

KVLO



www.kvlo.nl

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE OPVOEDING



8

Jaargang 95

6 juli 2007

UITSTEL TOPIC SPORTIEVE NASCHOOLSE OPVANG
HOE KIJKEN WE OP ONZE GYMLESSEN TERUG?
VEEL ONDERZOEK
VEEL PRAKTIJK

De KVLO wil graag dat studenten LO ook lid worden van de vereniging. De redenen daarvan worden uitgebreid uit de doeken gedaan op de website. Dat niet alleen de KVLO dat een goed idee vindt, maar dat ook binnen de doelgroep die mening wordt gedeeld blijkt uit onderstaande mail. We vinden het beschreven initiatief waardevol en gaan hier iets mee doen. Overigens kan al gereageerd worden op stellingen, maar dat gaat via mijnKVLO.

Even voorstellen

Ik ben Timo van Geest, 20 jaar en zit nu aan het einde van het tweedejaar van de Docentenopleiding aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam. Ik ben vanaf het eerste studiejaar geabonneerd op de *Lichamelijke Opvoeding*. Dit brengt mij gelijk bij mijn reden om jullie te mailen. Ik merk van veel medestudenten dat zij niet aangesloten zijn bij de KVLO en dus ook niet de *Lichamelijke Opvoeding* ontvangen. Is het niet een leuk idee om de studenten (toekomstige collega's) meer proberen te betrekken bij dit vakblad. Oftewel; zou het niet wat zijn om een artikel te gebruiken om de mening van studenten te laten horen (bijvoorbeeld door middel van een stelling/discussie). Zo kunnen de studenten misschien hun kijk op zaken geven die zich op dit moment in bewegingsonderwijsland afspelen. Hierdoor raken ze meer betrokken bij dit vakblad, wat naar mening eigenlijk elke student zou moeten lezen. Ik hoop dat door zulke artikelen de KVLO een nog groter publiek kan bereiken. Ik zou best een aantal studenten om hun mening willen vragen voor zulk soort stukjes en er dan (hopelijk) een leuk en informatief artikel van maken.

Vervolg

Als op iedere ALO een (enkele) student(en) het voortouw zou(den) kunnen nemen, kan er gericht aan medestudenten een aantal vragen worden gesteld over een onderwerp dat in de belangstelling staat. Volg dit initiatief van Timo van Geest en geef je op!

**Welke student lijkt het wat om hieraan mee te werken? Geef je op!
Welk(e) onderwerp(en) willen jullie aan bod laten komen? Mail ze door!**

Voor beide kan het navolgende mailadres worden gebruikt: redactie@kvlo.nl

OPROEP STUDENTEN ACTIEF



TOPIC



EN VERDE



PRAKTIJK



RUBRIEKE



Science, géén fiction

Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



Video in de les, Video in mijn les?
Kosten 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



INHOUD

TOPIC



UITSTEL TOPIC SPORTIEVE NASCHOOELSE OPVANG

We wilden u in dit nummer graag informeren over de stand van zaken rond sportieve naschoolse opvang en activiteiten. De praktijk is er volop mee aan de slag, naschoolse sportieve activiteiten in de opvang. Alle scholen in PO hebben vanaf komend schooljaar de verplichting om de opvang te regelen, al dan niet in het makelaarsmodel. De opvangsector ziet kansen om er een sportief en pedagogisch tintje aan te geven, vele vakleerkrachten zijn al aan de gang. Kortom, het bruist in het veld. Diverse ministeries (VWS, OCW) zijn in overleg met elkaar om school en sport in het algemeen, en onder andere sportieve naschoolse opvang in het bijzonder, te faciliteren. Dat vergt financiële afstemming en inhoudelijke afstemming tussen bewindslieden.

NISB heeft de ministeries voorzien van een rapport over de kansen op scholen voor naschoolse sportieve opvang. Dat rapport is echter pas publiek als het ministerie van VWS het vrijgeeft, na berichtgeving over hun voorgenomen acties op dit gebied. Dat is de reden waarom er in deze LO nog geen publicaties zijn over het rapport. Naar verwachting komt het ministerie rond de zomer met een actieplan. Dat is het moment waarop u publicaties van NISB mag verwachten.

In de plaats van dit onderwerp hebben we voor u enkele artikelen die gaan over het doen van onderzoek. Zo is gekeken naar hoe we terugkijken op de gymlessen die we vroeger hebben gehad; is er onderzoek gedaan naar de bijdrage die sportbeoefening kan leveren aan de opvoeding van jeugdigen; loopt natuurlijk nog de serie over het belang van het pedagogisch klimaat en wordt de zin en onzin die er is verschenen over stretching op een rij gezet.

0 6 | NEDERLANDERS KIJKEN TERUG OP HUN GYMLESSEN / Harry Stegeman en Koen Breedveld

1 0 | DRAAGT SPORTBEOEFENING BIJ AAN DE OPVOEDING VAN JEUGDIGEN? / Frank Jacobs

3 4 | ZIN EN ONZIN VAN STRETCHEN / Lars Borghouts

EN VERDER



1 4 | Het belang van het pedagogisch klimaat (3) / Frank Jacobs en Anne Ludérus

3 8 | Bewegen en sport geeft veel geregel / Dic Houthoff

4 2 | Antia den moveshon, Antillen in beweging (7) / Guus Klein Lankhorst

PRAKTIJK



1 8 | Naschools sportprogramma / Joël de Bruijne

2 0 | Attractief handbal spelen (3) / Jeroen Koekoek en Wytse Wallinga

2 4 | Springen (turnen) in het Basisdocument onderbouw VO / Ger van Mossel e.a.

2 8 | Flagfootball (1) / Henk Breukelman en Erik Hagen

RUBRIEKEN



05 | Eerste pagina

33 | De IRP-praktijk

45 | Gelezen

45 | Projectteam regionale positionering

46 | Laatste pagina

47 | Afdelingen

47 | Boeken

FOTO OMSLAG: ANITA RIEMERSMA

FOTO OMSLAG PRAKTIJKKATERN: HANS DIJKHOFF





Hogeschool van Amsterdam



Extra baggage op het gebied van bewegen, sport en voeding?

Onze nieuwe brochure najaar 2007 is uit! Vraag hem aan via esg@hva.nl of kijk op www.alo.hva.nl/esg

Expertisecentrum Sport & Gezondheid,
Dr. Meurerlaan 8, 1067 SM Amsterdam

www.alo.hva.nl/esg

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De nieuwste generatie zaalscheidingen

Trenomat Acoustic®

- Geluidsreductie **en** geluidsabsorptie in **alle** zaal delen door **nieuw** akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!



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



Hogeschool van Amsterdam

Ambities waarmaken?

Kies dan voor een Post-HBO opleiding bij de HES School of Economics and Business:

SportManagement en Marketing

Ben je een afgestudeerde HBO'er en wil je doorgroeien in een commerciële, bestuurlijke of managementfunctie binnen de sportbranche?

Schrijf je nu in voor de start in september 2007!

Meer informatie?

Bel naar HES Post Graduate Programmes 020-523 6421 of mail naar CHA@hesasd.nl

www.hes.hva.nl/postgraduate

COLOFON



Redactie:
Hans Dijkhoff (hoofdredacteur)
Maarten Massink (praktijkredac-
teur) Jacqueline Tangelder
(redactiemedewerkster)
Redactieraad:
Harry Stegeman (vz), Hilde Bax,
Henk Breukelman, Marianne
van Bussel, Bert Boetes, Lars
Borghouts, Danny van Dijk,
Ernst Hart, Maarten Massink,
Chris Mooij, Eric Pardon, Jorg
Radstake. Redactieadres:
KVLO, Postbus 398, 3700 AJ
Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl
Abonnement Lichamelijke
Opvoeding: Jaarabonnement
€ 55,- (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 2007:
19 jan., 9 feb., 2 maart,
30 maart, 27 april, 18 mei,
15 juni, 6 juli, 24 aug., 14 sep.,
5 okt., 26 okt., 16 nov., 7 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 samenstelling.
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@vws.nl
Bezoekadres:
Zinendorflaan 9.
De afdeling rechtspositie
is dagelijks bereikbaar
van 12.30 tot 16.30 uur
030 693 7678
e-mail: irp@kvlo.nl

FINALES SCHOOLSPORT- TOERNOOIEN KVLO OPNIEUW EEN FEEST



EERSTE PAGINA
DOOR GERT VAN DRIEL

Op vrijdag 8 juni kwamen bijna zesduizend jongeren van 120 scholen uit het hele land naar het Olympisch Stadion in Amsterdam voor de finales van de verschillende school-sportcompetities (Mission Olympic). Zoals inmiddels een traditie aan het worden is begon de dag met een spectaculaire opening die dit keer gepresenteerd werd door Bastiaan Ragas. In het bijzijn van Erica Terpstra en de nieuwe staatsecretaris van VWS Jet Bussemaker werd door één van de leerlingen de Olympische eed afgelegd. Na deze spectaculaire openingsceremonie moesten de deelnemers zich verspreiden en werd op twintig verschillende sportlocaties in veertien takken van sport de strijd aangegaan. Aan het eind van de wedstrijd werden verzamelde iedereen zich weer in het stadion voor de prijsuitreiking en de feestelijke afsluiting. Wederom een fantastische dag voor de schooljeugd, die mede dankzij de goede voorbereiding van vele docenten LO en de enorme inzet van afdeling school-sport van de KVLO organisatorisch mogelijk werd.

Het is mooi om te zien met hoeveel plezier en enthousiasme leerlingen hun school vertegenwoordigen bij dit evenement. Maar nog belangrijker is het te weten dat voorafgaand aan deze finales door 190 scholen wordt deelgenomen aan school-sportcompetities en tussen finales. Het resulteert in ongeveer 200.000 leerlingen, die op hun eigen school en in de regionale rondes deelnemen aan deze vorm van school-sport. Jaarlijks neemt het aantal scholen en het aantal leerlingen dat deelneemt toe. Als mission-statement voor het school-sportbeleid van de KVLO geldt: 'breedtesport met een vleugje topsport'. Het is daarbij goed om te realiseren dat veel leerlingen lid zijn van een sportvereniging en in dat verband al sporten in een vorm van competitie. School-sporttoernooien moeten in onze

ogen daarom niet een kopie worden van de jeugdsportcompetities, zoals bij de sportbonden en met de verenigingen worden beoefend. School-sport moet leerlingen de mogelijkheid bieden om in voor hen onbekende sporten wedstrijden en sportontmoetingen mee te maken. Kennismaken met nieuwe sporten kan zo gezien worden in het verlengde van de lessen bewegingsonderwijs. Een consequentie van dit uitgangspunt is ook dat de regels die worden gehanteerd moeten aansluiten bij het niveau dat vanuit dit kennismakingsperspectief te verwachten is op scholen.

Wanneer alleen leerlingen die toch al lid zijn van de desbetreffende sport kunnen deelnemen, dan voegt school-sport weinig toe. Omdat school-sport valt onder de verantwoordelijkheid van school zal ook zeer zorgvuldig moeten worden gekeken naar de sfeer en het klimaat bij de school-sportwedstrijden. De pedagogische opdracht van de school strekt zich uit tot deze school-sportwedstrijden. Dit stelt hoge eisen aan regels en regelhandhaving. Maar ook aan de coaching van de deelnemers door hun leraar LO. Juist de context van school-sportwedstrijden maakt het mogelijk om leerlingen te laten zien dat willen winnen nodig is voor een wedstrijd, maar dat tegelijkertijd winnen niet het belangrijkste is van het samen sporten.

Tenslotte biedt het deelnemen aan school-sport leerlingen de mogelijkheid om samen met andere leerlingen de school te vertegenwoordigen. In het kader van de school biedt school-sport aanleidingen om te komen tot ontmoeten en binden. Met elkaar de school te vertegenwoordigen geeft een krachtige impuls tot samenhang en trots op de eigen school-gemeenschap.

De afdeling school-sport van de KVLO is inmiddels al weer volop bezig met de organisatie voor volgend jaar. Wanneer u ideeën hebt over de bestaande organisatie of mogelijk nieuwe initiatieven neem dan contact op met de afdeling School en Sport van de KVLO. Doe in elk geval volgend jaar mee!

Het hoofdbestuur wenst u allen een goede vakantie toe.

ONDERZOEK



NEDERLANDERS KIJKEN TERUG OP HUN GYMLESSEN

De overheid investeert fors in school en sport. Terecht, zou je zeggen, want jong geleerd immers is oud gedaan - zo luidt het gezegde, maar zo vertellen ons ook de cijfers¹. Maar hoe belangrijk is in dit verband goed bewegingsonderwijs? Doet het ertoe of jongeren kwalitatief hoogstaand bewegingsonderwijs krijgen? Gaan ze daardoor ook meer sporten? En hoe tevreden zijn Nederlanders eigenlijk over hun gymlessen? **Door Harry Stegeman en Koen Breedveld²**

Een begin van een antwoord op deze lastige vragen is te vinden in het Nationaal Sport Onderzoek (NSO), een groot onderzoek uit 2005 onder ruim 2.000 Nederlanders van vijftien jaar en ouder. In dit onderzoek zijn vragen gesteld over het sporten en bewegen van burgers, maar ook bijvoorbeeld over de gymlessen die men destijds, in het primair onderwijs (PO) en in het voortgezet onderwijs (VO), genoot³.

ERVARINGEN MET DE GYMLESSEN

De meerderheid van de Nederlanders kijkt met positieve gevoelens terug op zijn of haar gymlessen (figuur 1⁴). Slechts een minderheid laat zich negatief uit over de gymlessen (PO 13%, VO 14%). Men kijkt daarbij niet positiever (of negatiever) terug op de gymlessen uit het primair onderwijs dan op de gymlessen uit het voortgezet onderwijs. Wel blijken mannen een positie-

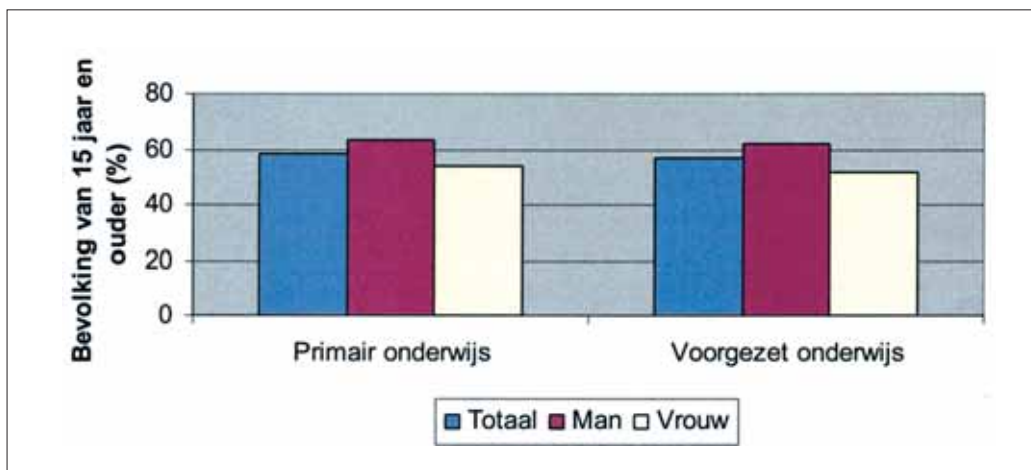
ver beeld te hebben overhouden aan hun gymlessen dan vrouwen.

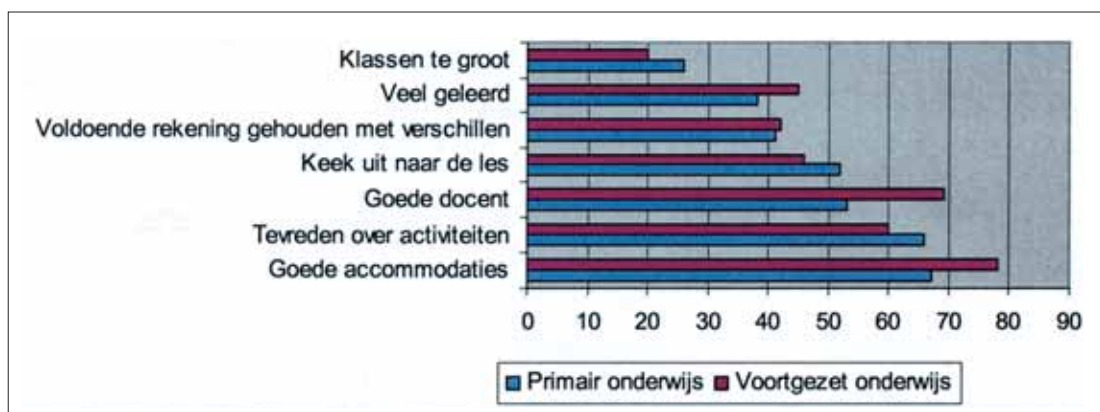
In het onderzoek zijn ook meer uitgebreide vragen opgenomen over deelaspecten van het bewegingsonderwijs (figuur 2).

De helft van de respondenten keek meestal uit naar de gymlessen en tweederde was tevreden over de activiteiten tijdens de gymlessen (figuur 2). Tevredenheid was er voorts ook over de accommodaties, over de gymdocenten en over de klassengrootte (in het VO wat meer dan in het PO). Minder tevreden tonen Nederlanders zich over het feit of er voldoende rekening werd gehouden met verschillen en over hoeveel men precies leert tijdens de gymlessen. Minder dan helft van de bevolking is van mening dat men in de gymlessen veel heeft geleerd en dat er voldoende rekening werd gehouden met verschillen tussen leerlingen.

Tussen mannen en vrouwen doen zich in de kwaliteitsoordelen over het bewegingsonderwijs geen grote verschillen voor. Wel geven mannen meer dan vrouwen aan vroeger te hebben uitgekeken naar de gymles, zowel in het primair onderwijs als in het voortgezet onderwijs.

Figuur 1: positieve ervaringen met het bewegingsonderwijs





Figuur 2: oordeel over kwaliteit van het bewegingsonderwijs (% van bevolking van 15 jaar en ouder)

VAN GYMLES NAAR SPORTCLUB

Ervaringen met de gymles

Een belangrijke reden om te investeren in het bewegingsonderwijs is de hoop c.q. overtuiging dat positieve jeugdervaringen met sport kinderen later zal stimuleren om te (blijven) sporten. Op basis van de uitkomsten uit het NSO kunnen we concluderen dat die hoop niet geheel misplaatst is. Enerzijds neemt, naarmate men zich positiever uitlaat over de vroegere gymlessen, de kans dat men op latere leeftijd nog sport niet toe of af (tabel 1). Dat geldt zowel voor de mening die men heeft over de gymlessen tijdens het primair onderwijs als voor de gymlessen tijdens het voortgezet onderwijs. Evenmin blijkt dat een positieve terugblik op de lagere-school-gym betekent dat men later fanatiek sport. Die relatie is er wel, maar deze is niet statistisch significant (althans niet in dit onderzoek). Wel blijkt anderzijds dat mensen op latere leeftijd eerder nog fanatiek sporten naarmate men zich de gymlessen uit het voortgezet onderwijs positiever herinnert. Wie positieve ervaringen heeft, ziet zichzelf bovendien vaker als sporter en heeft een grotere kans om op latere leeftijd nog lid te zijn van een sportclub.

Kwaliteitsoordelen over de gymles

Vertonen de respondenten die positief oordelen over de

onderscheiden kwaliteitsaspecten een ander sportgedrag dan zij die negatiever zijn? Uit tabel 2 blijkt dat zij die zeggen dat ze in de gymlessen tijdens het primair onderwijs veel hebben geleerd, minder vaak in commercieel verband sporten. Dege-
nen die vinden dat er voldoende rekening werd gehouden met verschillen, zijn vaker sporter, sporten vaker als lid van een sportvereniging en minder vaak in commercieel verband. Hetzelfde patroon is te vinden bij de respondenten die tevreden waren over de activiteiten die de school aanbood en over de klassengrootte. Ten slotte: zij die meer naar de gymles uitkeken, zijn vaker sporter en meer lid van een sportvereniging dan zij die minder naar de gymles uitkeken. Kijken we naar wat men vindt over de kwaliteit van de gymlessen in het voortgezet onderwijs, dan vinden we vergelijkbare patronen (hier niet gepubliceerd).

