

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 102 - 28 mrt. 2014

Topic Gezonde school anno 2014

Uren in het voortgezet
onderwijs

De docent als rolmodel

Nationale Sport Week

Nummer

3

KVLO



PEST MIJ MAAR
HENK ON TOUR
06 46 322 685
WWW.BALL-CONTACT.COM
VOOR NOG VEEL MEER DAN ALLEEN
BASKETBALL-CLINICS



www.huski.nl
info@huski.nl
tel. 030 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Wintersport



Outdoorkampen



Zeilkampen



Beachcamps



VeBON **SGR** 

→ FRISBEE HET ULTIEME SPEL



Frisbee wordt veel gespeeld in parken en op stranden. Maar het is ook een sport, die gespeeld wordt in verenigingen en op school. In *Frisbee, het ultieme spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs op school.

Frisbee, het ultieme spel schenkt aandacht aan diverse spelvormen, zoals onder meer de wedstrijd-sport 'ultimate frisbee' en een aantal andere, meer en minder bekende individuele en teamspelvormen. De spelvormen zijn zowel binnen als buiten de school breed toepasbaar. Bovendien geeft het boek korte en heldere beschrijvingen van verscheidene werp- en vangtechnieken.

Frisbee, het ultieme spel is een praktische gids voor lesgevers die in het onderwijs of elders binnen het brede terrein van bewegen en sport met frisbee aan de slag willen. Het boek behandelt diverse spelvormen en speltechnieken, geeft vele praktische tips en is rijk geïllustreerd.

Over de auteur

Ted Beute is behalve bestuurslid van de NFB, een uitstekend didacticus als docent bewegingsonderwijs.

€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-52335-53-1

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

Inhoud:

TOPIC

Topic Gezonde school anno 2014

Deze editie van het KVLO-magazine zoomt in op diverse aspecten van Gezonde School. Dit is de meest logische, praktische en ook zichtbare regeling voor scholen om in te zetten. Maar ook andere organisaties, samenwerkingsverbanden, ministeries en instituten omarmen het stimuleren van sport en bewegen bij kinderen en jongeren en geven dit vorm. Naast Gezonde School heb je vast ook wel eens gehoord over de #Jeugdimpuls, het programma Sport en Bewegen in de Buurt, Jongeren op Gezond Gewicht... Hoe doet men het in de ons omringende landen? Antwoorden vind je in dit nummer.

- 06 |** Op weg naar meer scholen met Gezonde School-beleid / *Niels Reijgersberg, Jo Lucassen en Irene Pulles*
- 08 |** Gezonde school over de grenzen: leren van de burens / *Goof Buijs*
- 11 |** Buiten bewegen, ontdekken en leren / *Renee Oudenaarden*
- 14 |** Meer doen met gezondheid op school? / *Nancy Poiesz*
- 18 |** Fitness in de tweede fase / *Karen van Oort en Maarten Massink*
- 33 |** Doe actief mee aan de Gezonde School / *Ton Winkels, Jorg Radstake en Dorien Dijk*
- 44 |** Banaan / *Mery Graal*

En verder

38 | De docent als rolmodel / *Jennifer Nuij*

42 | Thema 'Ik neem je mee!' tijdens Nationale Sportweek / *Nancy Alders*



PRAKTIJK

- 18 |** Fitness in de tweede fase / *Karen van Oort en Maarten Massink*
- 22 |** **Is weerbaarheid een illusie?** / *Ton de Raad*
- 26 |** Handleiding korfballessen op basisscholen (1) / *Francine Buitenhuis*
- 30 |** Fijne motoriek in de bewegingslessen voor kleuters / *Anja Merkus*



RUBRIEK

03 | Eerste pagina

- 16 |** (KV)LO en recht
- 36 |** Ter discussie
- 40 |** Boeken
- 44 |** Mery Graal
- 45 |** Scholing
- 46 |** (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

De 'Ardennen' locatie van Nederland!

GPS-zwerfroutes

- Outdoorprogramma's
- Werkweken
- Zwerfkampen
- Groepsaccommodatie
- Groepskampeerterrein
- Eigen outdoorlocatie
- Minder buskosten
- Eerlijke prijs

Mountainbiken
Dropping
Teambuilding
Fun!
Boogschieten
Klimmen
Challenge
Tokkelen
Vlotten
Kanovaren
En nog veel meer!

Markant Outdoorcentrum

www.markant-outdoorcentrum.nl

Markant Outdoorcentrum, Gildeweg 7, 7047 AR Braamt
Tel. 0314 - 33 54 49, info@markant-outdoorcentrum.nl

VeBON

Bewegingsonderwijs in het speellokaal

Een flexibele methode voor leerkrachten, opleiders en studenten.
Geheel vernieuwde druk 2012.

In handige losbladige map (505 pagina's):

- theorie en didactiek
- lesreeks leren werken met een cluster
- clusters gym en bewegen op muziek
- activiteiten buiten
- aanvullende en keuzeactiviteiten
- leerlingvolgsysteem
- zorg

Extra in deze nieuwe druk:

- aangescherpte tips lesgeven
- opbouw in groepen werken
- extra activiteit per cluster
- aan clusters gekoppelde observaties
- aandacht voor beleving
- activiteiten zwaaien
- activiteiten acrobatiek
- aanvullende klimsituaties
- 2 buitenclusters
- bewegehoek buiten
- op praktijk afgestemde theorie
- didactische kernbegrippen
- portretten van kinderen
- illustraties en foto's in kleur

De methode biedt de kinderen:

- langdurig boeiende activiteiten
- gevarieerd samengestelde lessen
- aanpassingen voor verschillend niveau
- leervervolgen
- zelfstandig en samen spelen
- ruimte voor eigen keuze en initiatief
- brede basis voor bewegingsontwikkeling

Perspectieven op bewegen

Deze publicatie beschrijft een praktische didactiek voor het bewegingsonderwijs op de basisschool.

Een boek voor kinderen van de basisschool en voor leerlingen van het middelbaar onderwijs die het circusspel willen beoefenen en voor begeleiders die dat spel willen coachen.

Uitgave: Publicatiefonds van 't Web, Netwerk rondom bewegen
Besteladres: www.hetweb.nl

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS

BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPOORT?



SOFTBAL, SLA JE SLAG!

Wie is er niet bekend met softbal? Vrijwel iedereen kent de sport uit zijn schooltijd na de basisschool. Niet alleen bij verenigingen, maar ook op scholen en zelfs op trapveldjes of in het park wordt de sport veel beoefend. De veelzijdige softbalsport biedt dan ook volop uitdaging, spelplezier en aanknopingspunten voor een betekenisvolle invulling van het bewegingsonderwijs.

Softbal is een uitdagende jeugdsport. Mits er aandacht is voor het creëren van slagsucces en spelplezier. Hoe je dat doet, staat in het boek *Softbal, sla je slag!*. In het boek komen alle belangrijke softbalthema's aan bod. Daarnaast is er ruimschoots aandacht voor materiaalkeuze en regeltaken. Naast veel oefeningen om beter te leren softballen, biedt het boek beschrijvingen van allerlei spelvormen.

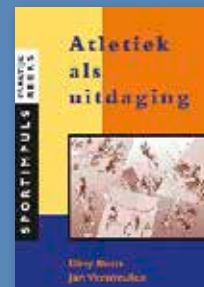


€16,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-47-0

ATLETIEK ALS UITDAGING

Wil je atletiek beoefenen, dan zijn atletiekverenigingen daarvoor de eerst aangewezen plek. Hier kunnen vele kinderen, vanaf ongeveer zes jaar, van de sport genieten. Ook het bewegingsonderwijs op scholen biedt echter tal van mogelijkheden. Gelet op de veelzijdigheid van de sport, mag dat geen verrassing heten.

Atletiek biedt volop mogelijkheden om bewegingslessen attractief en betekenisvol in te vullen. Hoe u dat kunt doen, leest u in het boek *Atletiek als uitdaging*. Naast een groot aantal sprintvormen, oriëntatielopen en meerkampen beschrijft het boek aantrekkelijke circuits en estafettevormen. Tevens gaat het in op verschillende mogelijkheden om atletiekwedstrijden eens anders te organiseren.



€13,50 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-28-7

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Kwaliteit kan niet zonder kwantiteit!

Onderwijsinspectie komt met aangepaste uitleg amendement onderwijstijd LO (2006) en 'vergeet' het aantal lessen. Er heerst al jarenlang onduidelijkheid bij veel secties LO en schoolleiders over de betekenis van de in de wet opgenomen borging voor het vak LO na het loslaten van de lessentabel in 2006. Naar aanleiding van verschillende interpretaties door scholen en zelfs door onderwijsinspecteurs in den lande heeft de KVLO de onderwijsinspectie gevraagd om een uitleg van het amendement voor de lessentabel LO voor het voortgezet onderwijs. De inspectie heeft de KVLO op 25 februari jl. haar formele standpunt laten weten (zie kvloweb.nl). Het is prettig dat de inspectie nu met een formeel standpunt komt. De uitleg roept echter weer veel nieuwe vragen op, omdat zij nauwelijks ingaat op het kwantitatieve aspect (het aantal lessen) dat het uitgangspunt was en is van het amendement (nr. 25 Nader gewijzigd amendement van de leden Hamer en Mosterd. 9 februari 2006, zie kvloweb.nl). De Tweede Kamer wilde met het amendement de hoeveelheid onderwijstijd voor LO waarborgen en verwijst daarbij naar het *aantal klokuren* LO in de situatie zoals die was op 1 augustus 2005.

De Kamer realiseerde zich destijds duidelijk dat goede leerresultaten niet kunnen worden bereikt zonder de inzet van voldoende lessen. Het leren van voldoende motorische vaardigheden is nodig voor een actieve, sportieve en gezonde leefstijl. En het aanleren van deze (complexe) vaardigheden kan nu eenmaal niet zonder contacttijd. Er is voor lichamelijke opvoeding altijd voldoende kwantiteit nodig om kwaliteit te leveren. Leerlingen die te weinig lessen krijgen zijn motorisch minder vaardig en missen de basis die nodig is om aansluiting te vinden bij onze sport- en bewegingscultuur. Uit eerder onderzoek weten we al langer dat de motoriek van de Nederlandse jeugd de laatste 30 jaar sterk achteruit is gegaan. Met de nieuwe uitleg van de inspectie zal dat mogelijk nog verder verslechteren. De Kamer was bovendien bang dat door het loslaten van de lessentabel het vak LO zou verdwijnen, zoals zich dat eerder had voorgedaan in het mbo. Deze angst is terecht gebleken! Bij de evaluatie van het amendement in het schooljaar 2009/2010 constateert de inspectie dat (slechts) iets meer dan de helft van de scholen het aantal voorgeschreven klokuren realiseert en dat bij het vmbo zelfs minder dan het aantal voorgeschreven uren wordt ingepland (zie inspectierapport 10a Rapport lichamelijke opvoeding VO april-mei 2011, te vinden op kvloweb.nl).

De Inspectie heeft dus zelf uitgesproken dat een groot deel van de scholen de gewenste onderwijstijd niet haalt ondanks de uitdrukkelijke opdracht van de wetgever! Daarnaast is het de KVLO pijnlijk genoeg duidelijk geworden dat de bezuinigingen van de laatste jaren ook hebben geleid tot vermindering van het aantal lessen LO. Een verzoek van de KVLO aan de inspectie om een tweede evaluatie is door de inspectie en OCW afgewezen. Indien uit die evaluatie mocht blijken dat de nieuwe situatie leidt tot een (verdere) kwalitatieve en kwantitatieve verschralling van het vak lichamelijke opvoeding, heeft de Tweede Kamer immers de gelegenheid om een wettelijk vastgelegd aantal uren te herintroduceren (nr. 20 gewijzigd amendement evaluatie lichamelijke opvoeding van de leden De Vries en Hamer. 9 maart 2006, zie kvloweb.nl). Daar wil men blijkbaar niet aan.

Met de nieuwe uitleg van de inspectie dat 'gemiddeld ongeveer twee lesuren per week' voldoende moet zijn om de kwaliteit te halen, verlaat zij het uitgangspunt en de bedoeling van het amendement (nr. 25 Mosterd Hamer). N.B. volgens de TNO-monitor Convenant Gezond Gewicht (december 2013, pagina 24) kregen de leerlingen in het VO in 2010, 2011 en 2012 gemiddeld 2.6 uur per week LO en daalde dat in 2013 naar 2.4 uur. Het lijkt er sterk op dat de inspectie de verschralling met haar 'gemiddeld ongeveer twee lesuren per week' zelf in de hand werkt. Het is op zijn minst merkwaardig dat de inspectie dit kan besluiten zonder hiervoor aanwijzingen te hebben ontvangen van de Staatssecretaris OCW of via de Tweede Kamer. De KVLO zal daarom het inspectiestandpunt voorleggen aan de Tweede Kamer. Daarnaast hopen we dat de geplande nulmeting in het VO uitgevoerd door het Mulier Instituut, meer helderheid kan geven of de verschralling opnieuw kan worden vastgesteld. Die was bij de eerste evaluatie van het amendement al gebleken. De nulmeting staat gepland voor dit voorjaar.

Jan Rijpstra

COLOFON

Lichamelijke opvoeding

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

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

Op weg naar meer scholen met Gezonde School-beleid

Veel scholen tonen interesse om werk te maken van een duurzaam en gezond schoolbeleid. Ruim 1.500 scholen in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs vroegen hiervoor eind 2013 ondersteuning aan. Dit is het eerste, zichtbare resultaat van de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl (SBGL). Een nieuwe aanvraagronde voor scholen start op 28 maart 2014.

Door: Niels Reijgersberg, Jo Lucassen en Irene Pulles

De Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl wil scholen stimuleren om te werken aan gezond en duurzaam schoolbeleid. Deze agenda is in het najaar van 2012 door de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad op verzoek van de ministeries VWS en OCW opgesteld en loopt tot 2016 als vervolg op het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. De Onderwijsagenda SBGL stimuleert samenwerking tussen verschillende organisaties om zo kennis en expertise te bundelen. Ook de KVLO draagt actief bij aan de uitvoering van de plannen van de Onderwijsagenda SBGL.

Een jaar na de start van de Onderwijsagenda SBGL worden de eerste resultaten zichtbaar. Het afgelopen jaar is veel energie gestoken in de verbetering van de samenwerking en afstemming met verschillende organisaties en landelijke programma's die zich richten op gezond gedrag van scholieren. Voorbeelden daarvan zijn de betrokkenheid bij het Convenant Gezond Gewicht en de samenwerking met de #Jeugdimpuls en GGD Nederland. Daarnaast is veel aandacht besteed aan het activeren van scholen om werk te maken van sport, bewegen en een gezonde leefstijl.

Wat is een Gezonde School?

Een Gezonde School werkt op een structurele en samenhangende manier aan de gezondheid van haar leerlingen/studenten en personeel. Een school kan zelf kiezen aan welke gezondheidsthema's ze wil werken, bijvoorbeeld voeding of persoonlijke verzorging. Ook rondom sport en bewegen zijn er voor sportdocenten diverse mogelijkheden.

Waarom een Gezonde School?

Door op een structurele en integrale wijze te werken aan gezondheidsthema's krijgt de school meer

zicht op eventuele risico's en problemen. Er worden keuzes gemaakt voor tenminste een heel schooljaar, waarbij op school de educatie en zorg voor scholieren in samenhang worden aanpakt. Hierdoor werkt een school effectief aan gezond gedrag en gezonde keuzes van leerlingen en studenten. Dit helpt gezondheidsproblemen bij hen voorkomen.

Ondersteuning voor scholen

De Onderwijsagenda SBGL heeft in samenwerking met de al lopende #Jeugdimpuls overzichtelijk ondersteuningsaanbod voor scholen opgezet. Het programma #Jeugdimpuls is een initiatief van het RIVM Centrum Gezond Leven met partners. Scholen konden kiezen uit drie vormen van ondersteuning of een combinatie van deze mogelijkheden.

- 1 advies-op-maat door een Gezonde School-adviseur
- 2 het inzetten van een Gezonde School-activiteit
- 3 een geldbedrag om een eigen medewerker extra in te kunnen zetten voor schoolgezondheidsbeleid.

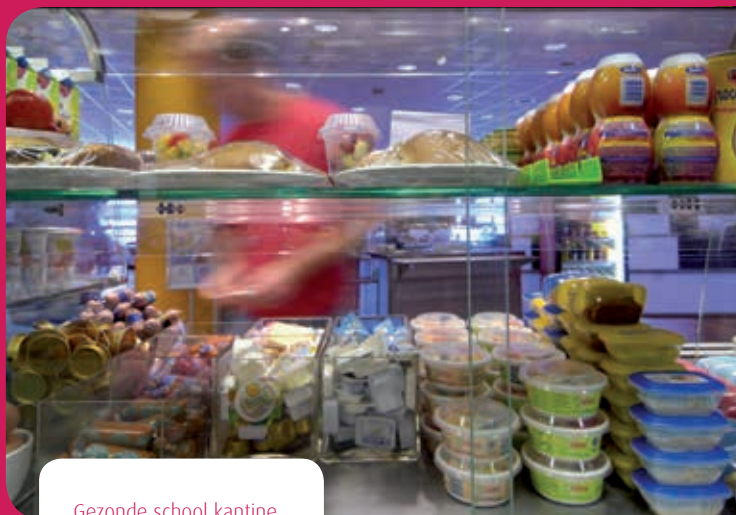
Het ondersteuningsaanbod biedt ook sportdocenten verschillende mogelijkheden om te werken aan het sport- en beweegaanbod voor leerlingen en studenten. Er zijn voor verschillende doelgroepen Gezonde School-activiteiten beschikbaar. Een overzicht van activiteiten is te vinden op www.gezondeschool.nl. Daarnaast kan je als vakleerkracht of sectie een geldbedrag aanvragen voor extra taakuren om het sport- en beweegaanbod steviger in het beleid van de school te verankeren.

Scholen vragen ondersteuning aan

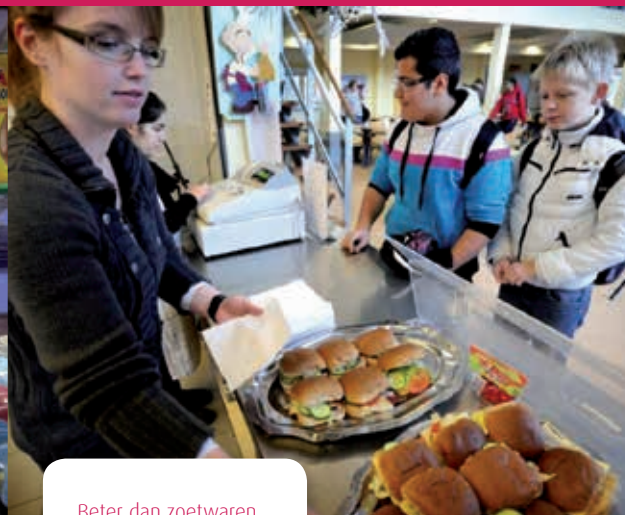
De Onderwijsagenda SBGL wil vraaggestuurd werken. Daardoor ligt het initiatief nu meer bij het onderwijs. Scholen die werk willen maken van een Gezonde School kunnen op maat ondersteuning aanvragen. Deze manier van werken lijkt te worden gewaardeerd door scholen, want meer dan 1.233 basisscholen vroegen ondersteuning aan om te werken aan de gezondheid van leerlingen. Ook in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs is enthousiast gereageerd. Er werden respectievelijk 306 en 55 aanvragen gedaan. De inzet van een Gezonde School-activiteit en het geldbedrag zijn de meest aangevraagde ondersteuningsactiviteiten (zie figuur 1).

Selectie van scholen bij ondersteuning

De omvang van de gevraagde ondersteuning heeft de beschikbare budgettaire en personele mogelijkheden ruim overschreden. Er is geprobeerd scholen zoveel mogelijk gedeeltelijk tegemoet te komen. Scholen in wijken met een lagere sociaaleconomische



Gezonde school kantine



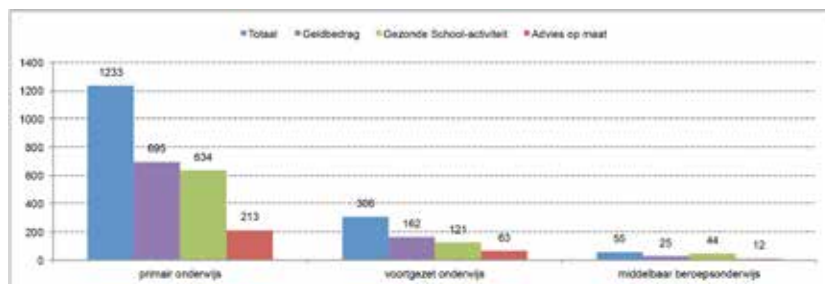
Beter dan zoetwaren

FOTO: PATRICIA VERSTRAELEN/WEBKUN.NL EN INTERNET (B. DE STEW)

status en scholen in JOGG-gemeenten kregen voorrang. Verder kregen scholen die de intentie uitspraken om het vignet Gezonde School aan te vragen, voorrang. Half januari hebben alle scholen gehoord of en welke ondersteuning ze ontvangen. In de periode van 28 maart tot en met 25 april 2014 kunnen scholen opnieuw een aanvraag doen voor ondersteuning op het gebied van gezondheidsbevordering. Dit biedt dus wederom kansen voor het onderwijs om het sport- en beweegaanbod structureel op de kaart te zetten.

Meeste Gezonde School-vignetten voor sport en bewegen

Scholen die structureel aan gezondheid werken, kunnen het vignet Gezonde School aanvragen. Er zijn themacertificaten te behalen op verschillende thema's. De fase van uitwerking van het landelijke vignet Gezonde School is per sector verschillend. In het primair onderwijs waren in november 2013 inmiddels 89 vignetten toegekend, waarvan de meeste op het gebied van sport en bewegen (34). Onlangs is ook het eerste vignet uitgereikt op het mbo. ROC Nijmegen heeft het themacertificaat Bewegen en sport ontvangen. Voor het voortgezet onderwijs zijn de vignetten naar verwachting in september 2014 beschikbaar. De meest actuele stand van zaken is te vinden op www.gezonde-school.nl.



Figuur 1. Overzicht ondersteuningsaanvragen naar type onderwijs en type ondersteuning (in absolute aantallen) Bron: RIVM 2013; bewerking Mulier Instituut

Aanknopingspunten voor de toekomst

De Onderwijsagenda SBGL heeft in het eerste projectjaar een stevige stap vooruit gezet in het activeren van scholen om te werken aan Gezonde School-beleid. Dit biedt hoopvolle perspectieven voor de toekomst. Het daadwerkelijk ontwikkelen van Gezonde School-beleid door scholen en het inrichten van de schoolpraktijk op basis van dit beleid is een volgende stap. Met als uiteindelijk doel het bevorderen van gezond gedrag bij leerlingen en studenten.

Het Mulier Instituut volgt jaarlijks de (beleids)ontwikkelingen rondom de Gezonde School en gezond gedrag van kinderen en jongeren. Hierbij gebruikt het onderzoeksinstituut registraties en onderzoek van andere partijen, zoals het RIVM en de GGD. Daarnaast wordt het komend jaar bekeken wat deze impuls voor de scholen in de praktijk betekent. De eerste voortgangsrapportage van de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl is beschikbaar op www.mulierinstituut.nl. Meer informatie over de Gezonde School vind je op www.gezondeschool.nl

Voor vragen over het onderzoek of dit artikel kun je contact opnemen met een van de auteurs.

