

100 JAAR

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 100 - 27 apr. 2012

**Topic: Buitenspelen/
buitensport**

LO Excellent

Onderzoek effect 3+2

Werkcongres vmbo

Nummer

4



vooruitstrevend, veilig en continu in beweging



van educatie tot wereldprestatie!

Kinderen verantwoord leren bewegen. De visie die ten grondslag ligt aan het moderne bewegingsonderwijs proberen wij te vertalen in gymnastiektoestellen die niet alleen degelijk en duurzaam zijn maar ook uitdagend, aantrekkelijk en vooral veilig. Vakdocenten en andere deskundigen uit het bewegingsonderwijs wijzen ons de weg hoe wij met nieuwe toestellen kunnen bijdragen aan uitdagend en verantwoord bewegen.

www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen Nederland b.v.

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

Inhoud:

TOPIC

Topic Buitenspelen/buitsport

Pinkelen, verstopperijtje, elastiekentwist, knikkeren of tollen. Zomaar wat oude spelletjes die we vroeger op straat deden. Er is tegenwoordig minder straat beschikbaar. Daarnaast zijn er ook nog eens vele 'verleidingen' bijgekomen die ervoor zorgen dat buitenspelen/sporten minder is geworden. In dit nummer vele mogelijkheden om daar wat aan te doen. We zoeken het in aantrekkelijk(er) maken van buitenspelen, maar ook in een beter gebruik/inrichting van de openbare ruimte en het schoolplein.

- 06 |** Onontgonnen beweegruimte rondom scholen / *Len van Rijn*
- 10 |** Ultieme vorm van buitenspelen; Outdoor en Adventure / *Richard Veldboer*
- 14 |** Bewegingsonderwijs in de buitenlucht / *Chienette Bolt en Myrthe Schipper*
- 30 |** Uitdagend buitenspelen in de praktijk / *Margreet Christiaans*
- 37 |** Belang van buitenspelen / *Sanne de Vries en Willem van Veenendaal*
- 40 |** Het groene spelen / *Kees Both*



En verder

- 18 |** Wij bewegen beter' / *Marja Leijenhorst en Baukje Zandstra*
- 18 |** 'Wij bewegen beter' / *Marja Leijenhorst en Baukje Zandstra*
- 44 |** Werkcongres 'VMBO blijft in beweging' / *Arnold Bronkhorst en Alien Zonnenberg*
- 46 |** LO Excellent in bovenbouw VO / *Ger van Mossel en Dennis Witsiers*
- 48 |** Trendanalyse LO in bovenbouw VO / *Ger van Mossel*

PRAKTIJK

30 | Uitdagend buitenspelen in de praktijk / *Margreet Christiaans*

- 22 |** Watersport en... school! / *Frans Robertus*
- 26 |** Met z'n allen aan (de) slag (2) / *Gwen Weeldenburg en Bart Neutkens*
- 30 |** Uitdagend buitenspelen in de praktijk / *Margreet Christiaans*
- 34 |** Zwaaien in de les LO (2) / *Maarten Massink*



RUBRIEK

05 | Eerste pagina

- 05 |** Eerste pagina
- 22 |** (KV)LO en recht
- 43 |** Schoolsport
- 51 |** Boeken
- 53 |** Column / *Mery Graal*
- 54 |** Scholing
- 55 |** (KV)LO-nieuws

KVLOWeb.nl

ROCKS n RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

Survival dagen
Survival kampen
Wintersport kampen

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS n RIVERS

www.rock-n-rivers.nl / www.snowbreaks.nl

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De jongste generatie zaalscheidingen
Trenomat Acoustic®

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



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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

huski reizen

Ga je mee op...
WINTERSPORT

- Méér dan 28 jaar ervaring
- Gespecialiseerd in groepsreizen
- Eigen Nederlandssprekende instructeurs
- In eigen bezit van 5500 ski's, snowboards en schoenen

Deze worden van te voren bij de klant gepast en gaan mee op reis

WWW.HUSKI.NL

erima

GET TOGETHER AND WIN
HET NIEUWE ERIMA COLLECTIEBOEK 2012
IS VERKRIJGBAAR!

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

www.erima.nl



OCW sluit aan bij koers KVLO

Op vrijdag 13 april verscheen de brief van de minister van OCW, mede namens haar collega van VWS, over sport, bewegen en een gezonde leefstijl in en rond het onderwijs. Een aantal passages uit deze brief zal ik kort belichten.

‘Sport en onderwijs horen bij elkaar en versterken elkaar. Sport en bewegen is voor de meeste kinderen en jongeren leuk om te doen en levert een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale en cognitieve ontwikkeling en de gezondheid van kinderen en jongeren. Dit kan leiden tot betere schoolprestaties en minder uitval.’

‘Bewegingsonderwijs is de basis voor het leren van motorische vaardigheden van kinderen en is daarom opgenomen in de kerndoelen van het primair en voortgezet onderwijs. In het mbo is de zorg voor de eigen gezondheid opgenomen in de kwalificatie-eisen. De scholen bepalen zelf hoe ze hier inhoud aan geven.’

De minister geeft tevens in haar brief aan dat de situatie zoals die op 1 augustus 2005 voor het bewegingsonderwijs in het VO gold, blijft bestaan. Zij wil echter af van allerlei verschillende overlegcircuits omdat dit

de effectiviteit en efficiëntie van beleid niet ten goede komt. Kort en goed heeft ze besloten om

de PO-raad, VO-raad en MBO Raad op te dragen om in overleg met relevante partijen de nieuwe onderwijsagenda Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl uit te werken voor de doelgroep tot en met achttien jaar. Dit betekent dat de bestuurlijke aansturing in handen van deze drie raden komt en de uitvoering bij de het bestaande platform Sport, Bewegen en Onderwijs wordt gelegd.

Gezien de inbreng van deze drie raden in het Convenant Gezond Gewicht waarin expliciet wordt gesproken over dat alle leerlingen in het PO vijf uur bewegen en sport moeten krijgen waarvan minimaal twee uur bewegingsonderwijs gegeven door een bevoegde (vak)leerkracht, kan er de komende jaren een grote slag worden gemaakt. De KVLO zal aan de raden alle ondersteuning bieden om in de scholen de gewenste kwaliteit van LO te kunnen borgen.

Met het verder uitbouwen van de combinatiefunctionarissen en de buurtsportcoaches wordt ingezet op de door ons bepleitte beweegteams in en rond de school onder leiding van de leerkracht LO. Samenwerking tussen de ALO-er, mbo SB-er en andere gekwalificeerde professionals zal de komende jaren verder vorm en inhoud moeten krijgen. Het beroepsprofiel voor de leerkracht LO moet wat mij betreft hierbij het uitgangspunt zijn om de kwaliteit van de uitvoering te garanderen. Dit betekent dat er ook beroepsprofielen opgesteld moeten worden voor alle functionarissen die in een beweegteam werkzaam zijn.

De minister geeft in haar brief ook aan dat er meer naar publiek-private samenwerking gezocht moet worden en geeft als voorbeeld een zorgverzekeraar in Friesland aan, die zich ten doel heeft gesteld om met gemeenten, basisscholen en andere partijen te investeren in een ‘structurele kwaliteitsimpuls in het bewegingsonderwijs op alle basisscholen in Friesland’. Maar ook samenwerking tussen scholen en fitnesscentra, dans- en balletscholen en scholen voor vechtsport worden door de minister als mogelijkheden genoemd.

De minister is ambitieus wanneer zij stelt dat ze al met ingang van het nieuwe schooljaar de ‘agenda’ gaat voeren.

De KVLO is er klaar voor om haar bijdrage hieraan te leveren. Goed leren bewegen, daar gaat het om!

Jan Rijpstra



COLOFON

Lichamelijke opvoeding

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

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Marianne van Bussel, Peter Barendse, Jan Faber, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, 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 2011: 28 jan., 25 feb., 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni, 26 aug., 30 sept., 28 okt., 25 nov., 23 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.

Onontgonnen beweegruimte rondom scholen

Bewegen is goed. En als dat dan ook nog in de openlucht kan gebeuren is bewegen super! Als onderdeel van dit topic besteden we niet alleen aandacht aan hoe er buiten bewogen kan worden, maar ook waar dat kan gebeuren. Het blijkt dat door zaken slim te regelen er in en om de school een hoop mogelijk is.

Door: Len van Rijn

Beweegstimulering van het schoolkind staat momenteel behoorlijk in de belangstelling. Het doel is duidelijk; tijdens en na schooltijd dient de Nederlandse jeugd weer en meer in beweging te komen. Vanuit verschillende maatschappelijke instanties krijgt dit idee brede steun. De vraag is wel waar al dat extra bewegen dan zal moeten plaatsvinden. Er is nauwelijks sprake van leegstand in de huidige gymzalen en sporthallen en regelgeving of gebrek aan financiën maakt het gebruik van gemeentelijke accommodaties beperkt mogelijk.

De in dit artikel genoemde accommodaties geven het beeld dat er veel mogelijk is in de onontgonnen reservebeweegruimte rondom scholen. Het beschikbaar krijgen of ontwikkelen van deze ruimten voor bewegen is een kwestie van een lange adem. De grootste kans van slagen heeft een project als de ruimte een openbaar karakter krijgt en bovendien multifunctioneel kan worden gebruikt; overdag voor het onderwijs, 's middags en 's avonds door de naschoolse sportactiviteiten en wellicht in het weekend door de sportvereniging. Het samenvoegen van meerdere gebruiksmogelijkheden maakt het makkelijker de benodigde financiën beschikbaar te krijgen, maar zorgt wel voor een grote complexiteit van het ontwikkelingsproces. Mogelijk krijgt de initiatiefnemer te maken met verschillende instanties, bijvoorbeeld omwonenden, architecten, het wijkberaad, welstand, politie, verschillende gemeentelijke afdelingen enz. Bouwadviseurs kunnen vanuit hun ervaring behulpzaam zijn tijdens deze complexe processen.