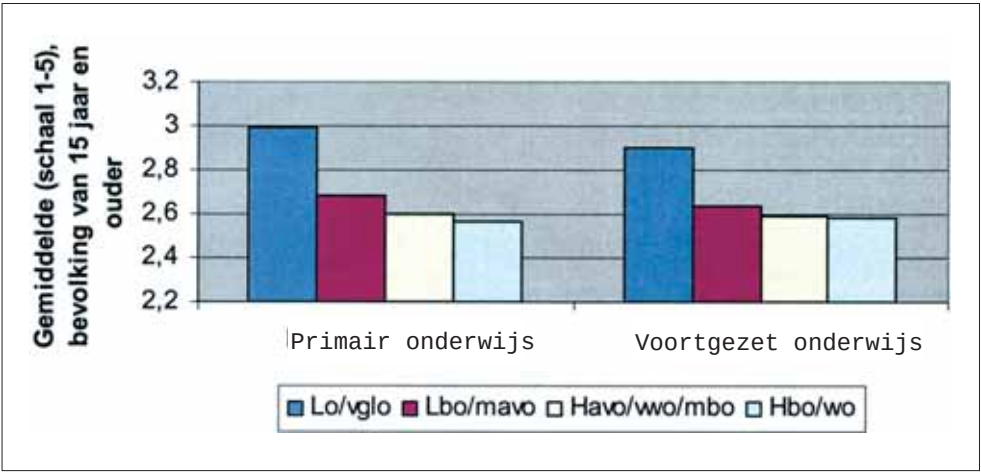
DE GYMLES ALS INSPIRATIE OM AAN SPORT TE DOEN

In het NSO is ook meer direct gevraagd of men zich door de lessen bewegingsonderwijs gestimuleerd voelde om (destijds) aan sport te doen. Rond een kwart van de respondenten (PO 26%; VO 24%) zegt dat dat inderdaad het geval is. Respondenten met een lager onderwijsniveau zeggen significant vaker dan hoger opgeleiden dat ze door de gymlessen in het primair onderwijs zijn gestimuleerd om buiten school om aan sport te

Tabel 1: Ervaringen met gymlessen in primair onderwijs (PO) en voortgezet onderwijs (VO) en aspecten van sportgedrag, percentages van de bevolking van 15 jaar en ouder

	PO				VO			
	positief	neutraal	negatief	sign	positief	neutraal	negatief	sign
Doet aan sport (tenminste 12x per jaar)	66	67	63	-	71	67	61	-
Sport fanatiek (120 keer per jaar of meer)	23	18	17	-	30	21	17	*
Is lid van een sportvereniging	32	28	16	*	35	28	17	*
Ziet zichzelf als sporter	29	18	10	*	30	22	9	*

* Verschil significant op $P < 0.05$ niveau



Figuur 3: Door gymles gestimuleerd om aan sport te doen

Tabel 2: Oordeel over kwaliteit van de gymlessen op de basisschool naar sportgedrag op latere leeftijd, gemiddelden op 5 punt Likertschaal, bevolking van 15 jaar en ouder

	Sportparticipatie		Lid van een sportvereniging		Sport in commercieel verband	
	Wel sign	niet	Wel sign	niet sign	wel	niet
Ik heb veel geleerd in de gymlessen	3,1	3,1	3,2	3,0	2,9	3,1 *
Er werd voldoende rekening gehouden met verschillen	3,1	3,0 *	3,2	3,0 *	2,9	3,1 *
Ik was meestal tevreden over de activiteiten	3,5	3,5 *	3,7	3,5 *	3,5	3,5
De klassen waren te groot	2,7	2,8 *	2,6	2,8 *	2,7	2,8 *
De gymaccommodatie was goed	3,6	3,5	3,6	3,5 *	3,6	3,6
De (gym)docent was goed	3,4	3,4	3,5	3,4	3,4	3,4
Ik keek meestal uit naar de les	3,4	3,0 *	3,6	3,1 *	3,1	3,3 *

* significant op p<0.05 niveau

Tabel 3: Gestimuleerd door gym in primair (PO) en voortgezet onderwijs (VO) en sportgedrag op latere leeftijd, bevolking van 15 jaar en ouder, in percentages

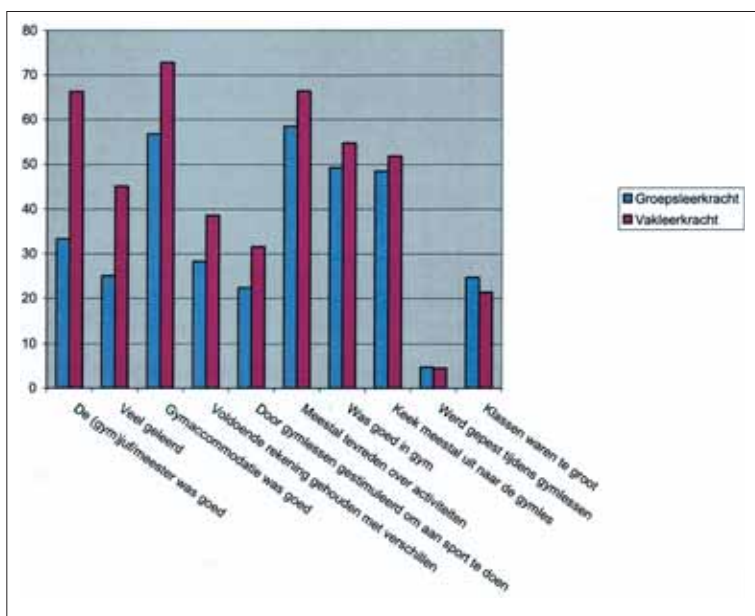
	PO				VO			
	oneens	neutraal	eens	sig	oneens	neutraal	eens	sig
Doet aan sport (tenminste 12x per jaar)	61	74	72	*	63	74	77	*
Sport fanatiek (120 keer per jaar of meer)	17	26	27	*	19	23	29	*
Is lid van een sportvereniging	22	35	42	*	24	38	42	*
Ziet zichzelf als sporter	18	25	36	*	20	27	34	*

* significant op p<0.05 niveau

gaan doen (figuur 3). Dat geldt zowel voor het PO als voor het VO. Tussen mannen en vrouwen doen zich in deze geen verschillen voor.

Zij die zeggen dat ze door de gymlessen op de basisschool zijn

gestimuleerd om ook buiten school om aan sport te gaan doen, blijken vaker lid te zijn van een sportvereniging, zichzelf meer als sporter te zien en frequenter te sporten (zie tabel 3). Hetzelfde geldt voor wie door de gymlessen in het voortgezet onderwijs zegt te zijn gestimuleerd.



Figuur 4: Oordeel over aspecten van de kwaliteit van de gymlessen, naar wel/niet vakleerkracht gehad in het primair onderwijs, percentages 'helemaal' mee eens'

VAKLEERKRACHT OF GROEPSLEERKRACHT

Een groot deel van de discussie over school en sport gaat over de vraag of er meer vakleerkrachten moeten worden ingezet (in het PO; in het VO wordt bijna alleen lesgegeven door vakleerkrachten). Ruim een kwart (28%) van de respondenten zegt in het primair onderwijs gymlessen te hebben gehad van een 'aparte vakleerkracht'; 45% kreeg les van de groepsleerkracht. De rest (23%) weet het niet meer.

Maakt het leskrijgen van een vakleerkracht verschil uit voor hoe men terugkijkt op de gymlessen en voor het 'sportieve rendement' van de gymlessen in het primair onderwijs? We kijken hiertoe naar de drie dimensies die eerder in dit artikel aan bod kwamen: de ervaringen met de gymlessen; het kwaliteitsoordeel daarover; en de mate waarin men zich door de gymlessen gestimuleerd voelde om aan sport te doen. Als eerste kan worden geconstateerd dat het voor hoe men terugkijkt op de gymlessen inderdaad verschil uitmaakt wie er destijds voor de klas stond: zij die in het primair onderwijs les kregen van een vakleerkracht zijn significant vaker '(heel) positief' over de gymlessen destijds, dan zij die het met een groepsleerkracht moesten doen (resp. 66% en 56%). Voorts blijkt dat degenen die gym kregen van een vakleerkracht op een aantal punten andere kwaliteitsoordelen vellen dan zij die les kregen van een groepsleerkracht (zie figuur 4). Zij bevestigen vaker dat ze veel geleerd hebben in de gymlessen op de basisschool, dat er voldoende rekening werd gehouden met verschillen tussen de leerlingen, dat ze meestal tevreden waren over de activiteiten die werden gedaan, dat de lessen niet te groot waren, dat de gymaccommodatie goed was, dat de (gym)juf/meester goed was en dat ze meestal uitkeken naar de gymlessen. Ze geven bovendien vaker aan dat ze 'goed in gym' waren.

Tot slot blijkt dat degenen die in het PO les hebben gehad van een vakleerkracht vaker aangeven zich gestimuleerd te voelen

om aan sport te doen dan degenen die les kregen van een groepsleerkracht (resp. 31% en 24%).

Alles bij elkaar biedt dat ruim ondersteuning voor de stelling dat de kwaliteit van de door de vakleerkracht gegeven lessen - in ieder geval op een aantal punten - hoger is dan die van de groepsleerkracht.

CONCLUSIE

Burgers tonen zich redelijk tevreden over het bewegingsonderwijs van vroeger. Slechts een kleine minderheid (13-14%) blikt negatief terug op de gymlessen van destijds. Zij die in het primair onderwijs les kregen van vakleerkrachten laten zich daarbij in positievere bewoordingen uit over hun gymlessen dan zij die les kregen van groepsleerkrachten. Ook voelden ze zich meer gestimuleerd om buiten school aan sport te doen. Positieve ervaringen met de gymlessen blijken er weliswaar niet toe te leiden dat men op latere leeftijd nog sport, maar verhoogt wel de kans dat men als volwassene nog fanatiek sport, lid blijft van een sportvereniging en zichzelf als sporter beschouwt. En zelfs als we de mogelijkheid openhouden dat oorzaak en gevolg hier wellicht andersom liggen (fanatieke sporters kijken positiever terug op de gymlessen van vroeger dan zij die geen fanatieke sporters zijn), dan nog suggereren de cijfers dat investeringen in school en sport inderdaad renderen.

Noten

- ¹ Zie Rapportage Sport 2006, pagina's 314-316, Sociaal en Cultureel Planbureau publicatie 2006/10, www.rapportage-sport.nl, tabellen 12.14-12.17.
- ² Harry Stegeman en Koen Breedveld zijn respectievelijk senior-onderzoeker en adjunct-directeur van het W.J.H. Mulier Instituut te 's-Hertogenbosch. Correspondentieadres: h.stegeman@mulierinstituut.nl
- ³ Het NSO is een initiatief van het W.J.H. Mulier Instituut en het Sociaal Cultureel Planbureau. Voor het onderzoek zijn 2.262 Nederlanders van vijftien jaar en ouder schriftelijk bevraagd. Voor de werving van de respondenten is gebruikgemaakt van het respondentenbestand van het Aanvullend Voorzieningsgebruik Onderzoek (AVO) dat het SCP in 2003 uitvoerde. De steekproef vormt, na weging, een representatief beeld van de Nederlandse bevolking naar sekse, leeftijd, stedelijkheid, sportdeelname en vrijwilligerswerk in de sport.
- ⁴ Alle in de tekst benoemde verschillen zijn 'significant' op het $p < 0.05$ niveau.

Correspondentie: h.stegeman@mulierinstituut.nl

Mededeling webmaster

- Opgeven, afmelden en adres wijzigen voor de digitale nieuwsbrief kan op de website via dit adres: <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?537>
- Voor mijnKVLO is de volgende logininformatie vereist:
 - 1 het wachtwoord: kvlo (= te wijzigen)
 - 2 uw lidnummer (het middelste nummer (5 cijfers) op de plastic omslag van dit blad!

ONDERZOEK



DRAAGT SPORTBEOEFENING BIJ AAN DE OPVOEDING VAN JEUGDIGEN?

Het onderzoek kunnen doen is één van de competenties die een hbo-opgeleide dient te bezitten. Dit feit zorgt voor mogelijkheden om onderzoek naar zaken die van belang zijn voor ons vak te laten uitvoeren door studenten. Zo kan een mooie combinatie worden gemaakt. Op de Haagse ALO is zo een onderzoek gedaan naar de invloed van sport op de ontwikkeling van bepaalde kenmerken bij jongeren.

Door: Frank Jacobs

Dit onderzoek gaat over de vraag of er een verband is tussen sportbeoefening enerzijds en de ontwikkeling van de kenmerken (opvoedingsdoelen) discipline, zelfstandigheid en sociale betrokkenheid van jongeren van 14-16 jaar anderzijds.

De achtergrond van dit onderzoek komt voort uit allerlei claims dat sport karaktervormende functies heeft, maar dat er weinig empirisch bewijs voor betreffende claims is. Een van de claims blijkt uit het feit dat het Europese Parlement het jaar 2004 had uitgeroepen tot het jaar van opvoeding door de sport¹. Als argumenten voor dit besluit en voor de opvoedende betekenis van sport wordt onder meer het volgende naar voren gebracht. Allereerst wordt het sociale belang van de sport genoemd. Sport wordt gezien als het best gestructureerde sociale weefsel van de Europese civiele maatschappij. Sport is meer dan een vrijetijdsbesteding. Sport is een maatschappelijk (economisch en sociaal) verschijnsel geworden en draagt bovendien essentiële en educatieve waarden in zich. Sport maakt onder andere vertrouwd met de regels van het leven in een gemeenschap en bevordert daarmee de integratie in een groep. Bovendien helpt sport waarden eigen maken zoals respect voor anderen (partners en tegenstanders), solidariteit, zin voor inspanning, gemeenschappelijke discipline en het leven in een groep. Vervolgens wordt sport door de sterke maat-

schappelijke penetratie gezien als een factor die bijdraagt tot de ontplooiing van de mens. Herhaaldelijk wordt vanuit het perspectief maatschappelijke ontplooiing onderstreept dat sportactiviteiten met onderwijsprogramma's verbonden dienen te worden. Sport draagt bij aan de algemene vorming van de burger, zowel door de lichamelijke ontwikkeling als door de ontwikkeling van sociale gewoonten. Met deze argumentatie wordt er door het Europese parlement gesuggereerd dat de sport een bijdrage levert aan de ontwikkeling (opvoeding) van kinderen en jeugdigen.

FUNDAMENTEN

Komt deze suggestie nu overeen met de werkelijkheid?

Er moet dus duidelijkheid komen over de fundamente van de uitspraken waar het Europese Parlement zich op beroept. Het blijkt dat deze fundamente niet berusten op wetenschappelijk onderzoek. Een aantal vragen blijft door het ontbreken van goede en degelijke fundamente onbeantwoord. Vragen zoals: draagt de sport nu aantoonbaar bij aan de ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jeugdigen? En zo ja, hoe doet de sport dat dan? Is er empirisch onderzoek gedaan naar de bijdrage van sport aan de opvoeding, ontwikkeling van kinderen en jeugdigen? En zo ja, wat is het resultaat van het onderzoek?

De conclusie is dat er op dit moment veel vragen onbeantwoord blijven. Om op zoek te gaan naar antwoorden wordt dit onderzoek gestart met een zoektocht in de literatuur (theoretische verkenning). We hopen met deze verkenning antwoorden te kunnen geven op de gestelde vragen. Tevens dient deze verkenning als kader voor het voorliggende onderzoek. Om antwoorden te geven op de gestelde vragen en tegelijkertijd een theoretisch conceptueel kader te ontwikkelen is een aantal stappen nodig. Allereerst moet er duidelijkheid komen ten aanzien van de complexe begrippen sport en opvoeding. De vraag 'Wat is sport?'



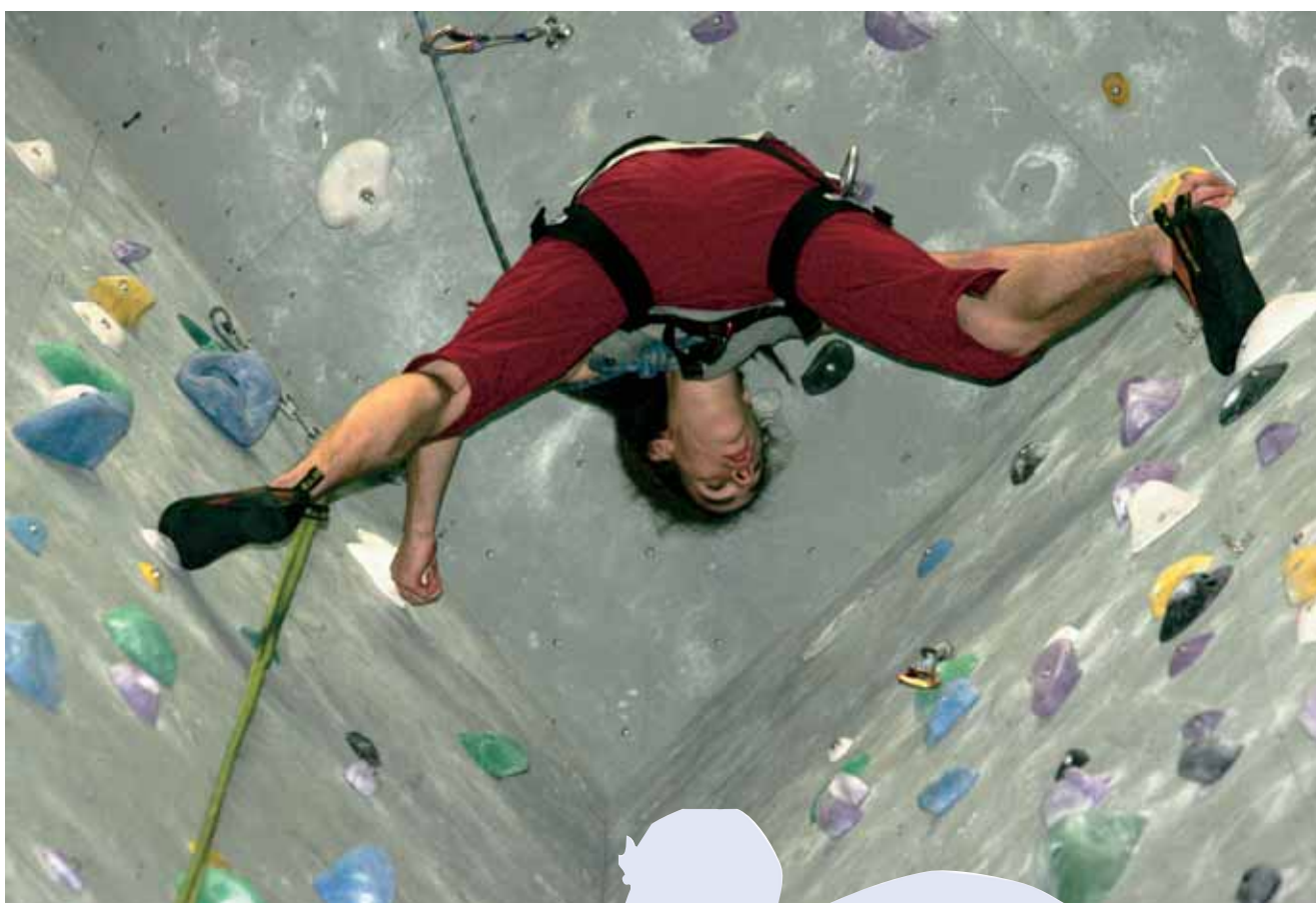


FOTO ANITA RIEMERSMA

Sport karaktervormend?

moet beantwoord worden, vervolgens moet er duidelijkheid komen ten aanzien van het begrip opvoeden. Het begrip opvoeden dient gedefinieerd te worden in de sportcontext. Het gaat hier immers om opvoeden in een specifieke context, namelijk de sport. Met het kader van enerzijds sport en anderzijds hoe opvoeden gezien kan worden in een sportcontext wordt een conceptueel kader geschetst dat de zinsnede 'opvoeding door sport' betekenis moet geven. Daarna staan we stil bij het gedane onderzoek rondom het thema 'opvoeding door sport'. Welke onderzoeken zijn er gehouden en wat is er empirisch aangetoond? Dit moet leiden tot enerzijds een antwoord(en) op de gestelde vragen in deze inleiding en anderzijds tot een conceptueel kader ten aanzien van opvoeden door sport.

WAT LEVERT HET OP?

Wat heeft de theoretische zoektocht, theoretische verkenning nu opgeleverd? Naar voren komt dat de sport volgens velen mogelijkheden heeft om bij te dragen aan de opvoeding. Authentieke situaties doen zich voor in sportsituaties en daar liggen kansen om morele principes ter discussie te stellen. Iedereen onderkent het belang van de rol die de trainer/coach/vrijwilliger heeft ten aanzien van het benutten van mogelijkheden die zich in de sport voordoen. Er is weinig onderzoek ten aanzien van de, wetenschappelijk gemeten, opvoedende opbrengsten van de sport. Er worden aanbevelingen gedaan op basis van onderzoek, maar de vragen die gesteld zijn kunnen daarmee niet beantwoord worden. Het gaat nog steeds om de vraag wat de sport (sport omschreven met de op-

dening gegeven door Steenbergen²) bijdraagt aan de opvoeding. Met de opvoeding gaat het om de onvolwassenen bekwaam te maken om zelfstandig hun levenstaak te volbrengen³. Voor dat volbrengen van die levenstaak is het nodig om zich een aantal waarden toe te eigenen. Het gaat hier om waarden als sociale vaardigheid, verantwoordelijk, rechtvaardig, eerlijk, tolerant en solidair zijn. Kan nu door sport te beoefenen een bijdrage geleverd worden aan de genoemde waarden? Wat voor rol speelt hierbij de trainer/coach. We hebben gezien dat daar, tussen de trainer/coach en de sporter de onderhandeling plaatsvindt tussen de opvoeder en de opvoeding⁴. Binnen die relatie kan er aan de opvoeding worden bijgedragen. Met het weergegeven conceptuele kader betreffende sport, opvoeding en hoe de opvoeding gezien kan worden in de sportcontext kunnen we ons vervolgens richten op een vraagstelling voor onderzoek. Omdat er, zoals is gebleken uit de stand van zaken, nog geen duidelijkheid is (op basis van wetenschappelijk onderzoek) ten aanzien van of de sport opvoedend is komt eerst de vraag of er een verband is tussen sportbeoefening en opvoeding (opvoedingsdoelen) aan de orde. Als daar inderdaad een verband tussen zit kan er vervolgens verder gegaan worden met de zoektocht naar de daadwerkelijke opbrengsten van de sport vanuit het perspectief van de opvoeding. De vraag waar we ons in dit onderzoek op gaan richten is de vraag of er een verband is tussen sportbeoefening en opvoeding. Door het beantwoorden van deze vraag willen we een bijdrage leveren aan de verheldering van het verband tussen opvoedingsdoelen en sportbeoefening.

NADERE THEORETISCHE VERKENNING

Voor de verdere vorming van de vraagstelling voor dit onderzoek moeten we de theoretische verkenning vervolgen. Als we het namelijk hebben over opvoedingsdoelen zullen er keuzes gemaakt moeten worden, anders wordt het door de veelheid en complexiteit van alle opvoedingsdoelen een mission impossible.

Voordat we de vraagstelling compleet hebben zullen we stilstaan bij de vraag welke aspecten (opvoedingsdoelen) van opvoeden voor dit onderzoek worden gekozen. Leenders en Veu-gelers⁵ zijn van mening dat de opvoeding zorg moet dragen voor waardestimulering en waardecommunicatie om te komen tot de vorming van kritisch-democratische burgers. Ze hebben in diverse onderzoeken ouders, docenten en leerlingen allerlei (opvoedende) waarden voorgehouden. Die ouders, leerkrachten en leerlingen moesten in die lijst met (opvoedende) waarden een hiërarchie aanbrengen. Die hiërarchie betreft de belangrijkheid (voor de opvoeding) van de voorgelegde (opvoedende) waarden. Er vormden zich in de lijsten van de ouders, leerkrachten en leerlingen clusters met waarden. Drie clusters met waarden hoog op de agenda bij zowel de ouders, leerkrachten en leerlingen kwamen duidelijk naar voren. Het betreft de volgende drie:

- aanpassing en disciplineren, met als doelen gehoorzaamheid, goede manieren en zelfdiscipline
- zelfstandigheid en kritische meningsvorming, met doelen als het vormen van een eigen mening en het leren omgaan met kritiek
- sociale betrokkenheid, met doelen als rekening houden met anderen, respect tonen voor andersdenkenden en solidariteit met anderen.

De kenmerken van jeugdigen (opvoedingsdoelen) die representatief zijn voor de drie clusters zijn discipline, zelfstandigheid en sociale betrokkenheid. Deze drie zijn gekozen in het voorliggende onderzoek. Voor een eenduidige benadering van de drie kenmerken (opvoedingsdoelen) is er gekozen voor de volgende omschrijving.