Referentie

Reijgersberg, N., J. Lucassen & I. Pulles (2013). Monitor Onderwijsagenda Sport Bewegen en Gezonde Leefstijl. Utrecht: Mulier Instituut

Contact:

n.reijgersberg@mulierinstituut.nl
j.lucassen@mulierinstituut.nl
i.pulles@mulierinstituut.nl

Gezonde school over de grenzen: leren van de buren

Nederland is Gezonde Schoolland aan het worden. Daar is een lange aanloop van meer dan dertig jaar aan vooraf gegaan. Veel van wat we nu doen, is gebaseerd op jarenlange ervaring vanuit de praktijk en het onderzoek, in Nederland en daarbuiten. De kern is hoe gezondheid het onderwijs kan versterken en een bijdrage kan leveren aan een gezondere jeugd. In dit artikel lees je over de herkomst van Gezonde School, over wat we weten dat werkt en wat we kunnen leren van onze buren.

Door: Goof Buijs

H **Wortels van Gezonde School**
Het zal je niet zijn ontgaan: in Nederland gonst en bruist het van Gezonde School. De ambitie is dat in 2016 een kwart van alle PO-, VO- en mbo-scholen een vignet Gezonde School heeft. Er gaan stemmen op om in 2025 alle scholen in Nederland Gezonde School te laten zijn. Er zijn ook Gezonde Schoolinitiatieven in het hbo en de voorschoolse opvang. Gezonde School kent een lange geschiedenis. Al in de negentiende eeuw leerden leerlingen leefregels voor een gezond leven; variërend van goed eten, voldoende bewegen, handen wassen en vooral tot rust en regelmaat. Een belangrijke mijlpaal was de invoering van gymnastiek als vak in het lager onderwijs. Vanaf 1857 konden scholen dat

geven. Al duurde het tot 1920 tot het vak lichamelijke opvoeding verplicht werd. Een andere grote stap vooruit voor de gezondheid van de minder bedeelde kinderen was de introductie van de schoolarts, ruim een eeuw geleden. Zo kregen ook zij toegang tot de gezondheidszorg. In 1937 werd het Centraal Schoolmelk Comité opgericht, later gevolgd door de M-brigade, waarmee via schoolmelkprogramma's de voedingstoestand van kinderen verbeterde.

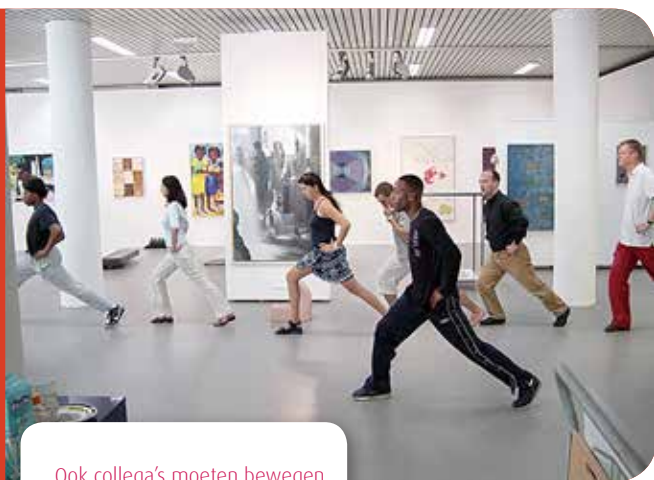
Toen met het toenemen van de welvaart ook de welvaartsziekten opkwamen, gingen scholen, vaak met steun van gespecialiseerde organisaties (zoals het Voorlichtingsbureau voor de Voeding), aandacht aan gezondheidsvoorlichting besteden. Daarbij lag het accent op kennis. Logisch natuurlijk, want via school bereik je veel kinderen en scholen konden die kennis goed overdragen. Jong geleerd is oud gedaan.

Met het besef dat kennis alleen niet voldoende is om je gezonder te gaan gedragen, werd het begrip schoolgezondheidsbeleid geïntroduceerd in de jaren tachtig. Destijds een totaal nieuw concept dat naast kennisoverdracht rekening hield met houding en vaardigheden, maar ook met het inrichten van een gezonde omgeving en het hebben van regels en afspraken. Als een kind op school leert hoe het gezond moet eten, maar er op diezelfde school geen goede regels en afspraken zijn of als er thuis geen mogelijkheden zijn om gezond voedsel op tafel te zetten, werkt voorlichting niet of zelfs averechts. Zonder de ouders en schoolomgeving erbij te betrekken is voorlichting over gezond eten weinig zinvol.

Van thema's naar schoolbreed

Bij Gezonde School gaat het vaak over gezondheidsthema's: voeding, bewegen en sport, drugs en alcohol, roken, veiligheid, relaties en seksualiteit, pesten, gehoorschade, et cetera. Deze thema's zijn duidelijk herkenbaar in het vignet Gezonde School dat PO en mbo-scholen kunnen aanvragen en dat voor het VO dit najaar volgt.

Scholen hebben al jaren te maken met een enorm aanbod aan lesmateriaal, projecten en andere initiatieven. Scholen zeggen ook al jaren dat ze door de bomen het bos niet meer zien. De maatschappelijke relevantie voor genoemde thema's blijkt uit allerlei onderzoek, zoals de vierjaarlijkse HBSC-studie in Nederland die het gezondheidsgedrag van 11-



Ook collega's moeten bewegen



Mijn ideale school volgens een leerling uit Ierland

13- en 15-jarige leerlingen meet, de onderzoeken van GGD'en (zoals EMOVO en de Jeugdmonitor) en *Testjeleefstijl.nu* in het mbo. Hieruit leren we dat gezonder gedrag flinke gezondheidswinst kan opleveren. De meeste thema's worden volgens de Gezonde School-aanpak breed ingevuld: niet alleen kijken we naar lessen in de klas, maar ook naar afspraken, regels, voorzieningen en beleid. Ook het monitoren en screenen van leerlingen en studenten valt hieronder. Deze brede aanpak blijkt effectief (zie hieronder), maar is in de praktijk lastig vorm te geven. Scholen worden gestimuleerd om beleid te maken en niet alleen aan gezondheidsbevordering te werken in de vorm van projecten of eenmalige activiteiten. Voordelen van het hebben van beleid zijn:

- planmatig werken
- overzicht verkrijgen en houden
- efficiëntere aanpak en aansluiting op wat er op school gebeurt
- adequaat inspelen op actuele gebeurtenissen
- continuïteit
- makkelijker keuzes kunnen maken en 'nee' leren zeggen

- versterken van het primaire proces op school
- integraliteit: laten zien hoe gezondheid binnen alle geledingen en sectoren binnen de school aan bod kan komen.

Scholen vragen om instrumenten die hen kunnen helpen in het proces richting een Gezonde School. Naast het aanbod rond thema's die op zichzelf kwalitatief goed moeten zijn, liefst bewezen effectief en opgenomen in de activiteitendatabase van het RIVM-Centrum Gezond Leven, is er voor PO-, VO- en mbo-scholen de Gezonde School-aanpak beschikbaar die hen helpt bij het proces om beleid te maken. De Nederlandse Gezonde School-aanpak vind je op www.gezondeschool.nl. Sinds kort is ook een Engelstalige handleiding 'five steps to become a health promoting school' beschikbaar via www.schoolsforhealth.eu.

Het is voor Nederlandse scholen niet vanzelfsprekend om te kiezen voor gezondheid. Hun kerntaak is kinderen basisvaardigheden bijbrengen en hen voorbereiden op hun rol in de maatschappij. Veel scholen zien gezondheid als een van de vele onderwerpen waar ze aandacht aan moeten geven.

Wat werkt?

Centraal bij Gezonde School is de vraag of dit bijdraagt aan beter onderwijs. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van de Gezonde School-aanpak. Dit is gebaseerd op onderzoek rond gezonde voeding, sport en bewegen, pesten en dergelijke en anderzijds op de schoolbrede aanpak, in het Engels 'the whole school approach'. Uit een recent overzicht van het SHE-netwerk¹ blijken de effecten van Gezonde School zowel op onderwijsprestaties als op gezond gedrag aantoonbaar te zijn. Die zijn het meest duidelijk voor programma's voor sociaal-emotionele vaardigheden die volgens de Gezonde School-aanpak worden uitgevoerd. Psychosociale gezondheid zou onderdeel moeten zijn van alle Gezonde School-initiatieven, zo leert de SHE-factsheet (Schools for Health in Europe) ons. »

Contact:

g.buijs@cbo.nl



Mijn ideale school volgens een leerling uit Rusland



Bewegen op het schoolplein

Programma's over bewegen en lichamelijke activiteit zijn het meest effectief, als deze zich richten op het aanleren van vaardigheden, het inrichten van een gezonde, fysieke omgeving en mogelijkheden die tot bewegen uitnodigen en ondersteunend beleid voeren die alle leerlingen/studenten bij bewegen betrekken. Dagelijks lichamelijk actief op school verbetert de motivatie van leerlingen en studenten en stimuleert ook cognitieve ontwikkeling. Actieve participatie en betrokkenheid van de leerlingen en studenten bij het opstellen en uitvoeren van beweegprogramma's zijn hierbij een vereiste.

Ook is er internationaal bewijs dat de Gezonde School-aanpak een positieve invloed heeft op het veranderingsproces op school naar een Gezonde School. Effectieve invoering van de Gezonde School-aanpak vraagt onder meer:

- tijd
- politieke wil
- goede samenwerking en wederzijds begrip tussen de onderwijs- en gezondheidssector
- leiderschap door en steun van schoolleiders
- verantwoordelijkheid, die de school zelf neemt bij Gezonde School-initiatieven
- training en bijscholing van docenten.

Bij het enorme aanbod van gezondheidsprogramma's in Nederland wordt met deze aspecten niet altijd rekening gehouden. Ook ontbreekt vaak tijd en geld om die schoolprogramma's op effectiviteit te toetsen. Toch is dat een verantwoordelijkheid van de aanbieders en ontwikkelaars. Ze moeten met elkaar zorgen voor een kwalitatief hoogstaand, onderling samenhangend en compleet

aanbod. Daarmee wordt het onze scholen die aan de slag willen met gezondheidsprogramma, makkelijk gemaakt en kunnen ze ervan uitgaan dat zo'n programma, mits goed uitgevoerd, effecten heeft op de gezondheid en leerprestaties. We gaan in Nederland de goede kant op, al zijn er nog veel stappen te zetten. Een belangrijke ontwikkeling is het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl dat SLO (nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling) nu in opdracht van het ministerie van OCW ontwikkelt voor het onderwijs, van de voorschoolse opvang tot het hbo. Dit is naar verwachting eind 2014 beschikbaar.

Gezonde School: een zaak van lange adem

Het heeft tientallen jaren geduurd voordat scholen echt werk zijn gaan maken van gezondheid en duurzaamheid. Mentale gezondheid en welzijn, en actief bewegen lijken onderwerpen die zich bij uitstek lenen voor een schoolbrede aanpak, die ook nog effectief blijkt te zijn. Die het liefst structureel in het aanbod van de school is opgenomen. Met aandacht voor educatie, omgeving, zorg en beleid. Daarbij gaat het niet alleen om de gezondheid van leerlingen en studenten, maar ook van medewerkers. Zo kunnen beweegprogramma's zich goed richten op zowel de leerlingen of studenten als het schoolpersoneel. Elke school heeft sport- en beweegfaciliteiten, die na schooltijd prima gebruikt kunnen worden voor fitness voor docenten. Er zijn in Nederland diverse scholen die schoolbreed met bewegen en sport bezig zijn.

Gezonde School werkt, als we uitgaan van de vragen en wensen van de school. Er is niemand tegen beter onderwijs, tegen gezondere leerlingen/studenten en docenten die tevreden zijn met hun werk. In enkele buurlanden, zoals Duitsland en Schotland, is veel ervaring opgedaan met een integrale aanpak van gezondheid in het curriculum en de lespraktijk. Gezondheid en welzijn zijn daar een van de bouwstenen van goed onderwijs. Van onze burens kunnen we dus nog veel leren. ◀

Goof Buijs is senior consultant bij het CBO.

Foto's aangeleverd door Goof Buijs

Noten

¹ SHE factsheet 2: School health promotion: from evidence to effective action. CBO, 2013 (www.schoolsforhealth.eu)

Buiten bewegen, ontdekken en leren

Gezond schoolplein kans voor bewegingsonderwijs

Rennen, klauteren, spelen, ontdekken, vies worden: kinderen zijn gek op buitenspelen. Het is leuk en gezond tegelijkertijd. Een uitdagend, groen schoolplein stimuleert beweging en zorgt ervoor dat leerlingen en studenten zich beter kunnen concentreren in de klas. Daarom gaan zeventig scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs bouwen aan een gezond schoolplein.

Door: Renee Oudenaarden

Kinderen, jeugd en jongeren leren van hun omgeving. De mensen om je heen zijn een voorbeeld, bieden geborgenheid, stimuleren en ondersteunen. Of je zet je er juist tegen af. Maar de fysieke omgeving is minstens zo belangrijk. De ruimte om je heen bepaalt mede hoe je opgroeit en welke ervaringen je op doet.

Achterbankgeneratie

De ruimte om buiten te spelen is de afgelopen veertig jaar stukken kleiner geworden.¹ De straten die vroeger het speelterrein van kinderen waren, staan nu vol auto's. En tijd om te spelen hebben ze ook steeds minder. Ze hebben het druk. Eindeloos zandtaarten bakken in de zandbak, kikkers vangen in de sloot, verstoppertje spelen in de bosjes, stampen door de plassen, balanceren over een stoeprand: daar is steeds minder tijd en ruimte voor. En als er dan tijd is om te spelen, zijn vooral de televisie, smart phone en (spel) computer in trek.



Lekker buiten ontdekken

Een groeiend aantal kinderen dat naar de middelbare school gaat, kan minder goed fietsen. Was het vroeger gewoon dat kinderen vrij jong in groepjes of alleen naar school gingen, nu zie je zelden meer kinderen alleen over straat gaan. Steeds meer ouders brengen en halen hun kinderen met de auto: de achterbankgeneratie. Want alleen of op de fiets naar school gaan is onveilig. Door de hoeveelheid auto's.

»

Contact:

r.oudenaarden@ivn.nl

Wil jij ook een Gezond Schoolplein?

Op een Gezond Schoolplein krijgen jongeren de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Dat is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Tijdens én na schooltijd. Dit heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties. Alle scholen uit het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs kunnen vanaf 12 maart 2014 een aanvraag indienen voor een Gezond Schoolplein via Gezondschool.nl/schoolpleinen. In totaal worden er nog 48 scholen geselecteerd uit de aanvragen. Deze scholen ontvangen een financiële bijdrage, begeleiding en ondersteuning bij de realisatie van een Gezond Schoolplein.

Pepmiddel

Is dat erg? Ja, aldus TNO. Want volgens de monitor Bewegen en Gezondheid² beweegt meer dan de helft van alle Nederlandse jongeren van 4 tot 17 jaar onvoldoende. Er zijn steeds meer kinderen met overgewicht en het aantal diabetici groeit gestaag. Bovendien laat wetenschappelijk onderzoek zien dat natuur goed is voor kinderen. Buitenspelen maakt kinderen vrolijk en blij. Kinderen maken meer vrienden en krijgen waardevolle herinneringen wanneer ze natuurlijk buitenspelen, maar het is ook goed voor hun motorische ontwikkeling en concentratie. Natuurlijke speelplekken dagen kinderen uit om meer te bewegen en gevarieerder te spelen. Dat stimuleert de ontwikkeling van motorische vaardigheden en vermindert de kans op overgewicht.³ Schooltuinen zorgen er bovendien voor dat kinderen vertrouwd raken met groente en fruit en er meer van gaan eten.⁴

Maar natuur is voor jeugd ook een onuitputtelijke bron van fascinatie en rust. Het zien van een kleurrijke vlinder, het spelen met water, het van dichtbij bekijken van een mier, de wind door je haren voelen: heel gemakkelijk zorgt de natuur voor aandacht en ontspanning. Contact met natuur kan er voor zorgen dat kinderen en jongeren meer zelfbeheersing tonen en minder vaak last hebben van psychische problemen. Jeugd met ADHD kan zich beter concentreren tijdens of na een verblijf in

een natuurlijke omgeving. Nederlandse kinderen die opgroeien in buurten met weinig groen hebben zelfs tot zes keer zo vaak last van depressie en angststoornissen dan kinderen die opgroeien in groenrijke buurten.⁵

Succeservaringen zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Het overwinnen van angst en het opzoeken van grenzen kan een belangrijke succeservaring bieden en kinderen zelfvertrouwen schenken. Het spelen in de natuur zorgt er voor dat kinderen andere uitdagingen tegenkomen dan binnen. Je kunt vallen als je rent, je moet van een boomstronk afspringen, je kunt een grote tak op je tenen laten vallen. En als je lekker in een boom aan het klimmen bent, kun je op een punt komen waarop je niet meer weet hoe je naar beneden komt. Het leren inschatten van die risico's en ze oplossen is belangrijk. Het maakt kinderen zelfstandig en vergroot hun zelfoplossend vermogen. En als je het zelf niet kunt oplossen, moet je de samenwerking zoeken met andere kinderen.

In beweging

Ook staat vast dat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de fysieke ontwikkeling en de zelfontplooiing van kinderen. Leerlingen en studenten die een paar keer per dag matig intensief bewegen, leren beter. Ze kunnen zich beter concentreren. In de praktijk blijkt ook dat sport en spel een substantiële bijdrage leveren aan het aanleren van vaardigheden. Regelmatige lichaamsbeweging is een pepmiddel voor de leerprestatie en een instrument om kinderen fit en gezond te houden en zich sociaal-maatschappelijk te laten ontwikkelen.⁶ En kinderen bewegen simpelweg meer op scholen waar meer ruimte is voor sporten en spelen.

Als we allemaal weten dat bewegen essentieel is voor de ontwikkeling van kinderen, waarom zijn schoolpleinen daar dan niet optimaal voor ingericht? De helft van alle schoolpleinen in Nederland is te klein en biedt te weinig ruimte voor sport en spel.⁷ En dat terwijl het schoolplein de plek is waar kinderen het meeste buiten spelen. Veel kinderen vinden hun schoolplein saai. Dat wat ze het leukst vinden om te doen, namelijk fietsen, zelfverzonnen spelletjes en avontuurlijk spelen, kunnen ze niet kwijt op het plein of in hun buurt.⁸

Logisch, want veel schoolpleinen zijn vooral verhard. Een schoolplein met tegels is goedkoop en makkelijk in onderhoud. Daarnaast bieden de schoolpleinen, die meestal in een woonwijk liggen, geen speelmogelijkheid buiten schooltijd. Dan gaat het hek op slot. Dat terwijl kinderen in de buurt vaak geen andere plek hebben om te spelen.

Ontdekpaadjes

Kinderen en jongeren vinden een schoolplein met alleen natuurlijke elementen of een schoolplein met een combinatie van natuur en sport- en speeltoestellen het leukst. Die schoolpleinen zorgen er ook voor dat de jeugd meer beweegt.⁹ Op zo'n groen schoolplein wordt anders gespeeld, vooral gevarieerder. Een schommel nodigt immers vooral uit tot schommelen, terwijl je van een omgevallen boom een piratenschip, kasteel, huis of verstoppelkunt kunt maken. Die natuurlijke elementen zorgen voor meer fantasierijk en onderzoekend spelgedrag. Groene speelelementen, zoals water, boomstronken en ontdekpaadjes zijn heel spannend voor kinderen.

Bij de inrichting van een gezond plein is het wel belangrijk om de balans te vinden in verschillende behoeften van kinderen. Jongens en meisjes spelen anders op een

verhard of juist onverhard schoolplein. Jongens rennen meer op een verhard schoolplein, denk aan voetballen. Meisjes hangen vooral op een verhard plein, terwijl zij op een groener en uitdagender plein juist meer in beweging komen en meer gaan ontdekken.¹⁰ En dat groene en groengrijze schoolpleinen leiden tot meer viezigheid in school en tot viezere kinderen, wordt door leerkrachten, directie en ouders niet als een probleem ervaren.

FOTO: SPORT FRYSLAN

FOTO: JAN LIGHARTSCHOOL



Bij gebrek aan een speelplein

Aan de slag

In totaal krijgen zeventig scholen in Nederland de kans om met hulp een Gezond Schoolplein te realiseren. In opdracht van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) werken Jantje Beton, IVN, RIVM Centrum Gezond Leven, en de PO-Raad, VO-raad en MBO Raad samen om deze pleinen te realiseren. Zelf kunnen scholen ook aan de slag met het maken van een Gezond Schoolplein. In het artikel 'Veilige, beweegvriendelijke schoolpleinen' in de editie van dit blad in december vorig jaar, stond een stappenplan om te komen tot een beweegvriendelijk en groen schoolplein. ◀

Noten

- 1 Natural Childhood, National Trust (2012)
- 2 Monitor Bewegen en Gezondheid, TNO (2013)
- 3 Faber Taylor, Wiley, Kuo & Sullivan (1998)
- 4 Langelotto & Gupta (2012)

- 5 Maas et al., 2009, Van den Berg & De Hek, 2009 (Factsheet Jeugd, natuur, gezondheid, Agnes van den Berg)
- 6 Factsheet Bewegen = beter, de effecten van beweging op leerprestaties van kinderen. HvA, VUMC, RUG
- 7 Nijha expertisecentrum (2012)
- 8 Buitenspelen, TNS NIPO (2013)
- 9 Buitenspelen, TNS NIPO (2013)
- 10 Verandering van speelgedrag op een groen schoolplein, de Graauw, van Loo et al (2009)

Help!

Wat heeft een plein volgens jou nodig om gezond te zijn? Heb je ideeën over wat een ander schoolplein kan betekenen voor jouw onderwijs? Welke voorbeelden van lesvormen op het schoolplein ken of gebruik je al? Gezonde Schoolpleinen is op zoek naar ideeën om scholen en docenten te inspireren en motiveren om beweegonderwijs in hun schoolplein te integreren. Wil jij je ideeën met ons delen en meedenken? Neem dan contact op met Daan Bleichrodt, d.bleichrodt@ivn.nl.

Meer doen met gezondheid op school?

Vraag tussen 28 maart en 25 april extra ondersteuning aan!

Wil je meer doen aan het bevorderen van een gezonde leefstijl bij je leerlingen of studenten op school, maar ontbreekt het je school aan tijd en middelen om hieraan te werken? Vraag dan van 28 maart tot en met 25 april 2014 extra hulp aan om te werken aan een gezonde leefstijl. Scholen kunnen kinderen en jongeren stimuleren meer te bewegen, niet te (gaan) roken of zich weerbaar op te stellen.

Door: Nancy Poiesz

S Scholen uit het primair en voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs kunnen kiezen uit het volgende aanbod:

- Gratis **advies-op-maat** van een Gezonde School-adviseur over gezondheid en passende maatregelen voor jouw school.

Deze adviseur is goed thuis in de lokale situatie en weet welke subsidiemogelijkheden er voor scholen zijn. Je kunt met de adviseur een schoolgezondheidsplan opstellen om de gezondheid van je leerlingen of studenten te bevorderen.

