

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE OPVOEDING



1

Jaargang 96

18 jan 2008

TOPIC: WERKPLEKLEREN EN OPLEIDEN

STUDIEDAGEN

CONTRIBUTIE 2008

NATIONALE SPORTWEEK



Peking 2008

Van educatie tot wereldprestatie



Ook voor deze Olympische Spelen is gekozen voor onze turntoestellen. Kwaliteit en productontwikkeling. Al jaren de basis voor ons succes. Van bewegingsonderwijs tot topsport op olympisch niveau!

www.janssen-fritsen.nl

janssen • fritsen

TOPIC



EN VERDER



PRAKTIJK



RUBRIEKEN





INHOUD

TOPIC



TOPIC WEKPLEKLEREN EN OPLEIDEN

Er vindt de laatste jaren een verschuiving plaats binnen docentenopleidingen. De stageplek en daarmee de rol van de stagecoach wordt steeds belangrijker. Dat dit zijn invloed heeft op de samenwerking tussen de stagescholen en de opleidingsinstituten moge duidelijk zijn. Bij Fontys Sporthogeschool is zelfs een opleiding gestart waar de werkplek de dominante rol speelt.

06 | PRAKTIJKOPLEIDING LICHAMELIJKE OPVOEDING (POLO) / *Yvonne Sanders-van Arendonk*

10 | SAMEN OPLEIDEN, OP WEG NAAR EEN 'WIN-WIN' SITUATIE! / *Wim van der Mark*

Topic LO 13 / '07

14 | LESSENREEKS DUURSPORT (2) / *Jeroen Rietvelt*

EN VERDER



18 | Spierpijn! / *Lars Borghouts*

39 | Nationale sportweek

40 | Meer bewegen is de Assepoester van de energiebalans (2) / *prof dr. Han Kemper*

44 | Spel in het zeer moeilijk lerend (ZML) onderwijs / *Dorien Kleine Rammelkamp en Jaap Verhagen*

47 | Contributie in 2008 / *Marianne van Bussel-Schippers*

48 | Een brug bouwen terwijl je er over danst / *Edwin Timmers en Dinant Roode*

PRAKTIJK



22 | Kleuter-dvd voor werkveld en opleiding / *Geert Hovens*

24 | Reflecteren op niveau van bewegen / *Jorg Radstake en Marloes Brandwagt*

28 | Frisbee in het VO als doelspel en mikspel (1) / *Eric Swinkels met hulp van Hans Krens*

32 | Werpen (atletiek) in het Basisdocumenten onderbouw VO / *Dic Houthoff*

RUBRIEKEN



05 | Eerste pagina

09 | De IRP-praktijk

13 | Schoolsport, achtste KVLO Golf Trophy

37 | Boeken

38 | Afdelingen en agenda

53 | Studiedagen

54 | Laatste pagina

FOTO OMSLAG: MICKY LUINGE

FOTO OMSLAG PRAKTIJKKATERN: HANS DIJKHOFF



Science, géén fiction

Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



Video in de les, Video in mijn les?
 Kost mij dat niet te veel tijd? Kunnen leerlingen zelfstandig met video werken?
 Hoe oud moet je zijn voor effectieve video feedback? Waarom zou ik dat in mijn
 lessen doen? Kan ik ook voorbeelden afspelen? Mijn school kan dat nooit betalen!
 Kan ik plaatjes en tekeningen over de video heen leggen? Hoef ik nooit meer een
 tape heen en weer te spoelen? Kan ik elk moment van de les achteraf vastleggen?

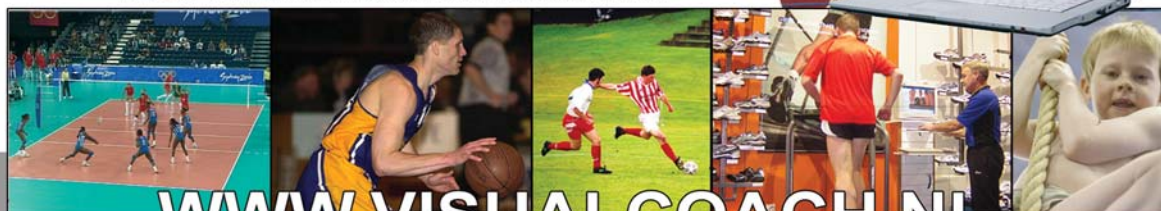
Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen???
 Dus ik kan met één leerling kijken terwijl de anderen door oefenen en opgenomen
 worden...en dát zie ik dan ook? Altijd? Dat geloof ik niet.

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgouden 20, 2353TA Leiderdorp
 servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL

elswout
 AssurantieGroep



**Collectief
 ziektekosten**
 vanaf € 90,80 per maand;
 bereken zelf uw premie, ga naar:
www.KVLOverzekerings.nl

**KVLO
 pakket
 polis**

- [• auto • woonhuis
- aansprakelijkheid
- caravan • doorlopende
- reis • etc, etc. • met
- hoge kortingen
- voor KVLO-leden]



Contactpersonen: Willem Broertjes & Eveline Balk
 wbroertjes@elswoutgroep.nl & ebalk@elswoutgroep.nl



Elswout
 Zijlweg 314
 2015 CP Haarlem
 Postbus 2121
 2002 CC Haarlem

Telefoon 023 - 751 00 00
 Fax 023 - 751 00 01
 E-mail info@elswoutgroep.nl
 Internet www.elswoutgroep.nl
 K.v.K. nr. 34170831

Collectiviteits-
 nummer: 33024

Collectiviteits-
 naam: kvlo

COLOFON

**Redactie:**

Hans Dijkhoff (hoofdredacteur)
Maarten Massink (praktijkredacteur)
Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster)

Redactieraad:

Harry Stegeman (vz), Hilde Bax,
Marianne van Bussel,
Bert Boetes, Lars Borghouts,
Danny van Dijk, Ernst Hart,
Mark Jan Mulder, Chris Mooij,
Eric Pardon, Jorg Radstake.

Redactieadres: KVLO,
Postbus 398, 3700 AJ Zeist,
e-mail: redactie@kvlo.nl

Abonnement Lichamelijke

Opvoeding: Jaarabonnement
€ 60,- (buitenland € 80,-)
Losse nummers € 3,-
(excl. verzendkosten)

Handelsadvertenties:

Bureau Van Vliet BV, Passage
13-21, Postbus 20, 2040 AA
Zandvoort, fax: 023 571 7680
e-mail: zandvoort@bureauvan-
vliet.com

www.bureauvanvliet.com

Verschijningsdata 2008:

18 jan., 8 feb., 29 feb.,
28 maart, 25 april, 16 mei,
13 juni, 4 juli, 22 aug., 12 sep.,
3 okt., 24 okt., 14 nov., 5 dec.

Druk:

Drukkerij Giethoorn Ten Brink,
Postbus 41, 7940 AA Meppel.
Tel.: 052 285 5111.

Vormgeving:

FIZZ new media solutions,
Stationsweg 44a, 7941 HC
Meppel, Tel.: 052 224 6162.

DTP: Drukkerij Giethoorn Ten
Brink. Aanbieding en plaatsing
van teksten en foto's houdt
tevens mogelijk gebruik op de
KVLO-website in, uiteraard met
vermelding van auteur en foto-
graaf. Overname van artikelen is
alleen toegestaan met bronver-
melding en na goedkeuring van
de auteur. De redactie is verant-
woordelijk voor de samenstel-
ling. Niet alle artikelen behoeven
de (volledige) instemming van
de redactie te hebben.
Mededelingen vanwege de ver-
eniging en artikelen, die het
beleid van de vereniging raken,
zijn voor verantwoordelijkheid
van het hoofdbestuur.

Dagelijks bestuur KVLO:

G. van Driel, voorzitter
mw. drs. B. Zandstra, secretaris
mw. M. G. van Bussel, penning-
meester H.K. Evers
e-mail: bestuur@kvlo.nl

Ledenadministratie:

abonnements- en personeels-
advertenties: KVLO,
Postbus 398, 3700 AJ Zeist.
fax: 030 691 2810
e-mail: ledenadm@kvlo.nl

site: www.kvlo.nl Opzeggingen
dienen aangetekend te geschie-
den vóór 1 december van het
lopende jaar (kandidaatleden
vóór 1 augustus). De opzeggin-
gen worden door de KVLO
bevestigd. Contributie KVLO:

zie de website of neem contact
op met onze ledenadministratie

ISSN-nummer: 0024-2810

Telefoon: ledenadministratie
030 693 7676, algemeen
030 692 0847.

Secretariaat Thomas

Groepering: Drs F. Huijboom,
P. Potterstraat 26, 5143 GX
Waalwijk, tel.: 041 633 3022,
e-mail: fred.huijboom@vxs.nl

Bezoekadres:

Zinzendorflaan 9.

**De afdeling rechtspositie
is dagelijks bereikbaar
van 12.30 tot 16.30 uur
030 693 7678**
e-mail: irp@kvlo.nl

DE BESTE BEWEEGWENSEN



EERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL

Het hoofdbestuur van de KVLO wenst alle leden en andere lezers van ons blad het allerbeste toe voor het jaar 2008. In het bijzonder wensen wij dat in de verschillende sectoren van het onderwijs het er, met betrekking tot bewegen, beter op wordt. Beter voor alle leerlingen die bewegingsonderwijs volgen, beter voor de leraren die bewegingsonderwijs geven en beter voor het bewegingsaanbod en het bewegingsklimaat op alle scholen. Verbeteringen die niet vanzelf tot stand zullen komen, maar die vragen om betrokken mensen die met inzet en visie op een succesvolle manier opereren. De energie en wijsheid om dat te realiseren wensen wij iedereen toe.

Specifiek wensen wij:

- voor het basisonderwijs en speciaal basisonderwijs dat er een discussie op gang komt om voor de groepen 3 t/m 8, verplicht, drie uur per week bewegingsonderwijs te geven; uren die gegeven worden door een specifiek daarvoor aangestelde vakleerkracht
- voor de onderbouw in het voortgezet onderwijs dat de vernieuwing in de onderbouw zal leiden tot tenminste drie uur betekenisvol bewegingsonderwijs voor alle leerlingen; al dan niet in samenwerking binnen projecten en met andere vakken
- voor de bovenbouw in het voortgezet onderwijs het doorzetten van de trend tot het verder invoeren van het examen-vak in vmbo, havo en vwo. En dat voor veel leerlingen de mogelijkheid ontstaat om de verplichte maatschappelijke stage in een bewegingsomgeving in te gaan vullen
- voor het mbo de herinvoering van verplicht bewegingsonderwijs, tenminste in het eerste leerjaar met als vervolg een keuzeplichtprogramma in de jaren 2 t/m 4 van alle opleidingen.

Ook voor de opleidingsinstituten in het hbo belooft het jaar 2008 een bijzonder jaar te worden. Zo zal er opnieuw gekeken worden naar de opzet en zwaarte van de leergang voor gespecialiseerde groepsleerkrachten (pabo's). Voor de lerarenopleidingen (ALO's) betekent dit jaar een jaar van visitatie en vervolgens accreditatie. In het vijfjaarlijks onderzoek naar de kwaliteit van de opleiding altijd weer een arbeidsintensief en ook spannend moment.

Wij wensen de collega's van de opleidingen sterkte bij deze trajecten en wensen tevens dat overwegingen van kwaliteit in bewegingsonderwijs de boventoon mogen voeren.

Tenslotte is 2008 opnieuw een Olympisch jaar, waarbij de sport en allen die daar nauw bij betrokken zijn volop in de belangstelling zullen staan. Het zijn de succesvolle sporters en hun coaches en bestuurders die dan de kans hebben om Olympische waarden zichtbaar te maken en tot voorbeeld te zijn. Wij wensen dat het een succesvol, maar bovenal een waardig sportjaar mag worden.

TOPIC



PRAKTIJKOPLEIDING LICHAMELIJKE OPVOEDING (POLO)

De Praktijkopleiding lichamelijke opvoeding is ontwikkeld door Fontys Sporthogeschool in nauwe samenwerking met een aantal schoolbesturen en secties lichamelijke opvoeding. Per 1 augustus 2007 is deze opleidingsvariant van het cluster Sports & Education gestart in Sittard met maar liefst 17 studenten.

Door: Yvonne Sanders-van Arendonk

De Praktijkopleiding lichamelijke opvoeding volgt de principes van opleiden in de school ofwel werkplekleren. Het opleiden in de school sluit uitstekend aan bij de (inter) nationale ontwikkeling in het onderwijs en beantwoordt aan de eisen van eigentijds en kwalitatief hoogwaardig opleiden.

OPLEIDEN IN DE SCHOOL

De school biedt de studenten een leerwerkplek. Studenten zijn in het tweede studiejaar twee dagen per week op de school waar ze naast lesgevende taken ingezet worden op alle andere taken die van een docent LO verwacht worden. Vanaf het derde jaar zijn de studenten drie dagen per week te vinden op hun leerwerkplek en in het vierdejaar maar liefst vier dagen.

Om tot een kwalitatieve opleiding te komen is er de laatste jaren veelzijdig overleg geweest tussen het opleidingsinstituut Fontys Sporthogeschool en de betrokken leerwerkplekken. De kernwaarden eenvoud, praktijkgericht, vakmanschap, verantwoordelijkheid, samenwerking en vernieuwing zijn de uitgangspunten voor het ontwikkelen van het onderwijs.

Opleidingsdocenten krijgen van Fontys Sporthogeschool effectieve scholing aangeboden om een optimale begeleiding van de studenten te waarborgen. Naast het begeleiden van de student tijdens de lessen verzorgen de opleidingsscholen ook de metho-

dische en didactische leerlijnen die een student zich eigen moet maken om goed te functioneren als docent. Daarnaast worden de docenten betrokken in de beoordeling van de studenten. Opleidingsdocenten participeren in het assessment dat studenten in leerjaar 2, 3 en 4 afleggen.

STRUCTUUR

Voordat een opleiding kan starten zijn er natuurlijk hele goede afspraken gemaakt met de besturen van deze scholen. In overleg met de schoolbesturen worden er nu afspraken gemaakt dat opleidingsdocenten binnen hun taakbelasting worden ge-

**SAMEN OPLEIDEN BETEKENT
DELEN VAN EXPERTISE EN
VERANTWOORDELIJKHEID'**

compenseerd voor het werk wat opleiden binnen de school met zich meebrengt. Daarnaast heeft elk schooltype een opleidingscoördinator. Deze opleidingscoördinator zorgt voor een goede afstemming naar al zijn collega's. De opleidingscoördinator wordt gefaciliteerd vanuit Fontys Sporthogeschool om deel te nemen aan het team van Fontys Sporthogeschool maar blijft werkzaam binnen het regulier onderwijs.

DE SCHOOL

Ton Verpoort, opleidingscoördinator van het DaCapo college in Sittard is één van de docenten die vanaf het begin in 2005 betrokken is geweest met het ontwikkelen van de opleiding. Belangrijke overwegingen voor hem om deel te nemen aan dit project zijn:



Uitvoeren

- een wisselwerking in knowhow tussen de Sporthogeschool enerzijds en onze vaksectie anderzijds. Wij krijgen veel informatie met betrekking tot nieuwe ontwikkelingen, trends, kennis en kunde. De Sporthogeschool kan haar wortels binnen het regulier onderwijs versterken en praktisch gevoed worden vanuit de onderwijssetting
- mede verantwoordelijkheid dragen voor de leerkracht lichamelijke opvoeding in de toekomst en de waarde van ons vak binnen het onderwijs goed te borgen
- gezien de zorgelijke ontwikkelingen inzake de invulling van openstaande vacatures kunnen wij als school goed inschatten of een docent-in-opleiding geschikt is voor het invullen van openstaande vacatures binnen onze eigen organisatie
- al met al een win-win-win situatie. Voor Sporthogeschool, de scholen in het werkveld en bovenal een 'win' voor de toekomstige docenten lichamelijke opvoeding.

Mede deze overwegingen hebben ons doen besluiten te participeren in de praktijkopleiding LO. Inmiddels zijn de eerste studenten werkzaam op 'hun' school. Ondanks enkele startproblemen begint het geheel een positief beeld te geven, en merken wij als school dat er op basis van gelijkwaardigheid tussen de opleiding en de scholen duidelijk vooruitgang is.

Ook de studenten zelf hadden het in begin moeilijk maar ervaren nu ook dat ze niet alleen stagiaire zijn maar ook echt als leerkracht op een school gezien worden met als hoofdvak lichamelijke opvoeding.

DIVERSITEIT

Studenten maken binnen de praktijkopleiding kennis met drie onderwijsvormen. Een half jaar in het basisonderwijs, een half jaar in het vmbo (alle niveaus) en een half jaar in havo/vwo. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om een stage in het speciaal onderwijs te lopen. In het vierde leerjaar kiest de student een afstudeerstage in een context waar hij zich verder in wil specialiseren. Deze stage vindt ook plaats binnen de opleidingsscholen.

Het onderwijs op het instituut wat deze studenten krijgen aangeboden verschilt behoorlijk met de reguliere opleidingen binnen het cluster Sports & Education. Aangezien je met vele partijen samenwerkt, is vooral uitgegaan van eenvoud. Fontys Sporthogeschool blijft verantwoordelijk voor de kwaliteitsborging.

Praktijkopdrachten die voortvloeien uit de theoretische leerarrangementen worden door de studenten uitgevoerd in de eer-



Samen delen van expertise

der genoemde onderwijscontexten (basisonderwijs, speciaal onderwijs, vmbo en havo/vwo). De beoordeling gebeurt in samenwerking met het werkveld, begeleid door een zogenaamde Studieloopbaanbegeleider van Fontys Sporthogeschool. De betrokkenheid van werkveld en opleiding krijgt zo een extra impuls.

DE STUDENT

Student Tim Hamers vertelt:

'De Praktijkopleiding wil net als de reguliere opleiding LO dat studenten een gevarieerd lesaanbod krijgen. Zowel praktisch als theoretisch. Een week van de praktijkstudent bestaat uit een aantal theorievakken, verschillende praktijkvakken en twee volle dagen stage. Het grote verschil met de reguliere opleiding is, mijn inziens, dat je de opdrachten krijgt vanuit je stage. Dit werkt heel prettig omdat je werkt met minder schijven. Je werkt in je stage één op één met je stagebegeleider. Tot nu toe bevalt de Praktijkopleiding redelijk. Het is het eerste jaar dat deze opzet wordt gebruikt, dus voor iedereen is het heel erg wennen.

Als praktijkstudent heb je het druk. Je werkt in veel leerarrangementen tegelijk waarbij je de leerarrangementen als grote opdrachten kunt zien. Je hebt voldoende praktijklessen, je hebt stage waar je veel moet voorbereiden en je hebt een kennistoets. Het beste geregeld in de praktijkopleiding vind ik het wisselsysteem van stages. Je komt in anderhalf jaar tijd in aanraking met drie verschillende schooltypes: basisonderwijs, vmbo en havo/vwo.

Al met al is de praktijkopleiding een opleidingsvorm die meer praktijkgericht is. Alles en iedereen doet zijn/haar best om deze nieuwe opleiding te laten slagen.

DEELNAME

Een student kan deelnemen aan de praktijkopleiding als hij met goed gevolg het propedeusejaar heeft afgesloten en over een grote mate van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid beschikt. Een toelatingsdag in het eerste jaar van de opleiding Sports & Education maakt onderdeel uit van de selectie.

Voor studenten die via het mbo willen instromen zijn er aparte mogelijkheden. Deze studenten kunnen zich aanmelden voor de instroommodule LO bij Sports & Education en daarin aangeven dat ze interesse hebben in het praktijktraject. Voor elke instroomstudent zal een passende opleidingsplek worden gezocht binnen onze aanwezige partners. Zeker voor studenten die graag 'leren in de praktijk' is deze opleidingsvariant een geweldige mogelijkheid.

CONVENANTEN

Er zijn op dit moment convenanten afgesloten met drie besturen van scholen in de omgeving van Sittard. Dit zijn Trevianum (havo/vwo), DaCapo College (vmbo) en Focus (basisonderwijs). Daarnaast zijn er afspraken met twee basisscholen in de regio Venlo en Maastricht. Vanaf schooljaar 2008-2009 worden er ook opleidingsplaatsen aangeboden in Eindhoven en omgeving.

INFORMATIE

Indien u na het lezen van dit artikel meer informatie wilt over de praktijkopleiding lichamelijke opvoeding, kunt u contact opnemen met Yvonne Sanders, teamleider praktijkopleiding LO. Daarnaast kunt u informatie vinden op de vernieuwde website van Fontys Sporthogeschool: www.fontys.nl/sporthogeschool.

DEELNAME 2008

Indien uw school ook interesse heeft om als opleidingsschool mee te gaan draaien en deze school ligt in de provincie Brabant of Limburg, stellen wij het op prijs als u contact opneemt met de teamleider. Voor het schooljaar 2008-2009 is Fontys Sporthogeschool nog op zoek naar scholen in de omgeving van Eindhoven en in de provincie Limburg.

Yvonne Sanders-van Arendonk is teamleider van de praktijkopleiding lichamelijke opvoeding.

Alle fotografie: copyright Fontys Sporthogeschool

Correspondentie: y.sanders@fontys.nl tel.: 087 787 4306

MRT EN BEGELEIDEN VAN STAGIAIRS EN LIO

Door: mr. Sandra Roelofsen

In een tijd waarin onderwerpen als bewegingsarmoede, (te) dikke kinderen, sport en gezondheid aan de orde van de dag zijn, stelde mevrouw Ilse de B., werkzaam in het voortgezet onderwijs de volgende vraag:

'Onze sectie stelt zich als opdracht om leerlingen die afhaken en uitvallen tijdens de lessen LO (mede) door het aanbieden van MRT weer gemotiveerd en bij de les te krijgen. De directie staat hier positief tegenover en geeft ons de ruimte om met een plan te komen. Mogen wij als leraren LO de lessen MRT verzorgen zonder extra scholing? Wie mag zich eigenlijk MRT'er noemen?'

Formeel bestaan er geen deskundigheidsvereisten voor de MRT (motorisch remedial teacher). Dat betekent dat iedereen zich MRT mag noemen (en zich bijvoorbeeld buiten de school als vrij MRT mag vestigen).

Rechtspositioneel betekent dit binnen een school dat een opdracht of toestemming van het bevoegd gezag (de directie) tot het geven van MRT voor een bevoegd leerkracht LO voldoende is om MRT te geven. Vanuit de wens om enige eenheid en afstemming te bewerkstelligen in het beeld van de opleidingen voor de MRT, is er in 2007 een beroepscompetentieprofiel opgesteld door het platform MRT. Dit beroepsprofiel van de MRT gaat verder waar het algemene

beroepsprofiel van de leraar LO ophoudt en definieert MRT als een extra stukje bewegingsonderwijs. Het beheersen van beide profielen samen maakt daarmee een leraar LO (ook) tot een MRT.

Hoewel het opstellen van een beroepsprofiel geen wettelijke status heeft, is het wel degelijk van belang. Het kan richtinggevend zijn voor directies bij het beoordelen van voldoende bekwaamheid en bijvoorbeeld de noodzaak van aanvullende scholing. Het kan ook zeker richtinggevend zijn voor het bepalen van uw eigen scholingsbehoefte als u deze uitbreiding van het vak LO op een deskundige wijze wilt aanbieden op uw school.

Het beroepscompetentieprofiel MRT en het algemene beroepsprofiel voor leraren lichamelijke opvoeding zijn verkrijg-

baar bij het Jan Luitingfonds; meer informatie via www.kvlo.nl.

Stagiair of lio?

Collega Lars K: *'Bij ons komt binnenkort een lio-stagiair. Mag zij alleen voor de klas staan of moet ik als stagebegeleider altijd aanwezig zijn bij de lessen die zij verzorgt?'*

Een leerkracht in opleiding (lio) is een vierdejaarsstudent van een ALO, die een leerarbeidovereenkomst heeft afgesloten.

Dat is een overeenkomst tussen drie partijen: de school, de opleiding en de student. De regels voor lio in het voortgezet onderwijs zijn omschreven in de CAO VO 2006-2007, artikel 3.a.3 en 3.b.3 en ook terug te lezen op de KVLO-site, homepa-

ge rechtspositie/columns 07/Column IRP2007/8.

Een stagiair is in tegenstelling tot de lio geen werknemer van de school maar een student die praktijkervaring opdoet in het kader van de beroepsopleiding. De term lio-stagiair is dus verwarrend, een student is lio of stagiair. Als uw student als lio wordt aangeworven, dan neemt hij/zij formatieruimte in en is het de bedoeling dat zij zelfstandig, weliswaar onder begeleiding van een coach, de lessen LO verzorgt.

Komt uw student als stagiair ervaring opdoen dan is het afhankelijk van de regels van de school of zij alleen de verantwoordelijkheid van een klas mag dragen. Om het aansprakelijkheidsrisico te verkleinen kan een school bepalen dat een stagiair alleen in aanwezigheid van een bevoegd leerkracht LO de lessen mag verzorgen. Bespreekt u dit op school. Hebt u vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kunt u zich wenden tot de afdeling IRP, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en dagelijks van 12.30-16.30 uur op telefoonnummer 030 693 7678.



De stagiair aan het werk

FOTO: HANS DIJKHOFF

TOPIC



SAMEN OPLEIDEN, OP WEG NAAR EEN 'WIN-WIN' SITUATIE!

Een ieder die dit artikel leest heeft in zijn beroepsopleiding stage gelopen! Door het lezen van dit artikel komen deze stage-ervaringen weer naar boven. Wellicht gaat u vergelijken, heeft u andere ideeën of bent u het er niet mee eens. Dat is de kracht van 'de ervaring'! Als we ons dit realiseren, zien we ook kansen voor toekomstige collega's en voor onszelf. Ik wens een ieder veel leesplezier en nodig u uit nieuwe ervaringen op te doen. Door: Wim van der Mark

WAT LEER JE IN DE PRAKTIJK?

Een aantal uitspraken van studenten:

'Naar mijn coach kijk ik echt van hoe hij werkt op welke manier hij communiceert met leerlingen en anderen. Zo weet ik hoe ik kan handelen binnen de les.'

'Ze leren ook van mij. Juffen en meesters die hier al twintig jaar zitten weten soms niet wat nieuwe trendsporten zijn.'

'Je wordt gezien als toekomstig collega. Dat is best fijn. Op mijn vorige school was ik meer een leerling. Hier word je, zeg maar gewoon opgenomen als collega.'

'Soms leer je dingen op school en dan weet je helemaal niet wat je ermee moet later. Dat later komt dan pas tijdens je stage.'