Ontginnen van reservebeweegruimte; juist in, op en om de school

Het reizen naar sportaccommodaties wordt in verschillende typen onderwijs als risicovol en onwenselijk beschouwd; zeker in het primair onderwijs. Leraren LO hebben het liefst hun werkomgeving en de kinderen in de directe omgeving van de school. Het aanbieden van een breed beweegprogramma aan kinderen maakt dat het bijna onmogelijk is om alle benodigde accommodatie 'binnenshuis' te hebben. Ruimte in de directe omgeving van de school is schaars en heeft vaak al een andere bestemming of een beperkend bestemmingsplan. Toch is het mogelijk deze ruimte van verschillende functies te voorzien. Multidisciplinair gebruik, waarvan de sport- & beweegfunctie er één is, zorgt voor intensief en langdurig gebruik. Tijd dus om te kijken naar de nog te ontginnen reservebeweegruimte in, om, rond en op de school.

Speellokaal als gymnastiekrimte

Hoewel de meeste voorbeelden in dit artikel zich richten op de buitenruimte is er in sommige scholen ook sprake van een monofunctioneel speellokaal. Vanuit een sportactief



Het 'speellokaal' van Nutsschool Zorgvliet in Den Haag

2



Makkelijk verplaatsbaar sport- en spelmateriaal

4



Een gerealiseerd sport & beweegplein

3



5



denkbeeld is van zo'n speellokaal snel een kleine gymzaal te maken. Bij de nieuwbouw van Nutsschool Zorgvliet in Den Haag is een mini-gymzaal in het gebouw opgenomen. Hier krijgen de groepen 1 t/m 4 de gymlessen in halve groepen van maximaal 15 kinderen. De norm voor een speellokaal is volgens de VNG-norm (ca. 1964) gesteld op 84 m². Deze norm is echter niet gebaseerd op het gebruik voor gymnastiekonderwijs voor hele groepen van 30 leerlingen. De bezettingsgraadklasse voor sportgebouwen in het bouwbesluit verhindert dat. Voor groepen van maximaal 15 kinderen tot de leeftijd van 8/9 jaar (groep 4) is een speellokaal, uitgerust als mini-gymzaal van ca. 120 m² prima ook als gymnastiekruimte te gebruiken.

Sportactieve schoolpleinen

Een schoolplein is bij voorkeur ingedeeld in goed van elkaar te onderscheiden zones, elk met een andere functie. In verschillende schoolpleinconcepten worden deze functies duidelijk van elkaar gescheiden, bijvoorbeeld met kleurzone's. Zo moet er zowel kunnen worden gespeeld, ontspannen als bewogen/gesport. Het opnieuw indelen van een schoolplein in zones met een sportactief gedeelte kan ervoor zorgen dat deze ruimte zowel in pauzes als tijdens de lessen intensiever kan worden gebruikt om zo een bijdrage te leveren aan de noodzaak kinderen meer te laten bewegen. Wanneer er gebruikgemaakt wordt van verplaatsbaar sportmateriaal is er relatief goedkoop een beweeg- & sportzone te creëren. Deze kan met

gekleurde wegenwerf duidelijk worden onderscheiden van de andere zones.

Binnen nieuwbouw- en renovatieprojecten wordt steeds vaker gekeken naar het sportactiever maken van schoolpleinen. Naast de benodigde rust- en ontspanningsruimten op een schoolplein worden er ook delen met een sportthema ingericht, die zowel tijdens als na schooltijd gebruikt kunnen worden om op te bewegen. Uit onderzoek blijkt wel dat een sportactief schoolplein nog beter wordt benut als er ook sprake is van een structureel aanbod van beweegactiviteiten. Helaas liggen nog steeds veel schoolpleinen (zeker in een aantal steden) er vaak bij als grote stenen vlakten, die nauwelijks uitnodigen tot bewegen. Wanneer deze ruimten worden bekeken door de ogen van 'het beweglijke kind', deze ruimten na schooltijd worden opengesteld en goed worden beheerd, zou die ruimte heel goed kunnen bijdragen aan de wenselijke beweegstimulering van kinderen.

Haagse sporttuinen

Wat een aantal jaren geleden is begonnen als een extra naschoolse gymles vanuit een sportstimuleringsubsidie, is in Den Haag uitgegroeid tot de ontwikkeling van een aantal sporttuinen. Een sporttuintuin is een multifunctioneel sportcomplex, centraal gelegen in de wijk. Dit totaalconcept (accommodatie + programmering) biedt kinderen de kans om laagdrempelig deel te nemen aan georganiseerde sportactiviteiten. Het complex bestaat, afhankelijk van de grootte van de

>>

Contact:

len.vanrijn@kvlo.nl



Een braakliggend stuk terrein, ingeklemd tussen huizen en scholen is een nieuwe uitdagende beweegomgeving geworden voor kinderen. In deze sporttuin krijgen ze onder professionele begeleiding een structureel sport- en beweegprogramma aangeboden.



Sportactieve beweegomgevingen op daken



wijk, uit een aantal multifunctionele sportvelden waarop vrijwel elke sport gespeeld kan worden. De sporttuin is in handen van het onderwijs en de activiteiten worden gecoördineerd door de groep gymleraren van verschillende basisscholen uit de omgeving. Samen met een aantal maatschappelijke partners (o.a. sportverenigingen) organiseren scholen sportactiviteiten in een structureel programma.

Op de sporttuin is een beheerder aanwezig, is camera-toezicht en bewegen kinderen alleen onder professionele begeleiding. De sporttuin is de ideale combinatie tussen spelen op straat en sporten bij een sportvereniging. Hier kunnen de kinderen zich, onder professionele begeleiding, zowel motorisch als sociaal/emotioneel optimaal ontwikkelen.

Innovatieve beweegruimte

Voor nieuwbouwcomplexen kan ook gedacht worden aan het gebruik van het dak als extra beweegruimte. Op het dak van een sporthal van het sport-

centrum Calland in Amsterdam ligt een speelveld van 1.350 m² met twee voetbal- en basketbalvelden en een half trainingsveld voor voetbal en basketbal. Er zijn verschillende toepassingen mogelijk op dit dak, zeker ook voor bewegingsonderwijs. Het sportdak is alleen via de ingang van het sportcentrum te bereiken. Ook op basisschool de Vijver in de

Haagse wijk Wateringseveld kunnen de gymleraren met de kinderen het dak op. Het dak van deze basisschool is namelijk uitgevoerd als sportdak en is te gebruiken als extra ruimte om gymlessen op te verzorgen.

Innovatieve toepassingen binnen schaarse beweegruimte

Vanuit het thema duurzaamheid, maar ook vanuit de wens dagvullend gebruik te maken van de schaars

aanwezige ruimte, wordt in de architectuur al langer gekeken naar het combineren van verschillende gebruiksfuncties. Voor sportvelden betekent dat er naast het inbrengen van de sportfunctie ook andere functies moeten worden toegevoegd. Indien deze functies ook nog geld opleveren, is er mogelijk sneller aanspraak te maken op een stichtingsfinanciering. Het multifunctionele sportveld dat wordt aangevuld met andere functies wordt dan multidisciplinair. Een mooi voorbeeld daarvan is momenteel in onderzoek: het 4D-sportveld.

Multifunctioneel buitenruimtegebruik

Naast de vervanging van de klassieke schoolgymzaal naar multifunctionele indoor sportaccommodaties, ontstaat nu in de buitenruimte dezelfde ontwikkeling naar gecombineerd gebruik. De in dit artikel genoemde projecten zijn een kleine selectie van voorbeelden van multifunctioneel en multidisciplinair gebruik van ruimte die het

Multifunctioneel en multidisciplinair
zijn kernwoorden



mogelijk maakt om in, op -of rondom- scholen de reservebeweegruijnte te ontginnen voor extra sport- en beweegactiviteiten. Multifunctioneel en multidisciplinair ruimtegebruik zijn hierbij de kernwoorden die dergelijke projecten mogelijk maken. In tegenstelling tot het huidige beperkte daggebruik van sportaccommodaties is het bij multidisciplinair gebruik mogelijk de ruimte gedurende de gehele dag te gebruiken en wellicht ook 's nachts duurzaam te benutten vanuit een andere functie. Met het combineren van de thema's beweegstimulering en duurzaamheid zou het weleens mogelijk kunnen worden niet rendabele (extra) sportvoorzieningen nu wel rendabel te maken. Dat kan gemeenten en schoolbesturen sneller doen beslissen tot realisatie over te gaan. Als dat gaat lukken ontstaan er mogelijk meer sport- en beweeglocaties in, op en rondom de school. Een mooie werkvloer voor combinatiefunctionarissen, buurtsportcoaches en jeugdsportcoördinatoren en een uitdagende omgeving die zeker bij gaat dragen aan de ambitie kinderen laagdrempelig in en om de school meer te laten bewegen.

