat excelleren betekent.

JIJ = Respect

Voorbeeldfiguren zijn een bron van inspiratie. Zeker voor kinderen en jongeren die afhankelijk zijn van goede voorbeelden om zich bijvoorbeeld aan op te trekken of mee te meten. Die voorbeeldfiguren zeggen: 'Het beste uit jezelf halen? Dat kun jij ook. Tact je grenzen af, dan krijg je respect voor jezelf.' En wie zichzelf respecteert, heeft respect voor anderen!

WIJ = Vriendschap

Door wederzijds respect en samen dingen te ondernemen ontstaan vriendschappen, maar op hoger niveau worden zelfs verbindingen gelegd tussen verschillende generaties mensen. Op een vriendschappelijke manier leer je van andere mensen, en leren zij weer van jou. Zo ontdek je hoe je de dingen nog beter kunt doen. Of het nu gaat om jouw sport of je dagelijkse bezigheden, het begint bij een goed voorbeeld. Jij kunt niet zonder een ander en die ander kan niet zonder jou!

Met het Olympisch lespakket kun je de Olympische Spelen en sport als ingang gebruiken om meer persoonlijke (en misschien daarom ook lastiger) onderwerpen bespreekbaar te maken in de klas. Die kunnen te maken hebben met de omgang met elkaar in de klas, tijdens de gymles en op school, maar ook met actuele thema's zoals geweld tegen scheidsrechters, onsportief gedrag in het algemeen en de gevolgen van langdurig pesten.

Je kunt het bijvoorbeeld gebruiken als inleiding op het maken van omgangsregels in de klas, als verdieping dan wel alternatieve benadering van onderwerpen op sociaal-emotioneel gebied, als onderdeel van een schoolproject en als aanvulling op het Olympisch lespakket.

Het educatieprogramma voor 'Sochi 2014'

In navolging van het Olympische lespakket 'Londen 2012' (zie LO2 en LO5, 2012) is er nu rond de Winterspelen weer nieuw materiaal beschikbaar. Het IK.JIJ.WIJ. educatieprogramma van NOC*NSF voor Sochi 2014 bevat namelijk een bundeling van projecten, activiteiten en producten die de doelstelling hebben de doelgroep op een positieve manier te enthousiasmeren, informeren, amuseren en te laten participeren in de context van Vriendschap, Excelleren, en Respect met de Olympische Spelen als uitgangspunt.

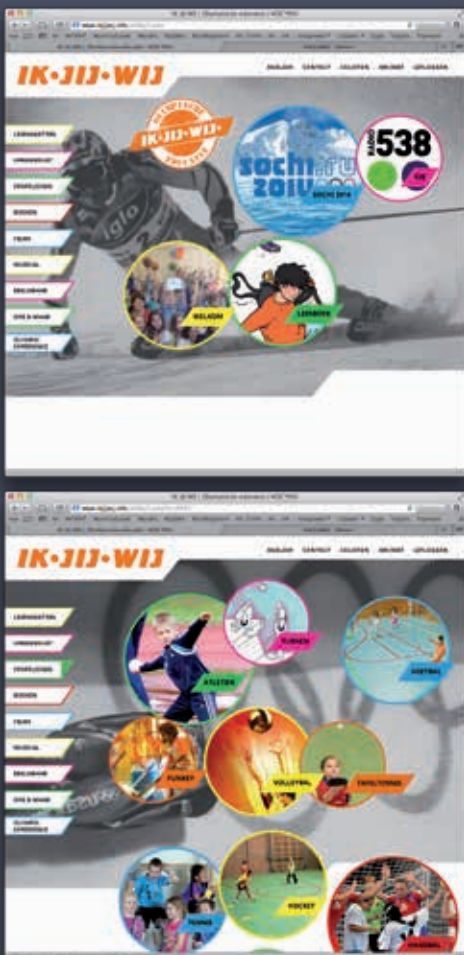
Het Olympische educatieprogramma IK.JIJ.WIJ. omvat daarom, naast het digitale Olympisch lespakket 'Sochi 2014', ook sportlessen van de Olympische sportbonden, Olympisch spreekbeurtpakket, de Olympische afscheidsmusical 'START', Olympische beeldbank, Olympische storytelling, Olympisch schoolbezoek, Olympische verjaardagsfeestjes en vanaf oktober jl. een

Het Olympische kinderboek

NOC*NSF is initiatiefnemer van het kinderboek: 'Een sporttas vol linkerschoenen'. 'Het boek is geschreven door cabaretier en acteur Viggo Waas in opdracht van het Olympische educatieprogramma IK.JIJ.WIJ van NOC*NSF. Het is een leuk sportief verhaal voor kinderen van 8 tot 12 jaar oud. In het verhaal met als hoofdpersonen Hidde en Wende, komen de drie belangrijke Olympische waarden terug. Het is het debuut van Viggo Waas als kinderboekenschrijver.

Na 16 jaar voetbal bij Ajax, een opleiding aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding en als vader van twee kinderen, weet Viggo Waas hoe belangrijk het is dat kinderen sporten en bewegen.





Olympisch leesboek geschreven door docent lichamelijke opvoeding en cabaretier Viggo Waas.

Digitaal beschikbaar

Om Olympische educatie in de volle breedte zichtbaar te maken is het gehele programma te vinden op de website www.nocnsf.nl/ikjijwij.

Huidige doelgroepen

Primaire doelgroep:

- Docenten/begeleiders
- Kinderen van 8 tot 12 jaar: groep 5 t/m 8: basisonderwijs
- Volwassenen/Ouders

Secundaire doelgroep:

- Kinderen van 4 tot 8 jaar: groep 1 t/m 4
- Jongeren van 12 tot 19 jaar: voortgezet onderwijs

De inhoud is zo samengesteld dat het via het digitale schoolbord of via de computer kan worden gebruikt door leerkrachten en leerlingen van de basisschool en in de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Sportlessen

Sportlessen ontwikkeld door Olympische sportbonden die een inleiding aanbieden in hun tak van sport voor in de gymles op school.

Olympisch spreekbeurtpakket

Een digitaal spreekbeurtpakket over de Olympische Spelen voor leerlingen van het basis- en het voortgezet onderwijs. Door middel van filmpjes en achtergrondinformatie krijgen de leerlingen de juiste informatie voor het houden van een spreekbeurt.

Olympische musical

Een afscheidsmusical voor groep 8 met als thema Olympische Spelen. Een verhaal dat zich afspeelt in een Olympisch dorp waarin de waarden excelleren, respect en vriendschap centraal staan.

Olympische beeldbank

Overzicht van alle Olympisch gerelateerde filmpjes en beeldmateriaal inclusief NOC*NSF eigen you-tube kanaal.

Olympische storytelling

De kern van Olympische educatie is Olympische storytelling. Via de eigen achtergrondverhalen en ervaringen van bekende sporters worden de leerlingen geïnformeerd over excelleren, respect en vriendschap in de sport.

Olympisch schoolbezoek

Tijdens Olympic Day, jaarlijks op 23 juni, vinden er schoolbezoeken plaats door Olympische sporters. De sporters houden voor de bovenbouw groepen een spreekbeurt over eigen sportervaringen, vertellen over de Olympische waarden en gaan in op vragen van de klas. Gemiddeld worden er honderd schoolbezoeken afgelegd op de (met name) voormalige basisscholen of scholen van eigen kinderen of in de buurt.

Olympische verjaardagsfeestjes

De Olympic Experience in het Olympisch Stadion in Amsterdam heeft in samenwerking met Olympische Educatie een verjaardagsarrangement samengesteld. De verjaardagsfeestjes staan met dit arrangement in het teken van zelf sporten, doe opdrachten, leer en zoek opdrachten in het teken van de Olympische geschiedenis in een Olympische ambiance.

Olympisch leesboek

Een fictief verhaal over omgaan met verlies, doorzettingsvermogen, excelleren, respect en vriendschap geschreven door Viggo Waas. Per oktober 2013, tijdens de Kinderboekenweek gratis beschikbaar in alle bibliotheken. De eerste 500 scholen die zich inschrijven op de ikjijwij-educatiesite (www.nocnsf.nl/ikjijwij) krijgen dit boek ook gratis.

Olympische filmeducatie

In samenwerking met de KRO hebben we drietal korte speelfilms voor de jeugd gemaakt waarin we filmisch een benadering van de realiteit in de maatschappij weerspiegelen zoals leren omgaan met verlies, doorzettingsvermogen, vriendschap, waarden en normen. Bij deze films horen lesbrieven die geschikt zijn voor een lesuur op de basisschool en de brugklassen van het voortgezet onderwijs.

Titels: Zes Tips, Marathon Girl en Joey's first Fight.

Olympic experience

Een kleinschalig Olympisch interactief museum in het Olympisch Stadion in Amsterdam voor jong en oud. De Experience biedt een collectie videobeelden, verhalen en objecten van helden en hoogtepunten uit de Nederlandse sport, maar ook bijvoorbeeld Olympische fakkels, doe-opdrachten, rondleidingen en een junior sportquiz (zie: www.olympischstadion.nl/experience). Vanuit het IKJWJ-programma is het verjaardagsfeestjesarrangement ontwikkeld waarin het beleven van de (Olympische sport) centraal staat. ■

NOC*NSF-directeur Gerard Dielessen: "Met het Olympische educatie programma hopen we kinderen via school op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met een groot aantal sporten en dat ze deze sporten ook echt gaan beleven. Zodat ze nog meer kunnen genieten van sport. Daarnaast is het voor kinderen ook erg leuk om stil te staan bij de Olympische Spelen, zoals de historie, de verschillende aspecten van de Olympische Spelen, de Olympische waarden en alles wat daarbij hoort."

Contact:

jorg.radstake@noc-nsf.nl

Wintersport Baken Almere

Iedere jaar rond deze tijd begint het weer te kriebelen. Na een periode van zon, zee en strand is het dan eindelijk zover. De dagen worden korter, de temperatuur daalt, kortom de winter is in aantocht. Met de komst van de winter dwalen de gedachten van leerlingen en docenten op het Baken Almere langzaam af naar de jaarlijkse wintersportreis.

Door: Astrid Verspeek en Tom Scherpenhuizen

Al elf jaar lang reist het Baken Almere met een groep leerlingen af naar Neukirchen am Grossvenediger (Oostenrijk) om daar de beginselen van het skiën en snowboarden onder de knie te krijgen óf om juist het al eerder geleerde in de praktijk te brengen. Dit jaar zal het Baken Almere voor het twaalfde jaar afreizen met als doel er een fantastische week van te maken.

Doelgroep

Het Baken Almere is een school voor vmbo, havo en vwo. Vanaf het derde leerjaar is het mogelijk om mee te gaan op wintersportreis. De keus voor leerjaar drie als leeftijdsgrens is gekozen vanwege de mate van zelfstandigheid die er van de leer-

lingen verwacht wordt. Leerlingen hebben in hun totale schoolcarrière dus twee tot vier keer (afhankelijk van het type onderwijs) de mogelijkheid om deel te nemen.

De wintersport binnen het curriculum

De wintersportreis van het Baken Almere is niet in het curriculum van de school opgenomen. Deelname van leerlingen is dus geheel vrijwillig en vrijblijvend en wordt dus niet meegerekend in de studiebelasting van de deelnemende leerling. Vandaar dat de reis ook, om lesuitval te voorkomen, in de voorjaarsvakantie plaatsvindt.

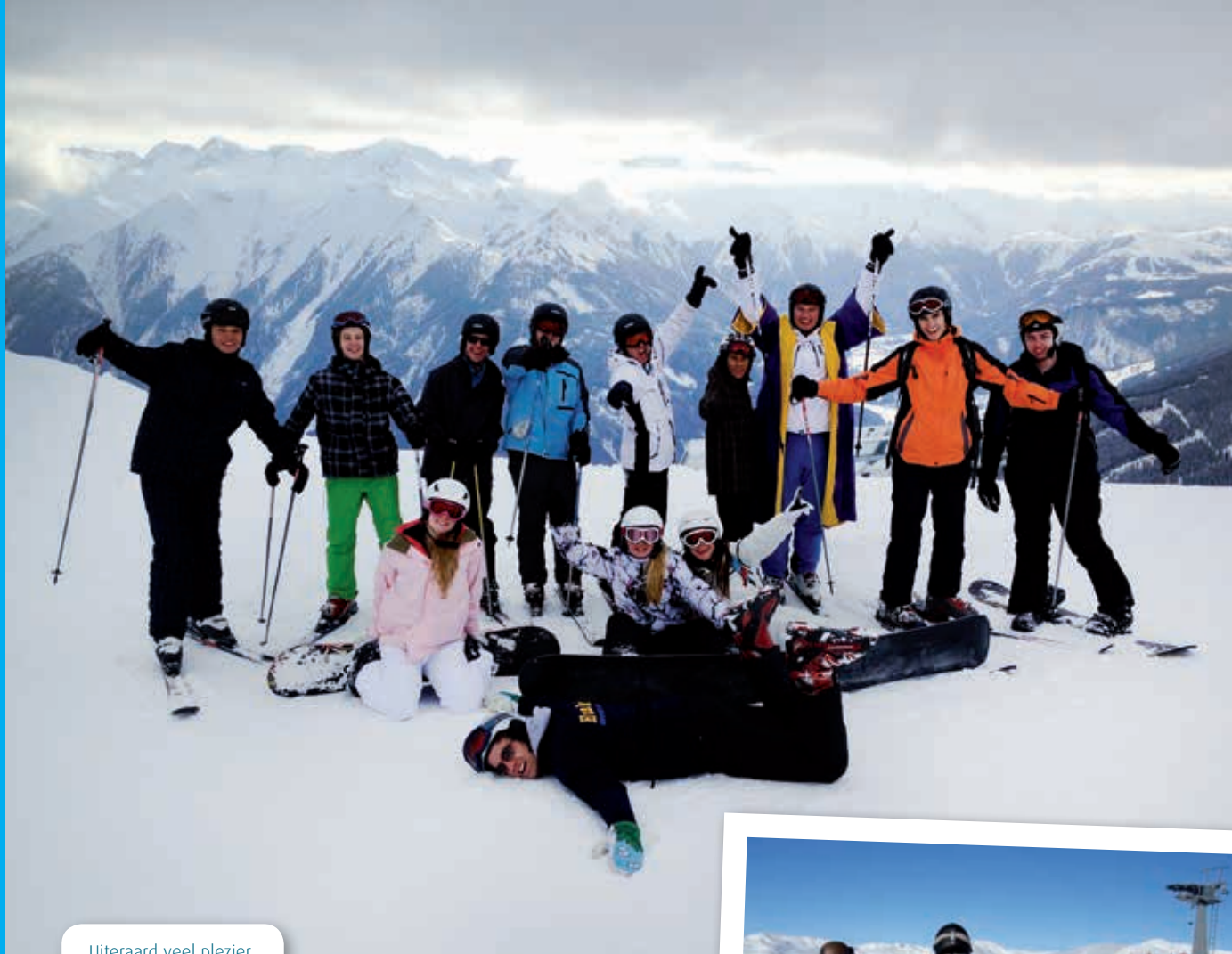
Doel van de reis

De sectie lichamelijke opvoeding (LO) houdt zich al vanaf het begin (twaalf jaar geleden) bezig met de organisatie van de reis. Ook deze organisatie gebeurt op vrijwillige basis. Als sectie LO vinden wij het belangrijk dat de leerlingen van het Baken Almere de mogelijkheid krijgen om kennis te maken met een breed scala aan sporten, zo ook de populaire wintersporten skiën en snowboarden. Vandaar jaarlijks de gezamenlijke inspanning van de LO-sectie om deze reis mogelijk te maken. Het plezier, de leergierigheid en de positieve reacties van onze leerlingen en ouders vormen dan ook een blijvende drijfveer achter de organisatie.

De reis

Wanneer de vrijdag voor de voorjaarsvakantie de school leegstroomt en leerlingen en personeel huiswaarts keren, verzamelen de wintersportgangers zich tegen de avond op het Baken. Na het checken van alle reisdocumenten vertrekt de bus richting Oostenrijk. In totaal duurt de reis zes dagen. Van zaterdag tot en met dinsdag staan de leerlingen op de piste. Sinds zes jaar





Uiteraard veel plezier

zitten we in skigebied Wildkogel, een niet al te groot gebied, gelegen in een kom met een variatie aan pistes zodat er voor alle niveaus voldoende te beleven is. In groepjes van acht tot tien personen gaan de leerlingen elke ochtend met hun ski- of snowboardinstructeur de piste op. De les bestaat uit een ochtend- en een middagprogramma, gescheiden door een lunchpauze van een uur in het restaurant aan de piste. Deze lunchpauze is wel een voorwaarde om het energieniveau van de leerlingen op peil te houden, ongelukken te voorkomen en om natuurlijk de ervaringen en anekdotes van de ochtend te delen. In de avonden wordt er in overleg met de groep door de begeleidende docenten een avondactiviteit georganiseerd. De eerste avond wordt echter overgeslagen, vanwege de lange busreis en aansluitend een lange dag op de piste. Leerlingen zijn dan wel toe aan een warme maaltijd, een warme douche en een avond vrije tijd.

Kosten

De kosten van de wintersport bedragen dit jaar 530 euro. Dit bedrag is inclusief vervoer heen en terug, verblijf, skipas, overnachtingen, ontbijt, lunch en diner, materiaal en helmhuur en vier dagen les.

De lessen

De lessen vinden plaats in blokken van twee uur. In de ochtend krijgen de leerlingen les van tien tot twaalf uur, waarna ze gezamenlijk lunchen. Vervolgens starten de lesgroepen weer van één tot drie. Tot slot is er van drie tot vier nog de mogelijkheid om wat vrij te skiën of snowboarden in overleg met de instructeur.



De leerlingen krijgen les van gediplomeerde ski- en snowboard-instructeurs. Onze eis vanuit het Baken Almere is dat de lesgevers in ieder geval in het bezit zijn van een lesgeefbevoegdheid (anwerter) in hun discipline (skiën of snowboarden). De leerlingen krijgen les in groepjes van acht tot tien personen. We kiezen er bewust voor om de groepen niet te groot te maken om de leskwaliteit te waarborgen. We onderscheiden drie verschillende niveaus: beginner, lichtgevorderd en vergevorderd. Leerlingen worden op basis van hun wintersport-ervaring ingedeeld, maar gedurende de week kan er, naar inzicht van de instructeur, natuurlijk nog geschoven worden.

Slot

Dit jaar vindt de wintersportreis van het Baken Almere plaats van vrijdag 21 tot en met woensdag 26 februari 2014. Als begeleidend docenten kijken wij er al weer enorm naar uit. Het aftellen is begonnen.