- Een **vergoeding van de taakuren** van eigen medewerkers voor het maken of uitvoeren van schoolgezondheidsbeleid. Voor ieder onderwijstype is er een vast aantal uren vergoeding beschikbaar. Voor het primair onderwijs is dat 40 taakuren, voor het voortgezet onderwijs 80 taakuren en voor het middelbaar beroepsonderwijs 120 taakuren. Je kunt de vergoeding ook gebruiken om een vignet Gezonde School aan te vragen. De vergoeding is niet bestemd voor het inkopen van lespakketten, materialen of voor het volgen van trainingen van derden.
- **Let op: de volgende mogelijkheid geldt alleen voor scholen in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs.**

- Een bijdrage in de kosten of extra hulp bij het uitvoeren van een **Gezonde School-activiteit** op jouw school. Je kunt kiezen uit verschillende activiteiten rond thema's als voeding, beweging, roken, alcohol, sociaal-emotionele ontwikkeling, seksuele gezondheid, gehoorschade- of letselpreventie. De ondersteuning bij de activiteit bestaat uit een financiële bijdrage van maximaal 50% van de kosten, voor activiteiten vanaf 100 euro.

Praktisch

- Alle informatie (toelichting, keuzemogelijkheden, voorwaarden, selectiecriteria, et cetera) over het ondersteuningsaanbod vind je op www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod. Je kunt je aanvraag dan alvast voorbereiden.
- Jouw school moet de kosten voor de activiteiten in schooljaar 2014-2015 maken en de activiteiten moeten ook in deze periode plaatsvinden.
- Wil je eerder advies? Neem dan contact op met je lokale GGD of met de Gezonde School-helppes via 030 274 3036 of gezondeschool@rivm.nl.

Vind je het lastig om door de bomen nog het bos te zien?

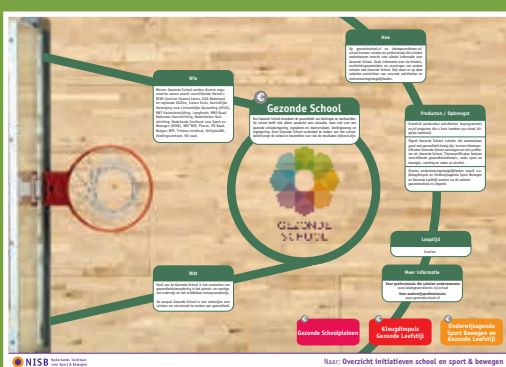
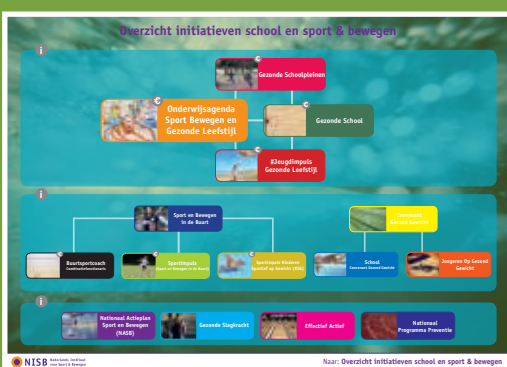
NISB biedt op haar website een visuele samenvatting van de landelijke initiatieven op het gebied van onderwijs en sport en bewegen. In een interactieve pdf vind je per regeling of initiatief een beknopte weergave (met link naar de betreffende webpagina voor uitgebreide informatie) en zijn financiële en/of communicatieve verbanden tussen de regelingen of initiatieven weergegeven. Het overzicht staat op www.nisb.nl/initiatieven_onderwijs.

Overzicht initiatieven om sporten en bewegen te stimuleren in het onderwijs

Je aanvraag doe je van 28 maart tot en met 25 april 2014 via www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod. Alleen een medewerker van de school mag een aanvraag doen. De directeur moet hiermee akkoord zijn. Op deze website vind je alle informatie over het ondersteuningsaanbod,

Gezonde School-activiteiten en meer. Zo kun je bijvoorbeeld de test 'Hoe gezond is jouw school?' doen. Een prima eerste stap om te kijken hoe jouw school werkt aan gezondheid en wat je volgende stap kan zijn.

De Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl en de #Jeugdimpuls van het RIVM Centrum Gezond Leven en partners maken de extra ondersteuning mogelijk. 



Contact:

gezondeschool@rivm.nl



Miscommunicatie en intimidatie

Als docent ben je veel en vaak in communicatie met leerlingen, zowel verbaal als non-verbaal. Overal waar communicatie plaatsvindt bestaat het risico van miscommunicatie. In zo'n geval wordt een boodschap anders geïnterpreteerd dan bedoeld. Dat is vervelend maar vaak wel weer op te lossen door uitleg of nuanceren. Soms kunnen de gevolgen van miscommunicatie echter groot zijn.

Door: mr. Maarten Segers

Voor docenten in het bewegingsonderwijs is de kans op grotere gevolgen bij miscommunicatie meer aanwezig. Het fysieke aspect dat bij lichamelijke opvoeding komt kijken speelt hier een belangrijke rol in. Een beschuldiging of een gerucht van (seksuele) intimidatie kan enorme impact hebben op het werkzame leven en het privéleven van een docent. Bij klachten over seksuele intimidatie in het onderwijs vindt er afhankelijk van de situatie schorsing of non-actiestelling plaats voor nader onderzoek. Er zal contact plaatsvinden met alle betrokken partijen en de werkgever zal er voor moeten zorgen dat de beschuldigingen niet als een lopend vuurtje door de school gaan. Uit de praktijk blijkt dat sommige beschuldigingen terecht zijn en dat maatregelen nodig zijn. Bijvoorbeeld in een zaak die aan de Commissie van Beroep VO werd voorgelegd waar het ging om een docent die seksueel getint contact had met een leerling via msn.¹ De betreffende docent kreeg ontslag en vocht dit bij de commissie aan. Het schriftelijke contact was echter zo ondubbelzinnig dat er geen twijfel was over de boodschap van de docent; het bezwaar werd door de commissie dan ook ongegrond verklaard en het dienstverband werd beëindigd. In deze situatie speelde ook het feit dat de betreffende docent leerlingen onder druk had gezet om de door hem opgestelde ontlastende verklaringen te tekenen.

In veel gevallen zijn klachten of beschuldigingen echter gebaseerd op communicatie die niet schriftelijk en niet zo ondubbelzinnig is vastgelegd als in het voorgaande voorbeeld. Vaak is er veel meer ruimte voor miscommunicatie. Zo ook het voorbeeld van een docent LO die tijdens een les een aantal leerlingen had opgetild zodat zij bij een oefening de ringen konden vastpakken. Een van de leerlingen had geklaagd over het feit dat hij haar daarvoor bij haar middel had vastgepakt, de leerlinge voelde zich daardoor seksueel geïntimideerd. Zij heeft dit aangegeven bij haar ouders, directie en medeleerlingen. De betreffende docent gaf aan nooit met een verkeerde intentie te hebben gehandeld maar dat het aanraken nodig was om de leerlingen in de ringen te helpen. De gevolgen voor zijn functioneren op het werk, zijn reputatie maar ook zijn privéleven waren echter erg ingrijpend met uiteindelijk ook uitval door stress als gevolg. Na zo'n beschuldiging kan het voor de docent, ouders en leerlingen (ook leerlingen en ouders die er initieel helemaal niet bij betrokken zijn geweest) heel lang duren voor er weer met wederzijds vertrouwen les gegeven kan worden. Terwijl er geen enkele verkeerde intentie bij de betreffende docent aanwezig was.

Strekking van het verhaal is dat de docent LO actief miscommunicatie moet voorkomen. Op het moment dat er sprake is van een beschuldiging, is een groot deel van de schade al aangericht ook al blijkt de beschuldiging onterecht. Deze (reputatie)schade is, ook als je juridisch gelijk hebt, soms moeilijk weg te poetsen. Zorg dat je alleen fysiek contact met leerlingen hebt wanneer echt duidelijk is dat dit functioneel is en niet anders kan. Voorkom zo veel mogelijk dat complimenten of andere vriendelijke gebaren dubbelzinnig geïnterpreteerd kunnen worden. Betreed de kleed- en doucheruimte alleen als dit echt noodzakelijk is en waarschuw de leerlingen van te voren. Sta er bij stil dat leerlingen verschillende grenzen hebben en dat dat zij een grap of aanraking heel verschillend kunnen interpreteren. Stel met de vaksectie, het bevoegd gezag en de P(G)MR gedragsregels en maak beleid om beschuldigingen te voorkomen en om op een goede manier om te gaan met beschuldigingen.

Bronnen

Roelofsen, S & Zonnenberg, A (2011). 'De bijzondere risico's van de leerkracht: Bewegen en sport in en om de school'. *Lichamelijke Opvoeding*, 9, p. 43-45

Bax, H & Driel, G. van & Jansma, F & Palen, H, Van der (2010). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Den Haag: DeltaHage.
www.ppsi.nl

¹ Commissie van beroep VO, 103301/ uitspraak dd. 15-11-2007



Praktijk katern



Nummer

3

Jaargang 102 - 28 mrt. 2014

Lichamelijke Opvoeding

Fitness in de tweede fase

Is **weerbaarheid** een illusie?

Handleiding **korfballessen** op
basisscholen (1)

Fijne motoriek in de
**bewegingslessen voor
kleuters**

Fitness in de tweede

Een kennismaking in vier lessen

Fitheid en gezondheid zijn aspecten die we in de tweede fase onder de aandacht van leerlingen willen brengen. We hebben niet de pretentie dat we leerlingen in vier lessen (blokuren) gezonder of fitter kunnen maken. We willen ze na laten denken over aspecten van fitheid en gezondheid en kennis laten maken met verschillende trainingsvormen. In dit artikel een voorbeeld van fitness als PTA-onderdeel in de tweede fase (vierde klas havo/vwo, OSG de Meergronden, Almere) met opdrachten die leerlingen in een boekje krijgen uitgereikt. De aanspreektoon is daarom leerlinggericht. Wellicht bruikbaar in je eigen praktijk?

Door: Karen van Oort en Maarten Massink

Inleiding

Fitness

De komende vier lessen staat conditie centraal. Het gaat daarbij om de volgende vragen:

- Wat is (jouw) conditie?
- Hoe verbeter je die?

Les 1: conditie meten van: kracht, snelheid, coördinatie, krachthoudingsvermogen, duuruithoudingsvermogen en lenigheid met de eurofittest.

Les 2: kennismaken met trainen van maximale kracht, krachthoudingsvermogen en snelkracht in de gymzaal.

Les 3: kennismaken met trainen van maximale kracht, krachthoudingsvermogen, snelkracht en duuruithoudingsvermogen (cardiofitness) in het fitnesscentrum.

Les 4: uitvoeren van door jouw bedachte training die door jou is voorbereid waarbij je doelgericht werkt aan maximale kracht, krachthoudingsvermogen, snelkracht of duuruithoudingsvermogen (cardiofitness).

Les 1: De eurofittest

Conditie is een breed begrip. Er zijn verschillende aspecten te onderscheiden: kracht, snelheid, coördinatie, krachthoudingsvermogen, duuruithoudingsvermogen en lenigheid

Opdracht 1 Wat was jouw eindtijd op de 3000m aan het begin van dit schooljaar? Wat is jouw score (trap) op de shuttle-run-test?

Opdracht 2 Bekijk de beoordelingstabel. Wat kun je dan zeggen over je duuruithoudingsvermogen?

	Tijd	trap
Zorg (onder gemiddeld)	Jongens: > 18 min Meisjes: < 20 min	Jongens: <7 Meisjes: < 5
Basis (gemiddeld)	Jongens: < 18 min Meisjes: < 20 min	Jongens: 7, 8, 9 Meisjes: 5, 6, 7
Vervolg (boven gemiddeld)	Jongens: < 16 min Meisjes: < 18 min	Jongens: 10, 11, 12 Meisjes: 8, 9, 10
Gevorderd (hoog)	Jongens: < 14 min Meisjes: < 16 min	Jongens: >=13 Meisjes: >=11

Tijdens de Eurofittest worden verschillende gezondheidsaspecten gemeten.

Opdracht 3 Wat versta jij onder gezondheid? Wat houdt gezondheid voor jou in?

Opdracht 4 Tijdens de test worden sprongkracht, armsnelheid/coördinatie, rompkraft, duurkracht van de armen, loopsnelheid, lenigheid en BMI (gewicht in vergelijking met lengte) gemeten. Wat verwacht jij te scoren ten opzichte van het gemiddelde? Motiveer je antwoord! Je kunt kiezen uit: 1= lage score, 2= onder gemiddeld, 3= gemiddeld, 4= boven gemiddeld 5= hoge score. Maak een onderscheid in:

- sprongkracht
- armsnelheid
- rompkraft
- duurkracht van de armen
- loopsnelheid
- lenigheid
- BMI.

Testonderdelen

Testonderdeel 1 Verspringen uit stand, tweeënige afzet. (vul bij score 1,2,3,4 of 5 in)

Afstand poging 1	Afstand poging 2	Verste afstand	Score

fase

(vier blokken)

Testonderdeel 2: hangen met gebogen armen aan rekstok (nagels van je af).

Tijd	Score

Testonderdeel 3: 10 x 5m. loop.

Tijd poging 1	Tijd poging 2	Beste tijd	Score

Testonderdeel 4: reiken in langzit.

Afstand poging 1	Afstand poging 2	Verste afstand	Score

Testonderdeel 5: sneltikken met één hand.

Tijd	Score

Testonderdeel 6: sit-ups

Aantal	Score

Testonderdeel 7: verhouding lichaamsgewicht en lichaamslengte (BMI)

Lengte	Gewicht	BMI	Score

Conclusies

Opdracht 5 Zijn je verwachtingen wat betreft de scores van de eurofittest uitgekomen? Motiveer je antwoord.

Opdracht 6 Welke conclusie(s) kun jij trekken over je eigen gezondheid? Motiveer je antwoord.

Opdracht 7 Wat doe jij met de conclusie(s) in vraag 6? Ga je ergens aan werken? Waarom wel/niet? Zo ja: wat ga je doen en in welk tijdsbestek?

Les 2: Kracht

Deze les gaan we in de gymzaal kennismaken met de verschillen tussen bepaalde trainingsoorten.

- 1 Duurduurhoudingsvermogen: met een lage belasting lang volhouden van een activiteit door cardiofitness (het verbeteren van de hart-longfunctie). Denk hierbij aan wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, schaatsen over lange afstand bijvoorbeeld tien kilometer.

- 2 Krachtduurhoudingsvermogen: het lang volhouden van een redelijke krachtspanning. Denk hierbij aanlopen fietsen zwemmen springen met een geringe (gewicht)weerstand en veel herhalingen met fitnessoefeningen (bijvoorbeeld 3 x 25). Of tegen een helling op of tegen de wind of met een (klein) gewicht trainen of op sprint-snelheid trainen.
- 3 Snelkracht: het verbeteren van kracht en snelheid door het snel uitvoeren van een beweging met meer weerstand (meer gewicht) en weinig herhalingen (uitputting).
- 4 Maximale kracht: het verbeteren van absolute kracht door maximale krachtspanning met enkele herhalingen.

Opdracht 8 Verdeel de eurofitness testonderdelen in deze vormen van kracht en uithoudingsvermogen (sommige testonderdelen vallen hier niet onder).

1: verspringen uit stand, 2: hangen gebogen armen, 3: 10 x 5m loop, 4: reiken in langzit, 5: sneltikken 6: sit-ups, 7: BMI, 8: shuttle run of 3000m loop

TRAININGSVORM	TESTONDERDEEL		
duurduurhoudingsvermogen			
krachtduurhoudingsvermogen			
snelkracht			
maximaal kracht			

Oefencircuit

Twaalf oefeningen. Doe de oefeningen met een tweetal. De één voert uit de ander telt of houdt de tijd bij. We volgen het 'BARB-principe' (oefenen van Benen, Armen, Romp/rug, Buik). We doen drie blokken. Een blok krachtduurhoudingsvermogen, een blok snelkracht en een blok maximale kracht. Per blok krijg je 15 tot 20 minuten de tijd voor de uitvoering. Dan gaan je naar het volgende blok. Per blok kunnen vier oefeningen gedaan worden. Probeer zoveel mogelijk oefeningen te doen in de gegeven tijd.

Blok 1: krachtduurhoudingsvermogen (1,5 minuut volhouden).

- 1 Beenspier: steps gedurende, 1,5 minuut zo vaak mogelijk op en af stappen.
- 2 Armspier: chestpass, gedurende 1,5 minuut zo vaak mogelijk tegen de muur passen.
- 3 Romp-/dijbeenspier: zijwaarts beenheffen, zijlig steunen op elleboog, been heffen 1,5 minuut, 45 seconden links en 45 seconden rechts.
- 4 Buikspier: bankje, ligsteun op ellebogen 'bankje' 20 seconden volhouden en 10 seconden rust, 3x uitvoeren.

Blok 2: snelkracht (tussen de series 20 seconden rust).

- 5 Beenspier: squats met rekstok: 3 x 15 keer kniebuigingen met licht spreidstand.
- 6 Armspier: bankdrukken met rekstok, 3 x 15 keer uitdrukken van rekstok vanuit ruglig op de bank/kastdeksel.
- 7 Rugspier: buiklig met gezicht naar de muur en 3 x 15 bal tegen de muur stoten.
- 8 Buikspier: sit-ups met, knieën opgetrokken, maak 3 x 15 sit-ups (schouders grond aantikken, handen gekruist voor de borst, met ellebogen knieën aantikken).

Blok 3: maximaal kracht (tussen de series 40-60 seconden rust, zwaarte in uitvoering met 1 (lichter), 2 (zwaarder) of 3 (zwaarst) bepalen).

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

- 9 Beenspier: banklift, bank vasthouden aan een kant, andere kant staat op de grond. Ga 3 x 5 maal zitten en staan. Afhankelijk van kracht zithoogte bepalen. Drie kastdelen (=1), twee kastdelen (=2) of één kastdeel (=3). Dit bepaalt de zwaarte.
- 10 Armspier: push ups 3 x 5 maal. Zwaarte bepalen door; knieën op de grond (=1), voeten op de grond (=2), voeten op verhoging zoals bank of kastdelen of wandrek (=3).
- 11 Rugspier: buiklig op de bok met voeten tegen de muur, 3 x 5 maal rugstrekken. Zwaarte bepalen door handen voor de borst (=1), in de nek (=2) of bal in de nek (=3).
- 12 Buikspier: ruglig en 3 x 5 maal 'knipmessen', met gestrekte armen en benen met handen voeten tikken waarbij voeten en handen snel naar elkaar toekomen. Zwaarte bepalen door zonder bal (=1), met bal (=2) of met zwaardere (medicin)bal (=3).

Opdracht 9 Voer het circuit uit en vul de tabel in. Geef aan met + en – hoe zwaar je het vond; -- =niet te doen, - =zwaar, +/- =net te doen, += te doen, ++= goed te doen.

		Aantal gedaan	Uitvoering 1,2,3 (max. kracht)	Zwaarte --,-,+/-,+,++	Opmerking
Kracht uithoudingsvermogen					
1	Steps				
2	Chestpass				
3	Beenheffen zijwaarts				
4	Bankje				
Snelkracht					
5	Squats				
6	Bankdrukken				
7	Balstoten				
8	Sit-up				
Maximaal kracht					
9	Banklift				
10	Push up				
11	Rugstrekken				
12	Knipmessen				

Les 3: Ervaar verschillen in fitness cardio en/of krachttraining

Cardiofitness en calorieverbranding

De komende twee weken hebben jullie de mogelijkheid om aan de opdrachten te werken in de fitnessruimte. Eerst leer je iets over energiehuishouding dan over krachttraining Ga naar <http://www.calorielijst.nl>. Je komt nu op een site waar je het aantal calorieën van alle etenswaar kunt vinden.

Opdracht 10 Zoek voor de volgende etenswaren het juiste aantal calorieën (Kcal), eiwitten koolhydraten en vetten. Let op! Op de site gaan ze altijd uit van 100 ml of 100 gram, maar in bijvoorbeeld een blikje Cola zit meer dan 100 ml.

Product	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
Energy drink (highway) (250 ml)				
Croissant (50 gram)				
Gevulde koek (50 gram)				
Doritos nacho cheese (200 gram)				
Blikje Coca Cola (250 ml)				
Broodje kaas (100 gram)				
Appel (200 gram)				
Blikje Spa rood (250 ml)				

Eiwitten zijn een belangrijk bestanddeel van alle cellen en (spier) weefsels. 17% Van ons lichaam bestaat uit eiwitten. Eiwitten zorgen voor stevigheid van onze huid, haren en tanden. Eiwitten zijn verantwoordelijk voor de elasticiteit van onze huid.

Koolhydraten verschaffen energie aan het lichaam en zijn dus belangrijk. Toch zie je steeds vaker dat koolhydraten de boosdoeners zijn bij overgewicht. Hoe zit dat nu? Het lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren. De koolhydraten vormen de benodigde brandstof en is een verzamelnaam voor zetmeel en suiker.

Vetten hebben belangrijke functies, want vetten dienen zagezegd als bouwstof, brandstof, isolatiemateriaal, beschermmateriaal, bestanddeel van vitamines en hormonen en als oplosmiddel voor vitamines. Echter, het percentage vetten in voeding mag niet meer zijn dan 30-35% van de totale hoeveelheid energie. Waarschijnlijk hebben we aan 20% voldoende, maar dat hangt van onze dagelijkse portie beweging af.

Opdracht 11 Hoeveel appels moet je eten om net zoveel Kcal binnen te krijgen als een gevulde koek?

Opdracht 12 Ga naar de cardiozaal. Hoelang duurt het voordat je een gevulde koek hebt verbrand? Vermeld ook even welk apparaat je hebt gebruikt.

Krachttraining

Opdracht 13 Wat denk je dat deze verschillende vormen van kracht betekenen? Kun je voorbeelden geven van snelkracht, maximaal kracht en kracht uithoudingsvermogen die in een bepaalde sport voorkomen?

Stel je een trainingsprogramma samen, dan houd je rekening met de arbeid- rust verhouding en de intensiteit. Bij een lage intensiteit, korte rust en veel herhalingen zal je vooral werken aan je kracht uithoudingsvermogen. Bij een zeer hoge intensiteit, lange rust en korte arbeid en weinig herhalingen zal je bezig zijn met je maximaal kracht. Snelkracht zit hier tussenin.

Krachtuithoudingsvermogen:

Bijvoorbeeld drie series van 25 herhalingen op 40% van je maximaal vermogen (100% is als het je lukt om slechts enkele keren een bepaald gewicht te verplaatsen). Met 10- 20 seconden rust. Dit

soort training wordt vaak gebruikt als fitnessstraining voor beginners, omdat de krachtbelasting laag is. Je traint met lichte gewichten en veel herhalingen.

Maximaal kracht:

3 Series van 8 herhalingen op 80% van je maximaal. Met 40-60 seconden tot enkele minuten rust tussen elke serie. Je traint met zwaardere gewichten. Dit is vooral bedoeld voor bodybuilders. Train je te zwaar dan kun je blessures oplopen. In de puberteit moet je hiermee erg voorzichtig zijn, omdat je dan nog in de groei bent. Beginners kunnen beter eerst krachthoudingsvermogen trainen met minder gewicht en meer herhalingen.

Snelkracht:

3 Series van 15 herhalingen op 60% van je maximale kracht. Met ongeveer 20-40 seconden rust.

Opdracht 14 Onderzoek welke apparaten geschikt zijn voor training volgens het 'BARB principe'. Probeer het verschil te ervaren voor trainen van kracht, snelkracht en krachthoudingsvermogen. Noteer het gewicht en het aantal herhalingen dat hierbij past voor jou. Denk aan afwisseling van spiergroepen. Doe minimaal 1x BARB. Probeer het uit zodat je voor volgende week je favoriete training kan samenstellen en dan uitvoeren.

