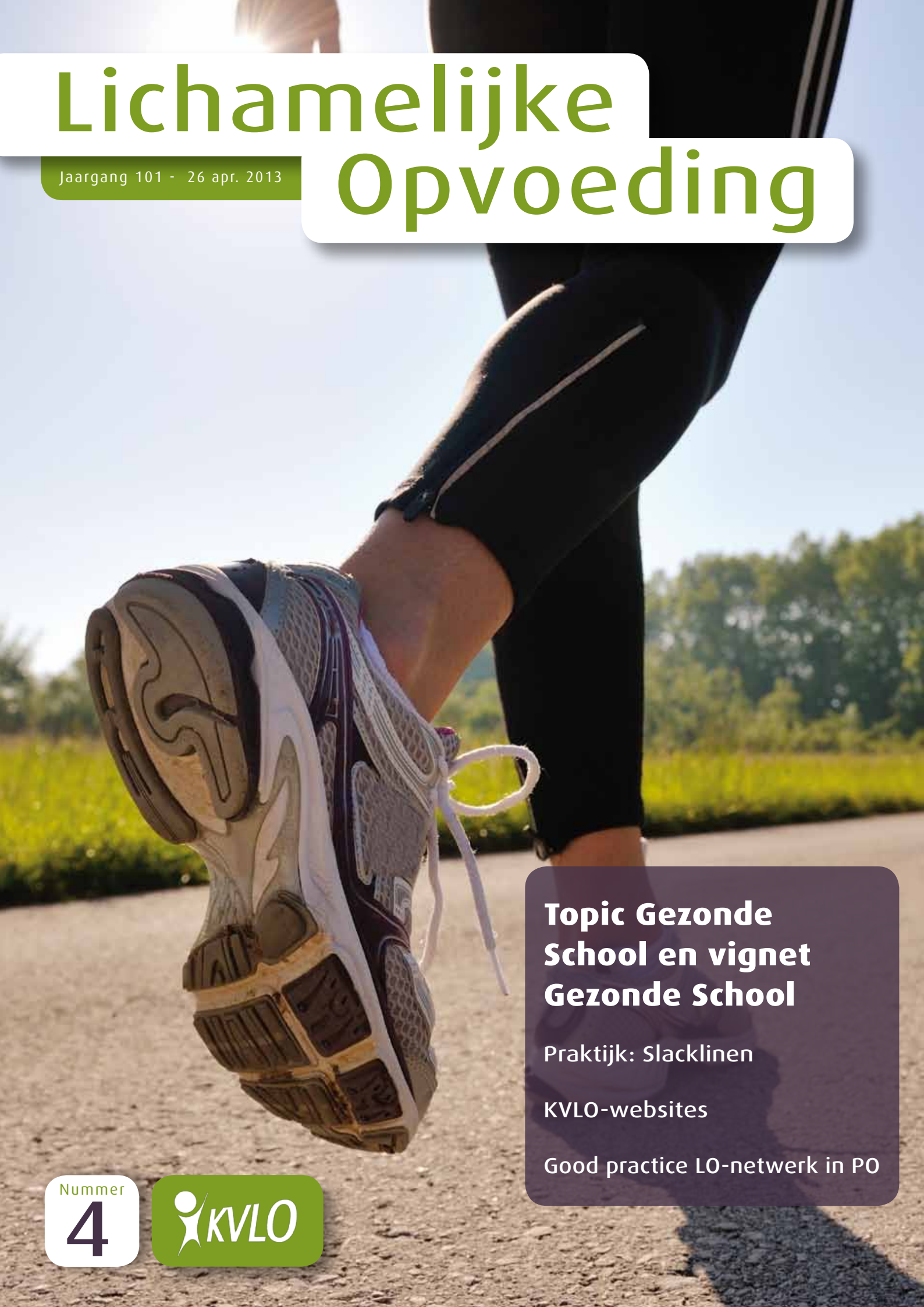




Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 101 - 26 apr. 2013

Topic Gezonde School en vignet Gezonde School

Praktijk: Slacklinen

KVLO-websites

Good practice LO-netwerk in PO

Nummer

4

 **KVLO**

van educatie tot wereldprestatie

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

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



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen B.V.

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

Inhoud:

TOPIC

Gezonde School en vignet Gezonde School

Leren bewegen om te blijven bewegen als belangrijk onderdeel van ons onderwijs. Op welke manier past leren bewegen binnen de brede ontwikkelingen in Nederland rond een Gezonde Leefstijl. Het bevorderen van Gezonde Scholen, dat aantoonbaar maken via een Gezonde School Vignet-structuur zijn twee onderwerpen die centraal staan in dit topic. Op welke manier wordt er binnen het mbo gewerkt aan een beter inhoudelijk programma via een lessendatabase? En een mooi voorbeeld uit de praktijk van de school.

06 | BST én GGD samen naar de 'Sportiefste Wijk van Nederland' / *Richard Weijermans*

10 | Een sportactieve school is een Gezonde School! / *Judith Oostendorp en Esther Slinkman*

12 | Gezonde, fitte leerlingen presteren beter / *Marieke Willemse*

15 | Lekker Fit!, het leefstijlpakket voor groep 1 t/m 8 / *Tilly de Jong*

20 | Lessendatabase / *Ivo Dokman*



En verder

35 | KVLO websites / *Hjalmar Zoetewei*

36 | Klasse(n)spel: Lesgeven is leren spelen met balans (2) / *Annematt Colot d'Escury e.a.*

40 | Tijden veranderen MRT ook? / *Renate Zielman*

42 | Het speellokaal bestaat weer! / *Hans Dijkhoff*



PRAKTIJK

20 | Lessendatabase /

Ivo Dokman

24 | LO-excellent op het Dr. Nassau College Quintus in Assen / *Martine Kamps en Laura Winkelman*

26 | Plezier in atletiek / *Dave Suurs*

29 | Blindelings bewegen (3) / *Jan Schipper*

32 | Balanceren nieuwe stijl: slacklines / *Jonas Konijnenberg*



RUBRIEK

05 | Eerste pagina

18 | (KV)LO en recht

44 | Mery Graal

45 | Scholing

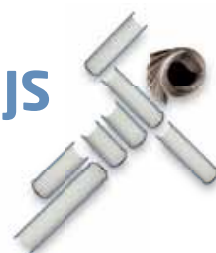
46 | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS



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

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

Instructiefilms op internet

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



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

€52,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7

Volledig geactualiseerde herdruk

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



SOFTBAL, SLA JE SLAG!

Wie is er niet bekend met softbal? Vrijwel iedereen kent de sport uit zijn schooltijd na de basisschool. Niet alleen bij verenigingen, maar ook op scholen en zelfs op trapveldjes of in het park wordt de sport veel beoefend. De veelzijdige softbalsport biedt dan ook volop uitdaging, spelplezier en aanknopingspunten voor een betekenisvolle invulling van het bewegingsonderwijs.

Softbal is een uitdagende jeugdsport. Mits er aandacht is voor het creëren van slagsucces en spelplezier. Hoe je dat doet, staat in het boek *Softbal, sla je slag!*. In het boek komen alle belangrijke softbalthema's aan bod. Daarnaast is er ruimschoots aandacht voor materiaalkeuze en regeltaken. Naast veel oefeningen om beter te leren softballen, biedt het boek beschrijvingen van allerlei spelvormen.



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-47-0

ATLETIEK ALS UITDAGING

Wil je atletiek beoefenen, dan zijn atletiekverenigingen daarvoor de eerst aangewezen plek. Hier kunnen vele kinderen, vanaf ongeveer zes jaar, van de sport genieten. Ook het bewegingsonderwijs op scholen biedt echter tal van mogelijkheden. Gelet op de veelzijdigheid van de sport, mag dat geen verrassing heten.

Atletiek biedt volop mogelijkheden om bewegingslessen attractief en betekenisvol in te vullen. Hoe u dat kunt doen, leest u in het boek *Atletiek als uitdaging*. Naast een groot aantal sprintvormen, oriëntatielopen en meerkampen beschrijft het boek aantrekkelijke circuits en estafettevormen. Tevens gaat het in op verschillende mogelijkheden om atletiekwedstrijden eens anders te organiseren.



€13,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-28-7

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

Gezond blijven door goed leren te bewegen...

Als je aan mensen vraagt wat zij één van de belangrijkste dingen in hun leven vinden dan wordt een goede gezondheid vaak genoemd. Het grote dilemma in de samenleving is de verantwoordelijkheid. Wie is waarvoor verantwoordelijk. Wat doet de overheid, of wat vinden we dat de overheid moet doen maar tegelijk vinden we dat we zelf moeten kunnen bepalen of we roken, regelmatig alcohol drinken of te weinig bewegen. Iets dergelijks zien we ook bij het leren zwemmen. Is het de verantwoordelijkheid van de ouders of de school dat een kind leert zwemmen. Of bij een ontbijt: verstrekt de school de kinderen een ontbijt als ouders dat niet meer doen? Feit is dat de samenleving anders is dan in de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw. Feit is ook dat er meer een beroep wordt gedaan op de eigen verantwoordelijkheid. Dat is gemakkelijker opgeschreven dan uitgevoerd.

Je kunt niet een knop omzetten in het denken en vanaf dat moment doe je het maar zelf. Daar komt opvoeden en leren om de hoek kijken. Als we met elkaar vinden dat kinderen moeten weten wat gezond en ongezond gedrag voor nu en later betekent dan zul je hen dat moeten leren. En opnieuw komt dan een dilemma: scholen zijn min of meer autonoom als het om het lesrooster en het lesprogramma gaat. Natuurlijk, eindtermen moeten worden gehaald maar als een school kennis over gezond leven niet belangrijk vindt, krijgt het nauwelijks aandacht.

Het is niet voor niets dat er diverse initiatieven zijn die het besef bij kinderen dat gezond leven van levensbelang is, willen bijbrengen en stimuleren. De bekendste zijn het Convenant Gezond Gewicht, Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) en het vignet Gezonde School (deelvignet Sport en Bewegen). De rijksoverheid geeft vanaf dit jaar een extra impuls van 26 miljoen euro voor het tegengaan van overgewicht bij kinderen en het bevorderen van een gezonde leefstijl. De extra middelen komen o.a. ten goede aan een sportimpuls voor kinderen met overgewicht en de gezonde school-aanpak. Van de 26 miljoen is er drie miljoen toegewezen aan het programma Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). Bewustwording, stimulering, het is allemaal mooi maar levert het wat op? Bereiken we de kinderen en hun ouders met dergelijke acties? Heeft het zin om één themaweek per jaar aan gezond gedrag te besteden? En: wat willen we nu precies bereiken? Het zijn vragen die bij mij leven, los van het feit dat ik niet twijfel aan de inzet van de mensen die de genoemde initiatieven uitvoeren.

De les lichamelijke opvoeding is bij uitstek ook geschikt om consequent en duurzaam aandacht te besteden aan gezond gedrag. Juist omdat de gymleraar op dit terrein kennis van zaken heeft, het naadloos in zijn lessen kan laten indalen en als geen ander de leerlingen kan stimuleren en volgen met een goed leerlingvolgsysteem. Het lijkt me een uitdaging voor leerplanontwerpers om lessen gezond gedrag aan te laten sluiten op bestaande lessenreeksen. Leerlingen vinden het prachtig om zelf hun eigen gezondheid te volgen, hun lengte en gewicht regelmatig te meten en over het belang van regelmatig eten en drinken te spreken. Samen met voldoende lichaamsbeweging - en ik vind die stappentellers prima hulpmiddelen - kun je inzichtelijk maken waarom bewegen en gezond gedrag zo belangrijk is. Je hebt zo als gymleraar met andere collega's meteen een mooie gelegenheid om op een ouderavond een presentatie te geven en daarin aan te geven wat ouders zelf kunnen doen. Wat mij betreft kan zo een begin worden gemaakt met het stimuleren van een meer regelmatig actief en gezonder leven, het bijbrengen van meer discipline maar vooral zelfbewustzijn. Dat is iets waarmee je kinderen op het spoor van de eigen verantwoordelijkheid kunt zetten. Hoe dan ook, *kinderen goed leren bewegen!* blijft de basis voor aansluiting met verschillende sporten en daarmee uitzicht op een actief en vitaal bestaan!

Jan Rijpstra



COLOFON

Lichamelijke opvoeding

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

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

BST én GGD samen naar de 'Sportiefste Wijk van Nederland'

In 2009 is het Bouwlust Schoolsport Team (kortweg BST) gestart als samenwerkingsproject tussen de gymdocenten van negen scholen uit de wijk Bouwlust. In 2010 werden alle sportieve initiatieven al beloond met negen 'Sportactieve School'-certificaten. In 2011 is de GGD als niet-onderwijspartner aangesloten met hun HAGG (Haagse Aanpak Gezond Gewicht)-project. Mede door de coalitie tussen sport en gezondheid werd in 2012 Het vignet Gezonde School uitgereikt. In onderstaand artikel kun je lezen hoe de samenwerking tussen een sportproject en een gezondheidsproject is ontstaan. Beide projecten hebben één duidelijke overeenkomst: Bewegen (en respect voor het lijf waarmee je dat kunt doen!)

Door: Richard Weijermans

G GGD en Bouwlust Schoolsport Team werken samen

Aan ambitie ontbreekt het niet in Bouwlust. Al vanaf

de start van het BST-project 2009 heeft het BST als stip aan de horizon 'sportiefste wijk van Nederland' neergezet. Met dat in gedachten hebben wij

(veertien LO-docenten op negen scholen in de wijk Bouwlust) de schouders eronder gezet en zijn we aan de slag gegaan.

Nu, vier jaar verder, zijn er mooie stappen gezet.

- Er is een projectleider en aanspreekpunt voor schoolsport.
- Iedere school heeft combinatiefunctie-uren.
- Er sporten wekelijks 700 kinderen in een naschools aanbod op de scholen.
- Het naschoolse aanbod is veel gevarieerder op alle scholen.
- De kwaliteit van het naschoolse aanbod is gestegen.
- Er zijn jaarlijks twee wijkspordagen waar

steeds zo'n 500 kinderen aan deelnemen.

- Vele wijkpartners helpen bij ons beweegaanbod en de sportdagen.
- Er is aansluiting gevonden met het beleid van GGD Den Haag

Iedere moeder wil een
gezond kind!

In 2011 zocht Anneke van Soest van het GGD-project HAGG toenadering tot onze groep scholen. Landelijk staat haar project beter bekend als JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). Een project dat goed werkt door de integrale aanpak.

Samenwerken tussen GGD en BST was volgens haar heel logisch. Wij hebben haar belangrijkste doelgroep

in huis. Daarnaast staat de krachtwijk Escamp in de top tien van meest ongezonde wijken. Dat is niet iets om trots op te zijn. Onze inwoners leven gemiddeld zeven jaar korter dan de gemiddelde Nederlander.

Voorbeeld 1: Pilot Peutergym

Voor een gymdocent met combinatiefunctie-uren is het beter en meer gaan bewegen van de kinderen een doel. Naast deze doelstelling is het onze visie dat een kind dat slim en goed beweegt de aansluiting met en in de sportvereniging sneller zal vinden. Voor een goede gezondheid is een structurele deelname aan het verenigingsleven natuurlijk een wens van de GGD. Want ieder kind moet meer bewegen en/of sporten, dan alleen het verplichte aanbod op school. De sportvereniging is dichtbij en biedt deze mogelijkheden, maar de stap ernaar toe lijkt soms mijlenver weg.

In 2011 zijn wij daartoe samen met de GGD een Pilot Peutergym gestart. In onze wijk was er geen gymvereniging en vrijwel geen beweegaanbod voor de leeftijdsgroep 1,5 tot 4 jaar. Een goed opgeleide kleuterjuf en het aanpassen van het rooster van het speellokaal was voldoende om 20 peuters samen met hun ouders wekelijks te laten bewegen met de kans op een betere motoriek. Momenteel is er zelfs (helaas) een wachtlijst, omdat diverse GGD-instanties (waaronder consultatiebureaus) doorverwijzen naar ons aanbod voor deze jonge doelgroep. Momenteel wordt een turnvereniging benaderd om bij ons een satelliet-vereniging op te starten en dit aanbod verder uit te bouwen.





Pauzefietsen



Natuurlijk hadden wij niet alleen de doelgroep kinderen (en hun ouders) gemeen. Structureel meer bewegen was voor de GGD een wenselijk middel in de strijd tegen overgewicht. Voor de vakdocent LO is het bewegen op zichzelf natuurlijk ook al een doel. Kortom, qua uitgangspunten voldoende kans op een vruchtbare samenwerking. Daarom werden de handen ineengeslagen en dat is een goede keuze gebleken. Er is namelijk veel winst te behalen voor sport als je gezondheid tot één van de doelen maakt.

Een goede motoriek staat aan de basis van een leven lang bewegen

Er zijn in ieder project voor sportstimulering veel kansen voor het behalen van de eigen doelstellingen als je gezondheid als uitgangspunt mag nemen. HAGG wil de gezondheid stimuleren, terwijl ik vooral de beweegkansen voor ieder kind wil optimaliseren. Via HAGG kwam een extra netwerk van partners beschikbaar en kwamen nieuwe subsidies binnen handbereik. Ter illustratie in de kaders voorbeeld 1 en 2.

De BST Gezondheidskalender (en het keuzemenu)

Voor HAGG is het natuurlijk ook belangrijk dat er interventies op het gebied van de voeding plaatsvinden. Een goede afstemming met het onderwijscurriculum is noodzakelijk voor een redelijke kans op succes. Een traject van gesprekken met directies en schoolteams werd doorlopen.

In maart 2011 is uiteindelijk de BST Gezondheidskalender opgesteld. Deze kalender sluit naadloos aan bij het ritme van het schooljaar. Op de kalender zijn acht deelprojecten zodanig gepland dat er

september	informatiemaand
oktober	fruit en groente project (voorbeeld 3)
januari	gezondheidsmaand
februari	hardlooppoject
maart	waterdrinkproject (zie voorbeeld 4)
april	sportmaand
mei	opzomen van de schoolomgeving
juni	springmaand

>>

Voorbeeld 2: Pauzefietsen

In onze wijk is het openbaar vervoer té goed geregeld. Daarnaast is 65% van de wijkbewoners van allochtone afkomst. Dat betekent dat veel ouders zelf niet kunnen fietsen en voelen deze noodzaak dan ook niet. Hierdoor zullen hun kinderen het ook niet aangeleerd krijgen, met als gevolg dat kinderen in Escamp gemiddeld 7 jaar zijn als ze eindelijk los kunnen fietsen. In het gemiddelde dorp in Nederland is leren fietsen een aangelegenheid van de 4-jarigen.

Zelf kunnen fietsen heeft veel te bieden. Enerzijds is fietsen een motorische uitdaging voor een kind dat het nog niet kan. Anderzijds zorgt het kunnen fietsen voor kinderen dat zij meer, sneller en verder de (woon)wijk in kunnen. Sportverenigingen worden vervolgens door het (zelf) kunnen fietsen beter bereikbaar.

Eenmaal op de fiets gaat de HAGG-visie ervan uit dat de NNGB-norm (60 minuten bewegen per dag) eenvoudiger behaald kan worden. Vanuit deze gezamenlijkheid in doelstellingen is in 2011 gestart met het pauzefietsen voor groepen 1 en 2. Er rouleren twee (fiets)materiaalpakketten tussen de BST-scholen, waardoor alle kinderen spelenderwijs (beter) leren fietsen tijdens de schoolpauzes. In het pakket zitten stepjes (voor het bevorderen van het evenwicht en het trainen van de beenkracht). De twee kleinste maten loopfietsen (voor de basisbeginselen van het fietsen) en de kleinste twee fietsmaten voor de volgende uitdaging. Ieder jaar weer lijken dit de leukste LO-lessen die je kan geven. Elk jaar weer lijkt het aantal fietsen voor de schooldeur toe te nemen.

Contact:

info@degymzaal.nl



Sportdag



Waterdrinkproject

om de zes weken een pr-moment (interessant voor de directies) ontstaat richting de ouders en de wijk. De acht deelprojecten die op onze kalender staan zijn: zie schema op pagina 7.

Het is algemeen bekend dat scholen (nog) niet worden afgerekend op de gezondheid van de kinderen. Taal, rekenen en bezuinigingen zijn momenteel de prioriteit van vrijwel iedere schooldirecteur. In samenwerking met de vakdocenten van het BST zijn de thema's verder uitgewerkt in de breedte en de diepte. Vervolgens kreeg ieder schoolteam een keuzemenu aangeboden met drie centrale vragen rondom de HAGG-activiteiten op de school.

- A Aan welke thema's wil de school ook meedoen?
- B Op welk niveau wil en kan de school uitpakken?
- C Hoe én met wat kan HAGG het schoolteam assisteren?

Maatwerk en een wijkaanpak zijn de sleutel

Afstemming per school blijkt één van de voornaamste succesfactoren te zijn voor HAGG. Opvallend was dat alle scholen het fruitproject en het waterdrinkproject (zie kaders met voorbeelden 3 en 4) als zeer leuk voor de leerlingen én haalbaar voor het schoolteam inschatten.

Bijzondere pilotprojecten

Extra projecten werden met behulp van de GGD

mogelijk voor OBS Anne Frank. In 2007 is deze school de 'Sportiefste school van Nederland' geworden. De directie acht het van belang voor de schoolresultaten dat er (juist nu) doorgepakt wordt op de gezondheid van de kinderen. OBS Anne Frank is een grote enthousiaste school (500 kinderen) en daardoor zijn extra projecten ook eenvoudiger haalbaar met het schoolteam.

In september 2011 heeft GGD Den Haag presentaties gegeven tijdens de informatieavonden voor de ouders. Onderwerpen daarbij waren bijvoorbeeld slaapgedrag, ontbijten, gezonde voeding en suikervrije dranken. Verder is er een loopproject voor ouders en docenten opgezet. De eerder genoemde pilotprojecten Fietsen en Peutergym zijn ook daar van start gegaan.

