

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 25 jan. 2013

**Topic Omgaan
met lichamelijke
aandoeningen**

Contributie

Leerling volgsystemen in VO

Nummer

1

 **KVLO**

van educatie tot wereldprestatie

Jong geleerd is oud gedaan. Goed bewegingsonderwijs is namelijk de basis voor de topsport. Kinderen beleven plezier aan bewegen, en tegelijkertijd genieten Olympische kampioenen zoals Epke Zonderland van turntoestellen waar vele jaren ervaring en research in toegepast zijn. Steeds vaker worden sportaccommodaties voor zowel bewegingsonderwijs als topsport gebruikt als multifunctionele, snel om te bouwen faciliteit.

De accommodaties, ingericht door Janssen-Fritsen zijn daar bij uitstek geschikt voor.
www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen B.V.

Tel: 0492-530930 • verkoop@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.nl

Inhoud:

TOPIC

Omgaan met lichamelijke aandoeningen

Er zijn aparte scholen voor kinderen met beperkingen. Toch zijn er steeds meer scholen die leerlingen herbergen met een handicap. Dit topic laat zien hoe je met leerlingen in een rolstoel, slechtziende kinderen of chronisch zieke kinderen toch tot verrassende resultaten kunt komen. Met een beetje fantasie kom je tot leuke oplossingen. Veel leesplezier.

- 06** | Beweegteams in het speciaal onderwijs / *Mieke van den Berg en Guy Steenweg*
- 08** | Bewegen met chronisch zieke kinderen vanuit inspanningsfysiologisch perspectief / *Tim Takken*
- 11** | Bewegen met een visuele beperking / *Jan Schippers*
- 18** | Een rolstoel in je gymles / *Bram Zeegers*
- 26** | Blindelings bewegen (1) / *Jan Schippers*



En verder

- 14** | Het recht op blauwe plekken...! / *At van Steijn*
- 36** | Over tablets en apps / *Koen Kockman, Wietse Siemerink en Abi van Lare*
- 39** | **Een leerlingvolgsysteem voor bewegingsonderwijs in het VO** / *Berend Brouwer e.a.*



PRAKTIJK

- 18** | Een rolstoel in je gymles / *Bram Zeegers*
- 22** | Sportspelen (1) / *Jeroen Koekoek, Wytse Wallinga en Ivo Dokman*
- 26** | Blindelings bewegen (1) / *Jan Schippers*
- 30** | **Juf, wat gaan we doen?** / *Anne Meier en Rian van Lieshout*



RUBRIEK

- 05** | Eerste pagina
- 16** | (KV)LO en recht
- 34** | Schoolsport
- 42** | **Van het bestuur, Contributieregeling**
- 44** | Mery Graal
- 45** | Scholing
- 46** | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL

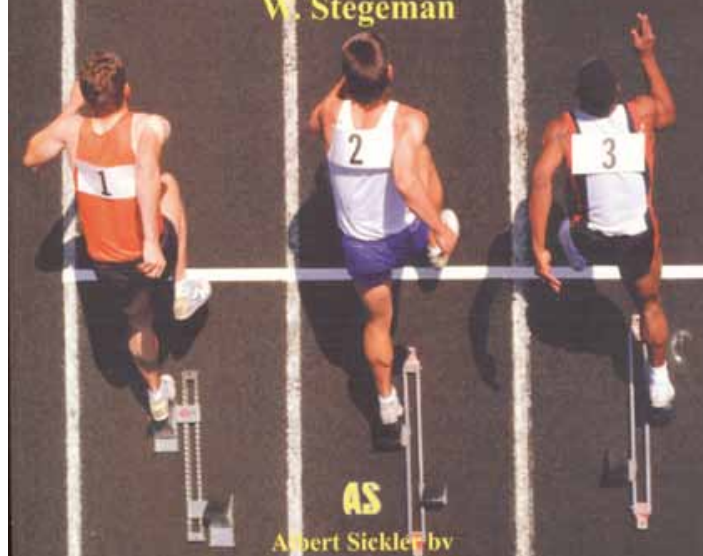


Met de qr-scan van de hiernaast afgebeelde code kun je rechtstreeks naar kvloweb.nl waar alle links uit dit nummer aanklikbaar zijn. Qr-apps zijn gratis te downloaden op je mobiel in de verschillende app-stores.

Bewegen, sport en maatschappij

Theorie van het examen
Bewegen, sport en maatschappij (havo/vwo)

K. Boon
R. Pecht
G. Rijper
W. Stegeman



De vertrouwde standaard !

- opgaven en projecten
- docentenhandleiding op multimediale CD-ROM met o.a. videofragmenten
- **bestel nu het sectiepakket bestaande uit: 4 boeken + docentenhandleiding voor € 99,00**

albert.sickler@tiscali.nl

STERK IN ELKE DISCIPLINE.

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



MAMMOET SPORT

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

RECREATIE

WWW.MAMMOETSPORT.NL

T: +31 (0)40 215 52 25

Kijk om je heen in 2013!

Het nieuwe jaar was net begonnen of het eerste gesprek op het ministerie van OCW vond al plaats. In het regeerakkoord is een passage over meer gymuren in het PO opgenomen en staatssecretaris Sander Dekker zal dit gaan uitvoeren. Zijn minister, Jet Bussemaker, heeft zowel als voormalig staatssecretaris van sport als rector van de Hogeschool van Amsterdam zich onomwonden achter de lichamelijke opvoeding gesteld. Als KVLO hebben we op het ministerie aangegeven dat wij willen meedenken en meewerken om het regeerakkoord op dit punt uit te voeren. Er liggen enorme kansen voor de lichamelijke opvoeding!

Naast het regeerakkoord ligt er ook de evaluatie van de Pabo-leergang LO.

Onze collega's op de verschillende Pabo's en ALO's hebben een kwalitatief hoogwaardige post-initiële opleiding opgezet en die is ook nodig om kinderen goed leren te bewegen. Er zijn geluiden opgevangen dat sommigen deze opleiding volledig willen laten indalen in het normale programma. Een voor mij onbegrijpelijke stellingname; waar wil je de tijd vandaan halen...? Ik krijg soms de indruk dat men over ons vakgebied denkt in termen dat het niet meer is dan het aanbieden van enkele activiteiten. Een spelletje hier, een circuitje daar, als ze maar bezig zijn. Als dat het beeld is van ons vakgebied brengen we onvoldoende voor het voetlicht wat we doen, waarom we het doen en hoe we het doen.

We hebben een uitstekend beroepsprofiel en we zullen meer dan ooit inzetten op de kwaliteit. Ik zie hier ook een belangrijke rol voor de zes ALO's. Zij kunnen in hun regio een sleutelpositie vervullen en inspelen op de kwaliteitsvraag in de les LO.

Vandaar mijn thema voor ons allemaal in 2013: kijk om je heen, verrijk je kennis en sta vooral open voor suggesties!

Jan Rijpstra



COLOFON

**Lichamelijke
opvoeding**

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

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

Beweegteams in het speciaal onderwijs

Sport en bewegen is goed voor iedereen! Sporten maakt fit voor het leven, het bevordert de maatschappelijke participatie en bovendien is het leuk om te doen. Dit geldt ook voor kinderen en jongeren met een beperking. Toch sporten zij minder dan hun leeftijdsgenoten zonder beperking.

Door: Mieke van den Berg en Guy Steenweg

Binnen deze rapportage spreken we over cluster 3-scholen; scholen voor leerlingen met een lichamelijke, verstandelijke en/of meervoudige beperking en langdurig zieke kinderen.

Kinderen en jongeren met hoofdzakelijk een motorische beperking bewegen duidelijk minder dan kinderen uit de andere groepen. Ongeveer een derde van de cluster 3-leerlingen doet niet aan sport (criterium, minimaal eens per jaar). Bij kinderen en jongeren die naar het regulier onderwijs gaan, ligt het percentage dat niet aan sport deelneemt veel lager (5%, AVO onderzoek 2007, SCP-CBS3). Van de kinderen en jongeren in het regulier onderwijs sport bijna dertig procent meerdere keren per week, terwijl dat voor de leerlingen van cluster 3 acht procent is (Van Lindert et al, 2011).

Bewegen tijdens, tussen en na schooltijd

Scholen hebben de wettelijke plicht hun leerlingen bewegingsonderwijs aan te bieden. Scholen kunnen in de lessen lichamelijke opvoeding zo direct invloed uitoefenen op het activiteitsniveau van de leerlingen en aandacht schenken aan verschillende sport- en beweegvormen. Leerlingen in het speciaal (voortgezet) onderwijs kunnen op die manier kennismaken met sport en bewegen en ervaren wat zij leuk vinden. Naast het feit dat scholen via de lessen lichamelijke opvoeding aandacht kunnen schenken aan sport en bewegen, zijn de pauzes een andere gelegenheid waar kansen liggen om leerlingen te laten sporten.

Leerlingen hebben op een schooldag minstens twee keer pauze. Uit het onderzoek *School, bewegen en sport* (Stuij, e.a., 2011) komt naar voren dat leerlingen in het (regulier) primair en voortgezet onderwijs respectievelijk 5,5 en 4 uur pauze per week hebben. Leerlingen brengen zo heel wat tijd pauzerend door. Leerlingen worden niet verplicht om in de pauze te

sporten of bewegen, maar scholen kunnen leerlingen wel uitnodigen om dat te doen door faciliteiten te creëren. In het (regulier) basisonderwijs heeft meer dan de helft van de scholen een relatief hoog niveau van sport- en spelvoorzieningen op het schoolplein, in het middelbaar onderwijs heeft meer dan de helft van de scholen dat niet (Stuij, e.a., 2011). In onderzoek van Van Lindert et al (2011) onder cluster 3-scholen is in algemene zin gevraagd of het voor de leerlingen mogelijk is om in de pauze te sporten en bewegen. Slechts dertien procent (n=24) van alle schoolafdelingen geeft aan dat leerlingen geen mogelijkheden hebben om in de pauze te bewegen en te sporten. Bij de scholen waar leerlingen deze mogelijkheden wel hebben kan dat zowel in de ochtend- als de lunchpauze (38%) of tijdens de ochtend-, lunch- én middagpauze (34%). Voldoende tijd en mogelijkheden om de leerlingen via school kennis te laten maken met diverse sport- en beweegvormen. Uit het onderzoek *School, Sport en Bewegen* (Stuij e.a., 2011) blijkt dan ook dat de pauze veel invloed kan hebben op het beweeggedrag. In hoeverre zouden speciale beweegteams sport en bewegen kunnen stimuleren bij leerlingen van cluster-3 scholen?

Beweegteams van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) functioneren namelijk al diverse jaren met succes op de verschillende scholen in het land. Alleen het aantal beweegteams op scholen voor speciaal onderwijs staat hiermee in schril contrast.

Beweegteams

De HAN en RijnIjssel Cios Arnhem hebben in 2007 het initiatief genomen om met 'beweegteams' te gaan werken. Het werken met een beweegteam wordt gezien als een manier waarop structurele samenwerkingsverbanden tussen school en sportverenigingen kunnen worden uitgewerkt om zo een dagelijks sport- en beweegaanbod te realiseren. Een beweegteam is een team van studenten, van de sportopleidingsinstituten HAN Sport en Bewegen en Cios Arnhem, dat werkzaam is binnen het onderwijs en van daaruit structurele verbanden legt met de sport- en beweegomgeving in en om de school. Een beweegteam levert een additionele structurele bijdrage aan het bestaande sport- en beweegaanbod.

Na een succesvolle start in 2007 hebben de opleidingen van de HAN Sport en Bewegen en het Cios Arnhem opnieuw de handen ineen geslagen en zijn in september 2011 gestart met een pilot voor een beweegteam in het speciaal onderwijs. Het betreft de sportactieve cluster 3 school Lichtenbeek in Arnhem. Vanwege de specifieke doelgroep is het beweegteam dit keer samengesteld uit drie SBE (Sport- en Bewegingseducatie[®]) studenten en een ALO-student vanuit de HAN en twee bewegingsagogiek-studenten vanuit het Cios. Naast ondersteuning van de lessen bewegingsonderwijs zorgt deze mix van opleidingen voor kennis op het gebied van een gezonde leefstijl en aandacht voor specifieke doelgroepen. Een van de belangrijkste doelen van een beweegteam betreft het stimuleren van de sportparticipatie van de kinderen. Een derdejaars SBE-student heeft een coördinerende taak en stuurt het beweegteam aan. De belangrijkste taken zijn het coördineren van tussen- en naschoolse activiteiten,



FOTO: MARINUS DE LEEUW

het beweegteam MRT-lessen organiseert voor kinderen die extra leerhulp nodig hebben op het gebied van sport en bewegen. Verder kan het beweegteam programma's aanbieden gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl voor kinderen met overgewicht of voor kinderen met weinig conditie. Een specialist uit het beweegteam kan sportspreekuren organiseren waarbij er gesprekken plaatsvinden met kinderen. Tijdens dit spreekuur wordt er gekeken naar welke sport het kind leuk vindt en wat de mogelijkheden zijn. Uiteindelijk wordt er gezocht naar een geschikte vereniging waar een kind kan sporten en waar ook voldoende rekening gehouden kan worden met de eventuele beperkingen van het kind. Tot slot kan een student in de rol van 'de sportmakelaar' een begeleidende rol hebben door contacten te leggen met de sportvereniging, de trainers en de ouders van het kind. De sportmakelaar kan adviezen geven aan de trainer ten aanzien van de speciale behoeften van het kind en de specifieke begeleiding die hij of zij nodig heeft. Verder is het contact met de ouders belangrijk om duidelijk te maken dat hun rol erg belangrijk is in het stimuleren van hun kind, zodat hij of zij ook blijft sporten.

onderzoek doen naar de invulling van een naschools programma en het in kaart brengen wat er bij het buitensporten in de pauze beter kan. Het laten ervaren dat sport leuk kan zijn, dat het hebben van een beperking geen reden hoeft te zijn om aan de kant te staan en dat het vertrouwen kan geven dat het met de juiste begeleiding ook lukt, staat eveneens centraal. Naast voldoende plezierbeleving heeft het beweegteam ook aandacht voor individuele wensen en belemmeringen van leerlingen. Want die kunnen, zo blijkt ook uit onderzoek (Van Lindert et al, 2011), heel verschillend zijn. Het beweegteam van Lichtenbeek organiseert samen met de afdeling bewegingsonderwijs jaarlijks verschillende sportdagen en sportieve activiteiten die in de pauzes plaatsvinden of aansluitend na schooltijd. Het naschoolse programma heeft zelfs geresulteerd in een echte club: de Lichtenbeek-klup. Deze club organiseert rolstoelgym. Kinderen in een rolstoel krijgen allerlei sporten aangeboden, zoals rolstoelhockey, boccia-bal, schuiftafeltennis enz. Verder maakt Sportmix ook onderdeel uit van de Lichtenbeek-klup. Sportmix is voor kinderen die moeite hebben om aan te haken bij een reguliere vereniging. Er zijn elke keer verschillende activiteiten waarin de kinderen uitgedaagd worden tot bewegen. Sportmix kan een opstap zijn voor kinderen met een beperking om kennis te maken met verschillende sporten en door te groeien naar sporten in 'G-teamverband' bij een sportvereniging. Sportmix kan ook voor een kind de sportclub zijn waar het jaren met plezier een extra uurtje in de week sport. Het beweegteam levert een constructieve bijdrage aan de organisatie en uitvoering van de activiteiten van de Lichtenbeek-klup.

Een speciaal beweegteam de uitkomst!

Als we naar de toekomst kijken, streeft de HAN Sport en Bewegen er naar om meerdere beweegteams in het speciaal onderwijs te organiseren om aan de specifieke wensen van de doelgroep en organisatie te kunnen voldoen. Een beweegteam bestaande uit verschillende professionals met ieder hun eigen expertise kan binnen het speciaal onderwijs een belangrijke bijdrage leveren aan een toename van de sportparticipatie van de doelgroep. Het document 'Bewegeteams in het basisonderwijs' van Van Berkel en Hazelebach (2009) speelt hierin een belangrijke rol. Het concept 'de vakleerkracht als zorgfunctionaris' sluit goed aan bij de context van het speciaal onderwijs. In dit concept wordt beschreven dat

Onze wens is dat dit alles wordt gefaciliteerd op scholen voor speciaal onderwijs waarbij het beweegteam bestaat uit mensen die deskundig zijn in het begeleiden van kinderen met specifieke behoeften op het gebied van sport en bewegen. Aansluiten bij sportstimuleringsproject Special Heroes verdient hierbij aandacht.

Guy Steenweg docent HAN Sport en Bewegen

Mieke van den Berg docent HAN Sport en Bewegen

Bronnen

- Aalders, L., et al. (2012). *Draaiboek beweegteam Lichtenbeek*. Arnhem: Lichtenbeek.
- Berkel, M. van & C. Hazelebach (2009). *Bewegeteams in het basisonderwijs*. Enschede: SLO.
- Lindert, C. van, R. van den Dool (2011). *Monitor Special Heroes in cluster 3 - Startsituatie van deelnemende cluster 3-scholen en hun leerlingen*. W.J.H. Mulier Instituut, Den Bosch/ Arko Sports Media, Nieuwegein.
- Lindert, C. van, M. de Jong & R. van den Dool (2008). *(On)beperkt Sportief. Monitor sportdeelname van mensen met een handicap 2008*. W.J.H. Mulier Instituut, Den Bosch/ Arko Sports Media, Nieuwegein.
- Stuij, M., E. Wisse, G. van Mossel, J. Lucassen & R. van den Dool (2011). *School, Bewegen en Sport*. Arko Sports Media, Nieuwegein. ◀

*SBE: De HAN-opleiding Sport- en Bewegingseducatie (SBE) leert je om sport en bewegen in te zetten om het welzijn van mensen te bevorderen. Een SBE'er is een beweegprofessional die tijdens zijn opleiding kennis en vaardigheden heeft opgedaan in uitvoering, management en (leefstijl)coaching. Hij ontwerpt beweegprogramma's op maat, afgestemd op specifieke groepen mensen in zorg en welzijn, toerisme en recreatie, maar ook voor zakelijke dienstverlening. De kern van de opleiding is dat je leert hoe je mensen kunt stimuleren om een actieve en gezonde leefstijl te ontwikkelen. Daarnaast is nadrukkelijk aandacht om sport en bewegen in te zetten als middel, waarbij het accent gelegd wordt op participatie in de samenleving. Hierbij richt de aandacht zich met name op de volgende doelgroepen:

- Ouderen
- Mensen in achterstandsituaties
- Mensen met een beperking
- Mensen met gewichts- en gezondheidsproblemen
- Dit houdt in dat binnen het onderwijs deze doelgroepen veel aandacht krijgen. De SBE'er wordt niet opgeleid tot docent in het SO, maar leert wel omgaan met kinderen met beperkingen, ook in de context van onderwijs.

Contact:

guy.steenweg@han.nl, mieke.vandenberg@han.nl

Bewegen chronisch zieke kinderen vanuit inspanningsfysiologisch perspectief

Kinderen lopen vandaag de dag een aanmerkelijk gezondheidsrisico. Met een toename aan inactiviteit vanwege computergebruik, televisiekijken, ongezonde voedingsgewoonten en de afname van het reguliere sportaanbod in de meeste gemeenten in ons land, gecombineerd met de afname van het aantal uren schoolgymnastiek in de week, is het niet verwonderlijk dat kinderen steeds meer zogenaamde inactiviteit-gerelateerde ziekten zoals overgewicht of obesitas, en medisch onverklaarde vermoeidheidsklachten hebben. Dit artikel zal ingaan op het belang van bewegen en fitheid bij gezonde en chronisch zieke kinderen.

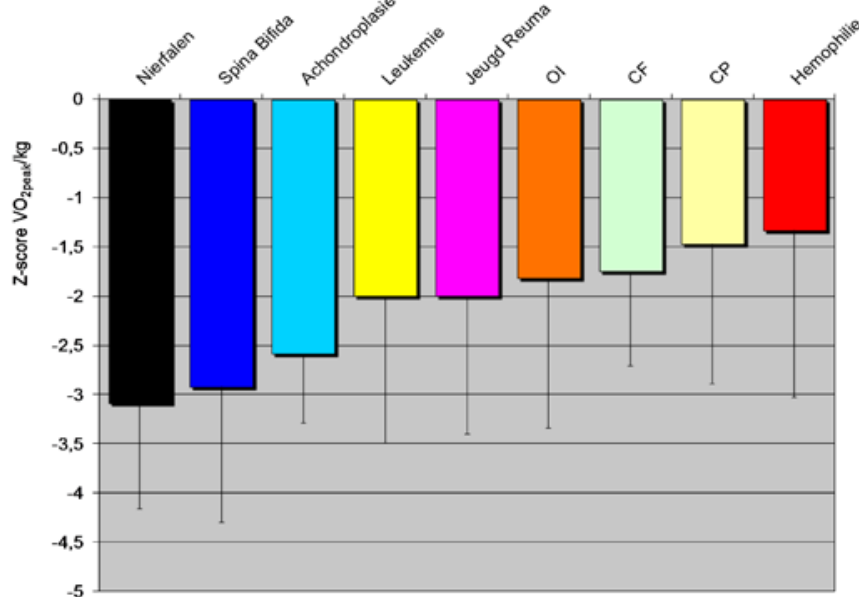
Door Tim Takken

Waarom is een goede fitheid belangrijk?

De oude Grieken kenden al volkswijsheden als 'rust roest' en 'use it or lose it'. Maar spreekwoorden en gezegdes vormen geen wetenschappelijk bewijs. Halverwege de vorige eeuw kwam de eerste wetenschappelijke publicatie met daarin het harde wetenschappelijk bewijs van het belang van fysieke fitheid en fysieke activiteit. De vele onderzoeksgegevens die sindsdien zijn gepubliceerd laten onomstotelijk zien dat fysieke activiteit en fysieke fitheid belangrijke factoren zijn voor gezondheid en levensduur van de mens. Wat interessant is, dat zelfs mensen met een lage fitheid een aanzienlijke daling in sterftekans laten zien wanneer zij hun fitheid verbeteren (Myers et al., 2002). Je hoeft dus geen topsporter te worden om door bewegen gezonder te worden.