Zoals u heeft kunnen lezen zijn studenten over het algemeen tevreden over hun stage. Toch zeggen studenten ook dat er weinig tijd is om ervaringen uit te wisselen. In die beperkte tijd vertelt de coach zijn bevindingen en zet de student niet echt aan tot reflectie!

Een aantal uitspraken van opleiders:

'Ik denk dat ze in de school een beter beeld krijgen van het docentschap. Als opleiding kunnen we hiervan profiteren door hierop in te spelen.'

'Hoezo twee dagen stagelopen? Er blijft dan nog weinig tijd over om te leren op de opleiding'



'Ik weet dat ik kritisch ben! Maar mogen wij van onze werkveldcollega's verwachten dat ze up-to-date zijn?'

'De student wordt in het werkveld op zijn werkzaamheden aangesproken, waardoor deze verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen handelen. Dat leer je niet op de opleiding.'

'Krachtiger kon het niet! De collega uit het werkveld die vraagt aan de student hem te helpen bij het ontwikkelen van lesmateriaal. Als betrokken opleider weet ik nu exact wat er in het werkveld speelt.'

Opleiders zijn wisselend enthousiast, variërend van dat kun je niet verwachten van het werkveld en de student tot leersituaties waarin door alle betrokken partijen geleerd werd.

Een aantal uitspraken van coaches (werkveldbegeleiders):

'Eigenlijk gaat het altijd tussendoor. Ik heb verder weinig tijd om met de studenten de lessen uitvoerig na te bespreken.'

'Hij komt hier om te leren, en wij hoeven niet van hem te leren. Gelukkig komt dat laatste wel eens voor, maar is niet het doel. Zonder een stagiaire draait de school wel door.'

'Ze kunnen niks meer! Ik krijg het gevoel dat wij als werkveld de opleiding langzaam overnemen.'

'Vragen stellen die leiden tot reflectie? Hoezo, ik vertel wel hoe het moet dat kost veel minder tijd'

Coaches uit het werkveld zijn minder positief. Ze bevestigen het beeld van weinig tijd voor nabespreken en reflectie. Het leren in de praktijk is gericht op het leren van de student en niet op het gezamenlijk leren.

LEREN IN DE AUTHENTIEKE BEROEPSSITUATIE!

Inderdaad zal in toenemende mate geleerd worden op de stageschool. Vormen van duaal onderwijs als lio en werkend leren vinden in toenemende mate hun weg in onderwijsland. Waar komt het leren in de beroepspraktijk vandaan en welke visie ligt hieraan ten grondslag?

Onze economie is verschoven van industrieel naar dienstverlenend. Met deze verschuiving is er voor de werkende een toename in taak- en bestaansonzekerheid gekomen¹. De tijd dat je bij één baas werkend je leven voltooit zal afnemen. Ook in het onderwijs zal steeds vaker van baan gewisseld worden of zullen de taken die je verricht per jaar verschillen. Dit betekent dat de arbeidsloopbaan in toenemende mate onvoorspelbaar is en lerenden in hun beroepsopleiding hiermee moeten leren omgaan. Persoonkenmerken als verantwoordelijkheidsgevoel, creativiteit en stressbestendigheid zijn min-

stens zo belangrijk als de traditionele beroepsvaardigheden. Om goede kansen te hebben op de arbeidsmarkt moet je kunnen omgaan met deze onzekerheid. Als docent kun je niet langer vertrouwen op bestaande oplossingen voor bekende probleemsituaties want die bestaan morgen niet meer of zijn sterk veranderd.

Een diensteneconomie is gebaseerd op het leveren van maatwerk. Maatwerk wordt enkel geleverd door gemotiveerde docenten die leerlingen van dienst willen zijn. Om dit te bereiken is een krachtige leeromgeving voor alle betrokkenen (student, coach en opleider) nodig.

Kort samenvattend dwingt de dynamiek van onze maatschappij tot een leven lang leren, waarbij het werkend leren in de praktijk van alle dag als het krachtigst wordt ervaren.

De krachtige leeromgeving?

Een leeromgeving is krachtig als deze uitdaagt tot betekenisvol en (sociaal) constructief leren.

De begrippen nader verklaard:

- uitdagende leeromgevingen nodigen uit tot actie. Deze acties variëren van het willen vergaren van kennis tot het onder de knie krijgen van vaardigheden
- een betekenisvolle leeromgeving is levens- of beroeps-ECHT. Voor de student kan dit het verzorgen van een les bewegingsonderwijs zijn aan brugklas 1A op zijn stageschool (leerwerkplek). Voor de coach, het stellen van vragen die bovenstaande student aanzet tot reflectie. Voor de opleider, het helpen van deze student bij het maken van keuzes aangaande zijn leerproces. Keuzes gebaseerd op de leerervaringen en de reflectie met de coach
- (sociaal) constructief leren komt tot stand door betrekken in de leeromgeving verantwoordelijkheden te geven die ze kunnen en willen dragen. Daarnaast zal het plezier in leren moeten worden gestimuleerd door het geven van inzicht in ontwikkeling en groeiend besef van eigen bekwaamheid.

Kan de opleiding deze krachtige leeromgeving bieden?

Is het voor een opleiding onmogelijk een 'echte' krachtige beroepsleersituatie te creëren? Natuurlijk proberen we met onderlinge instructie van studenten aan elkaar of instituutspactica waarin leerlingen van de basisschool op de opleiding komen een leeromgeving te creëren. Echter we weten ook dat dit nabootsen minder krachtig en alles behalve 'echt' is.

Les leren geven aan basisschoolleerlingen leer je niet door les te geven aan collega-studenten. Niet voor niets is het competent zijn contextgebonden, lesgeven aan basisschoolkinderen is anders dan lesgeven aan leerlingen uit het voortgezet onderwijs. Als we studenten een beroeps-echte en vooral krachtige leeromgeving willen geven dan is de stageschool de plek. Vandaag de dag brengen studenten meer dan 25% van hun opleiding bij u in de school door. In sommige jaren zelfs de helft van hun opleidingstijd als studenten kiezen voor een duaal traject. Hiermee lijkt de sleutel tot succes te zijn gegarandeerd, *maar...*

Bunkertrefbal: aanpassingen maken

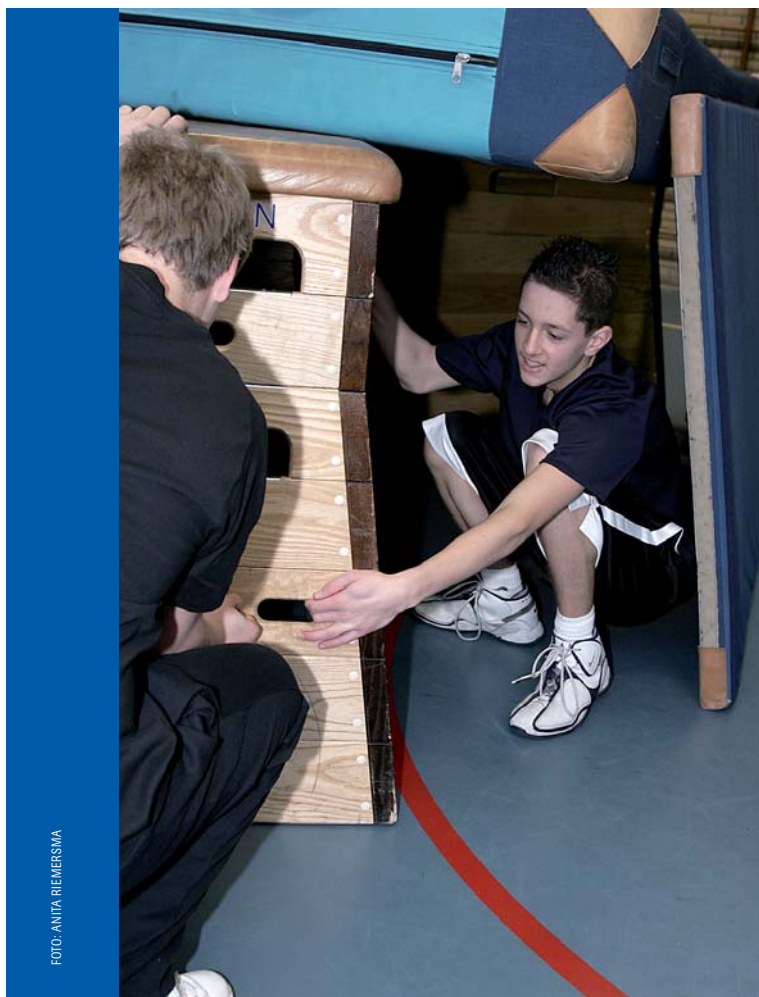


FOTO: ANITA RIEMERSMA



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Na het bouwen volgt het spelen

Kan de stageschool deze taak vervullen?

De uitingen van coaches aan het begin van dit artikel geven hierin een negatief beeld.

Gek? Nee, want hier zijn nogal een aantal voorwaarden voor nodig. Ik noem u hierbij een aantal voorbeelden. Welke school heeft al een integraal personeelsbeleid waarin het opleiden van toekomstige collega's als taak wordt erkend en beloond met begeleidingsuren? Wie werkt er op een school die functioneert als een lerende organisatie waarin al werkend geleerd wordt? Wie van u is competentiegericht opgeleid en heeft leren reflecteren in zijn opleiding? Wie van u is voorbereid op zijn veranderende rol als medeopleider?

We hebben elkaar hard nodig om onszelf (coaches en opleiders) en toekomstige collega's (studenten) een krachtige leeromgeving te bieden.

Waar gaat leren in de praktijk naar toe?

Willen we een voorbeeld zijn voor onze toekomstige collega's dan zal er op het opleidingsinstituut en de stageschool werkend geleerd moeten worden. We weten allemaal hoe krachtig voorbeeldgedrag is!

In plaats van stagelopen wordt de school een leer-werk-plek voor de student! Het management van scholen moeten zich dan mede verantwoordelijk voelen voor het opleiden van toekomstige collega's. Als dit serieus wordt genomen wordt hier beleid op gemaakt en krijgen werkveldcollega's (coaches) in hun baanopbouw taken, scholing en faciliteiten om studenten te coachen.

Opleiders zullen meer voeling met het werkveld moeten houden om aan te sluiten bij de werk/leerervaringen van de student. 'Just in time' zullen opleiders leermiddelen moeten kunnen aanreiken die studenten de mogelijkheden geven kennis te verwerven om beroepsvaardiger te worden. Deze leermiddelen zouden in samenwerking of in afstemming met het werkveld ontwikkeld kunnen worden.

Om van elkaar en met elkaar te leren zouden coaches en opleiders bij elkaar in de keuken moeten kijken. Dit kijken zou zich niet moeten beperken tot proeven maar tot echt samenwerken. In de gouden driehoek van student, coach en opleider zouden gezamenlijk projecten in het werkveld kunnen worden opgezet waarvan iedereen leert.

Als hofleverancier voor het bewegingsonderwijs is het voor opleidingsinstituten belangrijk, permanent met het werkveld in gesprek te zijn. De opleidingsinstituten worden kenniscentra en dienen een succesvol instrument te worden om het contact te verstevigen tussen het bewegingsonderwijs en andere kennisinstellingen (o.a. NOC*NSF (sportbonden), NISB) op het gebied van sport & bewegen. De opleidingsinstituten zijn netwerkorganisaties. Netwerken biedt alle betrokken partijen de mogelijkheden contact met elkaar te onderhouden over actuele ontwikkelingen binnen de organisaties en het onderwijs. Als opleidingsinstituten hechten we veel waarde aan een goede relatie met het onderwijs en andere kennisinstellingen. De focus van de opleidingen zal de komende jaren vooral liggen op het opzetten van een goed relatiebeheersysteem en het opleiden van coaches in het werkveld. De taken van een opleider richting werkveld zullen hierin verschuiven van de student naar de school, de vakgroep bewegingsonderwijs en de collega in het werkveld. In zijn nieuwe rol zal hij gespitst zijn op individuele en collectieve scholingsvragen uit het werkveld. Naast het leveren van scholingsmaatwerk is hij ook de persoon waar u terecht kunt met vragen over de mogelijkheden van de opleiding als kenniscentra.

OP WEG NAAR DE 'WIN-WIN' SITUATIE

Hoe is het u vergaan? Bent u in staat geweest uw eigen ervaringen te weerstaan en ziet u net als ik een 'win-win' situatie? Laten we dan de daad bij het woord voegen om de kwaliteit van bewegingsonderwijs nu en in de toekomst te garanderen.

Wim van der Mark is opleider en doet werkveldcoördinatie aan het IS (Instituut voor Sportstudies) van de Hanze Hogeschool.

¹ Wat leer je in de praktijk? Een onderzoek naar de mogelijkheden tot beroepsvorming in het kader van de beroepspraktijkvorming. Colo, vereniging kenniscentra beroepsonderwijs bedrijfsleven. www.colo.nl

Correspondentie: w.a.van.der.mark@pl.hanze.nl

ACHTSTE KVLO GOLF TROPHY

Zondag 16 september 2007 is de achtste editie van de KVLO Golf Trophy gespeeld op de Groesbeekse baan van golfbaan 't Rijk van Nijmegen. Ruim 30 golfers deden mee aan de wedstrijd die gespeeld werd in drie categorieën. De organisatie was voor het tweede jaar in handen van de afdeling schoolsport in samenwerking met Carlos Albertus.

Door: Twan Belgers

PRIJZEN

Bij de GVB-spelers spelen golfers mee die nog niet het niveau bereikt hebben dat men toe is aan een officiële handicap. Dit zijn veelal mensen die slechts kort in het bezit zijn van het golfvaardigheidsbewijs dan wel te weinig spelen om grote stappen voorwaarts in hun techniek te zetten. Zij speelden volgens het stablefordsysteem. Voor deze categorie waren er een eerste, tweede en derde prijs en daarnaast gaat hier de KVLO Talenten Trophy naar het hoogst eindigende KVLO-lid. Dit jaar waren dit:

- 1 Manuela Geilenkirchen
- 2 Aernout Dorpmans
- 3 Maja Bredschneyder.

Manuela ontving uit handen van hoofdbestuurslid Yvonne Sanders tevens de KVLO Talenten Trophy. Van Manuela als winnaar van deze trophy verwachten wij dat ze dermate getalenteerd is dat zij de volgende editie meespeelt in een van de beide handicapcategorieën.

In de categorie handicapspelers van 36 tot en met 19 werd ook stableford gespeeld waarbij de prijzen als volgt verdeeld werden:

- 1 Peter Slager
- 2 Rob van der Kade
- 3 Elly Tjoeng.

In de hoogste categorie, de spelers met handicap 18.9 of lager werd strokeplay gespeeld dat wil zeggen alle slagen werden hier samengeteld waarna verrekening van handicap plaatsvindt. Het zogenaamde bruto en netto scoreverhaal.

- 1 Ruud Plas
- 2 Sietze Arends
- 3 Flip van Manen.

In deze categorie werd ook de KVLO Golf Trophy uitgereikt aan de speler met de beste bruto score: dit is dus zonder handicapverrekening de speler die de 18 holes in het minste aantal slagen gespeeld heeft. De Trophy ging net als vorig jaar



FOTO: TWAN BELGERS

In de bunker

naar Carlos Albertus. We hopen dat volgend jaar meer van de singlehandicappers onder de KVLO-leden mee zullen doen aan de wedstrijd zodat Carlos hier wat serieuze tegenstand mag verwachten.

Er werden ook speciale prijzen uitgereikt voor bijzondere slagen. Zie hiervoor de website.

De deelname is de afgelopen paar jaar wat teruggelopen. We denken dat twee belangrijke redenen de kosten en de wedstrijdvorm zijn. We gaan proberen aan deze beide zaken wat te doen. Aan de ene kant door actiever naar sponsors te zoeken en aan de andere kant door te kijken wat de mogelijkheden van een 'shotgun'-start zijn. Dit brengt de tijd die het evenement in beslag neemt flink terug. Hopelijk mogen we dan volgend jaar weer meer deelnemers verwelkomen in alle categorieën. In LO 2 zullen we onze plannen ontvouwen.

De uitslag, foto's en algemene informatie zijn te bekijken op www.schoolensport.nl. → KVLO Golf Trophy

Correspondentie: twan.belgers@kvlo.nl

TOPIC



LO 13/'07



LESSENREEKS DUURSPORT (2)

In dit tweede artikel worden les drie en vier besproken uit de lessenreeks duursport. Daarnaast wordt uitgelegd hoe de lessenreeks afgesloten kan worden en de relatie met het examendossier en het plan van toetsing en afsluiting. In de discussie zullen de gemaakte keuzes binnen de lessenreeks kritisch bekeken worden. Uiteindelijk leidt dit tot enkele conclusies en aanbevelingen.

Door: Jeroen Rietvelt

De lessenreeks duursport is te downloaden via de site van de SLO. Kijk voor meer informatie op het internet bij <http://www.slo.nl/themas/00124/00004/00002/00002/>

In het eerste artikel dat over de lessenreeks duursport ging, is de stand van zaken besproken met betrekking tot gezondheid, overgewicht en inactiviteit bij de Nederlandse jeugd. Uit de resultaten van de vierde Nationale Groei Studie blijkt de toename van overgewicht en obesitas zorgwekkend¹. Mede door verschillende onderzoeksresultaten^{1,2,3} op dit gebied en het breed maatschappelijke thema is gezocht naar een lessenreeks waarbinnen leerlingen (nog) bewuster met onderwerpen als bewegen, inactiviteit en gezondheid om gaan. Een tweede belangrijke oorzaak die leidde tot de totstandkoming van de lessenreeks kwam voort uit de vraag van SLO naar de vraag naar meer integratie van het vak bewegingsonderwijs met andere vakken. Vooral de vakken Biologie, Wiskunde en Informatica kunnen goede ondersteuning bieden.

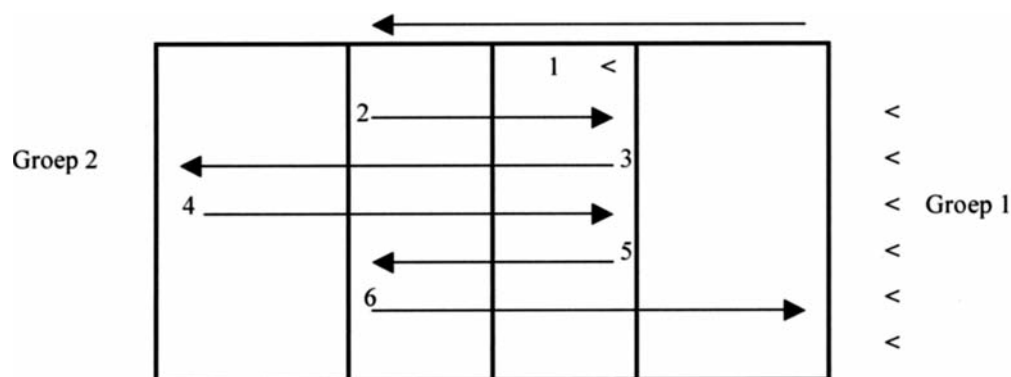
Na een theoretische onderbouwing van de lessenreeks zijn de eerste twee lessen behandeld. De docent kan een werkboek samenstellen door gebruik te maken van de bijlagen uit de lessenreeks. Dit werkboek krijgen de leerlingen in de eerste les. Samenvattend bestond de eerste les uit het vaststellen van de beginsituatie op het gebied van het uithoudingsvermogen van de leerlingen. Hier werd een inspannings-

test met oplopende belasting voor gebruikt. De tweede les was een stationsles waarbij de leerlingen naast antropometrie ook verschillende trainingshartslagen gingen berekenen. Vervolgens gingen ze in deze les verschillende kernactiviteiten uitvoeren, gericht op het inzicht tussen de relatie van de hartslagfrequentie en verschillende sporten. Dit resulteerde uiteindelijk in de keuze voor een bepaald duursportprofiel door de leerlingen.

LES 3

In de derde les van de lessenreeks staan de energiesystemen centraal. Evenals les één en twee wordt in les drie en vier uitgegaan van een blokkur van 90 minuten waarvan 75 minuten effectieve lestijd. Het begrip energiesystemen wordt uitgelegd en de functies ervan in het lichaam worden besproken. Het vak biologie kan hier ondersteunend zijn. Daarnaast worden ook de begrippen intensiteit en duur aan het onderwerp energiesystemen gekoppeld. In het werkboek dat de leerlingen in les één hebben gekregen, staan intermezzo's waarin een bepaald onderwerp extra uitgelegd wordt. Zo ook het onderwerp energiesystemen. Naast de uitleg die de leerlingen op papier hebben zijn het vooral de praktijkvoorbeelden die het onderwerp nog meer zullen verduidelijken.

In de les gaan de leerlingen drie verschillende activiteiten uitvoeren waarbij de drie energiesystemen aangesproken worden. De activiteiten zijn zo gekozen dat binnen elke activiteit één systeem centraal staat. In de lessenreeks wordt als voorbeeld om het creatine-fosfaatsysteem (CrP-systeem) te ervaren een lijnenloopspel gebruikt. Door in tweetallen te werken, kunnen de begrippen arbeid (inspanningstijd), rust (pauzetijd) en herhalingen behandeld worden. De klas wordt in twee groepen verdeeld waarbij de helft van de klas start met een korte intensieve loop waarbij gebruikgemaakt wordt van de lijnen van het volleybalveld (zie figuur 1). De prikkeltijd is niet langer dan 20 seconden en de intensiteit is zo hoog mogelijk. Als de eerste groep klaar is, start direct de tweede groep. Hierbij is de pauzetijd tussen de series kort.



Figuur 1: Lijnenloopvorm om het CrP-systeem te verduidelijken

Normaliter zijn spelsporten ideaal om het melkzuursysteem te verduidelijken, vooral binnen sportverenigingen. Het nadeel binnen de lessen bewegingsonderwijs is echter dat spelsporten te passief kunnen zijn voor de leerlingen. Dit heeft als voornaamste reden dat er binnen de spellessen vaak twee of drie leerlingen in een team intensief overspelen en bewegen en andere teamgenoten minder betrokken worden in het spel. Om meer leerlingen intensief te betrekken binnen spelvormen kan de docent ervoor kiezen om in kleinere teams te gaan werken (2:2 of 3:3). Een andere kernactiviteit waarmee het melkzuursysteem uitgelegd kan worden is het lopen binnen atletiek. Verschillende loopvormen worden uitgelegd in de lessenreeks zoals die is uitgegeven door SLO⁴.

Het zuurstofenergiesysteem is naast het gebruik van verschillende loopvormen ook goed uit te leggen aan de hand van andere kernactiviteiten. Bewegen op muziek is bijvoorbeeld goed bruikbaar om de leerlingen dit energiesysteem te laten ervaren. Hierbij valt te denken aan een step, streetdance- of aerobics waarbij gedurende minimaal 10 tot 20 minuten achter elkaar door bewogen wordt.

LES 4

In de laatste les van de lessenreeks zullen de verschillende behandelde onderwerpen uit les één, twee en drie samenkomen. De relatie tussen de hoogte van de hartslagfrequentie en de energiesystemen zal aangegeven worden en hoe middels trainingsvormen hier bij aangesloten kan worden. Wederom hebben de leerlingen in hun werkboek een intermezzo over de achtergrond van trainingsvormen. Begrippen als interval- en duurtraining, extensief en intensief sporten en intensiteit worden hierin uitgelegd. De lessenreeks geeft de docent voorbeelden van oefenstof om deze begrippen te vertalen naar de lesgeefpraktijk. Het belangrijkste in deze les is misschien wel de koppeling van verschillende trainingsvormen aan de duur sportprofielen uit les twee.

De les kan zowel binnen als buiten gegeven worden. In de lessenreeks wordt uitgegaan van een binnenles waarbij de opbouw van een training (warming-up, kern en cooling-down) gebruikt wordt als raamwerk. Binnen dit raamwerk worden verschillende trainingsvormen besproken. Zo zal bijvoorbeeld de warming-up opgebouwd worden door vanuit extensieve duurvormen naar intensieve duurvormen toe te werken. Ver-

Kader 1: Overzicht inhoud les 3

Lesonderdeel	Leerlingen	Docent
Les 3: Energiesystemen	- berekende hartslagfrequentie-zones uit les 2 meenemen - ervaren welke verschillende energiesystemen er bestaan - ervaren hoe begrippen uit de trainingsleer terugkomen in kernactiviteiten - lesopdracht 3 maken	- verwerkingsopdracht uit les 2 bespreken - leerlingen middels bewegingsvormen verschillende energiesystemen laten ervaren - uitleg CrP/melkzuur/zuurstofenergiesysteem - relatie tussen energiesystemen en duursportprofielen uitleggen - koppelen van begrippen als arbeid, rust en herhalingen aan kernactiviteiten
Huiswerk	Verwerkingsopdracht 3	

Lesonderdeel	Leerlingen	Docent
Les 4: Trainingsvormen	- ervaren welke trainingsvormen er gehanteerd worden - begrippen intensiteit, duur en frequentie ervaren - lesopdracht 3 maken: sporten op verschillende intensiteiten	- uitleg over begrippen extensief & intensief en duur & interval - uitleg over principes frequentie, intensiteit en duur - koppelen hartslagfrequenties aan duursportprofielen en trainingsvormen
Huiswerk	Verwerkingsopdracht 4 en eindverslag maken met daarin alle opdrachten en de eindconclusie waarin duursportprofiel wordt geformuleerd	

Kader 2: Overzicht inhoud les 4

der komen intervalvormen met wisselende intensiteiten aan bod door gebruik te maken van vormen van ropeskipping.

Na afloop van de les zal de docent de relatie tussen de trainingsvormen en de duursportprofielen benoemen en aangeven welke vormen het beste overeenkomen met de profielen. Verder wordt de laatste verwerkingsopdracht uitgelegd en aangegeven wat er in het eindverslag moet komen. Na les vier hebben de leerlingen alle informatie gekregen om het eindverslag in orde te maken. De kwaliteit van het eindverslag is grotendeels afhankelijk van de argumentatie en de reflectie van de leerlingen op hun gemaakte keuzes in de lessenreeks.

