

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 22 feb. 2013

Topic
Op zoek naar de
excellente leraar
bewegen & sport

Scholing: studiedag BSM

Nummer

2

KVLO

Be Sports-Minded



De lesmethode voor Bewegen, Sport en Maatschappij

- ▶ voor havo en vwo
- ▶ ideale mix tussen boek en internet.

Ontwikkeld door ervaren docenten die vanaf de basis betrokken zijn bij BSM!

Al ruim 2000 leerlingen werken met Be Sports-Minded. Is uw leerling dit schooljaar klaar voor de start?

Interesse?

Ga naar www.besportsminded.nl voor meer informatie of meld u aan voor de nieuwsbrief via service@edu-actief.nl.



Be Sports-Minded is een uitgave van:

edu actief
Uitgeverij, training en diensten

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

Inhoud:

TOPIC

Topic Op zoek naar de excellente leraar bewegen & sport

'Welke beelden hebben we bij de excellente leraar bewegen & sport? In verschillende artikelen wordt daarop ingegaan. Variërend van een artikel naar aanleiding van een onderzoek naar de hypothetisch excellente leraar lichamelijke opvoeding, de weg van de student tot startbekwame leraar en meer, een gymleraar die van blokjesvoetbal kunst maakt en het profiel van een excellente docent.'

- 06 | Onderweg van student naar excellente leraar bewegen & sport / *Hilde Bax*
- 10 | Hypothetische excellente docent lichamelijke opvoeding gezocht / *René Elzinga en Dennis van der Honing*
- 20 | Blokjesvoetbal, het ontwerpen van kunst / *Chris Hazelebach*
- 40 | Excellente collega's in beweging? / *Jim Lo-A-Njoe en Yen Kit Man*



En verder

- 14 | Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (1) / *Piet van Loon*
- 39 | Veiligheidsset voor op natuurijs / *Theo Heuzen*
- 44 | **Sport verdient een 10!** / *Nancy Alders*
- 46 | Videoanalyse een hype of een must have (2) / *Johan van Walraven*
- 49 | Aerodynamisch gooien en vangen met YOU.FO / *Thomas van Zijl*
- 50 | Handige apps voor je tablet / *Abi van Laare*
- 54 | Indeling en gebruik van gymzaal voor onderwijs verandert / *Erik Spiegelenberg (redactie Hans Dijkhoff)*



PRAKTIJK

- 20 | Blokjesvoetbal, het ontwerpen van kunst / *Chris Hazelebach*
- 24 | **De rol van de scheidsrechter binnen L02** / *Dennis Witsiers*
- 28 | 'The Flying Dutchman' / *Kirsten Schroevers, Nick ter Hoeven en Jorrit van Reen*
- 31 | Blindelings bewegen (2) / *Jan Schippers*
- 36 | Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (2) / *Piet van Loon*



RUBRIEK

- 05 | Eerste pagina
- 18 | (KV)LO en recht
- 48 | Van het bestuur, Samenvatting notulen wintervergadering
- 48 | Boeken
- 51 | Mery Graal
- 52 | **Scholing**
- 55 | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

→ DE SAMENLEVING OVER DE KWALITEIT VAN BEWEGEN & SPORT OP SCHOOL



Hilde Bax schetst in haar proefschrift *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school* een beeld van de visie van de landelijke overheid, maatschappelijke organisaties en inwoners van Nederland over de denkbeelden en wensen met betrekking tot bewegen & sport (b&s) op school. Bax verzamelde hierover vele opinies via documentenanalyse en vragenlijsten. Onderzochte thema's hebben onder meer betrekking op de doelstellingen van b&s, het onderwijsaanbod en de deskundigheid van de leraar.

De vakwereld

De gangbare visie op b&s binnen de vakwereld zelf is dat b&s een leergebied is net als andere schoolvakken. De nadruk ligt op het verwerven van een meervoudige deelnamebekwaamheid door leerlingen in sport- en bewegingssituaties. Wat kan de vakwereld doen met de denkbeelden en

verwachtingen van de samenleving, zonder voorbij te gaan aan de eigenheid van het leergebied? Bax meent dat een hedendaagse doel-middelrationaliteit een uitweg kan bieden. Hiervoor is geen trendbreuk nodig. Wel zal er expliciet gezocht moeten worden naar mogelijkheden om vakoverstijgende doelen en algemene maatschappelijke waarden te integreren in de lessen b&s.

Spiegel van de samenleving

Het proefschrift is een spiegel van de samenleving voor de vakwereld. Vertegenwoordigers zoals leraren, opleiders, vakdidactici en beleidsmedewerkers worden uitgenodigd mogelijkheden te zoeken die recht doen aan hun gedachtegoed en de heersende verwachtingen ten aanzien van b&s in de samenleving. De studie daagt studenten van lerarenopleidingen aan de ALO's en Sporthogescholen uit hun visie op de taakstellingen voor het leergebied te bepalen.



€14,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-52-4

Bestellen via www.janluitingfonds.nl

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS

VERKORTE UITGAVE



Wat willen we kinderen leren in de lessen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs en welke kwaliteit streven we daarbij na? Hoe geef je kinderen een brede introductie in de bewegingscultuur?

In deze verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* worden twaalf leerlijnen uitgewerkt die een beeld geven van de manier waarop we kinderen bewegingsbekwaam maken. Per leeftijdsgroep worden tussendoelen voor alle twaalf de leerlijnen beschreven, waarmee de longitudinale ontwikkelingslijn van vier tot en met twaalf jaar

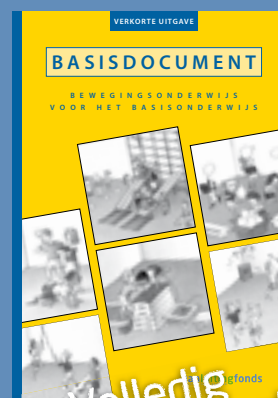
zichtbaar wordt. Ook worden reguleringsdoelen geformuleerd, bijvoorbeeld over hulpverleners en het maken van afspraken om gezamenlijk bewegen mogelijk te maken. De achterliggende uitgangspunten worden beschreven in een vakconcept. De basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het geheel.

De verkorte uitgave van het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* geeft de lezer een beeld van wat er in het bewegingsonderwijs van alle groepen van de basisschool aan de orde kan komen.

€27,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-58-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



Volledig geactualiseerde herdruk

→ In samenwerking met Arko Sports Media

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

Nogmaals waarden en normen

De discussies rond waarden en normen in de sport nemen de laatste tijd sterk toe. De grote dopingaffaires, het beïnvloeden van sportwedstrijden om uitslagen te manipuleren, omkopingsschandalen in het IOC en de FIFA (Qatar 2022) en het gedrag op en rond het sportveld zijn bijna dagelijks nieuws en hebben ook de Tweede Kamerleden en ministeries bereikt.

Het is altijd lastig om direct ergens een oplossing voor aan te dragen. De politiek wil dat graag wel en bewindslieden wordt meestal gevraagd om met een actieplan te komen zodat het wel goed zal gaan. De grote vraagstukken rondom doping, matchfixing en omkoping moeten vooral ook internationaal worden aangepakt. Dichter bij huis ligt het vraagstuk van de waarden en normen op en rond het sportveld en de gymzaal. Wat kunnen wij, als vakorganisatie daaraan bijdragen? Kunnen wij als leraren LO v/m onze leerlingen hierin 'opvoeden'? Mijn antwoord is volmondig ja. Wanneer ik het beroepsprofiel van de leraar LO erbij neem dan wordt daar klip en klaar in aangegeven wat er van een leraar wordt verwacht. Natuurlijk, het komt op de uitvoering aan en in het kader van waarden en normen zal een leraar dit in al zijn lessen moeten verwerken. Omgaan met verschillen, leidinggeven en leiding ondergaan, aanvaarden van autoriteit en vooral respect tonen voor anderen. Respect krijg je door het eerst te geven. Voor mij regel nummer één, ook in de opvoedingswereld. Ik ga ervan uit dat bij ons waarden en normen in ons lesgeven verweven zitten. Daarvoor zijn we ook opgeleid. Maar ik ben wel van mening dat we vanuit onze beroepsgroep en vanuit de opleidingen meer nadruk op waarden en normen kunnen leggen. Dat is de uitdaging waar ook bewindslieden voor staan maar het realiseren moet je wel aan de vrouw en man in de praktijk overlaten.

In een nieuw actieplan waarden en normen, sportief gedrag, waar de bewindslieden van OCW en VWS op aansturen vind ik dat wij als vakorganisatie met de ALO's en de mbo-SB-opleidingen, mogelijkheden hebben om in onze lessen en trainingen een zwaar accent op gewenst gedrag te gaan leggen. Tegelijk kunnen de opleidingen met een gericht scholingspakket voor ouders, bestuurders, kader en trainers van sportclubs komen om in een zekere mate een uniforme aanpak te hebben. Laten we vooral gebruikmaken van goede voorbeelden die er ongetwijfeld zijn.

Richting de ministeries zou ik zeggen: geef de KVLO, met de ALO's, en mbo-SB-opleidingen de opdracht om in het onderwijs en sportvereniging waarden en normen een vaste plaats te geven. Ontwikkel op maat gerichte cursussen in samenspraak met NOC*NSF en de bonden. Stel als ministeries geld beschikbaar maar verbind gelijktijdig de voorwaarde van verplichte invoering. Het is niet zo ingewikkeld, we moeten het gewoon doen!

Jan Rijpstra



COLOFON

**Lichamelijke
opvoeding**

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Peter Barendse, Berend Brouwer (VZ), Jan Faber, Frank Jacobs, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, 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.

Onderweg van student naar excellente leraar bewegen & sport

De jeugd in Nederland heeft recht op goed en veilig onderwijs, onderwijs van bevoegde en (vak)bekwame leraren. Dat geldt natuurlijk voor alle soorten onderwijs en ook voor alle leergebieden in de school. Hoe staat het met de deskundigheid, de status en de identiteit van de leraar? Welke kennisbasis, kwalificaties en competenties zijn nodig voor de leraar bewegen & sport (b&s)¹? Dat zijn onderwerpen in dit artikel.

Door: Hilde Bax

Zowel vanuit de overheid als in onderwijskringen staan de gewenste bekwaamheden geregeld in het centrum van de belangstelling. Twee jaar geleden is het *Beroepsprofiel leraar Lichamelijke Opvoeding* (Bax, Van Driel, Jansma & Van der Palen, 2010) vernieuwd, de nieuwe Opleidingskwalificaties komen waarschijnlijk dit voorjaar gereed en medio dit jaar is de *Kennisbasis Docent Lichamelijke Opvoeding* (Van Asperen, Aldershof, Van Driel, Van den Haak, Van Kruijsdijk & Mulder, 2012) door de HBO-raad geacordeerd. Bovendien is het sinds 2012 mogelijk voor leraren uit het PO, VO en mbo om zich in te schrijven in het algemene lerarenregister. In dit artikel zal ingegaan worden op enkele aanleidingen van deze ontwikkelingen en de consequenties die ze kunnen hebben.

Competenties van leraren in de Wet BIO

De Wet Beroepen in het Onderwijs (Wet BIO) is per 1 augustus 2006 van kracht geworden. De wet beoogt de kwaliteit van het onderwijspersoneel te waarborgen. In de kern gaat het om 'goede leraren voor goed onderwijs'. Vanaf deze datum geldt ook het *Besluit bekwaamheidseisen onderwijspersoneel* (OCW, 2005) waarin zeven competenties voor leraren PO, VO en mbo (zie figuur 1) opgenomen en uitgewerkt worden.

Met ingang van het schooljaar 2006-2007 zijn scholen verplicht om van alle leraren een bekwaamheidsdossier te onderhouden. Het bekwaamheidsdossier heeft de functie van ontwikkelingsinstrument. Werknemers blijven

hun bekwaamheid ontwikkelen en werkgevers zijn er verantwoordelijk voor dat hun personeel hiertoe in staat wordt gesteld. Dit sluit aan bij kwaliteitsdenken, een leven lang blijven scholen en ontwikkelen. Over de manier waarop het bekwaamheidsdossier binnen de school gaat functioneren is weinig voorgeschreven. De school is vrij om vorm en inhoud te bepalen. In goed overleg maken schoolleiding en werknemers hierin keuzes. Formeel is de school verantwoordelijk, maar het bekwaamheidsdossier gaat over de kwaliteitsontwikkeling van het personeelslid. Het is daarom heel goed mogelijk dat het de vorm van een portfolio krijgt waarbij de onderwijsgevers de bewijsstukken leveren.

Het beroepsprofiel en de bewame leraar b&s

De functie van de leraar en ook die van de leraar b&s werden de laatste decennia complexer. In principe zijn scholen zelf verantwoordelijk voor de inrichting van hun onderwijs. De overheid richt zich vooral op regelgeving, 'het wat', om de kwaliteit en het niveau te waarborgen. Het kunnen managen en inspelen op maatschappelijke ontwikkelingen en veranderingen is een steeds belangrijker deel van het onderwijs geworden. Voor onze beroepscontext zijn diverse ontwikkelingen zichtbaar. Binnen het vak bijvoorbeeld globalisering van kerndoelen en eindtermen en toenemende wetenschappelijke kennis. Binnen de school is sprake van toenemende diversiteit en vaker werken vanuit leergebieden en thema's. De samenleving vraagt om aandacht voor een actieve levensstijl en gezondheid en het aantal brede scholen neemt toe. Het vernieuwde beroepsprofiel (Bax et al., 2010) zoekt hierbij nadrukkelijk aansluiting. Omdat kwaliteiten van de leraar moeilijk in woorden zijn te vangen wordt in de tekst de nadruk gelegd op de ambachtelijke kant van het beroep, het vakmanschap. Dit wordt uitgewerkt in de beroepsstandaarden. Opvattingen van de vakwereld en binnen de samenleving over b&s, op de doelstellingen en legitimering van lichamelijke opvoeding en op het belang van onderzoek op het terrein van b&s worden belicht. "Het grootste deel van de vakwereld² is tegenwoordig - weliswaar met accentverschillen - van mening dat de lessen b&s vooral gericht moeten zijn op doelstellingen zoals beter leren bewegen en sporten, leren samen bewegen, bewegen leren regelen en leren over bewegen, samengevat in het begrip 'meervoudige deelnamebekwaamheid'. Vanuit de samenleving wordt frequent het belang van b&s in het kader van maatschappelijke kwesties benadrukt: het kan bijvoorbeeld een bijdrage leveren aan de gezondheid van jeugdigen, aan sociale integratie en aan de persoonlijke ontwikkeling" (p.29). Een toekomstgerichte uitwerking hiervan is beschreven in *Human*



Studenten oefenen excellent

movement & sports in 2028 (Brouwer et al., 2011). "Voornaamste uitgangspunt voor HM&S is ook in 2028 dat jeugdigen op school, steeds vanuit een pedagogisch perspectief, (meer) bekwaam raken voor deelname aan sport en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl" (p.26).

Kenmerkend voor school is dat alle jeugdigen worden bereikt. Ook de kinderen die vanuit zichzelf niet veel sporten en bewegen. Een uitwerking hiervan vindt plaats in de beroepsstandaarden waarbij de zeven algemene lerarencompetenties als uitgangspunt fungeerden (zie figuur 1). Deze zijn gespecificeerd en beschreven in bekwaamheden om adequaat te handelen in beroepssituaties. Bij iedere beroepsstandaard komt een dilemma aan de orde die leraren tegenkomen in hun onderwijspraktijk zoals omgaan met verschillen, kwetsbaarheid van kinderen, beoordelen en waarderen van leerlingen, veiligheid en zelfstandigheid, thematisch werken, omgaan met risicovolle situaties, et cetera. De ethische standaard wordt in een apart hoofdstuk belicht. Voor alle leraren geldt dat zij intentioneel betrokken zijn en gericht op de ontwikkeling van leerlingen, dat zij een bijdrage leveren aan de socialisatie van leerlingen, dat zij handelen als een vertegenwoordiger van de beroepsgroep en dat zij eerlijk en betrouwbaar zijn. Voor de leraar b&s geldt bovendien dat het omgaan met lichamelijke een dominante rol heeft in de lessen b&s. "Het leren omgaan met risico's, lichamelijke aanraking bij het hulpverleners, het zich al of niet bewust meten met anderen, de grote mate van directe zichtbaarheid van lukken en mislukken, het verkennen van eigen en andermans grenzen et cetera resulteren in een in hoge mate specifiek omgangspatroon. Daarbij vinden de lessen lichamelijke opvoeding plaats in een specifieke accommodatie, vaak afgezonderd van de verdere schoolomge-

ving. Hierdoor behoren situaties van omkleden en douchen na afloop van de lessen tot het verantwoordelijkheidsgebied van de onderwijsgevers. Daarom is het zinvol om met vakcollega's en in het verlengde van de beroepsethische uitgangspunten afspraken te maken over gedragsrisico's die specifiek gelden voor de leraar lichamelijke opvoeding. Deze afspraken dienen in overleg met de werkgever tot stand te komen" (Bax et al, 2010, p.50-51).

Gezamenlijke opleidingskwalificaties en de kennisbasis

De opleidingsinstituten, vertegenwoordigd in het ALO Coördinatoren Overleg (ALOCO), buigen zich met enige regelmaat over kwalificaties en competenties van de startende leraar. De laatste jaren is bijvoorbeeld overlegd over de *Kennisbasis Lichamelijke Opvoeding* (Van Asperen et al., 2012) die deze zomer in opdracht van de HBO-raad is verschenen. Momenteel wordt hard gewerkt aan een nieuw opleidingsprofiel dat de *Gezamenlijke Opleidingskwalificaties voor de lerarenopleidingen aan ALO's en Sporthogeschole in Nederland* (ALODO, 2005) zal gaan vervangen. De beide documenten hebben als doel om het niveau van de opleidingen te waarborgen. Weliswaar zijn de samenleving en de onderwijswereld dynamisch, maar dat laat onverlet dat de aandacht voor de kwaliteit van de hbo-opleidingen blijft en de laatste jaren wordt bovendien nadrukkelijker gevraagd om onderliggende documenten.

"De hbo-opgeleide is in staat om op zijn handelen en denken te reflecteren door daar afstand van te nemen, te analyseren en te evalueren. Hij is in staat om het eigen denken en handelen te relativiseren. Hij kan dit beredeneren, verantwoorden en helder verwoorden naar de omgeving. Hij laat daarbij zien over een vakvisie te beschikken en de betekenis daarvan binnen maatschappelijke kaders. Hij beschikt



Contact:

h.h.t.bax@hva.nl

Figuur 1

Zeven competenties

De competenties van een leraar zijn gebaseerd op de verschillende rollen die hij heeft en de verschillende situaties waarin hij terecht kan komen.

Overzicht competenties	Met leerlingen	Met collega's	Met omgeving	Met zichzelf
Interpersoonlijk	1	5	6	7
Pedagogisch	2			
Vakinhoudelijk & didactisch	3			
Organisatorisch	4			

- 1 Interpersoonlijke competentie: leidinggeven en zorgen voor een goede omgang met en tussen leerlingen.
- 2 Pedagogische competentie: zorgen voor een veilige leeromgeving en bevorderen van persoonlijke, sociale en morele ontwikkeling. Ook: bevorderen van de ontwikkeling tot een zelfstandig en verantwoordelijk persoon.
- 3 Vakinhoudelijke en didactische competentie: zorgen voor een krachtige leeromgeving en bevorderen van het leren.
- 4 Organisatorische competentie: zorgen voor een overzichtelijke, ordelijke en taakgerichte sfeer en structuur in de leeromgeving.
- 5 Competent in samenwerken in een team: zorgen dat het werk afgestemd is op dat van collega's; bijdragen aan het goed functioneren van de schoolorganisatie.
- 6 Competent in samenwerken met de omgeving: in het belang van de leerlingen een relatie onderhouden met ouders, buurt, bedrijven en instellingen.
- 7 Competent in reflectie en ontwikkeling: zorgen voor de eigen professionele ontwikkeling en de professionele kwaliteit van de beroepsuitoefening (SBL, 2004).

over probleemoplossend vermogen, is in staat om samenhang in denken en handelen te zien, te analyseren en te integreren. Hij doorziet complexe structuren en weet rode lijnen aan te brengen. De hoger opgeleide neemt initiatieven en weet innovaties te bewerkstellingen. Hij is vanuit die positie in staat om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van het beroep en kan de eigen beheersing ervan op peil houden onder andere door zelfstandig nieuwe kennis, inzichten en vaardigheden te verwerven. Creativiteit om de persoonlijke ontplooiing gaande te houden is daarvoor een vereiste. Hij kan solo en in teamverband opereren, kan leiding geven aan jongeren en aan professionals en is in staat om te functioneren in steeds wisselende situaties. Op basis van een kritische houding en vanuit beheersing van theorie en onderzoek weet hij in communicatieve processen de juiste toon te kiezen. Hij kan stimuleren en faciliteren, maakt gebruik van activerende didactiek en blijft zelf een lerende houding aannemen" (ALODO, 2005, p.12). Aansluitend hierop zijn indertijd de kwalificaties vanuit beroepsrollen in een viertal contexten beschreven, waarbij de persoonlijke groei en ontwikkeling als kern is genomen. Deze insteek is gekozen om aankomende leraren

Creativiteit om de persoonlijke ontplooiing gaande te houden is daarvoor een vereiste

bewust te laten worden van de invloed van hun eigen functioneren op anderen en hierop te reflecteren. Een leraar neemt zichzelf als persoon mee in alle contexten waarin hij functioneert. Vooral de invloed van zijn persoon binnen het beroepsmatig functioneren binnen de verschillende rollen (zoals lesgever, begeleider, onderzoeker, collega, organisator) en de diverse contexten (de les, het faseteam, buitenschools overleg et cetera) dient herkend te worden (zie figuur 2).

Ondertussen is voor iedere lerarenopleiding een kennisbasis gemaakt. Het project 10voordeleraar, waarin de kennisbases zijn opgenomen, is ontstaan als uitwerking van de *Kwaliteitsagenda voor de opleiding van leraren 2008-2011* van toenmalig staatssecretaris Van Bijsterveldt. De kennisbasis heeft als doel om met verwante lerarenopleidingen

de vakinhoudelijke kennis van toekomstige leraren te versterken. De ordening voor ons leergebied is gedaan in zes leerlijnen: medisch-biologische wetenschappen, sociale wetenschappen, didactische en methodische vakken, onderzoek, communicatie, reflectie en persoonlijke ontwikkeling en management en organisatie. Volgens de HBO-raad zijn de kennisbases geen statische documenten, maar beogen ze het gesprek over de inhoud van de opleidingen gaande te houden en daarmee bij te dragen aan het verhogen van de (theoretische) kwaliteit van de

opleidingen. Ze vormen een referentiekader voor leerplanontwikkeling en kwaliteitszorg. Bovendien kunnen de kennisbases een antwoord geven op het voornemen tot centrale examinering in het hbo uit de Strategische Agenda Hoger Onderwijs van juli 2011. Met het verschijnen van het rapport *Vreemde ogen dwingen* (2012) zijn door de commissie De Bruijn gerichte voorstellen gedaan voor gezamenlijk examineren, het benoemen van externen in examencommissies en om te werken met gecertificeerde examinatoren. Volgens de commissie ligt de kern van borging van de kwaliteit van hbo-getuigschriften in de externe validering van de toetsing en examinering. "Al met al is de commissie van mening in de lijn met de commissie Dijsselbloem en de Onderwijsraad, dat al het 'wat' (eindtermen) en het 'of' (toetsing) voldoende geborgd en extern gevalideerd zijn, er ten aanzien van het 'hoe' er uiteindelijk vertrouwen dient te zijn in de hogescholen en

Figuur 2



(ALODO, 2005, p.11)

de docenten” (commissie De Bruijn, 2012, p.12). Het is wellicht goed om naar de buitenwereld de theoretische kwaliteit van de opleidingen extern te valideren, maar daarmee worden de benodigde startbekwaamheden op weg naar de excellente leraar b&s maar voor een gedeelte vastgesteld. Het nieuwe opleidingsprofiel, dat in het voorjaar verschijnt, geeft hiervoor naar verwachting meer handvatten.

Voortdurende professionalisering en het lerarenregister

In 2007 kwam het rapport *Leerkracht!* tot stand (Commissie Leraren). Daarin gaf de Commissie aanbevelingen voor het onderwijs, gestoeld op drie samenhangende pijlers, verbetering van de beloning, versterking van het beroep en professionalisering van de school (2007). Het invoeren van een beroepsregister is in dit kader één van de voorstellen. Met het *Actieplan Leerkracht van Nederland* (OCW, 2007) reageerden de toenmalige minister Plasterk en de staatssecretarissen Dijkema en Van Bijsterveldt op dit advies. Na lange tijd staan professionalisering en kwaliteitsborging van het lerarenberoep weer in de belangstelling. Investeren in de leraar is investeren in kinderen. Investeren in kinderen is investeren in de toekomst en dat mag wat kosten. Een professionele school stimuleert en faciliteert haar personeelsleden om zich te blijven bekwaamen. Doorgaande deskundigheidsbevordering wordt steeds meer gezien als

een onderdeel van de taak van iedere beroepsbeoefenaar. Deze (persoonlijke) scholings-tijd wordt in steeds meer instellingen vergezeld van een persoonlijk ontwikkelingsbudget. Dat geeft kansen voor excelleren op één of meer aspecten van het lerarenberoep. Na inschrijving in het algemene lerarenregister, dat sinds 2012 open is voor onderwijsge-venden in het PO, VO en mbo, kunnen activiteiten op het gebied van professionalisering zoals cursussen, opleidingen, studiedagen en reflectie activiteiten worden bijgehouden. Het register wordt beheerd door de Onderwijscoöperatie (OC), voorheen de Stichting Beroepskwaliteit Leraren (SBL), een vereniging van onderwijsvakorganisaties.

Toekomst

Bovenstaande acties, documenten en ontwikkelingen moeten leiden tot een excellente leraar. Een leraar b&s die vanuit een stevige basis samen optrekt met een beweegteam met als doel dat alle jeugdigen op hun eigen manier leren met plezier te participeren in sport- en bewegingssituaties in en rondom de school.

Referenties

- Asperen, J. van, Aldershof, A., Driel, G. van, Haak, E. van den, Kruijsdijk, H. & Mulder, M. (2012). *Kennisbasis docent Lichamelijke Opvoeding*, Den Haag: HBO-raad.
- ALODO (2005). *Gemeenschappelijke Opleidingskwalificaties voor lerarenopleidingen aan ALO's en Sporthogescholen in Nederland*. Den Haag: ALODO
- Bax, H., Driel, G. van, Jansma, F. & Palen, H. van der (2010). *Beroepsprofiel leraar licha-melijke opvoeding*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M. & Nien-huis, J. (2011). *Human movement & sports in 2028*. Enschede: SLO.
- Commissie De Bruijn (2012). *Vreemde ogen dwingen*. Den Haag: Ministerie OCW.
- Commissie Leraren (2007), *Leerkracht!* Den Haag: Deltahage.
- OCW (2005). *Besluit bekwaamheidseisen onderwijspersoneel*. Zoetermeer nr. 5.000562.
- OCW (2007). *Actieplan Leerkracht van Nederland, beleidsreactie op het advies van de Commissie Leraren*. Den Haag: ministerie Onderwijs, Cultuur & Wetenschap.

Hilde Bax is hoofddocent aan de ALO van de Hogeschool van Amsterdam.

Noot

- 1 In dit artikel wordt bewegen & sport (b&s) als overkoepelend begrip gebruikt voor het verplichte schoolvak. Het is de naamgeving voor het leergebied in de vernieuwde onderbouw van het voortgezet onderwijs. Hiervoor is gekozen omdat dit begrip goed aansluit bij de ruimere taakstelling van de leraar b&s die verantwoording neemt voor-bewegen en sporten in en rondom de school.
- 2 In deze tekst is de vakwereld gedefinieerd als bestaande uit: bevoegde leraren voor de lessen b&s op school, de vakverenigingen (KVLO, Netwerk rondom bewegen), de SLO afdeling lichamelijke opvoeding (Nationaal expertisecentrum voor leerplanontwik-keling) en de lerarenopleidingen op het gebied van b&s (HIS, Calo, HAN, FSH, HHS, DBS&V, Pabo met Leergang vakbekwaam bewegingsonderwijs). ◀

advertentie

ACTIEVE WERKWEKEN / SPORTIEVE SCHOOLREIZEN

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

Al 25 jaar!
Tel: 088 007 2010 www.zwerfsport.nl

Hypothetische excellente docent

lichamelijke opvoeding gezocht

Professionele excellentie bij docenten gaat verder dan excellent lesgeven aan leerlingen alleen. Het betreft ook het functioneren als professional in het team en de organisatie. Dit artikel is een gedeeltelijke weergave van een onderzoek naar de professionele excellentie van docenten lichamelijke opvoeding (LO) in het voortgezet onderwijs. Het is tot stand gekomen in samenwerking met Marca V.C. Wolfensberger, lector Excellentie in Hoger Onderwijs en Samenleving en de kenniskring excellentie van de Hanzehogeschool Groningen.