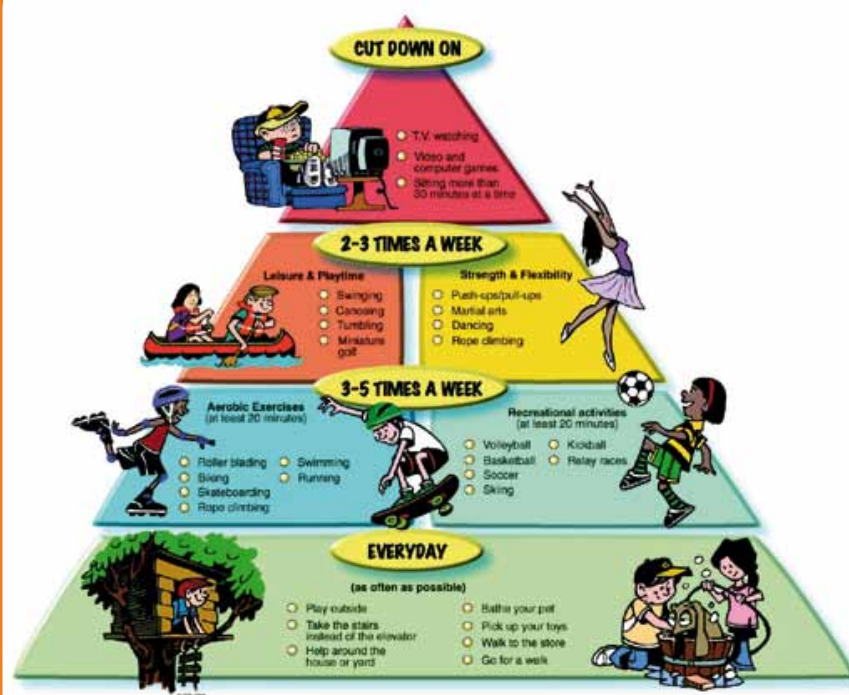
Ziekte en fitheid

Als beweegprofessionals werkend met kinderen met een chronische ziekte of aandoening moeten we de impact van een chronische aandoening op de onderdelen van de fysieke fitheid begrijpen en wat de gevolgen zijn van deze beperkingen op de functionele capaciteit. Vele kinderen met een chronische aandoening hebben een verminderde aerobe fitheid (zie Figuur 1 voor voorbeelden). Deze afname wordt veroorzaakt door een combinatie van ziekte-gerelateerde pathofysiologie, de therapie (zoals bepaalde medicijnen), hypoactiviteit en deconditionering.



Figuur 1. Geobserveerde aerobe fitheid (uitgedrukt in Z-scores van VO_{2peak}/kg) uit verschillende studies van onze onderzoeksgroep. Data uit studies (Engelbert et al., 2008; Klijn, van der Net, Kimpfen, Helders, & van der Ent, 2003; Schoenmakers et al., 2009; T Takken et al., 2004; T. Takken, van Bergen, Sakkers, Helders, & Engelbert, 2007; M van Brussel et al., 2007; M. van Brussel et al., 2006; O Verschuren, Takken, Ketelaar, Gorter, & Helders, 2006). Afkortingen: OI: osteogenesis imperfecta, CF: cystic fibrose, CP: cerebrale parese.

Het bepalen van de fysieke fitheid bij kinderen met een chronische aandoening is van klinisch belang omdat fitheid een krachtige voorspeller van mortaliteit is bij zowel gezonde als zieke volwassenen (Blair, Cheng, & Holder, 2001; Myers et al., 2002; Verschuren & Takken, 2010). Ook enkele studies uitgevoerd bij kinderen met bijvoorbeeld longziekten laten zien dat de fysieke fitheid op de kinderleeftijd ook de mortaliteit als volwassene kan voorspellen. (Nixon, Orenstein, Kelsey, & Doershuk, 1992).



Figuur 2. Piramide van lichamelijke activiteit

Wetenschappelijk bewijs toont aan dat fysieke training belangrijk is voor kinderen met een chronische aandoening (Edouard, Gautheron, D'Anjou, Pupier, & Devillard, 2007; Morris, 2008). Verschillende interventiestudies tonen aanzienlijke verbeteringen aan in het domein van de fysieke fitheid. Het is belangrijk om te beseffen dat er geen 'uniforme' trainingsrichtlijnen zijn voor kinderen met een chronische aandoening. Daarom raden we de zogenaamde F.I.T.T.-factoren (frequentie, Intensiteit, tijd en type) aan als een basis raamwerk voor het opstellen van een individueel en/of ziektespecifiek trainingsprogramma. Variaties tussen de verschillende factoren bepalen de effectiviteit van de training. De essentie is om te bepalen wat de optimale factoren zijn voor elk individueel kind, waarbij rekening wordt gehouden met alle verschillende antropometrische en ziektespecifieke beperkingen.

Echter bij vele kinderen met een chronische aandoening kunnen de volgende algemene F.I.T.T.-factoren gebruikt worden voor het verbeteren van de fysieke fitheid: 1) De trainingsfrequentie moet minimaal twee keer per week zijn; 2) de intensiteit moet meer dan 66% van de piek hartfrequentie zijn; 3) de duur (tijd) 20 tot 60 minuten per sessie zijn waarbij de grote spiergroepen gebruikt moeten worden. Hiernaast dienen fysieke trainingsprogramma's in ieder geval 12 opeenvolgende weken te duren. Na deze 12 weken moet een evaluatie uitgevoerd worden.

Het is belangrijk om rekening te houden met de mogelijkheid van snellere vermoeidheid, tragere hersteltijden en langzamer aanpassingstijden bij deze kinderen. Sommige kinderen kunnen profiteren van langer durende trainingsprogramma's, zoals kinderen met obesitas voor gewichtsbeheersing of in andere gevallen waar de training kan helpen om de progressie van de ziekte te verminderen. (Schneiderman-Walker et al., 2000).

Het type activiteit moet altijd worden aangepast aan de specifieke chronische aandoening. Bovendien moet de training ontwikkelings-, leeftijdsadequaat en plezierig zijn en een scala aan activiteiten omvatten (Strong et al., 2005). Succesvolle uitvoer van trainingsprogramma's hangt af van persoonlijke motivatie en variëteit van de activiteiten. Kinderen en adolescenten vinden activiteiten van korte duur met hoge intensiteit leuker. Deze activiteiten bieden meestal de nodige variatie en bootsen beter de gebruikelijke patronen van dagelijkse activiteiten van kinderen na (Bailey & Martin, 1994). Dergelijke activiteiten zijn niet altijd mogelijk bij alle doelgroepen, zoals bij aangeboren hartziekten het geval is of bij kinderen met broze botten (Osteogenesis Imperfecta).

Chronisch zieke kinderen en bewegen

Naast het voorschrijven van fysieke training is het ook van belang om de kinderen te informeren en motiveren om fysiek actief te zijn/blijven en hierdoor gedragsverandering op het gebied van fysieke activiteit te stimuleren/monitoren.

De meeste kinderen met een chronische aandoening zullen baat hebben bij een toename in dagelijkse activiteiten. Een handig hulpmiddel voor algemene richtlijn van lichaamsbeweging bij kinderen is het toepassen van de zogenaamde piramide van de lichamelijke activiteit bij kinderen (zie Figuur 2). Het is vergelijkbaar met de voedselpiramide voor voeding.

Veel sportclubs, lessen lichamelijke oefening of buitenschoolse bewegingsprogramma's zijn niet volledig uitgerust om kinderen met een chronische aandoening te laten participeren. Beweegprofessionals moeten daarom niet alleen kinderen en ouders informeren over het belang van voldoende en passende hoeveelheid aan beweging voor kinderen met een chronische aandoening, maar deze informatie ook delen met o.a. zorgverleners, sportcoaches en leerkrachten. (Edouard et al., 2007; Murphy, Carbone, & and the Council on Children With Disabilities, 2008)

Fysieke activiteit wordt als belangrijk beschouwd voor de gezondheid en het behoud van de gezondheid van een kind. In tegenstelling tot gezonde kinderen, zijn kinderen met een chronische aandoening vaak beperkt in de participatie in sportactiviteiten, gymles of trainingsprogramma's als gevolg van directe of verkregen belemmeringen door hun aandoening. De aandoening zelf zorgt al vaak voor hypoactiviteit, dat weer kan leiden tot een deconditioneringseffect, een afname in de functionele vaardigheden van het kind en verdere hypoactiviteit. Deze neergaande spiraal kan bij vele chronische aandoeningen voorkomen worden. Bewegingsprogramma's (bijvoorbeeld trainingsprogramma's) kunnen de deconditionering als gevolg van de hypoactiviteit hoogstwaarschijnlijk voorkomen of afremmen en hierdoor deze neergaande trend doorbreken. Naast de chronische aandoening zelf kunnen indirecte factoren, zoals overbescherming door ouders, sociale isolatie door leeftijdsgenootjes, angst en onwetendheid ook leiden tot hypoactiviteit. Het is belangrijk om deze factoren ook in kaart te brengen bij deze kinderen. Niet alleen de fysieke fitheid en functionele vaardigheden kunnen afnemen als gevolg van hypoactiviteit, maar deze kinderen hebben ook nog eens verhoogd risico op een scala aan gezondheidsaandoeningen die geassocieerd worden met een hypoactieve levensstijl (zoals obesitas en suikerziekte). Om deze reden is het van groot belang om de alomveranderende fysieke fitheid tijdens de kindertijd te begrijpen, te beschrijven, de ontwikkeling te analyseren en wanneer nodig individuele

Contact:

ttakken2000@yahoo.com

op maat gemaakte interventies voor te schrijven. Bijna nooit zal training of inspanning de basis-pathofysiologische processen beïnvloeden; de voordelen van inspanning zijn in het algemeen indirect.

Zoals Bar-Or en Rowland hebben aangegeven: *'Therapie voor kinderen in de vorm van verhoogde fysieke activiteiten is uniek: Door het voorschrijven van beweging geven we de kinderen een signaal af dat hij of zij mee kan en moet doen met zijn of haar gezonde leeftijdsgenootjes.'* (Bar-Or & Rowland, 2004).

Het is onmogelijk om alle chronische aandoeningen te beschrijven in dit artikel, een groot aantal chronische aandoeningen worden besproken in het boek 'Inspanningsfysiologie bij Kinderen', (T. Takken, 2007) waar ik u dan ook naar verwijst voor meer informatie over dit onderwerp. Wel heb ik een aantal tips.

Conclusie

Fysieke activiteit behoort een normaal, geaccepteerd onderdeel te zijn van het dagelijkse leven. Kinderen en volwassenen die een inactief bestaan leiden lopen (vermijdbare) gezondheidsrisico's. Het activiteiten niveau van kinderen met een chronische ziekte of aan-

Tabel 1. Tips voor het werken met kinderen met een chronische aandoening

Bewegen is ook belangrijk voor de ontwikkeling en gezondheid van kinderen met een chronische ziekte of aandoening: probeer hen daarom ook zoveel mogelijk te betrekken in de gymles.

Veel kinderen en jongeren met een chronische ziekte of aandoening hebben negatieve ervaringen tijdens de gymles doordat ze niet worden betrokken, gevoel te hebben van falen, en het gevoel hebben niet begrepen of gehoord te worden (Bredahl, 2013). Dit speelt ook bij kinderen met relatief milde beperkingen. Probeert dit te voorkomen.

Integratie van reguliere en aangepaste sporters is belangrijk voor onder meer acceptatie. Doe eens een aangepaste sport met de hele groep (bv zitvolleybal).

Veel conditietests zoals de shuttle-run-test zijn niet geschikt voor kinderen met een chronische ziekte of aandoening. Wees daarin creatief: laat deze kinderen bijvoorbeeld lopen op een 10 meter parcours in plaats van de standaard 20 meter.

Probeer advies te geven om zittende activiteiten terug te dringen, ook in het dagelijks leven.

Indien je als docent onbekend bent met de (on)mogelijkheden van het kind, neem contact op met de fysiotherapeut/medisch specialist.

doening is vaak onder de bewegingsnorm, waardoor zij ook een aanzienlijk gezondheidsrisico lopen. Het bevorderen van lichamelijke activiteiten en het terugdringen van de inactiviteiten zoals computeren en tv-kijken is voor deze kinderen wellicht nog meer van belang.

De referenties bij dit artikel zijn op te vragen bij de redactie.

Dr Tim Takken is medisch fysioloog ◀

advertenties

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Dé 'Ardennen' locatie van Nederland!

Achterhoek

GPS-zwerfroutes

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

Markant Outdoorcentrum

En nog veel meer!

- Mountainbiken
- Dropping
- Teambuilding
- Fun!
- Boogschieten
- Klimmen
- Challenge
- Tokkelen
- Vlotten
- Kanovaren

www.markant-outdoorcentrum.nl

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

VeBON

Markant



Bewegen met een visuele beperking

Praktische handreiking voor leerkrachten in het reguliere bewegingsonderwijs

Toen we bij Bartiméus begonnen als jonge gymleraar troffen we bij het materiaal drie houten hoogspringlatten aan. Vol enthousiasme begonnen we buiten op het veld aan onze eerste hoogspringles mét de springlatten. Aan het eind van het eerste lesuur hadden we zes halve springlatten, die we vervolgens maar in de vuilcontainer hebben geworpen!

Door: Jan Schippers

B **Blindelings bewegen**
Mensen met een visuele beperking bewonen een wereld, die in eerste instantie voor zienden is geschapen en ingericht. Het is niet mogelijk deze wereld helemaal aan te passen aan de behoeften van mensen met een visuele beperking en dus moeten deze mensen leren zich aan te passen aan de bestaande wereld en daarmee goed en veilig om leren gaan. Dat doel is een belangrijk uitgangspunt van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking. Met deze artikelen willen we leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke bewegen. Deze artikelreeks is gebaseerd op de Leidraad 'Blindelings Bewegen' (Schippers, 2010 en ook de titel van de serie praktijkartikelen waarvan aflevering 1 in deze uitgave staat). Dit boek voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs is opgebouwd volgens de bekende 'oude' indeling: atletiek, gymnastiek, spelen, zwemmen.

In het regulier onderwijs

Het is van belang dat leerkrachten bewegingsonderwijs die een blinde of slechtziende leerling in de groep hebben, enige kennis hebben van de implicaties van de beperking van deze leerlingen.

Dit hoofdstuk presenteert factoren die bepalend zijn voor de resultaten van het bewegingsonderwijs aan deze leerlingen. We maken onderscheid in slechtziende en blinde leerlingen.

Alle leerlingen met een visuele beperking hebben in meerdere of mindere mate speciaal bewegingsonderwijs nodig. Alleen voor 'sportieve' leerlingen met een visus groter dan 0.3 geldt dit niet altijd. Getalenteerde bewegers met een visuele beperking zijn veel minder beperkt bij het bewegen dan lotgenoten die motorisch minder vaardig zijn. Het omgekeerde geldt echter ook.

In het reguliere onderwijs zijn de omstandigheden in de lessen bewegingsonderwijs meestal heel anders dan in speciale scholen. De groepsgrootte, de zaal, het veld, de materialen, de organisatie en de begeleiding voldoen meestal niet aan de voorwaarden van speciaal bewegingsonderwijs. Wel kunnen scholen rekening houden met een aantal belangrijke factoren, die invloed hebben op de resultaten van bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

Bewegingsonderwijs aan slechtziende leerlingen

De leerling

Net als alle mensen, hebben ook leerlingen met een visuele beperking een eigen uniek karakter en specifieke persoonlijke eigenschappen. Zij zijn van nature vlug of langzaam; rustig of nerveus; zij zijn dik of dun; behulpzaam of egoïstisch; handig of onhandig; sportief of onsportief. Het is belangrijk dat de leerkracht begrip en respect heeft voor de eigenheid van de leerling. Dat betekent onder andere dat hij lessituaties creëert, die leerlingen de kans geven zich te ontwikkelen. Zo heeft het bijvoorbeeld weinig zin om een veel te dik kind te leren kopje duikelen in de ringen of te leren touwklimmen. Het is zinvoller om zo'n leerling een alternatief aan te bieden, dat:

- deze leerling erbij laat horen
- maakt dat de leerling een positieve bijdrage levert aan de klas
- eventueel de dikte bestrijdt
- deze leerling een zinvolle beweging leert. »

De leerkracht zoekt de mogelijkheden en onmogelijkheden van de leerling, sluit aan bij zijn mogelijkheden en probeert zijn onmogelijkheden in positieve zin te veranderen. Met andere woorden: de leerkracht respecteert en accepteert de leerling.

De aard van de visuele beperking

Er zijn veel verschillende vormen van slechtziendheid. Elke slechtziende leerling neemt de wereld weer anders waar. De aard van de visuele beperking is zeer bepalend voor de bewegingsmogelijkheden van slechtziende leerlingen, maar de leerkracht heeft hierop geen invloed. De visuele beperking is een gegeven. Het is echter van belang dat de leerkracht zich realiseert dat hij nooit precies weet wat de slechtziende leerling wel en niet ziet, en vooral hoe de leerling dingen ziet. Ook is het belangrijk dat de leerkracht zich ervan bewust is dat de slechtziende leerling niet weet wat er allemaal te zien is, of anders gezegd: dat hij niet weet hoe de 'ziende wereld' eruit ziet.

De aard van de visuele beperking wordt bepaald door de volgende factoren:

- de gezichtsscherpte. Voor het bewegen is de gezichtsscherpte niet van het grootste belang. Ook al ziet de leerling een object wazig, hij merkt het wel op en zal er bewegend op inspelen
- de lichtgevoeligheid. De gevoeligheid voor lichtprikkels kan in bepaalde omstandigheden bewegingsproblemen opleveren, bijvoorbeeld bij schemer of bij felle zon. Een oogarts zei eens: "In het donker hebben alle mensen een visuele beperking!"
- kleuren zien. Kleuren helpen om contrasten te zien, maar in hoeverre iemand kleuren ziet is niet essentieel voor het bewegen
- het gezichtsveld. Als het gaat om bewegen, is dit de belangrijkste component van het zien. Wanneer het gezichtsveld beperkt is, bijvoorbeeld bij een kokergezichtsveld (heel klein gezichtsveld), ziet de leerling objecten niet of te laat, met alle gevolgen van dien voor (de veiligheid van) het bewegen. Mensen met een beperkt gezichtsveld zijn bovendien vaak in sterke mate nachtblind. NB. Maatschappelijk blind wordt iemand genoemd wanneer iemand wel braille (blind) leest, maar zich beweegt als een slechtziende.

Acceptatie

In hoeverre de beperking invloed heeft op het bewegen, is ook afhankelijk van de wijze waarop



Hardlopen opent je wereld

de leerling omgaat met zijn beperking. Wanneer een leerling zijn beperking (nog) niet heeft geaccepteerd, heeft hij in feite een extra beperking. We stellen wel eens wat boud: "De mate van visuele beperking en de (vermeende) zichtbaarheid daarvan zijn omgekeerd evenredig met de mate van acceptatie van de beperking door de betreffende persoon." Dat is een grove benadering, maar er zit veel in. Hoe minder zichtbaar het is dat iemand een visuele beperking heeft, hoe moeilijker hij voor zijn beperking uit durft te komen. Omgekeerd geldt hetzelfde.

Het is van belang dat de leerkracht de beperking van de leerling, na verloop van tijd, bespreekbaar maakt en (letterlijk, en/of figuurlijk) naast de leerling gaat staan. Door leeractiviteiten aan te bieden die binnen de mogelijkheden van de leerling liggen en die gemakkelijk lukken, stimuleert de leerkracht het zelfvertrouwen van de leerling.

Slechtziendheid heeft in het algemeen onder andere de volgende gevolgen voor het bewegen en de bewegingsmogelijkheden van leerlingen:

- de leerling kan bewegingen niet of moeilijk afkijken en nadoen
- missers, valpartijen en botsingen veroorzaken bewegingsangst en belemmeren het deelnemen
- het bewegingstempo loopt meestal sterk terug, onder andere als gevolg van een inadequate bewegingshouding en -uitvoering.

Enkele bekende leeractiviteiten worden beschreven in het praktijkkatern (te beginnen met atletiek), waarbij wordt aangegeven hoe de leerkracht op school deze het beste kan aanbieden en beter toegankelijk kan maken voor de visueel beperkte leerling. Tevens wordt aandacht besteed aan het helpen en aan de veiligheid. De beschrijvingen worden ondersteund en verduidelijkt door tekeningen van de arrangementen. De foto's zijn voornamelijk illustratief.

Daarnaast zijn er voor mensen met een visuele beperking gelukkig tal van recreatieve bewegingsactiviteiten mogelijk, zowel binnen als buiten schooltijd. Een aantal daarvan wordt in deze leidraad genoemd of beschreven.

Verder wordt aandacht besteed aan de outillage: zaal, veld, zwembad, materiaal en verlichting. Hoewel leerkrachten in het reguliere onderwijs (vanwege de hoge kosten) helaas niet altijd in staat zijn om deze zaken aan te passen, is het van belang dat zij weten wat voor deze leerlingen ideale, optimale omstandigheden zijn.

Op de school voor speciaal onderwijs van de stichting Bartiméus hebben de leerkrachten bewegingsonderwijs vele slechtziende en blinde (oud) leerlingen begeleid bij de activiteiten die in deze Leidraad aan de orde komen. Ze hebben geconstateerd hoe wezenlijk bewegingsrecreatie naast het bewegingsonderwijs kan bijdragen aan een zinvoller bestaan in de wereld, waarin deze leerlingen leven en zich bewegen.

Lopen opent je wereld

Voor al *lopen* en de oriëntatie in de ruimte die dat vereist, is voor mensen met een visuele beperking onontbeerlijk om hun weg in de wereld veilig te vinden. Lopen opent niet alleen de wereld die vóór ons ligt, maar ook dat wat om ons heen en achter ons gebeurt. Dat laatste is bij mensen met een visuele beperking vaak een 'achtergebleven' gebied. Zij hebben namelijk zoveel concentratie nodig voor de weg die vóór hen ligt, dat zij geen aandacht hebben voor dat wat zich achter hen bevindt. Door het (hard)lopen goed te leren beheersen, krijgt de visueel beperkte leerling steeds meer inzicht in tijd- en ruimteverhoudingen. Dit inzicht is heel wezenlijk voor een veilig bewegen door de ruimte.