Len van Rijn is beleidsmedewerker Huisvesting en Arbo van de KVLO ■

Het 4D Sportveld is een roterend (drie- of vierzijdig) sportveld dat bestaat uit horizontale panelen die kunnen draaien naar de gewenste toepassing. Dit sportveld creëert 24/7 meerwaarde door het combineren van één of meerdere sportondergronden en duurzame applicaties, de zogenaamde 4D Oppervlakte Combinatietechnologie. Deze technologie is voor de gebouwde omgeving, zoals daken en gevels, al ontwikkeld. Wanneer op het 4D Sportveld gesport wordt staan de sportondergronden, zoals bijvoorbeeld een kunstgras voetbalveld of een multifunctioneel kunststof speelveld, naar boven gericht. Wanneer er niet op gesport wordt, kunnen de andere zijden (zowel binnen als buiten) duurzaam benut worden. Hiermee genereert het 4D systeem op de loze momenten duurzame rendementen en dus inkomsten voor de school of sportvereniging. Denk bijvoorbeeld aan het winnen van energie, het bergen en zuiveren van regenwater, het zuiveren van de lucht, maken van reclame, opslag van energie en winnen van biogristof.

Met een 4D Sportveld krijgt de school of sportvereniging deels een zelfvoorzienend businessmodel. De school of sportvereniging kan er zelfs geld mee besparen door de opgewekte energie voor eigen gebruik aan te wenden of geld mee verdienen door bijvoorbeeld de opgewekte energie te verkopen. De eerste praktijkproeven starten in juni 2012 op het InnoSportLab Sport & Beweeg te Eindhoven. De eerste resultaten worden eind 2012 verwacht.



Primaire functie : sportveld



Sportveld ligt ongebruikt; elektriciteitsopwekking door zonnepanelen



's nachts wordt het veld gebruikt als waterberging

Ultieme vorm van buitenspelen; Outdoor & Adventure

Buiten-spelen en Outdoor & Adventure gaan hand in hand. Outdoor & Adventure-activiteiten bieden een uitnodigende setting waar de deelnemer letterlijk in beweging komt. Buiten in de natuur actief zijn stimuleert en motiveert. Daarbij beïnvloeden mentale en fysieke processen elkaar. Het is relatief goedkoop en gemakkelijk te organiseren. Het is uitstekend in te passen in de lessen LO en draagt bij aan een afwisselend en een uitdagend leefklimaat op de scholen. Immers, deelnemers worden niet alleen motorisch en sociaal-emotioneel uitgedaagd, zij gaan samen aan de slag met bewegingsproblemen, spreken regels af en dragen zorg voor de veiligheid. Bovendien leren zij omgaan met de natuur en duurzaamheid.

Door: Richard Veldboer

Trend of rage?

Sportbeleving is aan verandering onderhevig. Waar georganiseerde sport in de sportvereniging afneemt, neemt het aantal sportbeoefenaars in outdoor en leefstijlsporten toe. En niet alleen het aantal deelnemers, maar ook het aantal verschijningsvormen neemt toe.

In de 'Sportvisie 2010-2012' van de Gemeente Groningen en in het onderzoek van het Mulier Instituut (Lucassen en Wisse) naar de positie van leefstijlsporten wordt een duidelijk standpunt ingenomen waar het de positie van leefstijlsporten aangaat. Beiden spreken over de ontwikkeling van leefstijlsporten als sterk groeiende sportuiting. Het gaat om veelal 'vrije', individuele (buiten)sporten met een sterke (natuur)beleving die niet of nauwelijks in verenigingsverband worden beoefend. Andere termen die gebruikt worden zijn: alternatieve sporten, trendsporten, extreme of experience sports.

In onze visie vallen ook Outdoor & Adventure-activiteiten hieronder. We baseren ons dan op overeenkomsten in o.a. beweegredenen, kenmerken en karakteristieken van deelnemers.

Het onderzoek van Lucassen en Wisse ('Sporten over de grens; studie over leefstijlsporten' - 2011) richt zich met name op sportificeringsprocessen in leefstijlsporten en de ervaring en beleving van de beoefenaars ervan. Zij laten zien dat het aantal sportbeoefenaars en het aantal verschijningsvormen op dit terrein toeneemt. Je kunt naast de 'reguliere' outdooractiviteiten als (sport)klimmen, mountainbiken, kanoën en raften, hike en oriëntatie dan denken aan activiteiten als: bootcamp, adventure-racen, slacklinen, outdoorfitness, snowboarden, freerunning en kiten.





Definitie van Outdoor & Adventure

Op het Instituut voor Sportstudies Groningen herkennen we ons in deze ontwikkelingen. Kunnen we, zonder afbreuk te doen aan de eigenheid van leefstijl-, outdoor en adventuresporten, komen tot een afbakening? Wat verstaan we dan precies onder Outdoor & Adventure-activiteiten? Wat willen we in ons programma aanbieden en wat niet? Welke categorieën kunnen we onderscheiden? En wat zijn daarin de overeenkomsten en verschillen? Er worden (nationaal en internationaal) vanuit verschillende invalshoeken en belangenverenigingen verschillende definities gehanteerd.

Priest kan ik met een gerust hart wel één van de peetvaders van de ontwikkeling van Outdoor & Adventureprogramma's noemen. Hij zegt het zo: *'the deliberate use of adventurous experiences to create learning in individuals or groups, that results in change for society and communities'* (Priest – 1999).

Naar mijn mening besteedt Priest in deze definitie te weinig aandacht aan het intentioneel leren, de vrijheid in bewegen en de beleving in en met de natuur.

Wij hechten waarde aan het aanbieden van deze activiteiten zoveel mogelijk in een natuurlijke omgeving omdat dit bijdraagt aan een grote vrijheids- en natuurbeleving. En de nadruk ligt nog meer op (intentioneel) leren. Of je nu deze activiteiten inzet als doel of middel, je wilt vooraf duidelijk hebben waar het toe moet leiden. Te vaak wordt outdoor ingezet als middel, zonder dat daar een duidelijk doel en evaluatie-instrument aan ten grondslag ligt. Dit schept te vaak het beeld dat er iets aan 'teambuilding' (gedragsverandering) moet gebeuren, wat een zeer tijdelijk effect heeft. Hierover later meer.

We zijn op het HIS tot de volgende definitie van Outdoor & Adventure gekomen.

Buitenactiviteiten die met een grote belevingswaarde en met aanwezigheid van een zeker (en aanvaardbaar) risico in een uitdagende en natuurlijke context worden beoefend waarbij (intentioneel) leren bewegen en/of gedragsverandering het doel is.

Dit kan individueel of groepsgewijs, in binnen- of buitenland, maar altijd met een zekere vrijheid en autonomie van bewegen. Dit maakt Outdoor & Adventure-activiteiten zo uniek en spreekt blijkbaar de sportbeoefenaars van nu zo aan. Bijvoorbeeld houthakken valt niet onder de bovengenoemde definitie (wel weer als het onderdeel is van een opdracht tot het maken van en hoogterparcours), inline skaten op asfalt ook niet, maar slacklinen tussen bomen in het park wel.

Wat is de kracht van Outdoor & Adventure-activiteiten?

Bewegen draagt bij aan gezondheid(sbeleving). Het draagt tevens indirect bij aan leerrendement bij schoolgaande kinderen (onderzoek Visscher e.a. - 2011). Ratey (2009) voegde daar in 'FIT! Bewegen voor een beter brein' aan toe dat fysieke inspanning in combinatie met complexe bewegingen bijdraagt aan betere schoolprestaties. Outdoor-activiteiten zijn daar bij uitstek een voorbeeld van. Fysieke belasting die beroep doet op allerlei mentale processen. Doordat in outdoorsettings fysieke en mentale processen elkaar beïnvloeden is de intensiteit van de ervaring veel groter dan bij bijvoorbeeld cognitief leren.

Naast het gezondheidsaspect maken deze activiteiten bovendien duidelijke en directe feedback mogelijk. Feedback is duidelijk aan te geven in termen van oorzaak en gevolg. Consequenties van

»

Contact:

r.a.veldboer@pl.hanze.nl



gedrag zijn direct zichtbaar en voelbaar. Outdoor & Adventure-activiteiten doen ook beroep op primaire gedragselementen. Bestaande patronen en paradigma's vallen weg en de deelnemers zijn teruggeworpen op zichzelf en de directe ervaring. Dit schept ruimte voor de deelnemers om ander gedrag te laten zien.

Daarnaast dragen deze activiteiten een bijzonder karakter: respectvol omgaan met en beleven van natuur, kennis van duurzaamheid, omgang met veel en snel veranderende informatie en omgeving. Vanwege de andere omgeving hebben Outdoor & Adventure-activiteiten een grote aantrekkingskracht en gaat er vaak een metaforische werking vanuit (de touwtjes in handen houden; grenzen verkennen, loslaten et cetera). Het is prettig buiten in de natuur te zijn en te bewegen én de context waarin de activiteiten plaatsvinden is over het algemeen nieuw. Dit nodigt uit tot nieuwe inzichten en mogelijk gedrag. Hiervoor wordt ervaringsleren ingezet. Ervaringsleren wordt zinvol en betekenisvol als de deelnemer op de opgedane ervaring (en nieuwe inzichten) terugblijkt en reflecteert om er zo een betekenis aan te geven die hij kan gebruiken in nieuwe situaties. Hiervoor is (zeker op het voortgezet onderwijs) ondersteuning nodig van de docent om het proces te begeleiden en als rolmodel. En waar de docent dit ontbeert, heeft hij daarin in mijn optiek een duidelijke taak dit te ontwikkelen, ongeacht welke indeling van competenties of bekwaamheidsniveaus je hanteert. Daar waar docenten niet weten hoe, kunnen wij vanuit het HIS daarin assisteren (zie kader op pag. 13).