Door: René Elzinga en Dennis van der Honing

Onderzocht is welke kenmerken docenten lichamelijke opvoeding en leerlingen uit havo 5-klassen toekennen aan professionele excellentie bij docenten in het vakgebied van de lichamelijke opvoeding. Het onderzoek is uitgevoerd onder leerlingen en docenten afkomstig uit het werkveld van het instituut voor sportstudies Groningen (HIS) en de academie voor sportstudies Den Haag (Halo). De respondenten dienden een hypothetische, excellente docent LO als uitgangspunt te nemen voor het beantwoorden van de vragen. Van de vijf bevraagde hoofdkenmerken vindt men het kenmerk met betrekking tot samenwerking met en betrokkenheid van de omgeving van de school het minst belangrijk.

Achtergrond

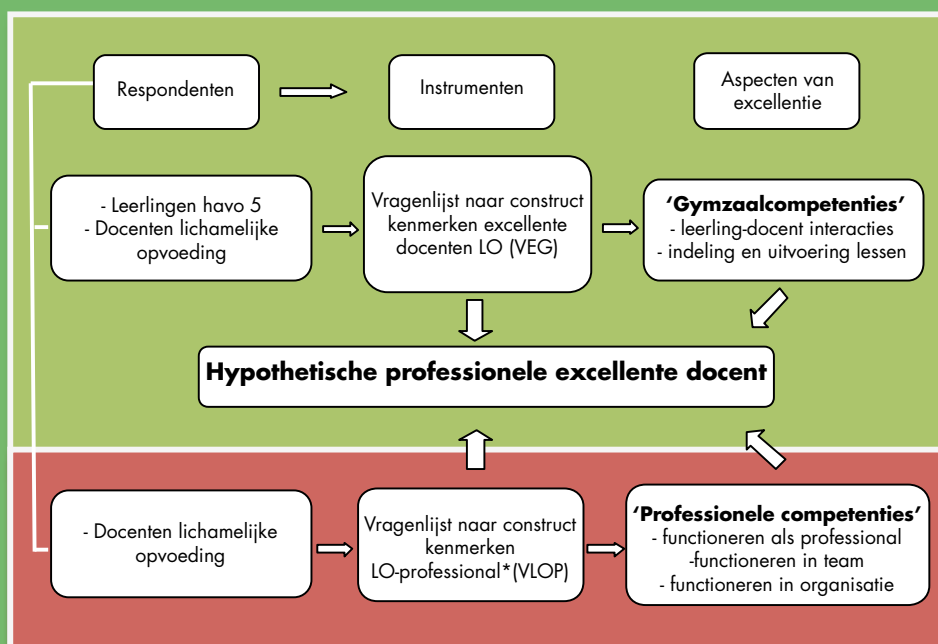
Er bestaat nog geen duidelijk beeld wat er vanuit het werkveld van de docent LO als excellent lesgeven of excelleren wordt aangemerkt. Begripsvorming kan de lichamelijke opvoeding (LO) in het onderwijs en de opleidingen van docenten LO verder verbeteren, bijvoorbeeld in het kader van honoursonderwijs. Voor het ontwerpen van een dergelijk honoursprogramma is het belangrijk oog te hebben voor talentontwikkeling die als evident wordt ervaren in het toekomstige werkveld. Irving (2004) geeft aan dat de vraagstelling wat excellentie inhoudt belangrijk is omdat een beter begrip over wat docenten excellent maakt ons kan helpen om het onderwijs en de opleidingen

van docenten verder te verbeteren. Uitstroom van excellente afgestudeerden kan een kwaliteitsimpuls geven aan het vakgebied lichamelijke opvoeding. Collinson (1999) is van mening dat excellentie veel verder gaat dan gedegen kennis en competenties alleen en dat bij het overbrengen van deze kennis een zekere bevologenheid belangrijk is. Die bevologenheid, passie, enthousiasme, het inspirerend zijn voor je studenten is als belangrijk kenmerk bij verschillende onderzoekers terug te vinden onder persoonlijke kenmerken, het affectieve domein, de inter-persoonlijke kennis en de kwaliteit van lesgeven (o.a. Collinson, 1999; Hattie, 2009; Kane, Sandretto & Heath, 2004; Velo, 2007). Excellent lesgeven zou excellent leren als uitkomst moeten hebben (Elton, 1998; Trigwell, 2001). Of er specifieke bekwaamheidseisen zijn die een werkgebied in één van de vier grote steden stelt aan een excellente docent LO binnen en buiten de gymzaal was tevens doel van het exploratieve onderzoek. Lesgeven aan multiculturele klassen wordt als meer stressvol en veeleisender gezien door de potentiële miscommunicatie door een verschillende etnische en sociaal-culturele afkomst van docent en student (Van Tartwijk, Den Brok, Veldman & Wubbels, 2009). Het succesvol beheersen van een multiculturele klas vraagt vooral om het creëren van positieve docent-student relaties en het lesgeven gericht op aandacht en betrokkenheid van de student. Bovendien blijkt het belangrijk te zijn kennis van en interesse in de culturele achtergrond van de student te hebben en de invloed hiervan op studentgedrag om succesvol te zijn als docent (Wubbels, Den Brok, Veldman & Van Tartwijk, 2006). Om de bovenstaande aspecten in kaart te brengen zijn de volgende twee onderzoeksvragen opgesteld:

- 1 'Waarom komen leerlingen uit havo 5-klassen en docenten lichamelijke opvoeding uit het werkveld in Den Haag en Groningen overeen in het toeschrijven van kenmerken aan een hypothetische, excellente, docent lichamelijke opvoeding?'
- 2 'In hoeverre verschillen deze twee, in multiculturaliteit te onderscheiden, werkvelden (in Den Haag en Groningen) bestaande uit leerlingen en docenten in het toeschrijven van kenmerken aan een hypothetische, excellente, docent lichamelijke opvoeding?'

Onderzoekopzet

Bij het creëren van het instrument om de 'gymzaalcompetenties' in kaart te brengen is ervoor gekozen om een bestaande vragenlijst als uitgangspunt te nemen. Deze 'vragen-



*: de vragenlijst VLOP, alleen afgenomen bij de docenten, wordt in dit artikel niet beschreven

Figuur 1: Schematisch overzicht van het onderzoeksdesign met betrekking tot opvattingen van leerlingen en docenten ten aanzien van het construct excellente docent LO

lijst 'excellente gymleraren' (VEG) is gebaseerd op een buitenlandse wetenschappelijk getoetste vragenlijst van Irving (2004) die kenmerken van excellente docenten wiskunde in het voortgezet onderwijs in kaart brengt. Voor toepassing in de Nederlandse situatie bij docenten lichamelijke opvoeding zijn de items van de vragenlijst vertaald en systematisch aangepast aan het onderwerp lichamelijke opvoeding. Antwoorden werden gescoord op een vijf-punts Likertschaal van 1 = geheel onbelangrijk, 2 = onbelangrijk, 3 = niet onbelangrijk en niet belangrijk, 4 = belangrijk, 5 = zeer belangrijk. Vragen gericht op het meten van eenzelfde dimensie zijn zoveel mogelijk verspreid in de vragenlijst opgenomen.

Bij zowel leerlingen als docenten heeft een proefafname plaatsgevonden. Op basis van deze resultaten is de uiteindelijke vragenlijst VEG opgesteld. De vragenlijst VEG over aspecten van professionele excellentie 'binnen het klaslokaal' bij een in gedachten te nemen, hypothetische docent, is door zowel leerlingen als docenten LO ingevuld (zie figuur 1).

In de periode oktober/november 2010 werden er data op de twaalf deelnemende scholen verzameld. In de regio Groningen hebben vier en in de regio Den Haag acht scholen de vragenlijst VEG ingevuld. Om de tweeledige vraagstelling te kunnen beantwoorden is van de respondenten naast leeftijd en geslacht de eigen nationaliteit en die van de ouders gevraagd.

In totaal hebben 513 respondenten meegewerkt aan het invullen van de vragenlijst VEG waarvan 169 in de regio Groningen en 344 in de regio Den Haag. De respondentgroep bestond uit 473 leerlingen uit havo 5-klassen en 40 docenten LO. Bij de leerlingen lag het percentage mannen en vrouwen in zowel Groningen als Den Haag ongeveer gelijk. Het percentage leerlingen van niet-westerse nationaliteit lag in Groningen laag, 11% voor de respondentgroep in deze regio (n=17). In

Den Haag bedroeg dit percentage voor de totale respondentgroep in deze regio 41% (n=130). Alle onderzochte havo 5-afdelingen in de regio Den Haag kunnen als een multiculturele klas worden bestempeld met een aandeel van meer dan 30% leerlingen met een niet-westerse nationaliteit (Van Tartwijk et al., 2009).

De vragenlijst VEG bestaat uit 45 items die na factor- en schaalanalyse vijf schalen vormen:

- 1) realiseren en in stand houden van krachtige leeromgevingen
- 2) samenwerking met collega's en betrokkenheid creëren met omgeving van de school
- 3) koppeling van het vak met en promotie van een actieve en gezonde leefstijl
- 4) creëren van bewegingsinteresse bij en bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen
- 5) voorbereiden op een zelfstandige deelname aan de bewegingscultuur.

Deze vijf schalen laten zich vergelijken met het nieuwe beroepsprofiel van de KVLO (Bax, Van Driel, Jansma & Van der

Palen, 2011). Het KVLO beroepsprofiel geeft zeven beroepsstandaarden weer die voor de huidige docent lichamelijke opvoeding van belang zijn.

Dit zijn achtereenvolgens een inter-persoonlijke verantwoordelijkheid (1), een pedagogische verantwoordelijkheid (2), een (vak)inhoudelijke verantwoordelijkheid (3), een organisatorische verantwoordelijkheid (4), een verantwoordelijkheid in het samenwerken met collega's (5), een verantwoordelijkheid in het samenwerken met de omgeving van de school (6) en tot slot een verantwoordelijkheid voor zijn eigen professionele ontwikkeling (7).

Uit tabel 1 blijkt dat de zevende KVLO-bekwaamheidseis 'de leraar is verantwoordelijk voor zijn eigen professionele ontwikkeling', niet correspondeert met de gevormde schalen van de VEG en derhalve niet in het overzicht voorkomt. Dit is overeenkomstig met de te meten onderdelen van excellentie door de vragenlijst VEG, namelijk datgene waar de leerlingen zicht op hebben.

Hieronder zijn enkele voorbeelditems uit de vragenlijst VEG weergegeven:

- Item 27: 'Demonstreert de mogelijke manier van uitvoeren van bewegen op een bij de leerlingen passend niveau of laat dit doen.'
- Item 34: 'Hij/zij bereidt ons voor op een gezond leven na onze schoolperiode door ons te leren hoe belangrijk goed bewegen en een gezonde leefstijl is.'
- Item 38: 'Vraagt informatie aan mijn ouders over mij, zodat hij/zij mij beter kan laten leren tijdens de lessen lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs.'

Resultaten

De gegevens uit de vragenlijst VEG zijn verwerkt met SPSS 17.0. Onafhankelijke variabelen als geslacht, leeftijd, functie, plaats en etniciteit



Contact:

rjelzinga@hhs.nl



Tabel 1 Samenhang schalen vragenlijst VEG en KVLO bekwaamheidseisen

Nummer	Schaal VEG	Corresponderende KVLO-bekwaamheidseis	KVLO-nr.
1	Realiseren en in stand houden van krachtige leeromgevingen	De (vak)inhoudelijke en organisatorische verantwoordelijkheid	3 en 4
2	Samenwerking met collega's en betrokkenheid creëren omgeving van de school	De verantwoordelijkheid in het samenwerken met collega's en in het samenwerken met de omgeving van de school	5 en 6
3	Koppeling van het vak met en promotie van een actieve en gezonde leefstijl	De (vak)inhoudelijke verantwoordelijkheid	3
4	Creëren van bewegingsinteresse bij en bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen	De interpersoonlijke en pedagogische verantwoordelijkheid	1 en 2
5	Vorbereiden op een zelfstandige deelname aan de bewegingscultuur	De (vak)inhoudelijke verantwoordelijkheid	3

zijn allereerst met beschrijvende statistiek geanalyseerd. De interne consistentie en betrouwbaarheid van alle vijf schalen van de VEG en van elk item is gecontroleerd met gebruikmaking van Cronbach's alfa. De alfa voor alle 45 items van de VEG tezamen is .87, en daarmee is het ook zinvol de scores op het niveau van de totale vragenlijst te interpreteren. Voor de verdere analyse van de data van de VEG is gebruik gemaakt van verschillende t-tests. Uit de beantwoording van de vragenlijst VEG blijkt dat het werkveld als geheel vier van de vijf schalen ziet als belangrijke kenmerken voor een hypothetische, excellente, docent LO. De schaal 'Samenwerking met collega's en betrokkenheid creëren met de omgeving van de school' wordt door de lage gemiddelde waardering onbelangrijk gevonden en niet gescoord als een kenmerk voor een excellente docent LO.

Van de vier overige schalen schrijven de leerlingen en de docenten grotendeels in dezelfde volgorde kenmerken toe aan een excellente docent LO. Docenten vinden opvallend genoeg alle schalen significant belangrijker in hun gemiddelde waardering dan de leerlingen. Ook andere onafhankelijke variabelen zoals geslacht en plaats blijken over het geheel gezien voornamelijk een rol te spelen in de mate waarin een kenmerk gewaardeerd wordt en niet in de volgorde van belangrijkheid.

Het gehele onderzochte werkveld vindt het het belangrijkste dat excellente docenten LO goed zijn in het 'creëren van bewegingsinteresse bij en bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen'. Meer concreet uitgewerkt betekent dit bijvoorbeeld dat een excellente docent LO zich vooral kenmerkt door het vak LO aantrekkelijk te maken, een positieve sfeer in de klas te creëren waardoor leerlingen zich onderdeel voelen van een groep en door het zelfvertrouwen van leerlingen te vergroten.

Enig verschil in denken tussen de twee in multiculturaliteit verschillende werkvelden wordt niet veroorzaakt door het feit dat er in Den Haag sprake was van een multiculturele samenstelling van alle klassen havo 5 die hebben deelgenomen aan het onderzoek. De verschillen in waardering en de volgorde van waardering van de schalen blijkt volledig overeen te komen met het eerder geschetste algemene beeld. Onderlinge verschillen blijken erg klein en veel geringer dan die tussen bijvoorbeeld jongens en meisjes in dezelfde respondentgroep. Om bekend te raken met de leefwereld van de leerling en hoe daarmee om te gaan is contact met de (sport)omgeving, en de ouders in het bijzonder, noodzakelijk. Toch wordt dit kenmerk van een excellente docent LO het laagst gewaardeerd door de leerlingen en het werkveld. De allochtone leerlingen uit de gehele respondentgroep waarderen dit kenmerk weliswaar hoger maar dit verschil is niet significant. Items als 'vertelt mijn ouders regelmatig hoe ik het doe op school' en 'vraagt informatie aan mijn ouders over mij, zodat hij/zij mij beter kan laten leren tijdens de lessen lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs' maken deel uit van deze schaal. Bij de vragenlijst VEG was aan het eind nog ruimte voor persoonlijke opmerkingen. Uit deze kwalitatieve data van de VEG blijkt dat de leerlingen aspecten die betrekking hebben op het lesklimaat en de inter-persoonlijke kwaliteiten van de docent belangrijk vinden en extra benoemen. Ongeveer 35 procent van deze opmerkingen gaat over 'motivatie en zelfvertrouwen' en 'persoonlijkheid docent en lessfeer'.

Discussie

Het gaat in dit onderzoek niet om een aselechte steekproef uit het werkveld van de

Tabel 2 Verschillen tussen gemiddelden bij gehele respondentgroep uit Den Haag en Groningen tezamen op de vijf verschillende schalen VEG

Schaal	N	Mean	Std. Deviation
4)Creëren van bewegingsinteresse bij en bijdragen aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen	498	3.87	.62
1)Realiseren en in stand houden van krachtige leeromgevingen	498	3.79	.55
5)Vorbereiden op een zelfstandige deelname aan de bewegingscultuur	498	3.52	.56
3)Koppeling van het vak met en promotie van een actieve en gezonde leefstijl	498	3.38	.67
2)Samenwerking met collega's en betrokkenheid creëren met de omgeving van de school	498	2.32	.92

vraag	inhoud	Mean	SD	N
1	Maakt het vak lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs aantrekkelijk	4,39	,783	507
7	Creëert een positieve sfeer in de klas waardoor we ons onderdeel voelen van een groep die hun vaardigheden op gebied van lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs verbetert	4,26	,828	505
5	Zorgt ervoor dat ons zelfvertrouwen, ten aanzien van ons kunnen op het gebied van lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs, groter wordt	4,19	,926	506
19	Zet zich in om alle leerlingen van de klas beter te laten worden in lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs	4,07	,936	504
3	Leert ons hoe je bewegingssituaties het beste kan aanpakken om zo goed mogelijk te presteren	4,06	,852	505
25	Weet wat leerlingen (aan)kunnen en houdt daar rekening mee bij wat hij leerlingen laat doen in de lessen lichamelijke opvoeding/ bewegingsonderwijs	4,03	,954	497
12	Slaagt erin spel (voetbal, basketbal, volleybal, softbal, handbal, etc) aantrekkelijk voor mij te maken	4,03	,963	505
15	Maakt dat het beter worden in lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs prettig voelt en stimuleert ons om nog beter te worden	4,00	,891	507
4	Toont ons interessante en nuttige manieren om een bewegingssituatie aan te pakken	3,95	,850	503
22	Bouwt de volgorde van de lessen lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs goed en logisch op, zodat iedere leerling de mogelijkheid heeft waardevolle vaardigheden te leren	3,94	,952	505

Tabel 3 'Top 10' hoogst scorende items leerlingen en docenten bij de vragenlijst VEG

lichamelijke opvoeding in Nederland. Er kunnen als zodanig geen uitspraken gedaan worden over kenmerken van een hypothetische, excellente, docent LO in Nederland. Daarvoor is verder onderzoek nodig bij een groter deel van het betreffende werkveld in Nederland.

Een sterk punt van dit onderzoek is dat er als basis voor de VEG gebruik is gemaakt van een gerenommeerde en gevalideerde vragenlijst voor kenmerken van excellente wiskundeleraars, de SEAT-M (Irving, 2004). De geschiktheid van het instrument voor het onderzoek is deels bevestigd door de uitkomst van de pilot en de psychometrische eigenschappen. Na de schaalanalyse blijkt er een grote overlap te bestaan met het recent gepubliceerde beroepsprofiel voor docenten lichamelijke opvoeding van de KVLO (Bax et al., 2011). Hoewel in de uitleg voorafgaand aan het invullen van de vragenlijst VEG is benadrukt dat het om een hypothetische excellente docent LO gaat, heeft toch een deel van de leerlingen bij het invullen van de vragen zich laten leiden door het referentiekader van hun eigen schoolsituatie. Gezien de hoge gemiddelde uitkomst en de geringe onderlinge verschillen op de vijf schalen van de VEG, met uitzondering van schaal vier, kan de vraag gesteld worden of een beter discriminerende Likertschaal hierin een verbetering zou kunnen brengen. Geen neutrale antwoordmogelijkheid en een meer naar het positieve verdeelde puntenverdeling kan een meer uiteenlopende waardering van de items door de respondenten afdwingen. Opvallend is de lage score op schaal vier 'Samenwerking met collega's en betrokkenheid creëren met de omgeving van de school' die door vrijwel de gehele respondentengroep onbelangrijk wordt

gevonden. Opvallend omdat deze schaal een duidelijke verwantschap heeft met twee van de zeven KVLO-bekwaamheidseisen (Bax et al., 2011) en vanuit het beroepsprofiel hieraan een duidelijk belang wordt gehecht.

Tot slot is er op de verschillende hogescholen en beroepsopleidingen tot docent lichamelijke opvoeding een toenemende tendens waar te nemen in het verrijken van het curriculum voor excellente studenten. Wellicht liggen er mogelijkheden om trajecten voor excellente studenten op de beroepsopleidingen te koppelen aan verder onderzoek.

Auteurs

René Elzinga is docent aan de Haagse Hogeschool, academie voor sportstudies en masterstudent Onderwijskundig Ontwerp en Advisering aan de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht.

Drs. Dennis van der Honing is docent Toegepaste Psychologie aan de Hanze Hogeschool Groningen en was ten tijde van het onderzoek verbonden aan het Lectoraat Excellentie in Hoger Onderwijs en Samenleving.

Met dank aan: Dr. Marca V.C. Wolfensberger, lector Excellentie in Hoger Onderwijs en Samenleving.

Referenties

- Bax, H., Driel, G. van, Jansma, F., & Palen, H. van der (2011). *Beroepsprofiel leraar lichamelijke opvoeding*. Den Haag: Delta Hage.
- Collinson, V. (1999). Redefining teacher excellence. *Theory Into Practice*, 38 (1), 4-11.
- Elton, L. (1998). Dimensions of excellence in university teaching. *International Journal of Academic Development*, 3, 3-11.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. New York: Routledge Falmer.
- Irving, S.E. (2004). *The development and validation of a student evaluation instrument to identify highly accomplished mathematics teachers*. Gevonden op 11 mei 2010, op <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/326>
- Kane, R., Sandretto, S. & Heath, C. (2004). An investigation into excellent tertiary teaching: Emphasising reflective practice. *Higher Education* 47, 283-310.
- Tartwijk, J. van, Brok, P. den, Veldman, I. & Wubbels, T. (2009). Teachers' practical knowledge about classroom management in multicultural classrooms. *Teaching and Teacher Education*, 25, 453-460.
- Trigwell, K. (2001). Judging university teaching. *The International Journal for Academic Development* 6 (1), 65-73.
- Velo, V. (2007). Who defines excellence? An intercultural study of perceptions of 'excellence' and the effects of these interpretations in global higher education. *International Business & Economics Research Journal*, 6 (11), 15-22.
- Wubbels, T., Brok, P. den, Veldman, I. & Tartwijk, J. van, (2006). Teacher interpersonal competence for Dutch secondary multicultural classrooms. *Teachers and Teaching: theory and practice*, 12 (4), 407-433. ■

Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (1)

Achtergronden en handvatten preventietaak voor leraren lichamelijke opvoeding

Veel berichten in de media stippen het onderwerp van dit artikel aan: veel zitten door tv-kijken en/of gamen of anderszins met de computer werken leidt onherroepelijk tot rugklachten. En dat met alle gevolgen van dien. In dit artikel wordt ingegaan op het waarom van de klachten.

Door: Piet van Loon

Een bericht in de verschillende Engelse media afgelopen zomer (augustus 2012):

- *The research company Mintel found that young adults and pensioners are suffering from similar amounts of pain in their backs.*
- *Back pain affects 34% of young adults. Young adults are paying the price for spending hours slumped in front of the television, after research found that a third of 16 to 24-year-olds suffer from back pain.*¹

Het gaat blijkbaar niet goed met de lichamelijke ontwikkeling bij de jeugd, als je al zo vroeg klachten krijgt. Er zijn veel signalen, die tot ongerustheid leiden over houding, gewicht, looppatroon en motorische en geestelijke ontwikkeling^{2,3,4}. Degeneratie of zelfs slijtage komt steeds vaker en steeds vroeger beperkingen geven. Dit stuk gaat over de slechte ontwikkeling van de houding en het bewegingstekort bij de jeugd als achtergrond van deze ongerustheid en de relatie met lichamelijke opvoeding. De gevolgen van het niet bereiken van een goede gezondheid van het bewegingsapparaat bij het begin van de volwassenheid wordt nergens rechtstreeks benoemd, maar zadelt de maatschappij op met explosief stijgende zorgkosten (Orthopedische behandelingen en uitkeringen). In dit artikel komt vooral de totale lichamelijke ontwikkeling op school aan bod. Al in de achttiende eeuw werd het zitten op scholen als bedreigend gezien en werd al 200 jaar geleden in Duitsland gymnastiek als compensatie ingevoerd. Wat weten we nog van de oorzaak van het verschil tussen stijve en lenige kinderen en hoe juist het zitten van (kleine) kinderen hier een belangrijke rol in speelt? De buitenkant laat zien, hoe de verschillende onderdelen van het bewegingsstelsel: botten, gewrichten, spieren, banden en zenuwen 'met elkaar omgaan'. En waar is dit beter te zien, dan in de lessen lichamelijke opvoeding?

Het risico van zitten: anatomische achtergronden

Epidemiologische studies in onze tijd hebben laten zien dat degene die zittend werk verricht een hogere kans heeft op rugklachten. Vooral tussenwervelschijven, banden en kraakbeen vervormen snel bij te veel of verkeerde druk.

Wanneer bijvoorbeeld de twee houdingen zitten en staan worden vergeleken, dan blijkt dat bij zitten de druk in de tussenwervelschijven onderaan twee keer zo hoog oploopt dan bij staan. De oorzaak is dat zelfs bij rechtop zitten de lumbale wervelkolom (LWK) duidelijk de beschermende lordose verliest en de LWK minimaal 30% wordt afgevlakt. Het verende element verliest bij zitten haar werking. De tussenwervelschijven verliezen de bescherming tegen overdruk van dit veringsysteem, dat normaal door een goede afwisseling van lordose (holling) en kyfose (bolling) ook de bewegingspatronen bepaalt. Het voorkomen van de kyfoserig, het "hangen", is van belang, zowel uit preventief als ook uit curatief oogpunt.

Om de problemen te begrijpen die ontstaan tijdens de zitpositie is het noodzakelijk om de anatomische veranderingen te beschouwen wanneer iemand verandert van staande houding naar de zittende positie. Anatomiestudies gaan over het algemeen niet verder dan de 'normale anatomische (sta-)houding', de goede houding, welke over het algemeen correspondeert met een alerte militaire houding. Een

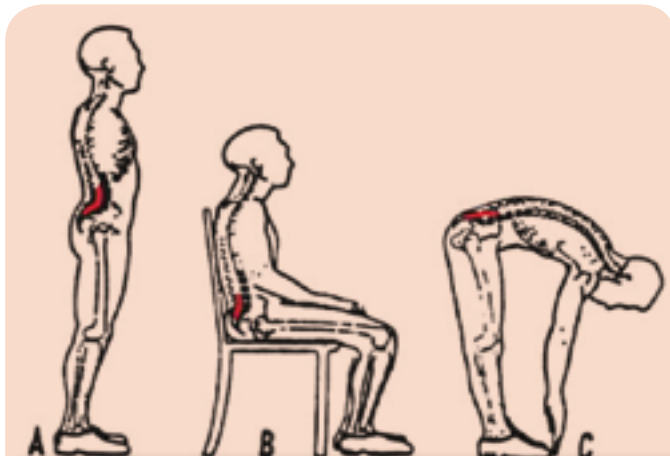


Fig. 1. De rood aangegeven curve met holling op de overgang lendenwervels en heiligbeen-bekken laat een afvlakking zien met zitten en voorover bukken.

feit is echter dat een gemiddeld persoon in onze tijd absoluut geen intrinsieke 'tools' meer heeft om deze positie voor lange tijd aan te houden. Dit hoort in de vroegste jeugd al in het systeem opgenomen te zijn. De hele 'schooltijd' is een belangrijke levensfase in het ontwikkelen van kracht en gezondheid. In die fase van groei wil de natuur streven naar optimalisatie. Wanneer we veranderen van de staande naar de zittende positie, is de gedachte vaak dat wij 90% buigen in onze heupen. De beweging is echter gecompliceerder. De heupen buigen slechts 60% ten opzichte van het heiligbeen, omdat de LWK 30% wordt afgevlakt (Fig. 1).