Apparaat: geef de naam	kg	herhalingen
1 benen:		
2 armen:		
3 romp/rug:		
4 buik:		
5 benen:		
6 armen:		
7 romp/rug:		
8 buik:		

Les 4: Maak je eigen trainingsprogramma

Cardiotraining

Cardiotraining is een belangrijk onderdeel in ieder fitness programma. Het is essentieel omdat het je vetverbranding versnelt en het versterkt je hart en longen. Voorbeelden van cardiotraining zijn hardlopen, fietsen, de crosstrainer, roeien, wandelen en meer van dit soort activiteiten. Al je wilt afvallen is het erg belangrijk om aan cardiotraining te gaan doen, omdat dit een *aërobe* inspanning is om vet te verbranden. Dat komt omdat je zuurstof nodig hebt voor de verbranding en energielevering. De energie die je lichaam verbruikt wordt geleverd door verbranding van lichaamsvet en om lichaamsvet te verbranden is zuurstof nodig.

Een goede hartslag tijdens cardiotraining is ongeveer 60-70% van je maximale hartslag. Je maximale hartslag is ongeveer 220 min je leeftijd. Voor iemand van 20 is de maximale hartslag dus 200. Je berekent je cardiohartslag door gebruik te maken van de volgende formule: $Hf_{max} \times \text{percentage} = \text{cardiohartslag}$. Op deze hartfrequentie moet je minimaal 20 minuten trainen voor vetverbranding.

Opdracht 15 Bereken je maximale hartslag (Hf_{max}) en de hartslag waarop jij het beste cardiotraining kunt gaan doen. Gebruik de formule: $Hf_{max} \times \text{percentage} = \text{cardiohartslag}$.

Favoriete training

Opdracht 16 Deze les ga je trainen naar jouw keuze. Je kunt kiezen voor cardiotraining of voor het maken van een 'trainingstraatje' waarbij je kiest voor het trainen van krachthoudingsvermogen, snelkracht of maximaal kracht. Ook als je krachttraining doet begin je eerst met 10 minuten cardio als warming up.

Ik train (omcirkelen): a) alleen cardio, b) krachthoudingsvermogen, c) snelkracht, d) max. kracht e) combinatie van...

Cardioapparaat: geef de naam	minuten	hartslag
1		
2		
3		
Kracht apparaat: geef de naam	kg	herhalingen
1 benen:		
2 armen:		
3 romp/rug:		
4 buik:		
5 benen:		
6 armen:		
7 romp/rug:		
8 buik:		

Maak voor de les je eigen trainingsprogramma. Lever dit na afloop met alle opdrachten in bij je LO-docent. ◀

Literatuur

Roemers, J., 1999, *Bewegen en gezondheid 1: Fitness*, Edu'Actief b.v. Meppel

Advertentie



Schoolsport introduceert....
Dinsdag 22 april 2014:
"Wat is Kju:b"?!!

Nieuwsgierig en zin om te komen kijken?
Meld je dan nu aan via info@schoolsport.nl
Kijk voor het complete programma en verdere informatie op www.schoolsport.nl
of bel naar 071-5414212

Waar: Sporthal de Does
Amaliaplein 40
2351 PV Leiderdorp

Vrije inloop van 11.00 tot 17.00 uur

Is weerbaarheid een illusie?

Dit artikel is geschreven op basis van de workshop tijdens de Landelijke VO-studiedag van 14 januari in Den Haag. Binnen deze workshop zijn we door te spelen met vormen van jiu jitsu do op zoek gegaan naar het antwoord op de in de titel gestelde vraag. Stoeispelen zijn aan bod gekomen, waarbij sprake was van toenemende weerstand of dreiging. Vooral het adequaat reageren en ontkomen aan bedreigende situaties nodigen uit om er mee te spelen in het onderwijs. In welke vorm moeten wij als docent een lessenreeks stoeispelen organiseren om van toenemend zelfvertrouwen of zelfs weerbaarheid te spreken?

Door: Ton de Raad

Stoei- en trefspelen

Kort schets ik de Halo-aanpak voor 'stoei- en trefspelen'. We zijn bewust afgestapt van de term 'Zelfverdediging' binnen ons curriculum. Dit omdat naar onze mening zelfverdediging, zeker voor toepasbaarheid binnen de lessen LO, de lading van onze lessen niet dekt en er met name wel vanuit een spelsituatie naar een concrete sportinvulling moet worden gewerkt. Dus stoeispelletjes monden altijd uit in vormen van judo en/of jiu jitsu do. Maar ook trefspelletjes die inleidend zijn voor vormen van boksen en karate do. Binnen het totale aanbod Halo-lessen stoei- en trefspelen wordt gedurende één blok, zijnde zes weken, aandacht besteed aan jiu jitsu do. Dit als 'verbreding' naast meerdere blokken judo. Ook bij het blok jiu jitsu do werken we met de voor stoei- en trefspelen gebruikte methode: Basis Beweging Spel > Basis Techniek Spel > Meervoudigheidspel.

Basis Beweging Spel, waarbij basisvaardigheden worden aangeleerd, puttend uit de grondvormen van bewegen, bijvoorbeeld grijpen, trekken en duwen, kruipen, dragen, ver-

plaatsingen. Hierbij is nog geen sprake van een dreigende situatie, maar is de oefening wel dwingend richting de nog aan te leren techniek.

Basis Techniek Spel, waarbij basistechnieken worden aangeleerd, middels een adequaat antwoord op toenemende weerstand en/of dreiging, bijvoorbeeld ontwijken, bevrijden, controleren.

Meervoudigheid Spel, waarbij basistechnieken in (steeds meer) complexe situaties kunnen worden uitgevoerd, bijvoorbeeld reageren op meerdere aanvallen of een aanval met meerdere technieken kunnen pareren.

Meer fysieke dreiging mogelijk

In deze workshop is gespeeld met vormen als trekken en duwen, waarbij in tweetal-

Bevrijdingstechnieken (hodoki waza)

Pakkingen (serie 1 van 'hodoki waza kata')

1. 'hodoki'
 - nr. 1 pakt nr. 2 met één hand bij de keel van voor(? Alternatief: schouderpak),
 - no. 2 bevrijdt zich met:
 - afleidende actie, bv. stoot (tsuki)
 - bevrijdende actie, bv. verplaatsing (tai sabaki) met armzwaai
 - ruimtemakende actie, bv. stap, duw of trap (geri) tot parate houding (hanmi gamae)
2. 'vijf op een rij'
 - nr. 1 pakt vijfmaal achtereenvolgend no. 2 met 'basisaanvallen' – pakkingen -:
 - enkel keel voor
 - dubbel keel voor
 - dubbel keel opzij
 - schouderpak opzij
 - heuppak opzij
 - no. 2 bevrijdt zich





Bevrijden en controleren wederzijds en wederkerig



Pas je bij je verdediger aan

len het spanningsveld in balans willen blijven en het uit balans willen halen aan de orde is. Spelers leren omgaan met zaken als verantwoording naar partner. Maar ook dat meegeven vaak beter werkt dan de krachtmeting aangaan. Waarbij in het spel aanvankelijk beperkt lichamelijk contact is, maar geleidelijk meer fysiek gespeeld wordt. In de beginfase zal naar mijn idee gespeeld worden met schouderpak als fysieke dreiging. Als de spelers goed omgaan met afspraken over verantwoording naar hun medespeler kan de dreiging meer fysiek worden tot bijvoorbeeld een keelpak. Mocht één van de spelers dit echter te fysiek vinden, moet te allen tijde de kans worden geboden verder te spelen met pakking van de schouder in plaats van de keel.

Afleidingstechnieken

Na het aanleren van vormen van ontwijken en de parate houding, worden bevrijdingstechnieken aangeleerd. Ook hierbij geldt dat de krachtmeting niet moet worden aangegaan. Een afleidingstechniek helpt daarbij. Die kan heel gevarieerd worden ingevuld, van verbaal tot fysiek handelen. Een goede bevrijdingstechniek bestaat derhalve uit een afleidende actie, een bevrijdende actie en een ruimte-makende actie.

Bevrijdingstechnieken

Ook in een niet-fysieke situatie wordt de



Spelen met de attitude

bevrijdingstechniek beoefend. Met bijvoorbeeld heuppak van opzij, als een voorbode van ongewenst intiem gedrag. Duidelijk dus een situatie die niet met kracht gepaard gaat, maar zeker als bedreigend en ongewenst geldt.

Controletechnieken

Als de mate van bedreiging nog verder (fysiek) toeneemt moet de reactie op die toenemende dreiging ook adequaat worden toegepast. Dus als bevrijden geen optie meer is moet adequaat gehandeld worden. Bijvoorbeeld door toepassen van controletechnieken de situatie weer beheersen. Diverse controletechnieken worden aangeboden.

Meervoudigheidsspel

In de lijn van de methodisch didactische opbouw wordt de workshop afgesloten met varianten van het meervoudigheidsspel. Voorbeelden: een oefenreeks waarbij steeds op dezelfde manier wordt aangevallen, maar de manier van reageren verschilt, van ontwijken, bevrijden tot controleren. Of een oefenreeks waarbij steeds op verschillende manieren wordt aangevallen, maar met dezelfde techniek wordt gereageerd. Tot slot wordt in een circuitvorm gespeeld met het thema ongewenst intiem contact.

Fighting system of fasespel

Als 'intermezzo' werd ingegaan op een reële verschijningsvorm binnen jiu jitsu

Contact:

t.deraad@hhs.nl

do: fighting system. Hier wordt het gebruikt om met een eenvoudige spelvorm de spanningsboog te doorbreken en de intensiteit middels de spelvorm te doen toenemen.

Fighting system is echter een wat ongelukkige term, met name voor toepassing binnen de lessen LO. Daarom speelden we als tussendoortjes het fasespel.

Fase 1: probeer je partner op het afgesproken

trefvlak -hier buik en rug- te raken met de vuist en zelf niet geraakt te worden (in het fighting system spreken we van de karate do- fase).

Fase 2: 'kamaradski', probeer je partner van de grond te tillen en zelf niet getild te worden (in het fighting system is dit de judofase; daar judomatten in de meeste gevallen niet voorhanden zijn is ook hier niet gespeeld

met werptechnieken).

Fase 3: probeer je partner te controleren en zelf niet gecontroleerd te worden. In het fighting system is dit de jiu jitsu do fase; het naar de grond verplaatsen van het spel is zonder matten niet wenselijk, dus is hier gekozen om tijdens het spelen van kamaradski tot één van de aangeleerde controletechnieken proberen te komen.

Controletechnieken (kansetsu waza)

Ude gatame (arm controle)

1. 'neem over'

tweetalen vrij door de zaal, no. 1 voorop, no. 2 staat achter no. 1
no. 1 duwt no. 2 bij beide schouders van achter, er blijft voorwaartse verplaatsing
no. 2 'rolt af' langs arm van no. 1 en neemt duwactie over
variatie: nr. 2 rolt af en zet elleboog van no. 1 vast

2. 'overstrek'

no. 1 pakt no. 2 met twee handen van voor bij de keel
no. 2 komt tot arm controle (ude gatame), via afleidende actie en lichaamsverplaatsing (tai sabaki)

aandachtspunt:  overstrekken en kunnen ontsnappen
'aftikken'
verantwoording naar de ander bij overstrekkingen



Waki gatame (oksel controle)

1. 'okselfris'

laat ontstaan vanuit ude gatame: nr. 1 dreigt weg te draaien uit armcontrole
no. 2 komt tot 'elleboog-elleboog controle', door instap én armzwaai over arm van no. 1
no. 2 tilt arm van no. 1 boven schouderlijn, blijft rechtop en stapt loodrecht op voetenlijn van no. 1



Kote gaeshi (polsklem via duimmuiscontrole)

1. 'feliciteer hand'

no. 1 en no. 2 staan tegenover elkaar, vrij door de zaal
no. 1 pakt kruislingse hand van no. 2
nr. 2 komt tot duimmuis pak met eigen duim op handrug van no. 1

'Punt' of 'gelukt'

Voor sommige klassen geldt wellicht dat bij het spelen van het fasespel een treffer, een goede tilpoging of een controletechniek die leidt tot aftikken gehonoreerd kan worden met een punt. Bedenk echter dat de meeste klassen gebaat zijn zonder punten te spelen. Dit waarborgt meer de veiligheid van het spel. Een luid en duidelijk 0-1 roept misschien emoties op die de veiligheid van het spel negatief beïnvloeden. Sportklassen of leerlingen die duidelijk

hebben aangetoond met winst-verlies om te kunnen gaan, kunnen waarschijnlijk wel een puntentelling hanteren. Maar binnen stoei- en trefspelen, hoe goed ook aandacht is geschonken aan 'verantwoording naar de andere partij', blijft het risico aanwezig dat ongewenst spelgedrag direct onveilige situaties oplevert.

Weerbaarheid een illusie?

Als ik de vraag moet beantwoorden 'Is weerbaarheid een illusie?', moet ik dat met

een volmondig 'Ja!' doen. Ik ben daarin zeker niet de enige. In de workshopgroepen kwamen deelnemers nagenoeg unaniem tot dezelfde constatering. Het vraagt een veel langere scholing van technieken om van weerbaarheid te kunnen spreken. Weerbaarheid als adequaat kunnen reageren op een vorm die als ongewenst of bedreigend wordt ervaren en waarbij als in een automatisme wordt gehandeld. Realiteit blijft dat jiu jitsu do meestal als lessenreeks in de bovenbouw wordt gegeven en dat vier tot zes lessen nooit kan en zal leiden tot inslijpen van automatisen. Ook bij een thema als 'ongewenst intiem gedrag' zal naar mijn idee de insteek spelen met vormen van jiu jitsu do aan de orde zijn.

Visie Halo: spelen met de attitude

Hiermee is meteen de visie van de sectie stoei- en trefspelen van de Halo verwoord; stoei- en trefspelen die leiden tot sportinvullingen als judo, jiu jitsu do, boksen en karate do. Hierbij geldt altijd de afspraak 'pas je aan de verdedigende kwaliteit aan', wederzijds en wederkerig! Waarbij 'verantwoordelijk voor' en 'afhankelijk van' elkaar continue beïnvloeden. Dat vraagt, waar dan ook in de methodische opbouw, om een verantwoord spelgedrag. Het sleutelwoord binnen stoei- en trefspelen: attitude! Doelstelling is derhalve 'spelen met de juiste attitude'.

In dit leerproces is wellicht sprake van bijkomende effecten als toenemend zelfvertrouwen. Wil je toenemend zelfvertrouwen doel op zich laten zijn? En zeker voor een doelstelling weerbaarheid? Dan zal het aanbod in aantal uren behoorlijk moeten toenemen of je wordt doorverwezen naar specifieke scholing, bijvoorbeeld via een sportschool. ◀■

De inhoud van de workshop is te vinden via kvlweb.nl

Ton de Raad is docent stoei- en trefspelen aan de Academie voor Sportstudies Den Haag, Halo.

Literatuur

Raad, de T., 1998, *Zelfverdediging: Hoe sta ik sterk?*, Edu'actief b.v. Meppel

Foto's: Hans Dijkhoff



Ongewenste aanraking



Bevrijden en controleren aan de orde in jiu jitsu do



Weerbaarheid vraagt om tijd

Handleiding korfballessen op basisscholen (1)

Korfbal is een veelzijdige sport: je leert aanvallen, verdedigen en er komt veel tactiek en techniek bij kijken. Het is ook de enige teamsport ter wereld waarbij mannen en vrouwen samen in een team spelen. In het voor- en najaar wordt er buiten gekorfbald en in de winter in de sporthal. Korfbal is veel meer dan alleen maar de bal door de korf krijgen. In een artikelenserie komen korfbalvormen voor groep 1 en 2 (deel 1) en voor groep 3 en 4 (deel 2) aan bod.

Door: Francine Buitenhuis



Korfbalvereniging SKF is een van de grootste sportverenigingen in Veenendaal. Toch wordt hier korfbal op basisscholen nog niet zo veel aangeboden. Er zijn veel manieren om korfbalactiviteiten aan te bieden. Niet alleen activiteiten waar een korf bij staat ontwikkelen technieken en tactieken van korfbal. Ook bijvoorbeeld spelen die met vrijlopen en overgooien te maken hebben, kunnen als korfbalactiviteit worden aangeboden. Wanneer het materiaal niet optimaal is, kan er gewoon korfbal gespeeld worden.

In dit artikel wordt een handleiding weergegeven waarin drie korfballessen zijn uitgewerkt voor groep 1 en 2. Er zullen verschillende spelvormen worden aangeboden die bij SKF worden gedaan door de Kangoeroe Klup. Deze Kangoeroe Klup is voor kinderen tot vijf jaar oud. Wanneer zij weg gaan uit de Kangoeroe Klup en doorstromen naar de F-jeugd, gaan zij bezig met wedstrijdjjes korfbal. Deze wedstrijdjjes zijn niet verwerkt in deze handleiding.

Eerst wordt een algemene uitleg gegeven over de lessen en wat tips over materiaal en succesbeleving. Vervolgens zijn drie lessen uitgewerkt, waarbij een plattegrond is toegevoegd van de warming-up, de kern en de afsluiting van de les. Als laatste wordt nog informatie verstrekt van korfbalvereniging SKF. Voor vragen of extra materiaal voor korfbal lessen kan er een e-mail gestuurd worden naar francine_003@hotmail.com.

Leerlingen enthousiast maken

Mochten er leerlingen zijn die na het volgen van de korfballessen enthousiast zijn geworden voor de sport, dan kunnen zij drie gratis trainingen volgen bij SKF. Daarvoor moeten zij een mailtje sturen met hun naam en leeftijd naar nieuweleden@skfkorfbal.nl.

Lessen

Algemeen

Bij groep 1 en 2 worden de korfbalvormen als spelletjes aangeboden. Aan de lessen zit een thema gekoppeld. Het eerste thema is 'eten', het tweede thema is 'dieren' en het derde thema is 'televisie'. Kinderen uit groep 1 en 2 vinden het leuk om spelletjes aan thema's te koppelen en kunnen zich hier goed bij inleven.

In de handleiding wordt steeds gewerkt met een warming-up, daarna drie spellen als kern en als laatste een afsluitend

spel. De kern kan in drie vakken worden gedaan, waarbij in elk vak een ander spel is uitgezet. Dit kunnen de leerlingen dan ongeveer tien minuten spelen, waarna ze doordraaien naar het volgende vak/spel.

Het is nog te vroeg om wedstrijdje te spelen, dus er worden allemaal spelvormen gedaan. In deze spelvormen is het handig om veel ballen te gebruiken, zodat de leerlingen veel bezig zijn. Het mooiste zou zijn als elke leerling een bal heeft, maar dat is meestal niet mogelijk. Behalve de echte korfballen die vaak wel aanwezig zijn, kunnen ook andere ballen worden gebruikt. Sommige kinderen zijn bang voor de bal, of de korfbal is nog te groot. Dan kunnen ook de zachte ballen gebruikt worden.

Behalve een 'gebrek' aan ballen, zijn er ook niet altijd genoeg korven aanwezig. In dat geval kunnen ook baskets worden gebruikt

voor dezelfde functie. Dit kunnen baskets zijn die vastzitten aan de muur, of baskets die verstelbaar en verrijdbaar zijn.

Probeer de succesbeleving zo groot mogelijk te maken. Het is leuk om te scoren, dus moeten de doelen zo groot mogelijk zijn. Wanneer een krant of hoepel het doel is, probeer dan de grootste daarvan uit te zoeken. Bij korven is dat vaak lastiger. Omdat scoren zo leuk is, vinden kinderen het ook fijn om dit aan anderen te kunnen laten zien. Maak de punten dus zoveel mogelijk visueel: geef ze een lintje, een pittenzakje, een pilon, et cetera.

Per les worden drie plattegronden van de gymzaal weergegeven: een van de warming-up, een van de kern en een van de afsluiting. Onderstaand de legenda van de plattegronden:

Les 1: eten

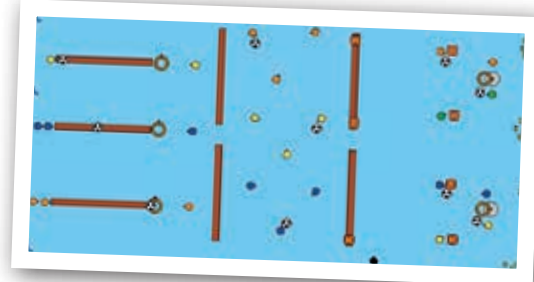
Warming-up

MacDonald's spel. Wat kun je eten bij MacDonald's? In dit spel kunnen gebruikt worden: patat, hamburger, cheeseburger, Big Mac. Er ligt een plateau van matten. Alle leerlingen joggen rondom de matten. De docent roept een van de genoemde gerechten. Wan-

neer patat geroepen wordt, moeten de leerlingen allemaal om de matten heen patat nadoen (rechttop staan en armen omhoog). Bij hamburger moeten ze allemaal plat op de buik gaan liggen op de matten. Bij cheeseburger gaan ze met z'n tweeën op elkaar liggen. Bij Big Mac moeten de leerlingen groepjes van vier maken en op elkaar gaan liggen.

3. Er staan twee korven. Per korf staan er twee tweetallen en twee pilonnen op twee meter afstand van de korf. Er liggen twee ballen bij de korf, voor elk tweetal een bal. Een van het tweetal gaat schieten op de korf vanaf de pilon. Heb je een doelpunt gemaakt, dan mag je een pittenzakje pakken. Welk tweetal kan de meeste pittenzakjes verzamelen?

Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.



Kern

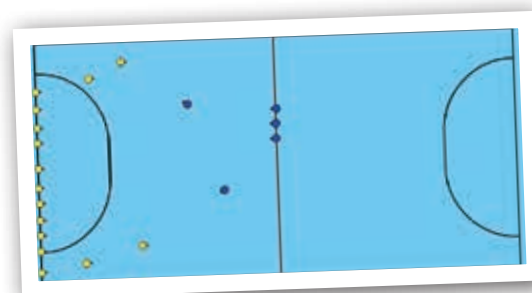
1. Probeer het eten over de toonbank in het mandje te laten komen: rol de bal over de bank, zodat deze in de korf komt. Zit het eten in de mand, dan krijg je een lintje. Bij veel kinderen twee banken neerzetten. Per bank twee ballen gebruiken.

2. Overgooien met elkaar in drietallen met een afstand van twee meter ertussen. Het eten moet bij iemand bezorgd worden. Wanneer er vijf keer over gegooid is, zonder het eten te laten vallen, dan is het eten goed aangekomen bij de mensen. Als dat gelukt is, mag er een pilon gepakt worden. Welk groepje heeft de meeste pilonnen?

Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten of door een verdediger er tussen te zetten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.

Afsluiting

Chinese muur. We gaan Chinees eten, maar om bij het eten te kunnen komen, moet je steeds langs de Chinese muur komen. Wanneer je getikt bent, sluit je bij de muur aan en probeer je er voor te zorgen dat de andere kinderen ook niet kunnen gaan eten. Behalve de muur, zijn er twee tikkers.



Contact:

francine_003@hotmail.com

Les 2: dieren

Warming up

Alle kinderen zijn dieren en iedereen heeft een bal. De docent staat met het gezicht naar de kinderen toe. Er worden verschillende trucs gedaan met de bal:

- bal op de neus, als een zeeleeuw
- bal koppen, als een dolfijn
- bal in de lucht gooien en klappen
- bal tussen benen door (benen uit elkaar, achtje maken om benen heen), als een aap
- bal om de kuit heen (benen bij elkaar)
- bal stuiten (rondje draaien en vangen)
- kinderen vragen wat dieren nog meer kunnen met ballen.