AFSLUITING PTA, EXAMENDOSSIER

Het eindverslag binnen de lessenreeks duursport is een handelingsdeel. Dat betekent dat binnen het programma voor toetsing en afsluiting (PTA) het eindverslag een voorwaardelijk onderdeel is dat in het examendossier wordt opgenomen. Hierdoor zal de kans toenemen dat de leerlingen meer zicht krijgen op hun duursportprofiel en meer inzicht krijgen in hun conditie. Het eindverslag zal beoordeeld worden op een driepuntsschaal. Leerlingen hebben bij een voldoende of goede beoordeling de lessenreeks duursport afgerond. Bij een onvoldoende beoordeling zullen de onderdelen die niet voldoen de zijn overgedaan moeten worden. Om de lessenreeks voldoende af te sluiten is niet alleen het eindverslag bepalend. Ook de aanwezigheid in de lessen en een actieve deelname daarbinnen spelen mee. In het werkboek dat in les één wordt uitgedeeld staan de criteria waaraan voldaan moet worden. Alleen indien de leerlingen niet aan de gestelde criteria voldoen, zullen ze een onvoldoende scoren. Het verschil tussen voldoende en goed zit hem in de wijze van beargumentering en onderbouwing van de gemaakte keuzes in het eindverslag. De bespreking van de verslagen en de resultaten kan de docent het best individueel of in kleine groepen doen. Deel de groepen dan in op basis van gekozen duursportprofiel. Ook kan er gekozen worden om de leerlingen hun duursportverslag aan andere klasgenoten uit te leggen. Dit is sterk afhanke-

lijk van de sfeer in de lessen en of de leerlingen zich ‘veilig’ voelen in de groep om over hun duursportprofiel te praten. Binnen een kernactiviteit als doelspelen dat eenvoudiger door de leerlingen zelfstandig in stand te houden is, kan de docent dan met een groepje leerlingen het verslag nabespreken.

DISCUSSIE

In de lessenreeks is gebruikgemaakt van de BMI. Er is bewust voor gekozen om geen huidplooiemetingen bij de leerlingen te verrichten. Dit om spanningen rond onderwerp lichaamsge-
gewicht en het meten van huidplooien tegen te gaan. Om meer onderbouwing te krijgen of er werkelijk sprake is van overgewicht geeft huidplooiemeting wel betere resultaten. Toch is de BMI geaccepteerd als statistische maat voor overgewicht bij kinderen⁵. Hierbij moet opgemerkt worden dat conclusies die gemaakt worden op basis van BMI-gebruik er ook naast kunnen zitten. De oorzaak hiervan kan verklaard worden doordat
groeiprocessen bij de leerlingen een verandering van lichaamsproporties en verhoudingen tot gevolg hebben. Daarnaast kan door meer lichaamsbeweging de verhouding tussen

Lijnenloopspel om de leerlingen het CrP-systeem te laten ervaren



spier- en vetweefsel veranderen terwijl de relatieve lengte en gewicht hetzelfde blijft. Deze verschillen zullen sneller opgemerkt worden middels een huidplooiemeting in tegenstelling tot BMI-gebruik. De keuze tussen beide middelen ligt bij de docent zelf en is sterk afhankelijk van de klas.

De nadruk binnen de lessenreeks ligt op het bewegingsvlak. Dit is in eerste instantie ook een logische keuze als er vanuit het vak bewegingsonderwijs geredeneerd wordt. Toch is het ook belangrijk dat de leerlingen binnen de lessenreeks bewust gemaakt worden van het feit dat overgewicht, inactiviteit en gezondheid niet alleen vanuit de fysieke invalshoek benaderd moet worden. Minstens zo belangrijk is aandacht voor het aspect gezonde voeding en drinken. De lessenreeks zoals die nu beschreven is, besteedt minder tijd en aandacht aan onderwerpen zoals calorieverbruik en energiebehoefte. Dit geeft echter wel ruimte aan de docent om deze onderwerpen verder te ontwikkelen en te integreren. Beweegprogramma's kunnen bijvoorbeeld gekoppeld worden aan energieverbruik. Hierbij geven sommige hartslagmeters en fitnessapparatuur de sporter feedback over de hoeveelheid calorieën die verbruikt zijn. In combinatie met inzicht over calorie-inname is dit een goede aanvulling.

CONCLUSIE

De lessenreeks duursport is een lessenreeks die aansluiting zoekt bij en bewustwording vergroot van maatschappelijke thema's als gezondheid, inactiviteit en overgewicht bij de jeugd. Hierbij wordt gestreefd om zo veel mogelijk aan te sluiten bij verschillende kernactiviteiten en bewegingsthema's uit het bewegingsonderwijs. De auteurs van de lessenreeks zijn zich bewust van het feit dat onderdelen als lichaamsgewicht en BMI-bepaling gevoelige onderwerpen kunnen zijn voor leerlingen. In sommige gevallen zal niet ten koste van alles hieraan vastgehouden moeten worden om dit te realiseren. Indien er wel gebruik van de BMI gemaakt wordt, zal rekening gehouden moeten worden met het feit dat BMI-gebruik geaccepteerd is als statistische maat om overgewicht vast te stellen, maar aanvullende metingen wenselijk zijn. De kans op overgewicht op latere leeftijd kan bij kinderen wel in een vroegtijdig stadium gesignaleerd worden door de BMI te bepalen.

Algemene socio-economische, culturele en omgevingsinvloeden zijn zeer belangrijke oorzaken binnen de gezondheidsproblematiek van kinderen. Hierbij is een integrale benadering en aanpak wenselijk. Het vak bewegingsonderwijs kan naast een vakoverstijgende samenwerking met andere vakken (denk hierbij aan gezondheidsprojecten) ook een voortrekkersrol spelen binnen het gezondheidsgedrag in de school (denk hierbij aan de catering).

Menuutje samenstellen

Laat de leerlingen een menu samenstellen volgens de menu-lijst van McDonalds. Geef vervolgens de calorielijst en laat ze de totale hoeveelheid calorieën berekenen van het menu



Een spelletje zoals basketbal kan gebruikt worden om het melkzuursysteem uit te leggen

(<http://www.mcdonaldsmenu.info>).

Vervolgens geef je de leerlingen de opdracht om een bepaald percentage van de totale calorieën die zij binnen zouden krijgen te verbranden. Middels calorieregistratie door een hartslagmeter of fitnessapparatuur krijgen de leerlingen inzicht in de arbeid die ze moeten doen om een bepaalde hoeveelheid calorieën te verbruiken.

Over de auteur

Jeroen Rietvelt is docent bewegingsonderwijs en bewegingswetenschapper met interessegebieden kracht- en duurtraining. Jeroen is verbonden aan de opleiding Sport en Bewegen in Hilversum en het Expertisecentrum Sport en Gezondheid (ESG) van de ALO Amsterdam. Binnen beide opleidingen is hij als ana-toom/(inspannings)fysioloog werkzaam en ontwikkelt hij onder andere opleidingen en programma's op het gebied van fitness, krachttraining en bewegingsonderwijs. Bijvoorbeeld vanuit de invalshoek 'gezond bewegen' van het nieuwe Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

REFERENTIES

- ¹ TNO Preventie en Gezondheid/Leiden Universitair Medisch Centrum (1998). Groeidiagrammen 1997. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- ² Heck, A. en Holleman, A. 2001, Groei van Nederlandse kinderen. Amstel Instituut.
- ³ Frederiks, A.M., Buuren, S. van, Hirasings, R.A., Wit, J.M. en Verloove-Vanhorick, S.P. (2000). De quetelet-index ('body mass index') bij jongeren in 1997 vergeleken met 1980: nieuwe groeidiagrammen voor de signalering van ondergewicht, overgewicht en obesitas. *Ned. Tijdschr. Geneeskde* 2001;145:1296-303.
- ⁴ Stichting Leerplan Ontwikkeling en KVLO (2007). Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Jan Luiting Fonds, Zeist. Rietvelt, J. en Mossel, G. van, (2005). Lessenreeks duursport. Stichting Leerplan Ontwikkeling, Enschede.
- ⁵ Cole, T.J., Bellizzi, M.C. Flegal, K.M., e.a. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320(7244): 1240-3.

Foto's: Nicole Wagenaar

Correspondentie: j.rietvelt@rocva.nl

EN VERDER



SPIERPIJN!

Iedereen die sport, of dat ooit heeft gedaan, kent het fenomeen spierpijn. Spierpijn treedt echter lang niet elke keer op tijdens of na het sporten. In dit artikel wordt ingegaan op wat spierpijn nu eigenlijk is, en wat voor bewegingsactiviteiten spierpijn kunnen veroorzaken. Door: Lars Borghouts

Om te beginnen is het belangrijk om vast te stellen waar we nu eigenlijk over praten als het gaat over spierpijn. In feite moeten we twee vormen onderscheiden: spierpijn tijdens inspanning, en later optredende spierpijn. Beide vormen worden hierna besproken.

WANNEER KRIJG JE SPIERPIJN TIJDENS INSPANNING?

Je krijgt spierpijn tijdens inspanning wanneer de vraag naar energie groter is dan het oxidatieve (=aërobe) metabolisme aan kan. Dit betekent dus dat je met name spierpijn krijgt wanneer er een zeer hoge vraag naar energie is: bij herhaalde, zware spiercontracties (bijvoorbeeld een trap oprennen).

Het betekent ook dat je bij minder zware spiercontracties, waarbij echter wel te weinig zuurstof wordt aangevoerd, eveneens spierpijn zal krijgen. Een voorbeeld daarvan is spierpijn in de onderrug tijdens schaatsen. Door de continue spierspanning kan er minder bloed door de spiercapillairen stromen, en komt er dus minder zuurstof (en brandstof) in de spier. De spierpijn gaat weer over als de vraag naar energie weer verminderd is en/of de doorbloeding weer op peil is. Om bij hetzelfde voorbeeld te blijven: wanneer je tijdens het schaatsen eventjes rechtop gaat staan, is de spierpijn in de onderrug binnen korte tijd weg. Deze vorm van spierpijn wordt ook wel acute spierpijn genoemd.

WAARDOOR WORDT ACUTE SPIERPIJN VEROOorzaakt?

Wanneer er pijn is, betekent dat, dat er pijnzenuwen (nocisensoren) geprikkeld worden. Er zijn twee typen pijnzenuwen: type III (scherpe pijn) en type IV (doffe pijn). Deze zenuwen

Dit kan spierpijn veroorzaken



FOTO: HANS DIJKHOFF

kunnen worden geprikkeld door allerlei omstandigheden (chemisch, warmte, druk; de zenuwen zijn 'polymodaal'). Bepaalde stoffen kunnen de prikkelrempel van zenuwen verlagen, zodat je dus eerder pijn voelt dan normaal. Overigens zitten de nocisensoren van spieren met name in de overgang tussen spier en pees, en in de spierfascie (het bindweefselvlies rond de spier). Uit experimenten is gebleken dat pijn tijdens inspanning veroorzaakt wordt door het ontstaan van bepaalde metabolieten (stoffen die gevormd worden tijdens energieproductie, soms ten onrechte 'afvalstoffen' genoemd). Wanneer de doorbloeding van de spier slecht is (ischaemie), wordt er niet alleen weinig zuurstof en brandstof aangevoerd, maar de metabolieten kunnen ook de spier niet goed uit, en hopen zich dus op. Welke metabolieten precies verantwoordelijk zijn is niet bekend. Mogelijke veroorzakers zijn kalium, anorganisch fosfaat, en verschillende nucleotides. Zo gauw je stopt met de inspanning, herstelt de doorbloeding zich, worden de metabolieten weggevoerd met het bloed, en heb je binnen zeer korte tijd geen pijn meer (10 seconden tot een paar minuten).

Melkzuur (lactaat) of (ten gevolge daarvan) een lage pH worden vaak genoemd als veroorzakers van acute spierpijn tijdens inspanning. Denk maar eens aan sporters die zeggen dat ze 'de laatste 200 meter helemaal verzuurden'. Het is echter niet aannemelijk dat (alleen) melkzuur verantwoordelijk is. Een belangrijk argument daarvoor is dat patiënten met de ziekte van McArdle ook spierpijn krijgen tijdens uitputtende, ischaemische inspanning. Deze patiënten missen een enzym (myofosforylase) dat nodig is om spierglycogeen af te breken.

Naast een beperkte inspanningscapaciteit betekent dat tevens dat ze nauwelijks melkzuurophoping hebben in de spier, gezien het enige koolhydraat dat ze kunnen verbranden, bloedglucose is. Geen melkzuurophoping dus, en toch spierpijn.

WANNEER TREEDT SPIERPIJN OP NA INSPANNING?

Spierspijn die optreedt enige tijd na inspanning wordt in vaktermen 'delayed onset muscle soreness' genoemd, afgekort DOMS. Vrij vertaald: vertraagd optredende spierpijn. DOMS treedt vooral op als spieren ongebruikelijke, excentrische bewegingen maken met een relatief hoge kracht. Een voorbeeld hiervan is dat een hardloper die een paar weken niet heeft getraind, spierpijn in de bovenbenen (m. quadriceps femoris) zal voelen bij al te fanatieke trainingshervatting. De spieren aan de voorzijde van de bovenbenen moeten immers relatief veel kracht leveren bij hardlopen doordat ze de belangrijkste kniestrekkers zijn, en omdat ze bij elke landing de klap 'opvangen'. Ze worden in dit laatste geval dus uitgerekt terwijl ze kracht leveren (dit is wat men excentrische belasting noemt). Bij heuvel-af lopen manifesteert zich dit nog sterker, de klap die de bovenbeenspieren tijdens de landing moeten opvangen is daarbij namelijk groter dan op het vlakke.

WAARDOOR WORDT SPIERPIJN NA INSPANNING VEROORZAAKT?

Er zijn verschillende theorieën over het mechanisme dat ten grondslag ligt aan DOMS. Om met het slechte nieuws te beginnen: men is nog niet helemaal zeker hoe het zit. Het goede

En dit ook



FOTO: HANS DIJKHOFF

nieuws is: er zijn wel allerlei interessante hypothesen. In een overzichtsartikel van Cheung e.a. (2003) staat een poging om van de meest aannemelijke theorieën één samenhangend geheel te maken. Bij gebrek aan definitief bewijs gaat men ervan uit dat dit is wat er gebeurt:

- direct na inspanning: excentrische belasting van de spier leidt tot schade aan structurele eiwitten in de spier, aan het bindweefsel in en rond de spier, en de spiercelmembraan (sarcolemma)
- doordat het sarcolemma is beschadigd, kunnen stoffen de spiercel in- en uitlekken. Een van de stoffen die de spiercel in zal gaan is calcium. Calcium hoopt zich hierdoor op in de spiercel. Calcium activeert vervolgens bepaalde enzymen die spiereiwitten afbreken (zgn. proteolytische enzymen)
- de beschadiging en afbraak van de spiercellen leidt tot een ontstekingsreactie. Deze ontstekingsreactie wordt nog eens versterkt doordat bepaalde enzymen (zoals creatinekinase (CK) en hydroxyproline (HP)) de spiercel uitgelekt zijn. Deze stoffen trekken 'ontstekingscellen' aan (dit proces vindt plaats zo'n 6-12 uur na inspanning)
- op de plaats van de ontsteking komt prostaglandine vrij (gemaakt door de 'ontstekingscellen'). Prostaglandine verhoogt de gevoeligheid van de nocisensoren. Je krijgt dus eerder pijn bij aanraken en bewegen van de spier
- andere stoffen die vrijkomen bij een ontstekingsreactie (histamine, kalium, bradykinine etc.) prikkelen de nocisensoren in de spier en de spier-pees overgang
- ontsteking leidt ook tot vochtophoping in de spier (oedeem). Hierdoor stijgt de druk in de spier, wat eveneens de nocisensoren prikkelt. Bewegen leidt tot nog meer pijn, omdat samentrekken van de spier de druk nog verder verhoogt.

De drie laatstgenoemde pijnveroorzakende processen zijn na ongeveer 48 uur op hun top, het moment waarop we uit de praktijk ook weten dat de spierpijn het grootste is.

Het idee dat melkzuur verantwoordelijk zou zijn voor DOMS is zeer onwaarschijnlijk. Ten eerste zijn er allerlei vormen van (concentrische) inspanning die wel leiden tot hoge melkzuurproductie, maar niet tot spierpijn. Ten tweede zijn melkzuurconcentraties in het bloed binnen een uur weer terug op hun rustwaarden. Ervan uitgaande dat bloedmelkzuurwaarden iets zeggen over spiermelkzuurwaarden, kan melkzuur dus nooit 48 uur na inspanning voor spierpijn zorgen.

WAT IS DE INVLOED VAN TRAINING OP SPIERPIJN?

Acute spierpijn (dus tijdens de inspanning) wordt minder door training. Dit komt waarschijnlijk doordat de doorbloeding van de spier verbeterd is, en deze dus minder snel ischaemisch zal zijn. Bovendien is het mogelijk dat er een gewenning optreedt aan de pijn, zodat dezelfde prikkel als minder pijnlijk wordt ervaren. Wat betreft de effecten van training op spierpijn ná inspanning: DOMS treedt minder op wanneer de spier getraind is, en neemt in de loop van een trainingsperiode van enkele weken steeds verder af. Aangezien nog niet met zekerheid te zeggen is waardoor DOMS wordt veroor-

zaakt, is het mechanisme van het effect van training ook niet met zekerheid vast te stellen. Het meest aannemelijk is echter dat het bindweefsel van het spier-peescomplex sterker wordt (of meer elastisch) waardoor er minder snel schade optreedt. Ook is voor te stellen dat de structurele spiereiwitten toenemen of kwalitatief verbeteren.

Het is in ieder geval zo dat het trainingseffect beperkt blijft tot de spier die excentrisch getraind is. Wanneer vervolgens andere spieren excentrisch worden belast, krijg je daarin gewoon weer spierpijn. Training is eigenlijk ook de enige methode waarvan vaststaat dat het preventief werkt voor DOMS. Hoewel er veel studies zijn gedaan, heeft men van stretchen tot nu toe niet aan kunnen tonen dat het DOMS kan voorkomen. Wel zijn er studies geweest waarin stretchen juist spierpijn veroorzaakte.

Literatuur:

Cheung K., Hume P.A., Maxwell L. *Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors*. Sports Med 33 (2): 145-164; 2003.

Jones D.A., Round J.M. *Skeletal muscle in health and disease. A textbook of muscle physiology*. Manchester University Press, Manchester 1990.

Correspondentie: l.borghouts@fontys.nl

ADVERTENTIE

ACTIE

NIEUW bij SIDIJK

Heeft u iets te vieren ...?
Jubileum, Sportdag of Slotfeest

Wij hebben voor u de materialen
SUPERCool ... Click & Go !

Huur nu onze
AIRFUN AANHANGER
met **VIER artikelen**
voor slechts **€ 250**
CLICK & GO

Springkussen of Klimwand
Tumblingbaan of Airvlak
Flikflakker of Creaqbus
Bobslee of Doelschietwand
Bel voor Info: 0348-444879
of bel SIDIJK: 0566-625700

Sidijk
Maakt van bewegen een feest!



PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 1 - 2008

PRAKTIJK KATERN



PRAKTIJK
BASIS- EN
VOORTGEZET
ONDERWIJS

KLEUTER-DVD VOOR WERKVELD EN OPLEIDING | 22

REFLECTEREN OP NIVEAU VAN BEWEGEN | 24

FRISBEE IN HET VO ALS DOELSPEL EN MIKSPEL (1) | 28

WERPEN (ATLETIEK) IN HET *BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO* | 32



KLEUTER-DVD VOOR WERKVELD EN OPLEIDING

Het gebeurt niet zo vaak dat aan bewegingsonderwijs voor kleuters aandacht wordt besteed. Terwijl de start van leer- en ontwikkelingslijnen daar dient te worden ingezet. Er is nu een dvd op de markt die het werken met deze doelgroep duidelijk in beeld brengt. Eén van de samenstellers bericht hierover. Door: Geert Hovens

Er is een nieuwe instructie-dvd over het bewegingsonderwijs aan kleuters op de markt.

Geïnspireerd vanuit de kernbronnen: *Basisdocument Bewegingsonderwijs*, *Bewegingsonderwijs in het speellokaal (WEB)* en *Perspectieven op bewegen*, worden op de dvd alle ins en outs rond de bewegende kleuter in de gymles beschreven en vooral getoond.

De dvd richt zich met name op twee doelgroepen:

- het werkveld, de leraren uit de onderbouw van de basisschool, ziet hoe de basisvaardigheden op het gebied van het bewegingsonderwijs in het speellokaal worden geschoold. En vooral wat de essentie is van de bewegingsvormen. De dvd is een ruggensteun bij de voorbereiding en planning van de gymlessen. Daarnaast heeft de uitgave een bijschoonlend karakter

Heerlijk zwaaien



FOTO: ANITA RIEMERSMA

- de student in opleiding gebruikt de dvd als kernbron en middel om de competenties op het gebied van vakinhoud, vakdidactiek en organisatie te kunnen binnenhalen. Wij denken hierbij vooral aan de pabo. Een afgestudeerd pabo-student is standaard bevoegd om bewegingsonderwijs aan kleuters te kunnen/mogen geven.

WAAROM EEN DVD?

Hiervoor is een aantal motivaties en argumenten. Het bewegingsonderwijs aan kleuters is ingrijpend veranderd. *Bewegingsonderwijs in het speellokaal* en *Basisdocument Bewegingsonderwijs* zijn daar sprekende voorbeelden van. Beide kernbronnen zijn tussen 1997-2000 op de markt verschenen.

In de jaren daarvoor is uitgebreid nagedacht, gepraat en ontwikkeld rond de bewegende kleuter.

Er is nadien veel geschreven, veel getoond in diverse workshops en er is door een aantal methodeschrijvers iets op schijf gezet dat beweegt. Maar weet een doorsnee leraar uit groep 1-2, of een pabo-student die stage loopt bij de kleuters, hoe de kleuter moet bewegen?

Waar het om gaat in ons huidige bewegingsonderwijs?

Hoe hij de kleuter moet vastpakken, als we het hebben over hulpverleners?

Hoe je kunt differentiëren bij de leerlijnen/thema's?

En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Wij zijn gestart met het bewegende plaatje.

Werken met kinderen vanuit de basisvaardigheden voor kleuters binnen de 12 leerlijnen.

En dan gaat het om:

- kennis van de leerlijnen/thema's (vakinhoud/didactiek)
- veel activiteit in de bewegingsles (ontplooiing)
- één of meerdere leerlijnen/thema's die centraal staan (vakken)
- een gedifferentieerd aanbod; maatwerk voor goede en minder goede bewegers (hulpverleners)
- creativiteit aanmoedigen (kan het beter/anders)
- regulering (werkvormen/materiaal/zelfstandigheid)
- observatie (screening basisvaardigheden)
- arrangement tekenen/bouwen (materiaal- en vak kennis, veiligheid)
- jaarplanning (komen alle leerlijnen regelmatig terug).

HET NIEUWE LEREN

Het hbo heeft gekozen voor vraaggericht opleiden, de student bepaalt zijn eigen leerroute en de sturende docent van weleer is de coach, die begeleidt, meet en stimuleert.

Het leerarrangement trakteert de student op eindcriteria (gekoppeld aan competenties), werkpleksuggesties en kern- en informatiebronnen.

De dvd sluit hier naadloos op aan.

Voor het werkveld kan de dvd tweeledig worden uitgelegd:

- de leraren die op basis van ervaring en traditie het bewegingsonderwijs aan kleuters invullen en uitvoeren. De dvd is een soort eyeopener, die wellicht uitdaagt tot een kritische blik naar het vertrouwde plaatje. Alleen al het feit dat er een normtabel bestaat voor de inrichting van het speellokaal zet veel leraren aan het denken
- de leraren die hun horizon willen verbreden. Op zoek zijn naar nieuw, anders, beter. Deze groep is ontvankelijk voor

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Kruipdoor, sluipdoor

de visie en uitgangspunten, die ten grondslag liggen aan het huidige bewegingsonderwijs aan kleuters. Zij zweeft echter tussen de theorie en de praktische uitvoering; heeft behoefte aan concreet materiaal.

OPZET DVD

De dvd bestaat uit twee gedeelten: de dvd (bewegende beelden) en de website (informatief/teksten).

Bij het opstarten laat de dvd een keuzemenu zien.

Het menu bestaat uit 13 knoppen, verdeeld over twee pagina's.

Het statische gedeelte bestaat uit een website, die lokaal op de dvd staat (een internetverbinding is dus niet nodig om deze te raadplegen).

Samenstellers

Geert Hovens en John Janssen hebben de kleuter-dvd ontwikkeld en samengesteld.

G. Hovens is docent bewegingsonderwijs aan de Fontys Pabo Limburg. Daarnaast is hij als gymconsulent werkzaam bij de stichting Prisma te Helden e.o. (een stichting van basisscholen).

J. Janssen tekent voor de technische kant van het verhaal. Als ICT'er en leraar aan College Den Hulster maakte hij alle opnamen en monteerde ruim 15 uur bandmateriaal terug naar de 65 minuten, die nu op de dvd staan.

Hij keek ook kritisch over de schouder mee als het ging om tekstgedeelten en de keuzemenu's.

Website	Dvd
Statisch beeldmateriaal • foto's • teksten • tekeningen	Dynamisch beeldmateriaal • filmmateriaal • totaal 65 minuten
Via Start HTML document Keuzemenu	Via menu Twee pagina's – 13 knoppen
Vaste onderdelen (keuzemenu): Theorie • Bewegingsonderwijs kleuters • De 12 leerlijnen met uitsplitsing naar bewegingsthema's • Inrichting en Inventarisatielijst speellokaal Literatuur • Methoden • Naslagwerken Schilte B.V. Informatie en gegevens bedrijf. Arrangementen speellokaal Foto's arrangement Plattegrondtekeningen in PowerPoint	Vaste onderdelen (keuzemenu): 01. leerlijn klimmen 02. leerlijn springen 03. leerlijn balanceren 04. leerlijn over de kop gaan 05. leerlijn zwaaien 06. leerlijn mikken 07. tikspelen 08. leerlijn bewegen op muziek 09. leerlijn jongleren 10. stoeien 11. vrije werkvorm (klimmen-jongleren-springen) 12. opbouw delta-klimtoren-duikelstang 13. productieproces klimgimmaterialen Schilte B.V.