Naast de betekenis voor persoonlijk bewegen, bieden Outdoor & Adventure-activiteiten ook nog eens uitgebreide mogelijkheden om als middel ingezet te worden bij leer- en gedragsveranderingstrajecten. Bijvoorbeeld leiderschap- en managementtrainingen, gedragsveranderingprogramma's, teamontwikkelingsprogramma's, coaching en begeleiding van specifieke doelgroepen.

Er wordt meer of minder bewust aanspraak gedaan op persoonlijkheidsfactoren zoals vertrouwen, grenzen bewaken en verleggen, creativiteit, persoonlijk leiderschap, inzicht in (latente) kwaliteiten. In groepsverband diverse groepsdynamische processen zoals: samenwerking, besluitvorming (keuzes maken), communicatie, omgaan met conflicten, leiderschap en teamontwikkeling.

Dat legitimeert het structureel investeren in introductieprogramma's, schoolwerkweken en kampen waarbij Outdoor & Adventure-activiteiten worden aangeboden.

Hoe is dit toepasbaar in de lessen LO?

Outdoor & Adventure-activiteiten worden (Priest en Gass - 1993, 1999 en Gillis - 2000) ingedeeld in vier segmenten: 'recreational programming', 'educational programming', 'developmental programming' en 'therapeutic programming'. In de laatste twee; programma's en activiteiten gericht op educatie en ontwikkeling liggen met name mogelijkheden voor ons onderwijs.

De basis wordt gevormd door Outdoor & Adventure beleven. Welke verschijningsvormen heeft outdoor, hoe wil je als vaksectie dit in het programma laten terugkomen. En hoe dragen de activiteiten bij in het bereiken van de doelen? Naast eerder genoemde aandachtspunten voor deelname aan Outdoor & Adventure-activiteiten, willen we als vakcollega's dat deelnemers verantwoord en zelfstandig deel kunnen nemen, rekening houdend met mogelijke risico's en wel zo dat ze ook na hun schooltijd blijven deelnemen. Zonder volledig te willen (en kunnen zijn in de beperking van een artikel) noem ik een aantal voorbeelden.

Touwparcours i.c.m. slacklines

Hiervoor zijn originele slackline-sets verkrijgbaar, maar ook spanbandensets met ratel volstaan (mits voldaan aan veiligheidsvoorschriften en geen oneigenlijk gebruik). Hiermee zijn relatief eenvoudig lage touwbanen aan te leggen. Een aardige aanvulling hierop zijn Monkey-grepen (boomklimgrepen) die zonder schade aan te richten aan de boom bevestigd kunnen worden.

Kompas/oriëntatie

Een mooie afwisseling met atletiek/loopvormen. Leerlingen schieten een koers met een kompas en verplaatsen zich daar naartoe. Je kunt daar bijvoorbeeld vragen neerleggen. Dit kan in een stervorm (na elke koers keren ze terug naar een centraal punt). Laat de leerlingen in drietallen werken. Deze activiteit is eventueel aan te vullen met een GPS-onderdeel. Deze onderdelen komen ook duidelijk terug in adventure-racen of survivalruns (zie hiervoor artikelen in de Lichamelijke Opvoeding; 2009 en 2012).

Bootcamp (buitentraining) en/of ghetto (outdoor) fitness

Eigenlijk alle activiteiten die we in het fitness-centrum (loopvormen, krachtoefeningen ed.) doen maar dan in een natuurlijke omgeving met natuurlijke obstakels (hekjes, trappen, heuveltjes et cetera) waarbij alle grondmotorische eigenschappen aan bod komen. Hierbij is het interessant verschillende energiesystemen te behandelen.

Ravijnenspel

Een bekend onderdeel uit de zaal. Twee of meerdere teams (teamgrootte vanuit leerperspectief liefst rond zes tot acht personen) die een parcours afleggen waarbij materialen de oversteek bemoeilijken. Vaak in de zaal met gebruikmaking van touwen, ringen en andere materiaal. Buiten langs een parcours met hindernissen, waarbij de leerlingen dit parcours zelf kunnen bouwen.

Freerunning

Ik verwijs hiervoor graag naar een aantal eerdere artikelen (zie hieronder).

Teamactiviteiten

Er zijn legio activiteiten die veelal ook in allerlei groepsdynamische trainingen worden gebruikt. Ik noem een aantal.

- 'Wandelende A'. Deze kan je zelf bouwen.
- 'Lage V's'. Dit is een onder V-vorm opgespannen touw waarbij twee deelnemers elkaar bij de handen ondersteunend het touw oplopen. Startend dichtbij elkaar zullen ze door verder te lopen steeds meer afhankelijk van elkaar zijn om verder te komen (ondersteunen in verband met veiligheid is van belang).
- 'Acid river': tussen twee lijnen liggen klossen/stenen op de grond. Deelnemers kunnen de overkant bereiken met behulp van één of twee planken die zij op de klossen leggen waarover zij kunnen lopen.

Het aanbieden van deze activiteiten past binnen de lessen LO, sportoriëntatie en -keuzeprogramma's,

sportklassen en BSM-lessen. Een blokuur is wenselijk, gezien de voorbereidingen die soms getroffen moeten worden of in geval verplaatsingen noodzakelijk zijn.

Daar waar kennis (of in sommige gevallen materialen) ontbreekt, kunnen we als HIS in ieder geval in het noorden van het land assisteren met meedenken en ontwikkelen van Outdoor & Adventure als onderdeel van het curriculum. Bovendien zijn er altijd studenten die op hun stageadres bepaalde beroepsproducten moeten invullen met Outdoor & Adventure-onderdelen.

Afsluitend

Passend bij de visie dat kinderen veel buiten moeten spelen, kunnen we ook bij de ontwikkeling van schoolpleinen en buitenspeelplaatsen hiermee rekening houden. Hierin zijn al veel mooie initiatieven ontplooid.

Aardig om in dit kader te noemen is de regelgeving kunst in openbare gebouwen. In geval van nieuwbouw van een school(locatie) wordt een bepaald percentage (0,5 tot 1% afhankelijk van de totale bouwkosten) besteed aan kunst. Ik kan me voorstellen dat een klim- en klauterobject van natuurlijke materialen daar ook onder valt.

Interessante artikelen en literatuur

Berry, M. en Hodgson, C. - *Adventure Education* (2011). Oxon: Routledge

Loon, J. van en Trooster S. - *Buiten spelen* (2009). Zaltbommel: Uitgeverij Schouten & Nelissen

Melskens, F. - *Sportklimmen, spelen met evenwicht* (2003). Zeist: Jan Luiting Fonds

Priest, S. en Gass, M.A. - *Effective Leadership in Adventure Programming* (2005).

Stanningley: Human Kinetics

Ratey, J. - *FIT! Bewegen voor een beter brein* (2009). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers

University of Essex - <http://www.greenexercise.org>

Eerder verschenen artikelen Lichamelijke Opvoeding:

2010; nr. 1 'Het schoolplein . . . spelenderwijs bewegen' (Adank en Jans)

2011; nr. 4 'Het bouwen van een gymnastieklocatie: een spanningsveld' (Van Rijn en Dijkhoff)

2011; nr. 5 'Parkour en freerunning' (Hirschler)

2011; nr. 6 'Freebiking' (Van Mossel en Swinkels)

En diverse artikelen over survival en adventureracen in de zaal.

Sportvriendelijke buitenruimtes à <http://www.sportknowhowxl.nl/>

AdviezenvoorAccommodaties/5772 ◀■

Richard Veldboer is samen met Jan Willem Herder en Robert den Dunnen coördinator van de opleiding Outdoor & Adventure van het Instituut voor Sportstudies in Groningen. ALO - en SGM - studenten kunnen zich daar, naast hun reguliere programma, bekwalen binnen de outdoor context. Naast Outdoor en Leefstijl Educatie als kennismaking met Outdoor & Adventure, zijn er vier onderdelen die de basis vormen voor alle outdoor sporten én waarin veel outdoorspecialisten werken. Deze onderdelen zijn: oriëntatie en hike (en o.a. kompas, GPS-tochten, adventureraces), klimmen (en o.a. klettersteigen, ropes-courses), all terrain bike (en o.a. kickbiken, skaten) en watersporten (o.a. kajak, raft, kiten, zeilen). Hierin kunnen studenten uiteindelijk hun hoofdinstructeurschap behalen.

Vanuit het verleden is expertise aanwezig binnen de Outdoor Managementopleiding. Deze is gecombineerd met het ALO- en SGM-programma, waardoor naast hun hbo-diploma studenten zich bekwalen in het aanbieden van Outdoor & Adventure activiteiten in verschillende settings. Wij leiden studenten op tot professionals met een brede kennis van Outdoor & Adventure-activiteiten. Zij hebben inzicht in de ontwikkelingen van het onderwijs en sport- en beweegcultuur, kunnen leerlingen begeleiden bij hun persoonlijke en talentontwikkeling en zijn in staat Outdoor & Adventuretrainingen en -programma's te ontwikkelen en het effect ervan op gedrag en leren wetenschappelijk te onderbouwen.