Astrid Verspeek en Tom Scherpenhuizen zijn docenten lichamelijke opvoeding aan het Baken Park Lyceum te Almere.

De foto's bij dit artikel zijn van de auteurs. ◀

Contact:

a.verspeek@hetbaken.nl
t.scherpenhuizen@amarantis.nl

Wintersport Experience

Tover jouw gymzaal om tot een ware 'wintersportbelevenis'

Op een laagdrempelige manier kinderen kennis laten maken met wintersporten in de gymzaal? Het kan! De Wintersport Experience is ontwikkeld om de minder goed toegankelijke sport toegankelijker te maken voor schoolgaande jeugd.

Door: Bart de Wolf

Het is voor het onderwijs vaak lastig om een uitstapje te maken naar een skibaan of -vereniging. Bart de Wolf van de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV): "Dus dachten we: als we het onderwijs niet naar de sneeuw kunnen brengen, dan brengen we de wintersportbelevenis naar het onderwijs." De NSKiV brengt met de Wintersport Experience kinderen van 8 tot 16 jaar in aanraking met skiën, snowboarden, ski-springen, langlaufen en biatlon. Dit gebeurt in de gymzaal zonder sneeuw, maar mét simulatoren en ergometers, videoprojecties van helmcamabeelden en games. Een echte wintersportbelevenis dus tot de (après-)ski muziek aan toe. Kinderen maken zo op een bijzondere en leuke manier kennis met wintersport.

Wat is het?

Kinderen worden bij binnenkomst in de gymzaal verwelkomd door het team van de Wintersport Experience en nemen plaats op de bank. Dit team bestaat uit begeleiders die scholing hebben gehad om te kunnen begeleiden of een daarvoor relevante opleiding hebben genoten. Iedereen krijgt startnummers zoals ook in het wedstrijdskiën en er wordt begonnen met een SneeuwFit warming-up op muziek. Ze doen enkele ski-imitatieoefeningen en als iedereen warm is wordt de klas opgedeeld in ongeveer vijf groepjes van vijf à zes leerlingen. Vervolgens gaat elk groepje naar een specifiek onderdeel dat verspreid door de gymzaal is uitgestald. Een teamlid wacht hen daar op.

Bij het ski-onderdeel leggen de begeleiders wat uit over ski's, skibindingen en skitechniek op de ski-

ergometer. Leerlingen zien op een scherm een afdaling in beeld gebracht en proberen dit zo goed mogelijk na te bootsen op de ergometer. Bij het snowboarden krijgen leerlingen eerst uitgelegd dat je met freestyle snowboarden een '360' kan springen en dat wordt kort geoefend. Daarna strijden vier deelnemers tegen elkaar op het Wii-snowboardspel. Ondertussen staan ze op een onstabiele plank om hun evenwicht te behouden. Bij het biatlon-onderdeel kunnen vier leerlingen de strijd met elkaar opnemen met de langlauf-ergometers (omgebouwde roei-ergometers). Op een scherm is te zien welke afstand wordt afgelegd en bij het bereiken van de finish is het van belang om tot rust te komen

Skiparcours

Benodigde onderdelen: ladder, springplank, bok, palen, hoepels, dopjes, stopwatch, stift en een schrijfbord.

Beginsituatie: leg twee parcours naast elkaar uit. Verzamel de kinderen van het groepje en leg uit dat dit een wedstrijdje is.

- Leg het parcours uit.
- Doe het parcours voor.
- De kinderen doen het parcours één tegen één.
- De tijd van de ronde wordt opgeschreven op het bord.
- Diegene die de snelste tijd van alle groepjes heeft wint een kleinigheid.

Het spel

- Begin met een enkele slalom om de dopjes.
- Vervolgens slalom in verschillende kleuren hoepels (bijvoorbeeld linkervoet moet in de groene hoepels, en rechtervoet in de blauwe).
- Na de slalom is er een schans (de springplank). Dit kan eventueel over een bok heen.
- Links en rechts springen in en naast de ladder die op de grond ligt. Hierbij zijn verschillende varianten mogelijk qua niveau.
- Na de ladder nog een laatste slalom om palen heen die de kinderen weer terugbrengt naar de start.
- Hier kan een estafette van worden gemaakt als er tijd over is.

Een gymles vol met vernieuwende activiteiten en zeer interessant in de winterperiode of de Olympische Winterspelen die er aan komen! Tot slot is de afsluiting van de les belangrijk. Het is namelijk van belang dat kinderen die enthousiast zijn geworden ook weten wat hun mogelijkheden zijn. Het is namelijk niet zo vanzelfsprekend dat een kind de vereniging of baan in de omgeving weet te vinden. Veelal worden daarom door de NSKiV informatiebrieven gestuurd om aan te geven wat de mogelijkheden zijn en waar er eventueel open dagen plaatsvinden en welke mogelijkheden er zijn, maar ook om eventuele open dagen in de omgeving aan te bieden.



Kringgesprek



Rustig mikken



Slalom

van de inspanning en te concentreren op het raken van vijf doeltjes met een echt lasergeweer. Ook wordt het skispringen nagebootst met een film op een groot scherm en het zweefmoment wordt hangend in de ringen nagebootst met echte lange latten aan de voeten. De gymles wordt afgesloten met een quiz om de kinderen enige kennis over wintersport en de mogelijkheden in Nederland bij te brengen. Ook wordt daar aandacht gevestigd op de mogelijkheden om wintersport het hele jaar door in Nederland (liefst dichtbij in de buurt) te gaan beoefenen. Daarnaast is het nog mogelijk om een skiparcours af te leggen in de gymzaal of enkele freestyle-oefeningen te oefenen.

Niet alleen in de gymzaal

Het doel van deze Wintersport Experience in de gymzaal is om kinderen te laten kennismaken met wintersport en de mogelijkheden hiervoor in Nederland. "Naast een belevenis in de gymzaal willen we in overleg met de scholen, gemeenten, omliggende wintersportverenigingen, skibanen en andere lokale partijen bewerkstelligen dat de kinderen een vervolgaanbod op de vereniging of skibaan krijgen. Bij de verenigingen en skibanen wordt het vervolgaanbod begeleid door gediplomeerde ski- en snowboardinstructeurs. Daarmee proeven de kinderen 'echt' aan de wintersporten met mogelijk als resultaat hen te behouden voor dit leuke sport- en beweegaanbod", aldus De Wolf.

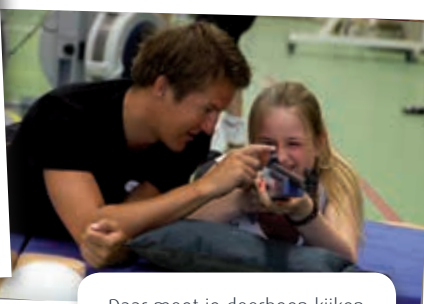
Vooraf overleg met de school over het mogelijk vervolgaanbod is van belang. Kan tijdens schooltijd of als naschoolse activiteit een wintersportaanbod op maat worden afgestemd of worden kinderen vrijblijvend uitgenodigd voor een open dag of proefles? Dit dient met de school, maar ook met de vereniging of baan te worden afgesproken om het voor de kinderen en hun ouders zo toegankelijk mogelijk te maken. Het inzetten van de Wintersport Experience op school is dus niet alleen de afweging om een leuke gymles aan te bieden, maar ook is het van belang om als school te overdenken hoe je het de kinderen mogelijk maakt de weg naar de vereniging of baan te vinden. Het letterlijk 'aan de hand meenemen' van de kinderen is essentieel voor het behalen van succes. Dit is gebleken in het kwalitatief verdiepende onderzoek 'Sport en onderwijs verbonden' van het Mulier Instituut naar succesfactoren in de samenwerking tussen sportverenigingen en scholen (zie www.nocnsf.nl/sportenonderwijs). Kinderen aan het sporten en bewegen krijgen in Nederland kan dus ook door middel van wintersport. Een gemeente of sportservice-organisatie kan in dit traject een belangrijke rol spelen in het bieden van kader en faciliteiten. Ook in het traject van de gymzaal naar de vereniging of skibaan en het hierbij betrekken van lokale stakeholders kan worden ondersteund door de NSKiV. Dit is namelijk een essentiële, maar soms lastige stap waar meerdere partijen bij betrokken moeten zijn. »



Skihouding



360° sprong



Daar moet je doorheen kijken

Voor wie?

De Wintersport Experience richt zich op kinderen/jongeren in de leeftijd van 8 tot 16 jaar. In conditioneel en motorisch opzicht biedt de Wintersport Experience een uitdagende gymles voor deze leeftijdsgroep en ook het vervolgaanbod bij de verenigingen en banen is erg geschikt voor hen. De Wintersport Experience is één van de projecten waarmee de NSKiV meer aandacht wil schenken aan wintersporten in Nederland. De NSKiV is op dit moment actief met de ontwikkeling van wintersportkennismakingslessen op basis van bestaande materialen die aanwezig zijn in de gymzaal. In samenspraak met een opleidingsdocent van de Calo Windesheim in Zwolle worden de lessen in boekvorm opgesteld welke eind dit jaar beschikbaar zullen zijn. Het betreft een lessenreeks waar de verschillende wintersporten worden nagebootst met tips en trucs voor de docenten. Nog deze winter zal hierover een publicatie verschijnen in dit magazine.

Kinderen met beperking

Voor kinderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking is er vaak een nog hogere drempel om te gaan wintersporten. Door middel van de aangepaste Wintersport Experience krijgen zij de gelegenheid om kennis te maken met het wintersportaanbod bij hen in de buurt en om vervolgens structureel aan de wintersport verbonden te blijven. Het aanbod in de gymzaal wordt afgestemd op de mogelijkheden van doelgroep. Dit programma wordt samen met onder andere revalidatiecentra en scholen uit het speciaal onderwijs georganiseerd. Zo is reeds in samenwerking met revalidatiecentrum Blixembosch in Eindhoven een Experience voor revalidanten aangeboden en is samen met Special Heroes bij verschillende mytylscholen het concept uitgezet.

Hoe aanvragen?

In samenwerking met lokale partners, zoals scholen, revalidatiecentra, gemeenten, verenigingen en skibanen kan de Wintersport Experience worden georganiseerd. Alles is, ondersteund met videomateriaal, te zien op www.wintersportexperience.nl. Kijk voor een leuk filmpje (voor het speciaal onderwijs) ook op www.youtube.com/watch?v=jCF2EBM_OZU&feature=youtu.be. Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact op met Bart de Wolf, manager sportontwikkeling Nederlandse Ski Vereniging, tel.: 070 310 1144. ◀

Contact:

b.dewolf@wintersport.nl

Skireis Maartenscollege



In dit topic over wintersporten hebben we enkele verhalen van hoe scholen hun wintersportreis inrichten. Een ding hebben ze allemaal gemeen. Het is voor leerlingen een unieke ervaring die ze hun hele leven bijblijft.

Door: Guus Klein Lankhorst en Frits Riemersma

We gaan al 27 jaar in de Krokusvakantie met 48 leerlingen en vier begeleiders naar Neukirchen am Grossvenediger. Als je aan het einde van hun schoolcarrière vraagt wat het hoogtepunt (ook letterlijk) was van het Maartenscollege dan wordt deze reis vaak genoemd. Ook de begeleidende docenten gaan graag in hun eigen vrije tijd mee met deze fantastische reis.

Voorbereiding

De reis is zo populair dat deze, nadat de inschrijving is geopend, meestal in één dag vol zit. Zo'n twee maanden van tevoren wordt gestart met skigym en aangeraden om daarnaast thuis te trainen zodat je skifit wordt. De skigym wordt vier weken lang gegeven en is verplicht voor iedereen. Tijdens deze skigym kun je nog afvallen als blijkt dat je niet fit genoeg bent of niet past in de gedisciplineerde sfeer van de reis. Er komt dan een leerling van de reservelijst voor jou in de plaats.

Tijdens deze skigym wordt gestart met een duurloop van drie kilometer. Deze moeten de leerlingen binnen vijftien minuten kunnen lopen. Als dat nog niet lukt, moeten ze zelf gaan trainen en werken we daaraan in de volgende weken. In de lessen die daarop volgen doen we kracht- en conditiecircuits, skisimulatieoefeningen en skiaerobics. Ook krijgen de leerlingen theorie aangeboden met de daarbij behorende Duitse termen. Na de laatste skigymles krijgen ze een schriftelijke toets over de skitechniek (kennis over vaardigheden) die ze voldoende moeten afsluiten. Mochten er toch nog onvoldoendes tussen zitten dan worden deze kinderen meestal 'beloond' met extra corvee. Deze zes weken zijn uitstekend voor de groepsvorming.

Ouderavond

Er wordt kort voor het vertrek van de reis een ouderavond georganiseerd. Hier krijgen de ouders

een presentatie aan de hand van een PowerPoint inclusief schitterende film. Het gaat onder andere over de jeugdherberg waar we zitten; inclusief een demonstratie hoe je kunt checken of je skibindingen niet te strak staan afgesteld. Het overzichtelijke skigebied waarbij iedereen een knalroze gamasche krijgt (aan het linkeronderbeen) zodat je van grote afstand kunt zien dat ze bij onze groep horen. Een modeshow over geschikte kleding. En tenslotte krijgen ze uitleg over de verzekering en de verantwoordelijkheid. Elke leerling krijgt tijdens deze avond een informatieboekje. Hierin staan alle wetenswaardigheden voor de reisweek. Zelfs alle leerlingen worden met hun eigen foto in het boekje gepresenteerd. Verder staat hier de groepsindeling en het weekschema in verwerkt. Elk jaar wordt het boekje verbeterd en is momenteel aardig compleet.

De reis

We gaan met de bus waarover we ook de gehele week de beschikking hebben. We vertrekken vrijdagavond en zijn dan meestal de volgende ochtend op de plaats van bestemming. Omdat de meesten niet optimaal hebben geslapen in de bus starten we met twee uur verplicht op bed. De meesten slapen heel vast en de koebel is dan nodig om ze wakker te krijgen. Jugendhaus Bärngartenhof ligt op loopafstand van de piste maar om blaren te voorkomen (op skischoenen) gaan we 's ochtends vaak met de bus. Achter ons huis hebben we ook mogelijkheid om op een babypiste te oefenen.

De eerste dag

We werken samen met de skischool en drie van de begeleiders zijn in het bezit van het Oostenrijkse skidiploma (Anwärter). Daarnaast werken we samen met de zogenaamde Hilfschilehrer. Dit zijn ervaren leerlingen en die skiën meestal achteraan. Wanneer er iemand valt, is er dan snel hulp. Hier gaan we bezig met Gerätgewöhn, het wennen aan het materiaal. Hier leren ze principes van de Treppenschritt en Grätenschritt zodat ze een lichte helling omhoog kunnen lopen. Daarnaast beginnen we met glijden en licht remmen in de Pflug. We doen dit achter het huis op een ideale beginnerspiste (sleeplift bij groene helling).

We hanteren de volgende methodiek:

Oriënteren/ Gerätgewöhn
Schuss
Pflug
Bochten
Kanten-Rutschen
Carven
Parallel (voor gevorderden)

»

De tweede dag

De leerlingen zijn onderverdeeld in A, B en D-skiërs. De A-skiërs zijn echte beginners, de B-skiërs hebben één jaar ervaring en de D-skiërs hebben veel ervaring. Deze laatste groep bestaat uit ongeveer vier leerlingen en dat zijn onze Hilfschilehrer. Zo kan meestal bij elke groep één Hilfschilehrer worden ingeschakeld.

Op deze dag krijgen de A- en B-groepen nogmaals les op de vlakke piste achter 'ons' huis en gaan de D-skiërs naar boven de echte bergen in. Daar krijgen zij les van een Oostenrijkse skileraar die ze de basisprincipes van het lesgeven bijbrengt. Zo krijgen ze inzicht in het kiezen van de juiste piste. Zelf voorop skiën maar in de lift juist als laatste gaan (als leerlingen dan vallen, kun je helpen). Leerlingen mogen de skileraar niet inhalen. Als je stopt dan sluiten de leerlingen achterlangs dalwaarts aan. Wat te doen bij een ongeluk? Et cetera.

De beginners

Zij krijgen de tweede dag les met allerlei gevarieerde beginnersoefeningen. De eerste afdaling is spannend en duurt vrij lang. Aan het einde van de dag 'crossen' ze naar beneden en durven de meesten al een groot stuk in Schuss en kunnen daarna goed remmen. Het is altijd prachtig om te zien hoe snel ze vorderingen maken en de leerlingen genieten daar zelf nog het meeste van. Daarna volgt het voorskiën. Ze mogen een slalom laten zien en aan de hand daarvan maken wij de groepsindeling (A1, A2, B1 en B2) waarbij we kijken naar snelheid en techniek.

De derde dag

Globale dagindeling:

Opstaan	7.00 uur
Ontbijt + lunchpakket maken	7.15 uur
Vertrek met de bus	8.15 uur
Skiles deel 1	9.30 tot 11.30 uur
Lunch in Schüllerraum	11.30 tot 12.15 uur
Skiles deel 2	12.15 tot 14.15 uur
Vrij skiën	14.15 tot 16.00 uur
Bus open (schoenwissel)	15.30 uur
Bus dicht en vertrek	17.30 uur (anders lopen)
Diner	18.15 uur
Avondvertier en terug in de herberg	22.30 uur
Nachtrust	23.00 uur



De derde dag is altijd een spannende dag, de leerlingen gaan met de gondels naar het echte skigebied. Het is een sneeuwzeker gebied, overzichtelijk met tien liften, veertien blauwe pistes (helling < 17%), zes rode (17-23%) en twee zwarte (>23%). Alles moet mee: je eigen ski's, stokken en schoenen, skipas, handschoenen, zonnebril, muts, haarband, etc. De leerlingen nemen hun verzekeringspas mee, krijgen een kaartje met het adres en telefoonnummer van de jeugdherberg en noteren hierop het nummer van hun ski's en schoenen en krijgen een kaart van het skigebied. Boven kunnen ze hun rugzakjes in het Bergrestaurant laten. Ze verzamelen bij de Sammelplatz waar ze in de juiste groepen uiteengaan. Na de middagles mogen ze nog vrij-skiën. Dit mag uitsluitend met minimaal twee personen en alleen op de pistes waar ze les gehad hebben. Aan het einde kunnen ze de ski's boven laten in een stalling. Als ze moe zijn, kunnen ze ook eerder met de lift naar beneden. In de bus kunnen ze hun schoenen omwisselen en nog even het dorpje ingaan of naar huis lopen.