Zelfstandigheid

Ben je niet meer afhankelijk van anderen? Het zelfstandig kunnen uitvoeren van... Dit op meerdere terreinen, school, thuis, andere situaties⁶.

Discipline

Het opbrengen van het je houden aan bepaalde richtlijnen ten aanzien van je gedrag en gewoonten en afspraken⁷.

Sociale betrokkenheid

Ben je meer dan alleen een consument, draag je ook bij aan ...? Niet alleen nemen maar ook geven! Zet je je voor iets in zonder dat je er direct iets voor terugkrijgt?

ONDERZOEKSVRAGEN

Na de theoretische verkenning is de volgende hoofdvraag geformuleerd: 'Is er een verband tussen de intensiteit van sportbeoefening enerzijds en de kenmerken van jeugdigen (opvoedingsdoelen) discipline, zelfstandigheid en sociale betrokkenheid van kinderen in het voortgezet onderwijs (derde jaar) anderzijds?'

Een additionele vraag is of de leerlingen vonden dat verschillende contexten (gezin, school, sport, werk, creatief, op straat hangen) bijdragen aan de ontwikkeling van drie kenmerken (discipline, zelfstandigheid en sociale betrokkenheid) van jongeren.

METHODEN

Er zijn 258 leerlingen geïnterviewd uit de derde klas van het voortgezet onderwijs (14-16 jaar) in en rondom Den Haag. De interviews zijn gehouden door een groep van vierdejaars studenten van de Halo die in het kader van hun afstudeeropdracht mee hebben gewerkt aan dit onderzoek. Van de 258 leerlingen die aan het onderzoek meededen zijn er 125 jongens (48,4%) en 133 meisjes (51,2%). Wat betreft de culturele achtergrond van de leerlingen kunnen we melden dat 70,5% autochtoon en 29,5% allochtoon is. Alle typen van het voortgezet onderwijs (vmbo, havo en vwo) zijn evenredig vertegenwoordigd in het onderzoek.

Alle leerlingen zijn geïnterviewd (gestructureerd). Er zijn onder andere vragen gesteld naar de intensiteit van sportbeoefening, naar de drie kenmerken (opvoedingsdoelen) en naar de verschillende contexten en of die bijdragen aan de ontwikkeling van de drie kenmerken (waarden). Daarnaast hebben zowel de mentor van de klas en de docent lichamelijke opvoeding elke leerling ook gescoord op de drie bovengenoemde kenmerken (opvoedingsdoelen). Op deze wijze is elke leerling door drie verschillende personen (leerling zelf en mentor en docent LO) gescoord op de verschillende kenmerken (opvoedingsdoelen).

RESULTATEN

Allereerst is er gekeken naar de overeenkomst (correlatie) tussen de scores van de leerlingen en die van de mentor en de docent LO. Het ging om ruim voldoende tot goede correlaties (allen significant). Uit de verzamelde gegevens blijkt dat de jongeren gemiddeld 3,2 uur sporten buiten school in georganiseerd verband. Van de leerlingen geeft 43% aan niet te sporten buiten school.

Ten aanzien van de hoofdvraag is er bij elk van de drie kenmerken (waarden) een significante correlatie gevonden. Allereerst hoe meer er aan sport gedaan wordt in uren hoe zelfstandiger de leerling is. Ten tweede hoe meer tijd er aan sport wordt gedaan hoe meer gedisciplineerd de jeugdigen zijn. Als derde neemt de sociale betrokkenheid toe bij de toename van het aantal uren dat er gesport wordt. We hebben hier drie bescheiden verbanden. Naast de analyse naar verbanden (correlaties) kunnen we ook (en beter) analyseren naar verschillen om daarmee aan te kunnen geven welk deel van de verschillen

	Percentages leerlingen die aangeven dat er aan de ontwikkeling van zelfstandigheid wordt bijgedragen.	Percentages leerlingen die aangeven dat er aan de ontwikkeling van discipline wordt bijgedragen.	Percentages leerlingen die aangeven dat er aan de ontwikkeling van sociale betrokkenheid wordt bijgedragen.
Gezin	75%	71%	72%
School	76%	62%	55%
Sport	50%	70%	54%
Werk	67%	40%	37%
Creatief	46%	41%	38%
Straat hangen	24%	10%	50%

te verklaren is door sportbeoefening. We nemen voor deze analyses twee groepen, te weten de groep die niet sport buiten school en de groep die buiten school meer dan vier uur per week sport. We gebruiken hierbij de t-toets als analysetechniek om na te gaan of de gemiddelden van de beide groepen (niet sporters en sporters) op de gekozen variabelen significant verschillen. Er zijn ook hier drie significante verschillen gevonden. Het al dan niet sporten kan 2% van de verschillen in zelfstandigheid, 5,3% van de verschillen in discipline en 3,2% van de verschillen in sociale betrokkenheid verklaren. Wat we gevonden hebben zijn drie verbanden die een deel van de variantie (verschillen tussen de gemiddelden van de groepen sporters en niet sporters) kunnen verklaren. Omdat dit een exploratief onderzoek is met een correlatieel design kunnen we hier niet van causaliteit spreken. De interpretatie van de resultaten moet dan ook zijn dat als er meer gesport wordt dan wordt er ook beter gescoord op de drie kenmerken (opvoedingsdoelen) zonder dat er een causale relatie tussen beide zit. Om causale uitspraken te kunnen doen is een experimenteel onderzoeksdesign noodzakelijk waarbij zoveel mogelijk van invloed zijnde variabelen constant gehouden kunnen en moeten worden.

Ten aanzien van de additionele vraag of de leerlingen vonden dat verschillende contexten (gezin, school, sport, werk, creatief, op straat hangen) bijdragen aan de ontwikkeling van drie kenmerken (discipline, zelfstandigheid en sociale betrokkenheid) van jongeren kunnen we de bovenstaande tabel weergeven. Ten aanzien van elke context is de vraag gesteld of die volgens de leerlingen wel of niet bijdraagt aan de ontwikkeling van de drie kenmerken (opvoedingsdoelen).

Omdat niet iedereen sport, werkt, creatief is en op straat hangt zijn de overzichten gemaakt met verschillende aantallen leerlingen. (Voor sport n= 154, werk n= 86, creatief n= 72, op straat hangen n= 137).

Veel leerlingen (meer dan 50%) zijn van mening zijn dat de sport kan bijdragen aan de ontwikkeling van de drie kenmerken (waarden). Zeker als het om de ontwikkeling van discipline gaat, daar is 70% van mening dat er door de sport aan kan worden bijgedragen.

CONCLUSIE EN DISCUSSIE

Dit onderzoek zonder interventie laat verbanden zien tussen enerzijds sportbeoefening en anderzijds de drie kenmerken (opvoedingsdoelen) zelfstandigheid, discipline en sociale betrokkenheid. Om van een causaal verband te kunnen spreken moet er verder onderzoek (met een experimenteel design) gedaan worden. De met dit onderzoek verkregen resultaten legitimeren en stimuleren een vervolgonderzoek. Ook blijkt uit dit onderzoek dat de leerlingen zelf de sportcontext zien als een context met mogelijkheden om de drie kenmerken (opvoedingsdoelen) te ontwikkelen.

De uitgebreide literatuurlijst is samen met dit artikel te vinden op onze site bij vereniging / vakblad LO.

Over de auteur

Frank Jacobs is als docent werkzaam op de Haagse Hogeschool voor sportstudies

- ¹ Voorstel voor het besluit van het Europese Parlement en de Raad tot instelling van het Europees Jaar van opvoeding door sport 2004, publicatieblad Nr. C 025 E 29/01/2002.
- ² Steenberg, J.(2004), Grenzen aan sport, Elsevier, Maarssen
- ³ Hoogveld, J.(1951), Keur uit de werken, Groningen, p. 26
- ⁴ Vriens, L.J.A. (1995), De leraar als pedagoog in Dietvorst, C., Verhaeghe, J.P.(red) De pedagogiek terug naar school, Van Gorcum, Assen p. 84 e.v.
- ⁵ Leenders, H., Veugelers, W, (2004), Waardevormend onderwijs en burgerschap, een pleidooi voor een kritisch-democratisch burgerschap, Pedagogiek, 24^e jaargang nr.4.
- ⁶ http://www.digischool.nl/ne/nt2/LTR_Z/W3094.HTM.
- ⁷ Van Dale (1999), Groot woordenboek der Nederlandse taal, dertiende herziene uitgave.

Correspondentie: f.m.jacobs@hhs.nl

EN VERDER



HET BELANG VAN HET PEDAGOGISCH KLIMAAT (3)

Dit is het laatste deel van deze serie. In deel 1 is allereerst het begrip pedagogisch klimaat verhelderd. Na bestudering van de literatuur is een conceptomschrijving van het pedagogisch klimaat ontwikkeld. In deel 2 is de conceptanalyse en een kader voor beïnvloeding van het pedagogisch klimaat omschreven. In dit deel wordt gekeken naar de mogelijkheden die een docent heeft om het pedagogisch klimaat te beïnvloeden. **Door: Frank Jacobs en Anne Ludérus**

Het pedagogisch klimaat is een omstandigheid waarin kinderen en jongeren zich kunnen ontwikkelen. Ontwikkelen kan als er sprake is van 'welbevinden'. Welbevinden komt voornamelijk naar voren binnen drie relaties: relaties tussen leerlingen onderling, relaties tussen leerlingen en docent(en) en relaties tussen leerlingen en de context.

MOGELIJKHEDEN VOOR DE DOCENT

Na het analyseren moeten er aanknopingspunten zijn voor de docent om het pedagogisch klimaat te beïnvloeden. Een kader geschreven door Vriens (1995) is bruikbaar voor docenten om de beïnvloeding te concretiseren. Vriens onderscheidt in de pedagogische benadering drie dimensies:

- de leraar als pedagoog; de sociale dimensie
- de leraar als pedagoog; de didactische dimensie
- de leraar als pedagoog; de personale dimensie.

De sociale dimensie van de leraar als pedagoog

De pedagogische mogelijkheden van de leerkracht liggen in eerste instantie op sociaal gebied. Onderwijs heeft tot taak het leveren van een bijdrage aan een besef van sociale verantwoordelijkheid. Het gaat vanuit het pedagogisch perspectief om volwassenheid, om het opbouwen van een verantwoord en menswaardig volwassen bestaan in een democratische samenleving.

Op sociaal gebied kan de leerkracht organiseren en structureren: de leraar legt bepaalde normen en waarden op om het dagelijkse klassengebeuren geordend te laten verlopen. Het gaat daarbij vooral om omgangsregels die de interacties sturen en bepalen wat wel en niet mag. Goede omgangsregels zijn niet alleen handig, maar verwijzen ook naar een aantal essentiële waarden waarop de democratische samenleving is gebaseerd, zoals tolerantie, respect voor een ander, gelijkwaardigheid van mensen, samenwerken als levenshouding. In het geval van botsende waarden moet de leraar onderhandelen met de leerlingen om tot een gezamenlijk geaccepteerde situatie te komen. In het sociale domein leeft de leerkracht de waarden en normen voor van de schoolcultuur en de regels die er zijn in de klas. Uiteraard kan de leerkracht de situatie beïnvloeden, een eigen tint geven door de persoon die hij is. In het alledaagse schoolleven worden ze veelal niet expliciet gezien als normen en waarden, maar behoren ze tot de vanzelfsprekende schoolcultuur, waarbij schoolcultuur wordt opgevat als het herkenbare geheel van expliciete en impliciete afspraken, regels en omstandigheden die de school tot een pedagogische gemeenschap maken (Dietvorst en Mahieu, 1989). Het is op school vanzelfsprekend dat er geleerd wordt, dat er netjes gewerkt wordt, dat men op tijd op school arriveert. Van het totaal aan (vanzelfsprekende) regels in de school gaat een grote vormende invloed uit op de leerlingen, niet alleen voor wat betreft hun dagelijkse schoolleven maar evenzeer in de structurering van het leven daarbuiten.

In deze sociale dimensie is de leerkracht op de eerste plaats representant van de waarden en normen van de schoolcultuur en bewaker van de regels van de klassengemeenschap waaraan hij leiding geeft. In deze functie draagt de leraar bij aan de vorming van het pedagogisch klimaat in de klas. Hij organiseert de omgangssituatie, bewaakt de omgangsregels en legt het belang van waarden en normen uit waar dat nodig is. Zijn taken zijn echter niet alleen repressief, maar vooral ook uitnodigend en stimulerend en bij voorkeur niet te uitdrukkelijk. Want juist de omgangssfeer kan ruimte bieden voor een zekere gelijkwaardigheid van leraar en leerlingen.

De didactische dimensie van de leraar als pedagoog

De school, en dus de leraar, heeft kennis en vaardigheden over te dragen. In het didactische domein is de leraar pedagoog als hij oog heeft voor de vormende (meer) waarde van de leerstof en van de eigen activiteiten van de leerling om zich deze leerstof op zinvolle wijze eigen te maken. De vormende waarde zit niet alleen in de officiële leerdoelen, maar ook in wat niet officieel als veronderstelling wordt meegenomen. Als het gaat om het kennisverwervingsproces dan moet de docent onderhandelen met de leerling, de gekozen weg dient aan te sluiten bij de 'belevingswereld van de leerling'. Uiteraard dient de docent de 'ruimte' waarin onderhandeld wordt te bepalen.

Wanneer iemand met zeer grote moeite iets zich eigen heeft gemaakt kan dat van bijzonder grote waarde zijn voor de ontwikkeling, omdat hij naast de zich eigengemaakte stof ook heeft geleerd zich in te spannen, door te zetten en zo een idee heeft gekregen van de waarde van de leerstof en van zijn inspanningen. In zo een geval weegt het vormende effect van het moeizame leren ruimschoots op tegen bijvoorbeeld het tijdverlies dat deze leer methode met zich meebracht.

De personale dimensie van de leraar als pedagoog

Met de constatering dat de leerlingen in de discussie met de leerkracht over het leren recht hebben te weten waar de leraar zelf in de discussie staat, zijn we terechtgekomen in de personale dimensie van de opvoeding op school. Het opvoeden in het onderwijs heeft zijn basis in de organisatie van een sociale- en taakgerichte organisatie, maar essentieel is tenslotte wat er uiteindelijk tussen personen gebeurt. Opvoeding kan niet beperkt blijven tot het aanleren van of leven met sociale regels en verwerven van nuttige kennis en vaardigheden, maar strekt zich uiteindelijk ook uit tot de vorming van zingevende kaders voor een eigen verantwoordelijk leven. En dat eigen verantwoordelijk leven is uiteindelijk een zaak van de persoon zelf. Kinderen en jeugdigen zijn geen objecten, maar personen in wording, personen met behoeften en vermogens en die vermogens moeten zich kunnen ontwikkelen. In de jeugdperiode speelt identificatie nog een grote rol, het inzicht in complexe waarden- en -normenproblematiek is uiteraard dan nog niet aan de orde. Hierin is zowel de docent als de leerling een gesprekspartner om tot het inzicht in de waarden- en -normenproblematiek (voor de leerling) te komen. Hier kunnen authentieke situaties, omstandigheden, standpunten tot onderwerp gemaakt worden.

De begeleiding, hulp, inspiratie van de leerkracht en identificatie van de leerling waarover hierboven geschreven is, is echter niet een vanzelfsprekend iets, maar kan alleen plaatsvinden als er in positieve zin sprake is van persoonlijk contact en nabijheid, onderling respect en vertrouwen, engagement en liefde. In het vormingsproces van de leerling is identificatie noodzakelijkerwijze een tweezijdig proces van elkaar vertrouwen geven en dit vertrouwen ook waarmaken. In dit geheel neemt de leerling op eigen wijze essentiële waarden en normen over als oriëntaties voor het eigen leven en bepaalt daarmee hoe hij zelf in de wereld wil staan.

Uiteraard kunnen zoals hierboven weergegeven de drie dimensies worden onderscheiden, maar in de praktijk zal die scheiding niet altijd even duidelijk zijn. De drie dimensies zullen veelvuldig in elkaar overlopen. Naast de drie dimensies van toepassing op een individuele docent willen we nog even stilstaan bij de rol van het totale team van een school. We moeten ons realiseren dat de normen, waarden en betekenis-systemen die de leden van de school (docenten en ondersteunend personeel) met elkaar delen ook een groot aandeel hebben in de totstandkoming van het schoolklimaat en dus ook bij het pedagogisch klimaat in de klas. Voor het vormgeven van de pedagogische taak is het nodig dat de school met al zijn docenten en ondersteunende medewerkers zich voortdurend bezint op de waarden die men centraal acht en wil uitdragen. Dat dient tevens gepaard te gaan met een daarop georiënteerde professionalisering van de omgangsvormen door docenten (Klaassen, 1994).

Het pedagogisch klimaat en het lesvoorbereidingsformulier

Aan het lesvoorbereidingsformulier op de Halo is op de voorzijde een vak met de titel 'pedagogisch klimaat' toegevoegd. In dit vak kunnen de meest opvallende of meest voor verandering vatbare aspecten uit het pedagogisch klimaat genoteerd worden. Om tot deze opvallende aspecten te komen heeft men een analysekader nodig van het pedagogisch klimaat. De docent/student analyseert het pedagogisch klimaat door de drie relaties: tussen de leerlingen onderling, de relatie tussen de leerlingen en de docent en de relatie tussen de leerlingen en de context, te bestuderen (via observeren en het voeren van gesprekken kan men tot een analyse komen). Vervolgens wordt, na de analyse, gekeken naar het (ingeschatte) welbevinden van de leerlingen die deel uitmaken van het opvallende of meest voor verandering vatbaar aspect. Na een notitie van het aspect(en), de relatie(s) waarin het aspect speelt en het (ingeschatte) welbevinden van de leerling(en) wordt een streven van verandering genoteerd in het vakje op de voorzijde.

De achterzijde van het lesvoorbereidingsformulier staat in verband met het beïnvloedingskader. Op de achterzijde kunnen in diverse kolommen zaken terug te vinden zijn, die het streven op gebied van het pedagogisch klimaat, zoals dat op de voorzijde van het formulier vermeld is, kunnen beïnvloeden.

Toelichting lesvoorbereidingsformulier

Het streven (zie lesvoorbereidingsformulier onder pedagogisch klimaat) kan bereikt worden door bijvoorbeeld:

- sociale dimensie: bepaalde omgangsregels eisen/aanscherpen
- didactische dimensie: regels van het spel aanpassen
- personale dimensie: zelf mee gaan doen.

Dit dient dan in de kolommen Activiteiten/opdrachten, arrangementen/organisatie en aandachtspunten verder (concreet) ingevuld te worden.

Terugkomend op de titel en de ondertitel dan denken wij met

Student:

L

Datum:

Lesduur:

minuten

Stageschool:

Klas:

Aantal ll:

Mentor:

Opdracht:

Bronnen:

Beginsituatie ten aanzien van

A) Bewegingsvaardigheden

Leerdoelen ten aanzien van

A) Bewegingsvaardigheden

B) Kennis, inzicht en regelvaardigheden

B) Kennis, inzicht en regelvaardigheden

Pedagogisch klimaat:

Opvallend aspect: een groot deel van de leerlingen vertoont naar andere leerlingen verbaal en non-verbaal negatieve signalen; boze blikken, schreeuwen, vloeken, negatieve opmerkingen (ruzie) en sluiten met name de mindere spelers uit van het spel; spelen de bal niet over (gebrek aan respect). Dit gedrag komt steeds tot uiting bij competitieve spelen (gedrag en relatie(s): lln. onderling en lln. - context). Welbevinden de mindere spelers: laag - angst. Welbevinden agressieve spelers: matig - boos, negatief gestemd t.o.v. anderen.

Streven: reductie van de negatieve signalen onderling bij competitieve spelen. Bevorderen van deelname van alle leerlingen.

de inhoud van dit artikel het belang van het pedagogisch klimaat te hebben gerechtvaardigd en de plaatsing op het lesvoorbereidingsformulier te hebben gelegitimeerd. We hopen aangetoond te hebben dat de aandacht voor het pedagogisch klimaat van groot belang is voor het (bewegings)onderwijs. Het gaat in het onderwijs immers om de ontwikkeling van kinderen. Deze ontwikkeling kan niet zonder het welbevinden van kinderen. Het kind staat centraal!

We zijn, gezien het conceptuele karakter van het analysefor-

mulier, voornemens om in 2007, samen met een aantal vierdejaars studenten, te gaan onderzoeken of het huidige conceptanalyseformulier voldoet en ook de juiste informatie verschaft.

*Correspondentie: Frank Jacobs (f.m.jacobs@hhs.nl) en
 Anne Ludérus (a.f.t.luderus@hhs.nl)*



PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 8 - 2007

PRAKTIJK KATERN



PRAKTIJK
BASIS- EN
VOORTGEZET
ONDERWIJS

NASCHOOLS SPORTPROGRAMMA | 18
ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (3) | 20
SPRINGEN (TURNEN) IN HET BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO | 24
FLAGFOOTBALL (1) | 28



NASCHOOLS SPORTPROGRAMMA

Sportiviteit staat centraal op het Echnaton in Almere. In 2004 is deze school door NOC*NSF verkozen tot 'Sportiefste school van Nederland'. Dit artikel gaat over het aanbod naschoolse sport op het Echnaton. Dat aanbod heeft zeker bijgedragen aan deze uitverkiezing. **Door: Joël de Bruijne**

Scholengemeenschap Echnaton in Almere staat bekend om zijn brede sportaanbod. Zo is er voor alle onderbouwleerlingen de mogelijkheid om naast de reguliere sportles te kiezen voor twee extra uren sport in de week. Deze uren zijn vooral bedoeld als kennismaking en ervaring opdoen met andere disciplines (de zogenoemde sportklas). Een leerling kan ook kiezen voor de highschoolklas. Op de highschool zit er wekelijks zes uur sport in het lesrooster. Daarvan zijn vier lessen gereserveerd voor voetbal-, volleybal-, handbal- of tennistraining. Ook heeft Echnaton de Loot-status waardoor topsporters goed begeleid kunnen worden en daardoor is een succesvolle combinatie tussen onderwijs en sport mogelijk. In de bovenbouw is er het unieke Sport, Dienstverlening en Veiligheid.

OPSTARTFASE

Zoals u waarschijnlijk weet bevindt de gezondheid van onze bevolking zich op een glijdende schaal. Jongeren bewegen steeds minder en hebben meer last van overgewicht. Dit was en is één van de redenen om een naschools aanbod te verzorgen in sport. In Almere hebben 4000 basisschoolleerlingen overgewicht. Heel belangrijk in de opstartfase is dat het gedrag wordt door de gehele schoolorganisatie. Dus in faciliteiten, financiën en beleid. De schoolleiding staat helemaal achter dit principe en vindt het welbevinden van leerlingen belangrijk. Daarnaast zijn er ook gemotiveerde LO-docenten nodig om het geheel te initiëren en te dragen.