Bekkenrotatie

De rotatie met de bijbehorende 30% afvlakking van de curve is zeer belangrijk. De rotaties worden hieronder in detail beschreven door Keegan⁵ (zie Fig.2):



Fig.2 illustreert in het midden de ontspannen positie die we aannemen wanneer we op onze zij liggen. De heupgewrichten zijn 135° gebogen. Bij deze rustpositie zijn de spieren aan de achterzijde en voorzijde in ontspannen evenwicht met elkaar. Hier heeft de rug een naar achter gerichte concave/holle curve. Als de heupen gebogen worden, zoals in D en E, dan komen de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings en gluteaalmusculatuur) onder spanning te staan. De lumbale curve is daardoor veranderd in D naar een convexe/bolle curve, terwijl de curve in E nog meer prononceert. De spieren aan de voorzijde van de dijen zijn goed ontspannen. Als de heup gestrekt wordt (B) dan worden de spieren aan de voorzijde onder spanning gebracht (M). Quadriceps en Iliopsoas, welke een vergroting van de concaviteit van de lumbale curve laten zien. Rechtop staan vergroot dus de lumbale curve door bekkenrotatie. B correspondeert met de staande positie. Gaande naar een rechtop zittende positie D buigen allereerst de heupen 60° waarna vervolgens de lumbale wervelkolom 30° wordt afgevlakt.

De afgevlakte lumbale lordose (kyfosering)

Schoberth onderzocht bij 1035 schoolkinderen de zitposities. In een ontspannen houding kon **niemand** de lumbale lordose handhaven. Bij de opdracht om goed rechtop te zitten, bleek dat slechts 30.5% de lumbale lordose kon handhaven door de spieren continue aan te spannen.⁶

'Disc-loading': de tussenwervelschijven passen zich snel aan.

Door te veel en te lang verkeerd zitten zakt het middendeel van de rug om. Als de voorranden van de lumbale wervels naar elkaar

worden gedrukt met een kracht van 50-100 kg. wordt de druk naar achteren verplaatst met een dezelfde kracht. Chronische rugpijn komt voor 95% uit de lage rug en rugpijnlijders kunnen karakteristiek niet lang in een rechtop zittende positie blijven. Zelfs voor een gezonde rug is 30% het maximum aan belasting dat voor langere tijd kan worden volgehouden (Keegan).

In Scandinavië onderzocht vooral Andersson de problemen rondom zitten. In Fig. 3 laat hij zien hoe het bekken roteert en hoe de lumbale curve verandert van een staande naar een rechtop zittende positie.



Fig. 3. Schematische weergave van de verhouding tussen het dijbeen en de hoeken, die de onderste lendenwervel maakt met de horizontaal. Links de staande positie, rechts de zittende positie.

Medische gevolgen van teveel in een verkeerde houding zitten en staan in de groei

Er bestaat brede consensus dat het verlies van de lumbale lordose en overmatige 'disc-loading' leidt tot de breed voorkomende 'low back-pain'. Een extreme (ongelijke) belasting van de tussenwervelschijven kan verder resulteren in beschadiging van deze tussenwervelschijven, en uitmonden in hernia's: Hernia Nuclei Pulposi (HNP). De incidentie van de rughernia neemt de afgelopen 15 jaar duidelijk toe, en bovendien bij steeds jongere mensen.

Vanuit de bewegingsleer valt af te leiden dat het meer voorkomen van vervormingen in de wervelkolom (vooral de bolle zitrug), gezien »

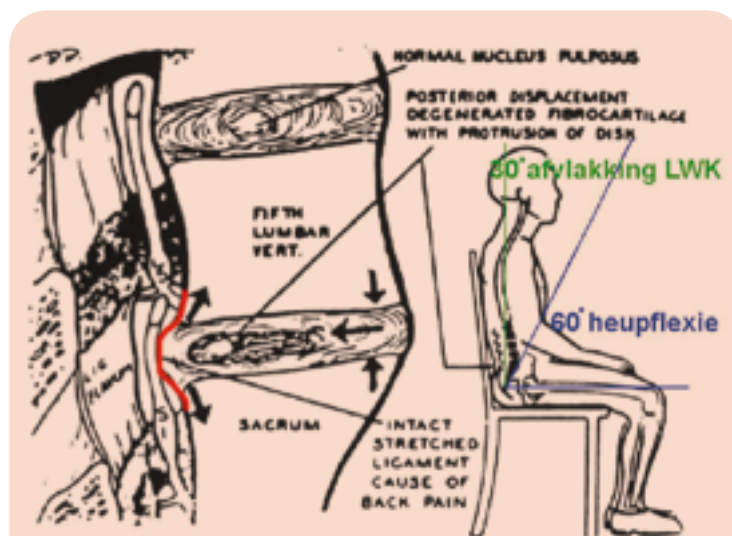


Fig.4 De druk bij zitten op de tussenwervelschijf is vergroot en zorgt voor een achterwaarts gerichte kracht met uitpuilen van de schijf (rood) in het wervelkanaal.

Contact:

pvanloon@planet.nl

de balanceerpositie van ons gehele bewegingsapparaat, kan leiden tot aanpassingen in het onderstel (andere stand heupen en knieën). We zien het bij kinderen: jongens met weinig mooie lordose lopen snel met de voeten naar buiten en ontwikkelen O-benen. Een 'lomp' looppatroon en moeilijk hardlopen, zeker bij de stijvere kinderen zijn het gevolg. Mogelijk leidt juist dit 'niet uitgelijnd zijn' en 'slecht sporen' ook op termijn tot meer slijtage (artrose knie en heup). Een recente studie van Otten et al (2010) laat zien dat vooral de knieartrose tussen 1995 en 2005 sterker groeit dan op basis van bevolkingsontwikkeling verwacht zou mogen worden.³ Een indirect verband met de gevolgen voor vorm en functie door meer en anders zitten in de jeugd wordt echter (nog) niet gelegd.

Keegan heeft in zijn studie in 1953 laten zien dat de minst belastende houding voor spieren en (tussen)wervels is de houding waarbij de hoek tussen wervelkolom en bovenbenen 135 graden bedraagt. (Fig. 4)



Fig.5 Een 8-jarige jongen met activiteitsafhankelijke klachten van pijn. Licht gedrongen bouw en laag doorlopende bolling bij staan (links). De stijfheid in zijn spiersysteem uit zich bij maximaal voorover buigen (midden) in het niet vlak komen van de onderrug en bij zitten met gestrekte benen in het onvermogen de rug recht te krijgen. De hamstrengen zijn maar een onderdeel van dit veel te korte zenuwen-spiersysteem.

In 2006 hebben Bashir et al. de studie opnieuw uitgevoerd waarbij zij gebruikmaakten van een whole-body positional MRI scanner. Hun studie levert een bevestiging van Keegan:

'The optimal sitting position was with a trunk-thigh angle of 135 degrees. This position was shown to cause least 'strain' on the lumbar spine, most significantly when compared with an upright 90 degree sitting posture.'

Kortom: de wetenschappelijke achtergronden van wat er mis kan gaan zijn allang bekend. Het zitten en verkeerd zitten, neemt nu met de komst van de computers, de tablet en de mobieltjes de afgelopen tien jaar sterk toe. We zitten nu op een gevaarlijk niveau met een groot gebrek aan preventie. Maar al te vaak gaat het wijzende vingertje in de richting van de ouders, wat in een maatschappij met verdwijnende voorbeeldfuncties niet terecht is. Als dokters en onder-

wijzers het goede niet breed overbrengen dan daalt het kennis- en verantwoordelijkheidsniveau in vooral lager sociale lagen snel. De overheid heeft een taak, maar is gaandeweg deze inzichten ook gaan missen.

Dit vervormen van de wervelkolom heeft verstrekende gevolgen voor looppatroon, soepelheid en energiezuinig bewegen. Soms draait de wervelkolom zich met een torsieslag tot een ontspanningsoplossing, de scheve bochel, als scoliose bekend (en gevreesd).

De Kyfose

De meest voorkomende verkromming, maar ook de meest verwaarloosde (in het onderwijs en door de medische wereld), is de kyfose of liever hyperkyfose, de toegenomen bolling van de rug, zeker op plaatsen waar de rug hol hoort te zijn. Een holle 'stand' in het mid-

dendeel van de rug is nodig voor optimale bewegingspatronen in boven- en in onderlijf, zoals bij bijvoorbeeld dansen, buikdansen, ijsdansen maar ook het top turnen te zien zijn. De mens is het enige dier, dat voor zijn tweebenig staan en lopen een goede holling, lordose genaamd, nodig heeft. Hierdoor kan ook het bovenlijf beter in kracht, beweging en souplesse getraind worden. Deze lordose ontwikkelt zich eerst door oprichten vanuit buikligging en kruipen en zet zich door bij het daadwerkelijk gaan lopen. Een blik op bijvoorbeeld de blote rug van Beyonce laat een geoptimaliseerd curven patroon zien. Mooi is ook goed in functionele zin.

De hyperkyfose wordt vaak met ziekte van Scheuermann aangeduid, als er op röntgenfoto's een bolling van meer dan 45 graden, duidelijke wigvorm van wervels en uitsparingen (door te hoge druk) in de dek- en sluitplaten (boven- en onderkant van de wervellichamen en de tussenwervelschijf omsluitend) zijn te zien. De klassieke vorm is de bolle rug bovenin. Maar ook middenrug en lendenwervelkolom kunnen zijn aangedaan. Het samengaan met straffe hamstrengen is goed bekend. Met de buiktest kan de problematiek van de 'bolronde' rug goed worden beoordeeld.

Voor de klassieke 'Scheuermann' zijn vroege en goede oefentherapieën (opvolgers Heilgymnastiek), maar ook gips en bracebehandelingen altijd effectief gebleken⁹. Echter in deze tijd wordt het vaak 'gewoon' gevonden. Met alle late gevolgen van dien.

De Gameboyrug

Met deze zelf gevonden kreet komen we bij het sluitstuk van de verwaarloosde zorg voor goede houdingen. In de eeuwen voor 1900 liet men zien dat door het naar voren plaatsen van het zware hoofd

het zwaartepunt van het bovenlijf voor de middellijn van het lichaam komt te hangen. Bij lang volhouden van de gebogen houding blijven de tussenwervelschijven en de wervels in de thoracolumbale dun en stug. Geleidelijk aan ontwikkelt zich dan een kyfose in dit middenstuk van de rug. Dit middendeel moet juist soepel zijn en lordose hebben om de zenuwen en de spieren tot de beste prestaties te brengen. Zo niet dan verstijft dit stuk van de rug als eerste. Het zenuwweefsel komt niet meer tot zijn maximale of optimale rek en gaat allerlei compensaties en adaptaties regelen. In oude boeken wordt deze vervorming van de middenrug al de Sitzbuckel genoemd en lijkt de cirkel nu rond: het razendsnel toenemen van het aantal uren dat zittend door kinderen doorgebracht wordt(zit kruipen, zitstoeltjes, zitwandelwagens, autostoeltjes, bank voor de tv, schoolstoeltjes etc.), heeft de kinderrug definitief in een onontkoombaar pad van vervormen gebracht. Daar valt straks niet meer tegen op te opereren. Voorkomen is beter dan genezen. Bij ieder geboren kind begint het groeiproces weer van voor af aan. Ook al is de taak voor leraren lichamelijke opvoeding schijnbaar onmogelijk, ze zijn de enigen, die het herstel van dit maatschappelijk probleem puur vanuit de professie kunnen aanpakken.

Over de auteurs

P.J.M. van Loon is orthopedisch chirurg in het Gelre Ziekenhuis Apeldoorn; dr.A.V.C.M. Zeegers is orthopedisch chirurg in het Medisch Spectrum Twente te Enschede; drs. A.Soeterbroek is conceptontwikkelaar en procesbegeleider in Oosterbeek; P.C. Koster is oud- oefentherapeut César en -leraar lichamelijke opvoeding in Oosterbeek.

Gebruikte referenties

1. *It's a pain - a third of 16 to 24s suffer from back pain* (2012). Mintel Press release July
2. *Preventie van Welvaartsziekten en Welvaartsziekten: andere ziekten en andere aanpak* (2011). Rapport en achtergrondstudie van RVZ, Den Haag.
3. Otten R, van Roermund P.M., en Picavet S.J. (2010). 'Trends in aantallen knie- en heuparthroplastieken'. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*;154(22):949-55.
4. Loon, P.J.M van (2011). Bijdrage betreffende 'state of the art' scoliosescreening, betekenis voor de richtlijn, en de bredere relatie met houdingszorg, Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg, Utrecht 29 september.
5. Keegan, J.J. (1953). *Alterations of the lumbar curve related to posture and seating. The Journal of Bone and Joint Surgery (Am)*; 35-A (3):589-603.
6. Schoberth H.(1962) *Sitzhaltung, Sitzschäden und Sitzmöbel*. Berlin, Springer Verlag.



Fig. 6 Jongen van 13 jaar, waarvan de moeder al twee jaar zorgen heeft om zijn slechte houding en nog geen gehoor vond. De verdwenen holling onder in de rug heeft al een kanteling in het bekken gegeven. De 'Sitzbuckel' heeft zich al vastgezet in een kyfose bij staan. De buktest laat de enorm toegenomen bollingsmogelijkheid van de rug zien met bijna verticale onderrug. Hierbij hoort een slecht looppatroon en onvermogen goed hard te lopen. Met de juiste bracebehandeling en intensief extensie oefenen kan dit nog behoorlijk gecorrigeerd worden.



Fig.7. Juist voor op de stoel zittend en liefst nog met een voet onder de stoel kan een actieve zithouding bij kinderen aangeleerd worden. Rechts een van de vele mogelijkheden om de extensie van de rug te trainen om de 'bolle houding' te verhelpen door versterking van de strekspieren.

7. Waseem Bashir et al (2006). The Way You Sit Will Never Be the Same! 'Alterations of Lumbosacral Curvature and Intervertebral Disc Morphology in Normal Subjects in Variable Sitting Positions Using Whole-body Positional MRI'. 89th Scientific assembly of the radiological society of North America 2
8. Andersson, B.J.G. en Nachemson, V. (1975) Lumbar disc pressure and myoelectric back muscle activity during sitting. *Orfthop.Clin North Am*;6:105-19
9. Loon, van P.J.M. (m.m.v. Coene dr.L.N.)(2009) De 'zorg' voor de houding van het kind. *Beweegreden, Vakblad voor Oefentherapeuten César en Mensendieck*; Jaargang 5, 4 dec.2009;10-15. In het tweede deel van dit artikel gaan we in op de mogelijkheden in de praktijk ◀



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 allerlei 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

V

Vakantie betekent vaak ontspanning. Toch komen griep en/of ongelukken gedurende de vakantie veel voor. Na een jaar hard werken steekt in de vrije dagen opeens dat virus de kop op, of door een potje voetbal op de camping breekt iemand zijn been. Regelmatig wordt de vraag gesteld of men deze 'verloren' dagen op een ander tijdstip kan opnemen? Ofwel; behoud je jouw vakantiedagen in geval van ziekte gedurende de vakantie?

Op grond van het Burgerlijk Wetboek (BW) heeft een werknemer recht op minimaal vier weken vakantieopbouw per jaar. Dit geldt ook voor de zieke werknemers. Het Europese Hof van Justitie heeft uitdrukkelijk aangegeven dat aan alle werknemers het minimum recht op vakantie van vier weken per jaar toekomt. Ook aan zieke werknemers! Overigens kun je ook als zieke werknemer van vakantie genieten. Ongeacht wat er in het Burgerlijk Wetboek is opgenomen, moet de werknemer die ziek is geweest, de mogelijkheid worden geboden om zijn vakantiedagen op een later tijdstip op te nemen. Dit geldt echter alleen als je in het betreffende kalenderjaar minder dan vier weken vakantie hebt genoten. Wanneer je in de herfstvakantie ziek bent geweest, kun je je dus niet gelijk beroepen op het wettelijk minimum recht op vier weken vakantie. Binnen het onderwijs zijn er nog genoeg andere schoolvakanties waardoor je makkelijk aan die vier weken vakantie zult komen!

In de CAO VO is de rechtspraak neergelegd in een regeling omtrent het wettelijk minimum vakantieverlof. In de CAO PO bestaat deze regeling nog niet. Dit zal zeker meegenomen worden bij de volgende cao-onderhandelingen.

De geboorte van een kind; een heugelijk feit. Op basis van de verschillende cao's in het onderwijs heb je na de bevalling van je partner recht op een aantal verlofdagen (kraamverlof genoemd). Wat indien je partner bevalt in de vakantie? Kun je deze verlofdagen dan opnemen na de vakantie?

De regelingen omtrent kraamverlof verschillen per cao.

Werk je in het primair onderwijs (PO) dan heb je recht op kraamverlof na de bevalling van je partner, voor twee dagen al dan niet aaneengesloten gedurende een periode van vier weken vanaf de eerste dag dat het kind feitelijk bij de moeder woont. Als jouw kind thuis wordt geboren, moet je het kraamverlof in de eerste vier weken na de geboorte opnemen. Als het kind in het ziekenhuis wordt geboren, neem je het verlof op in de vier weken na de thuiskomst van de baby uit het ziekenhuis.

Werk je in het voortgezet onderwijs (VO) dan heb je recht op kraamverlof gedurende vijf dagen. Dit verlof kun je net als in het PO opnemen in een periode van vier weken na de bevalling, te rekenen vanaf de dag dat het kind feitelijk bij de moeder woont.

Voor zowel het PO als het VO geldt dus dat wanneer de bevalling plaatsvindt in de vakantie, de verlofdagen na de vakantie mogen worden opgenomen, mits het de periode van vier weken niet te buiten gaat. Wanneer de bevalling in de zomervakantie plaatsvindt en de vakantie nog langer dan vier weken duurt, kun je de verlofdagen niet na de vakantie opnemen.

In de sector Beroepsonderwijs en Volwasseneneducatie (Bve) geldt een andere regeling. In de CAO Bve staat dat de werkgever de werknemer buitengewoon verlof verleent voor zover de werkzaamheden samenvallen met de bevalling van de partner voor vijf dagen. In de vakantie worden er geen werkzaamheden verricht. De werkgever is derhalve niet verplicht je in staat te stellen deze verlofdagen na de vakantie op te nemen. Overigens hoeft je in de Bve-sector voor de bevalling zelf en het doen van aangifte geen kraamverlof op te nemen. Je kunt dan gebruikmaken van de regeling kort verlof. Dit verlof valt onder dezelfde regeling als het calamiteitenverlof. De dagen van het kraamverlof kunnen hierop aansluiten.

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

2

Jaargang 101 - 22 feb. 2013

Lichamelijke Opvoeding

Blokjesvoetbal, het ontwerpen van kunst

De rol van scheidsrechter binnen L02

'The Flying Dutchman'

Blindelings bewegen (2)

Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (2)

Blokjesvoetbal, het ontwerpen van kunst

De excellente docent is een kunstenaar die samen met kinderen nieuwe bewegingspraktijken ontwerpt. Blokjesvoetbal als kunst, die zoals elk kunstwerk pas betekenisvol wordt als de deelnemers (toeschouwers) er waarde aan toekennen. De leerkracht als ontwerper die met allerlei ingrediënten probeert iets te maken dat blijvend is. Ooit heeft iemand 'blokjesvoetbal' bedacht en dat spel heeft veel waardering gekregen in onderwijsland, in zowel basis- als voortgezet onderwijs.

Door: Chris Hazelebach



Zaalindeling met spelen in vakken

Het traditionele beeld van blokjesvoetbal is een gymzaal waarin 25 kinderen een blokje hebben. De blokjes worden verspreid in de zaal neergezet. Er is één bal en je probeert met de bal het blokje van de ander om te schieten. Als het blokje om gaat mag je aan de kant gaan zitten tot de winnaar is overgebleven. Er zullen meer leerkrachten zijn die dit traditionele spel al hebben omgetoverd tot een eigen soort 'blokjesvoetbal'. Hieronder een verslag van het ontwerpen van een nieuwe vorm van 'blokjesvoetbal'. Ooit in 1994 gepresenteerd op een studiedag van de KNVB, maar toen werd de waarde van dit kunstwerk nog niet erkend. Maar in 2011 werd de pracht van het spel gewaardeerd en is het opgenomen in de voetbalmap voor het basisonderwijs van de KNVB. Kunst heeft de tijd nodig.

Intermezzo van twee leerlingen:

Anne: "Weer blokjesvoetbal? Als mees geen zin heeft om les te geven, dan doet-ie weer blokjesvoetbal. Ik ga met mijn blokje in een hoekje staan en wacht tot het omgeschoten wordt. Dan ga ik aan de kant zitten kijken."
Roel: "Gaaf blokjesvoetbal! Leuk dat de mees ook meedoet. Kijken wie er gaat winnen, vorige keer bleef ik als laatste met de mees over, maar toen won hij. Dit keer ik".

Een kijkkader voor de leerkracht

Waarom is blokjesvoetbal zo'n gewaardeerd spel? Het loopt geordend. Het is makkelijk te organiseren, er is weinig klaar te zetten en er zijn eenvoudige regels. Het geeft veel beleving: het scoren is best spannend, iedereen kan meedoen, je kunt aanvallen en verdedigen

en als je af bent moet je uit het veld (één ontevreden, maar de anderen zeer tevreden), de spanning wie er als winnaar overblijft (de kant leeft betrokken mee, ze oefenen al als publiek').

Vanuit het kijkkader 'Loopt't, Lukt't, Leeft't' (LOLULE) zeggen de meeste beginnende studenten dat het een prima spel is. Een excellente leerkracht, de kunstenaar, kan verder gaan door vanuit de kracht van het spel op zoek te gaan om het nog 'mooier' en 'meer op maat' voor zijn leerlingen te maken. Dit ontwerpproces kan geleerd worden met de ingrediënten LOLULE. Hoe kan het spel nog beter lopen, lukken en leven? De volgorde van deze drie vragen is arbitrair, hangt af van de doelgroep en de leerkracht. Het is een cyclisch proces, waarbij een verbetering van bijvoorbeeld de organisatie, vaak ook gevolgen heeft voor de mate waarin de activiteit lukt en leeft. Daarom is het beschrijven van het ontwerpproces zo lastig.

Loopt het blokjesvoetbal?

Het eerste wat opvalt is dat in het traditionele klassikale spel zo weinig spelers 'aan de bal komen'. Er zijn spelers die al naar de kant moeten voordat ze een bal aangeraakt hebben. Vijfentwintig kinderen en één bal, geeft weinig kans op balcontact. Vooral als de betere spelers vaker aan de bal zijn, blijft er voor de zwakkere spelers weinig kans over. De oplossing voor dit probleem ligt voor de hand. Maak drie veldjes met elk acht á tien spelers, waardoor de kans op balcontact voor alle spelers een stuk groter wordt. Organisatorisch wel wat lastiger, omdat je de drie veldjes goed moet afbakenen en de bal kan in een ander veldje terecht komen. Een leerkracht loste dit probleem excellent op door op de grenslijnen korven neer te zetten met een reservebal er in. Daar kunnen de spelers een nieuwe bal uit halen, terwijl één speler de bal snel terughaalt en teruglegt in de mand.

Het scheelt ook als er niet met een harde bal, maar met een zachte tragere foambal gespeeld wordt. De leerkracht kan niet meer als scheidsrechter op drie veldjes tegelijk optreden. De kinderen moeten dan zelf leren het spel 'reguleren'. Dat kan door een scheidsrechter aan te wijzen of de spelers zelf de verantwoordelijkheid te geven. Hiermee kan het onderwijs een bijdrage leveren aan het oplossen van het maatschappelijke probleem 'respect voor de scheidsrechter'. Stel dat ze in het onderwijs zouden leren om elk spel respectvol zonder scheidsrechter te



Twee ballen in het veld

spelen? (Een echt kunststukje). Deze organisatorische 'loopt't-aanpassingen' met spelen op drie veldjes hebben ook gevolgen voor 'lukt't' en 'leeft't'. Alle spelers komen vaker aan de bal, waardoor ze ook meer kansen krijgen dat het gaat lukken. Op beleving vinden kinderen een echte klassikale les nog vaak wel leuker, maar met drie veldjes kunnen ook andere organisatievormen gebruikt worden. Bijvoorbeeld: spelen in homogene groepen op grond van bewegingsniveau, gedrag of sekse. Andere optie: "als je blokje om gaat ga je een veldje omlaag en als je scoort ga je een veldje verder". Een algemene regel moet zijn dat er niet meer dan drie kinderen aan de kant zitten en dat die weer snel kunnen meespelen.

Anne: "Oke, blokjesvoetbal. Maar dan wel met de meiden tegen elkaar op een klein veldje. Dan blijft het in ieder geval gezellig en minder kans dat ik nooit een bal raak."

Roel: "Mooi, blokjesvoetbal. Jammer, geen groot veld. Wel goed dat we zelf scheidsrechter zijn. Op straat lossen we het ook vaak snel op."

Lukt het blokjesvoetbal?

Wat moet er lukken bij blokjesvoetbal? In het begin is dat vooral het wegtrappen van de bal die in de buurt van je blokje komt. Het spel hoort dan meer in het bewegingsthema 'wegspelen' dan in het bewegingsthema 'keeperspelen'. Veel spelers op niveau 1 (*Basisdocument bewegingsonderwijs*, 2011) blijven hun hele leven dit spel als een 'wedgespel' spelen'. Ze staan bij hun blokje en trappen de bal weg. Veel backspelers in het echte voetbal doen ook niet meer dan dat. Een 'niveau 2-speler' probeert de bal niet domweg te schieten, maar probeert de bal gericht op een blokje te mikken. In het begin nog

vaak te hard, vanuit de tijdsdruk, maar een betere niveau 2-speler weet wanneer hij of zij rustig of snel moet mikken. De nog betere spelers durven met de bal te gaan pingelen en hun doel (blokje) te verlaten, zodat ze in een betere scoringspositie komen. Ze nemen daardoor wel meer risico's.

In de praktijk zie je bij het traditionele klassikale blokjesvoetbal, dat zestien kinderen functioneren op niveau 1 (staan trouw bij hun blokje), zes kinderen op niveau 2 (schieten gericht) en drie kinderen op niveau 3 (die duelleren om de bal). Behalve door op drie veldjes te spelen kan het niveau van de spelers gaan stijgen als er niet met één bal maar met twee ballen gespeeld wordt. Er is dan meer ruimte voor de dribbel. Door de tweede bal krijgen de spelers twee keer zoveel kansen op balcontact. Maar het scoren blijft moeilijk omdat de meeste spelers keurig voor hun blokje staan. Om de scoringskans te vergroten is het beter om elke speler drie blokjes te geven die op 50 centimeter afstand van elkaar staan (totaal één meter breed). Een speler kan dan niet meer beide doelvlakken tegelijk afsluiten. Blokjesvoetbal hoort in het bewegingsthema 'keeperspelen' en dan is het eigenlijk niet voldoende dat een speler alleen maar de bal leert wegschieten. Het is pas echt gelukt als 90% van de kinderen ook een keer scoort. Uitgaande van het ontwerp met 'loopt't' en 'lukt't', zou het blokjesvoetbal er als volgt uit kunnen zien: drie veldjes waarbij in elk veldje zeven spelers met elk drie blokjes in het veld staan en er wordt gespeeld met twee ballen. Aan de kant zitten drie wachterspelers. Het spel is dan dynamischer en er zullen meer kinderen niveau 2 en of niveau 3 halen.

