

# Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 102 - 26 sept. 2014



## Topic Leren bewegen

Hulpmiddelen voor betere  
houding en beweging

De directeur maakt het  
verschil

Grote sportevenementen  
in dienst van meer en  
beter bewegen

Inschrijving voor studie-  
dag BO op 12 november  
2014 is open!

Nummer

8

 KVLO





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

**Dé Specialist in actieve schoolreizen!**

**Wintersport**



**Outdoorkampen**



**Zeilkampen**



**Beachcamps**



# STILLESportzaal

Gegarandeerd **de** oplossing voor slechte akoestiek in sportaccommodaties

**www.stille-sportzaal.nl**

Inmiddels ervaren honderden LO docenten het stiller lesgeven in hun eigen gymzaal. Nu u nog! Kijk op de site voor referenties in uw regio en maak direct een afspraak met ons.

Acour Lawaaibestrijding b.v.  
Tel. 040-2340888  
info@acour.com



## Skiën in Winterberg



- ✓ betaalbare wintersport
- ✓ 45km piste & 80 afdalingen
- ✓ ruim aanbod van accommodaties
- ✓ All-In pakket op maat
- ✓ sneeuwzeker tot half maart

**ACTIVE ADVENTURE**

WWW.ACTIVEADVENTURE.NL



**Nieuw:  
Probeer 1 maand gratis**



www.Gymplanner.nl

*Het mobiele kantoor  
voor lichamelijke opvoeding*

# Inhoud:

## TOPIC

### Topic Leren bewegen

Zolang de mens nadenkt, doet hij dat ook over hoe hij beweegt en hoe hij dat kan leren. Dat levert gedurende de eeuwen allerlei inzichten op. Die zijn gebaseerd op de kennis van dat moment. In het eerste artikel een overzicht van diverse theorieën over motorisch leren. Het tweede gaat over een bepaalde vorm van leren die tegenwoordig steeds meer in zwang raakt. De gevolgen van gericht onderwijs op beter leren bewegen zijn onderzocht in het derde artikel. Tot slot een voorbeeld hoe een sportbond haar visie op leren in de praktijk brengt. Veel leesplezier!

**06 |** Motorisch leren / *redactie Hans Dijkhoff*

**09 |** Differentieel leren / *Hans Dijkhoff*

**11 |** Doen meisjes het slechter bij gym dan jongens? / *Ger van Mossel*

**24 |** 'Een leven lang sporten, een leven lang atletiek' / *Dorien van der Burg*



## En verder

- 16 |** WK roeien en de spin-off naar het onderwijs en de vereniging / *Hans Dijkhoff*
- 32 |** Gemotiveerde leerlingen door ClassWide Peer Tutoring? / *Bert de Jong*
- 35 |** Van de poppenhoek, schrijfhoek, knutselhoek naar de beweeghoek / *Remko van der Kaaden*
- 38 |** Fontys Sporthogeschool goes Finland / *Dennis Witsiers en Liesbeth Jans*
- 40 |** De directeur maakt het verschil / *Evelien te Rietstap en Mies Mikx*
- 42 |** 'Actief zitten' laat jongeren beter presteren / *Manon van Bergen*



## PRAKTIJK

- 20 |** Fhuttle: meer dan een aanvulling op kleine sportspelen? / *André Smith, Rutger van Oort en Lianne Ranzijn*
- 24 |** 'Een leven lang sporten, een leven lang atletiek' / *Dorien van der Burg*
- 28 |** Kansrijke rol voor LO-docent op een Gezonde School / *Tilly de Jong e.a.*



## RUBRIEK

- 05 |** Eerste pagina
- 18 |** (KV)LO en recht
- 31 |** Onderwijspagina
- 43 |** Boeken
- 44 |** Mery Graal
- 45 |** Scholing
- 46 |** Laatste pagina

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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



# EUROPA

## SPECIAAL REIZEN

DÉ REISSPECIALIST VOOR HET ONDERWIJS



KEURMERK  
TOURINGCAR  
BEDRIJF

Al meer dan 45 jaar bieden wij deskundig reisadvies en zorgen wij voor een vakbekwame uitvoering van uw schoolreis naar vele Europese bestemmingen. Voor een compleet verzorgde reis tot het alleen verzorgen van uw accommodatie of vervoer: bij ons bent u aan het juiste adres.

Een reis per touringcar, vliegtuig of trein en verblijf in een hostel, hotel of gastgezin: u kunt met ons alle kanten op. En als reisspecialist voor het onderwijs zijn wij u natuurlijk graag behulpzaam bij het invullen en voorbereiden van uw educatieve reisprogramma.

Kortom, voor een reis op maat, toegesneden op uw wensen en budget is Europa Speciaal Reizen ook uw onderwijsreispartner! Bel of mail ons voor onze gratis reisgids of een vrijblijvende offerte!

EUROPA SPECIAAL REIZEN – POSTBUS 4 – 5397 ZG LITH – TEL 0412 481.000 – FAX 0412 481.700  
offerte@europaspecialreizen.nl - www.europaspecialreizen.nl

5-daagse skireis Bramberg vanaf € 192,00 pp  
5-daagse skireis Hoptgarten vanaf € 198,00 pp  
5-daagse Outdoor Tsjechië vanaf € 199,00 pp  
5-daagse Wintersurvival Tsjechië vanaf € 233,00 pp  
3-daagse Parijs vanaf € 102,00 pp  
4-daagse Berlijn vanaf € 93,25 pp  
4-daagse Londen vanaf € 119,75 pp

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE:  
offerte@europaspecialreizen.nl  
☎ 0412 - 481.000

# SPORT

# 81

-NL

Dé leverancier voor  
al uw Sport- &  
Spelmateriaal!



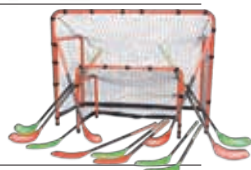
Voetbaldoel VANAF:  
€ 69,00



Nylite Foambal VANAF:  
€ 12,50



Kubb Dennenhout  
**NIEUW**



Onze nieuwe catalogus is uit!  
Nog niet ontvangen?

Bestel hem via sport81.nl



ROTTERDAM:

Kiotoweg 389-395  
3047 BG Rotterdam

T 010 435 00 99

F 010 435 68 21

E info@sport81.

ZAANDAM

Pieter Liefstinckweg 24A  
1505 HX Zaandam

T 075 616 99 10

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

WWW.SPORT81.NL

# Oene Loopstra (1936-2014)

## Erevoorzitter KVLO

Het droevige bericht dat onze erevoorzitter Oene Loopstra op 13 september is overleden zorgde voor een schok. We wisten dat Oene zijn gezondheid de laatste maanden snel achteruit ging. Toen we een paar jaar geleden over het ouder worden spraken zei hij: 'in mijn familie gaan ze allemaal naar of over de honderd heen, dus ik heb nog heel wat jaren'. Het heeft niet zo mogen zijn. Voor Truus en zijn kinderen ontstaat er een grote leegte, de dagelijkse gang naar het verzorgingstehuis en de hoop dat er een opleving zou zijn... Oene is er niet meer. Sluit je hiermee een tijdperk af? Misschien wel, maar aan de andere kant heeft hij ons veel nagelaten en ons diverse keren aan het denken gezet en veel munitie gegeven om kritisch en alert te blijven in ons vakgebied. Hij was sterk in het geschrift maar ook in het woord. Hij hield van het debat en kon venijnig, sarcastisch uit de hoek komen als iemand – meestal een politicus – er in zijn ogen weer eens helemaal niets van had begrepen. Met name in de periode van de aanvallen op de lichamelijke opvoeding in de jaren tachtig. Hij was mede auteur van *Bewegingsarmoedig Onderwijs II* uit 1987. En een paar samengenomen passages wil ik jullie niet onthouden: 'Men kan niet aan de indruk ontkomen dat binnen het onderwijs in de lichamelijke oefening in Nederland niet vanuit de behoeften van het kind gedacht wordt, doch vanuit materieel-economische motieven. Vanuit vele invalshoeken wordt bewezen dat wat op jeugdige leeftijd verloren is gegaan op latere leeftijd niet meer terug te winnen is. Dat betekent ook dat aan het (psycho-fysisch) welbevinden van het kind – de latere volwassene – onberekenbare schade wordt toegebracht. Elke maatregel die ten ongunste van de lichamelijke opvoeding wordt genomen werkt ten negatieve op de nog steeds toenemende gebrekkige motorische vaardigheid, de slechte lichamelijke conditie en de bewegingsarmoede bij de jeugd en zal in de toekomst een niet meer in te halen verlies opleveren'.

En dan nu, de 24e september 2014 nadert. De dag van het Algemeen Overleg met staatssecretaris Dekker van OCW over de uitwerking van het regeerakkoord. Twee uur lichamelijke opvoeding verplicht in het basisonderwijs in 2017, en alleen maar vakleerkrachten eveneens vanaf 2017. Daarnaast het streven naar een derde uur. Je zou zo graag de reactie van Oene willen horen als hij van deze plannen zou vernemen. Hij zou er geen spaan van heel laten. En vragen of de geachte staatssecretaris de mensen op hun mooie ogen vertrouwt? Immers, de geschiedenis leert wat anders. Als er geen (wettelijke) borging van deze maatregelen komt dan wordt het niets. Dan voeren de schoolbesturen het niet uit, krijgt men uitstel tot in lengte van jaren en wordt het kind de dupe.

Tegen Oene zou ik willen zeggen: Wij hebben in jouw geest de Kamerleden alle informatie gegeven hoe het wel moet en kan. Hoe we het kind centraal stellen, zoals jij dat als pedagoog en didacticus telkenmale hebt gedaan. Hoe we kinderen goed kunnen leren bewegen in een veilige schoolomgeving met hoog opgeleide vakleerkrachten.

We zijn je heel veel dank verschuldigd!

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

# Motorisch leren

In Nederland wordt onderzoek gedaan naar motorische leerprocessen, zowel praktisch als theoretisch. In dit artikel een kijk op het werk van drie auteurs die artikelen hebben geschreven waar je als docent LO je voordeel mee zou kunnen doen. Daarnaast zullen in de toekomst artikelen verschijnen die speciaal voor ons blad zijn geschreven. Maar allereerst enkele bijdragen die eerder verschenen zijn buiten ons blad om.

**Redactie: Hans Dijkhoff**

**L**aten we vooraf het gebied afbakenen waarover het in dit topic gaat: motorisch leren. In definitie: Motorisch leren is het optreden van duurzame veranderingen in gedragsmogelijkheden als gevolg van ervaringen met de omgeving. Motorisch leren vindt ergens in het zenuwstelsel plaats tussen prikkels en beweging. Het is niet exact te lokaliseren waar dat gebeurt.

## Terry Schaffers

In het vakblad Visie, nummer 64 van de vereniging van tafeltennistrainers, schreef Terry Schaffers een artikel over motorisch leren. Hij geeft daarin een overzicht door de jaren heen van ontwikkelde theorieën die het motorisch leren verklaren. Die verklaringen geven mooi het tijdbeeld aan waarin ze ontwikkeld zijn. Hij staat uitgebreider stil bij de huidige. Zo beschrijft hij de volgende theorieën:

### Ideomotorische theorie

Deze theorie houdt in dat de handeling wordt gestuurd door een beeld of een idee van de gewenste handeling. Gedrag is een rechtstreeks gevolg van waarneming van prikkels in de omgeving. Het vindt onbewust plaats.

### Gestalttheorie

De speler ziet de totale beweging het eerst en daarna pas details. Het geheel is immers de som van de details. Leer je een beweging analytisch aan, dan zouden problemen kunnen ontstaan met de synthese van de deelbewegingen. De timing klopt niet en de beweging ziet er hikkelig uit. Leer daarom eerst de totale beweging en ga van daaruit aan de details werken.

### Behaviorisme

Deze term komt af van het Engelse woord voor gedrag: 'behaviour'. De behavioristen gaan er van uit dat gedrag wordt beïnvloed door de omgeving.

Het gedrag is te beïnvloeden door onder andere conditionering. Bekende namen daarin zijn Pavlov, van de kwijlende hond en Skinner met zijn ratten.

### Sociale leertheorie

Een speler wordt gemotiveerd door te kijken hoe een rolmodel een bepaalde beweging uitvoert en wat de gevolgen daarvan zijn. Belangrijk is dat de speler zich identificeert met het rolmodel. De speler koppelt kennis aan de techniek. Dat heeft tijd nodig. Uiteindelijk vindt integratie in zijn eigen spel plaats. Het is een veelbelovende theorie. De theorie zegt tenminste iets over wat er qua organisatie in ons brein gebeurt. Helaas niet hoe het gebeurt.

### Gesloten lusttheorie volgens Adams

Hij denkt dat ergens in onze hersenen voor elke beweging een compleet programma (= motorprogramma) ligt opgeslagen. Terugkoppeling (= feedback) tijdens of na de beweging zorgt voor verfijning of wijziging van het motorprogramma. Het leren van bewegingen vindt plaats in drie fasen.

- 1 De beweging wordt uitgelegd. De speler probeert de beweging uit en verkrijgt via feedback kennis over de beweging.
- 2 De motorische fase of associatieve fase, waarbij de beweging wordt geautomatiseerd.
- 3 Autonome fase waarin de beweging is geperfectioneerd.

### Schematheorie volgens Schmidt

Schmidt stelt dat mensen geen specifieke bewegingen leren. In plaats daarvan ontstaan in onze hersenen gegeneraliseerde motorprogramma's. Dat wil zeggen, er zijn klassen van gelijksoortige bewegingen. Hij gaat uit van twee geheugenschema's:

- 1 Het zogenaamde oproepschema is van belang voor het starten van de beweging door de speler. De informatie hiervoor wordt gehaald uit ervaringen van eerder gemaakte soortgelijke bewegingen.
- 2 Tijdens de beweging gebruikt de speler het herkenningsschema. Dit schema wordt gebruikt om de beweging bij te stellen, doordat feedback wordt verwerkt, fouten worden opgespoord in de beweging en bewegingen worden gecorrigeerd.

Deze theorie wordt in dit artikel behoorlijk uitgewerkt.

### Theorie van Theo Mulder

De theorie is gebaseerd op het werk van onder andere Schmidt. Kenmerkend voor Mulders theorie is dat het een probleemgestuurde aanpak betreft. Er moet een aanleiding zijn om te bewegen. Daarvoor heb je informatie nodig. Die krijg je intern en extern. Wat je daaruit distilleert, bepaal je zelf. De hoeveelheid interne en externe informatie is enorm groot. Er moet een keuze gemaakt worden welke informatie relevant is. Die keuze hangt van een aantal factoren af: *a. behoefte, b. geheugen, c. aandacht, d. motivatie, e. emotie.*

Op allerlei manieren krijg je op je keuze feedback en feedforward.



Observeren

### Impliciet leren

Schaffers was ook op de hieronder beschreven bijeenkomst waar het impliciete leren aan bod kwam.

### Peter Beek

In de topsport geldt dat de meest optimale beweging zorgt voor het beste resultaat en dus medailles. Peter Beek, werkzaam als hoogleraar Coördinatie-dynamica aan Faculteit Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam heeft in een tiental artikelen, verschenen in Sportgericht, zijn licht laten schijnen over motorisch leren. Omdat het een goed inzicht geeft in de huidige stand van zaken op het gebied van theorieën over leren bewegen volgt hier een overzicht van die artikelen met in het kort waarover ze gaan.

Hoewel het natuurlijk belangrijk is om te weten wat je kunt verwachten als je kinderen probeert beter te maken in bepaalde bewegingen, is het niet zo dat in Nederland in de lichamelijke opvoeding veel onderzoek gedaan wordt naar hoe je dat het beste kunt doen. Dat onderzoek vindt meer plaats in de sport, de topsport. En ook dan moet je meer in het buitenland zijn. Gelukkig komt daar de laatste jaren voorzichtig wat verandering in. Al spitst het onderzoek zich meer toe op de effecten van bewegen op de cognitie. Toch is het niet zo dat er helemaal geen onderzoek wordt gedaan op dat andere vlak: hoe kun je het best leren bewegen? Tijdens het Nationaal Coach Platform in 2010 over motorisch leren gaf Peter Beek een algemene inleiding over motorisch leren. Die is in de eerste vier artikelen terug te vinden. De volgende zes artikelen zijn 'capita selecta' die Beek ook op dit symposium heeft behandeld

om ervoor te zorgen dat die inzichten leiden tot nieuwe toepassingen in de sportpraktijk. Het onderwijs kan wellicht zijn voordeel doen met die inzichten, uiteraard zonder de andere doelen die we met ons vak willen bereiken uit het oog te verliezen.

### Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining

#### 1 Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen

Hier het eerste deel, waarin enkele algemene uitgangspunten en overwegingen met betrekking tot het thema motorisch leren worden gepresenteerd.

#### 2 Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht

Waarop moeten sporters hun aandacht richten tijdens het uitvoeren en leren van motorische taken? Moeten ze letten op de uitvoering van hun bewegingen of op de effecten daarvan in de omgeving? Of hangt dit af van de taak en het individu?

#### 3 Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw

Wat voor instructies moeten coaches en trainers aan hun sporters geven? Moeten ze expliciete aanwijzingen geven over de wijze waarop bewegingen dienen te worden uitgevoerd? Of verdienen meer impliciete vormen van leren en instructie de voorkeur?

#### 4 Motorisch leren: het belang van contextuele interferentie

Hoe belangrijk is variatie tijdens het oefenen voor het aanleren van motorische vaardigheden? Kunnen bewegingstechnieken het beste continu herhaald worden, zodat zij goed geautomatiseerd en 'ingeslepen' raken?

#### 5 Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering

Moeten sporters altijd proberen de 'juiste', extern voorgeschreven bewegingstechniek zo dicht mogelijk te benaderen, zodat dit 'bewegingsideaal' steeds beter 'ingeslepen' raakt? Of doen ze er juist goed aan de uitvoeringswijze aanzienlijk te variëren, zodat het brein kan leren van verschillen en de optimale bewegingstechniek zelf kan ontdekken?

#### 6 Motorisch leren: snelle techniekcorrectie met Old Way New Way

Een sporter heeft na vele jaren training een incorrecte bewegingstechniek ontwikkeld die de prestatie beperkt. Hoe kan deze incorrecte techniek worden vervangen door een nieuwe, betere techniek, zonder dat de oude techniek zo nu en dan weer de kop opsteekt?

#### 7 Motorisch leren: oefening in combinatie met slapen baart kunst

Een goede nachtrust is van belang voor het leveren van prestaties. Maar wat is de relatie tussen motorisch leren en slaap? Kan slaap motorische leerprocessen bevorderen, en daarmee de prestaties van sporters helpen verbeteren? En zo ja, hoe dan?

#### 8 Motorisch leren: het belang van observeren en nadoen

Het nadoen van voorbeeldgedrag is een basale vorm van leren bij mens en dier. Maar

&gt;&gt;

Contact:

E-mailadres



waarom eigenlijk? Wat zijn de cognitieve en neurale achtergronden? En hoe kunnen sporters, trainers en coaches hun voordeel doen met wetenschappelijke inzichten op dit gebied?

### 9 Motorisch leren: het belang van zelfsturing

Motorische leerprocessen kunnen plaatsvinden op geleide van een trainer of coach, maar kunnen ook door de sporter zelf worden vormgegeven. Hoe kunnen de (nog schaarse) onderzoeksresultaten op dit terrein verklaard worden? En welke lering valt hieruit te trekken voor de sportpraktijk?

### 10 Motorisch leren: individuele verschillen en leerstijlen

Mensen bewegen verschillend, maar leren ze ook verschillend? Zo ja, wat zijn dan die verschillen en welke empirische evidentie bestaat daarvoor? Moeten trainers of coaches hun trainingsmethoden laten afhangen van de individuele sporter?

Deze artikelen zijn verschenen in Sportgericht vanaf nummer 1, 2011 tot nummer 3 van 2014. Op de site van de VU staat de column van Beek en daarin zijn de artikelen direct aan te klikken.

## Frans Bosch, nieuwe kijk op motorisch leren

In 2008 schreef Frans Bosch zijn *Nieuwe kijk op motorisch leren*.

De theorie van motorisch leren heeft in de laatste 20 jaar een flinke facelift ondergaan. Er gaat tegenwoordig veel aandacht uit naar de ecologische benadering van motorisch leren.

De ecologische theorie is zo'n 30 jaar geleden ontstaan en nog volop in ontwikkeling. De theorie is weliswaar complex en moeilijk te begrijpen maar is momenteel wel de belangrijkste ontwikkeling op het terrein van motorisch leren. De ecologische benadering heeft belangrijke consequenties voor de praktijk van het lesgeven en het is van belang om met het werkveld in dialoog te gaan over deze nieuwe ontwikkelingen.

Het draait in dit artikel om twee zaken. De wijze van het geven van feedback en leersetting zijn de twee belangrijkste pijlers.

### Feedback

Allereerst wordt er een onderscheid gemaakt tussen de intrinsieke feedback -feedback die de lerende krijgt uit het uitvoeren van de beweging zelf (o.a. proprioceptieve feedback) - en augmented feedback - feedback van buiten af (aankwijzingen van de lesgever videobeelden enz.). Belangrijker is het onderscheid tussen KP-(knowledge of performance) en KR-(knowledge of result)informatie. In

de wetenschappelijke literatuur, die altijd erg voorzichtig en bescheiden is, wordt KP en KR onderscheid met name gemaakt als het augmented feedback betreft. Bij intrinsieke feedback wordt dit onderscheid niet zo expliciet benoemd, mogelijk omdat de beide categorieën voor intrinsieke feedback moeilijk te omschrijven zijn en dus moeilijk ten opzichte van elkaar te onderzoeken. De praktijkmensen weten wel beter. Intrinsieke KP en KR feedback verschillen net als bij augmented feedback erg veel van elkaar wat betreft hun effect op het leren.

Omdat het verschil in KP en KR voor beide vormen van feedback zo groot is, is het zinvol dit verschil in de gebruikte methodiek te benadrukken. Ook is het erg zinvol om naar KR feedback te zoeken die de heel dominante KP feedback kan vervangen.

Wat is nu het onderscheid tussen KP en KR? Beroemd en vaak herhaald is het onderzoek naar discusswerpen. Twee groepen kregen verschillende instructie; één groep door een topcoach, die aankwijzingen gaf over de juiste technische uitvoering (Knowledge of Performance) en één groep kreeg geen instructeur maar enkel een meetlint om de geworpen afstand te meten (in een Duits onderzoek werd informatie gegeven over de afwerphoek). De prestatieverbetering van de tweede groep (in stressbestendige retentie, dat wat we bij onze studenten toch ook zo graag zien), deed niet onder voor die van de groep met de toptrainer.

### Setting

De onderwijssetting, dus hoe de leersituatie is ingericht is de tweede pijler. Het indirecte leren is daarin van meer belang dan het directe leren. In het artikel wordt dat in heldere taal uitgewerkt in de paragrafen:

- observerend leren
- differentieel leren
- blocked versus random organisatie oefenstof
- foutloos leren
- dwangstelling
- eindpunt focus/leren.

Eigenlijk wordt aangegeven dat we voorzigtiger moeten zijn met gesloten aankwijzingen. Het zelfregulerend leren wordt daarmee niet gestimuleerd.