ORIËNTERINGSFASE

Voordat je een goed programma hebt moet je duidelijk je doelen vaststellen. We willen een breed aanbod van allerlei sport- en bewegingsactiviteiten. Wij richten ons op de talenten en

interesses van de leerlingen. Zes keer per jaar wisselt het programma.

UITVOERING

Promotie is een erg belangrijk element. Leerlingen hebben een steeds groter keuzeaanbod om hun tijd na schooltijd mee in te vullen. Promotie gebeurt op dit moment via drie middelen. De belangrijkste promotor is de eigen LO-docent. Deze heeft een (werk)relatie met de leerling en kan deze zoveel mogelijk motiveren en aanmoedigen om mee te doen aan een specifiek naschools aanbod. Daarnaast hangen er in de school uitnodigende posters met het naschoolse sportaanbod van

Echnalympics 2006



FOTO: RITCHE BROUWER

die periode met de tijden en locaties. Ook wordt regelmatig via Radio Echnaton de naschoolse sport onder de aandacht gebracht van de leerlingen. Op school is een studio van waaruit een live-radioprogramma wordt uitgezonden.

ORGANISATIE

Elke middag behalve vrijdagmiddag bieden we naschoolse sport aan. De sport wordt aangeboden van 15.45 uur tot 17.00 uur. De leerlingen kunnen dan geheel vrijwillig kiezen voor

uit een ruim en gevarieerd aanbod; bijvoorbeeld tafeltennis, wandklimmen, frisbee, mountainbike, skaten, trampolinespringen, streetdance en andere sporten.

PLAYGROUND

Vanaf volgend jaar gaat ons aanbod er weer anders uitzien. Naast het schoolgebouw komt een playground die we in het sportaanbod gaan betrekken. De playground is tot stand gekomen door verschillende financiers en sponsors. Het rijk, de



Groep

een sportactiviteit. Het is kosteloos en wordt in dezelfde locatie gegeven als waar ze die dag les krijgen. In de periode tot de herfstvakantie en na de meivakantie worden alle gymlessen buiten genoten. De naschoolse sportactiviteiten zijn dan ook buiten op verschillende locaties. Het sportaanbod wordt aangepast aan de wensen van de leerlingen. We proberen zo goed mogelijk aan te sluiten bij de sportspecialisatie van de betrokken LO-docenten. Elke middag is er in ieder geval één gediplomeerde LO-docent aanwezig. Daarnaast zijn er studenten van het roc aanwezig als assistent-begeleider. We werken in cursussen van vier weken. Sommige sporten variëren. Sommige komen elk jaar weer terug. Zo is voetbal (binnen/buiten) iets wat elke periode terug komt. In de aanloop naar de interscolaire toernooien bieden we de betreffende sport aan zodat er ook de mogelijkheid voor training en selectie is. Dat zijn dan onder andere volleybal, voetbal, basketbal, badminton, softbal en flagfootball. Daarnaast kunnen de leerlingen kiezen

provincie en de gemeente hebben allemaal bijgedragen maar ook het Oranjefonds, drie woningbouwverenigingen, Krajicek Foundation en Cruyffcourt. In september zal de playground klaar zijn met onder andere pannaveldjes, tennisveldjes, een kunstgras Cruyffcourt, een jeu-des-boulesbaan, een basketbalveld en multifunctionele velden. Elke dag worden door de sportbuurtwerker tussen 15.00 uur en 20.30 uur activiteiten georganiseerd voor leerlingen van Echnaton en alle buurtkinderen. De leerlingen van SDV lopen op de playground hun maatschappelijke stage.

Onze school is in beweging. Dat is ook ons motto: 'Onderwijs in beweging!'

Correspondentie: j.debruijne@echnaton.nl





ATTRACTIEF HANDBAL SPELEN (3)

Aantrekkelijke oefenvormen op de grens van sportvereniging en onderwijs voor kinderen van 12 en 13 jaar. **Door: Jeroen Koekoek en Wytse Walinga**



Sprongschot over volleybalnet

INLEIDING

In dit laatste en derde deel over oefenvormen voor handbal in de vereniging en in het onderwijs wordt een verantwoording en uitleg gegeven voor de keuze van de drie eerder beschreven handbalactiviteiten, namelijk springend scoren, valworp (vallend mikken) en de handbal loopreggel (jagerbal met schuilplaatsen). Tevens komt in dit artikel nog één ontwerpactiviteit aan bod. Het gaat om een tweede vervolgvorm waarin de valworp verder wordt uitgebouwd.

Gedurende de periode van de basisschool doet een leerling vaak veel ervaring op met bewegingsactiviteiten waarin handbalachtige elementen terug te vinden zijn. Deze elementen zijn herkenbaar in verschillende leerlijnen zoals ze in het Basisdocument Bewegingsonderwijs (2004) zijn beschreven. Het gaat hier om de leerlijnen mikken, jongleren en doelspelen. De activiteiten in deze leerlijnen bieden in eerste opzicht veel

ondersteuning voor elementen uit de handbalsport en dienen dan ook als een belangrijke basis voor het beoefenen en spelen van handbal. In zowel de schoolsituatie als ook op clubniveau wordt dikwijls ervaren dat het lastig is om leerlingen of spelers vaardig te maken in het spelen van handbal. Er is blijkbaar niet een vanzelfsprekende overgang van aangeleerde vaardigheden op de basisschool én het voortgezet onderwijs naar het spelen van handbal op clubniveau in diezelfde leeftijdscategorie. Vanuit de leerlijnen worden dus niet automatisch voordelige voorwaarden gecreëerd voor een gunstig leerklimaat in de vereniging.

In de handbalsport moeten spelers van twaalf en dertien jaar in principe voorbereid zijn om belangrijke handbalachtige elementen sneller, harder en effectiever uit te voeren. Kinderen leren immers in deze fase harder te mikken, harder te lopen en sneller te passeren (met en zonder bal). In het onderwijs worden deze handbaltypische elementen door leerlingen mogelijk niet in concrete bewegingssituaties gespeeld. Slechts

Werpen in tjoek



een aantal algemene overkoepelende vaardigheden zoals het werpen en vangen van een bal, het raken van een doel of het door middel van overspelen leren om doelkansen te krijgen, hoort in groep 8 tot het acceptabele bewegingsrepertoire. Deze vaardigheden worden aangeboden in bewegingsthema's als lummelspelen (tienbal of eindvakbal) of aangepaste sportspelen (pilonbal).

In de, door het Nederlands Handbal Verbond ontwikkelde, werkmop *Kennismaken met handbal* (Groener et al., 2004) worden soortgelijke activiteiten aangeboden, die dicht aansluiten op de belevingswereld van kinderen. Ze zijn aantrekkelijk en doen tevens een appèl op specifieke handbalvaardigheden. Bijvoorbeeld het hard leren mikken met een handbal tegen pilonnen in wedstrijdvorm. In navolging van deze opzet is in deze praktijkreeks nog meer aansluiting gezocht met het sportspecifieke karakter van de activiteit. Op de grens van het onderwijs én van de sportvereniging is namelijk meer behoefte aan samensmelting van waardevolle elementen uit beide contexten. Dit komt door twee redenen:

- kinderen missen in het onderwijs een aantal aantrekkelijke bewegingselementen uit de handbalsport die hen enthousiast kunnen maken om in handbal beter te worden (of in handbalachtige bewegingssituaties betere oplossingen te kunnen vinden). De kans wordt hierdoor groter dat, bij het ervaren van aantrekkelijke handbalachtige bewegingsactiviteiten, eerder wordt gekozen om op een handbalclub te gaan
- binnen de sportclub ontbreekt het bij spelers soms nog aan een aantal belangrijke vaardigheden. Deze kunnen er voor zorgen dat ze mogelijk niet meer mee kunnen komen met hun medespelers. Ze ervaren op de club daardoor minder plezier en haken mogelijk op lange termijn af.

HANDBALSPECIEKE VAARDIGHEDEN

Het leren van handbalspecifieke vaardigheden door kinderen blijft een voortdurende worsteling voor het onderwijs én voor de vereniging. Deze worsteling gaat over de vertaling van complexe handbalelementen naar bewegingsactiviteiten, afgestemd op het lukt't-niveau (zwakke en goede beweging) en het leeft't-niveau (aantrekkelijkheid) van een leerling. Een an-

dere factor die lastig is om te komen tot goed afgestemde bewegingsactiviteiten, is de inbreng van individuele kwaliteiten van tegenspelers. Deze kwaliteiten kunnen belemmerend werken in het leren zoals bij:

- het verkrijgen van een vrije doelkans door zich te verplaatsen dóór een verdedigingslinie heen
- het aanvallend zich verplaatsen en inzicht hebben op welk moment richting het doel 'gedreigd' moet worden om een verdediger naar zich toe te binden.

Alleen een effectieve wijze van samenspelen zorgt voor een succesvol spel, waarin wordt gescoord. Om tot succesvol spelen te komen moeten dus bepaalde problemen worden opgelost. Sinning (2006) stelt dat naast een aantal motorische problemen, zoals werpen, vangen en een doel raken, ook verschillende situatieve en spelspecifieke problemen opgelost moeten worden. De volgende vragen kunnen hierdoor worden gesteld:

- wat voor problemen komt een aanvaller of verdediger tegen in een spelsituatie?
- welke problemen komen kinderen tegen wanneer ze net beginnen met leren handballen?
- zijn er speciale oplossingsstrategieën met betrekking tot het spelen van handbal of is handbal leren spelen contextspecifiek en afhankelijk van onder andere hoe een groep leert (en welk niveau het heeft)?

Deze vragen suggereren een bredere kijk op het leren spelen van handbal. Daarnaast wordt duidelijk dat het beoefenen of aanleren van handbalvaardigheden in spelsituaties een complex gebeuren is.

Handbal kenmerkt zich als een dynamische sport. Er is veel beweging in het spel, waarbij overgangen van aanval naar verdediging direct achter elkaar volgen. Bij een onderschepping of een mislukte doelpoging wisselen aanvallers en verdedigers vrij snel van functie en wordt in hoog tempo via samenspel ('break-out') gezocht naar een doelkans. Als deze versnelde aanval niet lukt, wordt een aanvalsopbouw ingezet, waarbij aanvallers (via onder andere wisselingen in posities) op zoek gaan naar ruimte of gaten in de verdediging of naar vrij aan speelbare medespelers. Dit aanvalsspel vereist vaardigheid in het gebruik van het aantal passen en het stuiten met de bal.

Terugontvangen



Achteruitvallen met halve draai



Om tot scoren te komen probeert een aanvaller zich vaak tussen twee verdedigers heen te manoeuvreren en via een sprongworp zo dicht mogelijk bij het doel te komen. Naarmate het niveau van scoren (kracht en snelheid zijn hierbij erg belangrijk) groter wordt, gaan spelers harder mikken van een grotere afstand.

De beleving van het scoren (mede door de vele doelpunten) en het voorkomen ervan is in handbal optimaal en dominant aanwezig. Er wordt vaak en veel gescoord en dit element draagt bij aan de attractiviteit van de sport. Het is dus niet moeilijk om kinderen op jonge leeftijd enthousiast te maken voor deze sport. Toch blijkt het dikwijls lastig om de ingewikkelde vaardigheden van deze belangrijke elementen uit het handbal door leerlingen eigen te maken. De volgende drie kenmerkende handbalvaardigheden zijn hiervan voorbeelden.

1 Springend scoren (sprongworp)

De sprongworp geeft een leerling in een handbalspel betere mikkansen, betere afspeelmogelijkheden en een groter overzicht op mogelijk vervolgspeel. Bovendien geeft het loskomen van de grond en het hard mikken op een mikdoel de leerling een kick. Het gooien in de lucht en het wegspelen van de bal zorgt in de bewegingsuitvoering al voor het gevoel om 'alles uit de kast' te halen. Er zit geen beperking of rem in de uitvoering.

2 De valworp (vallend mikken)

Het mikken op een doel is één van de meest uitdagende elementen uit het handbalspel. Hoewel er veel ideeën bestaan over het raken van doelen, vindt er nog nauwelijks een verschuiving plaats in het steeds beter leren mikken waarbij de uitvoeringswijzen van handbal aan bod komen (aanlopen en schieten, de juiste uitgangspositie kiezen voor het uitvoeren van een schot, effectiever mikken door dichterbij het mikdoel te komen met behulp van een sprongworp (of valworp), vanuit de hoogte het mikdoel bepalen, onderhands scoren, passen met behulp van een boogbal, effectbal, stuitbal of vanuit een schijnbeweging.

In schotpositie komen



3 De handbal loopregel

De loopregel is ingewikkeld om te leren maar wel van belang om beter te leren handballen. Een dergelijke regel wordt in trainingen vaak op een complexe en saaie manier aangeleerd. Het uiteindelijke attractieve element verdwijnt en het leerproces van de leerling om beter te handballen stagneert.

SAMENGEVAT

De activiteiten in deze praktijkreeks zijn grotendeels tot stand gekomen door middel van twee bronnen. De eerste bron is de samenwerking met studenten van de opleiding (LO) die ontwerpsituaties hebben gemaakt en uitgeprobeerd. De tweede bron is het onderwijsveld zelf. De meeste activiteiten zijn gespeeld met leerlingen uit het basis- en voortgezet onderwijs. De uitwerkingen verdienen op termijn nog meer bijstelling en afstemming.

In het eerste en tweede artikel is een uitwerking gemaakt van drie kenmerkende handbalsituaties in de handbalsport. Deze elementen, zoals eerder beschreven, zijn vertaald en uitvergroot naar realistische bewegingssituaties voor het onderwijs. De aantrekkelijkheid van de activiteit voor de leerling wordt daarmee vergroot. Tegelijkertijd wordt er aandacht besteed aan een aantal fundamentele vaardigheden. Die vaardigheden zijn tevens gunstig om beter handbal te leren spelen. Niet alleen de bewegingsonderwijzer kan dus meer aandacht besteden aan handbal via deze attractieve situaties. Ook de trainer van de handbalvereniging heeft een vertaling voor zijn spelers in handen om de handbalvaardigheid te vergroten.

MOGELIJKE UITBOUW VAN DE VALWORP

Vallend mikken (valworp) met vergroting van de scoringshoek

Kinderen leren in deze activiteit:

- via een aangespelde bal vanuit ingedraaide positie in schotpositie te komen
- via een valworp de scoringshoek te vergroten
- in de lucht te gooien om vervolgens met een val te landen
- hard en precies te mikken vanuit de lucht

Scoringshoek vergroten



- te genieten van het loskomen van de grond en in een zweef-fase op een mikdoel te gooien.

Speelveld:

- drie bij acht meter
- een derde deel van de gymzaal
- eventueel twee situaties.

Materiaal:

- vier á vijf mikpilonnen
- één kast
- twee landingsmatten
- één turnmatje geplaatst vóór de landingsmat
- één tjoekframe of één speler als passer
- drie kleine foamballen of handballen
- één korf (verzamelplek voor de ballen)
- drie telpilonnen voor elke partij.

Spelers:

- per situatie drie á vier kinderen
- één mikker, één passer, één balontvanger op (eventueel één wachter).

Opdracht:

Probeer de pilonnen op de kast te raken. Speel eerst de bal in de tjoek en vang de bal. Maak vervolgens een valworp op de landingsmat.

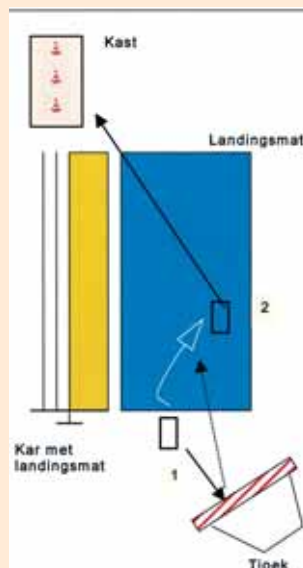
Speelregels:

- de mikker heeft drie pogingen om alle pilonnen om te gooien
- de mikker staat op de kleine mat
- de mikker gooit de bal in de lucht tegen de pilonnen nog vóórdat de landingsmat wordt geraakt.

Wisselregels:

- na drie mikpogingen wisselen van functie
- mikker wordt balontvanger, balontvanger wordt passer, passer wordt mikker.

Scoringshoek vergroten (andere hoek)



Figuur 6: Valworp met hoekvergroting

Deze praktijkreeks is mede tot stand gekomen door medewerking van Bob de Jong, Barry Zwezerijnen (Handbalvereniging Venus/Nieuwegein), Lea Loosman (vierde jaars student, School of Human Movement & Sports) en Wytse Walinga (docent lichamelijke opvoeding en opleidingsdocent School of Human Movement & Sports). Zij hebben diverse activiteiten uitgetoetst en foto's gemaakt. Dank aan Chris Hazelebach (School of Human Movement & Sports) voor alle suggesties.

Literatuur:

- Berkel, M. van, et al. (2005). *Perspectieven op bewegen.*: Publicatiefonds 't Web: Nijverdal.
- Groener, H. et al. (2004). *Kennismaken met handbal.* NHV: Utrecht.
- Mooij, C. et al. (2004). *Basisdocument bewegingsonderwijs.* Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Sinning, S. (2006). *Handball spielen lernen.* In: *Sportpädagogik*, 6, 4-9.

Jeroen Koekoek is opleidingsdocent aan de School of Human Movement & Sports (Calo), Christelijke Hogeschool Windesheim, Zwolle.

Correspondentie:

jh.koekoek@windesheim.nl

Mikken op pilonnen



FOTOS: JEROEN KOEKOEK



SPRINGEN (TURNEN) IN HET BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO

Het **Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO** is uit! Inmiddels is er in het vakblad een aantal artikelen over dit basisdocument geschreven. In dit artikel beschrijven wij de leerlijn springen (turnen) van de sleutel 'bewegen verbeteren'. Eerst beschrijven wij de verschijningsvormen, de hoofduitdaging en de bewegingsthema's van springen. Daarna beschrijven wij de fasering binnen de hoofduitdaging en de bandbreedte van het eenvoudigste tot het hoogste niveau waarop leerlingen springen. Vervolgens geven we twee voorbeelden van kernactiviteiten met niveauaanduidingen. Uit de oriëntatieperiode: 'salto voorover gehurkt vanaf verhoogd vlak' (bewegingsthema vrije sprongen). Uit de uitbouwperiode: 'flack-flick of zweefoverslag' (bewegingsthema steunsprongen). Hierna bespreken we doel en functie van dergelijke beschrijvingen en de valkuilen. Tot slot benadrukken we de samenhang van de vier sleutels 'bewegen verbeteren', 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' als kwaliteitskenmerk van de lessen zelf.

Door: Ger van Mossel e.a.

LEER- EN ONTWIKKELLIJNEN

In het basisdocument worden leer- en ontwikkelijnen van leerlingen van de oriëntatieperiode (brugklas) en de uitbouwperiode (klas 3) beschreven. De leer- en ontwikkelijnen zijn geordend naar vier 'sleutels': bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. De leerlijnen binnen 'bewegen verbeteren' hebben vooral het karakter van *leerlijnen*. Die van 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' zijn meer *ontwikkelijnen*. De leer- en ontwikkelijnen worden uitgewerkt in voorbeelden van kernactiviteiten met concrete deelnameniveaus van leerlingen (basis, vervolg, gevorderd en zorg). Hieronder wordt van de sleutel 'bewegen verbeteren' de leerlijn springen (turnen) uitgewerkt. Voor de volledige beschrijving van de leerlijn verwijzen we naar het basisdocument zelf.



VERSCIJNINGSVORMEN

Leerlingen komen springen (turnen) op verschillende manieren tegen in de bewegingscultuur. Wedstrijdturners bereiden zich in turnverenigingen voor op een wedstrijd voor een jury

met sprong, vloer, tumbling en/of (mini)trampoline met een oefenstofsysteem, vaak onder auspiciën van een turnbond. Recreatieturners turnen bij een vereniging maar bereiden zich niet of incidenteel voor op een wedstrijd. En er zijn groepen die zich voorbereiden voor een springdemonstratie voor publiek. Ook wordt er op verschillende plaatsen buiten gesprongen. Op of over hindernissen als hekjes, schuttingen, muurtjes of op speeltoestellen. Soms gaat het om de hindernis passeren, soms om het stijlvol passeren (de show), soms om het lang in de lucht zweven. In speeltuinen en steeds vaker in tuinen zien we trampolines en in huis kleutertrampolines. Op school is het recreatieturnen per traditie de dominante vorm. De andere verschijningsvormen komen incidenteel voor, bijvoorbeeld een springdemonstratie voor ouders of bij schoolspringwedstrijden. Het is voor het schoolturnen de uitdaging om ook die andere verschijningsvormen aan bod te laten komen.

HOOFDUITDAGING

Bij springen binnen turnen gaat het er om los te komen van een afzetvlak zodanig dat de springer zweeft, in de zweef al dan niet draait, met of zonder gebruikmaking van handenplaatsing op een steunvlak, veilig landt op een landingsvlak en eventueel weer afzet voor een vervolgsprong.

BEWEGINGSTHEMA'S

Voor school kiezen we voor de volgende bewegingsthema's:

- vrije sprongen: het loskomen van een afzetvlak met betrekking tot het vrij zweven en/of draaien door de lucht
- steunsprongen: het loskomen van een afzetvlak met betrekking tot het aanzweven, en terugkaatsen of doorzetten van de draai met handenplaatsing op een steuntoestel
- herhaald springen: het herhaald loskomen van de grond of afzetvlak met betrekking tot het zweven, eventueel met draaien al dan niet met gebruik van handplaatsing op de grond of steuntoestellen.

FASERING

- Aanlopen en inspringen: het met aanloop of vanaf een vertrekvak aanspringen naar een afzetvlak of veren op een afzetvlak.
- Afzetten: het (al dan niet herhaald) loskomen van het afzetvlak middels een afzetactie.
- Zweven: het vrij zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een steuntoestel of landingsvlak; al dan niet met draaien.
- Landen: het veilig en stabiel landen op een landingsvlak (of bij herhaald springen: landen op een afzetvlak om een vervolgsprong te kunnen maken).

• **Salto voorover gehurkt vanaf verhoogd vlak**
Arrangement
 Verhoogd vertrekvak.
 Horizontale minitrampoline.
 Landingsvlak: verhoogde landingsmat, horizontaal of schuin aflopend, met pofmatje.
 Twee leerlingen als hulpverlener staan op de grond tussen minitrampoline en het landingsvlak.