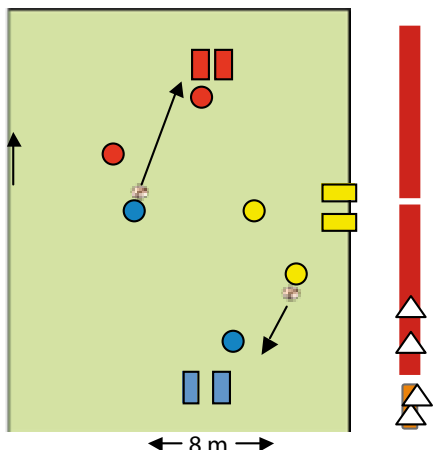
»

Contact:

ca.hazelebach@planet.nl

Voetbalspel 3, groep 5/6 Blokjesvoetbal

Opmerking: lengtemaat organisatie invoegen 12m



Organisatie

- 1/3 gymzaal (minimaal 12m x 8m)

Aantal spelers

- Tien spelers, drie spelende tweetallen en twee wachtende tweetallen

Materiaal

- Twee foamballen
- Driemaal twee foamblokjes (rood,geel,blauw),als doel
- Krijt, om te markeren waar de blokjes moeten staan (30 cm uit elkaar)
- Driemaal twee lintjes (rood,geel,blauw) ter aanduiding van de teams.
- Twee banken als afbakening van het speelveld en als wachtplek voor het een tweetal wat net het veld verlaat
- Een kastkop als wachtplek voor de langstzittende wachtters

Opdracht

- Het tweetal probeert de eigen blokjes te verdedigen en met de bal de andere de blokjes om te schieten.

Regels

- Het tweetal scoort door één blokje van een ander tweetal om te schieten.
- Het tweetal waar een blokje van wordt omgeschoten, gaat uit het spel en geeft hun lintje over aan het tweetal dat wacht op de kastdeel en zij sluiten zelf achteraan op de bank.
- Het nieuwe tweetal mag pas het veld in als ze de lintjes hebben gekregen, ze zetten de blokjes eerst recht op en daarna doen ze pas mee aan het spel
- De oude wachtters gaan op de kastkop zitten en zijn dan als eerste aan de beurt.
- De spelers op de bank houden zelf bij wanneer er gewisseld moet worden.

Tips voor de trainer:

Loopt 't

- Eerst het spel met een bal opstarten en later pas de tweede bal.
- Met vier doeltjes spelen, een tweetal als wachtter.
- Bij negen spelers zitten er telkens drie spelers op de bank, dan wisselen de tweetallen steeds van samenstelling. Wie de bal rechtstreeks (wild) uit het veld schiet is af en moet wisselen.

Lukt 't bijna (makkelijker maken)

- Blokjes verder uit elkaar zetten, moeilijker om te verdedigen.
- Een derde blokje toevoegen om de scoringskans te verhogen.
- Maak met krijt een cirkel (doorsnee twee meter) rondom de blokjes waar vervolgens buiten verdedigd moet worden.

Lukt 't goed (moeilijker maken)

- Maak met krijt een cirkel (doorsnee twee meter) rondom de blokjes waar vervolgens de aanvallers in moeten dribbelen om te kunnen scoren.
- Degene die het langst in het veld staat moet het middelste doel verdedigen (is het moeilijkste doel).
- Groter doel verdedigen, zodat de aanvaller beter zijn maatje in de gaten moet houden of hij zijn aanvalsactie moet doorzetten of moet komen verdedigen.
- Wisselregel degene die scoort moet eerst verdedigen tot de ander heeft gescoord (durf je als verdediger ook de aanval in te gaan?).

Leeft 't (uitdagender maken voor de kinderen)

- De speler die scoort verdient een leeuwenstaartje, welk tweetal heeft na vijf minuten de meeste staartjes.
- Omgekeerde pion midden in het veld, als een speler die omschiet dan moet het tweetal voor straf er uit.
- Wedstrijdje tussen drie teams welk team heeft in drie minuten het vaakst gescoord (dus niet wisselen).

Maar de zwakste spelers zullen nog steeds niet tot scoren komen, omdat ze door het brede doel en de beide ballen nog banger zijn geworden dat hun blokje wordt omgeschoten. Voor zwakke spelers is het combineren van een verdedigende- en een aanvallende

taak nog te lastig. Door tweetallen te maken kunnen spelers een taakverdeling afspreken, waarbij de ene speler meer een aanvallende taak heeft en de ander een meer verdedigende taak. Het tweetal moet samen de drie blokjes verdedigen en proberen de blokjes van de

anderen om te schieten. Uitgaande van drie veldjes in de zaal, kan er per veld met vier of met drie tweetallen gespeeld worden en met één of twee wachttweetallen. In het begin zal de zwakke speler vaak de rol als verdediger nemen en de goede voetballer die van aanval-ler. Hierover kunnen ook wisselregels worden afgesproken, bijvoorbeeld na een score wisselen van functie. Een echte goede voetballer kan de rol van verdediger nemen en met zijn overzicht en snelle acties ook af en toe mee in de aanval gaan. Door blokjesvoetbal met drie tweetallen, brede doelen en twee ballen te spelen, is de kans veel groter dat de spelers een hoger niveau van spelen gaan halen.

Anne: "Leuk blokjesvoetbal. Vorige keer heb ik zowaar een keer gescoord op het doel van Roel. Puur mazzel, hij was met de andere bal aan het pingelen en het doel stond leeg."
Roel: "Heerlijk blokjesvoetbal. Wil graag met iemand spelen die goed kan verdedigen, want vorige keer werd ik er door Anne uitgetrapt, dat mag niet nog eens gebeuren. Maar ik scoorde ook een keer bij Anne met een hakje. Dat vond ze wel een leuke truc, geloof ik"



Taakverdeling: verdediger en aanvaller

Leeft het blokjesvoetbal?

Bij het traditionele klassikale blokjesvoetbal wordt de sfeer vooral bepaald door de strijd wie het langste in het veld kan blijven. Wie wordt de kampioen? In een onderwijssetting is dat voor de meeste kinderen niet de beste leeromgeving. Het gevaar van het 'kunstmatig' aangepaste spel is, dat een aantal kinderen het minder leuk vindt. Daarom moet er ook voor 'Leeft't' ontworpen worden.

De oude regel, dat het tweetal waarbij gescoord wordt uit het veld moet, voldoet goed als je niet te lang hoeft te wachten. Maar je zou ook de regel om kunnen draaien, dat degene die gescoord heeft er uit moet. Dat maakt het voor de verliezer minder erg en geeft de verliezer meer kans op leerervaringen. De winnaar (de scoorders) moeten natuurlijk wel 'geprezen' worden en dat kan door ze te belonen met een 'prijs'. Bijvoorbeeld je verdient een wasknijper als je scoort en na tien minuten kijken welk tweetal de meeste wasknijpers heeft.

Als je een wedstrijdelement toevoegt, zorgt dat er vaak voor dat de kinderen (nog) meer gemotiveerd raken. Het gevaar van wedstrijdje is bekend, want de emotie kan dan oplopen. Hier ligt een mooie taak voor het onderwijs om beter te leren omgaan met 'winnen en verliezen'. Blokjesvoetbal kan daar een hulpmiddel bij zijn. Vaak wordt er bij dit probleem gekeken naar de emotie van de verliezers, maar je kunt het ook omdraaien. Door te kijken naar de winnaars. Om een goed spel te spelen is het van belang dat beide partijen ongeveer even sterk zijn. In de sport wordt dit gereguleerd door promotie en degradatie in de competities. Dat is in het onderwijs lastiger, omdat we bijna altijd met heterogene niveaugroepen te maken hebben. Dit probleem heeft een voordeel, want het geeft de betere beweger de kans om zich op een andere wijze te ontwikkelen dan binnen de sportcultuur. De kunst voor een goede beweger is om zijn eigen uitdaging te zoeken. Bijvoorbeeld door een tweetal te laten kiezen om niet drie maar vier blokjes te verdedigen. Of het scorende tweetal krijgt het blokje van de tegenstander erbij, zodat zij vier blokjes moeten verdedigen en het verliezende tweetal maar twee. Stel dat er één geweldige voetballer meespeelt. Dan zou die een extra lintje om kunnen doen als teken van 'kampioen' en als je deze speler weet te poorten (panna) dan moet die het veld verlaten. Deze individuele differentiatieregels kunnen ervoor zorgen dat de betere spelers net zo vaak verliezen als de gewone spelers. Daardoor wordt het probleem van 'winnen en verliezen' meer gerelativeerd.



Messi

Een belangrijk aspect van leeft't zit al bij het begin, het samenstellen van de tweetallen. Wie gaat met wie spelen, wie wil met wie spelen en wie maakt de partijen? Veel goede spelers willen alleen maar met een andere goede speler, en worden al chagrijnig als ze met een zwakkere medespeler moeten spelen. De docent kan met allerlei regels de indeling reguleren, bijvoorbeeld een oneven aantal wachters zodat het tweetal steeds verandert, of na vijf minuten nieuwe tweetallen maken enzovoort. Maar veel mooier is het als de spelers zelf door krijgen dat het samenstellen van vier eerlijke tweetallen en aanpassingsmogelijkheden van de doelen ervoor zorgen dat iedereen kan genieten van het spel als kunstwerk.

Anne: "Blokjesvoetbal met z'n tweeën. Ik hoop dat ik samen met Roel mag spelen. Hij is echt een leuke jongen en ook een goede voetballer. Als we winnen dan moeten de tegenstanders ons als kampioenen op de schouders naar de kleedkamer dragen. Zie je het al voor je, net"

Roel: "Blokjesvoetbal met z'n tweeën. Ik hoop dat Anne met mij wil voetballen. Ze is altijd aardig en kan heel goed verdedigen. Als we maar niet winnen, want dan denken ze natuurlijk allemaal dat we"

Tot slot

Het ontwerpen van bewegingskunst, is erop gericht dat het spel zo loopt, dat er een rechtvaardige verdeling van de macht is, ofwel dat elke speler voldoende initiatieven kan nemen afgestemd op de mogelijkheden van de medespelers en zichzelf. Bij loopt't gaat het eerst om orde, maar later om 'gezamenlijkheid'. Bij lukt't gaat het bij blokjesvoetbal eerst om de bal weg-

trappen en daarna om goed pingelen en scoren, maar de niveau 3- speler, gaat als een Messi op zoek naar zijn eigen uitdaging om het spel mooi te houden voor iedereen en ook door ervoor te zorgen dat anderen beter worden. Tot slot gaat het bij leeft't om de intentie te genieten en te groeien in je eigen mogelijkheden, zowel voor de zwakkere als de betere beweger.

Blokjesvoetbal met tweetallen staat beschreven in de lesmap *Wij krijgen voetballetjes! Voetbal in het basisonderwijs*.

Met het kijkkader Loop't, Lukt't, Leeft't worden tips gegeven voor de lesgever/trainer. Met de tips kan het spel voor de leerlingen 'op maat' worden gemaakt.

In de lesmap staan lessen voor de groepen 3/4, 5/6 en 7/8. De lessen zijn te gebruiken in de les bewegingsonderwijs, maar ook bij naschoolse activiteiten bijvoorbeeld via een combinatiefunctaris en in de voetbalvereniging. De KNVB heeft de map ontwikkeld in samenwerking met SLO en NOC*NSF.

Referenties

- KNVB (diverse auteurs). (2011). *Wij krijgen voetballetjes! Voetbal in het basisonderwijs*. Zeist: KNVB (in samenwerking met SLO en NOC*NSF).
- Berkel, M.van, (z.j.). *Perspectieven op bewegen*. 't Web (www.hetweb.nl).
- Plomp, W. & Langelaan, T. (2004). *De excellente leerkracht. De fundamente van zijn succes*. Soest: Nelissen.
- Mooij, C. (et al.) (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Foto's: Marcel van de Kerkhof ◀

De rol van scheidsrechter binnen LO2

Donderdag 22 november 2012 was er een LO2-studiedag. Tijdens deze studiedag heeft Eric Braamhaar een workshop 'Scheidsrechteren binnen LO2' gegeven. Dit was één van de workshops die aansloot bij de toetsvoorbeelden voor LO2 die in maart 2013 gepubliceerd zullen worden. In dit artikel wordt de rol van de scheidsrechter/spelleider binnen LO2 beschreven.

Door: Dennis Witsiers



Communicatie



Gebruik van fluitje of niet

Toetsvoorbeelden

In navolging van de toetsvoorbeelden voor BSM, zijn de LO2-netwerken al twee jaar bezig om ook toetsvoorbeelden voor LO2 te ontwerpen. Dat toetsvoorbeelden nuttig en zinvol zijn heeft de praktijk bij BSM al bewezen. Het nut zit met name in de veelzijdigheid van het gebruik, maar ook in de landelijke niveaubepaling van het vak. Zoals Eric Swinkels (2010) al schreef kan een toetsvoorbeeld op meerdere manieren gebruikt worden in de les. In het kort komt het er op neer dat een toetsvoorbeeld tijdens de lessen zowel summatief als normatief kan worden gebruikt. Een leerling kan zelf aangeven op welk niveau hij/zij denkt te zitten met betrekking tot het aangeboden onderdeel. Daarnaast kan een medeleerling coachend optreden aan de hand van een toetsvoorbeeld, omdat deze coachende leerling kan zien en aangeven wat de verbeterpunten voor de betreffende leerling zijn. Tenslotte kan het toetsvoorbeeld als beoordelingsinstrument worden gehanteerd. Elk toetsvoorbeeld is beschreven in vier categorieën, die overeenkomen met het *Basisdocument VO*, namelijk: 'onvoldoende', 'voldoende', 'goed' en 'uitstekend'.

Ook voor LO2 zijn toetsvoorbeelden in ontwikkeling. De toetsvoorbeelden van LO2, die ontwikkeld zijn tijdens de LO2-netwerkbijeenkomsten, zijn tijdens de LO2-studiedag

van 24 november 2011 met de aanwezige LO2-docenten besproken en waar nodig aangepast. Dat heeft vorig jaar geresulteerd in een concept van vijftien toetsvoorbeelden, dat gepubliceerd is op 8 maart 2012. De definitieve publicatie van de LO2-toetsvoorbeelden zal op 13 maart 2013 zijn, tijdens de landelijke LO2-netwerkdag in Amersfoort.

In dit artikel zal verder ingegaan worden op het toetsvoorbeeld 'de rol van scheidsrechter/spelleider' voor LO2.

De rol van scheidsrechter

Vanaf leerjaar 1 wordt op veel scholen de leerlingen al geleerd om als scheidsrechter op te treden. Dan bedoel ik niet de geblesseerde leerling die een fluitje in zijn hand gedrukt krijgt zodat hij ook een taak heeft, maar ik doel op een structurele methodische aanpak om leerlingen wegwijs te maken in het leren als scheidsrechter te functioneren. Dat begint veelal met het (aan-)leren van spelregels en het fluiten voor enkele eenvoudige spelregels. Dat wordt uitgebouwd naar meer complexe situaties. Gedurende de onderbouw leert elke leerling dus wat het is om, relatief eenvoudige, beslissingen te nemen tijdens het leiden van een spel. Dit sluit aan bij het kerndoel 57 voor de onderbouw; 'de leerling leert eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met

andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen'. In termen van de beweegsleutel 'bewegen regelen' betekent dit dat de leer-



Scheidsrechter volgt het spel van dichtbij

LO2/K/2	Basisvaardigheden
Eindterm 2	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.
LO2/K/3	Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
Eindterm 3	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: ● Omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen ● Regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden ● In bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.
LO2/K/10	Bewegen regelen
Eindterm 10	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweging is betrokken.
LO2/K/12	Beroepspraktijkvorming
Eindterm 13	De kandidaat kan zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.

lingen zich moeten oriënteren op een aantal regelende aspecten'. Daarbinnen worden taken als inrichten, hulpverlening, coachen/begeleiden, scheidsrechters/juristen, organiseren en ontwerpen onderscheiden.

Als het goed is hebben de leerlingen in vmbo-3 dus hun rugzak kunnen vullen met onder andere kennis over regelgeving en regulerende vaardigheden. Binnen LO2 kan dan voortgebouwd worden op de bagage die de leerling reeds bezit.

De rol van de scheidsrechter is één van de reguleringsrollen, die een leerling binnen LO2 kan vervullen. Dat staat indirect beschreven in het door de KVLO globaal geformuleerde examenprogramma lichamelijke opvoeding 2 (LO2) (2009). In het examenprogramma LO2 staan vier kerndoelen die betrekking kunnen hebben op het leren van de scheidsrechtersrol van een LO2-leerling, beschreven in de eindtermen 2, 3, 10 en 13;

»

Contact:

d.witsiers@fontys.nl



Spelleider of scheidsrechter



Workshop

In eindterm 10 staat niet expliciet beschreven dat een LO2-leerling de rol van een scheidsrechter moet kunnen vervullen. Dat is een keuze binnen je eigen PTA. Het is echter wel wenselijk dat een taak als scheidsrechter deel uitmaakt van het programma voor LO2, mede gezien het doel van het vak.

Workshop Scheidsrechteren

Eric Braamhaar, werkzaam voor de KNVB als scheidsrechter op het hoogste niveau en talenten coördinator in noord- en oost Nederland, gaf tijdens de LO2-studiedag van 22 november jl. een workshop over het opleiden van scheidsrechters. Hoewel het doel was dat hij aan zou sluiten bij LO2 en

het reeds ontworpen toetsvoorbeeld 'de rol van de scheidsrechter', koos Braamhaar zijn eigen insteek. En dat was een goede keuze. Ondanks het feit dat hij volledig instak op de taken van een scheidsrechter zoals die bij de KNVB worden geleerd, heeft Braamhaar, voor mij, een bredere kijk op de rol van een scheidsrechter binnen LO2 gegeven. Hij beschreef het profiel van een scheidsrechter als volgt: een scheidsrechter dient een sterke persoonlijkheid te hebben met uitstraling en zelfvertrouwen. Daarnaast dient een scheidsrechter zijn spelregels te kennen en over een bepaalde conditie en spelinzicht te beschikken. En tenslotte benoemde hij de sociale vaardigheden zoals het kunnen omgaan met mensen, het kunnen omgaan met kritiek/commentaar en communicatief vaardig zijn. Als dit profiel tegen het licht van LO2 wordt gehouden kunnen we constateren dat spelregelkennis binnen nagenoeg elk PTA wel terug komt. Vaak wordt dit getoetst door middel van een proefwerk. Maar in hoeverre dragen wij bij tot dit profiel wanneer we, als docent LO2, leerlingen de rol van scheidsrechter aanleren? Kortom wordt er binnen LO2 wel voldoende aandacht besteed aan elk aspect van de rol van een scheidsrechter? En met name als we de rol van scheidsrechter gaan beoordelen. Het meest opvallende in deze workshop was dat Braamhaar benoemde dat juist communicatie zo belangrijk is. Veelal leiden LO2-leerlingen spelen op kleine veldjes en is een verbale communicatie veel persoonlijker. Het fluitje kan een hulpmiddel zijn, maar is niet noodzakelijk.

Als er uitgegaan wordt van dit profiel heeft de LO2-leerling meer de rol van speelleider die breder is dan de rol van scheidsrechter. Een speelleider wordt door Van de Kamp e.a.

(2012) beschreven als een persoon met een bijzondere taak omdat hij/zij niet alleen moet letten op naleving van de spelregels, maar ook de groep moet stimuleren en begeleiden. Hierbij valt te denken aan een sportdag voor een basisschool, waarbij de LO2-leerling de speelleider is van een team of sportactiviteit. Een scheidsrechter is

Rol van scheidsrechter/spelleider bij LO2

Naam: _____ Observatie: 1) _____ 2) _____ 3) _____

	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
1. Actieve houding	Je volgt het spel niet of nauwelijks	- Je loopt regelmatig mee met het spel - Je volgt het spel	- Je loopt mee met het spel - Je volgt het spel van dichtbij	+ Je staat altijd op de beste plaats om het spel te overzien
2. Communicatie	- Je legt je beslissing niet uit - Je gebruikt geen handgebaren	- Je benoemt de beslissing - Je maakt gebruik van handgebaren	- Je legt je genomen beslissing uit - Je gebruikt de juiste handgebaren	+ Je past waar mogelijk de voordeelregel of de betreffende maatregel toe
3. Zelfvertrouwen	Je bent zichtbaar onzeker	Je leidt het spel, maar voelt je nog wat onzeker	Je leidt het spel met overtuiging	+ Je coacht spelers binnen het veld
4. Toepassing spelregels-kennis	- Je wordt door anderen op spelregels gewezen - Je past de verkeerde regels toe	Je laat zien dat je bijna alle spelregels kent en gebruikt	Je laat zien dat je alle spelregels kent en gebruikt	+ Je spreekt spelers aan op respect en fair play

+ betekent dat al het voorgaande wordt beheerst

verantwoordelijk voor het ordelijk en eerlijk verlopen van een wedstrijd, waarbij hij of zij moet toezien op het toepassen van de regels. Een spelleider staat dichterbij de deelnemers en heeft onder andere als doel om de spelregels uit te leggen. Dat kan erg goed zonder fluitje. Een LO2-leerling in de rol van spelleider kan hiermee aantonen dat hij/zij de spelregels kent en kan uitleggen en toepassen. Een scheidsrechter of spelleider bij softbal begeleidt het spel ook volledig verbaal, ondersteund met handgebaren. Op deze manier een spel begeleiden is juist geschikt bij spellen op kleine veldjes zoals dat veelal plaatsvindt in het voortgezet- en basisonderwijs.

Dit voortschrijdend inzicht heeft het bovenstaand toetsvoorbeeld als gevolg, waarin dus niet expliciet is opgenomen dat een leerling fluiten moet, maar waar wel de volgende vaardigheden van een spelleider/scheidsrechter in opgenomen zijn:

- 1 actieve houding: de leerling volgt het spel voortdurend en kiest steeds voor de beste positie om het spel te kunnen waarnemen
- 2 communicatie: de leerling kan het spel leiden door een heldere communicatie en geeft duidelijk de overtredingen aan en

bevordert het spelverloop door toepassen van de voordeelregel en inspelen op niveauverschillen tussen leerlingen. De leerling kan spelregels uitleggen en ondersteunt het leiden van het spel met handgebaren en doet dit met overtuiging

Een **scheidsrechter** dient een **sterke persoonlijkheid** te hebben met **uitstraling en zelfvertrouwen**

- 3 zelfvertrouwen: om een spel goed te kunnen leiden, heeft de leerling zichtbaar zelfvertrouwen nodig
- 4 toepassing spelregelkennis: de leerling past de spelregels toe en kan zijn beslissing toelichten.

Het toetsvoorbeeld is helder opgebouwd met een eenvoudige woordkeuze en korte zinnen. Daarnaast wordt elk item met verschillende kleuren aangeduid om het voor de leerlingen zo duidelijk mogelijk te maken. Overbodige informatie is veelal weggelaten. En de eisen

zijn zoveel mogelijk positief omschreven. Het feit dat ik de rol van spelleider verkies boven de rol van scheidsrechter mag ons niet weerhouden om LO2-leerlingen geen ervaring op te laten doen met het begeleiden van wedstrijden met een fluitje of het vervullen van een rol als scheidsrechter als zodanig. Elke opslag bij volleybal begint officieel met een fluitsignaal van de scheidsrechter en we dienen tenslotte ook te kijken naar de ontwikkeling en kwaliteiten van leerlingen. Wellicht ligt er voor een enkele LO2-leerling nog een mooie weg als opvolger van Eric Braamhaar als internationale scheidsrechter.

Bibliografie

- Kamp, W. vd e.a. (2012): *Be Sports-Minded*. Bewegen, Sport en Maatschappij. Uitgeverij Edu'Actief, Meppel
- Mooij, C. (2009): *Handreiking schoolexamens LO2 vmbo GL en TL*. SLO Enschede
- Swinkels, E. (2010): 'BSM Toetsvoorbeelden'. In *Lichamelijke Opvoeding 3*, Jrg. 98, blz 38 ev.

Foto's: Bert van Berkum en Chris Mooij.
Dennis Witsiers is docent aan de Fontys Sport Hogeschool

'The Flying Dutchman'

Binnen ons studietraject is er in het vierdejaar voor het vak atletiek een opdracht waarbij je een vernieuwende activiteit moet ontwerpen, die toepasbaar is binnen het onderwijs. Hierin hadden wij de keuze uit drie onderdelen binnen atletiek: lopen, springen of werpen. Wij hebben voor het springen gekozen. Mede door het grote aantal keuzes binnen dit onderdeel, maar ook omdat springen ons het leukste onderdeel leek. Zo is de 'The Flying Dutchman' ontstaan door een activiteit aan te bieden en deze groter, hoger en spannender te maken.

Door: Kirsten Schroevers, Nick ter Hoeven en Jorrit van Reen

Ontstaan van de activiteit

Voor atletiek een vernieuwende activiteit bedenken waarmee je in het onderwijs uit de voeten kan, leek in het begin lastig. Slechts momenten later drong het door dat *free running* een hype is en dat je meer mogelijkheden kreeg door die activiteit met atletiek te combineren.

En wat is nou veelvoorkomend bij freerunners? Inderdaad, springen, van muur tot muur of vanaf een balkon naar een hoger of lager gelegen punt. Deze twee manieren van springen hebben wij weten te combineren binnen de aangegeven drie lessen van onze

opdracht. Met wat hulp van onze atletiekdocent, Bas Baremans, zijn wij groter gaan denken en hebben we 'The Flying Dutchman' ontwikkeld.

Het begon bij een simpeler activiteit. 'Gewoon' richting een muur lopen, hierbij afzetten met één voet waarna er weer geland wordt in de aanlooprichting. De motivatie en beleving om dit te oefenen was hierbij snel weg. De maximaal te halen afstand was door onze medestudenten al vrij snel behaald en de uitdaging was weg. Als uitbouw hadden wij nog hink-stap-sprong en zelfs hink-hink-stap-sprong bedacht. Dit was echter niet

bevorderlijk voor de knie van het afzetbeen. Na het bedenken hoe we dit anders konden aanpakken kregen wij de gouden tip om het aantrekkelijker te maken.

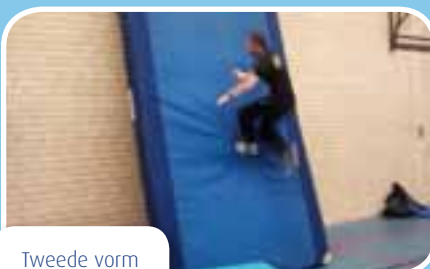
Aantrekkelijker maken

Wij hebben de organisatie veranderd en kwamen uit op een hoger, zachter en minder steil afzetvlak. Aanloop en afzet waren nog hetzelfde, alleen nu kon er omhoog gelopen worden om uiteindelijk meer afstand te behalen. Verspringen was ten slotte ons doel op dat moment. Het bleek dat ook hier snel de afstand behaald was en qua afstand maakte deze setting niets uit ten opzichte van de muur. De lengte van de sprong was hetzelfde gebleven.

We moesten de hoogte maar eens ingaan, maar het landen op dunne turnmatjes is niet prettig naarmate je meer hoogte krijgt. Aanlopen over een dikke mat is ook niet prettig, tenzij je een hele reeks dikke matten achter elkaar legt. Dit leek ons niet optimaal, omdat je zo wel erg veel zaalruimte claimt. En hoeveel scholen hebben de beschikking over meer dan twee dikke matten en een ruime zaal? Wat ook niet handig was, is dat wanneer we de hoogte in gaan, er ook een touw gespannen wordt om over heen te springen. De palen voor die touw moeten ook een veilige plek krijgen binnen het arrangement. De hoek van de aanloop aanpassen was hierbij een logische oplossing. In het begin leek dit niet prettig, maar na het geprobeerd te hebben viel dit erg mee. Er was geen probleem met het lopen op



Overzicht beginvorm



Tweede vorm



Materiaal en opstelling

de mat, het inzetten van de draai en het weer landen op de dikke mat.

Als laatste moesten we nog testen hoe het zou gaan met het neerzetten van de palen om zo de hoogte te bepalen, en hoe we deze hoogte konden maximaliseren. De palen stonden naast de landingsmat, dicht bij het afzetvlak. Mocht je nou geen kracht meer hebben om je af te zetten dan kun je je ook laten 'vallen'. Zo kom je alsnog aan de goede kant van het lijntje terecht, als het lijntje tenminste niet te hoog hangt. Net als bij de 'fosburyflop' en de 'straddle' hebben wij hier gebruikgemaakt van een extern sprongvergroterend hulpmiddel. In ons geval is dat de reutherplank. Deze bracht meer hoogte bij de stappen op de mat en zo was er een grotere hoogte te behalen bij het afspringen.

Wij zijn van verspringen overgestapt naar: hoogspringen via een schuin oplopend vlak, waarbij een lijn gepasseerd wordt, om vervolgens te landen op een horizontaal laag gelegen landingsvlak.