Kern

1. Alle kinderen zijn tijgers. Ze merken dat er andere dieren op hun gebied zitten en ze willen dat ze weg gaan. Dat kan door de andere dieren om te gooien: er staan drie miksituaties uitgezet. Er hangt een krant, er staat een pilon op de bank, er ligt een bal op een pilon. Vanaf drie meter probeer je met een bal op de krant te gooien, de pilon van de bank te gooien, en de bal van de pilon af te gooien. Op de grond staat een lijn getekend met krijt, of gebruik een bestaande lijn in de gymzaal. Een aantal keer mikken, daarna meteen door naar de volgende. Als je iets omgegooid hebt, snel weer overeind zetten en een lintje om doen.

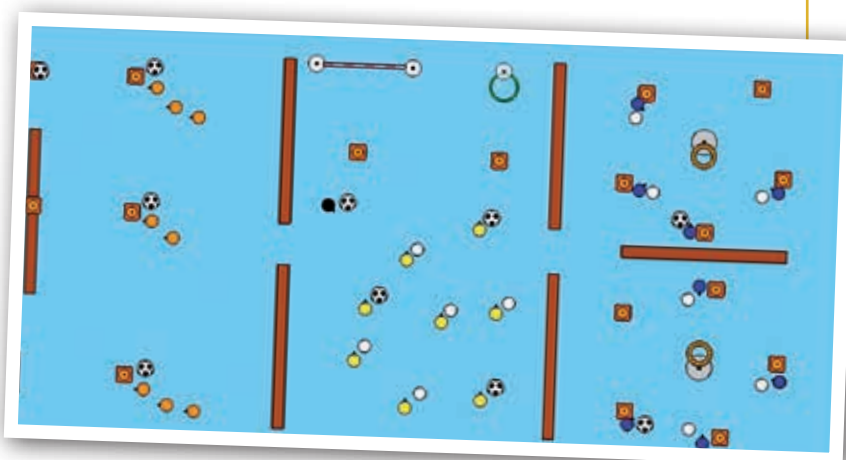
Differentiatie: moeilijker maken kan door de afstand te vergroten. Makkelijker maken kan door de afstand te verkleinen.

2. Maak een speelveld met pilonnen of lijnen. Elk kind heeft een bal. Geef (stuk voor stuk) de volgende opdrachten:

- gooi de bal zo hoog als je kan, zo hoog gooien dat een giraffe de bal kan eten
- gooi de bal zo hoog als je kan, maar als je te ver naar achteren gooit, kan de giraffe er niet bij!

- gooi de bal zo hoog als je kan, maar je moet de bal weer vangen, als de giraffe mis gegrepen heeft
- de lama's moeten worden gevoerd, maar ze zitten in een kooi. Gooi het eten (de bal) over het touw (span een touw tussen twee palen)
- ook de konijnen willen eten, maar die zitten in een veel kleiner hokje. Gooi het eten (de bal) door de hoepel (bevestig een hoepel aan een paal).

3. Schieten op de korf, vanuit meerdere hoeken, er staan pilonnen op twee meter rond de korf. Er zijn maximaal vier kinderen tegelijk aan het schieten. Als je in een hoek hebt gescoord mag je een pion verder. Wie heeft als eerste zijn rondje af?



Afsluiting

Dierentikkertje. De tikkers proberen kinderen te tikken. Om niet getikt te kunnen worden, moet je snel een dier verzinnen. Later misschien nog alleen dieren met een "E". Bijvoorbeeld.



SKF accommodatie

In een volgend artikel worden drie lessen beschreven voor groep 3 en 4.

Francine Buitenhuis is combinatiefunctaris bij SKF korfbal, uitgeleend door Sportservice Veenendaal.

Foto's: Francine Buitenhuis

Contact SKF:

Via internet: www.skfkorfbal.nl

E-mail: skf.veenendaal@knkv.nl

Telefoon: 0318 525 749

Les 3: televisie

Warming-up

Televisie tikkertje. Als je getikt bent, maak je van je armen een televisie om je hoofd. Als er iemand voor je komt staan en met de afstandsbediening weer aan zet (gebaar maken dat je de tv aanzet), mag je weer mee doen.

Kern

1. Er zijn twee groepen van Teletubbies, allebei staan ze in hun eigen tuin. In iedere tuin staan een aantal pilonnen met pittenzakjes erop. De Teletubbies proberen bij elkaar de pittenzakjes van de pilonnen af te gooien, maar ze mogen niet in de tuin van de ander komen (niet over de middellijn). De pilonnen mogen beschermd worden door de bal te vangen. Raakt de bal je zonder te vangen, dan ben je af en moet je uit de tuin totdat een andere Teletubbie uit je eigen tuin is afgegooid.

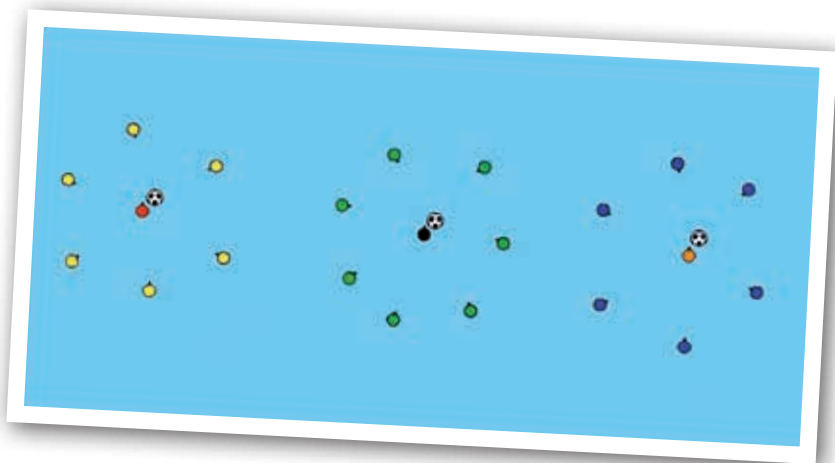
2. Maak een speelveld met pilonnen of lijnen. Elk kind heeft een bal en is een Kabouter Plop. Kabouter Plop is al een oude kabouter. Hij is snel moe. Daarom wil hij zo weinig mogelijk hoeven te lopen. Geef (stuk voor stuk) de volgende opdrachten:

- stuit de bal zo hoog mogelijk (en blijf op je plek)
- stuit de bal zo laag mogelijk (en blijf op je plek)
- blijf net zolang door stuiten totdat de bal stilligt (en blijf op je plek)
- kabouter Plop wil nu wel wat eten, dus moet hij een stukje lopen: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen (binnen het veld)
- na het eten moet hij weer wat rustiger aan doen: stuit de bal een keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- stuit de bal twee keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- stuit de bal drie keer en vang daarna de bal (en blijf op je plek)
- het is tijd om naar bed te gaan, Kabouter Plop moet nu eerst

zijn tanden poetsen: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen en vang de bal na twee keer stuiten

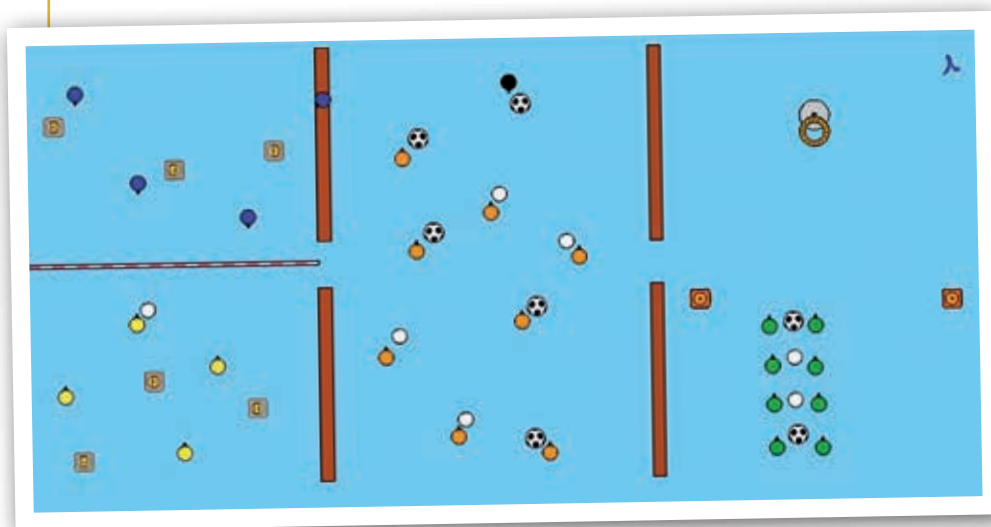
- na het tanden poetsen kan hij zijn pyjama aantrekken en naar bed gaan: ga nu al stuitend rondlopen of huppelen en vang de bal na drie keer stuiten.

3. In tweetallen ga je overgooiend naar de korf, je mag niet lopen als je de bal in je handen hebt. Ben je bij de korf aangekomen, dan mogen de kinderen allebei op de korf schieten. Scoor je? Pak dan een lintje. Wie heeft de meeste lintjes?



Afsluiting

Dora-fopbal. De kinderen staan in een rondje met handen op de rug. Dora (de leider) staat in het midden van het rondje. Dora gooit in willekeurige volgorde de bal naar de kinderen, die proberen de bal te vangen en terug te gooien. Bal niet gevangen is zitten, handen van rug af terwijl niet gegooid wordt (fopbal), is ook zitten. Wie het langst over blijft mag de nieuwe Dora zijn.



Fijne motoriek in de bewegingslessen voor kleuters

Kinderen hebben weinig ervaring met het spelen van fijn motorische spelletjes maar vinden het wel erg leuk om te doen. Dat was de ontdekking van Anja Merkus toen ze ermee aan de slag ging op de school waar ze werkt. Ze genoten van het spelen met tollen, jojo's, knikkers en ander fijnmotorisch materiaal. Omdat het aantal kinderen met een achterstand in de fijnmotorische ontwikkeling op school toeneemt, werd het onderwerp van haar afstudeeronderzoek, de fijn motorische ontwikkeling bij kleuters en wat de rol van het bewegingsonderwijs op haar cluster 2-school in Amersfoort hierin kan zijn.

Door: Anja Merkus

Wat kan de bijdrage vanuit het bewegingsonderwijs zijn om bij de groepen 1 en 2 de ontwikkeling in de fijne motoriek te stimuleren? Dat was de onderzoeksvraag waarom het draaide.

Fijne motoriek

Fijne motoriek is het uitvoeren van gecoördineerde acties om voorwerpen met de hand, vingers en duim te pakken, te manipuleren en los te laten (ICF; WHO, 2001). De fijne motoriek is belangrijk voor de zelfredzaamheid van het kind, het meedoen aan spelactiviteiten en functioneren op school. De fundamentele vaardigheden zoals reiken, grijpen, dragen en loslaten ontwikkelen zich in de eerste twee levensjaren. De precieze handvaardigheid, de fijne motoriek, ontwikkelt zich vooral tijdens de kleuterjaren (Case-Smith, 1998).

Goed ontwikkelde fijn motorische vaardigheden ontstaan voor een groot deel door rijping maar ook voor een groot deel door oefening. Fijne motoriek moet je leren. Tegelijkertijd is inzicht in de ontwikkeling van een specifiek kind nodig om in te kunnen schatten of het stimuleren van de fijne motoriek (of onderdelen daarvan) wel of geen kans van slagen heeft. Bij kinderen met een achterstand in de

fijne motoriek moet je achterhalen in welke ontwikkelingsfase ze zich bevinden om te ontdekken waar je je hulp op in moet zetten. Dit inzicht is nodig om ook de koppeling met het schrijfonderwijs in groep 3 te kunnen maken. Juist bij deze kinderen zal er namelijk een risico zijn dat aanvankelijk het schrijfonderwijs onvoldoende snel ontwikkelt (Schweizer, 2009).

Schrijven

Bewegen en spel spelen een belangrijke rol in de schrijfontwikkeling van jonge kinderen. Het is verstandig om een kind niet te snel te laten schrijven. Kinderen moeten er 'rijp' voor zijn. Schrijven wordt vaak gezien als een fijn motorische activiteit, maar schrijven is veel meer. Ook de grove motoriek en de coördinatie zijn belangrijk. Het feit dat je hand en vingers bewegen, komt door de fijne motoriek, maar de voorarm, de schouders, de rug, de benen die je steun geven, het rechtop- en stilzitten, dat komt door de grove motoriek en coördinatie. De ogen en de schrijfhand die samenwerken, de niet-schrijvende hand die het blad vasthoudt en het opschuiven na elke regel, is ook duidelijk coördinatie. Schrijven is een motorische en een technische vaardigheid. Het is motorisch omdat je het schrijfmateriaal goed moet kunnen vastpakken en met een soepele pols, hand en vingerbewegingen kan maken. Er is technische vaardigheid vereist doordat men de juiste vormen of patronen doet ontstaan, rustpunten kan maken en de juiste richting kan volgen. Hieruit is af te leiden dat schrijven enerzijds moet worden aangeleerd (het technische gedeelte), maar er anderzijds ook een zekere motorische rijpheid moet zijn voordat men tot schrijven kan komen. Het is van groot belang dat deze twee factoren samenwerken.

Het is belangrijk om aandacht te geven aan vier aspecten van de fijne motoriek:

- opponeren van duim/pincetgreep
- pols-, hand- en vingermotoriek
- oog-handcoördinatie
- ruimtelijke oriëntatie.



Coördinatie

	ruimtelijke oriëntatie	pols-hand-vinger-motoriek	oog-hand coördinatie	opponeren duim/pincet-greep
grondtafeltennis	x	x	x	
doelschieten met frisbee	x	x	x	
tolletjes		x	x	x
ballon hooghouden	x	x	x	
kiwido	x	x	x	
opwindtollen		x	x	
stuiterballen	x	x	x	
knikker op frisbee laten draaien	x	x		
draaiworm		x	x	
jojo	x	x	x	
scoop gooien/vangen	x		x	
pittenzak schuiven over grond	x	x	x	
pittenzak gooien en vangen in pilon	x	x	x	
ringwerpen	x	x	x	
kleine glaasjes stapelen	x	x	x	x
kleine blokjes stapelen	x	x	x	x
pittenzakken gooien op kranten	x	x	x	x
knikkeren	x	x	x	x
rollen kleine bal	x	x	x	

Tabel 1: Keuzetabel voor oefeningen voor verbeteren van de fijne motoriek

De meeste activiteiten in het bewegingsonderwijs die je kunt aanbieden om de fijne motoriek bij kleuters te verbeteren vallen binnen de leerlijnen doelspelen en jongleren. In de keuzetabel hierboven staat een aantal fijn motorische spelletjes. Horizontaal staan de vier aspecten van de fijne motoriek. Wanneer er een kruisje staat, komt dit aspect van de fijne motoriek aan bod in het spel dat genoemd staat. Ik heb het in een tabel gezet zodat je heel specifiek vaardigheden oefenen.

In het kleuteronderwijs kun je eindeloos herhalen. Laat kinderen spelen met allerlei verschillende materialen en zorg vooral voor succesbeleving. Wanneer oefeningen lukken groeit het zelfvertrouwen van de kinderen.

Om de leerlingen goed voor te bereiden op het schrijfonderwijs in groep 3 kun je tijdens de lessen bewegingsonderwijs aandacht te geven aan de volgende aspecten:

- ruimtelijke oriëntatie; verschil tussen links en rechts, op en neer, boven en onder, kort en lang, begin en einde, voor en achter, lijnenloop
- oog-handcoördinatie; veel coördinatiespelletjes met ballonnen en ballen, badminton
- symmetrische spelletjes; spelen met grote ballen waarvoor je twee handen nodig hebt om ze vast te houden, te gooien en te vangen, tweehandig ritmes klappen, trampoline, steunspringen
- alternerende oefeningen; dribbelen met de bal, waarbij de ene hand en de andere hand worden afgewisseld, handklapspelletjes met een ander kind
- gevoel voor ritme; ritmische oefeningen en oefeningen op muziek, in ritme van mat naar mat springen
- het automatiseren van bewegingen
- dissociatie- en synchronisatiespelletjes; dribbelen met de bal, touwtje springen, klimmen, wisselsprongen
- vingerspelletjes
- bewegen van vrijheid naar begrenzing; 'stop and go' activiteiten, scoop, sprinten, reactiespelletjes.

Tijdens het bewegingsonderwijs aan kleuters kun je dus gericht aandacht geven aan de verschillende aspecten van de fijne motoriek. Omdat de fijne motoriek zich in de kleuterjaren in een enorm tempo ontwikkelt, is het aan te bevelen om deze aandacht vooral in deze jaren aan de kinderen te geven. Wil je kinderen zelfstandig aan de

fijn motorische ontwikkeling laten werken, dan is het inzetten van een fijne motoriekkist een mogelijkheid. Een fijne motoriekkist bevat verschillende spelletjes die de fijne motorische ontwikkeling van kinderen stimuleren. Deze kist kun je inzetten tijdens de les, in het klaslokaal of op het buitenspeelplein.

Praktijkonderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd in twee verschillende combinatiegroepen 1/2. De experimentele groep kreeg twee per week fijn motorische spelletjes aangeboden. Dit als onderdeel van de gymles. Ze waren hier tien minuten mee bezig. Omdat ze twee keer per week gym hebben, deden ze twintig minuten per week fijn motorische spelletjes. De andere groep kreeg dit niet aangeboden. De periode duurde tien weken. De spelletjes waren gericht op de vier aspecten van de fijne motoriek die eerder in dit artikel werden genoemd. In het tabel is te zien welk aspect bij het spelletje aanbod komt.



Knikkeren

Week 1:

- draaien met tolletjes
- knikkeren door poortjes.

Week 2:

- kleine blokjes stapelen en omrollen met een tennisbal
- met sjoelstenen blokjes omver sjoelen.

Week 3:

- hutten bouwen door met wasknijpers doeken aan elkaar vast te maken
- met kiwido's zwaaien.

Week 4:

- verschillende ballen en knikkers op een frisbee laten ronddraaien
- kleine glaasjes stapelen en omrollen met een bal.

Week 5:

- knikkeren in een knikkerpotje
- met wasknijpers kranten ophangen en met een pittenzak eraf gooien.

Week 6:

- ringwerpen
- draaiworm(fijne motoriekspelletje waarbij een knikker heen-en-weer rolt).

Week 7:

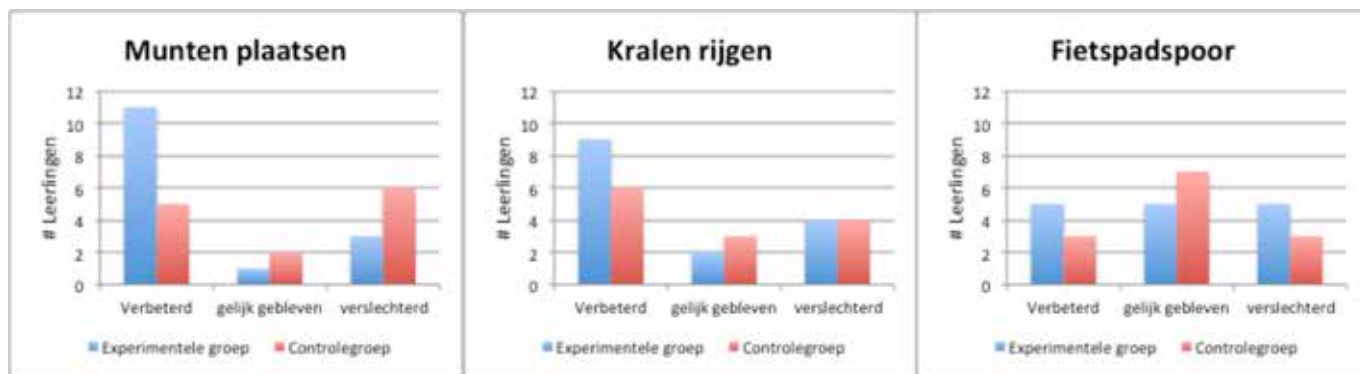
- grondtafeltennis
- opwindtollen.

Week 8:

- jojo's
- scoop.

Contact:

A.Merkus@Auris.nl



Grafiek 1: Onderzoeksresultaten ABC-test per onderdeel

Week 9:

- kleine glaasjes stapelen en omrollen met een bal
- pittenzak gooien en vangen in pilon.

Week 10:

- hooghouden van een ballon met een (verkort) racket of hand
- knikkeren tegen een grote knikker aan.

De nulmeting vond plaats in maart en de eindmeting in juni. Er werd getest met het Movement ABC (gedeelte handvaardigheid). Dit gedeelte bestaat uit drie onderdelen:

- Munten plaatsen in een spaarpot; hoe is de snelheidstaak voor elke hand afzonderlijk?
- Kralen rijgen; hoe is de coördinatie van beide handen?
- Fietspadspoor (lijn trekken tussen twee lijnen); hoe is de oog-handcoördinatie met de voorkeurshand?

Ik heb gekozen voor het Movement ABC omdat in alle onderdelen de vier aspecten van de fijne motoriek aan bod komen (zie tabel op pagina 31).

- De belangrijkste conclusie van dit praktijkonderzoek is dat de kinderen in de experimentele groep na tien weken meer vorderingen op het gebied van de fijne motoriek laten zien dan de kinderen in de controlegroep. Twee keer per week gedurende tien minuten fijn motorische spelletjes oefenen, heeft in dit geval bijgedragen aan een positieve ontwikkeling in de fijne motoriek.
- De spelletjes die de leerlingen gedurende tien weken kregen aangeboden, bevorderde het opponeren van duim/pincetgreep, pols-, hand- en vingermotoriek, de oog-handcoördinatie en de

ruimtelijke oriëntatie. Er was verbetering op alle vlakken of een deel ervan.

- De experimentele groep scoorde het beste resultaat op het onderdeel munten plaatsen (eerste kolom). De snelheid en behendigheid waarmee de handen afzonderlijk taken verrichtten is verbeterd. Dit aspect is ook het meest geoefend in de spelletjes.
- Bij het kralen rijgen (tweede kolom), waarbij een beroep wordt gedaan op de coördinatie van beide handen is het resultaat iets minder. Dit is ook minder geoefend in de spelletjes.
- Bij het fietspadspoor (derde kolom) is evenveel verbetering als verslechtering zichtbaar. Twee derde van de kinderen lieten geen vooruitgang zien bij het onderdeel oog-handcoördinatie met de voorkeurshand. Dit is wel geoefend in de spelletjes. Een verklaring hiervoor kan zijn dat het fietspadspoor een schrijfactiviteit is. Schrijven is een complex samenspel van verschillende deelbewegingen, die heel specifiek zijn voor het schrijven. Het is een technische vaardigheid die je leert door te oefenen. De fijn motorische spelletjes waren niet gericht op het schrijven, wel op de voorwaarden voor het leren schrijven.
- Opvallend is dat een aantal kinderen bij de eindmeting slechter scoorden. Een mogelijke oorzaak kan zijn dat het kind tussen beide metingen vijf jaar is geworden en de eis iets hoger ligt. Vermoeidheid, gedrag, concentratie of tijd van het jaar kunnen ook belangrijke factoren zijn.

Aanbevelingen

- Vanuit verschillende invalshoeken kleuters laten experimenteren om hun fijn motorische ontwikkeling te stimuleren. Zorg vooral voor plezier en succesbeleving.
- Inzetten van een fijne motoriekkist, in het klaslokaal, speellokaal of op het speelplein.
- Kleuters die niet van knutselen houden en daardoor minder ervaring opdoen op het gebied van de fijne motoriek, vaker de spelletjes uit de motoriekkist aanbieden.
- Een ouderavond organiseren en aangeven hoe ouders thuis gericht aandacht kunnen geven aan de fijn motorische ontwikkeling. Ook bespreken wat de gevolgen zijn als dit zich niet goed ontwikkelt.

