

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 102 - 31 jan. 2014



Topic Beleven in bewegen (BO)

Inschrijven verkiezing Sportief-
ste VO-school

Ter discussie

Nieuwe bestuursleden stellen
zich voor

12 maart studiedag
'MRT: iedereen doet mee!'
Inschrijving is open.

Nummer

1

KVLO

van ontwerp naar realisatie



Zwijssen College Veghel



van educatie tot wereldprestatie

www.janssen-fritsen.nl

Jr

janssen
fritsen

Inhoud:

TOPIC

Beleven in bewegen (B0)

Een studiedag voor het primair onderwijs in Zwolle was de aanleiding voor dit topic. Het onderwerp beperkt zich natuurlijk niet tot alleen leerlingen in de basisschoolleeftijd. Op elke leeftijd is het van belang dat er beleving is. En dat niet alleen bij ons vak, maar met alles waarmee je bezig bent. Met plezier gaat alles prettiger. Maar hoe zorg je er nu voor dat de beleving bij leerlingen hoog is? Goed om dit topic eens door te nemen. Je vindt waardevolle tips voor theorie en praktijk.

- 06 |** Beleven in bewegen / *Corine Visser*
- 07 |** Wat leeft er bij kinderen in het bewegingsonderwijs? / *Pauline Fellingner en Patty van 't Hooft*
- 11 |** Motorisch leren met behulp van video-instructie / *Joop Duivenvoorden*
- 14 |** Driekwart van de basisscholen wil beter bewegingsonderwijs / *Niels Reijgersberg en Jo Lucassen*
- 18 |** Perspectieven op lukken: over brede zorg in lessen bewegingsonderwijs / *Jeroen Steeman*
- 22 |** Belevingsvol durlopen / *Bas Baremans*

En verder

- 34 |** Motorische problemen bij kinderen met ADHD / *Jorien Heijs e.a.*
- 36 |** Ouderbetrokkenheid en fysiek actieve kinderen; project FitSaam / *Ellen Ricke*
- 39 |** Tineke Meens winnaar Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris 2013
- 40 |** De vakdocent LO en buitensporten / *Tinus Jongert e.a.*



PRAKTIJK

- 18 |** Perspectieven op lukken: over brede zorg in lessen bewegingsonderwijs / *Jeroen Steeman*
- 22 |** **Belevingsvol durlopen** / *Bas Baremans*
- 27 |** Kronum (2) / *Jeffrey Koops*
- 30 |** Oriëntatieloop in de zaal / *Mignon Hekkema*



RUBRIEK

- 05 |** Eerste pagina
- 16 |** (KV)LO en recht
- 33 |** Schoolsport (Sportiefste VO-school van Nederland)
- 43 |** Van het bestuur
- 44 |** **Ter Discussie**
- 45 |** Mery Graal
- 46 |** Scholing
- 47 |** (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLONL



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

→ KORFBAL SAMEN SCOREN



Korfbal wordt voornamelijk beoefend bij korfbalverenigingen, maar ook in het bewegingsonderwijs op scholen worden vormen van korfbal bijgebracht.

In *Korfbal, samen scoren* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het boek biedt docenten en studenten lichamelijke opvoeding alsmede korfbaltrainers (in opleiding) een visie en veel praktijksituaties om korfbal bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

Naast het schot uit stand en de doorloopbal worden de thema's samenspelen, gooien en vangen

beschreven. Tevens wordt ingegaan op de thema's onderscheppen en verdedigen, goochelen met de bal en spelregels. Bovendien komen talrijke oefenen en spelvormen aan bod. Het uitgangspunt is hierbij steeds dat korfbal zeer uitdagend kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan het creëren van spelplezier.

Over de auteurs

Rob Lof is oefenmeester en was verantwoordelijk voor opleidingen bij het KNKV. *Kees Vlietstra* is docent bewegingsonderwijs en consulent bij het KNKV.

€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-59-3

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS



De kern van dit boek bestaat uit twaalf leerlijnen met verschillende bewegingsthema's per leerlijn. Er is veel aandacht voor de bijbehorende kernactiviteiten, die zijn gericht op vier leeftijdsgroepen en uitgewerkt op meerdere niveaus.

Naast de uitvoerige beschrijvingen van de twaalf leerlijnen bevat het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* een beschrijving van de achterliggende uitgangspunten in een vakconcept en meer informatie over de samenstelling van een leerplan. Basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het geheel.

Dit standaardwerk over bewegingsonderwijs mag dan ook bij geen enkele leerkracht in het basisonderwijs ontbreken!

Instructiefilms op internet

Op www.janluitingfonds.nl zijn ruim 175 instructiefilms te zien van de kernactiviteiten beschreven in dit boek. Om toegang te krijgen tot de films is een eenmalige registratie en het invoeren van een unieke code (terug te vinden in het boek) vereist. De leerlijnen, de tussendoelen en de doorgaande ontwikkeling worden in concreet leerlingengedrag zichtbaar gemaakt.

De instructiefilms vormen daarmee een onmisbare aanvulling op de beschrijvingen in dit boek.

€52,⁵⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7

Volledig geactualiseerde herdruk

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Beleving

Een mooi thema in dit nummer. Beleving bij bewegen. Velen van jullie zullen dit tijdens de opleiding hebben moeten horen bij de beoordeling van een gegeven les: 'er kan wel wat meer beleving in je les'. Dat beleving iets is wat ook in andere branches aan de orde kwam zagen we in de wereld van de boekhandel. Steeds meer mensen bestellen hun boeken via internet wat weer gevolgen heeft voor de boekhandels. Die krijgen het moeilijk. Behalve een boekhandel ergens in een middelgrote plaats die dat anders aanpakte. De verkoopster bracht de 'beleving' ter sprake. Zij organiseerde telkens wat anders om de aandacht opnieuw te krijgen en zei lachend dat het werkte want de mensen bleven langer in de winkel en gingen meestal ook met boeken naar huis waarvan ze van te voren niet hadden gedacht om die te kopen. Marketingstrategie zou men zeggen. Jazeker, maar dat is het onderwijs ook. Je moet een les verkopen zodat leerlingen zeggen: 'dat was leuk, we hebben wat geleerd en doen we het de volgende keer weer?' Het betekent ook dat je als docent, oog en oor voor de leerlingen moet hebben. Inspelen op hun belevingswereld. Creatief zijn, invlevend en ze vooral bij je les betrekken. Het is gemakkelijk opgeschreven, maar alleen een vakman of vakvrouw kan dit.

In 2014 zijn er veel mooie sporttoernooien. We beginnen in februari en maart met de Olympische Winterspelen en de Paralympische Winterspelen in Sotsji. In de beleving van een groot aantal politici: de Spelen van Poetin. Op zich klopt dat wel. Het worden de duurste Winterspelen ooit en Jurryt van de Voren van *sportgeschiedenis.nl* heeft berekend dat ze zelfs duurder zijn dan alle Winterspelen bij elkaar opgeteld. Maar de beleving zal er ongetwijfeld zijn en de verwachtingen op medailles zijn in Nederland hooggespannen. Ook aan de Paralympische Winterspelen doet Nederland mee. Met maar liefst zeven deelnemers, de grootste delegatie tot nu toe. Voor Rusland is het de eerste keer dat ze deze Spelen organiseren. In 1980 zou Moskou de Wereldspelen voor gehandicapten moeten organiseren maar gaf de organisatie terug omdat ze het niet kon, beter gezegd niet wilde organiseren. 'Wij hebben geen gehandicapten', was een uitspraak die in veel Oostbloklanden gold. Arnhem nam de organisatie over en het werd een geweldig succes met veel beleving! Ik ben benieuwd hoe het nu met het gehandicaptenbeleid in Rusland gaat en misschien dat de Paralympische Spelen een steun in de rug zijn bij de emancipatie van de gehandicapten daar.

De Koningsspelen komen ook weer terug. Veel basisschoolleerlingen hebben vorig jaar een prachtige dag gehad, mede dankzij de inzet van vele collega's van ons. Ook dit jaar kunnen de basisscholen de Koningsdag weer in het teken van sport en bewegingsactiviteiten stellen. De kinderen doe je er een groot plezier mee.

Tja, en dan komt nog het grootste sportevenement ter wereld in juni eraan: het WK-voetbal. In een land waar de verschillen tussen arm en rijk enorm zijn. Waar het WK wordt aangegrepen om aandacht voor de achterstanden van mensen te vragen en te wijzen op de soms zeer slechte woon- en leefomstandigheden. Je hoopt dat het WK een bijdrage gaat leveren om verbeteringen aan te brengen. Sport, maatschappij en politiek gaan niet zonder elkaar. Dat laten Sotsji en Brazilië helder zien. Laten we daarom uitgaan van: en, en. Prachtige sportprestaties, emoties en beleving en verbeteringen voor die mensen die in hun rechten worden beknot of in armoedige omstandigheden leven. Daar trek ik mijn regenboogtrui weer voor aan.

Jan Rijpsma



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 2014: 31 januari, 28 februari, 28 maart, 25 april, 30 mei, 27 juni, 29 augustus, 26 september, 31 oktober, 21 november, 19 december. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Beleven in bewegen

Dit jaar vond de studiedag bewegingsonderwijs basisonderwijs op de Calo in Zwolle plaats. Over het thema hoefde niet lang gediscussieerd te worden. Beleving binnen beweegactiviteiten is een onderwerp waar de Calo veel affiniteit mee heeft. Daarnaast past het binnen het didactische observatiekader loopt het, lukt het, leeft het dat gebruikt wordt binnen het organiseren en aanbieden van beweegactiviteiten.

Door: Corine Visser

M

'Momenteel is er in het onderwijs veel aandacht voor het beoogde kennisniveau en toetsing. Met deze studiedag willen we juist laten zien dat betrokkenheid binnen activiteiten voor kinderen en leer-

krachten net zo belangrijk is. De vraag wat een kind en binnen een activiteit boeit en beweegt wordt veel te weinig gesteld, terwijl dit juist de start is voor een leerproces. Kinderen bewegen van nature graag, maar er moet wel aangesloten worden bij hun beleveniswereld' aldus Christa Rietberg docent op de Calo.

Trommelen

We begonnen de studiedag met een spectaculaire trommelactiviteit. Ruim 300 deelnemers trommelde met elkaar verschillende ritmes met stokjes op emmers. Dit werd gezien door drie docenten vanuit drie scheidsrechterstoelen die tussen het publiek stonden. De scheidsrechters waren symbool voor drie torens waarin zij uitzicht, overzicht en inzicht hadden in het bewegingslandschap van het trommelen.

- Loopt het toren: Organiseren van bewegings-situaties.
- Lukt het toren: Optimaliseren van een bewegingsactiviteit.
- Leeft het toren: Ontplooien van een bewegingsperspectief.

Vanaf elke toren was een ander uitzicht op hetzelfde bewegingslandschap. Vanaf de 'loopt het



toren' zag je de organisatie van de trommelactiviteit, op de 'lukt het toren' zag je hoe de trommelaars de activiteit uitvoerden (of het haalbaar was) en op de 'leeft het toren' zag je de belevenissen van de trommelaars. In deze metafoor zou je kunnen zeggen dat de leerkracht in staat moet zijn om tijdens het lesgeven naar een toren te gaan om even afstand te nemen en dan door het overzicht goede vervolgen te bedenken. Met die kennis komt hij weer terug bij de groep en slaat dan een nieuw pad in. Het ontwikkelen van didactische kennis kan opgevat worden als het bouwen van deze drie torens in het bewegingslandschap. Elke lesgeefervaring kan een bouwsteen zijn die een toren hoger maakt. De kunst van lesgeven is het tijdig wisselen van perspectief, zodat de verschillende belangen een kans krijgen.

Hoger op de leeft het toren

Tijdens deze studiedag hebben we met de deelnemers de 'leeft het toren' hoger beklommen. Wat beleven kinderen in de les? Hoe zijn zij betrokken op de activiteiten en hoe kan je de betrokkenheid beïnvloeden?

Met de opening heeft de organisatie van de studiedag geprobeerd de betrokkenheid van de deelnemers te vergroten. En met succes. De deelnemers gingen vol energie de eerste workshops in en de reacties op de opening waren ronduit positief. Beleving speelt een hele grote rol in het leren, voor iedereen. ◀■

Contact:

CBJ.Visser@windesheim.nl

Wat leeft er bij kinderen in het bewegingsonderwijs?

Een ordeningsmodel om beleving binnen het bewegen in kaart te brengen

Zoals in de opening van de studiedag PO afgelopen 6^e november in Zwolle duidelijk naar voren kwam, kan het bewegingsonderwijs vanuit de torentjes Lukt 't, Loopt 't en Leeft 't worden bekeken en beïnvloed. In dit artikel willen wij een model schetsen dat kan helpen bij het ordenen van belevingsgedrag binnen bewegen. Dit model maakt gebruik van de modaliteiten leren, sparren, vieren en ontmoeten (Fellinger 2008). De toepassing ervan wordt later in dit artikel uitgewerkt.

Door: Pauline Fellinger en Patty van 't Hooft

Als het in het bewegingsonderwijs gaat om het creëren van kansen en mogelijkheden voor kinderen om: 1 de eigen bewegingsmogelijkheden in een gewenste richting te ontwikkelen en 2 de meerwaarde van het met-elkaar bewegen te onderkennen (Heij, 2006), dan gaat het er niet alleen om om bewegend maar ook om belevend ingevoegd te blijven. De ordening in modaliteiten heeft dan ook als doel te zorgen dat alle kinderen ingevoegd (kunnen) blijven in de les bewegingsonderwijs.

Ingevoegd zijn in de les bewegingsonderwijs kan op meerdere niveaus. Maan (1979) maakt daarin het onderscheid tussen deelnemen, deel hebben en deel zijn. Kinderen die actief zijn in de door de leerkracht gearrangeerde bewegingsituatie, het geopperde beweegvoorstel aannemen en kunnen vertalen naar bewegingsactiviteit, nemen deel aan de les bewegingsonderwijs. Dan zijn er kinderen die om verschillende redenen het beweegvoorstel niet aan kunnen nemen

(bijvoorbeeld door een blessure, te spannend) maar wel een functie/rol hebben binnen de gearrangeerde bewegingsituatie. Ze zijn bijvoorbeeld spelleider, helpen de ringen te verstellen of hebben als taak de punten te tellen. Deze leerlingen zijn deelhebber aan de situatie. Zij zijn van invloed op wat er gebeurt in de les en dragen ook een verantwoordelijkheid voor een (onder)deel van de les, zonder direct zelf deelnemer te zijn.

Als het deelhebben al teveel moeite geeft (leerlingen met angst, herstellende van een ziekte, nieuwe en onwennige leerlingen) en je deze leerlingen toch ingevoegd wilt houden in je les bewegingsonderwijs, dan kan overwogen worden deze leerlingen in te voegen of ingevoegd te laten zijn op het niveau van deel zijn. Ze zijn ingevoegd in de les, maar hun aanwezigheid is niet direct van invloed op wat er bewegend in de les wordt gedaan. Ze dragen geen formele verantwoordelijkheid voor een (onder)deel van de les. Ze hoeven niets 'af te leveren' als taak en zijn in die zin op een vrijplek aanwezig. Deze leerlingen zijn misschien aan het tekenen over de gymles, maken een medaille voor de mooiste actie of zijn publiek.

De wijze van deelnemen, deelhebben of deelzijn is vaak afhankelijk van wat de leerling verwacht van de activiteit, wat hij kan (op motorisch, maar ook emotioneel-sociaal niveau) en wat hij wil of moet. Het zou mooi zijn als de leerling van de leerkracht bewegingsonderwijs niet altijd moet deelnemen, maar er ruimte is voor de andere twee niveaus van ingevoegd zijn.

De meeste leerlingen zullen echter ingevoegd zijn op het niveau van deelnemen. En de meeste leerkrachten bewegingsonderwijs zijn adequaat onderlegd om er voor te kunnen zorgen dat ze hun lessen zo arrangeren dat ook veel leerlingen op die manier ingevoegd kunnen en willen zijn.

»



Graag deelnemen

De eigen wil, verwachting en drive voor deelname aan de les bewegingsonderwijs varieert echter sterk per leerling. Om achter deze intenties of deze beleving van de leerling te komen t.a.v. het deelnemen aan bewegingssituaties, is goede observatie van en communicatie met de leerling belangrijk.

Modaliteiten

Het observeren van de beleving en intenties kan plaats vinden volgens het Model van de Modaliteiten. De modaliteiten waarbinnen leerlingen bewegen, kunnen onderverdeeld worden in:

- 1 Ontmoeten, waarbij de leerlingen vooral bezig zijn met het tegenkomen van de ander, het andere (omgeving, materiaal) en/of jezelf (je lijf en je vermogens).
- 2 Leren, waarbij leerlingen nieuwe bewegingsvaardigheden willen opdoen, 'het trucje' onder de knie krijgen en/of hun (technische en tactische) bewegingsvaardigheden uitbreiden.

- 3 Sparren, de modaliteit waarbij leerlingen een gestelde uitdaging proberen aan te gaan en het prettig vinden zich daarvoor in te spannen.
- 4 Vieren, waarbij voor leerlingen het moeiteloos en ontspannen bewegen centraal staat. Het bewegen wordt hierbij niet ervaren als een opgave en kan tijdloos worden volgehouden. Vieren zien we o.a. terug in het bewogen worden (zoals bij schommelactiviteiten), ritmische en herhalende bewegingsvormen, maar ook in het met gemak (in flow) volbrengen van een bewegingsopdracht.

Een voorbeeld.

Deze les is badminton aan de orde. De leerlingen zijn al meerdere lessen bezig geweest met het badmintonracket in mik- en jongleersituaties. Het beweegniveau is zodanig dat vandaag het voorstel is om met z'n tweeën over te spelen. Kaj en Stan spelen samen en hun shuttle lijkt meer op de grond te liggen dan in de lucht heen en weer te gaan. Bij het wegspeken van de shuttle spelen ze beiden vooral op het lichaam van de ander. Geregeld klinkt er gelach en maken zij opmerkingen als 'ja raak' en 'op je knie'. Beiden lijken veel plezier te hebben in de situatie.

Na het wisselen van partner gaat Kaj op dezelfde manier door, maar nieuwe partner Quinten reageert anders. De shuttle ligt nog steeds vaak op de grond maar weinig gelach deze keer. En waar Kaj nog reageert met 'ja raak' begint Quinten te tellen en raakt gefrustreerd als ze niet verder komen dan drie keer overspelen. Hij legt het racket weg en zegt: "Ik wil niet meer met jou overspelen".



In de eerste situatie voldoen Kaj en Stan misschien niet aan het leervoorstel 'overspelen' maar zij blijven ingevoegd in de situatie en beleven daar veel plezier aan. Na het wisselen van partner beleven Kaj en Quinten duidelijk veel minder plezier aan het samen badmintonnen. Hun intentie is zo verschillend dat ze tijdelijk niet meer willen en/of kunnen deelnemen. Zou één of beide leerlingen hiervoor bestraft worden dan betekent dit dat het aansluiten op de beleving onvoldoende wordt onderkend. En dat uitgevoerd raken onnodig op de loer komt te liggen.

Kaj en Stan waren wellicht in dezelfde modaliteit ontmoetend bezig, met de shuttle probeerden zij elkaar te ontmoeten. Of zij waren sparend bezig en de uitdaging betrof elkaar op het lichaam te

raken. Quinten bewoog mogelijk in een andere modaliteit; hij wilde misschien leren zo vaardig te zijn of worden dat hij en Kaj een lange rally konden halen. Een lange rally betekent voor Quinten eventueel dat hij steeds beter kan badmintonnen. Het tellen van Quinten zou ook kunnen duiden op de modaliteit sparren, maar dan met de uitdaging om een zo hoog mogelijk rallyrecord te vestigen. De taak van de leerkracht in de laatste situatie is om de leerlingen te helpen elkaars intenties duidelijk te krijgen en op zoek te gaan naar waar de overeenkomsten in intentie liggen. Als dat niet haalbaar is dan zou gekozen kunnen worden voor andere partners, om in elk geval invoeging van alle leerlingen te handhaven.

In een badmintonsituatie zou het ontmoeten ook kunnen leiden tot het luchtgitaar spelen met je racket, het met links en met rechts proberen te spelen, verschillende shuttles willen uitproberen of letterlijk te gaan kletsen met de ander bij het oprapen van de shuttle in het midden, waarbij het er niet zoveel toe doet wat er met racket en shuttle gebeurt. Als daar ruimte voor zou mogen zijn in een les, genieten de ontmoetende leerlingen.

Een leerling die zich beweegt in de modaliteit leren zal willen weten hoe je het racket vast moet houden, welke beweging het best gemaakt kan worden en zal genieten van tijd, tempo en richting interventies van de leerkracht. Andere lerende leerlingen vonden het leuk om de officiële regels van het spel te gaan kennen en te weten hoe een echt veld er dan uitziet.

De sparrende leerling zal proberen zo lang mogelijk de shuttle in de lucht te houden, of zo ver mogelijk van elkaar af te gaan, zo hard mogelijk te slaan of de punten te tellen, afhankelijk van de uitdaging die hij zich zelf heeft gesteld. Een sparrende leerling geniet in elk geval van moeite doen, aan de bak moeten voor iets en er voor gaan om iets te halen. Je kan als leerkracht deze leerling blij maken met een expliciet (door hemzelf of extern gesteld) doel en hier ook op terug te komen.