Regels

Tussen 22.30 en 23.00 kun je naar het toilet, daarna pas na 24.00 uur weer. Om 23.00 is het namelijk doodstil in huis. Overtreed je deze regel dan nemen we de skipas in.



We werken met een Topperspet en de Bielpet. Degene die bijvoorbeeld het langst geoefend heeft ('tot de laatste lift dicht ging') of iemand anders goed geholpen heeft, krijgt deze Topperspet. Degene die de grootste blunder heeft begaan, wordt 's avonds geëerd met de Bielpet. Bijvoorbeeld het blijven hangen met je bretels aan de sleeplift.

Tijdens de week

We organiseren een paar extra activiteiten. Zo gaan we met z'n allen een avond rodelen en een avond naar de disco. Op de laatste dag is er de verklede slalom op tijd. Leerlingen nemen altijd prachtige carnavalskleding mee en Oostenrijkers lachen zich meestal een hoedje omdat 'Die Holländer eine Woche zu spät sind für Faschung'. Daarnaast krijgen ze 's avonds de 'Siegerehrung'. Hierbij komt het hoofd van de skischool speciaal naar ons huis om de medailles en diploma's uit te reiken. De laatste dag is het vrij skiën en dan is het genieten om te zien hoeveel de leerlingen geleerd hebben. Van een hinkelige eerste Pflugbocht naar een snelle Parallelbocht. Ook de Duitse



Roken is verboden in het huis en bus, maar liever helemaal niet.

Licht alcoholische dranken mogen alleen na het skiën, vanaf 16 jaar en ouder en alleen als wij er bij zijn in de aprèsskibar of in de eetzaal in Bärngartenhof (vanaf 1 januari 2014 vanaf 18 jaar, red.). Mochten wij toch toevallig iemand overdag tegenkomen waarbij de appelsap schuimt dan betekent dat einde skidag. De regels komen wellicht wat streng over maar werken elk jaar perfect en geven een zeer plezierige sfeer bij alle deelnemers (ze omschrijven het in de evaluatieformulieren vaak als streng maar rechtvaardig). Het geeft ze een gevoel van vrijheid omdat er een duidelijke structuur in de dagindeling is.

begrippen kennen ze zeer goed. Daarnaast is het prachtig om het sociale gebeuren te zien groeien; ze helpen elkaar met ski's tillen, corvee doen en aan afspraken houden. We hebben weleens tegen elkaar gezegd dat ze in deze week meer leren dan een maand op school. Vanuit Neukirchen is een half uurtje rijden naar de snelweg en we vertrekken om 19.00 uur maar de meesten maken dat moment niet meer mee, moe maar voldaan, verslaafd aan het skivirus.

Literatuur

Ben Blikman: Der Wildkogel in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 18 – 1988

Frits Riemersma: *Jubileumboek 20 jaar skireis maartenscollege* 2006

Maud Opbroek en Bineke Noordhof: Twinstigste skireis in *Maartensmagazine* jaargang 6, nr. 3 april 2006

Guus Klein Lankhorst is docent LO en Frits Riemersma is docent biologie aan het Maartenscollege te Haren.

Foto's: Frits Riemersma ◀

Contact:

g.w.klein.lankhorst@maartens.nl



Voetballen op het schoolplein

Een leerkracht op de basisschool heeft ook toezichthoudende taken waaronder het surveilleren als pleinwacht tijdens pauzes. Tijdens een van de surveillances krijgt een leerkracht een voetbal tegen haar hoofd met als gevolg dat zij schade lijdt. Voetballen was op het schoolplein verboden, behalve op een afgezonderd gedeelte van het plein aan de zijkant van het gebouw. De bal was afkomstig van een voetbalspel dat plaatsvond op een deel van het plein waar voetballen niet was toegestaan.

Door: mr. Henny Koelewijn

Deze leerkracht spreekt haar werkgever aan op de door haar geleden schade. Het Hof Amsterdam stelt dat de zorgplicht van de werkgever niet beoogt een absolute waarborg te scheppen voor bescherming tegen gevaren in de school en op het schoolplein. De werkgever behoort de werknemer in zoverre te beschermen tegen dit gevaar als redelijkerwijs in verband met de arbeid kan worden gevergd. Welke maatregelen in een concreet geval van de werkgever verlangd mogen worden, hangt af van de omstandigheden van het geval, zoals de aard van de werkzaamheden, de kenbaarheid van het gevaar, de kans op verwezenlijking daarvan en de ernst van de gevolgen, alsmede de mate van bezwaarlijkheid van de te nemen veiligheidsmaatregelen.

Moet de school het voetbalspel op het schoolplein helemaal verbieden en dit verbod adequaat handhaven en/of zorgen voor de aanwezigheid van meer pleinwachten?

Er zijn geen wettelijke normen voor voetbalspel op schoolpleinen of de mate van toezicht. Het Hof stelt dat in het algemeen niet te verwachten valt dat het geraakt worden door een (geschopte) bal tot schade leidt in de zin van artikel 7:658 BW (gaat over bescherming door werkgevers aan werknemers tegen gevaar). Dat tot vermogensschade leidend letsel wordt opgelopen, ligt niet voor de hand. De zorgplicht van de werkgever hield niet in dat zij ingestelde voetbalverbod handhaafde of op andere wijze handhaafde dan zij heeft gedaan.

In ieder geval heeft deze leerkracht niet genoeg feiten en omstandigheden naar voren gebracht die tot het oordeel moeten leiden dat voetballen op het schoolplein tijdens de pauzes helemaal had moeten worden verboden. Datzelfde geldt voor het inzetten van meer dan één pleinwacht, ook al zou dat best mogelijk zijn geweest. Het hof

geeft aan dat ook al waren er meer pleinwachten geweest, zich een dergelijk ongeval kan voordoen. In het bijzonder wanneer iemand wordt geraakt door een voetbal nog voordat een pleinwacht heeft gezien dat er gevoetbald wordt op een gedeelte van het schoolplein waar dat niet is toegestaan (en dit heeft kunnen verbieden).

Conclusie is dan ook dat de werkgever haar verplichtingen niet heeft geschonden en niet aansprakelijk is voor de geleden schade.

Het is goed je te realiseren dat je niet iedere schade die je tijdens je werk oploopt kunt claimen bij je werkgever. Dat geldt ook voor leerlingen, die schade claimen bij de school. Een ongeluk zit soms in een klein hoekje en dan geldt de algemene regel dat iedereen zijn eigen schade draagt. Voor het verplaatsen van schade naar de school moet een goede reden bestaan.

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. ◀■

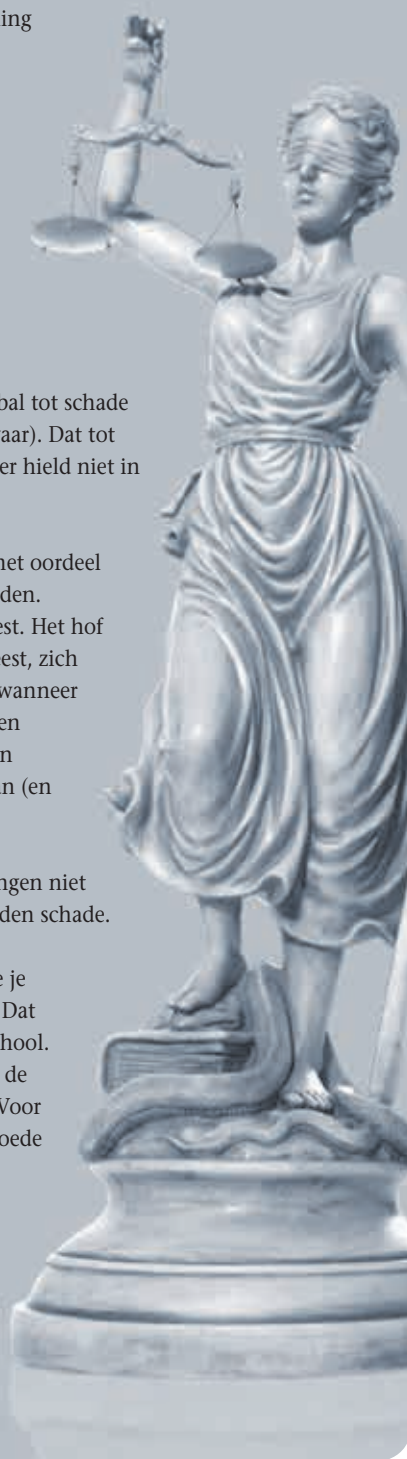


FOTO: ANITA RIEMERSMA



Praktijk katern



Nummer

10

Jaargang 101 - 29 nov. 2013

Lichamelijke
Opvoeding

Hoe volgen we de ontwikkeling van leerlingen? (2)

Judo veilig en uitdagend (1)

Iedereen kan sporten

'Schaatsen' tijdens de gymles!

Hoe volgen we de ontwikkeling van leerlingen? (2)

Leerlingvolgsysteem in de praktijk

Van het TNO verscheen een artikel over hoe leerlingvolgsystemen (lvs'en) er uit zouden moeten zien (KVLO blad nummer 6 van 2011) en zij kwamen met aanbevelingen. Hoe zijn de ontwikkelingen sindsdien? In dit artikel komt een voorbeeld aan de orde hoe wij leerlingen willen volgen bij ons op school. We staan stil bij de administratieve verwerking van gegevens in de les LO.

Door: Maarten Massink

Deze artikelenserie is geschreven met de bedoeling een voorbeeld te laten zien hoe een school probeert gegevens te registreren en te gebruiken voor een lvs. Dit is een persoonlijk relaas van een zoektocht naar hoe we ook kwaliteit van bewegen kunnen bijhouden.

Ontwikkeling volgen

In het bewegingsonderwijs zijn er mogelijkheden gegevens over de ontwikkeling van

leerlingen te verzamelen en door te geven binnen de vakgroep. Op mijn school (OSG de Meergronden) doen we ervaring op met opslaan en overdragen van informatie over leerlingen. Hierbij willen we de deelnameniveaus in verschillende bewegingssituaties van leerlingen betrekken om de ontwikkeling van leerlingen te volgen. Mijn collega Cindy Didden heeft hierover in LO 6 van 2011 een artikel geschreven.

Beweeggedrag kwalitatief

Wat het bewegen betreft zoeken we een manier het beweeggedrag van leerlingen in kwalitatieve zin te volgen. Voor het duiden van beweeggedrag hanteren we rubrics in een vierpuntschaal afgeleid van het basisdocument VO. Het basisdocument is volgens SLO eigenlijk bedoeld als instrument om de kwaliteit van het programma van de vakgroep te meten. Op onze school gebruiken we het tevens om het deelnameniveau van leerlingen te bepalen in door ons gekozen en omschreven bewegingssituaties (kernactiviteiten). Deze gegevens worden verzameld door en met de leerlingen zelf.

Het registreren van de deelnameniveaus van leerlingen over een langere periode is interessant en nodigt uit iets te zeggen over de ontwikkeling van leerlingen en de resultaten van de (school)aanpak. Leerlingen kunnen op grond hiervan in aanmerking komen voor extra aandacht/begeleiding.

Iedere periode wordt gewerkt aan onderdelen van het programma. Dit wordt afgesloten met een deelnameniveauregistratie voor rapportage. Deze gegevens willen we automatisch opslaan en gaan gebruiken bij overdracht van leerlingen binnen school. Hierdoor wordt de administratieve last terug-





Ontwikkeling volgen in spelechte situaties

gebracht. De beschrijving van de deelname-niveaus moeten bijdragen aan de duidelijkheid voor leerlingen, ouders en collega's. Vooral het gebruik van rubrics ondersteund met beeldmateriaal maakt het *doorzichtig* voor leerlingen en docenten en geeft didactische ondersteuning in het leerproces.

Gewicht, talent, schooluitval en beweegnorm

Naast 'bewegen' (lees beweegnorm) worden door TNO ook andere thema's genoemd. Het bijhouden van gewicht en lichamelijke fitheid, het registreren en doorverwijzen van talent en het signaleren van schooluitval. Binnen je vakgroep en school kun je de discussie voeren waar je aandacht aan wilt besteden. Er zijn raakvlakken met ons vak. Sommige scholen doen binnen LO aan gewichtsccontrole en het meten van lichamelijke fitheid in een lvs. Hiervoor zul je zeer zorgvuldige protocollen moeten opstellen en wellicht samenwerking moeten zoeken met het mentoraat, het Zorg Adviesteam, de schoolarts/GGD.

Daarnaast kunnen LO-docenten beweeggedrag tijdens en na schooltijd kwantitatief bijhouden in relatie tot de beweegnorm. Dit kan met scores op vragenlijsten over deelname aan schoolactiviteiten (toernooien), en beweegtijd na school, al dan niet bij clubs of verenigingen. Een aantal van vragenlijsten zijn in ontwikkeling. Zie ook www.testjeleefstijl.nl

Tabbladen in Excelbestanden

Op OSG de Meergronden is een aantal docenten een paar jaar geleden gestart met het bijhouden van meerdere gegevens van leerlingen. Er is systeem in ontwikkeling, dat steeds meer vorm krijgt. In ieder geval willen we aanwezigheid, deelnameniveaus (beweeggedrag in kwalitatieve zin), attitude (sociale vaardigheid), absolute meetgegevens en de sportdeelname bijhouden.

Per klas is per rapportperiode een overzicht gemaakt met zes tabbladen. Er zijn in een schooljaar drie rapportperioden. Dit zijn de zes tabbladen (zie voor een voorbeeld website van de kvlo: kvloweb.nl):

1 Aanwezigheid

Hierop wordt de absentieregistratie van leerlingen bijgehouden. Tevens is dit voor de docent een overzicht van welke activiteiten er gedaan zijn op welke datum op welke

locatie (zaal). Blessures en te laat komen worden hierin geregistreerd. Percentage aan- en afwezigheid wordt automatisch doorberekend. Bij een bepaald percentage volgt een gesprek met de leerling en worden maatregelen genomen. Het absentiepercentage wordt automatisch getransporteerd naar het tabblad totaal dat een overzicht geeft van relevante gegevens. Deze gegevens kunnen een rol spelen bij het registreren en *aanpakken van schooluitval*.

2 Niveau

Op dit tabblad wordt met een vierpuntschaal bijgehouden wat het deelnameniveau is van de leerling. Dit is gekoppeld aan een kernactiviteit- en een niveaubeschrijving.

De profielbeschrijvingen maken duidelijk wat het niveau van deelname is. Dit is ook via Excel te koppelen aan een rapportagesysteem waarin de cijfers 1 tot en met 4 worden omgezet in een rapportage. Dit kan zijn met een a,b,c, d of een o-v-rv-g (normerend). De weging van de verschillende onderdelen kan in een formule worden aangepast zodat de formulering voor het rapport door Excel automatisch wordt uitgerekend na het invullen van het deelnameniveau. Over de formulering en weging maak je binnen de vakgroep afspraken. Op het tabblad kan met aanklikken van de activiteit een link worden gemaakt met de niveaubeschrijving of met filmbeelden die staan op de SLO-site. Zie: www.basisdocumentinbeeld.slo.nl, klik op basisdocument in beeld, Bewegen verbeteren, schoolvoorbeelden, korfbal.

Directe link naar filmbeelden:

[http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/player/Schoolvoorbeelden/Bewegen%20verbeteren/Spel%20\(SVB\)/Doelspelen/Korfbal/Klas%202%204%20tegen%204%20D.mp4](http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/player/Schoolvoorbeelden/Bewegen%20verbeteren/Spel%20(SVB)/Doelspelen/Korfbal/Klas%202%204%20tegen%204%20D.mp4) >>

Korfbal Ik ...

1	loop (wandelen) mee met spel of sta stil en speel de bal ongericht weg, kom niet tot doelpoging, loop bij balverlies niet naar tegenstander, maar blijf staan.
2	loop vrij, vang makkelijke ballen, neem overzicht en speel de bal gericht over, doel af en toe als er ruimte is, loop bij balverlies naar tegenstander voor dekking.
3	loop vrij op snelheid, vang snel gespeelde ballen en speel gericht over met 1-2-combinatie, doe regelmatig snelle doelpogingen, loop bij balverlies naar tegenstander voor dekking en blijf deze volgen.
4	loop vrij met versnellingen, vang moeilijk aangespeelde ballen, speel gericht op 1-2-combinatie, doe vaak snelle (doorloop- en afstand) doelpogingen, speel dienstbaar, loop bij balverlies naar tegenstander, volg deze en onderschep vaak ballen.

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



3 Attitude

Op dit tabblad vinden we algemene categorieën die met werkhouding te maken hebben: inzet (zelfstandigheid werken), organisatie en samenwerking. Hier volgt een voorbeeld van de niveaubeschrijving bij samenwerking.

Leerlijn samenwerken

Deze gegevens kunnen worden gebruikt bij het volgen van de sociale ontwikkeling van leerlingen. Hoewel hier niet een direct verband is met één van de vier doelen van het beleidskader (zie vorig artikel in LO 9, 2013), is informatie over werkhouding wel belangrijk in de praktijk voor docenten LO. Zij geven vaak veel aandacht aan de werkhouding van leerlingen. Wellicht is er hier een verband met tijdig registreren van schooluitval.

4 Absoluut

Op dit tabblad kunnen absolute meetgegevens vermeld worden die door de vakgroep van belang zijn om te vermelden in een lvs. Het kan hier gaan om gegevens als gewicht, lengte, BMI, resultaten van fitheidstesten als coopertest, shuttle runtest of eurofittest. Ook gegevens als het hebben van een zwemdiploma kunnen hier worden vermeld. De vakgroep kan kiezen welke items worden doorgezet naar het overzichtstabblad.

5 Sportdeelname

De bedoeling van dit tabblad is de sportdeelname van de leerling bij te houden zowel binnen school als daarbuiten. Hierop kan worden bijgehouden hoe vaak leerlingen meedoen aan sporttoernooien binnen school of daarbuiten. Het bijhouden van deze administratie kan leerlingen hierop attenderen en ze stimuleren hieraan deel te nemen. Wij hebben op school een toernooiverplichting waarbij leerlingen in de bovenbouw aan minimaal een toernooi

Niveaubeschrijving schoolvoorbeeld 1

Klas 1 korfbal

Spel: 4:4 in een vak met recht van aanval halen aan de zijlijn.

Accent: tempo leren lopen met duurloop, accent op volhouden.

Eindbeoordeling: tempo leren telt 2x, afstand telt 1x.

Niveaubeschrijving schoolvoorbeeld 2

Klas 1 duurlopen

Duurloop van 12 minuten op een 200m. baan.