Bewegingsonderwijs in de buitenlucht

Maak gebruik van de groene ruimte rondom de school

Kinderen vinden buiten spelen en bewegen leuk. En volwassen vinden het vooral belangrijk voor de gezondheid van hun kinderen. Maar de meeste kinderen uit de stad spelen weinig buiten, laat staan in de natuur (Van de Berg & De Hek, 2009). Op school kunnen docenten de gymles vaker in de natuur geven. Met wat surfen op internet vind je wellicht speelplekken in de natuur dicht bij school of huis, wel of niet ingericht met materialen en veilig voor de gebruikers. De uitdaging ligt er om kinderen meer te laten bewegen in de natuur. En docenten ... jullie staan er niet alleen voor!

Door: Chienette Bolt en Myrthe Schipper

Tot voor kort hebben alleen speeladviseurs zich beziggehouden met natuurspeelplekken (Molenaar, 2010). Want spelen en bewegen in de natuur is nodig en wenselijk zodat kinderen weer kunnen ravotten en vies worden. De boodschap is opgepikt door verschillende organisaties. Niet voor niets heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) het programma 'Ruimte voor bewegen' ontwikkeld om samen met gemeenten, terreinbeheerders, woningcorporaties en projectontwikkelaars te werken aan het realiseren van beweegvriendelijke openbare ruimtes. Hiermee zetten zij in op gezondheid, sociale samenhang en leefbaarheid in de wijk. Uiteindelijk levert dat ook mooie speelplekken in de buurt van de school op.

Buitenspelen geeft vrijheid

Sporten en bewegen in de natuur is goed voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen (Van den Bosch, et al., 2011). Daarbij is een extra dimensie de natuur, die kinderen bewegingsvrijheid geeft. Doordat kinderen hiermee kennismaken, stimuleer je ze tot meer bewegen. Zeker kinderen die geen lid zijn van een sportvereniging, maar wel graag buitenspelen. Kinderen die echt veel in de natuur komen en spelen, bouwen ook veel fysieke weerstand op. Ze ontwikkelen al spelend motorische en sociale vaardigheden en ze zijn leniger. Dat blijkt uit onderzoek (Van de Berg & De Hek, 2009), maar dat weten jullie al uit ervaring.

Hoe aan de slag?

Hoe kun je als docent aan de slag? Geef je gymles buiten zodra het kan. Het buitenspeel seizoen is van maart tot oktober. Benut het gebied rondom de school, van tuinen en speelterreinen tot parken, recreatiegebieden, weilanden en bossen. De natuur is namelijk een schatkamer aan onderwijsmogelijkheden. Je kunt er evenwichtsoefeningen doen, in bomen klimmen en klauteren, dwars door een bos rennen, groepsspelen zoals levend stratego, fantasiespel of behendigheidsspelen doen. Want door gymlessen in de natuur te organiseren breid je het speelveld voor de kinderen én jezelf uit. Het kind wordt namelijk uitgedaagd in een andere omgeving. En het nieuwe speelveld vraagt om andere spelvormen van bewegen, wat natuurlijk leuk is om zelf te bedenken.





“De vakdocenten die mee hebben gedaan in het project Natuursprong geven aan dat ze veel voldoening halen uit het lesgeven in de natuur. Het is een welkome aanvulling op het lesgeven in de gymzaal of op het plein, daagt uit om goed na te denken over hoe organiseer ik mijn les nu en hoe kan ik met zoveel mogelijk natuurlijke materialen aan de slag.”, Dayenne L’Abée, projectleider Beweegvriendelijke omgeving NISB.

Kijk naar de mogelijkheden en niet naar de belemmeringen! In bijna elke gemeente zijn er mogelijkheden voor spelen en bewegen in de natuur, zoals de georganiseerde projecten Natuursprong van Staatsbosbeheer, Beweeg 3.0 van Fysio Educatief, Beweegvriendelijke Omgeving van Sportservice Zuid-Holland en Groen Service Zuid-Holland (G.Z-H) en de ontwikkeling van speelbossen en speelpolders.

Natuursprong

Natuursprong is een anderhalf uur durend spel- en beweegprogramma voor kinderen (4-12 jaar) uit steden, die weinig bewegen en amper in het bos komen. Kinderen gaan in groepsverband naar buiten en volgen onder leiding van een spelbegeleider een speel- en beweegprogramma. Spelenderwijs maken ze kennis met de natuur en ‘spelen ze tot ze groen zien’. Lekker vies worden, in bomen klimmen en met een pontje het water over. Kinderen vermaken zich prima tijdens een dag van Natuursprong. Het programma wordt voorbereid door een spelbegeleider met behulp van een map met inspirerende spelactiviteiten. Er zijn veel variaties van spelvormen mogelijk. Maar

ook het gebruik van natuurlijke spelmaterialen is eindeloos, zoals bij het spel ‘de langste lijn’. Hierbij is het doel om zo snel mogelijk tien verschillende voorwerpen uit de natuur te verzamelen en daarmee een zo lang mogelijke lijn te maken. Wie heeft in vier minuten de langste lijn gemaakt?

Op diverse plaatsen in het land heeft Staatsbosbeheer speelbossen ingericht. Deze kindvriendelijke locaties zijn niet alleen prima geschikt voor spel- en beweegactiviteiten van Natuursprong. Maar ook voor kinderen die in het bijvoorbeeld in het weekend met hun ouders het

bos in willen om te spelen. Kijk voor de speelbossen in de buurt van de school op www.staatsbosbeheer.nl/speelbossen.

Veel kinderen uit de Bijlmer komen normaal gesproken niet in een bos. In het begin is het wat onwennig, maar in no-time zijn ze super enthousiast. Priscilla:

“Je mag hier lekker vies worden. Ik hoop dat we hier vaker spelen!”

NISB leidt docenten op die lokaal trainingen verzorgen aan begeleiders van Natuursprong. In de training komt aan de orde hoe je een evenwichtig programma samenstelt. Naast het theoretische deel, is er ook een praktijkgedeelte in het speelbos om de meeste spellen zelf te ervaren en tips te krijgen. Kijk voor meer informatie over de trainingslocaties van Natuursprong op www.natuursprong.nl.

Zemeluna deed met haar klasgenoten van de Amsterdamse basisschool Samenspel een estafetterace met het trekpontje. Zemeluna: “Heel moeilijk om zo snel mogelijk door het water heen en weer te gaan, maar wel heel vet!”

»

Contact:

dayenne.labee@nisb.nl

Schoolkinderen en families

In 2011 is Groen Service Zuid-Holland (G.Z-H) in samenwerking met Fysio Educatief een pilot gestart in recreatiegebied het Goudse Hout met als doel om het gebruik van het Goudse Hout te stimuleren voor sport- en beweegactiviteiten door Goudse schoolkinderen en hun families. De Koningin Wilhelminaschool die dichtbij de Goudse Hout ligt heeft heel actief in de pilot geparticipeerd en is verschillende keren met klassen naar het gebied geweest om kennis te maken met wat je allemaal kan doen in een openbaar groengebied. Als afsluiter is er in samenwerking met o.a. Brede School, Sportpunt Gouda en de Heemtuin Goudse Hout voor de hele school een activiteitenochtend georganiseerd in het Goudse Hout. De activiteiten werden door de kinderen zeer goed gewaardeerd, terwijl er relatief weinig middelen aan te pas kwamen en het maar een korte voorbereidingstijd nodig had. De school, de kinderen en ook een aantal ouders hebben aangegeven vaker naar het Goudse Hout te willen gaan. Als vervolg wordt nu ingezet op het opbouwen van duurzame onderlinge samenwerking, om de programmering een meer structureel karakter te gaan geven. Hierbij valt te denken aan naschoolse activiteiten als een poldersurvival en het ontwikkelen van buitengymlessen in het groen.

Speelpolders

Met het ontwikkelen van het concept 'speelpolders' speelt G.Z-H in op de behoefte naar speel- en beweegplekken in het groen. Veel van de openbare recreatiegebieden die G.Z-H beheert liggen dichtbij woonwijken en lenen zich daardoor goed voor lokaal gebruik. Bij het ontwikkelen van de speelpolders wordt er daardoor niet alleen gekeken naar de wensen van bijvoorbeeld families, maar juist ook naar hoe scholen de speelpolders willen gaan gebruiken. Een speelpolder is met weinig tot geen extra middelen een leuke plek om bijvoorbeeld een buitengymles te organiseren. Kinderen kunnen er bijvoorbeeld slootjespringen, allerlei evenwichtsoefeningen doen en er is ruimte voor het doen van groepsspellen. En misschien komen ze dan wel met natte voeten terug. Op dit moment is G.Z-H met vier pilots bezig in de Krimpenerwaard. In het voortraject van de pilots zijn er samen met NISB lokale netwerkbi-



eenkomsten georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomsten zijn o.a. (basis)scholen, bso's, scouting NME-verenigingen etc. om input gevraagd voor het ontwerp en de activiteiten die de aanwezige partijen zouden willen organiseren in een speelpolder. Het streven is dat het netwerk met de gebruikers in stand blijft na de oplevering van de speelpolders, zodat er een duurzaam gebruik van en draagvlak voor de speelpolders ontstaat. Als er groen licht is vanuit de subsidiënten is de verwachting dat speelpolders in de Krimpenerwaard dit najaar gerealiseerd kunnen worden. Het streven is dat ook in andere groene gebieden om de stad speelpolders worden aangelegd. Mochten de speelpolders je interesse gewekt hebben of heb je vragen of ideeën over hoe we de speelpolders 'gymlesproof' kunnen maken, dan kunt je je suggesties kwijt bij G.Z-H.

Grijp je kans!