Link naar het onderwijs

Het onderwijs wordt regelmatig ververs met nieuwe activiteiten in verschillende soorten sporten. In de categorie spel zijn al heel veel aanpassingen bedacht om spelen aantrekkelijker, dan wel beter toepasbaar te maken in het onderwijs. Atletiek is een vak waarbij dit weinig voorkomt. Vaak wordt de atletiek verweten niet 'out of the box' te denken, en weinig te doen aan vernieuwing en innovatie binnen het vakgebied. Onze activiteit is echter een vernieuwende activiteit dat het 'klassieke' atletiek vasthoudt in een vernieuwd jasje. Natuurlijk doet niet iedere leerling aan free running of atletiek. Maar zeg nou eerlijk, als je een dergelijke opstelling ziet staan, wil je die toch uitproberen! De oproepbaarheid en de uitdaging zijn al groot bij de aanblik alleen.

Door aan te sluiten bij de beweegcultuur van de jeugd, het free runnen, 'nodigt' het meer uit om te gaan bewegen zowel binnen de les als buiten de les. Het geeft de leerlingen een koppeling naar de realiteit waarmee buiten de school verdergegaan kan worden. Dit maakt het interessant en kan een extra motivatie zijn.

Lesopbouw

Doelstelling

Het uiteindelijke doel voor deze activiteit is

Contact:

nick.ter.hoeven@windesheim.nl
 jorrit.van.reen@windesheim.nl
 kirsten.schroevers@windesheim.nl

het genereren van hoogte om op het laatst op een zo hoog mogelijke hoogte de lijn te passeren. Hier is een aantal stappen voor nodig. Zeker omdat de activiteit nieuw/anders is. Wij zijn tot de volgende doelstellingen gekomen. Lessenreeks van drie lessen.

Les 1: Oriënteren (op aanloop en afzetbeen).

Les 2: Het behalen van hoogte.

Les 3: Het behalen van extra hoogte.

Bij alle lessen is het mogelijk om te starten met de eindorganisatie. De lijnpassage en de reutherplank worden in les 1 en les 2 nog even niet toegepast. Deze komen in les 3.

Het lesdoel dat wij voor les 1 hebben gesteld is het oriënteren binnen de activiteit. Het bekend worden met de activiteit en het afbakenen van een duidelijk en veilig kader staat binnen deze les centraal. Hierbij kun je denken aan het stellen van duidelijke regels en omgangsnormen, het kiezen van het afzetbeen, de kant van aanlopen en de manier van draaien (linksom of rechtsom). Dit hangt af van het aantal stappen op de dikke mat. Dit kunnen twee of drie stappen zijn. De leerlingen krijgen deze les de tijd om zich te oriënteren op deze zaken en geledingen. Wij zagen dat onze klas (vierdeklas Calo) hier vrijwel geen moeite mee had. De klas kwam er snel achter met welk been ze het liefst afzetten en hoeveel stappen ze zetten op de dikke mat (dus ook langs welke kant ze wilden draaien). Daarom kwamen we tot het volgende doel voor les 2: het behalen van hoogte.

Binnen les 2 lag vooral het accent op het maken van de stappen op de dikke mat en het meenemen van de armen voor een optimale afzet. Doordat we ook met de hoogspringlijn zijn gaan werken, werd dit visueel. Ook dit ging binnen onze klas goed, dus wat nu? Ons doel was om de lijn op een zo groot mogelijke hoogte te passeren. Hoe konden we ervoor zorgen dat er nog meer hoogte werd behaald? Uiteindelijk zijn we op het idee gekomen om een reutherplank te gebruiken. Daarom werd het doel van les 3: het behalen van extra hoogte. Dit is ook zeker gelukt. En hierdoor kwam er aanzienlijk meer beleving. We kwamen veel hoger en dat gaf een grote kick.

Doelgroep

Wij vinden deze activiteit het meest geschikt voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Het is een hele complexe activiteit met lastige geledingen erin. Geledingen die ze nog nooit eerder hebben gehad. Denk dan



Actiefoto doelgroep

bijvoorbeeld aan de twee of drie passen op een schuine dikke mat, het indraaien op de schuine dikke mat en het afzetten van de mat; of de afzet van een reutherplank, een steeds minder gebruikt afzetvlak, wat een speciale techniek vereist. Het bepalen van het afzetbeen kost naar verwachting meer tijd bij reguliere leerlingen. Wij als toekomstige leraren bewegingsonderwijs gingen hier natuurlijk sneller doorheen dan een gemiddelde leerling in het VO.

Arrangement en materialen

Benodigheden:

- twee of drie dikke matten
- drie banken
- vier dunne matjes
- een reutherplank
- twee palen (bij voorkeur met hoogteaanduiding)
- een toverkoord.

Afmetingen:

- afstand van de bank tot muur (vanaf de grond gezien) ± 1 á 1.5 meter
- afstand van de plank tot mat ± 0.75 meter
- hoek van de landingsmat en afzetvlak circa 45 graden
- palen aan het begin van de landingsmat.

Beoordelen

De beoordeling is gekozen vanuit de klassieke atletiek waarbij het resultaat sterk meetelt. In ons geval is dat de hoogte. Bij hoogspringen is immers het behalen van een zo'n groot mogelijke hoogte het uitgangspunt. Ook is hierbij de techniek en de inzet meegerekend om tot een totaal beoordeling te komen.

Totstandkoming cijfer op een 10-puntsschaal:

70% hoogte	7 punten
20% techniek	2 punten
10% inzet	1 punt
Totaal 100%	10 punten

»

Schema geleding en niveaus

Geleding	Fasering	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Aanloophase	Richting van aanlopen	De leerling heeft geen idee hoe hij moet aanlopen.	De leerling loopt niet recht aan.	De leerling loopt aan via de matten en onder de juiste hoek.
	Tempo van aanlopen	De leerling loopt schokkend en twijfelachtig aan.	De leerling heeft meestal een constante snelheid in aanloop.	De leerling loopt op hoog tempo aan, en deze snelheid wordt duidelijk zichtbaar meegenomen in de afzet.
Afzetfase voor de mat	Afzetafstand tot de mat	Zet steeds op verschillende afstanden af.	Zet meestal goed af, maar soms is de afzet nog te dicht bij de mat.	De leerling zet steeds op de juiste afstand af, waardoor de leerling al een redelijke hoogte heeft voordat hij begint met de stappen.
	Uitkomen met voorkeursbeen	De leerling heeft geen idee welk been het voorkeursbeen is.	De leerling weet wat het voorkeursbeen is, en komt regelmatig uit met dit been.	De leerling komt altijd uit met het voorkeursbeen.
Stap/loop fase	2-pas of 3-pas	De leerling heeft nog geen idee hoeveel stappen de voorkeur heeft.	De leerling weet hoeveel stappen de voorkeur heeft, en zet regelmatig die hoeveelheid stappen.	De leerling weet hoeveel stappen de voorkeur heeft, en zet altijd de hoeveelheid voorkeurspassen.
	Balans tijdens mat lopen	De leerling is zichtbaar uit balans tijdens de matfase, en gebruikt de hand om in balans te komen/blijven.	De leerling is meer in balans dan niet, waarbij de leerling amper nog de hand gebruikt om in balans te komen/blijven.	De leerling is 90% van de tijd volledig in balans. De leerling gebruikt nooit de hand om in balans te komen/blijven.
	Uitkomen met afzetbeen	De leerling komt niet tot nauwelijks uit met het afzetbeen na de stap/loophase.	De leerling komt na de stap/loophase geregeld uit met het juiste afzetbeen om de afsprong in te zetten.	De leerling komt bijna altijd uit na de stap/loophase met het juiste afzetbeen om de afsprong in te zetten.
Afzetfase vanaf de mat	Actieve afzet	De leerling heeft een dalende afzet.	De leerling heeft een lichte stijging in de afzet.	De leerling haalt zichtbaar profijt (hoogte-winst) uit de afzet.
	Armen meenemen tijdens afzet	De leerling doet niks of nauwelijks met de armen.	De leerling zet de armen regelmatig in tijdens de afzet.	De leerling zwaait duidelijk de armen op tijdens de afzet, waardoor hoogte gemaakt wordt.
	Indraaien	De leerling verlaat de mat scheef.	De leerling komt regelmatig recht uit.	De leerling draait tijdens afzet zichtbaar in waardoor de leerling altijd recht uitkomt.
Zweeffase	Houden van balans in de lucht	Er is bij de leerling sprake van een rotatie waardoor de landing niet stabiel zal zijn.	De leerling is tijdens de zweeffase meest van tijd stabiel, maar of de landing stabiel is, is afwachten.	De leerling is tijdens de zweeffase 90% van de tijd zichtbaar in balans, waardoor de uitgangspositie voor de landing optimaal is.
	Actieve beenintrekking t.b.v. lijnpassage	De leerling laat de benen hangen en doet hier niets mee.	De leerling trekt in benauwde situaties de benen in.	De leerling komt zo hoog dat een actieve beenintrekking nodig is om de lijn geldig te passeren.
Landingsfase	Tweebenige landing	De leerling landt eerst met het ene been, gevolgd door het andere.	De leerling landt overwegend met twee benen.	De leerling landt te allen tijde met twee benen op het zelfde moment.
	Stabiele landing	De leerling valt tijdens de landing.	De leerling landt op twee benen maar moet met het lichaam correcties uitvoeren om in balans te blijven.	De leerling is in 90% van zijn landingen direct tijdens het raken van de mat in een stabiele houding en staat als een huis.

Hoogte:

Hoogte	Punten Meisjes	Punten Jongens
1.80 m	3	-
1.90 m	4	-
2.00 m	4.5	3
2.10 m	5	4
2.20 m	5.5	4.5
2.30 m	6	5
2.35 m	6.5	5.5
2.40 m	7	6
2.45 m	-	6.5
2.50 m	-	7

Techniek:

Niveau 1	1 punt
Niveau 2	1.5 punten
Niveau 3	2 punten

Inzet:

Onvoldoende	0 punten
Voldoende	0.5 punten
Goed	1 punt

Voor de hoogte kan maximaal een 7 gehaald worden. Niet alle leerlingen zullen het hoogst haalbare springen. Je moet dus ook scoren op de andere facetten om tot een voldoende te komen. De punten van de drie facetten bij elkaar opgeteld vormen uiteindelijk je eindcijfer.

Niveaubeschrijving, geledingen en faseringen

Per klas verschilt het niveau van de leerlingen enorm. Voor het gemak hebben wij de activiteit ontleed in drie niveaus. Niveau 1, 2 en 3.

Zie schema hierboven.

Afsluiting

'The Flying Dutchman', klassieke atletiek ontmoet nieuwe trends en is in staat te fuseren met het bestaande bewegingsonderwijs. We zijn dichtbij de essentie van het hoogspringen gebleven, met een saus van de hedendaagse beweegcultuur van de jeugd, wat we aanbieden met de aanwezige materialen uit de toestellenberging van de meeste scholen. Wij hebben veel plezier gehad in het ontwerpen, maar vooral ook in het uitvoeren van onze activiteit. Hopelijk is het in jullie ogen net zo'n belevingswaardige en interessante activiteit om aan te bieden in het onderwijs. Vragen of op- en aanmerkingen zijn altijd welkom.

'The Flying Dutchman' ontworpen door: Kirsten Schroevers, Nick ter Hoeven en Jorrit van Reen, vierdejaars (afstudeer)studenten van de School of Human Movement & Sport Calo te Zwolle 2012-2013.

Foto's: Jorrit van Reen ◀



Eindvorm

Blindelings bewegen (2)

Gymnastiek

Met een serie 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 bewegingen. In het vorige artikel is atletiek aan de orde geweest. Nu wordt gymnastiek beschreven.

Door: Jan Schippers

Gymnastiek

In dit artikel komen de leeractiviteiten klimmen/klauteren en balanceren met leerlingen met een visuele beperking aan de orde. We geven bij elke leeractiviteit suggesties en geven aan welke aandachtspunten van belang zijn voor leerlingen met een visuele beperking.

Bij gymnastiek gaat het vooral om de omgang met de ruimte waarin, de medeleerlingen en de materialen ten opzichte waarvan de leerling beweegt. Leren bewegen is een 'bouwproces'; met iedere nieuwe beweging wordt voortgebouwd op de vorige. Beheerst de leerling een beweging goed, dan krijgt hij de volgende, nieuwe beweging sneller onder de knie. Daarom is het van belang dat de docent bewegingsonderwijs de leerling veel gelegenheid en tijd geeft om zich bewegingen eigen te maken en niet te snel met iets 'nieuws' komt. Vaak worden aan leerlingen met een visuele beperking veel te ingewikkelde en gecompliceerde leervormen aangeboden, waar zij nog niet aan toe zijn. Geef deze leerlingen gelegenheid om te genieten van oefeningen die zij al geleerd hebben, maar waarop zij nog niet zijn uitgeleerd.

Klimmen en klauteren

Kinderen en jongeren houden ervan te klimmen en te klauteren. Dat geldt ook voor kinderen met een visuele beperking. Echter,

als je blind bent geboren, gaat de aantrekkingskracht van een hoog ding, het lokken tot klimmen, aan je voorbij. Toch kunnen ook blinde en slechtziende leerlingen hieraan veel plezier beleven. Temeer daar leeractiviteiten, waarbij er voortdurend contact is met een toestel, toegankelijker zijn voor leerlingen met een visuele beperking dan toestellen, die bijvoorbeeld een aanloop en afzet vereisen, zoals een bok of kast.

Naast het gecoördineerd werken met armen en benen, leert de leerling zich door het klimmen oriënteren in de (driedimensionale) ruimte. Vooral het neerspringen en het opvangen van het lichaamsgewicht zijn hierbij belangrijk. De plaatsing van wandrekken en klimtouwen in de zaal is van belang. Kunnen leerlingen gemakkelijk door en over het wandrek klimmen op diverse hoogtes? Kunnen zij vrij in de touwen klimmen en ermee zwaaien zonder hinderlijke obstakels?

Wandrek

Geschikt voor alle leerjaren van het basisonderwijs en leerjaar 1 tot en met 4 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Door het wandrek heen klauteren.
Eerst oefenen de leerlin-

gen dit op de vloer van de zaal. Zij stappen met één been door de tweede opening (van onderen), steken er een arm door en grijpen de bovensport vast. Daarna gaat de rest van het lichaam door de opening en draait de leerling zijn lichaam aan de andere zijde weer naar het wandrek toe. Als laatste volgt de tweede arm. Dit is de veiligste manier om door het wandrek te klauteren; veel veiliger dan wanneer eerst de twee benen door de opening worden gestoken. De leerling kan dan moeilijker zien waar hij zijn voeten neerzet en als hij uitglijdt, kan hij zijn rug bezeren. Het heeft in het algemeen de voorkeur om met het gezicht naar een klauter-toestel toe te werken en niet met de rug. Als leerlingen deze techniek beheersen, kunnen »



Coördinatie



Springen uit wandrek

zij ook hoger door de openingen klauteren, en eventueel weer terug. Als ze over het wandrek heen klauteren, gaat dat op dezelfde wijze. Hoewel ze dan boven alle ruimte hebben, is ten behoeve van de stabiliteit het verstandig om zo laag mogelijk te blijven (buik op de bovenste sport).

Zijwaarts verplaatsen aan het wandrek

Dit is niet moeilijk, maar wordt interessanter wanneer de leerling dit op grotere hoogte doet en ook om het wandrek heen klautert en aan de achterzijde weer terug. Leer de leerlingen eerst zijwaarts klauteren door hun handen en voeten bij het zijwaarts verplaatsen steeds aan te schuiven. Later kunnen zij hun handen en voeten ook kruislings verplaatsen om sneller te kunnen klauteren.

Springen uit het wandrek

De leerling hurkt diep op de tweede of derde sport in het wandrek. Hij veert iets omhoog, doet zijn benen naar beneden, laat daarna zijn handen los, landt rugwaarts op de mat en laat zich achterwaarts weggrollen om de schok op te vangen. Hij gebruikt beide handen op de mat om te remmen. De leerlingen kunnen steeds een stapje hoger gaan. De leerkracht kan leerlingen bij deze leervormen helpen door achter een leerling mee te lopen als hij laag in het wandrek oefent (eventueel handen op de rug) of op grotere hoogte eventueel achter de leerling mee te klauteren.

Wandrekken kunnen als extra steun dienen bij andere leeractiviteiten en arrangementen. We geven een paar voorbeelden:

- banken tegen het wandrek zetten en er tegenop lopen of afglijden

- vanaf het wandrek heen- en terugzwaaien aan de touwen
- valmat met banken schuin tegen het wandrek (koprol af).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp

bij het neerkomen. Beplak de sporten van wandrekken met contrasterende tape en laat deze leerlingen werken aan de buitenste wandrekvelden, klimtouwen, of -palen.

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus (< 0,05) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken.

Veiligheid

- Besteed bij het klauteren veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Plak contrasterende tape op de sporten in één veld van het klimrek, en laat daar de leerling met de visuele beperking klauteren.
- Laat leerlingen nooit eerst met beide benen tussen twee sporten door klimmen, maar eerst met één arm en één been (zittend op de onderste sport) en dan pas

schouders en hoofd door de opening, enzovoort.

Klimtouwen

Geschikt voor groep 6 tot en met 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

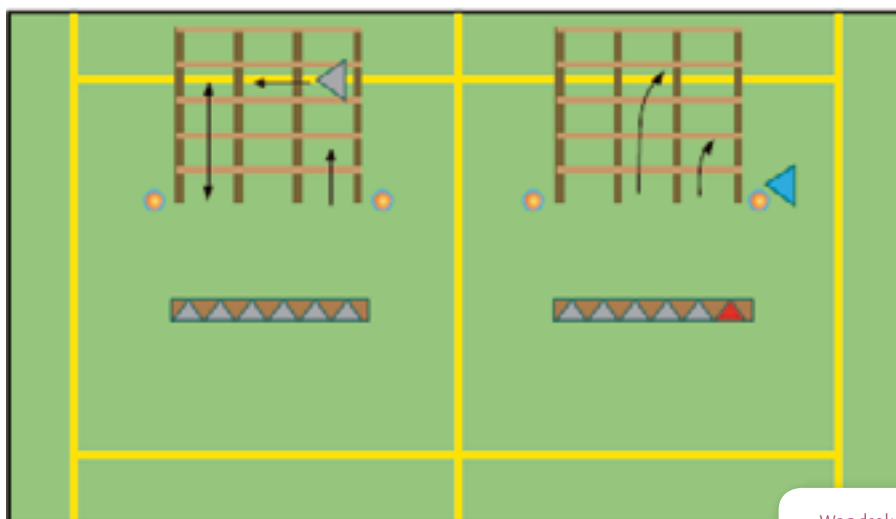
Touwklimmen

Bij touwklimmen is de techniek erg belangrijk. Wie een goede techniek heeft, loopt minder risico te vallen, maar bespaart ook veel kracht. Leerlingen dragen bij voorkeur een lange broek en eventueel handschoenen. Onze voorkeur gaat uit naar de zeemans- of schippersslag, een klimslag waarbij de leerling een beenklem toepast, die veel kracht oplevert en het klimmen een stuk gemakkelijker maakt dan met de schoolklimslag of de soldatenklimslag.

Laat leerlingen ook weer naar beneden klimmen en laat hen nooit naar beneden glijden (wrijving!). Je kunt de leerling aanvankelijk helpen bij het aanleggen van de beenklem. Ook kun je het klimtouw stilhouden, zodat de klimmer zijn klimslagen rustiger kan maken. Zet eventueel een turnbank onder de klimtouwen als 'opstapje'.

Verhuizen met de touwen

De leerlingen verhuizen van het ene touw naar het andere touw; eerst laag aan de touwen, maar (bij een zeer goede klimslag) kan het ook helemaal bovenin. Zij verhuizen altijd eerst de benen en daarna pas de armen naar het volgende touw. Leerlingen kunnen alle touwen doorlopen, maar er kunnen ook twee groepen aan elke kant beginnen, waardoor ze slechts de helft van de touwen hoeven te overbruggen. Deze oefening wordt



Wandrek klimmen

gemakkelijker als je knopen of zitjes in de touwen hangt, waarop de leerlingen kunnen staan tijdens het verhuizen.

Klimpalen

Geschikt voor groep 6 tot en met 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Paalklimmen

Het is jammer dat er nog maar weinig sportzalen en -hallen zijn waar we klimpalen aantreffen, want paalklimmen spreekt veel leerlingen aan. Ook hier is de techniek erg belangrijk. De zeemansslag is bij de paal niet bruikbaar. De voorkeur gaat uit naar de schoolklimslag, waarbij de paal tussen de beide benen wordt geklemd. Ook kunnen de voetzolen aan weerskanten van de paal worden geklemd. En de heel lenige klimmers kunnen met hun voeten (gebogen benen) tegen de paal oplopen, zoals inlanders in een kokospalm klimmen. Leerlingen hebben meer grip op de paal als zij 'stroeve' kleding en schoeisel dragen.

Paalklimmen in twee palen

De leerling klimt tussen twee palen naar boven. Hij grijpt met iedere hand een paal vast en klemt zijn onderbenen om de palen heen, de knieën aan de binnenkanten en de voeten aan de buitenkanten van de palen. Door de palen met zijn knieën uit elkaar te drukken schuifelt de leerling zich tussen beide palen langzaam omhoog. Het kan ook andersom: knieën aan de buitenkant, voeten aan de binnenkant.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

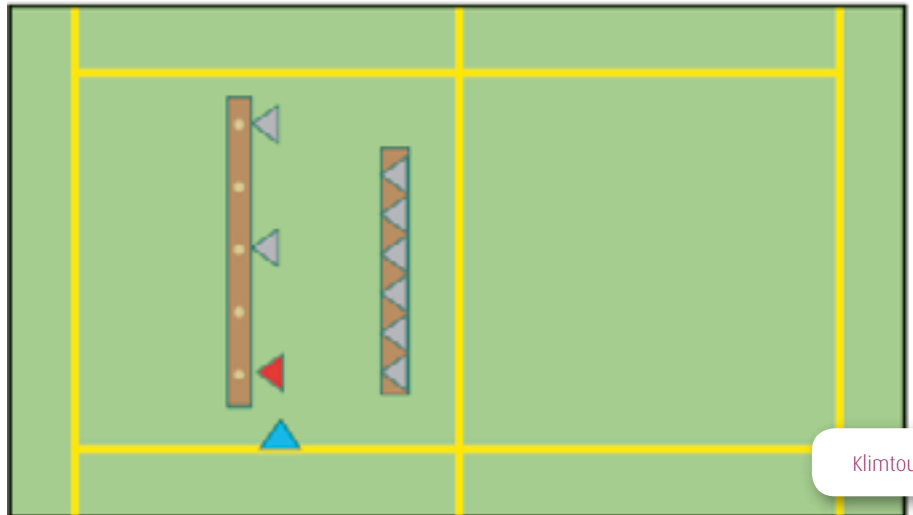
Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het omhoog komen. Laat deze leerlingen aan de buitenste touwen en palen klimmen. Laat een niet gladde, lange broek dragen en laat magnesiumpoeder in de handen wrijven. Dat alles om het klimmen te vergemakkelijken, en bovenin te komen. Waarschuw voor te snel naar beneden glijden (brandblaren!).

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden.

Veiligheid

- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures.



Klimtouwen

- Laat nooit meer leerlingen tegelijk in één touw of paal klimmen.
- Laat nooit touwen 'los' slingeren, de knoop of het zitje kan een medeleerling ernstig aan het hoofd verwonden!

Klimwand

Geschikt voor groep 7 en 8 van de basisschool en alle leerjaren van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

De klimwand biedt, ook voor leerlingen met een visuele beperking, goede, interessante en beweging stimulerende mogelijkheden, al zijn extra zorgvuldigheid en voorzichtigheid zeer belangrijk. Docenten die geen (cursus)ervaring met deze materie hebben, dienen zich er niet aan te wagen. Wie met (visueel beperkte) leerlingen met de klimwand wil werken, raden we aan om een boekje met klimmogelijkheden te raadplegen.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van groot belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Zorg ervoor dat bij het wandklimmen de diverse grepen en uitsteeksels zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de wand.

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus ($< 0,05$) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken. Geef

veel mondelinge informatie over de klimroute en de steunpunten.

Veiligheid

- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Zorg voor met de klimwand contrasterende steunpunten, die vindt een slechtziende eerder.

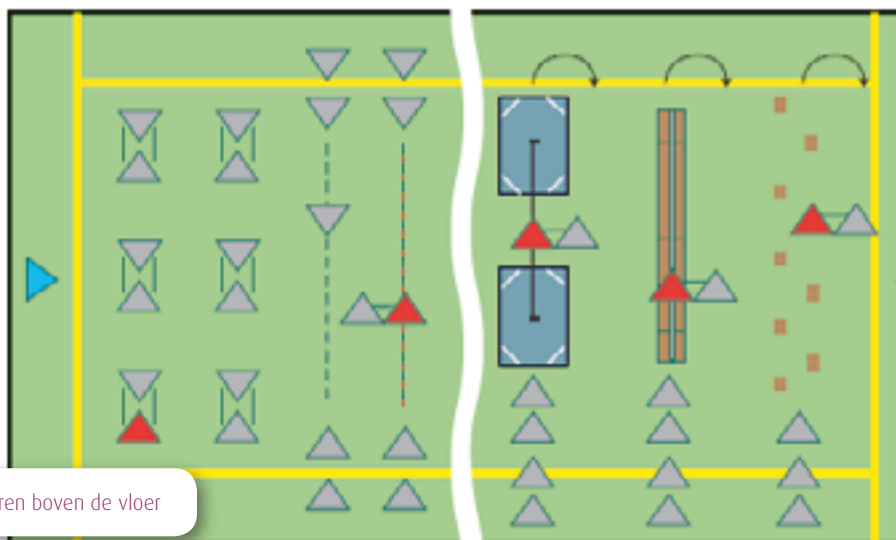
>>



Werken aan buitenste velden

Contact:

jschippers@xmsnet.nl



Balanceren boven de vloer

- De persoon die de blinde of slechtziende bij het (wand)klimmen begeleidt, moet praktische ervaring hebben in het zekeren van klimmers.

Balanceren

Balanceren is een kwestie van evenwicht. Wie een goed evenwichtsgevoel heeft, verhoudt zich lichamelijk, staand of lopend, zó ten

opzichte van de omgeving, dat hij niet omvalt, maar zijn doel veilig bereikt. Maar als je dat zonder de hulp van je ogen moet doen, staat je evenwicht onder grote druk. Je stabiliteit wordt labiliteit en je begint te wankelen. Zienden kunnen dat ervaren door een poosje met gesloten ogen te staan. Ze merken dat ze de oriëntatie kwijtraken en beginnen te 'zwaaien' op hun benen. Veel blinden, zeker

degenen die motorisch zwak zijn, lopen meer wijdbeens dan mensen die goed zien, omdat ze daardoor meer evenwicht hebben. Het is dan ook belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking veel oefeningen doen die het evenwichtsgevoel helpen ontwikkelen.

Er is geen sprake van evenwicht als we steunen op/aan een 'vast' object. Het echte evenwichtsgevoel is er pas als we stilstaand (op één been en al of niet op een verhoging) ons evenwicht kunnen bewaren. Het balanceren wordt gestimuleerd als we dit doen op smalle en hoge vlakken in plaats van op een breed, laag vlak. Ook is balanceren gemakkelijker op één been dan met twee benen achter elkaar, omdat we het 'vrije' been kunnen gebruiken om ons lichaam in balans te brengen.



Pas op voor achterover vallen

Balanceren op en boven de vloer

Leeractiviteiten

Balanceren op de vloer

Geschikt voor alle groepen van de basisschool.

- Twee leerlingen staan met het gezicht naar elkaar toe en houden elkaars handen vast. Om de beurt gaat één leerling op één (wisselend) been staan. Daarna proberen beide leerlingen tegelijk op één been te gaan staan.
- De leerlingen hinkelen in tweetallen (één hand vast) over de breedte van de zaal. Ze hinkelen terug op het andere been en met de andere hand vast.
- De leerlingen hinkelen alleen naar de overkant van de zaal en op het andere been terug.
- De leerlingen staan stil op één been. Ook op het andere been.
- De leerlingen hinkelen op de plaats en maken een hele draai. Ook op het andere been.