Het loslaten c.q. vieren binnen badminton kan gezien worden bij leerlingen die ervan houden om de shuttle moeiteloos op gang te houden, zonder al te veel verplaatsing of inspanning. Of anders met een regelmatige, eventueel monotone verplaatsing in een vooraf afgesproken patroon. Deze leerlingen kunnen genieten van het ritmisch tikken van de shuttle tegen de bespanning of het zovende geluidje van de shuttle door de lucht. Het is fijn als er dan een context zou kunnen zijn waar er weinig verstoringen zouden kunnen optreden (andere leerlingen of rollende ballen door het veld, obstakels in het veld of een te kleine aangewezen ruimte om te bewegen). Vieren laat zich slecht combineren met moeten oppassen, of opletten.

Wat kan een leerkracht bewegingsonderwijs met deze ordening?

Vanuit de ordening in modaliteiten kan de intentionaliteit van het kind in de situatie worden geobserveerd en kan het de leerkracht richting geven voor zijn doelen en interventies in de les bewegingsonderwijs.

Het ordenen in modaliteiten kan dus helpen om aan te sluiten bij de intentionaliteit van je leerlingen. Dit is vooral van belang als je merkt dat een bepaalde leerling vaak uitgevoegd raakt. Door deze leerling uit te nodigen binnen de modaliteit waarin hij zich het liefst bevindt kun je zorgen dat er aansluiting blijft met de les en de groep.

Het ontwerpen en arrangeren van je lessen binnen een bepaalde modaliteit zal ander (bewegings)gedrag oproepen. Als het er om gaat je schoolhandbalteam voor te bereiden op een toernooi, dan zijn zij waarschijnlijk gebaat bij bewegen in een lerende of sparrende modaliteit. Ervaar je in je klas veel onderlinge rivaliteit die zorgt voor een onveilige werksfeer dan kan het helpen de aandacht van 'scoren' weg te halen en binnen de modaliteit ontmoeten of vieren je les in te richten.

Afhankelijk van je lesdoel kun je de ordening in modaliteiten van bewegen ook gebruiken bij het maken van groepen in de les. Kiezen om groepjes te maken van leerlingen die met dezelfde intentionaliteit bewegen maakt ingevoegd blijven makkelijker. Daarnaast kan deze groeperingswijze de leerkracht helpen om conflicten op belevingsniveau te vermijden en/of te reguleren. Kiezen om juist leerlingen die in verschillende modaliteiten bewegen bij elkaar

Contact:

prg.fellinger@windesheim.nl
p.van.t.hooft@windesheim.nl

Hoofddoelen	Handelen van de leerkracht bewegingsonderwijs
<i>Ontmoeten:</i> Het tegenkomen / ontmoeten van de ander, het andere en/of jezelf	• Werken binnen, of op de grens van het bereik/vermogen van de deelnemer • Scheppen van arrangementen met gedifferentieerde verkenningmogelijkheden • Observaties van de beleving • Vragen naar affiniteit, interactie, omgevingsvariabelen, (zintuiglijke) ervaringen • Toepassen van veelvuldige wisselingen in activiteiten, medespelers, omgevingskenmerken, materialen, opdrachten, spelvormen, etc. • Attitude is uitnodigend, vragend, uitlokkend • Positie is naast, concentrisch of excentrisch van de deelnemers
<i>Leren:</i> Het verwerven van bewegingsvaardigheden, opdoen van motorische skills	• Werken in de zone van de naaste ontwikkeling • Scheppen van arrangementen binnen optimale leercondities • Observaties van de motorische vaardigheid en vorderingen daarin • Vragen naar leemtes in kennis over en naar gemak in de uitvoeringswijze, • Toepassen van methodische reeksen, herhalingen, stappenplan, planmatige opbouw, leermethodiek en/of -didactiek • Geven van voorbeelden, hulp en/of aanwijzingen • Attitude is leidend, sturend, structurerend • Positie is veelal voor de deelnemers
<i>Sparren:</i> Het leveren van een inspanning om een gestelde uitdaging aan te gaan	• Werken binnen een gestelde (gecreëerde) uitdaging • Scheppen van arrangementen met een uitdaging • Observaties van de inspanningsgraad • Vragen naar haalbaarheid en motivatie om 'er' (nog) voor te gaan, • Toepassen van limieten, puntentellingen, records, wedstrijdelementen, weerstand • Meetbaar maken van de bewegingsactiviteiten • Attitude is enthousiasmerend, aanmoedigend, stimulerend, prikkelend • Positie is tegenover de deelnemer, of als coach
<i>Vieren:</i> Het moeiteloos en ontspannen bewegen	• Werken binnen moeiteloosheid, gemak of speelsheid • Scheppen van arrangementen waarin 'in vrijheid' bewogen kan worden (zonder voorschrijvendheid) • Observaties van de mate van ontspanning, en het 'vrije' genieten • Weinig vragen (weinig appèl op het bewuste bewegen), eventueel naar de beleving, mate van genieten/ontspanning • Toepassen van muziek, onbewuste of impliciete aansturing van de deelnemer • Het weghalen of -laten van verplichtingen, einddoelen en/of eindvormen • Attitude is rustgevend, uitnodigend, volgend • Positie is onnadrukkelijk aanwezig

Schema 1: De modaliteiten binnen bewegen (P.R.G. Fellingner, 2013).

te zetten kan helpen bij het openen van een andere modaliteit en daarmee misschien een andere manier van bewegen. De leerling die steeds maar verder, sneller, harder wil, leert dan misschien dat het leuk kan zijn om een trucje te leren zonder te meten (leren), of dat het gebruik van verschillende materialen misschien niet helpt verder te gooien maar wel op zich een mooi ervaring kan zijn (ontmoeten). In schema 1 is te zien hoe je als leerkracht bewegingsonderwijs interventies kunt doen om bewegen in een bepaalde modaliteit aan te bieden en/

of uit te lokken bij je leerlingen. Deze interventies zijn toepasbaar in vrijwel alle gangbare bewegingsactiviteiten maar vragen van de leerkracht soms een andere focus op de betreffende activiteit.

Pauline Fellingner en Patty van 't Hooft zijn opleidingsdocent Calo Zwolle 

Geciteerde werken

- Fellingner, P. (2008). Bewegingsagogie: een concept handelingskader. 't Web, 29 t/m 35.
 Fellingner, P. (2008). Bewegingsagogie: een plaatsbepaling. 't Web, 5 t/m 13.
 Heij, P. (2006). Grondslagen van 'verantwoord' bewegingsonderwijs. Udel: Damon bv.
 Maan, C. R. (1979). Deelzijn, deelhebben, deelnemen. interne publicatie Calo Arnhem.

Motorisch leren met behulp van video-instructie

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van de workshop 'Zelfsturing en variatie met video instructie' van 6 november jl. op de Landelijke studiedag basisonderwijs van de KVLO op de Calo. In deze workshop is aandacht besteed aan de totstandkoming en onderbouwing van een handstandprogramma met behulp van videobeelden. De deelnemers hebben ervaring opgedaan met zowel het programma dat voor het oefenen van de handstand gebruikt is, als met een tweede programma waarmee leerlingen kunnen leren jongleren. Net als tijdens de workshop zal er ook hier kort stilgestaan worden bij de onderbouwing van de methode om vervolgens vooral aandacht aan ervaringen in de (onderzoeks)praktijk te besteden.

Door: Joop Duivenvoorden

In *Lichamelijke Opvoeding 9* van 2012 is door Lammert Klok en de auteur van dit artikel een hypothetische lessituatie geschetst waarin leerlingen zelfstandig, met behulp van videobeelden een les vormgaven waarin de handstand geoefend werd. Inmiddels is deze les in een onderzoeksetting uitgevoerd en geëvalueerd. De toegepaste methode wordt doorontwikkeld zodat deze door bewegingsonderwijzers gebruikt kan gaan worden. Ook zijn de resultaten van het onderzoek samen met de uitkomsten van een uitgebreide literatuurstudie gebruikt om tot een onderbouwing van deze methode te komen.

Zelfsturing en variatie met video-instructie

Wanneer een leerling enige mate van autonomie ervaart, heeft dat positieve gevolgen voor het motorisch leerproces (Duivenvoorden & Klok, 2012). Deze zelfsturing kan bijvoorbeeld in de

feedbackfrequentie, het gebruik van hulp(middelen) of de volgorde en duur van de verschillende oefeningen gezocht worden. Echter, het is niet eenvoudig vast te stellen bij welke mate van zelfsturing leerlingen van verschillende leeftijden en niveaus baat hebben. Weinig controle over het leerproces resulteert in een meer traditionele onderwijssetting waarin de bewegingsonderwijzer bepaalt wat er geoefend wordt. Deze wijze van onderwijzen sluit slecht aan bij de uitgangspunten van de mens als dynamisch systeem. Hiermee wordt bedoeld dat de leerling in zijn telkens wijzigende omgeving zijn mogelijk-

heden moet leren kennen om tot een functionele bewegingsoptlossing te komen. Aan de andere kant kan een te grote zelfstandigheid leiden tot een ongeordende les waarbij zelfs de vraag gesteld kan worden of er überhaupt nog sprake is van onderwijs.

Robinson, Kipling Webster, Wood Logan, Amarie Lucas en Barber (2012) gaan in op de mate van zelfsturing die

gewenst is bij jonge kinderen. Zij bepleiten een 'mastery climate' tijdens het bewegingsonderwijs waarin naast het leren van motorische vaardigheden ook aandacht is voor het steeds zelfstandiger leren van deze vaardigheden. Hoewel de richtlijnen van deze benadering goed bruikbaar zijn, zijn deze wel nog erg ruim te interpreteren. Onderzoek en ervaring moet uitwijzen welke aanpak werkt bij welke leeftijd en niveau.

Leerlingen kiezen zelf passende oefeningen uit een geordende verzameling. Ook variatie is een onmisbare component van het leren van een motorische vaardigheid. Net als het bewegen zelf zou ook iedere oefening in het teken moeten staan van een eindeloze hoeveelheid variabiliteit. Hierbij gaat het niet slechts om bijvoorbeeld het werpen van verschillende afstanden of met verschillende balletjes. Om de leerling in staat te stellen om zijn of haar weg te vinden in het bereik van mogelijke oplossingen, is het de

Leerlingen kiezen zelf
passende oefeningen

Contact:

J.Duivenvoorden@windesheim.nl



bedoeling dat deze tijdens het oefenen in aanraking komt met zoveel mogelijk uitvoeringswijzen. Hierbij is er geen sprake van 'goede' of 'foute' bewegingen, het gaat immers om het ervaren van mogelijke beweegoplossingen (Beek, Koedijker & Oudejans, 2005). De leerling zal na verloop van tijd vanzelf meer en meer in de richting van een functioneel beweegpatroon groeien.

Video-instructie schept mogelijkheden voor zowel een groeiende autonomie als voor een enorme hoeveelheid variatie in de oefenstof. Juist deze mogelijkheden maken dat een grote databank met instructiefilmpjes haast onmisbaar is voor een bewegingsonderwijzer die de bovengenoemde principes omarmt. Zo gezien is video-instructie een middel en dus niet een opzichzelfstaand doel binnen het onderzoek dat gedaan is en wordt. Op dit moment is het wel met afstand het meest veelzijdige middel om autonomie en variatie, al dan niet tegelijkertijd, in te passen in het bewegingsonderwijs.

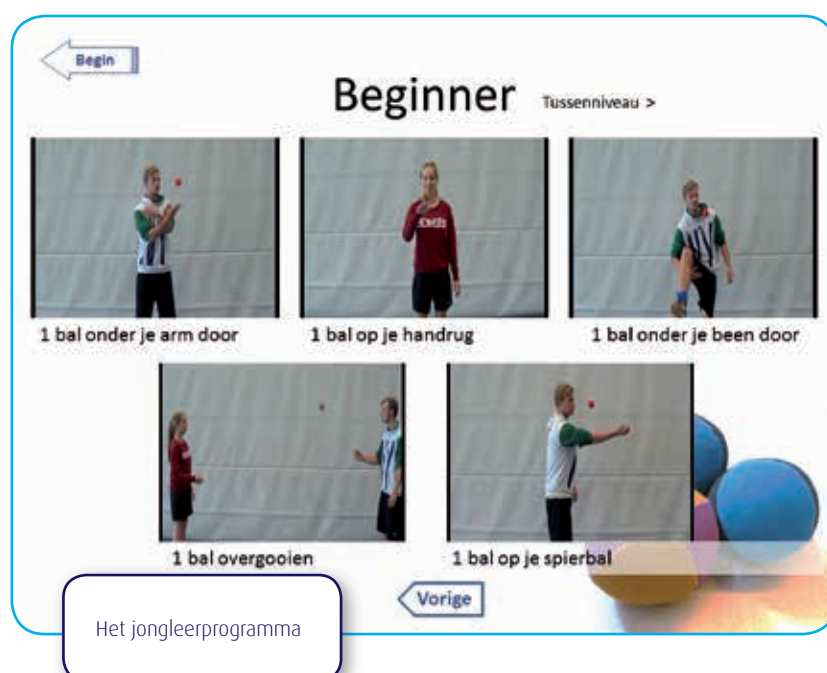
Balanceren op je handen en jongleren

Tijdens de workshop was er de mogelijkheid om het programma met de instructievideo's voor de handstand en het jongleren te proberen. De gebruikte testversies van de programma's waren functioneel en maakten de ervaring van een les met video-instructie mogelijk.

De deelnemers kregen eerst de mogelijkheid om hun jongleervaardigheden te verbeteren. Na ongeveer tien minuten toegewijd oefenen waren de reacties enthousiast. Ook werd er inhoudelijk meegedacht over aanpassingen of verbeteringen. Zo kwam ter sprake dat voor het primair onderwijs de keuzevrijheid wel eens veel te uitgebreid kan

zijn. Het zou waardevol zijn als de leraar vooraf de hoeveelheid oefeningen waaruit gekozen kan worden kan inperken, of bijvoorbeeld het gevorderde niveau in zijn geheel kan blokkeren (zie de afbeeldingen hieronder). Ook kunnen de leerlingen een basisoefening aangeboden krijgen waarop zij dan vervolgens zelf variaties mogen bedenken. Beide aanpassingen zijn te zien als een invulling van de begeleide toename van zelfstandigheid die Robinson e.a. (2012) bepleiten. Ook is er behoefte aan zo min mogelijk tekst voor een toepassing in het primair onderwijs. Opmerkingen als "probeer het ook eens met je andere hand" kunnen ook als verbale aanwijzing ingebouwd worden.

De oefenprogramma's laten leerlingen kiezen uit video's in de categorieën beginner, tussenniveau en gevorderd.





Handstand met hulp

FOTO'S: JOOP DUIVENVOORDEN

Daarna werd door enkele aanwezigen een centrale demonstratie van het handstandprogramma gegeven. Hierbij werd vooral ingezoomd op de mogelijkheid om bij de gekozen oefening meer of juist minder hulp te krijgen als de leerling daar behoefte aan heeft. Deze mogelijkheid werd in het onderzoek naar deze methode intensief gebruikt. Tijdens het jongleeronderzoek stond het aanpassen van de hoeveelheid hulp aan het 'net lukken' centraal. Zelfsturing in de hoeveelheid hulp die een leerling wenst is een goede mogelijkheid om ervaren autonomie te vergroten.

Om de gewenste variatie in de oefenstof te borgen is zowel tijdens het onderzoek als tijdens de workshop de regel gesteld dat een variant niet meer dan twee maal geprobeerd mag worden. Ook is er veel nadruk gelegd op proberen en leren in plaats van lukken. De beleving van het experimenteren en proberen werkt prikkelend en motiverend. Het lukken heeft die mogelijkheid ook, maar het risico dat deze activiteit niet (meteen) lukt bij varianten die een leerling zelf kiest is vrij groot. Om deze reden wordt de aandacht van de leerlingen zoveel mogelijk geleid naar het uitproberen van de oefening.

Proberen en leren krijgt meer nadruk dan lukken. Tijdens het ontdekken bestaat er immers geen 'goed' of 'fout', alle pogingen zijn leerzaam.

Naar een werkende methode

De komende tijd zal in het teken staan van het ontwikkelen van een programma dat bruikbaar is in het bewegingsonderwijs. Hierbij gaat het eerst om het programma zelf, maar daarbij komt direct ook de theoretische verantwoording en didactische uitwerking daarvan. Het geheel zal op het symposium 'Van tikken naar taggen. Digitalisering van bewegingsonderwijs en sport'¹ gepresenteerd worden. Tijdens dat symposium verschijnt ook het gelijknamige boek met daarin onder meer theoretische onderbouwing van de in dit artikel onder de aandacht gebrachte principes.

Drs. Joop Duivenvoorden is bewegingswetenschapper en docent aan de Calo van de hogeschool Windesheim. Ook doet hij voor het lectoraat Bewegen, School en Sport onderzoek naar het de rol die digitalisering van de gymles kan spelen bij het leren van motorische vaardigheden. ◀

Referenties

- Beek, P. J., Koedijker, J. M. & Oudejans, R. R. (2005). Weten wat je doet is niet noodzakelijk goed. *Sportgericht*, 59(1), pp. 33-38.
- Duivenvoorden, J. & Klok, L. J. (2012). Begeleiding van het motorisch leerproces onder de loep. Van programma's naar perceptie-actiekoppeling. *Lichamelijke Opvoeding*, 100(9), 38-40.
- Robinson, L., Kipling Webster, E., Wood Logan, S., Amarie Lucas, W. & Barber, L. (2012). Teaching Practices that Promote Motor Skills in Early Childhood Settings. *Early Childhood Education Journal*, 40, 79-86.

Noten

- ¹ <http://www.windesheim.nl/over-windesheim/agenda/2014/januari/symposium-van-tikken-naar-taggen/>

Driekwart van de basisscholen wil beter bewegingsonderwijs

Nulmeting bewegingsonderwijs basisonderwijs

De manier waarop basisscholen het vakonderwijs willen veranderen verschilt naar gelang hun huidige situatie. De ruime meerderheid van de basisscholen met wensen om het bewegingsonderwijs te veranderen, wil meer vakleerkrachten en de helft wil de tijd die aan bewegingsonderwijs wordt besteed vergroten. Basisscholen die groepsleerkrachten inzetten voor het bewegingsonderwijs willen vaker de inzet van vakleerkrachten vergroten, terwijl scholen met vakleerkrachten juist het aantal lessen willen uitbreiden.

Door: Niels Reijgersberg en Jo Lucassen

Op verzoek van de Tweede Kamer en in opdracht van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap heeft het Mulier Instituut een nulmeting bewegingsonderwijs uitgevoerd. Aanleiding vormt het streven van het kabinet om het aantal lessen bewegingsonderwijs uit te breiden in het primair onderwijs. Deze wens is neergelegd in het Regeerakkoord 'Bruggen Slaan' (2012). In het voorjaar van 2013 hebben 1.083 schooldirecteuren in het basisonderwijs en in het speciaal (basis)onderwijs een online-vragenlijst ingevuld. In de Nulmeting Bewegingsonderwijs zijn drie aspecten onderzocht: de bevoegdheid van de leraar voor bewegingsonderwijs, de lestijd en lesfrequentie en ten slotte de kwaliteit van het bewegingsonderwijs.

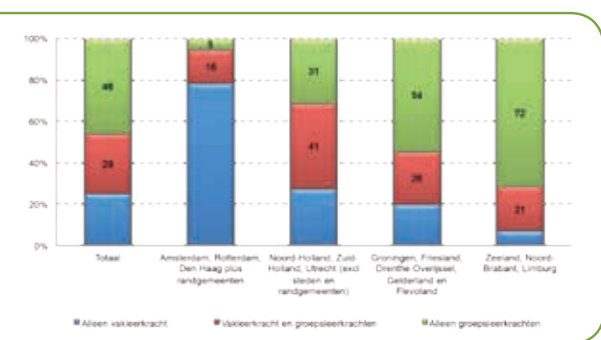
Flinke regionale verschillen bevoegdheid lesgevers bewegingsonderwijs

In de groepen 3 t/m 8 wordt door 46% van de basisscholen alleen groepsleerkrachten ingezet voor bewegingsonderwijs. 29% zet zowel groepsleerkrachten als vakleerkrachten in en 25% zet alleen een vakleerkracht in voor bewegingsonderwijs. Er zijn echter grote regionale verschillen bij de inzet van leraren voor bewegingsonderwijs. In de drie grote steden en de bijbehorende randgemeenten wordt op 78% van de basisscholen alleen met vakleerkrachten gewerkt. In de noordelijke en de oostelijke provincies is dat 20% en in de zuidelijke provincies is dit aandeel met 7%, nog lager.