Copyright is in handen van Schilte B.V.

e-mail: info@schilte.nl



REFLECTEREN OP NIVEAU VAN BEWEGEN

Lesgeven in reeksen en het bepalen van niveaus moeten studenten in de praktijk leren. Het is binnen een opleiding voor student én stagecoach een manier om samen voor kwaliteit van bewegen te gaan. Een kijkje in de keuken van de opleidingen waarin werkplek-leren voor studenten vorm krijgt. Door: Jorg Radstake & Marloes Brandwagt

Binnen het derde studiejaar van de Calo lopen onze studenten voor het eerst, in tweetallen, stage in het voortgezet onderwijs. In de eerste weken van hun stage ligt voor ons opleidingsdocenten het accent voornamelijk op het contact maken met én inleven in deze specifieke, en voor onze studenten vaak lastige, doelgroep. De studenten zullen deze voorwaarden om te komen tot leren (leert't) door reflectieve momenten op de opleiding met hun stagecoach/werkveldbegeleider onder de knie moeten krijgen. De studenten verzorgen in deze eerste periode vaak in kleine groepjes losse (start)activiteiten, waarin het accent op de organisatie (loopt 't) ligt en er voornamelijk ingegaan wordt op het beleevingsaspect (leeft't) binnen de aangeboden activiteiten.

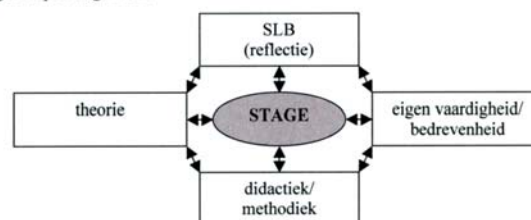
Daarna volgt de periode om de kwaliteit van bewegen te verbeteren!

Vanuit de Calo zijn wij echter van mening dat door het aanbieden van een activiteit in een reeks, dus een aantal keren (achter elkaar) aan dezelfde klas, er meer leerwinst te boeken valt. Dit geldt voor zowel de leerlingen als de lesgever. Immers de manier waarop een klas de voorgaande les deelnam aan een activiteit staat nog goed in het geheugen gegrift, waardoor een volgende keer betere leerhulp gegeven kan worden en passende vervolgen gekozen kunnen worden. Dit wordt dan ook aan het eind van het tweede semester in een mondeling assessment op de opleiding getoetst.

In het derde (en vierde) studiejaar verwachten we dan ook van zowel onze studenten als onze stagecoaches om op basis hiervan met elkaar in gesprek te gaan/blijven, waarbij ons opleidingsmodel met centraal de stage(ervaring) uitgangspunt is (zie bijlage 1). Samen met elkaar (student én stagecoach) in-

houdelijk reflecteren op het bewegingsniveau van de leerlingen, waarbij het verzorgen van kwalitatief verantwoorde lessen bewegingsonderwijs centraal staat!

Bijlage 1: opleidingsmodel



Bijlage 1: opleidingsmodel

EEN ASSESSMENT ALS TOETSVORM

Binnen de lessen van de activiteitspractica (AP = atletiek, bewegen & muziek, judo, spel en turnen) in het derdejaar staat zowel de eigen vaardig-/bedrevenheid als de methodiek in het teken van het lesgeven aan deze doelgroep. De afronding hiervan vindt in een mondeling assessment, die door twee opleidingsdocenten afgenomen wordt. Om in aanmerking te komen voor dit assessment moeten de studenten per stagekoppel vijf verschillende lessenreeksen (van iedere AP tenminste één) en vijf observatieopdrachten met videobeelden aanleveren én tevens het ingeleverde werk van een ander stagekoppel bestudeerd hebben. Gezamenlijk met dat andere tweetal vindt vervolgens het assessment plaats.

In het vervolg van dit artikel vindt u naast een beschrijving van deze opdrachten voor de studenten tevens een uitwerking voor spel van een derdejaars stagekoppel (Marloes Brandwagt en Anneloes Hak) van het afgelopen cursusjaar ('06/'07). Deze

Aanvallende partij	
Balbezitter	
1	Gooit de bal naar de b...
2	Speelt de bal direct af...
3	Dribbelt, speelt...
Medespeler van de balbez...	
1	Is AANSPEELBAAR
2	Is NIET AANSPEEL...
Verdedigende partij	
Verdediger	
1	Hij of zij verdedigt
2	Het onderscheppen L...

uitwerkingen zijn exemplarisch voor hetgeen onze derdejaars studenten voor dit mondeling aanleveren, maar voor dit artikel hebben we getracht alleen de kern weer te geven om overall tot een goede beeldvorming te komen.

OPDRACHT 1: DE LESSENREEKS

De opdracht bestaat uit het plannen, realiseren en evalueren van drie achtereenvolgende lessen van een zelfde soort activiteit (bijv. basketbal-, volleybal- of korfballessen) aan een klas uit het VO. Bij de planning van de volgende les moet rekening gehouden worden met de evaluatiegegevens van de vorige les. In het verslag moet in ieder geval op de volgende vragen een antwoord geformuleerd worden:

- geef een beknopte omschrijving van de schoolsituatie en de groep waaraan je de lessenreeks gegeven hebt
- beschrijf, na overleg met de vakdocent van de school, de beginsituatie van de gekozen groep binnen het gekozen spel
- werk elke les uit op basis van: lesvoorbereiding (arrangement, leerdoel, leervoorstel) en lesevaluatie (groeps- en individueel niveau).

Beginsituatie:

Deze lessenreeks is uitgevoerd op SG Twickel in Hengelo (Overijssel) aan een 4havo klas. In deze klas zitten 24 leerlingen, waarvan acht jongens (twee echte basketballers) en zestien meisjes. De klas is bekend met het spelen van basketbal (zowel losse activiteiten als eindvormen) binnen de les.

Bijlage 2: observatieformulier (met turven) voor basketbalpartij

Aanvallende partij			
Balbezitter			
1	Gooit de bal naar de basket	RAAK.	
		MIS.	
2	Speelt de bal direct af	naar een medespeler	die vrij staat.
		naar een tegenstander.	in scoringspositie.
3	Dribbelt,	speelt de bal af	naar een medespeler
			die vrij staat.
			naar een tegenstander.
		gaat zelf door én	gooit RAAK.
			gooit MIS.
Medespeler van de balbezitter			
1	Is AANSPEELBAAR door vrij te lopen	in de diepte.	
		in de breedte.	
2	Is NIET AANSPEELBAAR, doordat	hij of zij gedekt staat.	
		hij of zij te ver weg staat.	
Verdedigende partij			
Verdediger			
1	Hij of zij verdedigt	bij de balbezitter.	
		tussen balbezitter en basket.	
		op een andere plaats dan de medespelers.	
2	Het onderscheppen LUKT door	de bal uit de handen te tikken of te pakken.	
		de pass te onderscheppen.	
		een mislukte doelpoging te pakken.	

Les 1: partij 4 - 3

Leerdoelen

- De medespelers van de balbezitter (behorende bij de aanvallende partij) moeten leren een scoringskans te creëren door in te starten (insnijden), tussen de verdedigers.
- De onderscheppers moeten leren om vanuit een zone-verdediging een aanval te onderscheppen en dus een scoringskans te voorkomen.

Leervoorstel

Er wordt op twee velden 4-3 basketbal, met scoren op één basket en recht van aanval halen, gespeeld. Een team bestaat uit drie spelers en er is één kameleon aanwezig, deze hoort bij de balbezittende partij (ongebonden partijspeler).

Het team dat aan de kant zit, observeert de spelende leerlingen. Iedereen krijgt een observatieformulier (zie bijlage 2) en observeert één leerling. Naar aanleiding van dit formulier geven de leerlingen elkaar feedback/tips.

Evaluatie

- Bij deze klas zit de moeilijkheid in het creëren van een scoringskans voor de aanvallers (vervolg: in les 2 een betekenisvolle activiteit, waarbij ze van een afstandje onder druk en met een afstandsschot, leren scoren).
- Bij de onderscheppers zit de moeilijkheid in het verdedigen rondom de bucket. Leerlingen weten eigenlijk niet goed op welke wijze ze moeten verdedigen. Het innemen van posi-

Onder druk scoren van dichtbij



FOTO: ANITA RIEMERSMA

ties is daarbij lastig. Veel leerlingen hebben het idee dat ze op de man moeten verdedigen in plaats van de bal in de gaten te houden en meeschuiven.

Les 2 - shoot-out + partij 4 - 3

Leerdoel

- Shoot-out: leren bovenhands te schieten op de basket, onder druk en vanuit verschillende posities.
- De medespelers van de balbezitter moeten leren een scoringskans te creëren door op het juiste moment in te starten (insnijden), tussen de verdedigers.
- De verdedigers moeten om de bucket verdedigen (zone).

Leervoorstel

- Shoot-out: Leerling 1 (met bal) gaat klaar staan, schiet op de basket en probeert te scoren. Leerling 2 (ook met bal) staat ook klaar en zodra leerling 1 heeft geschoten en de basket mist, mag hij zij proberen te scoren. Leerling 3 staat klaar om de bal te ontvangen, zodat hij/zij direct kan starten met schieten op de basket, wanneer er gescoord is. Probeer diegene voor je in te halen, uit het spel te schieten.
- Idem les 1, maar dan zonder observatieformulier.

Evaluatie

Zie observatieopdracht.

Les 3 - partij 4 - 3

Leerdoel

- De balbezitter moet het juiste moment kiezen om van dichtbij of een afstandje (proberen) te scoren.
- De medespelers van de balbezitter moeten op het juiste moment instarten en vervolgens als balbezitter van dichtbij (evt. met een lay-up) proberen te scoren.
- Continueren: De verdedigers moeten om de bucket verdedigen (zoneverdediging).

Leervoorstel

Idem les 2.

Evaluatie

- Een lay-up zien we niet vaak binnen het partijtje, maar het van een kleine afstand op de basket schieten wel. Dat komt voornamelijk omdat het lastig is om dichtbij de basket vrij te komen (vervolgtes: misschien in een vereenvoudigde activiteit de lay-up betekenisvol of game-like, in totaalmethodie aanbieden).
- Het lukte op groepsniveau om vanuit een zoneverdediging te verdedigen, waarbij de betere spelers de mindere stuurden.

HET BELANG VAN GOED OBSERVEREN

Binnen alle bewegingsactiviteiten zijn niveauverschillen te onderscheiden. Wanneer je een startactiviteit aanbiedt, zul je misschien al wel enkele (extreme) verschillen zien tussen leerlingen, maar nog nauwelijks toekomen aan het ingaan op die verschillen. Juist binnen een lessenreeks heb je meer tijd om

goede leerhulp of een goede uitbouw te kiezen voor de mindere, gemiddelde en betere groep leerlingen. Om adequaat in te kunnen gaan op niveauverschillen is het van belang steeds meer gedetailleerd te leren kijken naar hun bewegingsgedrag. Het gaat hierbij dus om het leren observeren en benoemen van verschillende wijzen van deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Hierbij maken we gebruik van de zgn. geleidingentheorie en een observatieprocedure (zie bijlage 3).

Bijlage 3: geleidingentheorie

Term	Omschrijving
Geleding	1 Omschrijving van een fasering/onderdeel van de activiteit.
	2 Een activiteit laadt zich doorgaans in 5 geleidingen onderscheiden
	3 Geleidingen volgen elkaar op in de tijd, sluiten elkaar uit en overlappen niet.
	4 Een geleiding is weer verder te geleiden.
	5 Een geleiding beschrijft waarneembaar gedrag.
	6 Een geleiding benoemt gedrag van deelnemers op anonieme manier.
	7 Een geleiding benoemt gedrag dat geldig is voor iedereen.
	8 Een geleiding bevat een werkwoord.
Referent/ verband	Een referent geeft aan de context waarin de activiteit plaatsvindt. Het benoemen van de referent moet op hetzelfde niveau plaatsvinden als het geleiden. Er zijn referenten op: ∞ microniveau (bijv. de les) ∞ mesoniveau (bijv. de school) ∞ macroniveau (bijv. de samenleving).
Activiteit	Iemand die iets ergens doet. Werkwoord, zelfstandig naamwoord, een aanduiding van iemand die de activiteit doet en aanduiding van een plek. Een activiteit kan geleed worden en een activiteit kan een geleiding zijn van een grotere gebeurtenis
Aanleiding van kijken	Geeft aan welke reden/belang de kijker heeft. Dit is dus een persoonlijk gegeven en kan student tot student verschillend zijn. Eventueel: hypothese – vooronderstelling over gedrag van mensen binnen een activiteit
Formeel niveau en uitvoeringsniveau	Het beschrijven van een activiteit die aan de hand van observatie kan plaatsvinden op een formeel (wat doen de lln.?) en op uitvoeringsniveau (hoe doen de lln. dat?).

Bijlage 3: geleidingentheorie

Opdracht 2: de observatieopdracht

Bij deze opdracht maken studenten gebruik van een video-opname, die ze in de tweede les van de lessenreeks gemaakt hebben. Bij de verslaglegging moeten ze bij hun videobeeld van maximaal vijf minuten tevens een verslag inleveren, met een uitwerking op de volgende punten:

- welke rollen kun je binnen de gegeven activiteit onderscheiden? Welke faseringen kun je daarbinnen onderscheiden én welke zijn daarbinnen dominant aanwezig?

Met de bal insnijden



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Mindere beweger		
rol Balbezitter	fase Creëren van een scoringskans.	speelmogelijkheid Op het moment dat de mindere beweger bij het creëren van een scoringskans de bal heeft, dan speelt hij/zij de bal direct af naar een medespeler, die dichtbij hem/haar staat.
Onderschepper	Het opbouwen van de aanval.	Op het moment dat de tegenstander de bal heeft, staat hij/zij in de buurt van een medespeler opgesteld (man-to-man verdediging) en volgt niet (de verplaatsing van) de bal.
Betere beweger		
rol Medespeler van de balbezitter	fase Creëren van een scoringskans.	speelmogelijkheid Op het moment dat een medespeler de bal heeft, start hij/zij op het juiste moment vanuit de rug van de verdediger de bucket in, zodat er een directe speellijn geopend wordt en hij/zij direct aanspeelbaar is door de balbezitter en van dichtbij kan scoren. Als hij/zij de bal echter niet aangespeeld krijgt, loopt hij/zij terug of door om aan de zijkant weer aanspeelbaar te worden.
Onderschepper	Het opbouwen van de aanval.	Op het moment dat een speler van de andere partij de bal heeft, staat hij/zij in overleg met zijn/haar team in een zone te verdedigen, waarbij zowel de bal gevolgd wordt en in dezelfde richting meebewogen wordt, met als doel een directe speellijn af te sluiten.

- beschrijf op groepsniveau (per rol en fase) welke speelmogelijkheden regelmatig gerealiseerd worden
- beschrijf vervolgens twee speelmogelijkheden voor een mindere/betere speler.

Conform de opdracht hebben wij de tweede les in de lessenreeks basketbal gefilmd. Aan de hand van deze beelden konden we de les opnieuw bekijken, evalueren en de observatieopdracht maken.

Bij basketbal 4-3 zijn er de volgende rollen te onderscheiden: balbezitter, medespeler(s) van de balbezitter en onderscheppers.

Binnen deze rollen kun je de volgende faseringen onderscheiden:

- het opbouwen van een aanval
- het creëren van een scoringskans
- het scoren (in de basket)
- het recht van aanval halen.

De belangrijkste fases die binnen partij 4 - 3 dominant zijn, zijn:

- het creëren van een kans
- het scoren (in de basket).

Beschrijving groepsniveau:

Als lesgever moet je inspelen op het groepsniveau, waarbij je de aandacht in eerste instantie op de aanvallers (balbezitter en medespelers van de balbezitter) richt. Het opbouwen van de aanval, na het recht van aanval halen, is in de meeste gevallen echter geen probleem. In deze fase treedt niet of nauwelijks balverlies op, aangezien de ruimte om je aan te bieden nogal groot/breed is. Dichter bij de basket aange-

komen (fase: creëren van een scoringskans) wordt de druk, van de verdediging, groter en worden er alleen door de betere bewegers initiatieven genomen om dichtbij de basket vrij te komen (door dribbelen en insnijden). Tevens staan de onderscheppers in overleg met elkaar goed de zone af te scherm.

ADVIES

Naast het als stagecoach de studenten aan het reflecteren krijgen op basis van hun (persoonlijke) leerpunten/-doelen, is het tevens de bedoeling een pleidooi te houden voor het gezamenlijk met de studenten (als observant of als lesgever) te reflecteren op het bewegingsgedrag van de leerlingen. Op deze wijze tillen we gezamenlijk de kwaliteit van de lessen bewegingsonderwijs (reflecteren op de lesgever) én het niveau van bewegen van de deelnemers (reflecteren op het niveau van bewegen) omhoog. Laten we dus in gesprek gaan met elkaar in plaats van het schriftelijk evalueren/rapporteren van de, door stagiaires, verzorgde lessen!

Met dank aan: alle Calo-docenten, die dit assessment in de loop der jaren gezamenlijk vorm hebben gegeven, met name Colo 3 (ontwikkelgroep van het derde leerjaar).

Correspondentie: jorg.radstake@windesheim.nl



FOTO: ANITA RIEMERSMA



FRISBEE IN HET VO ALS DOELSPEL EN MIKSPEL (1)

Frisbee is een uitstekend doelspel om samenspelen te bevorderen. In het eerste deel van dit artikel wordt een leerlijn frisbee als doelspel besproken en gekoppeld aan het Basisdocument VO. Het vervolg van dit artikel is de uitbouw in de bovenbouw vmbo en havo/vwo, vooral de klassen met gym als examenvak (BSM havo/vwo en LO2 vmbo). Naast het doelspel ultimate komt ook accent te liggen op discgolf en andere varianten van mikspelen. Door: Eric Swinkels met hulp van Hans Krens, professioneel frisbeetrainer

Toen ik begin jaren negentig begon les te geven op een middelbare school, kreeg ik al snel de mogelijkheid iets nieuws te introduceren, frisbee. Een klassenset frisbees kostte niet veel en leerlingen waren al snel enthousiast. Een frisbeetoernooi voor tweede klassen was een mooie stimulans om leerlingen van andere klassen enthousiast te maken. Zonder scheidsrechters ultimate 5 tegen 5 spelen was als eerste toernooi wel iets te ambitieus. Eind jaren negentig voerden wij als één van de eerste scholen LO2 h/v in. Voor mij was al snel duidelijk dat frisbee als doelspel voldoende diepgang kon bieden om de leerlingen nog beter te laten spelen en voor sommige leerlingen was frisbee ook nog een nieuw spel. Twee jaar geleden hebben de LO2ers meegeholpen een discgolf parcours te ontwerpen op het gemeenteveld naast ons sportveld. Komend jaar willen we voor het eerst meedoen aan een landelijk frisbeetoernooi dat wordt georganiseerd door de Nederlandse Bond NFB.

DE VERSCHIJNINGSVORMEN VAN FRISBEE
De eerste associatie van leerlingen is vaak het campingspel van overgooien. Vanuit Amerika zie je wel eens beelden van fris-

bees die over een veld worden gegooid en een hond die een frisbee uit de lucht hapt.
De meeste bekende frisbeesport is ultimate frisbee, waarbij twee teams van vijf spelers (indoor) en zeven spelers (outdoor) proberen iemand van hun eigen team aan te spelen in de tegenoverliggende eindzone. In de onderbouw is het ko-

Fase	Functie	Basis	Vervolg
Aanval opbouwen en het voorkomen daarvan	Medespeler schijfbezitter. Schijfbezitter.	Is in de buurt van de frisbee. Loopt naar de schijfbezitter. Vangt een rustig geworpen frisbee. Kijkt dan of de frisbee overgespeeld kan worden naar een dichtbijzijnde speler. Werpt de frisbee vaak te gehaast.	Is af en toe aanspeelbaar. Loopt vrij van tegenstander. Vangt een strak geworpen frisbee. Neemt de tijd om de frisbee te spelen.
	Verdediger.	Gaat voor de schijfbezitter staan. Kijkt naar de frisbee en gaat mee terug in de verdediging.	Verdedigt de dichtbijzijnde speler. probeert de frisbee te spelen.
Scoren en het voorkomen daar van	Medespeler schijfbezitter. Schijfbezitter.	Loopt mee met de aanval. Speelt richting de eindzone en probeert bij een vrije kans een medespeler in de eindzone aan te spelen.	Kiest positie in de eindzone. Speelt gericht en geeft de medespeler in het veld de kans om de frisbee te spelen.
	Verdediger.	Gaat tussen schijfbezitter en bedreigde eindzone staan.	Dekt de werpleijn af. eindzone.

ningsspel een mooie variant van het doelspel ultimate in de zaal of buiten. Een andere spelvorm is discgolf, te vergelijken met golf, maar dan moet je werpen met kleinere en hardere schijven en mikken op een zogenaamde pole-hole (of lantaarnpaal, boom of afvalbak). In Nederland zijn diverse discgolf parkoersen uitgezet en momenteel is de Nederlandse Frisbee Bond actief met een promotiecampagne discgolf. Een derde frisbeevariant is 'double disc court', waarbij twee spelers tegen elkaar proberen de beide schijven op het grondvlak van de tegenstander te krijgen. Andere uitdagingen zijn de zogenaamde discathlon (hardlooptwedstrijd met frisbees), 'freestyle', 'guts- en fielevents' waar de leerlingen wel wat meer ruimte voor nodig hebben zoals zo ver mogelijk werpen ('distance') en het werpen, lopen en je eigen frisbee met één hand weer vangen over een zo groot mogelijke afstand ('throw-run-catch').

Frisbee is als sport populair onder studenten, maar ook voor VO heel erg geschikt. Ook leerlingen die minder bewegingsvaardig zijn kunnen frisbee goed spelen. Het zonder scheidsrechter spelen van wedstrijden en spelvormen is essentieel en voor onderwijs een ideaal middel om leerlingen bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid en vooral van het spelplezier.

DOELSPEL

Frisbee is als doelspel terug te vinden in het Basisdocument VO. Onder frisbee verstaan we dan vooral het doelspel ultimate frisbee. In eerdere verschenen artikelen over frisbee is

het bijzondere van frisbee al onder de aandacht gebracht. Het bijzondere van frisbee is het zonder scheidsrechter spelen van alle frisbeespelvormen, dus niet alleen ultimate frisbee. Frisbeespelers zelf noemen dat 'The spirit of the game'...of 'frisbeesport is sport zoals het bedoeld is...'

Eerlijk en sportief spelen past helemaal binnen de sleutel 'bewegen beleven' van het Basisdocument VO. Iedere wedstrijd bij ultimate begint en eindigt met twee teams die in een kring elkaar het beste wensen. Het respect voor elkaar en de uitdaging bij frisbee staat mooi verwoord in: 'Our ultimate challenge is to play with the spirit of the game. So we want to win without mean tricks or intentional faults. We just have to: run faster, jump higher, throw better, dive further and go mind-over-body but always with respect for our opponent. That is the ultimate way, the best way'.

DE HOOFDUIDAGING ULTIMATE FRISBEE

Bij het ultimate frisbeespel is de uitdaging om in de aanval door middel van samenspelen in het bezit van de schijf te blijven, een aanval op te bouwen en een medespeler aan te spelen in het doelgebied zodat een punt kan worden gescoord. In verdedigend opzicht is de uitdaging om in bezit van de frisbeeschijf te komen (onderscheppen) en voorkomen dat de tegenstander in een kansrijke positie komt om te scoren in het doelgebied (de eindzone).

Bij 'spelen met samenspelen en het onderscheppen' zijn twee bewegingsthema's voor het doelspel ultimate frisbee te onderscheiden:

Bijlage 1: Deelnameniveaus ultimate frisbee 3 tegen 3 – oriëntatieperiode

Zoals in iedere leerlijn in het Basisdocument VO zijn ook bij het doelspel ultimate frisbee verschillende niveaus van deelnemen beschreven (50% basisniveau - 30% vervolg - 20% gevorderd en 10% zorg). De docent bewegingsonderwijs kan op basis van deze beschrijvingen een oordeel geven over de leerlingen als groep

	Vervolg	Gevorderd	Zorg
ee. eld kan speler.	Is af en toe aanspeelbaar. Loopt vrij van tegenstander. Vangt een strak geworpen frisbee. Neemt de tijd om de frisbee af te spelen.	Is zeer vaak en goed aanspeelbaar. Loopt vrij met versnelling en plaatswissel. Vangt een moeilijk geworpen frisbee. Maakt schijnbeweging bij het kiezen voor een worp opzij of een dieptepass. Werpt medespelers op maat aan.	Blijft op dezelfde plaats staan. Vangt de frisbee vaak niet. Gooit de frisbee willekeurig weg.
. terug in	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler <i>of</i> probeert de frisbee te onderscheppen.	Verdedigt de dichtstbijzijnde speler <i>en</i> probeert de frisbee te onderscheppen.	Geeft de tegenstander alle ruimte.
robeert bij de	Kiest positie in de eindzone. Speelt gericht en gepast op de medespeler in het doelgebied.	Kiest gericht de vrije ruimte in de eindzone. Speelt gericht en snel naar de bewegende medespeler in de eindzone. Stuurt als het ware de looper.	Kiest positie ver van de schijf en de eindzone. Werpt de frisbee ook als de medespelers gedekt staan.
reigde	Dekt de werplijn af naar de bedreigde eindzone.	Blokkeert met handen en voeten een worp richting bedreigde eindzone.	Gaat niet tussen frisbee en eindzone staan.



Distance

- aanvallend terreinwinst maken door middel van samenspelen van de schijf
- verdedigen door het onderscheppen van de schijf.

FASERING BIJ ULTIMATE FRISBEE

- 1 Aanval opbouwen en voorkomen ervan, waarbij het gaat om:
 - a aanvallend eerst uit te verdedigen, dan terreinwinst te maken en een aanval opbouwen
 - b verdedigend de aanval opbouw te storen en terreinwinst te voorkomen.
- 2 Scoren en het voorkomen ervan, waarbij het gaat om:
 - a aanvallend in scoringspositie te komen en te scoren door een medespeler aan te spelen in de eindzone
 - b verdedigend scoren te voorkomen.

BANDBREEDTE

Binnen doelspelen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen.

Aanvallend, van aarzelend een keuze maken tussen overspelen of vrijlopen in de diepte of breedte en veel schijfverlies lijden, naar snel de juiste keuze maken en uitvoeren en gebruik maken van schijnacties en als team veel in schijfbezit blijven en scoren.

Verdedigend, van aarzelend positie kiezen of de persoonlijke tegenstander volgen, naar vanuit de posities (schijn)acties maken op de frisbee, ruimte- en mandekking (eventueel met overnames) kunnen afwisselen waardoor het scoren door de tegenstander wordt voorkomen.

De deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in zaken als: het speelmateriaal, de spelers (overtal, aantallen, homogeniteit qua niveau), de regels (bescherming of bedreiging schijfbezit), speelveld (afmeting, begrenzing, beschermde gebieden), doelopstelling (brede doellijnen, meerdere doelen, grootte van doelen) en eisen aan de technische uitvoering en tactische complexiteit. Het gaat er hierbij om zodanig te kiezen dat alle leerlingen mee kunnen doen, een aandeel hebben in de spelsituaties en zich verder kunnen ontwikkelen.

KERNACTIVITEITEN

We onderscheiden kernactiviteiten in de oriëntatieperiode (klas 1) en in de uitbouwperiode (klas 3). Voor alle kernactiviteiten bij frisbee is het uitgangspunt dat er zonder scheidsrechter wordt gespeeld. Dit is niet alleen het geval op school, maar ook in de wedstrijdsport ultimate en andere spelvarianten van frisbee.

1 Tienfrisbee

Arrangement

Sportveld, negen pilonnen, vier frisbees, lintjes.

Vier vierkanten van 20 bij 20 meter in een vierkant.

Twee teams van drie tot vier spelers, bij voorkeur met een kameleon, die met de schijfbezittende partij meespeelt.

Spelregels: Je kunt alleen samenspelen als je de frisbee vangt.

De frisbee mag niet op de grond vallen of buiten het vierkant komen. De tegenpartij kan op drie manieren in bezit van de schijf komen: door de schijf te vangen, door de schijf aan te raken en op de grond te laten vallen of als de frisbee door het andere team op de grond wordt gegooid. De enige manier van samenspelen is dus overgooien en vangen. Verder mag je de schijfbezitter niet aanraken en niet met meer dan één persoon verdedigen.

Eerlijk en sportief spelen is essentieel in het spel: er is geen scheidsrechter. Als er onduidelijkheid is, dan gaat de schijf één speler terug. Daar begint het spel weer doordat een speler van de andere partij de schijf aanraakt. Deze regels gelden voor alle frisbee doelspelen.

Of rennend vangen



Opdracht

Probeer samen met je medespelers tien keer samen te spelen. Als je een punt hebt gemaakt dan laat je de frisbee op de grond liggen. De andere partij pakt de frisbee op om verder te spelen.

2 Koningsspel*Arrangement*

Een gymzaal wordt verdeeld met pilonnen in drie speelvelden. Aan de lange zijden van de gymzaal (en de korte zijden van het speelveld) staan banken met daarop één speler, de koning. Op ieder veldje wordt gespeeld 4 tegen 4. Zij hebben één frisbee. De overige drie spelers staan in het speelveld.

De spelers mogen niet lopen met de frisbee en de frisbee niet uit de handen pakken of slaan. De plaats waar de frisbee op de grond is gevallen en blijft liggen, daar wordt de frisbee door de andere partij weer uitgenomen. Niet meer dan één verdediger mag bij een tegenspeler staan en moet een meter afstand houden (armlengte).

Opdracht

Het doel is om door middel van samenspelen de koning aan te spelen, die aan de overzijde van het speelveld op de banken staat. Als een punt is gemaakt krijgt de andere partij de schijf uit bij de bank. Na acht minuten wisselen van speelhelte.

3 Ultimate frisbee 3 tegen 3

(Van deze frisbeevorm worden deelnameniveaus beschreven, zie bijlage 1)

Arrangement

Een speelveld van 20 bij 20 meter met twee eindzones van drie tot vijf meter diep, zowel indoor als outdoor. Twee teams van drie spelers. Bij voorkeur wordt gespeeld met een kameleon, een speler die altijd met de aanvallende partij meespeelt. Twee teams van drie spelers beginnen bij de beginworp op de eindzoneliijn (voorste lijn eindzone). De schijf kan alleen overgespeeld worden als de frisbee gevangen wordt. Komt de frisbee op de grond, wordt de frisbee onderschept door de tegenstander of wordt de frisbee overgegeven, dan is de schijf voor de tegenpartij. Ieder keer als er gescoord wordt, dan blijft de partij die gescoord heeft bij de eindzones staan.

De verdedigende partij moet dan naar de andere doellijn.

Het gescoorde team begint het spel weer met de beginworp.

Opdracht

Probeer een punt te scoren door middel van foutloos samenspel en goed vrijlopen. Je scoort een punt als je een medespeler kunt aanspelen die de frisbee in de eindzone vangt. Na ieder punt wordt gewisseld van speelhelte, het verdedigende team gaat terug naar de andere doellijn.

Extra

Bij deze activiteit zijn deelnameniveaus uitgewerkt, vergelijkbaar met de voorbeelden in het *Basisdocument VO*. De deelnameniveaus proberen de docent te helpen bij het onderscheiden van verschillende niveaus van deelname: basis, vervolg, gevorderd en zorg. In de deelnameniveaus worden verder verschillende fasen en verschillende rollen (schijfbezitter, diens medespeler en verdediger) onderscheiden.



Zo moet het!

4 Ultimate frisbee 4 tegen 4*Arrangement*

Een speelveld van 50 bij 25 meter (vier grote pilonnen) met twee eindzones van zeven meter diep (kleine pilonnen). Het kan ook in een sporthal gespeeld worden op een speelveld van 40 bij 20 meter.

Spelregels: zie ultimate 3 tegen 3

Opdracht

Probeer een punt te scoren door middel van foutloos samenspel en goed vrijlopen. Je scoort een punt als je een medespeler kunt aanspelen die de frisbee in de eindzone vangt. Na ieder punt wordt gewisseld van speelhelte, het verdedigende team gaat terug naar de andere doellijn.

Wordt vervolgd.

Foto's: www.frisbeesclinics.nl

Correspondentie: e.swinkels@slo.nl



WERPEN (ATLETIEK) IN HET BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO

In dit artikel uit het Basisdocument VO gaat het over de leerlijn werpen. In vorige artikelen heeft u kennis kunnen maken met andere activiteiten uit dit boek. Ook hier hebben we ervoor gekozen om dezelfde opbouw te laten zien zodat de consistente structuur in het document steeds duidelijker wordt.

We laten een aantal kernactiviteiten zien zowel uit de oriëntatie- als uit de uitbouwperiode. Bij sommige kernactiviteiten staan ook de deelnameniveaus vermeld.

Door: Dic Houthoff

DEELNAMENIVEAUS

De deelnameniveaus worden beschreven voor twee perioden: de oriëntatie- en de uitbouwperiode. Er worden vier deelnameniveaus beschreven: basis-, vervol-, gevorderd en zorgniveau. Basisniveau moet door vrijwel alle leerlingen haalbaar zijn. Vervolniveau is voor ongeveer de helft van de klas haalbaar, terwijl de gevorderden zo'n 20% van de leerlingen zijn. Het zorgniveau is de kleinste groep: deze leerlingen hebben moeite om succesvol mee te doen op het basisniveau. Zij komen in aanmerking voor extra ondersteuning.

'Hoe manifesteren zij zich in een aangeboden kernactiviteit...?'

De beschrijving van de kernactiviteiten en de daarbij verschillende beschreven deelnameniveaus is bedoeld om docenten een beeld te geven hoe hun leerlingen op verschillende niveaus kunnen deelnemen binnen de beschreven kernactiviteiten. De in het document gekozen voorbeelden zullen voor velen bekend voorkomen en zijn ook als zodanig bedoeld. Iedere sectie is vrij om eigen kernactiviteiten te kiezen maar het is wel zaak om te kijken op welk deelnameniveau de leerlingen actief zijn.

'ELKE KANT HEEFT TWEE MEDAILLES...'

Een eerste indruk bij het lezen van het document zou kunnen zijn: 'Wat is hier nou het vernieuwende aan...?!'
'De meeste activiteiten doen we toch al...!'

Dezelfde kant van de andere medaille geeft wellicht een ander beeld te zien.

Waarom zouden we die LO-activiteiten die bij kinderen een positieve beleving oproepen weglaten? Zonde van al het werk dat door docenten in de loop van de jaren is ontwikkeld en uitgetoetst.

Wat is dan het vernieuwende?

- Het opnemen van actuele sportactiviteiten in het onderbouwprogramma. Zoals golf, klimmen, skaten, mountainbiken e.d. Maar dat gebeurt al volop bij LO1? In het document staat beschreven hoe en waarom het zou kunnen in de onderbouw.
- LO zou meer sportoriënterend moeten zijn. Wat anders is dan sportgericht. Zie het begin van ieder nieuw hoofdstuk met de verwijzing naar 'Verschijningsvormen'.
- Voor het eerst een uitgewerkte beschrijving van deelnameniveaus van de leerlingen binnen een (kern)activiteit. Die

4.3 WERPEN (ATLETIEK)

Versijningsvormen

Werpen is de verzamelnaam voor werpen, stoten en slingeren. Leerlingen komen werpen op verschillende manieren tegen in de bewegingscultuur. Er wordt geworpen om te mikken (darten, jeu de boules, bowlen), afstand te overbruggen (atletiek werpnummers), een voorwerp lang in de lucht te houden / te laten zweven (frisbee, boemerang).

Eenhandig werpen kan met werpring, diskgoel, fietsband, nockenbal, softbal, red spear en kunststofspeer. Tweehandig werpen kan met een medicinbal, slingerbal of slingerkogel. Werpen kan ook met hulpmiddelen, zoals een lacross-stick of scoop. Andere werpmaterialen worden gebruikt bij folklorale spelen, zoals het boomstamwerpen en hamerslingeren bij Schotse spelen. Tenslotte zien we kinderen sneeuwballen gooien en steentjes keilen over water.

Hoofduitdaging

Bij werpen is de hoofduitdaging dat de werper zodanig werpt, slingert of stoot dat het voorwerp een bepaalde afstand haalt. Hoe langer het voorwerp door de lucht zweeft, hoe verder het zal komen. Echter het halen van een afstand is niet voor alle leerlingen uitdagend en niet steeds voor herhaling vatbaar. Een alternatief is om leerlingen de uitdaging te laten onderkennen van het in de lucht laten zweven van een voorwerp. Het gaat daarbij niet zozeer om het halen van een bepaalde afstand, maar meer om de werper het gevoel te geven dat een voorwerp zo lang mogelijk in de lucht zweeft. Het afstandwerpen en laten zweven van een voorwerp komen naast elkaar en aansluitend op elkaar terug bij de (kern)activiteiten.

Bewegingsthema's

Voor school kiezen we voor de volgende bewegingsthema's voor werpen:

- Werpen: het werpen van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: speerwerpen, nockenbalwerpen, balwerpen).
- Slingeren: het slingeren van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: balslingeren, discuswerpen, werpring slingeren).
- Stoten: het stoten van een voorwerp, zodat deze lang door de lucht zweeft en een bepaalde afstand haalt (vormen: kogelstoten, medicinbalstoten).

Fasering

We onderscheiden de volgende fasen binnen de hoofduitdaging.

Werpfase:

- Hanteren: de greep en beginhouding.
- Versnellen: het versnellend voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien om uit te komen in de afworpsstand.
- Afwerpen: het vanuit de afworpsstand omzetten van de snelheid van de versnellingsfase in een werp-, slinger- of stootactie.

Resultaatfase:

- Zweven: het zweven van het voorwerp door de lucht.
- Landen: het landen van het voorwerp in een bepaalde richting en over een afstand.

Bandbreedte

Binnen werpen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen. Er zijn leerlingen die een voorwerp niet goed hanteren (greep, beginhouding), in de voorbereiding weinig versnellen (door voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), slecht uitkomen in de afworpsstand en met weinig actie afwerpen. Hierdoor zweeft het voorwerp kort door de lucht en landt over een kleine afstand. Daarnaast zijn er leerlingen die een voorwerp makkelijk hanteren (greep, beginhouding), in de voorbereiding optimaal versnellen (door voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), goed uitkomen in de afworpsstand en met veel actie afwerpen. Hierdoor zweeft het voorwerp lang door de lucht en landt over een grote afstand.

Deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in zaken als: werpmateriaal (makkelijk/moeilijk te hanteren, licht/zwaar, voorwerp dat wel/niet zwaait, slingert of makkelijk zweeft door de lucht), met of zonder voorbereiding (standworps; met weinig of veel versnelling voorzwaaien, aanlopen, aanglijden of draaien), werptechniek, werpsstand (klein/groot) en aantal pogingen.

Bij de keuze van de kernactiviteiten is steeds gekozen voor de volgende ordening. In de oriëntatieperiode gaat het om 'raken' van werpmateriaal middels het mikken of het werpvoorwerp zo lang mogelijk door de lucht laten zweven. In de uitbouwperiode gaat het om afstandwerpen.

vragen en bevestiging op kan roepen voor de docent:

'Wat goed om te zien dat bijna iedereen het basisoniveau haalt. De opbouw en inhoud van de lessen heeft de leerlingen geraakt. En de 'afsluitende' kernactiviteit is voor hen precies goed'.

- Een bredere visie op gezond bewegen vertaald in veilig bewegen, vitaal bewegen en fitter bewegen.
- De vier sleutels als verschillende invalshoeken voor de lesinhoud te weten: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven.
- Het document is geen methode. Dus kan iedereen werken vanuit de eigen werksituatie en de inhoud op maat gebruiken. Maar het zou wel moeten leiden tot een positieve kritische blik naar het eigen LO-programma.

Een leuk werpspel tot slot...

'De knuppel in het ...'

Correspondentie: dic_t_houthoff@zonnet.nl

Rectificatie

De praktijkartikelen atletiek 'Lopen (1, 2 en 3) van hinderen lopen (BO) naar hordelopen (VO)' die verschenen zijn in jaargang 2007 nummer 10, 11 en 12, zijn geschreven door Dico Rouw en Bas Baremans. Bij de artikelen stond alleen de naam van Dico Rouw vermeld.

FOTO: ANITA RIEMERSMA



De meeste activiteiten doen we toch al...

Oriëntatieperiode (3 klokuren)

Kernactiviteiten werpen

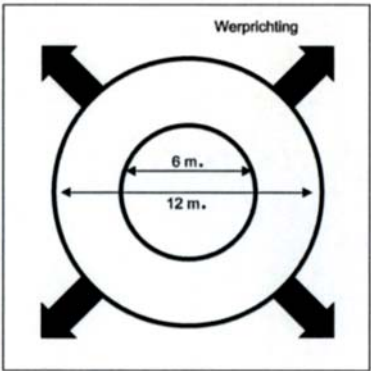
• Mikken (buiten)

Arrangement

Speer of nockenbal / softbal.
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).
Afwerpcirkel met diameter van 12 meter in het midden van het veld met vier afwerpplaatsen naar de vier hoekpunten.
Vier groepjes van vier leerlingen met ieder groepje twee werpmaterialen.
Werpcirkel van 12 meter met daarbinnen een wachterscirkel van 6 meter.
Bij ieder station een andere mikopdracht: er in of er door.

Opdracht

Mik het werpmateriaal door of in het mikobject en tel scores. Op een centraal signaal werpmateriaal halen en doordraaien naar het volgende station.



• Mikken (in de zaal)

Arrangement

Groepjes van vier leerlingen met twee kunststofsperen.
Afwerpplaats en wachtplek markeren.
Zaal met mikobjecten op 10 meter zoals hoepels en kranten.

Opdracht

Mik de kunststofspeer door, tegen of in het mikobject en tel de scores.

• Speerwerpen (buiten)

Arrangement

Speren van 600 gram.
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 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, zodat de speer ruim door de lucht zweeft en met de punt in 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 vanachter 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

Versnellen	Loopt in hetzelfde tempo aan, romp blijft ingedraaid en speer blijft in werprichting	Loopt versnellend aan met vijfpas en stopt snelheid voor de afwerpfase	Loopt versnellend aan en blokkeert de versnelling voor de afwerpfase	Loopt in de aanloop aan de speer voorbij met vroegtijdig indraaien van de romp in de werprichting, speer raakt uit de werprichting
Afwerpen	Werpt met geringe werpactie naar voren af, raakt speer matig	Werpt met behoorlijke werpactie naar schuin omhoog af, raakt speer behoorlijk	Werpt met versnelling in de werparm naar schuin omhoog af, raakt speer goed	Werpt met weinig werpactie af, 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 roteert in de lucht
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 werpbaan	Speer landt snel, niet met de punt in de grond en over een kleine afstand

Kernactiviteiten slingeren

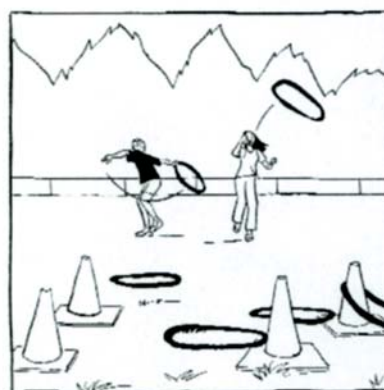
• Werpringslingeren met enkele voorzwaaien (buiten)

Arrangement

Werpring bij voorkeur van 1 kg. (of fietsband met een diameter liever kleiner dan een reguliere 28"-band).
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).
V-opstelling met linkshandigen links en rechtshandigen rechts of mikken vanuit een centrale werpcirkel (zie hiervoor).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is vijf meter.
Wachters op vijf meter achter de afwerpplaats.
Mikobjecten, zoals mikvakken of palen, op 10 meter.

Opdracht

Mik de werpring (eenhandig) vanuit zijwaartse stand na enkele voorzwaaien in of om het mikobject en tel de scores.



• Balslingeren met enkele voorzwaaien (buiten)

Arrangement

Slingerbal van 1 kg met 0,8 m. kabel en handvat of zware bal in netje.
Groot grasveld (minimaal 50 m. x 50 m.).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is 30 meter.
Wachters vijf meter achter de afwerpplaats.

Opdracht

Slinger de bal (tweehandig) uit zijwaartse rugwaartse spreidstand na enkele voorzwaaien en met uitstappen weg, zodanig dat de bal ruim door de lucht zweeft.

Kernactiviteiten stoten

• Mikken (in de zaal)

Arrangement

Binnenkogels 2, 3 en 4 kg.
Groepjes van vier leerlingen met twee binnenkogels.
Afwerpplaats en wachtplek markeren.
Zaal met mikobjecten op 5-8 meter, zoals op een hoepel en turnmat of over een verticale landingsmat op een turnmat.

Opdracht

Mik de kogel op het mikobject en tel de scores. Kan in de vorm van 'jeu de boules' gespeeld worden.

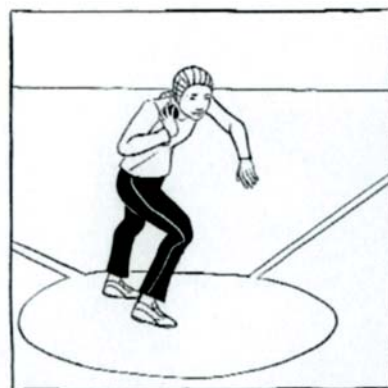
• Kogelstoten uit stand (buiten)

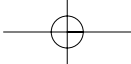
Arrangement

Kogels van 2, 3 en 4 kg.
Veld (minimaal 20 m. x 20 m.).
Pylonen om de afwerpplaats en wachtplek te markeren.
Afstand tussen de afwerpplaatsen is drie meter.
Wachters drie meter achter de afwerpplaats.

Opdracht

Stoot de kogel uit zijwaartse open stand met een ruime boog door de lucht.





***Je VIP wil hier op
een rondvaartboot stappen***

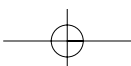


Weet jij wat je te doen staat?

De dag is van minuut tot minuut doorgesproken. Alle routes en locaties zijn bekend. En dan besluit je VIP ineens om een toeristisch uitstapje te maken. Welke keuzes maak je dan? Is het veilig of niet? Volg je de planning of de wensen van je VIP? Hoe ga je met omstanders om? Als persoonsbeveiliger moet je in elke situatie weten wat je te doen staat. Dat vraagt veel van je flexibiliteit, inschattingsvermogen en daadkracht. En van je sociale vaardig-

heden. Want je moet een gesprek met de premier kunnen voeren, maar ook met meneer hierboven. Denk jij dat je dat in je hebt? En spreekt een loopbaan bij de politie je aan? Heb je daarbij een goede conditie, minimaal een mavo D, havo of mbo-diploma en vijf jaar werkervaring? Dan ben jij straks misschien wel verantwoordelijk voor de veiligheid van politici, diplomaten en leden van de koninklijke familie. Een voorproefje? Kijk op www.wordpersoonsbeveiliger.nl.

www.wordpersoonsbeveiliger.nl



R BOEKEN



NAAR BETER BEWEGINGS- ONDERWIJS

Over de kwaliteit van sport en bewegen op school
Harry Stegeman (red.) e.a.
Mulier Fonds / Arko Sports
Media 2007

De kwaliteit van het bewegingsonderwijs gaat ons allemaal ter harte. In *Naar beter bewegingsonderwijs* wordt verslag gedaan van vrijwel al het onderzoek dat de afgelopen vijf jaar is gedaan in het kader van het onderzoeksprogramma 'kwaliteit van lichamelijke opvoeding'. Voor dat onderzoeksprogramma bestond een breed draagvlak en het werd gecoördineerd door Harry Stegeman vanuit het Mulier Instituut. Aan het totale onderzoeksprogramma werkten veel mensen mee, met de blik gericht op veel verschillende thema's. Onderwerpen waren: State of the art van kwaliteit van LO, Aspecten van kwaliteit van LO, Wat gebeurt er in het bewegingsonderwijs, Vaksecties LO en de ervaringen van hun leerlingen, Professionalisering van leraren LO en Het leren van sportopleiders. Met deze diversiteit aan onderzoeken worden de verschillende aspecten van kwaliteit wel enigszins afgedekt. Die aspecten waren in dit geval de gewenste kwaliteit van LO,

de gerealiseerde kwaliteit, kenmerken en voorwaarden voor kwaliteit van LO, actuele sportgerichtheid van de LO, naar een instrument voor vakspecifieke kwaliteitszorg.

In de nummers 9 (thema: kwaliteit van lichamelijke opvoeding) en 12 in jaargang 2007 van dit blad is over de inhoud van de verschillende onderzoeken al het nodige verteld. Wat mij bezighield bij het volgen van en lezen over de verschillende onderzoeken was de vraag naar de plaats en betekenis daarvan. Eerst het gehele programma. Het is een goede zaak dat de kwaliteit van het bewegingsonderwijs weer hoger op de agenda is komen te staan en dat zoveel partijen de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding een warm hart toedragen, die willen verbeteren en hun krachten in dat verband hebben gebundeld. Want van de kwaliteit die we met elkaar leveren moeten we het als beroepsgroep uiteindelijk wel hebben. Ook is het goed dat er weer meer onderzoek gedaan wordt op het gebied van de lichamelijke opvoeding. Het gat dat gevallen was nadat de afstudeerrichting didactiek van de bewegingsagogiek bij bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam werd opgeheven. De hogescholen die zich bezighouden met lichamelijke opvoeding en sport beginnen dat gat op te vullen. Zij hebben daar, net als de SLO, ook eigen middelen voor ingezet. Dat is een goede zaak, te meer daar ze daarbij ook de samenwerking hebben gezocht. Daarnaast lijkt het mij gerechtvaardigd om te zeggen dat Harry Stegeman, vanuit wel-

ke rol dan ook, steeds de stabiele factor, het 'dreh und angelpunkt' van het onderzoek met betrekking tot de lichamelijke opvoeding is geweest. Het feit dat er nu zo'n bundel onderzoeksresultaten ligt is dan ook voor een groot deel op zijn conto te schrijven.

Dan het feit dat er nu weer eens resultaten van onderzoek liggen. De discussie over kwaliteit van lichamelijke opvoeding op school is doorgaans een discussie waarin meningen worden uitgewisseld. Er zijn diverse meningen over plaats en functie van bewegingsonderwijs op school, over de gewenste omvang, over wie dat vak zou kunnen of mogen geven, et cetera. Maar aan al die meningen liggen nauwelijks onderzoeksresultaten ten grondslag. Dit boek maakt daar een begin mee. De kop die de pers haalde bij de presentatie van het boek in Nieuwspoort op 5 november, 'Gymles zet niet aan tot sport buiten school', geeft wel aan dat je ook van onderzoeksresultaten nog weer van alles kunt maken. Dan ook wat kritische kanttekeningen. Allereerst het feit dat het onderzoek in feite is gefinancierd door het ministerie van VWS binnen het bredere projectplan 'Kwaliteiten van sport'. Het geeft te denken dat niet het 'eigen' ministerie van OCW zich de kwaliteit van bewegingsonderwijs in voldoende mate heeft aangetrokken om dit onderzoek mogelijk maken. Verder lijkt het er op dat we pas aan het begin staan van kwalitatief hoogwaardig onderzoek naar de kwaliteit van LO. Alle instellingen die een bijdrage hebben geleverd aan dit onderzoekspro-

gramma hebben dat met minimale middelen moeten doen. De kwaliteit van de verschillende deelonderzoeken loopt daarom hier en daar wat uiteen. De meeste onderzoeken hebben ook meer het karakter van vooronderzoek dat schreeuwt om vervolg, dan dat er al harde conclusies uit getrokken mogen worden.

Verder is zichtbaar dat het hele programma eerder bestaat uit een bundeling van verschillende initiatieven dan uit een evenwichtig en vanuit één centraal concept aangestuurd geheel. Harry Stegeman heeft ongetwijfeld het nodige werk gehad om alle initiatieven enigszins met de neus dezelfde kant op te krijgen.

Ik vind het persoonlijk daarom nog te vroeg om nu al heel duidelijke conclusies te mogen trekken over de actuele kwaliteit van de lichamelijke opvoeding. Of het zou moeten zijn dat die kwaliteit bepaald meervoudig is, dat er voorlopig nogal verschillende inzichten zijn in de gewenste kwaliteit van de lichamelijke opvoeding, dat het er op lijkt dat de gewenste en de gerealiseerde kwaliteit nog niet overeenkomen en dat er nog een hele hoop werk te verzetten en onderzoek te doen valt als het gaat om de vraag wat er nodig is om de kwaliteit op het gewenste dan wel een hoger niveau te brengen.

Hoe dan ook, met dit boek is er een enorme eerste berg werk verzet op een onderwerp dat ons allen aangaat. Dat alleen al is op zich een compliment waard. Laten we hopen en ervoor werken dat het hierbij niet blijft.

Berend Brouwer

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS 'N RIVERS

Schoolkampen in de sneeuw!

ROCKS 'N RIVERS LEDEBOERSTRAAT 68B, 5048 AD TILBURG, NEDERLAND
TEL.: 013 4690460, FAX. 013 4690461, E-MAIL: INFO@ROCKS-N-RIVERS.NL
WEBSITE: WWW.ROCKS-N-RIVERS.NL

EN VERDE



R ► AFDELINGEN

FRIESLAND

Nieuw adres secretariaat

Leeuwarderstraatweg 100, 8441 PG Heerenveen,
tel.: 051 364 7040, mob.: 06 2269 2331.