Balanceren boven de vloer

- Geschikt voor alle groepen van de basisschool en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.
- De leerlingen staan op en lopen over blokjes die verspreid liggen op de vloer. De kleur van de blokjes moet zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de vloer. Leerlingen steken bijvoorbeeld de zaal over, stappend van blokje naar blokje.
- De leerlingen schuifelen op twee blokjes naar de andere kant van de zaal.
- De leerlingen staan op twee, of op één been op de evenwichtslat (omgekeerde turnbank).
- Ter ondersteuning van het evenwicht kan de leerkracht de leerlingen hierbij een kinderparaplu in de hand geven (circus!), de onderarm (van de leerkracht) laten vasthouden of de bank dichtbij een muur neerleggen, zodat de leerling steun kan vinden door met één vinger langs de muur te strijken. De school voor speciaal onderwijs van Bartiméus heeft iets bredere evenwichtslatten onder de turnbanken laten zetten om het balanceren van leerlingen beter op gang te krijgen.
- De leerlingen staan op, en lopen over een duikelstang die op de vloer ligt tussen twee turnmatten in. Het is gemakkelijker om het evenwicht te bewaren als de leerlingen in beide handen een knots meenemen.
- De leerkracht verhoogt de duikelstang door ze overdwars op twee turnbanken te leggen (pas op voor wegglijden).

- Tenslotte lopen de leerlingen die eraan toe zijn over de 'echte' evenwichtsbalk (op de standards). Beveilig dit door er landingsmatten onder te leggen en in het begin mee te lopen naast de balk.

Balanceren op bewegende vlakken

Geschikt voor groepen 7 en 8 van de basisschool, alle klassen van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Pedalo's

Gebruik de uitvoering met zes wielen, omdat die het meest stabiel is en 'pedalen' heeft waar de voeten volledig op passen. De leerlingen werken in drietallen. De leerling op de pedalo wordt aan beide zijden ondersteund door helpers (handen op onderarmen van de helpers) en beweegt zich balancerend voort in de lengte van de zaal. Er wordt aan het einde van de zaal steeds gewisseld. Later proberen de leerlingen hetzelfde met één helper en vervolgens doen zij het alleen en zoeken zij met één hand steun langs een muur. De helpers lopen mee totdat de leerling veilig zelf kan rollen. Bij het achteruit rollen moeten leerlingen nog beter worden ondersteund. Het is bij het rollen zaak om steeds het lichaamsgewicht al op het andere been over te brengen voordat het eerste been helemaal beneden is. Het rollen gaat dan gelijkmatiger.

Balanceerton

Leerlingen balanceren op een ton, aanvankelijk met twee helpers (onderarmen vastpakken). Leg de ton op een lange mat of op aan elkaar gelegde (liefst verbonden) turnmatten. Dat rolt wat langzamer en voorkomt dat de ton slipt.

Balancerbal

De leerlingen balanceren op een bal met behulp van twee helpers. Er zijn grote (75 cm diameter) en kleinere (50 cm) ballen. De voorkeur gaat uit naar de kleinere variant, omdat de helpers dan wat dichterbij de oefenende leerling staan.

Fietsen en stappen

Dit zijn goede balanceroefeningen voor leerlingen met een visuele beperking. Oefen dit bijvoorbeeld op een groot (kunst)grasveld met mountainbikes zonder obstakels en later op een atletiekbaan, een oude startbaan (vliegveld) of iets dergelijks. Laat de leerlingen in ieder geval nooit op de openbare weg oefenen. De begeleider rijdt naast de fietser mee en begeleidt hem/haar mondeling of met de hand op de arm. Deze wijze van balanceren is uiterst interessant voor leerlingen met een visuele beperking en wordt hogelijk gewaardeerd.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

- Laat leerlingen in het begin altijd met twee begeleiders balanceren en laat hen eerst stilstaand evenwicht zoeken. Gebruik materialen die goed contrasteren met de vloer en zorg voor een obstakelvrije baan. Wees vooral alert op het risico van achterover vallen.
- Laat de leerlingen altijd langzaam voortbewegen.



Balanceren op en boven de vloer

Aanpassingen blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen gelden dezelfde aanpassingen als voor slechtziende leerlingen, maar geef blinden veel mondelinge aanwijzingen en informatie over houding en beweging. Laat deze leerlingen bijvoorbeeld tussen twee gespannen lijnen werken, of maak 'leuningen' voor steun. Een geluidsbaken aan het eind van de route kan hen helpen richting te houden.

Veiligheid

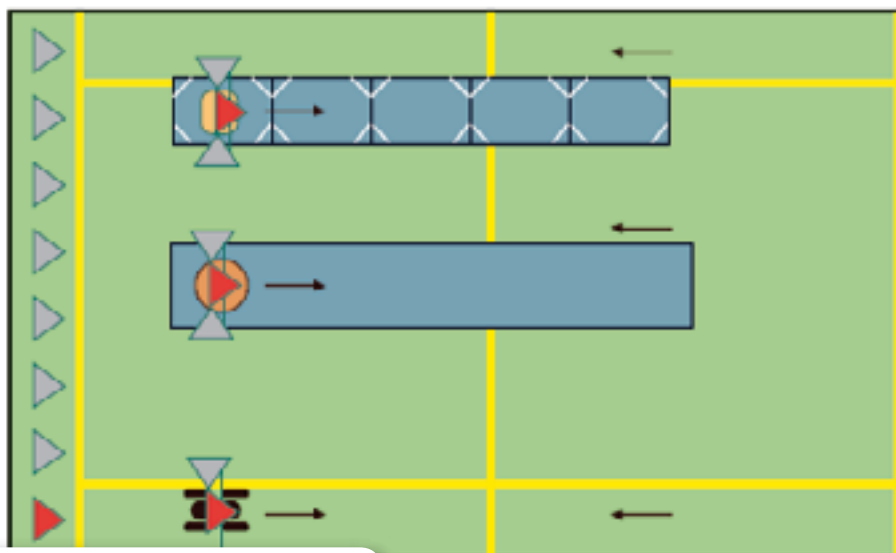
- Laat de leerlingen eerst echt goed leren om stilstaand hun evenwicht te bewaren, en ga dan pas voortbewegen of oefenen op een verhoging.
- Zorg ervoor dat de helpers uiterst serieus ondersteunen; sta geen 'grapjes' toe.
- Pas vooral op voor achterover (op het hoofd) vallen.
- Zorg voor rust in de oefenruimte, concentratie is erg belangrijk.
- Houd het tempo van bewegen laag, het gaat om evenwicht, niet om snelheid.

In het volgende en laatste artikel in deze serie staan we stil bij spelonderwijs aan slechtziende en blinde leerlingen.

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

Foto's: Jan Schippers ◀



Arrangement balanceren op bewegende vlakken

Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (2)

Achtergronden en handvatten preventietaak voor leraren lichamelijke opvoeding

Veel berichten in de media stippen het onderwerp van dit artikel aan: veel zitten door tv-kijken en/of gamen of anderszins achter de computer zitten leidt onherroepelijk tot rugklachten. Alle gevolgen van dien werden beschreven in deel 1 op pagina 14. In dit artikel wordt ingegaan op wat we eraan kunnen doen.

Door: Piet van Loon

In het eerste artikel is uitgelegd wat de gevolgen van een slechte (zit)houding zijn. In dit deel gaat het om wat leraren lichamelijke opvoeding hiermee kunnen. We zien drie concrete handvatten.

- Spelenderwijs in de dagelijkse praktijk zichtbaar maken van het probleem en daarmee proberen bewustwording te vergroten. De houdingsproblematiek manifesteert zich in vervorming van de

wervelkolom en een duidelijke afname van de flexibiliteit. Hoe meet of zie je dat? Om hierin inzicht te geven wordt hiernaast een spelopzet in een lessituatie beschreven

Een spelopzet

- Verdeel de leerlingen in gelijke groepen van acht tot tien leerlingen.
- De eerste oefening is een score op een traditionele boksprong (haasje-over) oefening. Ieder lid van elke groep gaat bok staan en daarna zelf over de anderen springen. De score werkt nu als volgt. Voor een geslaagde sprong over iemand krijg je twee punten. En voor ieder die over jou heen kan springen krijg je zelf een halve punt. Dus bij een groep van negen leerlingen kan ieder individueel maximaal $8 \times 2 = 16$ punten halen als hij/zij over alle andere bokken springt en nog $8 \times 0,5$ als alle anderen ook over hem of haar heen komen. Dus maximaal vallen er dan twintig punten te verdienen.
- Na afloop van dit spel wordt de hele groep in tweeën gedeeld. Groep 1 bestaat uit alle leerlingen die tot maximaal 60% van het maximum te halen punten hebben gehaald. In dit geval dus allen met elf of minder. Groep 2 bestaat uit de leerlingen met twaalf of meer punten.
- Vervolgens gaan alle leden van beide groepen individueel scoren op onderstaande buktesten. Laat gerust de medegroepsleden de punten geven en bijhouden.
- Eerste test is een buktest voorover met rechte benen en gestrekte knieën voorover buigen en de grond aanraken gedurende drie seconden met beide handen. Voor het kunnen aanraken van de vloer krijg je drie punten. En als je rug daarbij horizontaal is krijg je daarvoor nog eens drie punten. Je vormt dan dus als het ware een tafeltje. Als de rug daarbij echter een schuine helling vormt of zelfs een punt (dromedaris) dan krijg je dus nul punten hiervoor.
- Tweede test is de 'scoop'. Nog steeds voorovergebogen leggen ze hun handen in de nek en komen met het bovenlichaam omhoog met nog steeds gestrekt knieën tot ze weer rechtop staan. De beoordelaar kijkt ook hier van opzij. Als je bij het omhoog komen een holle rug kunt maken krijg je weer drie punten. Vormt je rug een rechte lijn dan een punt. En blijft hij bolgekromd dan nul punten.
- De laatste test wordt uitgevoerd rechtopstaand met gestrekte knieën en met de billen tegen een vaste rand (bijv. tafelrand of bruglegger. Vervolgens wordt met rechte rug voorover gebogen en daarna met gefixeerd lichaam achterover. De beoordelaar kijkt weer van opzij. Degene die nagenoeg even ver achterover als naar voren kan buigen krijgt weer drie punten. Degene die minder ver naar achteren kan maar wel achterwaarts door de verticale lichaamslijn komt krijgt weer een punt. Lukt het je niet die verticale lijn te passeren omdat je rug te bol is dan krijg je weer nul punten.
- Tenslotte wordt van ieder individueel de totale puntenscore opgeteld. Doel is te laten zien wat de slechte houding en verlies van flexibiliteit concreet voor gevolgen heeft voor verschil in wat men kan. Het geheel kan ook als vervolg of follow-up score gebruikt worden.

- In de dagelijkse lespraktijk oefeningen aanbieden die het verstoorde evenwicht en de dysbalans in houding en bewegen enigszins proberen te compenseren. Focus op ontwikkeling van kracht en soepelheid juist van het bovenlichaam. Het principe van de oude oefenstok achter de rug staat voor het meest eenvoudige en eenduidige correctiemechanisme.
- In de hele onderwijsinstelling voorlichting geven over het 'meer correct zitten' en dit controleren, dus ook in andere lesuren observeren, adviseren en controleren en voorlichting geven aan andere leerkrachten.

Opvoeden vereist discipline, ook van een heel onderwijsteam. Door onderlinge overdracht kunnen de ouders ook op de hoogte raken van een belangrijk onderdeel van de lichamelijke ontwikkeling. Dat er meer bewogen moet worden heeft nu gelukkig veel aandacht.

De samenhang tussen overgewicht en een verstoorde balans in energie-inname en energieverbruik is genoegzaam bekend en kan mogelijk met de houdingsproblematiek als preventiekapstok ook in de thuissituaties tot verandering leiden.



Praktische adviezen en oefeningen

Het orthopedisch sleutelbegrip in goede lichamelijke ontwikkeling is de goede houding. Hoe krijg je die (weer)?

Medische (orthopedische) uitgangspunten waar ieder individu, die zich met de ontwikkeling van kinderen bezighoudt, gebruik van kan maken, zijn:

- stimuleren tot **minder zitten en alternatieven** aanbieden. Lezen, tv-kijken en gamen thuis kan prima op de buik liggend en dat kan vanuit school worden aanbevolen. Meer staan en lopen, halfstaand werken kan op school gestimuleerd worden. Zelfs de wijze van fietsen kan worden verbeterd: meer met rechte of iets holle rug dan gebold
- waarborgen van een **fysiologische zitbalans** door zodanig te zitten, dat in ieder geval in afwisseling één been half gestrekt blijft (voet achter poot). Stimuleer dat bij het zitten het lichaam vrijelijk kan bewegen met de benen en zorg dat de strekspieren van de romp continue worden aangesproken, terwijl dit nauwelijks tot geen energie kost. Ook op gewone stoelen is veel van deze actieve zit na te bootsen: voor op de stoel, met een voet onder de stoel als ze lezen, computeren of schrijven. De leraren lichamelijke opvoeding kunnen de andere leerkrachten instrueren hier goed en proactief mee om te gaan. Dus tegengaan van wat de

oude orthopeden en gymnasten de 'Sitzbuckel' noemden

- de ontwikkeling en bestendiging van een **mooie, lange lordose (holling) in het middendeel van de rug** stimuleren. Het bestaan van een holling in het middendeel en vanuit dat deel de beweeglijkheid van het hele systeem bij allerlei activiteiten, dus ook zitten, stimuleren. Met één vinger die op de spieren van de middenrug prikt, krijg je kinderen meteen in de goede houding. Het kunnen 'buidansen' of een soepele opslag bij tennis geeft aan dat vorm en functie van de middenrug optimaal zijn
- bij sport en spel als eerste de **goede grondhouding** inbrengen. De aloude oefenstok tussen rug en ellebogen biedt een even simpele als effectieve correctie aan die kinderen, die de stevige omslag



Fig. 1: 15-jarige jongen met voorheen een hyperkyfose en stijf bewegingspatroon, die na een jaar gericht oefenen weer tot een goede zithouding in staat is, de grond weer haalt met een bijna horizontale onderrug en bij de scooptest de rug in zijn geheel hol trekt bij opkomen met de handen in de nek. Op de röntgenfoto's rechts is het verschil te zien tussen de opbouw aan het begin van de behandeling en op het moment, dat de kleurenfoto's gemaakt zijn.

van bolling naar holling 'gemist' hebben of weer gaan verliezen. Heupen en knieën draaien meteen weer bij in de juiste stand en krijgen hun natuurlijk gebruikspatroon weer terug. Charlie Chaplinbenen, O-benen, sloffend lopend, onderuit hangen zie je alleen bij beperkte rugfunctie en teveel bolling

»

Contact:

pvanloon@planet.nl

- meer voor sporten te kiezen, die de hele bewegingssysteematiek voor iedereen evenveel stimuleert. Handbal, volleybal en basketbal doen dit meer dan hockey, honkbal of voetbal. Zwemmen doet dit ook, maar ook hier wordt net als bij andere sporten een goede grondhouding niet eerst ingetraind
- het grote verlies aan romp- en armpierkracht compenseren door conditieverbetering hiervan weer naar voren te halen met sport en spel of oefeningen aan toestellen (touw, bok, rekstok, leggers). Veel oefening dus waarbij de nadruk ligt op extensie, het achterover rekken en buigen en iedere flexie (bolling en hanghouding) wordt tegengegaan.

Conclusie

De kern van het onderwijs in lichamelijke opvoeding, zoals dat op anatomische en fysiologische kennis uit Duitstalige wetenschapscentra kwam, was niet zozeer de

Het orthopedisch sleutelbegrip in goede lichamenlijke ontwikkeling is een **goede houding**

kinderen slechts te laten bewegen, maar juist door goede houdingen de optimalisering van de ontwikkeling van kracht in alle spiergroepen te garanderen en ook de bewegingsuitlagen van alle gewrichten te maximalise-

ren. Deze kern is een andere dan het doel waarmee de verschillende sporten, vooral vanuit Engeland in het onderwijs geïntroduceerd werden. Ook niet onbelangrijk, maar niet zo direct leidend tot een optimale gezondheid voor het individuele kind als het eerste model. De grote blessuregevoeligheid (hamstrengen!) bij jonge voetballertjes vat dit samen. Net als in de negentiende eeuw kunnen de leraren lichamelijke opvoeding weer de belangrijkste preventiewerkers voor de gezondheidszorg worden, in het bijzonder voor het specialisme orthopedie (de naam betekent: goed ontwikkelen van kinderen). De Grieken en Romeinen kenden dit proces maar al te goed.

Foto's: Piet van Loon ◀

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

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

Markant
Outdoorcentrum

www.markant-outdoorcentrum.nl

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

VerBON

Veiligheidsset voor op natuurijs

Voor de meesten van ons is natuurijs een groot feest. Lekker dieselen over rivieren en meren. De natuur, koek en zopie. Een lift krijgen van mensen die anders nooit lifters meenemen. De wereld deugt op natuurijs. Soms wordt deze mooie wereld minder fraai. Ook in januari zijn weer vele schaatsers op natuurijs in een wak terecht komen. Misschien is het je zelf overkomen. Misschien heb je eens iemand anders moeten redden... En wat dan?

Door: Theo Heuzen

Natuurlijk zakt niemand expres door het ijs. Er is altijd sprake van pech. Natuurijs wordt beïnvloed door tal van steeds verschillende factoren zoals temperatuur, windsterkte en -richting, stroming en diepte van het water. Je kunt daarom nooit zeker zijn van de betrouwbaarheid van het natuurijs. Daarom is het belangrijk altijd een ijspriet en een werpkkoord bij je te hebben, zoals je in de auto een gordel omdoet.

Schaatsers en wakken

Over schaatsers in wakken bestaan nogal wat misverstanden:

- 1 je klimt er zo weer uit. Meestal lukt dit niet omdat het ijs afbrokkelt of omdat het nat en glad is
- 2 je kan toch zwemmen. Natuurlijk is het handig, maar het grootste gevaar is dat van onderkoeling, waardoor zwemmen onmogelijk wordt.

Neem daarom altijd de veiligheidsset mee. Deze bestaat uit een werpkkoord om de ander mee te redden en een ijspriet om jezelf mee uit het wak te halen. De set is compact en licht (120 gram). Het werpkkoord is flexibel zodat die makkelijk in een broek of jas meegenomen kan worden en heeft een handvat voor de drenkeling. De ijspriet is voorzien van een beschermende kap. Hij kan dus veilig om de nek gehangen worden. Dan kun je er gemakkelijk bij als het nodig mocht zijn.

Informatie

Informatie is te vinden op de website van de stichting: www.veiligheidopnatuurijs.nl
of via de site van de KNSB: www.knsb.nl/toerschaatsen
E-mailen kun je ons via de site of direct: veiligheid.op.natuurijs@gmail.com



Je kunt ons ook schrijven, het adres is:
Stichting Veilig Natuurijsverkeer
p/a Oostenburgervoorstraat 306
1018 MR Amsterdam
Tel: 020 627 8273

Je kunt de veiligheidsset bestellen door € 14,50 over te maken op girorekening 6930356 van de Stichting Veilig Natuurijsverkeer te Amsterdam. De set is ook te koop bij de schaatsspecialist.

Tot slot wensen wij iedereen veel plezier op het natuurijs. En: roept het voort!! Zodat over enkele jaren er zoveel werptouwen en priemen op het natuurijs zijn dat er geen slachtoffers meer vallen als mensen door het ijs zakken. ❏

Contact:

veiligheid.op.natuurijs@gmail.com

Excellente collega's in beweging?

In de sport vinden we het erkennen van ongelijkheid in prestaties en het selecteren van talent de normaalste zaak van de wereld. Als het gaat om het erkennen van verschillen en selectie gerelateerd aan de (toekomstige) beroepsuitoefening dan is dit minder vanzelfsprekend. We kennen allemaal voorbeelden van collega's en medestudenten die in de manier waarop ze hun beroep uitoefenen 'er duidelijk bovenuit steken'. We hebben in Nederland (buiten de sport) traditioneel echter geen cultuur waarin we graag de aandacht vestigen op verschillen tussen collega's en zeker niet op 'de besten'. We staan dan ook bekend als een egalitair landje. We zijn allemaal gelijk, toch? Toch is er in het hbo de laatste jaren steeds meer aandacht voor talentontwikkeling en excellente beroepsprestaties. In dit artikel doen we verslag van een onderzoek naar de excellente professionaliteit van sportprofessionals. Centrale vraag: wat kenmerkt excellente sportprofessionals in de ogen van collega's en leidinggevend?

Door: Jim Lo-A-Njoe en Yen Kit Man

De afgelopen jaren is de aandacht voor excellentie in het onderwijs flink toegenomen. Als gevolg hiervan biedt een aantal ALO's hun best presterende studenten excellentieprogramma's aan. Hiermee wil men aan de academies professioneel talent extra stimuleren en uitdagen, zodat getalenteerde studenten na hun afstuderen zich sneller kunnen ontwikkelen tot de besten binnen hun beroepsgroep; de zogenoemde 'excellente professional'. De nadruk ligt daarbij nadrukkelijk op het excellent presteren in de beroepsuitoefening; het gaat niet perse om de knapste koppen (hoogste cijfers), maar om de beste professionals in spé.

Alhoewel er in de wetenschap zeer bruikbare algemene theorieën en modellen zijn op het gebied van talentontwikkeling, de ontwikkeling van professionaliteit, expertschap en excellentie (Dreyfus & Dreyfus, 1986; Ericsson, 2006; Gagné, 2005; Renzulli, 1978; Sternberg, 2003), is er nog niet veel onderzoek gedaan naar de wijze waarop excellentie concreet zichtbaar wordt in de concrete beroepsuitoefening. Dit levert in het kader van het opsporen en begeleiden van professioneel talent een aantal problemen op.

Ten eerste is het erg lastig om het curriculum van excellentieprogramma's voor getalenteerde sport-

studenten 'evidence based' vorm te geven als er geen door onderzoek onderbouwd, beoogd eindprofiel bestaat voor wat kenmerkend is voor de excellente beroepsbeoefenaar. Ten tweede zijn uit de beroepsprofielen en kwalificatieprofielen weliswaar kenmerken en gedragingen te halen die voor alle beroepsbeoefenaren van belang zijn. Echter, het is de vraag of wie het beste presteert op deze kenmerken, daarmee een excellente beroepsbeoefenaar is. Of hebben we het dan wellicht over een erg goede vakman. Anders geformuleerd: is excellent presteren als professional beter zijn in wat andere collega's ook doen, of onderscheiden de excellente collega's zich door *andere* dingen te doen dan hun collega's? Ten derde betekent het voor de opleidingen eveneens dat een goede selectie voor talentprogramma's die gericht zijn op excellente professionaliteit nauwelijks mogelijk is; het is lastig voorsorteren als het eindplaatje niet helder is!

Een globaal beeld van de gehanteerde werkwijze

In dit onderzoek is voor het domein sport en bewegen een explorerend onderzoek uitgevoerd, om zo voor dit domein aanknopingspunten te kunnen bieden voor de verdere ontwikkeling van excellentieprogramma's in de hbo-sportopleidingen. Voor een drietal andere domeinen (ICT, Zorg, IBS) zijn gelijktijdig vergelijkbare onderzoeken gedaan, zodat in vervolgonderzoek diepgaand vergelijkend onderzoek kan worden gedaan (gepland voor 2013).

Doelstelling van dit onderzoek was om op basis van de beschikbare kennis en ervaring in de beroepspraktijk, te komen tot een bruikbaar profiel voor de excellente professionals in het domein sport op bachelor niveau. Vandaar de centrale onderzoeksvraag: 'wat kenmerkt excellente sportprofessionals in de ogen van collega's en leidinggevend?'. Er werd dus bewust gekozen voor een benadering waarin niet de visie(s) en expertise van de sportopleidingen het uitgangspunt vormden, maar een juist benadering waarin de ervaringen en de praktijkkennis van de mensen die dagelijks in de sportpraktijk staan, centraal staat. In die zin is dit onderzoek, alhoewel wetenschappelijk qua opzet en methoden, een praktijkgericht onderzoek.



Het startpunt lag bij hbo-opgeleide professionals, die werkzaam zijn in het domein sport en bewegen in verschillende functies; (brede) vakdocenten LO, sportmanagers, combinatiefunctionarissen, sportconsulenten, (personal) coaches en uitvoerende sportbeleidsmedewerkers. Zij werden tijdens drie focusgroepinterviews (in verschillende regio's in Nederland) bevraagd aan de hand van een aantal vaste topics. Vervolgens werden de transcripten (de letterlijk uitgeschreven weergave van de interviews) van deze interviews met behulp van kwalitatieve inhoudsanalyse systematisch geanalyseerd. Deze dataverzameling en -analyses leverde het eerste conceptprofiel van de excellente professional op met een aantal competentie-domeinen en onderliggende gedragsaspecten. Dit profiel is een weergave van de kenmerken van excellente professionals gezien door de ogen van de deelnemende professionals.

Vervolgens werd het conceptprofiel voorgelegd aan een Delphi-panel waarin leidinggevend en een aantal andere deskundigen die werkzaam zijn in het domein van sport en bewegen, zitting hadden. In de Delphi onderzoeksmethode worden de meningen van een groep experts gevraagd ten aanzien van een onderwerp. In dit geval, een conceptprofiel bestaande uit domeinen die opgebouwd waren uit gedragsaspecten. De deelnemers scoorden zowel de domeinen als de verschillende aspecten op basis van de mate waarin zij deze beschouwden als

kenmerkend voor excellente professionals. Vervolgens werd de mate van overeenstemming per gedragsaspect en per domein middels overeenstemmingscores berekend.

Resultaten

Er bleek zowel tussen de bevraagde professionals onderling (tijdens de focusgroepinterviews), als tussen de professionals en het expertpanel een hoge mate van consensus te zijn over een flink deel van de competentiedomeinen en gedragsaspecten van excellente sportprofessionals. Dit is niet vanzelfsprekend, aangezien in de literatuur veelvuldig wordt gefocust op de verschillen tussen de wijze waarop naar de beroepsuitoefening wordt gekeken tussen leidinggevend (management) en professionals. (o.a. Weggeman, 2008). In dit onderzoek kwam dit echter niet naar voren; het lijkt erop dat men met 'dezelfde bril' naar de beroepsprestaties kijkt.

“Wat kenmerkt **excellente** sportprofessionals in de ogen van collega's en leidinggevenden?”

Opvallend is dat het bij professionele excellentie lijkt te gaan om aspecten die weliswaar voortkomen uit de aard van de werkzaamheden van sportprofessionals, maar die niet exclusief onderscheidend zijn ten opzichte van een aantal andere mensgerichte beroepsdomeinen. Alle betrokkenen beschouwden de domeinen: initiatief nemen, het voortdurend nastreven van kwaliteitsverbeteringen, het motiveren van anderen, zelfkennis tonen en het leggen van verbindingen tussen »

Contact:

j.s.r.lo-a-njoe@pl.hanze.nl

mensen en inhoudsgebieden als typerend voor excellente professionaliteit in het domein sport en daarmee ook als onderscheidend van professionals die hun beroep naar behoren/goed en conform hun taakomschrijving uitvoeren.

In het verlengde van de vijf gevonden domeinen werden achttien concrete gedragsaspecten gevonden (zie T-shape profiel) die volgens de professionals typerend zijn voor professionele excellentie en die tevens hoge overeenstemmingscores vertoonden binnen het expertpanel. De gevonden domeinen en gedragsaspecten zijn in het *'profiel van de excellente sportprofessional'* beknopt weergegeven. Dit profiel is het directe resultaat van dit onderzoek en volledig hierop gebaseerd.