Ruim tweederde van de basisscholen die groepsleerkrachten inzetten voor bewegingsonderwijs ondervinden organisatorische problemen het vak door een bevoegde leerkracht te laten verzorgen. Basisscholen lossen dit vaak op door leerkrachten met een brede bevoegdheid de lessen van onbevoegde docenten te laten overnemen. Opvallend is dat op een kwart van de basisscholen ook door onbevoegde leerkrachten bewegingsonderwijs wordt gegeven. Daarnaast worden er ook zogenaamde 'spellesen' ingeroosterd. Wat de precieze invulling is van een 'spelles' en hoe deze zich verhoudt tot een reguliere les bewegingsonderwijs is niet bekend. Waarschijnlijk worden tijdens deze lessen eenvoudige bal- of tikspellen in de gymzaal of op het speelveld aangeboden. Het lijkt erop dat dit een manier is voor basisscholen om de lessen bewegingsonderwijs, al dan niet in afgeslankte vorm, te laten verzorgen door minder gekwalificeerde c.q. onbevoegde leerkrachten.

Een op de vijf basisscholen geeft maar een keer in de week gym

Basisscholen hebben de vrijheid hun programma voor het bewegingsonderwijs zelf vorm te geven binnen de wettelijk vastgestelde kerndoelen. Er is dan ook geen duidelijke norm voor de hoeveelheid te realiseren lestijd voor bewegingsonderwijs. Op dit moment wordt op meer dan de helft van de basisscholen in de groepen 1 en 2 minimaal drie keer per week bewegingsonderwijs gegeven. Voor een les worden gemiddeld 45 minuten ingeroosterd. In de groepen 3 t/m 8 staan er op driekwart van de basisscholen twee lessen van gemiddeld 48 minuten op het rooster. Een op de vijf basisscholen heeft 1 les op het programma.



Figuur 1. Overzicht inzet leraren voor bewegingsonderwijs in de groepen 3 t/m 8 naar regio (in procenten, n = 1.083)



Hier is gelukkig wel een vakleerkracht

Kwaliteit bewegingsonderwijs bij basisscholen met vakleerkracht beter beoordeeld

Over het algemeen beoordelen basisscholen de kwaliteit van het bewegingsonderwijs met een ruime voldoende. Achter deze gemiddelden gaan echter grote verschillen schuil. Basisscholen die alleen vakleerkrachten inzetten voor het bewegingsonderwijs scoren beter dan basisscholen die alleen groepsleerkrachten inzetten. Ze hebben vaker een leerlingvolgsysteem en bieden vaker MRT voor kinderen met een bewegingsachterstand. Ook beoordelen de basisscholen met een vakleerkracht de bekwaamheid van de leraar voor bewegingsonderwijs als beter. Deze beoordeling van basisscholen zegt echter nog weinig over de mate waarin de kerndoelen van het bewegingsonderwijs worden gerealiseerd en/of het onderwijs bijdraagt aan de (motorische) ontwikkeling van kinderen.

Naar beter bewegingsonderwijs

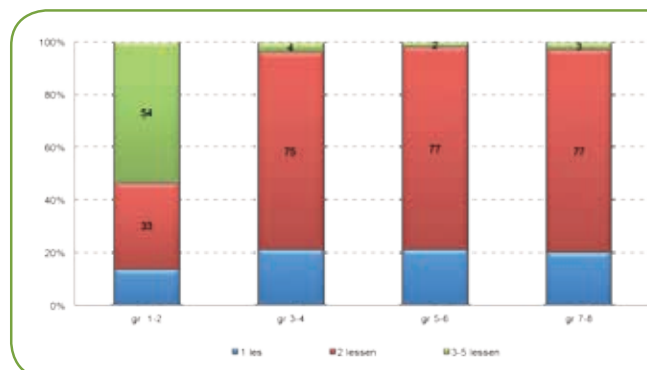
De resultaten van de Nulmeting Bewegingsonderwijs ondersteunen het idee om vooral te streven naar beter bewegingsonderwijs alvorens in te zetten op meer bewegingsonderwijs. De bereidheid van scholen om het bewegingsonderwijs te veranderen is aanwezig, maar helaas blijkt de dagelijkse onderwijs-

praktijk weerbarstiger. Ook wij ontvangen signalen dat bewegingsonderwijs onder druk staat en dat vakleerkrachten soms worden wegbezuinigd.

Naar ons idee een gemiste kans! Want ook in dit onderzoek zijn aanwijzingen gevonden dat de kwaliteit van het bewegingsonderwijs gebaat is bij de inzet van vakleerkrachten. Basisscholen die vakleerkrachten inzetten voor bewegingsonderwijs, ervaren ook minder problemen om de lessen door bevoegde leerkrachten te laten verzorgen. Het lijkt erop dat basisscholen die (altijd) kunnen beschikken over vakleerkrachten, beter toegerust zijn op uitbreiding van lestijd voor het bewegingsonderwijs. Om beter bewegingsonderwijs te bevorderen, lijkt het zinvol basisscholen te stimuleren de wijze waarop het bewegingsonderwijs is georganiseerd inzichtelijk te maken en de onderwijsinspectie daarbij een rol te geven. Wanneer basisscholen moeten aangeven hoeveel lessen bewegingsonderwijs er worden gegeven, wie deze lessen verzorgen en welke kwalificatie deze leraren hebben, wordt aan scholen een duidelijk signaal over het belang van bewegingsonderwijs afgegeven. Dat zou basisscholen kunnen stimuleren om beter en uiteindelijk ook meer bewegingsonderwijs te organiseren.

De Nulmeting Bewegingsonderwijs is te downloaden op de website van het Mulier Instituut. Voor vragen over het onderzoek of dit artikel kun je contact opnemen Niels Reijgersberg of Jo Lucassen. 

De bronnen zijn op te vragen bij de auteurs.



Figuur 2 Overzicht aantal lessen bewegingsonderwijs per week naar groep (in procenten, n=1.083)

Contact:

n.reijgersberg@mulierinstituut.nl
lucassen@mulierinstituut.nl



Zeven eigenschappen om 2014 tot een mooi en effectief jaar te maken

Wie wel eens managementboek leest heeft vast gehoord van de zeven eigenschappen van Stephen Covey. Iedereen zou zijn principes moeten kennen. Ze zijn simpel en je merkt al snel dat het helpt zelf keuzes te maken en stappen te zetten. Je wordt er meer onderzoekend van, je luistert beter naar mensen, je bereikt beter wat je wilt bereiken en de verstandhouding met je omgeving blijft goed. Ook kinderen hebben er veel aan. Je kunt hen als leerkracht deze principes meegeven.

Door: mr. Henny Koelewijn

- 1 Wees proactief. Je maakt zelf je keuzes in het leven; het is meer dan initiatief nemen. Richt je op je eigen gedrag en op datgene wat je kunt beïnvloeden. Zeg: "Dat is mijn verantwoordelijkheid".
- 2 Begin met het einde in gedachten. Als je weet wat je wilt, ben je effectiever. Kies de doelen die je wilt nastreven.
- 3 Belangrijke zaken eerst. Stel prioriteiten. Laat belangrijke zaken niet de dupe worden van urgente maar onbelangrijke dingen.
- 4 Denk win-win. Van de mooie dingen in het leven - zoals liefde, aandacht en geluk - is genoeg voor iedereen. Als beide partijen beter worden van een afspraak, blijft de relatie goed.
- 5 Eerst begrijpen, dan pas begrepen worden. Pas als we echt luisteren, zullen we anderen begrijpen. Wederzijds begrip, daar gaat het om. Luister voordat je praat.
- 6 Synergie. Samen bereik je meer. Het geheel is groter dan de som der delen.
- 7 Houd de zaag scherp. Zorg goed voor jezelf. Door soms tijd te nemen om onszelf aan te scherpen, kunnen we de rest van de tijd veel effectiever zijn.

Ik zal een voorbeeld geven om deze principes te verduidelijken. Stel je wordt aangesproken op je gedrag. Je kunt boos worden, maar je kunt ook in gesprek gaan en vragen stellen. Luister goed. Houd je doel voor ogen. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je graag en op een prettige manier wilt blijven werken op jouw school. Probeer te begrijpen waarom je wordt aangesproken op je gedrag. Wacht niet, want dit is een urgente zaak. Probeer een win-win-situatie te creëren. Als dat lukt dan zijn beide partijen tevreden en kan je met plezier blijven werken op je school. Loop je op je tenen, spreek dat dan uit en zorg goed voor jezelf. Dat is ook van belang voor je werkgever. Alleen op die manier kan je goed functioneren. Heb je het allemaal al geprobeerd en ben je het zat, dan kan je doel zijn afscheid nemen. Maar ook dan is het verstandig om niet op de man te spelen. Uiteindelijk is het veel prettiger om op goede wijze afscheid te nemen met een regeling waarmee je kunt leven in plaats van lange juridische gevechten met een nooit van te voren vast te stellen resultaat.

Ook kinderen leren snel dat het toepassen van deze principes verschil maakt. Ze leren dat de keuze om te luisteren ervoor zorgt dat de leraar ze niet stil hoeft te maken en ze meteen aan de slag kunnen. Dat als ze boos worden, ze stop kunnen zeggen. Dat ze kunnen overleggen en dat daarbij de gewoonte hoort om eerst te begrijpen en dan begrepen te worden. Of ze bedenken iets waar iedereen tevreden over is. Doet dan een kind vervelend, dan kan de leraar vragen "Welke keuze ben jij aan het maken?" Een leraar wordt op die manier een coach. Je leert kinderen te onderzoeken wat ze willen, wat ze belangrijk vinden of hoe ze denken een probleem op te lossen. Er zijn al veel ervaringen opgedaan en bekend is dat kinderen enorme stappen maken.

Iedereen ervaart dat het geweldig is om zelf je problemen op te lossen op een positieve manier. Het maakt je sterker. En wij van de juridische afdeling staan je met raad en daad bij met betrekking tot de juridische kant.

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



Praktijk katern



Nummer

1

Jaargang 102 - 31 jan. 2014

Lichamelijke Opvoeding

Perspectieven op lukken:
over brede zorg in lessen
bewegingsonderwijs

Belevingsvol duurlopen

Kronum (2)

Oriëntatieloop in de zaal

Perspectieven op lukken:

over brede zorg in lessen bewegingsonderwijs

Als je heel goed kan voetballen, dan roept die activiteit een andere ervaring op dan als je dat minder goed kan. Zou het niet mooi zijn als de ervaring die een activiteit oproept niet meer direct gekoppeld hoeft te zijn aan je talent voor bewegen, ofwel zou het niet geweldig zijn als een zwakkere speler een keer het gevoel heeft onoverwinnelijk te zijn? En andersom? Daarvoor moet de vakdocent wel zorgvuldig het deelnamegedrag van kinderen kunnen beïnvloeden. In dit artikel een aanzet.

Door: Jeroen Steeman

Een activiteit kan je vanuit de zogenaamde 'loopt 't-, lukt 't- en leeft 't-toren' bekijken (Van Berkel e.a., 2004). In dit artikel klimmen we in de lukt 't-toren en bieden we een volgorde in complexiteit van beïnvloeden aan. Welke invloed heb je als leraar eigenlijk op het niveau van deelnemen? Wat gebeurt er met het niveau van deelnemen bij bepaalde wijzen van beïnvloeden? Wat wil je daar nou eigenlijk mee bereiken?

Aandacht voor lukt't

We gaan in dit artikel niet in op *hoe* je dat het beste kan doen en welke leerhulp je het beste kan geven. In het

boek *Perspectieven op bewegen* is terug te lezen welke vormen van leerhulp je kan gebruiken. In dit artikel staat het doel van het beïnvloeden door middel van differentiëren, leerhulp geven en brede zorg centraal.

We hopen dat het artikel meer duidelijkheid geeft over de verschillen, overeenkomsten en mogelijkheden in deze wijzen van beïnvloeden vanuit de 'lukt 't-toren'.

Aanbod aanpassen aan twee kanten

Het verhaal van Henk is voor veel beginnende lesgevers herkenbaar. Henk is opgevallen dat de activiteit niet bij iedereen lukt. In het opleidingsonderwijs leren we echter studenten om de startactiviteit op groepsniveau aan te bieden. Dat betekent dat alle (90%) kinderen moeten kunnen meedoen (Rietberg, 2013). In dit geval kunnen alle kinderen balancerend het wandrek

Bij het schrijven van dit artikel is van de volgende punten uitgegaan:

- Bewegingsproblemen: het probleem dat bewegen in een activiteit opgelost moet worden om het te laten lukken.
- Niveaus van deelnemen binnen die problemen:
 - Zorg: lukt niet, extra aanbod nodig
 - Niveau 1: lukt vaker wel dan niet, toch spanning tussen lukken en mislukken
 - Niveau 2: activiteit lukt bijna altijd op snelle en efficiënte wijze
 - Niveau 3: activiteit lukt prima, bewegingsprobleem op eigen wijze uitproberen.

Differentiëren: iedereen kan deelnemen

Henk zit in het tweede jaar van de Calo. In het eerste jaar heeft hij lessen bewegingsonderwijs leren organiseren. Hem is opgevallen dat er veel komt kijken bij een les bewegingsonderwijs, maar het is enorm leuk! Hij heeft veel handvaten gekregen om de lessen van relatieve chaos naar orde te laten gaan en voor vandaag heeft hij weer een nieuw plannetje gemaakt om de les nog beter te organiseren.

Na het aanbieden van de les en indelen van de groepjes beginnen de kinderen. Vorig jaar kwam hij bij dit moment in de les nogal eens handen te kort. Maar nu had hij bij het aanbieden de functies in de groepjes al verdeeld en konden de kinderen na zijn startsein direct aan de slag.

Heerlijk, Henk is ontspannen en kan door de zaal lopen: hij merkt dat hij zijn handen vrij heeft. En nu?

Op de opleiding had de docent grappend gezegd dat dit het moment was om koffie te gaan halen..., of om even te blijven staan en eens te kijken naar wat de kinderen eigenlijk doen. Hij ziet dat de kinderen bij het balanceren netjes op hun beurt wachten, zelfs het meelopen als hulpverlener komt uit de verf, ook ziet hij dat de kinderen plezier hebben en blij zijn als ze weer aan de beurt zijn. Toch ziet hij ook dat het niet alle kinderen lukt om over de omgekeerde bank naar het wandrek te lopen.

Factsheet als uitgangspunt voor dit artikel

Differentiatie in arrangement

Henk zou bij het balanceren voor bijvoorbeeld de zwakkere balanceerders halverwege de balanceerbank een korfbalpaal neer kunnen zetten. Hieraan kunnen kinderen halverwege steun zoeken en je maakt de balanceerbaan half zo lang. Een andere bank die breder is, zou ook een goede optie zijn.

Differentiatie in opdracht

Henk zou bij het balanceren voor bijvoorbeeld de goede balanceerders een extra opdracht mee kunnen geven. Als je drie keer achter elkaar zonder er af te vallen aan de overkant komt, dan mag je halverwege een trucje uitvoeren op de balanceerbank.

Leerhulp: op hoger niveau deelnemen

Sharon doet haar eindstage in het basisonderwijs. Ze heeft geleerd allerlei reguleringsdoelen op maat te maken voor de kinderen, zodat die zoveel mogelijk handelingen van haar overnemen. Het gevoel van dat ze haar handen vrij heeft, wat in het begin van haar opleiding zo lekker voelde, was ze even kwijt. Ze moest haar wijze van aanbieden opnieuw aanpassen en het duurde even voordat de kinderen echt zelfstandig aan de slag konden met de leskaarten die ze ontwikkeld had. Maar inmiddels is ze tevreden! De kinderen gaan hun gang en de gedifferentieerde activiteiten staan goed zodat ze haar handen weer vrij heeft.

In de les van vandaag heeft Sharon wendspringen neergezet. Ze heeft gedifferentieerd door vier niveaugroepjes te maken en de hoogte van de kast af te stemmen op het beweegniveau van de verschillende groepjes. Het resultaat hiervan is dat eigenlijk alle kinderen over de kast komen, fijn! Het valt Sharon echter op dat Kevin uit groep 4 zijn handen niet dwars op de kast kan zetten. Hierdoor is het voor hem erg moeilijk om echt te wenden en zijn romp te draaien in de lucht.

halen, bij Henk is dat niet zo. Voor hem is het tijd om te differentiëren. Het doel van gedifferentieerd aanbieden van een activiteit is dat je ervoor zorgt dat, in eerste instantie, kinderen met een lager niveau allemaal mee kunnen doen (Van Berkel, 2004). Dus je past de activiteit voor hen op dusdanige wijze aan dat zij de gestelde opdracht binnen het arrangement kunnen uitvoeren. Later kan je ook nog differentiëren



ren voor de goede bewegers. Voor hen kan het namelijk zó makkelijk zijn dat ze ook niet meer mee kunnen doen, en zich gaan vervelen.

Differentiëren doe je door een tweede (of meer) makkelijker (of moeilijker) arrangement neer te zetten en/of door twee (of meerdere) opdrachtjes in één activiteit mee te geven. Het beïnvloeden van het beweeggedrag zit dan dus in de activiteit, niet in het gedrag van de docent.

Sharon heeft het goed voor elkaar! In een moeilijke lessituatie, waarin ze de kinderen betreft in het reguleren en de startactiviteiten gedifferentieerd zijn, valt het haar op dat Kevin zijn handen recht op de kast zet. Op zich geen probleem, want hij heeft het naar zijn zin en hij komt veilig over de kast, maar het is op deze manier wel moeilijk om voor hem de activiteit uit te bouwen. Als hij hoger gaat, dan maakt hij een soort overslag. Die kan Sharon niet goed vangen en dat zorgt voor een onveilige situatie.

Contact:

j.steeman@windesheim.nl

Brede zorg: spelen met niveaus

Koen is sinds kort vakdocent bewegingsonderwijs! In de vakgroep waarin hij nu werkt hanteren ze een vakwerkplan met daarin lessenseries die gekoppeld zijn aan het leerlingvolgsysteem. Mooi, maar wel lastig, want Koen heeft nog niet zo vaak langere lessenseries aangeboden. Hij heeft het gevoel dat kinderen vaak na twee keer wel uitgekeken zijn op activiteiten. Verder heeft Koen nog al eens de neiging om in de eerste of tweede les zijn hele trukendoos open te trekken, waarmee hij snel door zijn mogelijkheden tot aanpassen heen is.

Door de interessante verhalen van zijn collega's in de vakgroep is hij echter wel geprikkeld om met dit thema aan de slag te gaan.

Hij wil graag proberen om heel gericht op wat één kind laat zien de activiteit aan te passen. Zonder zomaar maar met uitbouw mogelijkheden te strooien.

Verder begint Koen steeds meer oog te krijgen voor Jimmie en Dymara. Welke differentiatie hij ook maakt en welke leerhulp hij ook biedt, Jimmie blijft toch wel de zwakste en Dymara de beste beweging van de klas. Koen heeft zelfs het idee dat de verschillen eigenlijk alleen maar groter worden door die lessenseries! Hoe kan hij Dymara nou een echt ingewikkelde bewegingsuitdaging geven? Hoe kan hij Jimmie eens met een trots gevoel over wat hij kan de zaal uit laten gaan?

Leerhulp aanbieden in het arrangement

Sharon wil hem iets leren, namelijk zijn handen dwars plaatsen. Hij gaat daarmee waarschijnlijk op een hoger niveau deelnemen. Dit is leerhulp bieden: kinderen individueel begeleiden binnen het gegeven arrangement, zodat ze op een hoger niveau gaan deelnemen.

In tegenstelling tot differentiëren richt leerhulp zich op individuele kinderen. Dezelfde leerhulp kan wel voor meerdere kinderen toepasbaar zijn, maar het is meer individueel

gericht dan bij differentiëren. In *Perspectieven op bewegen* omschrijft Van Berkel (2004) een aantal vormen van leerhulp.

In dit geval zou Sharon bijvoorbeeld het arrangement kunnen veranderen door handen op de kast te tekenen of de kast wat lager te maken. Een voorbeeldje kan ook goed helpen. Hopelijk lukt het wenden dan beter bij Kevin en heeft hij een niveaudoorbraak.

Zwakste en de beste spelen samen

Koen staat voor een uitdaging! Hij is gewend om te differentiëren en hij kan, als er een leerprobleem ontstaat in een activiteit, aardig wat leerhulp toepassen. Maar wat moet hij nou met Jimmie en Dymara? De vraag die Koen zichzelf stelt: hoe maakt hij de zwakste de beste en de beste de zwakste, noemen we in dit artikel brede zorg. Dit houdt in dat Koen in wezen een activiteit op maat moet kunnen maken die past bij het niveau dat hij wil oproepen bij dat kind. Om dit te kunnen moet Koen Jimmie en Dymara

De kinderen gaan lummelen, twee tweetallen rollen elk een bal naar elkaar over en één lummel in het midden moet proberen één van de twee ballen te pakken. Tien keer overspelen is een punt voor de balbezitters, één keer pakken is een punt voor de lummel, wie heeft als eerste drie punten? Jimmie krijgt twee foamstokken in zijn hand waardoor hij superlange armen krijgt. Hij hoeft de bal alleen maar aan te raken voor een punt. Verder heeft Dymara een kaatsplank gekregen. Zij kan de bal dus niet meer pakken en alleen maar doorkaatsen naar haar medespeler.

Jimmie heeft nu als lummel enorme macht, normaal hield hij het altijd maar een klein minuutje vol en dan was hij er klaar mee, hij kreeg de bal toch niet te pakken. Nu gaat er enorme dreiging van zijn lange armen uit. Hij geniet er van! Dymara daarentegen heeft een serieus probleem. Elke keer als de bal wordt gespeeld moet zij hem heel gericht en met voldoende tempo direct terugspelen langs Jimmie. Verder moet Dymara goed opletten, want Jimmie maakt af en toe een schijnbeweging door net te doen alsof hij alleen op de ander bal let.