Als deze twee pijlers in het onderwijs worden ingevoerd is het wellicht de meest effectieve strategie om op korte termijn moderne inzichten over motorisch leren in het lesgeven te verankeren. Ze kunnen eenvoudig in een lesvoorbereidingsformulier worden ondergebracht en ze geven een helder beeld van wat het effect is van de verschillende strategieën. Ook zijn ze richtinggevend voor de te hanteren methodieken.

### Aandachtspunten

Wat moet je kunnen om vanuit het oogpunt van motorisch leren verantwoord een les samen te stellen?

- zowel intrinsieke feedback als augmented feedback beschrijven in de lesvoorbereiding
- beide vormen van feedback op KP en de KR karakteristieken beoordelen en waar nodig/mogelijk KP ( $\pm 95\%$  van alle gegeven feedback) vervangen door (een deel) KR feedback
- de gekozen feedback eenvoudig verpakken (KISS) om het cognitieve niet een extra hinderenis voor het leren te laten zijn
- bepalen hoeveel feedback op dit moment van het leerproces nodig is en met welke strategie dat het beste kan
- het moment van feedback bepalen; na het verwerken van de intrinsieke feedback
- bij keuze voor direct leren de problemen van part en whole practice (het leren van deelbewegingen versus het leren van de hele beweging) goed in kaart brengen
- bij indirect leren de juiste tool of combinatie van tools kiezen en vertalen naar een goede verantwoorde organisatievorm.

Dit verhaal is te vinden op <http://www.mrtinbeweging.net/artikelen> 



# Differentieel leren

Tijdens de Papendaldagen van de afdeling Haarlem werd een workshop korfbal gegeven. Korfbal is niet meer de stoffige sport met drie vakken, waarbij zestien spelers staan te kijken naar het vak waar acht spelers met de bal bezig zijn. En ik weet ook dat het zesje niet meer van deze tijd is. Maar dat het zo anders zou zijn...

Door: Hans Dijkhoff

**E**r zijn veel mensen of groepen bezig om te kijken of het aanleren van motorische bewegingen ook anders kan. Ze zijn deze inzichten nader aan het onderzoeken, aan het vertalen en aan het uitproberen. Daar willen we op een later moment nog uitgebreid op terugkomen. Nu een ervaringsverhaal naar aanleiding van een workshop korfbal. Deze workshop licht een tip van de sluier op in praktijkvorm.

Het doel van de workshop was beter leren schieten. In allerlei spel- en wedstrijdvormpjes en variaties in een-, twee- of meertallen zijn we aan de gang geweest. Enkele keren werden we onderbroken door de docent en vroeg hij hoe het ging. Ook zorgde hij ervoor dat we wisselden van tegenstanders/medespelers. We speelden in diverse overtalsituaties.

Iedereen had zichtbaar lol en er werd fanatiek meegedaan. De wijze van schieten is niet één keer aan bod gekomen. Enkele van ons hebben een basketbalachtergrond en schoten veelal op de basketbalmanier. Er werd niets van gezegd. Dit was wel wat anders dan het alsmat herhalen van vaste patronen en een ijzeren discipline hebben zoals het vroeger ging. Dit leek mij effectiever en creatiever.

## Patronen herkennen is wegen bouwen

Onze hersenen zijn ontzettend goed in het opslaan van gegevens en het maken van verbindingen daartussen. Wij zijn meesters in het herkennen van patronen en het leggen van associaties tussen gegevens. Wanneer wij leren, ontstaan er paadjes tussen verschillende delen in onze hersenen. Naarmate we



Concentratie

deze paadjes vaker gebruiken worden deze groter en breder en zo ontstaat een wegennet van kennis, zowel op motorisch als op cognitief gebied, in ons hoofd en via het zenuwstelsel in onze spieren. Grotere en bredere wegen betekenen sterkere associaties. Dit principe gebruikten we vroeger vooral voor onze trainingen, gebaseerd op de gedachte dat er één, voor iedereen geldende, perfecte manier van bewegen is. Leren bewegen betekent dan bewegingen herhalen, zodat onze hersenen die bewegingen optimaal kunnen aansturen en snel kunnen oproepen.

Trainers streven dan ook vaak naar het perfecte schot of de perfecte werptechniek. De trainingen worden daarop ingericht. Dit is de traditionele wijze van leren, door veel te herhalen en bewegingen volgens vaste patronen in te slijpen. Hoe secuurder de beweging wordt aangeleerd volgens het ideaalbeeld, des te beter wordt het resultaat.

## Anders

Wat nieuw is bij differentieel leren is het idee dat door de variatie in de bewegingen er meer paden worden gemaakt, een soort associatief netwerk. Dat stelt je in staat beter te anticiperen en te variëren al naar gelang de omstandigheden en je fysieke en persoonlijke eigenschappen. Deze combinatie is bij iedereen uniek.

Bestaat er dan zoiets als een algemene, perfecte techniek? Of is de perfecte beweging persoonlijk en voor iedereen anders? Als dat laatste het geval is heeft het geen zin om iedereen één en dezelfde beweging te laten nastreven. Iedereen zal zijn eigen variant op een beweging moeten vinden. Binnen de techniek zijn er wel bepaalde principes, hoofdlijnen, te vertalen in bepaalde praktische zaken. Denk maar aan de plaatsing van de duimen bij het vangen van de bal, dat voorkomt geknakte duimen of een zere neus. En het wegstappen bij de tegenstander om meer ruimte te krijgen voor een schot. Bij beginnende spelers valt er sowieso nog genoeg te winnen. Die moeten zich de basisbewegingen nog eigen maken. De leercurve van niets tot iets is in het begin heel steil! Maar naar mate een leerling de basis steeds beter gaat beheersen, vlakkt de leercurve af. Wanneer de leerling de basis van een beweging eenmaal goed onder de knie heeft zal hij hier niet meer veel aan hoeven, of zelfs kunnen, verbeteren. In de workshop waren allemaal LO-ers die hadden de basis al onder de knie. Om ons door te laten ontwikkelen is het nodig om ons schot in de details te gaan personaliseren. En dat is precies wat we in de korfbalclinic deden: op je »

Contact:

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

eigen wijze scoren. Op school zul je eerst moeten investeren in basisvaardigheden om er daarna mee te gaan 'experimenteren'.

### Differentieel trainen/leren

Observeer eens een aantal toppers, zij hebben allemaal hun eigen manier gevonden om optimaal te kunnen presteren met datgene wat zij in huis hebben. Je herkent de sporter direct aan zijn eigen stijl. Cruïff bewoog heel anders dan Messi, maar beide zijn het wel heel goede voetballers.

Differentieel leren gaat over variëren tot in het extreme om spelers hun eigen bewegingen en inzichten te laten ontdekken. Niet alleen maar schieten van vijf meter voor de korf, maar van ook van vier meter uit de draai, van zes meter achter de korf, vanaf een plateau, of na een serie danspassen, of na tien keer opdrukken. Niet alleen maar 4 tegen 4 spelen, maar ook 2 tegen 2, of 4 tegen 2. En heel veel van die vormen deden we tijdens de workshop, zodat we niet konden terugvallen op vaste patronen. We werden gedwongen ons aan te passen aan nieuwe situaties, werden gedwongen om te leren. Een schot oefening heeft nu niet meer als doel om de perfecte schotbeweging na te bootsen, het krijgt

zijn oorspronkelijk doel weer terug: vanuit alle standen, hoeken en situaties scoren! En zo ontstaan niet slechts enkele hoofdwegen in de hersenen, maar ontstaat er een netwerk van allerlei paden naar allerlei patronen en associaties. Daarnaast kun je ook uitstapjes maken naar andere disciplines. Zoek naar het gemeenschappelijke in andere sporten en transfer doet de rest. Je wordt er een stuk creatiever van omdat je steeds weer andere oplossingen zoekt.

We moeten wel een kanttekening plaatsen. Wij nemen aan dat deze leerprincipes ook en onverkort gelden voor aanvankelijk leren bij kinderen van alle niveaus/talenten, maar dat weten we nog helemaal niet. En ook niet hoe je dat dan praktisch (methodisch/didactisch) zou moeten omzetten. Daar moet nog een heleboel onderzoek naar worden gedaan.

### Controle loslaten

Waar je bij traditioneel trainen iedere beweging wilt controleren, moet je dat bij differentieel leren vooral niet doen. Het lichaam moet zijn eigen weg vinden en dat kan alleen als je die controle durft los te laten. Je leert de focus op je doel te houden en te vertrouwen op je eigen lichaam, ook in onverwachte situaties. Dit geldt niet alleen voor motoriek, maar ook voor inzicht en het vastzetten van aandacht. Als je teveel nadenkt, kun je 'verlamd' raken en dat gaat ten koste van de kwaliteit van je schot. Neem de strafschoot van Ron Vlaar tijdens het WK voetbal in Brazilië nog maar even in gedachte. (Overigens, over strafschoppen gaat ook de boekbespreking op pagina 43.)

Probeer niet alles te controleren, laat het lekker los. Zie ook het artikel over motorisch leren. En het mooie is dat iedereen na de workshop bijzonder tevreden was over zijn vorderingen op het gebied van scoren op de korf zonder dat er ook maar één technische aanwijzing is gegeven. Nog een laatste opmerking. We hoeven heus niet ons onderwijs volledig op de kop te zetten. Het is alleen wel de moeite waard om regelmatig eens iets anders te bewandelen dan de geboende paden. ◀



**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."

Wintersportkampen  
Bergsportkampen  
Survivalkampen  
Outdoor Sportdagen

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

**ROCKS n RIVERS**  
OUTDOOR & EVENEMENTEN

[www.snowbreaks.nl](http://www.snowbreaks.nl) | [www.rocksn-rivers.nl](http://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](http://www.trenomat.nl)  
[info@trenomat.nl](mailto:info@trenomat.nl)

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud



# Doen meisjes het **slechter** bij gym dan jongens?

Sinds het verschijnen van het Basisdocument VO is er nauwelijks onderzoek gedaan naar de mate waarin de daarin beschreven deelnameniveaus door de leerlingen in de praktijk worden gerealiseerd. Reden voor SLO, nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, om zelf een kleinschalig onderzoek te doen naar de realisatie van de voorgestelde deelnameniveaus in de praktijk. Het volledige onderzoeksrapport: Deelnameniveaus bewegingsonderwijs onderbouw VO is te downloaden op [www.bewegingsonderwijs.slo.nl](http://www.bewegingsonderwijs.slo.nl).

**Door: Ger van Mossel**

**S**LO heeft de deelnameniveaus van elf kernactiviteiten in de onderbouw van drie Scholen voor het voortgezet onderwijs (VO) in kaart gebracht. Van de onderzochte leerlingen (n = 148) neemt 9% deel op zorgniveau, 45% op basis-, 33% op vervolgen 12% gevorderd niveau. Dit komt overeen met de beoogde normverdeling van het basisdocument: 10%, 40%, 30%, 20%. Als de uitkomsten echter worden onderscheiden in meisjes en jongens, valt op dat de meisjes, vooral in de derde klas en bij spel, het slechter doen dan jongens. Dit zijn de belangrijkste resultaten uit dit onderzoek.

## **Aanleiding, vraagstelling en onderzoeksopzet**

SLO heeft in 2007 (1e druk) en 2012 (2e druk) samen met KVLO het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet*



In het BO nog geen verschil tussen jongens en meisjes.

*onderwijs* (Brouwer, Houthoff, Massink, Mooij, Van Mossel, Swinkels & Zonnenberg, 2012) uitgegeven als instrument voor de beoogde kwaliteit voor het bewegingsonderwijs in onderbouw vo. In het basisdocument zijn 22 leer- en ontwikkellijnen uitgewerkt in thema's en voorbeelden van kernactiviteiten met beschrijvingen van mogelijke deelnameniveaus van leerlingen. Dit onderzoek wil een antwoord geven op de volgende vragen:

- In hoeverre zijn de voorgestelde deelnameniveaus van het basisdocument vo realistisch beschreven in die zin dat deze haalbaar zijn in de praktijk? In het basisdocument vo wordt uitgegaan van de volgende normverdeling: 10% zorg, 40% basis, 30% vervolg en 20% gevorderd.
- Hoe is de verdeling van de deelnameniveaus over meisjes en jongens? Hoe is die verdeling in de oriëntatie- en uitbouwperiode? Hoe is de verdeling tussen verschillende kernactiviteiten en activiteitgebieden?

»



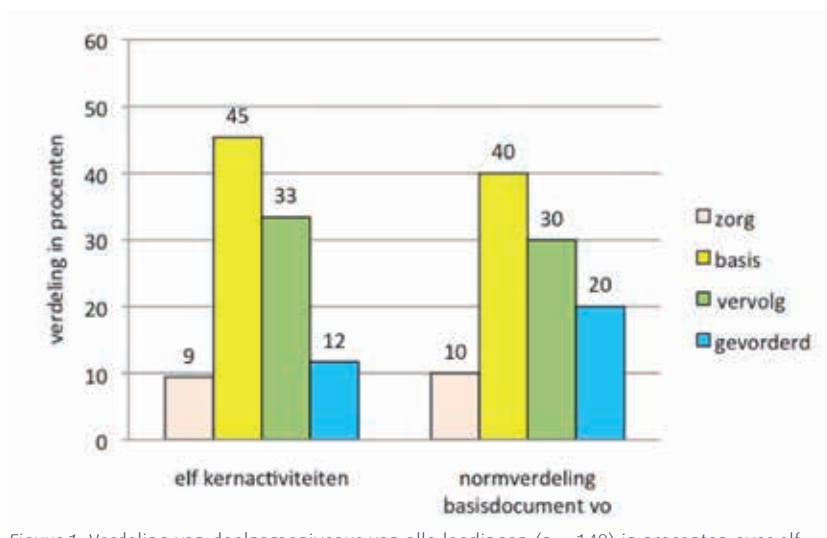
In dit onderzoek zijn de deelnameniveaus van elf kernactiviteiten uit het basisdocument vo beoordeeld. De kernactiviteiten zijn ijkpunten op de leerlijnen zwaaien en springen (turnen), werpen (atletiek), spelen met inblijven en uitmaken en doelspelen (spel). De kernactiviteiten in de oriëntatieperiode waren: speerwerpen, hurkwendsprong, strekhangzwaaien, go-go-tikkertje, voetbal en basketbal. De kernactiviteiten in de uitbouwperiode waren: discuswerpen, toesteloverslag, basketbal en handbal. Twee kernactiviteiten, de hurkwendsprong (in de oriëntatieperiode) en basketbal (in de oriëntatie- en uitbouwperiode) zijn bij twee verschillende klassen beoordeeld.

Er is gewerkt met een beoordelingspanel van tien observanten: acht docenten LO van de drie betrokken scholen en twee leerplanontwikkelaars bewegingsonderwijs & sport van SLO. Drie docenten van het beoordelingspanel gaven les aan de onderzochte klassen, de andere vijf docenten waren collega's uit de vaksectie. Iedere observant heeft alle leerlingen van de eigen school én die van de andere scholen beoordeeld.

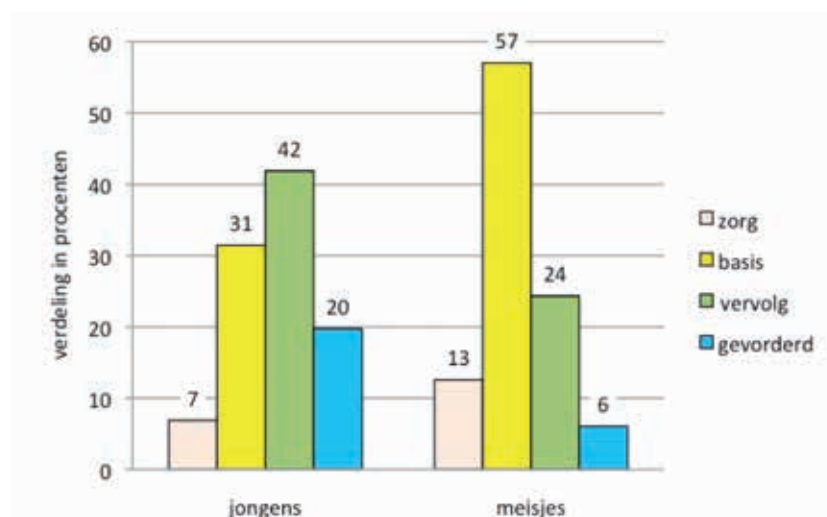
In totaal zijn 148 leerlingen beoordeeld. De leerlingen zaten in zes klassen van drie verschillende scholen waarin alle onderwijsniveaus, vmbo, havo en vwo, zijn vertegenwoordigd. Vier klassen zaten in de oriëntatieperiode (eind leerjaar 1 en begin leerjaar 2) en twee klassen in de uitbouwperiode (begin en eind leerjaar 3). Bij alle klassen zijn steeds twee kernactiviteiten beoordeeld, met uitzondering van één eerste klas waar één kernactiviteit is beoordeeld.

De leerlingen zijn op beeld vastgelegd en vervolgens door het panel beoordeeld. Dit heeft geresulteerd in 2750 beoordelingen over elf kernactiviteiten. De eindbeoordelingen z(org), b(asis), v(ervolg) en g(evorderd) zijn omgezet tot numerieke of absolute scores: respectievelijk 0, 1, 2 en 3. Voor iedere leerling is bij de betreffende kernactiviteit op basis van de gemiddelde score van de tien observanten het deelnameniveau bepaald: zorg, basis, vervolg en gevorderd. De scheidslijn voor zorg was van 0 tot 0,5, voor basis van 0,5 tot 1,5, voor vervolg van 1,5 tot 2,5 en voor gevorderd van 2,5 tot 3. Vervolgens is voor iedere kernactiviteit de verdeling over de gehele klas in procenten vastgesteld. Daarna is de gemiddelde verdeling over alle kernactiviteiten, per type activiteit (atletiek-turnen versus spel), voor jongens en meisjes en voor de oriëntatie- en uitbouwperiode bepaald.

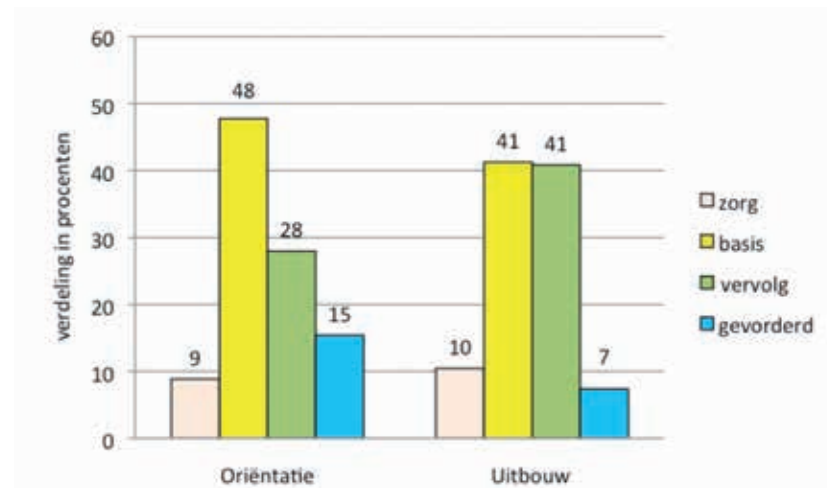
Tijdens de lesopnames droegen de leerlingen een



Figuur 1. Verdeling van deelnameniveaus van alle leerlingen (n = 148) in procenten over elf kernactiviteiten (atletiek, turnen en spel) en de normverdeling in basisdocument vo



Figuur 2. Verdeling van deelnameniveaus van jongens (n = 69) en meisjes (n = 79) in procenten over elf kernactiviteiten (atletiek, turnen en spel)



Figuur 3. Verdeling van deelnameniveaus van alle leerlingen (n = 148) in procenten over zes kernactiviteiten in de oriëntatieperiode en vier kernactiviteiten in de uitbouwperiode

hesje met een nummer. Bij de atletiek- en turnactiviteiten kregen de leerlingen twee pogingen die vanaf twee verschillende cameraposities zijn gefilmd. Bij spel zijn opnames gemaakt in één of twee speelrondes van tien minuten. De beschrijvingen van de deelnameniveaus in het basisdocument vo golden als maatstaf voor de beoordeling. In dit artikel staat een voorbeeld van de kernactiviteit speerwerpen in de oriëntatieperiode uit het basisdocument vo (Brouwer et al., 2012). Binnen het beoordelingspanel was grote overeenstemming over de beoordelingen, de resultaten geven een betrouwbaar beeld.

## Resultaten

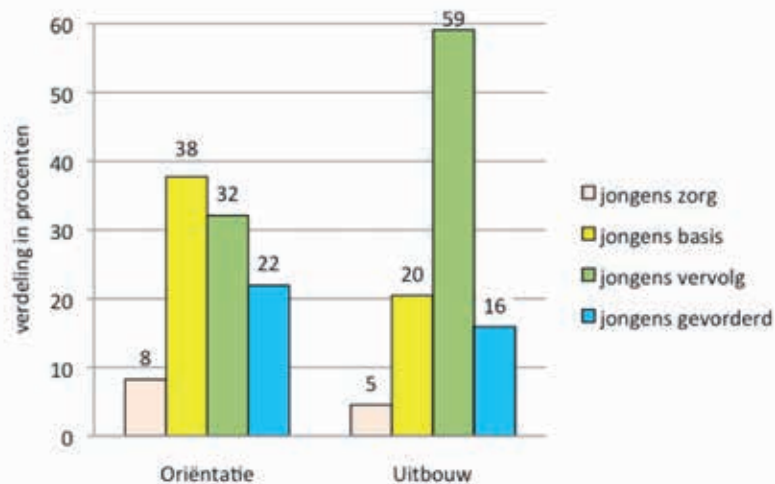
### Verdeling van de deelnameniveaus

Op de betrokken scholen komt de gemiddelde verdeling van de deelnameniveaus over elf kernactiviteiten grotendeels overeen met de normverdeling van het basisdocument vo: 10-40-30-20% (zie figuur 1). De leerlingen nemen iets vaker deel op basisniveau en op vervolgniveau dan volgens de normverdeling. Wel zijn er grote verschillen tussen jongens en meisjes. Jongens nemen vaker deel op vervolgniveau dan meisjes en meisjes nemen vaker deel op basisniveau dan jongens (zie figuur 2). Ook zijn er verschillen op gevorderd niveau: 20% van de jongens neemt deel op gevorderd niveau en 7% van de meisjes. Dat komt overeen met twee à drie jongens en één meisje per klas op gevorderd niveau. Ook nemen meisjes vaker deel op zorgniveau dan jongens (7%), dat zijn gemiddeld bijna twee meisjes en bijna één jongen per klas.