Springen en werpen in een driedimensionale ruimte

Het springen helpt mee aan het ontwikkelen van



Speerwerpen en richtingsgevoel

inzicht in de driedimensionale ruimte en ook het werpen heeft daarin, op een andere manier, een functie. Richtingsgevoel en hoogte-inzicht spelen daarbij een belangrijke rol.

De keuze van activiteiten is niet vrijblijvend. De activiteiten moeten worden geselecteerd met het oog op het doel van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking: de leerling zo goed mogelijk bewegend leren omgaan met de wereld om hem heen, zodat hij zich optimaal kan verwerkelijken. De leerkracht selecteert dus activiteiten die bijdragen aan de ontwikkeling van de bewegingsvorming van deze leerlingen.

Uitgangspunten hierbij zijn:

- herhaal de geselecteerde activiteiten veelvuldig, zodat de leerling deze echt leert beheersen en zoek het niet in een veelheid van verschillende leeractiviteiten
- zorg voor een obstakelvrije ruimte en voor een veilige begeleiding
- zorg voor auditieve en/of voelbare signalen om de oriëntatie te bevorderen, bijvoorbeeld mondelinge of tactiele begeleiding tijdens het lopen
- gebruik duidelijke gidslijnen en adequate leerhulpen (zie de uitwerking van de verschillende activiteiten). Gidslijnen zijn voelbare, hoorbare of zichtbare extra markeringen (door gebruik van structuur, geluid of kleur) op weg naar een bepaald doel.

Zie voor praktijkuitwerkingen atletiek het praktijkkatern in dit blad.

Jan Schippers is docent aan de school voor speciaal onderwijs van Stichting Bartiméus

Foto's Jan Schippers ◀■

Het recht op blauwe plekken....!

Ouders, kinderopvang en onderwijs lijken behept met het bieden van overbescherming. Peuters en kleuters die in de buggy of met de auto naar school en kinderopvang worden gebracht, jonge kinderen die aan de hand worden gehouden, het (leren) fietsen met behulp van zijwieltjes, rubberen tegels voor de tere kinderknietjes enz. enz.: dit alles met de beste bedoelingen, maar opvoeders bewijzen de motorische ontwikkeling van hun kinderen met deze zorg geen dienst. Daar komt nog bij dat deze vorm van overbescherming juist bepaalde angststoornissen kan opwekken. Met andere woorden de angst regeert!

Door: At van Steijn

Twee Noorse psychologen (Leif Kennair en Ellen Sandsetter, Evolutionary Biology) onderzochten de functie van 'gevaarlijk spelen' vanuit een evolutionair perspectief. Met 'gevaarlijk spel' bedoelen ze opwindend spel met een zeker risico op lichamelijk letsel. "Als een kind niet adequaat wordt gestimuleerd door tijdens het spelen met een zekere vorm van gevaar en risico in aanraking te komen, wordt een bepaalde mate van angst voor gevaarlijke situaties in stand gehouden", aldus de psychologen. Bovendien lopen kinderen die te weinig kansen krijgen om zelf te bewegen en de mogelijkheden van hun lichaam te ontdekken, het risico een bewegingsachterstand te krijgen (Pijl, 2007). In 2010 bleek uit een grootschalig onderzoek (Collard, VU-MC) dat basisschoolleerlingen uit groep 7 en 8 minder fit zijn dan hun leeftijdsgenootjes 30

jaar geleden. De huidige generatie 10- tot 12-jarigen scoort fors lager op kracht, snelheid, lenigheid en motorische vaardigheden. Sinds een aantal jaren worden op sommige scholen alle vijfjarigen getest door een motorische remedial teacher en opvallend veel kleuters krijgen een behandelingsadvies vanwege hun bewegingsachterstand.

We kennen de effecten van bewegingsarmoede op het gebied van overgewicht, de grotere vatbaarheid voor allergieën, verminderde weerstand en zelfs cognitieve achterstanden (immers 'bewegen baat het brein').

Onderwijs, kinderopvang, consultatiebureaus en GGD's zouden het lef moeten hebben ouders aan te spreken op en meer voorlichting te geven over het grote belang van het vrij bewegen van jonge kinderen. Overbeschermende ouders (zo geheten helicopterouders) dreigen hun kroost te smoren in hun tomeloze ambitie en beschermingsdrang met gevolg dat deze kinderen minder gewapend zijn als ze later ècht iets overkomt.

Kinderopvang

Overbescherming blijkt het meest voor te komen in de peutertijd en in de puberteit. Het is niet verwonderlijk dat overbeschermend gedrag van ouders tegenwoordig vooral in de kinderopvang aan het licht komt. Daar botsen de opvoedingsprincipes rond 'vasthouden en loslaten' het hardst. Leidsters merken dat veel ouders overal gevaar in zien, vooral in bezigheden die voor peuters en kleuters normaal zijn zoals klimmen, rennen en overal aanzitten. Zo verbieden sommige ouders leidsters om hun kind in de zandbak te laten spelen en komen ze verhaal halen als hun kind ruzie heeft gehad met een ander kind. Overbeschermende ouders vertrouwen anderen de opvoeding van hun kind eigenlijk niet toe, maar moeten wel als ze buitenshuis willen werken.

Ouders zijn meestal overbeschermend uit liefde en zorgzaamheid in combinatie met angst. Met eigenschappen van het kind zelf heeft die angst overigens weinig te maken: opvallend genoeg zijn ouders van kinderen met een beperking zich vaak wel bewust van het risico op overbescherming.

De kinderopvang krijgt met allerlei vormen van overbescherming te maken - en heeft daarnaast de pech dat de overheid (in casu de GGD in haar toezichthoudende taak) dit nog eens versterkt. Leidsters houden zich vaak te strikt aan onzinnige eisen van ouders en de GGD



Overbescherming



Avontuurlijk

wil bijvoorbeeld liever geen gras in een buitenruimte ("peuters zouden weleens gras kunnen gaan eten").

Kinderopvang en GGD's worstelen met dit probleem, want wat bedoeld was als vangnet (bied kinderen een uitdagende omgeving waar ze zich optimaal kunnen ontwikkelen) is verworpen tot een fuik (het ontnemen van elke vorm van bewegingsvrijheid).

Er bestaat in Nederland een vreemd contrast tussen de belangstelling voor psychologische en pedagogische kennis en het toepassen van die kennis. Immers we kennen het belang van buitenspelen voor een gezonde fysieke en psychische ontwikkeling van kinderen.

Onderwijs

In het onderwijs is het al niet veel beter. Veel schoolpleinen zien er opvallend leeg en desolaat uit. Verwonderlijk, omdat we de bewegingsarmoede en daarmee het almaar uitdijende overgewicht bij kinderen en jongeren als een ernstig gevaar voor de toekomst zien. Deze onderwaardering van het schoolplein wordt weerspiegeld in de opleiding van basisschoolleerkrachten. Pabo's zouden meer aandacht moeten besteden aan de betekenis van sport en bewegen op de ontwikkeling van cognitieve vaardigheden. Maar zelfs bij onderwijsprogramma's 'lichamelijke opvoeding' krijgt het 'vrije spel' (zo je wilt de buitenruimte) niet of nauwelijks aandacht. Het lijkt alsof de Pabo toekomstige leerkrachten aflevert met pleinvrees...! Terwijl spel en beweging hoog op de agenda zouden moeten staan van iedereen die betrokken is bij het basisonderwijs.

De architect Marlies Rohmer verwoordde het zo: "Het schoolplein moet eindelijk eens serieus genomen worden. Het is altijd een sluitpost. Als architect krijg ik wel een programma van eisen voor het gebouw, maar nooit voor het schoolplein. Dat klopt niet. Het is momenteel niet eens een kwestie van low budget, maar van no budget. Terwijl het inrichten van een goed schoolplein een vak is. Ik pleit voor een fatsoenlijk budget, een programma van eisen en een goed beheersplan voor ieder schoolplein. Dan kan je het schoolplein ook met een gerust hart openstellen" ('Een schoolplein voor de buurt', brochure Jantje Beton, 2006). Om een compleet beeld van een kind te kunnen vormen en om dat kind goed in zijn/haar ontwikkeling te begeleiden is het wenselijk dat een groepsleerkracht het kind in verschillende contexten meemaakt. Sprekend, schrijvend, rekenend, de natuur onderzoekend, zingend, zich beeldend uitend, maar ook (vrij) bewegend. Terwijl in de hedendaagse praktijk het 'speelkwartier' voor leerkrachten vaak pauzetime is en het bewegingsonderwijs bijzaak!

Omdat veilig gevaarlijk is...

Veel speelplekken zijn saai vanwege veiligheidsmaatregelen en wet- en regelgeving en dat is uitermate onverstandig. Nog niet zo lang geleden formuleerde Jantje Beton (toch niet bekend

vanwege haar vooruitstrevende denkbeelden) bij monde van directeur Rob van Gaal, het zo: "We hebben 50.000 van die plekken in ons land en onze jeugd maakt er amper gebruik van. Ik zou zeggen, geef me een bulldozer" (Telegraaf, 10 maart 2011). Spanning en avontuur – dát missen we in dit land. We kweken 'watjes'.

Lekker buitenspelen is voor veel kinderen het mooiste wat er is, maar zorg wel voor een wat gevaarlijke omgeving. Snelheid, hoogtes en spanning bieden uitdaging, competitie en avontuur.

In de landen om ons heen zien we de laatste jaren interessante ontwikkelingen op het gebied van het stimuleren van sport en bewegen bij kinderen en jongeren; meer specifiek het 'vrij' bewegen.

In Oostenrijk en Duitsland is een groot aantal zgn. 'Motorikparken' gerealiseerd, overeenkomstig een beweegconcept van de Oostenrijkse bewegingswetenschapper Dr. Ronald Werthner. Dit concept onderscheidt zich van andere sportvoorzieningen door de veelheid van bewegingsfuncties op verschillende niveaus. Het stimuleert de ontwikkeling van motorische functies en bevordert het coördinatie- en uithoudingsvermogen. Omdat het erg goed aansluit bij het bewegingsonderwijs is het inmiddels bij veel middelbare scholen in gebruik. Gebleken is dat het sport- en beweegprogramma vooral kan rekenen op de interesse van meisjes!

In Scandinavië is er een trend om kinderen meer uitdaging te bieden, zoals hoge touw- en nettenconstructies om in te klauteren en klimmuren die zich als een achtbaan door de speeltuin slingeren. Er is zand, water, er zijn struiken en bomen zodat kinderen naar hartenlust kunnen aanmodderen. Uitgangspunt is niet hoe veilig, maar hoe uitdagend en inspirerend is zo'n *speelplek*.

Deze initiatieven zijn met name ontplooid omdat teveel kinderen te jong aan een gespecialiseerde sport deelnemen, waardoor ze zich te eenzijdig ontwikkelen. Juist het vrije (bewegings)spel stimuleert het aanleren van de zo noodzakelijke grondvormen van bewegen.

De vraag is natuurlijk of ontwerpers en architecten dit ter harte zullen nemen. Of zij de overzorg van ouders, opvoeders en onderwijs- en kinderopvanginstellingen kunnen en durven weerstaan. Bij de inrichting van een speel- en sportvoorziening moet tegenwoordig alles een functie hebben en vooral schoon, veilig en heel zijn.

Geef kinderen de straat, natuur en buitenruimte en het recht op een blauwe plek terug.

Overheid, instellingen en ouders zijn het spoor bijster en de ontwerper zit gevangen tussen droom en daad en beziet vervolgens de desastreuze gevolgen.

At van Steijn is publicist.

Foto's: © gijsoomsphotography.com

Bronnen

Leif Kennair en Ellen Sandsetter, Evolutionary Psychology, www.epjournal.net – 2011. 9(2): 257-284.

Geurts, E. (2010), 'Overbescherming, een vorm van kindermishandeling?', in: J. van der Ploeg en R. de Groot (red.), 'Kindermishandeling: een complex probleem'. Antwerpen/Apeldoorn, Garant, p. 89-106.

Pijl, M. (2007) Bewegingsachterstand door overbescherming, GPD. www.mandypijl.nl/artikelen/motoriek.pdf.

TNS-NIPO, Jantje Beton. 2011. Buitenspelen, kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt.

VU MC, www.vumc.nl/afdelingen/voorjournalisten (onderzoek Collard, mei 2010).

Motorikpark

<http://www.motorikpark.com/stationen/>

<http://speelprojecten.nl/contact/productlijnen/motorikpark> 

Contact:

e.oversteegen@uvt.nl



Een greep uit de veel gestelde vragen die de Juridische afdeling van de KVLO bereiken

De Juridische afdeling van de KVLO biedt hulp en bijstand bij allerhande vragen en problemen die voortvloeien uit de werksituatie van leden van de KVLO. Om een indruk te geven van de zaken die dagelijks op de Juridische afdeling behandeld worden in deze rubriek een selectie uit gestelde vragen.

Door: mr. Floortje van 't Wout

H

Het komt regelmatig voor dat leerlingen rijkelijk behangen met sieraden de gymles in komen. Met het oog op de eigen veiligheid en die van anderen, behoren deze sieraden niet gedragen te worden tijdens de les. Vaak wordt aan de docent gevraagd deze te bewaren. Welke regels gelden hiervoor?

Bewaarneming is een overeenkomst waarbij de ene partij, de bewaarnemer, zich tegenover de andere partij, de bewaargever, verbindt, een zaak die de bewaargever hem toevertrouwt of zal toevertrouwen, te bewaren en terug te geven. Hieruit vloeit voor de docent de verplichting voort de zaak niet alleen te bewaren, maar ook terug te geven. De docent dient bij het bewaren van de spullen een zekere zorgvuldigheid te betrachten. Hij/zij doet er goed aan de spullen op te bergen waar zij normaal geen schade kunnen oplopen. Vaak zullen spullen wel worden opgeborgen op een plek waar zij niet getroffen kunnen worden door ballen en andere schade toebrengende voorwerpen. Maar wat als er opeens spullen verdwenen zijn? Er zal gekeken worden naar de zorg die een docent heeft betracht om de diefstal te voorkomen. Van tekortschieten is bijvoorbeeld sprake indien de docent de spullen bewaart op een plek waar hij er geen toezicht op kan houden en die vrij toegankelijk is. De docent kan dan aansprakelijk worden gesteld! Om elke vorm van aansprakelijkheid uit te sluiten, zou de docent kunnen eisen dat de leerlingen zonder waardevolle spullen in de les verschijnen. De praktijk leert echter dat dit moeilijk vol te houden is. Er is altijd een aantal leerlingen dat 'vergeten' is hun sieraden thuis of in de schoolkluis te laten. Als de docent de spullen niet in bewaring neemt, zullen de leerlingen horloges en dergelijke omhouden en/of spullen in de kleedkamer laten liggen. Beide zijn niet wenselijk, in verband met de veiligheid en de kans op diefstal. Het is de school die hiervoor beleid moet ontwikkelen. De school zal uit moeten dragen en bekend moeten maken wat het beleid hierin is. Maak daarom als sectie afspraken met je directie hierover en zorg dat er beleid wordt opgesteld en bekend wordt gemaakt in de schoolgids. Mocht er nu toch aan je gevraagd worden de spullen in bewaring te nemen, bewaar je deze dan in een in alle opzichten 'veilige' plaats. Het zal dan moeilijk worden je tot schadevergoeding te veroordelen. In dit verband is van belang dat de verdwijning van in bewaring genomen goederen niet gedekt is door de KVLO WA-verzekering.

Met de huidige bezuinigen binnen het onderwijs, worden er steeds meer klassen samengevoegd. Dit leidt tot grotere groepen. Bij veel leden rijst de vraag welke regels er gelden omtrent groepsgrootte. Kan de veiligheid nog voldoende worden gegarandeerd?

Er is geen wet- of regelgeving waarin wordt voorgeschreven aan hoeveel leerlingen er tegelijkertijd een les bewegingsonderwijs gegeven mag worden. Groepen van dertig leerlingen worden niet als uitzonderlijk groot ervaren. Vaak wordt dit door onze leden toch als bezwaarlijk gezien. In dat geval is het verstandig na te gaan of jouw collegae dit standpunt delen. Breng jullie zorgen als sectie bewegingsonderwijs onder de aandacht bij de werkgever. Ga niet alleen in op de veiligheid van de leerlingen, die mogelijk niet voldoende gewaarborgd kan worden, maar ga ook in op de mogelijk afnemende kwaliteit van het bewegingsonderwijs. Mocht er zich een ongeval voordoen, dan toetst de rechter aan de ongeschreven zorgvuldigheidsnormen die in de rechtspraak zijn ontwikkeld:

- de omstandigheden van het geval
- de aard van de oefening
- de kenbaarheid van het gevaar
- de kans op verwezenlijking van het gevaar
- of het nemen van veiligheidsmaatregelen bezwaarlijk is.

Probeer daarom zelf zo veel mogelijk aan de zorgvuldigheidsnormen te voldoen. Geef goede instructies, neem goede veiligheidsmaatregelen (ga na welk beleid de school hiervoor hanteert) en probeer verder de aandacht te richten daar waar die het meest nodig is.

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



Praktijk katern



Nummer

1

Jaargang 101 - 25 jan. 2013

Lichamelijke
Opvoeding

Een rolstoel in je gymles

Sportspelen Fundament voor
het ontwerpen van leerrijke
spelsituaties (1)

Blindelings bewegen Atletiek

"Juf, wat gaan we doen?"

Een rolstoel in je gymles

Vaak zijn mensen nieuwsgierig als ik vertel dat ik gymles geef aan kinderen met een lichamelijke beperking. Vooral wanneer ik uitleg dat we op onze school werken met heterogene groepen; kinderen die 'normaal' of met een looprek lopen krijgen samen gymles met kinderen in een (elektrische) rolstoel! "Hoe doe je dat dan?" en "Wat doe je dan precies?" zijn voor mij dan ook vaak gehoorde vragen. In dit artikel zal ik deze vragen proberen te beantwoorden.

Door: Bram Zeegers



Leerlingen met verschillende beperkingen

Kinderen op een mytyschool zitten - net als in het reguliere onderwijs - ingedeeld op cognitief niveau en niet op hun motorische mogelijkheden. Hierdoor ben je als vakleerkracht bewegingsonderwijs de hele dag bezig met het aanpassen van activiteiten. Iedere leerling heeft zijn of haar eigen beperking. Sommige leerlingen hebben een beperking in de bovenste extremiteit (armen). Hierdoor missen ze bijvoorbeeld de kracht of de coördinatie om een bal te gooien. Andere leerlingen hebben een beperking

in de onderste extremiteit (benen). Bij deze leerlingen gaat lopen moeizaam, waardoor lopen of rennen voor hen al een balanceeractiviteit op zich kan zijn. Het kan ook zijn dat een leerling helemaal niet meer kan lopen en gebonden is aan een rolstoel. Kortom heel veel niveauverschil. Het is daarom iedere dag weer een uitdaging om de les voor iedereen uitnodigend, veilig en zinvol te maken binnen het thema dat gepland staat.

Op zoek naar mogelijkheden

Door het passend onderwijs komt het steeds vaker voor dat kinderen met een motorische

beperking in het reguliere onderwijs zitten. Het kan dus zomaar zijn, dat je een leerling in een rolstoel in je gymles krijgt. Wat doe je dan? Niet mee laten doen, omdat ze dat niet kunnen? Of op zoek gaan naar mogelijkheden? Met wat creativiteit is voor bijna iedere leerlijn en beweegthema een aanpassing te bedenken. Iets dat zo goed mogelijk aansluit bij het reguliere programma en dat weinig extra tijd kost in de voorbereiding. Probeer met een kleine aanpassing de leerling het gevoel te geven mee te kunnen doen, zodat ze niet altijd toe moeten kijken of scheidsrechter moeten zijn. Op die manier hebben ze het gevoel erbij te horen.



Hieronder staan concrete voorbeelden van tien willekeurige bewegingsthema's. Per bewegingsthema wordt een probleem beschreven waar je tegenaan kunt lopen, met een mogelijke oplossing in de vorm van een lesidee. De voorbeelden hebben betrekking op een leerling die rolstoelgebonden is en dus niet uit zijn of haar stoel kan tijdens de gymlessen.

Rolstoelgebonden

Het gaat hier om leerlingen zonder beenfunctie, maar met (enige) armfunctie. De armfunctie is meestal bepalend voor het type rolstoel waar de leerling in zit. Een leerling met een normale armfunctie rijdt meestal in een hand aangedreven rolstoel, dat wil zeggen dat de leerling met het bovenlichaam de rolstoel in beweging zet. Wanneer de leerling hiervoor te weinig armfunctie heeft, dan zit de leerling meestal in een elektrisch aangedreven rolstoel, dit houdt in dat de leerling door middel van een klein pookje de rolstoel bestuurt. Onderstaande lesideeën zijn door bijna alle rolstoelgebonden leerlingen uitvoerbaar. Leerlingen in een elektrische

rolstoel hebben over het algemeen wel meer hulp nodig.

Balanceren

Probleem: een rolstoel kan niet over het smalle balanceervlak.

Lesidee: pak de kist met houten blokjes. Leg deze blokjes neer, zodat de leerling in een rolstoel er overheen kan rijden. Differentieer door de blokjes in de breedte achter elkaar te leggen (makkelijker) of in de lengte (moeilijker). Je kunt ook twee rijen maken op wielbreedte. De leerling rijdt dan met

beide wielen over een rij blokjes heen. Als je antislipmatjes gebruikt kun je zelfs twee blokjes op elkaar leggen. Het is aan te raden om iemand de blokjes met de voeten tegen te laten houden, anders schuiven ze gemakkelijk weg.

Rijden

Probleem: een rolstoel kan niet op een skateboard worden gezet.

Lesidee: een leerling in een rolstoel kan het beste rijden van iedereen. Laat deze leerling daarom andere kinderen helpen bij het >>



Contact:

b.zeegers@mytyschoolroosendaal.nl



rijden. Bind een touw aan de rolstoel en laat andere leerlingen er op een skateboard achter hangen. Laat ze samen een parcours rijden.