FOTO: HANS DIJKHOFF

In dit artikel is een onderscheid gemaakt in differentiëren, leerhulp en brede zorg. Hieronder zijn de verschillen, bij wijze van samenvatting, op een rijtje gezet.

Lukt 't?	Voor wie?	Doel?	Wanneer?
Differentiëren	Gericht op kleine groepjes kinderen	Ervoor zorgen dat het bewegingsprobleem oproepbaar wordt	Differentiatie zit in de activiteit en is vaak door de leerkracht vooraf bedacht
Leerhulp	Individueel of voor kleine groepjes kinderen, niet klassikaal	Ervoor zorgen dat bepaalde kinderen op een hoger niveau het bewegingsprobleem gaan oplossen	Leerhulp wordt door de leerkracht ter plekke geboden
Brede zorg	Individueel (vaak de zwakste of beste beweging)	Een vooraf gekozen niveau oproepen in het bewegingsprobleem	Brede zorg wordt door de leerkracht vooraf bedacht en/of terplekke geboden

Samenvatting

heel goed in kaart hebben, wat kunnen ze eigenlijk? Verder moet Koen heel goed weten welke kenmerken bij welk niveau passen. Tot slot moet Koen de activiteit die hij gaat aanbieden tot in de puntjes kennen. Welke verandering in welke geleding heeft nou welk gevolg?

Bij een vakgroepvergadering, die de lessen-serie van de huidige periode als thema had, heeft Koen zijn knelpunt rondom Jimmie en Dymara ingebracht. Na wat discussie heeft Koen genoeg ideeën gekregen om een vervolgvraagstuk samen te stellen waarmee hij Dymara van een goede niveau 3 lummel weer in de spanning van niveau 1 hoopt te krijgen. Verder heeft hij ook een mooie activiteit voor Jimmie bedacht waarvan hij bijna zeker weet dat die niet meer gaat mislukken en daarmee hopelijk niveau 2 krijgt.

Koen had zich voorgenomen om van Jimmie een goede lummel te maken, liefst zelf niveau 3! Met de schijnbewegingen die Jimmie nu maakt beïnvloedt Jimmie het spel enorm, hij heeft dus inderdaad een hoog niveau. Verder wilde Koen van Dymara een zwakke balbezitter maken. Een aantal punten die Jimmie behaalt zijn veroorzaakt door Dymara. Het

lijkt dat het Koen lukt de vooraf bedachte niveaus van deelnemen op te roepen.

Stralend falen

Koen heeft in deze les verder ook laten zien dat hij een dijk van een lesgever is. Hij heeft de nieuwe lummelactiviteit namelijk op een erg speelse wijze aangeboden en Dymara is eerst de hemel in geprezen. Hierdoor kan ze nu lachen om de mislukte passes die ze geeft, het is namelijk zo moeilijk voor haar gemaakt, het is bijna niet te doen. Ze geniet er van als het haar toch lukt en lacht als het haar niet lukt: stralend falen. Dit plezier heeft ze omdat ze heeft ervaren (en Koen heeft dat bevestigd) dat ze het erg goed kan, dat geeft vertrouwen. Vertrouwen dat er voor zorgt dat ze kan lachen als het mislukt.

Door de brede zorg die is toegepast zegt het niveau waarop kinderen deelnemen dus niets meer over de aanleg voor bewegen van het kind, de context bepaalt het niveau (Clark, 2008). Is het niet een mooi idee dat alle kinderen in de klas een keer kunnen meemaken de beste te zijn?

Maar hoe moet Koen dit in vredesnaam kwijt in het leerlingvolgsysteem...?

Tot slot

Het met brede zorg niveausericht beïnvloeden heeft veel kracht, maar is natuurlijk niet zaligmakend. Vragen als: wát willen kinderen eigenlijk leren (Biesta, 2011), willen ze niet gewoon genieten van wat ze al kunnen, willen ze wel zo op maat bediend worden et cetera hebben wellicht minder plaats als deze manier van lesgeven te strak

wordt gehanteerd. De slotzin geeft ook aan welke uitdaging er ontstaat als Koen het leerresultaat van Jimmie en Dymara in het leerlingvolgsysteem kwijt wil.

Toch zou het mooi zijn als een leerkracht in contact met kinderen hun leerproces in bewegen stuurt. Vragen als: wat vind je er van als ik het spelletje zo aanpas dat je weer kans maakt om te verliezen, of vind je het leuk als ik het eens heel erg moeilijk maak, hoe kunnen we het spel leuker maken voor ... of voor jezelf, kunnen een verbinding maken tussen het bewegingsperspectief/de leerwens van een kind en de mogelijkheden tot beïnvloeden van de leerkracht.

Jeroen Steeman is docent op de Calo, Hogeschool Windesheim en vakdocent bewegingsonderwijs bij Openbaar Onderwijs Zwolle & Regio, OBS de Wieden

Literatuur

- Berkel, van, M., Danes, H., Dijk, van, S., Geleijnse, J., Hazelebach, C., Hofman, N., Pieters, L., Iersel, van, B., Oldeboom, B., Visser, C. (2004). *Perspectieven op bewegen*. Nijverdal: Publicatiefonds 't Web.
- Biesta, G. (2011). Het beeld van de leraar: over wijsheid en virtuositeit in onderwijs en onderwijzen. *Tijdschrift voor lerarenopleiders, Velon/Velov*, 32 (3), 4-11.
- Clark, L. (2008). *Where thinking and learning meet*. Heatherton VIC. Hawker Brownlow Education.
- Rietberg, C., Visser, C., Steeman, J. (2013). *Reader Blok 1, 2 en 3 Leergang vakbe-kwaam bewegingsonderwijs* Zwolle: Hogeschool Windesheim.

Neem een willekeurige klas in gedachten die je deze week lesgeeft. Wie is de zwakste beweging in die klas? En wie is de beste beweging in die klas? Wat kan jij doen om het eens niet zo te laten zijn?

Opradrachtje voor de lezer

Belevingsvol duurlopen

Tijdens een workshop op 6 november jongstleden op de landelijke studiedag basisonderwijs zijn ingangen verkend hoe spelenderwijze het (interval) duurlopen kan worden geïntroduceerd. Allerlei bordspelen zijn daarbij vertaald naar hardloopactiviteiten. Waarbij de saus van plezier, de speelse wedijver en het overbruggen van grotere niveauverschillen hand in hand gaan. Want er moet natuurlijk ook hardlopend wel iets te beleven zijn.....

Door: Bas Baremans

Duurlopen is niet iets wat kinderen in het basisonderwijs a priori leuk vinden. Iets wat overigens niet alleen hén eigen is ... De monotonie van de activiteit en het gemis aan uitdaging in het lopen zelf zijn veelal de oorzaak. Toch zijn er steeds meer kinderen die deelnemen aan kleine loopjes; vaak voorafgaande aan een groot loopevenement. De 1k-Runaway en Kidsrun zijn voorbeelden hiervan en een enkeling wordt daar zelfs gegrepen door het hardloopvirus.

Voor veel kinderen blijft het echter toch een beetje saai! Bovendien is het voor kinderen lastig en wellicht zelfs tegen hun natuur om hun energie over langere tijd te verdelen. Vaak gaan zij 'vol gas' weg en blazen hun motortje veel te snel op. Daarmee reist de twijfel, of duurlopen eigenlijk wel zinnig en haalbaar is. Of beter gezegd: daarmee ontstaat de uitdaging op welke wijze duurlopen in deze leeftijdsgroep wel aan te bieden. En hoe kinderen op het spoor te brengen van langer leren lopen?

Kanttekening bij lopen over langere duur

Toch lijkt het goed om te starten met een kanttekening. Het aantal uren bewegingsonderwijs is krap bemeten. Dat geldt

onderwijs-breed, maar zeker ook in het primair onderwijs. Niet voor niets wordt al jaren campagne gevoerd om meer uren toegewezen te krijgen. Een en ander vormde voor de staatssecretaris onlangs aanleiding om tot een nulmeting over te gaan, waarin bleek dat op veel scholen de 'norm' van twee uur per week (1,5 klokuur) niet of maar amper wordt behaald. Dat pleit ervoor om omzichtig met de toebedeelde lestijd om te gaan en keuzes te maken die effectiviteit

tiviteiten voor kinderen in het basisonderwijs daartoe behoren.

Oproepbaarheid en beleving

Voor traditionele duurloop activiteiten geldt als onderliggend bewegingsprobleem: het lopend verplaatsen over langere duur, waarbij het tempo met het oog op de af te leggen afstand optimaal is gekozen. Dat impliceert twee zaken: kinderen moeten in staat zijn om het lopen langere tijd aaneengesloten vol

te houden en zij moeten de tijdsduur of afstand kunnen overzien.

En beide lijken voor jongeren kinderen (te) hoog gegrepen.

- Een appel op duurstijging voor jongere kinderen is complex. Zij handelen en bewegen veelal vanuit het alles of niets principe: ongeremd, niet berekend en impulsief. Terwijl juist bij

duurlopen in de aard van de activiteit is opgesloten, dat deelnemers moeten leren hun energie te verdelen over langere tijd. En derhalve op halve kracht en gedoseerd te vertrekken. Dat staat dus ver van de verbeeldingskracht en belevingswereld van kinderen.

- Daarnaast zijn veel kinderen het niet gewend om gedurende langere tijd zonder pauze inspanning van zekere intensiteit te verrichten. Dat is bijvoorbeeld ook

Goed gekozen activiteiten
die aansluiten op de beginsituatie van kinderen

garanderen. De beste garantie daarvoor zijn, naast vanzelfsprekend enthousiasme en vakmatigheid, goed gekozen activiteiten die aansluiten op de beginsituatie van kinderen. Als het onderliggende bewegingsprobleem niet oproepbaar is, dan is aanbieden van de activiteiten immers zo goed als zinloos. De 'zone van naast gelegen ontwikkeling' (oftewel groei, leren en ontwikkeling) kan immers slechts vanuit het juiste vertrekpunt worden bereikt. En de vraag is of duurloopac-



zichtbaar als ze een langer stuk moeten fietsen en ouders al opvallend vlug moet helpen duwen. En de laatste fase van het diploma zwemmen is steevast het volhardend van het aangeleerde trucje gedurende langere tijd. Niet omdat het trucje perse nog moeilijk is, maar omdat simpelweg de toenemende vermoeidheid parten gaat spelen. Ook bij sponsorlopen wordt door kinderen gemiddeld genomen meer dan de helft van de tijd gewandeld...

De keuze voor duurlopen over langere tijd is daarmee geen vanzelfsprekende. En gelet op de schaarse hoeveelheid lestijd staat de wereld van het klassiek duurlopen wellicht zelfs 'onoverbrugbaar ver af' van die van kinderen. Maar toch wordt er door kinderen gerend, zij het op andere basis en vanuit een

andere insteek. Aansluiten hierbij en van daaruit het duurlopen uitbouwen schept daarmee wellicht betere kansen.

Duurlopen in toenemende complexiteit:

Als je duurlopen op basis van complexiteit zou willen rangschikken, kom je hoogstwaarschijnlijk op een ordening als onderstaande:

- 1 volhouden van een afstand of tijdsduur
- 2 tempo van een ander kopiëren en langere tijd constant houden
- 3 kiezen van een optimaal tempo in perspectief van een vooraf bekende tijdsduur of afstand.

Alvorens kinderen het eerste kunnen is er echter al een drempel geslecht, namelijk die waarin kinderen überhaupt aan het hardlopen geraken. Dit startniveau zou omschre-

ven kunnen worden als *'het (eventueel op intervalbasis) gedurende enige tijd (aaneengesloten) hardlopen...'* In deze zin zijn twee sleutelpassages aan te merken namelijk: 1 het lopen op intervalbasis en 2 gedurende enige tijd. Dit laat ruimte om ook loopactiviteiten waarbij gedurende langere tijd onderbroken hardlopend inspanning wordt verricht als (interval)duurlopen aan te merken. En dat schept een hele nieuwe wereld aan lopen, die voor kinderen wél toegankelijk is en beslist aansluit op hoe zij zich van nature inspannen. Zeker als je de spelletjeskast opentrekt...

Onderstaand tref je drie voorbeelden aan van dergelijke loopspelen. Zij zijn gebaseerd op bestaande bordspelen of daar in de verte van afgeleid. Door dit spelelement wordt de aandacht onderweg afgeleid van

Contact:

cp.baremans@windesheim.nl

de toenemende vermoeidheid en daarmee gepaard gaande gevoelens van ongemak en discomfort. Bovendien maakt de wedijver dat kinderen als vanzelf ook gaan hardlopen op (hun) niveau. Door de inrichting van de spelen hebben zij het bovendien allemaal in zich om ook bij grotere niveaoverschillen binnen één en dezelfde groep aangeboden te worden. Waarbij het tot slot ook nog zo is, dat door toeval (dobbelsteen), strategie/geheugen en teamwork de beste loper of het snelste team niet per definitie winnaar is.

Yatzeeloop

Yatzee behoort waarschijnlijk tot de meest bekende bordspelen ter wereld, waarbij met een minimum aan materiaal een maximum aan spelplezier kan worden gerealiseerd. Een scoreformulier, potlood en vijf dobbelstenen per team volstaat. Het spel valt als volgt 'kort' uit te leggen. Op het scoreformulier staan 13 invulvakken vermeld. Zes boven het midden en zeven eronder. Per score mag steeds maximaal drie maal worden gedubbeld.

- Aan de bovenzijde op het scoreformulier dien je achtereenvolgens zoveel mogelijk enen, tweeën, et cetera te verzamelen. De score per worp komt overeen met alleen het aantal ogen van de genoemde dobbelstenen. Bij een worp met drie tweeën en twee zessen geldt, dat je naar keuze ofwel $3 \times 2 = 6$ punten ofwel $2 \times 6 = 12$ punten kunt noteren.
- Aan de onderzijde van het formulier staat een aantal vaste dobbelcombinaties genoemd. Een aantal daarvan komt overeen met een verplichte worp waarbij een serie van vier opeenvolgende dobbelstenen bijvoorbeeld een vaste score oplevert van 40 punten (kleine straat) en vijf identieke dobbelstenen gelijk staat aan 50



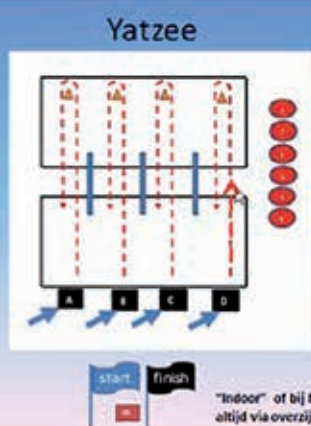
punten(yatzee). Maar er zijn ook vakken, waarbij de score wel degelijk afhangt van de geworpen ogen. Bij carré dienen bijvoorbeeld vier gelijke dobbelstenen te worden verzameld waarbij de score overeenkomt met het totaal van alle ogen. En vanzelfsprekend geldt dat er één escape beschikbaar onder de naam 'chance', waar een mislukte worp kan worden genoteerd door alle ogen op te tellen.

Indien het totaal aan punten boven het midden minimaal 63 bedraagt wordt de gratis bonus van 35 punten in de wacht gesleept. Hoe mooi kan het leven zijn? De totaalscore wordt bepaald door het geheel van de scores boven het midden, de eventuele bonus en de score onder het midden. Winnaar is vanzelfsprekend het team met de meeste punten.

De vertaalslag van dit bordspel naar hardlopen is als volgt. Het speelveld bestaat uit zes pillonnen waarvan de eerste het dichtstbij de speeltafel staat en de zesde het verste er van-

daan. Bij een beperkt speelveld of 'indoor' kan er ook voor worden gekozen om ongeacht het nummer eerst naar de overzijde te moeten rennen. In dat geval kom je nummer 1 als eerste tegen en nummer 6 als laatste, waarna je op dezelfde wijze terug gaat als dat de heenweg is verlopen! Als eerste worden teams van vijf leerlingen samengesteld, waarbij de teams onderling ongeveer gelijkwaardig zijn. Beter en minder sterke lopers worden in de klas dus verdeeld. Na uitleg van het spel door de leerkracht wordt gestart.

Sneller lopen en dobbelen dan je tegenstanders leidt er aldus toe, dat je eerder klaar bent dan zij. Dat wil niet als vanzelf zeggen, dat zij minder punten zouden hebben behaald. Wel betekent het, dat zij vermoedelijk minimaal één kruis meer zullen hebben moeten plaatsen. Waarmee de kans op winst voor hen daarmee aanzienlijk is verkleind.



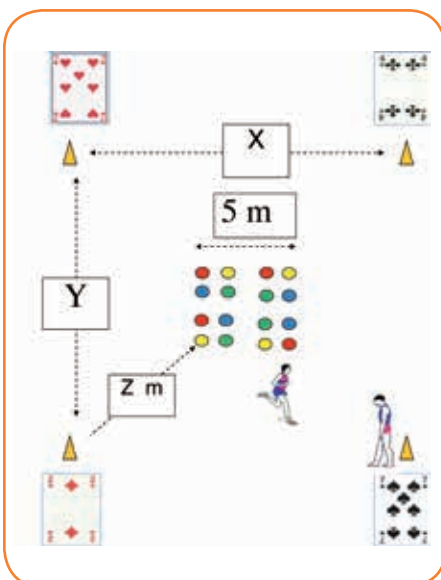
Betere lopers zullen op deze wijze worden uitgenodigd om steeds de hogere 'ogen' te pakken. Minder sterke lopers kiezen voor lagere ogen en nemen bij tijd en wijle rust als 'niet alle dobbelstenen ertoe doen'. En alle teams lopers vanzelfsprekend op hun hardst. Op deze wijze worden bestaande niveau verschillen op natuurlijke wijze overbrugd en wordt iedereen uitgedaagd om voor het beste te gaan. Waarbij overigens niet alleen doorzettingsvermogen en klooe benen, maar vooral het lot van de dobbelsteen bepalend is voor de uitslag. Ook voor de mindere goden bestaan op deze wijze dus volop kansen op succes.

Voor de lesgever is de opdracht er vooral in gelegen om een goed arrangement uit te zetten. Dat kan er globaal uit bestaan, dat de eerste pillon globaal de helft dicht bij de startlijn staat dan de zesde. Daarmee zijn de grootste verschillen wel overbrugd!

Race of Cards

Kinderen zijn wellicht minder goed in duurlopen dan volwassenen; hun geheugen werkt gemiddeld genomen zeker beter! De volgende activiteit doet hier dan ook een stevig beroep op, maar vraagt meer dan dat. Namelijk ook om de strategie omtrent hoe met elkaar te communiceren (of vooraf afspraken te maken) over de volgorde van handelen Een korte uitleg!

Het speelveld bestaat uit een vierkant/ rechthoek, waarbij in het midden in vier kwarten op bijvoorbeeld turnmatjes 'ad random' achtenveertig speelkaarten zijn neergelegd. In elk kwart liggen dus twaalf



speelkaarten die willekeurig zijn verdeeld. Deze liggen op een herkenbare plek (bijvoorbeeld in markeerhoedjes) op hun kop.

Bedoeling is dat elk team als eerste alle kaarten van zijn kleur heeft verzameld. Lopers van elk team dienen daartoe op hun eigen hoekpunt te starten en buitenom naar de overzijde van de rechthoek/ vierkant te lopen. Daar aangekomen mogen zij afbuigen

Er moet **hardlopend**
wel wat te **belev**en zijn

naar binnen om vervolgens in het midden aangekomen in één kwadrant een kaart van hun keuze op te pakken. Is dit een juiste kaart dan kunnen zij deze meenemen naar hun startpunt en daar deponeren. Is de opgenomen kaart er echter niet één van de beoogde soort dan dient deze te worden teruggelegd op de plek van herkomst. De loper staat vervolgens nog één herkansing ter beschikking. Deze dient echter uit een ander kwadrant te komen. Als ook dat een kaart van het verkeerde type is, keert de loper onverrichterzake terug naar zijn startplek.

Vanaf de startplek herhaalt zich dit ritueel. Afhankelijk van het niveau, beoogde doel en aantal lopers kan besloten worden om bijvoorbeeld van de vijf lopers per ploeg er steeds maximaal drie te in te zetten. Twee van de vijf lopers hebben dus bij toerbeurt rust. Je zou echter ook kunnen afspreken om gelijktijdig slecht één loper per team (indi-

dueel) of juist alle lopers per team gelijktijdig te laten lopen. Wel zullen de leerlingen per team onderling afspraken moeten maken om te voorkomen, dat verschillende lopers dezelfde 'nuttelozen' kaarten oppakken. Iets dat elke loper voor zich overigens dus ook moet bijhouden. Geheugen, strategie en teamwork spelen dus evenzeer een rol als snelheid en loopvermogen over langere tijd.