Wat houd je nog tegen om gymlessen buiten te geven? Niks toch zeker. Het weer misschien? Nou, daar kun je flexibel mee omgaan. Je bent toch fit, enthousiast en graag actief? Grijp die kans om ook buiten les te geven! Ook met een gymles buiten kun je kinderen laten zien hoe leuk en zinvol het is om sportief bezig te zijn en ze verder helpen



in hun ontwikkeling. En voor kinderen bij wie het tegengit (overgewicht, motorische achterstand, adhd of autisme) is het een verrijking. Met doorzettingsvermogen en toewijding kun je jouw belangrijkste doel - kinderen leren bewegen en sporten - ook bereiken in de buitenlucht! Zoals je hebt kunnen lezen, zijn er volop uitgekende bewegingsprogramma's en vergeet je eigen creativiteit niet.

Meer voorbeelden van speel- en beweegruimten

Ken je zelf een project waarbij de docent met kinderen tijdens de gymles de natuur in gaat? Laat het ons weten via Dayenne L'abée: dayenne.labee@nisb.nl, projectleider Beweegvriendelijke

omgeving. We vermelden goede voorbeelden van speel- en beweegruimten graag op onze website www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen.

Chienette Bolt is communicatiemedewerker bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Myrthe Schipper is conceptontwikkelaar bij G.Z-H.

Literatuur:

Berg, A.E. van den & Hek, E. de (2009). *Groene kansen voor de jeugd: stand van zaken onderzoek jeugd, natuur, gezondheid*. Wageningen: Alterra.

Bosch, F. van den, Donders, J., Jong, S. de, Wielen, P. van der, Roest, A., Schutte, D., Mulkens, J., Gemert, N. van, Grashoff, T., Koen, L., Lourens, J., Sahtoe, R., Crielaard, R., Gout, R. & Waterman, M. (2011), *Prrr... ta lie loe, De roep om natuurspeelruimte in de stad*. Wageningen: Alterra.

Molenaar, M. (2010). Natuurspelen steeds meer booming business. *Tuin & Landschap*.

Fotografie: Willem Mes Photography ◀



'Wij bewegen beter'

Onderzoek 3+2 in het basisonderwijs

'de kwaliteit van bewegen'

Kinderen die op een school zitten met een 3+2-aanbod lijken beter te bewegen dan kinderen die op een school zitten waar ze dat aanbod niet hebben. Waar komt dit door? Is dit het effect van de inzet van de vakleraar? Of spelen de doelen die de school heeft rondom bewegingsonderwijs bijvoorbeeld een rol? Verschillende aspecten lijken invloed te hebben op dit resultaat.

Door: Marja Leijenhorst en Baukje Zandstra

D

it is deel I van twee artikelen over onderzoek naar een 3+2 aanbod in het basisonderwijs. Dit aanbod betreft drie uur bewegingsonderwijs door een vakleerkracht en twee uur sport na school. Het tweede deel zal worden gepubliceerd in *Lichamelijke Opvoeding* 7.

3+2-scholen versus 2-scholen

Het was helaas niet mogelijk om gespreid over het land en rond alle ALO's scholen te vinden met drie uur vakonderwijs. De 3+2-scholen zijn daarom in werkelijkheid 2+2-scholen. In het onderzoek en in dit artikel wordt vanwege het onderzoeksdesign en de naam van de campagne wel 3+2 gehandhaafd.

Een 3+2-school is een school die voldoet aan de volgende kenmerken:

- er worden drie lessen bewegingsonderwijs in de week gegeven
- er is twee keer per week een vanuit de school geregeld naschools sportaanbod
- de lessen bewegingsonderwijs worden door een vakleraar gegeven.

Een 2-school is een school die voldoet aan de volgende kenmerken:

- er worden twee lessen bewegingsonderwijs in de week gegeven
- er is vanuit de school geen geregeld naschools sportaanbod
- de lessen worden door een groepsleraar gegeven.

Achtergrond

De KVLO en Kennispraktijk hebben samen met vijf hogescholen (lerarenopleidingen LO en/of lectoraten van Hanzehogeschool Groningen, Christelijke Hogeschool Windesheim, Hogeschool van Amsterdam, De Haagse Hogeschool en de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen) in 2011 het pilotonderzoek 'Effecten van een groter en professioneler bewegingsaanbod op de basisschool' uitgevoerd. Dit pilotonderzoek is gefinancierd vanuit een ondersteuningsaanvraag bij het deelproject Effectiviteit Interventies (Platform Sport, Bewegen en Onderwijs). Doel van het onderzoek was zicht te krijgen op effecten van het aanbod van 3+2 op basisscholen op de ontwikkeling van kinderen. Om dit in beeld te brengen zijn de volgende twee onderzoeksvragen opgesteld:

- 1 Wat is het effect van het aanbod 3+2 op basisscholen op het behalen van de beweegnorm door leerlingen uit groep 7?
- 2 Wat is het effect van het aanbod 3+2 op basisscholen op de kwaliteit van bewegen van leerlingen uit groep 7?

Daarnaast is de context (denk aan verstorende en stimulerende achtergrondvariabelen) uitvoerig in kaart gebracht.

Het pilotonderzoek dat is uitgevoerd richt zich ook op de toepasbaarheid van de gehanteerde meetinstrumenten. Dit artikel beschrijft het onderzoek en de resultaten van de tweede onderzoeksvraag: 'Wat is het effect van het aanbod 3+2 op basisscholen op de kwaliteit van bewegen van leerlingen uit groep 7?' In *Lichamelijke Opvoeding* nummer 7 volgt een tweede artikel waarin antwoord gegeven zal worden op de eerste onderzoeksvraag.

De onderzoeksoptzet

De vijf betrokken Hogescholen (ALO's) hebben gezorgd voor twee deelnemende scholen; een 2+2-school (3+2 lukte niet) en een 2-school.

De 2+2-scholen verschillen daarmee op twee onderdelen van de 2-scholen. Ze hebben een vakleraar en een buitenschools sportaanbod van twee uur. Het onderzoek is uitgevoerd door studenten uit studiejaar 2, 3 of 4 en/of betrokken werknemers van de ALO's.

Om de kwaliteit van bewegen te meten zijn activiteiten uit het leerlingvolgsysteem Belevés¹ gekozen. Belevés is een softwareapplicatie waarmee de (vak)leraar de niveaus van kinderen in verschillende beweegactiviteiten kan bepalen. Een aantal overwegingen lag aan deze keuze ten grondslag. Belevés is gebaseerd op het reeds geïmplementeerde en regelmatig herziene *Basisdocument Bewegingsonderwijs*² en sluit aan bij de kerndoelen. De inhoud en de niveau-aanduidingen van het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* zijn gebaseerd op informatie van experts en met betrokkenheid en instemming van het werkveld vastgesteld en hebben daarmee een zekere mate van validiteit. Er is geen aparte testsituatie nodig, de meting kan in een daartoe gearrangeerde lessituatie in een gymzaal worden gedaan.

Om de context van het bewegen op school in kaart te brengen is gebruikgemaakt van de 'Scholenvragenlijst context van bewegen'. Deze vragenlijst is gebaseerd op de scholenvragenlijst basisonderwijs uit het School, Bewegen en Sportonderzoek van het Mulier Instituut³. De vragenlijst is ingevuld door een schoolvertegenwoordiger (bv. directeur, coördinator bovenbouw of vakdocent LO).

De activiteiten die gemeten zijn met het Belevés leerlingvolgsysteem zijn door 247 leerlingen uitgevoerd, waarvan 132 leerlingen op een 3+2-school en 115 leerlingen op een 2-school zitten. Uit de leerlijnen balanceren, zwaaien, over de kop gaan, springen, mikken en jongleren is één activiteit getest. De leerlingen deden de opdracht drie keer. Voorafgaand deed de leraar of een student de oefening een keer voor. De eerste keer konden de kinderen oefenen. Bij de tweede keer werd



Figuur 1: score kwaliteit van bewegen



De leerlingen van de 3+2-scholen hebben op balanceren, over de kop gaan, springen, mikken en jongleren een hogere gemiddelde rangordingscore. Een hoger groepsgemiddelde betekent een beter niveau van uitvoering van de activiteiten.

het niveau bepaald en de derde keer werd gebruikt om te controleren of de niveaubepaling juist was of moest worden aangepast.

Wie bewegen beter?

De leerlingen van de 3+2-scholen scoren gemiddeld op alle onderdelen, op zwaaien na, hoger dan de leerlingen van de 2-scholen. De activiteiten 'over de kop gaan' 'springen' 'mikken' en 'jongleren' worden door de leerlingen van de 3+2-scholen significant beter uitgevoerd.

Er zijn verschillende contextfactoren die mogelijk effect kunnen hebben op de kwaliteit van bewegen.