Conclusie en discussie

De gevonden resultaten sluiten aan op de veranderingen in de gevraagde professionaliteit van hoog opgeleide professionals die door auteurs als Weggeman (2003) en Van Delden (1992) onderzocht en beschreven zijn. De domeinspecifieke veranderingen in de sportwereld en de invloed daarvan op de benodigde professionaliteit die door Broeke (2010), Crum (1991) en Van den Heuvel (2012) en anderen zijn beschreven, sluiten eveneens aan op de gevonden resultaten; de excellente professional in het domein sport dient evenals elke andere bekwaame sportprofessional over een stevige basis van gespecialiseerde beroepskennis en -vaardigheden te beschikken (voorwaardelijk), maar onderscheidt zich door te excelleren in de gevonden beschreven, meer generieke gedragsaspecten. Een excellente professional vertoont als gevolg daarvan een *'T-shape profiel'*; hij/zij is een breed georiënteerde, initiatiefrijke specialist (een specialist met een brede oriëntatie en kennis) die in staat is inhoud en mensen te verbinden en over de grenzen van zijn vakgebied te kijken. Ten slotte beschikt hij over een hoog reflectief vermogen waardoor

hij in staat is zich gedurende zijn loopbaan te blijven ontwikkelen. Samenvattend: de excellente professional is een professional die zich onderscheidt door (erg) goed te zijn in zijn vak (kwalificatieprofiel) en daarbovenop uitblinkt in een vijftal niet vakspecifieke aspecten.

Het profiel dat resultaat is van dit onderzoek roept, zeker in combinatie met de in de literatuur beschreven veranderingen in professionaliteit in de sportwereld, de volgende vraag op: in hoeverre is het gewenst om opleidingen in het domein sport (deels) samen te voegen tot brede bachelors op het gebied van sport, bewegen? Weliswaar duiden de resultaten van dit onderzoek erop dat een stevige basis in een specifiek professioneel specialisme (docent, adviseur/consultant, coach, beleidsmedewerker, etc.) randvoorwaardelijk is voor de beroepsuitoefening, evenzeer komt naar voren dat de excellentie van deze professional niet gezocht moet worden binnen het professionele specialisme, maar in de mate waarin hij of zij uitblinkt in de generieke gedragsaspecten die in het profiel zijn weergegeven. Excellente professionals in de sport zijn volgens collega's en leidinggevendenden de professionals met vakspecifieke bekwaamheden en die zich tevens breder hebben ontwikkeld en die uitblinken door de gedragingen die weergegeven zijn in het gevonden profiel van de excellente sportprofessional.

De bevindingen van dit onderzoek geven reden om de sportopleidingen te doen overwegen om de verschillende sportopleidingen, zeker in de eindfase van de bachelor (of in professionele masters) niet gescheiden te verzorgen, maar ze (deels) samen te voegen tot een gemeenschappelijke eindfase waarin de in dit onderzoek gevonden typering nadrukkelijk centraal staan. Daarbij kan beargumenteerd worden dat dit vooral op zou moeten gaan voor de studenten die de meeste kans maken om zich tot een excellente professional te ontwikkelen. Deze studenten nemen steeds vaker deel aan zogenaamde Honoursprogramma's, waarvoor in veel gevallen een aparte selectieprocedure geldt. De huidige stand van zaken geeft echter nog onvoldoende aanknopingspunten op basis waarvan selectie kan plaatsvinden, zodat op basis daarvan gericht de meest veelbelovende studenten kunnen worden geselecteerd. Daarvoor zal er nader (retrospectief) onderzoek gedaan moeten worden naar de manier waarop bewezen excellente sportprofessionals zich tijdens en na hun opleiding(en) hebben ontwikkeld. Het gevonden profiel van de excellente sportprofessional is het eindresultaat van een dergelijke professionele en persoonlijke ontwikkeling, maar de weg naar dit eindresultaat is daarmee nog niet aangetoond en vraagt om nader onderzoek!

We gaven al eerder in dit artikel aan dat het profiel gebaseerd is op de kennis van de huidige professionals en leidinggevendenden op basis van hun ervaringen in de huidige beroepspraktijk. Opleidingen doen er enerzijds dan ook goed aan om de aspecten van excellentie die in de beroepspraktijk als kenmerkend worden ervaren een plaats te geven in hun excellentieprogramma's; dit is waar de praktijk (nu) om vraagt! Anderzijds hebben de opleidingen ook een verantwoordelijkheid om vanuit (een evidence based?) visie vooruit te kijken. Zij leiden met de huidige programma's immers op voor de werkelijkheid over minimaal vier à vijf jaar. Voor de ontwikkeling van nieuwe programma's is die termijn zelfs nog langer. Het ligt daarom voor de hand dat academies voor Lichamelijke Opvoeding op basis van hun visie eigen excellentie-aspecten toevoegen aan dit profiel.

De gevonden resultaten geven ten slotte ook reden om de gangbare selectiecriteria voor excellentieprogramma's ter discussie te stellen. Een uitgesproken hoge motivatie voor de studie, het behalen van hoge cijfers of een hoge score op intelligentietests, sluiten bijvoorbeeld slechts beperkt aan op het gevonden profiel van de excellente sportprofessional. De voorspellende waarde van dergelijke en andere indicatoren op professioneel succes in het domein sport zou eveneens wenselijk vervolgonderzoek zijn. Dit onderzoek heeft de ambitie om een eerste gefundeerde bijdrage te leveren aan een gedegen



basis voor excellentie-onderwijs binnen sportopleidingen, maar aanvullingen vanuit de verschillende opleidingen in de vorm van vervolgonderzoek zijn noodzakelijk!

Het gevonden profiel kan, in afwachting van de resultaten van dergelijk onderzoek, een functie vervullen als 'wenkend perspectief' en een gewenste ontwikkelingsrichting aangeven voor (toekomstige) collega's die willen excelleren in het beroepsdomein sport.

Binnen de excellentieprogramma's van het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen zal het profiel van de excellente sportprofessional de komende jaren medebepalend zijn voor de verdere ontwikkeling van de excellentieprogramma's. Naast het *Honours Talent Programma* (HTP), kunnen ALO-, SGM- en PALC¹-studenten die voldoen aan de extra strenge eisen ook deelnemen aan excellente *minoren* en afstuderen in een *excellent afstudeertraject*. Studenten die succesvol het HTP hebben afgerond, zijn bij sollicitaties herkenbaar aan hun diploma; op hun diploma staat een honours (Hns.)-vermelding. Studenten die succesvol aan een van de andere excellente trajecten hebben deelgenomen ontvangen daarvoor aparte diplomasupplementen.

Over de auteurs

Jim S.R. Lo-A-Njoe, MSc. is Hogeschooldocent aan de Hanzehogeschool Groningen en verbonden als docent-onderzoeker aan het lectoraat 'Sportwetenschap' binnen de Kenniswerkplaats 'Stimuleren van sport & bewegen'. Deze staan respectievelijk onder leiding van lector dr. Koen Lemmink en embedded lector dr. Johan de Jong. Zijn onderzoeksactiviteiten op het gebied van 'excellentie in hoger onderwijs' voert hij uit voor het lectoraat 'Excellentie in onderwijs en samenleving' dat onder leiding staat van lector dr. Marca Wolfensberger.

Yen Kit Man is vierdejaars honoursstudent aan het Instituut voor Sportstudies van de Hanzehogeschool Groningen (bachelor Sport, Gezondheid & Management). In het kader van deelname aan het *Honours Talent Programma* van zijn Hogeschool, is hij werkzaam als student-assistent, o.a. voor het onderzoek dat centraal staat in dit artikel.

Noot

1 PALC staat voor: *Physical Activity & Lifestyle Counselor* en is de Engelstalige versie van SGM (met uitstroombroef beweeg- en leefstijladviseur), die studenten kunnen volgen na het behalen van hun Propedeuse.

INSTITUUT VOOR SPORTSTUDIES

Profiel van de Excellente Sportprofessional

Onderstaand profiel geeft de eigenschappen, kwaliteiten en gedragingen weer, die spreken van een excellente professional in het vakgebied van de sportprofessional en het of haar onderwerpen van een goede beroepsfunctie. Een goede sportprofessional bekent zijn vak. Hij beschikt over een brede kennis van wetenschappelijke, maar ook praktische kennis in het professioneel handelen, maar (maatschappelijke) betrokkenheid en heeft oog voor de sportorganisatie.

Voor een 'Excellente Sportprofessional' zijn onderstaande domeinen en aspecten een aanvulling op de basisprofiel en essentie van de beroepsvaardigheden te noemen.

Domeinen	Aspecten
Initiatief nemen	Creëert en bouwt kansen Handelt proactief en neemt daardoor, waar nodig, het initiatief Handelt op eigen initiatief, ook buiten de vaste taakomschrijving Schiet risico's in en draagt op basis daarvan risico's te nemen, ook buiten de bestaande kaders van de beroepsfunctie
Evaluatieverbetering uitvoeren	Doelt verworven kennis en inzicht met anderen Doorgaat professionele vraagstukken op innovatieve en handvaste wijze Handelt verduidelijkend Legt overeenkomsten tussen kennisgebieden en relateert deze naar de praktijk Toont een onderzoekende en innovatieve grondhouding
Motiveren van anderen	Schept de juiste voorwaarden waardoor anderen hun kwaliteiten kunnen ontwikkelen en kunnen poseren Stimuleert en overtuigt anderen
Verbindingen leggen	Herkent en waardeert kwaliteiten van anderen Toont een visie die breder is en verder reikt dan het eigen vakgebied Toont effectief organiserend vermogen in complexe situaties en onder tijdsdruk Toont empathie en betrokkenheid naar anderen
Zelfkennis nemen	Is kritisch met zichzelf van eigen kennis en handelen Reflecteert voortdurend op de eigen loop Streeft persoonlijke professionele ontwikkeling na

Groningen, 11 juli 2011

Jim Lo-A-Njoe, docent Hanzehogeschool voor Sportstudies
Yen Kit Man, student Hanzehogeschool voor Sportstudies
Joke Wijkamp, Onderzoeker Lectoraat 'Excellentie in Hoger Onderwijs en Samenleving'
Gertjan Piers, Onderzoeker Lectoraat 'Excellentie in Hoger Onderwijs en Samenleving'

De naam 'sportprofessional' refereert in deze context niet aan een beroep, maar aan de professionaliteit die in het domein van de sport actief zijn en waar de Hanzehogeschool aan bijdraagt. Binnen het HTP worden twee sportprofessionals benoemd die zullen onderzoeken: de sportwetenschappen, de beweging en lichaamsbeweging en de diverse bewegingsgebieden / gebieden, ontwikkelend binnen de 'sportprofessional'.

* Deze afgeleiding is een voorbeeld van het sportprofiel.

shape your talent. move the world.

Literatuur

- Delden, P.J. van (1992). *Professionals: kwaliteit van het beroep*. Amsterdam: Contact
- Dreyfus, H. L. & Dreyfus, S. E. (1986) *Mind over Machine: the power of human intuition and expertise in the age of the computer*. Oxford: Basil Blackwell.
- Ericsson, K. A., Charness, N., Hofmann, R. & Feltovich, P. (2006). *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. New York: Cambridge University Press.
- Gagné, F. (2005). From gifts to talents: The DMGT as a developmental model. In R. J. Sternberg and J. E. Davidson (Eds.), *Conceptions of giftedness* (2nd ed.), (pp. 98-119). New York: Cambridge University Press.
- Renzulli, J. S. (1978). What Makes Giftedness? Reexamining a Definition. *Phi Delta Kappan*, 60(3), 180-184, 261.
- Sternberg, R. J. (2003). Giftedness according to the theory of successful Intelligence. In N. Colangelo & G. Davis (Eds.), *Handbook of Gifted Education* (pp. 88-99). Boston MA: Allyn and Bacon.
- Weggeman, M. (2003). Leren en kennisontwikkeling bij professionals. In F. Kwakman & B. Overduin (Red.), *Professionals & Professionele Ontwikkeling, over sturing en zelfsturing bij professionals* (31-50). Den Haag: Academic Service.
- Weggeman, M. (2008) *Leidinggeven aan professionals? Niet doen! Over kenniswerkers, vakmanschap en innovatie*. Schiedam: Scriptum. ◀

Sport verdient *een 10!*

Laat tijdens de Nationale Sport Week zien hoe leuk sporten en bewegen is.



Van 20 tot en met 27 april 2013 vindt de Nationale Sport Week plaats. Een bijzondere editie, want deze week vol sport- en beweegactiviteiten wordt door NOC*NSF voor de tiende keer georganiseerd. Door o.a. het opzetten van de Sport10Kamp wordt het getal 10 extra in de schijnwerpers gezet. Met deze format voor een sportdag kunnen gymleraren op een creatieve manier aandacht besteden aan sporten en bewegen in en rondom de school.

Door: Nancy Alders

Gemiddeld sporten tieners steeds minder. Kinderen vinden het nog leuk om te sporten. Dat vertaalt zich ook terug in hoge sportparticipatiecijfers. Echter, als kinderen de overstap maken naar het VO, stoppen ze vaak met sporten bij een sportvereniging. Ze vinden de sport niet leuk meer, of hebben 'geen tijd' omdat ze andere prioriteiten stellen, zoals bijbaantjes, huiswerk of tijd doorbrengen met vrienden.

Hoezo geen tijd om te sporten?

Hebben we dan echt geen tijd om te sporten? Op 18 januari 2013 publiceerde Stichting KijkOnderzoek het SKO jaarrapport, waarin uitgebreide kijkcijferresultaten over 2012 staan vermeld. Daaruit blijkt dat Nederlanders (vanaf 6 jaar) gemiddeld 196 minuten per dag televisie-

kijken. We hebben het hier dus nog niet over de tijd die achter de computer, iPad, DS en dergelijke wordt doorgebracht. Veel van deze minuten werden gevuld met kijken naar sportevenementen als het EK Voetbal en de Olympische Spelen. Oké, dat is sport. Maar sport kijken, is geen sport beoefenen. Wanneer we een uurtje van deze kijktijd zouden inzetten om te sporten en bewegen, zou overgewicht en obesitas bij vele kinderen voorkomen kunnen worden.

Kennismaken met nieuwe sporten

Een andere reden om niet te sporten is 'geen zin'. Een van de oorzaken van deze genoemde reden is dat men een sport beoefent die men eigenlijk niet leuk vindt. Het is daarom heel belangrijk dat je een sport kiest die bij je past. Dan pas kun je er plezier in krijgen en gemotiveerd worden (meer) te gaan sporten. Het onderwijs, en dan met name de gymleraar, kan daarin een belangrijke rol spelen. Gymlessen bieden namelijk de uitgelezen mogelijkheid kinderen kennis te laten maken met verschillende sporten. Maar ook de groepsleerkracht kan samen met de kinderen - middels het lesplan Sport@School - op zoek gaan naar motieven om toch in beweging te komen. De Nationale Sport Week is een goed moment om extra sportactiviteiten te organiseren en meer aandacht te vragen voor het belang en het plezier van voldoende sporten en bewegen.

Sport10Kamp

In 2013 staat het getal 10 centraal. Niet alleen omdat de Nationale Sport Week 10 jaar bestaat. NOC*NSF heeft zich namelijk ten doel gesteld in 2016 tot de beste *tien* sportlanden van de wereld te horen. Daarnaast moet de sportparticipatie zijn gestegen met 10 procent van 65 naar 75 procent. NOC*NSF wil samen met haar partners uit o.a. het onderwijs, de gemeenten, de zorg, werkgevers en welzijnsorganisaties deze ambitie behalen. Dit noemen we de +10-ambitie. Een mooie en uitdagende ambitie waar ook de Nationale Sport Week een bijdrage aan levert.

Speciaal voor deze uitdaging en voor de tiende Nationale Sport Week heeft NOC*NSF de Sport10Kamp opgezet. Hiervoor werkt NOC*NSF nauw samen met de sportbonden. Door de sportbonden in hun tak van sport verschillende kortdurende spelelementen aan te laten bieden, kan er voor iedere doelgroep een tienkamp worden opge-



Draadlopen



steld. De inhoud van de uiteindelijke Sport10Kamp is maatwerk. De gymleraar bepaalt namelijk welke sporten worden opgenomen in de Sport10Kamp. Voor de sportbond is de Sport10Kamp een aantrekkelijke mogelijkheid om hun sport te promoten en scholieren kennis te laten maken met hun aanbod. Door de korte spelelementen is de Sport10Kamp bovendien uitstekend in te passen in de gymlessen. Een leuke, creatieve manier om kinderen te helpen met de keuze van hun favoriete sport, waardoor 'geen zin', maar ook 'geen tijd' in ieder geval geen excuus meer zal zijn om niet te sporten. Begin maart is alle informatie over de Sport10Kamp te vinden op www.nationalesportweek.nl met diverse voorbeelden voor een creatieve gymles.

Samen sport promoten

Naast de Sport10Kamp zijn er nog tal van andere sportactiviteiten die tijdens de Nationale Sport Week kunnen worden georganiseerd. Dat kan in nauwe samenwerking met de lokale sportverenigingen. Honderden sportverenigingen zetten namelijk tijdens de Nationale Sport Week hun deuren open, organiseren proeflessen, clinics en toernooien. Ook organiseren zij extra lessen speciaal voor scholen, of komen ze op school clinics geven tijdens de gymlessen. Echter, niet alleen in deze Nationale Sport Week maar ook gedurende het gehele schooljaar willen de sportverenigingen graag (meer) samenwerken met het onderwijs. Door schoolactief te worden, weten ze de jeugd te bereiken. Gelukkig bestaan er inmiddels veel goede voorbeelden van sportverenigingen, die structureel sportaanbod verzorgen voor scholen. Kijk hiervoor eens op www.nocnsf.nl/sportenonderwijs.

Informeer bij de sportverenigingen in de gemeente naar de initiatieven in de Nationale Sport Week. Of bij de gemeente, wanneer deze een lokale Sportweek organiseert. Nog meer inspiratie nodig?

- Organiseer een warming-up met de hele school aan het begin van de week of op alle dagen van de Nationale Sport Week.
- Nodig een (lokale) sportheld uit om een clinic te geven tijdens de gymlessen.
- Geef iedere gymles een eigen thema, bijvoorbeeld een les met alleen maar balspelen, of een atletiekles.
- Organiseer samen met lokale sportverenigingen een sportmarkt, waarbij diverse sporten worden aangeboden en kunnen worden uitgetoond.

- Laat leerlingen meehelpen met de lokale Sportweek van de gemeente, als maatschappelijke stage.
- Zet samen met andere scholen in de buurt een toernooi uit en zet een prijs in voor 'Sportiefste school van de gemeente x'.

Als sportdocent heb je hart voor sporten. Dat enthousiasme wil je graag overbrengen aan je leerlingen. Verken daarom de mogelijkheden tot samenwerken en ga samen sport promoten. Vanuit 'Sport en onderwijs verbonden', het kwalitatief verdiepende onderzoek dat het Mulier Instituut uitgevoerd heeft, blijkt namelijk dat een enthousiaste verbinder tussen sportaanbieder en school de succesfactor is voor samenwerking. Samenwerking om nog meer kinderen te kunnen laten ervaren welk plezier sporten en bewegen levert. Grijp daarnaast juist de Nationale Sport Week aan om je leerlingen enthousiast te maken voor sporten en bewegen en help ze bij het maken van de juiste keuze voor een sport die hen plezier geeft en die bij hen past. Hopelijk heeft dan niemand meer een excuus nodig om niet te sporten, maar juist om wél te sporten! Want, sport verdient een 10!

Sportactiviteiten aanmelden

Laat ook anderen zien welke sportactiviteiten je als school organiseert. Meld daarom je sportactiviteit aan op www.nationalesportweek.nl. Je hebt dan ook recht op een gratis spandoek van de Nationale Sport Week, zodat jouw sportactiviteit voor iedereen zichtbaar is!

Foto's: Nationale Sport Week/Mathilde Dusol

NOC*NSF organiseert van 20 tot en met 27 april voor de tiende keer de Nationale Sport Week. De hele week zetten honderden sportverenigingen, sportclubs, sportbonden, bedrijven, het onderwijs en andere sportaanbieders hun deuren open, organiseren clinics, toernooien en demonstraties. Iedereen, jong en oud, met of zonder lichamelijke beperking kan deze week kennismaken met (nieuwe) sporten. In 2012 deden 850.000 deelnemers mee aan ruim 6.800 georganiseerde sportactiviteiten. 161 gemeenten organiseerden een lokale Sportweek. De Nationale Sport Week wordt op zaterdag 20 april officieel geopend in Tilburg. Op zaterdag 27 april wordt een week vol sporten en bewegen feestelijk afgesloten op Texel. Meer informatie op www.nationalesportweek.nl.

Contact:

nancy.alders@nocnsf.nl

Video analyse: 'een hype' of 'must have'? (2)

In dit artikel gaat de auteur in op de verschillende systemen met bijbehorende gebruiks (on-)mogelijkheden. Belangrijke indicaties uit de test blijken o.a. : gebruiksgemak, Nederlandstalige software, een compleet pakket, realistisch kostenplaatje en een heldere handleiding/praktijkcursus, waarin de opties en het gebruik van zowel de software als de hardware, duidelijk en bruikbaar worden uitgelegd en nadien direct kunnen worden toegepast in praktijksituaties. Ook is een 'good practice' van de LO-vaksectie van het Gertrudis College bijgevoegd.

Door: Johan van Walraven

V Voor- en nadelen van bestaande systemen

De mobiele telefoon/ i-phone met camera. Vanwege de hogere resolutie (pixels) is de mobiele telefoon een zeer goede keuze om foto's of video-opnames mee te maken.

Ook in ruime mate aanwezig onder de leerlingen, wanneer gewenst interactief inzetbaar binnen de les, met allerhande extra (duurdere abonnementen) opties 'snel' beschikbaar. Nadelig is de beeldgrootte op de display, het niet kunnen bekijken van meerdere

opnames tegelijkertijd, de gevoeligheid met betrekking tot het opnemen (bewegende arm/hand) waardoor slechter beeld ontstaat, privacy gevoeligheid. Het is haast onmogelijk controle te houden op een schoolprotocol met betrekking tot het opgenomen beeldmateriaal met al die mobieltjes.

De iPad 2 met ingebouwde camera(s) is ook geschikt om foto's en filmpjes te maken die nadien door de docent/cursist/deelnemer

bekeken kunnen worden. (LO9 2011: iPad in de gymles A.R.Hendriks, H.M.Toussaint.) Daarvoor is of een draadloos netwerk (Wifi) of een Mobiel internetabonnement noodzakelijk. Nadeel is het hanteren van de 'camera'. Voordeel is de veel grotere display en het bedieningsgemak in relatie tot de kleine toetsjes op een mobiele camera. Overzetten van opgenomen beeldmateriaal kost tijd, bandbreedte kost geld. Beide zijn qua opslagcapaciteit niet uit te breiden. Wil je het opgenomen materiaal presenteren dan zul je vanwege de geringere display: elektriciteit, kabels en lcd/beeldscherm of lcd-projector nodig hebben.

Eén of meerdere reguliere videocamera(s). In gebruik met een statief en een groter scherm + bijbehorende noodzakelijke kabelwerk. Door verbindingkabels tussen de diverse apparatuur, netkabel, verlengsnoer, statief, veilige/afgebakende ruimte, etc. is dit wat bewerkelijker en kwetsbaarder dan het mobieltje en de iPad. Veelal is dit materiaal echter al wel aanwezig op een school maar nu gaat het dan om het gebruik binnen de les LO. Handige optie zou een vrijrijdbare audiokast met toebehoren zijn. Met

'Good Practice'

Het Gertrudis College heeft gekozen voor het analyseprogramma Sport Motion (software). 'Wij hebben eerst onderzoek gedaan naar andere analyseprogramma's waaronder onder meer Dartfish. Buiten dat het programma Engelstalig is, wat bij collega's al een drempel zou kunnen opwerpen, bleek dat dit en andere programma's qua aanschaffkosten erg hoog lagen. Verder was niet duidelijk welke randapparatuur er aangeschaft diende te worden.'

'Wij willen een analyseprogramma vooral gebruiken als lesondersteuning omdat we vaak ontdekten dat leerlingen tijdens het voorbeeld (voorgedaan door de leerkracht of medeleerling) hun beeld/eigen voorstelling niet duidelijk konden maken ten aanzien van het gevraagde. Ook zijn de leerlingen vaak niet in staat inzicht te krijgen in hun eigen beweging (ze denken iets goed te doen en het geeft bij de leerling dan een gevoel van ongenoegen, wanneer blijkt dat ze iets uiteindelijk niet goed doen).'

'Ze kunnen niet zien wat jij als docent observeert. Het onderdeel Time-warp geeft dan zeer zeker uitkomst. De leerling ziet zichzelf in een tijdvertraging terug. Dit onderdeel van het programma gebruiken we tot nu toe het meeste, vooral bij turn- en atletiekonderdelen. Ballen in combinatie met deze apparatuur in de zaal lijkt ons nu nog geen goede zaak.'

'Veder kun je redelijk makkelijk in het programma, de ideale uitvoering van een beweging inlezen, zodat je deze op de achtergrond kan laten meedraaien, waardoor de leerlingen visueel ondersteund worden.'

'Kortom de Nederlandse uitvoering, de overzichtelijke interface en de prijs van de totale aanschaf (het totale pakket incl. de soft- en hardware) waren voor ons de reden om voor dit programma te kiezen.'

Remco van Lonkhuizen is lid van de vaksectie Loop het Gertrudis College in Bergen op Zoom.



FOTO: MOTIONS SOFTWARE NL

camera's van een wat betere kwaliteit kun je inzoomen met behoud van beeldkwaliteit (dus echt optisch inzoomen). De grotere lensopening in relatie tot die van een mobiele telefoon of ipad geeft uiteraard ook veel meer mogelijkheden.

AV-format's zijn onder andere: quicktime, avi, mpeg-1, mpeg-2 en -4. De 'software'specificaties op je PC zullen daarmee moeten correleren, want anders is het niet bruikbaar in relatie met je opnameapparatuur. Een snellere en duurdere videocamera voor een 3.0. Interface heeft geen nut bij een 2.0 Interface op je PC. Bij de videocamera is de opslag- en reproductiecapaciteit wel uit te breiden. Voor zover ik weet, is er maar één Nederlandstalig 'software' pakket op de markt.

Video Analyse materiaal specificatie

- USB 2.0 Camera (752 x 480 Pixel)
- Vast Focus lenzen
- USB 2.0 kabel
- USB key
- Mini Tafelstatief
- Laptop Statief
- Mobiele camera montage
- Advanced Software programma

NB: Al met al (b)lijkt de videocamera in combinatie met de juiste randapparatuur en een goed (bij voorkeur Nederlandstalig) software pakket, binnen het vakgebied van de LO de meeste kans van slagen te hebben. Een investering van rond de 2250 euro (incl. btw/verzendkosten).

Scholingsaanbod

De auteur wil eventueel scholing verzorgen voor hen die zijn geïnteresseerd. Daarover kunnen jullie contact met hem opnemen.

NB: Het scholingsaanbod moet idealiter in aanmerking komen voor het KVLO beroepsregister. Hoe een scholing gecertificeerd te krijgen is te lezen op onze site www.kvlo.nl

Conclusie

Door de hedendaagse roep om excellentie en de altijd aanwezige behoefte aan concreet waarneembaar en coachbaar leerlingengedrag, is de videoanalyse geen hype maar een onmisbare 'tool' om inzicht te kunnen verwerven en verstrekken, in het juiste (gewenste) en het zelf gedemonstreerde bewegingsverloop. Als dit gepaard gaat met de aanschaf van betreffende apparatuur, is het geen hype of hebbedingetje maar kan het daadwerkelijk worden ingezet ter verbetering van zowel het bewegingsproces als -product. Een op maat gemaakt cursusaanbod in het gebruik hiervan zorgt voor een hogere kwaliteit.



Loop- en passlijnen voetbal.

FOTO: RUBALITICS.BE

De LO-vakdocent/trainer/coach, blijft uiteraard altijd verantwoordelijk en noodzakelijk voor de interpretatie en overdracht van de verkregen informatie en de vertaling daarvan naar een werkbare oplossing van het bewegingsprobleem voor de leerling/cursist.

Johan Walraven is docent LO aan het LCL te Eindhoven en aan het TUE Sportcentrum verbonden als Maître d' Escrime

Op de site is veel achtergrondinformatie over bestaande videoanalyse-systemen toegevoegd aan dit artikel. ◀

Contact:

info@eme.nl

Samenvatting notulen Wintervergadering

d.d. 30 november 2012 te Zeist

H Herdenking van de overledenen

Sinds de Voorjaarsvergadering d.d. 7 juni 2012 zijn de volgende leden overleden:

De heer W.G. Belzer uit Waarde (afd.Zeeland)

De heer J.H. Breure uit Arnhem (afd.Gelre)

De heer D. van Diermen uit Gouda (afd. 's-Gravenhage)

De heer H.B. Mandemaker uit Apeldoorn (afd.IJsselstreek))

De heer J.H. Wiemans uit Papendrecht (afd.Dordrecht)

De aanwezigen herdenken hen met enkele ogenblikken stilte.