Conclusie en aanbevelingen

Door als LO-docent of beweegproject bewust het thema gezondheid op de agenda te zetten, vergroot je de kansen voor deze generatie kinderen. Tevens vergroot je de kans

Voorbeeld 3: Fruit- en Groenteproject

In september was er wijkbreed voor alle kinderen een maand lang fruit en groente. Dit project is helemaal op maat uitgewerkt door HAGG voor iedere school. De scholen konden vlaggetjes krijgen voor de onderbouw om te kleuren en om de school mee te versieren. Iedere leerling kreeg een fruitbakje dat zij konden versieren met leuke stickervellen. Voor de nieuwsbrieven van de scholen werden stukjes aangeleverd over de campagnemaand. De aftrap was op Basis-school Petrus Donders met de wethouder en een topkok. Natuurlijk om ook de plaatselijke krantjes te interesseren voor dit HAGG-BST-project.

Doel van de fruitmaand was om het fruit zo te introduceren dat er binnen iedere school minimaal één vaste fruitdag werd gecreëerd. Campagnemateriaal is in de wijk verspreid bij alle openbare gebouwen, winkels en gezondheidsinstanties. De plaatselijke supermarkten (AH en Jumbo) deden wekelijks het fruit in de aanbieding en de Blokker en Xenos verkochten losse fruitbakjes om de fruitdagen mede te ondersteunen.

Voorbeeld 4: De waterdrinkmaand

Ook rondom het water werd door HAGG een professionele campagne opgezet. Ieder kind kreeg een bidon of drinkbeker die een maand lang een centrale plek (op het schooltafeltje) in zou nemen. Naast de stickervellen en een nieuwsbrief vol lesvoorbeelden en waterweetjes voor de docenten was er zelfs een waterlied en is water rechtstreeks gekoppeld aan de BST-wijkspordagen met zeven themaspellen. Basisschool de Zuidwester had dit keer de eer van de aftrap met de wethouder. Daar werd de eerste (van de vele) green graffiti's op het schoolplein gezet. Met een hogedrukreiniger werd de boodschap "water drinken is goed, water drinken moet!" met water op de stoeptegels geplakt. Doel van de watercampagne was natuurlijk om de kinderen en ouders te wijzen op water als suikervrij alternatief! Door juist de uitvoerende instanties zelf ook als doelgroep te zien en de integrale wijkaanpak duidelijk te presenteren in persmomenten waren alle BST-scholen bereid om hun beste beentje voor te zetten.

voor je school en het beweegaanbod enorm. Natuurlijk moet je letterlijk en figuurlijk de balans zien te vinden tussen 'bewegingsonderwijs' en 'gezondheidsonderwijs'. De noodzakelijke relatie tussen beide is in ieder geval duidelijk. De overeenkomst tussen beide: gezond leven en goed bewegen kun je niet uit een boekje leren. Misschien is een LO-docent 'nieuwe stijl' de enige persoon die dat echt goed kan doen.

Richard Weijermans is projectleider Bouwlust Schoolsport Team

Meer informatie op www.DeGymzaal.nl

Foto's: Marieke Endedijk ◀

Sportproeverij



Gezonde shake

advertenties



Al 10 jaar de leukste en veiligste skikampen

SKILAND
SKIKAMPEN

Skiland
www.skikamp.nl
info@skikamp.nl
020-4893818

 VeBON
Verbond van professionele instructeurs

Voor de leukste en veiligste skikampen met goed opgeleide CREW en een zeer compleet all-in pakket voor een zeer lage prijs.

Onze kampen zijn uniek op acht punten:

- * betaalbare skigebieden, geschikt voor beginners én gevorderden
- * uw contactpersoon is kampleider ter plaatse, altijd op de hoogte
- * CREW begeleidt deelnemers, dat geeft rust en overzicht voor docenten
- * alle maaltijden inclusief, bij terugkomst thee met wat lekkers
- * avondprogramma's afgestemd op de groep voor meer kampgevoel
- * helmen voor alle deelnemers
- * indrukwekkend hoge plezierfactor voor deelnemers
- * gecertificeerd veiligheidssysteem met duidelijke procedures

Meer weten? Bel of mail gerust voor een vrijblijvende offerte.



NIEUW bij Skiland: Major League Snowcamp:
De uitdaging voor gevorderde skiërs, bekijk ons aanbod op onze vernieuwde website www.skikamp.nl

www.skikamp.nl



STILLESportzaal
Gegarandeerde oplossingen voor slechte akoestiek in sportaccommodaties

www.stille-sportzaal.nl

Inmiddels ervaren honderden LO docenten het stiller lesgeven in hun eigen gymzaal. Nu u nog! Maak direct een afspraak met ons.

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



Een sportactieve school is een Gezonde School!

Meerwaarde vignet Gezonde School

Als leraar lichamelijke opvoeding zet je je in voor het sport- en beweegaanbod op school. Een vignet Gezonde School kan je hierbij helpen. Veel scholen besteden aandacht aan de gezondheid van leerlingen. Op sommige scholen komt een breed scala aan gezondheidsthema's aan bod: van een gezond binnenmilieu tot fysieke veiligheid. Populaire onderwerpen zijn sport en bewegen, voeding en sociaal-emotionele ontwikkeling. In dit artikel voorbeelden hoe je dat kunt doen.

Door: Judith Oostendorp en Esther Slinkman

Scholen werken aan deze thema's door bijvoorbeeld een naschools sportaanbod te organiseren, het drinken van water te bevorderen, te zorgen voor een gezonde schoolkantine of leerlingen te trainen in weerbaarheid. Veel scholen werken aan de hand van bestaande projecten en aanpakken, zoals bijvoorbeeld het lespakket Lekker fit!. Dit lespakket richt zich op gezond eten en bewegen. Ook haken scholen aan bij lokale initiatieven, zoals het Groninger Sportmodel met drie sportmomenten per week en het Haagse Sport in de Wijk.

Gezonde geest in een gezond lichaam

De aandacht voor gezondheid en een gezonde leefstijl hangt op verschillende scholen samen met de achtergrond van de leerlingen. Sommige leerlingen hebben overgewicht, bewegen onvoldoende en eten ongezond en/of te weinig gevarieerd. Diverse scholen werken aan gezondheid vanuit een onderwijskundige visie of levensbeschouwelijke identiteit. Fysieke gezondheid en leren op school worden hierbij niet los van elkaar gezien; vertrekpunt is het idee van een gezonde geest in een gezond lichaam.

Waar moet je aan voldoen?

Sinds 2011 kunnen basisscholen een vignet

Fysieke gezondheid en leren op school niet los van elkaar zien

Gezonde School aanvragen. Zij moeten hiervoor voldoen aan basisvoorwaarden. Dit zijn de wettelijke eisen rondom gezondheidsthema's. Zo'n wettelijke eis is bijvoorbeeld 'De kerndoelen voor het vak bewegingsonderwijs worden behaald'. Scholen maken een keuze voor een of meer themacertificaten. Er zijn acht themacertificaten: Voeding, Sport en Bewegen, Roken en Alcohol, Persoonlijke Verzorging en Mondgezondheid, Sociaal-emotionele Ontwikkeling, Relaties en Seksualiteit, Fysieke Veiligheid en Milieu. Per themacertificaat moeten scholen aan een aantal criteria voldoen. Deze criteria richten zich op signalering, educatie (activiteiten), beleid en schoolomgeving. Voorbeelden van deze criteria voor het themacertificaat Sport en Bewegen zijn:

'De lessen bewegingsonderwijs worden gegeven door een bevoegde groeps- en/of vakleerkracht.'

'Het stimuleren van bewegen en sport als onderdeel van het stimuleren van een gezonde leefstijl is beschreven in de schoolgids (of het schoolplan)'.

Sportcoördinator als aanjager

In Den Haag heeft de sportcoördinator een belangrijke rol vervuld in het aanjagen van de aanvraag. Onder de bezielende leiding van de sportcoördinator trokken acht basisscholen samen op. GGD Den Haag bood hierbij ondersteuning. Sinds september 2012 hangen hier de plaquettes 'vignet Gezonde School' aan de buitenmuren en hebben de ingelijste themacertificaten een prominente plek in de scholen.

Vignet geeft erkenning en biedt kader

Wat is nu de meerwaarde van een vignet? Is het niet voldoende als een school aandacht heeft voor de gezondheid en het welbevinden van haar leerlingen en medewerkers? Waarom is zo'n bordje aan de deur nodig? Uit de reacties van een aantal basisschooldirecteuren blijkt dat het vignet voor scholen wel degelijk meerwaarde heeft. Om (vol-





Je moet het maar durven!

doende) leerlingen naar zich toe te trekken wordt het voor scholen steeds belangrijker om zich te profileren en te onderscheiden van concurrerende scholen. Met het vignet kun je je als school profileren, bijvoorbeeld als sportbasisschool of als school waar veel aandacht is voor gezonde voeding. Ook geeft het vignet een blik van waardering voor de inspanningen op het vlak van gezondheid. Anja de Leeuw, directeur van OBS De Werkschuit zegt hierover:

‘Natuurlijk gaan wij voor het vignet Gezonde School. Wij vinden het belangrijk om iedereen te laten zien dat wij de gezondheid van onze leerlingen en leerkrachten hoog in het vaandel hebben staan. Het is voor ons een erkenning dat wij op de goede weg zijn en een stimulans om door te gaan. Ik hoop dat zoveel mogelijk scholen het vignet gaan aanvragen’.

Daarnaast noemt een aantal scholen het vignet een handig middel om beleid op gezondheidsvlak te verdiepen, te borgen of om een structurele aanpak vorm te geven. Het is handig dat er eindtermen zijn geformuleerd, dat geeft richting, aldus een van de directeuren. *“Alles viel op zijn plaats door met de aanpak Gezonde School te gaan werken.”*

Een andere directeur vertelt dat het vignet Gezonde school een duidelijk kader creëert van waaruit de school werkt. Nieuwe activiteiten worden aan dit kader getoetst. Zo wil de school voorkomen

dat allerlei ad-hocactiviteiten op het gebied van gezondheid worden ondernomen. *“We ademen ons sportprofiel in alles uit, van schoolgids tot briefpapier, van website tot sportkleding”.*

Vignet Gezonde School mbo volgt dit najaar

Op dit moment kunnen alleen basisscholen een vignet Gezonde School aanvragen. Eind 2013 is het vignet ook beschikbaar voor het mbo en in 2014 volgen de vignetten voor het voortgezet onderwijs.

Meer weten?

Meer weten over de Gezonde School? Kijk dan op www.gezondeschool.info. Ga voor meer informatie over het vignet direct naar www.vignetgezondeschool.info.

Judith Oostendorp is adjunct-directeur en Esther Slinkman is project-leider vignet Gezonde School bij GGD Nederland.

Bron

In opdracht van het RIVM ontwikkelt Oberon een digitale handreiking Gezonde School voor het basisonderwijs. Hiervoor heeft het onderzoeks- en adviesbureau interviews met schooldirecteuren afgenomen over hun ervaringen met het werken aan gezondheid op school. In bovenstaand artikel is gebruikgemaakt van de resultaten van deze interviews.

Foto's: Kjell Postema ◀

Contact:

eslinkman@ggd.nl

Gezonde, fitte leerlingen presteren beter

“Omdat gezonde, fitte leerlingen beter presteren willen we graag een Gezonde School zijn. Zo halen we het beste uit de kinderen”, aldus Fonië Huigen, sportdocent aan het Thomas a Kempis College uit Zwolle, de in 2012 door de KVLO uitverkozen sportiefste VO-school van Nederland. “Het sportelement zit verweven in het onderwijs en in de manier hoe de leerlingen en leerkrachten met elkaar omgaan. Fairplay is ook buiten de gymzaal de norm. Naast sporten werken we ook aan andere gezondheidsthema’s, zoals gezonde voeding. Snoep en energiedranken verkopen we bijvoorbeeld niet op school.” Er is gekozen voor een groeimodel om veranderingen goed ingebed te krijgen. De school staat er niet alleen voor. Zo worden er onder meer verbindingen gelegd tussen de GGD, Windesheim en Sportservice Zwolle.

Door: Marieke Willemse

Wat is een Gezonde School?

Een Gezonde School stimuleert de gezondheid van leerlingen (PO en VO), studenten (mbo) en leerkrachten. De school heeft niet alleen aandacht voor educatie, maar ook voor een gezonde schoolomgeving, signaleren en doorverwijzen, leerlingenzorg en regelgeving. Door aandacht aan al deze aspecten te geven, neemt de effectiviteit toe. En door Gezonde School onderdeel te maken van het schoolbeleid zorgt de school er bovendien voor dat de resultaten blijvend zijn.

Voordelen van een Gezonde School

De redenen om te werken aan gezondheid op school zijn divers. Een gezonde leerling/student verzuimt minder, heeft meer kans op goede schoolprestaties en daarmee op maatschappelijk succes. Een gezonde leerling is zich bewust van de eigen leefstijl en leert gezondheidsrisico's in te schatten en ermee om te gaan. Het zelfvertrouwen van leerlingen kan hierdoor stijgen, hun gewicht blijft op een gezonder peil en de kans dat ze ten onder gaan aan comazuipen of andere verslavingsmiddelen wordt beperkt. Een Gezonde School betekent ook een goede werkomgeving wat leidt tot grotere tevredenheid van het schoolpersoneel en lager ziekteverzuim. Medewerkers zijn beter in balans, kunnen zich beter inzetten en zijn zo een rolmodel voor de leerlingen. Een Gezonde School stimuleert de gezondheid en het welbevinden van leerlingen én leraren. Dit draagt bij aan positieve profilering van de school, wat kan leiden tot meer aanmeldingen.

Taak van de school?

Veel scholen zien de voordelen voor hun leerlingen en leerkrachten en vinden dat zij ook een rol hebben op het gebied van gezondheid. Zij beschouwen zich, naast de ouders, als medeopvoeders. Bovendien brengen kinderen en leerkrachten veel tijd door op school. De school kan het positieve gedrag ondersteunen door te zorgen voor een gezonde omgeving met een gezond kantineaanbod (VO/mbo) c.q. traktatieregels (PO) en zonder snoep- en frisdrankautomaten.

Een school die ook actief met gezondheid bezig is, is de school voor speciaal basis-onderwijs De Zeppelin, een Sportactieve School uit Amsterdam. Drie dagen per week biedt deze school naschoolse sport aan. Het is laagdrempelig. Kinderen die vanwege diverse omstandigheden niet in verenigingsverband sporten, sporten met veel plezier na schooltijd op school. Ook stimuleert SBO De Zeppelin lekker gezond eten. Er zijn lessen over gezonde voeding en tijdens de sportdagen nemen leerlingen fruit of groente mee. “Sport en Bewegen is voor ons een aangrijpingspunt om verder te gaan met de Gezonde School, we blijven ons ontwikkelen”, aldus vakleerkracht bewegingsonderwijs Joris Weller van de SBO De Zeppelin.

Gezonde Schoolthema's

Sporten en bewegen is één van de Gezonde Schoolthema's. Andere thema's zijn voeding & mondgezondheid, sociaal-emotionele ontwikkeling, roken, alcohol & drugs, relaties & seksualiteit, fysieke veiligheid, binnenmilieu en persoonlijke verzorging. Het is niet nodig al deze thema's tegelijkertijd op te pakken. De school kiest zelf één tot drie gezondheidsthema's en geeft die gedurende minimaal drie jaar prioriteit. Op deze manier kan de aandacht die de school aan de thema's geeft voldoende intensief zijn om ook echt resultaat te bereiken.

‘Sport en Bewegen’ is vaak een van de eerste thema's waarmee scholen starten als ze gaan werken aan Gezonde School. Het kan dan gaan om kwalitatief goede lessen bewegingsonderwijs, het aanbieden van een breed en gevarieerd aanbod van voor-, tussen- en naschoolse sport- en bewegingsactiviteiten en de aandacht die de school heeft voor inactieve leerlingen/studenten. Sporten en bewegen vinden de meeste leerlingen/studenten erg leuk. Het is dan ook fijn te weten dat sporten en bewegen een belangrijke bijdrage leveren aan motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en gezondheid van



Bewegen is gezond

kinderen. Hierover is inmiddels voldoende wetenschappelijk bewijs voorhanden. Reden genoeg om op school nog meer aandacht te besteden aan het sporten en bewegen en zo te werken aan een Gezonde School.

Vignet Gezonde School

Een school die heeft laten zien een Gezonde School te zijn wordt hiervoor beloond met het vignet Gezonde School. Sinds de invoering van het vignet in september 2012 voor de basisscholen hebben ruim 50 scholen het vignet Gezonde School toegekend gekregen. Mbo-scholen kunnen vanaf november 2013 het vignet aanvragen en voor het VO staat het in 2014 op de agenda. Dit betekent niet dat scholen moeten wachten met de voorbereidingen. Nu aan de slag gaan, betekent straks klaar zijn voor het vignet!

De eerste school die het vignet heeft gekregen is basisschool Speel- en Werkhoeve in Bodegraven. Het is een school die zich met veel passie blijft inzetten voor een Gezonde School. In overleg met ouders maar ook met derden, zoals de GGD, wordt gekeken op welke manier de Gezonde School blijvend onder de aandacht gebracht kan worden. "De uiteindelijke vertaling van het vignet is dat wij leerlingen, ouders en leerkrachten willen leren het gezond verstand te gebruiken", aldus Mark Oortwijn directeur basisschool Speel- en Werkhoeve. Meer informatie over het vignet lees je in het artikel 'Een sportactieve school is een Gezonde School, meerwaarde vignet Gezonde School' elders in dit blad.

Gemeenschappelijk doel

Vaak kunnen scholen ondersteuning krijgen bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van Gezonde Schoolactiviteiten. Zo hebben >>

Argumenten voor het Gezonde Schoolthema Sport & Bewegen, feiten & cijfers

- Lichamelijk actieve leerlingen/studenten scoren aantoonbaar betere resultaten dan hun minder fitte studiegenoten.
- Leerlingen/studenten die fit en sportief vaardig zijn, scoren hoger op leeraspecten als taakgerichtheid, planning, aandacht en probleemoplossend vermogen.
- Sportende kinderen die lid van een sportvereniging zijn, blijven minder vaak zitten dan niet of weinig sportende kinderen.
- Kinderen die hoger scoren op testen van balvaardigheid, behalen een betere CITO-rekenscore dan hun klasgenoten.
- Slechts een derde van alle mbo-studenten voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Twee derde beweegt dus minder dan één uur per dag.
- Zo'n veertien procent van de jongens en zeventien procent van de meisjes tussen de vier en vijftien jaar heeft overgewicht.
- Bijna één op de vijf mbo-studenten heeft overgewicht of obesitas.
- Medewerkers die sporten zijn meer ontspannen, fitter en productiever. Er is onder deze groep minder verloop en de binding met de organisatie is groter.
- Bedrijfsgezondheidsprogramma's leiden tot een gemiddelde daling van 27 procent in ziekteverzuim en 26 procent in medische kosten.

Uitspraken van scholen die aan Gezonde School werken

'De school heeft als primaire taak om kinderen verder te helpen in hun ontwikkeling: daar hoort ook voeding en gezondheid bij'.
'Alles viel op zijn plaats door met de aanpak Gezonde School te werken'.

'Vroeger was het veel meer hapsnap, wat er toevallig op ons afkwam. Het is nu een groeimodel op basis van de lijn die we samen met de GGD hebben opgesteld'.

'Met het vignet laat je ouders zien dat je gezondheid belangrijk vindt'.
'De Gezonde School is niet meer iets dat erbij moet, maar wat er gewoon bij hoort'.

Contact:

marieke.willemsse@rivm.nl



FOTO: ARCHIEF RIVM

Jeugdimpuls

veel GGD'en een Gezonde Schooladviseur die kan helpen bij het opstellen van een schoolprofiel en kan adviseren over activiteiten die goed passen bij de behoeften en mogelijkheden van de school. De GGD helpt ook bij vragen op het brede terrein van gezondheid. Vragen als hoe kun je beter signaleren als het gaat om seksueel geweld, onveilig klimaat, hygiëne, overgewicht en voeding? Hoe kun je nog beter vervolg geven aan wat je signaleert: op individueel niveau en op schoolniveau. En hoe schakel je makkelijker ouders in? Ook kunnen scholen Gezonde Schoolactiviteiten vaak uitvoeren in samenwerking met lokale sportverenigingen, binnen een Brede Schoolverband of door gebruik te maken van combinatiefunctionarissen. Neem eens contact op met de GGD in jou regio en vraag naar de mogelijkheden. Op www.gezondeschool.nl vind je de namen van de contactpersonen bij de GGD.

Wat kun je doen als vakleerkracht LO?

Ook enthousiast geworden over de Gezonde School? Je bent een van de eerste medewerkers op school die de kansen voor betere leerprestaties van leerlingen door een gezondere en actievere leefstijl direct op school in praktijk kan brengen. De insteek hierbij is natuurlijk sport en bewegen, maar

onvermijdelijk komen er ook andere gezondheidsvragen van mededocenten of ouders op je af. Bijvoorbeeld over voeding, de fysieke ontwikkeling van kinderen en jongeren of het signaleren van andere problemen.

Op www.gezondeschool.nl vind je allerlei informatie over Gezonde School. Zoals informatie over de Gezonde Schoolaanpak met modules die je helpen te werken aan gezondheid op school. Ook vind je informatie over het verkrijgen van draagvlak, overzichten van concrete activiteiten die jouw school kan uitvoeren en informatie over ondersteuning die scholen kunnen krijgen. Via de website kun je je ook aanmelden voor de nieuwsbrief Gezonde School en zo op de hoogte blijven van actuele ontwikkelingen en ondersteuningsmogelijkheden.

Op verschillende momenten in het jaar kunnen scholen zich via de website www.gezondeschool.nl inschrijven voor extra activiteiten en ondersteuning. Voorbeelden hiervan zijn 'scholen inspireren scholen' en het ondersteuningsaanbod voor scholen. Je blijft up-to-date door je aan te melden voor de Gezonde Schoolniewsbrief (aparte edities voor PO, VO en mbo) en je kunt de Gezonde School volgen via twitter @GezondeschoolNL. De extra ondersteuning via programma's als 'Jeugdimpuls en 'Onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl' wordt mede mogelijk gemaakt door de ministeries van VWS en OCW.