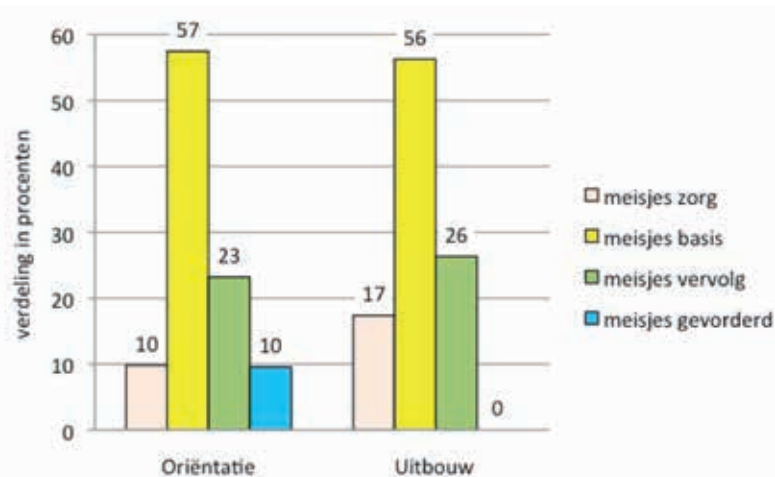
### Verdeling over de oriëntatie- en uitbouwperiode

Ook zijn er verschillen in de verdeling tussen de oriëntatie- en uitbouwperiode. In de oriëntatieperiode zitten er meer leerlingen op basisniveau en minder leerlingen op gevorderd niveau dan de normverdeling van het basisdocument (zie figuur 3). De verdeling bij de jongens komt bijna overeen met die van de normverdeling (zie figuur 4). Echter bij de meisjes neemt 55% deel op basisniveau en slechts 24% op vervolgniveau en 10% op gevorderd niveau (zie figuur 5).

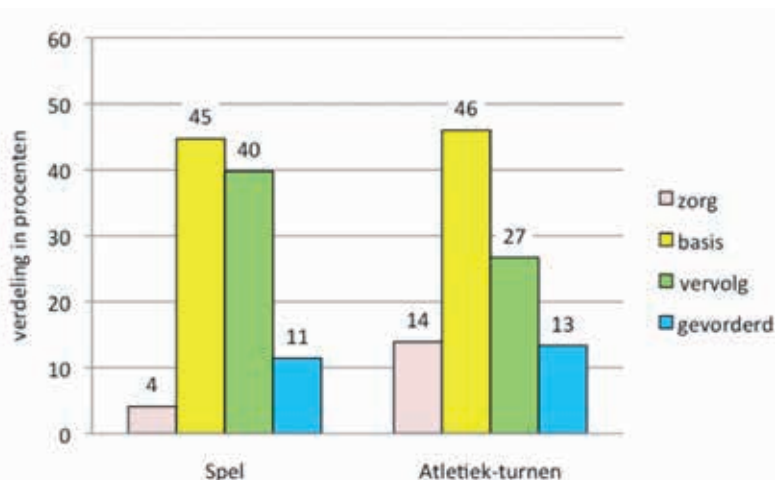
Vooraf in de uitbouwperiode worden de verschillen tussen jongens en meisjes groter. In de uitbouwperiode neemt 59% van de jongens deel op vervolgniveau (zie figuur 4). Van de meisjes neemt zowel in de oriëntatie- als uitbouwperiode een kwart deel op vervolgniveau. In de oriëntatieperiode neemt 10% van de meisjes deel op gevorderd niveau en in de uitbouwperiode geen enkel meisje. Slechts een paar meisjes werden bij een enkele kernactiviteit door



Figuur 4. Verdeling van deelnameniveaus van jongens (n = 69) in procenten over zes kernactiviteiten in de oriëntatieperiode en vier kernactiviteiten in de uitbouwperiode



Figuur 5. Verdeling van deelnameniveaus van meisjes (n = 79) in procenten over zes kernactiviteiten in de oriëntatieperiode en vier kernactiviteiten in de uitbouwperiode



Figuur 6. Verdeling van deelnameniveaus van alle leerlingen (N = 148) in procenten over vijf kernactiviteiten spel en vijf kernactiviteiten atletiek-turnen

Contact:

[g.van.mossel@slo.nl](mailto:g.van.mossel@slo.nl)

een observant op gevorderd niveau beoordeeld. Op zorgniveau neemt het aantal meisjes toe, van 9% in de oriëntatieperiode naar 17% in de uitbouwperiode. In dit onderzoek is maar liefst een kwart van de meisjes bij discusswerpen, toesteloverslag en basketbal beoordeeld op zorgniveau.

### Verdeling over de activiteitsgebieden

Bij spel neemt 40% van de leerlingen deel op vervolgniveau (zie figuur 6). Ruim de helft van de jongens (zie figuur 7) en slechts een kwart van de meisjes neemt bij spel deel op vervolgniveau (zie figuur 8). Meisjes nemen bij spel vooral deel op basisniveau. Een vijfde van de jongens, dat zijn twee tot drie jongens per klas, neemt bij spel deel op gevorderd niveau. Bij spel neemt slechts één meisje per klas deel op gevorderd niveau. Jongens worden bij spel ruim boven de normverdeling beoordeeld, meisjes ruim daaronder.

Bij atletiek-turnen neemt 13% van de leerlingen, dat zijn drie à vier leerlingen per klas, deel op zorgniveau (zie figuur 6). Dat is veel meer dan die ene zorg-leerling per klas bij spel. 16% van de jongens (zie figuur 7) en 11% van de meisjes (zie figuur 8) neemt bij atletiek-turnen deel op gevorderd niveau. Bij atletiek-turnen zijn de verschillen tussen jongens en meisjes minder groot dan bij spel.

### Conclusie en discussie

Hieronder geven we antwoord op de onderzoeksvragen. We sluiten het artikel af met een korte discussie.

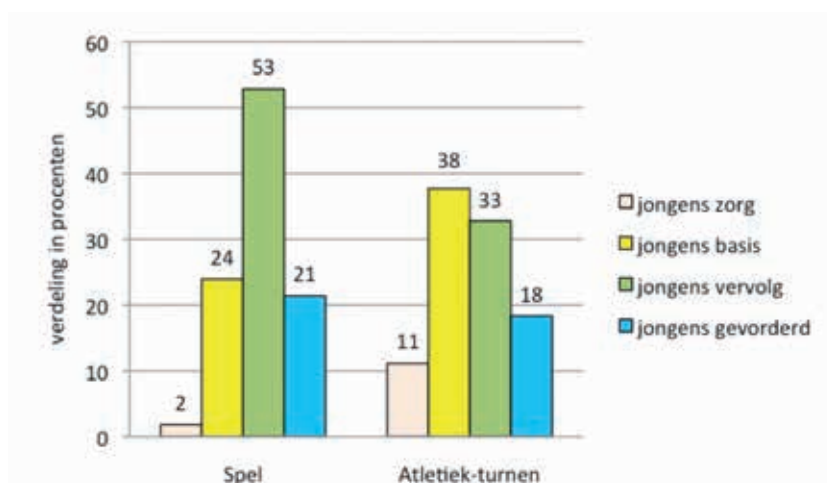
- In hoeverre zijn de voorgestelde deelnameniveaus van het basisdocument vo (10% zorg, 40% basis, 30% vervolg en 20% gevorderd) realistisch beschreven in die zin dat deze haalbaar zijn in de praktijk? In dit onderzoek bij drie scholen worden de beoogde deelnameniveaus van het basisdocument vo gerealiseerd. De gemiddelde verdeling van de deelnameniveaus over de elf kernactiviteiten is 9% zorg, 45% basis, 33% vervolg en 12% gevorderd.
- Hoe is de verdeling over meisjes en jongens? Hoe is de verdeling in de oriëntatie- en uitbouwperiode? Hoe is de verdeling tussen verschillende kernactiviteiten en activiteitsgebieden? Er zijn grote verschillen tussen jongens (n = 69) en meisjes (n = 79). Bij bijna alle kernactiviteiten worden de jongens hoger beoordeeld dan de meisjes, en dan vooral in de uitbouwperiode en bij spel. De beoogde deelnameniveaus van het basisdocument vo worden bij meisjes onvoldoende gerealiseerd.

Voor de verschillen tussen jongens en meisjes en tussen de oriëntatie- en uitbouwperiode werpen een aantal discussievragen op voor de vakwereld.

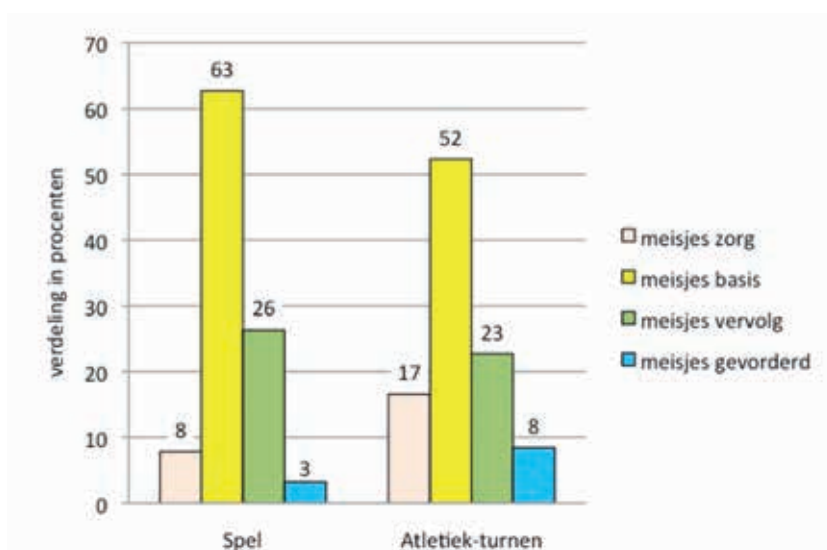
Een discussiepunt is of de beoogde kwaliteit bij meisjes in de uitbouwperiode en bij spel niet te hoog gegrepen is. Vragen die daarbij kunnen worden gesteld, zijn: Kijken docenten niet te veel door een 'jongens-bril'? Zou het wenselijk zijn om aparte deelnameniveaus voor jongens en meisjes te hanteren? Richt het bewegingsonderwijs zich wel in voldoende mate op de ontwikkeling en interesse van meisjes? Worden de deelnamemogelijkheden van meisjes, in het bijzonder in de uitbouwperiode en bij spel, voldoende gewaarborgd? Een methodisch-didactische vervolgvraag is: hoe kunnen we het bewegingsonderwijs beter laten aansluiten bij de deelnamemogelijkheden en de beweegvraag van meisjes?

De leerlingen zijn beoordeeld aan de hand van de beschrijvingen van de deelnameniveaus van het basisdocument vo. Niet duidelijk is wat leidend was bij de beoordeling van de observant: de beschrijvingen, het 'timmermansoog' van de docent zelf of een combinatie daarvan. Een valideringsonderzoek is nodig om inzicht te krijgen in 'wat' de docenten nou precies hebben beoordeeld.

Het beoordelen van alleen kernactiviteiten van atletiek, turnen en spel is niet dekkend voor het gehele programma bewegen en sport. Naast deze activiteiten zouden ook bewegen op muziek, zelfverdediging en actuele activiteiten moeten worden meegenomen bij de beoor-



Figuur 8. Verdeling van deelnameniveaus van meisjes (n = 79) in procenten over vijf kernactiviteiten spel en vijf kernactiviteiten atletiek-turnen



Figuur 7. Verdeling van deelnameniveaus van jongens (n = 69) in procenten over vijf kernactiviteiten spel en vijf kernactiviteiten atletiek-turnen



deling van de deelnameniveaus. Wellicht zien we dat meisjes dan hoger worden beoordeeld dan jongens. In dit onderzoek zijn de deelnameniveaus beoordeeld bij twee klassen van drie scholen VO. Dat is niet representatief voor het bewegingsonderwijs in Nederland. Bovendien is slechts één kernactiviteit, de hurkwendsprong, bij twee verschillende scholen beoordeeld. Uit de resultaten blijkt dat de deelnameniveaus bij deze twee klassen behoorlijk verschillen. Voor een betrouwbaarder beeld is het wenselijk dat dezelfde kernactiviteiten bij meerdere scholen worden beoordeeld. Ten slotte, in dit kleinschalige onderzoek zijn de deelnameniveaus beoordeeld aan

de hand van videobeelden, door een beoordelingspanel dat bekend is daarmee te werken in hun schoolpraktijk. De vraag is of ook andere docenten zo kijken naar het bewegen van hun leerlingen en daarmee bewust zijn van de gerealiseerde leerresultaten van hun leerlingen. Het onderzoek is een eerste aanzet tot een beter kwaliteitsbewustzijn van docenten en een fundamentele overdenking van hun lesgeefpraktijk.. ◀

## Literatuur

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luitingfonds.

Mossel, G. van (2014). *Deelnameniveaus bewegingsonderwijs onderbouw vo*. Enschede: SLO. Binnengehaald 1 september 2015, van [www.bewegingsonderwijs.slo.nl](http://www.bewegingsonderwijs.slo.nl).

### • Speerwerpen (buiten)

#### Arrangement

- speren van 600 gram;
- groot grasveld (minimaal 50 bij 50 m);
- pilonnen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren;
- afstand tussen de afwerpplaatsen is drie meter;
- wachters zes meter achter de afwerpplaats.

#### Opdracht

Werp de speer vanuit stand, zodanig dat deze ruim door de lucht zweeft en met de punt in de grond landt.

| Fase     | Basis                                                                                                                          | Vervolg                                                                                                                             | Gevorderd                                                                                              | Zorg                                                                                                   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hanteren | Staat ingedraaid en houdt de speer zodanig vast dat deze dicht langs het lichaam schuin omhoog en in de werprichting wijst     | Leunt achterwaarts en haalt speer ver van achter vandaan                                                                            | Greep en beginhouding zijn zodanig dat er een spanningsboog ontstaat die wordt gebruikt bij het werpen | Greep en beginhouding zijn zodanig dat de speer niet in de werprichting en/of niet schuin omhoog wijst |
| Afwerpen | Werpt de speer enigszins vlak of steil met weinig versnelling van de werparm af<br><br>Raakt speer matig                       | Werpt de speer met behoorlijke versnelling van de werparm naar schuin omhoog af<br><br>Raakt speer behoorlijk                       | Werpt de speer met veel versnelling in de werparm naar schuin omhoog af<br><br>Raakt speer goed        | Werpt de speer zonder versnelling van de werparm te vlak of te steil af<br><br>Raakt speer slecht      |
| Zweven   | Speer zweeft met vlakke boog met enige rotatie in baan van de worp                                                             | Speer zweeft met ruime boog in baan van de worp                                                                                     | Speer zweeft met zeer ruime boog in baan van de worp                                                   | Speer zweeft niet of nauwelijks en draait om breedte-/diepte-as                                        |
| Landen   | Speer landt binnen de gestelde richting, soms met de punt in de grond en meestal weggedraaid van het verlengde van de werpbaan | Speer landt binnen de gestelde richting, regelmatig met punt in de grond en enigszins weggedraaid van het verlengde van de werpbaan | Speer landt binnen de gestelde richting, meestal met punt in de grond in het verlengde van de werkbaan | Speer landt snel, niet met de punt in de grond en over een kleine afstand                              |

Voorbeeld van de kernactiviteit speerwerpen in de oriëntatieperiode uit het basisdocument vo (Brouwer et al., 2012).



# WK roeien en de spin-off naar het onderwijs en de vereniging

Het afgelopen augustus gehouden WK roeien was een haast on-Nederlands evenement. Een zeer mooi 'dorp' was aan de Bosbaan verzezen. Zeer ruim in opzet en met allure. Dat moet ook wel als je deelnemers uit meer dan zestig landen moet herbergen die ook nog eens zo'n 500 boten mee hadden. Dat niet alleen roeiers van zo'n evenement moesten profiteren wordt duidelijk in dit verhaal.

Door: Hans Dijkhoff

**A**ls je het terrein oploopt, hoor je de speaker al de gaande race van commentaar voorzien. Intussen kijk je je ogen uit in de verschillende paviljoens die zijn opgebouwd langs een met verse houtsnippers bestrooid pad. Jammer dat het weer niet meewerkt: een druilerige regen valt. Onderweg zie ik leerlingen van verschillende Amsterdamse scholen en hun begeleiders. Wat doen zij hier? Er blijkt een heel programma te zijn opgetuigd om scholieren, zowel uit PO als uit VO, kennis te laten maken met roeien. Daar wil ik meer van weten.

In een van de eerste paviljoens, de "Amsterdam Roeit Samen" stand staan roei-ergometers opgesteld en daarop zijn de leerlingen van de Sportiefste VO-school van Nederland: OSB, uiteraard uit Amsterdam, aan het battlen. Dit kan zowel onderling, als virtueel tegen twee Nederlandse toproeiers: Inge Jansen en Roel Braas.

## Sportservice Amsterdam

Dit paviljoen is voortgekomen uit een samenwerking tussen de KNRB, de WK-organisatie, Topsport Amsterdam en de Gemeente Amsterdam via Sportservice Amsterdam. Wim van Beusekom, programmamanager Evenementen, vertelt dat de Gemeente Amsterdam gebruik maakt van grote sportevenementen om Amsterdammers aan het bewegen te krijgen. Daarom zijn rond die evenementen scholenprogramma's ontworpen. In dit geval kunnen alle Amsterdamse scholen uit PO (groep 7 en 8) en VO (klas 1 en 2, maar ik zag ook BSM-klassen rondlopen) naar de Bosbaan komen en daar een bijna drie uur durend programma volgen na eerst een introductie op school zelf. Ze krijgen een kijkje achter de schermen, kunnen praten met enkele roeiers, doen een quiz, zien de wedstrijden en gaan uiteraard zelf op de roei-ergometer aan de slag. Het hele scholenproject is in nauwe samenwerking met het roeicentrum







Berlage Brug en de inzet van de combinatiefunctionarissen gerealiseerd. Deze vertegenwoordigers waren de heel week aanwezig in het paviljoen. Ook de tien roeiverenigingen uit Amsterdam zijn hierbij betrokken. Want het is de bedoeling dat leerlingen die enthousiast zijn geraakt vervolglessen krijgen op het water bij de Berlage Brug. Bij veel interesse en enthousiasme is een vervolgtraject bij de roeivereniging mogelijk. Zo wordt de roeisport op een attractieve manier gepromoot. En om dat nog dichterbij te brengen, krijgt iedere klas die dagwinnaar is de mogelijkheid om drie lessen te volgen bij roeicentrum Berlage aan de Amstel. Over enthousiasme heeft Van Beusekom niet te klagen. Niet alleen de leerlingen, maar ook de docenten zijn wild enthousiast; toch wel een voorwaarde om verder te gaan.

### Hoe maak je mensen enthousiast?

De filosofie van Sportservice Amsterdam is erop gebaseerd dat de docenten het moeten zien zitten in een sport om er wat mee te doen in hun programma op school. Vandaar dat er, voorafgaand aan een scholenproject, docentenbijeenkomsten worden georganiseerd. In dit geval hebben de docenten zowel indoor- als outdoor enkele lessen gehad. Dit wordt bij alle sporten zo gedaan. Het is per slot van rekening zo dat een geestdriftige collega beter in staat is zijn leerlingen ergens voor te motiveren. Zo wordt de stap naar de scholenprogramma's eerder en makkelijker gezet.

De tweede pijler is het gebruikmaken van grote evenementen zoals dit WK roeien.

### Andere evenementen

Van Beusekom is trots op de Amsterdamse wethouder Sport, Eric van

der Burg. Die laat wanneer het kan zijn gezicht en enthousiasme zien. Hij investeert in de promotie van bewegen op allerlei manieren. In 2015 is bijvoorbeeld het WK beachvolleybal in Amsterdam. In aanloop daarnaartoe zijn in de diverse stadsdelen beachvolleybalvelden aangelegd, gefinancierd door de Gemeente Amsterdam (inclusief de stadsdelen in samenwerking met de NeVoBo). Die worden beheerd door de verenigingen uit die wijken. Zij zorgen ervoor dat er activiteiten plaatsvinden op die velden en de combinatiefunctionarissen volleybal geven instructie. Zo wordt getracht de jeugd uit te dagen en te enthousiasmeren. Ook rond het beachvolleybal evenement worden weer programma's (docentenscholing, lesbrieven voor docenten, instructeurs, clinics, toernooien) gemaakt waaraan de scholen kunnen deelnemen. De verenigingen en Sportservice zorgen er dan weer voor dat er een programma op de scholen en wijken wordt aangeboden met een vervolg bij de vereniging. Op deze manier wordt ook gewerkt in de aanloop naar het EK atletiek. 27 september is daarvoor al de eerste bijeenkomst, terwijl het evenement pas in 2015 plaatsvindt.

De afgelopen maanden zijn, naast de jaarlijkse grote sportevenementen, nog heel wat grote toernooien in Nederland georganiseerd. Denk aan de WK mountainbike, het WK softbal, het WK roeien en in de toekomst in Amsterdam o.a. het WK beachvolleybal (2015), WK Homeless Cup (2015), EK atletiek (2016) en het EK Hockey (2017). Dit is nog een erfenis van het Olympisch Plan in aanloop naar 2028, het jaar waarin Nederland de Olympische Spelen zou organiseren. Toch jammer dat daarop vanuit het rijk niet meer wordt ingezet. Want met het WK roeien hebben we wederom aangetoond dat we namelijk best goed zijn in het organiseren van grote evenementen. ◀

ADVERTENTIES

- ✓ materiaalhuurservice
- ✓ persoonlijke ondersteuning
- ✓ vrijplaatsen voor begeleiders
- ✓ Lid SGR
- ✓ scherpe prijs/directe inkoop
- ✓ vrijblijvende optie
- ✓ keurmerk touringcars
- ✓ wintersportspecialist



**GREVINK**  
reizen  
wintersportreizen voor groepen!

Mecklenburglaan 12  
3843 BP Harderwijk  
Lid Stichting Garantiefonds reisgelden

Vraag uw offerte aan:  
[www.grevink.nl](http://www.grevink.nl)  
bel 0341-460180  
[info@grevink.nl](mailto:info@grevink.nl)

## Wintersport met school!

### Reizen

verzorgde reizen voor groepen naar  
alle wintersportlanden  
--  
wintersport als werkweek  
--  
vrijplaatsen voor de begeleiding  
--  
aandacht voor al uw wensen

MEER INFORMATIE:  
[www.G2-groepsreizen.nl](http://www.G2-groepsreizen.nl)



### Verhuur

verhuur ski- en snowboardmateriaal  
voor groepen vanaf 25 personen  
--  
levering door heel Oostenrijk  
(overige landen in overleg)  
--  
na inventarisatie van de gegevens  
uitreiking op lokatie

MEER INFORMATIE:  
[www.skiverhuur.info](http://www.skiverhuur.info)

**Ski en Snowboard** verhuur onderhoud

Contact:

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





# De arbeidsrelatie

Het arbeidsrecht is een verzameling wetten, bepalingen, regelingen en jurisprudentie die de verhouding tussen werkgevers en werknemers regelt. De kern van het Nederlandse arbeidsrecht is terug te vinden in titel 10 van boek 7 van het Burgerlijk Wetboek (de arbeidsovereenkomst). Een deel van het Nederlandse arbeidsrecht is een verdere uitwerking van Europese Richtlijnen. Ook spelen Europese verdragen en uitspraken van het Hof van Justitie (EU) een belangrijke rol in ons arbeidsrecht.