De beoordeling voor het deelnameniveau voor de periode wordt automatisch getransporteerd naar het overzichtsveld (tabblad totaal).

Tempo lopen Ik ...

1	heb lopen en wandelen meerdere keren afgewisseld.
2	loop zonder wandelen maar met grote tempowisselingen (meer dan 10 sec./ 200m).
3	loop in constant tempo met geringe tempowisselingen (minder dan 10 sec./ 200m).
4	loop in constant tempo zonder tempowisselingen (minder dan 5 sec/ 200m).

Afstand klas 1

1	Jongens: < 1800 m Meisjes: < 1600 m
2	Jongens: > 1800 m Meisjes: > 1600 m
3	Jongens: > 2100 m Meisjes: > 1800 m
4	Jongens: > 2400 m Meisjes: > 2000 m

Samenwerken

O	Ik toon geen initiatief om een groepje te vormen. Ik lever geen bijdrage aan het team (passief), ik wil alleen of met mijn vriend/vriendinnetje samen.
V	Ik maak vaak deel uit van hetzelfde groepje, maar ik kan ook samenwerken met leerlingen die de docent aanwijst. Ik speel meer gericht op winnen (resultaat), dan op de wijze waarop (samenwerken).
RV	Ik vorm op eigen initiatief een groepje van wisselende samenstelling en richt mij op anderen om samen met alle anderen een resultaat te maken/verbeteren.
G	Ik maak deel uit van een groepje met verschillende niveaus. Ik betrek anderen door ze positief te coachen en ik pas mijn spel aan zodat mijn teamgenoten beter in het spel komen. Ik coach anderen tot beter spelen.

van hun keuze deelnemen. Veel leerlingen kiezen meerdere toernooien. Dit tabblad is gericht op het registreren van deelname aan

sport op club of vereniging. Met de leerlingen vullen we in hoe vaak ze trainen of aan sport-en-bewegen doen in de week.



Werkhouding

6 Totaal

Het laatste tabblad is de verzamelstaat van de vorige tabbladen. Hier wordt door celverwijzingen alle relevante informatie verzameld per periode.

In één oogopslag zijn de aspecten zichtbaar waar je als vaksectie/school voor kiest:

- de aanwezigheid van de leerling (registratie van schooluitval)
- kwaliteit van beweggedrag (deelname-niveaus over meerdere periodes)
- werkhouding/attitude (sociale vaardigheid over meerdere periodes)
- absolute meetgegevens (gewicht, lichamelijke (fitheid)kenmerken, score op fitheidstesten)
- deelname aan bewegen en (school)sport in de vrije tijd (beweegnorm).

Het voordeel van deze manier van registreren is dat gegevens, zoals absentie en niveau van deelname, die een docent normaal in zijn les LO administreert, automatisch worden gekoppeld aan een overzichtsveld (tabblad totaal). Het wordt mogelijk leerlingen te volgen op door de vakgroep bepaalde aspecten. Bovendien worden deze gegevens gekoppeld aan een rapportage. Dit is voor docenten aantrekkelijk uit oogpunt van effectiviteit. Je hoeft de gegevens maar één keer in te vullen.

Samenvattend

In deze twee artikelen is een voorbeeld geschetst hoe wij op school er naar streven leerlingengegevens bij te houden. Als je als vakgroep LO gegevens wilt bijhouden van leerlingen zul je met elkaar af moeten spreken wat je wilt bijhouden en waarom. De gegevens kunnen aanleiding zijn tot sport- en beweeginterventies waartoe je binnen school een aanzet kan geven. Daarbij maak je gebruik van gegevens verzameld in de lessen LO. In een Excelbestand wordt automatisch een koppeling gemaakt tussen informatie die gebruikt kan worden voor een lvs en voor een rapportage. Het is taak voor de vakgroep LO en de school te bepalen welke informatie zij willen opslaan. Dit zal mede afhankelijk zijn van de vakvisie van de vakgroep LO.

Een voorbeeld van dit lvs is te zien op kvlweb.nl

Foto's: Hans Dijkhoff

Judo veilig en uitdagend (1)

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 met 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

Veiligheid in de les

Als docent is het onze taak om veilige lessen te geven. Hierbinnen kan voor judo onderscheid gemaakt worden tussen het geestelijke(sociaal emotioneel) en het lichamelijke(fysieke).

Sociaal emotionele veiligheid

Tijdens de les dien je rekening te houden met de diversiteit van de groep. Het uitvoeren van de bewegingsopdrachten op zich is al een hele overwinning. Het kan zijn dat de

leerlingen nog niet helemaal openstaan voor de bewegingsopdracht. Er is een aantal keuzes die het voor deze leerlingen makkelijker maakt mee te kunnen doen aan de les:

- geef de leerling altijd volledig de keuze met wie hij/zij wil samenwerken
- geef ruimte bij het maken van groepen jongens en meisjes. Het verplicht samen laten werken kan averechts werken
- geef niet te veel nadruk op winst en verlies bij de opdrachten

- zorg voor succeservaringen, door deelnemers bij de uitvoering van de opdracht weerstand te laten geven dat past bij het niveau van de medespeler
- sommige leerlingen kunnen het voordoen van de opdracht voor de hele groep als onprettig ervaren. Geef de leerlingen ruimte niet als voorbeeld te hoeven fungeren
- bouw (indien mogelijk) het omgaan met lichamelijk contact geleidelijk op:
 - 1 van beperkt/deel contact (bijvoorbeeld alleen de handen) naar continu/totaal contact
 - 2 van onbewust (spel) naar bewust (techniek)
 - 3 van op afstand naar dichtbij
 - 4 van bekend naar onbekend
 - 5 van opdrachten in tweetallen naar opdrachten in groepen
 - 6 van gescheiden functies aanval en verdediging, naar wisselende/geïntegreerde functies aanval en verdediging.

Fysieke veiligheid

Dit is het voorkomen van ongelukken, door na te denken over welke keuzes gemaakt dienen te worden voor en tijdens de les. Hierbinnen is er onderscheid gemaakt tussen persoonlijke (handelingen leerling) en omgeving/organisatie (handelingen docent) in de les.

Persoonlijke veiligheid

Als de verschillen binnen de beginsituatie te groot zijn heeft dit gevolgen voor het even-



Belevingsjudo

wicht tussen fysieke en sociaal-emotionele veiligheid. Hierdoor neemt het spelplezier en de uitdaging af. Bij een mogelijke disbalans kunnen er eerder blessures/ongelukken ontstaan. Bij het formeren van twee- of drietallen dien je rekening te houden met het verschil in lichaamsbouw van de deelnemers: gewicht, lengte en lichaamskracht.

Duidelijk van te voren (spel)regels doorneemen met de leerlingen:

- de actie makende beweging (tori) is verantwoordelijk voor het welzijn van de actie ondergaande beweging (uke)
- er wordt rekening gehouden met de kwaliteiten en mogelijkheden van je medespeler
- een duidelijk noodsignaal afspreken, bijvoorbeeld: stop is stop en/of aftikken op de mat of medespeler
- er worden geen schoenen gedragen
- piercings afplakken of verwijderen
- het is niet toegestaan sieraden te dragen om de nek, om de pols en in het oor
- het is niet toegestaan om de handen in het gezicht te plaatsen van de medespeler
- het is niet toegestaan om handen of armen om de nek/keel te plaatsen
- het is niet toegestaan armen of polsen te overstreken
- het is niet toegestaan om te schoppen, te bijten, te slaan en te kietelen
- als je tijdens de oefenvorm van de mat raakt stopt de opdracht, hierna op de mat opnieuw beginnen.

Omgevings- en organisatorische veiligheid

Het aanleren van een aantal judotechnieken vindt plaats vanuit een statische houding, de zogenaamde basishouding. De actie ondergaande (uke) judoka zit normaal op handen en knieën. Het is beter om vanuit ellebogen en knieën te werken om te voorkomen dat de arm overstrekt raakt. Door het verlagen van het lichaamsswaartepunt is de impact bij het kantelen en vallen lager.

Hoe ga je om met valmatten en de ruimte tijdens de les?

- Zorg voor voldoende afstand tussen de matten en de muur en/of banken.
- Zorg voor voldoende ruimte voor de leerlingen om te kunnen bewegen op de werkplek.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de verschillende werkplekken.



Lintenroef



Vakkenspel 3

- Zorg ervoor dat verschillende matten goed op elkaar aansluiten en dat er niet te veel hoogteverschil aanwezig is.

Waar staat de lesgever in de zaal?

Het is belangrijk om snel en accuraat te handelen indien noodzakelijk. Kies een positie waarin je het overzicht houdt over alle werkplekken en in korte tijd alle werkplekken fysiek kan bereiken.

Hoe handel je bij niet te tolereren gedrag?

Als de leerlingen niet kunnen voldoen aan de vooraf gestelde veiligheidsvoorwaarden dient de docent passend op te treden met als

doel de persoonlijke- en groepsveiligheid te bewaken. Als er niet ingegrepen wordt kan dit ongelukken veroorzaken.

Hoe ga je om met (judo)kleding in de sport en bewegen les?

De voorkeur heeft het gebruik van specifieke judokleding. Dit geeft de leerlingen extra houvast en voorkomt mogelijke schuurplekken op de huid. Zijn deze niet aanwezig dan is het natuurlijk mogelijk om elke oefening uit te voeren met normale sportkleding. Als de leerlingen vooraf de keuze hebben is het aan te raden om niet het allernieuwste outfit te dragen en een lange broek/shirt heeft de voorkeur. »

Contact:

aron.wallega@han.nl

Met welke keuzes dienen we nog meer rekening te houden?

Geven we klassikaal les of werken we in meerdere vakken met verschillende opdrachten? Deze keuze hangt van de volgende punten af:

- hoeveel matten zijn er in de zaal aanwezig en hoe ga je deze gebruiken?
- hoeveel ruimte is er om de gewenste judoplekken te creëren?
- hoeveel judowerkplekken kun je creëren met het beschikbare materiaal?
- wat is de beginsituatie van de doelgroep?
- wat is de voorkeur lesgeefstijl van de docent?
- hoe is de mate van zelfstandigheid van de leerlingen?

Werken in twee of drietallen?

Het werken in drietallen heeft de voorkeur met de volgende argumenten:

- een betere arbeid-rust verhouding
- er zijn meer leerlingen in te delen per werkplek
- doordat binnen het drietal door gewisseld wordt, heb je vaker een ander bewegingsmaatje

- de nummer 3 kan tijdens het uitvoeren van de bewegingsopdracht andere rollen vervullen zoals scheidsrechter, coach en/of observator.

Van stoei-judo naar belevingsjudo

Stoei-judo is een zeer geschikte vorm om de leerlingen voor te bereiden op specifiekere judo opdrachten. Het stoei-judo kent verschillende positieve eigenschappen. Het is uitdagend. Er is veel vrijheid binnen de opdracht. Het is snel op te starten. De beleving is hoog. Het vereist geen specifieke technische kennis of vaardigheden. Het leren gaat vanzelf (onbewust). De leerlingen leren rekening met elkaar te houden en de intensiteit ligt hoog.

Er wordt spelenderwijs kennis gemaakt met de volgende beweegthema's; vasthouden en loskomen, duwen en trekken, rollen en draaien, balans verstoren en bewaren, aanval en verdediging.

Op een gegeven moment vindt er een verschuiving plaats naar het technische

belevingsjudo. Hierbinnen staat het toewerken naar de oefenvorm randori centraal, waarbinnen de meer specifieke judotechnieken, begrippen en regels een plaats krijgen. De randori is een oefenvorm waarbij het doel is om de geleerde techniek in de praktijk te brengen. Het gaat niet om winst of verlies maar om elkaar wederzijdse bewegingskansen te geven zodat de judoka zich optimaal kan ontwikkelen. We gaan uit van een totaalvorm waar alle eerder opgedane elementen, handelingen en inzichten gekoppeld kunnen worden, met als einddoel de medespeler een vooraf afgesproken aantal seconden in de houdgreep vast te houden.

De opdrachten in de reeks staan beschreven in oplopende moeilijkheidsgraad op de gebieden van; motorische handelingen, spelinzichten, weerstandniveau en het aantal medespelers. Ze zijn naast elkaar of na elkaar aan te bieden.

In de onderstaande tekst wordt gebruik gemaakt van de termen tori (actie makende beweging) en uke (actie ondergaande beweging).

Lesvoorstellen stoei-judo

Lintenroof

- *Opdracht:* probeer bij de ander het lintje af te pakken dat aan de achterkant van de broek uitsteekt.
- *Aandachtspunten:* ze mogen elkaar vastpakken of vasthouden om het doel te bereiken. Besteed niet alleen aandacht aan de aanval maar ook aan de verdediging.
- *Spelregels:* als je een lint te pakken hebt, geef je deze weer terug aan je medespeler en begin je weer opnieuw.
- *Differentiatie:* je maakt het makkelijker voor de aanvaller om de verdediger twee linten te laten dragen. Je maakt het moeilijker voor de aanvaller als de verdediger een kleiner stuk lint gebruikt. Als er judopakken aanwezig zijn is het een mooie variatie om het spel met de banden te spelen: draai de knoop van de band naar de rugkant en wie lukt het de band/knoop bij de ander los te krijgen?

Vakkenspel

- *Opdracht:* probeer de medespeler uit balans te brengen en over de lijn in jouw vak te krijgen.
- *Aandachtspunten:* je zit op de knieën tegenover elkaar. Je pakt elkaar bij de pols of mouw vast. Je kunt afwisselen met rechter en linker hand of ieder twee handen.



Vakkenspel 2



Piraten pikken parels

- **Spelregels:** op de knieën blijven zitten en elkaar niet loslaten tijdens de actie. Wie de ander over de lijn heeft, krijgt 1 punt. 'Best of five': wie heeft het eerste 3 punten?
- **Differentiatie:** Met de ruggen tegen elkaar probeer je al duwend de tegenstander over de lijn in het vak te krijgen. Billen blijven aan de grond, je mag de ander niet vastpakken met de handen.

Sumoworstelspel

- **Opdracht:** probeer de ander uit het vlak en/of cirkel te krijgen.
- **Aandachtspunten:** teken met krijt een cirkel op de mat. Je zit op de knieën tegenover elkaar en probeert door te duwen of te trekken de medespeler uit balans te brengen en hierdoor de ander uit de cirkel te krijgen.
- **Spelregels:** van de mat af is altijd stoppen en opnieuw beginnen. Als meer dan de helft van het lichaam uit de cirkel is dan is het doel behaald. Je mag niet gaan staan, maar wel verplaatsen op de knieën binnen het vlak.
- **Differentiatie:** moeilijker maken door beiden te starten vanuit buiten de cirkel en het doel is om de ander juist in de cirkel te krijgen. Makkelijker maken door alleen de schouders te gebruiken om de ander uit het vak te botsen en/of te duwen.

Piraten pikken parels

- **Opdracht:** twee piraten hebben op het strand parels gevonden, nu hebben ze ruzie over wie de parels mag hebben.

- **Aandachtspunten:** werken in drietallen in verband met materiaal, arbeid/rust, oefenen met verschillende tegenspelers en het vervullen van regeltaken. De beginsituatie van uke is met twee parels/ballen in zijn armen gaan liggen op zijn buik, tori zit ernaast en probeert de ballen los te krijgen bij uke.
- **Spelregels:** gewonnen als uke beide ballen kwijt is of het duurt langer dan twee minuten.
- **Differentiatie:** Makkelijker voor uke door de aanpassingen als; tori ligt op de rug, drie ballen, twee bal-afpakkers en tori mag maar een arm/hand gebruiken. Moeilijker maken voor tori; kleinere bal en/of maar één bal om af te pakken. Moeilijker maken voor uke en makkelijker voor tori; uke mag maar een arm gebruiken, drie ballen gebruiken, grotere ballen.

Boomstam rollen

- **Opdracht:** uke ligt op de buik met armen naast het lichaam en tori ligt met de rug boven op de rug van uke, hierdoor vormt zich een kruis. Het doel van uke is loskomen en tori wil juist uke vasthouden op de grond.
- **Aandachtspunten:** zorg voor voldoende bewegingsruimte. Laat de leerlingen zelf nadenken over wat het beste werkt bij het vasthouden? Hoge- of lage lichaamsspanning? Meebewegen of tegenhouden?
- **Spelregels:** uke probeert door middel van rollen naar links of rechts om de eigen as te draaien om onder de medespeler

vandaan te komen. De spelers mogen de armen niet gebruiken. Uke mag pas gaan staan en/of zitten als tori van de rug af is.

- **Differentiatie:** de opdracht kan voor uke moeilijker gemaakt worden, tori klemt met de buik de rug van uke en extra verzwaring door ook zijn armen te gebruiken. Makkelijker maken voor uke, door gebruik te maken van kruipen, tijgerbewegingen en zijn armen te gebruiken.

Bergbeklimmer met een rugzak

- **Opdracht:** tori (bergbeklimmer) zit op de mat en uke (rugzak) zit achter tori en klemt zijn benen om de middel van tori. Het doel is dat tori zich kan bevrijden/loskomen van uke door middel van rollen, draaien, kruipen et cetera.
- **Aandachtspunten:** wees voorzichtig met het samenknijpen van de benen, kan pijnlijk zijn voor tori. Uke past de weerstand van de greep aan het niveau van de medespeler. Het doel is succeservaring.
- **Spelregels:** tori en uke mogen de handen niet gebruiken om los te komen of vast te houden. Tori mag pas gaan staan/zitten als uke van zijn/haar rug af is.
- **Differentiatie:** makkelijker voor tori (moeilijker voor uke), als hij zijn handen mag gebruiken. Moeilijker voor tori (makkelijker voor uke) als uke er een tweede omstrengeling bijmaakt met de armen om het bovenlichaam van tori.

Wie is de koning van de teen?

- **Opdracht:** wie van de twee als het eerste met zijn hand(en) de grote teen van de andere in de (houd)greep heeft, heeft het spel gewonnen.
- **Aandachtspunten:** de starthouding is met de ruggen tegen elkaar. Eén van de twee spelers geeft het startteken, bijvoorbeeld ha-jime of go.
- **Spelregels:** op de knieën blijven in verband met grondjudo.
- **Differentiatie:** moeilijker maken door alleen één voet/teen als raakvlak te gebruiken. Makkelijker maken door de hele voet of enkel te gebruiken als raakvlak. Eén van beiden spelers mag maar één hand gebruiken.

Tot zover een aantal stoei-judo leervoorstellen die het stoeien met elkaar in kleine groepjes (drietallen) toegankelijk maken. In een volgend artikel komen klassikale oefenvormen aan bod en een opbouw naar technisch belevingsjudo.