DRENTHE

Nieuw bestuurslid

Roelof Klaster, Jan Mankeshof 60, 7944 GW
Meppel, tel.: 052 225 3003, e-mail:
rklaster@wanadoo.nl

LEIDEN E.O.

Bijeenkomst startende collega's LO

Voor: KVLO leden, Leiden e.o. die maximaal vijf
jaar werkzaam zijn in het bewegingsonderwijs.
Wanneer: begin maart

Cursus EHBSO

Datum: februari 2008
Tijd: één dag of twee avonden

Docentenvolleybaltoernooi

Datum: zaterdag 5 april

Tijd: 10.00 tot 14.00 uur

Plaats: Apollosporthal te Oegstgeest (Rijnlands
Lyceum)

R ► AGENDA

LANDELIJKE CLUSTER 4-DAG BEWEGINGSONDERWIJS

Datum: 13 februari

Tijd: 09.30 tot 15.30 uur

Plaats: Aquarius school te Almere

Kosten: 10 euro

Informatie: pdronkert@rentray.nl en/of
rwillems@oc-derede.nl



Vrijdag 28 maart	Opening
Zaterdag 29 maart	Dag van de Motorsport
Zondag 30 maart	Dag van de Fietssport
Maandag 31 maart	Dag van de Wintersport
Dinsdag 1 april	Dag van de Racketsport
Woensdag 2 april	Dag van de Watersport
Donderdag 3 april	Dag van 30 minuten
Vrijdag 4 april	Dag van de Loop en Wandel
Zaterdag 5 april	Dag van de Balsport

EN VERDER



NATIONALE SPORTWEEK 2008

Vrijdag 28 maart tot en met zaterdag 5 april

In 2008 zal voor de vijfde keer een Nationale Sportweek (NSW) worden georganiseerd. Met dit initiatief willen de betrokken partijen zichtbaar maken dat sport voor alle leeftijdsgroepen meer dan de moeite loont. Dat sport leuk is om te doen en dat sport op meerdere manieren kan bijdragen aan de kwaliteit van leven. In de Stichting Nationale Sportweek wordt direct samengewerkt door NOC*NSF met alle aangesloten sportbonden, KVLO, VSG (Vereniging van Sport Gemeenten), Mitex (branchevereniging van sportdetailhandel) en FGHS (branchevereniging van sportleveranciers). De Nationale Sportweek wordt gesteund door het ministerie van VWS.

In de afgelopen vier jaren is de NSW uitgegroeid tot een groot landelijk platform waarop alle partijen die sport en bewegen belangrijk vinden en een warm hart toedragen zich met activiteiten kunnen presenteren. Ook vele scholen hebben in de afgelopen jaren de sportweek aangegrepen om op school het belang van sport onder de aandacht van collega's en leerlingen te brengen.

De NSW wil vooral een netwerkorganisatie zijn. Daarbij is voor de week een indeling gemaakt naar verschillende soorten van sporten. Aan deze indeling worden landelijk per dag interessante mediamomenten gekoppeld. Een bijzondere activiteit en de aanwezigheid van bekende ambassadeurs van de sport moeten zorgen voor voldoende aandacht in de pers. Minstens zo belangrijk is de lokale samenwerking die op plaatselijk niveau partijen die betrokken zijn bij sport bij elkaar brengt en de NSW zichtbaar maakt in elke plaats in

Nederland. Het zijn vaak de gemeentelijke instanties, zoals sportraden en sportservicebureaus die hierbij de organisatie op zich nemen. Scholen kunnen zich hierbij gemakkelijk aansluiten door het organiseren van nieuwe of reeds bestaande sportactiviteiten in deze week en deze te koppelen aan de NSW. Doordat ook andere betrokkenen op de hoogte zijn van de week is het mogelijk in de organisatie gemeente, sportverenigingen en detailhandel te benaderen om het initiatief van de school te ondersteunen. Legio voorbeelden zijn te bedenken: elke dag een sport centraal, een extra beweegmoment in de schoolpauzes, clinics van sportverenigingen, ontvangst van bekende plaatselijke sporters, het organiseren van een sportdebat, bezoeken aan commerciële aanbieders van sport, koppeling aan voordeel aanbiedingen van sportzaken enzovoort. Bij de organisatie kan gebruikgemaakt worden van de uitingen van de Sportweek, zoals logo, banners en flyers. Activiteiten kunnen gemeld worden op de NSW website, www.nationalesportweek.nl en bij de plaatselijke pers.

SCHEMA VAN DE WEEK

Bijzondere activiteiten voor het onderwijs zijn de recordpoging van NISB, 'Heel Nederland beweegt 30 minuten'. Het is de bedoeling om op donderdag 3 april tussen 11.30 en 12.00 uur, in het kader van de campagne '30minutenbewegen', landelijk een recordpoging te ondernemen. Scholen wordt gevraagd hieraan mee te doen; voor verdere informatie zie www.30minutenbewegen.nl.

Tijdens de NSW zal ook de uitslag van de verkiezing van de 'Sportiefste school van Nederland (VO)' plaatsvinden. Deze uitslag is gekoppeld aan een jongerendebat over sport met het Jeugdkabinet.

Voor deelname aan de verkiezing van de sportiefste school zie www.schoolensport.nl.

Staat de Nationale Sportweek al op de jaarkalender van uw school?



Opening	
Dag van de Motorsport	KNMV
Dag van de Fietssport	NTFU
Dag van de Wintersport	NSKiV / KNSB
Dag van de Racketsport	KNLTB / SBN?
Dag van de Watersport	NKB / Watersportverbond KNRB / KNZB / NOB / NPZ/NRZ
Dag van 30 minuten	Recordpoging NISB Verkiezing 'Sportiefste school van NL (VO)' Papendal / Jongerendebat met Jeugdkabinet
Dag van de Loop en Wandelsport	KNAU / KNBLO-NL 100 jaar
Dag van de Balsport	KNVB / KNHB / NBB / NGF/NVG NeVoBo / KNKV / KNBSB Sportbestuurderscongres op Papendal Afsluiting NSW

EN VERDER



MEER BEWEGEN IS DE ASSEPOESTER VAN DE ENERGIEBALANS (2)

In het eerste deel van dit artikel hebben we laten zien hoe bewegingsgedrag zich in de evolutie heeft ontwikkeld. Veel bewegen zit in onze genen en welke gevolgen dit had op de energiebalans van de moderne mens.

Tot de factoren die van invloed zijn op het menselijk bewegingsgedrag behoren naast erfelijke aanleg ook omgevingsomstandigheden. Daarbij moeten we niet alleen denken aan onze fysieke omgeving (stad vs. platteland, klimatologische omstandigheden) maar ook aan onze sociale omgeving (vrienden, ouders etc).

Door: prof dr. Han Kemper

Preventie van overgewicht door meer bewegen

Zelfs tijdens de prenatale ontwikkeling blijkt er een invloed op het kind. Kinderen die wel op tijd maar met een lager geboortegewicht (<2500 gram) op de wereld komen, hebben als volwassenen een grotere kans op overgewicht (Barker, 1998). Ook blijkt dat kinderen meer geneigd zijn om te gaan sporten naarmate hun ouders zelf meer aan sport doen (Moore e.a., 1991). Bij tweelingonderzoek, waarbij zowel genetische als omgevingsinvloeden kunnen worden onderscheiden, blijkt dat pubers vooral het voorbeeld van hun vriendjes volgen ten aanzien van sportbeoefening (Koopmans, 1997).

Niet alleen is de tijd die aan televisie wordt besteed verloren voor bewegen, maar ook blijken kinderen tijdens het tv-kijken een lager energiegebruik te hebben dan wanneer ze alleen maar zitten en bijvoorbeeld lezen (Klesges e.a., 1993). Ouders moeten hun kinderen stimuleren om buiten te spelen en inactiviteit te beperken (niet langer dan een half uur of een uur per dag achter de PC en tv). Een kinder-tv-kanaal gaat zelfs een paar keer per jaar op 'wit' om hun jonge kijkers er op te wijzen dat buitenspelen ook belangrijk is.

Mensen die willen voorkómen dat hun lichaamsgewicht jaarlijks met een kilo stijgt moeten beginnen met hun energiegebruik te verhogen: een tot anderhalf uur per dag matig intensief bewegen (d.w.z. wandelen, fietsen en traplopen) is nodig om in balans te blijven. Het inbouwen van lichamelijke inspanning is het meest effectief en kan ook het makkelijkst worden volgehouden wanneer deze is geïntegreerd in het dagelijkse leven: elke dag lopen en fietsen naar school of het werk, dagelijks lopend kleine boodschappen doen en de hond uitlaten, overal de trap nemen in plaats van lift of roltrap en de auto uitsluitend gebruiken voor lange ritten, met het openbaar vervoer reizen en naar bus en station te voet of per fiets. Eén of twee keer per week sporten in de spaarzame vrije tijd is vooral leuk en gezellig maar draagt te weinig bij aan een fundamentele verhoging van het dagelijkse energiegebruik: weliswaar is de intensiteit van sommige sporten hoog maar frequentie en duur zijn te kort. Bovendien zijn de meeste sporten seizoengebonden en bij buitensporten worden wedstrijden vaak afgelast. Fitnesssen op individuele basis ontbeert de sociale steun van clubmaatjes en wordt vanwege de prijs meestal niet lang volgehouden.

Onderzoek wijst er zelfs op dat mensen die extra gaan sporten dit vaak compenseren door in hun dagelijks leven minder te gaan bewegen (door een ander de hond te laten uitlaten, zelf de auto in plaats van de benenwagen te nemen, onder het mom van: 'ik heb al gesport').

Er zijn al mobieltjes op de markt waarvan de batterijen alleen opgeladen kunnen worden via een fietsdynamo of stappenteller. Zo is niet alleen de telefoon mobiel maar wordt ook de beler zelf gedwongen om 'mobiel' te zijn. Tijdens de bezetting in



FOTO: HANS DIJKHOFF

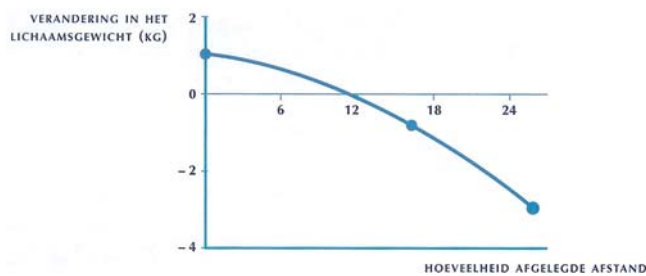
Meer bewegen

de tweede wereldoorlog werd in huis soms elektrische stroom opgewekt door middel van een fietsergometer en bij gebrek aan batterijen waren er zgn. 'Knijpkatten' die een zaklantaarn van licht voorzagen alleen als je met je hand een knijpende beweging maakte. De nieuwste spelcomputer Wii laat de spelers tennissen en golfen door de zwaaiende bewegingen van de afstandsbediening te vertalen naar manoeuvres op het tv-scherm.

Mensen dienen er tijdens het weekeinde een gewoonte van te maken om er op uit te trekken en actief te recreëren in plaats van als toeschouwer bij sportwedstrijden passief toe te kijken. Omdat het meeste werk niet meer uitnodigt tot lichaamsbeweging zou men in plaats van e-mailen en telefoneren naar collega's meer de 'benen' kunnen nemen en voor kopiëren de trap nemen, tijdens de pauzes een luchtje scheppen en tijdens de lunch een blokje omlopen.

Bedrijfsfitnessaccommodaties komen steeds meer in zwang; jammer genoeg worden deze vooral bezocht door werknemers die al meer lichamelijk actief zijn en elders in hun vrije tijd sport beoefenen.

Stappentellers kunnen ook gebruikt worden om zelf te controleren of men genoeg heeft bewogen: de Nederlandse norm voor Gezond Bewegen (NNGB) (Kemper e.a., 2000) beveelt aan dat volwassenen minstens een half uur op alle dagen van de week matig intensief te bewegen. Dit komt overeen met ongeveer 10.000 stappen op de teller. In de supermarkt liggen ze



Figuur 1: De relatie tussen gewichtsverandering in kilogram (op de verticale as) en het energiegebruik tijdens de wekelijkse afgelegde afstand in kilometers (op de horizontale as) (naar Slentz e.a., 2004). Dit staat gelijk aan zes keer per week een half uur matig intensief bewegen (fietsen, wandelen).

voor het grijpen bij de aankoop van cholesterolverlagende margarines en een fastfoodketen deelt ze gratis uit bij een belegd broodje.

Recent onderzoek van Slentz e.a. (2004) bevestigt dat de NNGB ook een geleidelijke gewichtsstijging kan voorkomen: het lichaamsgewicht van mensen blijft stabiel bij een energiegebruik dat overeenkomt met het wekelijks te voet afleggen van meer dan 12 km (zie figuur 1).

DIKMAKENDE OMGEVING

Dit zijn allemaal mooie, vooral op het individu gerichte adviezen, maar waarom zijn ze onvoldoende en worden ze nauwelijks opgevolgd?

De belangrijkste reden is dat onze omgeving het nauwelijks mogelijk maakt of op zijn minst niet uitnodigt om meer te bewegen (Swinburn e.a., 2003).

Kinderen in flatgebouwen kunnen vaak alleen in de zandbak spelen als hun ouders tijd hebben.

De inrichting van onze huizen, straat en buurt is op zichzelf dikmakend: een woonomgeving die op verre afstand ligt van winkels en recreatieruimte leidt tot inactiviteit en verandering



vereist drastische maatregelen (Bauman e.a., 1999). Aange-toond is dat een fysieke leefomgeving waarbij sport- en winkelaccommodaties op een loopafstand van niet meer dan één kilometer verwijderd zijn van de huizen, de auto minder vaak wordt gepakt. Eén kilometer is iets meer dan tien minuten lopen of minder dan vijf minuten fietsen. Dit zijn blijkbaar afstanden die men acceptabel vindt om dagelijks te doen.

In de Noord-Amerikaanse landen is de woon- en winkelomgeving al volledig afgestemd op het gebruik van de auto. In deze landen zijn ook nauwelijks nog voetpaden, laat staan fietspaden en alle winkels en sporthallen bevinden zich ver buiten de bebouwde kom.

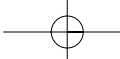


FOTO: HANS DIJKHOFF

Plezier in bewegen

Het is dan ook niet verwonderlijk dat in de Verenigde Staten het percentage overgewicht schrikbarend is toegenomen. In sommige staten heeft anno 2006 al meer dan de helft van de bewoners overgewicht. Hun mobiliteit is bovendien geheel afhankelijk van het autogebruik en is het openbaar vervoer vergeleken met ons land primitief te noemen.

Nu lijkt Nederland met zijn uitgebreide voet- en fietspadennetwerk en de goede faciliteiten van ons openbaar vervoer (trein en bus) nog heilig bij de VS. Maar, op school worden kinderen vanaf vier jaar van halfnegen tot halfvier verboden om te bewegen omdat er gelezen, gerekend, geschreven en geluisterd moet worden. Op straat kan niet meer onbezorgd worden gespeeld omdat deze het domein is geworden van gemotoriseerd verkeer. Om veiligheidsredenen worden steeds meer schoolkinderen met de auto of bakfiets gebracht en gehaald en op speelplaatsen kan alleen geravot worden als er een oppas is. Ook veel Nederlandse pubers nemen vanaf 16 jaar liever de brommer of scooter in plaats van de fiets.

Vergelijking van woonbuurten waarbij de parken, speeltuin, sportveld en sporthal dicht bij de mensen zijn, leidt tot meer lichaamsbeweging van hun bewoners.

De huidige trend om in Nederland door ruimtegebrek zogenaamde vinexwijken te bouwen op locaties ver buiten de steden stimuleert dat die bewoners zich alleen gemotoriseerd verplaatsen om te werken, hun kinderen naar school te brengen en te halen en zelfs in hun vrije tijd om zich sportief en cultureel te ontwikkelen.

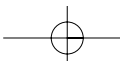
Hetzelfde geldt voor het openbaar vervoer: als bushaltes en treinstations te ver weg zijn nemen we eerder de auto.

Als er een politiek draagvlak gerecreëerd kan worden om de exorbitant hoge prijs van bouwgrond terug te draaien, hoeven minder nieuwe woonwijken uit de grond gestampt te worden op afgelegen plekken. Wanneer men dicht bij de oude steden en dorpen woont stimuleert dit wellicht om er eerder opuit te trekken.

Aaron Betsky (in de Volkskrant van 22 december, 2005), directeur van het Nederlands Architectuur Instituut (NAI) stelt in dit verband: 'Wij keren ons allemaal steeds meer naar binnen, naar onze televisie en ons internet, en staan, via telefoon en sms, alleen nog in verbinding met degenen die hetzelfde zijn als wij. We komen elkaar minder tegen. Vroeger verbond de overheid of de gemeente ons met straten en plantsoenen, bakstenen en betonstenen, woonerven en labyrinten'.

Tot voor kort heeft in Nederland de verhoging van de benzineprijs nauwelijks bijgedragen aan een vermindering van het aantal gereden kilometers. Wellicht dat een forse kilometerheffing het autogebruik voor korte ritjes (minder dan twee kilometer) verder kan terugdringen; verandering van gedrag van burgers gaat dikwijls beter via de portemonnee.

Hoewel Nederland in vergelijking met de VS en Canada veel meer voetpaden heeft en meer dan 17.000 km aan fietspaden, gaat dit voordeel verloren als de veiligheid niet gewaarborgd blijft: onverlichte, onoverzichtelijke en stille paden worden gemeden of niet meer gebruikt voor of na zons(op)ondergang. Vooral kinderen en vrouwen hebben hier mee te maken.



De overheid zou een bijdrage kunnen leveren door het afbreken van de dikmakende omgeving: in openbare gebouwen de trap duidelijk zichtbaar in plaats van de lift en de roltrap; veilige routes naar school, winkelcentra en werk; aanleg van trapveldjes, skate- en fietscrossplekken. De bemoeienis van de overheid moet reeds beginnen bij de eerste bouwplannen van gemeentelijke instanties. Ook wettelijke richtlijnen kunnen daartoe bijdragen. In Oslo mogen sinds enkele jaren openbare speelterreinen (zoals speeltuin, trapveldjes en parken) nooit ontbreken op een afstand van minder dan één kilometer van scholen. Landschapsarchitecten, stadsontwikkelaars moeten met stadsontwikkeling kunnen bijdragen aan een leefomgeving die stimuleert en uitnodigt tot een actieve leefstijl.

DE SCHOOL EN DE SPORT

Op scholen was tot voor kort twee of drie uren lichamelijke opvoeding verplicht. Daarmee werd elk kind onder andere geleerd om regelmatig te bewegen en te sporten. Die verplichting van het ministerie van Onderwijs en Wetenschappen lag onlangs nog onder vuur voor scholen van het voortgezet onderwijs, waar tieners de sterkste daling vertonen van hun activiteitenpatroon (door gebruik van bromfiets, scooter of auto in plaats van de fiets). Aan de andere kant is door het ministerie van VWS een convenant gesloten met de sport (NOC*NSF) om kinderen meer aan te zetten tot sportbeoefening. Een initiatief dat geen lang leven meer geschenkt is. Dit is anno 2007 een mooi voorbeeld hoe de overheid met betrekking tot lichaamsbeweging voor de jeugd een ongeloofwaardig en zwalkend beleid vertoont.

Dit neemt niet weg dat samenwerking tussen het bewegingsonderwijs en de sport een uitgelezen kans biedt om voor onze jeugd een stimulerende beweegomgeving te creëren in de zin van gebruikmaking van elkaars accommodatie en de know-how van leraren LO en sportleiders en trainers.

BETER FIT DAN VET

Meer dagelijks bewegen voorkomt niet alleen overgewicht maar maakt mensen ook fitter. Aangevoerd is dat fit zijn met een beetje overgewicht leidt tot minder sterfte dan een niet fitte persoon met een normaal gewicht: fit zijn is gezonder dan vet (Blair, 2002)!

Lichaamsbeweging is dus niet alleen een middel om meer energie te gebruiken, maar het verbetert de lichamelijke conditie: een beter uithoudingsvermogen, sterkere spieren en steviger botten. Het kan dus heel goed gebeuren dat mensen die meer gaan bewegen om vet te verliezen aanvankelijk niet snel hun gewicht zien verminderen; daar moeten ze echter niet om treuren, want er is vet verstoofd, maar daarvoor in de plaats is meer spierweefsel opgebouwd en zijn dikkere botten ontwikkeld.

De soort lichaamsbeweging die het meeste vet verbrandt is de matig intensieve lichaamsbeweging, zoals wandelen met vijf kilometer/uur of fietsen met vijftien kilometer/uur en traplopen. Je hoeft beslist niet te rennen om vet te verliezen; de hoeveelheid vet die je verbrandt hangt vooral af van de totale

duur van de lichaamsbeweging. Hoe langer hoe meer. Niet de duur maar de afgelegde afstand bepaalt het energiegebruik: vijf kilometer wandelen kost evenveel energie als vijf kilometer rennen. Dit klinkt onwaarschijnlijk, maar is wel waar: vijf kilometer wandelen (met een snelheid van vijf kilometer/u) kost ongeveer één uur, terwijl hardlopen (met tien km/u) in slechts een half uur is afgelegd. Door de lagere intensiteit is vijf kilometer wandelen effectiever voor vetverlies dan vijf kilometer hardlopen, omdat bij een hogere intensiteit niet alleen vet maar ook koolhydraten worden verbrand. Longitudinaal onderzoek over een periode van 23 jaar heeft aangetoond dat van de oorspronkelijk dertienjarige jongens en meisjes, opgegroeid in en rond Amsterdam, 35-45% overgewicht heeft ontwikkeld. De oorzaak is echter niet dat degenen met overgewicht te veel zijn gaan eten, maar vooral minder zijn gaan bewegen in vergelijking met hun leeftijdgenoten die geen overgewicht hebben ontwikkeld (Kemper, 2004). Dit resultaat vormt een sterke aanwijzing dat bewegen een belangrijke rol speelt om te vermijden dat wij allen 'couch potatoes' worden en niet dat de 'couch potatoes' door hun overgewicht minder bewegen.

Conclusie

Het lijkt er op dat de beste strategie in het overgewichtdebat is om:

- 1 overgewicht te voorkomen in plaats van te behandelen
- 2 al op jeugdige leeftijd te beginnen met preventie omdat kinderen, eenmaal volwassen, moeilijk zijn te behandelen en later een grotere kans hebben dit overgewicht te zullen behouden
- 3 de aandacht niet alleen te richten op een vermindering van de energie-inname, maar ook op een toename van het energiegebruik met maatregelen die een direct effect doen op het individu
- 4 een half uur per dag matig intensief bewegen, dan wel 12 km per week wandelen lijkt een ondergrens voor de hoeveelheid lichaamsbeweging om overgewicht te voorkomen
- 5 onze fysieke omgeving, die er mede toe heeft geleid dat we steeds minder zijn gaan bewegen, te veranderen. Dit kan (a) door middel van maatregelen op het gebied van stedenbouw en openbare ruimte met inschakeling van landschapsarchitecten en beleidsmakers en (b) door samenwerking tussen leraren LO en sporttrainers. Tezamen kan dit er toe leiden dat onze leefomgeving in plaats van een rem een stimulans wordt om meer te bewegen.

De uitgebreide literatuurlijst is op te vragen bij de redactie.

Correspondentie: hcg.kemper@vumc.nl

EN VERDER



SPEL IN HET ZEER MOEILIJK LEREND (ZML) ONDERWIJS

Een bekende uitspraak van zml-leerkrachten is: 'de leerlingen hebben plezier gehad'. Echter, er is naast de sociale ontwikkeling ook een (senso)motorische en een cognitieve ontwikkeling noodzakelijk. Vanwege de zml-leerlingpopulatie is het moeilijk de verschillende spelen zo aan te bieden dat de grootst mogelijke winst op alle drie de ontwikkelingsgebieden (senso)motorisch, cognitief en sociaal behaald kan worden. Voor zml-scholen bestaat er nog geen lesmethode die zich hierop richt. Daardoor beheersen veel groepsleerkrachten in het zml-onderwijs de verschillende aspecten van spelrelijnen niet of niet volledig. Dit artikel biedt inzicht en handvatten in spelvormen voor het zml-onderwijs, die deze drie ontwikkelingsgebieden stimuleren. Door: Dorien Kleine Rammelkamp en Jaap Verhagen

Allereerst zal worden ingegaan op de verschillende ontwikkelingsgebieden in samenhang met de zml-leerlingpopulatie. Vervolgens wordt deze informatie aan de hand van een aantal concrete (praktijk)voorbeelden praktisch gemaakt. Ook de spelrelijn wordt schematisch weergegeven waarbij er ingegaan zal worden op concrete tips. Tenslotte wordt er een aantal praktijkvoorbeelden beschreven.

ZML-LEERLINGPOPULATIE

Het zml-onderwijs richt zich over het algemeen op kinderen met een IQ van 60 of lager. Dit houdt in dat de leerlingen zich de (les)stof niet tot langzaam eigen maken. Daarnaast spelen ook andere problemen vaak een grote rol, zoals beperkte sociale redzaamheid, geringe intrinsieke motivatie, matige weerbaarheid, problemen in het verbeeldingsvermogen, ondergemiddelde kwalitatieve en kwantitatieve motoriek, beperkt concentratievermogen, beperkte zelfstandigheid/blijvende afhankelijkheid, moeite met het structureren van de eigen leefwereld en problemen in de taalverwerking (zwakkere verbale en non-verbale communicatie).