Samenwerking

Rond de Gezonde School werken onderwijs- en gezondheidsorganisaties samen: GGD Nederland en regionale GGD'en, Ivoren Kruis, Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), KWF Kankerbestrijding, MBO Raad, Longfonds, Nationale Hoorstichting, Nederlandse Hartstichting, Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), NOC*NSF, Pharos, PO-Raad, Rutgers WPF, Trimbos-instituut, VeiligheidNL, Voedingscentrum, VO-raad en RIVM Centrum Gezond Leven. ◀

Lekker Fit!

het leefstijllespakket voor groep 1 t/m 8

Lekker Fit! wil kinderen op een positieve manier bewust maken van hun gedrag op het gebied van voeding en bewegen teneinde overgewicht tegen te gaan. Ieder werkboekje bevat daarom een gedragsveranderingslijn waarin voeding of bewegen centraal staat. Sport- en beweegkaarten zorgen voor een impuls om meer te gaan bewegen. In dit artikel lees je 't.

Door: Tilly de Jong

Na de overname van *Lekker Fit!* door Arko Sports Media in 2012 heeft het lespakket in samenwerking met de Hartstichting een metamorfose ondergaan. Per twee leerjaren wordt met dezelfde boekjes gewerkt. Voor groep 1/2, 3/4, 5/6 en 7/8 komen er twee werkboekjes per jaar uit voor in de klas, samen met een overzichtelijke minihandleiding. Daarnaast zijn er voor alle vier de groepen vier beweegkaarten met activiteiten voor in de gymzaal of buiten. De groepen 3 t/m 8 krijgen bovendien vier sportkaarten, mogelijk gemaakt door NOC*NSF. Deze kaarten bevatten kennismakende activiteiten voor steeds twee nieuwe, verschillende sporten. Om leerkrachten te voorzien van gedegen achtergrondinformatie is er de basishandleiding, met daarin een speciale module over omgaan met onder- en overgewicht. En een optionele module met de fittest *Lekker*

Fit! Daarnaast geeft de basishandleiding handvaten om een gezond schoolbeleid in te voeren. Zo kan een school stap voor stap een gezonde school worden.

Lekker Fit! sluit natuurlijk aan bij de kerndoelen.

Volgens de nieuwste inzichten

Lekker Fit! werkt met een gedragsveranderingslijn. Om de leerlingen te stimuleren meer te gaan bewegen en/of gezonder te gaan eten doorlopen

ze een aantal stappen. Bij de IK DOE-stap inventariseren de leerlingen hun eigen gedrag, bijvoorbeeld door het bijhouden van een dagboekje. Vervolgens leren ze tijdens de IK WEET-stap wat de gangbare normen zijn. Tijdens de IK GA DOEN-stap vergelijken ze hun gedrag met het normgedrag en geven aan op welke punten ze hun gedrag kunnen verbeteren. Tijdens de laatste IK BLIJF DOEN-stap maken zij afspraken met zichzelf en met de groep om het nieuwe gedrag vol te houden. Per groep wordt daarvoor een speciale afsprakenposter meegeleverd.

Lekker Fit! houdt ouders bij de les

Lekker Fit! is niet alleen bedoeld voor op school, maar moet zijn weg vinden naar het gezin, het thuis van de leerling. Vooral hier kunnen de verworven inzichten in de praktijk toegepast worden. In de werkboekjes staan dan ook opdrachten die de leerlingen thuis

met een ouder uit moeten voeren. Ze kunnen bijvoorbeeld een ouder interviewen of samen in de voorraadkast kijken naar etiketten. Daarnaast staan er in de minihandleidingen allerlei tips om ouders bij de lessen te betrekken. Bijvoorbeeld om ouders uit te nodigen om te komen vertellen over hun sport of om samen met de leerlingen een gezond recept te bereiden. Daarnaast biedt de Hartstichting ouderavonden over *Lekker Fit!* aan. Er zijn veel ontwikkelingen gaande

“Het is erg fijn dat we worden **ondersteund** door de gemeente. Zij houden de lijn en de financiën in de gaten. Daarnaast komt er ook af en toe een **sportconsulent** langs.”
Dirk Dreschler, leerkracht op basisschool Guido de Bres, Ommen

op het gebied van het bereiken van ouders. Nieuwe inzichten zullen in *Lekker Fit!* worden verwerkt.

Meer dan alleen een lespakket

Lekker Fit! leent zich uitstekend om ingezet te worden als onderdeel van het lokale jeugdgezondheidsbeleid. In de praktijk werken GGD, sportservicebureaus, de gemeente, de thuiszorg en sportverenigingen met de scholen samen aan de implementatie van *Lekker Fit!*. In de meeste gemeenten krijgen de thema's overgewicht, sport, jeugdgezondheid en onderwijs veel aandacht. De gemeenten nemen dan ook vaak de rol van financier en aanjager op zich. De overige instellingen zorgen voor aansluiting bij lokale

»

OPDRACHT 2 Interview

Beantwoord de vragen zelf en stel de vragen ook aan een klasgenoot. Vergelijk jullie antwoorden.

	Jouw antwoord	Antwoord van je klasgenoot
1 Hoe ga jij naar school? Op de fiets, lopend of anders?		
2 Doe je aan sport? Zo ja, welke sport?		
3 Help je thuis wel eens mee? Bijvoorbeeld met afwassen, boodschappen doen of de hond uitlaten?		
4 Hoeveel uur per dag kijk je tv of computer je?		
5 Heb je een afspraak met je ouders hoe lang je computert of tv-kijkt?		

Beweegopdracht

Kleuren speuren. Roep een kleur. De ander raakt zo snel mogelijk iets van die kleur aan. Wie is het snelst? *Tip: draai de rollen om!*

De IK DOE-stap In de minihandleiding: Opdracht 2 Interview

Deze opdracht hoort bij de IK DOE-stap in de gedragsveranderingslijn. Laat de leerlingen voor deze opdracht in tweetallen werken. Het is de bedoeling dat de leerlingen inzien dat er verschillen zijn in gedrag tussen henzelf en hun klasgenootjes. Welke twee leerlingen hebben echt grote verschillen in hun antwoorden? Laat ze erover vertellen.

initiatieven, zodat *Lekker Fit!* breed gedragen kan worden.

In veel gevallen is het mogelijk om *Lekker Fit!* geheel of gedeeltelijk te bekostigen vanuit een provinciale of gemeentelijke subsidie. Er zijn uiteraard nog meer manieren om sponsors of subsidie te vinden, bijvoorbeeld via de GGD of zorgverzekeraars.

Een mooi voorbeeld is de gemeente Rotterdam, waar *Lekker Fit!* ontwikkeld is en al in 2005 voor het eerst werd gebruikt. Uit onderzoek blijkt dat *Lekker Fit!* niet alleen erg leuk is om te doen, maar ook positieve effecten heeft op het gezonde gedrag van de leerlingen en hun BMI.

www.lekkerfitopschool.nl

Op de website van *Lekker Fit!* staat alle informatie over het lespakket, de kosten en de brede inzet van *Lekker Fit!*. Via de site kan een zichtzending aangevraagd worden en zijn enkele voorbeeldlessen te downloaden. ◀

De IK WEET-stap In de minihandleiding: Lekker Fit!-weetje

Deze opdracht hoort bij de IK WEET-stap in de gedragsveranderingslijn.

Lees met de leerlingen het *Lekker Fit!*-weetje. Maximaal twee uur per dag achter een beeldscherm zitten (tv, computer of gameconsole) is de norm. Zo blijft er voldoende tijd over om te bewegen. Bespreek met de leerlingen hoe lang zij tv-kijken of computeren. Wie heeft er afspraken met zijn of haar ouders over de computertijd? Wat zijn die afspraken?



Voorbeeld van een gedragsveranderingslijn voor het beperken van de tv- en/of computertijd tot maximaal twee uur per dag om meer te gaan bewegen. Dit voorbeeld komt uit een werkboekje voor groep 5-6.

OPDRACHT 3 Lekker Fit!

Bedenk hoe je elke dag meer kunt bewegen.

In de pauze kan ik:

- 1
- 2
- 3

Tussen de middag kan ik:

- 1
- 2
- 3

Na schooltijd kan ik:

- 1
- 2
- 3

Doe-opdracht

Neem 4 kaartjes en schrijf er beweegspelletjes voor binnen op. Doe alle kaartjes in een doos. Lang stilgezeten? Grabbel een kaartje en speel het spel. Voor op school en thuis.

De IK GA DOEN-stap In de minihandleiding: Lekker Fit!

Deze opdracht hoort bij de GA DOEN-stap in de gedragsveranderingslijn.

Lees opdracht 3 met de leerlingen. Laat de leerlingen situaties bedenken waarbij ze kunnen bewegen in de pauze, tussen de middag en na schooltijd. Bijvoorbeeld de hond uitlaten of meedoen met voetbal.

De IK BLIJF DOEN-stap In de minihandleiding: Beweegafspraken

Deze opdracht hoort bij de IK BLIJF DOEN-stap in de gedragsveranderingslijn. Laat de eigen beweegafpraak invullen. Deze afspraak moet gaan over de tijd voor de computer of tv, of over meer bewegen. In de kolom 'vind ik leuk' kunnen klasgenootjes en ouders hun steun betuigen. Het gaat hier om kreten als 'Je kan het!' of 'Ik help je het vol te houden'. Schrijf als leerkracht ook eens een berichtje bij leerlingen die wel een steuntje kunnen gebruiken. Bespreek daarna welke groepsafpraak er gemaakt gaat worden en schrijf deze op de afsprakenposter in de klas. Denk bijvoorbeeld aan de afspraak 'iedereen komt lopend of op de fiets naar school en laat zich niet meer brengen met de auto'. Lukt het de groep om zich aan de afspraak te houden? Beloon dan het goede gedrag. Bijvoorbeeld door 's middags thee te drinken met een gezonde snack, of met een leuke activiteit in de pauze. Zie voor afspraken en beloningen ook module 1 van de basishandleiding, hoofdstuk 'Afspraken maken in de praktijk'.

Mijn beweegafpraak: Ik ga...

Vraag je vriend(in) om je te steunen.

Lekker Fit! groep 5/6 • Nummer 7



Veilig en gezond werken in de gymzaal

Veilig en gezond werken, betekent werken in een omgeving waar de kans op ongevallen en ziekteverzuim klein is. Veiligheid en gezondheid heeft verschillende kanten of facetten; denk aan techniek, maar ook aan sociale veiligheid.

Door: mr. Floortje van 't Wout

Een gezonde werkomgeving bevordert de tevredenheid van het personeel. Gezonde en veilige arbeidsomstandigheden zorgen voor minder zieke, overspannen of arbeidsongeschikte werknemers. Dit is niet alleen goed voor werknemers; minder kosten voor ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid komen ook werkgevers ten goede. Gezondheid beïnvloedt namelijk de arbeidsparticipatie, het arbeidsverzuim en de arbeidsproductiviteit.

Op verschillende terreinen van veilig en gezond werken, worden vragen en problemen bij de KVLO neergelegd. Het recht op pauze kan bijvoorbeeld tot discussie leiden. Pauze moet ervoor zorgen dat een docent de dag doorkomt en niet overwerkt raakt. In de Arbeidstijdenwet is het recht op pauze vastgelegd. Volgens de Arbeidstijdenwet heb je na een aantal uren werken recht op pauze of je nu in deeltijd werkt of niet.

- Bij langer dan vijftien uur werken, heb je recht op minimaal 30 minuten pauze, op te splitsen in twee keer vijftien minuten.

- Bij langer dan tien uur werken, is de pauze minstens 45 minuten, op te splitsen in drie keer vijftien minuten.

Bij een collectieve regeling kan van het voorgaande worden afgeweken. Daarbij wordt in acht genomen dat de werkgever de arbeid zodanig organiseert, dat indien de werknemer meer dan vijftien uur arbeid per dienst verricht, zijn arbeid wordt onderbroken door een pauze van ten minste vijftien minuten. Hiervan kan niet worden afgeweken!

De wet gaat niet over de hoeveelheid pauze waar je recht op hebt, maar over wanneer je recht hebt op pauze en hoe lang dat moet duren. De school moet je in staat stellen deze pauze te nemen.

Een ander aspect van gezond werken is een gezonde werkomgeving; bijvoorbeeld het binnenklimaat in de school. Verkeerd ontwerp en/of gebruik en slecht onderhoud aan ventilatiesystemen en gebouwen is er veelal de oorzaak van dat er tijdens de lessen onvoldoende verse lucht wordt aangevoerd en dat de vervuilde lucht niet doelmatig wordt afgevoerd.

De KVLO ontvangt regelmatig vragen over minimumtemperaturen in gymzalen; over disfunctionerende installaties of verwarmingssystemen met onvoldoende capaciteit.

De vragen over minimumtemperaturen gaan vaak over wat er wettelijk vastgelegd of geregeld is. Het antwoord hierop is vaak teleurstellend, omdat er in de wet- of regelgeving niets geregeld is zolang de temperatuur niet onder de zes graden komt. En zelfs dan gaan de regelingen over het verstrekken van persoonlijke beschermingsmiddelen (kleding e.d.).

Wanneer je in je werkomgeving regelmatig last hebt van dergelijke klachten, meld deze dan bij de werkgever en bij de MR en lees hieronder verder.

Bij de KVLO komen verder met regelmaat klachten binnen over geluidsoverlast in gymzalen. Teveel decibellen, flutter-echo's en te lange nagalmtijd maken het werk van gymleren hinderlijk en kunnen schade opleveren aan het gehoor. Voor leden heeft de KVLO een *stappenplan* ontwikkeld, met een plan van aanpak voor docenten. Een aantal stappen is van essentieel belang en kan ook uitkomst bieden in andere situaties, zoals bij problemen met het binnenklimaat.

- Meld altijd je klachten bij de Arboarts en je eigen arts en zorg dat er gehoormetingen plaatsvinden.

- Laat de werkgever een testrapport van de zaal maken.

- Treed gezamenlijk met je collega's uit de sectie op.

- Ga met de werkgever in gesprek: keer op keer! Het is vaak een zaak van lange adem!

Vanuit goed werkgeverschap dienen klachten over arbeidsomstandigheden serieus te worden genomen.

Het schoolbestuur is verantwoordelijk voor een veilige en gezonde werkomgeving.

Mogelijke risico's en mogelijk verzuim dienen te worden voorkomen. De werkgever moet na klachten in gesprek gaan met de werknemer(s) en afspraken maken over een handelingsplan bij herhaling. Zorg dat de Arbo-medewerker van de school bij dit proces betrokken is. Ook kun je, indien nodig, de Arboarts van de school hierover consulteren. Het is belangrijk alles schriftelijk goed vast te leggen. Zorgt een goede dialoog niet voor een oplossing neem dan contact op met de helpdesk van de KVLO voor overleg en tips. ◀■



Praktijk katern



Nummer

4

Jaargang 101 - 26 apr. 2013

Lichamelijke Opvoeding



Lessendatabase, Bewegen
en een Gezonde Leefstijl

LO-excellent op het Dr. Nassau
College Quintus in Assen

Plezier in atletiek

Blindelings bewegen (3)

Balanceren nieuwe stijl;
slacklinen

Lessendatabase

Bewegen en een Gezonde Leefstijl voor mbo- en VO-docenten en studenten

Dé lessendatabase rondom bewegen en een gezonde leefstijl is in november 2012 gelanceerd. De database www.vitaalmbmo.nl bevat modules en lessen rondom drie thema's: Bewegen & Sport, Vitaal Burgerschap en Vitaal Werknemerschap. Gebruik van de database is kosteloos en voor iedereen onbeperkt beschikbaar. De database is ideaal voor mbo- en VO-docenten en ALO- en S&B-studenten.

Door: Ivo Dokman

De lessen en modules zijn getest in de praktijk en ontwikkeld met de expertise van kennisinstituten en GGD-en (o.a. GGD Rotterdam-Rijnmond, Soa Aids Nederland, Rutgers WPF, Universiteit Maastricht, Voedingscentrum, Stivoro, Trimbos Instituut en RIVM) de transportbranche, sportbonden (NOC*NSF) en een schrijversclub onder leiding van Berend Brouwer en Gert van Driel.

Dit heeft geleid tot kwaliteitsvolle basismodules en -lessen. In dit artikel lees je over de opzet en gebruiksmogelijkheden van de lessendatabase.

Jongeren zijn de toekomst

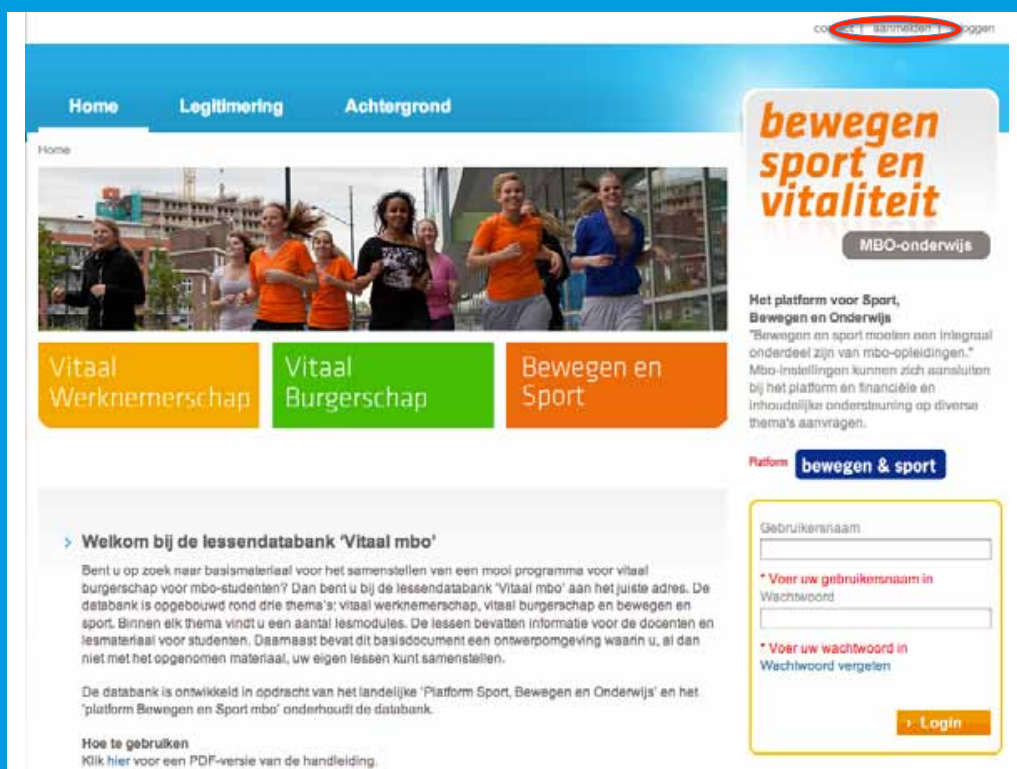
De studenten en leerlingen van nu zijn de burgers, werknemers en/of werkgevers van de toekomst. Een goede gezondheid is

belangrijk en het is noodzakelijk aandacht te besteden aan gezondheid in relatie tot burgerschap en werk. Want gezonde en fitte burgers zijn gelukkiger, minder vaak ziek, hebben een langere levensverwachting, zijn langer inzetbaar en presteren beter. Het bevorderen van de gezondheid van burgers en werknemers kan leiden tot het terugdringen van de zorgkosten, lager ziekteverzuim

in het werk, meer voldoening/geluk in het leven, hogere motivatie en hogere arbeidsproductiviteit. Juist in tijden van vergrijzing, langer doorwerken, concurrentie op de arbeidsmarkt in relatie tot een ongezonde en inactieve leefstijl, is het belangrijk om studenten en leerlingen op jonge leeftijd inzicht en vaardigheden mee te geven om een 'vitaal burger' te kunnen zijn en blijven. Voor meer informatie en een specifieke aanpak zie ook: www.gezondeschool.nl.

Aan de slag

Je gaat naar www.vitaalmbmo.nl en meld je aan (rechtsboven in). Nadat je je gegevens in hebt gevuld, kun je de database gelijk gebruiken. Op de homepage vind je de drie thema's, achtergrondinformatie en



Figuur 1. Aanmelden homepage

Voeding en energie

Minder calorieën

Producten met het logo bevatten minder zout, suiker, (verzadigd) vet en/of meer vezel dan andere producten binnen dezelfde productgroep.

Een voorbeeld:



100 gram Magere Knaks

- Kilocalorieën: 160
- Vet: 9,4 gram
- Koolhydraten: 6,1 gram
- Zout: 816 mili gram



100 gram Knaks

- Kilo calorieën: 202
- Vet: 15,3 gram
- Koolhydraten: 3,8 gram
- Zout: 779 mili gram

Gezond Gewicht

Figuur 2. Voorbeeld Gezond en vitaal

legitimeringen voor het belang van vitaliteit in het algemeen en de drie thema's in het bijzonder.

Als je op een thema klikt, verschijnen de ontwikkelde modules. Binnen een thema zijn diverse modules en lessen uitgewerkt. Deze modules en lessen kun je gelijk bekijken en downloaden. Er staan PowerPoint- en Word-bestanden in de database. Alle presentaties in de lessendatabase kennen veel afwisseling tussen theorie, foto/video en actieve werkvormen zoals opdrachten of een quiz.

Vitaal Werknemerschap

Studenten en leerlingen leren welke risico's hun vitaliteit in het werk kunnen bedreigen en wat zij kunnen doen om die risico's het hoofd te bieden.

Omdat beroepen en beroepstakken en daarmee ook de beroepsgerelateerde risico's onderling sterk verschillen gaat het binnen dit thema vooral over de algemene principes die daarbij een rol spelen.