Klimmen en klauteren

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet klimmen en klauteren in een wandrek. **Lesidee:** hang twee (of drie) banken in het wandrek of een

framekast. Voor de banken maak je een trapje van matjes, waardoor je een schuine helling krijgt.

Laat de leerling in de rolstoel naar boven rijden en weer terug. Vooruit naar boven en achteruit terug, of juist andersom. Let er bij het veranderen van richting wel goed op dat de stuurwielen omklappen.

Is dit (nog) te moeilijk, leg dan een plank of matten op de banken.

Zwaaien

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet zwaaien in de touwen.

Lesidee: andere leerlingen laten de touwen zwaaien, terwijl de leerling in de rolstoel er tussendoor rijdt zonder de touwen te raken.

Springen

Probleem: een leerling in een rolstoel kan geen afzet maken om te springen.

Lesidee: maak van een paar matjes een soort hoge stoeprand waar de leerling vanaf moet rijden. De leerling komt dan even los van de grond en 'landt' weer, waardoor het een klein beetje op diepspringen lijkt.

Mikken

Probleem: de leerling heeft te weinig armkracht om een bal (ver) te kunnen gooien.

Lesidee: koop voor een paar euro bij een bouwmarkt een plastic gootje. Leg deze aan één kant op de vloer en aan de andere kant op de schoot

van de leerling in een rolstoel. Zet een bak met tennisballen naast de leerling neer. De leerling kan de ballen richting het mikdoel laten rollen. De leerling moet zelf zorgen dat het gootje de juiste richting in staat om te kunnen scoren.

Werpen en vangen

Probleem: de leerling mist de coördinatie om een bal te vangen, waardoor de bal steeds op de grond valt en iemand anders de bal moet oppakken.

Lesidee: pak een bal met een touw eraan. Je kunt deze ballen kopen, maar ook gemakkelijk zelf maken. Dit doe je door een netje of een plastic tasje om een bal te doen en daar een touw omheen te binden. Bind dit touw vervolgens aan één van de ringen en

je kunt overgooien met de bal zonder dat deze op de grond valt. Je kunt er natuurlijk ook tegenaan slaan met bijvoorbeeld een tennisracket. Dit kun je bijvoorbeeld gebruiken bij de bewegingsthema's soleren en/of retourneren.

Tikspelen

Probleem: de leerling in een rolstoel is langzamer en minder wendbaar, waardoor hij of zij snel getikt wordt en zelf geen kinderen kan tikken.

Lesidee: geef de leerling een tikstok. Isolatie van een verwarmingsbuis is daar uitermate geschikt voor. De leerling heeft zo een verlenging van zijn of haar arm waardoor tikken gemakkelijker wordt. Als de leerling getikt moet worden, creëer je vrijplaatsen, die alleen gebruikt mogen worden door leerlingen die vaker dan twee keer getikt zijn.

Afgooispielen

Probleem: de leerling in de rolstoel is een groot en gemakkelijk doelwit voor de jager. Als de leerling zelf de jager is, kan hij de bal één keer weggooien, maar vervolgens niet meer zelf oppakken.

Lesidee: iemand anders kan de bal oprapen voor de leerling in de rolstoel (hulptikker), maar het is leuker als de leerling dit zelf kan. Bind bijvoorbeeld een lang stuk dun touw aan het ventiel van een strandbal en het andere uiteinde aan de arm of rolstoel van de leerling. De tikker haalt na het gooien de bal binnen door middel van het

touw. Maak het moeilijker om de de leerling in de rolstoel af te gooien. Spreek een vaste plek af waar de leerling geraakt wil worden, bijvoorbeeld: alleen het lichaam, alleen de grote wielen, alleen de kleine wielen enzovoort.

Stoeispelen

Probleem: een leerling in een rolstoel kan niet stoeien op de judomat.

Lesidee: ook de leerling in een rolstoel wil graag laten zien hoe sterk hij of zij is. Bind een paar zware voorwerpen, zoals een matenkar, achter de rolstoel en laat de leerling daar een stuk mee rijden. Ook vinden leerlingen het vaak leuk om armpje te drukken of duimpje te worstelen.

Op zoek naar mogelijkheden

Zoals hierboven te lezen en te zien is, is er veel mogelijk met een leerling in een rolstoel, als je maar durft om dingen uit standaard methodes aan te passen. Het belangrijkste is dat je niet blijft hangen in de beperking van de leerling maar samen op

zoek gaat naar de mogelijkheden. Wees creatief en maak indien nodig gebruik van de literatuur die uitgegeven is voor bewegingsonderwijs in het speciaal onderwijs. Boeken als 'Krukken geen bezwaar', 'Bewegingslessen, voor kinderen met een beperking' of 'Bewegingsonderwijs aan ZML' zijn hier uitermate geschikt voor. Voor meer lesideeën voor leerlingen in een rolstoel kun je ook kijken op <http://www.basislessen.nl/motorische-beperkingen>.

Literatuur

Berkel, M. van, Beitler, E. & Miltenburg, S. (2009). *Bewegingsonderwijs aan ZML*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Krop, M. & Groeneveld, R. (2000). *Krukken geen bezwaar: leerlingen met motorisch beperkingen in het reguliere bewegingsonderwijs: een praktijkboek*. Hoogvliet: Luk Tut producties.

Lieshout, R. van & Meijer, A. (2012). *Juf, wat gaan we doen? Bewegingslessen voor kinderen met een beperking*. Drachten: Eduforce.

Foto's: Bram Zeegers

Bram Zeegers is vakdocent bewegingsonderwijs Mytyschool Roosendaal



Sportspelen

Fundament voor het ontwerpen van leerrijke spelsituaties (1)

De Nederlandse interpretatie van het TGfU model. In dit model wordt leren spelen aan de orde gesteld op een manier die leerlingen leert zelf beslissingen te nemen die het beter spelen bevorderen. In een serie artikelen wordt het werken volgens dit model uitgelegd.

Door: Jeroen Koekoek, Wytse Walinga & Ivo Dokman



Aangepaste spelsituaties

Wat leerlingen in een sportspel leren en hoe het proces er precies uitziet blijft een complex geheel. Ondanks de toenemende (wetenschappelijke) ontwikkeling van kennis over leren spelen, is het voor gymleraren behoorlijk lastig deze inzichten toe te passen. Vooral als het gaat om de bruikbaarheid van de bestaande toepassingsmethoden, de wijze waarop een leerling zich dit in een spelsituatie probeert eigen te maken en de manier waarop lesinterventies effect hebben op het spelgedrag. Niet zelden leidt een inadequate actie op één van deze variabelen tot onge-

wenste uitkomsten: slechte leerresultaten, ontevreden speldeelname, frustratie in leren of zelfs afkeer tegen het plezier van leren bewegen.

Het organiseren ('wegzetten') en begeleiden van een spelactiviteit wordt meestal gezien als een van de moeilijkste onderdelen van een gymles. Daarbij hoort, naast een goed gefundeerde sportspelmethodiek, ook het observeren van wat er in een spelsituatie precies gebeurt. Goed observeren van een sportspel wordt dikwijls bestempeld als inge-

wikkeld of onoverzichtelijk. In tegenstelling tot (ook complexe) individuele bewegingsuitvoeringen (zoals in wedstrijdturnen, waarin de analyse veel eenduidiger kan worden vastgesteld), lijkt analyse van teamsporten en de interventies daarop vaak weggelegd voor topcoaches en toptrainers. Leerkrachten die sportspelen in het bewegingsonderwijs aan de orde stellen worstelen veelal met hun interventiecompetenties. Hoe moet het spel worden 'gelezen'? Wat moet er worden geobserveerd? Wat valt er in de spelactiviteit te leren? Wat vraagt mijn inbreng nu van de

deelnemers? Om het vaak nog complexer te maken: na tien minuten speeltijd verandert de teamsamenstelling door spelerswisselingen en start het lesgeefproces (en dus ook het observeren) weer opnieuw.

In deze (reeks) artikelen wordt aandacht besteed aan de methodische en didactische aspecten van leren spelen in het onderwijs en de sport. Het doel is om lesgevers inzicht te geven in het toepassen van interventies in de praktijk van aangepaste spelsituaties met behulp van een theoretisch kader. In dit eerste artikel is er aandacht voor de theorievorming, waarna in vervolgartikelen enkele didactische interventies vanuit de spelpraktijk worden beschreven. We gaan vooral in op (1) internationale trends in curriculumontwikkeling met betrekking tot het onderwijzen en leren van sportspelen op basis van (2) het theoretische model *Teaching Games for Understanding*. Dit model gaan we bespreken en interpreteren waarbij we, tot slot, (3) een doorkijkje willen geven van hoe het model werkt in enkele praktijkuitwerkingen.

Leren het spelen beter te maken

In veel spelonderwijsituaties is de volgende grondvraag van belang: Waar is het in (leren) spelen om te doen? Een dergelijke vraag vereist stellingname en een legitiemering ten aanzien van het 'leren' spelen op zichzelf. In dit artikel plaatsen we leren spelen binnen de context van het onderwijs en de sport, waarbinnen leerlingen/sporters samen met leeftijdsgenoten deelnemen aan bewegingssituaties. In deze bewegingsactiviteiten probeert een leerkracht of trainer invloed uit te oefenen of strategieën toe te passen met de bedoeling leerlingen beter te maken of een team beter te laten presteren. De leerlingen gaan aan de slag binnen een georganiseerde activiteit en op zoek naar effectieve, succesvolle bewegingsoplossingen. De leerkracht probeert hierbij een optimaal leerresultaat te behalen bij de leerlingen. Hierbij wordt een verschuiving zichtbaar van directe docentsturing (de invloed en wens van de leerkracht is duidelijk zichtbaar) naar een meer leerling-gecentreerde opvatting (de leerling heeft zelf een meer actieve oplossingsgerichte aanpak). Deze laatste benadering past goed binnen sociaal-constructivistische theorieën over leren. Zonder al te diep in te gaan op deze theorieën gaat het sociaal-constructivisme

ervan uit dat een centrale plek is weggelegd voor de leerling in zijn eigen leerproces. De leerling wordt gezien als een actieve 'co-constructor' van zijn leren op basis van een aanbod van reële activiteiten die passend en uitdagend zijn (zône van naaste ontwikkeling, Vygotsky). Deze context is voor leerlingen de motor om geëngageerd aan nieuwe leeruitdagingen te werken. Dit is niet zozeer een individuele aangelegenheid, maar komt vooral in de samenwerking en interactie met anderen tot stand.

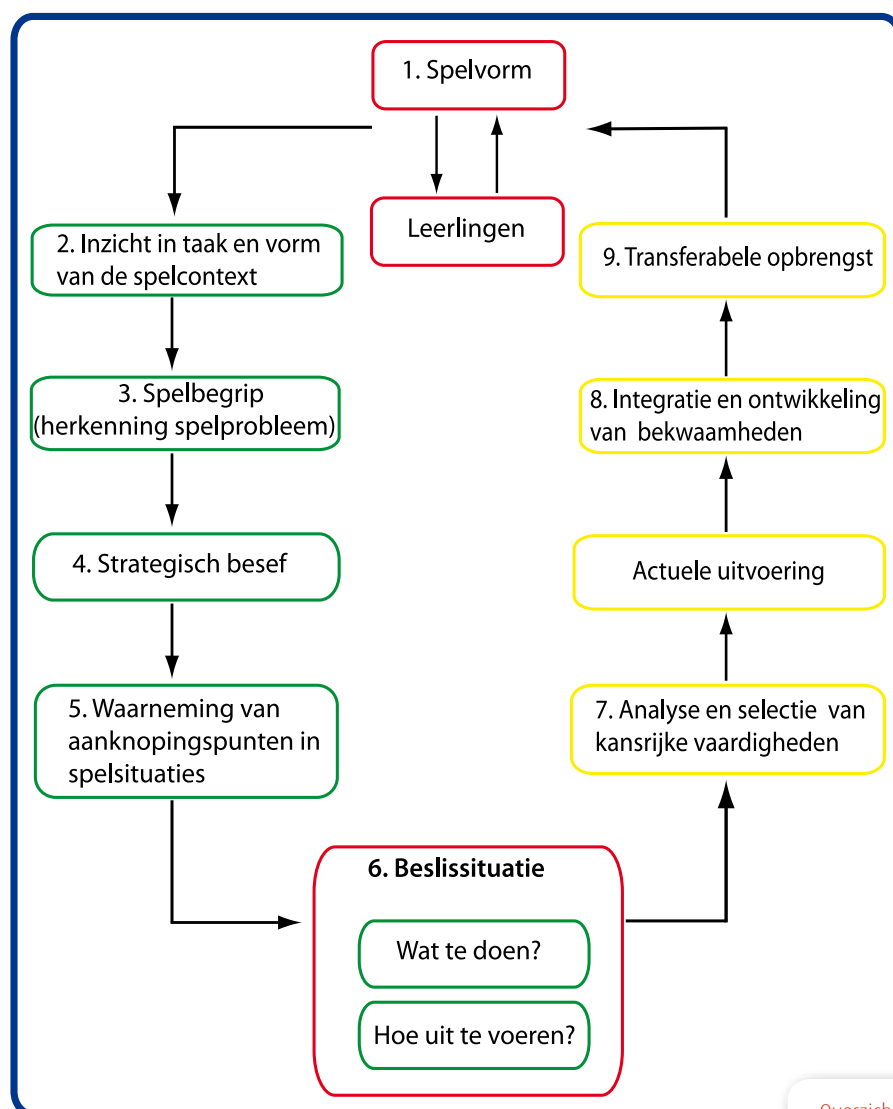
Teaching Games for Understanding

Sociaal-constructivistische leertheorieën, zo blijkt uit de literatuur, sluiten goed aan bij opvattingen over 'spelgecentreerd leren' of 'spelend leren spelen'. In het theoretische model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) is het uitgangspunt dat de 'sport-eindvorm' wordt gerelativeerd en dat in spelsituaties onder andere wordt uitgegaan

van aanpassingen van veldafmetingen, aantallen en materiaal. Veel belang wordt daarbij gehecht aan het leereffect van goede beslissituaties ('decision making') en 'enjoyment' en daardoor maximale leeropbrengst voor een speler of een team.

In de jaren tachtig is TGfU in Engeland ontstaan en inmiddels is er een toenemende wetenschappelijke belangstelling om de verschillende visies op het spelconcept bij te stellen en te toetsen. Bovendien wordt sterk verbinding gezocht tussen TGfU en actuele opvattingen en ontwikkelingen op het gebied van motorisch leren (zie bijvoorbeeld het werk van Chow et al., 2007).

TGfU is vanuit de spelpraktijk van het opleidingsonderwijs ontstaan en kent inmiddels enkele revisies en aanpassingen. Het zijn in eerste instantie Bunker en Thorpe (1986) die het effect van oefenen van technieken in vast gestructureerde lessen bekritiseren. »



Overzichtsschema

Contact:

jh.koekoek@windesheim.nl

Zij constateerden bij spelers een verminderd spelplezier gekoppeld aan een afname van positieve leerervaringen. In de jaren negentig ontwikkelden vervolgens onderzoekers uit diverse landen meerdere modellen en richtingen die betrekking hadden op leerling-gefocusste 'game centered approaches'. Zo ontstonden afgeleide spelvisies genoemd onder namen zoals *Game Sense*, *Tactical Game Model*, *Tactical Decision Learning Model* en *Play Practice*. Kirk en MacPhail (2002) hebben uiteindelijk voor *TGfU* een gereviseerde versie ontwikkeld.

Het doel van dit eerste deel is om dit *TGfU*-concept te bespreken. Vervolgens plaatsen we enkele kanttekeningen door *TGfU* te positioneren ten opzichte van de praktijk van betekenisvolle sportspelen in het Nederlandse sport- en spelonderwijs. Het gaat hierbij tevens om een vertaling van *TGfU*, waardoor als vanzelfsprekend de Nederlandse begrippen door ons zijn geïnterpreteerd en gedefinieerd.

Hoe werkt het TGfU-model?

Globaal kent het schema drie gedeelten (drie kleuren) en kan worden opgesplitst in een aantal subcategorieën:

- 1 Een belangrijke aanleiding voor een gunstige leersituatie is het eerste deel van het model waarin de *relatie tussen leerling en de spelvorm* centraal wordt gesteld. Uitgangspunten zijn: er wordt gespeeld met aangepaste veldafmetingen, regels en materiaal met meestal een klein aantal spelers. De leerling moet in de spelactiviteit zo optimaal mogelijk kunnen spelen, waardoor een spelactiviteit uitnodigend en op maat afgestemd (qua fysieke ontwikkeling) moet zijn. Bijvoorbeeld in een voetbalspel met meerdere doeltjes, waarbij op een kort veld wordt gespeeld en er pas na vijf aanvallen wordt gewisseld van rol (aanvalleur/verdediger). De relatie tussen leerling en de spelvorm is echter meer dan de fysieke afstemming alleen. Een leerkracht moet in het gekozen spel ook rekening houden met wat de leerlingen al reeds hebben geleerd of geoefend (beginsituatie).
- 2 De informatie die de leerling krijgt over de spelvorm maakt dat er een proces op gang komt. Dat proces kan worden geduid als het verkrijgen van *inzicht in taak en vorm van de spelcontext* ('emerging understanding'). Het is allereerst van belang dat leerkrachten zicht krijgen op leerlingen het doel van het spel begrijpen (wat zijn bijvoorbeeld de specifieke regels, posities en scoringssystemen). Op een later moment inzetten van strategische of tactische doelen is zinloos wanneer leerlingen op dit punt informatie verliezen.
- 3 Dit wordt pas duidelijk wanneer leerlingen *spelbegrip* ontwikkelen ('game concept'). Spelbegrip impliceert dat leerlingen in een spel begrijpen hoe een spelactiviteit met bepaalde regels kan worden herkend (bijvoorbeeld als een doelspel met aanvallers en verdedigers en regels). Het gaat om het toepassen en begrijpen van het centrale doel van het spel (hoofdduitdaging of spelprobleem). De leerling kan spelend een antwoord geven op de vraag: Waar is het om te doen ('central purpose') in relatie tot de vorm, de tegen- en medespelers en de speler zelf?
- 4 In de ontwikkeling van het begrijpen van het spelconcept ontstaat bij leerlingen een *strategisch bewustzijn of besef* ('thinking strategically'). Leerlingen hebben zicht in hoeverre een tactiek of strategie kan leiden tot succesvolle uitkomsten.
- 5 Dan volgt er een cruciale overgang in het model die leerrendement en 'understanding' bewerkstelligt. Leerlingen moeten in het spel *aanknopingspunten waarnemen* ('cue perception'), waarop een bepaalde actie kan worden gemaakt. Bijvoorbeeld in voetbal: een pass van een bal naar een medespeler kan worden herkend, omdat de medespeler zich actief aanbiedt door naar de balbezitter toe te lopen en met de handen naar de voeten wijst.
- 6 Het *beslissingsproces* ('decision making') is het centrale deel van het model. Twee belangrijke vragen staan hierin centraal. Vraag 1: Wat moet ik in het spel (of deze spelsituatie) doen? Het gaat hier om de vraag welke actie van de speler op een zeker moment in het spel wordt verwacht. En vervolgens vraag 2: Hoe moet ik de actie uitvoeren? Op welk moment en met welke snelheid, richting en uitvoeringswijze kan dit succes behaald worden? In een vervolgartikel zal aandacht worden besteed aan enkele didactische handreikingen om dit proces te kunnen beïnvloeden.
- 7 Na het geven van een (al dan niet) adequaat antwoord op deze vragen krijgt de uitvoering een vervolg. Als gevolg van het beslissingsproces kan de leerling een keuze maken uit *geschikte, kansrijke vaardigheden* ('technique selection'). De rol van de leerkracht is om dit directe reflectieproces te stimuleren en een aantal opties te presenteren dat bij de leerling past. De leerling besluit (wel of niet bewust) voor een vaardigheid waarin hij of zij het meest vertrouwen heeft op een succesvolle uitkomst. Op basis hiervan ontstaat de gekozen *actuele* bewegingsuitvoering.
- 8 Afhankelijk van het succes van de uitvoering ontstaat een leerproces waarin bekwaamheden (van techniek en tactiek) worden eigengemaakt. Er is sprake van een toegenomen leeropbrengst (of *bekwaamheid*) wanneer in het spel clusters van vaardigheden op een steeds complexere en *geïntegreerde manier* kunnen worden ingezet. Denk daarbij aan waarneming (van verplaatsingen en acties van andere spelers), strategieën en technische uitvoeringen ('movement execution').
- 9 Deze uitkomst is een *transferabele opbrengst* en kan worden benut zowel in het perspectief van het bestaande aangepaste spel waarin de leerling leert, als ook in andere spelsituaties met overeenkomstige spelprincipes. Een stap naar een aangepast spel in een complexere vorm maakt dat leerervaringen kunnen worden uitgebouwd ('skill development'), zodat een leerlijn ontstaat waarin een speler zich ontwikkelt.

Sportspelen en de betekenis van TGfU

Het is de vraag op welke manier een dergelijk theoretisch model op leren spelen een praktijkgerichte relevantie krijgt voor de lesgevers in het onderwijs en trainers in de sport. Dit is een terechte vraag omdat nog niet van iedere categorie in het model precies duidelijk is hoe de leerprocessen verlopen. Het *TGfU*-concept wordt nog steeds door middel van onderzoek bijgeschaafd en nader onderzocht. Ter afsluiting van dit eerste deel over sportspelen en spelonderwijs maken we hierover daarom enkele opmerkingen.

Allereerst is het perspectief tweeledig van waaruit het model moet worden bekeken en geïnterpreteerd. Enerzijds is *TGfU* een verklarend model op facetten die in het leerproces van leerlingen herkenbaar zijn. Anderzijds helpt het gedetailleerd uiteenrafelen van dit leerproces de leerkracht om beter aan te sturen op de leerling afgestemde leerhulp of contextuele aanpassingen in de

activiteit. Ondanks dat lesgevers hierdoor veel aanknopingspunten kunnen vinden voor hun spelpraktijk is het tegelijk complex om te bepalen wanneer er sprake is van een van deze twee perspectieven: een model voor leren of onderwijzen?