Opdracht
 Spring vanuit een aansprong van het vertrekvak een salto voorover, eventueel met ondersteuning van handplaatsing op de mat, en land tot zit.



Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen	Springt laag aan vanaf de kast	Springt aan vanaf de kast	Springt ruim aan vanaf de kast	Stapt van de kast af
Afzetten	Zet traag af, zet de draai vroeg in	Zet actief af, wacht even met het inzetten van de draai	Zet explosief af, blijft rechtop, zwaait armen fel op, krijgt ruimte met de afzet, zet draai laat in	Landt met beide voeten ongelijk in afzetvlak Zet nauwelijks af, zet geen draai in
Zweven	Rolt tippend met handen op de landingsmat	Draait vrij door de lucht vlak boven de mat	Draait hoog door de lucht Stelt het draaien voorover uit	Springt aan tot hurkzit op de landingsmat en maakt daarna een koprol voorover op de landingsmat
Landen	Landt tot zit op de landingsmat	Landt tot halve hurkhouding op de landingsmat	Landt stabiel tot stand op de landingsmat	Eindigt tot zit of rolt zijwaarts

BANDBREEDTE

Binnen springen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen. Er zijn leerlingen die met lage snelheid aanlopen, laag veren, weinig loskomen, laag zweven door de lucht, een steuntoestel laag overbruggen, niet of onvolledig voor- of achterover draaien en instabiel landen. Zij hebben bij herhaald springen een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong. Daarnaast zijn er leerlingen die met optimale snelheid aanlopen, hoog veren, veel loskomen, ruim zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een steuntoestel, het voor- en achterover draaien uitstellen en stabiel landen. Zij kunnen bij herhaald springen de landing direct omzetten naar een vervolgsprong.

• Flack-flick of zweefoverslag

Arrangement

Minitrampoline.

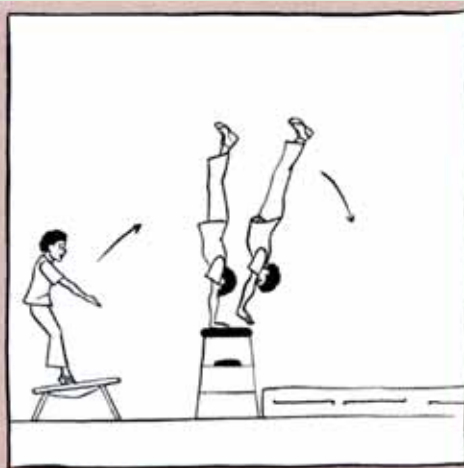
Steunvlak: kniehoge kast (gemeten bij de leerling staande in de minitrampoline).

Landingsmat.

Docent met leerling als hulpverlener.

Opdracht

Spring vanuit een aansprong van het vertrekvlak een overslag over de kast tot stand op de mat.



Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen	Springt vlak en met een kleine aansprong aan	Springt ruim aan	Springt ruim en met een grote aansprong aan	Veert drie keer met steun van handen op het steunvlak
Afzetten	Zet traag af, komt weinig los	Zet actief af, komt goed los	Zet explosief af, zwaait armen op het juiste moment fel op, komt zeer goed los	Zet veren weinig om in hoogte
Zweven	Zweeft aan tot kromme handstand Schouders komen voorbij de handen Steunt lang op de kast ('haalt het net') Slaat over met veel ondersteuning van twee hulpverleners	Zweeft aan tot rechte handstand Schouders komen voorbij de handen	Zweeft snel en nagevoel gestrekt naar een positie tegen de handstand aan	Komt niet tot overslagvorm
Landen	Landt met veel ondersteuning van twee hulpverleners enigszins achterover leunend tot stand	Landt met weinig ondersteuning van twee hulpverleners met gecontroleerde rotatie tot stand; stapt iets uit bij de landing	Landt enigszins met voorwaartse snelheid tot stand	Landt tot stand met ondersteuning van twee hulpverleners

viteiten van allerlei leer- en ontwikkelijnen uitgewerkt. De beschrijving van kernactiviteiten zien wij meer als richtinggevend dan als voorschrijvend. Het biedt een inhoudelijk referentiekader voor een soort landelijke kwaliteit. Deze beschrijvingen geven vaksecties LO aanleiding tot vragen als:

- waarom zitten veel van onze leerlingen op zorg- en basisniveau?
- hoe kan het dat de meeste van onze leerlingen na drie jaar springen op vervolgniveau?
- welke kernactiviteiten uit het basisdocument nemen wij op in ons programma? Voor welke andere kernactiviteiten kiezen wij?

Op basis van dergelijke vragen bepalen vaksecties welke verbeteringen ze willen aanbrengen en welke acties zij gaan ondernemen. Nog mooier zou zijn wanneer wij van allerlei kernactiviteiten naast de beschrijvingen allerlei dvd-beelden hebben van bewegende leerlingen. Op korte termijn hopen wij een website te openen met bewegende beelden

Deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in:

Aanloop (lengte, snelheid), afzetvlakken (wel/niet verend), zweven (vrij door de lucht, overbruggen, aan- of afzweven), steunvlak (wel/geen, laag/hoog, smal/breed, kort/lang), landingsvlakken (landingsmat/turnmat, laag/hoog, horizontaal/schuin, zacht/hard, kort/lang) en manier van landen (tot lig, zit of stand). Ook kan worden gevarieerd in allerlei vormen van groepsspringen. Daarnaast kan worden gevarieerd in hulpverleners.

DOEL EN FUNCTIE VAN DE LEERLIJNEN

De hierboven staande beschrijving van de leerlijn springen biedt de vaksectie twee ijkpunten (oriëntatie- en uitbouwperiode) voor de manier waarop leerlingen springen. Het zijn twee beschrijvende voorbeelden van kernactiviteiten met deelnameniveaus. In het *Basisdocument VO* zijn nog meer kernacti-

waar ook het werkveld beelden op kan plaats.

VALKUILEN

Geen voorgeschreven activiteiten

Eén mogelijke valkuil is dat men zou menen dat het basisdocument voorschrijft welke bewegingsactiviteiten in elke klas van het voortgezet onderwijs gedaan moeten worden. Wij beschrijven *geen methode* met een volledige leerlijn. De gekozen kernactiviteiten dienen om een bepaald niveau te duiden. Deze kernactiviteiten zijn gekozen als 'meet- en vergelijkactiviteiten'. De opgenomen kernactiviteiten zijn uiteraard niet willekeurig gekozen, maar het staat elke docent vrij om daar gebruik van te maken. Vakcollega's kiezen hun eigen methodische aanpak en kunnen datgene dat zij met hun leerlingen doen vergelijken met de hier beschreven kernactiviteiten om te bepalen hoe ver zij in hun school gekomen zijn op de leerlijnen. Als de door ons gekozen kernactiviteiten goed passen

bij het actuele niveau van de leerlingen, dan is dat prima.

Maar de docent moet in eerste instantie kijken naar welke activiteiten geschikt zijn voor de eigen leerlingen.

Niet om rapportcijfers op te baseren

Een ander misverstand is dat de deelnameniveaus gebruikt gaan worden om de rapportcijfers van leerlingen op te baseren. Dat is naar onze mening puur een kwestie van kijken naar de vooruitgang van elke individuele leerling binnen zijn eigen mogelijkheden. Wij geven aan op welke facetten leerlingen zich in deze leeftijdsfase op school zouden moeten ontwikkelen en wat gemiddeld als een gezamenlijk afgesproken standaard zou kunnen gelden. Dat moet, zie boven, alleen leiden tot vragen op vaksectie- en schoolniveau. De deelnameniveaus gelden daarbij als een soort spiegel voor de leerling en de docent. Voor de beoordeling van individuele leerlingen blijft gelden dat daarvoor bepaald moet worden wat gezien de mogelijkheden van de leerling een acceptabel ontwikkelingsresultaat is.

De derde valkuil is dat men zou kunnen menen dat met het basisdocument beoogd wordt vakconceptuele diversiteit in te dammen. Weliswaar zijn wij vertrokken vanuit een bepaald vakconceptueel vertrekpunt. Samengevat komt het er op neer dat wij vinden dat het programma in de onderbouw breed en

sportoriënterend moet zijn. Op die manier zijn we uitgekomen bij de leer- en ontwikkellijnen: 'bewegen verbeteren', 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven'.

We gaan uit van een taakverdeling tussen onderwijs en sport. In het onderwijs leer je de beginselen en de aantrekkelijkheid van een breed pakket aan activiteiten, waarvoor de bewegingsbasis idealiter in het primair onderwijs gelegd zou moeten zijn. Daarmee oriënteert de leerling zich op vervolgmogelijkheden. Binnen de sport verdiept hij zich vervolgens. Dat laatste kost meer tijd dan in het bewegingsonderwijs beschikbaar is. Per leerlijn is er niet heel veel tijd. Bijvoorbeeld voor de leerlijn springen (turnen) zijn we uitgegaan van zes klokuren springen in de oriëntatieperiode en tien klokuren in de uitbouwperiode. Het staat een vaksectie natuurlijk vrij om te kiezen voor een andere verdeling.

SAMENHANG VAN DE VIER SLEUTELS

Tot slot, er zijn vier sleutels of invalshoeken om leerlingen op school te stimuleren tot deelname aan bewegingssituaties: het 'bewegen verbeteren', het 'bewegen regelen', het 'gezond bewegen' en het 'bewegen beleven'. Een en ander stelt grenzen aan wat als een goed programma bewegingsonderwijs beschouwd kan worden. Omwille van een beschrijvingsystematiek zijn elke leer- en ontwikkellijn afzonderlijk beschreven, terwijl in de lespraktijk meerdere leer- en ontwikkellijnen juist vaak samenkomen. Het is zeker niet onze intentie om tegen collega's te zeggen: 'Geef maar aparte lessen voor bewegen verbeteren, voor bewegen regelen, voor gezond bewegen en voor bewegen beleven'. In vrijwel elke les komen aspecten van alle typen leer- en ontwikkellijnen tegelijkertijd en met verschillende accenten voor. Om de verschillende niveauaanduidingen goed te kunnen beschrijven hebben we ze echter los van elkaar beschreven.

Bewegen regelen: hulpverleners

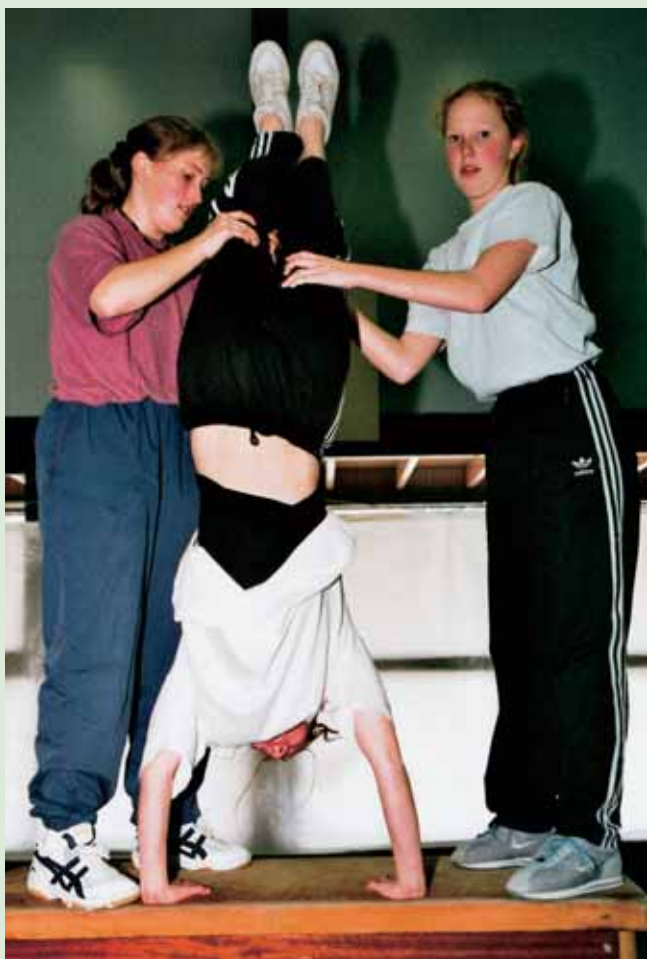
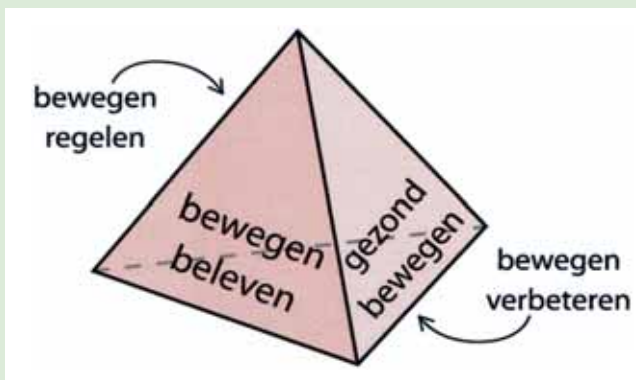


FOTO: ANITA RIEMERSMA



Voor een compilatie van het basisdocument zie www.kerndoelenonderbouw.slo.nl

Het Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO is te bestellen bij het Jan Luiting Fonds (www.janluitingfonds.nl).

Correspondentie: g.vanmossel@slo.nl



FLAGFOOTBALL (1)

Flagfootball, de contactvrije variant van american football, is een welkome aanvulling op het spelprogramma van leerlingen van basis- en voortgezet onderwijs. Omdat er niet getackeld mag worden is het veilig. Je kunt het op kleine veldjes al spelen (ook in de zaal, met wat aanpassingen). En in kleine aantallen. Je krijgt dus veel te doen en leert daardoor snel. En het allerbelangrijkste: veel leerlingen vinden het leuk. In een serie van drie artikelen wordt achtereenvolgens aandacht besteed aan voorbereiding (spelletjes en spelregels), de tactiek en strategie en in de laatste aflevering wordt de overstap naar tackle football beschreven.

Door: Henk Breukelman en Erik Hagen

SPELIDEE

Flagfootball is een doelspel, waarbij net als bij rugby, gelopen mag worden met de bal. Misschien is het daarom zo aantrekkelijk. Al lopend en samenspelend is het de bedoeling dat je met je team de bal in het eindvak (endzone) krijgt. Dat mag zowel lopend (running-play) als samenspelend (passing-play) gebeuren. Daarbij mag de bal niet op de grond komen. Je kunt de aanval onderbreken door de bal te onderscheppen (interception) of door een lintje (flag) van de balbezitter te pakken. Alle spelers hebben namelijk om hun middel een riem met daaraan twee met klittenband bevestigde flags, op elke heup één. Bij het officiële spel krijgt een team vier pogingen om over de middenlijn te komen. Als dat lukt, krijgt het team opnieuw vier pogingen om de touchdown in de endzone te scoren. Op school begin je eenvoudiger. Bijvoorbeeld met het spel *buiten de perken*, in footballjargon *ultimate football* (zie elders in dit artikel). Dit spel, dat je ook kunt gebruiken voor andere doelspelen, leert je vooral goed vrijlopen en omdat het doel een eindvak is (net als bij flagfootball) is het bijzonder geschikt als introductie daarop. Bij balverlies mag de tegenpartij gewoon de aanval overnemen. Dit spel is prima geschikt voor de opbouw naar flagfootball. Trouwens ook naar (flag)rugby. Daar kom ik met mijn leerlingen dan ook wel eens terecht. Je kunt die ontwikkeling zelf helemaal sturen. Naar gelang het niveau en de spelontwikkeling van de groep, kun je spelregels toevoegen of het speelveld aanpassen. Bij *progressie football* (zie elders in dit artikel) wordt de startlijn geïntroduceerd, de zogenaamde 'line of scrimmage'. Alle spelers, inclusief de speler met bal, staan achter deze lijn. Dan gaat het al een beetje op flagfootball lijken. *Loop je vrij* en *cirkelbal* (zie elders in dit

artikel) zijn spelletjes om het werpen, vangen en vrijlopen te bevorderen. De volgende aflevering zal er worden ingegaan op de verschillende rollen en tactieken, waar je als vanzelf naartoe groeit met je groep.



Bedoeling van het spel:

Vijf aanvallers, waarvan er vier vast in een hoek staan, spelen tegen één verdediger. De vier aanvallers in de hoeken (quarterbacks) proberen de bal naar de vijfde aanvalser (wide receiver, kortweg receiver genoemd) te gooien. Deze wordt verdedigd door één verdediger. De quarterbacks mogen naar elkaar overgooien. Elke receiver krijgt dertig seconden de tijd om zoveel mogelijk ballen te vangen.

Variatie:

Als de bal door de verdediger is gevangen wordt de quarterback die de bal gegooid heeft de nieuwe verdediger.

**'SPELREGELS'****DE TECHNIEK VAN HET WERPEN EN VANGEN**

Het werpen van een ronde bal levert minder problemen op dan dat van een ovale bal. Leerlingen ervaren in spelletjes als hierboven die handicap al gauw.

**Worp**

Het goed gooien en vangen van een football is een kunst. Wil je de bal met een strakke worp bij je medespeler krijgen, zonder dat die dwarrelt of zeilt, zul je er effect aan moeten geven. Dan blijft de bal mooi met de punt naar voren en wordt het vangen ook een stuk gemakkelijker. Een goede greep is dan ook noodzakelijk om de football met een 'spiraal' te kunnen gooien. Om de greep aan te leggen laten we de bal in de hand-

palm van de linkerhand liggen, zodanig dat de punten naar links en rechts wijzen met de veter aan de bovenkant. Leg vervolgens de middelvinger en de ringvinger van de rechterhand geheel links op de veter van de bal. De wijsvinger rust nu op het leer van de bal. Vaak is er op deze plek een witte ring op de bal aangebracht. De pink ligt iets onder de veter en de duim omsluit het geheel. De hand ligt nu iets uit het midden. Voor linkshandigen is dit deel spiegelbeeldig. De rest is hetzelfde. Hou de bal stevig vast (niet knijpen) en zorg ervoor dat de handpalm de bal niet raakt. De eerste fase is het naar achter brengen van de bal. Zorg dat de bovenarm horizontaal blijft, elleboog schuin naar achter wijzend en laat de punt van de bal naar voren wijzen. De worp die nu volgt is gelijk aan die van een speerworp: eerst de elleboog op de hoogte van de schouder naar voren brengen, de bal op ongeveer hoofdhoogte naar voren brengen (punt naar voren) en als laatste het fel omklappen van de pols in binnenwaartse richting. Hierdoor rolt de bal over de vingers uit de hand. De arm blijft lang na wijzen in de richting van de bal en wordt op het allerlaatste moment zijwaarts gebracht. Vooral het binnenwaarts omklappen van de pols in combinatie met het naar voren gooien van de bal vergt enige oefening. Allerlei werp- en vangopdrachten (uit stand, lopend, in twee- of meertallen) kunnen zo overgenomen worden uit softbal-, basketbal- en handballessen.



Vangen is essentieel bij (flag)football. Je kunt dan immers niet meer scoren. Het vangen van een goed aangegooide bal levert doorgaans niet zoveel problemen op. Een football wordt altijd met de handen gevangen. Op deze manier wordt de snelheid van de bal geleidelijker afgeremd en kan deze niet van het lichaam afstuiten. Daarnaast is de punt van de bal zeer hard en kan het pijn doen als deze tegen het lichaam komt. Een vangbal boven het midden van het lichaam gebeurt met duimen en wijsvingers die naar elkaar toe wijzen (driehoekje). De bal kan nu met de punt door het gat en wordt vanzelf gebufferd. Een vangbal onder het middel gebeurt met de punt van de pinken tegen elkaar. De handen vormen een kommetje waar de bal in kan vallen. Komt de bal precies in het midden van het lichaam, dan is er een probleem. Zowel met de techniek van het bovenhands als het onderhands vangen is het niet echt makkelijk. In die gevallen kan er een stap opzij gedaan worden zodat de bal in de holte van de elleboog wordt afgeremd. Voordeel is dat de bal meteen op de goede plek ligt voor het lopen.



VERDEDIGEN (DEFENSE)

Verdedigers kunnen op twee manieren de aanval onderscheppen. Door de bal voor de aanvaller weg te vangen of te tikken en door een balbezitter een lintje afhandig te maken. Dat laatste moet gebeuren wanneer aanvallers gaan lopen met de bal. Nou lijkt dat gemakkelijker dan het is. Een beginnersfout is dat verdedigers nagenoeg vanuit stilstand van een rennende speler een lintje willen stelen. Meestal lukt dat niet. Beter is mee te bewegen. Net zoals je een dribbelende speler bij basketbal een bal afhandig probeert te maken. Allerlei tikspelletjes kun je daarbij gebruiken. Een eenvoudig *overloopspel* is prima geschikt, maar ook reactiespelletje als 'ratten en raven' kun je hiervoor laten spelen.



DE KOPPEN BIJ ELKAAR

Wanneer kinderen flagfootball spelen valt het me altijd op dat ze al snel gaan overleggen. Ook in het beginstadium, als er van patronen nog geen sprake is. Het spel nodigt klaarblijkelijk uit tot het maken van teamafspraken. De koppen gaan al snel bij elkaar. Dat gaat vanzelf. Zelf bij de meest verstokte ego. Alleen daarom al zou je het spel eens moeten spelen met je klassen.



De koppen bij elkaar



Waar is de bal

VAN DE EERSTE REGENTRAINING NAAR EUROPEES KAMPIOEN

In Lelystad is sinds september 2002 een tamelijk uniek project begonnen. Onder leiding van een vreselijk enthousiaste ouder, Erik Hagen, en met ondersteuning van de Amsterdam Admirals is er een start gemaakt met flagfootball op onze school (Arcus Lelystad). Een gesprekje met de vakgroep, clinics voor vakleerkrachten en leerlingen (onder leiding van Martin Kuitert van de Admirals) en een oproep in de klassen (en op andere manieren) was voldoende om de eerste belangstellenden op vrijdagmiddag na schooltijd naar het sportveld te lokken. Als het heel erg vies weer was, werd de training in de zaal gegeven. Dat resulteerde het eerste jaar in twee Arcus-teams (The Arcus Knights) in de plaatselijke competitie, waar ook de drie andere Lelystadse scholen aan meededen.