Als er op scholen steeds meer kinderen komen met een achterstand in de fijn motorische ontwikkeling, ligt hier voor de school en voor ouders een belangrijke taak. ◀

Anja Merkus is vakleerkracht bewegingsonderwijs op de Professor Groenschool, (cluster 2) in Amersfoort



Mikken

Doe actief mee aan de Gezonde School

Hét themacertificaat Sport en bewegen (PO) en Bewegen en sport (mbo)

In hoeverre staat sport en bewegen bij jouw school structureel op de agenda? Om scholen te stimuleren structureel meer te doen op het terrein van bewegen en sport, zijn de afgelopen jaren verschillende acties ingezet. Eerst door de certificering van sportactieve scholen (een samenwerking van KVLO en NOC*NSF) en later door de invoering van het vignet Gezonde School (waarin NOC*NSF, KVLO en NISB samenwerken). Scholen in het primair en middelbaar beroepsonderwijs kunnen het themacertificaat Sport en bewegen (PO) of Bewegen en sport (mbo), als onderdeel van de Gezonde School, behalen. Aan het eind van dit kalenderjaar zal het behalen van dit themacertificaat ook voor scholen in het voortgezet onderwijs mogelijk zijn.



N Naast de omvang van het aantal lessen lichamelijke opvoeding is de kern van ons vak, het 'beter leren bewegen' het uitgangspunt van het themacertificaat. Daarnaast is het van groot belang dat de school een beweegvriendelijke omgeving (bijv. schoolplein) creëert, waar de schoolgaande jeugd ook voor en na schooltijd en tijdens de

Maak je ook met jouw school werk van meer sport en bewegen? Wij dagen je uit om te gaan voor het behalen van het themacertificaat Sport en bewegen (voor het primair onderwijs) of Bewegen en sport (voor het middelbaar beroepsonderwijs). Dan wordt ook jouw school zichtbaar als Gezonde School!

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl
jorg.radstake@nocnsf.nl
dorien.dijk@nisb.nl

pauzes voldoende, zelfontdekkend en attractief kan bewegen. Om vervolgens de brug te slaan met het buitenschoolse sporten en bewegen zal een extra sportaanbod in samenwerking met lokale sportaanbieders (waaronder ook de sportverenigingen) nodig zijn. Alleen dan kan de jeugd ontdekken welk beweeg- en/of sportaanbod bij hen past en wordt de weg naar de sportvereniging makkelijker gevonden. Helaas is voldoende sporten en bewegen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Juist voor specifieke doelgroepen, zoals bijvoorbeeld de motorisch minder begaafde, minder actieve en/of obese leerlingen, is het leveren van extra maatwerk noodzakelijk.

Het vignet Gezonde school

De Gezonde School verbindt losse activiteiten in een planmatige en structurele aanpak. Scholen die structureel aan gezondheid werken kunnen het vignet Gezonde School aanvragen en zich profileren als Gezonde School. Daarmee wordt naar leerlingen, leraren, ouders en anderen zichtbaar dat de school gezondheid zeer belangrijk vindt. Door op één of meerdere thema's (bijvoorbeeld op het gebied van sport en bewegen, voeding of sociaal-emotionele ontwikkeling) te voldoen aan de daarbij gestelde criteria, kan het vignet Gezonde School behaald worden.

»

Themacertificaat Sport en bewegen (PO): een actieve leefstijl bevordert de gezondheid!

Kinderen vinden het leuk om te sporten en bewegen. Tijdens de gymles leren ze goed bewegen. Met een gevarieerd sport- en beweegaanbod kan de school een belangrijke bijdrage leveren aan een gezonde ontwikkeling en een duurzame en actieve leefstijl van kinderen. Kinderen leren tijdens beweegactiviteiten ook samenwerken en zich beter concentreren, waardoor ze met meer zelfvertrouwen betere prestaties kunnen neerzetten. Het themacertificaat 'Sport en bewegen' voor het primair onderwijs helpt om kinderen met plezier het beste uit zichzelf te laten halen. Zie op de volgende pagina voor meer informatie over de criteria waaraan voldaan moet worden voor het behalen van dit themacertificaat.

Werken aan een gezonde school!

Om het themacertificaat 'Sport en bewegen' van vignet Gezonde School te behalen, moet uw school aan verschillende criteria voldoen. Voor scholen die sport en bewegen belangrijk vinden en een breed en gevarieerd aanbod hebben, is de kans groot dat zij al in aanmerking komen voor het themacertificaat. Hieronder volgt een overzicht.



1. Staan er genoeg lessen bewegingsonderwijs op het rooster?

De grootste winst behaalt u natuurlijk als u kinderen voldoende kans geeft om te bewegen. Dit houdt voor groep 1 en 2 in: dagelijks (minimaal) een beweegmoment en voor groep 3 tot en met 8: (minimaal) twee keer 45 minuten bewegen per week.

2. Worden de lessen bewegingsonderwijs gegeven door goed opgeleide bevoegde groepsleerkrachten of een vakleerkracht?

Dit komt de kwaliteit van de lessen ten goede. Bovendien leren kinderen niet alleen goed bewegen, ze gaan uitdaging aan, leren grenzen verleggen en zichzelf ontdekken. Juist dat zorgt voor het beleven van meer plezier aan bewegingsactiviteiten.

3. Biedt de school een structureel naschools sport- en beweegaanbod in samenwerking met de gemeente, sportverenigingen of andere sportaanbieders?

Het is belangrijk dat kinderen kennismaken met verschillende sporten. Door de mogelijkheden te verkennen, ontdekken ze waar hun interesse ligt. Zo kunnen zij beter kiezen welke sport bij hen past.

4. Is het schoolplein zodanig ingericht dat het kinderen uitdaagt tot bewegen?

Een bewegingsvriendelijk ingericht schoolplein met voldoende sport- en spelmateriaal stimuleert kinderen om in de pauzes of voor en na schooltijd meer te bewegen.

5. Heeft de school aandacht voor kinderen met een motorische achterstand en kinderen die te weinig bewegen?

Juist op deze leeftijd is het goed mogelijk om door middel van extra aandacht motorische achterstanden weg te werken of het gedrag te beïnvloeden zodat kinderen meer en beter gaan bewegen en meer zelfvertrouwen krijgen.

6. Is het stimuleren van sport en bewegen ook opgenomen in het schoolbeleid?

Voor het stimuleren van een duurzame en actieve leefstijl van kinderen is het belangrijk om tot een structurele aanpak te komen die is opgenomen in het schoolplan en/of de schoolgids.

Snel weten hoe uw school er voor staat?

Doe de test op www.hoegezondisjouwvwschool.nl voor het onderdeel 'sport en bewegen'.

Op www.gezondeschool.nl vindt u de volledige criteria en meer informatie.

www.gezondeschool.nl

Voor meer informatie over vignet Gezonde School en Gezonde School-aanpak.

Contact

KVLO: www.kvlo.nl

NOC*NSF: www.nocnsf.nl

NISB: www.nisb.nl

Januari 2014



NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen



Themacertificaat Bewegen en sport (mbo): voor een actieve leefstijl nu en in de toekomst!

Het middelbaar beroepsonderwijs leidt vitale burgers en werknemers van de toekomst op. Op school leren mbo-studenten wat een actieve en gezonde leefstijl inhoudt. Bewegen en sport zijn hierbij essentieel. Door een gevarieerd beweeg- en sportaanbod zijn studenten op school actief en oriënteren ze zich op een beweeg- en sportaanbod dat bij hun toekomstige beroep past. Mbo-studenten leren tijdens beweeg- en sportactiviteiten ook samenwerken, omgaan met tegenslagen en hun weerbaarheid te verhogen. Fitte studenten presteren beter en zitten lekkerder in hun vel. Zie het overzicht op pagina 35 voor meer informatie over de criteria waaraan voldaan moet worden voor het behalen van dit themacertificaat.

Eerste vignet Gezonde School mbo voor ROC Nijmegen

ROC Nijmegen heeft op 5 februari 2014 als eerste mbo-school voor drie van zijn locaties het themacertificaat Bewegen en sport van het vignet Gezonde School ontvangen. Hanneke Berben (bestuursvoorzitter van ROC Nijmegen) is er trots op dat ROC Nijmegen een Gezonde School is. "Het vignet betekent dat we ergens voor staan. Het is een aansporing bezig te blijven met het bevorderen van gezond leven. Het vignet geeft aan dat we daarmee op de goede weg zijn." ROC Nijmegen ontvangt het vignet voor het thema Bewegen en sport. "We hebben een breed aanbod van bewegen voor onze studenten en medewerkers," zegt Berben. "Bewegen is elkaar ontmoeten. Het verbetert de sfeer en neemt drempels weg. Studenten zitten er beter door in hun vel. Het is bewezen dat beweging de studieprestaties verbetert. Voldoende beweging draagt ook op de langere termijn bij aan de kwaliteit van het leven."

Bewegen en sport daagt studenten uit!

Om het themacertificaat 'Bewegen en sport' van vignet Gezonde School te behalen, moet uw schoollocatie aan verschillende criteria voldoen. Scholen die minimaal 5% beweegtijd voor eerstejaars bol-studenten (beroepsopleidende leerweg) in hun beleid hebben opgenomen, bevoegde vakleerkrachten bij de directe uitvoering betrekken en een gevarieerd beweeg- en sportaanbod aanbieden, maken een goede kans op het themacertificaat. Hieronder volgt een overzicht van de criteria.



Foto: Ineke Dijkstra

Om het themacertificaat te verkrijgen, moeten alle eerstejaars bol-studenten minimaal 40 uren per jaar actief deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. Dit is minimaal 5% van de (minimum) contacttijd.

3. Beweeg- en sportactiviteiten

Doen studenten op uw school aan ten minste vijf verschillende beweeg- en sportactiviteiten mee? En zijn dit minimaal drie verschillende soorten activiteiten? Dan is uw school goed bezig! Het is namelijk belangrijk dat jongeren met allerlei sporten in aanraking komen, zodat ze een sport kunnen kiezen die bij hen past. Samenwerking met lokale sportaanbieders vergroot de mogelijkheid voor een divers en passend aanbod.

4. Begeleiding activiteiten

Om de kwaliteit van het beweeg- en sportaanbod te kunnen waarborgen, is het belangrijk dat de beweeg- en sportactiviteiten onder verantwoordelijkheid van een (bevoegde) docent lichamelijke opvoeding plaatsvinden. Alleen dan kan uw school de beweegtijd ook als onderwijstijd aanmerken.

1. Schoolbeleid

Om een écht duurzame en actieve leefstijl bij studenten te realiseren, is verankering van bewegen en sport in het schoolbeleid noodzakelijk. Structurele en langdurige aandacht vergroot de kans om, ook op langere termijn, effecten te realiseren en vitale burgers en werknemers af te leveren.

2. Beweegtijd

De grootste winst behaalt u natuurlijk als mbo-studenten kunnen bewegen op school.

Snel weten hoe uw school ervoor staat?

Doe de test op www.hoegezondisjouwsschool.nl voor het onderdeel 'bewegen en sport'. De test geeft een indicatie hoe ver uw school is en wat u nog meer kunt doen aan het stimuleren van een actieve leefstijl.

Op www.gezondeschool.nl vindt u de volledige criteria en meer informatie.

www.gezondeschool.nl

Voor meer informatie over vignet Gezonde School en Gezonde School-aanpak.

Contact

KVLO: www.kvlo.nl
NOC*NSF: www.nocnsf.nl
NISB: www.nisb.nl

Februari 2014

Mocht je (extra) ondersteuning nodig hebben bij het behalen van het themacertificaat Sport en bewegen (primair onderwijs) of Bewegen en sport (middelbaar beroepsonderwijs) dan biedt de Onderwijsagenda Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl maatwerk (www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod). Voor meer informatie over het vignet Gezonde School kun je terecht op www.gezondeschool.info

Je kunt contact opnemen met de hierna genoemde personen.

KVLO: Ton Winkels, medewerker Schoolsport

NOC*NSF: Jorg Radstake, adviseur sport en onderwijs

NISB: Dorien Dijk, adviseur jeugd en onderwijs

Onderzoekartikelen in de LO: papierverspilling?

Het stuk over het onderzoekartikel in aflevering 1 van ons magazine heeft sommige collega's in de pen doen klimmen. Ze schreven een brief in reactie op het 'Onderzoekartikel, wel berekenbaar maar onleesbaar' in 'Ter discussie', *Lichamelijke Opvoeding* 1 2014.

In *Lichamelijke Opvoeding* 1 van dit jaar reageert M. Waal met een ingezonden brief in 'Ter Discussie' op een onderzoekartikel in *Lichamelijke Opvoeding* 11 van 2013. Naar aanleiding daarvan zet de auteur vraagtekens bij het toenemende aantal onderzoekartikelen in het blad. Daarbij wordt een beeld geschetst van een toenemende invloed van 'onderzoekers' binnen het vakgebied, en zelfs een parallel getrokken met de rol van managers bij de bankencrisis. Het klopt dat er in het Nederlandse hoger onderwijs, dus ook binnen de LO-opleidingen, de laatste jaren meer aandacht is gekomen voor onderzoek. En anders dan M. Waal beweert, mag je daar zeker 'kritische dingen' over zeggen. Sterker nog, dat is waar onderzoek over gaat: kritische vragen stellen over de praktijk, en proberen daar een onderbouwd antwoord op te geven. Het is dan ook prima om discussie te voeren over de plek van onderzoek binnen het vakgebied en daarmee binnen het blad. Dat gebeurt naar wij hebben begrepen ook regelmatig in de redactieraad van de LO. Dit opiniestuk probeert daar aan een bijdrage te leveren.

Plaats van ons vak

Er zijn internationale onderzoekstijdschriften voor LO, zoals bijvoorbeeld het *Journal of Teaching in Physical Education* en *European Physical Education Review*. In Nederland bestaan dergelijke tijdschriften niet. Wellicht is daarvoor het Nederlandse taalgebied en/of onderzoeksvolume te klein. Maar dit komt waarschijnlijk ook omdat Nederland internationaal, zeker ten opzichte van andere Westerse landen, een uitzonderlijke positie inneemt doordat LO geen vak is dat een plek heeft aan de universiteiten. Daardoor heeft het lange tijd ontbroken aan onderzoek naar LO in ons land, in tegenstelling tot bijvoorbeeld België of Duitsland. Pas sinds een aantal jaren hebben de hbo's hierin verandering gebracht met lectoraten en masteropleidingen. Het KVLO-blad is dan ook geen onderzoekblad en de KVLO geen onderzoeksorganisatie. De KVLO is een beroepsvereniging, die echter niet alleen fungeert als een belangenorganisatie, maar ook het stimuleren van de kwaliteit van het vak als doel heeft. Volgens de website: "*Behalve vakvereniging en vakbond is de KVLO ook een kennisplatform en draagt eraan bij dat haar professionals goed toegerust en professioneel hun vak kunnen uitoefenen.*" De KVLO heeft dus ook een kennisfunctie. Het lijkt deze positie zelfs steeds meer in te nemen, zoals bijvoorbeeld blijkt uit het opstellen van een kennisagenda, het

initiatief voor het instellen van leerstoel Lichamelijke Opvoeding, het stimuleren van masteropleidingen en inderdaad ook met meer theoretische - en onderzoekartikelen in het vakblad.

Belangrijke functie

Onderzoek in hoger onderwijs heeft een belangrijke functie; niet voor niets worden binnen heel Europa instellingen voor hoger onderwijs beoordeeld volgens de 'Dublin descriptor'. Deze garanderen dat, via het stelsel van accreditatie, onderzoek stevig wordt verankerd in de opleidingen. Dat is niet vanwege de, door M. Waal gesuggereerde 'macht' van onderzoekers. Die hebben, anders dan managers, in hun hoedanigheid als onderzoeker helemaal geen rechtstreekse macht. Niet op scholen en niet binnen de KVLO. Onderzoekers hebben hooguit invloed op basis van inhoudelijke argumenten. En een belangrijk argument voor aandacht voor onderzoek binnen het hoger onderwijs en het werkveld is dat de verdere onderbouwing van de (LO-) praktijk met onderzoek van belang is voor de kwaliteit van de beroepsgroep.

Nederlandse LO-docenten hebben geen slechtere praktische-, overdrachts- of organisatievaardigheden dan in de ons omringende landen. Wellicht gemiddeld zelfs betere.

Maar de onderbouwing van de positie van het vak op school, van lesdoelen, leerlijnen, didactische aanpak, toetsing, enzovoorts, hebben wel baat bij (de uitkomsten van) onderzoek.

De vraag is dus of het publiceren van onderzoek in *Lichamelijke Opvoeding* 'papierverspilling' is, zoals M. Waal stelt. Eén van de in de ingezonden brief opgeworpen kritieken op onderzoekartikelen betreft de 'onleesbaarheid' ervan. Het kunnen lezen van onderzoekartikelen is echter grotendeels een kwestie van ervaring en vaardigheid. Een vaardigheid die sinds een aantal jaren daarom dus bewust meer aangeleerd wordt op de lerarenopleidingen LO. Uiteraard is het daarbij wel de taak van auteurs van onderzoekartikelen in een vakblad als de *Lichamelijke Opvoeding* om op een begrijpelijke manier te schrijven over hun onderzoek. Verwijzingen naar eerder onderzoek en beschrijving van de onderzoeksmethoden zijn daarbij wel degelijk interessant en zelfs noodzakelijk. Dit stelt docenten LO, die in hun opleiding(en) iets van onderzoek hebben geleerd, namelijk in staat te controleren in hoeverre een onderzoek goed onderbouwd is en relevant is voor de eigen situatie.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Welk onderzoek is relevant?

Resteert de vraag wélk onderzoek dan interessant is voor hbo-professionals. Daar is ook discussie over binnen de lerarenopleidingen, zie bijvoorbeeld het artikel hierover in het topic Onderzoekende Leraar (LO 2 2014) en een eerder verschenen artikel hierover (Borghouts, LO 11, 2010). In vergelijking met fundamenteel, universitair onderzoek is er bij 'hbo-onderzoek' over het algemeen sprake van een directere praktijkrelevantie. En die wordt bepaald door het werkveld. Vandaar dat een ingezonden brief zoals die van M. Waal, zeker wanneer deze een breed gedragen mening van KVLO-leden zou vertegenwoordigen, aanleiding is voor nadere overdenking door LO-onderzoekers zoals ondergetekenden. Wij denken dat bijvoorbeeld dat artikelen over het effect van differentiëren naar geslacht op de motivatie voor de gymles, of onderzoek naar het percentage vakleerkrachten en aantal lesuren in het bewegingsonderwijs op de basisschool, voorbeelden zijn van relevant onderzoek in de *Lichamelijke Opvoeding*. Terwijl onderzoeken die plaatsvinden buiten de schoolcontext dat in potentie

minder zijn. Maar uiteindelijk is het uiteraard aan de reactieraad om het aanbod van onderzoekartikelen te filteren. Belangrijke criteria zouden daarbij moeten zijn de kwaliteit van het onderzoek, de begrijpelijkheid en schrijfstijl van het artikel, maar vooral de inhoudelijke relevantie voor de lezer, de docent LO.

Naar onze mening is relevante inhoud echter wel meer dan alleen wat 'leuke ideetjes voor lesinhoud'. M. Waal schrijft: *"Een vakvereniging is voor vakmensen die in en rondom de zaal staan te werken met kinderen."* Daarmee zijn wij het eens. Maar goed praktijkonderzoek is juist in het belang van de kwaliteit van het onderwijs aan die kinderen. En de resultaten ervan moeten dus zeker ook hun weg vinden naar docenten, 'in en rondom de zaal', via een vakblad als de *Lichamelijke Opvoeding*.

Lars Borghouts en Menno Slingerland zijn beide docenten én onderzoekers aan Fontys Sporthogeschool

Contact:

l.borghouts@fontys.nl

De docent LO als 'rol'model

De docent LO beschikt over veel verschillende vaardigheden. Het samenvoegen van verschillende vaardigheden in rollen, maakt het mogelijk om makkelijker te herkennen wanneer de docent bepaalde vaardigheden toepast. Voor beginnend lesgevers kan het ordenen van vaardigheden in rollen een meer gestructureerde manier zijn om te zien welke rollen en vaardigheden hij reeds in bepaalde mate beheerst en welke hij verder zou kunnen ontwikkelen om een betere didacticus te worden.

Door: Jennifer Nuij

In het onderwijs zijn verschillende boeken gepubliceerd over lesgeven en het gedrag van de docent. Een aantal bekende boeken uit het beroepenveld zijn *Didactiek van het bewegingsonderwijs* (Behets, 2009,) en *Perspectieven op Bewegen* ('t Web, 2007). Deze bronnen zijn echter gericht op de kennis van de docent over methodiek, didactiek, organisatie en evaluatie en de verschillende vaardigheden van de docent om deze aspecten van het lesgeven vorm te kunnen geven. Met behulp van deze literatuur kan de (beginnend) lesgever dus zijn kennis vergroten t.a.v. het voorbereiden van lessen en het lesgeven zelf. De verschillende rollen en vaardigheden van de docent worden wel genoemd maar nemen een bescheiden rol in. In *Perspectieven op Bewegen* worden vier rollen, of lesgeefstijlen, genoemd die kort kunnen worden samengevat als CIOS: coach, instructeur, organisator en scheidsrechter.

- De coach zorgt voor aanmoediging en probeert de leerlingen te motiveren.
- De instructeur zorgt voor leerhulp zodat de leerlingen beter leert bewegen.
- De organisator zorgt voor de juiste omstandigheden zodat de activiteit meer uitnodigend of beter werkbaar wordt.
- De scheidsrechter houdt toezicht en controleert de naleving van de afgesproken (spel)regels.

Bronnen buiten de vakwereld

Bronnen die wellicht bekend zijn binnen de vakwereld maar niet specifiek geschreven voor de docent LO zijn o.a. *Coachen op Contact* (Slooter, 2007), *Contact maken op school* (Boves en Van Dijk, 2011) en *Leren van Binnenuit* (Korthagen en Lagerwerf, 2011). Deze bronnen zijn gericht op de interactieprocessen die plaatsvinden tussen de docent en zijn omgeving (de leerling, de collega, de ouder, de school of de directie, etc.) en de waarden waaruit de docent handelt. Het onderzoeken van de eigen waarden en het expliciteren van de verschillende vaardigheden van verschillende rollen nemen hier een belangrijke plaats in. Met behulp van deze literatuur kan de beginnend maar ook de ervaren lesgever zijn expertise op het gebied van o.a. leerlingbegeleiding vergroten.

In *Coachen op contact* wordt het gedrag van de docent beschreven a.d.h.v. zes rollen:

- De gastheer ontvangt leerlingen in de gymzaal. Hij 'ziet' hen en probeert met hen te 'levelen' voor aanvang van de les.

- De presentator probeert de aandacht van de leerlingen te vangen m.b.v. zijn presentatie. De presentator speelt in zijn presentatie met drie elementen: positie in de ruimte, stemgebruik en lichaamstaal.
- De didacticus geeft instructie. Zijn doel is zo snel mogelijk starten met de activiteit.
- De pedagoog heeft de taak om orde te houden: regels en afspraken naleven. Hij spreekt leerlingen aan op hun gedrag en probeert daarbij gewenst gedrag te stimuleren.
- De afsluiter blikt terug op de les, de opgedane ervaringen en neemt afscheid van de groep.
- De coach probeert het leerproces te sturen en leerlingen te motiveren. De vaardigheden van de docent binnen deze rollen worden ondersteund met theoretische kennis.