Ook heeft *TGfU* een aantal vooronderstellingen die ervan uitgaan dat leerlingen steeds beter leren spelen. Een van de belangrijkste uitgangspunten is dat leerlingen baat hebben bij aangepaste situaties (in aantallen, afmetingen en materiaal), waarbij het spelprobleem (in het licht van meer complexere situaties, tot aan vast omschreven sportspecifieke speleindsituaties) behouden blijft. Hoe langer leerlingen in aangepaste vormen kunnen spelen, hoe groter de leeropbrengst is. In de literatuur komt echter minder duidelijk naar voren of het model uiteindelijk de aangepaste activiteit als voorwaarde stelt om te kunnen spelen in de uiteindelijk eindvorm van een spel/sport. Daarover wordt verschillend gedacht. Waarschijnlijk is dit te verklaren doordat onderwijs en sport in diverse landen op een eigen wijze is georganiseerd en ingericht.

Het is dan ook de vraag of het uiteindelijke doel van het leerproces de sport-eindvorm moet zijn (in plaats van de sport te beschouwen als een voor leerlingen aantrekkelijk cultureel vergezicht). Het is mogelijk dat (de meeste) leerlingen meer spelvreugde en spelvaardigheid ontwikkelen wanneer ze blijven spelen in de aangepaste spelactiviteit. Vanzelfsprekend alleen dan wanneer deze spelactiviteiten aansluiten bij hun beweegniveau en voortdurend voldoende uitdaging en leermogelijkheden bieden. Een goed voorbeeld ter onderbouwing van deze vooronderstelling is het initiatief van veel sportbonden in Nederland. Zij laten in hun opleiding- en trainingsprogramma's, kinderen steeds meer in aangepaste spelsituaties spelen met behoud van de (aantrekkelijke sportspecifieke) uitvoering van de betreffende spelsport.

Beter leren spelen door zelf leren beslissen

In het *TGfU*-model wordt het meeste belang toegekend aan de vermeerderde opbrengst van het aanleren van adequate beslissvaardigheden. Betere beslissvaardigheden (keuzes) leiden tot een verbeterde (technisch/tactische) uitvoering. Dit onderdeel wordt beschouwd als de kern van het leerproces. Er is relatief gezien nog maar weinig onderzoek gedaan naar de rol van 'decision-making skills' in het



Skill development

leren bij leerlingen. Het is nu nog vooral de invloed (en dus spelpraktijkervaring) van de docent die deze beslismomenten kan vereenvoudigen, ze aan de orde stellen of leerlingen ermee confronteren.

Op de keper beschouwd, het *TGfU*-model veronderstelt dat onderwijzen en leren spelen een cognitieve constructivistische insteek heeft (ingezoomd op het denken van spelers, zoals het strategisch denken en vanuit een beredenering beslissingen leren nemen). Het is echter de vraag en ook minder duidelijk in hoeverre het model ook vanuit een impliciete betekenis op leren kan worden geduid. *TGfU* focust op cognitieve handelingen die baserend zijn voor de technische en tactische vaardigheid van leerlingen. Het zou interessant zijn om te onderzoeken in hoeverre leerlingen vooral ook door contextuele invloeden (zoals interventies, sociale interacties en omgevingsvariabelen) beter gaan leren spelen. De vraag is ook of de handelingen, beschreven in het model,

bewuste processen zijn en welke handelingen specifiek kunnen worden geduid als impliciet bewegingsgedrag. Impliciet gedrag is te zien aan de intentionele keuzes en acties van een leerling op basis van contextmanipulaties in het spel zonder dat er een specifiek denkproces aan vooraf is gegaan. In het vervolgartikel gaan we op basis van praktijkuitwerkingen verder in op de machtsbalans en beslissituaties ('decision making through action') in een spel en hoe een leerkracht deze kan gebruiken om leerlingen in een impliciete leersituatie te brengen.

Foto's: Ivo Dokman

Jeroen Koekoek is verbonden als speldocent aan Hogeschool Windesheim (domein Bewegen en Educatie; Calo). Wytse Walinga is verbonden als speldocent aan Hogeschool Windesheim (domein Bewegen en Educatie; Calo). Ivo Dokman is docent en eigenaar van L&Ving. Alle drie zijn tevens auteurs van het boek *Sportspelen* (2011). ◀■

Blindelings bewegen (1)

Atletiek

Deze artikelen willen leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke bewegen.

Door: Jan Schippers

In dit eerste praktijkartikel staat het domein Atletiek centraal. Atletiek is een uitstekend middel om het bewegen in grotere ruimten (en buiten) te ontwikkelen. Een aantal geschikte activiteiten voor lopen, springen en werpen wordt besproken waarbij wordt aangegeven welke aanpassingen nodig zijn voor slechtziende en blinde leerlingen.

Lopen

School/klas: alle scholen, klassen en leeftijden

Leeractiviteiten

Verschillende loopvormen

Heen-en-teruglopen (zaal/veld), in cirkels lopen (longéren), tempowisselingen, lopen op verschillende soorten ondergrond, omhoog/omlaag lopen, individueel en in groepsverband lopen (zorg altijd voor voldoende tussenruimte).

Sprint (50m-100m)

Doe dit bij voorkeur op een atletiekbaan in gescheiden banen (eventueel met een lege baan ertussen) zonder bochten, zodat de leerling echt 'voluit' kan gaan. Zorg ook voor een vrije uitloop.

400 meter

Doe ook dit bij voorkeur op een atletiekbaan. Laat de visueel beperkte leerling naast of achter een leerling/begeleider lopen, zodat deze de leerling zo nodig mondeling kan coachen.

Hordelopen

Laat de visueel beperkte leerling alleen op rechte banen lopen en maak de horden nooit hoger dan ca. 50-60 cm. Om blessures

te voorkomen moeten de horden massief (goed zichtbaar) zijn en licht van constructie (kunststof).

Estafettelopen

Gebruik estafettetaafjes met een contrasterende kleur. Vermijd dat de leerlingen tegen elkaar in lopen. Dit kan alleen als er heel veel zijdelingse ruimte is.

Cross- en duurlopen

Geef de leerling met visuele beperking een vaste begeleider, die (eventueel) met een korte band (hand vast) met hem is verbonden. De begeleider geeft mondelinge aanwijzingen over het parcours en waarschuwt voor obstakels en tegenliggers.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

In de zaal

Laat leerlingen in de lengte van de zaal heen en terug lopen/rennen. Maak door middel van pilonnen, matten of elastisch band veilige loopbanen en maak het einde van de baan goed merkbaar, bijvoorbeeld door een contrasterende mat rechtop tegen de muur te zetten. Zorg ervoor dat ziende leerlingen niet in de weg lopen.

Cirkels lopen

Zet een cirkel van pilonnen neer en laat de slechtziende leerling er (buiten) omheen lopen. Laat vóór en achter de leerling veel ruimte vrij. Laat de slechtziende leerling binnen de pilonnen lopen (eventueel met één of twee anderen) en de andere leerlingen buiten de pilonnen.

Op het veld

Laat de slechtziende leerling altijd ruim achter een andere leerling lopen (bij voorkeur iemand met contrasterende kleding). Laat de slechtziende leerling altijd aan de linker- of rechterzijde van de groep lopen; vooral niet er tussen in.

Aanpassingen blinde leerlingen

In de zaal

Maak een lange zijde van de zaal vrij van obstakels en laat de leerling tijdens het lopen met zijn hand/vinger langs de wand glijden. Geef op tijd aan dat hij moet afremmen.

Longéren: laat de blinde leerling met een lang touw in een hand om de begeleider heen lopen, die het andere eind van het touw in zijn hand houdt. Hierdoor kan de leerling veiliger en harder cirkels lopen. Gaandeweg kan de leerling proberen of hij de 'stuurlijn' minder nodig heeft.

Op het veld

Laat een blinde leerling nooit alleen lopen. Geef mondelinge informatie (spreektoeter) over richting en het eindpunt, terwijl de leerling naar de leerkracht toe loopt. Geef de blinde leerling een gids (medeleerling), die met hem is verbonden door een partijlint dat zij allebei vasthouden. Voer het tempo alleen op als de leerling eraan toe is. Dat is te zien aan de loophouding: de leerling loopt dan meer voorover en zet de voeten meer achter elkaar in plaats van 'breed'. Laat de blinde leerling (met begeleider) zoveel mogelijk aan de binnenzijde van de baan lopen en laat rechts inhalen.



Veilige loopbaan



Ruim achter een andere leerling

Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtziende leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leeractiviteiten.
- Bij hogere snelheden, bijvoorbeeld bij sprinten, is een obstakelvrije ruimte essentieel voor het vrij en veilig bewegen van slechtziende leerlingen.
- Waarschuw visueel beperkte leerlingen bij lopen in het bos tijdig voor laag hangende takken, doornstruiken, boomwortels e.d. 'Stuur' eventueel bij.
- Zorg altijd voor voldoende tussenruimte bij het lopen in groepjes.

Springen

School/klas: Primair onderwijs bovenbouw en voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Verspringen in de zaal

Springen van mat naar mat (turnmatten) met een kleine aanloop, bijvoorbeeld in de breedte van de zaal. Later van Reutherplank naar turnmatten (minimaal twee) in de lengte van de zaal met een beperkte aanloop (vanaf korte muur).

Verspringen in de springbak

Zorg voor een duidelijk gemarkeerde

afzetzone (contrasterende kleur grondplaat/brede balk) en een korte aanloopstrook met startmarkering. Werk met een meetlat (grote cijfers) in de springbak, zodat de leerling zelf zijn sprong kan meten. Indien mogelijk (zichtbaar) kan er ook vanaf de laatste voetafdruk worden gemeten.

Hoogspringen

Het is bij het hoogspringen noodzakelijk dat er goede landingsmatten aanwezig zijn en dat de afzetplaats heel duidelijk is gemarkeerd. Maak als afzetplaats een rechthoekige markering, die qua kleur en materiaal contrasteert met de rest van de bodembedekking. Deze strook moet circa 50 centimeter breed zijn en 2 meter lang (parallel aan de lat) en moet circa 30 centimeter vóór de springpalen liggen, zodat de leerling niet te dichtbij afzet. De afzetstrook kan van dun rubber zijn (aan beide zijden antislip). Gebruik bijvoorbeeld goede douchematten (twee of drie naast elkaar).

Geef de leerling ruim voldoende tijd om te oefenen met de lijn/band op tien centimeter boven de landingsmatten. De voorkeur gaat uit naar de rolsprong voorover (een soort judorol over een lijn), ook wel buik- of duikrol genoemd. De ervaring heeft geleerd dat dit een vrij natuurlijke beweging is en dat leerlingen hierbij hun val goed kunnen (leren) breken. De techniek van deze sprong

is niet al te moeilijk, in tegenstelling tot de zijrol, of de Fosbury flip. De rolsprong is interessanter dan de uitgebouwde schaarsprong of Schotse sprong.

Polsstok hoog/verspringen

Ook het springen met de glasfiber polsstokken (met rubberbollen voor het insteken) kunnen leerlingen met een visuele beperking goed onder de knie krijgen. Mogelijkheden zijn: vanaf de rand van de verspringbak in de bak springen of over een niet te brede, ondiepe sloot of greppel springen. Begin op een eenvoudige manier met het polsstokhoogspringen. Gebruik landingsmatten en gebruik zeker in het begin geen hoogtelijn/-band.

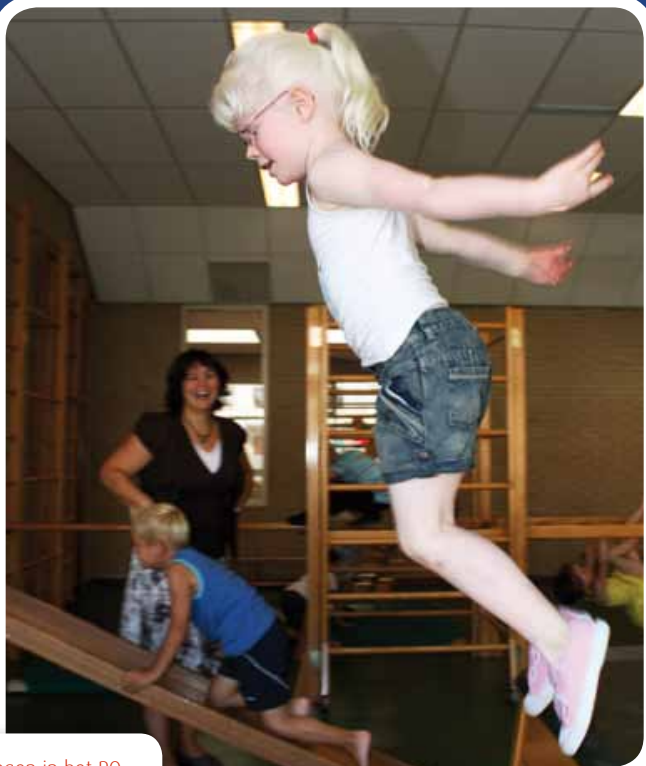
In ons werk als begeleider van leerlingen met een visuele beperking tijdens de lessen bewegingsonderwijs in het regulier onderwijs is het ons vaak opgevallen dat er vooral op de basisschool bij het ver- en hoogspringen in de zaal nogal eens grote risico's worden genomen. Men gaat door tot het uiterste in spronglengte en -hoogte, terwijl de landingsvoorzieningen verre van ideaal zijn (te weinig of verkeerde matten).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Hoog- en verspringen zijn zeker toegankelijk voor slechtziende leerlingen. Met name een korte tot middellange aanloop (goed te overzien) en een goed gemarkeerde afzetplaats »

Contact:

jshipppers@xmsnet.nl



Diepspringen in het PO



Hoepelspringen

zijn belangrijk. Gebruik bij hoogspringen een felgekleurde elastische band.

Aanpassingen blinde leerlingen

Verspringen is goed mogelijk; eerst zonder aanloop, later met getelde aanloopstappen. Spoor de leerling mondeling aan bij aanloop en afzet. Laat de leerling aanlopen met de hand langs een gespannen lijn (knoop in de lijn bij afzet). In de sprong kan hij de lijn loslaten (leerkracht/begeleider laat lijn vallen).

Blinde leerlingen kunnen het hoogspringen meestal niet verder ontwikkelen dan tot het uit stand, of met één pas aanloop (hand op de hoogtelijn) springen met de schaarsprong of rolsprong.

Veiligheid

- Gebruik altijd goede valmatten.
- Houd de springgroepen klein of werk individueel.
- Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie
- Werk met contrasterend materiaal.
- Laat leerlingen zo weinig mogelijk tegen elkaar in lopen
- Geef de slechtziende/blinde leerling een begeleider (buddy).

Werpen

Werpen is voor leerlingen met een visuele beperking in principe goed te doen, met

name omdat zij hierbij niet hoeven te vangen. Vangen is voor deze leerlingen meestal erg moeilijk of onmogelijk.

Werpnummers waarbij lichaamsdraaien gemaakt worden, zoals discuswerpen en kogelslingeren, zijn vanwege oriëntatie (het richten) zeer moeilijk voor deze leerlingen. Er is hiervoor echter een goed alternatief, namelijk het balslingeren.

School/klas: primair onderwijs bovenbouw en voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Kogelstoten

Op de basisschool kunnen leerlingen beginnen met het stoten van ijzeren Jeu de Boulesballen in de zandbak (vanaf de rand). In het voortgezet onderwijs kunnen de leerlingen met zand gevulde rubberen kogels (1 kg) gebruiken. Dit kan in de zandbak of op een stukje gras dat langs een rand ligt. Het motiveert leerlingen enorm als ze daadwerkelijk kunnen zien (of voelen) wiens kogel het verst is gekomen. Ga daarna pas meten en kogels ophalen.

Balslingeren

Het balslingeren is misschien wel het leukste werpnummer. Er zijn twee geschikte werptechnieken, waarmee leerlingen met weinig oefening al gauw redelijke worpen kunnen

maken. Basisschoolleerlingen kunnen een voetbal in een netje gebruiken; leerlingen in het voortgezet onderwijs kunnen werpen met de zwaardere rubberen (kunststof) ballen (1 kg, 1,5 kg of 2 kg) met een gevlochten band met handgreep.

Eerste techniek: de werper laat de slingerbal met één arm achterover draaiend vóór los, zodat deze in een hoek van ongeveer 45 graden wegvliegt. Deze techniek is geschikt voor leerlingen die dit voor het eerst doen. Voetenstand: rechtse werpers zetten hun linkervoet vóór (en omgekeerd).

Tweede techniek: de werper staat met zijn rug in de werprichting. Hij draait de slingerbal met gestrekte arm voorover (al of niet kruisend links of rechts langs zijn lichaam). Hij maakt in de laatste (meestal derde) zwaai een kwartdraai in de werprichting en werpt de slingerbal schuin omhoog (45 graden) weg. Met deze techniek kunnen leerlingen in het voortgezet onderwijs de bal gemakkelijk 30 tot 50 meter wegwerpen.

Fluiterbalwerpen

De zogenaamde 'fluiterbal' is een soort rugbybal (langwerpig van vorm) met een staartstuk met stabilisatoren. Deze bal produceert, als hij door de lucht vliegt, een fluitend geluid. Leerlingen kunnen dus horen hoe de bal vliegt en waar hij ongeveer neerkomt.



Touwtjespringen



Speerwerpen in het VO

Dit is een goed en veilig alternatief voor speerwerpen en kan ook worden beoefend door blinde leerlingen, omdat zij de bal kunnen horen. De fluitbal wordt met de bovenhandse strekwerp geworpen. Ziende leerlingen kunnen de bal ook vangen en terugwerpen.

Speerwerpen

Speerwerpen is alleen geschikt voor leerlingen van het voortgezet onderwijs. Het is voor veel leerlingen één van de meest aansprekende onderdelen van de atletiek. Wanneer het qua accommodatie, veiligheid, technisch niveau en orde in de klas verantwoord is, kan het speerwerpen zeker bijdragen aan de bewegingsontwikkeling van leerlingen. Laat leerlingen met een visuele beperking aanvankelijk vanuit stand en met wandelpassen werpen ('prikken').

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Kies voor Jeu de Boulesballen en werpkogels in een contrasterende kleur of plak fel gekleurd plakband kruislings over de ballen (herkenning!). Verf desnoods een bal (of speer) in een contrasterende kleur, zodat de visueel beperkte leerling deze beter kan volgen.

Zet de slechtziende leerling altijd links of rechts naast de rij werpende leerlingen: links wanneer de leerling rechts het beste ziet, en andersom.

Bij werpen is het nog meer dan bij lopen en springen zaak dat er altijd een leerkracht of stagiaire bij de slechtziende leerling in de buurt is.

Bevestig aan de slingerballen (speren) een belletje, zodat de leerling zijn bal hoort vliegen en deze beter kan volgen.

Aanpassingen blinde leerlingen

Om ongelukken te voorkomen is het bij blinde leerlingen extra belangrijk dat zij goed worden gecoacht bij het werpen en ophalen. Een mooi alternatief voor speerwerpen is het werpen van de fluitbal tegen een muur of gaashek. De leerling doet steeds een stap achteruit waardoor de afstand van de leerling tot dit obstakel steeds groter wordt. Zo hoeft er niet elke keer te worden gemeten en kan de leerling zich geheel concentreren op het raken van muur of hek.

Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtziende leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leeractiviteiten.
- Om ongelukken te voorkomen is bij alle werpnummers een strakke discipline noodzakelijk bij het werpen, meten en ophalen.
- Houd de werpgroepen klein of werk individueel.

Blindelings Bewegen

Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs

Een uitgave van de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt

Kaft blindelings bewegen

- Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie.
- Werk met contrasterend materiaal.
- Geef de slechtziende/blinde leerling een begeleider (buddy).

Foto's: Jan Schipper

Literatuur:

BLINDELINGS BEWEGEN, Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs. Uitgave: Vereniging Bartiméus-Sonneheerdt, Doorn
www.bartimeus.nl
 ISBN/EAN: 9789071534980 ◀

“Juf, wat gaan we doen?”

Krijg je deze vraag ook zo vaak te horen? De meeste kinderen komen vol enthousiasme de gymzaal binnen en kunnen niet wachten om te beginnen. Maar bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bewegen, spelen en ontdekken is voor veel kinderen een natuurlijke behoefte binnen hun ontwikkeling. Voor kinderen met een beperking geldt dat echter niet altijd. Verschillende redenen kunnen hiervan de oorzaak zijn. In dit artikel worden mogelijkheden aangereikt voor hulp aan deze kinderen.

Door: Anne Meijer en Rian van Lieshout

35

Houd je vak schoon

Groepsles
Juf, wat gaan we doen?

Behendigheid
Samenwerken
Spelontwikkeling



Activiteit

Verdeel de zaal met behulp van banken of 2 toverkoorden in vier vakken (kruis). Maak vier teams. Leg in ieder vak een aantal ringen. Iedere leerling heeft een stok. De

leerlingen proberen de ringen met de stok naar het vak van de tegenstanders te schuiven. Welk team heeft bij het eindsignaal de minste ringen in zijn vak liggen?

Materiaal

- 4 banken of 2 toverkoorden
- Ringen

- Stokken

Aanpassingen

Makkelijk

- Houd het spel overzichtelijk door niet te veel ringen te gebruiken.

Moelijk

- Zet een kegel in het midden van ieder vak. De leerlingen kunnen extra punten verdienen door deze bij de tegenstander om te spelen.
- Vervang de stokken en ringen door hockeysticks en balletjes.

Denk aan

- Maak de toverkoorden beter zichtbaar door er lintjes aan te hangen.
- Wanneer de leerlingen motorisch niet vaardig genoeg zijn om met een stok de ring te schuiven, laat ze dan op de grond zitten en met hun handen spelen. Gebruik eventueel ander materiaal, zoals kleine balletjes of pittenzakjes.

Een lichaam dat niet meewerkt, een teveel aan (spel)regels om de bedoeling goed te kunnen begrijpen, een onoverzichtelijke ruimte, klasgenootjes die iets anders willen, noem maar op. Allerlei problemen die het spelen, bewegen en ontdekken moeilijker kunnen maken. Hoe pas je als leerkracht een bewegingsles zo aan, dat je tegemoet komt aan de bewegingsbehoefte van alle kinderen?