Ganzenborden

Ganzenborden is vermoedelijk Nederlands bekendste bordspel, dat verrassenderwijze ook in de gymles heel wel bruikbaar is. Alvorens het spel te gaan spelen dienen leerlingen echter eerst hun eigen, persoonlijke standaardronde vast te stellen. Dat gebeurt gefaseerd in kleine groepen van ongeveer vijf leerlingen op een rondbaan waar tussentijds afslagen mogelijk is. Leerlingen krijgen daartoe de volgende opdracht, startend vanaf een vaste hoek in de zaal. 'Volg in een tempo dat je langere tijd kunt volhouden (5-8 minuten) de uitgezette rechthoekbaan en buig na 10 seconden (= halftijds) af. Als het goed is ben je na 20 seconden dus terug bij af. Lopers die sneller zijn leggen gedurende deze tijd dus een grotere rechthoek en daarmee afstand (ronde) af dan langzamere lopers, waarmee grote niveauverschillen onmiddellijk zijn overbrugd.

Nadat alle lopers hun eigen individuele ronde hebben bepaald geeft de leerkracht pas uitleg over het vervolg van het spel. Op vier speelborden die gesitueerd zijn op de vier hoekpunten van de kleinste rondbaan wordt in bescheiden groepen door leerlingen



Regels	
1: Je bent nog lekker fris en kan dus rustig aan 1 rondje lopen	17: een meevaler, je hebt tegen alle verwachtingen in de wind lange tijd in de rug. Je mag <u>vrij dobbelen zonder lopen</u>
2: 1 rondje lopen	18: 1 rondje lopen
3: 1 rondje lopen	19: iemand schopt een bal voor je voeten en je besluit een potje mee te voetballen, helaas loop je nu weer achter en moet je weer een inhaalpunt maken. Je moet 2 rondjes lopen
4: 1 rondje lopen	20: 1 rondje lopen
5: 1 rondje lopen	21: 1 rondje lopen
6: 1 rondje lopen	22: een zware regenbui breekt los en je besluit te gaan schillen tot de bui voorbij is. Met blijk een grote bui te zijn en je moet langer wachten dan je dacht. Het is een heel stuk voordat je ze weer hebt ingehaald. Je moet 3 rondjes lopen
7: Oh gè, je veter raakt los, je struikelt en ligt op de grond, snel strik je je veter en zet de achtervolging in op de rest, je moet 2 rondjes lopen	23: 1 rondje lopen
8: 1 rondje lopen	24: 1 rondje lopen
9: Je energy gel pakt beter uit dan ooit bedacht. Je mag <u>vrij dobbelen zonder lopen</u>	25: 1 rondje lopen
10: even kijk je niet goed uit en daar ligt plots een steen op de weg, je struikelt hierover, maar krabbelt snel weer overleind, nu moet je de rest wel weer in zien te halen, je moet 2 rondjes lopen	26: je bent er bijna, maar er staat een hek op de weg, je kan er verder niet omheen, maar besluit erover heen te springen, omdat je al zo'n lange weg hebt gehad en je zo moe bent zet je verkeerd af en valt aan de andere kant van het hek op de grond. Omdat je even moet bijkomen van de val moet je een heel stuk lopen voordat je de anderen weer hebt ingehaald. Je moet 3 rondjes lopen
11: 1 rondje lopen	27: 1 rondje lopen
12: 1 rondje lopen	28: Gefeliciteerd, je bent de eerste die hier aankomt, je hebt gewonnen
13: je krijgt dorst en je grijpt naar de plaats waar je altijd je bidon opbergt, maar je komt erachter dat je je bidon vergeten bent, je moet terug naar start en om de rest weer in te halen loop je 3 rondjes	
14: 1 rondje lopen	
15: 1 rondje lopen	
16: onderweg drink je je laatste druppel water uit je bidon, dan zie je dat er langs de weg een waterput staat, komt dat even goed uit, vol goede moed begin je de emmer omhoog te tillen, maar de emmer is zwaarder dan je dacht, je verliest je evenwicht en kukelt voorover in de put. Nu moet je eerst hieruit komen en dan de rest nog eens inhalen. Je moet 3 rondjes lopen	

FitalSports

ganzenbord gespeeld. Elke leerling heeft daartoe zijn eigen pylon. Om vertraging bij het werpen te voorkomen heeft elk speelbord bovendien de beschikking over meerdere dobbelstenen. Aansluitend aan elke worp lopen de leerlingen individueel afhankelijk van de uitkomst op het speelbord steeds hun eigen persoonlijke opdracht.

Soms hebben leerlingen daarbij geluk en mogen ze wellicht een keer vrij dobbelen zonder te lopen. In andere gevallen hebben ze pech en wacht hen de opdracht twee of zelfs drie rondes te lopen. De standaard is evenwel om na elke werpbeurt één ronde te lopen. Spelenderwijze worden dus ongemerkt heel wat meters afgelegd. En harder lopen dan anderen loont, want daarmee kun je immers vlugger weer opnieuw dobbelen. Want winnaar is evenals bij het traditionele

spel die leerling die als eerste zijn pylon in het finish vak weet te krijgen. Hem of haar komt de lauwerkrans en eeuwige roem toe. Dat behalve een stevig tempo ook de dobbelsteen hier mede aan heeft bijgedragen spreekt voor zich. En omdat door de startopdracht niet alle leerlingen even grote afstanden hoeven af te leggen per ronde, hebben ook minder krachtige lopers even grote kans op succes.

Afhankelijk van wat wordt beoogd en beschikbare accommodatie staat het de docent vanzelfsprekend vrij om het aantal looprondes bij elke worp te verdubbelen, te lopen in tweetallen en bij toerbeurt, of om af te spreken dat ook verplaatsing van de pylon naar het 28^e en laatste vakje nog gelopen moet worden. Niet aan te bevelen is in elk geval om het spel af te spelen totdat

dichter onder handbereik. Hoewel dezelfde loopspelen zeker ook leerlingen in het voortgezet onderwijs aanspreken. Met de nodige creativiteit en frisse blik zijn overigens veel meer bordspelen te vertalen naar hardlopen. Waarbij kenmerkend het volgende zou moeten zijn:

- hardlopen wordt leuk en oproepbaar door een spel op haalbare (interval)basis
- spelenderwijze lopen verlegt de aandacht van het toenemende vermoeidheidsgevoel
- de activiteiten zijn speelbaar binnen grote niveaueverschillen
- winnaar is niet per definitie de beste loper of groep lopers door toedoen van
 - dobbelsteen
 - gok kans
 - strategie/ geheugen
 - teamwork
- voor iedereen kans op plezier.

ook de laatste leerling veilig is. Zoals ook de opdracht 'ga terug naar af' beter vermeden kan worden. Want hoewel 'beleving' dan zeker is gegarandeerd, is dat niet de invulling ervan die voor ogen staat

Met de beschreven drie varianten komt hardlopen ook voor kinderen in het basisonderwijs een stuk

Betere lopers komen in alle genoemde varianten nog steeds volop aan hun trekken en kunnen in hun team zo mogelijk extra meters maken. En minder sterke lopers doen volwaardig mee en zijn voor het succes evenzeer bepalend als alle andere groepsgenoten. Kortom: op deze wijze duurlopen introduceren en het lopen over langere afstand openen voor leerlingen kent alleen maar winnaars. En wie wil dat nu niet?

Bas Baremans is docent atletiek aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding Zwolle (Calo Windesheim)



Kronum (2)

Implementeren in het bewegingsonderwijs

In het eerste artikel over Kronum schreef ik dat het een uitermate geschikte sport is om te implementeren in het bewegingsonderwijs. De combinatie van handbal, basketbal en voetbal maakt het een hele uitdagende en vernieuwende sport. Bill Gibson omschrijft Kronum als: "The perfect sport to fit into a physical education curriculum, as it truly does implement every aspect of physical activity." In dit artikel wil ik je kennis laten maken met hoe Kronum valt te implementeren in het bewegingsonderwijs.

Door: Jeffrey Koops

Curriculum

De uiteindelijke officiële vorm van Kronum vereist goede atletische vaardigheden. Kronum vraagt van leerlingen: het atletisch vermogen om verschillende sporten te combineren, inzichtelijk vermogen, tactisch vermogen en teamwork. Deze vaardigheden dienen van goed niveau te zijn om de officiële vorm op een goede manier uit te voeren.

De meeste facetten van Kronum worden in alle leerjaren al uitgevoerd en geoefend door de leerlingen. Sporten als voetbal, basketbal, handbal, korfbal, rugby, tikspelen, trefbalvormen en meer worden door de jaren heen veelvuldig behandeld. Kronum zou ik persoonlijk willen zien als de ultieme eindactiviteit voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. De geleerde vaardigheden in de onderbouw worden gecombineerd in een nieuwe uitdagende vorm. Een goede sportklas of reguliere klas zou naar eigen inschatting van het niveau uiteraard ook kunnen kennismaken met deze sport.

Lessenreeks bovenbouw

Voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs heb ik een lessenreeks ontwikkeld waarbinnen alle facetten van Kronum terug komen om de leerlingen op een goede manier kennis te laten maken met deze nieuwe sport. Als docent LO kun je naar eigen inzicht de activiteiten aanpassen. Het officiële spel wordt gespeeld op een speciaal

Kronum **vereist** goede atletische vaardigheden

geprepareerd veld, speciaal ontworpen goals en een speciaal ontwikkelde Kronum bal. Ik wil laten zien dat met weinig materiaal de sport Kronum toch op een goede en uitdagende manier kan worden aangeboden.

Les 1: recht van aanval, vijf tegen vijf

Nadruk ligt op handbal, basketbal, voetbal, recht van aanval en keeperwissel. Deze les staat in het teken van kennismaking met de

sport. Je kunt diverse online filmpjes laten zien zodat de leerlingen een idee krijgen van de sport. Deze les start met het spelen van Kronum op één goal. Er wordt vijf tegen vijf gespeeld op een half veld met recht van aanval. De leerlingen dienen recht van aanval te halen op het midden van de zaal.

In de uitleg is het van belang om de rol van de keeper goed uit te leggen. Na elke score of balverlies dient er een keeperwissel plaats te vinden. Dit vinden leerlingen in de eerste fase van het spel erg lastig en hier dient in het begin de aandacht naar uit te gaan. Omdat de leerlingen vijf tegen vijf spelen wordt er elke keer een overtalsituatie gecreëerd in het veld. Er wordt dan vijf tegen vier met één keeper gespeeld. Een score in de goal is één punt waard. Een score door de hoepel (ring) is dubbele punten waard.

Fase 1

Vijf tegen vijf met keeperwissel. De leerlingen mogen alleen maar basketbal- en handbalvaardigheden gebruiken. Ik laat voetbal buiten wegen, omdat dit

Contact:

jeffrey.koops@live.nl

Leerlingen Christelijk Lyceum Zeist spelen 5-5 met rva op 1 goal

1



de complexiteit vergroot. De leerlingen mogen dribbelen en overspelen om tot score te komen. Second dribbel is niet van toepassing bij Kronum.

Fase 2

De leerlingen snappen de keeperwissel en de handbal- en basketbalvaardigheden worden op een juiste manier toegepast. In deze fase wordt er een halve cirkel buiten het goal gevormd. Gebruik kan worden gemaakt van de handbal- of basketbalkring. Het schieten met de hand moet hierbuiten plaatsvinden. Ook kun je tactische aanwijzingen geven en verdedigingsstrategieën kunnen worden besproken.

Fase 3

In fase 3 kan er voor worden gekozen om een voetbalelement in te voegen. Bij het officiële spel mag overal worden gevoetbald en van alle afstanden worden gescoord. In deze variant kies ik ervoor om alleen binnen de handbal-/basketbalkring te schieten met de voet. De regel is dat de bal op de grond moet worden gelegd en er niet boven heuphoogte mag worden gescoord. Later kan ervoor worden gekozen om het schieten met de voet in het hele goal toe te staan om zo ook dubbele punten te scoren.

Met een klas van 30 leerlingen kunnen er vier groepen worden gemaakt. Er wordt gespeeld op twee halve velden. Er wordt drie maal doorgedraaid zodat alle teams tegen elkaar spelen.

Les 2: vaardigheidstraining, met twee goals, met drie goals

In deze les kun je beginnen met het oefenen van specifieke oefeningen gericht op het scoren en samenspelen tussen de leerlingen. Omdat er met Kronum gescoord kan worden met basketbal-, handbal- en voetbaltechnieken is het erg uitdagend om deze te combineren.

Optie 1: basketbaldribbel, rol, schot. De leerling start met dribbelen richting de goal en in de handbal/basketbal cirkel rolt hij/zij de bal op grond en schiet op de goal.

Optie 2: voetbaldribbel, kick up/pick up, basketbaldribbel, handbalschot. De leerling start met de bal aan de voet en drijft de bal naar de goal. Voor de cirkel pakt hij/zij de bal op met hand of voet en dribbelt verder

voordat hij/zij schiet op de handbalmanier.

Optie 3: voetbalkick, handbalpass, lay-up. Leerling 1 geeft een voetbalpass naar leerling 2 welke de bal op de handbalmanier terug gooit. Leerling 1 dient ondertussen door te lopen tot in de handbal-/basketbalkring en dunkt de bal in de goal op de basketbalmanier. De leerlingen gaan zelf keepen en draaien naar een aantal buurten door. Meerdere varianten zijn er te maken.

Na deze vaardigheids oefeningen worden er drie teams gemaakt. Er kan voor worden gekozen om het spel te spelen op twee of drie goals. De regels die worden ingevoerd hangen af van het niveau van de klas. Je kunt ervoor kiezen om alleen maar handbal en basketbal toe te staan en later een voetbalelement in te passen. Het is van belang dat de keeperswissel wordt benadrukt en dat vanuit een centrale cirkel in het veld recht van aanval wordt gehaald. Je kunt kiezen voor een halve handbal-/basketbalkring of deze buiten beschouwing laten en vanaf alle afstanden het scoren toestaan.

Les 3: toernooivorm met vier goals, tien tegen tien

Heb je de mogelijkheid tot het gebruik van vier goals, meerdere zalen naast elkaar of een grote sporthal, dan kun je in les 3 de officiële vorm van Kronum spelen. Je maakt een grote cirkel met vier goals aan de randen. In het midden maak je een kleine cirkel of legt je vier matjes neer welke dienst doen als recht van aanval vak. Het spel begint met twee spelers van elk team rondom de middencirkel. Eén speler stuiterd de bal hard op de grond waarna de vier spelers strijden om de bal. Je kunt er een toernooivorm van maken en zelf de regels aanpassen waar nodig.

2



6 vwo van het Christelijk Lyceum Zeist 8-8 met 3 goals

3



Simpele vorm van Kronum goal

4



Game like vorm van een Kronum goal

Materiaal

Je kunt gebruik maken van diverse materialen voor het gebruik van goals en ballen. Zoals als aangegeven zijn voor het officiële spel speciale materialen ontwikkeld. Deze materialen zijn alleen in Amerika te verkrijgen en vrij prijzig. In tijden waarin ook de LO secties moeten bezuinigen kan er toch zeer gemakkelijk en zonder veel financiële impulsen worden genoten van Kronum. Voor het maken van de ringen in de goal kun je gebruik maken van hoepels welke je met een touwtje of lintje kunt vastzetten. Daarnaast zijn dopjes of pylonnen nodig om het veld af te zetten.

Bal

Je kunt gebruik maken van de officiële Kronumbal. Deze is binnenkort in Nederland te verkrijgen. Deze bal is speciaal gemaakt om mee te voetballen, handballen en basketballen. Een andere optie is om een volleybal leeg

te laten lopen zodat deze wat minder hard wordt. Hij dient zo te zijn dat de leerlingen de bal kunnen vasthouden, dribbelen en gooien. Deze variant werkt zeer goed. Je kunt ook gebruikmaken van diverse trefballen of zachte handballen.

Goal

Ook voor de goal kun je van heel simpel naar meer *game like* je eigen arrangement inrichten. In afbeelding 3 en 4 zie je drie voorbeelden van Kronum goals. Afbeelding 3 is een dikke mat met daarboven met kalk een vak gemaakt. Scoren de leerlingen in dit vak dan geldt dit als twee punten. Bijna elke sporthal en gymzaal heeft dikke matten ter beschikking. Op afbeelding 4 heb ik gebruikgemaakt van korfbalpalen, een touw en hoepels om de Kronum ringen boven de goal te krijgen. Je dient de hoepels aan de bovenkant en onderkant vast te maken, anders kunnen de hoepels gaan schuiven.

Papendal dagen 2013

Op de papendal dagen 2013 van de afdeling Gelre is de sport Kronum gespeeld op een groot kunstgrasveld. Er werden grote en kleine goals gebruikt. Daarin werden hoepels gehangen, vastgemaakt met lintjes. Er waren twee grote velden gemaakt, ieder op een helft van een voetbal veld. Dopjes en pylonnen zijn gebruikt om de lijnen van het veld uit te zetten. Op de site van de kvlo kun je foto's zien van deze activiteit. We speelden het officiële spel. De regels waren in het begin niet altijd duidelijk, maar na een paar rondjes werd dit steeds duidelijker. Op afbeelding ziet u een sfeerimpressie. Het mooie van dit spel is dat er allerlei aanpassingen te maken zijn om deze sport op elk niveau te kunnen aanbieden. Van heel simpel tot zeer complex.

Meer informatie

Voor vragen over het aanbieden van Kronum, de spelregels of het bestellen van een echte Kronum bal dan kun je contact opnemen met Jeffrey Koops.

De afbeeldingen 1, 2, zijn genomen op het Christelijk Lyceum Zeist / Jeffrey Koops Afbeeldingen 3 en 4 zijn ontleend van het internet

Afbeelding 5 is van de afdeling Gelre van de KVLO

Jeffrey Koops is docent physical education aan het Christelijk Lyceum Zeist school voor vmbo-t, havo, vwo en tweetalig atheneum en gymnasium daarnaast is hij zelfstandig onderwijskundige.

5



Oriëntatieloop in de zaal

Jaren geleden zag ik bij sportmedia een item over oriëntatieloop in de zaal. Dit leek mij destijds een uitdaging om dit voor het basisonderwijs geschikt te maken. Ik zelf heb de beschikking over een zaal van 28 bij 28 m. lekker ruim, maar het kan natuurlijk ook in een standaard zaal of buiten op het veld.

Door: Mignon Hekkema

Er is een database waar docenten hun leermiddelen op zetten om te delen met collegae. Voor LO-docenten is dit interessant en bereikbaar via lichamelijkeopvoeding.vakcommunity.nl. Hiervan kun je gratis lid worden. Dit maakt het mogelijk leermiddelen te lezen, te plaatsen en er over te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Tijdens mijn lessen probeer ik vaak vakoverschrijdend bezig te zijn. Bij de onderbouw (groep 3-4) veel met taal, midden-/ bovenbouw met taal, rekenen of aardrijkskunde. Of natuurlijk ons eigen vak, het bewegingsonderwijs en sport.

Tijdens de oriëntatieloop probeer ik de kinderen onbewust het ruimtelijk inzicht mee

te geven. Wat uiteindelijk uitmondt in een lang fantasiewoord. Het woord moet door de kinderen niet zomaar te bedenken zijn. In groep 7 en 8 moeten de leerlingen goede afspraken maken, over hoe ze elkaar, waar heen sturen.

Hoe moet de ander lopen

Ga naar links





Welke letter is het?

Spelregels groep 7-8

- 1 Leg de 60 letters onder de pionnen (plaatje 1).
- 2 Aan beide kanten kan een groep beginnen.
- 3 Ieder tweetal krijgt één papiertje, met de pijltjes erop (plaatje 3).
- 4 Staan er drie pijltjes naar rechts, dan stuur je je partner drie dopjes naar rechts.
- 5 Staat er dan een pijltje omhoog, dan stuur je hem één dopje naar boven.
- 6 Staat er een stip in het hokje, dan moet je partner dit dopje laten omdraaien en de letter die er onder ligt noteren.
- 7 De leerling met blanco-papier en potlood loopt op aanwijzingen van de ander (neemt papier en potlood mee).
- 8 Ter controle staan om de twee regels controle-coördinaten genoteerd.
- 9 Je kunt ook op dit punt gaan wisselen van functie.
- 10 Alle coördinaten gehad, dan krijg je lang woord/zin van boven naar beneden.
- 11 Er zijn verschillende woorden/zinnen (maak verschillende versies).
- 12 Verdeel tweetallen over de beide buitenkanten en geef de tweetallen die naast elkaar zitten *niet* het zelfde kaartje. *Blijf aan dezelfde kant van het veld!*

Spelregels groep 5-6

- 1 Leg de 60 letters onder de pionnen (plaatje 1).
- 2 Aan beide kanten kan een groep beginnen.
- 3 Ieder tweetal krijgt één papiertje, met de nummers erop (plaatje 2).
- 4 Staat er 1-5 op dan moeten ze naar het eerste rijtje en dan het vijfde pionnetje. (T)
- 5 De leerling met papier en potlood begint met rennen (neemt papier en potlood mee).
- 6 Leerling gaat naar 3-1, dus.....derde dopje van links en het eerste dopje = C.
- 7 Deze leerling schrijft letter op en gaat terug, geeft papier en potlood aan volgende, et cetera.
- 8 Alle coördinaten gehad dan krijg je lang woord/zin van boven naar beneden.
- 9 Er zijn verschillende woorden/zinnen (maak verschillende versies).
- 10 Verdeel tweetallen over de beide buitenkanten en geef de tweetallen die naast elkaar zitten *niet* het zelfde kaartje. Bij dezelfde kaartjes. Laat ze niet allemaal bij het begin beginnen. Ergens in het midden kan ook, ben je onderaan dan boven verdergaan.