Foto's: Ralph Schmitz ◀■

Iedereen kan sporten

Iedereen verdient een plekje in onze 'participatiemaatschappij'. Dik of dun, bewegingsvaardig of niet, met of zonder handicap en ga zo maar door. Met invoering van de wet op passend onderwijs (met ingang van het nieuwe schooljaar) is de uitstroom naar het speciaal onderwijs ingeperkt en is het regulier onderwijs (zelfs) verplicht om een passend onderwijsaanbod te garanderen voor elke leerling, ongeacht zijn of haar leer- of ontwikkelingsbeperkingen.

Door: Jorg Radstake

NOC*NSF en sportbonden willen graag dat ieder kind met een handicap al vanaf de basisschoolleeftijd met sporten en bewegen in aanraking komt. De ontdekkingstocht naar de ongekende mogelijkheden van, en binnen het actief sporten. Niet alleen binnen de lessen lichamelijke opvoeding, maar ook bij de (naschoolse) sportkennismakingslessen in de buurt van de school en zelfs bij het aanbod op de locaties van de sportverenigingen. Al met al voldoende mogelijkheden om sport voor deze specifieke doelgroep in te zetten.

Naast de ontwikkelingen binnen de gehandicapten sport en bij de opleidingen voor sportkader zoeken we graag de beïnvloeding

in het speelveld van sport en onderwijs (vakleerkrachten en trainers van schoolactieve verenigingen).

Om hen nog beter te ondersteunen in de zoektocht naar aanpassen van sportactiviteiten en maatwerk in de begeleiding,

hebben NOC*NSF, sportbonden, Calo Windesheim, Respo International en PlayAble (specifiek op het terrein van het leveren van maatwerk in de vertaalslag naar een Engelsta-

lige versie) de brochure *"Iedereen kan sporten, passend sportaanbod voor het onderwijs"*

ontwikkeld. Niet geheel toevallig is de Nederlandstalige versie tijdens de landelijke KVLO-studiedag voor vakleerkrachten in het primair onderwijs 'Beleef het in beweging' (van woensdag 6 november jl.) uitgebracht en in hard-copy aan alle deelnemers uitgedeeld.

**Passend
sportaanbod**
voor het onderwijs

De brochure staat vol met tips en trucs om iedere leerling met een handicap het plezier dat sporten en bewegen oplevert, te kunnen

geven! In deze brochure, die -naast de Engelstalige versie- in digitale vorm te vinden is op onder andere www.nocnsf.nl/sportenonderwijs, worden tien handicaps uitgewerkt in een algemene beschrijving, een praktijkverhaal en een uitgebreide lijst met bouwstenen voor het aanpassen van het (reguliere) sportaanbod. Uiteraard ontbreken de voorbeelden van acht sportbonden in het op maat maken van het sportaanbod (op basis van enkele ontwerp mogelijkheden) niet. Deze zijn uitgewerkt in een sportactiviteitenkaart, een begeleidingskaart en een kaart voor extra maatwerk voor leerlingen met een handicap. Hiermee is getracht een aantal richting-aanwijzers te geven.

Natuurlijk is elke leerling anders en weten ouders en (vak)leerkrachten op school het allerbeste hoe maatwerk voor hun leerlingen er uitziet. Echter, algemeen geldt: Leerlingen zijn niet hun handicap, ze hebben een handicap. Dat is heel wat anders. Benader dus elke leerling gewoon vanuit wie hij of zij is en niet om wat hij of zij heeft. Denk vanuit kansen en niet vanuit beperkingen. Gun elke leerling een bewegingsactiviteit die bij hem of haar past.

Aangepast sporten op en rondom school

Op scholen met een bevoegde (vak)leerkracht leren alle leerlingen goed sporten en bewegen. Door veelvuldig succesbelevingen te krijgen, kan iedere leerling zelf ervaren dat sporten ook gewoon ontzettend leuk is om te doen. Door uitdagingen aan te gaan kunnen ze zelfs hun grenzen binnen het sporten verleggen. Iedere leerling kan zo zijn eigen talent voor sport ontdekken! Een positieve attitude is de beste basis om niet alleen op school, maar ook bij een lokale sportaanbieder (waaronder ook de sportverenigingen vallen) met sporten verder te gaan.

Helaas blijken er geregeld leerlingen buitenspel te staan omdat ze vanwege hun beperking niet in staat zijn om op groepsniveau binnen het reguliere aanbod van sport- en beweegactiviteiten te participeren. Voor deze leerlingen zijn aanpassingen binnen het sport- en beweegaanbod nodig. Alleen dan kunnen zij ook de kracht van sport ervaren zowel op school als buiten school! Want naast een verantwoord sport- en beweegaanbod op school streeft de georganiseerde sport er ook naar dat iedere leerling vanaf

(minimaal) de bovenbouw in het primair onderwijs jaarlijks kennis maakt met twee nieuwe sporten, aangeboden door een lokale sportaanbieder. Dan kunnen de leerlingen niet alleen de sport ontdekken die het beste bij ze past, maar kunnen ze middels een doorlopende leerlijn ook makkelijker de weg naar de vereniging(en) vinden.

Gehandicaptensport als mogelijk passend vervolgaanbod

Ook voor leerlingen met een handicap is er voldoende passend vervolgaanbod bij de

verenigingen die bekend zijn bij reguliere sportbonden. Het merendeel van de 'gehandicaptensporten' is inmiddels namelijk onder de hoede gebracht van de reguliere sportbonden. Het doel hiervan is om alle mogelijkheden die een sportbond en sportvereniging te bieden hebben ook voor sporters met een handicap beschikbaar te stellen. Van het laagste niveau tot en met Paralympische topsport voor sporters met een lichamelijke, visuele of licht verstandelijke handicap. NOC*NSF en de aangesloten sportbonden streven naast het verhogen van de sport- >>



Contact:

jorg.radstake@nocnsf.nl

THEORIEKAART

Leerlingen met een chronische aandoening

Bewegen is belangrijk, maar leer ook de grens van inspanning te herkennen.



Beschrijving handicap

Leerlingen met een chronische aandoening zijn leerlingen met heel diverse ziektebeelden. Jeugdreeuma, astma, diabetes, epilepsie, hartziekten, chronische vermoeidheidsziekte (CVS) en kanker zijn veel voorkomende voorbeelden. Naast deze zijn er meer ziektebeelden die hier onder vallen.

Bij jeugdreeuma gaat het om ontsteking van de gewrichten. De leerling heeft aanhoudende pijn en heeft moeite met het in beweging komen bij het opstarten van een lichamelijke bewegingsactiviteit. Een leerling met astma kan daarentegen (bij inspanning) last krijgen van kortademigheid en druk op de borst. De oorzaak hiervan ligt bij een ontsteking in de luchtwegen. Afhankelijk van welk type diabetes kan het beperkende factoren hebben bij deelname aan sportactiviteiten.

Veranderingen in het bewustzijn bij leerlingen met epilepsie kunnen risico's van vallen met zich meebrengen. Bij CVS is het van belang dat de belastbaarheid goed aangepast wordt op de leerling, maatwerk is erg belangrijk in dit ziektebeeld.

Bewegen is belangrijk, maar wees alert zodat leerlingen niet over hun grens gaan

"Juliana is acht jaar en heeft ernstige diabetes. Zij heeft een insulinepompje aan haar buik. Juliana zorgt er zelf voor dat ze voor de gymles gegeten en geprikt heeft. Als ze namelijk te intensief beweegt met te lage waarden, krijgt ze een hypo."

Als docent van Juliana hoef ik weinig tot niets aan te passen in mijn lessen. Ze kan alles doen wat leerlingen zonder diabetes ook kunnen. Wel let ik er goed op hoe haar gezicht eruit ziet. Zijn we druk bezig en trekt haar gezicht wit weg, dan vraag ik haar hoe ze zich voelt en laat ik haar eventueel haar eigen bloedsuikers prikken om te kijken of haar waarden nog steeds goed zijn.

Verder hoef ik voor Juliana geen extra aanpassingen in de les te doen. Wel heb ik altijd mijn telefoon klaar liggen voor als er direct iets moet gebeuren. Dan bel ik de BHV'er en haar ouders."

De mate waarin deze leerlingen kunnen deelnemen aan een breed scala aan sport- en beweegactiviteiten is zeer sterk afhankelijk van welke aandoening sprake is. Het is essentieel om naar de (on)mogelijkheden te informeren en erover met de ouders en specialisten van de leerling in gesprek te gaan. Wat kan en mag nog wel en hoe kan dat in de les optimaal worden vormgegeven?

Pas, indien nodig, de inspanning voor een activiteit aan door meer rust in te bouwen, meer samen te werken met anderen of het aantal activiteiten te beperken. Leer de leerling, maar ook zelf, de grens van inspanning te herkennen. Dat kan overigens per week en per les verschillen.

De bouwstenen voor het aanpassen van het sportaanbod

Bewaak veiligheid

1. Zorg dat je de leerling kent: maak contact, onderhoud de naam en verdiep je in wat goed voor de leerling is of juist niet (zowel voor het meedoen in de groep als voor fysieke beperkingen). De mate waarin de leerling beperkingen ervaart van de chronische aandoening kan per dag verschillen. Dat gaat over de toestand van het hele ecologische systeem van de omgeving, de leerling en wat er in de taak moet gebeuren. Maak vooraf aan elke les een praatje om in te schatten hoe de kans op aanpassingen die eventueel nodig zijn. Dit vergroot het gevoel van competentie en autonomie, en leert de leerling ook beter zichzelf in te schatten.
2. Maak gebruik van korte time-outs om te bespreken met de leerling hoe het gaat: het kan immers in de les zelf ook nog veranderen.
3. Als de leerling zelf de waarschuwingssignalen niet herkent (zoals bijvoorbeeld tekort aan energie, kleur van de huid, absences), maak dan medeleerlingen tot buddy's. Deel met de klas wat er nodig is om samen te kunnen (blijven) sporten.
4. Houd rekening met (plotselinge) pijn/aanvallen. Dit kan samenhangen met de chronische aandoening. Spreek met de leerling af waar hij dan even naartoe gaat en wie er mee gaat.
5. Als de leerling een inspanningsaandoening heeft, houd dan rekening met mogelijk beperkte belastbaarheid in het bewegen. Overvraag de leerling niet en houd in de gaten of de leerling over zijn grens gaat (omdat hij het bijvoorbeeld erg leuk vindt om nog een keer te proberen of wanneer hij zich verliest in het spel).

Maak aanpassingen

7. Pas de regels van de sportactiviteit aan, waardoor de leerling kan deelnemen op zijn niveau (eventueel alleen voor deze leerling). Denk bijvoorbeeld aan aangepast materiaal dat minder energie vergt (lichtere bal), andere regels voor de leerling (geen recht van aanval hoeven halen) of aan aangepaste posities (vaste keepersrol).
8. Indien van toepassing: Inspanningsbeperkende maatregelen treffen. Te denken valt aan afstanden van een veld, aantal beurten per keer, fysieke uitdagingen, etc.

Verdeel rollen

9. Denk ook aan roldifferentiatie: de leerling kan ook andere taken op zich nemen dan de actieve doenersrol!

Doorverwijzing

Er zal op school al veel beschikbaar zijn over de mogelijkheden en omgang met deze leerlingen. Vraag daarnaar!

Verder is er specifieke deskundigheid te benaderen door inzet van:

1. Ambulant begeleider bewegingsonderwijs, verbonden aan school voor leerlingen met lichamelijke of/ en meervoudige beperkingen.
2. Behandelend fysiotherapeut en/of kindarts.

Internet:

www.reuma.startpagina.nl
www.reumafonds.nl, www.longfonds.nl
www.epileptie.nl, www.gezondheidsnet.nl
www.kanker.startpagina.nl

10 Iedereen kan sporten

Iedereen kan sporten 11

participatie ook gezamenlijk de doelstelling na om Nederland te laten behoren tot de top tien van de wereld (dit geldt overigens ook voor de valide sport). Daarom wordt er veel aandacht besteed aan talentscouting en talentontwikkeling. Zo wordt er jaarlijks een Paralympische Talentdag georganiseerd waarbij talentvolle sporters hun kwaliteiten aan diverse bondscoaches kunnen laten zien om uiteindelijk een plek in een talentselectie of zelfs nationale selectie te bemachtigen.

Passend sportaanbod voor leerlingen met een 'handicap'

In deze publicatie staat dus maatwerk en het respecteren van verschillen in een klas centraal. Door diverse maatschappelijke ontwikkelingen is aandacht voor de samenstelling van de klas steeds belangrijker. Aan de ene kant komt dat omdat we steeds beter weten welke oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan mogelijke beperkingen van leerlingen. Er is meer kennis en het zou goed zijn om

die ook te benutten. Maar aan de andere kant ook de instroom van leerlingen in het regulier onderwijs wordt steeds breder. Met invoering van de wet op passend onderwijs (01-08-2014) is de uitstroom naar het speciaal onderwijs ingeperkt en is het regulier onderwijs verplicht om een passend onderwijsaanbod te garanderen voor elke leerling, ongeacht zijn of haar leer- of ontwikkelingsbeperkingen.

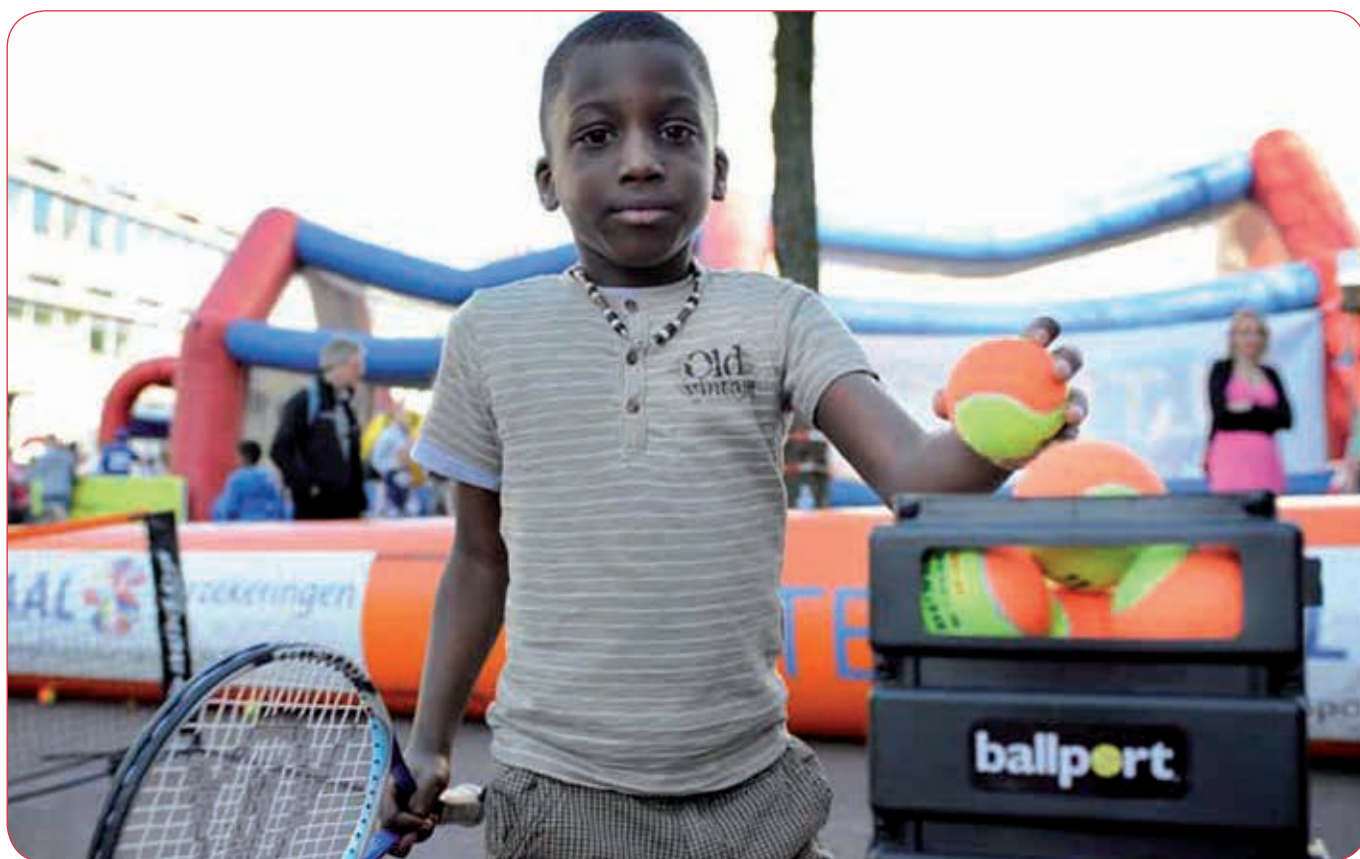
Maatwerk gevraagd

Alle leerlingen hebben het nodig om in groeiende zelfstandigheid bewegingscontexten te leren kiezen die bij hen passen. In relatie met de bewegingsdeskundigen (waaronder de vakleerkrachten en trainers) leren ze af te stemmen op anderen en zichzelf in deze (sport)groep. Met plezier en succes leren ze ontdekken welke sport- en bewegingsactiviteit op welke manier bij hen past. Het is belangrijk deze ontwikkeling van leerlingen steeds voor ogen te houden. Het gaat er niet

om dat de leerling bij de bewegingsactiviteit of sport past: het gaat er om hoe de activiteit/sport bij de leerling kan passen!

Ontwerpend lesgeven

Eigenlijk is het steeds opnieuw bieden van maatwerk 'ontwerpend lesgeven'. Naast een goede organisatie van de activiteit en voldoende aantrekkingskracht de activiteit te blijven herhalen, staat vooral het lukken centraal. Daarvoor wordt in deze publicatie steeds aangesloten bij wat een leerling nog wel kan, om vervolgens te zoeken naar mogelijkheden dat in (ver)nieuwe(nde) activiteiten als kracht te benutten. Naast de mogelijkheden van de leerling staan ook de mogelijkheden en de bedoeling van de activiteit centraal. En bij het zoeken naar een goede nieuwe activiteit is het belangrijk de bedoeling van de activiteit vast te houden. Daarmee blijft de activiteit ook voor de leerling betekenisvol. Dan is niet elke aanpassing even goed: bij het zoeken



naar kwaliteitsrijke aanpassingen moet de essentie van de activiteit zoveel mogelijk bewaard blijven.