Praktijkmap speciaal onderwijs

Als docent bewegingsonderwijs probeer je het aanbod zo aan te passen dat de spelletjes en activiteiten voor alle kinderen speelbaar zijn. Zelf zijn we ongeveer tien jaar werkzaam in het speciaal onderwijs. We geven bewegingslessen op een ZMLK-school en op een mytyl/tyltylschool. We merkten dat veel collega's het lastig vinden om voor deze doelgroepen oefenstof te bedenken. Helaas is er voor het speciaal onderwijs nog niet veel naslagwerk te vinden. Dat is de reden geweest om onze ideeën en ervaringen te bundelen. Met 'Juf, wat gaan we doen' hebben we geprobeerd een praktijkmap samen te stellen met overzichtelijke mediakaarten.

Leidende principes

Bij deze samenstelling zijn wij ook uitgegaan van een aantal belangrijke principes. In de eerste plaats vinden wij dat in iedere bewegingsles het plezier zeker niet mag ontbreken. Door succeservaringen en het beleven van plezier, komt de ontwikkeling

van een kind (hoe klein de stapjes soms ook zijn) op gang. We proberen met de bewegingsactiviteiten bij te dragen aan een positief zelfbeeld, iets wat voor iedere leerling erg belangrijk is. We laten ons daarbij niet leiden door de beperkingen van het kind, maar gaan juist uit van alle mogelijkheden die er wel zijn.

In onze kijk op bewegingsonderwijs, gaat een kind in de eerste jaren van zijn ontwikkeling zelf op onderzoek uit. Het kind leert zijn eigen lichaam en zijn omgeving kennen door bewegend te *ervaren*. Door het opdoen van allerlei ervaringen komt het kind vervolgens tot *handelen*. Een kind gaat een beweging pas uit zichzelf maken, wanneer het deze accepteert en als plezierig ervaart.

Onze uitgangspunten zijn:

● *Bewegen en ervaren*

We proberen het kind zoveel mogelijk handvatten te geven om te kunnen experimenteren, beleven en ervaren. Het eigen lichaam 'leren kennen' en het lichaam als positief ervaren, staan centraal. De beweegsituaties zijn vooral gericht op:

- beleven van bewegingen
- beleven van het eigen lichaam
- beleven van de omgeving (ruimte en materialen)
- ervaren van het motorisch kunnen
- ervaren van grenzen
- ervaren van emoties (zoals plezier, spanning en angst)
- ervaren van 'de ander' tijdens het bewegen.

Bij het beleven en ervaren is het vooral belangrijk dat je als docent goed aansluit bij het ontwikkelingsniveau van een kind. Ga uit van de mogelijkheden van ieder kind en wat zij als plezierig ervaren. Richt vanuit dat uitgangspunt de beweegsituatie in. Het is beter om een situatie steeds iets moeilijker te maken, dan deze te moeten vereenvoudigen gedurende de les. Het zelfvertrouwen van een kind groeit als een oefening lukt, hierdoor wordt succeservaring opgedaan. Wanneer leerlingen zich verder ontwikkelen, richten we ons ook meer op:

● *Bewegen en handelen*

De beweegsituaties doen steeds meer een beroep op het leervermogen en op de zelfstandigheid van kinderen. Leerlingen worden zich steeds bewuster van het handelen.

Contact:

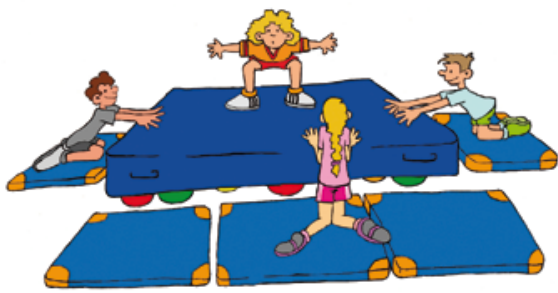
rian.lieshout@emiliusschool.nl,
a.meijer@hermanbroerenschool.nl

20

Stationsles
Juf, wat gaan we doen?

niveau

De wiebelmat



Grondvormen van bewegen
 Samenwerken

Activiteit

Omring de dikke mat met kleine matjes. Leg onder de dikke mat veel ballen. Op de dikke mat zit of staat een leerling. De andere leerlingen zitten op de kleine matjes en bewegen de dikke mat op en neer.

Materiaal

- Dikke mat
- 10 kleine matjes
- Ballen

Aanpassingen

Makkelijk

- Beweeg de mat één richting op.

Moelijk

- Gebruik ballen van verschillende grootte.
- Maak er een wedstrijdje van: welke leerling kan het langst..?

Denk aan

- Laat de leerling allerlei balanceeroefeningen doen/ervaren (bv. liggen, zitten, staan, op één been staan, lopen).

Wiebelmat

De beweegsituaties zullen gericht zijn op de volgende gebieden:

- motorisch gebied: aanleren van bewegingen (techniek)
- sociaal gebied: leren samenwerken, omgaan met de mogelijkheden en onmogelijkheden van elkaar
- emotioneel gebied: leren omgaan met winst en verlies, met teleurstelling, prestatiebereidheid, het ontwikkelen van doorzettingsvermogen en het zelfvertrouwen
- cognitief gebied: tactiek, spelinzicht (anticiperen, toepassen van regels), ruimtelijke oriëntatie.

En voor alle lessen geldt:

● *Bewegen en plezier*

De bekende bewegingsactiviteiten, worden in verschillende variaties aangeboden waarbij het plezier, het samen spelen en het beleven centraal staan.

Ervaren, handelen en plezier

Voor de leerlingen die vanuit het 'bewegen en ervaren' komen, zal 'bewegen en plezier' gericht zijn op bekende en steeds terugkerende belevingen en ervaringen, waarbij de sfeer en het plezier het belangrijkste doel zijn. Leerlingen die binnen het 'bewegen en handelen' een aantal activiteiten en spelen hebben aangeleerd, komen uiteindelijk ook in de benaderingswijze van 'bewegen en plezier'. Maar hier gaat het om het spelen van bekende activiteiten op zo zelfstandig mogelijke wijze. Maar ook bij het 'bewegen en handelen' is het opdoen van zoveel mogelijk positieve lichaamservaring erg belangrijk.

Domeinen

Binnen het bewegingsonderwijs heb je meerdere aspecten. Wij hebben een aantal domeinen beschreven, waaraan wij binnen ons vak proberen te werken.

»



Omslag map 'Juf wat gaan we doen?'

Deze domeinen zijn:

● **Grondvormen van bewegen**

Hiertoe behoort alles wat met grove motoriek te maken heeft. Zoals zitten, staan, verplaatsen (eventueel met hulpmiddel), lopen, springen, klimmen en klauteren, balanceren, rollen, duikelen en zwaaien et cetera.

● **Behendigheid**

We hebben voor het begrip behendigheid gekozen omdat we vinden dat een term als balvaardigheid niet veelzijdig genoeg is. Door verschillende materialen te gebruiken, worden de kinderen uitgedaagd om te bewegen. Door diverse materialen te ontdekken, ermee te manipuleren, te spelen, werpen, mikken, vangen en slaan, worden leerlingen behendig op hun eigen niveau.

● **Spelontwikkeling**

Leerlingen leren samen met een ander een (sport)spel te spelen. Hierbij wordt gewerkt aan het leren samenwerken, het uitvoeren

van verschillende taken, het omgaan met emoties binnen het spel, het spelinzicht (anticiperen, toepassen van regels) en tactiek.

● **Stoeispelen**

Leerlingen leren spelenderwijs met elkaar te stoeien. Denk hierbij ook aan trekken en duwen en het vasthouden onder weerstand.

● **Bewegen en muziek**

Leerlingen leren zich vrij te bewegen op de muziek. Niet alleen bewegen op de maat van de muziek, maar luisteren naar het thema van de muziek. Veel lessen worden op muziek uitgevoerd omdat dit voor veel leerlingen een stimulans is om te bewegen en muziek tevens voor een passende sfeer zorgt.

● **Ruimtelijke oriëntatie**

Voor veel leerlingen binnen ons type onderwijs is de wereld niet vanzelfsprekend. Ze zien de wereld vanuit hun rolstoel of hebben vaak meer tijd nodig om de ruimte in zich op te nemen. Een (logische) route bepalen,

het weglopen van een tikker, een positie in een spel innemen, zijn allemaal aspecten die ruimtelijk inzicht vergen.

● **Conditie en uithoudingsvermogen**

Werken aan conditie en uithoudingsvermogen, maar vooral ook aan doorzettingsvermogen, is ook voor onze doelgroep erg belangrijk. Kinderen leren hierdoor hun eigen grenzen kennen.

● **Samenwerken**

De leerlingen kunnen de eigen (on)mogelijkheden en die van de ander inschatten. Samen leren ze een voor iedereen speelbare beweegsituatie te creëren of tot een gezamenlijke prestatie te komen. Denk hierbij ook aan de beurt nemen, wachten op een ander, elkaar helpen, overleggen en elkaar aanmoedigen.

● **Spelen met materiaal**

Dit is een heel ruim begrip. Om voor de leerlingen lessen uitdagend en speelbaar te maken, proberen we ook juist verder te kijken dan de reguliere materialen.

Spelen aanpassen

Op de mediakaarten staat een duidelijke beschrijving van de activiteit, een materiaal-lijst en eventuele aanpassingen om het spel makkelijker of moeilijker te maken. Ook staat aangegeven welke domeinen er aan bod komen. Alles wordt verhelderd door een frisse tekening, waardoor je in één oogopslag kunt zien wat de bedoeling is.

Veel spelletjes en ideeën zullen je bekend voorkomen. Door spelregels te veranderen of door de structuur en organisatie aan te passen, wordt een bekend spel vaak wél speelbaar voor onze doelgroep. Door verder te kijken dan alleen het alledaagse gymmaterieel, kun je soms beter aansluiten bij de belevingswereld en het ontwikkelingsniveau van de leerlingen. Zo maak je van een bewegingsles een ervaringsles. De meest eenvoudige spelletjes en ideetjes zijn vaak het meest succesvol.

De map is een leuke, waardevolle en originele aanvulling op het bestaande programma. De spelletjes en activiteiten zijn bedoeld voor leerlingen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Maar, omdat plezier in bewegen voorop staat, zijn de lessen uit de map voor alle kinderen een belevenis.

De map 'Juf, wat gaan we doen?' is te bestellen op www.eduforce.nl. ◀■

→ JUDO ALS SPEL



Judo wordt in hoofdzaak onderwezen in judoverenigingen aan kinderen vanaf ongeveer vijf jaar. Maar ook in het bewegingsonderwijs op scholen, met name in de eerste twee jaren van het voortgezet onderwijs, worden vormen van judo bijgebracht. In *Judo als spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs. Het biedt docenten en studenten lichamelijke opvoeding alsmede judoleraars (in opleiding) een visie en veel praktijksituaties om judo als spel bij kinderen te introduceren. Er wordt dus een brede toegankelijkheid nage-

streefd. Omdat judo door veel kinderen en jongeren 'gewoon voor de gein' wordt beoefend, is er naast het bereiken van leerdoelen veel aandacht voor het creëren van spelplezier. Het perspectief van de judoënde jeugd is hierbij een belangrijk uitgangspunt.

Over de auteur

Jan Middelkamp is judoka, leraar lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschapper.

€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-54-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ BEWEGINGSONDERWIJS OP CLUSTER-4 SCHOLEN BEGELEIDEN OP LEREN BEWEGEN EN GEDRAG



Welke bewegingsactiviteiten kunnen goed aangeboden worden aan 13-jarige leerlingen op cluster 4-scholen? Wat zijn goede activiteiten voor heterogene ZMOK-klassen? Wat zijn geschikte activiteiten voor ASS-leerlingen? Hoe kan je de leerlingen begeleiden zodat ze beter gaan deelnemen aan de bewegingsactiviteiten? Hoe begeleid je de leerlingen op hun (problematische) gedrag?

In *Bewegingsonderwijs op cluster 4-scholen* worden 13 leerlijnen uitgewerkt door daarin twee bewegingsactiviteiten te beschrijven, één voor een heterogene ZMOK-klas en één voor een ASS-klas (klas met uitsluitend kinderen met een vorm van autisme).

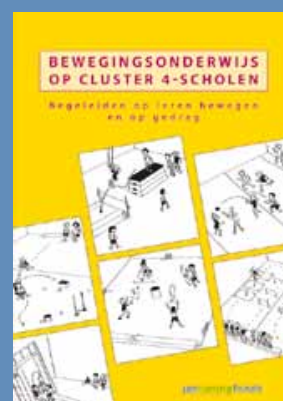
Na de beschrijving van de bewegingsdoelen en de leerhulp die de leerkracht hierbij geeft, staat telkens een beschrijving van het gedrag van drie leerlingen in de genoemde bewegingssituatie en de wijze waarop de leerkracht hun gedrag kan begeleiden. Hiermee is het een boek voor cluster 4-scholen, maar ook voor praktijkonderwijs.

Bewegingsonderwijs op cluster 4-scholen geeft hiermee veel handreikingen voor de vakleraar en studenten in de opleidingen. Het is een samenwerking van SLO, KVLO en Calo Windesheim.

€34,⁹⁵ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-55-5

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Docenten LO leveren waardevolle bijdrage aan verdere ontwikkeling Mission Olympic

Resultaten geven inzicht in hoe de grootste schoolsportcompetitie van Nederland nog succesvoller kan worden

Om meer middelbare scholieren samen (meer) te laten sporten, zijn NOC*NSF, de toen nog Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO) en Coca-Cola in 2003 'Mission Olympic' gestart. Dit jaar heeft Mission Olympic haar tiende editie tijdens The School Final uitbundig met de 5000 finalisten en in aanwezigheid van de Z.K.H. de Prins van Oranje gevierd. Een mijlpaal waar we trots op zijn. Inmiddels kunnen we stellen dat het fundament van Mission Olympic is gelegd, mede dankzij de inzet en bijdrage van vele docenten LO.

Door: Evert Minderaa

Graag willen we het nog 'groter' maken, zowel in aantal leerlingen dat via Mission Olympic het plezier van sporten ervaart, als de beleving van de deelnemers. Om goed in kaart te brengen hoe we dat kunnen doen, is er dit jaar onderzoek uitgevoerd onder onze twee belangrijkste doelgroepen; de leerlingen VO en de docenten LO.

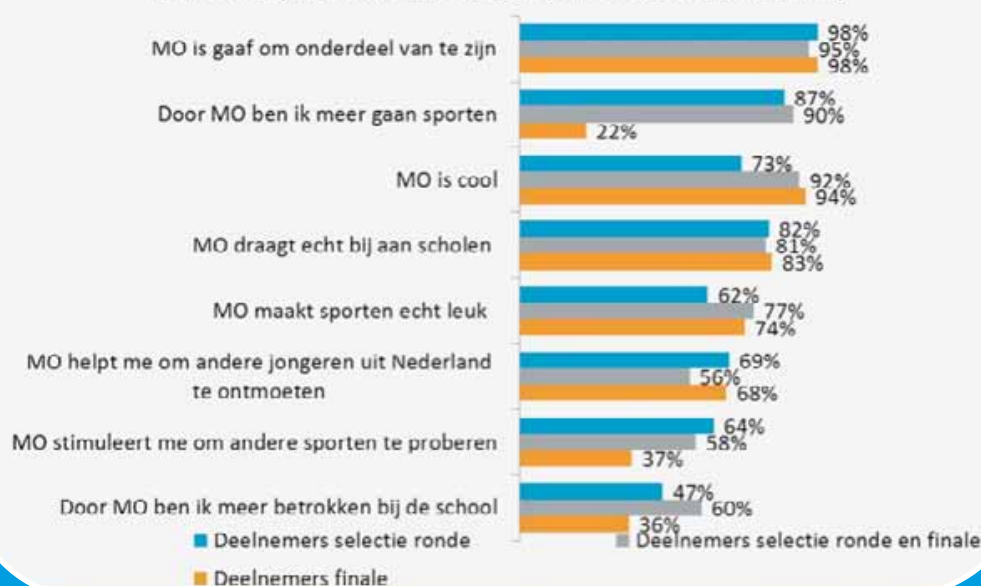
Leerlingen zeer te spreken over Mission Olympic

We hebben dit jaar grondig kwalitatief en kwantitatief onderzoek gedaan onder 500 leerlingen, zowel deelnemers als niet-deelnemers. We hebben dit op verschillende meetmomenten gedurende het schooljaar gedaan via o.a. interviews, online vragenlijst en social media-analyse.

Uit het onderzoek blijkt dat Mission Olympic zeer goed wordt gewaardeerd door degenen die het kennen of hebben deelgenomen; 90 procent vindt het 'goed' of 'zeer goed'. 90 Procent geeft ook aan volgend jaar zeker weer mee te willen doen. Verder voelen deelnemers zich aangespoord om meer te sporten (90%) en voelen de deelnemers zich meer betrokken bij hun school (60%).

13 Procent van de Nederlandse jongeren in de leeftijd 12 tot 19 jaar kent Mission Olympic. Zodra jongeren bekend zijn gemaakt met Mission Olympic, bijvoorbeeld via een filmpje, worden ze

Mission Olympic doelstellingen (% eens/helemaal eens)



Figuur 1: Doelstellingen Mission Olympic

direct enthousiast. De helft van de jongeren vindt Mission Olympic dan goed/zeer goed.

Kortom, Mission Olympic wordt zeer gewaardeerd door de leerlingen. Qua bekendheid is er nog veel groei mogelijk. Door hier met elkaar aan te bouwen kunnen we veel meer leerlingen het plezier van sporten met elkaar laten ervaren. We hebben een plan voor 2013-2016 ontwikkeld, waar we onderstaand kort op ingaan.

Waardevolle ideeën docenten LO

In de eerste helft van dit jaar hebben zes hbo-studenten van de opleiding Sportmarketing & Management onderzoek onder docenten LO gedaan. Het doel van dit onderzoek was om te achterhalen hoe Mission Olympic nog beter kan worden ingericht, georganiseerd en gecommuniceerd, zodat de kwaliteit van Mission Olympic nog verder kan worden verbeterd en daarmee het aantal deelnemende leerlingen en scholen toe zal nemen. In het onderzoek is specifiek gekeken naar scholen die 1) al langere tijd deelnemen 2) sinds kort deelnemen of 3) die zijn gestopt met deelname aan Mission Olympic of nooit hebben deelgenomen aan Mission Olympic.

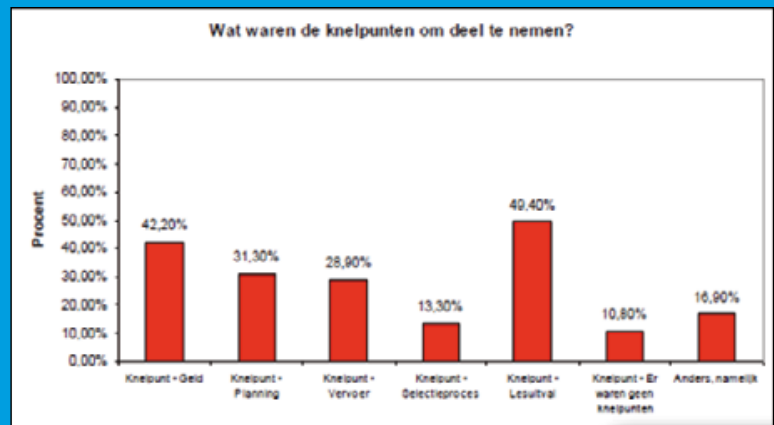
Om Mission Olympic nog succesvoller te maken is het van belang te weten waarom scholen wel of misschien juist niet deelnemen aan Mission Olympic. Uit het onderzoek blijkt dat een deel van de docenten lesuitval, de ballast van de organisatie van de deelname aan Mission Olympic of vervoerskosten als barrières ervaart om aan Mission Olympic deel te nemen. Positieve punten die de docenten aandragen zijn dat Mission Olympic als leuk event wordt ervaren, leerlingen graag meedoen en dat deelname een positief effect heeft op de leerlingen.

Bovendien, wist je dat...

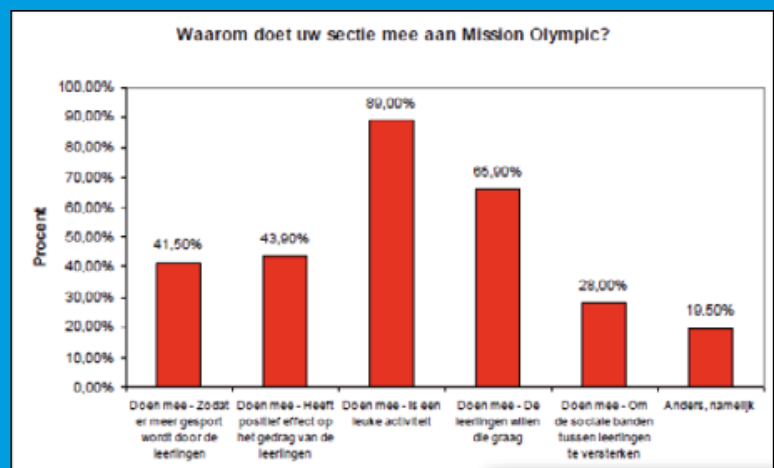
- Docenten die met hun school deelnemen over het algemeen (60%) tevreden zijn over Mission Olympic.
- De docenten 'tevreden' zijn over de inschrijfdatum.
- Het merendeel van de docenten tevreden is over de regionale voorrondes en over The School Final het merendeel zeer tevreden is.
- De informatievoorziening vanuit Mission Olympic als 'nuttig' wordt ervaren.
- Echter één op de vijf docenten nog nooit in aanraking is geweest met Mission Olympic.

Mission Olympic winnaar van de 'Sponsoring'

Mission Olympic is eind november bekroond met een 'Sponsoring', dé vakprijs op het gebied van sponsoring! De grootste schoolsportcompetitie voor middelbare scholen is dé winnaar binnen de categorie 'Maatschappij'. De waardering van de leerlingen en docenten LO en het winnen van deze prijs is voor Mission Olympic de erkenning



Figuur 2: Knelpunten



Figuur 3: Het waarom van deelname

voor de relevantie van de schoolsportcompetitie. Dit inspireert ons extra om verder te bouwen aan Mission Olympic. We willen daarom ook alle docenten LO bedanken voor hun bijdrage aan het succes van Mission Olympic en ze veel sterkte wensen met de nieuwe competitie; nieuwe ronde, nieuwe kansen!