- De kinderen op de 3+2-scholen krijgen les van een vakleraar de kinderen op 2-scholen van een groepsleraar.
- Op de 3+2-scholen wordt extra ondersteuning gegeven aan bepaalde leerlingen, bijvoorbeeld in de vorm van steunlessen, motorische remedial teaching (MRT) of extra gymlessen voor kinderen met overgewicht.
- Op de 3+2-scholen wordt het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* vaker gebruikt dan op de 2-scholen. Het is mogelijk dat door het gebruik van het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* de kinderen op de 3+2-scholen de betreffende testactiviteiten al eerder gedaan hebben doordat activiteiten in Beleves een digitale versie zijn van activiteiten in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*.
- Er blijkt bij verschillende leerlijnen een zwakke, positieve samenhang te bestaan tussen het aantal keren dat deze leerlijnen op een school aan de orde zijn gekomen⁴ en het niveau van de uitvoering van de activiteit in de desbetreffende leerlijn⁵ door de leerlingen van de school. Bij de 3+2-scholen zijn de zes geteste leerlijnen gemiddeld vaker aan bod geweest.
- Meerdere van de doelen die de 2-scholen belangrijk vinden in het bewegingsonderwijs sluiten minder aan op de kerndoelen van het bewegingsonderwijs, bijvoorbeeld het doel: 'Ontspanning krijgen ter afwisseling van het cognitieve'. Hierdoor kan het zijn dat de lessen bewegingsonderwijs op de 2-scholen minder bijdragen aan de kwaliteit van bewegen, zoals in dit onderzoek gedefinieerd.
- De betrouwbaarheid van de observaties van de activiteiten is door een aantal factoren verminderd. Zo is bijvoorbeeld het opgestelde protocol niet overal nagevolgd. Ook heeft de vooraf geplande gezamenlijke training van de observatoren door organisatorische problemen geen doorgang gevonden.

Er zijn ook enkele zaken die waarschijnlijk geen invloed hebben op de gevonden verschillen.

- Er blijkt geen verschil in bewegingsonderwijstijd tussen de 3+2-scholen en de 2-scholen.
- Er blijkt geen verschil in het al dan niet behalen van de beweegnorm tussen kinderen van de 3+2-scholen en de 2-scholen (het tweede artikel zal verder inzoomen op de kwantiteit van bewegen).

Conclusies

De professionaliteit van het aanbod van 3+2 op basisscholen lijkt samen te hangen met de kwaliteit van bewegen van kinderen. De kinderen van de 3+2-scholen halen een hoger niveau in uitvoering van activiteiten in de verschillende leerlijnen gemeten met Beleves dan de kinderen van de 2-scholen. In de resultaten is een aantal aspecten benoemd dat hier mogelijk van op invloed kan zijn.

We willen hierbij opmerken dat de gemeten resultaten uit dit onderzoek indicatief te noemen zijn. De gebruikte meetinstrumenten zijn in de huidige vorm nog niet

geschikt genoeg om de effecten van het aanbod 3+2 op kwaliteit van bewegen van leerlingen van groep 7 goed te meten. Het onderzoek had dan ook mede tot doel om aanwijzingen op te leveren voor het instrumentarium, voor de samenwerking tussen ALO's en voor vervolgonderzoek. Dit heeft het volgende opgeleverd.

- Beleves is een leerlingvolgsysteem en daarmee (nog) geen test om de kwaliteit van bewegen te meten. In de praktijk is Beleves niet in de vorm van een digitale invulapplicatie gebruikt, maar zijn de scores op papier bijgehouden.
- Het observatievermogen van studenten tweede, derde en vierde jaar zal verschillen waardoor de uitkomsten minder betrouwbaar zijn.
- Sommige testactiviteiten bevatten meerdere handelingen die in één keer geobserveerd moeten worden en in één niveauaanduiding resulteren. Dit maakt de observatie moeilijker.
- De testafname was onvoldoende gestandaardiseerd. Zo verschillen de zaalinrichtingen en materialen op de verschillende onderdelen. Bij zwaaien kunnen touwen gedraaid of geknoopt zijn, wat effect kan hebben op de uitvoering van de activiteit.
- Het verdient aanbeveling mogelijke deelnemende scholen eerst de scholenvragenlijst in te laten vullen, voordat definitieve deelname aan onderzoek wordt toegezegd. Scholen waarbij de context zoveel mogelijk gelijk is kunnen dan worden geselecteerd om deel te nemen, zodat verschillen tussen de scholen gemakkelijker aan het 3+2-aanbod kunnen worden toegeschreven.

Het volledige onderzoeksrapport en de vragenlijsten zijn te downloaden via www.kvlo.nl en www.kennispraktijk.nl

In *Lichamelijke Opvoeding 7* zal worden ingegaan op het effect van 3+2 op het behalen van de beweegnorm.

Marja Leijenhout is onderzoeker bij Kennispraktijk, Baukje Zandstra is beleidsmedewerker bij de KVLO

Noten

- 1 Consten, A. & Vuurst, J. van de (2005). *Beleves Leerlingvolgsysteem Bewegingsonderwijs*, CD-rom. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- 2 Mooij, C., Berkel, M. van, Hazelebach, C., Houdijk, G., Loopstra, O. & Steerneman, L. (1999). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- 3 Stuij, M., Wisse, E., Mossel, G. van, Lucassen, J. & Dool, R. van den (2011). *School, Bewegen en Sport*. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- 4 Gerapporteerd in de 'scholenvragenlijst context van bewegen'
- 5 Gemeten met Beleves

Contact:

baukje.zandstra@kvlo.nl



Ontslag wegens ongeschiktheid

Tot voor kort hoorden we niet zo vaak dat een leraar na een lang dienstverband werd ontslagen omdat er sprake is van ernstige ongeschiktheid voor de functie als bedoeld in bijvoorbeeld artikel 4.7 sub g CAO PO waarin staat dat de werknemer ontslag kan worden verleend wegens ernstige mate van onbekwaamheid of ongeschiktheid voor het verrichten van zijn functie. Het komt echter steeds vaker voor. Ook in het VO kan je om die reden ontslagen worden. In artikel 9.b.4 lid 7 CAO VO staat bijvoorbeeld dat een werknemer wegens onbekwaamheid of ongeschiktheid voor het verrichten van zijn functie ontslag kan worden verleend.

Door: mr. Henny Koelewijn

O

pvalt dat in de CAO VO de woorden 'ernstige mate' niet staan. Maar over het algemeen geldt dat hoe langer iemand in dienst is, zeker als er geen klachten waren of slechts een klein incident al lang geleden, hoe groter de zorgplicht van de werkgever is om te zorgen voor goed onderzoek, begeleiding en coaching en de noodzaak een verbetertraject op te starten met een redelijke duur.

Recent is er een uitspraak van de Rechtbank Rotterdam gepubliceerd waar dit speelde. Het verweer van de leerkracht is dat van ongeschiktheid niet was gebleken. Hooguit zouden bepaalde vaardigheden bijscholing behoeven. Zij vond het verbetertraject ontoereikend, gezien de duur daarvan en de kennelijke onbekwaamheid van de coach, gezien ook de duur van haar dienstverband bij het schoolbestuur van 28 jaar.

Ontslag wegens ongeschiktheid is meestal niet mogelijk zonder dat de leerkracht in de gelegenheid is gesteld het functioneren te verbeteren. In deze zaak had het coachingstraject zeven maanden geduurd. Er was niet aangetoond dat een langer traject was afgesproken. De rechtbank vindt het traject niet te kort. Daarbij speelt een belangrijke rol dat er slechts een kleine vooruitgang is gesignaleerd gedurende de meetmomenten, terwijl de leerkracht zelf heeft nagelaten een aantal stappen (collegiale intervisie) te benutten en ook een assessment heeft geweigerd. De leerkracht heeft zelf ook niet aangedrongen op voortzetting van de coaching.

De rechtbank oordeelt dat een schoolbestuur een medewerker weliswaar in de gelegenheid moet stellen het functioneren te verbeteren, maar dat daarbij van betrokkenen - zeker vanwege de beperkte vooruitgang - ook initiatieven hadden mogen worden verwacht. Dat het niet eenvoudig is om na 28 jaar de manier van lesgeven te veranderen moge waar zijn, de leerkracht is voldoende in de gelegenheid gesteld en haar is voldoende tijd gegund om daadwerkelijk te veranderen. Dat dat niet gelukt is, kan het schoolbestuur niet worden verweten.

Deze uitspraak bevestigt dat een oordeel over de ongeschiktheid van een leerkracht niet op enkele incidenten of een momentopname kan worden gebaseerd. Bij de beoordeling van iemands functioneren kan de hele functieervulling wordt betrokken. En alle competenties. Incidenten moeten worden onderzocht. Klachten van leerlingen of ouders zijn niet zo maar bewijs van disfunctioneren. Er zal goed onderzoek moeten worden verricht en je hebt recht op hoor en wederhoor. Het kan (zeker als er meerdere incidenten/gebeurtenissen zijn geweest) aanleiding zijn een traject in te zetten, waarbij vastgesteld wordt op welke punten je niet of onvoldoende functioneert en vervolgens zal je in de gelegenheid gesteld worden je functioneren te verbeteren. Dat traject is echter niet onbeperkt. Van belang is dat er wel een reële kans is om je functioneren te verbeteren. Maar vergeet niet dat er van jou ook de nodige veranderingen verwacht mogen worden.

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



Praktijk katern



Nummer

4

Jaargang 100 - 27 apr. 2012

Lichamelijke Opvoeding

Watersport en... school!

Met z'n allen aan (de) slag (2)
Een spellegang van tikspelen
naar softbal(vormen)

**Uitdagend buitenspelen
in de praktijk**

Zwaaien in de les LO (2)

Watersport en... school!

Laser

In LO nr.8 van 2011 is er een artikel verschenen over instructie geven in watersport. Daarin werd gesteld dat lesgeven in watersporten specifieke kansen biedt maar ook aparte eisen stelt aan de begeleiding. Zoals de auteurs in het artikel 'Watersporten in functie en ... Actie' (Lichamelijke Opvoeding 8, 2011) terecht aangeven, komen veel scholen in aanraking met diverse vormen van watersport. (oud)Docenten of (oud) leerlingen met meer of minder zeil/surf ervaring zijn dan vaak de instructeur of schipper. Met goede en soms minder goede resultaten.