Samen noteren en overleggen



Variatie

Kinderen mogen niet spreken met elkaar, alleen met gebaren mogen ze de ander aanwijzingen geven (anders wordt er veel geschreeuwd)

Foto's: Mignon Hekkema

Contact:

mignon@peterzomerdijk.nl



Doe mee aan de verkiezing Sportiefste VO school van Nederland 2014!

Op 21 mei 2014 vindt voor de zevende keer de verkiezing voor de 'Sportiefste VO-school van Nederland' plaats. De KVLO gaat, in samenwerking met het NOC*NSF, weer op zoek naar de VO-school met het beste programma voor bewegen en sport in en rondom de school. Werk jij op de sportiefste VO-school van Nederland? Schrijf je school dan nu in en strijd mee!

Door: Ton Winkels

Deelname
Elke school in het voortgezet onderwijs kan zich inschrijven. Belangrijk is dat er op je school behalve veel aandacht voor lessen lichamelijke opvoeding, ook een structureel buitenschools sport- en beweegaanbod in samenwerking met sportverenigingen en/of andere sportaanbieders bestaat voor alle leerlingen. Het doel is leerlingen te stimuleren tot een gezonde en actieve leefstijl. Als school geef je aan de hand van een aantal richtlijnen aan waarom je vindt dat je school in aanmerking komt voor de titel 'sportiefste VO school van Nederland'. Meedoen aan de verkiezing is dan ook een uitstekende manier om je school te profileren op het gebied van bewegen en sport.

Slotmanifestatie

Een nominatiecommissie selecteert uit alle inschrijvingen vijf scholen die worden uitgenodigd om met een groep van 40 leerlingen naar de landelijke finaledag te komen. De genomineerden strijden op 21 mei 2014 tijdens de slotmanifestatie in de gemeente Amsterdam op het sportcomplex van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding om de felbegeerde titel 'Sportiefste VO-school van Nederland 2014'. Tijdens deze dag worden de directie, de vakdocent en een leerling bevraagd door een deskundige jury over het beweeg- en sportaanbod van de school. Onder-tussen krijgen de leerlingen een aantal aantrekkelijke clinics aangeboden. Deze dag wordt in nauwe samenwerking met de ALO Amsterdam en Sportservice Amsterdam georganiseerd.

Prijzen

Naast de titel ontvangt de winnaar een waardecheque van 6000 euro. De andere genomineerde scholen ontvangen een cheque van 1500 euro. De waardecheques worden aangeboden door de firma's Bosan, Nijha en de Janssen-Fritsen Group.

Aanmelden

Meer informatie en het aanmeldingsformulier met de richtlijnen kun je vinden op de website www.kvlo-schoolsport.nl onder 'sportiefste school'. Aanmelden voor de verkiezing kan door het aanmeldingsformulier met de gevraagde bijlagen voor 19 maart 2014 te mailen naar ton.winkels@kvlo.nl. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

In 2012 won het Thomas a Kempis College uit Zwolle de titel en ging naar huis met de hoofdprijs. Wordt jouw school de sportiefste school van Nederland 2014?

De winnaar van 2012



FOTO: HANS DIJKHOFF



Contact:

ton.winkels@kvlo.nl

Motorische problemen bij kinderen met ADHD

De symptomen van de stoornis ADHD blijken al uit de naam: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Kinderen met ADHD hebben last van aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit. Uit onderzoek is echter gebleken dat deze kinderen, naast deze symptomen, ook motorische problemen kunnen hebben. Dit kan de kinderen wellicht nog meer belemmeren in het dagelijks functioneren. Dit artikel geeft inzicht in de oorzaken en gevolgen van motorische problemen bij kinderen met ADHD. Daarnaast delen leerkrachten uit het basisonderwijs hun ervaringen vanuit de praktijk.

Door: Jorien Heijs e.a.

In de volksmond wordt ADHD wel eens 'Alle Dagen Heel Druk' genoemd. Door de aandachts- en hyperactiviteitsproblemen lijken de kinderen met ADHD heel druk en onnadenkend. Dit kan problemen opleveren in het dagelijks leven, bijvoorbeeld thuis, op school of tijdens sporten. 'In een schoolklas vallen deze kinderen ook vaak op,' vertelt Judith van Helden, leerkracht regulier basisonderwijs, uit ervaring: 'lang stilzitten is niet mogelijk en er wordt altijd wel ergens aan gefriemeld. Veel kinderen met ADHD lijken motorisch wat onhandig. Ze vallen vaak van hun stoel, struikelen snel op het schoolplein en ze laten veel vaker iets op de grond vallen dan hun klasgenoten.' Ook tijdens de gymles valt op dat kinderen met ADHD overmatig bewegen, het lijkt soms of ze hun eigen lichaam niet onder controle hebben. Cor van Alff, leerkracht lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs, geeft gymles aan veel kinderen met ADHD. Het is hem opgevallen dat deze kinderen motorische problemen hebben: 'Kinderen met ADHD hebben altijd veel motorische onrust. Hierbij bewegen zij zeer veel lichaamsdelen tegelijk. Zij gebruiken hun energie dus ook niet op een economische manier.'

Motorische problemen bij kinderen met ADHD zoals hierboven beschreven zijn, worden vaak toegeschreven aan Developmental Coordination Disorder (DCD). Het is bekend dat deze stoornis, die gekenmerkt wordt door motoriekproblemen bij kinderen, veelvuldig in combinatie met ADHD voorkomt. Ongeveer 50% van de kinderen met ADHD heeft ook last van DCD (Fliers et al, 2010). Echter, deze motorische problemen bij kinderen met ADHD worden vaak genegeerd, omdat de nadruk wordt gelegd op de aandachts- en hyperactiviteitsproblemen. Toch kunnen ook de motoriekproblemen een kind aanzienlijk beperken in het dagelijks functioneren.

Over wat voor motorische problemen hebben we het?

Globaal gezien worden er drie soorten ADHD onderscheiden: vooral aandachtsproblemen (ADHD-A), vooral hyperactiviteit (ADHD-H) of een combinatie van beide (ADHD-C). Motorische problemen komen bij al deze types van ADHD voor, maar vooral bij ADHD-A en ADHD-C (Pitcher, Piek, & Hay, 2003). Er is een link tussen aandachtsproblemen en beperkingen in de motoriek. Het is lastig om een lijstje met moto-

rische problemen op te sommen die aanwezig zijn bij kinderen met ADHD, omdat er grote verschillen zijn tussen de kinderen.

Er zijn wel een aantal consistente bevindingen gevonden in relatief weinig studies naar motorische problemen bij kinderen met ADHD. Zowel grove als fijne motoriek kunnen problematisch zijn (Goulardins, Bilhar Marques, Casella, Nascimento & Oliveira, 2013; Pitcher et al, 2003; Verret, Gardiner & Beliveau, 2010). In de grove motoriek is bijvoorbeeld een verstoorde loopvaardigheid (zoals lopen, rennen, omhoog springen, vooruit springen) waar te nemen. In de fijne motoriek gaat het bijvoorbeeld om verstoringen bij het schrijven of veters strikken. De fijne motorische bewegingen zijn bij kinderen met ADHD langzamer en minder nauwkeurig (Schoemaker, Ketelaars, van Zonneveld, Minderaa & Mulder, 2005). Ook balansproblemen en problemen met ruimtelijk inzicht kunnen voorkomen bij kinderen met ADHD (Goulardins et al, 2013). Recentelijk onderzoek heeft overdreven motor overflow aangetoond bij kinderen met ADHD. Motor overflow is het onbewust bewegen van lichaamsdelen die niet nodig zijn voor de beweging. Wanneer een kind iets wil oppakken met zijn rechterhand, worden onbewust ook andere lichaamsdelen aangestuurd. Dit kan zowel aan dezelfde lichaamszijde zijn, zoals het rechterbeen (geassocieerde bewegingen), of het tegen-gestelde lichaamsdeel, dus in dit geval de linkerhand (spiegelbewegingen). Bij kinderen in het algemeen komt motor overflow voor, omdat hun hersenen nog niet helemaal ontwikkeld zijn. Bij kinderen met ADHD komt echter meer dan gemiddeld motor overflow voor, vooral bij jongens (MacNeil et al, 2011). Ook voor spiegelbewegen geldt dat dit vooral voorkomt bij de vormen ADHD-A en ADHD-C en nauwelijks bij ADHD-H (Mostofsky, Newschaffer & Denckla, 2003).

Wat is de oorzaak van de motorische problemen bij kinderen met ADHD?

Het is waarschijnlijk dat motorische problemen bij kinderen met ADHD dezelfde oorzaken heeft als de typische aandachts- en hyperactiviteitssymptomen. De kinderen met ADHD bereiken de motorische mijlpalen later, zoals zelfstandig lopen, of beheersen ze de grove en fijne motoriek later. Sommige hersenstructuren zoals de kleine hersenen en de frontaalkwab zijn na volledige ontwikkeling wat kleiner



Anticiperen

(Goulardins et al., 2013). Deze hersenstructuren spelen een rol bij het plannen, controleren, bijsturen en reguleren van de motoriek (Shaw et al., 2006; Goulardins et al., 2013). De motorische aansturing door de hersenen verloopt via ingewikkelde paden waarbij veel verschillende hersengebieden betrokken zijn. Daarom is het belangrijk dat eventuele motorische problemen al vroeg in de ontwikkeling worden opgespoord, zodat motorische interventies kunnen bijdragen aan een verbetering van de motoriek. Dat kan positieve gevolgen hebben voor deelname aan sport, spel en leersituaties bij deze kinderen. Verder wordt gedrag dat voortkomt uit de hersenontwikkeling ook beïnvloed door de omgeving (Steunpunt ADHD). Personen, gebeurtenissen en levensstijl vormen ieder kind. Dus gedrag dat een kind met ADHD laat zien, komt niet puur door anders functionerende hersenen. Hier moet dus ook rekening mee gehouden worden.

Hoe ga je om met deze motorische problemen in de (gym)les?

Doordat verschillen in de motoriek dus al vroeg in de ontwikkeling ontstaan, is het van belang dat docenten hier op een goede manier bewust mee omgaan. Ook zij leren kinderen motorische vaardigheden aan, dus een docent kan een bijdrage leveren in het zo goed mogelijk ontwikkelen van de motoriek. Daarnaast kan een docent hulp bieden wanneer kinderen met ADHD een lager zelfbeeld ondervinden (Goulardins et al.,

2013). Dit komt omdat de kinderen zichzelf vergelijken met klasgenootjes en wel degelijk zien dat zij motorisch zwakker zijn. Om een beeld te krijgen van mogelijkheden die een docent heeft om hierin bij te dragen, volgen een aantal tips van Cor en Judith die kunnen worden toegepast in de (gym)les.

- In een klaslokaal is het de bedoeling om stil te zitten, in een gymlokaal mag er veel bewogen worden. Zet een kind daarom in een klaslokaal achter in de klas, zodat deze de rest van de klas niet afleidt en hindert door de motorische onrust. Het kan nuttig zijn de leerling naast een model-leerling te plaatsen, die aandachtig en stil werkt (Steunpunt). Echter, tijdens een gymles is het beter een kind met ADHD vooraan te zetten. Het kind wordt dan niet steeds afgeleid door de klasgenoten die ook aan het bewegen zijn. Het kind kan zich dan beter concentreren op de opdrachten van de docent.
- Geef korte en duidelijke opdrachten. Deze moeten aangepast zijn aan het niveau van het kind. Het kan ook goed zijn een kind te laten kiezen tussen een makkelijke opdracht (bijv. een rondje rennen) of een moeilijke opdracht (bijv. ook de hindernissen tussen het rennen door nemen).
- Moedig een kind altijd positief aan. Een kind doet het nooit 'fout', maar 'bijna goed'. Juist omdat ze vaak zelf wel doorhebben dat ze motorisch zwakker of onhandiger zijn, is het belangrijk ze positief te begeleiden om een lager zelfbeeld te voorkomen.
- Geef gelijk bij het begin van de les duidelijk aan wat de bedoeling is van de les. Een kind is dan sneller geconcentreerd en dit geeft (motorische) rust voor een kind. Het werkt goed om direct bij binnenkomst een opdracht te geven, zodat de kinderen niet hoeven te zitten wachten.

- Bij een gymles werkt het systeem met de groene en de rode stoel goed. Zet in het gymlokaal een stoel met een rood lintje en een stoel met een groen lintje neer. Wanneer een kind echt niet meer mee kan of wil doen, mag deze op de rode stoel gaan zitten. Wanneer het kind wil praten of wel weer wil meedoen, gaat het kind op de groene stoel zitten. Dit is duidelijk voor de kinderen en zo kan je goed in de gaten houden hoe het met een kind gaat. Als het vaak niet gaat met een kind, kan je proberen na te gaan hoe dit komt. Is het niveau te moeilijk bijvoorbeeld? Dan kan je hier rekening mee houden bij het geven van opdrachten.
- Geef de kinderen met ADHD meer begeleiding bij motorische moeilijke taken. Help ze bijvoorbeeld extra bij het aanleren van een dansje of bij het leren schrijven.

Jorien Heijs is masterstudent sport science aan de Rijksuniversiteit Groningen

Cor van Alff is leerkracht lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs

Judith van Helden is leerkracht in het regulier basisonderwijs

Esther Hartman is docent/onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen/ Universitair Medisch Centrum Groningen

Referenties zijn op te vragen bij de auteur.

Contact:

jorienheijs@gmail.com

Ouderbetrokkenheid en fysiek actieve kinderen: project FitSaam

Het belang van bewegen op de ontwikkeling van kinderen is algemeen bekend, zeker bij gymdocenten. De gymdocent weet echter ook dat ouders een minstens zo grote rol spelen om kinderen te motiveren te gaan bewegen. Het doel van dit onderzoek is om te laten zien dat de gymleerkracht het gedrag van ouders kan veranderen om kinderen te motiveren meer te gaan bewegen.

Door: Ellen Ricke

Lichamelijke activiteit is een belangrijke component van een gezonde leefstijl (Pate, Pratt, Blair, e.a., 1995). Het verbeteren en handhaven van de lichamelijke activiteit bij kinderen kan bijdragen tot gezondheidseffecten op de fysieke, mentale en cognitieve ontwikkeling (Stegeman, 2007; Janssen & LeBlanc, 2010). Daarom is het belangrijk dat kinderen, die onvoldoende bewegen, gemotiveerd worden om meer te gaan bewegen.

Kinderen brengen over het algemeen het grootste deel van hun tijd bij hun ouders door, ouders zijn daarom in potentie een belangrijke factor om hun kind te motiveren om te bewegen. School is voor ouders vaak een veilige plek, ze hebben vertrouwen in de leerkrachten van hun kind. De (gym)leerkracht is daarom goed in staat om ouders te ondersteunen bij het inzien van het belang van bewegen.



Ouder-kind zwemmen mooi voor voorbeeldgedrag

In het bovenstaande wordt er vanuit gegaan dat een grotere ouderbetrokkenheid, op het gebied van bewegen, leidt tot lichamelijk actievere kinderen. Om ouders meer betrokken te laten zijn bij het beweeggedrag van hun kind, moeten de ouders een gedragsverandering doormaken. Om dit beter te begrijpen, is gebruik gemaakt van het Trans Theoretisch Model. Dit model gaat ervan uit dat een gedragsverandering verloopt volgens een aantal stadia, zoals 'het niet willen veranderen' en 'behoud van het gewenste gedrag' (DiClemente & Velasquez, 2002). De gymleerkracht kan een belangrijke rol spelen bij dit proces. Hij/zij kan ouders motiveren tot de bereidheid om veranderingen aan te brengen in het beweeggedrag van hun kind.

Wanneer de ouders een gedragsverandering hebben gemaakt, kan de Sociaal Cognitieve Theorie verklaren dat de motivatie van de ouders zorgt voor een toename van de lichamelijke activiteit van hun kind. De theorie gaat ervan uit dat motivatie ervoor zorgt dat het geleerde gedrag ook daadwerkelijk gebruikt gaat worden (Bandura, 1977). Met andere woorden, als de ouder bereid is tot het aanbrengen van leefstijlveranderingen om zijn/haar kind te helpen meer te gaan bewegen en of meer betrokkenheid toont, dan zal zijn kind volgens de Sociaal Cognitieve Theorie mogelijk meer gaan bewegen.

De Sociaal Cognitieve Theorie gaat er verder vanuit dat kinderen onder andere leren door het observeren van anderen (Bandura, 1977). Ouders kunnen dus als rolmodel voor voldoende bewegen dienen voor hun kind.

In dit onderzoek willen we antwoord geven op de vragen 'Kan het gedrag van ouders beïnvloed worden door activiteiten aan te bieden die op ouders en kinderen samen gericht zijn en waarbij er rekening gehouden wordt met de sociaal economische status en etniciteit van de gezinnen?' 'Kunnen deze zelfde activiteiten het beweeggedrag van het kind verbeteren?' en 'Is er een associatie tussen de gedragsverandering van de ouders het beweeggedrag van hun kind?'

Opzet onderzoek

Overzicht onderzoeksontwerp

Een interventie, FitSaam, die drie maanden duurde, werd uitgevoerd in groep 5 van een basisschool in Den Haag. Voor en na de interventieperiode (twee nametingen) werd het gedragsveranderingsstadium van de ouders (in welke mate zijn zij bereid hun kind te helpen om meer te bewegen) bepaald aan de hand van een vragenlijst en de lichamelijke activiteit van hun kind door middel van een stappenteller. Tegelijkertijd werden deze uitkomstvariabelen (gedrag en lichamelijke activiteit) gemeten bij een controlegroep (de andere groep 5 van de basisschool), die geen interventie ontving. Data verzameling en verwerking vond plaats in 2012.

Deelnemers

Deelnemers waren ouders en hun 8-9 jaar oude kind. Bijna alle kinderen waren van allochtone afkomst en 90% van hun ouders had een lage sociaaleconomische status. Er is voor deze leeftijdsgroep gekozen, omdat studies hebben aangetoond dat kinderen op deze leeftijd minder gaan bewegen, maar waarbij positieve resultaten behaald kunnen worden met behulp van interventies (Rowland, 2007).

Stappen die tijdens het onderzoek gezet zijn

Stap 1: Twee weken voordat de interventie begon, kregen de ouders een vragenlijst (via hun kind) om te bepalen in welk stadium van gedrag zij zaten. Deze stap werd bij de eerste en tweede nameting herhaald.

Stap 2: In dezelfde week dat de ingevulde vragenlijsten werden ingeleverd, mochten de kinderen een stappenteller dragen om hun lichamelijke activiteit te meten. De groepsleerkrachten deelden de stappentellers uit, zodat ze in de interventiegroep en controlegroep tegelijkertijd gedragen werden. De stappentellers werden genummerd aan de hand van de klassenlijst, zodat de data anoniem waren, maar wel gekoppeld konden worden aan de vragenlijst.

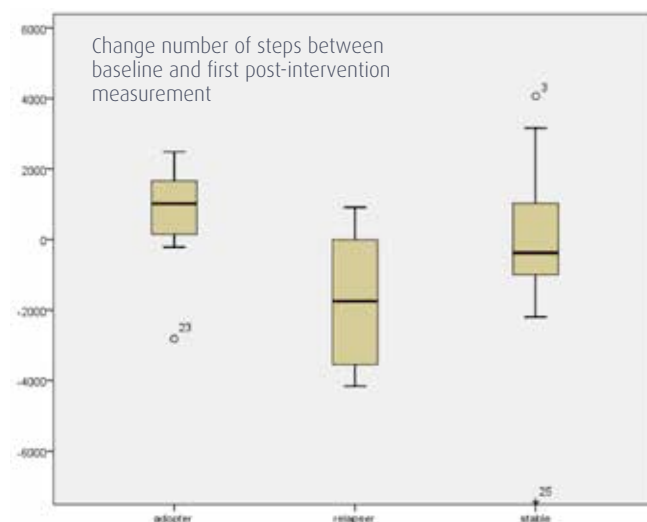
Stap 3: De gymleerkracht van de interventiegroep kreeg ter ondersteuning bij het uitvoeren van de interventie de docentenhandleiding FitSaam. De ouders van de kinderen kregen een folder over voeding, opvoeding en bewegen.

Iedere maand, gedurende de drie maanden, werd een onderwerp tijdens een 30 minuten durende sessie besproken. Daarna mochten de ouders deelnemen aan de gymles van hun kind. Door deel te nemen aan deze lessen, kregen ouders inzicht in wat hun kind leert aan bewegen en kregen zij ideeën betreffende activiteiten die zij samen met hun kind kunnen doen.

Om ouders te helpen bij het maken van een gedragsverandering werd gebruikgemaakt van motivational interviewing (MI) (als onderdeel van de interventie FitSaam). De onderzoeker ging met iedere ouder individueel in gesprek om te achterhalen wat zij nodig hadden om hun kind meer te laten bewegen. De gymleerkracht kon tijdens de lessen met de ouders gebruik maken van deze informatie (variërend van waar ouders en kinderen samen kunnen bewegen, waar sportverenigingen in de buurt zijn en op welke manier ouders kunnen laten zien dat zij hun kind steunen in wat ze doen) en zo doende de ouders helpen bij het maken van een gedragsverandering.