Contact: Ivo Dokman coördinator

www.vitaalmbmo.nl of
vitaalmbmo@mbodiensten.nl

vergelijkingen



Fosfaten
"kerosine"
100 meter



Koolhydraten anaeroob
"benzine"
800 meter



Koolhydraten aeroob/
Vetten
"diesel"
> 5 km



Figuur 3. Voorbeeld Gezond en Vitaal aan het werk – persoonlijk profiel

Vitaal Burgerschap

Studenten en leerlingen leren welke risico's hun gezondheid en vitaliteit kunnen bedreigen. Wat kun je zelf doen om zo gezond en fit mogelijk te blijven.

Bewegen & Sport

Bewegen en sporten is erg belangrijk om een

gezonde leefstijl te hebben en te houden. Inbedding in hun dagelijkse leven is dan ook zeer belangrijk.

Delen met collega's

Je kunt ook eigen of aangepaste modules en lessen aan de database toevoegen. Deze bestanden zijn alleen zichtbaar voor de >>

bewegen sporten en vitaliteit

MBO-onderwijs

Handbal

Slotactiviteit; 4:4 met keeper (25 minuten)

Doel

- Toepassen bovenhandse strekworp, loopregel en sprongworp in een spelsituatie.
- Leren van basisspelregels in een eindvorm.
- Extra: met omschakeling van aanval naar verdediging en omgekeerd.

Opdrachtbeschrijving

- 4 tegen 4 (+ 1 keeper) op een half veld.
- De aanvallende partij krijgt 5 kansen om zo vaak mogelijk te scoren. Daarna wisselen de aanvallers en verdedigers van rol.
- De keeper kan blijven staan.
- Extra opdracht: Als de verdedigers de bal afpakken dan moeten ze het 'recht van aanval' halen op de middenlijn. Het spel gaat dus door. Als de aanvallende partij naast schiet of de keeper houdt de bal tegen, dan moet de keeper de bal uitgooien naar de andere partij (die worden dan aanvallers). Die partij moet dan eerst nog het 'recht van aanval' halen.

Zaalindeling



Materiaal

- 15 hesjes
- 2 handballen

Spel- en veiligheidsregels

- Maximaal drie passen met de bal in de hand.
- Er mag getipt worden, maar dit moet ontmoedigd worden, omdat dit het samenspel tegengaat. Na het tippen mag de speler nogmaals drie passen maken met de bal in de hand (dus maximaal drie passen, tippen en weer drie passen).
- Zijlijn is uit = ingooi voor de anderen.
- Er mag niet door de cirkel gelopen worden.
- Verdedigers mogen fysiek contact maken maar alleen frontaal (dus recht voor de aanvallers).
- Als er een goal wordt gemaakt of de bal wordt afgepakt of gemist, dan krijgt de aanvallende partij opnieuw de bal uit. Na 5 aanvallen wisselen.
- Extra: het spel gaat continue door, omdat de verdedigende partij bij het veroveren van de bal direct het 'recht van aanval' mag halen op de middenlijn. Dit vereist een hoger niveau van handelen en denken.

1

Slotactiviteit; 4:4 met keeper

Figuur 4. Voorbeeld 4-4 handbal

Voorbeeld Vitaal Burgerschap

Hier zijn voorbeelden te zien van afbeeldingen en sheets uit de modules Voeding, presentatie 'Gezond Gewicht' en uit Bewegen en gezonde leefstijl, presentatie 'Bewegen en Trainen'.

Voorbeeld Bewegen & Sport

Bij het thema Bewegen & Sport vind je onder andere kant-en-klare leskaarten voor allerlei sporten. Denk aan handbal 4-4 slotactiviteit en beachvolleybal in tweetallen overspelen.

In de database kun je ook eigen leskaarten maken van de verschillende sportactiviteiten. Zo vind je daar een voorbeeld van de 'ontwerp-tool' om een zelfgemaakte leskaart voor tennis te maken. Er is een grote keuze in verschillende veld- en achtergrondkeuze en de icoontjes die bij die sport horen. Ze kunnen eenvoudig worden verslept naar de activiteit en worden opgeslagen en uitgeprint als pdf-bestand.

Toekomstperspectief

De lessen zijn nu specifiek ontwikkeld voor en met het mbo-werkveld. Ze kunnen ook

ingelogde en kun je makkelijk delen met je collega's die zich ook hebben aangemeld. Via een icoontje stuur je een mail naar de betreffende collega's. Zij ontvangen automatisch een melding als ze inloggen en kunnen zelf bepalen of ze het document op willen nemen.

Voorbeeld Vitaal Werknemerschap

Op kvloweb.nl zijn afbeeldingen en sheets uit de modules 'Gezond en vitaal aan het werk' en 'Gezond en vitaal aan het werk – persoonlijk profiel' te zien. Alle presentaties in de lessendatabase kennen veel afwisseling tussen theorie, foto/video en actieve werkvormen zoals opdrachten of een quiz.

eenvoudig op maat gemaakt worden voor lessen en projecten in het voortgezet onderwijs of voor het opleidingsonderwijs (hbo en mbo). Afhankelijk van het doel, onderwijstype, niveau en de leeftijdsgroep kan een kwalitatief programma of project worden opgezet dat bovendien LO-overstijgend kan zijn (koppeling met theori docenten, burger-

schap, biologie, scheikunde, natuurkunde, maatschappijleer en studieloopbaanbegeleiders). De ambitie is om de database op termijn specifiek te ontwikkelen voor het voortgezet- en basisonderwijs. Daarnaast kan er een koppeling gelegd worden met de ontwikkelingen vanuit www.gezondeschool.nl. Op die manier kan een op maat gemaakt lesprogramma aansluiten op Gezonde Schoolbeleid.

De databank is ontwikkeld vanuit het 'platform Bewegen en Sport mbo' en bekostigd door het 'Platform Sport, Bewegen en Onderwijs'. In het mbo sluit de lessen-database goed aan op www.testjeleefstijl.nu en de kwalificatie-eisen uit Loopbaan & Burgerschap.

Vignet Gezonde School

Scholen die aantoonbaar goed met gezondheid bezig zijn kunnen het Vignet Gezonde School aanvragen en zich op die manier profileren. Daarmee laat de school aan leerlingen, leerkrachten, ouders en anderen zien dat het de gezondheid van medewerkers en leerlingen erg belangrijk vindt.

Maatwerkondersteuning

Scholen die advies of ondersteuning zouden willen ten aanzien van de doorontwikkeling van lesprogramma's rondom Bewegen en een Gezonde leefstijl kunnen contact met ons opnemen via onderstaand mailadres. We denken graag met je mee over je wensen en

de mogelijkheden die we je op maat kunnen bieden.

Literatuur en bronnen

Gezondheidsraad 2003
Hirasing et al., 2001; van den Hurk et al., 2007
Wijga et al., 2010
Bernaards, Toet en Chorus, 2008

Borer, 2005
Gill en Cooper, 2008
Kvaavik et al., 2009
NOC*NSF, 2008
ACSM, 2007; Biddle et al., 1998
Biddle et al., 2004
Moore et al., 2003
Mulder et al., 1999 ◀

bewegen sporten en vitaliteit

MBO-onderwijs

Beachvolleybal

Activiteit 2; tweetallen overspelen (15 minuten)

Doel

Overspelen

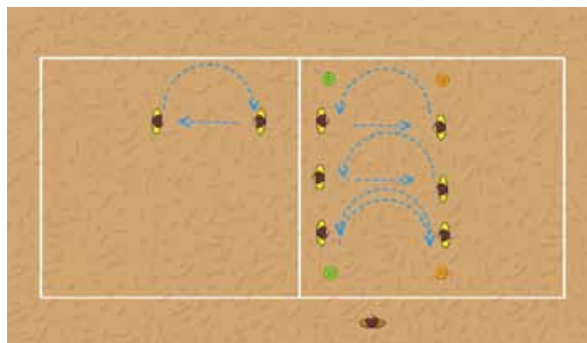
Opdrachtbeschrijving

- 1 Speler 2 staat op achterlijn en krijgt bal met boogje aangespeeld van speler 1 op 'vijf-meterlijn' (zie pijl aan zijkant in tekening). Speler 2 speelt bal bovenhands terug, speler 1 vangt de bal op
- 2 Speler 2 staat op vijf meter afstand (zie pijl aan zijkant in tekening) met rug naar speler 1, speler 1 roept naam van speler 2 en gooit bal met boogje iets voor speler 2, speler 2 speelt bal bovenhands terug, speler 1 vangt de bal
- 3 Tweetal probeert bal zo vaak mogelijk bovenhands in spel te houden

Beweeg- en regelrollen

- Student: probeert bal dusdanig naar ander te spelen, dat er teruggespeeld kan worden
- Docent: loopt rond en geeft aanwijzingen voor bovenhandse techniek:
 - raak de bal schuin boven je hoofd, laat de bal dus niet achter je komen
 - sta stil als je bal speelt

Zaalindeling



Spel- en veiligheidsregels

Algemeen:

- Als bal te ver naar zijkant of achterkant gaat @ vangen en opnieuw beginnen
- Een speler staat 1 meter van het net, andere speler staat op 3 à 4 meter afstand

Oefening 1:

- student 1 tikt eerst op bal en dan mag student 2 gaan lopen
- na 10 keer spelen wisselen van rol, beide studenten doen dit twee keer (let op: laat de studenten daadwerkelijk van plaats wisselen ivm spelen richting net)

Oefening 2:

- na 10 keer spelen wisselen van positie en van rol, beide studenten doen dit twee keer

Activiteit 2; tweetallen overspelen

Figuur 5. Voorbeeld overspelen Beachvolleybal

LO-excellent op het Dr. Nassau College Quintus in Assen

Het Dr. Nassau College is een grote scholengemeenschap in de gemeente Assen en omgeving. Het gebouw Quintus te Assen heeft een havo-, atheneum- en gymnasiumafdeling. De komende jaren staan in het teken van een nieuwbouw. Er komt een compleet nieuw schoolgebouw met daarbij een grote sportaccommodatie. Voor de vakgroep Lichamelijke Opvoeding, die al jaren als verticale vakgroep functioneert, is dit een unieke kans het vak nog beter op de kaart te zetten!

Door: Martine Kamps en Laura Winkelman

De afgelopen jaren is er geïnvesteerd in de tweede fase, doorlopende leerlijnen van de eerste tot en met de zesde klas, BSM en de sportstroom. Tevens is de school al zes jaar een topsportvriendelijke school en heeft het voornemen met de bouw van de nieuwe sportaccommodatie door te groeien naar een Topsport Talentschool. De vakgroep LO heeft inspraak in de plannen voor de bouw en de

inrichting van de accommodatie. Dat leidt tot legio kansen en mogelijkheden.

Het is onze wens in de toekomst gebruik te maken van vele digitale leermiddelen en digitale instrumenten, zoals digitale boeken, instructies en camera's. Verder gaan we in verband met onze nieuwbouw samenwerken met het Hanze Institute of Technology voor

sensortechnologie en met de HIS (Hanzehogeschool, Instituut voor Sportstudies) en hun sportfieldslabs. Vandaar dat we nu ook de volgende stap willen maken met LO in de tweede fase: het invoeren van LO-excellent.

Goed in bewegen en dan?

Na de invoering van de vernieuwde tweede fase is het lang stil geweest rondom het vak



Sportminded leerlingen

LO, zo ook op het Dr. Nassau College. De 'sportminded' leerlingen kunnen kiezen voor projecten zoals in de eerste fase voor een pilot van de sportstroom en in de tweede fase voor het vak BSM, maar wat doen we nu met de excellente leerling binnen de reguliere les? Het gaat daarbij om de leerling die goed is in bewegen, de leerling die behoefte heeft om ook eens op zijn/haar niveau te presteren, de topsporter die zijn lessen op het Dr. Nassau College volgt. Deze leerlingen willen wij de uitdaging bieden met LO-exclusief in de tweede fase. LO-exclusief houdt voor ons in dat wij de excellente leerlingen in sport een kans willen geven op het 'topniveau' te sporten tijdens de lessen LO.

Module LO-exclusief volleybal

De vakgroep LO heeft als pilot voor een module volleybal gekozen in havo en vwo 4. Alle tweede-faseklassen zijn parallel geroosterd. Hierdoor hebben er altijd drie tot vier havo- en vwo-klassen op hetzelfde moment les.

De module LO-exclusief volleybal is bedoeld voor de 'topleerling' en bestaat uit vier blokuren volleybal. In de eerste les laten we alle leerlingen een instructiefilmpje zien. Aan de hand van twee instructiefilms kiezen de leerlingen op welk niveau ze willen volleyballen. De excellente klas zal bestaan uit minimaal twaalf leerlingen en maximaal achttien leerlingen. Tijdens de module komen de excellente leerlingen in aanraking met het eindspel volleybal op 'topniveau'. De klas krijgt les van een docent LO die zelf een hoog volleybalniveau heeft. De excellente leerlingen gaan de bovenhandse service leren, evenals het blokken en smashes. De andere technieken, zoals onderhands- en bovenhands passen, moeten de leerlingen redelijk tot goed beheersen. De klas speelt het eindspel op groot veld met een vaste spelverdeler en volgens een vast systeem. De docent LO bepaalt of dat systeem 1-5 of 4-2 wordt.

Module volleybal voor de reguliere leerlingen

De leerlingen die niet hebben gekozen voor de excellente klas volgen de reguliere module volleybal. Tijdens de module komen de leerlingen in aanraking met de basisvaardigheden van het volleyballen



Reguliere module... basistechnieken

en werken ze naar een eindspel toe. De reguliere volleybalmodule wordt gegeven door een docent LO die gebruik maakt van audiovisuele hulpmiddelen. De leerlingen krijgen de basistechnieken aangeboden waarbij ze ondersteuning kunnen krijgen van de docent en beeldmateriaal. De klas speelt het eindspel op groot veld met een wisselende spelverdeler die rechtsvoor staat.

Beoordeling

De vakgroep LO schrijft en ontwikkelt voor allebei de modules een beoordelingskaart zodat de leerlingen na het volgen van de module een eindbeoordeling krijgen. De beoordeling is zowel resultaatgericht als ontwikkelingsgericht.

De toekomst

In het schooljaar 2013-2014 starten we met de pilot LO-exclusief. We gaan tijdens en na afloop van de module LO-exclusief in gesprek met de leerlingen en de docent over hun bevindingen. We willen in de toekomst

verschillende exclusieve modules in meerdere leerjaren aanbieden voor excellente leerlingen.

Verder willen we de leerlingen die deelnemen aan een module LO-exclusief de kans bieden binnen school mee te trainen met de talentgroepen van de verenigingen.

Tot slot gaan we als vakgroep nog met het management in overleg over een eventuele vermelding op het diploma. Onze voorkeur gaat uit naar een certificaat toevoegen aan het diploma. Wij willen namelijk dat de excellente leerling erkenning krijgt voor zijn/haar behaalde resultaten tijdens de lessen LO door middel van de vermelding op het diploma of het certificaat.

Matine Kamps is docente LO en BSM op het Dr. Nassau College te Assen

Laura Winkelman is docente LO en topsportcoördinator op het Dr. Nassau College te Assen

Foto's: Anita Riemersma ◀

Contact:

wla@dr.nassaucollege.nl

Plezier in atletiek

In het primair onderwijs is het belangrijk dat leerlingen veel en veelzijdig bewegen. Grondvormen van bewegen, zoals lopen, springen en werpen, dragen bij aan een goede motorische ontwikkeling. Als sport biedt atletiek een veelzijdigheid aan bewegen. Denk bijvoorbeeld aan het sprinten, hoogspringen of speerwerpen.

Door: Dave Suurs

Er is een database waar docenten hun leermiddelen op zetten om te delen met collega's. Voor LO-docenten is dit interessant en bereikbaar via lichamelijkeopvoeding.vakcommunity.nl. Hiervan kun je gratis lid worden. Dit maakt het mogelijk leermiddelen te lezen, te plaatsen en er over te communiceren. De leermiddelen zijn vaak heel praktijkgericht. Voorbeelden hiervan nemen we af en toe op in het praktijkkatern (red).

Helaas grijpt men in de lessen bewegingsonderwijs te vaak te snel naar de eindvorm terwijl er zeer veel attractieve spelvormen en oefeningen zijn die minstens zo uitdagend kunnen zijn als de eindvorm. In deze editie van de *Lichamelijke Opvoeding* geef ik voorbeeldlessen 'plezier in atletiek' voor de middenbouw van het basisonderwijs. In een volgende editie van de *Lichamelijke opvoeding* volgt nog een aantal lessen voor het basisonderwijs met een speelse afsluiting in groepsvorm. Uiteraard zijn sommige vormen, zij het hier en daar met een kleine aanpassing, ook bruikbaar in de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Les 1: Stoten en estafette

Inleiding

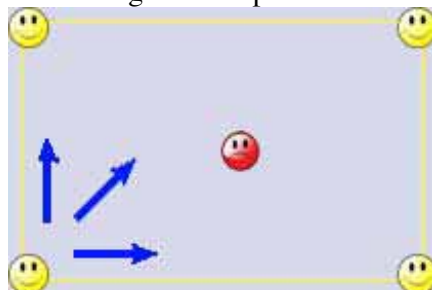
Scoreloop

In iedere hoek van de zaal staan leerlingen. Je kunt punten verdienen door te lopen in de:

- breedte van de zaal = 1 punt
- lengte van de zaal = 2 punten
- diagonaal door de zaal = 3 punten.

Er is één tikker, die krijgt een minuut om zoveel mogelijk leerlingen te tikken en de score laag te houden. Ben je getikt, dan blijf je meedoen maar ben je al je punten kwijt en moet je opnieuw beginnen met tellen.

Afbeelding scoreloop



Differentiatie:

- meerdere tikkers
- niet direct terug naar de hoek waar je vandaan kwam
- totaal vijf beurten.

Kern

A Stoten

Een medicinbal met twee handen via een stuit over de breedte van de zaal stoten.

- 1 Tweehandig instoten. Let goed op de techniek!
- 2 Met tweetallen tegenover elkaar vanuit stand tien keer naar elkaar stoten, daarna van plaats wisselen.
- 3 Idem als twee, nu met een voet uitstappen.
- 4 Stoten van de medicinbal over een toverkoord na twee passen aanloop. Oefenen in de lengte van de zaal.
- 5 Vakstoten in de lengte van de zaal:
 - uit langzit
 - hurkzit met omhoogspringen
 - vanuit stand.
- 6 Puntenstoten

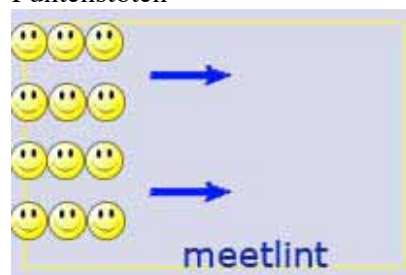
Na het oefenen van het stoten met twee handen is er een wedstrijd tussen de verschillende teams. Er zijn vijf teams. Iedere leerling mag zes keer stoten. De bal komt langs het meetlint op de grond. De groep krijgt dat

aantal punten (bijvoorbeeld in meters). Welk team behaalt de hoogste score?

Medicinbalstoten



Puntenstoten



Didactische aanwijzingen:

- de stoter met medicinbal tegen de borst, helt achterover en de bal wordt door beide handen weggestoten
- de vingers wijzen naar binnen
- beide voeten blijven op de grond of de ene voet staat voor de andere
- de borstkas moet voorwaarts blijven, je lichaam niet doordraaien
- de leerling kan iets door de knieën zakken om een optimale strekking te krijgen
- stoot de medicinbal onder 45 graden weg voor een optimale afwerphoek
- 1 kg. medicinbal voor leerlingen van 8 – 11 jaar

- 2 kg. medicinbal voor leerlingen van 11 – 13 jaar
- gebruik de teams van het vakstoten voor de estafette.

Estafette



B Estafette

De groepen van de wedstrijd puntenstoten blijven zo staan in rijen achter de startstreep.

1 Omloopestafette.

De eerste loper sprint naar de overkant, loopt links om de pilon, sprint terug en tikt nummer twee aan, nummer twee sprint, et cetera. De leerlingen gaan door totdat iedereen twee keer gelopen heeft.

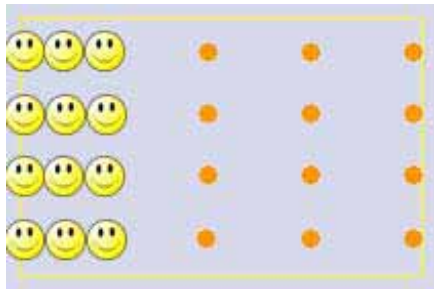
2 Idem, maar met overgeven van een gummi tennisring.

3 Slalomsprint.

In totaal staan er vijf pilonnen in het veld, deze zijn zo geplaatst dat er slalomafstand afgelegd kan afgelegd worden:

- oefenen
- wedstrijd.

Slalomestafette



Om de pilon... meedoen of afstand nemen

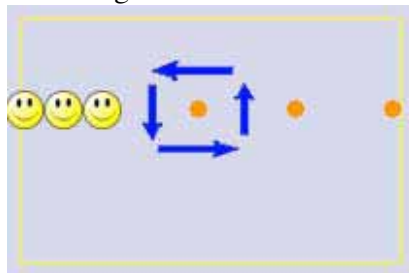
4 Keerkringwedstrijd.

Keerestafette waarbij je om de pilonnen loopt met een constante blikrichting.

In de baan blijven de vijf pilonnen staan:

- op de heenweg rond de leerlingen vijf pilonnen
- de blikrichting blijft constant, dat wil zeggen dat de leerling de eerste pilon voorbij loopt, daarna naar links gaat, rugwaarts, zijwaarts en weer voorwaarts om de pilon heen
- zo wordt dit bij de tweede, derde en vierde pilon herhaald
- bij de vijfde pilon (vlag of grote pilon) draait de leerling links, tikt deze aan, et cetera,
- iedere leerling oefent een keer
- wedstrijd, ieder loopt een keer. Wisselen vanuit stilstand en door het aantikken op de hand.