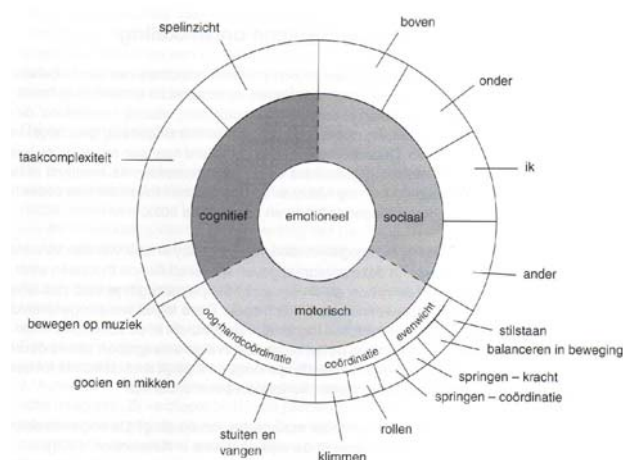
ALGHELE ONTWIKKELING

Hermans (1981) (bron is onbekend, Wim van Gelder (2002) verwijst ernaar in zijn

LVS-boek) onderscheidt in de ontwikkeling van een kind een kern (emotionele ontwikkeling) en naast deze kern drie gebieden die elkaar overlappen en beïnvloeden: de (senso)motorische, cognitieve en de sociale ontwikkeling. De kern, de emotionele ontwikkeling, vormt de basis voor de overige drie gebieden. Bij de emotionele ontwikkeling worden drie deelgebieden onderscheiden: emotioneel vrij zijn (zich veilig voelen), nieuwsgierig zijn én zelfvertrouwen hebben. Als één deelgebied een achterstand heeft opgelopen is dat merkbaar in een ander deelgebied. Hetzelfde geldt voor de algehele ontwikkelingsgebieden; alle ontwikkelingsgebieden staan namelijk in verband met elkaar.

(Senso)Motorische ontwikkeling

De (senso)motorische ontwikkeling, *de techniek*, kent drie



Figuur 1.9a Overzicht van en verbanden tussen verschillende ontwikkelingsgebieden en vaardigheden van een kind met betrekking tot bewegen en spelen

deelontwikkelingsgebieden: het evenwicht, de coördinatie en de oog-handcoördinatie. In deze drie deelontwikkelingsgebieden zijn negen vaardigheidsgebieden te onderscheiden, de zogenaamde elementaire bewegingsvormen: stilstaan, balanceren in beweging, springen-kracht, springen-coördinatie, klimmen, koprol, gooien en mikken, stuiten, vangen. Het leerlingvolgsysteem van Wim van Gelder (2002) laat hier een leeftijdsgebonden overzicht van zien.

Cognitieve ontwikkeling

Een andere benaming voor de cognitieve ontwikkeling is *spelinzicht*. Hieronder wordt verstaan het inzien van de beste mogelijkheden die de motorische vaardigheden bieden in een gegeven spelsituatie. Dit wordt bepaald door de complexiteit van een spel, zoals: het aantal taken, de grootte en de structurering van de ruimte, het aantal regels, de aard van het materiaal en de hoeveelheid en het niveau van de deelnemende spelers (de speler zelf, de tegenstander, medespelers).

Bij stagnatie van de cognitieve ontwikkeling worden zowel het spelplezier als ook de motorische vaardigheden belemmerd. Alle ontwikkelingen staan, zoals reeds eerder gezegd, in verband met elkaar. Als een leerling zijn volledige aandacht op de techniek richt is er slechts beperkte aandacht voor het spelinzicht. Deze zal zich dan weinig ontwikkelen.

Sociale ontwikkeling

De sociale ontwikkeling wordt ook wel de *speelvaardigheid* genoemd. Kinderen leren om plezierig en succesvol te spelen. Ze voelen zich veilig en ervaren plezier, herkennen eigen gevoelens en uiten deze. Ook herkennen en begrijpen de kinderen de gevoelens van anderen. Het eigen gevoel en het adequaat communiceren zal daar weer op aangepast worden. Belangrijke aspecten in deze ontwikkeling zijn, in de chronologische volgorde: het beleven, gevoelens uiten, waarnemen van eigen ik en omgeving, plannen en handelingen overdenken en dan uitvoeren, zichzelf waarderen en zichzelf kunnen inschatten, (adequaat) communiceren, zich inleven, samenwerken, samenspelen en zelf regels en afspraken maken (daarbij rekening houdend met de anderen).

DE ONTWIKKELING VAN EEN ZML-LEERLING

Over het algemeen doorlopen kinderen de (senso)motorische ontwikkeling in leeftijdsgebonden fasen (van Gelder, 2002). Deze fasen gelden echter niet zonder meer voor de zml-leerling. Er is naast een laag IQ ook vaak sprake van stoornissen in het autistisch spectrum, problemen met automatisering of problemen in het gedrag. Dit kan zich uiten in de moeite die kinderen hebben met het overschrijden van de denkbeeldige middenlijn, zoals bijvoorbeeld bij het maken van skisprongen. Ook de samenwerking tussen de verschillende hersendelen verloopt traag. De zml-leerling kan hierdoor problemen ondervinden bij het touwtjespringen, huppelen en klappen in ritme, of het vangen van een bal.

Bij de cognitieve ontwikkeling is er een tweetal punten waar rekening mee gehouden moet worden. Ten eerste hebben

zml-leerlingen een korte concentratieboog en nemen de aangeboden leerstof niet tot nauwelijks op. Een leerling is daarom niet of nauwelijks in staat meerdere taken tegelijk of vlak na elkaar te spelen; het is óf de ene taak óf de andere taak. Een voorbeeld is het samenspelen óf het afgooien, het verlossen óf iets veroveren. Ten tweede bepaalt de fysieke ruimte de mate waarin de leerling de gegeven uitleg opneemt. Wanneer de ruimte vol staat met materiaal levert dat te veel prikkels op waardoor er weinig concentratie meer is om te luisteren naar de leerkracht. Wanneer er echter geen materialen in de ruimte staan moet er een beroep gedaan worden op de eigen fantasie, welke vaak afwezig is of een eigen weg gaat.

Alle drie de ontwikkelingen staan in verband met elkaar. Als een leerling zijn volledige aandacht op de techniek richt is er slechts beperkte aandacht voor het spelinzicht, deze zal dan weinig ontwikkelen. De techniek vraagt de volledige aandacht van de leerling en daardoor is er een te beperkte aandacht voor het spelinzicht. Er kan daarom het beste gespeeld worden in kleine homogene groepen (3 - 4 leerlingen).

Een reguliere leerling is in staat om de aspecten van de sociale ontwikkeling op een juiste manier te doorlopen. Een zml-leerling doorloopt deze aspecten vertraagd, waardoor het kan voorkomen dat een bepaald niveau een aantal jaar later wordt behaald dan bij een reguliere leerling. Daarnaast is het mogelijk dat een leerling blijft steken in de ontwikkeling óf deelaspecten overslaat en bijvoorbeeld nooit tot het deelaspect van samenwerken komt. Dit verschilt per leerling. Om die reden moet er bij elke les uitgegaan worden van leerlingen op alle niveaus in de sociale ontwikkeling. Dit vraagt om een individuele aanpak, waarbij er geprobeerd wordt om elke leerling een stap in de goede richting te laten zetten.

Andere punten in de sociale ontwikkeling waar zml-leerlingen vaak moeite mee hebben zijn het plannen, het overzien van meerdere handelingen en het inschatten van zichzelf. Ze hebben moeite om zich de situatie voor te stellen en daardoor ook zichzelf in te schatten. Hierdoor wordt het inleven in anderen ook bemoeilijkt.

SPELLEERLIJN

In de ontwikkeling van een zml-leerling kan globaal de volgende indeling gemaakt worden, rekening houdend met de mogelijkheid dat de leerling niet de volledige ontwikkelingslijn doormaakt. In de *onderbouw* ligt het accent op de motorische vaardigheden die nodig zijn om een spel te kunnen spelen (gooien en mikken, stuiten en vangen). In de *middenbouw* worden de motorische vaardigheden in spelvorm, en indien nodig als los onderdeel, aangeboden. Het accent ligt daarbij op het bevorderen van het spelinzicht. In de *bovenbouw* ligt het accent op de speelvaardigheid. In het voortgezet onderwijs ligt het accent op de techniek van de spelvormen in combinatie met de motorische vaardigheden, het spelinzicht en de speelvaardigheid. De 'echte' spelen zoals basketbal, volleybal, handbal, etc. komen hier aan bod.

Leerlijn	Spelidee	Basisregels	Aantal variabelen	Opmerking
tikspelen	tikspel met tikkers	af = af	• schuilplaats creëren (o.a. kast, hoepel) • wijze van bevrijden	• de ruimte (beeld) is veranderd • tikkers moeten meer samenspelen
jagerbalspelen	de jagers gooien de hazen af	• als de bal je raakt ben je af • jager mag lopen met de bal	• vrijplaatsen (hoepel) • hazen verplaatsen zich in tweetallen door bijv. een stok vast te houden waarmee ze mogen afweren	• de ruimte (beeld) is veranderd • hazen moeten samenspelen
trefbalspelen	iets afgooien met een bal vanuit eigen gebied	als de voorwerpen aangeraakt / omgegooid zijn is het spel afgelopen	• bij een directe vangbal is de gooier af • (vrij) overlooptgebied	• afweren mag niet meer • strategisch spelen
lijnspelen	een voorwerp bij de andere partij op de grond krijgen	het voorwerp mag niet bij jouw partij op de grond komen	één, twee of drie keer overgooien binnen eigen partij, dan moet het over de lijn/net	samenspelen
doelspelen	de bal moet bedoeld worden in een duidelijk doel of meerdere doelen	door middel van overspelen moet de bal in het doel komen	• manier van overgooien bepalen • aantal keren overspelen • opdracht uitvoeren alvorens er bedoeld mag worden • kameleon inzetten	• hoe meer regels, hoe ingewikkelder het spel wordt • kameleon is verwarrend, wanneer hoort hij nu wel/niet bij het team

Overzicht 1: Praktijkvoorbeelden

THEORIE IN DE PRAKTIJK

Nieuwe informatie wordt het beste onthouden door automatiseren: het herhaald aanbieden van exact dezelfde activiteit. Een zml-leerling heeft vaak moeite om zich een beeld te vormen van een nieuw aangeboden situatie: het overzien van de spelsituatie tijdens het spel zelf, het onthouden van de vele regels, het combineren van de motorische ontwikkeling met de cognitieve ontwikkeling. Daarom is het belangrijk dat een spel zo kaal mogelijk wordt aangeboden: het spelidee met de basisregels.

Een autist (een veel voorkomende problematiek in het zml-onderwijs) denkt vaak in beelden: klopt de activiteit met het beeld wat de autist had, dan is de situatie bekend. Wanneer er een verandering is in een aspect van de complexiteit van een spel, dan wordt opnieuw een 'beeld' gemaakt en begint het leerproces opnieuw. Een voorbeeld is de leerkracht die op een andere plek in de zaal staat, een andere indeling van de ruimte of een andere kleur of soort bal. Het kan voorkomen dat de leerling niet meer in staat is om met een bal te gooien omdat de bal afwijkt van zijn 'beeld'.

Om deze redenen is het aan te raden om in blokken te werken van een aantal weken, waarin per blok één spelreelijn wordt behandeld: tikspelen, jagerbalspelen, trefbalspelen, lijnspelen, doelspelen, stoeispelen of honkloospelen. Als de basis wordt beheerst kunnen er variabelen aangebracht worden. Te denken valt aan de taak van de spelers, spelruimte, regels en materiaal. Hierbij kunnen maar één of twee deelaspecten

worden veranderd. Doordat het spel al snel als nieuw wordt ervaren zal er geen koppeling naar de kale versie met alleen het spelidee en de basisregels gelegd worden.

Over de auteurs

Dorien Kleine Rammelkamp studeerde aan de Fontys pabo te Tilburg. Ze werkt als (inval)groepsleerkracht op diverse speciaal onderwijs scholen in de regio Zuid-West Brabant. Ze is ook werkzaam als oproepkracht in Tilburg en omstreken bij woonvoorzieningen voor verstandelijk beperkte mensen.

Jaap Verhagen verzorgt samen met collega's voor Fontys Hogescholen en Centrum Onderwijs Ontwikkeling Avans Hogeschool de opleiding vakbekwaam bewegingsonderwijs en is daarnaast werkzaam als docent LO op de RSG Hoeksche Waard te Oud-Beijerland en voor zijn eigen bedrijf Veronon.nl.

Geraadpleegde bronnen

Gelder jr., W. van (2002). *Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen*; over observeren, registeren en extra zorg. Maarsen: Elsevier

Gelder jr., W. van (1994). *Basislessen bewegingsonderwijs*; spel. Maarsen: Elsevier

Correspondentie: d.kleinerammelkamp@home.nl,
jpverhagen@hetnet.nl

CONTRIBUTIE IN 2008

Ingesloten bij LO1 treft u een contributief formulier aan. Velen hebben aan de KVLO een machtiging tot automatische incasso verleend en derhalve is er voor gekozen het contributief formulier in het vervolg met de eerste LO van het kalenderjaar mee te zenden.

Dit contributief formulier is uiterst belangrijk voor het opnemen van de nodige gegevens in de ledenadministratie. Als u het formulier niet terugzendt, wordt u ingedeeld in schaal 1 én werkzaam in het voortgezet onderwijs!

Contributievoorstel

Tijdens de op 8 december 2007 gehouden algemene ledenvergadering werd het contributievoorstel voor het jaar 2008 aangenomen.

den voor een minimale bijdrage van € 25. Ondersteunende leden hebben geen recht op diensten en verzekeringen van de vereniging.

Dubbele toezending blad op één adres

Indien u samen met een collega lid op één adres het blad dubbel ontvangt, dan kan dit ook in enkelvoud.

U dient dit aan te geven op het contributief formulier. Degene aan wie het blad niet meer

er in 2007 een wijziging in uw werkring heeft plaatsgevonden. Indien wij van u geen werkveld-opgave (hebben) ontvangen gaan wij er vanuit dat u werkzaam bent in het VO.

Schaal 1

Bedroeg uw inkomen in 2007 meer dan € 15.000 dan wordt u ingedeeld in schaal 1. In mei 2008 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 63. Valt u in schaal 1 maar gaat u vóór 1 juli 2008 met pensioen of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 2.

Schaal 2

Bedroeg uw inkomen in 2007 meer dan € 8000, doch minder dan € 15.000 dan wordt u ingedeeld in schaal 3. In mei 2008 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 63. Valt u in schaal 2 maar gaat u vóór 1 juli 2008 met pensioen of FPU dan wordt u voor dit jaar ingedeeld in schaal 3.

Schaal 3

Bij een bruto-inkomen van minder dan € 8.000 in 2007 wordt u ingedeeld in schaal 3. In mei 2008 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 63.

Schaal gepensioneerden/VUT/inv.pensioen/FPU

Indien u in de loop van 2007 (voor 31 december) uw werkzaamheden volledig heeft beëindigd ten gevolge van FPU, pensioenering of afkeuring dan dient u dit op het formulier aan te geven. U wordt dan in de schaal voor gepensioneerden/

VUT/FPU/inv. pensioen ingedeeld en dit blijft verder zo. Was u reeds in deze schaal ingedeeld, dan wordt de contributie in mei 2008 in rekening gebracht. Er vindt dus geen voorschothoefding plaats, een uitzondering op de regel derhalve. U hoeft het contributief formulier niet retour te zenden.

Schaal kandidaat-leden

Voor kandidaat-leden geldt het lidmaatschap van september tot en met augustus. De contributie wordt in rekening gebracht in oktober van ieder jaar. Derhalve hoeven kandidaat-leden het contributief formulier niet retour te zenden.

Automatische incasso

Indien u nog geen machtiging tot het automatisch incasseren van de contributie aan ons heeft verstrekt en u wilt dit alsnog doen, dan verzoeken wij u een machtigingskaart op te vragen bij het bureau van de KVLO te Zeist (tel.: 030 693 7676).

Verzekeringen

Bij het lidmaatschap van de KVLO behoren twee collectieve verzekeringen. De Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering en de Ongevallenverzekering. Informatie over deze verzekeringen kunt u ook opvragen bij Elswout Assurantie Groep, tel.: 023 751 0015.

Mochten er nog vragen overblijven, dan kunt u altijd een beroep doen op het verenigingssecretariaat tel.: 030 693 7676, mw. Hennie Kuiper; e-mail: fin@kvlo.nl. Veel dank bij voorbaat voor uw medewerking.

Mw. M.G. van Bussel-Schippers, penningmeester

Schaal 1	
Bruto inkomen 2007 > € 15.000,-	€ 160,-
Schaal 2	
Bruto inkomen 2007 > € 8.000,- < € 15.000,-	€ 105,-
Schaal 3	
Bruto inkomen 2007 < € 8.000,-	€ 63,-
Schaal Gepensioneerden, VUT, FPU, Inv. Pensioen	€ 63,-
Schaal Kandidaat-leden	€ 35,-

- Boven deze bedragen wordt een klein bedrag aan afdelingscontributie geheven.
- De contributie wordt geïnd in twee gedeelten en wel in januari voor het bedrag van € 63,-, terwijl de verrekening van het restant in april/mei plaatsvindt.
- Voor een correcte schaalindeling verzoeken wij u per omgaande het contributief formulier naar het bureau van de KVLO gratis terug te zenden of te e-mailen.

Leden die in schaal 1 vallen en vóór 1 juli 2008 met pensioen of FPU gaan komen voor het gehele verenigingsjaar voor schaal 2 in aanmerking.

Leden die in schaal 2 vallen en vóór 1 juli 2008 met pensioen of FPU gaan komen voor het gehele verenigingsjaar voor schaal 3 in aanmerking.

Personen die de vereniging financieel willen steunen kunnen ondersteunend lid wor-

wordt toegezonden krijgt in januari een korting van € 25 op de voorschothoefding. Hier geldt dat een eenmalige kennisgeving voldoende is. Behoudens tegenbericht wordt een enkelvoudige toezending dan gehandhaafd.

Werkveldindeling

Vanuit de overheid ontvangt de KVLO als lid van de CMHF gelden voor het voeren van CAO-onderhandelingen in PO, VO, mbo en hbo. Afhankelijk van het totaal aantal leden van de deelnemende verenigingen vindt de verdeling per sector plaats. Om deze gelden te kunnen blijven ontvangen zullen wij aan moeten geven hoeveel KVLO-leden in iedere onderwijssector werkzaam zijn. Let wel, dit kan er één zijn, maar ook twee of drie sectoren behoort tot de mogelijkheden!

Deze werkveldindeling hoeft u niet in te vullen indien u dit vorig jaar reeds hebt gedaan, tenzij

EN VERDER



EEN BRUG BOUWEN TERWIJL JE ER OVER DANST

Onderzoek heeft uitgewezen dat docenten LO wel gedreven zijn om hun vak uit te dragen, maar dat de wijze waarop bij een groot deel te weinig rendement in de zin van leren bij de leerlingen geeft. Wat docenten onder leren verstaan verschilt ook nogal. Hoe het met elkaar in verband staat, leest u in dit artikel.

Door: Edwin Timmers en Dinant Roode

De metafoor van een brug wordt in het onderwijs nogal eens gebruikt. Het staat voor: het al doende leren oplossen van praktijkproblemen om daarmee iets moois te bereiken. Het gaat ons¹ in dit geval om het zoeken naar de optimale relatie tussen het meer gemotiveerd en zelfgestuurd leren van leerlingen én het meer activerend onderwijzen van vakleraren. Onderwijs dat leerlingen én (vak)leraren prikkelt tot een zelf gewild en al doende leren, ontwikkelen en veranderen. Leuk leren én leuk onderwijzen zorgen voor passie en ambitie bij lerenden (zoals leerlingen, cursisten, studenten en sporters) én professionals (zoals leraren, opleiders en trainer-coaches).

EEN BEELD VAN DE VAKLERAAR

In een reeks onderzoeksprojecten² zijn we nagegaan hoe vakontwikkeling bij ALO-studenten, vakleraren en opleiders feitelijk verloopt. Tevens is nagegaan onder welke condities deze vakontwikkeling het beste verloopt. Op basis van ons eerste project³ in het kader van het onderzoek van Stegeman c.s. (2007) constateren we enkele lastige dilemma's die vakontwikkeling sterk hinderen.

Eerste dilemma. In welke mate vinden we dat we een echt leervak zijn en dus leerlingen in een periode en over meerdere jaren gezien beter willen leren sporten en/of leren bewegen? Dat verschilt onderling aanzienlijk en we krijgen toch ongeveer hetzelfde salaris.

Het functioneren van een vakleraar blijkt namelijk vooral te worden bepaald door

onze 'kijk op leren'. Het leren van leerlingen kun je bijvoorbeeld opvatten als 'kennismaken' met een veelheid aan sport- en bewegingsactiviteiten en elke activiteit gedurende een paar lessen. Domineert daarbij het samen plezier beleven en het ad hoc-leren, dan is inhoudelijk vaksectieoverleg verder ook niet nodig. Deze vakleraar is vooral in 'nieuwe' bewegingsactiviteiten geïnteresseerd. Dit geldt voor 70% van ons. We noemen dit *praktijkbeeld A*.

Vat je het leren vooral op als 'motorisch leren' dan staat vaak het leren van bewegingsvaardigheden op de korte termijn centraal. Er wordt enigszins methodisch gewerkt en daardoor



FOTO: INTERNET

zijn in de vaksectie afspraken nodig over welke activiteiten, wanneer en in welke mate aan bod komen. Beperkt overleg dus. De vakleraar in deze groep is vooral geïnteresseerd in het op peil houden van de eigen praktische vaardigheden. Het geldt voor 15% van ons. We noemen dit *praktijkbeeld B*. Je kunt het leren tenslotte ook opvatten als het (beter) motorisch, sociaal en cognitief leren op zowel korte als lange termijn. Hiermee kunnen bewegings-, organisatie- én ontwerp-problemen worden opgelost. Beleven, leren én leren hoe te leren zijn in afwisseling van belang. De vaksectie van de collega's in deze groep werkt intensief samen om de planning op korte én lange termijn, zowel qua organisatie, inhoud als onderwijsaanpak goed op elkaar af te stemmen. Er is frequent overleg. De vakleraar in deze groep is geïnteresseerd in het ontwikkelen van de eigen praktische en didactische competenties (visie hebben, ontwikkelen, coachen van elkaar en organiseren/lesgeven). Het is van toepassing op 15% van ons. We noemen het *praktijkbeeld C*.

Tweede dilemma. Leerlingen vinden ons vak over het algemeen leuk en zijn tevreden over wat ze er krijgen. Dat geldt in ongeveer dezelfde mate voor zowel leerlingen die les krijgen van een vakleraar met praktijkbeeld A als die les krijgen van een vakleraar met praktijkbeeld C. Leerlingen van die laatstgenoemde collega zullen zeer waarschijnlijk meer of breder, diepgaander en gevarieerder (in de zin van manieren van leren) leren. Met andere woorden: of we ons uitsloven of niet, op leerlingen maakt het weinig indruk. Als ze nog op school zijn, kan dat zo lijken. We hebben echter een klein onderzoekje gedaan onder twintig leerlingen van een praktijkbeeld C-school en hetzelfde aantal van een praktijkbeeld A-school. Gelukkig erkent achteraf gezien de eerste groep, die dan ongeveer twee jaar van school af is, dat ze toch wel veel geleerd hebben en er met veel plezier aan terugdenken. De A-groep onder dezelfde condities is (significant) minder tevreden over wat ze toen geleerd hebben én hebben nu ook (significant) minder plezier gehad dan de C-groep. Plezier kan dus ook doorgroeien!

Het *derde dilemma* ligt in het verlengde van het eerste. In welke mate willen we als team onszelf ontwikkelen? Met een A-opvatting over leren is samenwerking in een vaksectie onnodig. Je kunt het als leraar zelf wel af. Het opbouwen van een goede verstandhouding met de leerlingen overheerst. Didactisch gezien gaat het om verder inhoud geven aan de persoonlijke succesaanpakken. Je hebt daar je collega's niet voor nodig. Daarmee doe je jezelf en je vakgenoten natuurlijk tekort. Je bent niet ingesteld op het leren van en met elkaar. Maarhet is allemaal wel makkelijker. Andere collega's, met praktijkbeeld C, tonen aan dat het anders kan. Samen zorgen ze voor hun eigen vakontwikkeling. Ze stellen eisen aan zichzelf, anderen in het team én dan - vaak ook - aan leerlingen.

In vier ontwikkelings- en onderzoeksprojecten hebben we over een periode van drie jaar geprobeerd op verschillende manieren in verschillende leernetwerken vakontwikkeling te

realiseren. Hieraan namen vierdejaars studenten, vakcoaches van hen, andere vakleraren, sporttrainers en opleiders deel. De vakcoaches toonden verschillende praktijkbeelden. Bij de studenten en opleiders overheerst praktijkbeeld C. In deze leerprojecten lag de nadruk op:

- leerlingen te activeren tot een zelf gewild veel, diepgaand en gevarieerd leren
- ontwerpen van een potentieel krachtige leer- en sportomgeving die systematisch leren en ontwikkelen op korte én lange termijn mogelijk maakt.

We zijn bij een grote groep collega's nagegaan hoe vakontwikkeling zich in de loop van hun beroepsleven ontwikkelt en wat daarvoor de stimulerende of remmende condities zijn. Deze collega's toonden vrijwel allen praktijkbeeld C.

Bij een andere groep hebben we in leernetwerken van opleiders, vakleraren en sporttrainers, naar systematische ontwikkeling van spelonderwijs en spelsporttraining gestreefd. De



manier waarop we hebben ontwikkeld sloot aan bij een internationale onderzoeks- en ontwikkelingstrend die bekend staat als 'Teaching Games for Understanding'⁵. Dat hebben we tot onderdeel van ons eigen concept: 'Teaching Games for Active Learning', gemaakt. We doen daar elders verslag van⁶. Er zijn opvallende (significante) leerresultaten geboekt. Dat geldt zowel voor: (1) het beter leren sporten en bewegen van leerlingen, (2) het beter leren didactisch te handelen van de leraar als (3) het 'leren hoe te leren' van leerling én leraar. Er wordt met deze aanpak veel meer, diepgaander én gevarieerder geleerd dan bij vergelijkbare andere groepen. Op voorhand, en achteraf is dat juist gebleken, hebben we de vakontwikkeling in drie van onze onderzoeksprojecten onder een achttal ontwikkelingscondities laten plaatsvinden.

ONTWIKKELING IS MAATWERK

Zoals wij dat hebben gedaan kan in principe iedereen het doen. Vakontwikkeling moet je samen inhoud en vorm willen geven. De ontwikkelingscondities zijn de volgende.

1 De kern van het vak 'sporten en bewegen' op school is de ontwikkeling van een meervoudige bewegingscompetentieontwikkeling.