MI toonde aan dat ouders de schoolprestaties van hun kind belangrijker vinden dan gezondheid. Daarom werd tijdens MI de nadruk gelegd op de invloed van gezonde voeding en voldoende bewegen op de schoolprestaties en persoonlijke ontwikkeling van het kind. Ook dit punt werd door de gymleerkracht tijdens de lessen meegenomen.

Stap 4: Om het interventie effect op de gedragsverandering van de ouders te kunnen bepalen, zijn aan de hand van beschrijvende statistiek van de voormeting en de eerste nameting gedragscategorieën gevormd: (1) 'adopters' (ouders maakten progressie van een of meer gedragsstadia), (2) 'relapsers' (ouders maakten regressie van een of meer gedragsstadia) en (3) 'stables' (ouders maakten geen progressie of regressie van het ene gedragsstadium naar het andere) (Titze, Martin, Seiler, Stronge-gger & Marti, 2001).



Figuur 1: Verandering in het aantal stappen van het kind voor de verschillende gedragscategorieën van de ouders

Contact:

ellenricke@snelnet.net

Resultaten

Verandering in stadium van gedragsverandering

Het aantal ouders dat een gedragsverandering heeft doorgemaakt, ongeacht het stadium waarin ze begonnen, bleek significant verschillend voor de interventiegroep (46.7%) ten opzichte van de controlegroep (8.3%). De kans dat een ouder een progressie maakt in het gedragsveranderingsstadium is ongeveer 10 keer groter als hij/zij heeft deelgenomen aan de interventie, dan wanneer dit niet het geval is. Ook na het afronden van de interventie bleef dit verschil significant.

Beweeggedrag

Het beweeggedrag van de kinderen in de interventiegroep veranderde niet significant op de drie meetmomenten.

Associatie gedragsverandering ouders en beweeggedrag kind

Er is een significante associatie tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind. Kinderen van een adopter hebben meer stappen gezet, terwijl kinderen van een relapser minder stappen hebben gezet.

Discussie

Verandering in stadium van gedragsverandering

Het hoofddoel van dit onderzoek was bepalen wat de effecten zijn van FitSaam op het stadium van gedragsverandering van ouders ten aanzien van het stimuleren van het bewegen van hun kind en de verandering in het beweeggedrag van hun kind. De resultaten ondersteunen de hypothese dat een programma gericht op ouders en kinderen samen, waarbij ouders voorlichting krijgen over voeding, opvoeding en beweging en mogen deelnemen aan de gymlessen van hun kind om inzicht te krijgen in lichamelijke activiteiten die zij met hun kind samen kunnen doen, een positief effect heeft op het gedrag van de ouders. Ouderbetrokkenheid is een divers en complex concept, waarbij nog veel onduidelijkheid bestaat over het feit hoe betrokkenen bereikt moeten worden en welke aanpak met betrekking tot ouderbetrokkenheid succesvol is. Eerdere studies hebben aangetoond dat een aanpak gericht op ouders en kinderen samen het meest succesvol lijkt te zijn om ouderbetrokkenheid te vergroten. (Edwardson & Gorely, 2010). De resultaten van het project FitSaam ondersteunen dit: deelname aan de interventie zorgt bij de ouders voor een zelf gerapporteerde gedragsverandering, waardoor zij zichzelf beter in staat achten hun kind te helpen bij een actieve leefstijl.

Een andere succesfactor voor het vergroten van ouderbetrokkenheid lijkt motivational interviewing (MI) als onderdeel van de interventie te zijn. Door de individuele gesprekken van de onderzoeker met de ouder kwam naar voren wat een ouder motiveert om een gedragsverandering te bewerkstelligen. Op deze motivatie kon vervolgens door de gymleerkracht worden ingespeeld en zo kon iedere ouder op een voor hem passende manier proberen een progressie in zijn/haar veranderingsstadium te maken.

Beweeggedrag

Ten aanzien van beweeggedrag wilde dit onderzoek aantonen of de interventie FitSaam van invloed was op het beweeggedrag van kinderen. De resultaten tonen niet aan dat kinderen lichamelijk actiever zijn geworden. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de interventieperiode te kort was. De ouders moesten namelijk eerst een gedragsverandering doormaken om vervolgens het beweeggedrag bij hun kind te kunnen beïnvloeden. De snelheid waarmee iemand een



Veel ouders doen iets bij een vereniging

gedragsverandering doormaakt, is voor iedereen anders (DiClemente & Velasquez, 2002). Op basis van de literatuur (zie inleiding) wordt verwacht dat bij een langere interventie periode, de interventie mogelijk wel leidt tot een toename van de lichamelijke activiteit van de kinderen.

Associatie gedragsverandering ouders en beweeggedrag kind

Tot slot moest de studie aantonen of er een associatie bestaat tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind. Er bleek een significante associatie te bestaan, namelijk dat de kinderen van een adopter meer stappen zijn gaan zetten, terwijl de kinderen van een relapser minder stappen zijn gaan zetten.

Conclusie

Aangetoond is dat een interventie gericht op ouders en kinderen samen een positief effect heeft op het stadium van gedragsverandering van de ouders. Motivational interviewing lijkt een succesfactor van deze interventie te zijn. MI houdt rekening met wie de deelnemers zijn en wat hun culturele en sociaaleconomische verschillen zijn. Op deze manier kan iedere deelnemer op basis van zijn eigen motivatie een gedragsverandering doormaken. De interventie FitSaam maakt het mogelijk om bij ouders een gedragsverandering te bewerkstelligen. Het zou voor gymdocenten dus voordelen kunnen hebben om geschoold te zijn in motivational interviewing.

De interventie heeft tijdens dit onderzoek niet geleid tot een significante verandering in het beweeggedrag van hun kind. Mogelijk dat het beweeggedrag van de kinderen wel significant verandert als de interventieperiode langer duurt.

Er was wel een significante associatie tussen de gedragsverandering van de ouders en het beweeggedrag van hun kind zichtbaar.

Ellen Ricke is functionaris Gezondheidsbevordering en Projectleider Gezonde School GGD Den Haag ■

Referenties zijn op te vragen bij de auteur.

Tineke Meens

winnaar Stimuleringsprijs

Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris 2013

Tineke Meens gebruikt social media om mensen in Tilburg gezonder te laten leven. Met deze unieke en inspirerende aanpak is zij volgens het publiek van de Kennisdag 'Duurzaam sporten en bewegen' de overtuigende winnaar van de Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris 2013. Deze prijs is in december door Floris Jan Bovelanders aan haar uitgereikt tijdens de Kennisdag in Den Haag. Tineke heeft een cheque ontvangen ter waarde van € 1.500,- die zij mag investeren in haar werk.

De Stimuleringsprijs is bedoeld voor een buurtsportcoach of combinatiefunctionaris die door een creatieve aanpak tot een inspirerend, bijzonder en blijvend resultaat is gekomen. Volgens de juryleden, Erik Lenselink (NOC*NSF), Johan Steenberg (Kennispraktijk) en Rinda den Besten (PO-Raad), is Tineke een 'Super juffie' die op school en in de wijk actief is. In alle activiteiten die zij organiseert op het gebied van sport, bewegen en gezondheid zet Tineke veel sociale media in. Hierdoor bereikt zij al jaren een brede doelgroep waardoor de stad Tilburg gezonder gaat leven en meer beweegt. De samenwerking met verschillende partners zoals gemeente, scholen en GGD zorgt ervoor dat een mooi sport- en beweegaanbod in de toekomst gegarandeerd blijft.

Resultaten

Ook de twee andere genomineerden zorgen er voor dat hun georganiseerde activiteiten een duurzaam karakter krijgen. De nadruk die zij leggen op samenwerking en evaluatie leidt tot een uitstekende voortzetting van het sport- en beweegaanbod. Hiervoor kregen zij ieder een cheque van € 1.500,- uitgereikt. Kevin de Wit is als buurtsportcoach actief voor de buurtsportvereniging Buitenhof in Delft. Hij streeft naar een nauwe samenwerking met de betrokken partijen, die leidt tot een sterke intrinsieke motivatie. Dit resulteert in een goede borging van het sport- en beweegaanbod. Nicole van Spaendonk is combinatiefunctionaris bij Buurtsport Bostel. Door het hanteren van een vaste werkopzet voor de activiteiten wordt tussentijds en achteraf geëvalueerd. Zekerheid op de lange termijn is in Bostel groot omdat Nicole erin is geslaagd financiering te vinden en met de juiste partijen samen te werken.



Publieksprijs

De Stimuleringsprijs Buurtsportcoach & Combinatiefunctionaris is een publieksprijs. Tijdens de Kennisdag hebben de genomineerden zich persoonlijk aan het publiek voorgesteld en konden alle aanwezigen hun stem uitbrengen.

Combinatiefunctionaris en buurtsportcoach

Een combinatiefunctionaris werkt in een gemeente aan een betere samenwerking tussen organisaties in de sectoren sport-onderwijs of cultuur-onderwijs. Een buurtsportcoach legt de verbinding tussen sport- en beweegaanbieders met andere sectoren zoals welzijn, zorg, gezondheid, bedrijven, buitenschoolse opvang, kinderopvang en onderwijs. Beiden moeten beschikken over organiserend vermogen, goede omgang met kinderen en volwassenen, flexibiliteit en professionaliteit. ◀



Contact:

juul.vanrijn@nisb.nl
matthijs.debruin@nocnsf.nl

De vakdocent LO en buitenspelen

Het bewegen van kinderen is het expliciete deskundigheidsterrein van vakdocenten LO. Voor kinderen is buitenspelen een van de belangrijkste beweegactiviteiten. Op 23 september 2013 was op de Hogeschool van Amsterdam een bijeenkomst over buitenspelen. Tijdens deze avond is expliciet stilgestaan bij recent wetenschappelijk onderzoek op gebied van buitenspelen en speelplekken. Ook is aandacht besteed aan de rol die de vakdocent LO op dit gebied kan spelen.

In dit artikel een overzicht van de workshops.

Door: **Tinus Jongert e.a.**



Met het beroepscompetentieprofiel van de vakdocent legt de vakdocent de basis voor een leven lang beweegplezier en vitaliteit. Expliciete doelstellingen zijn onder meer om leerlingen te laten kennismaken met een variëteit aan beweegsituaties en -vormen, om de kans te bieden om beweegtalenten te herkennen en om een positieve beweegattitude te ontwikkelen. Daarnaast zijn er doelen op gebied van gezondheid, fitheid, vitaliteit, motorische, persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Vanuit dit oogpunt komt er steeds meer aandacht voor preventie. De overheid zet (via het Nationale Programma Preventie) onder meer in op beweegstimulering. Gezonde scholen spelen daar een belangrijke rol bij. De vakdocent LO kan hierbij als beweegexpert een centrale rol spelen.

Het buitenspelen biedt veel kansen voor de vakdocent in het kader van beweegstimulering en preventie, zeker voor kinderen die met het georganiseerde aanbod nog minder worden bereikt, zoals kinderen in achterstandswijken en kinderen van allochtone afkomst. Hierbij moet wel extra aandacht aan de omgeving worden besteed; deze dient beweegvriendelijk en uitdagend te zijn.

Buitenspelen loont

Buitenspelen is een van de belangrijkste vormen van bewegen. Kinderen die veel buitenspelen zijn over het algemeen vaak actiever. Steeds meer kinderen en jongeren bewegen echter te weinig. Landelijk haalde in 2011 slechts 18% van de jeugd (4-17 jaar) de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: elke dag minimaal 60 minuten minimaal matig intensief bewegen) (Hildebrandt et al., 2013). Tevens is landelijk een op de zeven kinderen te dik (Schonbeck et al., 2013). In grote steden liggen deze percentages nog ongunstiger. Dit

komt mede door een gebrek aan speelruimte. Door de toenemende verdichting en bezuinigingen zijn formele speelplekken uit de wijk verdwenen of naar de rand van de wijk of stad verplaatst. Zeker voor jonge kinderen zijn speelplekken hierdoor niet altijd meer bereikbaar. Daarnaast is in de afgelopen jaren ook veel informele speelruimte (stoepen, pleintjes) verloren gegaan. Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht. Ook scholen kunnen hier aan bijdragen. Denk aan het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein, het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes of het koppelen van de reguliere gymles aan het schoolplein of lokale speelplekken.

In een literatuurstudie uitgevoerd door TNO in samenwerking met de Branchevereniging SPELEN wordt het belang van buitenspelen onderstreept. Uit de literatuurstudie blijkt dat er overtuigend bewijs is voor een positieve relatie tussen buitenspelen en de mate van lichamelijke activiteit van kinderen (De Vries & Van Veenendaal, 2012). Buitenspelen kan qua tijdsduur en intensiteit een wezenlijke bijdrage leveren aan het halen van de NNGB. Hiermee heeft buitenspelen indirect ook een preventieve werking op het ontstaan van overgewicht en chronische aandoeningen. Er zijn tevens aanwijzingen dat een tekort aan buitenspelen gerelateerd is aan bijziendheid. Buitenspelen is verder bevorderlijk voor de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden van kinderen. In vergelijking met gestructureerde activiteiten of binnenshuis spelen, biedt buitenspelen kinderen meer mogelijkheden om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Buiten is er vaak meer ruimte. Ook leren kinderen in verschillende situaties (op verschillende speeltoestellen en ondergronden, onder wisselende weersomstandigheden) tal van bewegingen te controleren en leren zij elementaire vaardigheden te verbeteren.

In de tweede helft van de presentatie is ingezoomd op schoolpleinen. Bijna alle scholen in Nederland hebben een schoolplein. Echter, meer



dan een derde van de schoolpleinen is na schooltijd niet toegankelijk. Schoolpleinen in Nederland zouden veel beter benut en ingericht kunnen worden. Bijna de helft (43%) van de basisscholieren vindt hun schoolplein saai. Het schoolplein zou openbaar toegankelijk gesteld kunnen worden, worden gebruikt voor andere doelen dan alleen de pauze (bijv. reguliere les, gymles) en door andere organisaties of doelgroepen gebruikt kunnen worden (bijv. jeu de boules). In een systematische literatuurstudie is gekeken naar het effect van schoolpleininterventies en de succesfactoren (Broekhuizen et al., submitted). Hieruit kwam naar voren dat schoolpleininterventies veelal een positief effect hebben op de mate van lichamelijke activiteit van kinderen, waarbij vooral het aantal kinderen per m² schoolplein een belangrijke succesfactor blijkt te zijn. Voor jonge kinderen (< 4 jaar) lijken voldoende ruimte en tijd op het schoolplein voldoende te zijn voor een intensief beweegpatroon. Voor oudere kinderen zijn naast voldoende ruimte met name vaste speelelementen van belang voor een intensief beweegpatroon. Ten aanzien van los spelmateriaal, toezicht of begeleiding zijn minder eenduidige resultaten. De kwaliteit van de meeste studies naar schoolpleinen is daarnaast voor verbetering vatbaar (controleconditie, grootte onderzoekspopulatie). Er is verder nog nauwelijks wetenschappelijk bewijs voor een effect van schoolpleininterventies op andere uitkomstmaten dan bewegen zoals concentratie, leerprestatie, pesten en dergelijke, al hoewel dit vaak wel gesuggereerd wordt. Samengevat: buitenspelen is gezond. Scholen kunnen een belangrijke stimulerende rol spelen. Om schoolpleininterventies te evalueren en implementeren is gedegen effectonderzoek nodig, waarbij wordt aanbevolen niet alleen naar de mate van lichamelijke activiteit te kijken maar ook naar het effect op andere uitkomstmaten.

Contact:

tinus.jongert@npi.nl

PLAYgrounds

Scholen zijn key-settings als het gaat om het stimuleren van bewegen bij kinderen. Een van de mogelijkheden is het bewegen op het schoolplein, maar daar is nog veel winst te behalen, omdat slechts zo'n 40% van de kinderen op matig intensief niveau beweegt op het schoolplein. PLAYgrounds is een schoolpleinprogramma dat gericht is op beweegstimulering tijdens de pauze bij basisschool kinderen. De interventie is samengesteld uit mogelijk succesvolle componenten, die uit de internationale literatuur en de praktijk naar voren kwamen. PLAYgrounds is uitgevoerd bij vier interventie- en vier controlescholen, die gematcht waren op schoolpleingrootte, het aantal kinderen en intensiteit van bewegen voor de interventie.

De interventie bestond uit een herstructurering van het plein met gekleurde lijnen en uit het stimuleren van actief gebruik van het plein, door het aanbieden van spelmateriaal en educatieve maatregelen, zoals aanmoediging door docenten en ondersteunende gymlessen. Het effect van de interventie is gedurende een schooljaar (10 maanden) geëvalueerd. Bij 1500 kinderen is de intensiteit van bewegen gemeten met versnellingsmeters en daarnaast is met de SOPLAY observatiemethode het gebruik van het plein in kaart gebracht. De data zijn geanalyseerd met lineaire multilevel analyses.

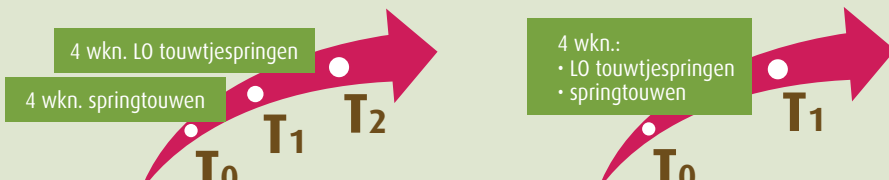
Uit de resultaten blijkt dat de intensiteit van bewegen in de interventiegroep significant verschilt ($p < 0,001$) van de controlegroep. In de interventiegroep bewoog 77,3% van de kinderen op matig intensief niveau en in de controlegroep 38,7%. Het effect van de interventie was consistent gedurende het schooljaar en was sterker voor de meisjes en de oudere kinderen (10-12 jaar).

Het PLAYgrounds programma kan ingezet worden om structureel beweeggedrag bij kinderen te stimuleren. Het programma is opgenomen in de nationale database van erkende interventies en is beschikbaar voor scholen.

De actieve pauze, combineren van lessen LO en buitenspelen

Gekoppeld aan school zijn veel beweegmomenten mogelijk, zoals bewegingsonderwijs, beweegtussendoortjes in de klas, en buitenspelen op het plein. Kinderen die minder actief zijn halen ongeveer de helft van hun activiteit uit de schooltijd, waaronder de gymles en de schoolpauze (Stuij et al., 2011). Door een toename van tussenschoolse- en naschoolse opvang is het gebruik van het schoolplein toegenomen. Wat kun je als leerkracht doen om kinderen volop te laten bewegen tijdens het buitenspelen? Eerder onderzoek van Fontys Sporthogeschool (FSH) laat zien dat meiden van groep zes tot en met acht relatief minder actief zijn dan jongens en jongere kinderen. Vandaar een interventie met touwtjespringen: intensief en leuk. Alle kinderen (jongens en



	Onderzoek 1	Onderzoek 2
Aantal scholen	2	8
Aantal meisjes	87	250
Stad	Roosendaal	Tilburg
Gymlessen door	Stagiaires FSH	Vak-/groepsleerkrachten school
Meten fysieke activiteit	Observatie m.b.v. SOFIT/SOPLAY	Actigraph versnellingsmeter
Duur metingen	2 weken	1 dag
Ontwerp		

Tabel 1: Onderzoeksopzet

meisjes) van de groepen 6 t/m 8 hebben in de gymlessen activiteiten aangeleerd gekregen, die ze naderhand zelfstandig op het schoolplein konden doen (www.basisschoolinbeweging.nl/schoolplein). Er zijn twee onderzoeken uitgevoerd, met als centrale onderzoeksvraag: Wat is het effect van het beschikbaar stellen van materiaal en ondersteunende lessen LO met touwtjespringen op de fysieke activiteit en het touwtjespringen bij meisjes van groep 6, 7 en 8 tijdens de schoolpauze? In tabel 1 is de globale onderzoeksopzet van beide onderzoeken te zien.

Tabel 1: Onderzoeksopzet

Uit onderzoek 1 kwam naar voren dat het beschikbaar stellen van touwtjes leidt tot meer zwaar intensief bewegen en een flinke daling van kinderen die niet actief zijn op het schoolplein. Door de ondersteunende lessen LO (gegeven door stagiaires van FSH) gingen de kinderen veel meer trucjes springen. In onderzoek 2 is bekeken of het ontwikkelde lesmateriaal en de bijbehorende spelkaarten voor kinderen overdraagbaar zijn naar vak- en groepsleerkrachten. Leerlingen en leerkrachten waren enthousiast en konden zelfstandig met het materiaal werken. Het heeft ook geleid tot een toename in het touwtjespringen, maar niet tot een significante stijging van de fysieke activiteit. Ook waren na vier weken nauwelijks complexere sprongen (zoals trucjes) zichtbaar. Hoe kan het dat beide onderzoeken verschillende resultaten geven? Ligt dat aan de verschillen in de onderzoeksgroep en het meetinstrument? Of is het beter om de kinderen eerst zelf te laten experimenteren met het touwtjespringen, voordat de ondersteunende lessen LO worden aangeboden? Daarnaast is verder onderzoek nodig om te onderzoeken wat de invloed van de leerkracht is: in het eerste onderzoek werden de lessen gegeven door stagiaires die hier zelf voor hadden gekozen. Dit in tegenstelling van onderzoek twee, waar de lessen LO werden gegeven door groeps- en vakleerkrachten die vanuit de directie waren benaderd voor dit onderzoek.