Door: mr. Maarten Segers

H

Het beschermende karakter van het arbeidsrecht heeft als doel de maatschappelijk gezien sterkere positie van de werkgever te compenseren. Deze ongelijkheidscompensatie dient te voorkomen dat de tussen de werkgever en werknemer gemaakte afspraken niet onder een dusdanig niveau komen dat deze voor de werknemer 'onacceptabel ongunstig' zijn. In een cao's zijn de arbeidsvoorwaarden voor een bepaalde branche verder uitgewerkt, binnen de ruimte die het arbeidsrecht daarvoor biedt. In het openbaar onderwijs is ambtenarenrecht van toepassing dat op sommige gebieden verschilt van het arbeidsrecht. Het doel van het ambtenarenrecht, het beschermen van de positie van de ambtenaar/werknemer, heeft echter hetzelfde karakter. Is de relatie tussen een werknemer en werkgever meer dan een juridische overeenkomst van arbeid tegen loon?

In de praktijk komt het vaak voor dat een werkgever niet handelt conform het arbeidsrecht of de van toepassing zijnde cao. Het is dan ook zo dat veel leden een casus bij de juridische afdeling neerleggen met de vraag hoe het handelen van de werkgever in verhouding staat tot het recht. In veel situaties is daar een duidelijk antwoord op te geven, al dan niet met verwijzing naar een relevante bepaling in een wettelijke regeling of de cao. In situaties waarin blijkt dat de werkgever in strijd handelt met de wet of de cao volgen vaak een aantal moeilijkere vragen. Is het verstandig mijn werkgever hiermee te confronteren? Hoe moet ik mijn werkgever hiermee confronteren? Is het beter dat een (KVLO-)jurist mijn werkgever hier namens mij mee confronteert? Wanneer moet ik mijn werkgever hiermee confronteren? En hoe ver wil ik hier in gaan (wat is het afdwingen van het recht mij waard)? Deze vragen worden vooral gesteld met het oog op de verhouding met de werkgever. Het is ook terecht om hierbij stil te staan omdat een arbeidsrelatie uit meer bestaat dan enkel het juridische aspect. In de organisatiekunde wordt ook wel gesproken over het 'psychologische contract' dat naast de arbeidsovereenkomst het menselijke en relationele aspect van de arbeidsrelatie beheerst. Er zijn veel arbeidsrelaties die na een rechtelijke procedure geen stand houden. In de praktijk blijkt een juridische overwinning soms een pyrrusoverwinning wanneer onvoldoende is stilgestaan bij de gevolgen van die procedure op de overige aspecten van een arbeidsrelatie.

De juridische afdeling kan je met betrekking tot de in de tweede alinea genoemde vragen adviseren. Dat advies is o.a. afhankelijk van de vraag hoe sterk je juridisch staat en wat op het betreffende moment je rechtspositie is. Daarbij speelt bijvoorbeeld de vraag of je een tijdelijk of vast contract hebt een rol. Voor een deel ligt het antwoord op deze vragen echter bij jezelf en gaat het om een eigen afweging waarbij je relatie met je werkgever een belangrijke rol speelt. Een goede relatie met je werkgever en het investeren in deze relatie is erg belangrijk en dat kan wel eens vergeten worden.

Contact opnemen met de juridische afdeling kan via [juristen@kvlo.nl](mailto:juristen@kvlo.nl) ◀





# Praktijk katern



Nummer

8

Jaargang 102 - 26 sept. 2014

## Lichamelijke Opvoeding

**Fhuttle:** meer dan een aanvulling op kleine sportspelen?

**'Een leven lang sporten, een leven lang atletiek'**

**Kansrijke rol** voor LO-docent op een Gezonde School





# *Fhuttle:*

## meer dan een aanvulling op kleine sportspelen?

*In het bewegingsonderwijs worden kerndoelen volgens een programma nagestreefd met verschillende kernactiviteiten. Om het bewegingsonderwijs afwisselend en uitdagend te houden is het erg leuk gebruik te maken van vernieuwende sportspelen. Binnen dit kader is er veel ruimte voor de introductie van nog onbekende materialen, zoals de fhuttle. De gymlessenreeks rondom fhuttle kan gezien worden als aanvulling binnen de kleine sportspellen én als aanvulling binnen de leerlijnen 'jongleren' en 'mikken'. Maar is fhuttle niet meer dan dat? Maak kennis met fhuttle en haar vele mogelijkheden.*

**Door: André Smith, Rutger van Oort en Lisanne Ranzijn**

### **Wat is fhuttle?**

Fhuttle is een sportspel dat gespeeld wordt met de gelijknamige fhuttle. Dit is een eenvoudig en handzaam attribuut voor kleine sportspellen dat qua uiterlijk op een grote badmintonshuttle lijkt. De platte onderkant is van rubber, wat weerkaatsing mogelijk maakt en waardoor de fhuttle

uitermate geschikt is om hoog te houden met voet, hand of rackets.

In de zoektocht naar vernieuwende mogelijkheden binnen het bewegingsonderwijs ontdekte ik (André Smith) fhuttle en ontwikkelde hierop een lesprogramma. Meteen na de eerste kennismaking met fhuttle

ontstond het idee dat dit een leuke en uitdagende aanvulling op het bewegingsonderwijs zou kunnen worden. Direct benaderde ik een bevriende LO-docent, Rutger van Oort, met de vraag een gymlessenreeks voor basis- en voortgezet onderwijs rond de fhuttle te creëren. Samen zetten we een lessenreeks op die coördinatie, coöperatie



en competitie bij elkaar brengt. De fhuttle is, net als een voetbal, in zijn eenvoud een ideale uitdaging als familiespel, voor op straat of op vakantie. We willen kinderen en jongeren stimuleren om weer buiten te gaan spelen: een potje fhuttlen op straat of op een van de vele speelpleinen in plaats van binnen achter de computer te zitten.

## Toepassingen fhuttle in het bewegingsonderwijs

Om de toepassingen van de fhuttle in het bewegingsonderwijs in kaart te brengen zijn twee pilots uitgevoerd. Deze zijn gehouden op scholen voor PO (groep 6, 7 en 8) en VO (twee onderbouwklassen en twee bovenbouwklassen), met respectievelijk 108 en 114 proefpersonen. Het complete onderzoek is te vinden op [www.fhuttle.nl](http://www.fhuttle.nl).

Uit de pilots is gebleken dat de fhuttle niet alleen kan worden ingezet als een vernieuwend sportspel, maar ook als middel binnen bestaande leerlijnen. Hierbij kan worden gedacht aan zaken als jongeren, mikken, balbaanherkenning en als voorbereiding op specifieke bewegingen (bijvoorbeeld het onderhands opslaan van een shuttle bij badminton). Afhankelijk van de moeilijkheidsgraad van de oefening en het beoogde doel zijn oefeningen en spelvormen geschikt voor leerlingen van het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, of beiden.

## Veelzijdig sportspel

De spelvormen waarin de fhuttle gebruikt wordt tonen veel overeenkomsten met volleybal, voetvolley en badminton. Een van deze spelvormen combineert voet- en/of handvolley met een badmintonnet en het rallypointsysteem van volleybal om zo een compact en attractief sportspel te creëren dat zelfstandig door de leerlingen kan worden gespeeld. Hierdoor is fhuttle een ideaal sportspel om in te zetten naast andere activiteiten die de volledige aandacht van de vakdocent vereisen, maar die niet in een gehele groep kunnen worden gedaan. Verder kan de fhuttle worden ingezet voor een groepje 'wachtende' of 'uitgedraaide' leerlingen in de vorm van coöperatief hooghouden in een rondo. Dergelijke gebruiksvormen lenen zich ook uitermate goed als onderdeel van een estafettespel.

## Minder gevaarlijk dan een bal

Een van de voordelen van een fhuttle ten opzichte van balspellen is het geringe gewicht en de compactheid van het product. Hierdoor is de impact en het gevaar van een eventuele afzwaaijer of voltreffer minimaal. Ook wanneer niet iedereen aan het spel deelneemt kan de fhuttle zonder risico's worden gebruikt. Een onoplettende leerling die een fhuttle op zijn/haar hoofd krijgt loopt minder risico op letsel dan wanneer er een bal door een volle gymzaal gaat.

Dat de fhuttle minder gevaarlijk is dan een bal, is ook door de leerlingen opgemerkt. Wouter Vos, leerling op het KWC te Culemborg, legt uit: *"Het is leuk dat je met de fhuttle zo hard mogelijk kunt slaan of schoppen, omdat je er vrijwel niks van voelt als je geraakt wordt. We mogen daarom van de leraren ook op het schoolplein fhuttle spelen, dat is helemaal leuk!"*

## Opbouw van het lesprogramma

De lessenreeks met de fhuttle is opgebouwd uit oefeningen en spelvormen die voor alle vakdocenten LO herkenbaar zijn. Hierdoor is de lessenreeks eenvoudig in te voeren: de oefeningen en spelvormen zijn voor zowel de leerling als de docent gemakkelijk te begrijpen. Middels een tweetal leskaarten wordt beknopt inzicht gegeven in de lessenreeksen voor zowel vo als po.

### Leskaart 1: voortgezet onderwijs

De lessenreeks voor het VO bestaat uit drie lessen van 45 minuten. Er wordt gewerkt van simpele oefeningen balbaanherkenning naar een wedstrijdvorm. Het programma eindigt met het spel 'fhuttle-volley', vergelijkbaar met voetvolley en badminton, waarbij je punten moet scoren in het vak van de tegenpartij. Deze spelvorm is beschreven op de onderstaande leskaart. »

# Leskaart 1

## FHUTTLE-VOLLEY

### Indeling:

Verdeel de klas in tweetallen.

### Speelveld:

Maak gebruik van de zes badmintonvelden in de gymzaal.

### Opstellen:

Een tweetal per speelhelft.

### Doel:

Probeer de fhuttle op de speelhelft van de tegenstander op de grond te laten komen. Lukt dit, dan maak je een punt. Het tweetal met de meeste punten na x tijd heeft gewonnen en mag een veld opschuiven volgens het 'move-up, move-down' principe.

### Opdracht en afspraken:

Speel de fhuttle met de voet of hand vanaf de service lijn voor badminton over het net. Verder mag de fhuttle maximaal driemaal per speelhelft geraakt worden en mag men de fhuttle

niet tweemaal na elkaar raken. De eerste fhuttle na de opslag mag worden afgevangen en vervolgens op worden gegooid om zo het spel te vervolgen. Daarna moet de fhuttle direct worden gespeeld. De puntentelling verloopt volgens het rallypoint-systeem, dit houdt in dat iedere gescoorde fhuttle een punt oplevert.

### Variatie:

De fhuttle mag helemaal niet afgevangen worden of juist altijd. De fhuttle kan zowel met de voet als met de hand gespeeld worden, logischerwijs is het spelen met de hand eenvoudiger. Er kan afgesproken worden dat men verplicht twee- of driemaal moet overspelen.



## Leskaart 2: primair onderwijs

Voor het PO is gekozen voor een focus op de leerlijnen jongleren en mikken. Leerlingen uit groep 4 en 5 kunnen met de fhuttle leren jongleren en mikken, onderhands opslaan en timen. Uit de pilot is gebleken dat leerlingen vanaf groep 6 bekwaam genoeg waren om de fhuttle hoog te houden en zelfs in partijvorm rally's te spelen. Op de onderstaande leskaart is een van de oefeningen binnen de leerlijn mikken beschreven.

### Leerlingen zeer enthousiast

In de pilots is ook onderzocht wat leerlingen van fhuttle en het opgestelde lesprogramma vinden. De onderstaande grafieken geven een impressie van de resultaten. Uit de pilot met de lessenreeksen is gebleken dat de leerlingen van zowel het PO als het VO erg enthousiast zijn over de fhuttle en de bijbehorende gymlessen. De leerlingen vinden fhuttle een ontzettend leuk spel om met en tegen hun klasgenoten te spelen. Fhuttle werd door de leerlingen van het PO en het VO

met respectievelijk gemiddeld een 9 en een 8,6 beoordeeld. Dit ligt aanmerkelijk hoger dan de scores die de gymlessen normaliter krijgen, namelijk een 8,1 en een 7,6. Leuk detail is dat in de pilot de meisjes fhuttle met vooral met de hand speelden en even enthousiast waren als de jongens, die fhuttle voornamelijk met de voet speelden.

### Interessante bevindingen

Hoe meer meisjes in de klas, des te vaker met de hand werd gespeeld.

Kinderen vanaf groep 6 waren al in staat de fhuttle hoog te houden met hand en voet. Fhuttle was zowel bij meisjes als bij jongens erg populair, ongeacht het gebruik van hand of voet.

### Fhuttle heeft toekomst in het bewegingsonderwijs

Aan de hand van het grote enthousiasme van de leerlingen die aan de pilots hebben meegedaan kan worden gesteld dat fhuttle zeker toekomst heeft in het bewegingsonderwijs.

Dit enthousiasme werd ook opgemerkt door de vakdocenten die bij de pilot betrokken waren. Zij zien in fhuttle een toegankelijk spel met vele mogelijkheden dat door zijn diversiteit voor alle soorten leerlingen leuk

#### Wilrit Bos, docent BO op het KWC te Culemborg zei tijdens de pilot:

"Een leuke uitdagende variant op over en weer inspelen, niet als vervanging van, maar als toevoeging. Een product met groeipotentie."

#### Ab van den Berg, tevens docent BO op het KWC:

"Zeer zeker een uitdagend attribuut, voetbalvaardigheid is vereist om met de voet te hanteren. Met de hand over en weer spelen is vergelijkbaar met de ons al bekende Indiaca. Indien kleurrijk uitgevoerd een attribuut om snel te pakken".

# Leskaart 2

## FHUTTLE MIKKEN BINNEN DE LEERLIJN 'MIKKEN'

### Indeling:

Verdeel de klas in tweetallen. Er kunnen maximaal drie tweetallen meedoen met een enkele oefening. Uiteraard kan de oefening worden gekopieerd op een andere plek in de zaal.

### Speelveld:

Gebruik een kwart van de gymzaal.

### Opstellen:

Er staan drie maal drie pillonnen. Ieder tweetal heeft zijn of haar eigen drie pillonnen.

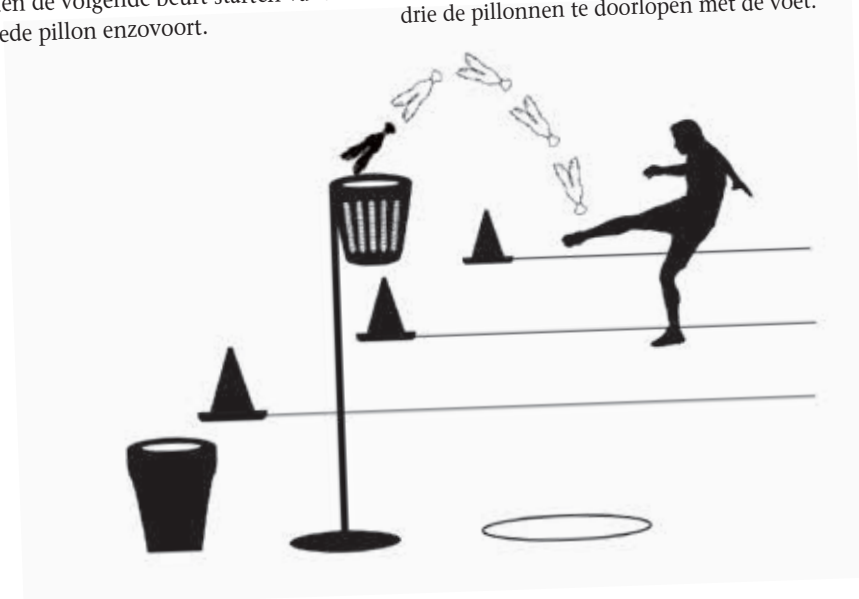
### Opdracht en afspraken:

Probeer alle drie (of een x aantal) doelen te raken. De fhuttle wordt opgegooid en vervolgens met de hand en/of voet gespeeld. Binnen het tweetal wordt er om en om gewerkt. Eerst probeert de een

zoveel mogelijk punten te scoren met een x aantal fhuttles en telt de ander de score, en vervolgens worden de rollen omgedraaid. Iedereen start vanaf de eerste pylon. Pas wanneer alle drie de doelen zijn geraakt mag men de volgende beurt starten vanaf de tweede pylon enzovoort.

### Variatie:

De doelen uitdagender maken door ze te verkleinen of juist makkelijker door ze te vergroten. De drie startpillonnen zorgen al voor variatie in afstand. Wanneer men met de hand pillon drie bereikt probeer dan alle drie de pillonnen te doorlopen met de voet.





## PRIMAIR ONDERWIJS

## + FHUTTLE +

## VOORTGEZET ONDERWIJS



Grafieken laten zien dat leerlingen enthousiast zijn

is om te doen. Vooral de mogelijkheid om fhuttle met de hand te spelen zorgt voor snel speelgemak.

De vraag blijft echter of fhuttle slechts kan worden gebruikt als aanvulling van het bestaande lesprogramma, of dat 'fhuttlen' kan uitgroeien tot een zelfstandige kernactiviteit. De grote diversiteit aan gebruiksmogelijkheden, variatie, het speelgemak en

de goedkope aanschaf tonen in ieder geval de potentie van fhuttle als vaste waarde in de gymlessen.

### De voordelen van fhuttle in het kort

- Niet alleen te gebruiken in gymlessen.
- Handzaam en compact.
- Veiliger dan een bal.

- Breed inzetbaar.
- Veel spelvarianties mogelijk.
- Verbetering oog/hand-coördinatie en oog/voet-coördinatie.

Ben je geïnteresseerd in fhuttle en het bijbehorende lesprogramma, of wil je meer informatie? Kijk dan op [www.fhuttle.nl](http://www.fhuttle.nl)

ADVERTENTIE

## → BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS

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

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

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

### Instructiefilms op internet

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

€52,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7  
Volledig geactualiseerde herdruk

Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)



**janluitingfonds**  
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

# ‘Een leven lang sporten, een leven lang atletiek’

*Het visiedocument voor de jeugdatletiek geeft antwoord op de vraag hoe we de jeugd binnen de atletiek willen benaderen. Deze kindgerichte atletiek biedt kaders en hulp bij de benadering van de jeugd. Bijvoorbeeld voor jou als docent lichamelijk opvoeding binnen de gymles maar ook voor jeugdtrainers binnen de vereniging. De filosofie dient als klankbord voor alle trainers en professionals die zich met jeugd, sport en atletiek bezig houden.*

Door Dorien van der Burg



Presteren mag

## Het zich ontwikkelende kind is uitgangspunt

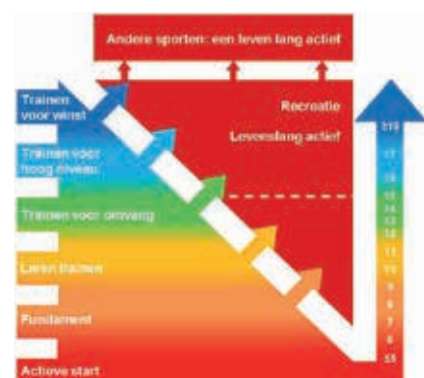
Het uitgangspunt van de jeugdathletiek is het kind zelf. Het kind met zijn mogelijkheden, behoeften en beleving. De essentie van atletiek kunnen we het best omschrijven als sneller, hoger en verder en je vergelijken met jezelf en met anderen. Deze essentie moet bij iedere doelgroep terugkomen op een manier die aansluit bij de ontwikkeling van de jeugdigen in de groep.

Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en het recht op erkenning (algemene rechten van het kind, zoals die door de Verenigde Naties zijn vastgelegd). Maar ieder kind of persoon heeft ook de behoefte om zich bekwaam te voelen, de behoefte om ergens bij te horen en de behoefte tot autonomie binnen de eigen mogelijkheden. Als hieraan voldaan wordt, blijven kinderen gemotiveerd voor hun sportbeoefening en wordt een goede basis gelegd voor een actieve leefstijl. Of dat nu binnen of buiten de atletieksport is.

In onze visie op jeugdathletiek gaan we daarom uit van de ontwikkeling van kinderen en jeugdigen.

## Long Term Athlete Development model

In de jeugdathletiek visie is het Long Term Athlete Development (LTAD) model leidend. Dit van oorsprong Canadese model vindt internationaal steeds meer navolging en gaat in zijn fasering ook uit van de ontwikkelingspsychologische aspecten. De basis van het model is een leven lang met plezier sporten. Voor de één betekent dat kiezen voor de prestatieve kant, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. Aan die recreatieve kant spelen belevingsmotieven, gezondheidsmotieven en sociale motieven een rol.



Ieder kind heeft succesjes

Kortom: binnen het LTAD-model vindt optimale ontwikkeling van iedere atleet binnen zijn eigen mogelijkheden en motivatie plaats. Waarbij het goed is om te weten dat de overgrote meerderheid van de jeugdleden kiest voor de recreatieve kant. Dat wil niet zeggen dat ze geen prestatie willen neerzetten, maar dat is voor hen niet de voornaamste reden om lid te zijn (of te blijven) van de atletiekvereniging.

De Atletiekunie vindt dat de prestatieve en de recreatieve kant tot en met de C-junioren parallel moet lopen. De benadering van kinderen en de inhoud van de training kunnen voor een groot deel hetzelfde zijn. We kiezen hiervoor, omdat jeugdigen pas rond vijftienjarige leeftijd in staat zijn tot het maken van bewuste keuzes, waarbij ze ook de consequenties op de langere termijn kunnen afwegen.

## Speels-prestatieve atletiek als rode draad

“Spelen moet, presteren mag” is het motto van speels-prestatieve atletiek die berust op twee pijlers.

Gebleken is dat als de jeugd trainingsvormen op een prettige, speelse, wijze krijgt aangeboden, ze de atletiek aantrekkelijk blijft vinden. Deze speelse instelling is daarmee de eerste pijler van de jeugdathletiek. Door fantasie, variatie, betrokkenheid en spontaniteit zal de jeugdtrainer de kinderen atletiek laten beleven, waardoor ze het leuk vinden om atletiek of eventueel andere sporten, te blijven doen.

De atletiek kan zonder prestatie en ook zonder topprestatie niet bestaan. Vooral de D-junioren hebben in zekere zin al weet van topprestaties en ontleen er ook een stuk motivatie aan. Als we de ontwikkelingspsychologie bekijken dan blijken kinderen in bijna ieder stadium van ontwikkeling behoefte te hebben aan presteren (een succesje). Prestatie is daarmee de tweede pijler van de speels-prestatieve atletiek.

De speels-prestatieve atletiek kent de volgende uitgangspunten:

- het kind staat centraal, met zijn eigen spel- en prestatiemotivatie
- trainers/docenten passen zich aan en »

Contact:

[dorien.vanburg@atletiekunie.nl](mailto:dorien.vanburg@atletiekunie.nl)



spelen in op de typische leeftijdskenmerken:

- veelzijdige aanpak
- principe van integratie
- systematisch werken
- waarborgen van intensiteit
- behoud van 'natuurlijk bewegen'.

Wanneer het zich ontwikkelende kind het uitgangspunt is binnen het LTAD-model, dan is speels-prestatieve atletiek de uitkomst! Het biedt ontwikkelmogelijkheden en -ruimte voor kinderen, zodat deze zich op eigen tempo kunnen ontwikkelen tot sterke volwassenen die graag sporten. Speels-prestatieve atletiek is daarmee de rode draad van de jeugdathletiek.