Keerkringestafette



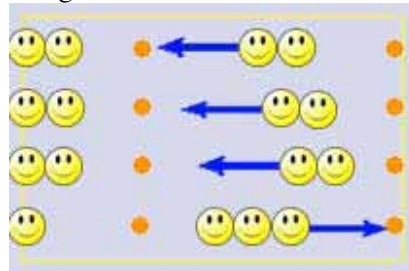
Afsluiting

Rangereestafette

Nummer een van de estafetteploeg loopt om de pilon heen en weer terug, bij de groep aangekomen neemt hij nummer twee mee. Nummer twee legt de handen op de schouders van nummer een. Zo wordt langzamerhand een trein gevormd. Indien de gehele trein is binnengelopen, mag de trein stoom afblazen. Eerst oefenen en daarna in wedstrijdvorm.

Vervolgens laten ze één voor één in dezelfde volgorde weer los.

Rangereestafette



Les 2: Springen en sprinten

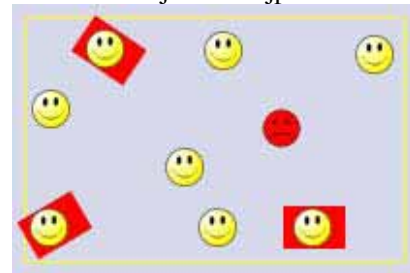
Inleiding

Tikkertje met vrijpost

Er is een tikker. De matten in de zaal zijn vrijposten maar er mag maximaal één leerling per keer op een mat staan. De tikker mag niet bij de mat wachten en een leerling mag niet langer dan vijf tellen op een mat staan. Wie getikt is komt aan de kant staan en als er een vierde leerling getikt wordt, mag de eerste leerling weer meedoen.

Wie kan de meeste leerlingen tikken?

Les 2 Tikkertje met vrijposten



Didactische aanwijzingen:

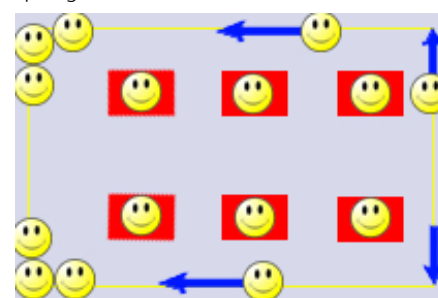
- aantal matten weghalen of toevoegen
- laat de leerlingen die af zijn bij je komen staan zodat je overzicht houdt
- geef de tikker een lintje.

Kern

A Springen

De groep wordt in tweeën gedeeld en de leerlingen stellen zich aan de buitenkant van de zaal op. De matten liggen in de lengte van de zaal.

Springen met matten



- 1 Met twee passen op de matten lopen en over het slootje heen springen.
- 2 Synchroon springen. De leerlingen lopen in tweetallen over de matten en springen over de slootjes heen. De leerlingen springen op ritme.
- 3 Voor de lengtemat wordt een lage vouwhorde neergezet. De leerling maken een stijgsprong over de horde en landen met >>

Contact:

d.suurs@baudartius.nl

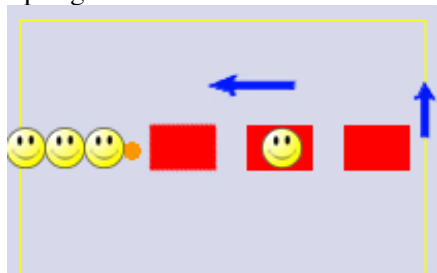
de andere voet op de mat. Doorlopen en over de volgende horde een stijgsprong maken.



Vouwhorde

- De matten worden in de breedte gelegd en de leerlingen plaatsen nog één voet op de mat. Er worden loopsprongen gemaakt met een goede knie-inzet.
- Estafette. Maak vier groepen en zet iedere groep achter een rij matten. De eerste leerling van iedere groep loopt/springt over de slootjes en loopt buitenom terug. Hij loopt om de groep en tikt de volgende leerling aan. Iedereen één keer oefenen. Daarna een wedstrijd. Welke groep zit als eerste in kleermakerszit in de rij terug?

Springen estafette

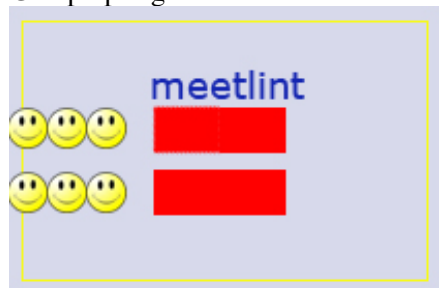


Didactische aanwijzingen:

- armen actief gebruiken bij de afzet
- het zwaaibeen komt tot kniehoogte en ondersteunt de afzet
- landen op het andere been dan waarmee je afzet
- het afzetbeen volledig strekken.

6 Groepsspringen

Groepsspringen



De dunne matjes worden tegen elkaar gelegd.

- Gebruik waar mogelijk de verspring-matten.
- De leerlingen maken een tweeënige sprong op afstand.
- Iedereen oefenen.
- Groepswedstrijd.



Springen

Elke leerling van een groepje springt drie keer waarbij de eerste sprong telt en wordt opgeteld bij de eerste sprongen van de rest van de groep. Op de andere situaties oefenen de overige groepjes. Doordraaien wanneer de wedstrijdgroep klaar is. Welke groep springt in totaal de eerste afstand?

Didactische aanwijzingen:

- tweeënige afzet zonder aanloop
- armondersteuning bij iedere sprong
- schuin naar voren springen
- niet naar achteren vallen na de landing
- achterste indruk telt.

B Sprinten

Organisatie:

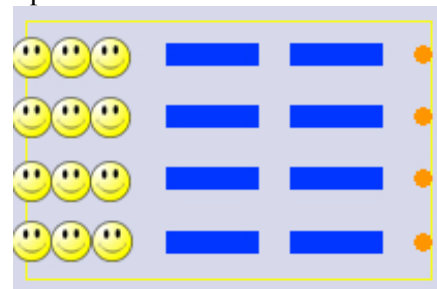
Er zijn vier banen met vier keer twee frequentiematten. Bij iedere baan staat een groep leerlingen. De eerste leerling start bij de eerste mat, de volgende leerling mag starten als de eerste leerling de eerste frequentiemat genomen heeft. In stroomvorm werken.



Frequentiematten

- Op de heenweg de frequentiematten nemen, terugweg sprinten, dit drie keer oefenen.
- Wedstrijd frequentiesprint, estafette nummer een tikt nummer twee aan. Denk aan de uitloop.
- Idem twee, maar zowel de heenweg als de terugweg de frequentiematten nemen. Accent op techniek, hoog lopen en knieën tot bijna horizontaal.

Sprinten in vier banen

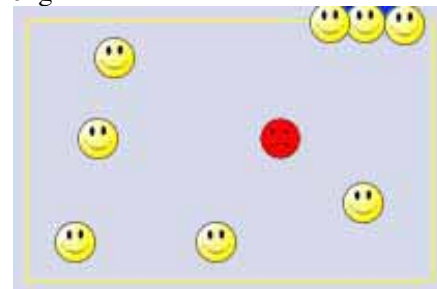


Afsluiting

Jagerbal

De leerlingen staan vrij in de zaal. De docent gooit een foambal in de zaal. Iedereen mag deze bal pakken. Er mag niet worden gelopen met de bal. Afweren met de handen is toegestaan. Als je bent geraakt ga je op de bank zitten. Als er een vierde leerling af is mag de eerste weer meedoen. Na afloop vragen wie er niet af is gegooit.

Jagerbal



Didactische aanwijzingen:

- het spel is binnen de gele lijnen, in verband met de veiligheid
- in het verloop van het spel een tweede of derde bal toevoegen
- de leerlingen die af gegooit zijn, komen bij de docent staan zodat je meer overzicht hebt.

Dit artikel is gebaseerd op een leermiddel ingebracht door Dave Suurs op: www.leermiddel.digischool.nl

Foto's vouwhorden en frequentiematten: www.atletiekunie.nl/index.php?page=271
Foto's leerlingen: Hans Dijkhoff

Blindelings bewegen (3)

Spel

Deze artikelen willen leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke bewegingen. In de vorige artikelen zijn atletiek en gymnastiek aan de orde geweest. Nu wordt tot slot spel beschreven.

Door: Jan Schippers

Vooralspelen zijn erg moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking, maar als het aanbod en de methodiek worden aangepast, zijn er vele mogelijkheden en kunnen zij met veel plezier en goede resultaten meedoen. We besteden aandacht aan overloopspelen, stuitbal en voetsnooker, een zelf ontwikkeld spel.

Boyd ging na de basisschool bij Bartiméus naar een reguliere technische school. Hij trof het niet met gym. Hij had weliswaar drie gymuren per week, maar van drie verschillende gymdocenten. In één van de eerste gymlessen werd er trefbal gespeeld met twee ballen. We waren toevallig net op bezoek. Boyd was al gauw een paar maal getroffen, van voren en van achteren. Hij zag het niet meer zitten, zeeg neer op de zaalvloer en hield beide armen om z'n hoofd gevouwen. We hebben hem snel uit het veld gehaald, hem op z'n schouder geklopt en gezegd: 'Goed gedaan, jochie'!

De (bal)spelen zijn leeractiviteiten, die leerlingen met een visuele beperking het moeilijkst onder de knie krijgen. Daardoor is het niet eenvoudig hen in de reguliere school gelijkwaardig met de andere leerlingen mee te laten doen.

Spelen is misschien wel de belangrijkste manier waarop kinderen bewegend leren omgaan met de mensen en de dingen om hen heen. Al spelend maakt het kind zich bewegingsvormen eigen en leert zich zo

beter in de wereld thuis voelen. Zij leren de hen omringende ruimte beter 'bewonen' en gebruiken en leren de richting en snelheid van hun bewegen beter beheersen. Ook leren zij door spelen bewegend omgaan met hun medeleerlingen.

Naarmate visueel beperkte leerlingen ouder worden, kunnen we de speelse bewegings sfeer uitbreiden, er medeleerlingen aan toevoegen en de gebruikte voorwerpen uitbreiden. Wanneer de leerkracht bewegingsonderwijs zorgt voor de noodzakelijke voorwaarden, kunnen leerlingen met een visuele beperking, zeker de slechtienden, met veel plezier en goede resultaten aan veel (bal)spelen meedoen. Voor de blinde leerlingen zal vaak een alternatief gezocht moeten worden; een balspel dat over de grond gespeeld wordt, zoals goalbal, showdown (een soort tafeltennis), of fitnessoefeningen.

Overloopspelen

Door overloopspelen leren leerlingen veilig door de ruimte te lopen en de hele speelruimte te ontdekken en te gebruiken. Zij leren anticiperen op bewegende obstakels en ontwikkelen vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden. Bij overloopspelen hebben de zwakkere leerlingen een vrijplaats om uit te rusten en nieuwe kansen af te wachten. Speel deze spelletjes met de lagere klassen altijd met een klein aantal leerlingen. Verdeel de groep zo nodig in twee of drie groepen, die in de breedte van de zaal spelen.



Balspelen mogelijk met aangepast methodiek

Leeractiviteiten

School/klas: groep 3 t/m 6 PO

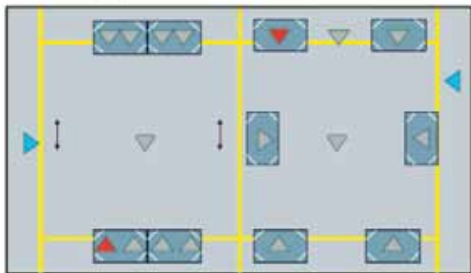
Mat wisselen

Leg alle turnmatten verdeeld over de zaal met minimaal twee meter tussenruimte. Op elke mat staat één leerling en in het midden staat één leerling zonder mat. Terwijl de leer- ➤

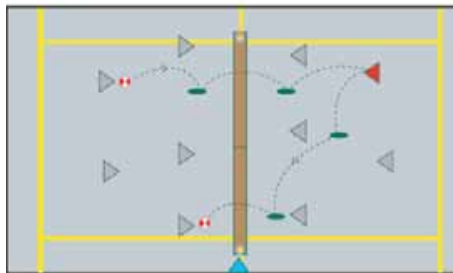
Contact:

jshipppers@xmsnet.nl

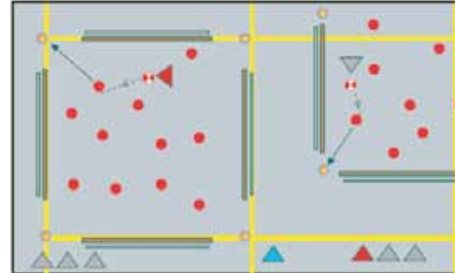
8.2 Overloop spelen



8.5 Stuitbal



8.6 Voetsnooker



Speelse bewegingssfeer uitbreiden

lingen wisselen van mat, probeert de leerling zonder mat een mat te 'stelen'. Speel zelf in het begin een tijdje mee om het spel op gang te brengen en uitdagende situaties te creëren.

Mattentikkertje

Leg aan beide korte zijden van de zaal twee turnmatten tegen elkaar. Er staan vier tot zes leerlingen op de matten en zij moeten, zonder afgetikt te worden, oversteken naar de matten die aan de overkant liggen. Aan de kant zitten twee 'wisselleerlingen'. In het midden van de zaal staat de tikker. Zorg ervoor dat deze heel duidelijk herkenbaar is (contrasterend T-shirt of partijhesje). Neem de eerste keer een langzame tikker. Wie wordt getikt moet aan de kant gaan zitten; als er drie leerlingen aan de kant zitten, mag de eerste weer in het spel. Pas op voor botsingen!

Chinese muur

De zaal is door matten of banken verdeeld in twee gelijke delen (kan ook in de breedte). De leerlingen staan tegen de achtermuur en moeten over de barrière heen naar de tegenoverliggende muur rennen. De tikker staat

achter de barrière en probeert leerlingen die over de barrière zijn gekomen af te tikken, voordat zij over de streep bij de andere muur zijn. Wisselen met de reserveleerlingen.

Drie is te veel

Maximaal tien leerlingen zitten in tweetallen achter elkaar in een kring op de grond. De tikker en één andere leerling (die kan worden afgetikt) lopen buiten de kring. De laatste kan vluchten naar een vrijplaats door in de

kring voor een tweetal te gaan zitten. Maar drie is teveel, dus moet de achterste van dit drietal wegrekken, omdat hij nu kan worden afgetikt. Wie wordt afgetikt, wordt de tikker. Dit spel kan ook als 'Twee is teveel' gespeeld worden.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg ervoor dat de visueel beperkte leerling in een kleine groep speelt (maak bijvoorbeeld één kleinere speelgroep). Leid het spel strak en voorkom dat leerlingen overal dwars doorheen rennen. Speel in het begin desnoods zelf als tikker. Geef de tikker een duidelijk zichtbaar hesje en neem tussendoor de tijd om de hesjes te wisselen, zodat de visueel beperkte leerling aan de nieuwe tikker kan wennen. Gebruik bij voorkeur matten die contrasteren met de vloer of zet een afbakenkegel naast de matten. Je kunt ook gekleurde badmatten (of iets dergelijks) gebruiken. Je kunt bij aanvang van het spel een tijdje meespelen om de visueel beperkte leerling te helpen, te stimuleren en te sturen.

Aanpassingen blinde leerlingen

Deze leerlingen moeten bij deze spelen aan de hand worden begeleid. Geef de tikker een geluidsbron, zodat de blinde leerling kan

horen waar hij is (rinkelband om enkel of pols).

Veiligheid

- Werk bij deze spelletjes gestructureerd en voorkom dat leerlingen allemaal door elkaar heen rennen.
- Geef de blinde en slechtziende leerling eventueel een hand.
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten.
- Markeer de beweegruimte eventueel met oranje pilonnen.
- Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst.
- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.

Stuitbal

School/klas: groep 7 en 8 PO, klas 1 t/m 3 VO

Stuitbal of Prellbal wordt in Duitsland niet alleen door jongeren maar ook door ouderen (competitie) gespeeld.



Meedoen met veel plezier en goede resultaten

Verdeel de zaal door twee banken in twee helften. Op iedere helft staan drie tot zes leerlingen, net als bij volleybal. Er wordt gespeeld met een zachte, goed stuitende bal. De bal wordt door de rechtsvoor staande speler in het spel gebracht door de bal eerst op de eigen helft te laten stuiten, en daarna over de banken heen naar de andere helft van het speelveld. Van daar moet de bal dan weer, met eerst een stuit op eigen helft, naar de overzijde worden teruggespeeld. Raakt de bal de banken of gaat hij, zonder in het andere vak gestuit te hebben, het veld uit, dan heeft degene, die de bal het laatst geraakt heeft een fout gemaakt en heeft de andere partij een punt. Net als bij volleybal mag de andere partij dan opslaan. Ook het doordraaien gaat hetzelfde als bij volleybal.

Er mag aan iedere zijde drie tot vijf keer worden overgespeeld door middel van een tussenstuit. De partij, die het eerst tien of vijftien punten heeft gescoord, wint de set. Het spel is goed aan te passen aan het niveau van de spelers. Ook is het mogelijk dat de ene speler mag vangen en werpen en dat een andere speler alleen mag slaan.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Neem eventueel een grotere lichte strandbal als speelbal. Laat eventueel meerdere keren stuiten tussen het overspelen. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Dit spel is voor blinde leerlingen niet te spelen. Zoek een alternatief spel, speel bijvoorbeeld over de vloer met een rinkelbal (soort slagbal). Een blinde leerling kan ook in een andere ruimte (minder geluid, dus betere oriëntatie!) een spel spelen, of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

Veiligheid

- Gebruik bij stuitbal altijd een zachte, goed opstuitende bal.
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten.
- Markeer de banken (veldafscheiding) met oranje pilonnen.
- Ook kan er een geluidsbaken op de banken worden geplaatst.

- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije speelruimte.
- Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking altijd via de vloer.
- Roep de naam van de leerling bij het aanspelen.
- Formeer eventueel niveaugroepen.

Voetsnooker

Maak een vierkant van vier turnbanken, die op de zijkant liggen, met op de hoeken een doelopening van circa 50 centimeter. Leg in het vierkant tien ballen (grootte: 3-, 4-, 5-jes) neer en één speelbal met contrasterende kleur(en). Als er genoeg banken en ballen zijn, kun je meerdere speelvelden maken, bijvoorbeeld van drie banken en een zaalmuur of van twee banken en twee muren in een hoek (er zijn dan natuurlijk maar drie doelopeningen). Speel het spel met twee tot vier spelers, zodat de wachttijd niet te lang is.

De speler die begint (loten!) probeert met de speelbal in één schot een andere bal door een opening naar buiten te spelen. Als dat lukt heeft hij een punt en mag hij doorgaan. Lukt het niet, dan is de volgende leerling aan de beurt. Als de bal óver de banken gaat, is de leerling af. Als dat nog te moeilijk is, laat dan iedere leerling drie maal schieten voor hij af is! Het spel is afgelopen als alle ballen uit het speelveld zijn geschopt. De leerling die de meeste ballen door de openingen heeft geschopt is de winnaar. Het spel kan ook als zaal hockey worden gespeeld of voetballend met tennisballen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel laag en gebruik zachte ballen. Zorg ervoor dat de ballen sterk contrasteren met de vloer. Gebruik gekleurde ballen en plak witte strips op de hoeken van de banken. Baken de doelopeningen af met omgekeerde kegels en gebruik eventueel rinkelballen.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Voetsnooker is wel te spelen, maar dan zonder een vaste speelbal; iedere bal mag rechtstreeks door de poortjes worden getrapt. Er kunnen eventueel 'piepers' bij de poortjes worden geplaatst.

Veiligheid

- Er mag niet hoog en hard worden geschopt.



Fitness



Showdown, soort tafeltennis alternatief

- Er mag alleen met de voeten worden gespeeld.
- Zorg dat de ballen goed contrasteren met de vloer.
- Laat de leerling met de visuele beperking een sportbril dragen.

Tot slot

Dit is het laatste artikel in een serie van drie waarin aandacht is gevraagd voor leeractiviteiten in het bewegingsonderwijs aan slechtziende en blinde leerlingen. We hopen met deze voorbeelden duidelijk gemaakt te hebben dat ervaring en creativiteit kan leiden tot actieve deelname van leerlingen met een visuele beperking in het bewegingsonderwijs.

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

Balanceren nieuwe stijl; *slacklinen*

Balanceren op een platte band van vier centimeter breed en vijftien meter lang. Slacklinen is een uitdagende trendsport die in parken en op pleinen door jongeren wordt beoefend. Maar bijvoorbeeld ook door professionele ski-teams en fysiotherapeuten wordt gebruikt. De slackline veert en heeft een instabiel oppervlak waardoor er trucs op uitgevoerd kunnen worden zoals springen, veren en salto's. In dit artikel gaan we in op de toepassing van slacklinen in bewegingsonderwijs.

Door: Jonas Konijnenberg

De ontwikkeling van de sport

Slacklinen is ontstaan in de jaren '70 in de Verenigde Staten. Geïnspireerd door koorddansers spanden klimmers, in het Yosemite National Park, op rustdagen hun klimmateriaal tussen twee bomen op. Als een vorm van ontspan-

ning waarmee het evenwicht en de beheersing van het lichaam werd getraind. In 2006 werd een versimpelde manier van opspannen ontwikkeld met behulp van een ratel. Daarmee is de sport toegankelijker geworden. Een kwalitatief goede slackline kost ongeveer 65 euro.

toppen in. Deze vorm van slacklinen wordt alleen door specialisten beoefend. 'Longlinen' is de discipline waarbij een zo lang mogelijke slackline wordt belopen. Op dit moment is de langst uitgelopen slackline 494 meter.

Slacklinen in de leerlijn balanceren

Slacklinen valt onder de leerlijn balanceren. Het hoofdprobleem van de leerlijn balanceren is als volgt gedefinieerd: Het handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak. Het instabiele vlak is bij slacklinen driedimensionaal, de slackline gaat zowel van links naar rechts, als van boven naar beneden. Balans houden op dit oppervlak vergt een hoge mate van concentratie. Door het instabiele oppervlak dient er constant gereflecteerd te worden op het eigen bewegingshandelen. Daarmee draagt slacklinen bij aan het ontwikkelen van het lichaamsbesef.