Wordt vervolgd

Op basis van de inzichten uit het leerlingen- en docentenonderzoek hebben we plannen voor 2013 - 2016 ontwikkeld. Om een volgende stap met Mission Olympic te maken gaan we de komende jaren de focus leggen op de kwaliteit van Mission Olympic. Het gaat om kwaliteitsverbetering in de breedste zin van het woord. Zo gaan we op verschillende onderdelen de competitie verder verbeteren. Denk hierbij aan meer ondersteuning rondom de grote voorrondes, een nog betere Mission Olympic-beleving voor deelnemers van de regionale finales en verbeterde communicatie naar docenten en leerlingen gedurende het hele jaar. Met als einddoel om zoveel mogelijk jongeren van 12 tot 19 jaar via Mission Olympic gedurende het schooljaar het plezier in samen sporten te laten ervaren.

Mocht je nog suggesties voor ons hebben, dan kun je deze altijd mailen naar Evert Minderaa via het contactmailadres. ◀

Contact:

missionolympic@kvlo.nl



Over tablets en apps

We krijgen steeds vaker artikelen binnen over het gebruik van tablets en mobiele telefoons. Sommige hebben een overlap. Toch willen we jullie de mogelijkheden van de hedendaagse techniek niet onthouden en daarom plaatsen we deze artikelen. De redactie snijdt, combineert en past hier en daar wel aan.

Door: Koen Kockman, Wietse Siemerink en Abi van Lare

M“Melissa, schiet op!! over 0:27 seconden stopt de muziek”!! De leerlingen komen de zaal binnen en gaan zitten op de bank. Er heerst een gezellig sfeertje waarin iedereen met iedereen aan het kletsen is. De muziek komt met een zacht volume uit de boxen die bovenin de zaal hangen. Melissa komt binnen en gaat snel op de bank zitten naast de andere meiden. Enkele seconden later vindt de iPad het genoeg en bereikt de app *seconds* de nul. De muziek stopt direct en de leerlingen weten dat de les gaat beginnen en zijn stil.

Het klinkt misschien overdreven, onpersoonlijk of een luxe om zo een les te beginnen, maar als we teruggaan naar de basis van het praktijkonderwijs, dan is één ding van groot belang voor onze leerlingen: duidelijkheid! Vanaf het moment van omkleeden tot het begin van de les hebben de leerlingen vijf minuten. Door een druk op de knop start de timer in het midden van de zaal en horen ze de muziek in de kleedkamer. Vijf minuten later zitten ze omgekleed in de zaal en stopt de muziek. Duidelijker kan het niet.

Praktijkonderwijs

Leerlingen van het praktijkonderwijs hebben een IQ tussen de 60 en 80. Vraag je aan vijf leerlingen hoeveel 3x6 is en je krijgt mogelijk vijf verschillende antwoorden. Vraag dezelfde vijf leerlingen een koprol te maken en ze zullen alle vijf dezelfde beweging maken. Een IQ bepaalt niet of leerlingen motorisch minder capabel zijn. Ondanks dat we daarvan op de hoogte zijn, hebben we altijd de logische behoefte om leerlingen tijdens de lessen van verbale tips te voorzien. Om de tipsalto als voorbeeld te nemen komen we al snel met opmerkingen als; ‘Spring wat meer omhoog, voordat je de rol inzet’, of ‘Je laat je

handen te lang staan, waardoor het meer een handstandoverslag wordt in plaats van een tipsalto’. Dit zijn allemaal waarheden, maar voor leerlingen uit het PrO enorm lastig om het voor henzelf visueel te maken. Hoe kunnen we hierop insprijken en het voor ons en de leerlingen duidelijker maken?

Hulpmiddelen

Op de afdeling praktijkonderwijs van het Twents Carmel college in Oldenzaal hebben ze daar een poging toe gedaan. Sinds een jaar zijn ze de weg van de iPad ingeslagen. De razendsnelle ontwikkeling van tablets en iPads heeft landelijk inmiddels al gezorgd voor een explosieve groei aan apps voor avo-vakken. De hoeveelheid apps die inmiddels voor het vak LO beschikbaar is laat echter nog te wensen over. Toch hoeft dit de ontwikkeling van de gymlessen niet in de weg te staan. Ondanks dat de hoeveelheid beschikbare apps nog mager is zijn er met de apps die er al wel zijn talloze lessen te bedenken waarbij de iPad leidend of ondersteunend is, allemaal om de lessen voor leerlingen duidelijker te maken. Via het plaatsen van een cover van de iPad net achter het wandrek centraal in de zaal is op het Twents Carmel college de mogelijkheid gecreëerd om de iPad



iPad en screen 1 & iPad en screen 2

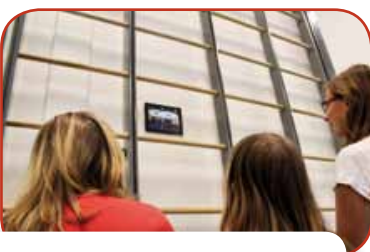


tegen de muur aan te klikken en zo voor allerlei doeleinden in te passen in de les. Om te voorkomen dat de iPad bij balspelen geraakt en beschadigd kan worden heeft de afdeling techniek een op maat gemaakt plastic screen gemaakt dat middels 4 klemmen op het wandrek gemonteerd kan worden.

Apps: BAM video delay

Welke apps zijn er inmiddels beschikbaar en waar kunnen we ze voor inzetten?

BAM video delay is een voorbeeld van een app die je de mogelijkheid geeft om verbale tips visueel kracht bij te zetten. Wanneer je de iPad net boven hoofdhoogte in de zaal plaatst (2.30m) kan er gefilmd worden wat er midden in de zaal gebeurt. Dit terwijl niet iedereen hoeft op te letten of ze voor de camera langs lopen. Wanneer de app *BAM video delay* bijvoorbeeld de tipsalto filmt kunnen de leerlingen middels een vertraging in het programma de eigen sprong terugkijken op het scherm. Doordat de iPad op hoogte hangt kunnen zij gewoon onder de iPad gaan staan terwijl de sprongen achter de leerlingen gewoon gefilmd blijven.



Video delay 1 & video delay 2)



Leerlingen springen, je geeft ze na de landing een tip mee, ze lopen naar de iPad en 15 seconden na de gemaakte sprong zien ze zichzelf terug (zie later). De opmerking 'Tik kort met je handen de mat aan, anders lijkt het meer op een handstandoverslag' is ineens voorzien van het visuele bewijs van deze gemaakte 'fout'. Wil je de leerling nogmaals laten zien waar de tip op duidt, dan spoel je de filmopname gewoon nog verder terug. Ook heb je de mogelijkheid om het beeld op de iPad in vieren te delen en zo elk beeldje de eigen vertraging mee te geven. Zo kan een leerling zijn sprong herhaaldelijk bekijken zonder dat je als docent hiervoor moet ingrijpen. Je kunt dus gewoon bezig blijven met de tipsalto begeleiden en ze de tips meegeven die ze nodig hebben voor een betere sprong.

Hieronder volgt een beschrijving van de mogelijkheden van video Delay



Installeren

Type in de appstore "video Delay" en instaleer het afgebeelde programma.



Functies

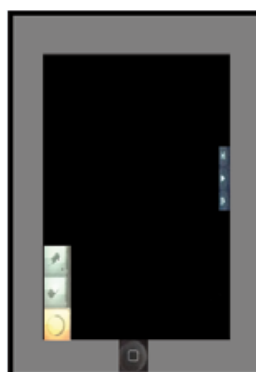
Bij het aantikken van het scherm komen er twee symbolen onder in beeld. Door op een van deze symbolen te drukken komen er extra symbolen met de volgende functie:

- Draait de camera
- Geeft spiegelbeeld
- zet opname stil
- Gebruik stift
- Gebruik gum



Instellen van de Delay

Door op het scherm te tikken krijg je het hiernaast getekende beeld. Door met je vinger naar links over het scherm te schuiven zie je het aantal seconden (midden onder) terug lopen in het scherm. Dit kun je doen tot er 'live' staat. Er zit nu geen vertraging meer in de opname. Door met je vinger naar rechts te bewegen zie je het aantal seconden tot maximaal vijf minuten oplopen.



Terugspoelen en tekenen

Door op het symbool links onder te drukken staat, zoals eerder vermeld, de opname stil. Met de symbolen die je nu ziet kun je tekenen en wissen.

Als je alleen op het linker symbool drukt (gum en pen staan uit) kun je terugspoelen door over het scherm naar links te schuiven of vooruitspoelen door over het scherm naar rechts te schuiven. Onder in beeld zie je de tijd vooruit of achteruit lopen. Zodra je dit doet, verschijnen er in het midden van

het scherm symbolen om af te spelen vanaf dit punt, langzaam af te spelen of het beeld stil te zetten.

Vertraging

Met video Delay kan je een vertraging in je film aanbrengen van één seconde tot vijf minuten. Tijdens het filmen hebben leerlingen dus de mogelijkheid langs de iPad te lopen, hun eigen beweging te bekijken en weer terug aan te sluiten bij de groep. Bovendien heeft het programma de mogelijkheid om een beeld stil te zetten, terug te spoelen en eventueel met stift accenten op het scherm te zetten. Je hebt zo ook de mogelijkheden klassikaal bewegingen te benadrukken en deze met stift aan te duiden of te corrigeren.

Hopelijk ervaar je samen je leerlingen ook de nieuwe dimensie van de lonende pauze.

Op onze site houden we jullie ook op de hoogte. Zie bij nieuws 2012 Videoanalyse. Het volgende aanbod staat daar al genoteerd.

Naast de uitgebreid beschreven app zijn er meer mogelijkheden. Hier beschrijven we er enkele in het kort.

Dartfish Express (€ 4,99) is een spin-off van het uitgebreide (en erg dure) softwarepakket voor Windows. Ze hebben bij Dartfish begrepen dat ze al die functies niet in een app moeten stoppen, dus de tablet- ➤

Contact:

a.van.lare@zsc.nl
koen.kockmann@twentscarmelcollege.nl

versie is heel eenvoudig gemaakt: je kunt ermee filmen, vertraagd op één snelheid of handmatig (met een joggwheer) afspelen en een bibliotheek opbouwen. Dat is het.



De app Slopro is ook aan te bevelen (opnemen in slowmotion). Makkelijk, gebruiksvriendelijk en zeer effectief in de LO-lessen.



Ubersense

Wil je meer persoonlijke aanwijzingen geven en sprongen of acties met elkaar vergelijken dan is *Ubersense* een absolute aanrader. De app filmt leerlingen in actie en slaat de actie op in het programma. Vervolgens kun je de actie van de leerling over een 'perfecte' actie leggen en zo voor de leerlingen visueel maken waar het verschil zit. (foto: ubersense 1.jpg of ubersense 2.jpg). De app is erg gebruiksvriendelijk en door intuïtief te werk te gaan ken je binnen no-time alle handelingen. Van afstanden met pijlen aangeven tot vertragingen invoeren en zelfs teksten inspreken voor instructiefilmpjes.



Ubersense 1 en 2



Seconds

Wanneer je in een les een circuit of de cooptest wil aanbieden zijn leerlingen altijd weer nieuwsgierig naar één ding. 'Meneer hoe lang moet ik nog?'. Door middel van de app *seconds* kun je die belangrijke vraag bij ze wegnemen. De app geeft de mogelijkheid om voor de start van de les een schema in te voeren. Wil je de cooptest gaan oefenen door middel van een 3x4 minutenloop in tweetallen, dan stel je de app op die wijze in. Zes rondes lopen van vier minuten met een goede dance beat voor het ritme. Na elke vier minuten wordt de muziek onderbroken door een rustperiode van twee minuten. In die twee minuten verandert de kleur van het scherm en kun je andere (rustige) muziek laten afspelen. De leerlingen wisselen van coach/loop functie en weten exact wanneer de volgende ronde begint. De duidelijkheid waar onze leerlingen bij gebaat zijn, wordt zo optimaal geboden.



Seconds

Team shake

We maken het allemaal mee. De teleurgestelde leerling aan het einde van de gymles die het niet eens is met het verloop van de les. De teams die je als docent gemaakt had zijn oneerlijk en het is nu al de derde les dat de teleurgestelde leerling niet bij zijn maatje in het team mocht. Om deze discussie voortaan te voorkomen gebruik je de app *team shake*. Je voert alle klassenlijsten in het programma in. Wanneer de les vraagt om het maken van groepjes geef je simpelweg aan hoeveel teams er gevraagd worden en *team shake* regelt het voor je. Weg discussie en de leerling weet precies waar hij/zij aan toe is.



Team shake

Must have

Hierboven zijn slechts enkele voorbeelden genoemd van wat de mogelijkheden zijn met de huidige beschikbare apps. Wanneer je in het bezit bent van een iPad en de bovengenoemde apps kom je pas tot de ontdekking op welke manier je ze allemaal kunt inpassen in de les. Toernooivormen, diverse turnsprongen, atletiek, teams maken, scores bijhouden, aanwezigheid noteren, etc. Wanneer je als docent bereid bent om innovatief en out of the box te denken zal je erachter komen dat de iPad zeker geen speeltje hoeft te zijn, maar als een *must have* gezien kan worden in de hedendaagse ontwikkeling van gymonderwijs. De vraag is alleen: 'Wil je erin meegaan, of erachteraan lopen?'

Nog wat nuttige apps

Tango remote - Bedien het geluid van de iPad aan de muur met je iPhone.

Flickflapp - Een technische uitleg van diverse turnonderdelen.

Koen Kockmann is docent LO op het Twents Carmel College locatie Praktijkonderwijs in Oldenzaal en Wietse Siemerink is vierdejaars stagiaire van de Calo uit Zwolle.

Abi van Lare is docent LO op het Zeldenrust-Steelantcollege in Terneuzen ◀

Een leerlingvolgsysteem voor bewegingsonderwijs in het VO

Ervaringen uit een pilot

In de eerste helft van 2012 hebben we een pilot gedaan om te kijken of we een manier konden ontwikkelen om leerlingen te volgen voor bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, door slim gebruik te maken van de mogelijkheden die de Elektronische Leeromgeving (ELO) van de twee deelnemende scholen te bieden hebben. In dit artikel doen we verslag van die pilot.

Door: Berend Brouwer, Arnold Consten,
Joerik ten Doeschot en Henk Dekker

Al vanaf de presentatie van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs* (verder *Basisdocument VO*) leefde het idee om daar een leerlingvolgsysteem bij te maken zoals *Beleves PO*. Een systeem om de vinger aan de pols te kunnen houden van de ontwikkeling van individuele leerlingen en van de kwaliteit van het aangeboden onderwijsprogramma. Zo'n systeem kent drie taakgebieden.

- **Administratie:** leerlinggegevens kunnen handig worden beheerd; *Met een zgn.* single sign-on heb je als docent in één keer alle klassenlijsten en leerling gegevens bij de hand en heb je direct toegang tot het cijfersysteem van de school.
- **Testen:** beweegniveaus van leerlingen kunnen (herhaald) worden beoordeeld; *De 'testen'*, de activiteit waarin de leerlingen worden beoordeeld en de verschillende deelnameniveaus die in het basisdocument vo onderscheiden worden zitten al in het systeem, als docent hoef je alleen de score maar in te vullen.
- **Rapportage:** er kan op verschillende manieren gerapporteerd worden over leerling resultaten. *Overzichten* zijn mogelijk per leerling, per klas, per activiteit(en gebied) of per leerjaar omdat alle testcores handig in een database zijn opgeslagen.

Op grond van gesprekken met collega's werden daar een aantal eisen aan toegevoegd.

- **Webbased:** het leerlingvolgsysteem moest zo worden dat je er als docent op elke plek met een internetverbinding bij kunt *Open:* het systeem moest flexibeler van inhoud worden, zodat docenten er hun eigen inhoud (testen en activiteiten) een plaats in kunnen geven.
- **Multimediaal:** we wilden gebruik kunnen maken van videobeelden, omdat dat zoveel meer zegt dan woorden en mogelijk maakt om de leerlingen te betrekken bij het vaststellen van hun deelnameniveau. *Al eerder waren* we begonnen met het verfilmen van

alle kernactiviteiten en deelnameniveaus uit het *Basisdocument VO*, die beelden konden we hier mooi voor benutten.

- **Leerling participatie:** in ontmoetingen die we met docenten hielden bleek dat zij vooral behoefte hadden aan manieren om leerlingen meer bij hun eigen leerproces te betrekken door vormen van zelfbeoordeling. Een *volg-jezelf-systeem* als didactisch hulpmiddel. Dat zou tegelijk een manier kunnen zijn om docenten te ontlasten van het doen van stapels beoordelingen. Twee vliegen in één klap.
- **Binnen de ELO:** uit gesprekken met ICT experts kwam het idee naar voren om geen aparte applicatie te ontwikkelen, maar gebruik te maken van de functionaliteit die ELO's nu al hebben. Dat zou bovendien goedkoper kunnen zijn.

Context

Het *Basisdocument VO* is bedoeld om vaksecties LO in staat te stellen meer greep te krijgen op de kwaliteit van het werk dat zij leveren en daarover te communiceren. Een volgsysteem om resultaten beter inzichtelijk te maken kan daarbij zeker helpen. Dat dat een digitaal en vooral handig systeem moest zijn was van meet af aan duidelijk. Zo'n volgsystematiek past ook in de actuele trend. Volgen is hot. Op veel plekken ontstaan volgsystemen (zie bijv. het artikel van Van der Knaap en Stubbe in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 8 van 2012). Vaak vanuit de behoefte om op basis van een inzicht in het rendement van (onderwijs)activiteiten beleid te kunnen maken en bijsturen, soms op basis van de behoefte om individueel maatwerk te kunnen leveren. Die verschillende systemen kennen verschillende doelen, en verschillen ook naar wie wanneer wat bij wie volgt. Niet alle mogelijke aspecten sluiten aan bij de behoefte van docenten. Een 'module' om vorderingen voor bewegingsonderwijs in het VO te volgen ontbreekt in dat geheel en ons te ontwikkelen volgsysteem zou in die lacune kunnen voorzien.

Inhoud pilots

Al die inhoudelijke overwegingen werden vertaald in een programma van eisen. Alleen: de ontwikkel- en exploitatiekosten van zo'n »

Contact:

b.brouwer@slo.nl



Tablets zijn ideaal voor een lvs

systeem waren een financieel risico. Vandaar eerst een pilot om te kijken of het systeem te maken viel. De KVLO hielp door twee digitaal ervaren docenten vrij te stellen om mee te doen. Henk Dekker van het Praedinius Gymnasium in Groningen en Joerik ten Doeschot van De Meergronden in Almere. En we konden Arnold Consten van de Hogeschool Windesheim (ontwikkelaar van *Beleves PO*) strikken als piloot. In de eerste helft van 2012 gingen we op onze verkenningstocht. We vertaalden het programma van eisen in een aantal op school nader uit te werken stappen.

● *Stap 0: uitzoeken wat die ELO's kunnen*

Eerst verkenden we de mogelijkheden van Teletop en Itslearning als de twee in het voortgezet onderwijs meest gebruikte ELO's.

● *Stap 1: invoeren leerling gegevens*

In beide ELO's kun je eenvoudig hele klassen selecteren en daar een opdracht aan toekennen. Eenvoudige leerling administratie aan de voorkant bleek goed te doen.

● *Stap 2: eerste experiment met leerling-volg-jezelf opdrachten*

Beide docenten maakten een testomgeving waarin zij leerlingen met lesbrieven of via de ELO de opdracht konden geven om hun eigen deelnameniveau binnen een bepaalde activiteit te beoordelen. Dat lukte op beide scholen in de vorm van een enquête, toets of opdracht (diverse formats zijn mogelijk) waarbij binnen de ELO gebruikgemaakt werd van niveau filmpjes. Via de ELO werden de leerlingen, voorafgaand aan de les, geïnformeerd dat er een nieuwe opdracht was. Tijdens de les waren de videobeelden te zien (in de les soms ook

opnamen van de leerlingen zelf om hen een beter inzicht in de eigen vaardigheid te geven), die opdracht werd door de leerlingen begrepen en na de les via de ELO gedaan. De docent ontving de resultaten, kon volgen welke leerlingen de opdracht wel of niet al hadden gedaan en kon van die ene opdracht een overzicht creëren.

De leerlingen werden bovendien uitgenodigd om een aantal aanvullende uitspraken over zichzelf te doen (wat was mijn voornaamste 'fout', wat wil ik de volgende keer leren, etc.). Actieve leerlingenparticipatie en gebruikmaken van multimediale inhoud waren op deze manier mogelijk.

De ene docent gebruikte kernactiviteiten uit het *Basisdocument VO* en haalde de filmpjes van <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video>, de andere gebruikte eigen activiteiten en zelfgemaakte filmpjes. Een open en flexibel systeem creëren kon dus ook. De eerlijkheid gebiedt wel te zeggen dat deze stap (nog) geen voer voor digibeten is.

● *Stap 3: herhaalde beoordelingen koppelen tot een volgsysteem*

Ons ideaal was dat zelfbeoordelingen van leerlingen eenvoudig door de docent bekrachtigd of gecorrigeerd zouden kunnen worden en dan door de ELO overzichtelijk gepresenteerd, zodat er echt sprake zou zijn van volgen door herhaald 'meten'. Helaas bleek dat de ELO's daartoe geen functionaliteit bieden. Elke opdracht is er een op zich. We hebben geprobeerd dat op te lossen door gebruik te maken van de functionaliteit 'toetsen', maar dat vereist om vooraf één bepaald antwoord als goed en de rest als fout te definiëren. En dat wilden we nu net

niet, elke leerling moet kunnen bepalen wat zijn eigen actuele niveau is en dat kan nooit goed of fout zijn. De enige oplossing was om elke score te exporteren naar bijv. Excel (zie ook het artikel van Cindy Didden in *Lichamelijke Opvoeding*, nr. 6 van 2011) en op die manier een overzicht te creëren waarmee de ontwikkeling van leerlingen gevolgd kan worden. Dat was echter niet wat we in gedachten hadden bij 'een handig systeem'.