Om jou als docent mee te nemen vanuit theorie naar de praktijk vind je hieronder een drietal instructiekaarten van de Atletiekunie.

Met het programma Athletics Challenge organiseer je gemakkelijk een schoolathletiek-

dag voor het basisonderwijs. De middelen die je hiervoor nodig hebt, staan allemaal online en kun je kosteloos gebruiken. Een voorbeeld van een onderdeel is de teamestafette, waarbij ieder kind bijdraagt aan de prestatie van het hele team.

Met bovenhands werpen heeft ieder kind veel pogingen zodat ze hun eigen prestatie voortdurend kunnen verbeteren. De resultaten van alle kinderen uit het team tellen uiteindelijk mee voor de teamprestatie.

Athletics Challenge kun je ook voor het voortgezet onderwijs organiseren. De beschikbare middelen kun je vinden op [www.atletiekservice.nl](http://www.atletiekservice.nl)

In de lessenmap Atletiek en Onderwijs vind je verschillende atletieklessen die passen bij de jeugd, zowel voor basis- als voortgezet onderwijs. Zo ook de risico-sprint. Deze les voor het voortgezet onderwijs is visueel uitgewerkt zodat de jeugd van deze leeftijd dit onderdeel zelfstandig

kan uitvoeren. Op [www.atletiekunie.nl/praktische-documenten](http://www.atletiekunie.nl/praktische-documenten) vind je meer van dit soort uitgewerkte lessen.

Voor docenten die werken volgens de richtlijnen van onze jeugdvisie is het prettig om te zien dat het kind plezier beleeft aan de sport: ze bewegen veel, hoeven weinig te wachten en ieder kind beleeft zijn of haar eigen succesjes. En hoeveel meer plezier beleeft een docent op zijn beurt in het lesgeven aan kinderen die plezier uitstralen!

Een beknopte versie van deze visie is in dit artikel besproken.

Wil je meer weten over:

- hoe je leerlingen beter leert bewegen?
- welke behoefte aan bewegen er bestaat binnen de verschillende leeftijdsfasen?
- wat de consequenties zijn voor je les als je het LTAD-model en de ontwikkelingspsychologie naast elkaar legt?

Lees dan de uitgebreide jeugdvisie op de website van de Atletiekunie, [www.atletiekunie.nl/jeugdbeleid](http://www.atletiekunie.nl/jeugdbeleid).



# 1 Teamestafette

**Lopen**  
Werpen  
Springen

**Hindernis**  
**Estafette**  
Sprint  
Duurloop

**Taak atleet**

**Leg in estafettevorm zo snel mogelijk de fiches in de emmer.**

- maak met jouw team een nette rij achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- na startsignaal vertrekt 1<sup>ste</sup> loper vanachter de pylon met stokje in de hand
- pak één fiche van voor de emmer en leg deze in de emmer
- loop terug om de verste pylon en geef het stokje over voor de pylon (in het wisselvak)
- het team dat als eerst alle 10 de fiches in de emmer heeft gedaan wint
- elke leerling loopt minimaal één keer

**Materiaal** (t.b.v. 4 teams per klas)

- 1 startklapper
- 4 estafettestokjes
- 8 pylonen
- 4 emmers
- 40 fiches
- 4 hoedjes (1 rode, 1 groene, 1 gele, 1 blauwe)

**Differentiatie**

- Voor de bovenbouw is wisselen op snelheid een mooie uitdaging

**Taak groepsdocent**

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- help de leerlingen met het maken van een opstelling: wie loopt wanneer?
- zie er op toe dat elk kind steeds één fiche per keer pakt en in de emmer doet
- maak de top 4 van teams middels de teamtouwen inzichtelijk



## 5a Bovenhands werpen

Lopen  
Werpen  
Springen

Bovenhands  
Stoten  
Slingeren

### Taak atleet

#### Werp de vortex zo ver mogelijk weg

- maak met jouw team een rij op volgorde achter het hoedje dat overeenkomt met jouw teamkleur
- werp de (vortex)bal op commando van de hulpouder zo ver mogelijk weg
- een aanloopte mag vanaf het hoedje
- blijf bij het afwerpen achter het schuimblok
- geworpen? sluit achteraan in de rij
- wanneer de vortexballen op zijn, halen de leerlingen die als volgende aan de beurt zijn deze op en leggen deze in het krat

### Taak hulpouders (4x)

- leg de uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven van de uitvoering
- belangrijk: vortex bij dikke deel vast (niet bij staart)
- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- geef aan welke leerling aan de beurt is en geef het commando "klaar?... stoten"
- stem dit af met het andere team dat bij deze situatie aan het stoten is (tegelijk wapen)
- kijk waar de (vortex)bal de grond raakt
- bepaal de geworpen afstand op 1 meter nauwkeurig en noteer deze op het scoreformulier
- op eindsignaal beste x prestaties optellen (zie scoreformulier)

### Taak groepsdocent

- stel de kinderen op achter het hoedje (met teamkleur)
- zie er op toe dat hulpouders de mapjes met scoreformulieren krijgen
- einde van de ronde? bepaal de top 4 van teams op basis van de ingevulde scoreformulieren en maak deze middels de teamtouwens inzichtelijk

### Materiaal (t.b.v. 4 teams per klas)

- 16 grote (32 cm) vortexballen
- 4 schuimblokken
- 2 meetmatten (40 meter lengte) en haringen (ter bevestiging)
- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 4 emmers

### Differentiatie

- Vanuit aanloop of stand

Hier vind je ook het 'leerlijnen document'; dit geeft je als docent lichamelijke opvoeding richtlijnen voor de uitvoering van atletiek per leeftijdscategorie.

### Interesse

Wil je in de praktijk ervaren hoe je de kindgerichte atletiek kunt toepassen bij je eigen leerlingen? Volg dan de praktische bijscholing 'waan jezelf weer even kind'. Je kan aansluiten bij een reeds geplande bijscholing; data vind je op de website: [www.jeugdatletiek.nl](http://www.jeugdatletiek.nl) en klik op bijscholing: 'waan jezelf weer even kind'.

Heb je als groep docenten interesse in de praktische bijscholing kindgerichte atletiek?

Wil je voor je studenten binnen hun sportopleiding de kindgerichte atletiek integreren?

Neem dan contact op met [margot.kouwenberg@atletiekunie.nl](mailto:margot.kouwenberg@atletiekunie.nl). Margot is verantwoordelijk voor de afdeling Opleidingen binnen de Atletiekunie. ◀

Dorien van der Burg is projectmedewerker Jeugdatletiek bij de Atletiekunie.

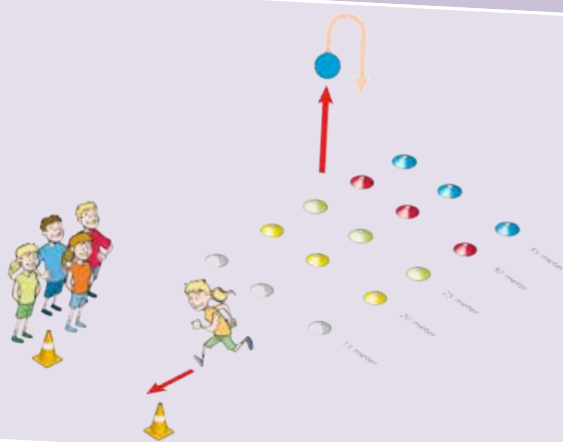
## Risicosprint

L1

- De loper die aan de beurt is neemt de bal mee naar een pylon.
- Iedere loper maakt zelf de beslissing welke loopafstand hij kiest.
- Hoe verder de afstand, hoe meer punten er te verdienen zijn.
- De loper gooit de bal zo hoog mogelijk omhoog en sprint zo snel mogelijk naar de finish.
- Passeert hij de finish voor de bal de grond raakt, dan krijgt hij de punten. Is de bal eerder op de grond dan scoort hij geen punten.

Hoeveel punten kan jullie groep halen?

### Organisatie



### Materiaal

- 2 pylonen
- 1 bal
- 5 hoedjes (5 kleuren)

# Kansrijke rol voor LO-docent op een Gezonde School

*Wil je de leefstijl van leerlingen/studenten op een efficiënte en effectieve manier gezonder maken? Dat kan met de Gezonde School-aanpak. Het werken met de Gezonde School-aanpak betekent niet dat jouw school méér moet doen op het gebied van gezondheid. Het gaat er om de tijd en aandacht op dit terrein op de meest effectieve manier in te zetten. De Gezonde School-aanpak bestaat uit verschillende gezondheidsthema's waaronder 'sport en bewegen'.*

Door: Tilly de Jong e.a.



Structurele en blijvende aandacht voor Gezonde School

Werken aan deze gezondheidsthema's heeft meer effect als je ze op school toepast op vier Gezonde School-pijlers: gezondheidseducatie, signaleren en doorverwijzen, schoolomgeving en schoolbeleid en regelgeving. Zo'n integrale aanpak werkt succesvoller dan een incidentele benadering. Ten slotte presteren gezonde, fitte en gelukkige leerlingen/studenten beter en daar kun je als docent lichamelijke opvoeding een belangrijke en verbindende rol in spelen.

## Gezonde School-aanpak

Een Gezonde School besteedt structureel aandacht aan een aantal (maximaal drie) gezondheidsthema's: voeding, sport en bewegen, sociaal-emotionele ontwikkeling, hygiëne/huid/gebit en gehoor, roken en alcohol, relaties en seksuele vorming, fysieke veiligheid, milieu. Je besteedt aandacht aan thema's die spelen op jouw school. De behoefte en wensen van het team, de leerlingen en ouders staan centraal.

Er is oog voor collectieve en individuele leerlingenzorg en samenwerking met verschillende gezondheidsbevorderende partners. Door succesvolle activiteiten op het gebied van gezondheid op te nemen in het schoolbeleid draagt dat bij aan de structurele en blijvende aandacht. Hierdoor ontstaat er een effectieve manier om gezondheid op school te bevorderen.



Hoe dat er in de praktijk uit kan zien, laten wij je hier zien door het thema 'sport en bewegen' voor je uit te werken op de vier verschillende pijlers. Heb je de aanpak op school goed doorgevoerd en voldoet je school aan de criteria voor een Gezonde School, dan kun je een themacertificaat van het vignet Gezonde School aanvragen. Jouw school kan zich daarmee onderscheiden en zichtbaar maken een gezonde jeugd in een gezonde omgeving belangrijk te vinden. Op *Gezondschool.nl* vindt je handvaten om aan de slag te gaan met de Gezonde School-aanpak.

### Gezondheidseducatie

Goede lessen bewegingsonderwijs zijn op de meeste scholen de basis van het sport- en beweegaanbod: goed leren bewegen, samen met groepsgenoten, onder leiding van een vakbekwame leerkracht in het gymlokaal, op het schoolplein en op het sportveld. Daarnaast zijn er volop mogelijkheden om leerlingen/studenten voor, tijdens of na de reguliere lesuren een passend en interessant sport- en beweegaanbod te bieden, bijvoorbeeld door een samenwerking met plaatselijke sportclubs. Daarnaast vind je verschillende erkende lesactiviteiten in het overzicht van Gezonde School-activiteiten op de website *Gezondschool.nl*. Deze lesactiviteiten, zoals sportclinics of beweegmethodieken, voldoen aan bepaalde kwaliteitscriteria voor gezondheidsbevordering of zijn beoordeeld op bruikbaarheid en kwaliteit door professionals uit de praktijk.

Sommige lesactiviteiten of projectweken worden versterkt door samen te werken met bijvoorbeeld theorievakken als verzorging of biologie. Tijdens biologie legt jouw collega de hartslag en bloedsomloop uit. Jij verricht voor en na een intensieve sportles de hartslagmetingen. Zo versterken theorie en praktijk elkaar en worden verbanden voor leerlingen/studenten beter zichtbaar gemaakt, zonder dat het ten koste gaat van de beweegtijd.

Tenslotte kun je denken aan het actief betrekken van leerlingen/studenten bij de invulling van het beweeg- en sport programma of laat ze zelf activiteiten organiseren. Geef advies over en stimuleer een blijvende deelname aan bewegen en sporten. Organiseer ook sport- en beweeg-activiteiten voor collega's en medewerkers.



Goed leren bewegen

Bekijk op *Gezondschool.nl* het themacertificaat sport en bewegen voor specifieke eisen rond educatie wanneer je het vignet Gezonde School aan wilt vragen.

### Signaleren

Als LO-docent heb je een belangrijke signaleringsfunctie. Jij signaleert wanneer

een leerling/student motorisch achterblijft, een motivatieprobleem heeft of gepest wordt. Maar wat wordt er op school met jouw signalering gedaan? Op een Gezonde School wordt signalering op een structurele wijze ingezet. Bijvoorbeeld door jou als LO-docent regelmatig te betrekken bij overleg over leerlingen/studenten en door sport en >>

### Bart van den Bosch, Adviseur Sport en Gezondheid, Landstede binnen de dienst Marketing, Communicatie en Studentzaken, Zwolle

"Eén van de belangrijkste onderdelen is de Gezonde Kantine, de hoeksteen van Gezonde School. Onze kantine heeft nu een gezond basisassortiment. Daarnaast wisselt het menu met enige regelmaat. Alle producten worden vers en trendy gepresenteerd en frituren is uit den boze. Onze kantine is door het Voedingscentrum eind 2011 verkozen tot op een na gezondste schoolkantine van Nederland."

Contact:

*ellen.mijnders@rivm.nl*



Signaleren van bewegingsproblemen

bewegen mee te nemen in gesprekken met leerlingen/studenten of hun ouders.

Daarnaast geef je motorisch zwakkere leerlingen/studenten blijvende aandacht door ondersteuning te bieden met methodes als Motorisch Remedial Teaching (MRT), Motivational Interviewing (MI), Leerlingvolgssysteem bewegen en sporten, of een fittest (bijv. [testjeleefstijl.nu](http://testjeleefstijl.nu)).

En voor wanneer het nodig is, is er op een Gezonde School een duidelijk beleid om door te verwijzen naar specifieke hulp, zoals GGD, JGZ, een fysiotherapeut of de huisarts.

## Schoolomgeving

Het sport en beweging aanbod hoeft niet beperkt te blijven tot de gymlessen. Een Gezonde School zoekt partners in de buurt en werkt bijvoorbeeld samen met sportverenigingen, de buurtsportcoach of combinatiefunctionarissen of met lokale sportaanbieders. Zo'n samenwerking bestaat bijvoorbeeld uit het geven van sportclinics door de judovereniging of het gebruik van de fitnessruimte van de plaatselijke fitnessclub. Sportclubs zijn hier vaak toe bereid, omdat het hen nieuwe leden oplevert. Zo ontstaat er een uitdagend en gevarieerd

aanbod: tijdens de lessen, maar ook na schooltijd en in de wijk. Meer informatie over diverse lokale sportinitiatieven kun je vinden op [Sportindebuurt.nl](http://Sportindebuurt.nl) en [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl)

Daarnaast weten we uit onderzoek (De Vries, Bakker, et al, 2005)(1) dat beweegvriendelijke, groene publieke ruimtes, waaronder openbaar toegankelijke schoolpleinen, een belangrijke bijdrage leveren in het tegengaan van bewegingsarmoede. Een goede reden om als school een Gezond Schoolplein te realiseren dat tijdens schooluren, maar ook na schooltijd gebruikt wordt. Denk bijvoorbeeld aan een schoolplein met een fitnessstuintje, klimbomen, moestuintjes, sportveldjes of waterpartijen.

Zorg dat je gebruik maakt van veilige speeltoestellen. Op [Nisb.nl](http://Nisb.nl) vind je een themadossier met informatie over Gezonde Schoolpleinen. Dit najaar komen er op [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl) een aantal toolkits online die helpen een Gezond Schoolplein te realiseren.

Bekijk op [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl) de basisvoorwaarden en de eisen van het themacertificaat Sport en bewegen van het vignet Gezonde School. Hier staan ook specifieke eisen rond samenwerking met partners.

## Rosalie Kartner, secretaresse/communicatiemedewerker, Vechtdal College, Overijssel:

"Denk groot, begin klein! Bepaal wat je als school wilt bereiken. Heb je het plan bepaald, begin dat stap voor stap. Met gratis fruit in de kantine of een lesproject over leefstijl. Door te doen, stimuleer je die bewustwording. En daar begint het!"

## Schoolbeleid en regelgeving

Om het thema 'sport en bewegen' een structurele plek binnen de school te geven is het goed dit thema te verankeren in het schoolbeleid. Bijvoorbeeld in een projectplan, schoolwerkplan, schoolgids, jaarkalender of meerjarenbeleidsplan. Nog beter is het om een breed gedragen sport- en bewegingsplan te formuleren. Hierin verwoorden bestuur, directie en samenwerkingspartners hun visie op het beleid van de school. Belangrijke uitgangspunten zijn:

- voldoende lesuren bewegingsonderwijs of bewegen en sport
- een uitgebreid naschools sport- en bewegingsaanbod
- een sportieve schoolomgeving, met bijvoorbeeld een uitnodigend schoolplein.

Maar denk ook aan schooluitstapjes op de fiets of het bevorderen van een fietsvriendelijke schoolomgeving. Bekijk op [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl) de basisvoorwaarden en de eisen van het themacertificaat Sport en bewegen. Hierin staan concrete richtlijnen waar het aanbod van activiteiten aan moet voldoen om het vignet Gezonde School aan te vragen.

## Ondersteuning

Wil je op school specifiek aan slag met het thema 'sport en bewegen' dan heb je dat niet alleen te doen. Op [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl) vind je diverse manieren om ondersteuning te krijgen. Kijk hiervoor bij het onderdeel advies en ondersteuning.

In een volgend artikel laten we scholen aan het woord die ervaring hebben opgedaan met [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl)

(1)De Vries, Bakker, van Overbeek, Boer, Hopman-Rock, 2005. Kinderen in prioriteitswijken.

**Tilly de Jong** is educatief adviseur en auteur bij Projectil educatieve marketing, communicatie en events

**Bart van den Bosch** is adviseur op de thema's sport, gezondheid en ondernemerschap binnen de Landstede Groep en heeft zijn eigen consultancy bureau.

**Ivo Dokman** is trainer en programmaontwikkelaar bij Fitalsports en de L&Ving Factory

**Ellen Mijnders** is eindredacteur [Gezondschool.nl](http://Gezondschool.nl) ◀

Dit artikel is gemaakt in opdracht van RIVM Centrum Gezond Leven

## Even voorstellen:



**I**n het vorige nummer van *Lichamelijke Opvoeding* heb je kennis kunnen maken met het gehele team onderwijs. Onder de foto werden ook de aandachtsgebieden genoemd van de medewerkers. Bij mij, Remon Bahnerth, staat *adviseur rondom de school*. Dat vraagt misschien om wat nadere uitleg dus hierbij een wat uitgebreidere toelichting van mijn aandachtsgebieden. Als specifieke aandachtsgebieden heb ik contact en overleg met het mbo (via Brancheoverleg Sport/MBO Raad) en met de mbo-opleidingen (voor b.v. voorlichting op mbo S&B opleidingen), contact met combinatiefunctionarissen/buurtsportcoaches en het onderhouden van een netwerk voor deze groep, contact en overleg met provinciale en gemeentelijke sportraden, ondersteuning van afdelingen van de KVLO en onderwijshuisvesting en Arbo. Alle vragen omtrent de eerder genoemde aandachtsgebieden komen binnen op de Helpdesk en zullen, indien nodig, worden doorgestuurd naar mij. Ik ben ook rechtstreeks te bereiken via [remon.bahnerth@kvlo.nl](mailto:remon.bahnerth@kvlo.nl)

## Scholing en professionalisering



**H**et beroep van leraar vraagt om professioneel gedrag. Dit uit zich onder andere door het geven van goede lessen maar ook door de bereidheid om het eigen handelen en de schoolorganisatie te verbeteren. Een professionele leraar kenmerkt zich dus door zowel goede lessen als door professioneel gedrag. Professionalisering is een continu proces maar wat verstaan we er nu onder? Professionaliseringsactiviteiten zijn activiteiten die expliciet tot doel hebben de kwaliteit van de beroepsuitoefening als leraar te verbeteren en te waarborgen.

Ze richten zich op deskundigheidsbevordering.

Je kunt actief handelen voor jouw eigen professionele ontwikkeling. Zeker als docent LO is het belangrijk om vooruit te kijken gezien de fysieke belasting van het beroep. Een eerste stap is zicht krijgen op de wijze waarop jouw werkgever de professionalisering heeft ingericht. Wat is het meerjarenbeleid en op welke doelen richt dit beleid zich? Op welke wijze heeft de school het beschikbare scholingsbudget verdeeld in een collectief deel en een persoonlijk ontwikkelingsbudget? Werkt je werkgever met een persoonlijk ontwikkelingsplan waarin jouw ontwikkelingsperspectief wordt vastgelegd? Vindt er afstemming plaats tussen jouw wensen met betrekking tot jouw persoonlijke ontwikkelingsdoelen en die van de organisatie?

Jouw persoonlijk ontwikkelingsplan dient jaarlijks te worden besproken en om de vier jaar te worden geactualiseerd of bijgesteld.

Het is dus goed om stil te staan bij jouw eigen professionele ontwikkeling, welke wensen je hebt, welke bekwaamheidseisen er gesteld worden aan ons beroep en hoe je dit kunt afstemmen met de organisatiedoelen. Na het behalen van je diploma ben je bevoegd, maar niet direct bekwaam in het uitoefenen van alle activiteiten binnen het (bewegings)onderwijs. Zorg er dus voor dat je blijft werken aan je bekwaamheid maar ook je (brede) inzetbaarheid. Daar profiteer je je gehele carrière van! Naast je persoonlijke ontwikkelingsdoelen is het ook goed om met je vaksectie te bekijken welke ontwikkelingsbehoefte jullie samen hebben. Ook hier kun je activiteiten bedenken die concreet en direct bijdragen aan de bekwaamheid (bijvoorbeeld een cursus in het verzorgen van klimlessen) maar ook aan activiteiten die bijdragen leveren aan het vak op de lange termijn (strategisch onderhandelen). Team onderwijs is zeer nieuwsgierig op welke thema's jullie nu graag dieper in willen gaan of meer informatie over willen hebben want ook de KVLO werkt graag mee aan jullie professionalisering! Mocht je ideeën hebben voor themabijeenkomsten of professionaliseringsactiviteiten, laat het ons weten. Je kunt het mailen naar [onderwijs@kvlo.nl](mailto:onderwijs@kvlo.nl) o.v.v. professionalisering.

## Hoe leuk is gym?



Wij vroegen het een aantal leerlingen

**Huub (8 jaar):** "Ik heb gym van mijn moeder, want onze eigen juf krijgt een baby. Dat is wel leuk, maar mijn moeder is altijd streng. We doen wel leuke dingen, want we gingen freerunning doen en dat is echt heel cool. De kinderen van mijn klas vinden het ook leuk, dat mijn moeder lesgeeft. Ik heb 1x in de week gym, maar ik vind dat wel genoeg want je moet ook elke keer douchen en dat vind ik niet leuk. Nu weet ik niets meer. Doeit!"