Het basisdocument voortgezet onderwijs stelt dat: "Balanceren op grondvlakken voor het voortgezet onderwijs te weinig uitdagende activiteiten biedt". Slacklinen is daarom revolutionair, voor voortgezet onderwijs-leerlingen biedt het wel genoeg uitdaging. In mijn ogen is het een combinatie tussen de bewegingsthema's: "Balanceren op losse voorwerpen" en "Balanceren op grondvlakken". Slacklinen speelt op verschillende doelgroepen in. Aan de ene kant is het 'zen' gedeelte te benadrukken, terwijl tegelijkertijd de meer skate- en freerungeoriënteerde leerlingen ook aangesproken worden.

De sport kent drie disciplines. Bij 'tricklinen' worden zoveel mogelijk verschillende trucs op een zo strak mogelijk opgespannen en dynamische lijn gemaakt. Een ervaren slackliner balanceert en maakt gebruik van de veerkracht van de slackline. Hij maakt sprongen, salto's en gebruikt verschillende lichaamsdelen om op te landen. Iedere truc heeft een benaming zoals de 'buttbounce', het landen in zitpositie met beide benen aan één zijde van de lijn. Andere tricks zijn de 'drop knee' en de 'boeddha'. Er is een internationale tricklinecompetitie die jaarlijks wordt afgesloten met een wereldkampioenschap.

'Highlinen' is de meest spectaculaire vorm van slacklinen. Hierbij wordt een slackline op grote hoogte gespannen. Bijvoorbeeld tussen twee gebouwen of berg-



Beoefend in parken, pleinen... en vrije natuur





Double drop knee' op een highline



Mogelijke opstelling met de Slacktivity indoor vierhoekset

Slacklinen in de praktijk, een methodische opbouw

Leren staan op de slackline

Staan op de slackline vormt de basis van alle andere bewegingen. Start daarom altijd met het stilstaand balanceren op de lijn. Begin met het balanceren op één been, het andere been kan dan als een 'staart' gebruikt worden om het evenwicht te bewaren. Leerlingen moeten eerst leren blijven staan alvorens ze kunnen lopen op een slackline.

(Zie ook kvlo web voor een filmpje)

http://www.youtube.com/watch?v=bFqPzA7_MpI

Houding om te balanceren op een slackline

Het standbeen is licht gebogen, daarbij is de voet recht op de slackline geplaatst. Zo is het makkelijker om balans te houden. Zorg dat de knie van het standbeen boven de tenen geplaatst is en de heup is ingedraaid. Het standbeen heeft dus een zeer actieve, stevige houding. Zo kunnen evenwichtsverstoringen het best worden opgevangen. Deze been- en heuphouding is vergelijkbaar met

het stappen op een skateboard of de glijfase bij het schaatsen.

De armen zijn het middel om balans op een slackline te houden. De basishouding van de armen is hoog. Houd de ellebogen constant boven schouderhoogte. Zo zijn kleine correcties mogelijk. Bij gestrekte, zijwaarts gehouden armen zijn correcties te groot, waardoor constant overgecorrigeerd wordt. Laat leerlingen dus corrigeren vanuit de ellebogen.

De focus is constant op het einde van de slackline gericht. Veel leerlingen zullen naar hun voeten kijken, omdat ze moeten wennen aan het smalle balanceeropervlak. Naar voren kijken zorgt voor minder prikkels, waardoor er meer 'gevoeld' kan worden hoe er balans gehouden moet worden. Het zorgt er ook voor dat het bovenlichaam minder naar voren gebogen wordt. Laat de leerlingen dus kijken naar een vast punt, bijvoorbeeld de plek waar de slackline vast zit aan de paal of boom. Zo zien leerlingen bovendien ook nog het verloop van de lijn zelf, zodat ze een vergelijkbaar vertrouwen houden als ze naar hun voeten kijken.

Lopen over de slackline

Wanneer de leerlingen het balans houden op één been goed beheersen (blijven staan voor vijftien à 30 seconden) dan is het tijd om van been te wisselen. Laat kinderen eerst van been wisselen voordat je ze de instructie geeft om ze te laten lopen. Het leerdoel is dan 'van been wisselen' en niet 'de overkant halen'. Bij slacklinen gaat het er niet om dát je de overkant haalt, maar het gaat erom hoe je de overkant haalt!

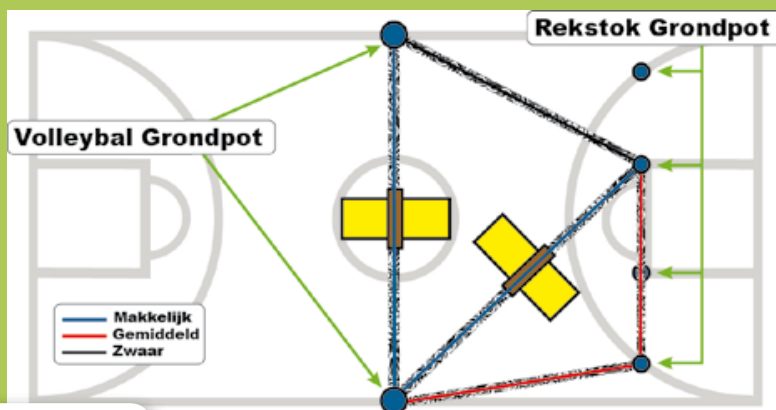
Als ze steeds sneller van been wisselen, lopen ze over de slackline. Bij het neerzetten van de voet is het noodzaak om eerst de slackline af te tasten voordat het gewicht erop gezet wordt. Neigt een leerling ernaar om ongecontroleerd over de slackline te lopen? Laat deze dan achteruit lopen over de slackline. Dit is niet moeilijker dan vooruit lopen, maar zo creëer je een gedwongen situatie voor het lopen vanuit controle. De leerling kan immers niet meer zien waar de slackline zich bevindt, dus moet het wel eerst aftasten voordat de voet neergezet wordt.

Hulpverlening tijdens de basis

Het is af te raden om leerlingen te ondersteunen met een hand bij het balanceren op een »

Contact:

jonas@slacktivity.nl



Hoek indoor opstelling



Jonas maakt een 'Spread Eagle' op een slackline

slackline. Het leerproces zal sneller verlopen wanneer er zelfstandig geoefend wordt. Door evenwichtsverstoringen zelfstandig te corrigeren leren leerlingen echt balanceren. Ondersteuning, van bijvoorbeeld een hand, zorgt ervoor dat leerlingen zich teveel gaan focussen op deze hulp. Wanneer leerlingen na enige oefentijd (ongeveer tien minuten) nog steeds moeite hebben met deze balancervorm (bijvoorbeeld door angst) dan is het wel nuttig om leerhulp te bieden. Doe dit met een 'slappe' ondersteuningsarm.

Beveiliging van de onderwijssituatie

Bij het aanleren van de basis aan voortgezet onderwijsleerlingen is het niet noodzakelijk om valmatten neer te leggen onder de oefensituaties. Het is zelfs af te raden. Voor het leren van de basis hoeft een slackline niet hoger dan 50 cm geplaatst te worden. Leerlingen kunnen bij het uit balans raken op deze hoogte gemakkelijk hun voet voortijdig op de grond plaatsen. Valmatten zorgen ervoor dat het alleen maar fijn wordt om te vallen. Kinderen laten zich dan doelbewust vallen bij een evenwichtsverstoring.

Bij jongere kinderen (midden- en onderbouw van het PO) en complexe bewegingen kan het gebruik van valmatten wel functioneel zijn. Wanneer je deze keuze maakt, zorg er dan voor dat de ondergrond ruim beveiligd is met aaneengesloten matten, tot anderhalve meter van de lijn af. Anders kunnen leerlingen, bijvoorbeeld vanuit een sprong, op de rand van de mat terechtkomen en juist een verzwikte enkel oplopen. Je valt namelijk nooit onder de slackline, maar er altijd van weg.

Arrangement en materialen

Slacklinen in een gymzaal heeft zijn beperkingen. Aangezien er bij slacklinen krachten rond de acht kilo Newton optreden, is niet ieder wandrek of rekstokpaal geschikt om een slackline aan te bevestigen. Daarom is het niet aan te raden om de bestaande materialen in een gymzaal te gebruiken als bevestigingspunt. Wanneer je hier toch het besluit neemt, zorg dan dat je de slackline zo laag mogelijk bevestigt (krachtmoment is kracht maal arm). Breng deze omhoog met een kastgedeelte, zo is het mogelijk om sommige

rekstokpalen toch als bevestigingspunt te gebruiken. In de meeste gevallen is er op deze manier maximaal één slackline te plaatsen in een zaal.

Een oplossing voor dit probleem zijn slacklinepalen. Met deze speciaal ontwikkelde sterke, stalen palen is binnen tien minuten een volledig slacklinearrangement uitgezet. De palen passen in de bestaande rekstok- of volleybalgrondpotten. Daarnaast is het een groot voordeel dat slacklines van bepaalde firma's (met speciale V-loop) direct om de paal te bevestigen zijn, zonder dat er extra knopen of lussen gemaakt moeten worden.

Met een vierhoekopstelling is er een extra slackline over de diagonaal te spannen. Door een kastkop in het midden van de langste situatie te plaatsen, wordt het gemakkelijker om op de slackline te balanceren. Zo creëer je bovendien een extra oefensituatie. Korte, zeer strak opgespannen slacklines zijn belangrijk voor de succesbeleving van leerlingen. Een slackline van drie tot vijf meter is veel toegankelijker dan een slackline van acht tot tien meter lang.

Slacklinen motiveert jongeren tot bewegen

Slacklinen is een laagdrempelige sport die jongeren ook zelfstandig in hun vrije tijd kunnen beoefenen. Met vrienden op een zomerse dag naar het park, genieten van een dag buiten, terwijl de slackline uithangt. Dit is de kracht van deze uitdagende, maar individuele sport die ze samen beoefenen. Er is eindeloos te differentiëren: van korte, strakke naar langere, veerkrachtigere slacklines. Zo blijft het voor ieder niveau een aantrekkelijke activiteit. De sport daagt leerlingen uit om de lijn te gaan beheersen, al snel zullen ze het plezier in balanceren ervaren en creatief worden in het ontdekken van nieuwe bewegingen op de lijn. In bewegingsonderwijs moet plezier in bewegen altijd voorop staan!

Over de auteur

Jonas Konijnenberg is vierde jaarstudent aan de ALO Amsterdam. Voorheen topsporter in wielrennen en schaatsen en sinds een aantal jaren fanatiek slackliner. Hij is werkzaam bij Slacktivity Slacklines (www.slacktivity.nl) waar hij cursussen slacklinen aan docenten in zowel het basis- als voortgezet onderwijs doceert.

Foto's: Slacktivity

De zwartwitfoto is van Frank Nieuwenhuizen

KVLO-websites

Omdat niet iedereen zich even makkelijk een weg baant door het digitale oerwoud hieronder nog eens alle 'KVLO'-websites op een rij:

kvlo.nl

De homepage en verzamelplaats van het (KV) LO-nieuws. Van hieruit zijn ook alle hieronder genoemde (deel)sites te vinden.



kvloscholing.nl

Op deze webpagina's staat informatie over evenementen (cursussen, studiedagen, workshops,...). In de kalender zijn evenementen van de KVLO maar ook van 'derden' te vinden. Ook is er (in het archief) (digitaal) cursusmateriaal te vinden.



kvloschoolsport.nl

De afdeling schoolsport binnen de KVLO richt zich op de organisatie en coördinatie van activiteiten op het gebied van school en sport voor PO, VO en mbo. Met onder andere 'Mission Olympic', 'De Sportiefste School' en 'Certificering Sportactieve Scholen'.



kvlorechtspositie.nl

Oftewel de **Juridische Afdeling** met info over cao's, salarissen en juridische kwesties in columns, thema's en veelgestelde vragen (faq).



kvloonderwijs.nl

Hier is informatie per onderwijstype te vinden. De **laatste toevoegingen** staan op de homepage van *kvloonderwijs.nl*.



kvloweb.nl

Met onder andere weblinks uit ons (dus ook uit dit) vakblad LO. Verder hyperlinks naar ALO-sites, mbo-sites, algemene LO-links, sites van speciale groepen en vacature-sites.



janluitingfonds.nl

Onder de vlag van dit fonds verschijnen publicaties binnen het brede thema sport en bewegen en deze zijn hier ook te bestellen.



canonlo.nl

De Canon LO is een moderne vorm van geschiedenisweergave in de vorm van een internet-toepassing waarbij het mogelijk is op meerdere manieren naar het verleden te kijken. Het is een cadeau van het Jan Luiting Fonds voor de (vorig jaar) 150-jarige KVLO.



gymleraren.nl

Heeft een nieuwe site en is van de **community lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs** oftewel **gymleraren.nl**. Op deze vakcommunity kun je berichten achterlaten en kun je digitaal lesmateriaal plaatsen/downloaden. Het lidmaatschap is gratis.



Nog niet genoemd

zijn de afdelingswebsites die vrijwel iedere KVLO-afdeling heeft en vaak te vinden zijn via eigen domeinnamen en het hoofdmenu van *kvlo.nl*

Contact:

hjalmar.zoetewei@kvlo.nl

Klasse(n)spel: Lesgeven is leren spelen met balans (2)

Klasse(n)spel heeft als belangrijkste doel om scholen, teams en docenten te ondersteunen bij het verbeteren van het leerklimaat in de klas. Het gaat niet om een eenmalige bijdrage om 'probleemklassen' op de rit te krijgen, maar vooral om duurzame verbeteringen. Klasse(n)spel wil scholen, teams en docenten leren zien wat er zich afspeelt in de klas, daar een goede betekenis aan leren te geven (analyse), zicht geven op hun eigen invloed en rol in dat proces, van daaruit gerichte interventies te doen en dat meetbaar te maken en af te stemmen met collega's. In dit artikel wordt aan de hand van voorbeelden de methodiek beschreven in deel 1 uitgewerkt.

Door: Annematt Colot d'Escury e.a.

De Klasse(n)spel methodiek

Stap 1: In kaart brengen van en zien wat zich afspeelt op de wipwap (in de les).

Wanneer is er eigenlijk sprake van een PA? Zijn er kenmerken te onderscheiden die *zichtbaar* en *meetbaar* zijn en waarin we met elkaar kunnen vaststellen of er sprake is van een PA.

Objectief

- Op het HET geven de leermethoden en toetsen over het algemeen een goed beeld over de leerprestaties van leerlingen.
- Op de WIJ is er een aantal objectieve meetinstrumenten (vragenlijsten) zoals de School Attitude Questionnaire Internet (SAQI) en de Semantic Selection Test (SST) die informatie kunnen geven over de WIJ.
- Voor de docent: Vragenlijst Interspersoonlijk Leraargedrag (VIL). Met behulp van de VIL worden zowel de percepties van leerlingen als docenten ten opzichte van het docentgedrag gemeten.

Deze instrumenten geven inzicht over het gevoel van veiligheid van leerlingen in een klas (o.a. plezier in school en leren, maar ook pestgedrag), hoe leerlingen tegen school aankijken en hoe zij de verhoudingen docent – leerling(en) zien.

Subjectief

- Kijkkader vooraf bespreken met het docententeam (leren *zien* van wat zich afspeelt in de les op het HET, de WIJ, de docent en in welke mate er wel/niet sprake is van een PA)
- Verzorgen van een observatieles Klasse(n)spel.
- Bespreken na afloop. Vaststellen van de feiten levert prachtige overeenstemming en verschillen op bij de docenten. Immers een

ieder kijkt vanuit zijn/haar eigen perspectief. Er is zoveel te zien dat we er inmiddels wel achter zijn dat twee keer kijken meer beelden en genuanceerdere uitspraken oplevert dan tien teamvergaderingen.

- Commitment op gezamenlijke doelstelling (vanuit de Feiten¹ een gezamenlijke Fantasia verwoorden)

Stap 2: Betekenisverlening en analyse

We zien een klas die niet loopt, er een lage PA is, geen balans tussen HET en WIJ. Wat zou er aan de hand kunnen zijn?

Stap 2a: de nadruk op de lesstof te groot (HET is te zwaar) en het is voor de leerlingen bijna niet meer mogelijk om te leren.



Figuur 4: de wipwap is uit balans en HET is te zwaar. Het lukt de klas niet om te voldoen aan de gestelde eisen ten aanzien van de lesstof

Als vanuit de kijkles met elkaar wordt vastgesteld dat het HET te zwaar is wordt gekeken waar dat in zit.

Is de lesstof te complex of te eenvoudig? Met andere woorden kunnen de leerlingen tot lukken in de les komen en is er sprake van een goede balans tussen lukken en mislukken? Vaak wordt de richtlijn gehanteerd dat 90% van de leerlingen op minimaal niveau 1 de opdracht kan uitvoeren (het lukt bijna iedereen om in ieder geval de opdracht aan te kunnen).

Is de bedoeling van de opdrachten en de lesstof duidelijk? Met andere woorden snappen de leerlingen wat er van hen gevraagd wordt?

Stap 2b: De wipwap is uit balans en de WIJ is te zwaar.



Figuur 5: de wipwap is uit balans en de WIJ is te zwaar

Als je vast hebt kunnen stellen dat de lesstof niet te complex is en de leerlingen de opdrachten wel snappen maar op de een of andere manier niet willen, dan maken we de stap naar de WIJ. Wat speelt er in de WIJ dat de leerlingen niet willen?

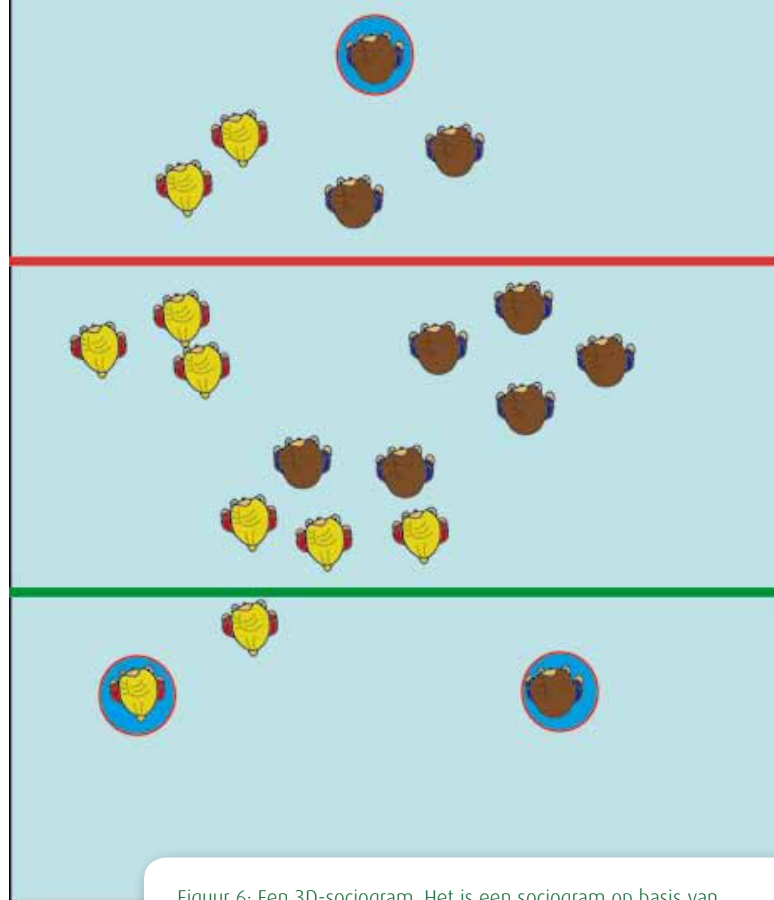
We hanteren onderstaande elementen in de WIJ.

- Welke normen worden gecommuniceerd in de klas? Bijvoorbeeld; als je huult als jongen ben je een watje, als je vragen stelt bij wiskunde ben je een loser, status is belangrijker dan resultaat, je moet merkkleding dragen om er bij te horen, je mobiel inleveren is not done.
- Welke normen worden het krachtigst uitgedragen en hebben een groot effect op de klas (sommige normen zorgen voor geen of weinig last in een klas)?
- Wie zijn de normdragers? De normen worden meestal krachtig gecommuniceerd door een of twee leerlingen uit klas. Deze leerlingen proberen op die manier 'het voor het zeggen te krijgen' in de klas.
- Wat is het effect voor andere leerlingen in de klas? Het communiceren van deze normen kan er toe leiden dat er bepaalde leerlingen buiten worden gesloten of last hebben van die normen.

Dit brengen we vervolgens in kaart in een 3-D sociogram (zie figuur 6).

Toelichting: de rode streep geeft de norm weer; bijvoorbeeld 'als je vragen stelt bij wiskunde ben je een loser'. De leerlingen boven de rode streep communiceren die norm en de jongen in de blauwe cirkel is de normdrager. Onder de groene streep staan de leerlingen die er last van ervaren en in de blauwe cirkels staan de leerlingen die zelfs

3-D sociogram



Figuur 6: Een 3D-sociogram. Het is een sociogram op basis van normen, de normdragers en de last die bepaalde leerlingen ervaren. Dit wordt in kaart gebracht aan de hand van de wijze waarop leerlingen Ruimte nemen of Ruimte geven aan elkaar.

buiten worden gesloten (en gepest). Een grote middengroep heeft er een beetje last van, maar communiceert soms ook zelf de norm.

In eerdere trajecten hebben we onder andere onderstaande voorbeelden gezien. >>

Voorbeeld 1

Norm: Status is belangrijker dan resultaat.

Deze norm werd door de normdrager neergezet en kwam voort uit het gevoel van niet mogen falen (vanuit thuis erg benadrukt en had ook een cultureel aspect). Deze normdrager vond het moeilijk om hieraan te voldoen in de lessen (slechte cijfers) en maakte daarbij de status belangrijk. Met als gevolg dat bijna de hele klas er cijfermatig slecht voorstond.