De passende organisatie (loopt 't?), de motivatie om te willen proberen (leeft 't?) en de kans het te leren (lukt 't?) dragen bij aan nieuwe mogelijkheden voor leerlingen. In de praktijk stel je jezelf dan de volgende vragen:

Vraag 1: Wat lukt er wel en wat lukt er net niet?

Vraag 2: Welke aanpassingen kan ik maken in mijn uitleg, mijn arrangement en mijn regels?
Vraag 3: Hoe kan ik de essentie van de activiteit bewaren?

Meer informatie?

Zowel de Nederlandstalige als Engelstalige versie is te vinden onder gehandicaptensport én sport en onderwijs op de website van NOC*NSF. Kijk voor meer informatie over sport en onderwijs op www.nocnsf.nl/sportenonderwijs. Alles met betrekking tot

gehandicaptensport is te vinden op www.nocnsf.nl/gehandicaptensport en het compleet aangepaste scholingsaanbod wordt vanuit de Academie voor Sportkader (www.nocnsf.nl/academie-voor-sportkader) geïnitieerd.

Jorg Radstake is opleidingsdocent aan Hogeschool Windesheim (Calo) in Zwolle en tevens als adviseur sport en onderwijs bij NOC*NSF werkzaam.

De volledige brochure is te lezen op de website www.kvloweb.nl ◀

advertenties

WINTERSPORT MET SCHOOL?

Benader ons voor

Materiaalhuur Instructeurs

Ski / Snowboard sets incl helm v.a. €50,- p.p.w.

Lessen, clinics, training, coaching, gidsen

Ripstar snow travel

- ✓ Meer dan 20 jaar ervaring in wintersport reizen
- ✓ Nederlandstalige en gediplomeerde ski en snowboard instructeurs
- ✓ Materiaal gratis bezorgd en afgesteld op locatie



WWW.RIPSTAR.NL // INFO@RIPSTAR.NL // 020-6886090
ADMIRAAL DE RIJTERWEG 547 // 1055 MK // AMSTERDAM

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen



ENTREPRISES

WWW.ENTREPRISES.NL

‘Schaatsen’ tijdens de *gymles!*

De Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB) heeft als missie heel Nederland plezier te laten beleven aan het schaatsen en inline-skaten. Schaatsen is een typische Nederlandse sport en elk kind hoort te (kunnen) genieten van het schaatsen. Het is toch voor iedereen leuk om met weinig energie snelheid te maken?

Door: Kim Boterenbrood

Het schaatsen kent verschillende disciplines: kunstrijden, shorttrack, langebaan, marathon en skaten. Om alle kinderen te leren schaatsen organiseert de KNSB veel activiteiten. Op de meeste 400-meter kunstijsbanen zijn dan ook schoolschaatsprojecten.

IJstijd op tijdelijke banen

Ook ondersteunt de KNSB samen met haar partners sinds drie jaar 22 tijdelijke kunstijsbanen verspreid door heel Nederland. Schaatsmogelijkheden keren, in tegenstelling tot natuurijs, op deze kunstijsbanen jaarlijks terug onder de vlag ‘IJSTIJD! Schaatsen in jouw buurt’. Hierdoor kunnen veel Nederlandse kinderen in ieder geval een maand per jaar het oer Hollandse wintergevoel beleven.

En juist dat is nodig om (beter) te leren schaatsen!

Naast de activiteiten die deze tijdelijke ijsbanen zelf organiseren, zorgt het IJSTIJD!-collectief ook voor educatie en spektakel op het ijs. Komende, Olympische, winter is een hele bijzondere periode. IJSTIJD! organiseert daarom de *IJSTIJD!-Winterspelen*. Op iedere IJSTIJD!-baan wordt de voorronde van de *IJSTIJD!-Winterspelen* georganiseerd. Uiteindelijk vaardigt iedere baan een team af voor de landelijke IJSTIJD!-Winterspelen finale in februari 2014 in Amsterdam. Alle kinderen in de leeftijd van 10 -14 jaar kunnen meedoen en zich kwalificeren voor deze unieke, landelijke finale. De disciplines

van de *IJSTIJD!-Winterspelen* zijn ijshockey, langebaan en de ploegenachtervolgning. Wil jij weten waar de IJSTIJD!-baan in jouw buurt is of meer informatie over meedoen aan de IJSTIJD!-Winterspelen? Kijk op schaatsen.nl/ijstijd.

Hoewel ijs een voorwaarde is om te kunnen schaatsen is het leuk om tijdens de gymles ook alvast wat aandacht te besteden aan de schaatssport en daarvoor is de volgende les ontworpen. In deze gymles gaan de kinderen inline-skaten. Als dit in het gymlokaal niet mogelijk is kan de les ook buiten uitgevoerd worden. Als ook dat niet kan komt het skaten te vervallen. Je werkt dan in de kern met twee groepen. Op deze wijze willen we toch graag dat kinderen eerst op school kennismaken met de schaatssport, alvorens ook met school in de buurt een vervolg te geven aan deze oer-Hollandse sport. Hopelijk met als resultaat dat ze -door beter te leren schaatsen- blijven schaatsen.

Mochten er kinderen zijn die niet over skates en/of beschermingsmaterialen beschikken dan is het mogelijk om een aanhanger met inline-skate materiaal (inline-skates, bescherming) bij de KNSB te huren. De kosten bedragen € 50,00 per werkdag. In de aanhanger zit materiaal voor een groep ter grootte van 30 deelnemers. De maten van de inline-skates lopen uiteen van maat 28 tot en met 46. Voor meer informatie en voor het aanvragen van dit materiaal kan contact opgenomen worden met Marcel van Aken via de kpjuniorschaatsclub@knsb.nl.



Kunstijsbanen met schoolschaatsprojecten

Praktijkles

Materialen:

Skates
Beschermingsmaterialen
Standaard gymzaaluitrusting
Vorbereiding:
Vraag kinderen om hun skates en beschermingsmaterialen mee te nemen.

Intro: warming-up op muziek met schaats oefeningen (10 minuten)

(Muziek: popmuziek met een duidelijk ritme)

Optie 1: reactiespel

Als je zegt: 'de schaatser zegt joggen' gaan alle kinderen joggen. Als je alleen maar zegt 'joggen' dan gaan de kinderen door met de activiteit waar ze mee bezig waren.

Je wisselt bewegingen uit het schaatsen (in de starthouding staan, de bocht door gaan, sprinten) af met andere aanwijzingen (zitten, springen, lopen enzovoort.).

Variatie:

In plaats van 'de schaatser' gebruikt u de naam van een schaatser. Bijvoorbeeld: 'Sven zegt huppelen'.

Optie 2: schaats oefeningen op de plaats

Schaatshouding: iets door de knieën zakken, handen op de rug.

- 1 Zijstap: stap opzij en sluit aan met je andere voet. Vier stappen rechts, dan vier stappen terug naar links.
- 2 Zijstap: een stap naar rechts, linkervoet aansluiten. Dan stap naar links.
- 3 Zijstap: rechts stapt opzij, links tikt rechts aan, links stapt opzij, rechts tikt links aan.
- 4 Als 3, maar nu ene been gestrekt achter andere been langs.
- 5 Als 4, maar nu met losse armen: rechterarm naar voren als rechterbeen achterlangs gaat.
- 6 Als 5, maar nu wat 'dieper zitten': tik met je rechterelleboog je linkerknie aan (en vice versa).
- 7 Overstappen in de bocht: rechterbeen voor linkerbeen langs. Ook links voor rechts langs.
- 8 Sprintje op de plaats.

Kern (30 minuten)

Je verdeelt de klas in drie groepen. Geef op elk veldje uitleg over het onderdeel. Elke groep werkt circa tien minuten aan het onderdeel. Daarna laat je de groepen op teken wisselen.

Contact:

k.boterenbrood@knsb.nl



Kunstijsbanen met schoolschaatsprojecten

Vier velden:

- 1 elfstedentocht
- 2 circuitoefeningen
- 3 inline-skaten (balans en stabiliteit)
- 4 inline-skaten (rijden van een parcours).

1 Elfstedentocht

Je zet een bewegingsbaan uit bijvoorbeeld met de volgende onderdelen:

- a lopen over een omgekeerde bank (klunen)
- b bank oplopen tegen een kast, aan de andere kant naar beneden (klunen)
- c slalom om hoepels heen (wak)
- d loopsprongen van mat naar mat (lange slagen)
- e onder het hoogspringtouw door (onder brug door).

Laat een van de leerlingen het voorbeeld geven en leg het verband met de Elfstedentocht. De leerlingen voeren de oefeningen uit in stroomvorm en bedenken eventueel variaties of nieuwe onderdelen met een verwijzing naar de elfstedentocht (wind mee, wind tegen, stempelen....).

Aandachtspunten

Houd voldoende afstand (nummer 2 mag pas starten als nummer 1 van de bank af is). Het is geen wedstrijd. Het accent ligt op goede uitvoering.

2 Circuitoefeningen

Je zet een circuit uit met trainingsoefeningen voor de diverse schaatsdisciplines. De leerlingen verdelen zich over de drie oefeningen. Op jouw teken wisselen de leerlingen van onderdeel.

a Buikspieroefeningen

Sit-ups (steve buikspieren zijn belangrijk voor een goede schaats-/skatehouding).

b Vallen op een mat

Door gecontroleerd vallen op het achterwerk, voorkom je de kans op blessures. Laat de leerlingen oefenen met gecontroleerd vallen op het achterwerk. Tijdens de val is het belangrijk om je klein te maken met daarbij de kin op de borst. ➤



c Balansoefening

Voor alle schaatsdisciplines is een goede balans belangrijk. Een goede manier om je balans te trainen is de zogenaamde arm-zwaai. De leerlingen buigen de knieën en zwaaien hun armen ritmisch van voren naar achteren. Bij elke zwaai veren ze een beetje door de knieën. Let op dat de leerlingen hun armen recht langs het lichaam bewegen en niet schuin.

Leerlingen bedenken daarna zelf kracht oefeningen die verband houden met schaatsen.

3 Inline-skaten (balans en stabiliteit)

Twee leerlingen staan tegen over elkaar. Om de beurt rijdt een leerling naar de middenlijn (afstand tot middenlijn is 3 tot 4 meter). Vervolgens wordt door deze leerling de afstand tot aan de andere leerling (die stil staat)

overbrugt door het maken van een V en met een gesloten V te eindigen in de open V van de leerling die stil staat.

Aandachtspunten:

- vanuit de basishouding staand met de hakken tegen elkaar (V-stand open) de voeten naar buiten laten rijden tot brede stand en vervolgens tenen naar binnen draaien en komen tot sluiting en stilstand (V-stand gesloten)
- als de volledige afstand niet kan worden overbrugd een tussenslag maken.
- op het breedste uitslaggedeelte van de beweging de skates rechthouden om goed te kunnen rollen, zodra de neuzen naar binnen gaan geeft dit wrijving en dus meer remdruk.

Als basisskate-instructies kun je de volgende aanwijzingen geven.



- Altijd een veilige basishouding: Houding waarbij de enkelhoek ongeveer 60 graden is, de kniehoek tussen de 90-120 graden en de heup hoek ongeveer 45 graden (tussen romp en bovenbeen). De rug is bol.
- Nu ga je pinguïnen. Zet je voeten in een V-vorm, stap naar voren. Als dit goed gaat, gaat je stap over in een slag. Let op: je duwt je skate zijwaarts weg, niet naar achteren!
- Als je voorover dreigt te vallen, laat je gauw je billen zakken en val je gecontroleerd achterover.

4 Inline-skaten (parcours)

De kinderen gaan daarna een parcours rijden. Hier gelden natuurlijk weer dezelfde instructies.

Na vijf minuten oefenen proberen de kinderen het parcours te rijden. Je staat naast de springplank. Kinderen kunnen hier met een of met twee skates overheen gaan. Sta klaar om de kinderen onder de oksel en bij de bovenarm te pakken om ze te begeleiden. Leerlingen kunnen zelf variaties bedenken om het parcours makkelijker of moeilijker te maken.

Afsluiting (10 minuten)

Haal de klas bij elkaar en bespreek de les. Praat met de kinderen over de verschillen tussen 'droog' oefenen in de zaal en 'in het echt' op het ijs.

Foto's: Soenar Chamid ◀



Voetbaldag (voortgezet) speciaal onderwijs cluster 3: schrijf je in!

Gezocht: scholieren in het speciaal onderwijs met voetbaltalent! Hebben jouw leerlingen dit talent in huis? Schrijf je school dan in voor de Voetbaldag speciaal onderwijs cluster 3 scholen. Op vrijdag 23 mei 2014 organiseert de KVLO, samen met de KNVB en met ondersteuning van studenten van het Sport College van het ROC Midden Nederland, deze landelijke voetbaldag op het KNVB sportcentrum in Zeist. De organisatie wordt mede mogelijk gemaakt door de Johan Cruijff Foundation.

Er gelden aangepaste spelregels voor de voetbaldag. Bij de poule-indeling wordt onderscheid gemaakt in twee niveaus, een B- en een C-niveau. De leeftijdsgrens voor deelname is 10-14 jaar. En je kan je met maximaal twee teams inschrijven.

Voor de uitgebreide spelregels en je inschrijving kun je terecht op www.kvloschoolsport.nl. De inschrijving is geopend van 1 januari tot 15 februari 2014. Schrijf je snel in, om te voorkomen dat er geen plek meer is!



Doe mee aan de verkiezing Sportiefste VO school 2014

Werk jij op de sportiefste VO school van Nederland? Schrijf je school dan nu in voor de verkiezing van de 'Sportiefste VO school van Nederland 2014'. Voor de zevende keer gaat de KVLO, in samenwerking met NOC*NSF en de Hogeschool van Amsterdam (Academie voor de Lichamelijke Opvoeding), op zoek naar de VO school met de beste aanpak voor bewegen en sport in en rondom de school.

Door: Ton Winkels

Uit alle inschrijvingen selecteert de nominatiecommissie vijf scholen. Deze genomineerden strijden op 21 mei tijdens de grote finale op het sportcomplex van de ALO in Amsterdam om de felbegeerde titel 'Sportiefste VO school van Nederland 2014'. De sportiefste school wint een waarde cheque van € 6000,-! Daarnaast worden de vier andere finalisten beloond met een waarde cheque van € 1500,-. In 2012 won het Thomas a Kempis College uit Zwolle de titel. Wordt jouw school de opvolger?

Voor meer informatie en aanmelden: www.kvloschoolsport.nl en ga naar sportiefste school. Aanmelden kan tot en met 18 maart 2014.

Foto's: Hans Dijkhoff

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl

Met elkaar tegen elkaar

Schaatsen. Het hoort bij Nederland zoals honkbal bij Amerika hoort en rugby bij het Verenigd Koninkrijk. Moet niet iedereen in Nederland de gelegenheid hebben om te schaatsen? En hoe kun je hier nu beter op inspringen dan met een schaatsevenement voor scholen?

Door: Ellen Reijmer

Scholenploegenachtervolging

Al jaren wordt de scholenploegenachtervolging (SPA) vol enthousiasme georganiseerd en dat is dit jaar niet anders. De ploegenachtervolging is de laatste jaren een steeds bekender en populairder onderdeel van de schaatssport geworden. In de topsport wordt het steeds belangrijker om goed mee te doen op dit onderdeel en het liefst natuurlijk te winnen. Deze winter zal Nederland er in Sochi alles aan doen om zowel bij de mannen als bij de vrouwen te winnen.

Scholen hebben hun eigen ploegenachtervolging om zich op te concentreren. Er wordt gestreden om de nationale titel. Een hele eer voor de school! Maar nog veel belangrijker is de schaatssfeer. Die zorgt ervoor dat leerlingen met elkaar plezier beleven aan het schaatsen, dat ze kunnen genieten van deze nationale traditie en dat terwijl ze leren als een team te werken. Het gaat er niet om hoe snel ieder individu is. Het gaat erom hoe snel je samen bent en hoe je samen kunt werken aan een zo goed mogelijk resultaat.

Wat is de SPA?

De SPA is de grootste landelijke ploegenachtervolgingswedstrijd. Dat moet iedereen een keer mee maken. Alle scholen kunnen meedoen, dus ook jouw school! Teams bestaan uit maximaal vier schaats(t)ers. Om te zorgen dat iedereen een leuke dag beleeft, is er een aantal verschillende categorieën waarin de teams verdeeld worden. Allereerst wordt er een onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. Licentiehouders en recreanten hoeven ook niet tegen elkaar te schaatsen. Als laatste worden de teams verdeeld in drie leeftijdscategorieën; tot 14 jaar, 15 tot en met 17 jaar en 18 jaar en ouder.

Om te beginnen strijden teams tegen elkaar in voorrondes. Voorrondes worden op verschillende ijsbanen in Nederland gehouden. De nummer één van iedere categorie gaat door naar de finale van het 'beslist.nl NK Scholenploegenachtervolging'. Die wordt op 11 maart in Deventer gehouden. In deze finale rijden alle teams twee omlopen. De beste vier teams die hieruit voortkomen rijden nog een derde omloop. Welke de beste vier teams zijn, wordt bepaald door de opgetelde tijden. In de derde omloop wordt door deze teams gestreden om de podiumplaatsen. Winnaars mogen zich 'Nederlands Kampioen Scholenploegenachtervolging' noemen.

Wie mogen meedoen aan de SPA?

Alle leerlingen van alle middelbare scholen en mbo-opleidingen in Nederland kunnen meedoen. Sterker nog, we moedigen participatie sterk aan! Of je nu al jarenlang schaats of alleen als er natuurijs ligt, de SPA is voor iedereen toegankelijk. Door de verdeling in categorieën krijgt iedereen een eerlijke kans en maakt het helemaal niet uit hoe goed de leerlingen kunnen schaatsen. Winnen is leuk, maar uiteindelijk gaat het om de fantastische ervaring van het meedoen.

Regels

Zoals eerder genoemd worden ploegen ingedeeld op basis van leeftijd, geslacht en wel/geen licentie. Licentiehouders mogen niet meedoen in de categorie recreanten. Meedoen





in een lagere leeftijdscategorie is niet toegestaan, in een hogere wel. Jongens mogen niet meedoen in een meisjesploeg. Er mag wel één meisje meedoen in een ploeg die verder uit jongens bestaat.

Een ploeg bestaat uit maximaal vier rijders en één reserverijder. Het aantal races dat een ploeg moet rijden varieert van twee tot vijf, afhankelijk van de leeftijd en het aantal jongens of meiden in de ploeg. De ploeg die de ijsbaanvoorrunde wint is automatisch geplaatst voor de landelijke finale in maart. Lees op schaatsen.nl het totale reglement.