## Helpdeskthema van de maand: Maximale groepsgrootte



Een veel gestelde vraag is wat nu de maximale groepsgrootte is voor een gymzaal? De onderwijswetgeving kent geen maximale groepsgrootte. Wel zijn er duidelijke indicaties voor de groepsgrootte, herleidbaar uit de normen van de KVLO, de Normcommissie voor MFA's en het Handboek Sportaccommodaties van NOC\*NSF. Een gemiddelde groep van 30 leerlingen moet minimaal een zaaloppervlakte kunnen gebruiken van 308m<sup>2</sup> (=10m<sup>2</sup> per leerling). De zaal is dan 22x14x5,5 meter groot. Het meest belangrijke is dat je er als vaksectie voor zorgt dat er binnen de school afspraken worden gemaakt over de maximale groepsgrootte. Stel met je sectie een norm op wat in jullie ogen een redelijke groepsgrootte is in relatie tot de zaalomvang. Draag hier de nodige argumenten (veiligheid!) voor aan en laat dit met instemming van de MR opnemen in het schoolbeleid. Laat bij nieuwbouw in geen geval een zaal van 252m<sup>2</sup> bouwen (norm voor gemeenten, maar absoluut niet meer van deze tijd). Meer info of vragen via [onderwijs@kvlo.nl](mailto:onderwijs@kvlo.nl)



# Gemotiveerde leerlingen door ClassWide Peer Tutoring?

Een van de doelen van bewegingsonderwijs is het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl voor onze leerlingen tijdens (de rest van) hun leven buiten en na school (Brouwer et al. 2011). Een optimale kwaliteit van motivatie tot bewegen tijdens de lessen bewegingsonderwijs levert hier een bijdrage aan. In dit artikel beschrijf ik mijn afstudeeronderzoek naar een motiverende samenwerkingsvorm en eindig ik met enkele praktische toepassingen voor in de les LO.

Door: Bert de Jong

**C**lass Wide Peer Tutoring in het bewegingsonderwijs (CWPT-LO) is een manier van lesgeven waarbij de betere leerlingen worden gestimuleerd om de uitvallers aan de onderkant 'mee te nemen'. Drie onderzoeken in Amerika leverden positieve resultaten op in intensiteit van de les, plezier, samenwerking en inzicht in leerproces bij de leerling (Ward & Lee 2005). De leerdoelen waren in dit onderzoek met name gericht op het aantal succesvolle pogingen van bijvoorbeeld de volleybalservice. De belangrijkste aspecten van CWPT-LO zijn (Ward & Lee 2005):

- Vrijwillig samengestelde groepjes van 4-6 personen
- In de eerste les behaalde groepsprestatie dient in de volgende les te worden verbeterd. Men 'strijdt' hierbij dus tegen zichzelf
- De leerlingen wisselen regelmatig van rol. Soms is men beweger, of tutee. Soms is men observant of 'lesgever'. In deze rol noteert

men scores en geeft tips aan de hand van een leskaart

- De combinatie van individuele- en groepsverantwoordelijkheid.

Als basis voor deze studie zijn de Self-Determination Theory (SDT) en de Achievement Goals Theory (AGT) gebruikt. SDT gaat uit van verschillende niveaus in kwaliteit van motivatie. Een schematische weergave is te zien in tabel 1.

Het proces waarbij de motivatie 'van links naar rechts' verschuift en hoger in kwaliteit wordt, wordt mogelijk door de bevrediging van de drie psychologische basisbehoeften (Ryan & Deci 2000):

- Autonomie (een gevoel van keuzevrijheid, afwezigheid van dwang)
- Competentie (het gevoel van beheersing en controle over eigen bewegen, gevoel in staat te zijn bepaalde taken te kunnen uitvoeren)
- Relaties/verbondenheid (het gevoel gewaardeerd en geliefd te zijn door anderen).

FOTO'S: BERT DE JONG



AGT beschrijft hoe leerlingen succes ervaren. Dit kan via gerichtheid op jezelf (ego) en/of taakgerichtheid. Taakgerichte leerlingen voelen zich competent bij verbetering van het eigen niveau en bij waardering voor hard werken. Zij beleven plezier in het vertoonde gedrag zelf. Egogerichte leerlingen willen graag winnen, richten zich voornamelijk op het eindresultaat, zijn vaker extern gemotiveerd en beleven vaak minder plezier aan de activiteit zelf. (Taylor 2009). Het 'motiverend klimaat' van een les LO kan egogericht of taakgericht zijn. Dit klimaat kan zo één of beide gerichtheden versterken en de docent heeft hierbij een grote invloed. Onderzoek geeft aan dat de meeste leerlingen en met name meisjes gebaat zijn bij een taakgericht motiverend klimaat (Gibbons & Humpert 2008).

De hoofdvraag van het onderzoek was:

- Wat is het effect van CWPT-LO op het motiverend klimaat en de drie basisbehoeften leerlingen in het VO?

Hierbij is gekeken naar de verschillen tussen jongens en meisjes en de ervaringen van de docenten die de lessen zouden geven.

### Hoe hebben we dit onderzocht?

Vijf klassen (havo/vwo) kregen twee lessenreeksen aangeboden volgens de CWPT-LO methode. Hiernaast deden vijf controleklassen (les in hetzelfde onderdeel zonder specifieke CWPT aspecten) mee aan het onderzoek. Elke deelnemende docent gaf les aan een 'CWPT-LO klas' en een controleklas. Een, voor dit onderzoek samengestelde, vragenlijst en interviews met docenten en leerlingen zijn gebruikt als meetinstrumenten.

Gebruikte oefenvormen:

De onderdelen waren pitch-catchen-slaan en kogelstoten. De kinderen kregen als groep de opdracht om via een puntensysteem binnen 13 minuten zoveel mogelijk punten te scoren. Door deze tijd te geven waren hun prestaties met volgende lessen te vergelijken. Daarnaast konden ze eventueel hun eigen prestatie met andere groepen vergelijken. Bij deze vorm wisselden de leerlingen meerdere keren van rol. Bij de softbal oefening leverde het wegslaan van een

gepitchte bal een punt op. Als deze vervolgens door een groepsgeenoot werd gevangen verdiende de groep twee punten. De observator noteerde de punten en gaf tips aan de hand van een leskaart. Bij de kogelstootoefening vormden zes leerlingen tweetallen en stootten om de beurt drie kogels weg. De partner binnen het tweetal was observator, noteerde afstanden en gaf feedback aan de hand van een leskaart. Tijdens de volgende lessen was het doel om de behaalde groepsprestatie (de zes bij elkaar opgetelde records) te verbeteren. Een mindere poging werd op deze manier niet als negatief ervaren en met name bij de slag oefening wilde elk groepslid de anderen helpen om snel weer te kunnen slaan.

### Analyse

De analyse van de metingen toonde een significante daling op de factor 'streven naar vergelijking door leerlingen'. Zie tabel 2 voor de uitkomsten van de vragenlijst bij de interventiegroep.

De thema's die daarnaast uit de interviews voortkwamen waren:

- meer plezier
- betere samenwerking
- betrokkenheid van zwakker bewegers
- meer gegeven feedback
- beter inzicht in leerproces en bewegingen.

De vier leerlingen die bevraagd zijn over de interventie waren positief over CWPT-LO. Wat hierbij duidelijk benoemd werd waren het zelf groepjes mogen maken, het geven van feedback en het grotere plezier dat de leerlingen beleefden.

CWPT-LO in de gebruikte vorm heeft een significante invloed op de factor 'streven naar vergelijking door leerlingen'. Dit betekent een positieve stimulans voor de taakgerichtheid van het leerklimaat. Bij een langere interventie waren er waarschijnlijk meer positieve effecten gevonden (Johnson en Ward 2001). Daarnaast kan CWPT-LO volgens de docenten een meerwaarde voor het bewegingsonderwijs zijn als de zwakke punten van de huidige interventie worden aangepast en verbeterd. >>



Contact:

[b.dejong@trinitascollege.nl](mailto:b.dejong@trinitascollege.nl)





## Praktische mogelijkheden voor het bewegingsonderwijs

Uit de resultaten kan niet worden geconcludeerd dat CWPT-LO altijd bij elke groep een positief effect heeft. Het onderzoek geeft echter duidelijke aanwijzingen dat de gehanteerde principes een positieve invloed kunnen hebben en een taakgericht klimaat kunnen stimuleren.

CWPT-LO kan in eerste instantie stimulerend werken bij scholing van technische onderdelen als turn- en atletiekonderdelen of deelvormen van spel zoals afronden uit een pass of scoren vanuit een dribbel. Bij deze onderdelen is het bijhouden van scores en het geven van feedback goed te overzien voor leerlingen. Tactische aspecten en spelniveau zijn voor leerlingen vaak lastiger te beoordelen, wat niet wil zeggen dat CWPT-LO hierbij niet ingezet kan worden.

## Wat kan effectief zijn?

Voor docenten die met CWPT-LO willen experimenteren, volgen hieronder de belangrijkste kenmerken van de interventie die volgens gevonden literatuur, en ondersteund door dit onderzoek, als effectief gezien kunnen worden.

Voordat men start met CWPT-LO dienen de leerlingen kennis te maken met het geven van feedback. Laat ze naar elkaar kijken en elkaar simpele tips geven waarbij de docent beperkt tot de kwantiteit en aanstuurt op kwaliteit. Meer dan één tip per vier pogingen kan 'overload' veroorzaken. Vertel op welk gedeelte van een beweging de leerlingen mogen letten.

- Zelf groepjes laten maken van 4 tot 6 leerlingen. Grotere groepen vergroot de ongelijkheid van de individuele bijdragen. De leerlingen binnen dit onderzoek gaven aan dat het zelf groepjes maken als motiverend wordt ervaren. Dit laatste wordt ondersteund door literatuur (Ward & Lee 2005).
- Een duidelijk en inzichtelijk groepsdoel formuleren en elke individuele bijdrage positief laten meetellen.
- Een goed inzicht in het te behalen doel en de eigen vooruitgang stimuleert het gevoel van competentie (Hearns 2010).
- Niet meer dan één formulier gebruiken per groepje. Op dit formulier staan een of twee afbeeldingen gecombineerd met maximaal

drie aanwijzingen. Meer afbeeldingen of tekst werkt verwarrend. De aanwijzingen kunnen het beste als metafoor ('maak een plank van je armen') worden beschreven.

- Geef leerlingen de tijd om te wennen aan de methode. De docent dient tijdens de latere lessen met name aandacht te besteden aan het geven van feedback door leerlingen (Avazyo 2005).

Bert de Jong is docent bewegingsonderwijs bij het Trinitas College Heerhugowaard en afgestudeerd aan de Master of Sports opleiding aan Fontys Sporthogescholen

## Referenties

- 1 Biddle S, Mutrie N, editors. Psychology of Physical behaviour. 2 ed: Routledge; 2012.
- 2 Brouwer B. e.a. Human movement and sports in 2028. In: SLO, editor. Enschede: SLO; 2011. p. 76.
- 3 Gibbons L, Humbert L. WHAT ARE MIDDLE-SCHOOL GIRLS LOOKING FOR IN PHYSICAL EDUCATION? CANADIAN JOURNAL OF EDUCATION. 2008;31(1):167-86.
- 4 Johnson M, Ward P. effects of classwide peer tutoring on correct performance of striking skills in 3rd grade physical education. Journal of teaching in Physical education. 2001;20:247-63.
- 5 Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology. 2000;25(1):54-67.
- 6 Slavin R. Cooperative learning and group contingencies. Journal of Behavioral Education. 1991;1:105-15.
- 7 Spittle M, Byrne K. The influence of Sport Education on student motivation in physical education. Physical Education & Sport Pedagogy. 2009;14(3):253-66.
- 8 Taylor IM, Ntoumanis N, Smith B. The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(2):235-43.
- 9 Ward P, Lee M. Peer-Assisted Learning in Physical Education: A Review of Theory and Research. JOURNAL OF TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION. 2005;24:205-25.





Van de poppenhoek, schrijfhoek, knutselhoek naar de beweeghoek.

FOTO: JAN VAN DER MEDE

# De airmat een aanwinst voor MRT in de onderbouw PO?

De kinderen van juf Nicole en juf Ans kunnen via het kiesbord kiezen in welke hoek ze willen spelen. Kiezen ze de beweeghoek midden in de klas voor het digibord, dan kunnen ze zelf filmpjes aanklikken en meedoen met de oefeningen/bewegingen die op het digibord verschijnen. Is dit een utopie? Samen met de kinderen in groep 2 van juf Nicole en juf Ans op de Bloemhofschool in Rotterdam hebben we geprobeerd hier inzicht in te krijgen.

**Door: Remko van der Kaaden**

»

Contact:

[r.kaaden@gmail.com](mailto:r.kaaden@gmail.com)

**O**nderzoek doen is een speciale discipline. Goed onderzoek moet aan een heleboel regels voldoen. Maar je kunt ook een voorstudie doen waarbij je een voorzet geeft tot een echt onderzoek. Hier gaat het erom te bekijken of de airmat een goed hulpmiddel is om te remediëren.

## Airmat, wat is het en wat kun je ermee?

De airmat, is een vlakke met lucht gevulde mat die je kunt oppompen tot de gewenste spanning. De mat is verkrijgbaar in verschillende afmetingen, van 140x100x10cm tot hele turnvloeren. De onder- en bovenkant wordt door duizenden draadjes vlak gehouden. Je pompt de mat handmatig of met een elektrische pomp op. Door de structuur kent de airmat vele nieuwe toepassingsmogelijkheden, denk aan variabele tennismuren, surfplanken en tumblingbanen.

## Hoe is het idee ontstaan?

Een MRT-opdracht bracht mij op het idee de geschiktheid van de mat in de school te onderzoeken. We hebben een klein onderzoekje gedaan op een school in Rotterdam.

We stelden onszelf de volgende vragen. Is het mogelijk om de mat in de klas van de onderbouw (groep 1 en 2) te gebruiken? En, wat zijn de resultaten na zes weken gebruik?

In de meeste lokalen waar groep 1 en 2 werken is er de leeshoek, de poppenhoek en veelal is er een plekje op de gang waar de kinderen kunnen spelen. Er wordt snel gedacht dat een beweeghoek in de vorm van springen, balansoefeningen, spelvormen waarbij de grove motoriek ingezet wordt overlast, gevaar of andere ongemakken oproept. Dat valt echter wel mee. Zeker als je de activiteit organiseert net zoals tekenen, verven, met blokken bouwen, de zandtafel, de leeshoek, etc..

Door het beantwoorden van de volgende vragen: wat doe je, waar, wanneer en waarom kun je een plekje voor bewegen creëren in je klas? En als je het goed organiseert kunnen zelfs kleuters zelfstandig werken. Dat kleuters dat kunnen weten leerkrachten van groep 1 en 2 ook wel, maar als het op het gebied van bewegen aankomt zijn ze een stuk minder zeker van hun zaak, omdat het niet hun expertise is. Veel

gehoorde bezwaren zijn: klein lokaal, drukke kinderen, lokaal staat vol met kasten, gevaarlijke situaties, het opgeven van een andere hoek, enzovoort. Als dan nog blijkt dat de mat ook kan dienen als een soort trampoline, is de acceptatie ver weg.

Door middel van workshops die ik aan leerkrachten van groep 1 en 2 geef over de beweeghoek, laat ik de leerkrachten door het introduceren van verschillende beweegspellen ervaren dat een beweeghoek een optie is voor zinvolle activiteiten.

## Wat we gedaan hebben

### A Toepassing in kleinere ruimten zoals klaslokaal, gang en speellokaal

Door zijn geringe gewicht van 3,5kg en de bescheiden afmeting 140x100x10cm neemt de mat weinig ruimte in beslag, is de mat gemakkelijk te verplaatsen en daardoor goed in te passen in zowel het klaslokaal, de gang als het speellokaal.

### B Welke activiteiten zijn gekozen?

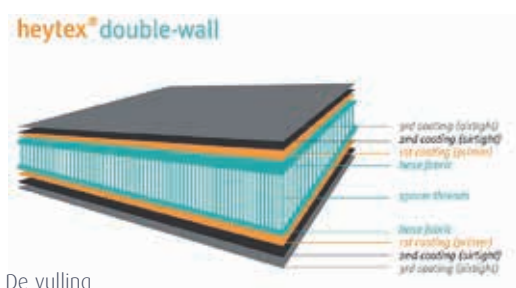
Om het voor de leerkrachten niet te moeilijk te maken heb ik me gericht op balansoefeningen. Een groot deel van de kinderen met beweegproblemen heeft in de basis een balansprobleem dus dat kwam goed uit.

Samen met juf Nicole van groep 2 heb ik vijf kinderen uitgekozen waarmee ik een nulmeting bij heb gedaan. De kinderen zijn getest op: Stilstaan, Springen kracht, Springen coördinatie en Stuiten, ook wel bekend als de vier s-entest volgens het Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen van Wim van Gelder jr. en Hans Stroes.

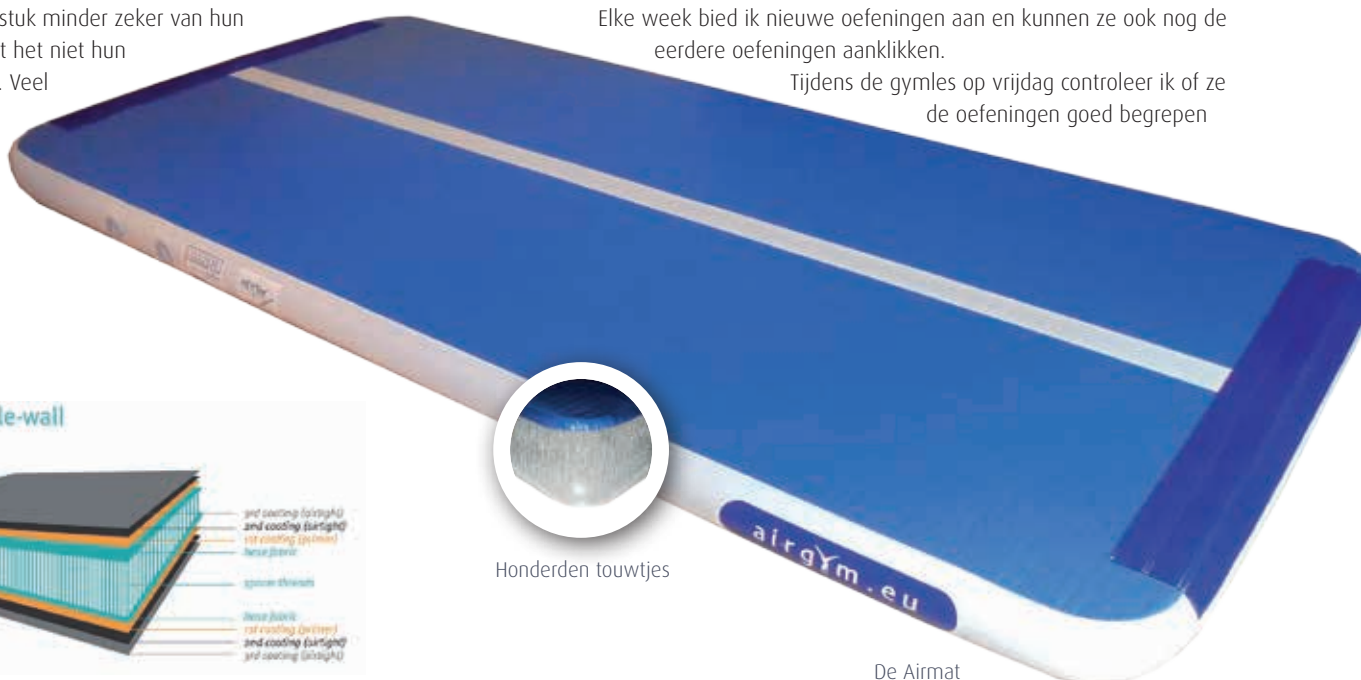
De toepassing van het matje in combinatie met filmpjes waarop de bewegingen worden voorgedaan door een leerling uit groep 5, wordt door mij in de klas geïntroduceerd.

Iedere dinsdag en vrijdag hebben deze vijf kinderen in de ochtend en in de middag een beweegmoment op de mat van zo'n drie tot vier minuten per kind. Ze mogen via de computer filmpjes aanklikken waarop oefeningen te zien zijn die ze na kunnen doen. De oefeningen verschijnen op het digibord waar het matje recht voor ligt. Elke week bied ik nieuwe oefeningen aan en kunnen ze ook nog de eerdere oefeningen aanklikken.

Tijdens de gymles op vrijdag controleer ik of ze de oefeningen goed begrepen



De vulling



Honderden touwtjes

De Airmat





Stuiterbal op de plaats

hebben door met de hele groep in twee tot drie minuten de oefeningen te herhalen. Mijn ervaring na zes weken is dat ze zeer trouw en precies zijn in de uitvoering.

Na die zes weken heb ik de vijf kinderen weer getest. De verschillen zijn klein en niet representatief omdat het slechts om de vijf geselecteerde kinderen gaat en over een relatief korte periode.

## Vragen

Samen met juf Nicole en juf Ans hebben we geregeld gesproken over de mogelijkheden en beperkingen van het gebruik. En als je zo bezig bent komen er vragen op. We hebben geprobeerd die zo goed mogelijk te beantwoorden.

*Kun je het in je lesrooster inpassen?*

Juf Nicole. "Ja, vaste tijden en het inzetten van het kiesbord biedt houvast en structuur."

*Is het voor alle kinderen geschikt?*

Juf Nicole. "In principe wel, maar je hebt er kinderen bij die je extra in de gaten moet houden, die gaan dingen doen die je kunt verwachten. Bijvoorbeeld van een stoel op de mat springen. Ook in andere hoeken worden materialen oneigenlijk gebruikt, daar moet je rekening mee houden."

*Worden andere kinderen afgeleid als de mat in gebruik is?*

Juf Nicole. "Ja, mede omdat het nieuw is en er veel gebeurt via digibord. En dan natuurlijk het bewegen op de mat. Echter na een

aantal weken is dit wel minder geworden. Er waren zelfs momenten waarop de kinderen het geluid van de instructiefilmpjes niet goed konden horen omdat er uit de leeshoek en speelhoek ook de nodige decibellen kwamen."

## Conclusie

Het doel van het gebruik van de airmat is het remediëren op maat.

- Voor kinderen zijn sommige oefeningen eenvoudiger op de mat, waardoor ze minder snel afhaken.
- De mat is een goede trainer voor bepaalde balansoefeningen.
- De plezierfactor is hoog op de mat, de mat biedt hierdoor een goede aanvulling op het geheel van remediemogelijkheden
- Gebleken is dat de mat qua afmeting en gewicht goed inpasbaar is in de klas.
- De mat in combinatie met het digibord, leent zich goed voor het zelfstandig werken.
- De eerste kennismakingen met de airmat zijn positief, maar om het effect van de airmat bij MRT te bepalen zal verder onderzoek nodig zijn.

En dat is dan weer een mooie studieopdracht voor studenten aan de ALO's. ◀■

Met dank aan: Eurogym België voor het beschikbaar stellen van het materiaal.