Voorbeeld 2

Norm: Winnen is het belangrijkste doel van een sporter. Norm werd gedragen door een jongeman die na 3 potjes judo op de grond klaar was omdat zijn partner geen zin meer had om nog een keer te verliezen, terwijl de rest van de groep heerlijk aan het spelen was. Het niet kunnen loslaten van de norm (winnen is belangrijker dan samen spelen) zorgde ervoor dat hij de norm krachtiger ging communiceren en anderen in de groep aan het twijfelen bracht over hun aandeel, gevolg was dat de onveiligheid en onzekerheid toenam.

Contact:

i.dokman@lving.nl

Stap 3: Rol van de docent



7a Ruimte gevende docent:
'gevoel van terugtrekken en uit
contact gaan'

7b Ruimte nemende docent
'gevoel harder gaan werken'

Figuur 7: de docent heeft een belangrijke rol in het vinden van de balans op de wipwap. Zicht hebben op je eigen (on)bewuste voorkeursstijl is verplichte kost

Je eigen rol en voorkeursstijl kan als een 'thermometer' gebruikt worden. Wanneer je als ruimtenemende docent harder gaat werken kun je bedenken dat er mogelijk sprake is van een disbalans in de groep of de leerstof. Ditzelfde geldt uiteraard voor een Ruimte gevende docent die het 'gevoel van terugtrekken en uit contact gaan herkent en aanvoelt.

Aan de hand van voorgaande stappen probeer je een heldere hypothese (wat is het probleem, waarom is het een probleem en wat zou je willen bereiken) voor jezelf te formuleren en te komen tot de meest kansrijke interventie.

- Wat zijn de objectieve en subjectieve Feiten ten aanzien van de PA (uit balans naar het HET of naar de WIJ)?
- Wat is je Fantasie of doelstelling? Wat zou je graag met de klas willen bereiken?
- Betekenisverlening en analyse van het uit balans zijn van het HET of WIJ.
- Helderheid over je eigen voorkeursstijl.
- Formuleren van een hypothese en het komen tot de meest gewenste interventie in de Focusfase en de mate waarin je als docent de ruimte moet nemen/geven om het effect te optimaliseren.
- Check. Heeft de interventie effect en hoe weet/meet je dat dan? Weten wat je interventie is en zien, meten of weten of het effect heeft is moeilijker dan je denkt.
- Eventueel opnieuw doorlopen van stap 2, 3 en 4.

Een mooi voorbeeld van een docent die zelf aan het experimenteren was met de fysieke ruimte in zijn les. Bij een les volleybal (laten we zeggen klas 3A) was de gymzaal eigenlijk te klein om op vier verschillende veldjes te spelen (het HET niet goed gekozen). Ballen vlogen bij elkaar het veld in en zelfs spelers stuiterden over en weer. Toch bleef de sfeer vriendelijk en gemoedelijk. Echter in 3B was het binnen twee minuten hommeles en zat de helft van het team na drie minuten op de bank en waren er nog twee aan het spelen. Het effect van te kleine ruimte (een slecht HET) is dus niet in iedere groep hetzelfde. De WIJ is medebepalend.

In het bovenstaande is het duidelijk genoeg en mooi uitgewerkt door de docent. Maar nu andersom. Je zit met een groep waar het niet

loopt. Hoe weet je nu of die fysieke ruimte de boosdoener is of juist een -onzichtbare- norm? Dat vereist een heel zorgvuldige analyse en pas dan een gerichte interventie. Opnieuw een voorbeeld ter illustratie. Bij zwemles in een nieuwe groep B-tjes blijkt de helft van de leerlingen niet negen meter onder water te willen, durven of kunnen zwemmen. De niet-onderwaterzwemmers staan op een kluitje te bibberen de wel-zwemmers hebben inmiddels al meer dan tien keer de gewraakte afstand onder water afgelegd. Hoe hard de docent het groepje bibberaars ook aanmoedigt ze blijven koppig rillen langs de rand. Wat is er aan de hand. Kunnen ze het nog niet aan? De docent heeft hiermee haar eerste hypothese, die overigens gelukkig makkelijk te toetsen is. Namelijk alle leerlingen komen net uit de A-klas en zijn geslaagd voor hun A-diploma. Een vlug rondje bij de A-docent leert dat alle kids goed genoeg waren en het B-zwemmen aan zouden moeten kunnen. Op het HET is er dus geen probleem. Dat betekent dat een interventie op het HET waarschijnlijk ook niet het gewenste resultaat zal opleveren. Dus moet de docent op zoek naar een nieuwe hypothese: het laat zich raden, ergens in de WIJ zit een norm verborgen. Als zij die 'boven water krijgt' is het leed geleden en blijken de rillende guppies inderdaad best negen meter onder water te kunnen zwemmen.

Stap 4: Teamafspraken

Een klas op het VO heeft ongeveer tien verschillende docenten en tien verschillende vakken in (vaak) dezelfde klas. Het is al gauw winstgevend als docenten meer op eenzelfde lijn komen en met dezelfde bril gaan kijken naar een klas. Binnen een gezin zijn veel voorkomende problemen op te lossen als vader en moeder met elkaar praten en op een lijn komen, en dus ligt het voor de hand om dit ook binnen het onderwijs te doen.

Dit lijkt zo eenvoudig maar blijkt in de praktijk zeer complex. Bijvoorbeeld men is het eens over het niet gebruiken van het mobieltje tijdens de les, bij navraag blijkt echter dat dit eenvoudige gegeven op vijf verschillende manieren wordt uitgelegd. "Bij mij mogen ze hem wel gebruiken als agenda", om maar een voorbeeld te noemen. Onderstaand figuur geeft enigszins weer hoe complex de situatie is voor leerlingen en docenten en hoe waardevol het zou kunnen zijn om meer op een lijn te komen met elkaar.



Figuur 8: Veel verschillende vakken en docenten

Samenvatting

In het onderwijs is de neiging groot om meerdere interventies tegelijk te doen als iets niet lekker loopt in een klas. De kans is groot dat dit tot onrust leidt bij leerlingen (onduidelijkheid), onrust bij de docent (gevoel van maar iets te doen) en als het een positief effect heeft je niet precies weet wat nu gewerkt heeft. Bovendien kan er door de veelheid aan interventies tegelijkertijd een hele goede interventie niet werken omdat de kracht verloren gaat door de andere interventies. Daarom is het zeer belangrijk om heel precies de stappen te doorlopen

en het onderstaande complete model als richtinggevend te nemen. Immers een interventie op het HET, WIJ en de rol van docent kan de hele wipwap weer in of uit balans brengen. Als je hier als docent meer vat op krijgt, lukt het je beter om de PA te versterken en het leerklimaat in de klas te optimaliseren. Bovendien vergroot het enorm je eigen gevoel van tevredenheid en plezier in lesgeven. De controle neemt toe en je leert te spelen met de balans. Tot slot zijn teamafspraken en een gezamenlijk gedragen aanpak van groot belang om structuur en duidelijkheid te geven richting een klas. Bovendien geeft het rust in een docententeam. Immers welk normen worden er in het docententeam gecommuniceerd en door wie, wat is het effect ervan?

Naast diverse maatwerktrajecten in het onderwijs wordt er ook opleidingsonderwijs op de Calo (Hogeschool Windesheim) volgens deze methodiek verzorgd, zodat toekomstige LO-docenten en Psychomotorische therapeuten beter zijn voorbereid op het leren balanceren en beter leren beïnvloeden in groepsprocessen.

Tot slot zal het hier beschreven model, de ervaringen (casussen) en de methodiek ook in boekvorm verschijnen. Doelgroep: docenten en docentopleidingen.

Over de auteurs

Annematt Colot d'Escury is klinische ontwikkelings- & sportpsycholoog en docent aan de UvA.

Manon van de Spek is docent LO en masterstudent Onderwijskunde.



Figuur 9: complete 4- balansmodel van Klasse(n)spel

Rowan de Jong is masterstudent sport- en prestatiepsychologie.

Roel van Beusekom is opleidingsdocent aan de Calo en docent

Klasse(n)spel.

Ivo Dokman was opleidingsdocent aan de Calo en is docent Klasse(n)spel).

Literatuur

Zie artikel 1 in Lichamelijke Opvoeding 2, 2013.

Noten:

- 1 L&Ving model voor Leren en Veranderen van Oldeboom en Dokman 2009; Feiten, Fantasie en Focus

advertenties

Challenge Run

durf jij het aan?

De leukste fysieke en mentale uitdaging voor uw klas!

1 dag Challenge Run

Alle activiteiten naar keuze voor één prijs!
Incl. busvervoer en lunch.

Één begeleider per tien betalende deelnemers gratis.

Al vanaf
€ 23,-
per persoon
incl. busvervoer!

Hoogteparcours
 Boogschieten
 Blaaspijpschieten
 Kompasloop
 GPS Labyrinth
 Boulderwand
 Portofoontocht
 Jacobsladder
 Klimtoren
 Kanovaren
 Vlotvaren
 Zorbbalparcours
 Wateroversteken
 Tuberacing
 Pamperjump
 Kratstapelen
 Bungeerun
 Bikestepper
 Aquarol
 Cross-over

Woolthuisweg 4a
 8101 NZ Raalte
 www.challengerun.nl
 info@challengerun.nl
 t. 0572-393049

mountain camp

cultuur, natuur en sport in de bergen

Op zoek naar een échte uitdaging tegen een onverwacht lage prijs? Kamp Noord biedt een zeer compleet kamp- of werkweekpakket aan voor een bijzonder uitdagend Mountain Camp in de Alpen. Een programma zoals u dat wilt en voordelig!

De Alpen bieden een zeldzaam panorama aan mogelijkheden. Bij Kamp Noord organiseren we een programma dat kan bestaan uit:

- >> cultuur, o.a. kennismaking met het land, zelf chocolade maken, uitwisselingsprogramma's
- >> natuur, o.a. diersporenontocht, GPS-survival, overnachting bij een bergmeester
- >> sport, o.a. zwerf-huttenontocht, met stepjes de berg af, klimmen, boogschieten

Natuurlijk hebben we nog veel meer mooie berg-activiteiten in ons aanbod, dus er is altijd een interessante samenstelling van het programma.

Kamp Noord organiseert Mountain Camps in de Alpen van Frankrijk, Zwitserland en Oostenrijk. Andere locaties zijn uiteraard bespreekbaar.

Kamp Noord | Amsterdam | 020-4893818
www.kampnoord.nl | info@kampnoord.nl



Tijden veranderen, MRT ook?

Het is alweer tien jaar geleden dat er een herstart van de MRT-cursus op de Calo was. Sinds die tijd zijn er in het onderwijs veel dingen veranderd. Denk aan de opkomst van het 'labelen' van kinderen en ook aan het stoppen met labelen vanaf 1 augustus 2014 (invoering passend onderwijs). Maar is binnen het geven van MRT ook veel veranderd? Een tienjarig bestaan vraagt om een terugkomdag, "Maar dan wel met verdieping", zegt Corina van Doodewaard, een van de docenten van de MRT-cursus. En zo ontstond het idee om een studiedag MRT te organiseren op woensdag 15 mei 2013.

Door: Renate Zielman

Motorische Remedial Teaching (MRT) zou je kunnen omschrijven als extra zorg en oefening voor kinderen die niet meekomen in de gymles of bij spelletjes op het speelplein. Binnen MRT kan gewerkt worden aan motorische ontwikkelingsachterstanden, maar ook aan de sociaal-emotionele ontwikkeling en aan het verhogen van het competentiegevoel (succeservaring kan ervoor zorgen dat bewegen leuk is ondanks dat het beweegdoel misschien nog niet behaald is).

MRT is geen reguliere les

Op verschillende punten is de MRT-les anders dan de reguliere les bewegingsonderwijs.

- Bij MRT zijn de groepen kleiner dan bij de reguliere les bewegingsonderwijs dus er zijn meer beurten en mogelijk meer luktansen.
- De didactische werkvormen sluiten aan bij de leerstijl van een kind.
- De les is puur gericht op de mogelijkheden van het kind.
- De les heeft als insteek dat een kind leert hoe hij/zij in de reguliere les mee zou kunnen komen op eigen niveau en manier.
- De lessen zijn ter voorbereiding of herhaling van activiteiten die in het reguliere schoolplan zijn opgenomen (het zogenoemde 'preteaching').
- MRT is tijdelijk: vaak zijn het 10 tot 15 lessen naast de reguliere lessen.



Voor wie is MRT?

Kinderen die een bewegingsachterstand hebben, kunnen door middel van een MRT-interventie op maat geholpen worden. Dit kan op verschillende plaatsen en manieren: in een praktijk, op school onder leiding of op speciale MRT-uren buiten schooltijd. Kinderen die in aanmerking komen voor MRT zijn bijvoorbeeld: angstige kinderen, kinderen met Developmental Coordination Disorder (DCD), kinderen die slecht contact maken tijdens het spelen, maar ook kinderen die slecht kunnen omgaan met winst/verlies. MRT kan individueel en in groepsverband worden aangeboden. Er wordt vaak gekozen voor de manier die het beste bij de behoeften van het kind aansluit.

MRT: meerdere doelen

MRT kan met verschillende doelen gegeven worden, bijvoorbeeld om bewegingsachterstanden in te lopen. Maar vaak is het hoofddoel van MRT om kinderen weer met plezier te kunnen laten deelnemen aan het reguliere bewegingsonderwijs. Door de kleine groepjes waarin gewerkt wordt, kan er extra aandacht worden gegeven aan de leervraag van ieder kind op zich. Gevolgen van een succesvolle MRT-periode kunnen zijn dat een kind meer plezier ervaart in bewegen doordat het meer zelfvertrouwen heeft gekregen, maar het kan ook zijn dat het slimmere manieren heeft gevonden om beweegproblemen op eigen niveau op te lossen.

Twee stromingen

MRT

Er zijn globaal gezien twee stromingen binnen de MRT. Bij de ene stroming worden vaardigheden van het kind 'bijgespijkerd' om zo weer te kunnen deelnemen aan de reguliere les bewegingsonderwijs. Wil van Rijn (2008) heeft het in zijn artikel over het aanleren van een 'splintervaardigheid' met als nadeel dat je bij een volgende bewegingssituatie weer van voor af aan moet beginnen met het aanleren. Het leren op zich wordt er niet effectiever van. Zelf gaat hij er van uit dat er in de ontwikkelingslijn een gat zit dat hij dicht moet maken om er zo voor te zorgen dat het kind zich weer verder ontwikkelt zoals het moet. Hij benoemt als groot voordeel, dat er een samenwerking ontstaat tussen de twee hersenhelften doordat het kind zijn voorkeurskant gaat optimaliseren. Doordat de hersenhelften beter samenwerken, storen ze niet meer.





RBO

De term RBO staat voor: remediërend bewegingsonderwijs. Voor het gemak hanteren we in artikelen vaak toch nog het begrip MRT: dat is bij een groter publiek bekend. Bij deze stroming wordt de omgeving van het kind zo aangepast dat deze kan deelnemen (Club Extra bijvoorbeeld). Deze tweedeling heeft te maken met het mensbeeld en de visie op bewegingsonderwijs. Op de Calo in Zwolle wordt een relationele mensopvatting geleerd. Mens en wereld zijn onlosmakelijk verbonden en hebben invloed op elkaar. De term 'motorische remedial teaching' botst eigenlijk met deze visie want het suggereert dat je een motoriek los van een persoon zou kunnen remediëren. MRT is een ingeburgerd begrip. In haar artikel bekent Corina van Doodewaard (2008) kleur door de ondertitel: "speciale leerlingenzorg en remediërend bewegingsonderwijs" toe te voegen. Hier ligt het accent dus op het aanpassen van het onderwijs aan het kind. Het duidt op extra leertijd en aandacht, met de reguliere les bewegingsonderwijs als referentiekader.

Signaleren MRT divers

Het signaleren voor MRT is een hot item heb ik gemerkt. Iedere MRT'er denkt hier weer anders over. Een leerlingvolgsysteem (LVS) is een van de bekendste manieren, maar er zijn ook docenten die door observatie van ouders of collega's kinderen doorsturen naar MRT. In beide gevallen betreft het kinderen die geen aansluiting meer hebben op motorisch of sociaal gebied. De keuze die je maakt of je in de gymles gaat testen, of een kind doorverwijst na een observatie, is heel persoonlijk. Net als bij de benaming, is ook hier je visie op bewegen en onderwijs bepalend.

Tijdens een van mijn bezoeken die ik deed voor mijn onderzoek naar de huidige stand van zaken wat betreft MRT, vroeg ik een MRT'er hoe hij kinderen signaleerde voor MRT. Hij vertelde dat hij niet zo van het testen was en dat kinderen bij hem vanuit de regio vanuit scholen werden doorgestuurd naar de MRT. De extra gym (zoals hij het zelf noemt) is een plek waar kinderen meer ruimte krijgen om te oefenen en minder 'moeten'. Dit zorgt er volgens hem voor dat de kinderen met meer plezier en 'vrijer' gaan bewegen.

Het lijkt of er een verschuiving plaatsvindt in het signaleren. Na de verschillende bezoeken en gesprekken kwam ik erachter dat sommige MRT'ers van mening zijn dat testen nodig is om zo objectief mogelijk te zijn, terwijl een meerderheid nu juist vindt dat na observatie zonder LVS een doorverwijzing ook kan.

Ontwikkelingen in het onderwijs

Een van de nieuwste ontwikkelingen is de wet voor passend onderwijs. Je zult er ongetwijfeld over gehoord hebben. School heeft nu een zorgplicht. Een van de hoofdpunten uit de wet voor passend onderwijs is dat leraren zo breed mogelijk opgeleid moeten worden om zo om te kunnen gaan met verschillende soorten leerlingen. Door

leraren te hebben met meer expertise is het nu mogelijk leerlingen binnen de klas de nodige zorg te bieden in plaats van daarbuiten. Lukt het niet om de nodige zorg binnen de klas te geven, dan is de school verantwoordelijk voor het bieden van zorg vanuit zijn samenwerkingsverband. Pas als dat niet lukt, stuurt een school een kind door naar het speciaal onderwijs. Dit betekent dat je als MRT'er verbonden bent aan meerdere scholen tegelijk. Scholen krijgen geld om bepaalde hulp 'in te kopen' en hiermee kunnen ze dus ook de MRT'er inschakelen. Dat biedt ook mogelijkheden om vanaf volgend jaar weer (meer) tijd en ruimte te krijgen voor het geven van MRT.



Vorbereidend onderzoek voor de studiedag

Als voorbereiding op de studiedag MRT en voor mijn eigen verdieping, ben ik op bezoek gegaan bij verschillende oud-cursisten MRT om eens mee te kijken bij een 'MRT-uurtje'. Tijdens deze bezoeken bevroeg ik de oud-cursisten op hun manier van MRT geven en wat voor hen het belangrijkste doel van MRT is. Natuurlijk kon ik niet overal langsaan, vandaar deze oproep:

Ben je oud-cursist? Dan kan het zijn dat je een dezer dagen een mailtje krijgt met de vraag of je een online-enquête in wilt vullen over 'jouw manier' van MRT geven. Op de studiedag van 15 mei zal ik de uitkomsten van de enquêtes presenteren. Hoe meer mensen de enquête invullen, hoe vollediger de uitkomst!

Tijdens mijn onderzoek heb ik vaak geklaagd dat er zo weinig up-to-date informatie is over RBO. Gelukkig komt er binnenkort een boek over RBO uit. Dit zal gepresenteerd worden op de studiedag. Interesse? Komen dus! Op de pagina scholing staat hoe je je kunt inschrijven.

Literatuur

Auteur onbekend, (z.d.). *Hoofdpunten wet Passend Onderwijs*.

Geraadpleegd op 04-03-2013.

<http://www.passendonderwijs.nl/hoe-werkt-passend-onderwijs/>

[wat-is-passend-onderwijs/hoofdpunten-wetpassend-onderwijs/](http://www.passendonderwijs.nl/wat-is-passend-onderwijs/hoofdpunten-wetpassend-onderwijs/)

Doodewaard, C. van (2003). MRT op de Calo - Windesheim - in Zwolle.

Lichamelijke opvoeding, nummer 7, p. 317.

Gelder, van, Meer, van der, & Weene, van (2010). *Onderwijs geschikte*

Motorische Test (OMT).

Geraadpleegd op 20-03-2013.

<http://www.webredactie.nu/webdata/inbeweging/88613.pdf>

Gelder, W. van, Stroes, H., Goedhart, B. *Bewegingsonderwijs Online*.

Geraadpleegd op 27-02-2013.

<http://www.bewegingsonderwijsonline.nl/index.php?id=62>

Gelder, W. van, Stroes, H. *Leerlingvolgsysteem 'Bewegen en Spelen'*.

Geraadpleegd op 25-03-2013.

http://www.bewegingsonderwijsonline.nl/files/docs/Artikel_LVS.pdf

Rijn, W. van (2008). *Motorische Remedial Teaching: De methode van Wil*

van Rijn. *Engagement met autisme*, nummer 1, p. 36-38.

Renate Zielman is vierdejaars Calo-student te Zwolle. ❏

Contact:

renatezielman@live.nl

Het speellokaal bestaat weer!

Interview met Annelies Dirker

Al sinds 1978 is Annelies Dirker bestuurslid van onze afdeling Haarlem en is ze ook werkzaam in de Spaarnestad. Naast haar werk als vakleerkracht op een grote basisschool, is ze ook bovenschools coördinator voor het bewegingsonderwijs. Dit verhaal gaat over haar werkzaamheden. Wat begon als een baantje voor een halve dag, is nu uitgegroeid tot een baan voor twee dagen. En daaraan heeft ze soms niet genoeg....