Het succes werd compleet toen in de finale van het Nederlandse kampioenschap voor schoolteams twee Lelystadse teams (van SGL en Arcus) tegen elkaar moesten. Laatstgenoemde school werd de winnaar en mocht meedoen aan de Europese kampioenschappen in Glasgow. Groot was de consternatie, en de vreugde, toen bleek dat Arcus Knights in juli 2003 ook daar de beste was. Op het daaropvolgende wereldkampioenschap in Japan werden de Knights verdienstelijk vijfde voor gerenommeerde American Football-landen als Amerika en Canada. Binnen een jaar was een eerste training in de regen voor een handvol beginners uitgegroeid tot een heuse Lelystadse schoolleague met een Europees kampioen als resultaat, naast vele andere prima prestaties, want ook andere Lelystadse teams scoorden hoog in diverse toernooien.

Belangrijker nog dan de resultaten was de respons van leerlingen. Duizenden Lelystadse kinderen hebben de afgelopen jaren kennis gemaakt met dit spel en honderden hebben het in competitieverband gespeeld. Na de vier scholen voor voortgezet onderwijs volgden de basisscholen en het ROC. Zo'n zestig jongeren spelen mee in drie scholen-flagteams en drie scholen-tackleteams. Een prachtig staaltje van samenwerking tussen enthousiaste vrijwilligers (onder leiding van Erik), scholen (die zorgden voor accommodatie en leerlingen) en sportverenigingen, in het begin vooral de Amsterdam Admirals, en na de oprichting in 2003 de American Football vereniging Lelystad (AFL) Commanders (die materiaal en expertise aanleverden).

Na aanvankelijke scepsis (er zijn zoveel sportieve initiatieven die na een poosje hopeloos verwateren), was Arcus enorm blij met dit initiatief. Het heeft een totaal nieuwe sport toegevoegd aan het programma. Een sport, die het verdient om een volwaardige plaats te krijgen in het spelonderwijs in basis- en voortgezet onderwijs. Omdat het samen met (flag)rugby een ander soort doelspel is dan het gebruikelijke voetbal, handbal, hockey en basketbal: je mag namelijk lopen met de bal. Omdat het een duidelijk pedagogisch concept heeft (veel voorbereidingsspelletjes, kleine aantallen, veel aandacht voor waarden en normen, zowel jongens als meisjes doen er aan mee). Bovendien is het veilig (geen contact), goedkoop (je hebt alleen een bal en flags nodig, voor meer info zie www.forelle.nl) en regels en speelveld kunnen gemakkelijk aangepast worden.



EK Schooldag



Kampioen

De volgende keer meer over nieuwe spelregels (o.a. het begin van het spel, line of scrimmage), de verschillende rollen in de aanval en de looppatronen van de aanvallers.

Foto's: Eric Hagen

Illustraties: Henk Beukelman

Correspondentie: breuk33@hotmail.com

R ► DE IRP-PRAKTIJK

De afdeling individuele rechtspositie biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. Deze juridische bijstand geldt voor leden werkzaam in en buiten het onderwijs. Om een indruk te geven van de zaken die dagelijks op de afdeling Rechtspositie behandeld worden, in deze rubriek een selectie uit gestelde vragen of een uitleg over veelvoorkomende zaken.

Door: mr. Sandra Roelofsen

Naast dienstverbanden voor onbepaalde en bepaalde tijd kent de CAO-VO nog een ander soort overeenkomst, de leerarbeidsovereenkomst voor de leraar in opleiding (artikel 3.a.3 en 3.b.3 CAO-VO 2006-2007).

Ook de CAO-PO kent een soortgelijke arbeidsovereenkomst voor de leraar in opleiding (de LIO). Omdat de LIO voor wat betreft vakleerkrachten bewegingsonderwijs in het PO niet of nauwelijks voorkomt zal dat hier verder buiten beschouwing blijven.

Een LIO voor het vak LO is een vierdejaars student van een ALO (en heeft volgens de wet op het VO minimaal 180 studiepunten of zal deze binnen vier weken behalen) die een leerarbeidsovereenkomst heeft afgesloten. Dat is een overeenkomst tussen drie partijen: de school, de opleiding en de student. De LIO wordt benoemd voor vijf maanden voor een werktijdfactor 1,0 of een overeenkomende periode, bijvoorbeeld acht maanden voor 0,625 FTE.

Juf krijgt u nu betaald?



FOTO: HANS DIJKHOFF

Daarnaast behoort er een leerwerkplan te zijn: een door de LIO opgesteld plan, waarin in overleg tussen alle drie de partijen de leer- en werkactiviteiten zijn vastgelegd voor de LIO. Een LIO is een werknemer van de school en heeft dus recht op loon. Het salaris bedraagt, uitgaande van 1,0 FTE, 50% van het salaris van een LD-1 functie (op dit moment 50% van € 2273 bruto per maand).

Een LIO kan voor wat betreft het gedeelte 'arbeid' in de leerarbeidsovereenkomst formatieve ruimte innemen, het is namelijk juist de bedoeling dat een LIO zelfstandig, weliswaar onder begeleiding van een coach, de lessen LO draait.

Om een echte LIO volgens de regelgeving te zijn, moet dus zijn voldaan aan een aantal voorwaarden: een vacature, een leerarbeidsovereenkomst en een leerwerkplan.

Wordt niet aan deze drie voorwaarden voldaan dan is er sprake van een 'gewone' stage: een praktische leertijd die hoort bij een beroepsopleiding. De regels aangaande de stagiair, mag deze wel of niet alleen voor de klas staan of alleen in aanwezigheid van bevoegde leerkracht, worden bepaald door de school (het bevoegd gezag) waar de stage plaatsvindt. Om het aansprakelijkheidsrisico te verkleinen *kan* de school dus bepalen dat de stagiair alleen in aanwezigheid van een bevoegd leerkracht LO de lessen mag verzorgen. De keuze is aan het bevoegd gezag en dient voorafgaand aan een stage te worden doorgesproken.

Op dit moment komen regelmatig vragen binnen over de opzegtermijn voor leerkrachten in het voortgezet onderwijs in samenhang met de zomervakantieperiode.

Bent u langer dan 12 maanden in dienst van een school dan bedraagt uw opzegtermijn drie maanden. Zegt u per 1 juni op dan betekent dit dat u tot 1 september in dienst blijft.

Nu is het zo dat u eerst vakantieverlof moet opbouwen (conform het Burgerlijk Wetboek en de bepaling in artikel 8.1 lid 2 CAO-VO) voordat het opgenomen kan worden. Bent u dus in de maand augustus in dienst terwijl het nog zomervakantie is, dan heeft u in het nieuwe schooljaar, dat loopt vanaf 1 augustus, nog niet voldoende verlof opgebouwd om die hele maand vrij te zijn.

Volgens de CAO-VO mag de werkgever deze teveel genoten verlofdagen verrekenen volgens een bepaalde formule. De formule die hiervoor wordt gebruikt is **Wx1,15 -/-(S)**, waarbij W staat voor het aantal weken in dienst in het betreffende schooljaar en S voor het aantal schoolvakantiedagen in die periode.

De niet gewerkte werkdagen mogen door de werkgever worden verrekend met het salaris (m.a.w. u kunt worden gekort op het salaris over de dagen die u niet werkt in de betreffende periode). De afspraak tussen vakbonden en werkgeversorganisaties is wel dat dit van tevoren aan u als leerkracht moet worden meegedeeld.

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.

ONDERZOEK



ZIN EN ONZIN VAN STRETCHEN

Over de effectiviteit van stretching wordt in de praktijk veel gespeculeerd en beweerd. De een gelooft er heilig in, de ander vindt het maar onzin. Tijd om de wetenschappelijke bewijzen eens op een rijtje te zetten. Stretching blijkt soms zinnig, en soms onzinnig. **Door: Lars Borghouts**



In de sportwereld is het rekken van spieren een wijdverbreide gewoonte. In de gymles is er daarentegen over het algemeen weinig aandacht voor. Dat heeft enerzijds te maken met tijdsbeperkingen, anderzijds met de twijfels rondom het nut van stretching (zie in dit verband ook LO12, 2002¹). Een veelgesteld vraag is dan ook of stretching 'effect heeft'. Het antwoord op die vraag is heel simpel: ja. De vraag zelf is echter ook (te) simpel. Want effect waarop? Op lenigheid, blessurerisico, prestatie, spierpijn? Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar al deze mogelijke effecten, hoewel minder dan je misschien zou verwachten. En het onderzoek dat gedaan is, is niet altijd van een even hoog niveau, waardoor de geldigheid van de conclusies soms betwijfeld kan worden. Om de zin en onzin van rekken op een rijtje te zetten zijn we op zoek gegaan naar overzichtsartikelen over stretching in de wetenschappelijke literatuur. Van de twaalf gevonden overzichtsartikelen bleken er acht bruikbaar voor onze doeleinden. Achtereenvolgens zal besproken worden wat deze ons leren over het nut van stretching voor lenigheid, prestatie, blessurerisico en spierpijn.

LENIGHEID

In de wetenschappelijke literatuur wordt als maat voor lenigheid over het algemeen gebruikt de bewegingsuitslag van een gewricht (oftewel de 'range of motion'). De onderzoeken die gedaan zijn naar het effect van stretching hierop zijn vrij eenduidig: bijna allemaal vinden ze een vergroting van de bewegingsuitslag²⁻⁴. Dit herkennen we ook uit de praktijk: als je bijvoorbeeld tweemaal daags je hamstrings gaat rekken (proberen met gestrekte benen je tenen aan te

raken), kom je na twee weken verder dan voorheen. Decoster² zette maar liefst 28 onderzoeken naar hamstring-rekken met in totaal 1338 proefpersonen op een rijtje, en alle onderzoeken rapporteerden een positief effect. De manier van stretching lijkt daarbij weinig uit te maken: zowel statisch rekken, ballistisch rekken, als proprioceptieve neuromusculaire facilitatie (PNF) werken om de bewegingsuitslag van een gewricht te vergroten. Alleen over de effectiviteit van dynamisch rekken is te weinig bekend om er een oordeel over te geven⁵. Tabel 1 geeft een overzicht over de verschillende stretching-methoden. Er zijn onderzoeken die suggereren dat PNF een groter effect heeft op de bewegingsuitslag dan statisch rekken. De effecten van PNF op andere factoren als prestatie en spierpijn zijn echter nog te weinig onderzocht om daardoor PNF aan te bevelen boven andere vormen van stretching. De voor de hand liggende conclusie is in ieder geval dat rekken de lenigheid verbetert. Helaas moeten daar nog enige kanttekeningen bij worden gemaakt. Ten eerste is de manier waarop rekken de bewegingsuitslag verbetert nog onduidelijk, aangezien veranderingen in spierstijfheid niet overtuigend zijn aangetoond⁵. Terwijl de achterliggende gedachte toch is dat een spier 'soepeler' wordt van rekken. Het wordt waarschijnlijk ge-

Nee, ze zijn niet op zoek naar een contactlens



FOTO: HANS DIJKHOFF

acht dat ook een verhoogde pijntolerantie (of rektolerantie) een rol speelt bij de gevonden toename in bewegingsuitslag: eenzelfde uitrekking van de spier wordt als minder pijnlijk ervaren, waardoor men verder 'durft' te gaan dan voorheen⁶. Verder dient te worden opgemerkt dat het onmogelijk is om rekonderzoek op een ideale manier uit te voeren. Om als voorbeeld een medicijnen-onderzoek te nemen: in een goed uitgevoerd onderzoek weten onderzoekers en onderzochten pas achteraf welke groep het echte medicijn heeft gekregen, en welke groep het nep-medicijn (placebo). Onderzoek naar stretching is nooit op deze manier te blinderen (je kunt niet 'net-alsof rekken'), en dus is er altijd kans op bewuste dan wel onbewuste beïnvloeding van de resultaten.

PRESTATIE

Afhankelijk van het type sport kan de prestatie worden beïnvloed door factoren als uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid (ook wel motorische grondeigenschappen genoemd). Als stretching effect heeft op de prestatie zal dat waarschijnlijk moeten werken via één of meerdere van deze factoren (prestatieverbetering door het verminderen van blessurerisico laten we nog even buiten beschouwing). Coördinatie is daarbij een zeer breed en moeilijk te definiëren begrip. Iedereen weet wat ermee wordt bedoeld, maar het valt niet of nauwelijks objectief te meten zonder je te beperken tot één onderdeel of een technische meting als elektrische spieractiviteit. In ons literatuuronderzoek hebben we dan ook geen duidelijke aanwijzingen gevonden om te concluderen dat er een effect is van stretching op coördinatie. Wel zijn er onderzoeken gedaan naar het effect van stretching op kracht. Daarbij moeten we onderscheid maken tussen acute effecten en langetermijn effecten. Het acute effect van stretching op kracht is negatief: door te rekken voor een krachtmeting blijf je minder kracht te kunnen leveren, waarbij percentages van afname zijn gevonden tussen de 3 en 28%⁵. Zelfs een uur na stretching bleek er nog verminderde kracht. De verschillen in procentuele afname zijn daarbij waarschijnlijk te verklaren uit verschillen in meetmethoden, gemeten spiergroepen, stretchingprotocols, enz. Het langetermijn effect van stretching op kracht lijkt echter juist positief. Zo bleek bijvoorbeeld de kracht tijdens 'rebound bench press' met 5,4% toegenomen. De (niet onomstotelijk bewezen) theorie achter dit effect is dat door stretching de spier elastischer wordt, en dat deze daardoor beter in staat is energie op te slaan bij uitrekking. Bij achtereenvolgens uitrekken en aanspannen zou de spier dan, als bij het loslaten van een uitgerekt elastiekje, extra kracht kunnen leveren. Dat dit effect van energie-opslag bestaat (los van een eventueel rekeffect) staat vast; het is de verklaring voor het feit dat je bij springen uit stand hoger komt als je eerst inveert voor de sprong. Dat zou dus kunnen betekenen dat het positieve effect van rekprogramma's op kracht alleen aanwezig is bij dit soort uitrekken-verkorten bewegingen. Het ligt niet direct voor de hand dat het uithoudingsvermogen wordt beïnvloed door rekken. Toch zijn er een paar onderzoeken naar gedaan, en deze laten een kleine afname zien. Wellicht is dit te verklaren met behulp van de bevindingen van twee stu-



FOTO: LARS BORGHOUTS

Rekken van de achterkant van het bovenbeen

dies die vonden dat in ieder geval voor hardlopen lijkt te gelden: hoe stijver hoe beter. Preciezer gezegd is gebleken dat 'stijve' hardlopers economischer lopen dan 'soepele' lopers. Dus bij dezelfde snelheid verbruiken ze minder energie. Of dit een oorzaak-gevolg relatie is valt echter nog niet te zeggen.

Logischerwijze de meest voor de hand liggende factor voor prestatieverbetering door rekken is natuurlijk lenigheid. Uit de vorige paragraaf bleek dat rekprogramma's in ieder geval de bewegingsuitslag kunnen vergroten, ongeacht welk mechanisme daaraan ten grondslag ligt. De vraag is echter in hoeverre een grotere bewegingsuitslag zoals gemeten in onderzoek zich vertaalt naar een betere sportprestatie. Voor sporten waarbij het bereiken van de uiterste standen van gewrichten niet van belang is voor de prestatie (zoals wielrennen, hardlopen, en sommige spelsporten) lijkt het vergroten van de bewegingsuitslag geen doel op zich. Sterker, een kleine bewegingsuitslag kon wel eens een functionele, gunstige aanpassing zijn. Bij een (jury-)sport als turnen of ijsdansen ligt dat anders. En ook een voetballer, die met een grote bewegingsuitslag van het been nog net een bal uit de lucht kan aannemen, heeft waarschijnlijk baat bij een grote bewegingsuitslag. Het gaat dan wel in alle gevallen om *dynamische* flexibiliteit; in geval van de voetballer het hoog opschoppen van het been naar de bal, vaak zelfs in een sprong. Er is behoefte aan toegepast onderzoek dat objectief vaststelt of rekprogramma's positieve invloed hebben op dat soort bewegingen. En zo ja, wat dan de beste rekprogramma's zijn: wellicht moet er met name dynamisch gerekt worden, met bewegingen die lijken op (of identiek zijn aan?) de wedstrijd situatie. De praktijk in bijvoorbeeld het turnen wijst erop dat rekken werkt, maar het wetenschappelijk bewijs is mager.

Spierpijn

Spierpijn na afloop van een bewegingsactiviteit ontstaat door beschadiging van de spier, en de daaropvolgende ontstekingsreacties. Deze beschadiging treedt vooral op bij uitrekking van



de aangespannen spier (excentrische contractie). Omdat de spierpijn meestal pas na 48 uur op zijn toppunt is, wordt deze vorm van spierpijn aangeduid met de engelse term 'Delayed Onset Muscle Soreness' (DOMS). Veel mensen rekken met het idee dat daarmee spierpijn te voorkomen is. Helaas hebben de vele studies die naar dit effect gedaan zijn nooit aangetoond dat rekken DOMS vermindert, of er nu vóór of na de training werd gerekt⁷. Sterker nog, er zijn onderzoeken gedaan met relatief lange rek sessies (veel herhalingen en per keer 60 seconde vasthouden) waarin bleek dat je van rekken zelfs spierpijn krijgt! Tegen de verwachting in blijkt statisch rekken daarbij meer spierpijn op te leveren dan ballistisch rekken. Hoewel het nuttig zou zijn als er meer onderzoek gedaan zou worden waarin verschillende rekkingsprogramma's (in- en exclusief warming-up) met elkaar zouden worden vergeleken, wijst er vooralsnog dus niets op dat rekken spierpijn voorkomt.

BLESSURERISICO

De meest genoemde reden om te rekken is waarschijnlijk het voorkómen van blessures. Tegelijkertijd is de controverse over dit onderwerp in de praktijk groot: er zijn sporters en trainers die zweren bij rekken, en anderen die niet geloven in het blessurepreventieve effect van stretching en het dus achterwege laten. De laatsten beroepen zich daarbij soms op het argument dat 'het effect van rekken nooit is aangetoond'. Maar deze opmerking behoeft enige nuancering. Het is waar dat de wetenschap ons geen sterk bewijs levert dat rekken het risico op blessures vermindert. Dat betekent in dit geval: er zijn studies die wél een positief effect vinden, studies die helemaal geen effect vinden, en zelfs ook studies die méér blessures vinden door rekprogramma's. Weldon⁸ heeft de meerderheid van de studies aan een kritische analyse onderworpen, en concludeert dat veel stretch-onderzoek op dit gebied zwak van opzet is. De studies die het sterkste zijn uitgevoerd, lijken

geen effect te vinden, terwijl een paar zwakkere dat wel doen. De methodologische kwaliteit van de onderzoeken hoeft echter niet de belangrijkste reden te zijn voor de tegenstrijdige uitkomsten.

Wellicht is het keurslijf van de wetenschap wel weer eens te strak om de bevindingen te kunnen generaliseren naar uitspraken als 'rekken helpt wel/niet om blessures te voorkomen'. Zoals we hebben opgemerkt bij de effecten van rekken op de prestatie, maakt het uit naar welke sportbeweging we kijken. Sporten waarbij een grote afwisseling van verlengen en verkorten van het spier-peescomplex optreedt (veel spelsporten, springen) zouden voordeel kunnen hebben bij een hoge elasticiteit. Immers, er zouden minder snel blessures optreden bij oprekking. Als bijkomend voordeel zou waarschijnlijk meer elastische energie opgeslagen kunnen worden in spier en pees waardoor de contractiekracht toeneemt. In sporten waar dit soort bewegingen weinig voorkomen lijkt een hoge elasticiteit minder van belang, en uit prestatief oogpunt misschien zelfs ongunstig^{3,9}. Het is dus maar net afhankelijk van welke sport je onderzoekt. We kunnen deze theorie zelfs verder doortrekken naar verschillende posities binnen een sport. Een hockey-keeper zal regelmatig in een bijna-spagaat liggen om een bal te stoppen, terwijl dat bij een veldspeler nagenoeg nooit voor zal komen. Je moet dus een analyse maken van het type bewegingen en van de mate waarin uiterste gewrichtsstanden voorkomen. Daarbovenop komt nog eens dat lenigheid groten-deels genetisch bepaald is. Het zou dus zo kunnen zijn dat strekken soms helpt om blessures te voorkomen bij 'stijve' sporters, maar niet bij lenige. En om het geheel nog complexer te maken: er zijn onderzoekers die beargumenteren dat warming-up belangrijker is dan stretching om blessures te voorkomen. Warming-up verbetert onder andere de doorbloeding en viscositeit van de spier, en versnelt de zenuwgelei-

ding. Omdat stretching vaak wordt uitgevoerd als onderdeel van een warming-up, is het niet altijd mogelijk de effecten van die twee te onderscheiden.

Wat betreft het effect van stretching op blessurerisico kunnen we dus inderdaad zeggen dat het niet onomstotelijk is bewezen dat het helpt. Er is echter ook niet genoeg bewijs om te adviseren aan alle sporters ermee te stoppen. Er is behoefte aan goed opgezette studies die onderscheid maken tussen type sport, eventuele positie bij teamsporten, lenigheid bij aanvang van de studie, niveau van sportbeoefening, leeftijd, type stretchingsprotocol, enzovoorts. Bovendien moet de uitkomstmaat (het optreden van blessures) goed gekozen zijn. Het over één kam scheren van alle blessures is bijvoorbeeld niet verstandig; zo lijkt het niet aannemelijk dat botbreuken of dislocaties (bijvoorbeeld het 'uit de kom schieten' van de arm) te voorkomen zouden zijn door rekken.

Het bovenbeen van onderen



FOTO: LARS BORGHOOTS

Techniek	Ballistisch rekken.
Definitie	Herhaalde verende bewegingen aan het eind van de bewegingsuitslag van het gewricht.
Voordelen	Vergroot de bewegingsuitslag.
Nadelen	Afname in spierkracht. Suggesties dat het blessures veroorzaakt zijn niet aangetoond.
Techniek	Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie (PNF).
Definitie	Verschillende. Aanspanning van agonist of antagonist alvorens te rekken.
Voordelen	Vergroot de bewegingsuitslag.
Nadelen	Spronghoogte neemt af. Oefening nodig om goed uit te voeren.
Techniek	Statisch rekken.
Definitie	Spier passief rekken tot uiterste stand en enige tijd daarin vasthouden.
Voordelen	Vergroot de bewegingsuitslag. Eenvoudig in uitvoering.
Nadelen	Afname in spierkracht.
Techniek	Dynamisch rekken.
Definitie	Langzame beweging door volledige traject bewegingsuitslag door aanspanning antagonist.
Voordelen	Onbekend.
Nadelen	Onbekend.

Tabel 1: Stretchingtechnieken: een samenvatting van voor- en nadelen. Vertaald uit Weerapong (2004).