# Fontys Sporthogeschool

Sinds we wisten dat het Finse onderwijsstelsel internationaal door velen wordt gezien als het beste stelsel ter wereld, wilden wij een bezoek brengen aan de onderwijsinstellingen om te zien wat hun 'geheim' was. In februari 2014 hebben wij met collega's van Fontys Sporthogeschool (FSH) een internationaliseringstrip gemaakt naar Finland. Het doel van deze reis was om te leren van het kwalitatief goede onderwijsaanbod in Finland. Dit is ons verslag.

Door: Dennis Witsiers en Liesbeth Jans



**G**edurende onze reis door Finland zijn de volgende onderdelen aan bod gekomen: een algemene inleiding over het onderwijsstelsel in Helsinki, een bezoek aan opleidingsinstellingen voor sport en management en docenten LO in Vierumäki en Jyväskylä en een bezoek aan Oulu om inzichten te krijgen in algemene, vernieuwende didactische werkvormen voor het onderwijs.

## Onderwijsstelsel

We starten in Helsinki, waar we naast veel cultuur en de schoonheden van deze stad, ook kennismaken met Hannu Penttinen en Lea Väyrynen, beiden lid van het bestuur van LIITO ('de Finse KVLO'). Zij hebben ons inzichten gegeven in de structuur van het onderwijsstelsel en -aanbod in Finland, dat zich met name typeert door een vast curriculum dat door de overheid wordt opgelegd. Onderwijsinspectie is dan ook niet nodig, want het volgen van dit curriculum waarborgt hun niveau. In Finland gaat het om het overbrengen van kennis, het aanleren van vaardigheden en leren 'leren'. En niet leren om te slagen voor de toetsen. Volgens Sahlberg (2011) is er nog een aantal uitgangspunten ter verbetering van het leren van alle leerlingen zoals het versterken van de professionaliteit van en het vertrouwen in docenten. Zij bepalen, als professionals, hoe er geleerd moet worden. Het Finse onderwijsstelsel stimuleert het op maat leren en lesgeven, heeft de focus op creatief leren en het nemen van risico's wordt aangemoedigd. Het onderwijsstelsel is gericht op innovatie. En controle is vervangen door gedeelde verantwoordelijkheid en vertrouwen. De kwaliteit van docenten is heel hoog, zowel didactisch, pedagogisch als inhoudelijk. In het hele Finse onderwijsstelsel zijn leerkrachten universitair opgeleid. En op de universiteit wordt alleen

lesgegeven door gepromoveerde docenten. Het beroep van docent heeft een hoog aanzien en slechts een klein deel van de kandidaten wordt op grond van selectie daadwerkelijk toegelaten tot de opleidingen. De verplichte schoolleeftijd ligt op zeven jaar, maar de meeste kinderen gaan vanaf zes jaar naar de 'Pre-school'.

## LO-onderwijs

Er is in Finland slechts één instituut waar een masteropleiding tot docent LO gevolgd kan worden: de University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences. Elk jaar zijn er ongeveer 1800 aanmeldingen voor deze opleiding, waarvan slechts 60 studenten geselecteerd worden voor het eerste jaar. Dat is 3%! De opleiding komt in grote lijnen overeen met onze opleiding op FSH, met dat verschil dat deze opleiding meer mastergericht is. Dit uit zich in meer theorie en onderzoek en er is binnen de opleiding meer aandacht voor het gezondheidsaspect van bewegen. Finland kent net als Nederland ook Universities of Applied Sciences, zoals Haaga Helia, met een campus in Vierumäki, gericht op sport en management. Deze opleiding ligt qua niveau tussen ons mbo en hbo in. Deze opleiding werkt vooral vanuit de didactische werkwijze 'Learning by doing', waarbij opdrachten voor studenten ook uitgevoerd moeten worden in de praktijk. De docent is daarbij ondersteuner van het leerproces. Het onderwijs is studentgecentreerd, waarbij de opdracht centraal staat. Een voorbeeld kwam van het Finse LIKES-project (Schools on the Move). Dit is een nationaal programma met als doel een toename in fysieke activiteit gedurende de schooldag door een beweegcultuur te creëren op basisscholen en de onderbouw van het Voortgezet Onderwijs (Middle Schools). Scholen kunnen (met hulp van lokale projectmedewerkers) een subsidieaanvraag indienen, voor activi-

# goes Finland



FOTO'S: DENNIS WITSIERS

teiten zoals evenementen, actief transport naar school, actieve pauzes en gymlessen. Studenten van Haaga Helia en Universiteit van Jyväskylä kregen opdrachten om deze activiteiten voor scholen te ontwikkelen en te implementeren. Basisschool Kilpisen Koulu had recentelijk een prijs gewonnen voor hun 'Schools on the move' activiteiten. Leerlingen op deze school waren actief betrokken bij het bedenken en aanpassen van de beweegmogelijkheden. Daarnaast kwam de autonomie van de school duidelijk tot uiting in het eerste lesuur. Een extra lesuur vóór de echte schooltijd, waarin sommige kinderen remediërende lessen kregen aangeboden en andere kinderen vrijwillig kozen voor een extra uur LO, muziek e.d.

Maar ook wij hebben op zowel Haaga Helia als de Universiteit van Jyväskylä laten zien hoe wij ons onderwijs blijven(d) vernieuwen door onder andere een praktijkworkshop 'Dans en acrogym'. Hierin lag de nadruk op intensiteit, zelfstandigheid en bewegen op je eigen niveau in een sociaal veilige setting. Deze workshop werd verzorgd door onze collega's Florieke Mulders en Harm vd Bergh en werd erg enthousiast ontvangen door zowel de participerende studenten als docenten.

## Didactische werkvormen

Na ons bezoek aan de Universiteit van Jyväskylä zijn we doorgereisd naar Oulu. De University of Applied Science of Oulu is een partner universiteit van Fontys en enorm vooruitstrevend als het gaat om het ontwikkelen en implementeren van nieuwe didactische werkvormen. Door de infrastructuur van Finland worden zij ook gedwongen creatief met onderwijs om te gaan. Zij maken veel gebruik van 'distance learning', waarbij de student via bijvoorbeeld Adobe Connect colleges

kan volgen, informatie kan vinden en via blogs kan communiceren met medestudenten en docenten. Dit impliceert ook dat studenten, en dus de aankomende collega-docent, nieuwe vaardigheden (21st century skills) nodig hebben, zoals samenwerken, creativiteit, ICT-vaardigheden, communiceren, vergroten van probleemoplossend vermogen, kritisch denken, gebruik van social media en culturele vaardigheden. Maar ook een betrokken, ondernemende en nieuwsgierige houding zijn zeer wenselijk.

In Oulu hebben we van drie verschillende projecten presentaties gehad, die aansluiten bij deze 21st century skills, te weten:

- 1 iVet (initial vocational education and training), waarbij studenten studeren op afstand
- 2 VALE-project, waarbij er een inspirerende leeromgeving voor studenten wordt gecreëerd en zij een narratieve methode van leren aangeboden krijgen voor FILL (Fun In Lifelong Learning) en
- 3 Ubiko-project: een basisschool, zo ingericht middels geluiddempende vloeren en plafond, makkelijk verrijdbare tafels en kasten en flexibele wanden, dat leerlingen worden uitgedaagd om veel aan zelfregulatie te doen wat betreft de plek waar en met wie ze willen werken.

De reis naar Finland was hiermee een inspirerende reis en heeft ons weer nieuwe impulsen gegeven om ons (LO-)onderwijs te blijven ontwikkelen, zodat we onze aankomende docenten LO blijven opleiden voor de toekomst! ◀

## Bronnen:

Sahlberg, P. (2011). *Finnish lessons. What Can the World Learn from Educational Change in Finland?* Teachers College Press

Contact:

[d.witsiers@fontys.nl](mailto:d.witsiers@fontys.nl) en [l.jans@fontys.nl](mailto:l.jans@fontys.nl)

# De directeur maakt het verschil

## Beweegbeleid op school

Waar bereik je alle kinderen om ze een gezonde levensstijl aan te kunnen leren? Op school natuurlijk! In Nijmegen heeft een groot aantal basisscholen dat goed begrepen: zij rolden een actief sportbeleid uit. Hoe hebben ze dat gedaan? En wat kunnen andere scholen hiervan leren?

Door: Evelien te Rietstap en Mies Mikx

**T**wee basisscholen. In leerlingenaantal, faciliteiten en begroting zijn ze vergelijkbaar. Toch heeft de ene school een veel actiever sportbeleid dan de andere. Hoe kan dat? Evelien te Rietstap, sportconsulent bij de Gemeente Nijmegen, zag de verschillen tussen de scholen en deed er onderzoek naar. “De basisschool is bij uitstek de plek om alle kinderen plezier te laten beleven aan sport en bewegen. Ik vind dat belangrijk, want op die manier leg je een basis voor een gezonde levensstijl en daar hebben ze hun leven lang plezier van,” vertelt Evelien. Ze deed in het kader van haar Master Sport- en Beweeginnovatie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen onderzoek naar sport- en beweegbeleid van scholen. Daarbij keek ze onder meer naar hoe het gedrag van de schooldirecteur bepaalt in welke mate een school sport en bewegen op de agenda zet. En ze stelde een aantal aanbevelingen op. “Want ik vind het belangrijk dat onderzoek de praktijk bereikt.”

### De meetlat

Evelien te Rietstap onderzocht het sport- en beweegbeleid op een kleine 30 scholen in Nijmegen. Om te meten in hoeverre een school kenmerken heeft van een actief sport- en beweegbeleid, nam Evelien het onderzoek *School, Bewegen en Sport* (Stuij, 2011) als basis. In het grootschalige onderzoek van Stuij werd gekeken naar aanbod, prioriteit, beleid, accommodatie en financiële middelen. Te Rietstap gebruikte het

onderzoek van Stuij om de scholen in Nijmegen in te delen naar sport- en beweegbeleid. In het schooljaar 2012-2013 hebben 26 directeuren van basisscholen in de gemeente Nijmegen een vragenlijst ingevuld. Aan de hand van de resultaten zijn de scholen onderverdeeld in drie verschillende graden van sport- en beweegbeleid: ‘minder’, ‘doorsnee’ en ‘meer’.

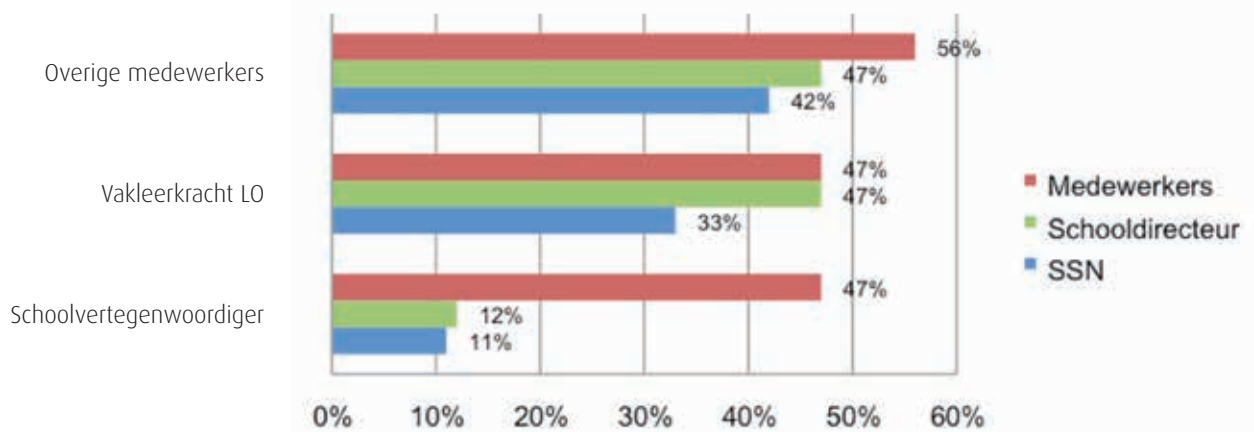
### De directeur maakt het verschil

Er is voor scholen geen wettelijke verplichting om extra aandacht te besteden aan bewegen en sport. Dat maakt dat basisschooldirecteuren veel vrijheid hebben in het sport- en beweegbeleid van hun school. “Verschillen tussen scholen ontstaan doordat de directeuren veel invloed hebben op het beleid. Inzicht krijgen in hun gedrag is dus belangrijk”, stelt Te Rietstap. Om de keuzes van basisschooldirecteuren te verklaren gebruikte ze het ASE-model (Sassen 2002). “Ik dacht, voordat ik aan het onderzoek begon, dat een directeur die zelf sportief is, ook wel een ‘meer sport- en beweegbeleid’ zou voeren. Maar zo simpel is het niet. Ik heb gezien dat directeuren zich laten beïnvloeden door medewerkers: enthousiaste medewerkers maken dat directeuren meer inzetten op bewegen.” Vooral een vakleerkracht bewegingsonderwijs heeft dit effect. Als die aandacht besteedt aan het team van groepsleerkrachten, dan kan het enthousiasme van medewerkers voor bewegingsonderwijs groeien. Een vakleerkracht kan zijn collega's

|                                                                                                 | Totaal<br>(N=26)<br>% | Minder<br>(N=10)<br>% | Doorsnee<br>(N=5)<br>% | Meer<br>(N=11)<br>% |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
| Vakleerkracht bewegingsonderwijs                                                                | 54                    | 0                     | 20                     | 100                 |
| Groepsleerkracht worden structureel betrokken bij bewegingsonderwijs.                           | 62                    | 50                    | 60                     | 73                  |
| Samenwerking vakleerkracht bewegingsonderwijs en groepsleerkracht in vakoverstijgende projecten | 19                    | 0                     | 0                      | 45                  |
| Doelen sport in schoolbeleid                                                                    | 15                    | 0                     | 0                      | 36                  |
| Vakwerkplan bewegingsonderwijs                                                                  | 54                    | 40                    | 80                     | 55                  |
| Sportstimulerend schoolplein                                                                    | 30                    | 30                    | 20                     | 36                  |
| Naschoolse Sportactiviteiten                                                                    | 65                    | 30                    | 60                     | 100                 |
| Structurele samenwerking sportvereniging                                                        | 11                    | 0                     | 0                      | 27                  |
| Aanbieder Extra Beweegmomentje                                                                  | 23                    | 10                    | 0                      | 45                  |
| Beweegteam                                                                                      | 27                    | 10                    | 20                     | 45                  |
| Fairplay regels                                                                                 | 15                    | 10                    | 0                      | 27                  |

Tabel 1: Beweegbeleid school naar o.a. oorspronkelijk geformuleerde kenmerken van een beweeg actieve school (n=26).





Tabel 2: Percentage invloed dat ervaren wordt op eigen kunnen betreft aanpassen van sport- en beweegbeleid als de medewerkers, schooldirecteur of sportservice Nijmegen dit niet toejuicht.

bijvoorbeeld stimuleren mee te lopen in gymlessen en mee te doen aan toernooien en studiedagen. Een directeur moet daar dan wel de ruimte voor geven.

Uiteindelijk is de motivatie van alle medewerkers belangrijk. "Pas als beweegbeleid binnen een school breed wordt toegejuicht, krijgen directeurs meer vertrouwen in het eigen kunnen wat het aanpassen van het sport- en beweegbeleid betreft."

## Bewegen tot bewegen

Alle scholen vinden beweegbeleid belangrijk, weet Te Rietstap: "Die discussie hoeven we niet meer te voeren. Ook scholen die al veel aan sport en bewegen doen, willen zich blijven verbeteren. Maar scholen die een 'minder sport- en beweegbeleid' hebben, kunnen moeite hebben met het veranderen van hun beleid. Juist omdat er nog veel te doen is op dat gebied, staan ze verder af van actie." (Prochaska, 1983)

Hoe kun je juist die scholen ertoe bewegen om meer in te zetten op sport- en beweegbeleid? De gemeentelijke dienst Sportservice Nijmegen (SSN) biedt scholen handvatten om hun sportbeleid te intensiveren. "We weten dat initiatieven die vanuit de school zelf komen, duurzamer zijn dan opgelegde interventies," vertelt Te Rietstap. "SSN kan scholen helpen om hun ambities helder te krijgen, schooljaarplannen te maken en scholen ondersteunen bij nieuwe projecten. Maar de eerste stap zetten scholen zelf." Om krachten te bundelen en van elkaar te leren, zette SSN in samenwerking met de GGD het project "Sportieve Gezonde School XL" op, gericht op bewegingsonderwijs waarin de sociale, emotionele en lichamelijke ontwikkeling van het kind centraal staat. In het kader van de Sportieve Gezonde School XL worden projecten uitgerold die enthousiasme voor bewegen bij groepsleerkrachten én leerlingen bevorderen.

"Die projecten moeten passen bij de school," vertelt Te Rietstap.

"Daarom inventariseert SSN eerst bij schooldirecteuren, medewerkers en leerlingen hun plannen en ideeën. Vervolgens duiken we in ons netwerk van sportverenigingen en andere scholen om te zien welke projecten we kunnen realiseren. Dat kunnen sport- en spelweken zijn, studiedagen, gastlessen van profs, maar ook evenementen als een 'sportshow' waarin kinderen hun eigen sport laten zien in een korte demonstratie. Het kan ook een campagne zijn, gericht op fietsen of lopen naar school in plaats van met de auto worden gebracht. Of investeren in een schoolplein dat bewegen stimuleert. Per school zijn de behoeftes en mogelijkheden anders. Daar moet je goed naar kijken om van zo'n project een succes te maken." Want een interventie is volgens Te Rietstap pas succesvol als er een langdurig effect te zien is. "Daarom zijn de ideeën en interventies

die vanuit de school zelf komen zo belangrijk. Die zijn niet alleen gericht op kinderen, maar ook op medewerkers. Een school moet het hebben van de kwaliteit van de eigen vakleerkrachten en de eigen medewerkers mee krijgen. Als die ook enthousiast zijn over bewegen, dan is het effect blijvend."

## Aanbevelingen voor een sportactieve school

### Zet medewerkers in hun kracht

Toejuichende medewerkers zijn onmisbaar. Sport- en beweeginterventies zou zich niet alleen moeten blijven concentreren op de kinderen zelf, maar ook op bewustwording en kennis over sport en bewegen voor de medewerkers. Studiedagen 'sport en bewegen' van Sportservice Nijmegen, die zowel gericht zijn op kennisuitwisseling als op bewustwording, zijn onmisbaar in het concept 'Sportieve Gezonde School XL'. Ook landelijke instituten en organisaties gericht op sport en bewegen zullen hun rol moeten oppakken om medewerkers te inspireren en te stimuleren. Vakleerkrachten bewegingsonderwijs zouden het stimuleren van groepsleerkrachten in sport en bewegen in het takenpakket moeten hebben. Ook de KVLO zou aandacht voor de medewerkers als maat moeten meenemen in de verkiezing van de Sportiefste School van Nederland.

### Scholen: leer van elkaar

Maak het mogelijk om elkaar te observeren. De Sportieve Gezonde Scholen XL in Nijmegen stellen per jaar een aantal sport- en beweegactiviteiten open voor andere basisscholen. Daarbij is ook aandacht voor de kennisontwikkeling en bewustwording van medewerkers van den scholen. Deze uitwisseling is zowel geschikt voor medewerkers als directeuren. Sportservice Nijmegen faciliteert deze informatie-uitwisseling.

### Vakleerkracht bewegingsonderwijs

Wil je kinderen leren wat plezier in bewegen is, dan is een vakleerkracht bewegingsonderwijs een must. Bovendien stimuleert een vakleerkracht het 'meer beweegbeleid' van een school.

### De bal bij de schooldirecteuren

Schooldirecteuren zouden zich bewust moeten zijn van hun beïnvloeden-de positie in de inzet van sport- en beweegbeleid. Extra aandacht voor sport en bewegen gaat niet ten koste van de kerntaken van de school, maar is onderdeel van de ontwikkeling van het kind. Spreek ambities uit, maak barrières bespreekbaar en zet medewerkers en vakleerkrachten bewegingsonderwijs in hun kracht. ■

Evelien te Rietstap is sportconsulent, werkzaam voor de Gemeente Nijmegen. Daarnaast studeerde zij aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), de Master Sport- en Beweeginnovatie.

Contact:

[e1.te.rietstap@nijmegen.nl](mailto:e1.te.rietstap@nijmegen.nl)



# ‘Actief zitten’ laat jongeren beter presteren

Geen kind is hetzelfde. Maar op school zitten ze allemaal op eenzelfde stoel. Nicole Hoen wil dat veranderen: “Laat jongeren op een bal zitten. Dat zorgt voor een betere lichaamshouding en het bevordert de concentratie en motivatie in de klas”.

Door: Manon van Bergen, Mpress media

**N**icole Hoen zit zelf al jaren op een fit-zitbal waardoor ze ‘actief’ zit. “Dat betekent dat ik continu mijn spieren laat werken om op de bal te kunnen blijven zitten”, aldus Nicole. Fit-zitballen worden al gebruikt op kantoren en andere plekken waar je uren achtereen zit. Maar nog niet op scholen terwijl ze volgens Nicole juist daar zeer geschikt voor zijn: “Jongeren hebben steeds vaker een slechte lichaamshouding. De fit-zitbal corrigeert dat direct want wie niet recht op de bal gaat zitten, valt ervan af”.

## Proef met jongeren

Nicole heeft de fit-zitbal met jongeren getest. Scholengemeenschap Augustinianum in Eindhoven deed mee aan haar pilotproject. Na afloop waren volgens Nicole zowel de leerlingen als de school enthousiast: “Jongeren met een passieve houding werden actiever en

gestimuleerd om rechtop te blijven zitten”. Drukke jongeren werden juist rustiger. Ze raakten overtollige energie kwijt omdat ze constant hun spieren moesten aanspannen”. Verder zagen de leraren een toename van de concentratie en motivatie in de klas.

## Duurzaam en effectief

De fit-zitbal is goedkoper in aanschaf dan een stoel en ‘hufteproef’. Het Augustinianum besloot om de fit-zitballen te houden. Je kunt

je voorstellen dat je de bal in de lessen LO ook kunt gebruiken en zo de jongeren op hun ‘inactieve’ houding wijst. Voor Nicole Hoen is het na deze geslaagde proef nu een missie geworden om meer scholen te laten overstappen op de fit-zitballen: “De bal zorgt meteen voor een betere houding. En juist jongeren moeten een goede start maken met hun lichaam. Het moet nog een heel leven mee”. ◀

Actief zitten maakt je fitter, **corrigeert je houding** en heeft een positief effect op de gehele gezondheid

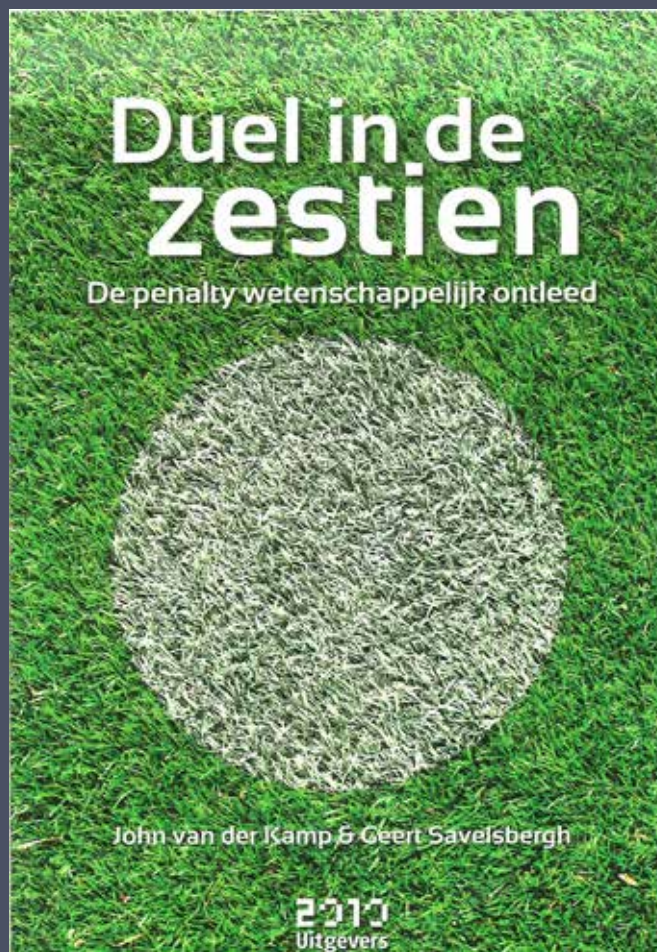


FOTOS NICOLE HOEN

De fit-zitbal is geschikt voor alle leeftijden. Je kan er ook verschillende oefeningen mee doen.