Tinus Jongert is bestuurslid VvBN, directeur Nederlands Paramedisch Instituut en lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, De Haagse Hogeschool. tinus.jongert@npi.nl
Sanne de Vries is lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omge-

ving aan De Haagse Hogeschool. s.i.devries@hhs.nl
Mirka Janssen is onderzoeker aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, HvA te Amsterdam. m.janssen@hva.nl
Liesbeth Jans is docent aan de Fontys Sporthogeschool, L.Jans@fontys.nl
Sander Blikendaal werkt voor het expertisecentrum van de HvA. Sander.Blikendaal@hva.nl 

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!



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

Nieuwe bestuursleden stellen zich voor

Tijdens de jaarvergadering op 12 december 2013 zijn drie nieuwe hoofdbestuursleden gekozen. Hier stellen deze nieuwe mensen zich voor.

Engelbert Nikkels

Sinds de laatste vergadering ben ik penningmeester in het hoofdbestuur van de KVLO.

Ik ben 47 jaar, getrouwd, heb drie kinderen en ben woonachtig in Marknesse. Dat ligt in de Nooroostpolder. Bijzonder is dat ik geen achtergrond heb in de lichamelijke opvoeding. Ik ben namelijk opgeleid als accountant en als zodanig ook werkzaam geweest. Inmiddels vervul ik een managementfunctie binnen de woningcorporatie Mercatus in Emmeloord. In de managementrol ligt een sterk accent op de financiën.

Vanuit mijn kennis, kunde en ervaring denk ik een bij-

drage te kunnen leveren aan de verdere ontwikkeling en professionalisering van de KVLO. Daar ligt ook mijn drive. Natuurlijk heb ik een vakinhoudelijke achterstand, maar ik verwacht mij daarin snel te kunnen ontwikkelen en in ieder geval vanuit mijn specifieke expertise de vereniging en het bureau te kunnen ondersteunen en te adviseren. Belangrijk vind ik dat wij een bestuur op afstand zijn, maar een professioneel toezicht vind ik van groot belang om de eindverantwoordelijkheid voor de gang van zaken te kunnen dragen.



Peter Snijders Blok

Ik ben jaren werkzaam geweest als docent LO (zowel in PO als VO). Daar heb ik ook diverse functies gehad in de schoolorganisatie. Daarna ben ik mij gaan specialiseren in het adviseren, reorganiseren en ontwikkelen van missie en visie op bestuurlijk- en werkveldniveau. Daarnaast heb ik langdurig brede bestuurlijke ervaring opgedaan bij profit- en non-profitorganisaties. Het besturen op afstand heb ik daar ook geleerd. Het bestuursvoorzitterschap van zeven basisscholen en het fuseren van diverse PO- en VO-scholen heeft mij een goed inzicht gegeven in de problematiek van het samenbrengen van verschillende culturen. Ook houd ik me bezig met de

coaching van docenten in het PO en VO.

Binnen de KVLO heb ik o.a. deel uitgemaakt van de commissie BOM, die een advies heeft uitgebracht wat tot vernieuwing van bestuursvorm heeft geleid. Verder ben ik sinds 2001 voorzitter van de AGOV; de Amsterdamse afdeling binnen de KVLO.

In mijn loopbaan heb ik expertise opgebouwd op velerlei gebieden waarbij mijn affiniteit met het onderwijs altijd de rode draad is geweest.

De keuze van de collega's een afdelingsbestuurder in het hoofdbestuur te kiezen biedt mij de mogelijkheid om een bijdrage te leveren aan de nieuwe ingezette koers.



Goos Karsten

Geboren (1959) en getogen in het Twentse Vroomshoop. Daar had ik als kind alle kansen om buiten te spelen. Een dorp met toen twee voetbalclubs, een korfbalvereniging en een turnvereniging. Mijn voorbeeld is mijn gymdocent VO, Hendrik Jan Kremer, die het vak op prachtige wijze gestalte gaf. Hiermee was de wens voor de ALO-opleiding duidelijk.

Na mijn opleiding kon ik direct aan de slag in het toenmalige VBO als LO-docent op de Driesprong te Ermelo. Mijn loopbaan heeft me vervolgens functies gebracht als directielid in het VO, onderwijskundig adviseur, directielid MBO en nu als profielmanager Sport voor Landstede.

Naast de loopbaan is er natuurlijk de familie Goos. Gea, werkzaam als verpleegkundige, en ik hebben drie kinderen. De dochter en twee zonen zijn inmiddels uitgevlogen en werken in respectievelijk onderwijs, bouw en onderwijs; de jongste als docent bewegingsonderwijs in het speciaal onderwijs.

Het belang van bewegen is voor mij geen vraag. Het behartigen van de belangen van onze professionals in het werkveld is van groot belang. Dat we ons vakgebied moeten blijven ontwikkelen is een gegeven waar we niet omheen kunnen.

Hieraan een bijdrage leveren zie ik als een mooie kans.



FOTOS: HANS DIJKHOFF

Onderzoekartikel, wel berekenbaar maar onleesbaar

In deze rubriek staat het eenieder vrij te reageren op wat is verschenen in de *Lichamelijke Opvoeding* of een mening te uiten over een onderwerp wat onze lezers aangaat. Dit geheel onder verantwoordelijkheid van de schrijver.

In de laatste *Lichamelijke Opvoeding* van 2013 (nr 11) wordt aangekondigd dat we nu ook lid kunnen worden 'zonder blad'. Natuurlijk wil ik het blad behouden, omdat zo'n fysiek voorwerp mij altijd uitnodigt tot lezen van teksten over ons vak. Ook dit keer weer een mooie mix aan artikelen over veilig schoolklimaat. Het praktijkkatern geeft altijd weer inspirerende ideeën zoals nu van Daam van Geest en Yos Lotens. Maar het laatste artikel van dit blad zorgt ervoor dat ik weer ga twijfelen over de waarde van het blad, want er komen steeds meer 'onderzoekartikelen' in. Schijnbaar is er een groot aanbod van dit soort artikelen, omdat 'het hele onderwijs' tegenwoordig onderzoek moet doen. Mijn weerstand tegen dit soort artikelen wordt duidelijk in het artikel 'De oogst van bewegingsarmoede in de jeugd (overgewicht en minder makkelijk bewegen)'. Het artikel staat vol met grafieken en aantallen, zodat het bijna meer over 'rekenen' dan over de inhoud gaat. Het wordt ook moeilijk leesbaar door de vele verwijzingen naar allerlei andere onderzoekers. Gelukkig is de literatuurlijst niet opgenomen en terug te vinden op de site, maar het weglaten van al die namen (eventueel een verwijzing met een nummer naar de literatuurlijst) maakt het artikel al prettiger om te lezen. Voor mij is het lezen van 'de onder-

zoeksmethode' ook niet interessant, ook dat zou naar de website kunnen voor al die andere onderzoekers die wel willen weten hoe vaak de kinderen gemeten zijn. Wat uiteindelijk overblijft is een soort 'tweet' die in de conclusie staat; 'Leerlingen met overgewicht in het voortgezet onderwijs zijn minder bewegingsvaardig dan leerlingen met een normaal gewicht'.

Mijn kritiek tegen dit soort onderzoekartikelen gaat verder dan alleen papierverspilling. De opkomst van 'het belang van onderzoek', doet me denken aan 'het belang van investeren' waar uiteindelijk de bankcrises uit voortgekomen is. Ook bij onderzoek is er eenzelfde soort beweging zichtbaar. De bankcrises is ontstaan omdat de banken vonden dat investeren (of wel schulden maken) het beste was voor de economie en daarom voor de mensen. Onderzoekers betogen vaak hetzelfde dat nog meer onderzoek goed is voor het onderwijs en daarom voor door de leerlingen. Er ontstaat hierdoor een wildgroei aan onderzoekers op de hogescholen en straks ook op de scholen (zie ook de wildgroei aan managers). De macht van de onderzoekers is zo groot geworden dat 'onderzoek' zelfs een leerlijn geworden in het hoger onderwijs (en straks ook op VO- en BO-scholen). Onderzoek is eenzelfde soort 'geloof' geworden, als 'investeren/schulden maken' en niemand durft daar kritisch iets over te zeggen, je kunt beter maar meedoen.

Terug naar het onderzoekartikel 'de oogst', waarin de grof motorische vaardigheid van voortgezet onderwijs kinderen gemeten wordt met 'kleuteractiviteiten', zoals hinkelen, achteruit lopen en tennisbal gooien tegen de muur. Welk kind van 14 jaar doet dit nog? Waarom wil je dit testen? Welke onderwijsdoelstelling zit hier achter? Wat willen we als lesgevers wel met kinderen die dik zijn, hoe houden we die aan het bewegen? Het artikel 'de oogst' stond onder het kopje 'En verder', maar daar ging het artikel niet over. Bijna alle onderzoekartikelen bevestigen wat een lesgever uit de praktijk al weet. Dikke kinderen bewegen minder en op een schoolplein met speelmateriaal is minder ruzie dan op een schoolplein zonder speelmateriaal (zie artikel: 'Spelen stimuleren op het schoolplein' in hetzelfde blad).

Het is goed dat universiteiten/hogescholen zorgen voor goed onderzoek, maar een vakvereniging moet geen verlengde van de universiteit worden. Een vakvereniging is er voor vakmensen die in en rondom de zaal staan te werken met kinderen.

M. Waal 

De oogst van bewegingsarmoede overgewicht en minder makkelijk

Overgewicht is het grootste gezondheidsprobleem van de westerse samenleving. Het geldt wellicht nog meer voor kinderen: 'Childhood obesity is a growing problem' (Bourdaudhuij, & Lenoir, 2009). Kinderen zijn tegenwoordig zwaarder geworden. Op sommige leeftijden is het percentage kinderen dat te dik is toegenomen (Dommelen, 2006). Een onderzoek naar de gevolgen.

Door: Leah Schoffemeer en Huub Toussaint



FOTO: HANS DIJKHOFF

'Een Jos'

Deze week was er een nieuwe leerling. Ik zag het meteen: het was 'een Jos'. Het was al weer een tijd geleden dat ik 'een Jos' in één van de groepen had. Deze was veertien en hij moet al een ware hel achter zich gehad hebben. Mijn gedachten gingen weer terug naar de naamgever van het fenomeen. De echte Jos zat vanaf de laatste groepen van de basisschool in mijn klas en dat bleef zo na de overgang naar de middelbare school. Behalve in de gymles viel Jos nauwelijks op. Ja, hij oogde wat nerveus (was ik ook), was onhandig met meisjes (waren alle jongens) maar hij was ook volkomen neutraal. Niets leek hem te raken. Als anderen in een deuk lagen, glimlachte Jos lichtjes. Als hij werd gedist (dat woord bestond toen nog niet, maar vooruit) liet hij het allemaal over zich heen komen. Jos was Jos en daar viel geen speld tussen te krijgen.

Ook in de gymles veranderde het gedrag van Jos nauwelijks. Hij was een eend op wie het water van de potentiële vernedering afketste. Vooral bij turnen was Jos' performance een kruising tussen Monty Python en Jiskefet. En dan beide groepen in hun beste jaren. Als ik mijn ogen sluit zie ik nog hoe Jos zijn sprong over de bok voorbereidde. Het was een vast ritme, vergelijk het maar met de rituelen van proftennissers. Hij tikte drie keer met zijn rechterschoet op de gymzaalvloer, maakte een hupje (altijd hetzelfde) en begon vervolgens aan zijn aanloop. Wie die aanloop voor het eerst zag, zou absoluut niets op zijn gevallen. De voorbereiding was prima. Goed, Jos kwam wat laat op gang, maar na een meter of tien rende hij hard genoeg om over de bok te kunnen springen.

Kort voordat hij over het obstakel ging, remde Jos zoals geen ander dat kon. Zijn remweg was kort. Achteraf bezien heb ik respect voor de kracht die hij op kon brengen om kort voor de bok tot stilstand te komen. Ook hier keerde telkens een vast patroon terug. Hij klapte zijn vlakke handen op de bok, gaf met beide handen drie klappen op het leer en liep vervolgens om het obstakel heen.

Natuurlijk probeerde de leerkracht van toen Jos te helpen. Ik kan de keren niet tellen dat we met zijn allen stonden te kijken naar een

gymleraar die een uit de kluiten gewassen puber omhoog tilde. En op het laatste over de bok heen gooide alsof Jos een doos oude kranten was. Na dat incident trilde de arme Jos over zijn hele lijf. Hij zei niets, sloot weer achteraan in de rij, maar het was voor iedereen duidelijk dat de leerkracht te ver was gegaan. 'Dat kun je niet maken', vond

het mondigste meisje van de klas. Zij kreeg bijval van de andere meiden en toen ook de jongens zich roerden kwam

er een zacht 'sorry Jos' uit de mond van de leerkracht. Jos knikte. 'Maar wat moet ik nou met jou', mompelde de leraar er achteraan. In zijn stem klonk wanhoop.

Later die dag beluisterde ik een gesprek tussen de bewuste leerkracht en een vrouwelijke collega. 'Die Jos... Ik zou het hem het liefst buiten de les houden. Zo'n jongen moet je toch geen gymles willen geven.' Nu ik zelf voor de klas sta, kan ik me zijn wanhoop wel voorstellen. Jos was het tegenovergestelde van een beweegtalent, wij noemden hem 'de mummie', en dat was nog lang voordat de film een succes werd. Ik hoop maar dat hij goed terecht is gekomen.

Maar wat moet je met 'een Jos'? Al het geleerde uit de opleiding hielp me niet verder. Ik kreeg de meest uiteenlopende tips, van negeren tot keihard aanpakken. In de voorzichtige research over 'mijn Jos' kwam ik erachter dat hij, tot mijn enorme verbazing, lid was van een voetbalclub. Hoe zou dat eruit zien?

De zaterdag erop vond ik mezelf terug langs het voetbalveld. Ik zag 'mijn Jos' in zijn team en verwonderde me. Ook hier stond zijn motoriek enig sportief succes in de weg. Maar ik zag hem lachen en ouwehoeren; hij hoorde er echt bij... of eigenlijk, hij was onderdeel van het team zodra er geen bal in de buurt was. Hij zat het grootste deel van de wedstrijd op de bank, maar er was niemand, zeker 'mijn Jos' zelf niet, die daar een probleem van maakte.

Mery Graal





woensdag 12 maart 2014 in Veenendaal

Studiedag 'MRT: iedereen doet mee!'

Deze studiedag start op woensdagmiddag 12 maart 2014 op het Christelijk Lyceum te Veenendaal.

Of je nu individueel of in een groep met kinderen, die een motorische beperking of achterstand hebben werkt, allemaal willen we de kinderen helpen. Alle hulp die we kinderen bieden is er op gericht om iedereen (weer) mee te laten doen in de 'gewone' gymles en aan de 'normale' bewegingscultuur. Door de jaren heen is er wel een en ander door ontwikkeld of zijn er nieuwe inzichten bij gekomen in de wereld van MRT. Met deze studiedag willen wij alle professionals die zich met MRT bezighouden de mogelijkheid bieden om kennis te nemen van de laatste ontwikkelingen op het gebied van MRT. In diverse workshops zal worden ingegaan op zowel de theorie als de praktijk van het huidige MRT.

De dag zal worden geopend door een prikkelende inleider, die zich afvraagt of MRT nog wel van deze tijd is, nu we vanaf 2014 allemaal te maken krijgen met Passend Onderwijs...

Ben jij docent LO, MRT professional of heb je veel affiniteit met MRT? Schrijf je dan nu via de site in voor deze studiedag.

Programma

12.30 - 13.00 uur	ontvangst
13.00 - 13.30 uur	opening
13.30 - 15.00 uur	workshopronde 1
15.00 - 15.15 uur	thee/koffie
15.15 - 16.45 uur	workshopronde 2
17.00 - 18.00 uur	dinerbuffet
18.00 - 19.30 uur	workshopronde 3
19.30 - 20.00 uur	napraten met een drankje en hapje

Landelijke studiedag voor het speciaal- en praktijkonderwijs maandag 14 april

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

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

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

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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

Reageren op vakbladartikelen? Twitter @KVLONL

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.

Cursussen Levensreddend Handelen

Basiscursus 18 en 19 maart 2014 in Zeist

Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur

Herhalingscursus 13 maart 2014 in Zeist

Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur

Voor de inhoud en het aanmelden van de cursus kun je via de site [www.kvloscholing.nl/overige scholingen](http://www.kvloscholing.nl/overige_scholingen) of door middel van de *scholingskalender* op de homepage terecht.

Scholingskalender op de KVLO site

Verzoeken tot plaatsing op de KVLO scholingskalender kunnen via het mailadres onderaan de pagina worden ingediend. Eén van de criteria tot plaatsing van 'externen' is dat de scholing door registerleraar.nl moet zijn gevalideerd.



Met de qr-scan van de hiernaast afgebeelde 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

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl



CONTRIBUTIE

Eind januari vindt de automatische afschrijving plaats van het voorschot van de contributie.

Leden die geen machtiging tot automatische afschrijving aan de KVLO hebben verleend, ontvangen een acceptgirokaart. Ontvang je een acceptgirokaart dan doen wij een dringend beroep op je het voorschotbedrag zo spoedig mogelijk te voldoen. Alle verzekeringen, lidmaatschappen en dergelijke moeten door ons vooruit betaald worden.

Informatie over de contributieregeling staat in LO 11 van 2013 en op de site.

Let op: wijzigingen van je contributiegegevens kan uiterlijk tot en met 10 februari!

Zijn er nog vragen dan kun je contact opnemen met de KVLO (030 693 7676) of per e-mail via financieel@kvlo.nl.

Koningsspelen

Op vrijdag 25 april, de dag voor Koningsdag, vinden voor de tweede keer de Koningsspelen plaats. De Koningsspelen vallen dit jaar weer in de Nationale Sportweek en daarom een uitstekende gelegenheid om sportactiviteiten te combineren.

De organisatie van de Koningsspelen ligt wederom in handen van de Johan Cruyff Foundation en de Richard Krajicek Foundation. Het doel van de Koningsspelen is om er samen weer een sportief en gezellig Oranjefeest van te maken. Inschrijven vanaf 6 januari op www.koningsspelen.nl.

SPORTEN MET GRIEP/KOORTS ONDER DE LEDEN IS GEVAARLIJK

Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk. Je immuunsysteem is verzwakt en je lichaam heeft alle energie nodig om beter te worden. Je loopt bovendien het risico dat de virusinfectie ook terecht kan komen in de hartspier met als gevolg een ontsteking. Rust nemen dus en niet trainen! Ook nadat je je weer beter voelt, heeft je lichaam een aantal dagen rust nodig om te herstellen. De basisregel die je het beste kunt hanteren luidt dat je bij koorts het dubbele aantal dagen dat de koorts heeft geduurd niet moet lopen. Had je vier dagen koorts, dan mag je pas na acht dagen weer beginnen met trainen. Sportzorg.nl

BUITENSPELEN IN EEN GROENE OMGEVING

In het topic van dit nummer kwam ook het buitenspeken aan bod. Een hut bouwen, in bomen klimmen en lekker buiten spelen en ravotten. Die zorgeloze jeugd gunnen we elk kind. Helaas groeien veel kinderen niet vanzelfsprekend zorgeloos meer op. Zij en hun opvoeders behoeven speciale zorg en begeleiding vanuit onderwijs of jeugdzorg.

In deze tijd van virtuele ervaringen en een stedelijke leefomgeving is er steeds minder tijd en ruimte voor onbezorgd spelen en opgroeien. Groene pedagogen zien een grote pedagogische waarde in natuurlijke omgevingen voor opgroeiende kinderen. Natuur is van belang voor een harmonische ontwikkeling van kinderen. Een natuurlijke omgeving kan een preventieve rol spelen in opvoeding en onderwijs om kinderen een volwaardige en zorgeloze jeugd te bieden. In de huidige ontwikkelingen rondom jeugdzorg en passend onderwijs mogen we vanuit pedagogisch oogpunt de natuur dan ook zeker niet vergeten! Vandaar een werkconferentie onder de titel: Transitie in groen. Het programma vind je op www.groenepedagogen.nl

Doet jouw gemeente mee aan de Nationale Sportweek?
Al ruim 60 gemeenten hebben zich aangemeld voor de organisatie van een lokale Sportweek. In 2013 organiseerden 186 gemeenten een lokale Sportweek. 24 gemeenten meer dan in 2012. Ook dit jaar wordt er weer geprobeerd een record neer te zetten. Doet jouw gemeente mee aan de Nationale Sportweek? Laat het weten door een mail te sturen naar miranda.denboer@nocnsf.nl! Activiteiten kunnen vanaf begin februari worden aangemeld. voor info: nationalesportweek.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

SPORT 81 -NL

Dé leverancier voor
al uw Sport- &
Spelmateriaal!



Lowbounce Voetbal **VANAF:**
€ 19,50



American Football **VANAF:**
€ 11,95



Honk/Softbalhandschoen
NIEUW



ROTTERDAM:

Kiotoweg 389-395
3047 BG Rotterdam

T 010 435 00 99

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

ZAANDAM

Pieter Lief tinckweg 24A
1505 HX Zaandam

T 075 616 99 10

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

WWW.SPORT81.NL