Het gaat vooral om het leren oplossen van sport- én bewegingproblemen. Voor 'meervoudig' is motorisch, sociaal én cognitief leren (inclusief leren hoe te leren) in samenhang nodig. Het motorisch leren krijgt bij de keuze van activiteiten prioriteit. 'Competentie' geeft het belang aan van kennis, vaardigheden en attitudes om in een sportpraktijk goed uit de voeten te kunnen door het uitvoeren van (sport)praktijkge-



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Zelf de afstand bepalen

richte taken. Het onderwijs sluit aan bij praktijkbeeld C. Alleen hier zijn de gewenste leercondities aanwezig.

- Leerlingen krijgen voldoende tijd om iets (beter) te leren: 70% van de leerlingen voert een eindvorm beter uit.
- In die tijd kan zowel het beleven, leren en leren hoe te leren plaatsvinden én leerlijnen op korte en lange termijn voor motorisch, sociaal en cognitief leren geëffectueerd worden.
- Er is voldoende tijd om relatief grote leereenheden in een gezamenlijke taak op een voldoende niveau uit te voeren. Zoals: een wedstrijd spelen, als team voorbereiden op een toernooi, het toernooi zelf organiseren.

Ons algemene onderwijsdoel hierbij is: 'leerlingen kunnen in enige mate zelfstandig, sportgericht en slim bewegings-, organisatie- en ontwerpproblemen oplossen'!

2 Het al doende (verder) ontwikkelen van een eigen praktijk- of werktheorie verloopt het beste als deze parallel aan een meer algemene Praktijktheorie met opleiders samen wordt ontwikkeld.

In die algemene Praktijktheorie (met een grote P) worden meer fundamentele theorieën in praktische handelingsaanbevelingen vertaald, 'good practice'-ervaringen verantwoord en op elkaar afgestemd. De Groningse theorie⁴ heeft zich met name in de laatste vijftien jaar in allerlei projecten op deze manier ontwikkeld. Vele studenten, vakcollega's en collega-opleiders hebben hieraan een bijdrage geleverd. Het is een dynamische, steeds in ontwikkeling blijvende theorie. Het kenmerkend ervan is: de consistentie en coherentie. Er is sprake van een vrij volledig en samenhangend geheel van logisch met elkaar samenhangende uitspraken en handelingsaanbevelingen. De theorie gaat over onderwijs en leren en wordt op methode- en praktijkniveau beschreven. Het spiegelen van de eigen praktijktheorie aan deze theorie (met een grote P) inspireert zowel de vakleraar als de opleider. De theorieën leveren de basis voor het ontwerpen van een potentieel krachtige leer- en sportomgeving.

3 Actief leren onderwijzen is een voorbeeld van een krachtige leeromgeving die leerlingen motiveert tot meer zelfsturend leren. Het model werkt na afstemming zowel in een opleiding als in elk type onderwijs en op elke school.

Het concept is eerder in dit blad beschreven⁵ en wordt in de vorm van een leerproject door een vakleraar of vaksectie ontwikkeld. Het duurt een jaar om het samen in een team voldeende te ontwikkelen. Dat ontwikkelen is een cyclisch verloop van (a) experimenteren; (b) in praktijk brengen; (c) reflecteren en (d) theoretiseren. Door dat laatste ontwikkelen we de Praktijktheorie (voor opleiders) én de eigen praktijktheorie (voor vakleraar of student). De Praktijktheorie (met een grote P) bevordert de samenhang van theorie en praktijk. Niets is zo praktisch als een goede theorie. Toch?

4 Vakontwikkeling gebeurt zo mogelijk in samenhang op verschillende niveaus.

We zien collega's op vier niveaus in de school functioneren en zich ontwikkelen.

A. Ontwikkeling is gericht op verbeteren van de omgang met leerlingen. Het al doende en vooral praktisch verbeteren van het handelen overheerst.

Theoretische of conceptuele verdieping van het didactisch handelen wordt niet opgezocht en moet 'gebracht' worden door de school of de vakcollega's. Slechts 'één op de zeven' collega's neemt hiervoor wel initiatief.

B. Teamgerichte vakontwikkeling. De nadruk ligt op het samen maken van plannen voor de korte én lange termijn langs drie lijnen: organisatie, inhoud en aanpak van het onderwijs. Samenwerkend leren is zichtbaar bij 'één op de zeven' vaksecties. Een klein deel van hen kiest regelmatig en jaarlijks voor een gezamenlijk leerproject. Knelpunt is steeds het gebrek aan



tijd die voor voldoende ontwikkelen nodig is. Dan praten we over wekelijks één dagdeel voor overleg met elkaar, plannen maken of elkaar helpen.

C. Schoolgerichte ontwikkeling door het vervullen van vakgebonden of algemene schooltaken op organisatorisch, coördinerend of onderwijsinhoudelijk gebied. Het fungeert voor veel vakcollega's als vluchtmogelijkheid bij het ontbreken van B.

D. Extern gerichte vakontwikkeling door participatie in landelijke ontwikkelgroepen c.q. netwerken. Meerdere ALO's hebben met vakcollega's samenwerkingsverbanden. Ook nascholingen/ studiedagen horen hierbij. Daar doet 'één op de tien' vakcollega's regelmatig iets aan.

5 Leren sporten en bewegen gebeurt in de school én in de sport. Het zorgt voor een duaal leren, een leren op twee plekken. Duaal sportonderwijs zorgt voor optimale oriëntatie én transfer. Op een ALO is bijvoorbeeld het LIO-traject een duaal traject. In de school doen veel leerlingen aan sport. Het leren op meerdere plekken kan bewust gekoppeld worden en zorgt dan voor een sterker leereffect. Daarbij spelen lerenden in 'rollen' ook zelf een sleutelrol. Taken die leerlingen uitvoeren zijn bij voorkeur aan de sportsituatie ontleend. Daarmee worden ze authentiek. Ze geven leerlingen ook een bepaalde ruimte voor zelfstandig handelen. Het leren oplossen van bewegings-, organisatie- of ontwerpproblemen vindt plaats met behulp van schema's, werkpatronen en vuistregels. De vakleraar hanteert deze zelf ook, maakt ze de leerlingen bewust en laat hen – met een afgeleide vorm – ermee stoeien. Het gaat om het kunnen toepassen of gebruiken van kennis en vaardigheden in de rol van helper/coach of scheidsrechter/organisator. Een schema is bijvoorbeeld een aanvals- en verdedigingsstrategie bij basketbal. Een werkpatroon is de directe instructie van 'plaatje-

praatje-daadje'. Een vuistregel omvat alle acties die samenhangen met 'al spelend leren'. Dit alles toepasbaar in de rol van helper/coach of organisator/scheidsrechter.

6 Ontwikkelen doe je bij voorkeur samen. Professioneel werkende en lerende vaksecties zijn voorwaarde voor continue en optimale vakontwikkeling.

Vakleraren in een vaksectie die samen organiseren, (volgordes van) inhouden kiezen en aanpakken uitwisselen, houden elkaar scherp. Iets ontwikkelen geeft meer plezier beleven aan het vak. Er ontstaat een gevoel van steeds meer, diepgaander (dus meer verantwoord) en meer gevarieerd in aanpak te kunnen handelen. Collega's met praktijkbeeld C werken intensief samen, overleggen wekelijks, ontwikkelen langs drie lijnen (organisatie, inhoud, aanpak) en maken beleid door het uitvoeren van een jaar durende leerprojecten. Hierbij vindt ontwikkelen en onderzoeken in afwisseling plaats. Systematisch toepassen van 'nieuwe' producten en aanpakken gebeurt in nauw overleg met en hulp van elkaar plaats. Maar...een succesvol team kan niet zonder een 'kartrekker'.

7 Ontwikkel samen in het kader van leerproject. Kies een onderwerp dat zowel organisatorisch, inhoudelijk als in aanpak consequenties heeft. Een thema met 'body' dus. Help elkaar bij het ontwikkelen.

Een projectthema is 'breed' van aard, kent meerdere uit te voeren taken verdeeld over de teamleden. Mogelijke thema's kunnen zijn: 'klassikaal en gedifferentieerd onderwijzen', 'ontwikkelen van zelfstandigheid in fasen', 'actief leren onderwijzen in modules' of 'leermethodes in het spelonderwijs'. Voor een succesvolle ontwikkeling is een enthousiaste 'kartrekker' nodig die visie heeft, schriftelijk goed kan communiceren, oog heeft voor behoeftes en interesses van de teamleden en theorie goed in praktisch handelen kan omzetten.

Werken in projecten werkt. Coaches zijn bereid te experimenteren. Ook als hun leeropvatting van het te ontwikkelen thema afwijkt. Het model 'ALO' bevordert bijvoorbeeld een meer activerende didactiek én ontwikkeling.

Bij één onderzoeksproject is ook het effect op het leren van leerlingen nagegaan. Het leidt tot een aanzienlijk actiever leren en leren hoe te leren. Ze leren gewoon beduidend (en significant) meer, diepgaander en gevarieerder dan een vergelijkbare controlegroep.

Als 'één op de vijf' vakleraren na één projectjaar, zelf in het volgende cursusjaar doorgaat met het ontwikkelen in de aanbevolen richting, is dat een aansprekend effect. De projecten met vakleraren, sporttrainers én opleiders die bewust wilden ontwikkelen scoren nog beter. Allen zetten de ontwikkeling naar meer actief leren onderwijzen ook na het project zelf door.

8 Projectmatig ontwikkelen kan ook plaatsvinden in netwerken met mensen die een even grote passie voor het vak hebben en van elkaar willen leren!

Netwerken bestaan bij voorkeur uit vakleraren, sporttrainers (met een hbo-denkniveau), ALO-studenten én opleiders. Ver-



Bal spelen in vrije ruimte

FOTO: ANITA RIEMERSMA

schillen in expertise in een groep zijn gewenst. Onderwijsontwikkelingsonderzoek biedt duidelijk mogelijkheden om de eigen praktijk te verbeteren. In het netwerk beschikt zeker één persoon over zo'n ontwikkel- én onderzoekscompetentie. De rest leert het van hem/haar. Het zoeken naar en toetsen van verbanden van theorie en praktijk zorgt dat zowel het handelen op praktijk- als methodeniveau verbetert. Een netwerk is plaatselijk of regionaal georganiseerd, duurt één jaar en omvat minimaal zes bijeenkomsten van ongeveer twee en een half uur. Het initiatief voor netwerken kan vanuit een ALO en/of (afdelingen van) de KVLO, maar ook van collega's zelf komen.

De vakwereld schiet in het realiseren van al deze condities tekort. Een meer op innovatie gerichte houding is wenselijk. Er vindt erg veel in het onderwijs plaats dat we gewoonweg niet weten én als we het weten gaan we er niet mee experimenteren. We zitten letterlijk op een 'eiland' en permitteren ons geen gebruik van verrekijzers te maken. Het is onze gewoonte om zelf het wiel uit te vinden. Omdat dialoog en discussie in ons vak afwezig is, blijven we ook in ons denken zo op onszelf. We zouden veel nadrukkelijker bezig moeten zijn met het organiseren van baanbrekende ontwikkelingsconferenties of grenzen verleggende publicaties in ons vakblad. 'Nieuwe' activiteiten zoeken gaat nog wel, maar in het zoeken naar andere onderwijs- en leerwegen zijn we zéér zwak. Breder, diepgaander en gevarieerder onderwijzen is spannend én dat houdt je een beroepsleven lang zeker op scherp.

VOOR VAKONTWIKKELING IS 'DRUK' NODIG

Persoonlijke ambitie of passie voor het vak. Een eerste drukmiddel!

Professionele ontwikkeling vindt in elk beroep plaats. Dat is zeker nodig als het belang van je handelen groot is. Als in ons vak de veiligheid gewaarborgd is, is er verder geen vraag naar de kwaliteit van het vakonderwijs en zelfs nauwelijks naar wat leerlingen leren. We kunnen dus rustig freewheelen. Leerlingen vinden het 'anders-zijn' van ons vak al leuk genoeg. Kerndoelen en eindtermen gebruiken we voor onszelf alleen als legitimatie achteraf en als de schoolleiding om een verantwoording vraagt. Er is nauwelijks controle op ons handelen in de klas en ook nauwelijks een verantwoordingsplicht. Leerlingen zeggen wel dat ze het nodige leren maar dat blijkt feitelijk, als je naar de uitvoering van eindvormen kijkt, vaak niet zo te zijn.

Teamwork. Een tweede drukmiddel

Professionele ontwikkeling vindt vooral plaats als collega's elkaar 'op scherp zetten', elkaar prikkelen of uitdagen. Je kunt elkaar door workshops informeren, de lessen van elkaar gaan bekijken of demonstraties op ouderavonden geven. Een praktische invulling wordt het meest gewaardeerd en heeft invloed op anderen. Concrete producten zoals 'geleende of zelf gemaakte' plannen en leermiddelen geven ondersteuning aan de beeldvorming van wat 'vernieuwend' kan zijn.

Externe druk. Een derde drukmiddel

Vakvisitaties (door KVLO én ALO's) in combinatie met een keurmerktoekenning en individueel voldoen aan criteria voor opname in een beroepsregister kunnen ook van invloed op vakontwikkeling zijn.

Als 'druk' ontbreekt zie je dat nu terug in de kwaliteit van ons vak³. Leerlingen bewegen wel, maar leren weinig. We gebruiken onze (didactische) mogelijkheden en de leermogelijkheden van leerlingen veel te weinig. We geven misschien wel enthousiast les, maar als we niet het gevoel hebben zelf nog iets te kunnen leren of ontwikkelen, zullen routines gaan overheersen en worden we een 'lopende band'-werker. De belangrijkste vraag die we onszelf moeten stellen is: hoe kunnen we 'druk op eigen kwaliteitsontwikkeling' zetten? Hoe kunnen we onze eigen vakontwikkeling op stoom brengen en houden? Wij hebben in onze projecten één brug tot één pijler afgebouwd. De gekozen acht condities hebben onze vakontwikkeling 'lijn' gegeven⁶. Jezelf en als team iets leren en ontwikkelen kán dus!

Noten

1 'Ons' is de projectgroep bestaande uit opleiders: Jorg Andree, Mike Baalmans, Wim van der Mark, Thiemo Meertens, Mark Jan Mulder, Dinant Roode, Edwin Timmers en Sierd Wijnalda van het Hanze Instituut voor Sportstudies/ALO te Groningen.

2 Zie Timmers, E. (2007), *Voor applaus moet je het niet doen*. Ontwikkelen en onderzoeken van (beter) leren sporten en bewegen! Baarn: Tirion/De Vrieseborch.

3 Zie het verslag 'Wat gebeurt er in het bewegingsonderwijs' In: H. Stegeman (Red.). *Naar beter bewegingsonderwijs*. Den Bosch/ Nieuwegein: Mulierinstituut/Arko Sports.

4 Terug te vinden in: *Beleid in bewegen* (2004), *Actief leren onderwijzen* (2005), *Didactiek voor sport en bewegen* (2006) en *Slim spelen* (2007).

5 De volgende serie artikelen die in 2007 in de *Lichamelijke Opvoeding* zijn gepubliceerd geven een beeld van het model *actief leren onderwijzen* (ALO): (1) 'Leuk is link!' (nr.2). (2) 'Leuke linken leggen!' (nr.3). (3) 'Leuk leren leren!' (nr.5). (4) 'Leren in leuke leeromgevingen!' (nr.7).

6 In vier andere artikelen beschrijven we enkele kernpunten uit onze *vakontwikkelingsprojecten*: 'Voor applaus moet je het niet doen' (2007, nr.11); 'Gaan we ballen, meester?' (i.v.); 'Sporten én bewegen: leren door transfer!' (i.v.); 'Bouwen aan een winnend team' (i.v.).

Over de auteurs:

Edwin Timmers is sinds kort werkzaam aan de Universiteit van Gent

Dinant Roode is opleider aan de Hanzehogeschool, Instituut voor Sportstudies in Groningen

Correspondentie: edwin.timmers@ugent.be
d.roode@pl.hanze.nl

LANDELIJKE STUDIEDAG

VOORTGEZET ONDERWIJS DEN HAAG

Thema: *Leren 'sporten en bewegen': kan het beter?*

Waar: Halo, Den Haag

Wanneer: 7 februari

Inschrijven via de website

Uit recent onderzoek blijkt dat in onze vakwereld verschillend tegen 'leren tijdens de lessen LO' aan wordt gekeken. Wat is nu de essentie van ons vak en hoe kan ik dat in een kwalitatief goed programma vormgeven? Voldoen mijn dagelijkse lessen aan die standaard en is mijn programma nog 'up-to-date'? Vragen die een professional zich regelmatig moet blijven stellen.

Op de studiedag willen wij u uitnodigen met ons over deze vragen mee te denken.

U kunt op deze dag vele ideeën opdoen over hoe dat ook in uw situatie misschien beter kan en hoe we meer uit onze lessen kunnen halen. Door middel van praktijkvoorbeelden en theoretische reflectie op de praktijk willen wij u hulp bieden bij het ontwerpen van krachtige leerroutes voor het beter leren 'bewegen en sporten' op school.

UITNODIGING OPENBARE KENNISKRING ALO AMSTERDAM

Thema: *'Naar beter bewegingsonderwijs'. Zet gymles niet aan tot sport buiten school?*

Waar: ALO Amsterdam, Dr. Meurerlaan 8, 1067 SM

Wanneer: woensdag 20 februari van 19.00-21.30 uur.

Een onderzoek naar de 'kwaliteit van bewegingsonderwijs' is de moeite waard en de resultaten vragen om een vervolg. Voor deze bijeenkomst hebben wij de projectleider *dr. H. Stegeman* en twee onderzoekers *drs. G. van Mossel* en *drs. H.H.T. Bax* uitgenodigd.

De toegang is gratis, de locatie binnen de ALO is het auditorium op de begane grond. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid voor de deur.

Voor nadere informatie en inschrijfformulier: www.kvlo.nl of een mail sturen naar: e.buijs@hva.nl.

KVLO .nl

Inloggen op MijnKVLO (het ledendomein met veel praktijkinformatie) kunt u met uw lidnummer (het zescijferig lidmaatschapsnummer).

U vindt uw lidmaatschapsnummer op de adressticker in het folieomslag. Als extra service hebben we in de jaarlijkse inhoudsopgave bij Lichamelijke Opvoeding 14, 2007 een format afgedrukt waarop u uw nummer kunt noteren en daarna, met eventueel gewijzigd wachtwoord, bewaren.

Meer dan 4000 collega-leden ontvangen een aantal keer per maand de *email-nieuwsbrief*. Wilt u ook frequent op de hoogte gehouden worden van alle ontwikkelingen? Eerst inloggen en dan naar <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?537> surfen om u op te geven! Opzeggen kan hier ook!

Alle informatie over de KVLO *studiedagen* is nu te vinden via www.kvlostudiedagen.nl.

Correspondentie: hjalmar.zoetewei@kvlo.nl

TOPICS VOOR 2008

Ook in 2008 zal in ons blad weer een aantal topics verschijnen. Wellicht wordt u door de lijst van onderwerpen geïnspireerd tot het schrijven van een stuk.

LO 2: vmbo bbl/kbl

LO 3: Visie op het vak

LO 4: Olympische Spelen

LO 5: Sportpedagogiek

LO 6: Basisonderwijs

LO 7: Combinatiefuncties

Als u interesse heeft voor het schrijven van een artikel, neemt u dan contact op met de redactie.

We sturen u dan de richtlijnen voor auteurs toe.

Correspondentie: redactie@kvlo.nl



BELEIDSREACTIE DIJKSMA OP LEERGANG PABO

Op 7 december 2007 heeft de staatssecretaris haar beleidsreactie op het evaluatierapport van het LOBO (Landelijk overleg opleidingen basisonderwijs) naar de Tweede Kamer gestuurd. Zij doet daarbij een aantal toezeggingen aan de Kamer waaronder versoepeling van de leergang met als argument dat deze te zwaar wordt bevonden. Ze heeft het LOBO gevraagd binnen enkele maanden met een advies te komen. De KVLO vindt deze maatregel onvoldoende gefundeerd en heeft de Kamer verzocht om een algemeen debat over bewegingsonderwijs te voeren. Dit vindt plaats op 19 maart 2008. Het eindrapport en de reactie van de KVLO zijn te lezen op www.kvlo.nl onder Onderwijs, hbo, pabo.

OVEREENKOMST IMPULS BREDE SCHOOL

Op maandag 10 december tekenden VWS, OCW, VNG, de bestuurlijke onderwijsorganisaties, de Cultuurformatie en NOC*NSF een convenant dat de komende vier jaar moet leiden tot 2500 fte aan nieuwe en structurele combinatiefuncties, waarvan ten minste 850 fte in het PO, 250 in het VO, 1250 in de sportsector en 150 in de cultuursector. De aanstelling dient plaats te vinden vanuit één werkgever, zijnde, het onderwijs, de sportsector of de cultuursector. Er is nog veel onduidelijkheid over werkgevers- en werknemersposities. Een tijdelijk ingestelde taskforce groep, onder voorzitterschap van Philip Geelkerken, moet eind februari met praktische informatie komen zoals profielschetsen, goed werkgeverschap, duurzame arbeidsposities, heldere overeenkomsten met lokale partijen, bevoegdheden en opleidingen. Daarnaast zal er de komende vier jaar sterk ingezet worden op informatie en kennisoverdracht en uitwisseling van goede praktijkvoorbeelden. Harry Evers is via de onderwijsorganisaties betrokken bij de taskforce. De KVLO zal een helpdeskfunctie gaan vervullen voor de combinatiefuncties.

SPORTTOETS MOET OVERGEWICHT KINDEREN AANPAKKEN

Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en Cito zijn bezig een sporttoets te ontwikkelen waarmee het

sport- en beweggedrag van kinderen gevolgd en zo nodig beïnvloed kan worden. Het doel is een langdurige gezonde leef- en sportstijl. Diverse organisaties, waaronder de KVLO, zijn in een eerste bijeenkomst hierover geïnformeerd. Alhoewel de KVLO het idee om de beweegontwikkeling van kinderen te volgen onderschrijft zijn er twijfels omtrent doel en haalbaarheid van deze sporttoets. Op 15 februari vindt te Delft reeds de kick-off plaats en zullen de eerste basisscholen met groep 8 gaan starten.

VERNIEUWDE TWEEDE FASE IN CIJFERS

BSM vertoont ook in de vernieuwde tweede fase, die vanaf augustus 2007 van start is gegaan, een behoorlijke groei. Havo gaat van 18% naar 23%, vwo van 17% naar 31% en gymnasium van 7% naar 13%. Lichamelijke opvoeding moet ook in het laatste jaar (minimaal tot en met december) geprogrammeerd worden. Bijna alle scholen doen dit, maar de meeste bleken dit ook al voor 2007 te doen (bijna 100% havo en ongeveer 85% vwo/gymnasium).

OVERSCHOT AAN DOCENTEN LO KRIMPT IN

Het researchcentrum voor Onderwijs en Arbeidsmarkt komt met verrassende cijfers over de kloof tussen vraag en aanbod van pas afgestudeerde docenten LO in de periode 2007-2012. Bij de meeste vakken gaat de kloof van groot naar zeer groot en is het verwachte lerarentekort groot. Bij LO was tot nu toe sprake van een behoorlijk overschot maar dit lijkt aanzienlijk kleiner te worden (500 docenten). Men geeft aan dat dit komt omdat pas afgestudeerde ALO-studenten ook in andere beroepen veelgevraagd zijn. De knelpuntenindicator gaat daarom ook voor docenten LO van geen naar groot. De getallen staan overigens niet voor het echte tekort maar zijn voorspellingen. De cijfers vragen om nadere bestudering, mede in verband met de opleidingscapaciteit.

SPORT KNOWHOW XL

SportKnowhow XL is een onafhankelijk journalistiek podium met een website en nieuwsbrief en heeft als missie belangrijke knowhow op sportgebied systematisch in een database op een rij te zetten, te ontsluiten en te professionaliseren. Relevante actuele ontwikkelingen worden gevolgd en er wordt over gepubliceerd in de vorm van nieuwsberichten, interviews, columns en artikelen over nieuw verschenen vakliteratuur etc. Er is een podium voor het uiten van meningen en het voeren van inhoudelijke discussies. U kunt zich voor de gratis nieuwsbrief aanmelden via www.sportknowhow.nl.

PERSONELE WISSELINGEN STAFBUREAU ZEIST

Per 1 januari is Marchien Klappe benoemd als stafmedewerker school & sport voor 0,2 fte met de bedoeling om vanaf 1 augustus de functie van Aernout Dorpmans over te nemen. Martin Merkelbag is vanaf 1 januari werkzaam bij de VO Raad. Zijn werkzaamheden zullen (voorlopig) overgenomen worden door andere stafleden. Don Koehorst stopt per 1 maart als regiocoördinator en als voorzitter van de afdeling Haarlem vanwege een betrekking buiten het onderwijs. Het hoofdbestuur dankt Martin en Don voor hun inzet en wenst hen veel succes toe in hun nieuwe baan.



**WIJ WENSEN ALLE LEZERS
EEN SPORTIEF, VEILIG MAAR
VOORAL GEZOND EN GELUKKIG
NIEUWJAAR!**



Schelde Sports
Superior by Design

www.scheldesports.nl



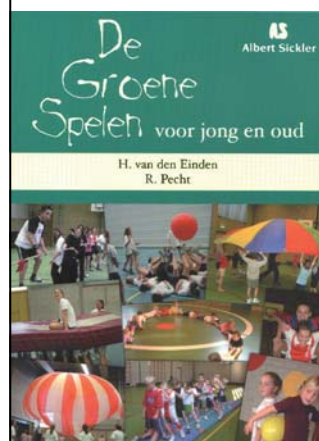
AS
Albert Sickler



Paspoort is een uniek aftekenboekje,
te gebruiken voor veel opdrachten in combinatie
met de site www.vaklokaal.nl

Afmetingen: 12,5 x 21 cm, 52 pagina's. Prijs: € 6,-

**De workshop op de Thomasdag niet bezocht?
Dan heeft u wat gemist!
Paspoort, dé nieuwe aanpak voor de onderbouw.
Bestel nu het kennismakingspakket voor de
onderbouw bestaande uit 4 paspoorten +
docentenhandleiding op Cd-rom**



Bestel nu per e-mail: albert.sickler@tiscali.nl

... Kennismakingspakket Paspoort
(1 Cd-rom + 4 paspoorten): € 50,-

... Kennismakingspakket Bewegen, gezondheid
en samenleving (1 Cd + 4 boeken): € 99,-

... De Groene Spelen: € 24,50

(excl. verzendkosten)

Albert Sickler bv - Postbus 6119 - 5600 HC - Eindhoven - fax: 040 -2930261
www.lichamelijkeopvoeding.nl