ADVERTENTIE



**Skiland**  
[www.skikamp.nl](http://www.skikamp.nl)  
[www.skiland.eu](http://www.skiland.eu)  
[info@skikamp.nl](mailto:info@skikamp.nl)  
 020-4893818

**SKILAND**  
 skikampen

**VeBON**  
 Werktuig van professionele kwaliteit

Skiland organiseert voor scholen en groepen de leukste skikampen met goed opgeleide, veilige CREW-Members. Onze skikampen zijn compleet en zeer voordelig.

Wat is het verschil tussen een gewone skireis en een Skiland Skikamp?

- \* wij organiseren een *skikamp*, waarbij alles draait om de leerlingen
- \* avondprogramma's zijn inclusief, voor nog meer sfeer en kampgevoel
- \* CREW begeleidt deelnemers, docent heeft tijd, rust en overzicht
- \* contactpersoon in Nederland is de kampleider ter plaatse, dus altijd op de hoogte
- \* we hebben een superaanbieding voor een skikamp buiten de schoolvakanties!

Meer weten? Bel of mail gerust voor een vrijblijvende offerte. Of vraag naar onze nieuwe brochure met een overzicht van onze skigebeden en kamplocaties.

**SKIKAMP ZOALS  
 LEERLINGEN HET WILLEN!**

Supervoordelige prijzen in januari en maart 2015!



**[www.skikamp.nl](http://www.skikamp.nl)**

## Duel in de zestien

*De penalty wetenschappelijk ontleed*

John van der Kamp en Geert Savelsbergh

192 pagina's

2010 Uitgevers

ISBN 978-94-90951-19-1

Wat heeft de wetenschap het voetbal te bieden? Nou Louis van Gaal heeft er zijn voordeel al mee gedaan door Tim Krul op te stellen. Hij vertelde in het interview na de wedstrijd met Jack van Gelder dat hij op statistieken en onderzoek afging. Hij weet dus wat de wetenschap voetbal te bieden heeft

Al heel wat als het gaat over het nemen en stoppen van penalty's! Dat maken bewegingswetenschappers John van der Kamp en Geert Savelsbergh duidelijk in een doorwrocht werk over het nemen en stoppen van penalty's. Bijzonder is dat zij goed in staat zijn een brug te slaan tussen de voetbalpraktijk en het onderzoek naar de invloed van kijken en waarnemen op het menselijk bewegen.

De penalty wordt in al z'n onderdelen ontleed. Eerst is de doelman aan de beurt. Minutieus leggen de auteurs uit hoe de doelman de schutter kan 'lezen' en ... hoe je dat kunt leren. Wat zegt bijvoorbeeld het standbeen van de schutter? Hoe lang kun je als doelman blijven wachten? Want wachten loont, vooral als je weet waarnaar je moet kijken! Hoe maakt de doelman een marionet van de schutter? De auteurs geven in hoofdstukken uitvoerig antwoord op deze en andere vragen. Hierbij bespreken zij twee verschillende benaderingen: de doelmanafhankelijke en de doelmanonafhankelijke variant, waarvoor respectievelijk Mario Balotelli en Matt Le Tissier model staan.

Daarna volgt in drie hoofdstukken wat de wetenschap de schutter te bieden heeft. En ook hier blijkt hoe belangrijk 'kijkgedrag' is en hoe je dat kunt verbeteren. Het laatste argument van trainers die beweren dat je voor penalty's niet kunt trainen heet STRESS. Ook dit onderwerp fileren Van der Kamp en Savelsbergh feilloos. "Belangrijke strafschoppen worden niet vaker gemist", is hun conclusie. De vraag is vervolgens: "Waarom verschillen voetballers in het ervaren en hanteren van stress?" En aansluitend: "Hoe ga je met stress om?" Of beter gezegd: "Wat kun je doen om negatieve gevoelens als gevolg van stress het hoofd te bieden?" Aan praktische adviezen geen gebrek! Zelfs wordt een "laatste redmiddel" gegeven: het stressballetje. Maar dan moet je wel weten met welke hand je moet knippen ... en waarom. Ook dat wordt geduldig en precies uitgelegd door de wetenschappers. Het boek eindigt met een hoofdstuk waarin alle adviezen handig zijn samengevat. Elk afzonderlijk hoofdstuk eindigt met een verdieping van wat daarvoor werd besproken. Zo wordt bijvoorbeeld aan het eind van hoofdstuk vier een heldere introductie gegeven op het tegenwoordig populaire impliciete leren.

Van der Kamp en Savelsbergh maken niet alleen waar dat de wetenschap de voetbal praktijk van dienst kan zijn, zij slagen er ook in practici inzicht te geven in de wetenschap. Dat gebeurt onder meer door parallellen te trekken met andere takken van sport zoals golf, honkbal en basketbal. Bovendien zijn deze wetenschappers niet te benauwd voor harde uitspraken: "Een coach zou moeten overwegen de superster te passeren voor de shoot-out!" Zo'n uitspraak wordt dan wel goed, cijfermatig beargumenteerd. Dat geldt trouwens voor alle uitspraken die in het boek worden gedaan: met 443 noten en circa 250 gerefereerde artikelen is deze uitgave een mooie basis voor 'evidence-based coaching'.



‘Soms is het leven geen spelletje’, zei mijn oma vroeger altijd. Het is zo’n zinnetje dat in de hersenpan is geslepen, zoals een pad ergens hoog in de bergen. Je ziet het nauwelijks, maar het is er. En hoe. Het zinnetje heeft zich in mijn hoofd genesteld en naarmate de jaren vorderen, komt het steeds vaker voor dat ik hem gebruik.

Kort voor de vakantie nog, tegen Ruben, een jongen die de vierde klas voor de tweede keer ging doen. En die in de derde ook al was blijven zitten. Sportieve gast, grote mond, klein hartje, dat type. Het zinnetje floepte eruit, nog voordat ik er erg in had. Ruben keek me glazig aan. Dit soort zinnetjes hoorde hij vaker, zeker de laatste jaren. Er viel daarop een lange stilte.

Soms kun je boven de materie gaan hangen. Waar gaat het nu eigenlijk om in het onderwijs? Moet leren leuk zijn? Of mag je ook verlangen dat leerlingen moeite doen, zich over weerstanden heen werken, doelen stellen, enzovoort. Zeg maar de ‘niet-leuke’ dingen, de zaken waardoor leren wordt ervaren als werken en een uitdaging verandert in een zware last. Anders gezegd, moeten kinderen werkelijk al zoveel, of zijn ze in het huidige tijdsgewricht simpelweg niet meer veel gewend?

Het is een lastig vraagstuk, voor iedereen, want het perspectief van waaruit je kijkt is van eminent belang. Ik ken een voorbeeld. Roy, de oudere broer van Ruben, was ook al een ‘*underachiever*’. Hij was begonnen in de atheneum-brugklas en had met de hakken over de sloot na zes jaar het vmbo-t gehaald. In de gymles was het een geweldige knaap, zeker als er wat vrijheid in de opdracht bestond. In zijn speelsheid kwam Roy er volledig tot zijn recht, hij nam de verantwoordelijkheid en zelfs de leiding als dat nodig was. Alles wat hij in zijn ‘normale’ schoolopleiding niet leek te hebben, kwam in de gymles wel naar voren. Ik was dan ook niet verbaasd om te horen dat Roy op een ROC aan de studie Sport en Bewegen was begonnen.

Dat was al weer een paar jaar geleden. En nu had ik Ruben verteld dat het leven geen spelletje was. Zijn glazige blik beantwoordde ik nu eens niet met welgemeende adviezen. Nee, ik deed er het zwijgen toe. Ik zorgde ervoor dat mijn gezicht niet al te chagrijnig stond, maar ik hield mijn mond.

‘Tja, inderdaad’, begon Ruben. ‘Geen spelletje. Maar soms zijn de spelregels ook wel *fucking* stom.’ Ik bleef stil en hij vervolgde. ‘Roy, je weet wel, mijn oudere broer is van school gestuurd. Hij heeft twee jaar geleden zijn kniebanden afgescheurd, waardoor het eerste jaar van zijn studie in de soep liep. Daarna heeft hij zijn best gedaan. Maar ja, je weet wel, hij is super dyslectisch en het kost hem allemaal veel moeite. En hij is natuurlijk jong en zo, en hij wil overal bij zijn. Nou ja, en nu heeft hij door een misverstand iets van Nederlands één dag te laat ingeleverd. Zijn docent weigert het daarom na te kijken en nou moet hij van de opleiding af...’

Ik was nu echt stil gevallen. De woordenstroom van Ruben hield even op. Daarna kwamen mijn vragen en herhaalde Ruben de feiten. ‘Roy weet ook wel dat het geen spelletje is. Maar deze spelregels zijn wel heel flauw’, besloot Ruben.

’s Avonds thuis overdacht ik nog eens het verhaal. Het waren ‘goeie jongens’, Roy en Ruben. Een beetje verwend, dat wel. Slim, dat zeker ook. Geen harde werkers, producten van hun tijd eigenlijk. Ik moest denken aan The Wall van Pink Floyd. Muziek en teksten uit een andere tijd, maar visionair ook. Zo ver is het dus gekomen, regels zijn regels, *Befehl ist Befehl*. De vraag nu is of ik me ga verschuilen in mijn eigen gymlessen of dat ik de barricaden op ga. Wat wil ik eigenlijk? Kinderen leren om goed te bewegen, of ze klaarmaken voor hun verdere leven? Van welk spel wil ik ze de regels leren? En oh ja, er is altijd nog die andere optie. Ik kan eruit stappen en ander werk zoeken. Maar ik zou echt niet weten wat dan, ik heb al het leukste vak op de wereld.

Mery Graal

## Spelletje



**12 november 2014**

## studiedag basisonderwijs Calo Zwolle

Het thema van deze dag is 'Kies kleur'; hoe profileer jij je als vakleerkracht?

De studiedag is vernieuwend van opzet, waarin deelnemers zich een dag lang verdiepen in een profiel gericht op onderwerpen om zich verder te profileren.

Tijdens deze studiedag gaat een vakleerkracht kleur kiezen en volgt de hele dag workshops die binnen een bepaald profiel (kleur) passen. Daarbinnen volgen zij een programma met afwisselende workshops. Hoe het in zijn werk gaat en voor de inschrijving zie de homepage.

**Profiel 1: Hoe passend is jouw bewegingsonderwijs?**

Ely Bagerman, Linda Duteweerd en Danny Bekkers

**Profiel 2: DOE ACTIEF mee aan de Gezonde School**

*Meer aandacht voor bewegen en sport? Het kan ook op uw school!*

Ton Winkels, Hiske Blom, Dorien Dijk, Jorg Radstake, Dorien van der Burg, Marit Schepers, Bart de Wolf, Rogier Hoff

**Profiel 3: Veilig klas- en schoolklimaat**

Roel van Beusekom en Ivo Dokman

**Profiel 4: Coaching en begeleiding**

Chris Hazelebach en Marijke de Groot

**Profiel 5: Professioneel toetsen en beoordelen**

Oscar Scipio en Wiebe Faber

**Profiel 6: Innoveren van bewegingsactiviteiten binnen bewegingsonderwijs**

Mandy van Rooden, Lammert Klok en Tjitze Potsma

**Profiel 7: Spelonderwijs: van toeval naar voltreffer**

Aukje de Groot, Jeroen Steeman en Leendert Vesseur

**Profiel 8: Turnonderwijs: leer echt beter springen**

Marjolijn Kelderman en Bert van Klaveren

**Profiel 9: Bewegingsonderwijs voor groep 1/2 : kansen en knelpunten voor vakleerkrachten**

Ruud ten Haaf en Berry van Iersel

**Profiel 10: Ontwikkelen sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen binnen de les bewegingsonderwijs**

Patty van 't Hooft, Paul Verschuur en Peter van den Dool

**Profiel 11: Profiel van de vakleerkracht die de leerlijnen kleiner dan 10% in het programma voor 100% aanbiedt: stoeien, bewegen op muziek en hardlopen**

Diana Bentoh, Bas Baremans en Engbert Flapper

**Profiel 12: De vrije les en 'moeilijke' kinderen**

Tejo van den Berg

**Profiel 13: Bewegingsonderwijs, buiten spelen en sport**

Berteke de Jong, Kristel Meijer, Birgit Trooster, Arno de Swart, Leontien Thewissen en Karel Verweij

**Pauzeprogramma**

- 1 Lunch volleybaltoernooi
- 2 Lunch speeddate, Maarten Segers en Remon Bahnert
- 3 Lunchlezing, Peter Heij
- 4 Lunchyoga, Jorieke Steenaart
- 5 Lunchworkshop van gymzaalrichtster Nijha, Erik Spiegelberg
- 6 Klimwandlunch,
- 7 Bewegen Samen Regelen Lunch
- 8 Lunch café

Ga voor de uitgebreide omschrijving van de verschillende profielen en lunchworkshops naar onze site. Onderaan het programma zit de link om je in te schrijven voor deze studiedag. Aanmelden kan tot de herfstvakantie, maar vol=vol. Zowel voor de profielen als voor de lunchworkshops geldt dat er op volgorde van binnenkomst wordt ingedeeld.

**Cursussen Levensreddend Handelen**

Basiscursus 5 en 19 november 2014 in Zeist. Van 13.00-20.00 uur  
Aanmelden of meer informatie kun je vinden op de homepage, onder het kopje 'uitgelicht' of via de scholingskalender. [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)

Wil je starten met BSM op havo/ vwo of met L02 op vmbo?  
Wil je met je collega in een middag komen tot een eigen programma van toetsing en afsluiting voor het examenvak? Op dinsdag 7 oktober 2014 wordt van 15:30 tot 20.00 uur in Utrecht de cursus 'van start met BSM en L02' verzorgd. Informatie over de cursus kunt u vinden op de website [www.bsm.slo.nl](http://www.bsm.slo.nl) en bij [tweedefase@slo.nl](mailto:tweedefase@slo.nl) kun je jezelf opgeven.

**Vooraankondiging**

Maandag 19 januari wordt in samenwerking met Fontys Sporthogeschool de studiedag voor het Voortgezet Onderwijs georganiseerd. Noteer deze datum alvast in je agenda.

**Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties**

Op donderdag 13 november wordt de vijfde L02 studiedag georganiseerd voor docenten die het examenvak L02 op vmbo geven. Half september start de digitale inschrijving op de website van SLO [www.bewegingsonderwijs.slo.nl](http://www.bewegingsonderwijs.slo.nl)

Uitgebreide informatie over alle scholingen/ evenementen? Zie de kalender op de homepage van [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)

Contact:

[astrid.vanderlinden@kvlo.nl](mailto:astrid.vanderlinden@kvlo.nl)

### SPORTIEFSTE PO-SCHOOL 2015

De datum van de verkiezing in 2015 is bekend: 16 april 2015. De locatie is dit keer niet de Amsterdamse ALO maar die in Groningen. Ze beschikken over een prachtige accommodatie die zeer geschikt is voor het houden van de verkiezingen. Er is een enthousiaste en deskundige projectgroep geformeerd met daarin een tweetal vierdejaars studenten. We houden jullie op de hoogte. Wil je alvast informatie? [ton.winkels@kvlo.nl](mailto:ton.winkels@kvlo.nl)

### CONGRES GEZONDE BREDE SCHOOL

Het Landelijk Steunpunt Brede Scholen organiseert op 1 oktober 2014 in samenwerking met de PO-Raad, NOC\*NSF, NISB en KVLO het Congres Gezonde Brede School. Het congres vindt plaats te Papendal, Arnhem. Je kunt je nu inschrijven voor de inspirerende workshops!

Na een inleiding door Chris Visscher, Hoogleraar Jeugdsport, en Rinda den Besten, voorzitter PO-Raad, volgt een ruim aanbod aan workshops.

Ga voor de inhoud van de workshops en inschrijving naar <http://www.bredeschool.nl/congresgezondebrede-school>

### Noorder Skireis

Afdeling de Noorder organiseert ieder jaar voor haar leden een mooie skireis. Wil je er meer van weten of een sfeerverhaal lezen check: [www.noorderskireis.nl](http://www.noorderskireis.nl). Rechtstreeks contact met een van de organisatoren kan natuurlijk ook: [hjorna49@gmail.com](mailto:hjorna49@gmail.com) is altijd bereid informatie te verstrekken.

### LESGEVEN IN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORT: RESPECT

De 40ste editie van de BVLO-studiedag van onze zusterorganisatie in België is het moment om ook anderen, die de meerwaarde van bewegen in een bredere context willen zien, te betrekken. Als jij erin slaagt ook de directie en collega's mee te brengen naar de studiedag, respect!

De BVLO-studiedag te Brussel biedt een geschikte gelegenheid om bewuster rond respect te werken aan de hand van praktijk- en theoriesessies gericht naar het werken met diverse leeftijdsgroepen, van kleuter over lager en secundair onderwijs tot hoger onderwijs. Zo is het een uitdaging om met respect voor de originele wedstrijd en bekende spelvormen toch voldoende innovatief te werken en waar mogelijk multimedia te hanteren. Info en inschrijven op [www.bvlo.be](http://www.bvlo.be) > activiteiten > nascholingen > 40ste BVLO-Studiedag

### Reünie CIOS

CIOS Heerenveen/Leewarden bestaat 40 jaar! Een goede reden om elkaar weer eens te ontmoeten en terug te kijken op een mooie CIOS-tijd. En uiteraard ook een goede reden voor een feest!

We nodigen je van harte uit voor de CIOS-reünie op vrijdag 10 oktober in Fun Plaza, Sportstad Heerenveen. Aanmelden en meer info:

<http://www.frieslandcollege.nl/sport-bewegen/reunie-cios.html>

### LECTORAAT SPORTPEDAGOGIEK

Sportpedagogiek is nog een van de witte vlekken in onderzoek en onderwijs zegt Nicolette Schipper-van Veldhoven. Daar gaat zij zelf verandering in aanbrengen. Per 1 september is Schipper-van Veldhoven Lector Sportpedagogiek, met bijzondere aandacht voor een veilig sportklimaat. Dit lectoraat kwam er op initiatief van NOC\*NSF in samenwerking met gemeenten en diverse hbo- en mbo-sportopleidingen. Doel is om door middel van meer kennisontwikkeling en kennisoverdracht te werken aan een pedagogisch verantwoord veilig sportklimaat. Het lectoraat is gevestigd binnen het Kenniscentrum Bewegen en Educatie van Windesheim in Zwolle.



# → SPORTKLIMMEN

## SPELEN MET EVENWICHT



Sportklimmen wordt beoefend op kunstmatige klimwanden, rotsen, ijswanden en gemengd terrein. Dit boek is gericht op het klimmen op kunstmatige klimwanden. In Nederland wordt geklimmen in commerciële klimcentra, maar ook in het bewegingsonderwijs. Een groot aantal scholen heeft inmiddels de beschikking over een klimwand.

In *Sportklimmen, spelen met evenwicht* wordt een brug geslagen tussen de klimsport en het bewegingsonderwijs. Het biedt sportklimminstructeurs (in opleiding) alsmede docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en een groot aantal praktijksituaties om sportklimmen bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nagestreefd.

Sportklimmen is een sport waarbij veiligheid van groot belang is. In *Sportklimmen, spelen met evenwicht* komen daarom klimwand en -materiaal aan de orde, maar is ook veel plek ingeruimd voor veilig klimles geven. In deze derde herziene uitgave zijn de meest actuele veiligheidsvoorschriften opgenomen. Tevens wordt uitgebreid ingegaan op het leren klimmen en het verbeteren van techniek en tactiek. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat sportklimmen een avontuurlijke en uitdagende jeugdsport kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan klimpspelvormen.



€16,<sup>90</sup> incl. btw

ISBN: 978-90-72335-00-5

Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)

janluitingfonds  
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

## STERK IN ELKE DISCIPLINE.

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



**MAMMOET SPORT**

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

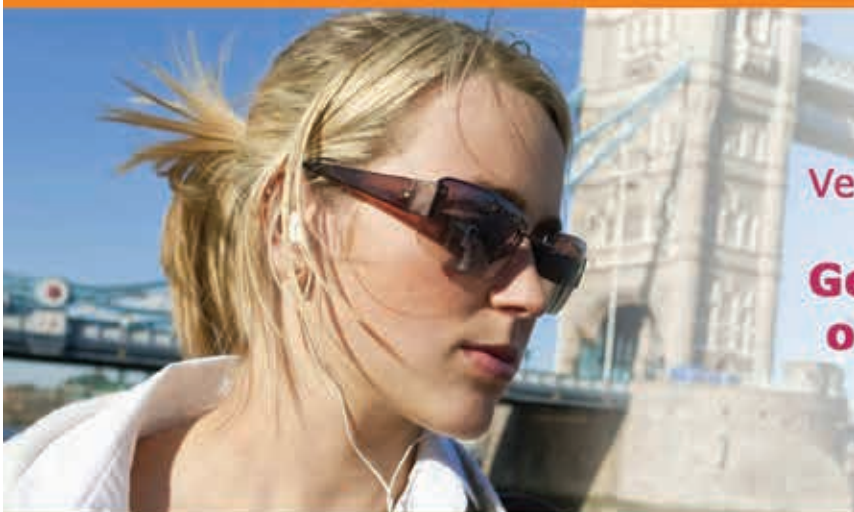
RECREATIE

**WWW.MAMMOETSPORT.NL**

**T: +31 (0)40 215 52 25**



SCHOOLREIZEN, WERKWEKEN EN STUDIHEREIZEN



Verrassende stedentrips

**Geheel verzorgd en  
onbezorgd op reis**



Actieve groepsreizen

**Spetterende  
survivals!**



Voordelig op wintersport

**Supercool en ijskoud  
de leukste!**

**DUKE TRAVEL Groepsreizen op maat**

Zie onze nieuwe website: [www.dukettravel.nl](http://www.dukettravel.nl)

Mail: [info@dukettravel.nl](mailto:info@dukettravel.nl) Tel: 0227-549450