Conclusies

Rekken vergroot de bewegingsuitslag van een gewricht.

Het mechanisme dat daaraan ten grondslag ligt is nog niet opgehelderd, maar naast veronderstelde veranderingen in spier/pees-eigenschappen speelt een toegenomen pijntolerantie waarschijnlijk een rol.

De toename in bewegingsuitslag is in theorie gunstig voor de prestatie bij sporters waar uiterste gewrichtsstanden veelvuldig voorkomen. De praktijkomstandigheden zijn echter vaak slecht vergelijkbaar met de lenigheidsmetingen tijdens onderzoek.

Kracht neemt af tot zeker een uur na een reksessie; op lange termijn is er echter een krachtstoename bij mensen die regelmatig rekken, en dan waarschijnlijk met name bij bewegingen waarbij oprekking en verkorting elkaar snel afwisselen (bijvoorbeeld inveren en dan springen).

Spierpijn wordt niet beïnvloed door rekken vóór of na inspanning.

Het is niet bewezen dat rekken helpt om blessures te voorkomen. Er is echter ook niet genoeg bewijs om te adviseren aan alle sporters ermee te stoppen. Veel hangt waarschijnlijk af van de specifieke omstandigheden van de sporter, en hiernaar is nauwelijks goed onderzoek gedaan.

sports injury and performance. Sports Med, 1997. **24**(5): p. 289-99.

- 4 Thacker, S.B., et al., *The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature*. Med Sci Sports Exerc, 2004. **36**(3): p. 371-8.
- 5 Weerapong, P., P.A. Hume, and G.S. Kolt, *Stretching: Mechanisms and Benefits for Sport Performance and Injury Prevention*. Physical Therapy Reviews, 2004. **9**(4): p. 189.
- 6 Shrier, I.G.K., *Myths and truths of stretching: individualized recommendations for healthy muscles*. Physician and sportsmedicine, 2000. **28**(8): p. 57.
- 7 Cheung, K., P. Hume, and L. Maxwell, *Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors*. Sports Med, 2003. **33**(2): p. 145-64.
- 8 Weldon, S.M. and R.H. Hill, *The efficacy of stretching for prevention of exercise-related injury: a systematic review of the literature*. Man Ther, 2003. **8**(3): p. 141-50.
- 9 Witvrouw, E., et al., *Stretching and injury prevention: an obscure relationship*. Sports Med, 2004. **34**(7): p. 443-9.

Lars Borghouts is lector Fysieke Activiteit en Gezondheid bij Fontys Sporthogeschool.

Bronnen

- 1 Dikkeboer, B., *De rek is eruit!* Lichamelijke Opvoeding, 2002(12): p. 564-565.
- 2 Decoster, L.C., et al., *The effects of hamstring stretching on range of motion: a systematic literature review*. J Orthop Sports Phys Ther, 2005. **35**(6): p. 377-87.
- 3 Gleim, G.W. and M.P. McHugh, *Flexibility and its effects on*

Contact: l.borghouts@fontys.nl

EN VERDER



BEWEGEN EN SPORT GEEFT VEEL GEREDEL

Op de studiedag voor het voortgezet onderwijs in Groningen op 1 februari dit jaar, is in een aantal workshops het Basisdocument voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (Basisdocument VO) onder de aandacht gebracht. In dit artikel wordt het lesgeven op een school belicht vanuit scenario 2. Hoe kunt u van daaruit met het Basisdocument VO werken? In het praktijkdeel enkele uitgewerkte voorbeelden. **Door: Dic Houthoff**

De Vliet is een school voor vmbo-t, havo en vwo in een middelgrote stad in de randstad. De school heeft 1000 leerlingen. De school is gehuisvest in één gebouw, goed uitgerust en het docententeam is stabiel met een gemiddelde leeftijd van een jaar of 40. De schoolvisie is leerlinggericht. Het gaat het erom kinderen optimaal de ruimte te geven om via de weg van geleidelijkheid medeverantwoordelijk te worden voor hun eigen leren en om eigen initiatieven te nemen. De onderlinge omgang en accepteren van verschillen zijn heel belangrijk.

SCENARIO 2

Het curriculum is voor een belangrijk deel gebaseerd op een vakkenstructuur. Naast het vakkendeel wordt er in ieder leerjaar een vakoverstijgend project aangeboden. Zo heeft de sectie LO een project 'Je lijf, dat ben je zelf' in de tweedeklas opgezet. De inhoud bestaat uit onderdelen zoals; veilig bewegen, blessurepreventie, fit bewegen, hygiëne, beweegplekken. Vakken als biologie, verzorging, aardrijkskunde en economie participeren. Zij moeten daarbij gebruik maken van hun vakinhoud. Het komt erop neer dat het in de volgorde aansluitend is. Het gaat er niet om de inhoud van het andere vak opnieuw te herhalen maar er gebruik van te maken. Ook kunnen leerlingen uit de bovenbouw worden ingeschakeld als assistent. Zij krijgen sbu's. Voor LO wordt bijvoorbeeld het opstellen van een fair-playcode met de klas gekoppeld aan het thema 'Iedereen telt mee' over pesten uit de mentorles in de brugklas. Hier participeert de LO-sectie dus in een project over

omgang en attitude. Doel is het bevorderen van transfer en wendbaar leerresultaat. Binnen de projecten zijn er keuzemomenten voor de leerlingen en het werkt klassen- en vakdoorbrekend.

Daarnaast heeft de school een levendige cultuur van allerlei clubs en naschoolse activiteiten die deels door leerlingen mee worden bepaald.

PROGRAMMASCHETS

Het LO-programma is geordend rond bewegingsthema's die de ruimte geven om aan te sluiten bij de mogelijkheden van de leerlingen. De bewegingsthema's zijn afgeleid uit activiteiten uit de bewegingscultuur, maar niet erg sportgericht. Leer-

BEWEGEN EN SPORT IN DE VERNIEUWDE ONDERBOUW

lingen worden er toe aangezet om stapje voor stapje meer initiatieven in de les te nemen. Er ligt een accent op het leren vervullen van regelende rollen om ze inzicht te geven dat bewegingssituaties naar eigen behoefte en niveau zijn in te richten. Het programma bevat diverse keuzemomenten voor leerlingen. De vaksectie LO stimuleert dat groepjes leerlingen die dat willen, ruimte krijgen om op lesvrije momenten op een veilige en verantwoorde manier zelfstandig te oefenen. De naschoolse activiteiten bestaan uit diverse sportgroepen. Zo geeft een collega Engels ATB-les, kun je de cursus zelfverdediging voor jongens en meisjes volgen en wordt er geoefend voor de gemeentelijke sporttoernooien. De sportcommissie samengesteld uit leerlingen vanaf klas 3 organiseert interne schooltoernooien voor leerlingen, begeleid door een docent LO. Bovendien organiseren zij een zaal(panna)voetbal-, badminton- en volleybaltoernooi voor docenten.

WIE DOET WAT EN WANNEER?

Het lesprogramma van De Vliet is gebaseerd op het principe: een opbouw van docentgestuurd naar meer zelf regelen door leerlingen. Voor LO betekent dat, welke bewegingsactiviteit het ook betreft, men probeert zo snel mogelijk de leerlingen in te schakelen bij regeltaken. De docent houdt de eindregie. Daarnaast wordt ingespeeld op motieven van de leerlingen zoals: 'ik wil mezelf hierin graag verbeteren', 'iets nieuws doen', 'een nieuwe activiteit interessant vinden', 'iets doen waar je goed in bent', 'samen met je vriendjes', 'in groepen van verschillend niveau'. Verschillen tussen leerlingen worden benut en benadrukt.

VAN GEREGELD NAAR BEWEGEN REGELEN

In het, *Basisdocument VO* worden bij 'bewegen regelen' verschillende rollen genoemd. Zoals scheidsrechters, organiseren, coachen, ontwerpen. Bij de start van de brugklas worden veel tik- en trefspelen gedaan. De sectie vindt het belangrijk dat vanaf het begin de leerlingen allemaal mee kunnen doen. Ze zijn vanuit de basisschool bekend met dit soort spelen. Een ander element wat aandacht heeft bij de docent is de omgang in de groep. Als je af of uit bent ga je dan langs de kant, wissel je in als je weer aan de beurt bent, et cetera. Ook wordt kinderen gevraagd naar een leuk tikspel dat ze kennen. Vervolgens leggen ze dat uit aan hun klas. Vaak komen er variaties die ook uitgeprobeerd worden. Zonder dat er expliciet aandacht aan wordt besteed vervullen leerlingen onderdeeljes van regeltaken. Allemaal heel summier maar ze voelen al snel aan dat er prijs gesteld wordt op hun ideeën en initiatieven.

ROL VAN SCHEIDSRECHTER

Bij het tik/overloopspel pilonnenroef, waarbij het gaat om pilonnen weg te halen bij de tegenpartij zonder getikt te worden, ontstaat er nogal eens discussie over wel of niet op tijd getikt te zijn. De wachtende partijen worden ingeschakeld als scheidsrechter, hun beslissing telt. Tegenspraak of protest wordt niet toegelaten. Accepteren van de beslissing daar gaat het om. Scheidsrechters als groep is veilig en duidelijk en de numerieke meerderheid van de groep naar een loper doet z'n werk.

De sectie op De Vliet probeert onderdelen van 'bewegen regelen' bij verschillende activiteiten op een passende manier aan de orde te laten komen. Via de weg van de geleidelijkheid ervaren de leerlingen dat, wil het bewegen succesvol zijn, er ook andere zaken geregeld moeten worden. In het begin veel door de docent maar 'alle kleine beetjes helpen mee' is hier leidend motto. Zodanig dat de leerlingen bij een kernactiviteit scheidsrechters op verschillende niveaus hun vaardigheden kunnen tonen. Voor de ene leerling betekent dit samen met een medeleerling fluiten met weinig regels op een klein veldje, terwijl anderen al in een complexere bewegingsactiviteit met meer regels en grotere aantallen spelers uit de voeten kunnen.

ORGANISEREN

Bij deze kernactiviteit gaat het in *Basisdocument VO* om begrippen als: 'Is coöperatief bij het maken van afspraken' of 'Komt met zinvolle regelafspraken'.

Ook hier kiest men voor een aanpak die gaat van impliciet naar meer expliciet.

Leerlingen regelen zelf



FOTO: ANITA RIEVERSMA

Uitwerking van het programma

Periode	Bewegingsactiviteiten/thema's	Bijzondere activiteiten	Gerelateerde kerndoelen
	Leerjaar 1		
1	Introductie en oriëntatie: activiteiten waar alle leerlingen aan deel kunnen nemen. -Trefbal/tikspelen (leerlingen mogen zelf varianten inbrengen). -Aantrekkelijke spring- en zwaaiactiviteiten. -Handbalachtige doelspelen (accent: weglopen naar lege ruimte).	Dominant: introductie van de werkwijze bij LO. Werksfeer waarbij leerlingen inbreng (mogen) hebben. In de herhalingslessen moeten leerlingen meer activiteiten zelf regelen. Sportdossieropdracht: Sport en LO op de basisschool.	53, 54, 55, 56, 57, 58
2	-Dominant: verdere uitbouw van handbalachtige doelspelen tot een vorm van basketbal. (Regelrol: zelf starten spel, doorwisselen spelers, leren vanaf wedstrijdsschema zien wanneer en waar ze moeten spelen en welke regelrol ze hebben.) -Uitbouw spring/zwaaiactiviteiten. (Regelrol: klaarzetten, hulpverlenen, zelf starten turnactiviteiten.)	De bewegingsactiviteiten worden uitgebouwd. Maar het accent ligt toch op het initiatief en de regelende rol die de leerlingen moeten gaan nemen. Leerlingen hebben af en toe keuzeplicht (klassendoorbekend werken). Naschoolse sport: basketbal, vrij gym. Extra thema: Maak je eigen Fair Play Code (ook in sportdossier).	53, 54, 55, 56, 57, 58
3	-Dominant: badminton: 'Welke slag past bij welke spelsituatie?' Veel partijtjes van 1-1 en 2-2. Spelen van een 'toernooitje dubbelspel' met een zestal. (Regelrol: spel observeren, regels afspreken, toernooitje zelf organiseren.) -Springen/zwaai uitbouwen. (Regelrol: klaarzetten, hulpverlenen, zelf starten turnactiviteiten.) -Bewegen op muziek: aanleren danspatronen o.l.v. de docent. (Vervolg: leerlingen maken in groepjes (vier-tot-zestal naar eigen keuze) hun eigen dans.)	Naast het zelf regelen komen er in deze periode twee accenten bij: - inzicht in beter bewegen - bewegen ontwerpen (bom). Klassendoorbekend is de keus nu op basis van interesse. Naschoolse sport: dansgroepje, vrij gym. Sportdossieropdracht: Sporttijd-meter of Mijn sportgedrag.	53, 54, 55, 56, 57, 58
4	-Dominant: herhalen van en uitbouwen naar nieuwe doelspelen. -Springen/zwaaien: thema draaien voorover. -Stoeivormen: aanleren principes van uit balans brengen t.o.v. in balans blijven, vasthouden t.o.v. loskomen. -Introductie vormen van duurloopjes in park. (Regelende rollen: zie boven.) (Keuzemogelijkheden bij draaien voorover en bij duurloopjes: alleen, twee-tal, drie-tal als een soort estafette.)	Typering van deze periode is: vergroten van keuzemomenten. Klassendoorbekend: zie boven. Keuzeplicht voor 'achterblijvers' (een deel van de lestijd), vrije keuze voor overige leerlingen. Naschoolse sport: volleybal, vrij gym.	53, 54, 55, 56, 57, 58

Periode	Bewegingsactiviteiten/thema's	Bijzondere activiteiten	Gerelateerde kerndoelen
	Leerjaar 1		
5	Dominant: voorbereiden voor de buitensportdag. - Spelen. - Atletiekvormen: starten, sprint, kogel, verspringen, 400m. (Regelende rollen: zelf meten, bak harken, starten.) - Introductie: slag- en loopspel (vormen van softbal). (Regelende rollen: veldjes maken, letten op veiligheid.)	In de voorbereiding voor de sportdag wordt er in vaste teams geoefend. Elk team traint 'zelfstandig' de spelvormen die klassikaal o.l.v. de docent gedaan zijn. De teams krijgen 'eigen' trainingstijd. Sportdossieropdrachten: - LO-vragenlijst klas 1 - naschoolse sportklas 1.	53, 54, 55, 56, 57, 58
	Leerjaar 2		
1	Etc.		53, 54, 55, 56, 57, 58
2			53, 54, 55, 56, 57, 58
3			53, 54, 55, 56, 57, 58
4			
5 (Veld)			53, 54, 55, 56, 57, 58

De 'bruggers' weten het al na een paar lessen als er op het lessenbord staat: 'Buiten spelen'. Soms mogen ze zelf hun activiteit bepalen of moeten ze kiezen uit wat er op het bord staat. Maar wat altijd hetzelfde is, dat je samen moet afspreken wat en hoe je gaat spelen. Iedereen moet mee kunnen doen, het moet veilig zijn en anderen moeten ook speelruimte hebben. En.... 'last but not least' opruimen wat je hebt gebruikt aan materiaal.

De ervaring leert dat gaandeweg het jaar leerlingen weten dat er ook inspanningen van hen verwacht worden bij organisatietaken.

INRICHTEN EN HULPVERLENEN

Het spreekt voor zich dat het voor de leerlingen het duidelijkst is als bij elke soort van regeltaak een zelfde opbouw is. Bij turnactiviteiten worden de leerlingen ingeschakeld om bekende situaties klaar te zetten, dit gebeurt bij de zogenaamde herhalingslessen. In deze lessen komen situaties terug die eerder aan de orde zijn geweest. Op het bord staat getekend wat en waar de spring- of zwaaisituatie(s) moeten komen. Bovendien zien ze onder het kopje 'jullie' op het bord wat ervan hen verwacht wordt en bij 'ik' weten ze wat de leraar doet. Tevens worden ze ingeschakeld om hulp te verlenen met een bijvoorbeeld de 'sandwich'greep (buik-rug). Alles is in voorafgaande lessen gedaan met de leraar samen en dan nu min of meer al-

leen. Via deze weg wordt geprobeerd om bij deze kernactiviteit inrichten en hulpverlenen uit te komen, waarbij het in de uitbouwperiode erom gaat dat leerlingen op basisniveau kunnen samenwerken met een andere hulpverlener bij het toepassen van de steungreep bij bijvoorbeeld trapezeczwaaien of op vervolgniveau bij de hulpverlening kan inspelen op de uitvoering van de zwaai.

MEERWAARDE VAN HET BASISDOCUMENT VO?

Sinds de invoering van de basisvorming heeft de sectie echt serieus werk gemaakt om het 'bewegen regelen' een plaats te geven in het LO-programma. Dus wat de inhoud betreft sloot het document mooi aan. Dat was een stimulans om te merken dat de ingeslagen weg een juiste was geweest.

Maar vooral de beschrijvingen van de deelnameniveaus gekoppeld aan voorbeelden van kernactiviteiten, blijken voor de sectie waardevolle pijlers. Om op een aantal momenten eens nauwkeurig te checken, hoe doen onze leerlingen het en is de opbouw zodanig dat eruit komt wat we mogen verwachten van de gezamenlijke inspanning van zowel de leerlingen als leraren.

Correspondentie: d.houthoff@slo.nl

EN VERDER



ANTIA DEN MOVESHON, ANTILLEN IN BEWEGING (7)

Het was de initiatiefnemer Rein Persaud weer gelukt om het nodige geld bij elkaar te krijgen om een groep onderwijzers op te leiden tot leraar lichamelijke opvoeding. Een prestatie op zich op een eiland dat niet beschikt over geweldige overschotten. Hij schakelde hierbij kennis en ervaring in uit Nederland: een gezonde mix van collega's vanuit de verschillende ALO's en de KVLO. Hierbij het verslag hoe het ons is vergaan, op het altijd zonnige eiland Curaçao.

Door: Guus Klein Lankhorst

DE CURSUS GLB

De cursus GLB komt enigszins overeen met de post-initiële leergang bewegingsonderwijs pabo zoals die in Nederland wordt gegeven. Het doel op Curaçao is om de groepsleerkrachten en kleuterleidsters met veel lesgeefervaring 'LO-bekwaam' te maken.

De Antilliaanse cursus wordt verdeeld in drie blokken. Het thema van het eerste blok is *aanbieden van bewegingssituaties* (augustus tot oktober). In november tot januari gaan de cursisten bezig met *begeleiden en leerhulp*. In blok 3 staat op het programma: *differentiëren op maat*. De totale cursusomvang is voor de cursisten 600 studie-uren. Hiervan bestaat een groot gedeelte uit stage (240 uur). Het is de bedoeling dat wij het eerste blok van de cursus voor de tweede cyclus (8-12 jaar) ondersteunen. Dit betekent concreet dat wij als externe ondersteuners eerst vijf dagdelen verzorgen voor de cursisten, samen met de opleiders. Daarnaast ondersteunen we de plaatselijke opleiders Linda Criens-Poublon en Peter Criens (afgestudeerd op de CALO in 1975 en 1976) voor het vervolgtraject. Op het moment dat wij weer naar Nederland terugkeren, vervolgen zij de uitvoering van de cursus.

FUNDEREND ONDERWIJS

In 2002 zijn de Antillen met een gefaseerde invoering van het funderend onderwijs (FO) gestart. Deze onderwijsvernieuwing gaat uit van het zich ontwikkelende kind,

kenmerkt zich door een geïntegreerd curriculum en heterogene leeftijdsgroepen in de drie onderscheiden selectievrije cycli.

De eerste leerlingencyclus is gericht op de leeftijdsgroep van 4-8 jaar. Cyclus 2 is voor 8-12 jaar en cyclus 3 is gericht op 12- tot 14-jarigen.

De grondbeginselen van het funderend onderwijs zijn gebaseerd op:

- kindgerichte aanpak van het leren
- theorie van sociaal leren
- leren in gemengde leeftijdsgroepen
- thematisch onderwijs
- doorbreken van leerstofjaarklassensysteem
- les in de moedertaal (Papiaments).

Voorbereiding van de cursus, vlnr: Tico, Chris, Linda, Peter, Jesse en Rein



FOTO: GUUS KLEIN LANKHORST

Gezonde levensstijl en bewegingsonderwijs (GLB) vormt één van de acht educatiegebieden. De methodiek van het bewegingsonderwijs kent een zeer flexibel karakter. Spelen en ontdekkend leren nemen een voorname plaats in om de gestelde doelen voor het jonge kind te verwezenlijken.

VOORBEREIDING

Terwijl bijna iedereen nog van de zomervakantie geniet, beginnen wij in juli met de voorbereiding. Gelukkig hadden Chris Hazelebach, Jeroen Koekoek en Henk van der Loo, al heel veel voorwerk verricht. Maar de bestaande cursus kan verder verbeterd worden. Hiervoor moet vooral het thema gezonde levensstijl in de huidige cursus meer geïntegreerd worden met de andere onderwerpen.

In blok 1 wordt de basis gelegd van lesgeven in het bewegingsonderwijs. Daarbij ligt de nadruk op al bewegend introduceren van verschillende organisatievormen. Het lesgeven in groepjes van leerlingen wordt beoefend aan de hand van onder andere 'schone voeten halen' en 'boefje'. Dit werken in groepjes is een aardverschuiving voor de docenten die gewend zijn om overwegend klassikaal les te geven. Er worden kernactiviteiten en niveauiduidingen in stappen en sprongen behandeld (Hazelebach 2007). Het didactisch kader wordt geschetst met 'loopt 't, lukt 't en leeft 't.' De cursisten oefenen in didactische vuistregels, het efficiënt aanbieden van een activiteit: 'plaatje, praatje, daadje.' Vervolgens proberen we om de gezonde levensstijl te integreren. We hebben het over: 'wat is nu eigenlijk een gezonde levensstijl?'. We geven uitleg over 'hoe je je energieverbruik kan schatten' met behulp van de stappenteller. Daarna oefenen we het gebruik ervan via een bewegingsactiviteit. Zo zijn we al met onze voorbereiding geestelijk in Curaçao. Het standaard gymnastiekmateriaal bestaat er gemiddeld uit drie ballen, waarvan er helaas twee lek zijn. Dat wordt bellen met mogelijke sponsors in Nederland en uitleggen, dat de kinderen op school in Curaçao bijna geen leermateriaal hebben. De meesten komen snel over de brug. Helaas kan er niet meer mee dan twintig kg in het vliegtuig. Uiteindelijk nemen we daardoor maar een klein vrachtje vanuit Nederland mee over de oceaan: 100 stappentellers, tennisballen en pingpongballen, tien sportschoolboeken en vijf voetballen.