Bijzondere verdiensten

Jan Rijpstra spreekt drie afdelingsbestuurders toe: Mike Plemper van Balen (AGOV), Jan Swaak (Drenthe) en Peter van Haselen (De Graafschap). Zij hebben zich jarenlang ingezet voor hun afdelingsbestuur en hebben zo een grote betekenis gehad voor de KVLO en voor het vak. Als dank voor hun verdiensten ontvangen zij de zilveren speld van de KVLO.

Notulen Voorjaarsvergadering d.d. 07-06-2012

De notulen worden vastgesteld.

Begroting 2013

Marianne van Bussel presenteert deze vergadering haar laatste begro-

ting voor de KVLO. De begroting is voorbereid door Lyda Westerbeek.

Bestuursvoorstel inzake contributieverhoging

Het bestuur stelt voor de contributie te verhogen met € 5,- voor schaal 1 en 2 en € 2,- voor schaal 3. Het voorstel wordt na stemming aangenomen.

Vaststelling begroting 2013

De begroting voor 2013 wordt door de ledenvergadering vastgesteld.

FvOv-zaken

Sandra Roelofsen heeft sinds 1 januari 2012 zitting in het FvOv-bestuur. Jilles Veenstra is voorzitter van de FvOv, maar bekleedt deze functie namens de NVOP. Sandra geeft een stand van zaken van de ontwikkelingen op onderwijs- en cao-gebied.

Rondvraag

Tijdens de rondvraag kwamen onder andere de volgende onderwerpen aan de orde.

- Informatievoorziening vanuit de ledenadministratie van het bureau naar de afdelingssecretariaten.
- Ledenwerving onder de nieuwe doelgroepen van de KVLO.

De volledige tekst van de notulen is te vinden op www.kvlo.nl, onder MijnKvlo. ◀

BOEKEN

Creative Physical Education

Quay, John en Peters, Jacqui

Human Kinetics, 2012

Engeland

In 2012 heeft Human Kinetics het boek *Creative Physical Education - Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects* uitgegeven. Het boek is geschreven door twee docent/onderzoekers aan Australische universiteiten. Direct bij begin merk je al de Angelsaksische achtergrond van de auteurs en de verschillen met het Nederlandse onderwijs - sportsysteem. *Creative Physical Education* lijkt vooral een meerwaarde te zijn voor docenten die werken met kinderen die alleen via school in aanraking komen met de georganiseerde sport.

Het boek biedt inzichten op welke wijze kinderen in de leeftijd van 7 tot 16 jaar op school kunnen worden geïntroduceerd in teamsporten. De auteurs hebben vier thema's benoemd die de leidraad vormen voor het boek. De thema's zijn 'team, game, season, practice'. In het hoofdstuk 'team' wordt beschreven wat een succesvol team is, welke rollen in een team worden ingenomen en hoe je die samen met je leerlingen tot stand kunt brengen. Bij 'game' wordt duidelijk gemaakt hoe je leerlingen bekend maakt met het spelen van

wedstrijden. Daarbij wordt ook aandacht besteed aan de rol van een scheidsrechter en het organiseren van wedstrijden.

In 'season' wordt kort geschetst hoe je tijdens de gymlessen op school ook hier op kan inspelen. Ten slotte wordt in het hoofdstuk 'practice' een uiteenzetting

gegeven van activiteiten/oefeningen die je kan doen om een 'sporter' voor te bereiden op een wedstrijd en/of seizoen.

De laatste 40 pagina's van het boek bestaan uit een 'student workbook'. Deze werkpagina's zijn van meerwaarde maar hadden wellicht beter alleen op de bijgeleverde cd-rom gezet kunnen worden.

De kracht van het boek zit vooral in de aandacht die er is voor zowel fysieke, cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden. In elk hoofdstuk zijn er tips om de gymlessen te verbinden met andere vakken en om tijdens de gymles naast motorische ook cognitieve en sociaal-emotionele doelen te bereiken. Een voorwaarde is dat je gedurende meerdere lessen leerlingen in eenzelfde team laat functioneren en voldoende tijd in je les inruimt voor niet-motorische doelen.

Sebastiaan Platvoet





Aerodynamisch gooien en vangen met **YOU.FO**

Eens in de zoveel tijd komt er een 'nieuw' spel op de markt. Eind vorig jaar werd YOU.FO geïntroduceerd. Het spel is onder andere gebaseerd op frisbee en lacrosse. Ontwikkelaar Bas Ruysenaars won er een innovatiecompetitie mee in Eindhoven en mocht zijn product ook presenteren op de grootste sportbeurs van Europa - de ISPO München - als finalist in de Brand New competitie. Vanaf dit voorjaar moet blijken of ook het publiek warmloopt voor YOU.FO.

Door: Thomas van Zijl

YOU.FO draait om het werpen en vangen van een aerodynamische ring, over een afstand van tien tot dertig meter. Omdat het gooien gebeurt met een speciaal ontworpen stick treedt een hefboomeffect op dat extra snelheid meegeeft aan de ring. De basisgedachte voor YOU.FO ging nog uit van een eenvoudige rubberen ring en een bezemsteel. Althans, dat is waar Ruysenaars mee speelde toen hij als tiener de hond uitliet. In 2010 - jaren later - besloot hij na een vakantie met zijn gezin het idee toch eens verder uit te werken. Hij doopte het YOU.FO, vrij naar het woord ufo en op de klanken van het Engelse 'you throw'. Contact met Syntens, een organisatie die innovatie stimuleert en subsidieert, bracht het proces vervolgens in een stroomversnelling

Samenwerking

"Het is toch een compact wereldje. De lijnen zijn kort omdat er nu eenmaal niet zo heel veel instellingen zijn die zich specifiek richten op vernieuwing in de sport." Het aan NOC*NSF gelieerde InnoSportNL speelt daarin een verbindende factor omdat daar de link gelegd wordt tussen sport, wetenschap en bedrijfsleven. Ook YOU.FO is het resultaat van een samenwerking waarbij verschillende partijen betrokken



waren: NOC*NSF, Hogeschool Arnhem Nijmegen en de stichting Sports and Technology die innovatie bevordert.

Zomaar in het wilde weg een ring werpen en dan hopen dat de zwaartekracht zijn werk doet, is niet voldoende. Aerodynamica is in dit ontwerp heel belangrijk."

YOU.FO Field



You score points by grounding the ring on the opponent's part of the playing field. Or when the opposing team commits a fault. One-on-one or in teams. A variant is to place extra goals in the back of the playing fields and/or to include a net between players.

YOU.FO together

Play together to score as many points as possible. The closer you catch the ring to the inner circle, the higher the score. The playing field can be low tech or high tech (sensor-based light/sound/score counting).

Varianten

Je kunt het spel spelen als frisbee met alle varianten daarop als bijvoorbeeld golf. Hierboven is afgebeeld het teamspel met een hoepel als doel.

Jongeren als doelgroep

YOU.FO mikt op jongeren tussen de 14 en 21 jaar. Ruysenaars ziet hen op parken, pleinen en stranden gooien en vangen, maar het product heeft meer potentie. "Er is behendigheid voor nodig, mensen kunnen er steeds beter in worden. Uit onderzoek blijkt dat er een heel snelle leercurve is, waardoor het voor een langere tijd boeiend blijft." Op het fieldlab voor sportinnovatie in Eindhoven gaat Ruysenaars de komende tijd broeden op zowel individuele als teamsportvarianten van YOU.FO.

(Bron: SKHXL, 14 februari 2013)

Op youtube kun je een fimpje zien: [YOU.FO_SPORTS_teaser.mov](#)

Voor meer informatie: www.you.fo ◀





Handige app's voor je tablet

Veel collega's gebruiken een tablet. Willen we de mogelijkheden goed benutten dan moeten we op de hoogte zijn. Als er nieuws op dit vlak is, lees je dat in de *Lichamelijke Opvoeding*. In dit artikel worden nog twee gratis en volgens de auteur waardevolle app's met jullie gedeeld. Beide app's zijn uiteraard los van elkaar te gebruiken.

Door: **Abi van Lare**

Q

Qik

Qik is een App waarbij je een filmpje kunt opnemen dat live op internet verschijnt. Dit filmpje kun je met een druk op de knop opslaan op internet en/of op je applicatie. Je

kunt kosteloos 25 filmpjes bewaren op je eigen Qik-site. Deze filmpjes zijn met een simpele handeling te delen, te verwijderen of te mailen.



Mogelijke toepassingen

Zelf gebruik ik Qik vooral bij het afsluiten van technische onderdelen zoals turnen, spelfacetten en judotechnieken. Het voordeel hierbij is dat je de link met je leerlingen kan delen zodat ze zelf hun prestatie terug kunnen zien. Verder kun je zieke leerlingen live toegang bieden tot je les, een database van voorbeelden opzetten, eigen sportieve prestaties delen etc.

Leerlingen (maar ook ouders) zijn erg enthousiast over de mogelijkheid hun filmpje na de les terug te kunnen zien en zo de mogelijkheid hebben dit te delen met vrienden en familie.

Account aanmaken

Een account aanmaken kan via de site www.qik.com. Ga vervolgens rechtsboven naar aanmelden en dan links naar de button aanmel-

den. Vul de gevraagde gegevens in. Let hierbij op dat je een handige gebruikersnaam kiest zodat je leerlingen makkelijk op de site kunnen. Ik gebruik mijn achternaam. Mijn leerlingen komen dan op de site door de volgende URL www.qik.com/vanlare. Neem gerust een kijkje!

ChoachMyVideo

Met ChoachMyVideo kun je heel eenvoudig de filmpjes beoordelen die je hebt opgeslagen op je applicatie. Je kunt de film in slow motion afspelen en stilzetten op elk gewenst moment. Dit doe je met behulp van de balk onder in beeld. Verder heb je de mogelijkheid te tekenen, markeren en hoeken te berekenen in de video. Op het fotootje is te zien wat ik heb ingetekend.



De aangebrachte tekens kun je vervolgens opslaan en eventueel delen met je leerling. Beoordelen is op deze manier makkelijker en eerlijker. Bovendien is het geen tijdrovende bezigheid door de eenvoud van de app.

ChoachMyVideo is gratis te downloaden in de app Store.



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



Donderdag 7 februari, een heugelijke dag. Waarom, vraag je je wellicht af? De Cito-toets is afgelopen. De gekte is voorbij. Jazeker, gekte! Iedereen heeft er tegenwoordig wat over te zeggen en dat wordt ook nog gevoed door de media. Neem nu het jeugdjournaal van donderdag de zevende. Daar worden beelden getoond van klassen die met z'n allen feestvieren en proosten op de (goede) afloop.

Even terug naar het begin. Cito staat voor Centraal Instituut voor Toetsontwikkeling en de Cito-toets dankt zijn bestaan aan een Koninklijk Besluit van 22 juli 1965. Voortaan moesten leerlingen van de lagere school behalve een 'geschiktheidsverklaring' van het schoolhoofd ook het resultaat van een meting overleggen. Zo kon objectiever worden vastgesteld waartoe leerlingen werkelijk in staat waren. Amsterdam gaf professor Adriaan de Groot, de grondlegger van Cito, opdracht deze meting op te zetten. Dat resulteerde in de Amsterdamse Schooltoets, die in 1966 voor het eerst op Amsterdamse scholen werd afgenomen. In 1970 neemt het Centraal Instituut voor Toetsontwikkeling (Cito) de toets over.

Maar nu de vraag of de afname van deze toets alle stress die de kinderen wordt opgelegd wel waard is? Want is dit instrument wel zo goed als men beweert? Er zijn vele haken en ogen aan dat onding, ja ik heb er een duidelijke mening over!

Dit zijn kritische geluiden over de Eindtoets Basisonderwijs van Cito:

- de toets bevat te veel contextuele opgaven
- de toets is een momentopname
- er wordt veel waarde aan de toets gehecht waardoor de kinderen te veel onder druk gezet worden. Bovendien zou het ertoe leiden dat de toetsresultaten als een bindend schooladvies zouden worden beschouwd, iets wat de toets niet beoogt
- de toets meet alleen de cognitie (en we weten intussen wat de invloed van bewegen daarop is...)
- de toets is talig, waardoor er een onbetrouwbare score is bij dyslectische kinderen en kinderen met een andere moedertaal
- de toets is ongeschikt voor kinderen met een laag IQ of gedrags- en leerstoornissen.

De kinderen denken al klaar te zijn voor de rest van het jaar, want met de toets zijn ze ingedeeld en wat daarna komt telt niet meer.

Er wordt al jaren gebakkeleid over de toets. Ondanks de kritiek wilde de toenmalige minister van Onderwijs de toets vanaf 2013 verplicht maken voor elke school en voor elk basisschoolkind, maar in februari 2009 komt het bericht dat staatssecretaris Dijkema de Cito-toets ook in de toekomst niet verplicht wil stellen. Men zou de Cito-toets eerder als



een tweede kans (?) kunnen zien. Begin maart 2011 vindt het kabinet-Rutte 1 dat de eindtoets verplicht moet worden en ook later in het jaar (rond april, dus na de inschrijfdata op de meeste scholen) moet worden georganiseerd. Na de val van kabinet-Rutte 1 in het voorjaar van 2012 is het opnieuw onzeker of en wanneer er een verplichte centrale eindtoets komt.

Wat me echt tegen de borst stuit is dat scholen voor VO de Cito-toetsuitslag als bindend vinden voor plaatsing van een kind in vmbo, havo of vwo, terwijl de toets niet zo bedoeld is. Dat kan straks niet meer als de toets naar een

latere datum wordt verplaatst. Het is eigenlijk hetzelfde als met het basisdokument. Daarin worden niveaus van deelname beschreven bedoeld als referentie. Soms echter gaan die een eigen leven leiden en ook dat was niet de bedoeling. Zo'n Cito-toets is eigenlijk heel voorspelbaar; de leerling wordt gedurende de gehele acht jaar op

de basisschool reeds gevolgd, de uitslag is dus min of meer bekend. En als de uitslag onverwacht anders is, dan heeft alle commotie rondom de toets er vast mee te maken. Sommige scholen doen alleen de entreetoets in groep zeven, maar dan zonder de ophef van de eindtoets. Weer andere kiezen voor vergelijkbare instrumenten, want gelukkig is de Cito-toets nog steeds niet verplicht.

Even terug naar de start van mijn verhaal. Bij een van de scholen waar het Jeugdjournaal aanwezig was, heeft een groep ouders een verrassing voor de kinderen. Omdat ze drie dagen hun hersens hebben moeten pijnigen, krijgen de kinderen een fysieke uitdaging: een bootcamp. Als rechtgeaarde gymjuf heb ik daar dan natuurlijk weer geen bezwaar tegen....

Mery Graal



Cito-toets



Landelijke studiedag voortgezet onderwijs *12 juni 2013 ALO* *Groningen (6)*

Op donderdag 12 juni wordt in samenwerking met ALO Groningen de landelijke studiedag voor het voortgezet onderwijs georganiseerd met als thema: 'De Nieuwsgierige Professional'

Is het niet per definitie zo dat een professionele leraar altijd nieuwsgierig is en blijft? Nieuwsgierig naar nieuwe ontwikkelingen op je vakgebied maar ook nieuwsgierig naar kansen om jezelf te ontwikkelen. En ben je ook nieuwsgierig hoe de leerlingen jou ervaren? Of wat ze van je vak vinden? Er zijn dus ontzettend veel dingen waar je nieuwsgierig naar kunt zijn en aan een deel daarvan kun je tegemoet komen op deze studiedag. We zien je graag in Groningen!

Dagprogramma

09:45 - 10:15 uur	Ontvangst
10:15 - 10:45 uur	Opening
11:00 - 12:30 uur	Eerste workshopronde
12:30 - 14:00 uur	Lunch
14:00 - 15:30 uur	Tweede workshopronde
15:30 - 17:00 uur	Derde workshopronde
17:00 - 17:30 uur	Borrel met vanaf 17:30 uur dinerbuffet

Workshops

- 1 Nieuwe inzichten over motorisch leren van leerlingen, gevolgen voor de praktijk
- 2 Sport (B)Slim stimuleren!
- 3 De leraar LO als nieuwsgierige sportprofessional
- 4 Show it! - next generation.
- 5 Stoeien met principes
- 6 Lifestylesport in het VO
- 7 Warmlopen voor duurloop
- 8 In contact met Rugby!
- 9 Floorball (unihockey), een sport die meer dan spelen alleen is!
- 10 Stemtraining: een bewustwording
- 11 (Sport)klimmen
- 12 Kernreflectie in het onderwijs
- 13 Beïnvloeding van gedrag en het vergroten van veiligheid in de school; een Klasse(n)spel

De **puntenwaardering** voor het **landelijk Register** staat op de site achter de studiedagen **tussen haakjes** vermeld

- 14 Stand Up Paddling
- 15 LO Excellent in bovenbouw VO
- 16 Van zwemvaardigheid naar veilig waterplezier?
- 17 De onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl.
- 18 Outdoor & adventure
- 19 Tot wanneer moet LO voor alle leerlingen een verplicht vak op school blijven? (En wat zijn de alternatieven?)
- 20 Digitalisering en bewegingsonderwijs

Voor de volledige omschrijving van de verschillende workshops en het inschrijven kun je terecht op de site van de KVLO www.kvloscholing.nl.

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-/avondprogramma 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.



Vooraankondiging

Cursus 'Golf op school'

In nauwe samenwerking met de NGF en de PGA Holland is er een vernieuwde scholing opgezet speciaal voor alle leden van de KVLO. Hiermee komt de jaarlijkse bijscholingsdag in september op Papendal te vervallen.

De cursus 'Golf op school' is bedoeld voor alle collega's die aan hun eigen leerlingen op school golf willen aanbieden. De cursus wordt aangeboden op twee niveaus: level 1 (beginners) en level 2 (gevorderden) en wordt verzorgd door professionals die lesgeven aan de PGA-opleiding. In deze cursus wordt aandacht besteed aan eigen vaardigheid, methodiek en techniek, kennis van het golfspel, samenwerking met een golfvereniging/pro en er wordt direct in de les toepasbare oefenstof aangereikt. Er wordt uitgegaan van de schoolsituatie d.w.z. een gymzaal, een veld en een klas van 25-30 leerlingen. Aan het eind van de cursus word je in staat geacht om aan je eigen klassen golf aan te bieden. De cursus is inclusief cursus- en golfmateriaal en telt mee voor het lerarenregister. De cursus zal op een centrale plaats in Nederland worden gegeven in de nabijheid van een golfbaan. Voorlopige data: 21 en 22 juni 2013. Nadere informatie volgt binnenkort via de website www.kvlo.nl onder scholing.

KVLO Golf Trophy 2013

Speciaal voor alle golfende leden van de KVLO, die het leuk vinden om eens met collega's te golfen, organiseren wij met een aantal vrijwilligers jaarlijks een wedstrijd om de 'KVLO Golf Trophy'. De wedstrijd wordt gespeeld op de Golf- en Businessclub De Scherpenbergh bij Apeldoorn. **Datum: zaterdag 8 juni.** Wij nodigen alle golfende leden van de KVLO, die minimaal in het bezit zijn van handicap 54/ GVB, uit om hieraan deel te nemen.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

BVLO nascholing

Algemene informatie

Op **20 maart 2013** organiseert de BVLO de nascholing **Dans en Gedurfde Balsporten** in Aartselaar (Antwerpen). Tijdens deze ochtend kan je uit acht verschillende workshops, twee workshops kiezen. Volg je graag eerst een sessie dans mee en durf je nadien een alternatieve balsport aan? Geen probleem, je kan zelf je programma samenstellen. Na afloop ga je naar huis met kant-en-klare dansjes en tal van nieuwe ideeën rond uitdagende oefen- en spelvormen voor Bumball en Floorball, zo kan je onmiddellijk aan de slag!

Waar en wanneer?

Woensdag 20 maart 2013 – 9u tot 12u15

Sporthal Aartselaar (Antwerpen) - Kleistraat 204, 2630 Aartselaar

Doelgroep

Sporttrainers, jeugdsportbegeleiders, coaches, leerkrachten en studenten lichamelijke opvoeding.

Informatie en inschrijven

<http://www.bvlo.be/nl/kalender/nascholing-dans-en-gedurfde-balsporten>



Op de webkalender vind je nog meer 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 de homepage van www.kvlo.nl

Inschrijving via kvloscholing.nl of een verwijzing daarvoor via kvloweb.nl

Contact:

astrid.vanderlinden@kvlo.nl



Indeling en gebruik van gymzaal voor onderwijs verandert

Veel gymzalen die gebruikt worden voor onderwijs hebben een zeer herkenbare sportinventaris. Zeker als de zaal al een aantal jaren oud is. Maar sluit die inventaris nog wel voldoende aan bij de ontwikkelingen binnen het bewegingsonderwijs? Helaas is het antwoord in veel situaties 'nee'. Toch is het goed om te kijken wat die ontwikkelingen zijn en welke invloed ze hebben op de inrichting. En welke afwegingen zijn eigenlijk belangrijk om tot een eigentijdse gymzaal te komen?

Door: Erik Spiegelenberg (redactie Hans Dijkhoff)

M

Meer leerlingen in de gymles

Om allerlei redenen blijft het aantal leerlingen per klas in het onderwijs toenemen. Een van de redenen om in vakken te werken is om leerlingen zoveel mogelijk te laten bewegen.

Het is al zeer gebruikelijk dat een gymzaal in drie vakken verdeeld wordt. Maar er wordt ook al gewerkt in vier of zelfs zes vakken. Om binnen die werkwijze ook alle lesonderdelen aan bod te laten komen, schiet de huidige indeling van vaste toestellen veelal te kort. Gevolg is dat lessen minder intensief zijn of dat er toestellen op een oneigenlijke manier gebruikt worden.



Sportzaal met kids

Gevolgen voor inrichting

De traditionele gymzaalinrichting uit de jaren '70 en '80 is vooral gebaseerd op klas-sikale lesvormen en activiteiten in stroomvorm. Drie klimrekken aan

een kopwand en zes ringenstellen op de middenbalk zijn daar kenmerkende inrichtingsvoorbeelden van. Omdat er een sterk verband is tussen de manier van lesgeven en de indeling van een zaal, gaat de oude indeling bij het werken in meerdere vakken zoals dat nu gebeurt niet meer op. Zo'n werkwijze vraagt om zwaai- en ophangpunten aan het plafond op meer en andere plekken. Daarnaast zijn extra voorzieningen in vloer en wand nodig om ook op kleinere velden te kunnen spelen. Verandering in bewegingsonderwijs vraagt dus om verandering in zaalinrichting.

Welke keuzes maken?

Naast de veranderingen in het bewegingsonderwijs staan ook de wereld van sport en bewegen verre van stil. Dat vraagt om een aantal keuzes. Want niet

alleen de plaats en het aantal vaste toestellen is belangrijk, maar ook de soort en uitvoering van materialen. Een gymzaal waarin ook freerunning en teamopdrachten rond survival worden gedaan, vraagt om andere keuzes dan een zaal waarin nadruk ligt op sportspelen en turnvormen. Het is dus belangrijk bij de hedendaagse gymzaalinrichting voor onderwijsgebruik goed te kijken naar de uitgangspunten en toekomstvisie van het bewegingsonderwijs van de scholen die gebruik maken van de zaal.

Nu al aan de slag?

Tijdig beginnen is het devies. Ook al staat een renovatie of nieuwbouw nog niet in de planning. Omdat er meerdere instanties betrokken zijn bij aanpassingen van binnensportaccommodaties kost het vaak tijd om de noodzaak en waarde van aanpassingen bij iedereen helder te krijgen. Geen idee waar je moet beginnen? De Nederlandse toestelfabrikanten kunnen hulp bieden.

Ga daarvoor naar hun websites en/of neem contact met ze op.

De onbewerkte uitgave van dit artikel stond op SKHXL van 26 februari 2013.

Foto's: Nijha



Beweegbaan



INSTALLATIE LECTOR MARIJE ELFERINK

Op vrijdag 1 maart 2013 vindt de installatie plaats van lector Marije Elferink. Zij aanvaardt haar ambt met het uitspreken van de intrede 'Olympia bestaat'.

Op het wereldtoneel van de sport zijn we getuige van de grenzen van het menselijk kunnen. Topsport fascineert en inspireert velen.

Bij het succesvol afleggen van de weg naar de top gaat het niet alleen om sportspecifieke, maar duidelijk ook om domeinoverstijgende kwaliteiten, zoals motivatie en effectief leren. Inzicht in talentherkenning en talentontwikkeling is daarmee niet slechts interessant voor potentiële topsporters, maar voor eenieder die het beste uit zichzelf wil halen en zijn grenzen wil verleggen.

Basisdocument onderbouw VO in beeld
Vanaf 1 maart a.s. kun je de dvd-set Basisdocument in beeld bestellen. Op deze set van drie dvd's staan video-opnames van allerlei kernactiviteiten bewegingsonderwijs als maatstaf voor kwaliteit. De beelden zijn tevens online te bekijken, bijvoorbeeld via een laptop of iPad, op www.basisdocumentinbeeld.slo.nl. Daar vind je ook een aantal schoolvoorbeelden van leerlingen die deelnemen aan allerlei verwante activiteiten. Met deze referentiebeelden kunnen vaksecties LO de deelnameniveaus van hun leerlingen vergelijken. Bovendien kunnen de beelden worden gebruikt als didactisch hulpmiddel tijdens de lessen LO.
www.bewegingsonderwijs.slo.nl

BSM TOETSVORBEEDEN IN BEELD

Onlangs is de dvd BSM toetsvoorbeelden in beeld verschenen. Op deze dvd en bijhorende website staan digitale beelden die je kunt gebruiken als ijkpunten bij de beoordeling van praktische opdrachten bij BSM. Ook deze beelden zijn online te bekijken, bijvoorbeeld via een laptop of iPad. Het gaat om de volgende praktische toetsvoorbeelden: spel (basketbal, korfbal, volleybal), turnen (springen), bewegen op muziek, atletiek (hoogspringen, kogelstoten), zelfverdediging (schermen) en andere domeinen (lesgeven, trainingsprogramma's). Van vrijwel iedere opdracht zijn een doorkijkje en drie deelnameniveaus (voldoende, goed en uitstekend) in beeld gebracht. Met deze beelden kunnen docenten BSM hun wijze van toetsen en de deelnameniveaus van hun BSM-leerlingen vergelijken en beoordelen. Bovendien kunnen de beelden worden gebruikt als didactisch hulpmiddel tijdens de lessen BSM.

bsm.slo.nl

VOETBALLEN IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

KNVB en SLO hebben in Wij krijgen voetballes! Voetballen in het voortgezet onderwijs een lesmap ontwikkeld voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. De lesmap biedt een verzameling van voetbalactiviteiten voor bewegingsonderwijs, schoolsport en vereniging. Er is een onderscheid in introspelen, voetbalspelen, voetbalvormen en voetballen bij de vereniging. Alle voetbalactiviteiten zijn uitgewerkt in leskaarten met een koppeling naar de kwaliteitssleutels van het Basisdocument Onderbouw VO: voetballen verbeteren, voetballen regelen, gezond voetballen en voetballen beleven. De lesmap is te bestellen op www.slo.nl

SNIJDEN IN HET AANTAL LESSEN BEWEGINGSONDERWIJS?

We krijgen steeds meer berichten van collega's die melden dat op hun school het aantal LO-lessen wordt teruggebracht. Dit geldt op dit moment vooral voor het voortgezet onderwijs. Als er bij jou op school ook zoiets gaande is dan horen we dat graag. Mail naar onderwijs@kvlo.nl

Het belang van bewegen
De Vereniging voor Bewegingswetenschappen Nederland (VBN) organiseert elk jaar een symposium voor haar leden en andere belangstellenden. Dit jaar is dat op 22 maart in Bilderberg hotel het Speulderbos in Garderen. Het symposium draagt zorg voor kennisoverdracht naar de diverse doelgroepen en legt (nieuwe) verbindingen tussen de verschillende interessegebieden. Deze aankomende editie viert het VBN haar 10-jarige jubileum! Voor meer informatie over de inhoud zie de website: www.vbnsymposium.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