Contact maken op school (Boves en Van Dijk, 2011) is meer gericht op het beschrijven van interactieprocessen in contact tussen o.a. docent en leerling. Er wordt een viertal rollen beschreven maar het accent van dit boek ligt op interactieprocessen en gesprekstechnieken. De vier rollen die



beschreven worden, zijn de expert/instructeur, de trainer, de begeleider en de coach.

- De expert/instructeur is verantwoordelijk voor het overdragen van kennis.
- De trainer zorgt voor het aanleren en trainen van vaardigheden.
- De begeleider zorgt voor de juiste omstandigheden en een veilig leerklimaat.
- De coach probeert de motivatie te verhogen en betrokkenheid te bevorderen.

De observator en andere dominante rollen

Uit de literatuur blijkt dat de docent LO nogal wat verschillende rollen moet kunnen aannemen tijdens het lesgeven. Deze verschillende rollen ondersteunen verschillende processen van het onderwijsleerproces. De termen 'observeren', 'observatie' of 'observator' worden in de bovenstaande bronnen wel gebruikt maar niet expliciet beschreven als 'rol'. Behets beschouwt de observatievaardigheid als basis voor het nemen van beslissingen en vindt dit een essentiële lesgeefcompetentie. Gesteld kan worden dat de docent LO is opgeleid om te kijken naar bewegen en gedrag en omdat hij vervolgens handelt naar deze observaties, is observeren dan ook een vaardigheid die als 'rol' aan het rijtje toegevoegd zou moeten worden.

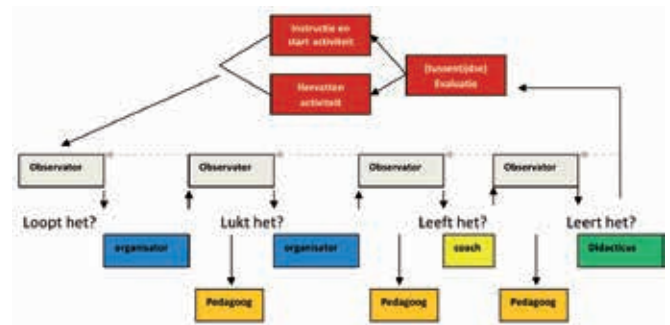
Wanneer we de docent observeren tijdens het lesgeven, kunnen we zien dat er een patroon zichtbaar is in de toepassing van verschillende rollen. Dit maakt het voorspelbaar wanneer een docent een specifieke rol inzet om een bepaald doel te realiseren.

- Allereerst kijkt de docent of de organisatie veilig genoeg en toereikend is om het onderwijsleerproces op gang te brengen (loopt het?). Zo niet, dan schakelt de docent in zijn rol over van observator naar organisator en past de omgeving of de taak aan.
- Vervolgens stapt de docent weer terug in zijn rol als observator om te controleren of het nu wel loopt en of de leerlingen er in slagen om het centraal gestelde bewegingsprobleem op te lossen (lukt het?).
- Als de activiteit loopt en lukt observeert de docent de leerlingen om te kijken in welke mate de activiteit leeft bij de deelnemers (leeft het?) en indien nodig probeert hij in de rol van coach hen te motiveren of te stimuleren.
- Tot slot moet de activiteit voor elk individu voldoende leerkansen bieden en in deze rol, de rol van didacticus (leert het?), onderscheidt de docent zich van veel trainers omdat elke activiteit een onderliggend (leer)doel met zich meebrengt.

Er is een aantal rollen dat dominant is in het uitoefenen van het beroep docent LO. Enkele rollen zijn van toepassing op elke docent, ongeacht het vakgebied, zoals de gastheer, de presentator, de didacticus, de coach, de observator, de pedagoog en de afsluiter. Er is ook een aantal rollen dat specifieke vaardigheden van de docent LO blootlegt zoals de scheidsrechter en organisator. Maar welke rollen zijn nu dominant aanwezig bij de docent LO? Volgens mijns inziens gaat het hier om de volgende rollen: presentator, didacticus (leert het), coach (leeft het), observator (loopt het, lukt het, leeft het, leert het), organisator (loopt het), pedagoog

Rollen die niet in het schema voorkomen

De rollen en vaardigheden die niet in het schema voorkomen zijn eveneens van belang maar kunnen eventueel worden ondergebracht in deze zes beschreven rollen. De gastheer, afsluiter, expert/instructeur, trainer en begeleider kunnen ook in de rol van 'didacticus' worden onderge-



bracht. Didactiek is immers al het handelen van de docent om het onderwijsproces te optimaliseren dus het betreft hier ook het contact maken, het begeleiden, het toepassen van leerhulp en het enthousiasmeren. De didacticus is een rol(len)model die van rol wisselt al naar gelang de situatie om het onderwijsleerproces op gang te kunnen krijgen of houden.

De scheidsrechter zou een deelfunctie van de pedagoog kunnen zijn. Er is echter een groot verschil tussen een pedagoog en een scheidsrechter: daar waar de pedagoog de interactie met de leerling aangaat en probeert om voor de leerlingen betekenisvol te handelen, probeert de scheidsrechter een discussie te voorkomen omdat de interactie kan leiden tot inactiviteit en met de scheidsrechter wordt nu eenmaal niet gediscussieerd.

Slotwoord

Met behulp van het uiteenzetten van verschillende rollen en de schematische weergave van de rollen kunnen beginnend lesgevers eenvoudiger gestuurd worden in hun leerproces. De vereenvoudiging van vaardigheden tot rollen maakt het overzichtelijk wanneer welke rol en dus ook welke vaardigheden ingezet moeten worden om het onderwijsleerproces bij de leerlingen te bevorderen.

De daadwerkelijke lesgeefsituatie is echter veel complexer dan de schematische weergave doet voorkomen. De docent moet in staat zijn om alle input uit het bewegingslokaal te observeren en analyseren. Observeren is daarom een actieve vaardigheid. De docent zoekt gericht naar relevante informatie (veiligheid, naleven van regels, bewegingsuitvoering, beleving, etc.) die het onderwijsleerproces kan storen of om de taak of de omgeving zodanig bij te sturen dat er weer een optimale leersituatie ontstaat. Dat er een patroon in zijn handelen zit, betekent niet dat hij tussentijds andere rollen inzet om het onderwijsleerproces te sturen. Maar de beginnend lesgever moet toch ergens beginnen. Wellicht helpt dit artikel daarbij.

Literatuur

- Behets, D. (2009). *Didactiek van het bewegingsonderwijs*. Leuven: Acco.
- Boves, T. & Van Dijk, M. (2011). *Contact maken op school, Motiveren, leidinggeven en samenwerken in het voortgezet onderwijs*. Assen: Koninklijke Van Gorcum bv.
- Korthagen, F. & Lagerwerf, B. (2011). *Leren van Binnenuit, Kwaliteit en inspiratie in het onderwijs*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
- Slooter, M. (2007). *Coachen op contact*. Amersfoort: CPS.
- Van Berkel, M., Danes, H., Van Dijk, S., Geleijnse, J., Hazelebach, C., Hofman, N. ... Visser, C. (2007). *Perspectieven op bewegen, Didactiek voor het bewegingsonderwijs voor de basisschool*. Zwolle: 't Web.

Jennifer Nuij is sinds 2005 docente LO en MRT'er op Damstede te Amsterdam. Zij werkt momenteel aan een nieuwe methode voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. ■

Contact:

sparty_jen35@hotmail.com

Athletic skills-model en Long-term athlete development-model

Talent is hot. Dat zal je niet ontgaan zijn. En aandacht voor talent zien we ook terug in boekpublicaties. In 2012 is het boek *Athletic skills model - voor een optimale talentontwikkeling* - geschreven door Wormhoudt, Teunissen en Savelsbergh gepubliceerd. Wormhoudt was fysiek trainer bij Ajax en tegenwoordig in dienst van de KNVB. Met het Athletic skills model klopt hij tegenwoordig stevig aan de weg, zowel in de sport en in het bewegingsonderwijs. In 2013 is door Human Kinetics het boek *Long-term athlete development (LTAD)* van Balyi, Way en Higgs op de markt gebracht. NOC*NSF omarmt het LTAD-model. Sportbonden en mensen die werkzaam zijn in de prestatiesport zullen daarom haast niet buiten dit model om kunnen. De kracht en waarschijnlijk ook een verklaring voor het succes van beide ligt in het maken van een duidelijke vertaalslag naar de praktijk. De auteurs van beide boeken geven ook nadrukkelijk aan dat op basis van jarenlange ervaring zij gekomen zijn tot hun 'model' dan wel visie op talentontwikkeling. Een andere overeenkomst is dat in beide boeken een lans wordt gebroken voor een late specialisatie. Daarmee wordt bedoeld dat op een jonge leeftijd een allround ontwikkeling belangrijk wordt geacht en dat talenten pas vanaf een jaar of 12 - 13 zich specialiseren in een sport. Zonder een goede en brede motorische basis zou de kans op succes kleiner zijn en de ontwikkeling van talenten door grotere kans op blessures en mindere sociaal-emotionele ontwikkeling in gevaar kunnen komen. Een brede sportontwikkeling moet de meeste vakdocenten aanspreken. Opmerkelijk is in ieder geval dat in 'het oude oostblok' deze visie jarenlang leidend is geweest. Een andere overeenkomst tussen beide boeken is toch wel het ontbreken van een goede wetenschappelijke onderbouwing. In beide boeken wordt die onderbouwing rooskleuriger voorgesteld dat feitelijk juist is. In de laatste jaren is met name op het LTAD-model vanuit de wetenschap behoorlijk wat kritiek gekomen. Wellicht heeft dit weer te maken met het feit dat veel sportkoepels het model hebben omarmd en de sport min of meer verplichten met het model te werken. Graag verwijs ik je naar een artikel van Van Rossum in Sportgericht. Hij legt duidelijk uit waar de pijnpunten zitten en meer onderbouwing wenselijk is. Ook is het volgens Van Rossum nodig te beseffen dat het model niet één op één toepasbaar is in elke sport en dat elke sport een nadere uitwerking van het model zelf moet uitvoeren.

Athletic skills model (2013)

*Auteurs: Wormhoudt, R., Teunissen, J. en Savelsbergh, G.
Uitgever: Arko Sports Media BV*

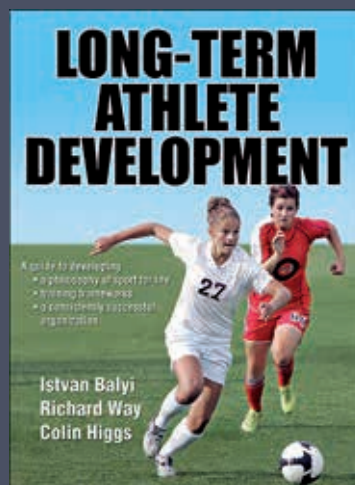
In de eerste vier hoofdstukken behandelt Wormhoudt zijn visie, modellen van talentontwikkeling, motorisch leren en kenmerken van vooral de fysieke ontwikkeling van pubers. Deze hoofdstukken lezen prettig en geven een goed beeld van de huidige stand van zaken in de wetenschappelijke literatuur. Mooi is dat de auteurs

steeds voorbeelden aanhalen van (ex)topsporters om de theorie mee te verduidelijken. In de hoofdstukken 5, 6 en 7 wordt vervolgens een vertaalslag gemaakt naar de praktijk. Wormhoudt werkt daarbij vanuit breed naar smal. Dat wil zeggen dat hij in hoofdstuk 5 duidelijk maakt welke grondvormen van bewegen hij ontwikkelt met zijn athletic skills program, in hoofdstuk 6 geeft hij allerlei praktijkvoorbeelden voor kinderen in verschillende leeftijdsgroepen en in hoofdstuk 8 maakt hij een vertaalslag naar verschillende sporten/takken van sport. Met name hoofdstuk 6 is voor de vakdocent LO een fijn hoofdstuk. Je kan er allerlei voorbeeldoefeningen uithalen die je direct kan implementeren in je les. De vraag is echter of het toepassen van deze oefeningen past in je visie op het vak en daadwerkelijk leidt tot een 'blijvende sportdeelname'. Voor kinderen met talent lijken de oefeningen heel zin- en waardevol en ondersteunend te zijn in hun ontwikkeling naar de top. In hoeverre het athletic skills program zinvol is voor alle leerlingen in het onderwijs is nog onduidelijk. Met name voor het voorgezet onderwijs heb ik hier mijn twijfels bij. Echter veel docenten LO zijn ook trainer/coach en juist in die combinatie is dit boek een handig naslagwerk.



Long-term athlete development (2013)

*Auteurs: Balyi, I., Way, R. en Higgs
Uitgever: Human Kinetics, Engeland*



Het LTAD-boek is meer een boek waarin de weg wordt beschreven die kinderen afleggen om te komen tot een actief leven dan een boek dat zich alleen richt op talentontwikkeling. De ondertitel van het boek luidt ook 'a guide to developing a philosophy of sport for life, training frameworks and a consistently successful organization'. Het is een ambitieuze onderneming om dit alles in één

boek verwerkt te krijgen. De auteurs zijn daar echter heel aardig in geslaagd. De kern van het boek bestaat uit het uitleggen van de fasen in het model. Grofweg bestaan die uit twee fasen, namelijk 'physical literacy' en 'excellence/high performance'. De eerste fase

deelt Balyi op in active start, fundamentals en learn to train. Ook in dit boek wordt een lans gebroken voor goed bewegingsonderwijs. De tweede fase wordt door Balyi opgedeeld in train to train, train to compete en train to win voor de talentvolle sporters. Daarnaast maakt hij in deze fase ook onderscheid in competitive for life en fit for life. Na een korte introductie gaat de auteur verder in op elke fase. De kracht van het boek zit in het feit dat er niet alleen aandacht is voor de fysieke en motorische ontwikkeling van een kind maar ook voor de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling en de omgeving. Onder andere de belastbaarheid van kinderen wordt behandeld, de geboortemaand en de invloed hiervan op de ontwikkeling van een kind, het belang van een brede sportontwikkeling en de invloed van competitie. In hoofdstuk 13 tot en met 19 werkt Balyi steeds in een pagina of tien elke fase concreter uit. Daarbij worden voorbeelden gegeven van activiteiten die gedaan kunnen worden, belangrijke kenmerken van training en prestatie

worden benoemd en er wordt steeds afgesloten met enkele vragen ter reflectie. Het opdelen in relatief veel korte hoofdstukken met concrete voorbeelden en kritische overwegingen maakt het boek goed leesbaar.

Samenvattend kan gesteld worden dat het LTAD-boek een duidelijk beeld geeft van de visie van de auteurs op de ontwikkeling van sport voor het leven. Daarmee komt Balyi tegemoet aan veel critici om meer inzicht te geven in de achtergronden van zijn LTAD-model. Echter overeind blijft de staan de kritiek dat het LTAD 'slechts' een aanzet geeft tot nadenken over invulling van programma's omtrent talent- dan wel sportontwikkeling. Ook in dit boek ontbreekt een heel concrete invulling waar trainers, coaches, vakdocenten LO in meerdere sporten direct hun voordeel mee kunnen doen.

Sebastiaan Platvoet

Basisboek sportmanagement: managing professionals in sport en bewegen, Van Gorcum, (2013)

Auteurs: Broeke, A en Hattink, B.
ISBN: 978 90 232 4732 6

Overzicht en Inzicht in de beroepspraktijk van de sportprofessional 'Dit is een boek van en voor de echte (aanstaande) praktijkprofessionals op het gebied van sportmanagement' schrijven de auteurs bij hun introductie op pagina 11. Treffender kan ik de essentie van dit boek niet verwoorden. Misschien dat de haakjes bij "aanstaande" achterwege kunnen blijven, en is dit boek juist waardevol voor beginnende professionals.

Het boek geeft namelijk een prachtig *overzicht* van het vakgebied van de sportmanager. Ten eerste wordt een onderscheid gemaakt in de drie rollen van een sportmanager: (1) managen, (2) ondernemen en (3) leiden. De drie rollen worden afzonderlijk in een hoofdstuk uitgewerkt. Juist voor aanstaande praktijkprofessionals is het zinvol te beseffen dat een sportmanager meer doet dan de typische managementactiviteiten als regelen, organiseren en coördineren. Ook risico's nemen (ondernemen) en inspireren en koers uitzetten (leiden) kunnen onderdeel zijn van de praktijk van de sportmanager. In dit boek wordt dit uitstekend verwoord.

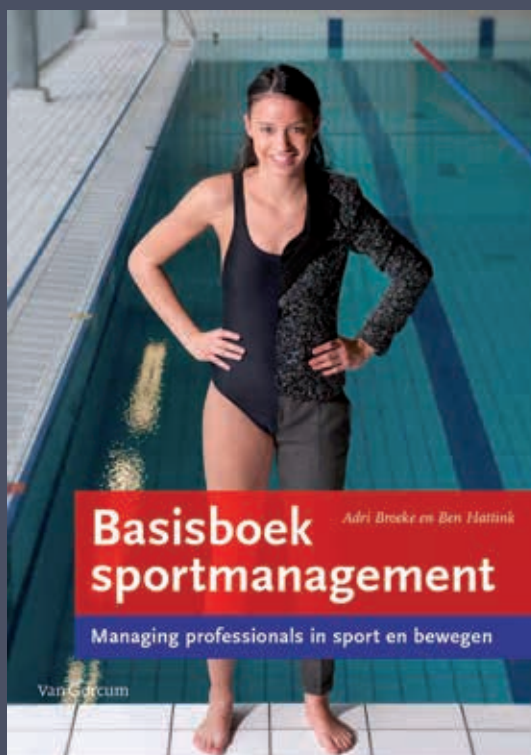
Ten tweede geeft het boek een goed *overzicht* van de verschillende beroepspraktijken van de sportmanager. Er worden vier beroepspraktijken onderscheiden en elk in een apart hoofdstuk uitgewerkt: (1) de sportverenigingsmanager, (2) de sportbeleidsmanager, (3) de sportbe-

drijfsmanager, en (4) de sportevenementenmanager. Juist voor sportstudenten die zich willen oriënteren op de beroepspraktijk kan dit overzicht een handig hulpmiddel zijn om de eigen ideeën, wensen, sterktes en zwaktes te projecteren op de verschillende beroepspraktijken, met als doel te achterhalen in welk werkveld zij actief willen zijn. Ik denk dat ik het boek daarom met mijn stagestudenten ga bespreken, om ze nog beter voor te bereiden op de praktijk.

Kortom: het boek geeft *overzicht* van het vakgebied, maar ook *inzicht* in het vakgebied. Inzicht door veel te werken met praktijkvoorbeelden en theoretische modellen vanuit aanpalende vakgebieden zoals de psychologie, en de bedrijfskunde. Daarmee leveren de auteurs een bijdrage aan de verdere professionalisering van ons vakgebied! Wat mij betreft had de toelichting op de vele theoretische modellen uitgebreider mogen. Vooral in hoofdstuk 8 "de onderzoekende sportmanagementprofessional" had ik van de auteurs

(gepromoveerd en promoverende) iets meer diepgang verwacht. Maar goed: meer diepgang en *inzicht* in theorie kan vertroebelen werken op het *overzicht*: en juist daarin schuilt de kracht van dit boek. Wat mij betreft een 'must' voor elke sportstudent die zich verder wil oriënteren op de beroepspraktijk van de sportmanager.

Jaap Groot



Thema 'Ik neem je mee!' tijdens Nationale Sportweek

Sporters worden uitgedaagd niet-sporters mee te nemen

Van 19 tot en met 26 april vindt de elfde Nationale Sportweek plaats. Dit jaar heeft NOC*NSF er het thema 'Ik neem je mee!' aan verbonden. Een thema dat aansluit op de Olympische waarde 'vriendschap' en eenvoudigweg inhoudt dat actieve sporters een sportmaatje meenemen die niet of weinig sport.

Door: Nancy Alders

Na een spectaculaire aftrap op vrijdag 18 april in Roermond, zetten vanaf 19 april duizenden sportaanbieders een week lang hun deuren open. In 2013 werden er landelijk ruim 7.000 sportactiviteiten georganiseerd, waar meer dan 870.000 sportliefhebbers aan meededen. Tijdens de Nationale Sportweek worden sportclinics gegeven, toernooien en kennisslessen georganiseerd en kan iedereen kennismaken met uiteenlopende (nieuwe) sporten en beweegprogramma's. Sportverenigingen, sportbonden, gemeenten, maar ook het onderwijs grijpt de Nationale Sportweek ieder jaar weer aan om het belang van sporten en bewegen extra onder de aandacht te brengen.

Ik neem je mee! is vriendschap

Ook in 2014 worden er weer duizenden sportactiviteiten georganiseerd. Maar, dit jaar daagt NOC*NSF de sportbonden, sportverenigingen, gemeenten, het onderwijs en alle andere sportaanbieders uit er het thema 'Ik neem je mee!' aan te koppelen. Met het thema 'Ik neem je mee!' wordt een van de drie Olympische kernwaarden, excelleren, respect en vriendschap, extra naar voren gehaald. Het thema 'Ik neem je mee!' staat namelijk geheel in het teken van 'vriendschap'. Sport en vriendschap zijn nauw met elkaar verbonden. Samen sporten, samen

winnen en verliezen en samen plezier maken zorgt voor vriendschap. Wanneer de ene het beste uit zichzelf weet te halen (excelleren), is het de ander die juicht (respect). Maar ook kritiek leveren op elkaars prestaties en elkaar inspireren en enthousiasmeren is vriendschap. Elkaar het beste gunnen in de sport, maar net zo goed in het dagelijkse leven. Thuis, op straat, op het werk en op school. Dat is vriendschap. Daarom past deze kernwaarde zo goed bij de Nationale Sportweek. En door het te gieten in het thema 'Ik neem je mee!' daagt het actieve sporters uit iemand die niet of weinig sport mee te nemen naar de sportclub. Want, samen sporten zorgt voor (een versterking van) vriendschap. En samen is er veel te winnen met sport!

De actieve sporters en daarmee veelal diegenen die al lid zijn van een sportvereniging of andere sportaanbieder, spelen deze Nationale Sportweek een belangrijke rol. Immers, zij vormen de binding tussen de sport en de potentiële leden. Zij zijn de ambassadeurs van sporten en bewegen in het algemeen en die van de sportaanbieder in het bijzonder. Het zijn deze actieve sporters die het dichtst bij de niet of weinig sportende mensen staan. Het zijn hun vriendjes, vriendinnetjes, ouders, broer of zusje, of klasgenootjes die niet of weinig sporten. En daarom kunnen zij hét voorbeeld zijn voor die groep volwassenen én jeugd die weinig sport of altijd een excuus heeft om op de bank te blijven hangen.

Thema vraagt om creativiteit

'Ik neem je mee!' draagt concreet bij aan de uitdaging van duizenden sportclubs en vele andere sportaanbieders om niet alleen nieuwe leden en vrijwilligers te werven maar ook om de bestaande leden te behouden. Dat vraagt om een creatieve invulling van het huidige sportaanbod. Een goede samenwerking tussen bijvoorbeeld sportbonden, sportverenigingen en het onderwijs kan daarbij helpen. Zo bieden diverse sportbonden kant-en-klare middelen en voorbeelden, die de sportverenigingen, maar ook het onderwijs kunnen helpen en inspireren bij de organisatie van een sportactiviteit die geheel aansluit bij het thema. De Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB) bijvoorbeeld biedt een compleet draaiboek voor de organisatie van een Vriendinnendag. De Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (KNWU) spoort haar sportverenigingen aan fietstochten te organiseren voor mensen die niet of weinig fietsen, maar wel een sportfiets in de schuur hebben staan.