Seizoen 2013/2014

Dit seizoen worden de voorrondes in elf plaatsen gehouden tussen 10 januari en 14 februari 2014. De plaatsen zijn Assen, Enschede, Deventer, Haarlem, Groningen, Nijmegen, Heerenveen, Breda, Den Haag en Geleen. De finale van 'het beslist.nl NK SPA' is op 11 maart in Deventer. We hopen ook dit jaar weer op veel enthousiaste deelnemers.

Goed beslagen ten ijs

We hopen dat er één of meerdere ploegen van jouw school zullen participeren in de SPA. Het is dan wel belangrijk dat ze goed voorbereid naar de wedstrijden komen. Het is geen overbodige luxe om een paar gymlessen aan het schaatsen te wijden. Bedenk samen met de leerlingen ook een strategie voor de startpositie en het wisselen van positie. En wie moet die belangrijke laatste ronde op kop rijden? Een goede voorbereiding geeft de leerlingen meer zelfvertrouwen. Zo kunnen ze met een prettiger gevoel wedstrijden gaan rijden en meer van de ervaring genieten.

Datum	Plaats	Contactpersoon	E-mail adres
10-jan-14	Assen	Sander Kingma	king_sander@hotmail.com
16-jan-14	Enschede	Aniek Veldman	aniek.veldman@ijsbaan-twente.nl
17-jan-14	Deventer	Ingrid Hoek	alphenaar.hoek@alf-a.nl
30-jan-14	Haarlem	Mieke Brakenhoff	m.brakenhoff@coornhert.nl
7-feb-14	Groningen	Jolien Kooi	info@kardinge.nl
11-feb-14	Hoorn	Mark Jeninga	mb.jeninga@tabor.nl
11-feb-14	Nijmegen	Sanne Verbeek	s4.verbeek@nijmegen.nl
12-feb-14	Heerenveen	Jan Zwier	zwier@thialf.nl
14-feb-14	Geleen	Ella Leurink	e.leurink@laco.eu
14-feb-14	Breda	Bob Bego	bobbego@caiway.nl
14-feb-14	Den Haag	Ger Boelsma	gerboelsma@hetnet.nl
Beslist.nl NK Scholenploegenachtervolging 2014			
11-mrt-14	Deventer	Marcel van Aken (KNSB)	m.vanaken@knsb.nl

Wildcardactie – schaatsen met Team beslist.nl

Beslist.nl is hoofdsponsor van de scholenploegenachtervolging en maakt een bijzondere actie mogelijk. Tijdens de voorrondes is een fotograaf aanwezig die foto's van alle teams maakt. Deze foto's worden op facebook van team *beslist.nl* geplaatst. De twee teams die landelijk de meeste 'likes' verzamelen voor hun foto winnen een Wildcard. Tijdens het *beslist.nl* NK Scholenploegenachtervolging vindt er tussen deze twee teams een speciale wedstrijd plaats, waarbij de teams worden aangevuld voor door rijders van team *beslist.nl*. Het winnende team ontvangt een onvergetelijke prijs.

Interesse gekregen? Voor meer informatie kun je terecht bij Ellen Reijmer.

Kijk ook eens op <http://schaatsen.nl/scholenploegenachtervolging>

Foto's: Soenar Chamid ◀

Contact:

e.reijmer@knsb.nl

NK schoolteams ski & snowboard 2014

De ski- & snowboard wedstrijd sport in Nederland is groeiende. Met de groei van het aantal clubs en wintersportaccommodaties wordt het steeds toegankelijker om deze sporten op wekelijkse basis in Nederland te beoefenen.

Door: Marieke Damkot

Eén van de projecten om de wedstrijd sport in Nederland te promoten is de Nederlandse kampioenschappen schoolteams ski & snowboard. De voorrondes hiervoor worden dit jaar georganiseerd door clubs door het hele land in samenwerking met de Nederlandse Ski Vereniging. Dit zijn laagdrempelige wedstrijden waarbij scholieren een team samenstellen en het vervolgens opnemen tegen andere scholen in de regio.

Dit jaar vindt de 30^e editie plaats. Op verschillende data in januari 2014 zal op acht locaties door heel Nederland een regionale voorronde georganiseerd worden. Hier kunnen teams zich kwalificeren voor

de finale die dit jaar plaatsvindt op zaterdag 12 april 2014 op de indoorsneeuwbaan van SnowWorld Zoetermeer.

Voor wie?

De NK schoolteams ski & snowboard worden georganiseerd voor leerlingen van de basisschool en het voortgezet onderwijs. Vorig jaar werd er door meer dan 550 deelnemende skiërs en snowboarders gestreden om de titel 'Nederlands schoolkampioen'.

Hoe een team te vormen?

Scholen kunnen meedoen door een team te vormen van minimaal drie en maximaal zes deelnemers, waarvan maximaal één (oud) NSKiV-wedstrijdlicentiehouder. Voor skiërs en snowboarders zijn er aparte teams. Tijdens de wedstrijd skiën of boarden alle teams twee manches door een slalomparcours waarbij de beste tijd telt. Vervolgens wordt de beste tijd van de drie snelste deelnemers van een team bij elkaar opgeteld.

Tijdens de voorronde kwalificeren de beste drie teams per categorie basisschool ski,



Skiërs tijdens de finale op IL Primo, Bergen



Deelnemers tijdens de finale op IL Primo, Bergen

basisschool snowboard, voortgezet ski en voortgezet snowboard zich voor de landelijke finale in SnowWorld Zoetermeer.

Vorbereiding

Steeds vaker bereiden scholen zich goed voor op de wedstrijd. Locaties die een voorronde organiseren bieden tegen een laag tarief

trainingsmogelijkheden aan. Op die manier kan er geoefend worden om uiteindelijk in de voorronde te vlammen. Daarnaast is het een gezellige en leuke manier om scholieren kennis te laten maken met deze sporten.

Ervaring

De Flevoschool uit Huizen doet al jaren mee aan de NK schoolteams. Wij vroegen Fleur van Munster, ouder van deelnemers, om haar ervaring te delen. "De kinderen ervaren de NK schoolteams als zeer leuk, maar ook als een uitdaging. Op het moment dat een kind zich inschrijft voor de voorronde wordt er twee keer van te voren getraind op de borstelbaan in Huizen. Of het nu skiërs zijn die nog in 'pizza-punt' naar beneden komen, of dat ze al de volledige wedstrijdskitechniek beheersen, het gaat vooral om het meedoen. De groep wordt door de trainingen homogener, ze strijden niet tegen elkaar maar met elkaar tegen andere scholen uit de regio. Tijdens de voorrondes worden de skiërs/snowboarders aangemoedigd door medescholieren. Spandoeken, toeters niks mag ontbreken. En wat is er nu mooier dan dat een van de teams zich ook nog plaatst voor de finale? Afgelopen jaar was het hoogtepunt van de Flevoschool: met vijf teams konden wij naar de finale, de snowboarders werden eerste en een van de andere teams derde. Winnen is leuk, maar meedoen telt veel meer!" Meer informatie kan gevonden worden op de website www.wintersport.nl/nkschoolteams. Hier vind je ook de contactgegevens van de diverse locaties die een voorronde organiseren.

Marieke Damkot is stagiaire bij de Nederlandse Ski Vereniging

Foto's: Ernest Selleger ◀



Snowboarder tijdens de finale op IL Primo, Bergen

Contact:

sga2@wintersport.nl

KVLO helpt afdelingen bij de lokale politieke lobby

Dit artikel vloeit voort uit het topic van *Lichamelijke Opvoeding* 9. In maart 2014 zijn er in Nederland weer gemeenteraadsverkiezingen. Hoewel de lokale overheid niet verantwoordelijk is voor bewegingsonderwijs, zijn er wel veel lokale partijen die 'iets' willen op ons gebied en dit geldt niet in de laatste plaats voor de gemeente zelf. Reden voor medewerkers van het bureau in Zeist om de afdelingen hiermee goed op weg te helpen. Eind juni vond dan ook de eerste bijeenkomst over lokale politieke lobby plaats in Zeist.

Door: Remon Bahnerth

In de huidige koers is het ondersteunen van de afdelingen een belangrijke taak van het bureau in Zeist en na een informeel voorzittersoverleg in het voorjaar werd dan ook besloten om te starten met ondersteuning op het gebied van lokale politieke lobby. De gemeenteraadsverkiezingen zijn weliswaar 'pas' in maart 2014, maar wil je invloed uitoefenen op partijprogramma's dan is het zaak om vroegtijdig met de lokale lobby te beginnen. Maar hoe doe je dat nu 'lobbyen'? Wat is dat eigenlijk? Aan de hand van onze boodschap en koers en door ervaringsdeskundigen werd het een interessante eerste bijeenkomst.

Als je op internet de zoekterm 'politieke lobby' intikt krijg je veel hits. Ook de betekenis kent vele interpretaties, van 'pressiegroep' tot 'hal in een hotel', maar de onderstaande definities geven het wellicht het beste weer:

'organisatie die, teneinde een bepaald doel te bereiken, zich direct tot de volksvertegenwoordigers richt'

'groep mensen met een gezamenlijk belang die probeert anderen tot hun standpunt over te halen'

En dat is wat we als KVLO graag willen: onze belangen kenbaar maken bij de lokale volksvertegenwoordigers om zo het vak lichamelijke opvoeding (meer) op de politieke agenda te krijgen.

Onderwijs formeel geen lokale politieke aangelegenheid (?)

Alhoewel het (bewegings)onderwijs formeel geen taak is van de lokale overheid, vinden we bij de KVLO dat de lokale overheid wel degelijk stimulerende maatregelen kan nemen om ieder kind in de gemeente goed te kunnen leren bewegen. Het begint volgens Cees Klaassen dan ook op school: "Op school legt de gymles de basis voor goed leren bewegen! Door het aanleren van brede motorische vaardigheden kan het kind makkelijker met zelfvertrouwen aansluiting vinden bij verschillende sporten en wordt de kans op een duurzame, actieve en gezonde leefstijl vergroot."

Daar profiteert de gemeente later zelf ook weer van, dus alle reden om te investeren in de jeugd en het bewegingsonderwijs. De gemeente moet bijvoorbeeld wel zorgdragen voor goede gymzalen en sportaccommodaties en kan lokale samenwerkingsverbanden tussen scholen en sportverenigingen belonen met subsidies. Ook heeft bijna iedere gemeente tegenwoordig combinatiefunctionarissen. Als de gemeente een keuze maakt om deze functionarissen juist in te zetten tijdens en na schooltijd en niet alleen bij de vereniging (de zogenaamde combinatiefunctionaris/buurtsportcoach onderwijs), dan biedt dit kansen om kinderen door een vakleerkracht bewegingsonderwijs te laten volgen. Allemaal zaken waarmee de gemeente te maken heeft en waar zij invloed op kan uitoefenen. Reden te meer dus om juist als KVLO-afdeling de lokale politiek op te zoeken, want dit is in iedere gemeente anders opgezet en geregeld en dan is de afdeling de eerst aangewezen partij om dit op te starten, maar daarbij moeten ze dus wel ondersteund worden.

Lobbyen, hoe gaat dat dan?

We kennen allemaal wel voorbeelden van de miljoenen-lobby in de tabaksindustrie en voor de JSF in de landelijke politiek en ook lokaal krijgen minder grote projecten vaak aandacht vanwege lobby activiteiten. Maar hoe doe je dat nou?

Om hierop in te gaan waren er twee ervaringsdeskundigen aanwezig: voorzitter van de KVLO, Jan Rijpstra en afdelingsbestuurder Karel Eggen van afdeling 't Suydervelt. Jan Rijpstra heeft jarenlange ervaring in zowel de lokale als de landelijke politiek en Karel Eggen zit reeds enkele jaren in de gemeenteraad van Emmen. Zij lieten beiden dan ook door simpele voorbeelden zien dat lobbyen geen ingewikkelde zaak is, maar juist eenvoudig door iedereen is te doen. Wat daarbij volgens beiden wel belangrijk is, is het uitdragen van één duidelijke boodschap naar de politiek en deze consistent verkondigen. Karel Eggen had een mooie tip: "Kijk gewoon eens wanneer de lokale fracties vergaderen en vraag daar eens spreektijd aan. Vraag ze dan gewoon eens naar hun standpunt over bewegingsonderwijs in de gemeente. Je hoeft daar niet erg ingewikkeld over te doen, alle partijen hebben regelmatig zo'n bijeenkomst, dus gewoon gaan."



Herman Wassenaar oefent alvast in het stadhuis van Haarlem

Ook een van de deelnemers aan de bijeenkomst, Jan Mol (Haarlem), had een mooi voorbeeld. Samen met een andere afdelingsbestuurder waren ze uitgenodigd om bij de wethouder Sport in Haarlem te komen praten. Dat was een goede bijeenkomst, die ertoe heeft geleid dat Jan nu feilloos zijn weg naar de bestuurder weet te vinden, voor diverse zaken. Jan: "Het was een heel leuk eerste gesprek en ik was dan ook erg verbaasd door het feit, dat het zo makkelijk ging. Daarna heb ik nog wel eens meer contact met de wethouder opgenomen, toen ik wist dat het allemaal niet zo moeilijk was."

Hoe nu verder?

Natuurlijk is het niet voor iedereen even gemakkelijk om op de lokale partijen en/of bestuurders af te stappen. Hier is het juist handig als men in de afdelingen weet of er wellicht iemand in hun midden is, die dit in de vingers heeft. Veel gehoord probleem is echter, dat de afdelingen dit niet zelf weten. "Daarom roepen we leden met politieke affiniteit en kennis ook op om deel te nemen aan de *ken-niskring politiek*. Met dit forum willen we dan de politieke kennis van de KVLO vergroten, behouden en vooral delen met de afdelingen en leden.", zegt Cees Klaassen en hij vervolgt: "Ook op de website moet er ruimte zijn voor voorbeelden van lobby én moet daar natuurlijk onze missie en visie terug te vinden zijn, zodat die eenduidige boodschap naar de lokale politiek kan. Uiteraard rekening houdend met de lokale situatie."

Alle documenten die op de bijeenkomst zijn uitgedeeld, staan inmiddels ook op de website van de KVLO (klik op het logo van de politieke lobby op de homepage) en worden aangevuld met nieuwe documenten. Na een inventarisatie onder de deelnemende afdelingen, blijkt ook dat het nog steeds moeilijk is om een lobby op te starten. Het kost toch redelijk wat tijd en daar ontbreekt het de meeste bestuurders vaak aan. Ook het ogenschijnlijk makkelijk afstappen op lokale politici en partijen, blijkt vaak nog een hele hobbel. Om deze hobbel te verlagen gaat het bureau in Zeist tijdens de aankomende kaderdag op 13 december nogmaals in op het lobbyen, of eigenlijk het behartigen van onze belangen bij de politiek, want ook lobby en politiek lijken

termen, die nog wel eens afschrikken. Door de hulp in te zetten van een deskundige in politiek en lobby (of zogenaamde 'public affairs') tijdens een workshop, willen we nog eens aangeven, dat het echt geen kwestie is voor experts en mannen in dure pakken met dure cadeaus, maar dat echt iedereen het kan!

Tot slot: de proef op de som...

Dat Jan Rijpstra en Karel Eggen gelijk hebben, werd mij wel duidelijk, nadat ik mij nog geen week na de bijeenkomst aanmeldde bij een fractieoverleg van één van mijn lokale politieke partijen. Ik had schriftelijk vragen gesteld over wat er was terechtgekomen van hun verkiezingsprogramma de afgelopen jaren. Niet in de laatste plaats, omdat zij in hun programma iets hadden geschreven over een onderzoek naar de terugkeer van vakleerkrachten LO. Naast hun eigen programma is voor mij ook de situatie van het bewegingsonderwijs op de school van mijn eigen kinderen en het gebrek aan goede accommodaties een mooie aanleiding om hen te bevragen. Vol verwachting ging ik naar de bijeenkomst van de fractie, stelde mij voor en gaf aan waarvoor ik kwam.

Helaas, voor mij, was het antwoord op mijn vraag over wat er terecht was gekomen van dat onderzoek naar de vakleerkracht, niets... Duidelijk en eerlijk, dat wel, maar jammer dat er niets mee gedaan was. Dat maakte mij niet minder strijdlustig, want ik vroeg wat ze er dan de komende periode aan gingen doen... Ook hier kwam weer een politiek antwoord op (en dus geen antwoord op mijn vraag), maar ik had enkele fractieleden toch geprikkeld, want na afloop kreeg ik een kaartje en de uitnodiging om hier nog eens op terug te komen, samen met de problemen rondom de accommodaties. Kijk, dát had ik dan toch mooi wel bereikt. Of dit daadwerkelijk iets gaat veranderen durf ik niet te zeggen. Ik moet eerst nog een stuk of zes andere partijen gaan bezoeken. Maar het begin is gemaakt en het staat nu in ieder geval op de (politieke) agenda en is daarmee wel een item geworden. En ik vond het nog leuk ook! Dus collega's schroom niet en ga gewoon langs bij die partijen en fracties en wethouders. Zij zijn er voor de burgers en zij moeten je wel te woord staan. Het geeft wellicht openingen om hun nieuwe programma's te vullen met wat wij willen: *kinderen goed leren bewegen!* ❏

Contact:

remon.bahnerth@kvlo.nl

Olympic Moves nieuwe naam van Mission Olympic

Mission Olympic, de grootste schoolsportcompetitie van Nederland, heet vanaf nu Olympic Moves! Het succes in Nederland heeft ervoor gezorgd dat ook andere landen met dit initiatief aan de slag willen en dat is de reden geweest voor de naamsverandering naar Olympic Moves.

Door: Bert Renkema



Sporten is goed voor je gezondheid en het geeft een hoop plezier. Om meer middelbare scholieren samen (meer) te laten sporten, zijn NOC*NSF, de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVO) en Coca-Cola in 2003 Olympic Moves gestart, toen Mission Olympic geheten. Bovendien is Achmea per 2013 voor minimaal vier jaar partner geworden.

De grootste schoolsportcompetitie van Nederland

Olympic Moves is de grootste schoolsportcompetitie voor en door scholen en leerlingen. Het is een jaarlijkse competitie tussen scholen uit het voortgezet onderwijs, waarbij jongeren elkaar eerst regionaal en daarna landelijk uitdagen om het nationale kampioenschap voor scholen. Olympic Moves The School Final vindt plaats in en rondom het Olympisch Stadion in Amsterdam.

Het doel van Olympic Moves is om jongeren tussen de 12 en 19 jaar binnen de schoolomgeving kennis te laten maken met diverse vormen van sport (achtien sportdisciplines) en het plezier van sporten met elkaar te laten beleven.