● Stap 4: rapporteren

Iets dergelijks gold voor het eenvoudig diverse soorten volgorapporten uit kunnen draaien vanuit het systeem. In *Beleves PO* is het mogelijk om met één druk op de knop overzichten per leerling, per activiteit of per klas te maken. Als je de leerlinggegevens en hun scores op verschillende opdrachten niet in één database op overzichtelijke wijze bijeen kunt krijgen lukt dat uiteraard niet. In ons land is het voorlopig zo dat er geen rechtstreekse koppeling is tussen de ELO en het cijferadministratiepakket van de school. Van dat deel van de op scholen al beschikbare ICT-programmatuur kun je dus pas gebruikmaken nadat je handmatig alle leerlingsscores hebt ingevoerd, ook niet bepaald een definitie van handig.

● Stap 5: inhoud delen met collega's

Als extra stap hebben we aan het eind van de pilot nog geprobeerd of het mogelijk zou zijn om inhoud (beoordelingsopdrachten) met collega's te delen. Dat zou handig kunnen zijn bij open volgsystemen, omdat niet elke docent dan elke opdracht helemaal zelf hoeft te ontwikkelen, maar die eenvoudig kan overnemen van een collega. Binnen Teletop lukt dat alleen binnen de eigen school. Bij Itslearning kan het wel door via AICC gebruik te maken een vakkencataloguscommunity voor het delen van leermiddelen.

Conclusies

Een flink deel van onze ambities was goed te realiseren. In het eindrapport over de pilots valt in detail te zien wat in beide systemen gelukt is en wat niet. Vooral het creëren van een open en flexibele manier om actieve leerlingenparticipatie te genereren met gebruik

van multimediale inhoud is goed mogelijk. Op <http://bewegingsonderwijs.slo.nl> staan twee docentenhandleidingen (voor Teletop en voor Itslearning) hoe dat te doen. Maar daarmee alleen heb je nog geen volgsysteem. Juist die aspecten (herhaald kunnen beoordelen en die beoordelingen aan elkaar koppelen, eenvoudig diverse soorten rapporten uitdraaien) die beoordelen tot volgen kunnen maken waren binnen deze pilot niet te realiseren.

Na ons aanvankelijk enthousiasme was dat echt een teleurstelling. We hebben onze conclusies gedeeld in het LO-Platform. Daar is afgesproken dat we een vervolg aan deze pilot gaan geven door daar met een zo breed mogelijke groep experts over door te praten. Om te kijken hoe we datgene dat we belangrijk vinden wel kunnen realiseren. Als schot voor de boeg zien we een aantal mogelijke opties:

- *Beleves VO* als een geheel aparte applicatie bouwen. Via een aanvullende tussen-app is het mogelijk om die vanuit de ELO van de school te benaderen en te gebruiken
- *Beleves VO* als module binnen een meer omvattend volgsysteem voor sport, bewegen en gezondheid opnemen. Er wordt op meerdere plekken gewerkt aan systemen die zich daar mogelijk voor lenen. Voorwaarde is dat vooraf heel goed wordt afgebakend welke module welk volgdoel dient en op basis daarvan de gewenste functionaliteit ontwikkelen.

In beide gevallen is er echter nog wel het nodige ontwikkelwerk te doen. Het rapport eindigt met enkele aanbevelingen op dat punt. Deze pilot heeft ons daarbij een stukje op weg geholpen. We weten nu in elk geval tegen welke beperkingen we aanlopen als we conform ons eigen programma van eisen willen volgen vanuit de mogelijkheden die ELO's op dit moment bieden.

Het volledige eindrapport met bijlagen over deze pilot kun je vinden op <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/projecten>.

Meer informatie over dit artikel bij b.brouwer@slo.nl, over alle aspecten van volgsystemen: al.consten@windesheim.nl, over werken met Teletop j.tendoeschot@meergronden.nl en over werken met Itslearning h.dekker@praedinius.nl ◀

Een flink deel van onze ambities **was goed** te realiseren

advertenties

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen
 "Speciaal assortiment voor scholen"



ENTRE PRISES

WWW.ENTRE-PRISES.NL

ZWERFSPORT OUTDOOR VeBON SGR

ACTIEVE WERKWEKEN / SPORTIEVE SCHOOLREIZEN



Al 25 jaar!

België:	Ardennen - 4 locaties
Duitsland:	Eifel - Heimbach
Frankrijk:	Ardennen en Atlantische kust
Frankrijk:	Alpen - Côte d'Azur - Verdon
Italië:	Elba
Slovenië:	Alpen - Bled

Tel: 088 007 2010 **www.zwerfsport.nl**

Contributieregeling (en meer)

B

Belangrijk! Vul het contributieformulier in voor 1 april 2013 via de website.

NB: Als je het formulier niet invult word je ingedeeld in schaal 1!

Contributievoorstel

Tijdens de algemene ledenvergadering, gehouden op 30 november 2012, is het contributievoorstel voor het jaar 2013 aangenomen.

Schaal 1 Bruto inkomen 2012 > € 15.000,-	€ 165,-
Schaal 2 Bruto inkomen 2012 > € 8.000,- < € 15.000,-	€ 110,-
Schaal 3 Bruto inkomen 2012 < € 8.000,-	€ 65,-
Schaal Gepensioneerden, VUT, FPU, Inv. Pensioen	€ 63,-
Schaal Studentleden	€ 35,-

De contributie is met € 5 verhoogd voor schaal 1 en 2 en met € 2 voor schaal 3.

Een laatste contributieverhoging heeft in 2008 plaatsgevonden.

Uitleg indeling per schaal:

Schaal 1

Bedroeg je inkomen in 2012 meer dan € 15.000 dan word je ingedeeld in schaal 1. Eind april 2013 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 65.

Val je in schaal 1 maar ga je vóór 1 juli 2013 met ouderdomspensioen of FPU dan word je voor dit jaar ingedeeld in schaal 2.

Schaal 2

Bedroeg je inkomen in 2012 meer dan € 8000, doch minder dan € 15.000 dan word je ingedeeld in schaal 2. Eind april 2013 wordt de contributie in rekening gebracht onder aftrek van het reeds in januari berekende voorschot van € 65.

Val je in schaal 2 maar ga je vóór 1 juli 2013 met ouderdomspensioen of FPU dan word je voor dit jaar ingedeeld in schaal 3.

Schaal 3

Bij een bruto-inkomen van minder dan € 8.000 in 2012 word je ingedeeld in schaal 3. Eind april 2013 wordt de contributie in

rekening gebracht onder aftrek van het in januari berekende voorschot van € 65.

Schaal gepensioneerden/VUT/inv.pensioen/FPU

Als je in de loop van 2012 (voor 31 december) je werkzaamheden *volledig* hebt beëindigd ten gevolge van FPU, pensionering of afkeuring dan kun je dit doorgeven aan het verenigingssecretariaat. Je wordt dan in de schaal voor gepensioneerden/VUT/FPU/inv. pensioen ingedeeld en dit blijft verder zo.

Was je al in deze schaal ingedeeld, dan wordt de contributie eind april 2013 in rekening gebracht. Er vindt geen voorschothoheffing plaats, een uitzondering op de regel dus. Je hoeft het contributieformulier niet in te vullen.

Schaal Studentleden

Voor studentleden loopt het lidmaatschap van september tot en met augustus. De contributie wordt in rekening gebracht in oktober van ieder jaar. Studentleden hoeven het contributieformulier niet in te vullen.

Aanvullende informatie over de contributie

Bovenop de contributie voor de KVLO wordt een klein bedrag aan afdelingscontributie geheven.

Personen die de vereniging financieel willen steunen kunnen ondersteunend lid worden voor een minimale bijdrage van € 25. Ondersteunende leden hebben geen recht op diensten en verzekeringen van de vereniging.

De contributie wordt geïnd in twee gedeelten: in januari € 65, en het rest bedrag aan contributie eind april.

Dubbele toezending blad LO op één adres

Als je samen met een collega-lid op één adres woont en het blad maar één keer wilt ontvangen, dan kun je dit doorgeven aan het verenigingssecretariaat.

Degene aan wie het blad niet meer wordt toegezonden krijgt in januari een korting van € 25 op de voorschothoheffing. Heb je dit één keer aangegeven, dan wordt het de volgende jaren gecontinueerd.

Wijziging werkgever

Geef een eventuele wijziging van werkgever aan ons door. Alleen dan kunnen we je op de hoogte houden van ontwikkelingen op het





FOTO: SHUTTERSTOCK

gebied van arbeidsvoorwaarden in jouw specifieke werkveld en/of wanneer er bij je werkgever sprake is van fusie of reorganisatie.

Werkveldindeling

Vanuit verschillende onderwijssectoren ontvangt de KVLO als lid van de CMHF gelden voor het verrichten van vakbondswerkzaamheden in PO, VO, mbo en hbo. Afhankelijk van het totaal aantal leden van de deelnemende verenigingen vindt de verdeling per sector plaats. Om deze gelden te kunnen blijven ontvangen moeten wij aangeven hoeveel KVLO-leden in iedere onderwijssector werkzaam zijn.

LET OP: Wij verzoeken je dringend deze werkveldindeling in te vullen als je dit nog niet eerder hebt gedaan of als daar vorig jaar een wijziging in is gekomen. Let wel, als je in meerdere sectoren werkzaam bent, geef dit dan aan op het formulier.

De leden waar wij geen werkveldopgave van ontvangen delen wij zelf in op grond van de huidige verhoudingen.

Vakbondscontributie verrekenen met het brutoloon

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO en PO is het op basis van de CAO's voor deze sectoren mogelijk om de

betaalde contributie over het jaar 2013 te verrekenen met het bruto inkomen. Je ontvangt hiervoor eind september 2013 bij LO 8 een betaalbewijs dat je kunt inleveren bij jouw werkgever.

Automatische incasso

Als je nog geen machtiging tot het automatisch incasseren van de contributie aan ons hebt verstrekt, zou je dat dan willen doen?

Dit kan dat via <http://www.kvlo.nl/sf.mcgi?1684> of door contact op te nemen met het bureau van de KVLO (030 693 7676).

Verzekeringen

Bij het lidmaatschap van de KVLO behoort de collectieve Wettelijke Aansprakelijkheidsverzekering. Informatie over deze verzekering kun je opvragen bij Elswout Assurantiegroep, tel.: 023 751 0000.

Met je vragen kun je altijd terecht bij het verenigingssecretariaat (tel.: 030 693 7676), mw. Hennie Kuiper; e-mail: financieel@kvlo.nl

Veel dank bij voorbaat voor je medewerking.

Cees Klaassen, directeur

Lyda Westerbeek, beleidsmedewerker financiën ◀

[

Belangrijk! vul het
contributief formulier in

]

Contact:

financieel@kvlo.nl



FOTO: INTERNET

Ja ik weet het. Zodra het in Nederland een beetje sneeuwt, raakt het land ontwricht. Treinen rijden niet meer op tijd (op dinsdag 15 januari stond er 1000km(!) file) mensen komen niet meer op tijd op hun werk, maar ook leerlingen hebben problemen. Vaak zijn de fietspaden een ondergeschoven kind als het om schoonmaken gaat. Dus wat gebeurt er? Sommigen gaan op de weg rijden en houden daarmee het autoverkeer op. En daarom kom ik dan ook weer te laat. Maar dat is gelukkig geaccepteerd vanwege de omstandigheden. In Breda blijken ze een Facebookproject X te hebben opgestart. Daar wordt in slagorde een sneeuwballengevecht geleverd tussen studenten. Het zal mij benieuwen wat ik op school tegenkom.

Daar aangekomen staan de leerlingen je al op te wachten met een aantal 'voorgebakken' sneeuwballen. Zodra je de auto uitstapt, krijg je de volle laag. Gelukkig ben ik voorbereid en heb mijn muts opgedaan. Ik duik achter de auto en buk om zelf ook wat munitie te verzamelen. En dan blijkt meneer of mevrouw Jansen 's ochtends met de hond langs geweest te zijn. Gatverdamme. Met een niet al te prettig(e) (hu)meur ren ik de school in en was daar mijn handen. Het is maar goed dat ik geen handschoenen aan had.

Ook in het gebouw heerst een bepaalde spanning. De lessen lopen anders dan anders. Het zindert; de kinderen zijn ongedurig. In de pauze is het dan ook het onderwerp van gesprek bij de koffieautomaat. Dan stapt de rector binnen en deelt mee dat is besloten om alle lessen om drie uur te stoppen. De kinderen moeten de gelegenheid krijgen om goed naar huis te komen. Het openbaar vervoer heeft met vertraging te kampen. En omdat we een streekschool zijn, komen veel leerlingen met de bus. Mijn laatste les is normaliter van 14.10 tot 15.50 uur.

Nu moet ik om 15.00 uur stoppen. Mijn stagiair van de ALO heeft een volleyballes voorbereid voor de vmbo-t brugklas. Toch al geen gemakkelijk groepje, maar nu extra druk. Daar komt nog bij dat hij voor de tweede keer deze groep lesgeeft. En dan komt er ook nog bezoek van de ALO. Kortom de omstandigheden zijn niet ideaal

om eens even lekker te knallen.

Dan blijkt dat we allemaal van slag zijn vanwege het weer. Verkeerde besluiten leiden tot meer druk(te) en de stagiair heeft het moeilijk. Hij begint de les met de mededeling dat de klas eerder vrij is. Tja, zie ze dan maar weer eens stil te krijgen....In plaats van ze lekker te laten spelen, begint hij met een theoretische uitleg van de bovenhandse techniek terwijl in de lesvoorbereiding toch een ruime plaats was ingeruimd voor een pittige inleiding met veel beweging. Twee collega's die geen lessen meer hebben komen buurten en staan in de toestellenberging met elkaar te praten over de oefenstof en het voorbeeld dat de

student geeft. Het leidt vreselijk af; de leerlingen kijken steeds met een schuin oog naar de berging... Ja, ook de collega's zijn van slag.

De student ziet dat het niet lekker loopt, maar weet niet hoe het tij te keren. De leerlingen worden steeds onrustiger. Dan maar afsluiten met een spel. Er is echter geen houden meer aan. Deze les moet als verloren worden beschouwd. De stagiair geeft aan een hoop te hebben geleerd. Vooral hoe het niet moet. En dat is ook waardevol.

Waar toe een beetje sneeuw toch allemaal kan leiden.

Mery Graal



Sneeuw



Studiedag Bewegen, Sport en Maatschappij voor havo en vwo 2013 (6)

KVLO en SLO organiseren op woensdag 27 maart 2013 de landelijke studiedag BSM voor havo en vwo. De studiedag wordt dit jaar gehouden op het Etty Hillesum Lyceum in Deventer. Er is wederom gekozen voor een middag/avond-programma zodat we geen last van files hebben en er minder lesuitval is. Voor het programma, de volledige omschrijving van de workshops, alsmede het inschrijven kun je terecht op de site van de KVLO www.kvloscholing.nl.

Workshop	Workshopleider
Softbal	Michel Aussems
Cricket	Erik Achterkamp en Erik-Jan Stegeman
Ipads in de BSM-les	Jeroen Hendrickx, Stijn Schraven
Dans met videoclip (maken)	Dennis de Man
Be Sports-Minded	Koen Anthoni, Dennis Witsiers, Wessel van de Kamp, Oscar Linde en Eric Swinkels
Trendsporten (slackline, kinbal, waveboarden, bummball)	Roel Nabuurs
Toetsing bij BSM	Eric Swinkels
Scheren in het onderwijs nieuwe stijl	Georg Dérop
Biketrail bij BSM	Ger van Mossel en Rick Koekoek,
Van acrogym naar sport-acrobatiek	Cees Gouw en Jos Schiffelers
Klimmen, hoe vind ik de balans?	Chris Doornhof
Toetsvoorbeelden BSM in beeld	Ger van Mossel

Levensreddend Handelen

Basis cursus (12) 6 en 13 maart 2013 in Zeist
Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur
Herhalingscursus (6) 19 maart 2013 in Zeist
Cursustijden van 13.00 - 20.00 uur

Je kunt je middels het inschrijfformulier op de site aanmelden.
www.kvloscholing.nl/overige_scholing.

Vooraankondiging

Studiedag VO vindt plaats op de Hanze Hogeschool Groningen op 13 juni 2013.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

Uitgebreide informatie over alle scholingen/evenementen? Zie de kalender op www.kvlo.nl

Inschrijving of een verwijzing daarvoor via www.kvloscholing.nl

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl

Plannen passend onderwijs

Ouders moeten vaak zelf op zoek naar een passende onderwijsplek voor hun kind. Vanaf 1 augustus 2014 zijn scholen verplicht een passende onderwijsplek te bieden aan leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben. Dat heeft natuurlijk ook gevolgen voor de docent LO. In dit nummer laten we in ieder geval zien dat collega's niet stilzitten en dat er al veel gebeurt op het gebied van passend onderwijs. Voor meer informatie zie de site minocw.nl

RINDA DEN BESTEN VOORGEDRAGEN ALS NIEUWE VOORZITTER VAN DE PO-RAAD

De KVLO is enorm blij met de voordracht van Rinda den Besten gezien haar betrokkenheid en status in de Utrechtse periode bij het belang van Goed Leren Bewegen! Een waardig opvolgster van Kete Kervezee die ook jarenlang consequent een lans heeft gebroken voor voldoende en kwalitatief goed bewegingsonderwijs.

De uitdaging en ambitie van het kabinet om meer gymlessuren in het PO te realiseren zal met de komst van Rinda den Besten een stap dichterbij komen.

KINECT SCHOLENCOMPETITIE 2013

Op 17 januari 2013 vond op het Kandinsky College in Nijmegen de tweede Kinect Scholencompetitie plaats. Alle scholen hebben combinatiefunctionarissen, die een brug slaan tussen school en sport. De combinatiefunctionarissen hebben de interactieve bewegingames geïntroduceerd als nieuw tussen- en naschools beweegaanbod op school. Er zijn veel leerlingen die liever gamen dan sporten. De interactieve bewegingames verleiden hen om in beweging te komen, omdat ze tegelijk gamen en bewegen.

GGD Regio Nijmegen ondersteunt het inzetten van bewegingames als methode om jongeren meer aan het bewegen te krijgen. De jongeren is het te doen om het plezier van het gamen, ongemerkt bouwen ze hiermee conditie en behendigheid op. Ook voldoen ze vaker aan de NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen (dagelijks minimaal een uur in beweging zijn)). *Bron: Sportservice Nijmegen.*

REDACTIE LICHAMELIJKE OPVOEDING HEEFT NIEUWE VOORZITTER

Afgelopen jaar heeft Chris Mooij afscheid genomen van de redactie. Daarmee raakten we een bevlogen voorzitter kwijt. Daarnaast verliet ook Marianne van Bussel-Schippers de redactie. Al met al een flinke aderlating. We zijn daarom zeer blij Berend brouwer te mogen verwelkomen als nieuwe voorzitter van de redactie. Het bestuur heeft de voordracht van de redactie overgenomen en hem benaderd. Na enkele verkennende gesprekken heeft Berend toegezegd. In een volgend nummer een kort CV.

NIEUWE MEDEWERKER

Op 7 januari is Jo Lucassen gestart met zijn werkzaamheden voor de KVLO, als Kwartiermaker Kenniscentrum 'Goed leren bewegen'. Jo is gedetacheerd vanuit het Mulier Instituut. Op 21 januari is Jo aan de Universiteit van Tilburg gepromoveerd op 'Excellente trainers voor excellente sport' - ontwikkeling en invoering van een kwaliteitsassessment voor sportleiders.

MEELEZEN

Ons blad heeft een oplage van zo'n 9400 exemplaren. Per adres zijn gemiddeld twee huisgenoten. Daarnaast wordt het blad in scholen vaak op de leestafel in de docentenkamer gelegd. Al met al zijn dat zo'n 20.000 potentiële lezers.

Nieuwe penningmeester FvOv

Binnen de FvOv, de overkoepelende federatie van vakinhoudelijke organisaties, is de KVLO de grootste. In verband met het vertrek van Marianne van Bussel als penningmeester van de FvOv, heeft de KVLO Lyda Westerbeek voorgedragen voor deze functie. Maandag 17 december hebben de leden van de FvOv gestemd over de ingebrachte voordrachten. Lyda is met ruime meerderheid is verkozen tot de nieuwe penningmeester van de FvOv. De zittingstermijn is in ieder geval twee jaar en loopt tot 31-12-2014. We wensen haar veel succes.



www.huski.nl
info@huski.nl
+31(0)30 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Wintersport



Outdoorkampen



Zeilkampen



Beachcamps



SPORT
81
-NL

Dé leverancier voor
al uw Sport- &
Spelmateriaal!



Voetbal **VANAF:**
€ 19,50



Handbal **VANAF:**
€ 12,75



Kruiptunnel Rups
NIEUW



WWW.SPORT81.NL

Bekijk al onze nieuwe artikelen
en aanbiedingen op:
WWW.SPORT81.NL

Sport '81 B.V.
Kiotoweg 389-395
3047 BG Rotterdam
T 010 435 00 99
F 010 435 68 21
E info@sport81.nl

Laagste prijsgarantie!*
Gratis verzending in 2012!**

Download nu

Onze bestellijst om uw klein materiaal inventaris, zoals aangeraden door de **KVLO**, weer compleet te maken:

-  Onderwijsleerpakket gymzaal basisonderwijs
-  Onderwijsleerpakket speellokaal
-  Onderwijsleerpakket Voortgezet Onderwijs

ACTIE

ACTIE

**NU in deze
verpakking**

Niet tevreden? Geld terug!

*** Actievoorwaarden:**

1. Vind u de vaste prijs van hetzelfde artikel elders lager? Dan krijgt u 1 exemplaar van het artikel bij ons gratis en passen wij de prijs aan!
2. Niet tevreden? Dan krijgt u een vervangend product, of uw geld terug!
3. ** Bestel nog in 2012 en u krijgt van ons gratis verzending!
4. De actie loopt van december 2012 tot en met maart 2013.
5. Bekijk de uitgebreide spelregels op www.scheldesports.nl