FOTO'S: NATIONALE SPORTWEEK



Maar, de bonden bieden ook hun sportverenigingen de mogelijkheid om zelf met creatieve invullingen te komen en deze met elkaar te delen. Dat het thema veel mogelijkheden biedt, blijkt ook uit de wijze waarop de sportverenigingen het thema lokaal op een creatieve en daarmee aansprekende wijze voor nieuwe potentiële leden inzetten. Bijvoorbeeld door de leden niet-leden te laten meenemen voor een kennismakingsles, of door een ouder-kind toernooi te organiseren.

Koningsspelen

Ook binnen het bestaande sportaanbod op de scholen kan het thema eenvoudig en met weinig inspanning hiervan onderdeel uitmaken. Bijvoorbeeld door topsporters of lokale sporthelden uit te nodigen voor een clinic en leerlingen zo mee te nemen naar hun favoriete sport. Of door een sportdag te organiseren waarbij de leerlingen een vriendje of vriendinnetje mogen meenemen. In de kaders in dit artikel zijn drie uitgewerkte inspiratievoorbeelden te vinden. Deze voorbeelden zijn ook prima te combineren met de Koningsspelen op vrijdag 25 april. De Koningsspelen vinden dan voor de tweede keer plaats, waaraan inmiddels ruim 4.400 scholen meedoen. Om het een extra groot en sportief Oranje-feest te maken, zouden de scholen hun leerlingen kunnen aansporen familie en vrienden of vriendjes en vriendinnetjes van scholen die niet meedoen aan de Koningsspelen mee te laten nemen. Samen er één groot sportfeest van maken op de school zelf, op het plein en met vele anderen. Dát is vriendschap op school, met elkaar en voor elkaar.

Ik neem je mee! Toolkit

NOC*NSF heeft speciaal voor het thema een praktische 'Ik neem je mee! Toolkit' gemaakt. Organisatoren, zoals de sportdocenten, van de sportactiviteiten op of rond de school krijgen handvatten aangereikt bij de integratie van het thema. Bijvoorbeeld inspiratievoorbeelden en tips om het thema optimaal uit te dragen. Maar ook een handige toolkit om posters en ansichtkaarten te maken die het thema extra zichtbaarheid geven. Eenvoudig in het gebruik en gratis!

Fotowedstrijd met de NSWsnap

Om het thema ook via social media onder de aandacht te brengen, is er een fotowedstrijd opgezet met de zogenoemde NSWsnap. De NSWsnap is gebaseerd op de selfie, maar dan wordt er niet een foto gemaakt van alleen jezelf, maar ook van je sportmaatje. Uiteraard op het moment dat je samen sport tijdens de Nationale Sportweek. Een effectieve en creatieve manier om zowel het thema als de sportvereniging of school(activiteit) onder de aandacht te brengen. De foto's kunnen namelijk geüpload worden via de facebook- en twitterpagina's van de Nationale Sportweek, waarbij via twitter #NSWsnap vermeld dient te worden. Deelnemers maken dan kans op geweldige prijzen aangeboden door NOC*NSF en haar partners! Met een #naam school en/of #sportactiviteit zorgt de fotowedstrijd ook voor extra aandacht voor de

organiserende school. Wanneer de sportdocent er nog eens een eigen fotowedstrijd aan verbindt, raken leerlingen niet alleen gemotiveerd actief mee te doen, ze sporen ook anderen aan! 'Ik neem je mee!' in volle actie!

'Ik neem je mee!' na de Sportweek

'Ik neem je mee!' hoeft niet alleen gedragen te worden tijdens de Nationale Sportweek. Het thema kan ook na de Sportweek een idee rondom een sportieve activiteit zijn. Daarom is het belangrijk dat de sportmaatjes ook na hun eerste kennismaking met (nieuwe) sporten een vervolgaanbod van de sportaanbieders krijgen. Voor de sportdocenten is het de uitdaging de leerlingen de sportsprit te laten vasthouden die zij tijdens sportlessen hebben opgedaan; vooral de basisschoolleerlingen. Want uit onderzoek blijkt dat het enthousiasme voor sport op het voortgezet onderwijs aanzienlijk afneemt. 'Ik neem je mee!' tijdens en na de sportweek helpt het enthousiasme voor de sport vast te houden. Sporten is leuk en samen sporten nog leuker. Ook na 26 april 2014!

De communicatie verloopt via de site: www.nationalesportweek.nl/ikneemjemee ■

Drie voorbeelden

Ik neem je mee! door leerkrachten

Ook leerkrachten kunnen 'Ik neem je mee!' uitdragen, door het in de klas te bespreken. Wie neem jij mee? De leerkrachten vragen letterlijk wie de leerlingen willen meenemen en naar welke sportactiviteit. Na afloop van de Nationale Sportweek komt het opnieuw aan de orde in de klas. Dan kunnen zowel diegenen die iemand hebben meegenomen, als diegenen die zijn meegenomen hun sportverhaal kwijt. Natuurlijk mag in het verhaal de NSWsnap niet ontbreken als visueel bewijs van Ik neem je mee!

Ik neem je mee! naar een schooltoernooi

Wanneer de school tijdens de Nationale Sportweek een schooltoernooi organiseert, kan het thema 'Ik neem je mee!' eenvoudig worden toegepast. Alle leerlingen mogen namelijk iemand meenemen naar het toernooi. Dit kan een broertje, zusje, papa of mama, oom of tante zijn, in ieder geval iemand die niet of weinig sport. Vervolgens sporten ze samen of misschien wel juist tegen elkaar tijdens het toernooi. Met de NSWsnap kan de dag worden vastgelegd en gedeeld. Door hier nog een prijs aan te verbinden voor de mooiste NSWsnap, krijgt de dag een feestelijke afsluiting.

Ik neem je mee! tijdens de Koningsspelen

Het thema 'Ik neem je mee!' is ideaal om in te zetten tijdens de warming-up en openingsdans van de Koningsspelen. Die ochtend nemen de leerlingen iemand mee om hier samen aan mee te doen. Bijvoorbeeld diegene die het kind naar school brengt, zoals de vader of moeder. In plaats van dat ze hun kind alleen afzetten, beginnen ze de dag sportief. Samen sporten dus! Voor jezelf, elkaar en voor de koning!

Gisteravond was ik uit eten. Ik moet er nu aan denken omdat ik Bas, de couch-potato uit 3H, net langs zie komen. Ik at gisteren met een vriend en zijn vrouw. De vriend is ook al een 'bank-aardappel'. Zijn vrolijke hoofd was roodverbrand door de wintersportzon. Ergens onder zijn kin, hing nog een kin. En zijn witte blouse hield zijn kogelronde buik met moeite in bedwang.

Mijn vriend had een besluit genomen, vertelde hij vol enthousiasme. Hij zat een beetje boven zijn streefgewicht. 'Ahum', zei zijn partner. 'Nou goed dan, ik zat veertien kilo boven mijn streefgewicht', bekende hij. 'En dus ga ik een crosstrainer kopen.'

Enthousiast vertelde hij over zijn zoektocht op internet, de aankoop was al bijna gedaan. Ik vroeg of het proces nog omkeerbaar was, hield een kort college over lifestyle en voorspelde dat dat apparaat, na vijf keer te zijn gebruikt, ergens in de hoek van de zolder zou belanden. 'En dan is vijf keer nog best veel. Hoeveel kost dat ding? Bijna tweehonderd euro. Dat is veertig euro per keer.' Hij lachte keihard met me mee. En zei: 'Als ik me iets voorneem, doe ik dat ook.' En hij nam vervolgens een ferme slok van zijn cognac. Het natafelen was begonnen.

Bas uit 3H is niet toevallig precies zo'n type. Een gezellig mens, slim ook nog. Maar echt te rond. Net als bij mijn vriend zie ik hem 'toevallig' altijd eten. Dan is het een snack, dan een Mars, dan een gevulde koek. Zou een kantine zonder kroketten deze jongen helpen? Met mijn dikke boezemvriend was ik een half jaar geleden in mijn favoriete restaurant. Bij het lezen van de menukaart bleef hij natuurlijk steken bij de biefstuk van het Angus rund. Hij wilde eigenlijk al bestellen - 'rood' -, toen ik hem zei dat we het eens anders aan gingen pakken. Wilde hij met mij twee vegetarische hoofdgerechten bestellen? Die zouden we dan samen delen. Glimlachend keek hij me aan: 'Dat wil je graag he?' Ik knikte en hij knikte terug. 'OK dan, dat is afgesproken.' Een dag later kreeg ik een sms. 'Het was écht lekker. Miste alleen het bloed.'

Morgenochtend zit Bas in de les die ik aan 3H geef. Hij zit en hij komt nauwelijks van de plek. Ik zit ook, maar met mijn handen in het haar. Deze jongen wil gewoon echt niet en ik vraag me af hoe we hem - zonder externe dwang - op een ander pad kunnen brengen. Helpt een schoolplein dat uitnodigt om te bewegen...?

Nu lijkt het net alsof ik tegen het fenomeen Gezonde School ben. En dat is ook zo. Ik ben van de oude, conservatieve school, die vindt dat al het geld dat uitgegeven wordt aan dit project, beter kan worden besteed aan de vakleerkracht in het basisonderwijs. Ja, ja, prediken voor eigen parochie, dat kan ik goed.

Maar ik kan het uitleggen. Bas is het prototype van een 'niet slanke' jongen. Bewegen is zeg maar niet zijn ding. En daar helpen geen biologische wortelsalade of een hinkelvak

op het schoolplein aan. Bas moet je in beweging brengen, het liefst met spel en spelen. Op jonge leeftijd. Om zo'n bewegingsarme jongen over de streep te trekken kun je de moeite besparen om een extra sticker op het schoolplein te plakken. Of om het plein 'uitdagender' aan te kleden.

Vooruit, een kantine zonder junkfood, zonder die giftige energiedrankjes, met bruin brood en ouderwetse pinda-kaas, daar wordt onze Bas echt niet slechter van. Maar dat heet dan nog altijd Gezonde Kantine. Een Gezonde School begint bij gymles, het liefst twee keer per week. Door iemand die er verstand van heeft.

Tja, en zo voldoe ik weer aan het beeld dat zoveel mensen van een leerkracht LO hebben. Maar dan denk ik, wat is er mis met: 'Geen poespas, niet te veel nieuwlichterij en gaan met die banaan.'

(Fijn dat het laatste woord in dit verhaal een stuk fruit is)



Mery Graal





Golf voor de leden van de KVLO

De KVLO organiseert komend jaar twee golfactiviteiten voor haar leden. Ten eerste is er in nauwe samenwerking met de NGF en de PGA Holland een vernieuwde scholing opgezet voor alle leden van de KVLO, de cursus golf op school. Daarnaast organiseren we speciaal voor alle leden met golfervaring (min. handicap 54/GVB), die het leuk vinden om samen met collega's een wedstrijd te spelen, op zaterdag 24 mei de KVLO Golf Trophy op de Goese golfclub in Goes. Deze wedstrijd is aansluitend op de voorjaarsvergadering van de KVLO. Meer informatie en het inschrijfformulier vind je op www.kvlo.nl onder de agenda à 24 mei.

Cursus Golf op school

De cursus Golf op school is bedoeld voor alle collega's die aan hun eigen leerlingen op school golf willen aanbieden. De cursus wordt aangeboden op twee niveaus: level 1 (beginners) en level 2 (gevorderden). De level 1-cursus duurt twee dagen waarvan één dag aan eigen vaardigheid en kennismaken met het golfspel wordt besteed. Het programma van de tweede dag is gelijk aan het level 2-programma. De level 2-cursus duurt één dag en is speciaal gericht op het lesgeven aan je eigen klas. Gevorderden kunnen ook intekenen voor de level 1-cursus.

De cursus wordt verzorgd door zeer ervaren professionals die lesgeven aan de PGA-opleiding. Er wordt aandacht besteed aan eigen vaardigheid, methodiek en techniek, kennis van het golfspel, samenwerking met een golfvereniging/golfpro en er wordt direct in de les toepasbare oefenstof aangereikt. Er wordt uitgegaan van de schoolsituatie dat wil zeggen een gymzaal, een veld en een klas van 25-30 leerlingen. Aan het eind van de cursus wordt je in staat geacht om aan je eigen klassen golf aan te bieden.

Golf op school level 1

Doelgroep: KVLO-leden met weinig of geen golfervaring

Duur cursus: twee dagen

Inhoud: dag 1 eigen vaardigheid/kennismaken met het golfspel op een golfbaan

dag 2 aanleren golf in een schoolsituatie: zaal en veld

Data: 13 en 14 juni 2014

Plaats: school in omgeving van 's Hertogenbosch + golfclub Haverleij

Docenten: de cursus wordt gegeven door pro's die verbonden zijn aan de PGA-opleiding voor professionals.

Kosten: €250,- inclusief materiaal en lunch. Als er meerdere collega's van een school deelnemen ontvangen zij een reductie. Elke extra collega kan deelnemen voor €200,-.

Lunch: koffie/thee en twee lunches inbegrepen

Materiaal: de cursisten kunnen tegen een sterk gereduceerd tarief van €250,- na afloop een tas met golfmaterialen (7x putters, 7x ijzer 7, 7x PW + ballen) aanschaffen waarmee zij op school aan de slag kunnen. De waarde van het materiaalpakket is €500,-. Ook ontvangt iedereen een map met direct toepasbare oefenstof en een boekje met algemene informatie over golf.

Certificaat: alle deelnemers ontvangen na afloop een certificaat voor het portfolio in het lerarenregister.

Contact golfclub: De NGF zal, indien gewenst, helpen bij het leggen van contact met een golfclub in de buurt van de school om je eigen vaardigheid verder te verbeteren en/of om afspraken te maken om met je leerlingen een keer naar de golfbaan te gaan.

inschrijven: vanaf 1 april tot uiterlijk 1 juni via de website van de KVLO www.kvlo.nl à scholing

Golf op school level 2

Doelgroep: KVLO leden met golfervaring (minimaal handicap 54/GVB)

Duur cursus: één dag

Inhoud: eigen vaardigheid/aanleren golf in een schoolsituatie: zaal en veld

Datum: 14 juni 2014

Plaats: school in omgeving van 's Hertogenbosch + golfclub Haverleij

Docenten: de cursus wordt gegeven door pro's die verbonden zijn aan de PGA-opleiding voor professionals

Kosten: €150,- incl. materiaal en lunch. Als er meerdere collega's van een school deelnemen ontvangen zij een reductie. Elke extra collega kan deelnemen voor €125,-.

Lunch: koffie/thee en lunch inbegrepen

Materiaal: de cursisten kunnen tegen een sterk gereduceerd tarief van €250,- na afloop een tas met golfmaterialen (7x putters, 7x ijzer 7, 7x PW + ballen) aanschaffen waarmee zij op school aan de slag kunnen. De waarde van het materiaalpakket is €500,-. Ook ontvangt iedereen een map met direct toepasbare oefenstof en een boekje met algemene informatie over golf.

Certificaat: alle deelnemers ontvangen na afloop een certificaat voor het portfolio in het lerarenregister.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

De Specifieke Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding (SLO-LO) van de KU Leuven organiseert op 12, 13, 16 en 17 juni de 41e nascholing voor Leraren en coaches in LO. Op deze nascholing wordt Sport Educatie als curriculaire instructiemodel naar voor geschoven binnen lichamelijke opvoeding (LO). Dit model wordt uitgewerkt in een praktijkboek dat aan alle ingeschreven deelnemers bezorgd wordt. Meer info kan je lezen via onderstaande link. Inschrijven kan vanaf 22 april.

<https://faber.kuleuven.be/nl/ec/portaal/pv/nascholing-slolo/nascholing-welkom>

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

Reageren op vakbladartikelen? Twitter @KVLONL



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

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

DOCENTENNETWERK 'HOE DOEN ONZE LEERLINGEN HET?'

SLO organiseert in 2014 een aantal regionale netwerkbijeenkomsten voor docenten/vaksecties LO in het voortgezet onderwijs. Het doel is beter zicht te krijgen op de wijze van deelnemen en de leerresultaten van onze leerlingen. Zijn die wat we van hen mogen verwachten? Kunnen wij het programma verbeteren? Dit doen we o.a. aan de hand van video-beelden van leerlingen en een planningstool.

De deelname is gratis en staat open voor één of meerdere leden van een vaksectie. Je kan je tot 25 maart aanmelden bij Ger van Mossel (email: g.vanmossel@slo.nl). Meer informatie <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/actueel/nieuws/docentennetwerk/>

CONTACT OP SOCIALE MEDIA

Aan alle kanten wordt aangeraden om geen contact met je leerlingen te zoeken op sociale media. Voor je het weet heb je, al dan niet bewust, grenzen overschreden. Toch is het educatief gebruik van sociale media aan een kleine opmars bezig. In Didactief (nr. 9, 2013) is daaraan een heel artikel gewijd. We zijn benieuwd hoe jullie daarover denken.

Geef je mening door aan de redactie. Zet in de onderwerpregel sociale media en mail naar redactie@kvlo.nl

Oproep

We horen veel collega's klagen over de afname van het aantal uren LO met name in het PO. Toch zijn er genoeg scholen waar de uren goed zijn ingebed in het curriculum en gegeven door een vakdocent. Op sommige scholen worden zelfs al drie uren LO gegeven (de wens van de minister van Onderwijs). We zijn op zoek naar goede voorbeelden zodat we kunnen laten zien dat het mogelijk is om binnen de lumpsum van een school een vakleerkracht te bekostigen. Mail naar redactie@kvlo.nl dan kunnen we er een mooi verhaal van maken.

Cursus 'van start met BSM en/of LO2'

Voor docenten die met BSM of LO2 willen starten, wordt op dinsdag 22 april in Utrecht de cursus van start met BSM en/of LO2 georganiseerd van 15.30 tot 20.00 uur. Het doel van de cursus is docenten te ondersteunen bij het opstellen van een eigen programma voor BSM of LO2. De cursus vormt een goede start om aan te sluiten bij de regionale BSM- of LO2-netwerken. Voor nadere informatie en inschrijven kun je per e-mail contact opnemen met de SLO via tweedefase@slo.nl

NIEUW: THEMADOSSIER SPORT EN BEWEGEN IN HET PRIMAIR ONDERWIJS

Om kinderen te verleiden weer meer actief te worden, kan de school een belangrijke rol spelen. Daar vertellen we je niets nieuws mee. Maar waar vind je alle informatie omtrent sport en bewegen in het primair onderwijs op een rij? Van links naar praktische artikelen, onderzoeksverslagen of beleidsstukken tot diverse interventies en feiten en cijfers? NISB lanceert het themadossier Sport en bewegen in het primair onderwijs. De link staat op kvloweb.nl waarin je al deze en vele andere details kunt vinden. Ook voor het voortgezet onderwijs, de opvang en het middelbaar beroeps-onderwijs volgen later dit jaar vergelijkbare dossiers. Doe er je voordeel mee!

IVN EN GEZONDE SCHOOLPLEINEN

IVN, Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid, betreft mensen op lokaal niveau bij de natuur. We laten jong en oud ontdekken hoe leuk, leerzaam, gezond en belangrijk het groen om ons heen is. Dit versterkt hun band met de natuur, en maakt bewust van het belang van duurzaam handelen. Daarom werkt IVN mee aan Gezonde Schoolpleinen. Gezonde Schoolpleinen zijn groen, uitdagend en rookvrij. Kinderen spelen en leren in het groen en worden betrokken bij inrichting, onderhoud en beheer van het schoolplein. www.ivn.nl

RIVM CENTRUM GEZOND LEVEN EN GEZONDE SCHOOLPLEINEN

Onder de vlag 'Gezonde School' werkt het RIVM Centrum Gezond Leven samen met diverse partners aan het versterken van gezondheidsbevordering in het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs. De realisatie van Gezonde Schoolpleinen maakt hier onderdeel van uit. Een Gezond Schoolplein geeft onze jeugd de ruimte om te bewegen en te spelen in een uitdagende, groene en rookvrije omgeving. Dat is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Een Gezond Schoolplein prikkelt de fantasie, stimuleert beweging en leert over het belang van de natuur. Tijdens én na schooltijd. Dit heeft een positief effect op het concentratievermogen en de leerprestaties. www.gezondeschool.nl

Redactie: Hans Dijkhoff



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

"Je gaat met leerlingen op pad en kunt er voor de volle 100% op vertrouwen dat de reis veilig en goed georganiseerd is."

Outdoor Sportdagen

Survivalkampen

Bergsportkampen

Wintersportkampen

"De samenwerking tussen Rocks 'n Rivers, leerlingen en docenten verliep fantastisch."

ROCKS 'N RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

 *ESA* *toernooi*
de Mol-Pollanen

www.snowbreaks.nl | www.rocksn-rivers.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



- 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

Advertorial

Rocks 'n Rivers breidt aanbod outdoor sportdagen en survivalkampen uit

In het jaar dat het bedrijf 20 jaar bestaat voegt Rocks 'n Rivers, naast de traditionele outdoor sportdagen in Nederland en de survivalkampen in de Belgische Ardennen, twee nieuwe productgroepen aan haar aanbod toe. Scholen kunnen de keuze maken hun dag of kamp een extra verdieping te geven en zodoende leerlingen in aanraking te laten komen met outdoor activiteiten die gekoppeld zijn aan twee actuele thema's:

- 1 Respect en/of
- 2 Duurzaamheid

De afgelopen 20 jaar is er tijdens de outdoorsportdagen en survivalkampen altijd op de *achtergrond* aandacht besteed aan de thema's respect en duurzaamheid zoals het goed scheiden van afval en het hergebruiken van water. Tijdens de afgelopen winterperiode heeft het bedrijf samen met diverse partners één- of meerdaagse programma's ontwikkeld waarbij deze thema's meer op de *voorgond* komen te staan. Deze programma's kunnen uitgevoerd worden vanaf de eigen schoollocatie, in en rondom safaripark Beekse Bergen en vanuit de AdventureCamp-locatie in de Belgische Ardennen.

Voorbeelden van nieuw ontwikkelde programma's zijn o.a. een spel waarbij de leerlingen het inzicht krijgen dat iedere groep bestaat uit verschillende mensen met verschillende persoonskenmerken. Ze leren dat deze verschillen allemaal

nodig zijn om een vastgesteld doel te bereiken. Een ander programma is een spel waarbij de leerlingen in aanraking komen met een van de huidige klimaatproblemen zoals, de stijgende zeespiegel. Ze leren hoe daarmee om te gaan en dit verder te voorkomen. In de Ardennen is een vertrouwensdag ontwikkeld waarbij de leerlingen voorafgaand aan het klimmen & abseilen eerst enkele 'opwarmopdrachten' doen dat het vertrouwen in elkaar moet vergroten.

Kortom, een verdieping van thema's die ons allemaal steeds meer bezighouden, in een avontuurlijke setting!

Voor meer info: www.rocksn-rivers.nl



Schoolsport · Sport in verenigingen · Fitness · Therapie

Al meer dan 60 jaar is Sport-Thieme uw partner in sportzaken.

Wij adviseren scholen, verenigingen, overheden en instanties. Vraag uw gratis catalogus aan en profiteer van onze service-voordelen. Wij bieden u een ruime keuze uit **10.000 artikelen** voor meer dan 40 soorten sport, **100 dagen recht op terug-gave** en minstens **3 jaar garantie**.

Overtuig u zelf!

Hij zijn uw team!



0214806

Sport-Thieme · Tel. 088 – 38 53 405 · info@sport-thieme.nl · www.sport-thieme.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