Reden naamsverandering

Mission Olympic is nu elf keer georganiseerd. Wat ooit begon als een eendaags evenement in het Olympisch Stadion in Amsterdam is in de loop der jaren uitgegroeid tot een volwaardige competitie met selectiewedstrijden, regionale finales en een landelijke schoolfinale (The School Final) in Amsterdam. Jaarlijks beleven 150.000 jongeren van zo'n 300 scholen uit het voortgezet onderwijs hiermee het plezier van sporten met elkaar.

Het succes van de grootste Nederlandse schoolsportcompetitie is internationaal niet

onopgemerkt gebleven. In de komende jaren wordt het in een aantal andere landen uitge-



FOTO'S: ARCHIEF OLYMPIC MOVES



rold. Om die reden wijzigt de naam en gaat het wereldwijd hetzelfde heten; Olympic Moves. Hiermee heet de grootste schoolsportcompetitie van Nederland voortaan ook Olympic Moves.

Nieuw logo en huisstijl

Met een nieuwe naam is er ook een nieuw logo en een nieuwe huisstijl ontwikkeld. Dat betekent dat alle communicatiemiddelen van Mission Olympic worden omgezet naar de nieuwe huisstijl van Olympic Moves: www.facebook.com/OlympicMovesNL, de informatie over Olympic Moves voor docenten LO op www.schoolensport.nl, brochures, etc. Ook ontvangen alle deelnemende scholen begin 2014 een nieuw scholenpakket met materialen in de nieuwe huisstijl. We verzoeken daarom alle docenten LO de oude Mission Olympic-materialen per direct weg te halen en niet meer te gebruiken.

Olympic Moves actief op Facebook en Twitter

In maart 2013 is gestart met een online community op Facebook en Twitter. Inmiddels heeft Olympic Moves ruim 8.200 fans op Facebook en meer dan 550 volgers op Twitter.

Voor het schooljaar 2013-2014 worden deze activiteiten verder uitgebreid, zodat Olympic Moves naast het eigenlijke sporten de deelnemers ook via social media nog meer actief betreft. Olympic Moves ambassadeur en Olympisch kampioen Epke Zonderland gaat hier het komende jaar ook weer een grote rol in spelen. We vragen docenten LO om leerlingen enthousiast te maken voor Olympic Moves door over Olympic Moves te vertellen, hen mee te laten doen aan de schoolsportcompetitie en bij hen de Facebookpagina en Twitteraccount onder de aandacht te brengen.

Olympic Moves verder verbeteren

De komende jaren willen we de kwaliteit van

Olympic Moves nog verder verbeteren. In het schooljaar 2012-2013 zijn vier regionale finales, onder begeleiding van de centrale organisatie van Olympic Moves, georganiseerd door derdejaars hbo-studenten. In 2013-2014 wordt dit aantal verder uitgebreid naar zeven tot tien regionale finales. Ook gaan we kijken hoe we jongeren tijdens de competitie meer en langer kunnen laten sporten. Daarnaast proberen we de komende jaren via Olympic Moves ook jongeren te bereiken die in verhouding tot andere jongeren weinig of niet sporten.

Mocht je nog suggesties voor ons hebben, dan kun je deze altijd mailen naar Evert Minderaa.

Wat vinden de deelnemende leerlingen van Olympic Moves?

- Alle deelnemers doen met veel plezier mee aan Olympic Moves en geven aan volgend jaar weer mee te willen doen (98%)
- Ruim driekwart van de jongeren geeft aan meer te sporten vanwege deelname aan Olympic Moves
- Ruim driekwart van de jongeren vindt dat Olympic Moves sporten leuk maakt
- Bijna de helft van de leerlingen wordt gestimuleerd om een nieuwe sport te proberen.*

* Resultaten van onderzoek onder deelnemende leerlingen in 2013

Contact:

olympicmoves@kvlo.nl



Vignet Gezonde School vanaf 1 november voor mbo-scholen

Mbo-scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn, kunnen vanaf 1 november 2013 per locatie het vignet Gezonde School mbo aanvragen. Goed bezig zijn betekent dat zij structureel en op een integrale manier aan één of meer gezondheidsthema's werken. Het vignet maakt zichtbaar dat een school voldoet aan de kwaliteitscriteria.

Door: Tanja Krieger



Thema's

Mbo-schoollocaties kunnen vanaf 1 november voor vier thema's een themacertificaat aanvragen: (1) voeding, (2) bewegen en sport, (3) roken, alcohol, drugs en gehoorschade en (4) relaties en seksualiteit. Het thema (5) sociale veiligheid volgt in de loop van 2014. Om een vignet aan te vragen vult een schoollocatie een vragenlijst voor één of meer thema's in. Bovendien moet deze locatie voldoen aan wettelijke eisen die voor het thema gelden. Uit de antwoorden op de vragen moet duidelijk worden hoe de locatie voor het thema activiteiten op vier niveaus uitvoert: signalering, gezondheidseducatie, schoolomgeving en schoolbeleid.

Gezonde School

De meeste scholen werken al aan de gezondheid van hun studenten, bijvoorbeeld door gezonde voeding in de kantine of het organiseren van sport- en beweegactiviteiten. De Gezonde School verbindt losse activiteiten in een planmatige en structurele aanpak. Het vignet is een erkenning voor scholen die structureel, planmatig en integraal werken aan het verbeteren van de gezondheid van hun studenten en medewerkers.

Ondersteuning

Tot en met 29 november kunnen scholen via www.gezondschool.nl/ondersteuningsaanbod extra hulp aanvragen om aan de slag te gaan met schoolgezondheidsbeleid en -activiteiten. De mogelijkheden zijn: advies-op-maat, (financiële) hulp bij Gezonde School-activiteiten of een geldbedrag. U kunt dit geldbedrag onder andere besteden aan de aanvraag van het vignet Gezonde School.

Meer informatie

<http://www.gezondschool.nl/mbo/vignet-gezonde-school> ◀

Contact

Heeft u vragen over het vignet Gezonde School mbo? Neem dan contact op met GGD Nederland (030 - 252 30 04 of vignetgezondschool@ggd.nl)





Gedifferentieerd lidmaatschap vanaf 2014?

Sinds een paar jaar heeft de KVLO van diverse leden en afdelingen vernomen dat er een toenemende behoefte bestaat aan een zogenoemd gedifferentieerd lidmaatschap. Na een intensieve voorbereiding ligt er nu een voorstel van het HB dat zij op 14 december a.s. aan de ALV wil voorleggen. Om een mogelijke invoering ervan vlekkeloos te laten verlopen, stellen wij je nu alvast op de hoogte van de nog goed te keuren veranderingen en de communicatie daarover.

Door: Hans Dijkhoff



FOTO: HANS DIJKHOFF

E Er komt een mogelijkheid om lid te zijn van de KVLO met of zonder vakblad. Dat geldt ook voor gepensioneerden. Van deze groepen krijgt ieder lid begin januari een brief. Omdat voor studenten het lidmaatschap per schooljaar loopt (van september tot september), ontvangen zij nu geen brief.

Tijdpad

In LO 11 die daarom iets later dan gebruikelijk zal verschijnen (op 24 december) zal de complete regeling te zien zijn als de jaarvergadering haar goedkeuring heeft verleend.

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

Tot 10 februari heb je dan de tijd om op de site je keuze aan te geven.

Heb je vragen? Dan kun je altijd terecht bij het verenigingssecretariaat (tel.: 030 693 7676), team administratie. Per mail kan natuurlijk ook.



Contact:

leden@kvlo.nl



FOTO: ANP

Deze week zag ik het weer eens heel duidelijk: wij van de sport zijn van een ander slag dan de rest. Zou dat komen omdat wij veel bewegen? Zou onze geest daardoor flexibeler blijven? Of zijn we gewoon slordiger? Of nonchalanter? Ik had het plan opgevat om een beroemde sportcoach naar school te laten komen. Een vriendin van mij kende de vrouw van die coach en die wilde hem wel vragen. Bij de wijn leek dat een prima plan, maar de volgende ochtend had ik behalve een kater, ook een licht schaamtegevoel. Het was wel heel naïef om te veronderstellen dat die wereldberoemde coach voor een uurtje naar onze school zou afzakken. Dat soort mannen heeft wel wat anders aan hun hoofd. Toen mijn vriendin me opbelde, was ik mijn plan dan ook al weer vergeten. Ik kan heel goed 'deleten'. 'Hij komt', zei mijn vriendin en zij kon haar opwindend nauwelijks verbergen. Sinterklaas schoot door mijn hoofd, maar mijn vriendin begon over de Olympische Spelen, over gouden medailles en over dat hij een zeer inspirerende man was. Toen drong het langzaam tot me door: de leerlingen van onze school gingen een fantastische belevenis tegemoet. Eentje die je in een gewone les niet mee kunt geven. Zij zouden de coach vragen kunnen stellen. Het moment waarop ik me (weer) zo anders voelde dan de rest vond plaats in de leraarskamer. We hadden vergadering en in de rondvraag presenteerde ik mijn schitterende plan aan het team. Ik nam het woord, ontvouwde mijn plannen. We zouden met introductie-filmpjes kunnen werken; was de aula wel groot genoeg; konden we niet beter in de gymzaal? Toen ik even naar adem hapte, zag ik mijn collega's vriendelijk en inlevend knikken. Maar altijd wanneer dat te vriendelijk gebeurt, sla ik langzaam op tilt. Mijn stem ratelde het langst door, maar opeens viel ook die stil. 'Wat was hier aan de hand?' Wilde men geen bezoek van een *celebrity*?

Ander slag

Wim, met een lange baard en de oudste docent van de vakgroep Duits, vroeg wanneer die coach dan precies gedacht had om te komen. Juliette, van Frans, lispelde dat er wel zeer drukke maanden aan kwamen, met Sinterklaas en feestdagen, en rapporten, en vergaderingen. Ze ging er per seconde ongelukkiger bij kijken.

Directeur Jaap zag hoe ik langzaam wegzakte in mijn stoel. 'Mery, wat een fantastisch idee', probeerde hij nog. Maar het was te laat. Het was duidelijk dat geen van de andere collega's werkelijk enthousiast was over het plan. Voordat er iemand kon uitleggen welke bezwaren er nu exact waren, pakte ik mijn sporttas en groette iedereen vriendelijk. 'Ik moet even wandelen', kon ik nog uitbrengen en haastig verliet ik de school. Ik had erna nog een tussenuur en liep het park in. Het was jammer genoeg een warme herfst-dag, waardoor het er erg druk was. In een hoekje van het grasveld vond ik nog een lege plek. Daar overdacht ik het een en ander eens grondig.

'De lessen moeten doorgaan. Er is geen tijd meer voor dit soort buitenissigheden', had een van mijn collega's nog geroepen. Ik peuzelde mijn boterham met kaas naar binnen en schudde ondertussen mijn hoofd. Ik belde mijn vriendin op, vertelde haar dat het team niet enthousiast was en dat de komst van de coach dus niet hoefde.

Terug op school besloot ik dat we trefbal gingen doen en dat de angstige meisjes en de bange jongens langs de kant mochten blijven. Ik ging zelf ook meedoen en ik had nu al medelijden met de mensen die echt geraakt zouden worden. Ik denk dat we toch een slagje anders zijn dan de rest. En dat komt niet alleen door de beweging.

Mery Graal





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.

Het speciaal onderwijs is opgedeeld in vier clusters, daarnaast heeft bijna iedere school voor speciaal onderwijs ook nog haar eigen identiteit of specialisme. Vervolgens is iedere groep die je als vakleerkracht bewegingsonderwijs binnen krijgt ook zeer divers qua leerlingen en hun individuele problematiek(en). Wij dienen daar een passend sport- en bewegingsaanbod voor te realiseren. Ook de wetgeving op Passend Onderwijs speelt momenteel een actuele rol om te zorgen dat iedere leerling een passende onderwijsplek krijgt voor een optimale ontwikkeling.

Met een divers aanbod aan workshops willen wij tegemoetkomen aan de vragen vanuit het werkveld. Met als doel handvatten en tools mee te kunnen geven, hoe om te gaan met deze diversiteit. Om zo een passend aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten te kunnen aanbieden.

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.

Dagprogramma

09.00 - 09.45 uur	Ontvangst
09.45 - 10.30 uur	Opening
10.45 - 12.15 uur	Workshopronde 1
12.15 - 13.30 uur	Lunch
13.30 - 15.00 uur	Workshopronde 2
15.00 - 15.15 uur	Thee/koffie
15.15 - 16.45 uur	Workshopronde 3
16.45 - 17.15 uur	Borrel en vanaf 17.15 uur het dinerbuffet

Op de site vind je de omschrijvingen van de verschillende workshops en kun je je voor deze dag inschrijven.

Landelijke studiedag voortgezet onderwijs dinsdag 14 januari 2014

Wat maakt nu dat bewegen en sporten zo boeiend is? Wat motiveert de leerling en vanuit welk perspectief wil iemand bewegen? Welk deelnamemotief is dominant?

Het is daarom van belang dat wij als docenten bewegingsonderwijs lesgeven in een breed en veelzijdig aanbod. Breed door de verschillende bewegingsactiviteiten in het aanbod op te nemen en veelzijdig door het aanbod vanuit verschillende deelnamemotieven aan te bieden.

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

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.

Tijdens de studiedag gaan we in op de vraag, hoe je in kunt spelen op deze deelnamemotieven van de leerlingen. Hoe je kunt aansluiten bij iedere leerling om hem/haar te introduceren in de bewegingscultuur? Op de studiedag worden voor de verschillende deelnamemotieven handreikingen gedaan vanuit de praktijk, maar ook door middel van workshops die toelichting vanuit onderzoek, theorie en het delen van good practices geven. Deze dag wordt in samenwerking met de HALO in Den Haag georganiseerd. Voor de omschrijving van de workshops en de inschrijving kun je terecht op de site.

Vooraankondiging

In maart 2014 wordt op het CLV in Veenendaal de studiedag MRT georganiseerd. Zodra de datum bekend is, wordt deze door middel van de nieuwsbrief en de site gecommuniceerd.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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



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.

uitgebreide informatie over alle scholingen/
evenementen? Zie de kalender op
de homepage van www.kvlo.nl
inschrijving via kvloscholing.nl of een
verwijzing daarvoor via kvloweb.nl

Definitieve agenda

**KVLO WINTERVERGADERING
14 DECEMBER 2013**

09.30-12.30 KNVB Trainingscentrum te Zeist

- 1 Opening door voorzitter Jan Rijpstra
- 2 Mededelingen
- 3 Notulen Voorjaarsvergadering d.d. 24 mei 2013
(www.kvlo.nl/MijnKvlo)
- 4 Voorstel van het bestuur inzake gedifferentieerd lidmaatschap
- 5 Begroting 2014 (ter inzage bij de afdelingsbesturen)
- 6 FvOv-zaken
- 7 Aftreden bestuurslid Desiree Simons
- 8 Benoeming nieuwe bestuursleden
- 9 Rondvraag
- 10 Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld
- 11 Sluiting.

Webcolleges van prominente figuren
universiteitvannederland.nl is een site waarop je kunt kijken naar webcolleges van inspirerende mensen. Zo zijn er colleges te zien van neuropsycholoog prof. dr. Eric Scherder over bijvoorbeeld: Gaat je geheugen kapot, als je teveel voor je computer hangt? en waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen? Hoe laat het ook geworden is de vorige dag, de colleges van Erik Scherder sla je niet over.

BUITENSPELEN ERG BELANGRIJK

De eerste klap is een daalder waard. Wanneer de directe leefomgeving niet uitnodigt om te bewegen, wordt elke ambitie inwoners actiever te krijgen in de kiem gesmoord. Binnen een straal van enkele honderden meters rond het huis dient het te gebeuren. Voor een goede inrichting van de directe leefomgeving, kun je niet volstaan met een reguliere 'wijkscan' of traditionele werkwijzen. Een kwalitatieve en ruimtelijke analyse met intensieve betrokkenheid van inwoners, een creatief inrichtingsplan met een hoofdletter C en de inzet van wetenschappelijk gefundeerde ontwerpprincipes vormen de ingrediënten voor een leven lang sporten en bewegen in de buurt.
www.sportenruimte.nl

STUDIEDAG VOORTGEZET ONDERWIJS

Op dinsdag 14 januari op de Halo in Den Haag.
Thema van de studiedag is 'Moetiverend of motiverend bewegingsonderwijs?'
 Wat maakt nu dat bewegen en sporten zo boeiend is? Wat motiveert de leerling en vanuit welk perspectief wil iemand bewegen? Welk deelname-motief is dominant? Het is daarom van belang dat wij als docenten bewegingsonderwijs lesgeven in een breed en veelzijdig aanbod. Breed door de verschillende bewegingsactiviteiten in het aanbod op te nemen en veelzijdig door het aanbod vanuit verschillende deelnamemotieven aan te bieden.
 Inschrijven op kvloscholing

KENNISLINK.NL/THEMA/BEWEGEN-DOET-LEVEN

Deze site staat vol informatie over bewegen in allerlei relaties. Op vrijwel alle onderwerpen kun je doorklikken en krijg je veel achtergrondinformatie. Over bijvoorbeeld de Nederlandse norm gezond bewegen of wat een gezond lijf nu eigenlijk wil en waarom bewegen samengaat met gezondheid. Doe er je voordeel mee.

Bureausluiting

Het KVLO-bureau zal gesloten zijn van dinsdagnmiddag 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.

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

"PEST MIJ MAAR"



Haal "ome" Henk in huis
• 211 cm EX-INTERNATIONAL •
#1 in Thema-Clinics 06-46322685
WWW.HENKPIETERSE.COM

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

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

gratis advertentie

dave

Ik ben ~~Duchenne~~-patiënt

Dave (7) zijn liefste wens is vervuld: racen met een Monstertruck. Dit gaf Dave, die wegens zijn spierziekte te vaak patiënt is, de kracht om kind te zijn. Wekelijks komen er tientallen aanmeldingen bij. Ook deze ernstig zieke kinderen verdienen het om de ervaring van hun leven te krijgen. Laten we er met z'n allen voor zorgen dat ook hun wensen uitkomen.

GEEF KINDEREN MET EEN LEVENSBEDREIGENDE ZIEKTE DE KRACHT OM KIND TE ZIJN.

SMS* WENS NAAR 4333 EN DONEER ÉÉNMALIG 2 EURO

MAKE-A-WISH®

Doe Een Wens® Nederland

★
Eenmalig

€ 2,-/donatie

CBF
VOOR
GOEDE DOELEN

WWW.MAKEAWISHNEDERLAND.ORG