TE LAAT

Direct bij aankomst staat er een auto voor ons klaar, waarmee we rijden naar ons (prima!) hotel. Rein regelt deze zaken uitstekend. We hebben eigen laptops en een printer mee, zodat we ter plekke nog materialen kunnen aanpassen en aanvullen. De opleiders op locatie, hebben de intake van cursisten al gedaan. We horen van hen, hoe gemêleerd het gezelschap er uitziet. Oud en jong, dik en dun, sportief en onsportief; bijna allemaal vrouwen.

We beginnen met 27 cursisten. Allemaal tonen ze groot enthousiasme en grote motivatie om kinderen wat te leren. De meesten staan 's morgens al heel vroeg op (5.00 uur); geven daarna les van 6.00 tot 14.00 en vervolgens gaan ze direct door



FOTO: GILIS KLEIN LANKHORST

Luxe cursus geven, geen airco maar wel een ventilator

naar de cursus. De cursus duurt dan van 15.00 tot 19.00 uur. Dat is bij elkaar al een enorme belasting, maar daarna moeten ze vaak nog boodschappen doen, eten koken en de kinderen naar bed brengen. Het komt ons als externe ondersteuners dan heel logisch voor, dat ze daarna niet veel energie meer hebben om nog huiswerk te maken.

DE CURSUS OP HET EILAND

In de loop van de week krijgen we steeds beter contact met de cursisten. Ze zijn enthousiast bezig en krijgen langzamerhand steeds beter door wat we bedoelen. We hanteren het opleidingsprincipe van 'eerst de ervaring oproepen, daarna structureren om vervolgens de theorie toe te voegen' (Korthagen 2002). Als globale opleidingslijn kozen we ervoor om eerst zelf les te geven aan de cursisten (in vier hoeken). Eén dag later gaan de cursisten dezelfde les geven, aan elkaar. En ten slotte, nog een dag later, wordt dezelfde les gegeven aan echte leerlingen.

Het valt niet altijd mee om voldoende leerlingen te krijgen. Sommigen zijn na afloop van de andere lessen al lang naar huis met de schoolbus en wonen ver weg. Sommige cursisten nemen daarom hun eigen kinderen mee; samen met wat vriendjes uit de buurt komen we dan toch wel op een stuk of 24. Speciaal voor dit project heeft de Coromoto college behoorlijk wat materiaal aangeschaft. Zo kunnen we een compleet circus doen met de kinderen. Het is voor Curaçaose begrippen - mede hierdoor - een luxe school. Er is een overdekte ruimte (schaduw) met open muren (wind) waar we gym kunnen geven. Daarnaast is er een buitenplein, maar dát is wel erg heet in de zon.

SHE GAVE US A HUG

In de loop van de week ontwikkelt zich een hechte band met de gedreven cursisten. We kopen voor iedere deelnemer een





FOTO: GUUS KLEIN LANKHORST

Circus op de Coromoto college onder leiding van Chris

afheidscadeautje; een beachballsetje met onze namen erop. Van de 27 cursisten die zich aanmeldde, waren er nog 25 overgebleven; volgens Rein - in vergelijking met de vorige cursus - een erg hoog percentage. Daarna volgt een warm afscheid; van sommigen zelfs een 'hug'. Vol vertrouwen dragen we de cursisten over aan de opleiders. Zij begeleiden de cursisten de nu komende acht weken tijdens de stages aan verschillende scholen. Daarnaast komen ze elke woensdag bij elkaar om de stage-ervaringen samen door te spreken en voor verdere uitleg te geven van het basisdocument met bewegingsthema's en leerlijnen (Mooij 2004.) Voor ons vormde het opleidingstraject een schitterende periode waarin aan de cursisten veel is geleerd en zoals zo vaak leerden wijzelf mogelijk nog het meest.

Jesse aan het lesgeven



FOTO: GUUS KLEIN LANKHORST

In blok twee gaat Jesse alleen naar het eiland. Daarna volgt opnieuw een periode van ongeveer acht weken stage. In blok drie gaan Jeroen Koekoek en Corina van Doodewaard. En in aansluiting op het afsluitende blok van acht weken gaan Roel Westerhof en Gert van Driel de examens afnemen. Zij maken deel uit van de examencommissie waarbij alle schoolbesturen een vertegenwoordiger hebben. Wij wensen de cursisten veel succes.

Literatuur

- Berkel van, M. e.a. (2005): *Perspectieven op bewegen*. Didactiek bewegingsonderwijs voor de basisschool. Amsterdam: Netwerk rondom bewegen
- Hazelebach, C. en Ham van der C. (2004): 'Antia den Moves-hon (6)'. *Lichamelijke Opvoeding*, nr.1, pag. 32-34.
- Hazelebach, C. (2007): 'Een aangepast sportspelmethodek stappen, sprongen en schuiven'. *Lichamelijke Opvoeding* nr.1, pag.
- Korthagen, F. e.a. (2002): *De didactiek van het praktijkrelevant opleiden*. Drukkerij van Mechelen, Utrecht
- Loo van der H.M.P.G. (2000): *Lichamelijke opvoeding op de basisschool*. Wolters Noordhoff Groningen.
- Mooij, C. e.a., (2004): *Basisdocument bewegingsonderwijs*. Jan Luiting Fonds

Correspondentie: g.w.klein.lankhorst@maartens.nl

R GELEZEN**G-HOCKEY GROOT SUCCESS**

In 1993 is de Nederlandse Hockey Bond (KNHB) begonnen met G-hockey (geestelijke beperking) en later ook met LG-hockey (lichamelijke beperking). Beide spelsoorten, gespeeld in teams van zes personen, zijn een groot succes geworden. Ondertussen zijn er veertig verenigingen die meedoen en worden er regionale competities gehouden.

Meer info: www.knhb.nl

Do It magazine gehandicapte sport april 2007

**WINDESHEIM ORGANISATIE
ONTWIKKELPLAN (WOOP) IN
DE SCHOOL OF HUMAN
MOVEMENT AND SPORTS
(SHMS, VOORHEEN CALO)**

Voor de drie opleidingen: leeraar lichamelijke opvoeding (LO), bewegingsagogie en psychomotorische therapie (BPT) en sport en bewegen (S&B) is de gemeenschappelijke noemer 'bewegen en gedragsbeïnvloeding'. Deze major wordt binnen de drie opleidingen in een beroepsspecifieke context vormgegeven. De kern van de beroepslijn vindt in de verdiepende minor plaats. Naast de beroepslijn bevat ieder semester schoolthema's en profilering. Het proces van onderwijsvernieuwing is vol op gang.

't Web 02-2007

**HANDEN INEEN VOOR
TOEKOMST VOORTGEZET
ONDERWIJS**

In een gezamenlijk pamflet roepen onderwijsbonden en VO Raad het nieuwe kabinet op serieus werk te maken van investeren in het voortgezet onderwijs. Er is een financiële injectie van 1,2 miljard nodig voor het behouden van de onderwijskwa-

liteit, nodig voor een succesvolle toekomst van Nederland en voor het slagen van de kenniseconomie. Daarvoor is een plan gepresenteerd met de titel: 'Aan de slag in het voortgezet onderwijs'.

Meer info: www.vo-raad.nl/actueel/nieuws

Het Schooljournaal nr. 11 maart 2007

**GEZOCHT: JONGE,
ENTHOUSIASTE LERAREN**

Een actiegroep van jonge leerkrachten, De Groene Golf, weet wel antwoord op de vraag hoe te komen aan 100.000 nieuwe leraren. Zij pleiten voor doorgroeimogelijkheden in hun vak en in salaris. Bovenal is nodig dat starters in echte banen terecht komen.

Meer info mail naar:

groenegolf@live.nl

Het onderwijsblad maart 2007

DE NATIONALE SPORTWEEK

Doel van de Nationale Sportweek is om meer mensen aan het (georganiseerd) sporten te krijgen. Aan de vierde editie van deze week is een effectmeting gekoppeld. Eind mei is duidelijk geworden in hoeverre het gelukt is meer mensen ook daadwerkelijk aan het sporten te krijgen.

Sportlokaal april 2007

**NEBASNSG – SPORTORGANISATIE
VOOR MENSEN MET
EEN BEPERKING**

De meeste mensen met een beperking of handicap sporten zoals veel mensen voor hun ontspanning en plezier. Maar er zijn ook sporters die gaan voor de top. Steeds vaker sporten ze bij reguliere sportverenigingen en dat is een goede zaak. Voor speci-

fieke zaken kan contact gezocht worden met NebasNSG; kennisexpert op het gebied van sport voor mensen met een beperking.

Ondertussen bestaat er een

breed sportaanbod met als uitgangspunt 'normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet'.

Meer info: www.nebasnsg.nl

Sportgericht nr. 2 2007

Hilde Bax

PROJECTTEAM REGIONALE POSITIONERING

In een vorig nummer heeft u kunnen kennismaken met Grethil Post, projectleider van het projectteam Regionale Positionering. Wat doet het team en voor wie?

Het team is in mei 2006 opgezet en zorgt voor ondersteuning van de KVLO-leden dichtbij de werkplek.

Er verandert een hele hoop in de werkomgeving van de collega's. We hoeven maar te denken aan BOS-projecten en aan de komst van de Alliantie School en Sport, samen sterker. Wellicht dat we in de (nabije?) toekomst een gedeeltelijk andere invulling van ons werk krijgen. Naast het blijven ontwikkelen van vak kennis moet de vakdocent ook voortdurend blijven zoeken naar mogelijkheden om optimaal te blijven functioneren in het snel veranderende veld van bewegen en sport.

Samenwerking met andere partners biedt daarin volop kansen. Om die te benutten kunnen de leden de hulp van het projectteam inroepen. Zo zorgen we er samen voor dat we een kwalitatief aanbod van bewegen en sport in standhouden onder goede werkomstandigheden en binnen goede huisvesting.

Voor meer informatie: www.kvlo.nl/regiocoördinatoren

De leden van het projectteam: v.l.n.r.: Don Koehorst, Margriet Vrijhoef-Vos, Walter Leurink, Gerné de Jonge, Grethil Post en Noud Bosboom





ALGEMEEN OVERLEG BEVOEGDHEIDSREGELING PRIMAIR ONDERWIJS

Op woensdag 20 juni heeft de vaste Kamercommissie onderwijs met staatssecretaris Sharon Dijksma gedebatteerd over de problemen rond de nieuwe bevoegdheidsregeling. Uitkomst van het debat: alle partijen, op het CDA na, zijn het eens met de staatssecretaris dat de nieuwe bevoegdheidsregeling niet teruggedraaid moet worden. De insteek blijft kwaliteitsverbetering bewegingsonderwijs door professionalisering. Er moeten oplossingen komen voor de organiseerbaarheid. Diverse Kamerleden drongen aan op bekostiging van de Leergang bewegingsonderwijs Pabo. De staatssecretaris verwees echter naar het onderbenutte scholingsbudget. Zij zegde meer voorlichting toe omdat er ook sprake is van onwetendheid. De informatie die de KVLO, zowel schriftelijk als mondeling verstrekt had, kwam in het debat regelmatig naar voren. Welke maatregelen er in de toekomst genomen gaan worden hangt af van de uitkomst van de evaluatie van de Leergang. Deze vindt na de zomervakantie plaats en moet op 1 november gereed zijn in verband met de begrotingsbehandeling op 30 november. Voorlopig even een periode van rust. De actie van Marleen Barth van de onderwijsbond CNV heeft gezorgd voor veel aandacht maar de intentie: terugdraaien van de bevoegdheidsregeling kreeg gelukkig weinig bijval. Het hoofdbestuur zal zich blijven inzetten voor goede informatie naar de staatssecretaris en naar de kamerleden.

PROTOCOL BEWEGINGSONDERWIJS PO

Het conceptprotocol is door de besturenorganisaties in verband met bovenstaand Algemeen Overleg reeds toegestuurd aan de staatssecretaris, onder voorbehoud van bestuurlijke besluitvorming. Definitieve vaststelling zal plaatsvinden in september. In het protocol is - na lang beraad - opgenomen dat diegenen die niet bevoegd zijn voor bewegingsonderwijs (lobos, trainers) altijd onder de verantwoordelijkheid van een bevoegde (bewegingsonderwijs) groepsleer- of vakleraar werken die in de les aanwezig dient te zijn, aangezien de kwaliteit van de lessen bewegingsonderwijs én de veiligheid altijd gegarandeerd moeten blijven.

Het protocol is geschreven vanuit de huidige regelgeving. Besturenorganisaties hebben aangegeven dat dit niet betekent dat zij de huidige regelgeving onverkort ondersteunen.

LPBO BEPLEIT ONDERWIJSONDERSTEUNING OP TWEDE NIVEAUS

Op dinsdag 22 mei jl. ontving staatssecretaris Van Bijsterveldt het rapport 'Beroep: onderwijsondersteuner' van het Landelijk Platform Beroepen in het Onderwijs (LPBO). Het LPBO stelt voor om voortaan te spreken van één beroep met de nieuwe naam 'onderwijsondersteuner'. Dit beroep kan op twee verschillende niveaus worden uitgeoefend. Het betreft het huidige mbo4-niveau en een hoger niveau waarvoor een geheel nieuw competentieprofiel en bekwaamheidseisen ontwikkeld moeten worden. Het rapport is voorgelegd aan organisaties van werkgevers en werknemers in het onderwijs en aan de vakinhoudelijke verenigingen met de vraag hoeveel ondersteuners van het hogere niveau in het onderwijs gewenst zijn. Het advies en de samenvatting zijn te vinden op de *website van het LPBO*. Het hoofdbestuur heeft aangegeven niet te verwachten dat er een grote behoefte en arbeidsmarkt is voor leraarondersteuners bewegen en sport, aangesteld op scholen op een hoger niveau. Er zijn voorlopig voldoende docenten LO op de arbeidsmarkt met de komst van een zesde ALO en er doet zich geen vergrijzinggolf voor zoals bij andere vakken.

URENBORGING VO

De brief van de KVLO aan staatssecretaris Van Bijsterveldt om ook vanuit de inspectie duidelijkheid te scheppen omtrent de urenregeling in het VO is nog steeds niet beantwoord. Inmiddels ligt wel op alle scholen de brochure van het Adviespunt Tweede Fase waarin de regelgeving vernieuwde tweede fase, inclusief de toelichting, staat verwoord. Aangegeven wordt op blz.17 dat de minimumlessentabel is vervallen met als voetnoot dat artikel 6d in de wet is ingevoegd waarin geregeld is dat de hoeveelheid onderwijstijd voor LO gewaarborgd blijft. De ingescande teksten staan op www.kvlo.nl onder de knop gymmoet.

ROOSTER VAN AFTREDEN

In 2007 treden de volgende bestuursleden statutair af: mw. drs. B. Zandstra, dhr. mr. H. K. Evers en dhr. L.J. Boetes. Zij stellen zich allen herkiesbaar. Tot 1 oktober kunnen tegenkandidaten gesteld worden met inachtneming van artikel 16 en 17 van de Statuten.

BEREIKBAARHEID BUREAU EN MEDEWERKERS

Gedurende de periode van de zomervakantie wordt het bureau niet gesloten. Wel zal er zo nu en dan sprake zijn van een beperktere bereikbaarheid van het bureau en de medewerkers. De afdeling rechtspositie is gedurende de weken 31 t/m 34 niet aanwezig. Voor noodsituaties kunt u, telefonisch of via e-mail, contact opnemen met het bureau. Hoofdbestuur, staf en medewerk(st)ers wensen u een prettige vakantie.

R ► **BOEKEN****Sport, Bewegen en Gezondheid**

Harm Kuipers
ISBN 978 90 6076 5524
Prijs 14,95 euro

In een handzaam boekje beschrijft Harm Kuipers, hoogleraar aan de Universiteit Maastricht, allerlei zaken die te maken hebben met de gezondheid in het algemeen en sport en bewegen in het bijzonder. De schrijfstijl is hel-

der en het leest daardoor makkelijk weg. Onduidelijk is voor wie het boek precies is bedoeld, mede door het ontbreken van een inleiding. Op de achterkant staat 'een onmisbare gids voor iedereen die zich voor een gezonde en actieve leefwijze interesseert', maar voor studenten of docenten LO biedt het boek te weinig diepgang. Het beslaat een zeer breed terrein, van voeding tot trai-

ning, van gezonde leefstijl tot blessures. Wellicht dus vooral voor de breed georiënteerde 'leek' die overweegt om zelf te gaan sporten.

Redactie

Belangrijke data in 2007-2008

Feestdag 145 jaar KVLO: 15 september
Kaderbijeenkomst: 7 november
Voorjaarsvergadering: 16 mei 2008
Den Haag

R ► **AFDELINGEN****ZEELAND****Jaarlijkse nascholingsdag**

Datum: 28 september

Het afdelingsbestuur is druk doende om deze activiteitendag voor collega's in primair en voortgezet onderwijs in te vullen. Noteer deze dag in uw agenda!

OOST-BRABANT**Het vernieuwde bestuur:**

Pim Beishuizen: pim.beishuizen@kvlo-oostbrabant.nl
(voorzitter)

Twan Belgers: twan.belgers@kvlo-oostbrabant.nl / 06 4623 4009
(secretaris)

Leo van Diepen: leo.vandiepen@kvlo-oostbrabant.nl
(penningmeester)

Lide van Boort: lido.vanboort@kvlo-oostbrabant.nl
(lid/activiteiten)

Manuela Geilenkirchen: manuela.geilenkirchen@kvlo-oostbrabant.nl (lid/activiteiten)

Raoul Basart: Raoul.basart@kvlo-oostbrabant.nl
(lid/netwerk PO)

Rik Sieben: rik.sieben@kvlo-oostbrabant.nl (lid/netwerk PO).



Stichting Katholiek Onderwijs Voorhout
Onderwijs waarin je gelooft

De Gemeente Teylingen is een gemeente in het hart van de Bollenstreek, die bestaat uit drie woonkernen: Sassenheim, Warmond en Voorhout. De laatste genoemde kern is een groeikern waar zich drie Katholieke basisscholen bevinden, te weten: de Emmaüsschool, de Andreasschool en de Antoniussschool.

Deze scholen worden bestuurd door de Stichting Katholiek Onderwijs Voorhout.

Wij zijn daarom op zoek naar een:

VAKLEERKRACHT LICHAMELIJKE OPVOEDING M/V

Wij verwachten van onze vakleerkracht dat hij/zij

- Bevoegd is.
- Enthousiast en gemotiveerd is om aan groepen kinderen, die in leeftijd en niveau verschillen les te geven.
- In overleg met de andere vakleerkracht de leerdoelen en leerlijnen vaststelt.
- Een beoordeling van de gymprestaties van de kinderen kan geven.
- Bij voorkeur een volledige onderwijsbevoegdheid heeft.

- Vrijdag:
08.30 uur tot 11.10 uur en
van 13.30 uur tot 15.30 uur

Wat bieden wij

- Een aanstelling voor bepaalde tijd met uitzicht op een vaste dienstbetrekking.
- Moderne accommodatie waarin het gymnastiek onderwijs wordt gegeven.
- Een prettige werkomgeving met de drie teams van de scholen.

Werktijden

- Maandag:
08.30 uur tot 12.00 uur en
van 12.45 uur tot 14.45 uur.
- Dinsdag:
08.30 uur tot 12.00 uur
- Donderdag:
08.30 uur tot 12.00 uur en
van 12.45 uur tot 13.30 uur.

Solliciteren

Heb je belangstelling voor deze functie stuur dan je brief naar Stichting Katholiek Onderwijs Voorhout, t.a.v. de heer Th. van Werkhoven, Postbus 151, 2215 ZJ VOORHOUT, e-mail kan ook: skov@xs4all.nl

Brezo Kampen

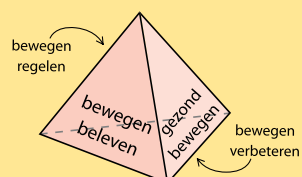
levert / bedrukt / borduurt

sportkleding
sweaters / t-shirts

met uw schoollogo

Haatlanderijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl

BASISDOCUMENT PRODUCTEN



Jan Luiting Fonds

Studie- en publicatiefonds van de
Koninklijke Vereniging van Leraren
Lichamelijke Opvoeding (K V L O)
Bureau: Zinzendorfflaan 9, 3703 CE Zeist
Postadres: Postbus 398, 3700 AJ Zeist
Fax: 030-6912810 E-mail: jlf@kvlo.nl
Internet: www.janluitingfonds.nl

--- N I E U W ---

BASISDOCUMENT VOORTGEZET ONDERWIJS

Onlangs is het basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs verschenen. Het is een vervolg op het basisdocument voor het primair onderwijs.

Waarom is het basisdocument geschreven?

Het basisdocument voortgezet onderwijs geeft duidelijkheid over de vragen:

- Hoe kan de na te streven kwaliteit van dit vak worden omschreven, juist in tijden waarin veel VO-scholen hun onderbouw opnieuw inrichten en de regelgeving steeds ruimer wordt?

Wat is de identiteit van het vak bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs, vooral in de toenemende samenwerking met buitenschoolse partners op het terrein van sport en bewegen?

Voor wie is het basisdocument bedoeld?

Het basisdocument voortgezet onderwijs is in eerste instantie bedoeld voor:

vaksecties en docenten bewegingsonderwijs als referentiekader bij het verbeteren van de kwaliteit van hun werk in de scholen instanties en personen in de omgeving van het bewegingsonderwijs ter verheldering van de identiteit van het bewegingsonderwijs opleidingen voor de discussie met de studenten, zowel over de identiteit als over de gewenste kwaliteit van het bewegingsonderwijs.

Hoe is het basisdocument opgebouwd?

De auteurs beginnen met een toelichting op het ontstaan van het basisdocument en de relatie met de kerndoelen voor de onderbouw. Daarna volgt het vakconcept waar het basisdocument op gebaseerd is. Vervolgens geven de auteurs een toelichting op doel en functie van het basisdocument, het gehanteerde



beschrijvingsformat, de randvoorwaarden bij het beschrijven van de leerlijnen en deelnameniveaus, en een overzicht van de leerlijnen. Daarna volgen de leer- en ontwikkellijnen en de beschrijvingen van de deelnameniveaus.

Door wie is het basisdocument geschreven?

Het basisdocument voortgezet onderwijs is tot stand gekomen op basis van een samenwerkingsverband tussen SLO en KVLO. Het is geschreven door een ontwikkelgroep die geadviseerd is door een groot aantal vakcollega's en opleiders.

Prijs € 52,50