Door: Hans Dijkhoff

Annelies Dirker, bovenschools coördinator bewegingsonderwijs, zorgt in Haarlem voor het bewaken van het budget voor vervanging en aanschaf van groot- en klein materiaal voor alle scholen met een gymzaal die vallen onder de stichting voor openbare basisscholen, Spaarnesant. Ze verzorgt de meerjarenbegroting voor die scholen en is aanspreekpunt en troubleshooter voor de vakleerkrachten. Ook organiseert ze vakgroepbijeenkomsten. Daarnaast overlegt ze ook met vertegenwoordigers van de andere besturen ((inter)confessioneel, RK en SRO). In het kader van kennisverbreding is ze met vakcollega's langs de grote toestelfabrikanten geweest. Kortom ze is een spin in het web van het bewegingsonderwijs in Haarlem.

Als ik haar opzoek in haar zaal, op vijf minuten loopafstand van de school, is ze net aan het afsluiten. De leerlingen waren bezig geweest met trefbal in de breedte van de zaal in kleine groepjes. Afrondend vroeg Annelies de kinderen of ze in staat waren volgende week op een groot

veld te spelen. In alles is een zorgvuldige opbouw te herkennen. Na de drukke groep te hebben afgeleverd, nemen we plaats in een leslokaal. Het is pauze.

Rond 2000 ging het balletje rollen. Er moest materiaal worden vervangen in de zaal en Annelies liep tegen een muur van onbegrip/-kunde aan. Dat moest beter. Ze meldde zich aan en kwam voor een halve dag in de week 'op kantoor' bij de gemeente. Zo kreeg ze inzicht 'hoe het er aan die kant' aan toe ging. Al snel kwam ze erachter dat er niet veel kennis aanwezig was, zowel van materiaal als van regelgeving.

Het eerste wat ze deed, was inventariseren wat er in de Haarlemse zalen van het openbaar basisonderwijs mis was. En dat bleek een hoop te zijn. Vooral achterstallig onderhoud.

Ondertussen verzelfstandigde de gemeentelijke afdeling onderwijs tot stichting Spaarnesant, waardoor de zalen die bij een openbare school horen onder diens beheer kwamen. In 2008 werden vijf zogenaamde 'losstaande' zalen overgedragen aan, de inmiddels verzelfstandigde

Voorbeeldmail

Beste,
Graag zou ik ook op jullie scholen willen starten met het Meerjaren Investeringsplan voor het speellokaal.
Mijn voorstel is bij elkaar te komen op de Zuidwester:
dinsdag 27 november om 16.00 uur
woensdag 28 november om 11.30 uur
woensdag 28 november om 13.00 uur
Uitgaande van de huidige inventaris en met als doel 'de benodigde inventaris' (zoveel mogelijk passend binnen de advieslijst) moet er, per speellokaal, helder gemaakt worden:
1 welk materiaal er nooit gebruikt wordt en, meestal onder een dikke laag stof, in de weg staat
2 welk materiaal er vervangen moet worden door hetzelfde
3 welk materiaal er vervangen moet worden door iets anders
4 welk materiaal ontbreekt voor het uitvoeren van de methode.
Het zou fijn zijn als jullie alvast een (grove) inschatting maken van wat er van de huidige inventaris onder punt 1, 2 of 3 valt en of er iets te melden is bij punt 4, zodat we vlot kunnen doorwerken.
Bij de uitvoering van het plan loopt de prioriteit van materiaal dat is afgekeurd, dan materiaal dat matig is en dan goedgekeurd materiaal. In deze laatste categorie is van belang, wanneer het materiaal is

afgeschreven én of alle leerlijnen aan bod kunnen komen.

Ter ondersteuning voor het maken van keuzes (door de gebruikers van het speellokaal):

- 1 Via www.KVLOhuisvesting.nl > downloads > basisinventarislijst SPEELLOKAAL 2011. Dit is een niet-firmagebonden advieslijst, dat een goed uitgangskader biedt.
 - 2 Van belang is echter de gebruiker van dat speellokaal en met name de gebruikte methode. Als de school bijvoorbeeld de blauwe map gebruikt (*Bewegingsonderwijs in het speellokaal* van het WEB), dan is er bepaald materiaal nodig voor de uitvoering van de methode.
 - 3 Op de websites van de diverse firma's is een indruk te krijgen van het aanbod. (Bosan, Jansen&Fritsen, Nijha, Schilte, Schelde)
- Ik hoop dat ik op de voorgestelde data bij jullie langs kan komen en wacht jullie reactie af.

Een sportieve groet van,
Annelies Dirker
coördinator bewegingsonderwijs Spaarnesant

PS. Behalve de gebruikers (of een vertegenwoordiging daarvan) is jullie vakleerkracht natuurlijk ook van harte welkom.

gemeentelijke afdeling Sport, SRO Kennemerland. Deze organisatie is een dochter van SRO Amersfoort en heeft de exploitatie van alle sportaccommodaties in Haarlem onder haar hoede. Zo kreeg Annelies bij Spaarnesant uiteindelijk dertien zalen onder haar beheer.

Speellokalen

Tussen 2000 en 2009 heeft ze ervoor gezorgd dat er groot onderhoud is gepleegd aan de gymzalen/inrichting en dat de zalen van Spaarnesant er picobello bijliggen.

Toen was er een nieuwe uitdaging: de speellokalen. Bij een rondgang langs de scholen, bleek dat er drie in gebruik zijn als klaslokaal. De overige achttien speellokalen konden niet allemaal daadwerkelijk worden gebruikt waarvoor ze bedoeld waren, omdat ze in gebruik waren als opslag.

Werkwijze

Van die achttien lokalen is een inventarisatie gemaakt. Grote hulp hierbij was de firma, die voor Spaarnesant de veiligheidsinspectie van hun gymzalen en speellokalen doet. Tijdens de inspectie van 2012 zijn er, behalve een inventarisatie en de staat van het aanwezige materiaal, ook foto's gemaakt om te kunnen helpen bij het schatten van de aanschaffjaren.

In de verschillende lokalen stond materiaal van alle grote, maar ook van minder grote leveranciers.

Vervolgens werd afgesproken welk materiaal er nodig is (aan de hand van een methode en het basisdocument). Ook kon er een wensenlijstje worden ingediend. Daar waar mogelijk, werd ook de vakleerkracht bij deze gesprekken ingeschakeld.

In het zo ontstane overzicht kon de gebruiker een prioriteitsvolgorde aangeven.

Met een vertegenwoordiger van de toestellenfabrikant, die ook de inspecties verzorgt, is nogmaals een rondgang langs alle locaties gemaakt. Ter plekke werd meegedacht en gekeken naar haalbaarheid en de mogelijkheden van de diverse leveranciers besproken.

Bij de uitvoering van het plan loopt de prioriteit van materiaal dat is *afgekeurd* via materiaal dat *matig* is naar *goedgekeurd* materiaal. In deze laatste categorie is van belang, wanneer het materiaal is afgeschreven én of alle leerlijnen aan bod kunnen komen.

Uitvoering

In de eerste week van maart zijn de eerste toestellen geleverd. Er is een periode van drie jaar uitgetrokken om alle achterstanden weg te werken en wensen te vervullen. Natuurlijk zijn hier veel kosten mee gemoeid, maar in 2016 of zoveel eerder als mogelijk, moeten alle speellokalen op orde zijn.

Daar waar scholen van het Rijk een vergoeding krijgen voor de gymzaal (grootte en de mate van gebruik zijn de maatstaf) moet het speellokaal uit de lumpsum worden bekostigd. Veel schoolleiders en vakleerkrachten weten niet dat het zo is en hoe ze ermee moeten omgaan. Daarin speelt Annelies een grote rol. Ze adviseert en houdt de vinger aan de pols. Als er iemand is die de schouders eronder zet, krijg je alles voor elkaar. ◀

Contact:

annelies@zuiderpolder.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zalscheidingen
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

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



GREVINK
reizen
wintersportreizen voor groepen!

Mecklenburglaan 12
3843 BP Harderwijk
Lid Stichting Garantiefonds reisgelden

Vraag uw offerte aan:
www.grevink.nl
bel 0341-460180
info@grevink.nl



Haal het kind
naar buiten!

Kijk op www.jantjebeton.nl



FOTO: HANS DIJKHOFF



Excellent oefenen

Toen ik alweer vele jaren geleden aan mijn opleiding begon op de academie voor lichamelijke opvoeding kreeg ik te maken met studenten waarvan de meesten heel goed waren in sport. Er waren mannen en vrouwen die uitkwamen in de nationale selectie van de zwembond, de hockeybond, de honkbalbond en de basketbalbond. Het waren allemaal top, nee excellente sporters moet ik tegenwoordig zeggen.

Die mannen en vrouwen werden net zoals ik opgeleid tot gymnastiekleraar. Ik voelde me aanvankelijk klein tussen zoveel talent. Maar naarmate de opleiding vorderde bleek dat zij weliswaar erg uitblonden in een tak van sport, maar soms niks bakten van turnen, lesgeven, kunstgeschiedenis of sportfysiologie. Zelf was ik nooit verder gekomen dan het handbalteam van mijn gymnasium en werd uitgekozen door mijn gymlerares om tegen de HBS te spelen. Ik voelde me zeer geveild om voor vele toeschouwers, zowel leraren als school- en klasgenoten, op het schoolplein mijn talenten aan te spreken en vooral toegejuicht te worden.

Er is in mijn huidige gemengde schoolklassen elk jaar wel weer een aantal leerlingen dat in bepaalde, soms in bijna alle sporten uitblinkt.

Ik probeer deze leerlingen in te zetten om andere klasgenoten te stimuleren en te helpen in spelsporten om te kunnen meedoen. In mijn lijfblad *Lichamelijke Opvoeding* van 22 februari 2013, las ik een onderzoek over excellente collega's. Dat zijn collega's die er als lesgever duidelijk bovenuit steken. Wij kregen een cijfer voor lesgeven en leerden dat door op stageadressen onder leiding van een ervaren collega (delen) van lessen te geven of tijdens de opleiding aan de eigen studenten lesopdrachten uit te voeren. Organisatie, stem en didactiek werden beoordeeld.

Het artikel laat zien hoe dat nu gaat.

Hbo-opgeleide professionals (in gewone woorden: docenten lichamelijke opvoeding) kregen drie focusgroepinterviews over vaste topics (in gewone woorden: vraaggesprekken aan de hand van tevoren vastgestelde onderwerpen). Met een kwalitatieve inhoudsanalyse werden de transcripten geanalyseerd (in gewone woorden: de

gesprekken werden uitgeschreven en daarna bestudeerd). Vervolgens werd het conceptprofiel op een aantal competentiedomeinen en onderliggende gedragsaspecten opgesteld (in gewone woorden: de belangrijkste conclusies werden samengevat).

Tot slot werd het conceptprofiel voorgelegd aan een Delphi-expert-panel (in gewone woorden: hoge pieten mochten zeggen wat ze wel

en niet belangrijk vonden). De resultaten leverden een vijftal domeinen op: initiatief nemen, kwaliteitsverbetering, motiveren, zelfkennis en verbindingen leggen tussen mensen en inhoudsgebieden.

Ik ben dit onmiddellijk op mijzelf gaan toepassen:

- 1 Ik neem dag in dag uit initiatief: ik bepaal welke lesstof ik aanbied en wat mijn leerlingen moeten oefenen en leren.
- 2 Kwaliteitsverbetering: ik probeer mijn zwakke punten te verbeteren door mijn lessen te evalueren.
- 3 Motiveren van mijn leerlingen: als ik niet voortdurend mijn leerlingen stimuleer, komt er veel minder uit mijn lessen en is de intensiteit van bewegen laag.
- 4 Zelfkennis is mijn sterke punt: mijn leerlingen wijzen mij daarop en mijn collega's prijzen mij daarvoor
- 5 Verbindingen leg ik tussen mijn leerlingen en mijn lesstof: de motorisch zwakke leerlingen krijgen aangepaste oefenstof.

Vervolgens heb ik de Delphi-methode toegepast bij mijn eigen vakgroep. Op een schaal van een (een zombie) tot vijf (excellent) gaven ze mij gemiddeld een 4,823. Afgerond betekent dat dus dat ik een excellente professional ben.

Gelukkig maar, anders zou ik nooit meer een column voor de LO durven schrijven.

Mery Graal



Ik ben
excellent!



Lesideeën en good practices vanuit het VO

Wij beschikken over een aantal lesmappen VO, beschikbaar gesteld door het NISB. Het betreft de methode 'Moving cultures', 'Actieve Leefstijl' en 'Werk maken van bewegen op het vmbo'. Alle drie richten zij zich op het aantrekkelijk maken van sport en bewegen bij de vmbo-leerlingen. Dit komt voort vanuit het feit dat uit onderzoek is gebleken dat vmbo-leerlingen van alle twaalf- tot zeventienjarigen het minst sporten. En slechts 40% van de Nederlandse jeugd beweegt voldoende.

M

- 'Moving cultures' betekent kennismaken met diverse bewegingsvormen en daarbij uitgenodigd worden om te bewegen op jouw manier. Moving cultures is een reeks van zes lessen die tijdens de reguliere lessen gegeven kunnen worden of in een meerdaags project, al dan niet in samenwerking met andere vakken zoals de kunstvakken. De lessenreeks eindigt met een eindpresentatie.
- 'Actieve leefstijl' is een map met opdrachten om leerlingen bewust te maken van het nut en plezier van meer bewegen en het positieve effect dat dit op lichaam en gezondheid heeft. Het is gekoppeld aan meerdere vakken en kan goed in een themaweek worden aangeboden. Maar je kunt het ook in 'losse' lessen aanbieden want het is gekoppeld aan de kerndoelen en kan daarom goed in het bestaande curriculum worden geïntegreerd.
- 'Werk maken van bewegen op het vmbo' is een klein boekje waarin tips zijn terug te vinden voor het stimuleren en organiseren van naschoolse activiteiten, het aangaan van samenwerkingsverbanden, het optimaal betrekken van de leerlingen aan de hand van good-practices.

De lesmappen worden kosteloos beschikbaar gesteld; alleen de verzendkosten moeten worden betaald. Heb je interesse voor een van de lesmappen? Stuur een mail naar onderwijs@kvlo.nl

MRT-cursus tien jaar, hoera!

Heb je in de afgelopen tien jaar de cursus MRT aan de Calo in Zwolle gevolgd en ben je na het lezen van het artikel op pagina 40 geïnteresseerd geraakt in de ontwikkelingen in MRT, of heb je gewoon zin om bij te kletsen met je medecursisten van toen? Geef je dan op vóór de meivakantie en wees welkom op 15 mei a.s. van 17.00-21.00 uur op de Calo. Aanmelden kan tot 26 april via cl.van.doodewaard@windesheim.nl.

16.45-17.00 uur: Inloop
17.00-17.30 uur: Inleiding presentatie onderzoeksgegevens
17.30-18.30 uur: Ronde 1: Uitwisselen ervaringen & good practices
18.45-19.30 uur: Diner
19.45-20.45 uur: Ronde 2: Doen of Denken
20.45-21.00 uur: Afsluiting

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

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.

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 wordt op 21 en 22 juni gegeven in Alphen aan den Rijn. Nadere informatie op de website www.kvlo.nl onder scholing.

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



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

Reünie ALO Groningen

Dit jaar is een bijzonder moment voor het Instituut voor Sportstudies in Groningen. De ALO bestaat dit jaar 95 jaar en daarnaast viert onze opleiding Sport, Gezondheid en Management het 15-jarig jubileum. We gaan dit gezamenlijke en uitgebreide vieren op zaterdag 23 november 2013. Het wordt een dag met veel verrassingen waarbij er aandacht is voor sport, ontspanning, plezier en natuurlijk het terugzien van oude vrienden. Er zal een interessant dagprogramma zijn, gevolgd door een buffet, een waanzinnige dansvoorstelling en natuurlijk een spetterend feest. In de loop van het jaar volgt meer informatie.

PLAYGROUNDS LAAT KINDEREN MEER BEWEGEN OP HET SCHOOLPLEIN

Hoe laat je kinderen meer bewegen op het schoolplein, vooral degenen die buiten de groep vallen en daarom aan de kant staan? Het schoolpleinprogramma PLAYgrounds van HvA-onderzoeker Mirka Janssen en lector Huub Toussaint blijkt een effectieve oplossing om kinderen intensief te laten bewegen en iedereen speelruimte te gunnen. De Commissie Gezond Leven van de overheid heeft PLAYgrounds daarom met de hoogste binnenlandse erkenning opgenomen in de nationale database van leefstijlinterventies.

Wil je meer weten?

m.janssen@hva.nl

OPRICHTING EXPERTISECENTRUM ZWEMONDERWIJS

Gemeente Eindhoven, Mulier Instituut, InnoSportLab De Tongelreep, NPZ|NRZ en Fontys Sporthogeschool hebben in april hun handtekening gezet onder de samenwerkingsovereenkomst van het Expertisecentrum Zwemonderwijs.

Dit nieuwe expertisecentrum gaat onderzoek doen naar de pedagogische en didactische principes om zo meer en betere praktijkkennis over zwemmen en zwemvaardigheid te genereren. De innovatieve waarde van het Expertisecentrum Zwemonderwijs bestaat uit het creëren van de Zwemles van de Toekomst, gebaseerd op nieuwe onderzoeksresultaten en inzichten. De centrale doelstelling van het kenniscentrum is door het verzamelen, ontwikkelen en verspreiden van, met name pedagogische en didactische, kennis over het zwemonderwijs een bijdrage te leveren aan de zelfredzaamheid van met name kinderen in het water. De unieke samenwerking tussen de verschillende disciplines (van aanbieder tot onderzoeker en van certificerende instantie tot onderwijsinstituut) maakt dat het creëren van de Zwemles van de Toekomst een stuk dichterbij komt. Meer weten? Mail naar pieter.cornelissen@fontys.nl

KVLO-BESTUURSLEDEN GEZOCHT

In verband met het verstrijken van zittingstermijnen zoekt het hoofdbestuur van de KVLO (HB) met ingang van 1 januari 2014 drie nieuwe HB-leden. De KVLO kent een HB dat door de Algemene Leden Vergadering (ALV) wordt benoemd. In de nieuwe koers van de KVLO is het bestuur niet meer uitvoerend, maar bestuurt zij de vereniging op enige afstand. Dit neemt niet weg dat het HB een betrokken bestuur wil zijn en aan de ALV volledige verantwoording aflegt voor het te voeren en gevoerde beleid. De deadline voor het leveren van kandidaten is 1 juni. Op de site staat te lezen wat de expertise van de kandidaten dient te zijn. www.kvlo.nl

VAN BEWEGEN WORD JE BLIJ

'Kinderen in Nederland zeggen blij te worden van speelgoed (17,9%), vriendjes en vriendinnetjes (12,3%) en sport (11,7%). Dat blijkt uit landelijk onderzoek van kinderrechtenorganisatie Save the Children ter gelegenheid van De Week Van Het Kind. Het onderzoek is uitgevoerd onder kinderen in de leeftijd van 5 tot 15 jaar. Top 5 waar worden kinderen blij van?

1. Speelgoed (17,9%)
2. Vriendjes (12,3%)
3. Sport (11,7%)
4. Familie (10,1%)
5. Mooi weer en buiten spelen (9,4%)

Tel je 3 en 5 bij elkaar op dan staat bewegen bovenaan.

Toch weer mooi.

www.savethechildren.nl

Contributie

Eind april vindt de automatische afschrijving plaats inzake restant contributie 2013 inclusief de afdelingscontributie. Leden die geen machtiging tot automatische incasso hebben verleend, ontvangen een acceptgirokaart. Het bedrag is de volledige contributie minus de voorschotheffing van € 65,- (of € 40,- als de korting i.v.m. dubbele toezending blad van toepassing is). Ontvang je een acceptgirokaart dan doen wij een dringend beroep op je het contributiebedrag zo spoedig mogelijk te voldoen. Alle verzekeringen, lidmaatschappen en dergelijke moeten door ons vooruit betaald worden. Zijn er nog vragen dan kun je contact opnemen met de KVLO (030 693 7676) of per mail via financieel@kvlo.nl

STERK IN ELKE DISCIPLINE.

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



MAMMOET SPORT

SPORT

THERAPIE

EDUCATIE

RECREATIE

WWW.MAMMOETSPORT.NL

T: +31 (0)40 215 52 25



Wintersport, outdoor & zeilkampen

www.huski.nl

info@huski.nl

tel. 030 8000 600

Dé Specialist in actieve schoolreizen!

Wintersport



Outdoorkampen



Zeilkampen



Beachcamps



ROCKS n RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

Survival dagen
Survival kampen
Wintersport kampen

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS n RIVERS

www.rocksn-rivers.nl / www.snowbreaks.nl



GYM-SPULLEN.NU

dé specialist in gymkleding!

Gymspullen.nu is dé specialist in gymkleding voor scholen. Wij hebben ruime ervaring in het vak lichamelijke opvoeding en weten daardoor wat u nodig heeft.

Al onze producten zijn daarom:

- Verkrijgbaar in verschillende kleuren en types
- Geschikt voor elk doel en elk budget
- Eenvoudig en betaalbaar te bedrukken met het logo van uw school
- Gemaakt met speciale labels voor het noteren van de naam zodat de kleding niet kwijt raakt.
- In geval van verlies altijd eenvoudig, direct en per stuk na te bestellen via onze webshop
- Vanzelfsprekend zijn alle producten van gymspullen.nu van hoogwaardige kwaliteit.

Gymspullen.nu komt graag naar U toe!

Behalve de mogelijkheid tot nabestellen via onze webshop, komen wij ook graag bij u op school. Tijdens bijvoorbeeld een ouderavond kunnen ouders dan eenvoudig direct gymkleding bij ons aanschaffen.

Is uw interesse gewekt en wilt u meer informatie of een samplepakket ontvangen? **Neem dan contact met ons op en mail naar info@gymspullen.nu.**



speciale labels

ruime keuze



webshop



Onze contactgegevens:
w: www.gymspullen.nu
e: info@gymspullen.nu
t: 06-53542383

-10%
Bestel nu uw gymkleding
voor 2013-2014 en
ontvang 10% korting op u
gehele bestelling! Kijk op
www.gymspullen.nu/kvlo
voor meer informatie