Door: Frans Robertus

Graag wil ik in dit artikel hier verder op ingaan. Om te beginnen is de VDWS (Vereniging Duitse Watersport Scholen) qua aanpak, functie en actie met de principes oriëntatie en controle, een goede en bewezen methodiek. Het vermijden van het aanleren van 'trucjes', zonder daadwerkelijk inzicht in wat en waarom iets met je plank of boot gebeurt, spreekt mij en veel vaarscholen en verenigingen, erg aan.

Watersportactiviteit en budget

Het probleem zit hem bij watersportactiviteiten voor scholen (zeil/surf kamp, watersportdag) vaak in de periode van het (school)jaar en het budget dat scholen voor het organiseren van de activiteiten hebben. Veel scholen die op zeil- of surfkamp gaan doen dit op een vaarschool. Deze vaarscholen, veelal aangesloten bij de Commissie Watersport Opleidingen (CWO), hebben

prima instructeurs die goed opgeleid zijn. Daarover later meer. Het overgrote deel van deze instructeurs is student. Het lastige is dat in de periode dat de watersportactiviteiten voor scholen plaatsvinden deze studenten niet altijd beschikbaar zijn.

Als er wel genoeg instructeurs beschikbaar zijn, doet het volgende probleem zich voor. Deze goed opgeleide instructeurs staan meestal niet op de loonlijst van een vaarschool, maar krijgen wel kost en inwoning, een vergoeding en een tegemoetkoming in de reiskosten. Kosten die door de consument, in dit geval de school, betaald moeten worden.

Om kosten te besparen gaan veel scholen zelf mensen zoeken om te schipperen of les te geven. Nadeel is dat je niet echt weet wat het niveau van deze mensen is, qua zeilen of surfen. Hoe deze mensen lesgeven is vaak

al helemaal onbekend. Daarnaast heeft niet elke docent LO logischerwijs genoeg verstand van watersportactiviteiten. Hiermee bedoelen we, zoals in het vorige artikel werd aangegeven, dat lesgeven op het water duidelijk niet hetzelfde is als een ander bewegingsarrangement. De variabelen waarbij je rekening moet houden op het water zijn veel groter dan in een sportzaal of op het sportveld. Dit maakt dat je voor lesgeven op het water ervaring moet hebben, zeker als je zo'n activiteit leidt als eindverantwoordelijke. Heb je zelf die ervaring niet, dan kun je natuurlijk moeilijk een oordeel vellen over de mensen die voor je varen.

Handelingsgericht

Het feit dat er bij watersportactiviteiten voor scholen vaak op een handelingsgerichte manier wordt lesgegeven heeft naar mijn idee direct met het bovenstaande te maken.

Het zijn vaak goedwillende, enthousiaste mensen die tijd hebben in de gewenste periode met meer of minder zeil/surfervaring, maar geen tot weinig lesgeefervaring op het water. En om op de voorgestelde manier, functie en actie, te kunnen lesgeven moet je zelf het inzicht en de vaardigheden bezitten voor dat je ze kan overbrengen. En dat is, met alle goede bedoelingen, lang niet altijd het geval.

Mij lijkt het dan niet zo raar dat die mensen een aanpak kiezen die waarschijnlijk het dichtst bij hen staat, een handelingsgerichte aanpak. Dat geeft voor de lesgever in ieder geval een vorm van zekerheid.

Commissie Watersport Opleidingen

Naast de VDWS zeil- en surfscholen zijn de meeste verenigingen en vaarscholen in Nederland aangesloten bij de eerder genoemde Commissie Watersport Opleidingen (CWO). Deze stichting is een samenwerkingsverband van het Watersportverbond, de ANWB en de HISWA-vereniging. De CWO 'regelt' onder andere zeil- en surfdiploma's voor de consument en kwalificeert instructeurs. Op de site van de CWO vind je hier meer informatie over.

Inzicht

Bovenstaande zegt natuurlijk nog niets over hoe deze vaardigheden worden aangeleerd. Net als bij de VDWS kiezen de meeste vaarscholen al jaren niet meer voor het aanleren van trucjes. Het gaat om inzicht, weten waarom je iets doet, denken vanuit de wind, hoe het werkt.

Sinds een aantal jaren leidt de CWO het kader op binnen de Kwalificatie Structuur Sport (KSS), net als veel andere sportbonden. Dit wordt op een competentiegerichte manier aangeboden. Dat betekent dat ervaringen, kennis en competenties die in een andere context zijn verworven meegenomen worden in de opleiding tot zeil- of surf-instructeur.

Niveaus

Er zijn bij deze manier van opleiden volgens de KSS meerdere niveaus. Binnen de CWO hebben we instructeurs op niveau 2 t/m 5. Om op een CWO-locatie (vereniging of vaarschool) te mogen lesgeven moet de instructeur minimaal in het bezit zijn van een instructeurscertificaat op niveau 2 (Zi-2).

Het komt er bij dit Zi-2 niveau op neer dat een instructeur een minimumleeftijd heeft (16 jaar), bewezen heeft veilig en zelfstandig te kunnen varen (zeildiploma CWO III), kan inschatten welke vaardigheden zijn cursisten ongeveer hebben, een eenvoudige lesvorm kan uitvoeren en daarnaast kan helpen bij andere, zeilschoolgerelateerde activiteiten. Deze instructeur wordt aangestuurd door een instructeur op niveau 3.

Overige eisen

Daarnaast stelt de CWO eisen aan het materiaal en aan het aantal mensen dat er per instructeur les mag worden gegeven. Dit in

verband met de veiligheid en de instructietijd per persoon. In de kielboot (bijvoorbeeld Valk, Randmeer, BM) is dat vier cursisten. In totaal zitten er dan maximaal vijf mensen aan boord. Voor surfen en zwaardbootzeilen (bijvoorbeeld Laser Pico) gelden er ook ratio's voor het aantal cursisten en ondersteunende vaartuigen, motorbootjes et cetera. De CWO voert regelmatig controles uit op CWO-locaties om de kwaliteit, veiligheid en uniformiteit te waarborgen.

Conclusie

Maar wat heb je nou aan al deze informatie als je als docent LO gewoon op zeilkamp »



Optimist met vlinderzeil



Optimist

Contact:

f.w.robertus@fcroc.nl



Pret



Zwaardboot



wilt met je klas? Belangrijkste conclusie zou volgens mij moeten zijn dat je goed moet nadenken welke eisen je stelt aan de mensen die je meeneemt om les te geven of te schipperen. De eisen die de CWO stelt zijn er niet voor niets. Ondanks alle goede bedoelingen is de veiligheid niet altijd voldoende gewaarborgd als er geen duidelijke eisen worden gesteld aan de mensen die als verantwoordelijke aan boord of als lesgever meegaan.

Doelstelling

Bepaal wat het doel is van de watersportactiviteiten die je organiseert. Wil je dat je leerlingen alleen kennismaken met bijvoorbeeld zeilen, en leuk en veilig rondgevaren worden, dan heb je aan een schipper genoeg. Schipper is geen CWO-niveau, maar mij lijkt het dat een schipper bewezen moet hebben goed te kunnen varen. Het CWO III diploma is zo'n bewijs.

Is het doel dat de leerlingen ook echt leren zeilen of surfen, ga dan naar een VDWS- of

CWO-vaarschool of -vereniging. De eerder genoemde problemen (tijd, kosten) kun je proberen op te lossen door slim te organiseren. Door met kleinere groepen te gaan (eventueel verspreid) kunnen de vaarscholen en verenigingen beter garanderen dat ze voldoende gekwalificeerde instructeurs kunnen bieden. De leerlingen kunnen op deze manier ook een officieel diploma halen, wellicht als onderdeel van hun portfolio LO2 en/of BSM. Ook door de watersportactiviteiten te combineren met andere vakken en/of



Pico's



Peddelen

activiteiten kun je met minder, maar gekwalificeerde instructeurs varen. De vaarscholen denken graag met je mee. Sommige vaarscholen hebben al kant-en-klare programma's om het instructeursprobleem te tackelen.

Vorbereiden

Wil je toch met 'eigen' mensen varen of surfen, stel dan eisen. Laat iemand van de vaarschool, de VDWS of CWO je schippers of instructeurs inschatten, vergelijkbaar met het Zi-2 niveau. Misschien kun je eigen

mensen (laten) opleiden, bijvoorbeeld bij een vereniging of door het organiseren van een 'voorkamp': voorbereidingskamp voor de begeleiders, schippers of instructeurs. Je weet dan in ieder geval wat het niveau van je schippers/instructeurs is. Dit helpt je om afgewogen keuzes te maken tijdens het kamp. Ook geeft het je de mogelijkheid om te besluiten om iemand niet te laten schipperen. Of te besluiten dat er nog geoefend moet worden in het zeilen of surfen, of in het lesgeven.

Scholenkampioenschappen

Naast de traditionele zeil- en surfkampen zijn er voor scholen en zeker voor ons vak, meer watersportactiviteiten. Veel verenigingen organiseren speciale schoolzeildagen. Het Watersportverbond ondersteunt de verenigingen hiervoor met onder andere materiaal en (in 2011) met een kleine subsidie. Ook veel gemeenten ondersteunen dit soort (sportstimulerend) projecten. Op een schoolzeilsportdag maken leerlingen kennis met zeilen in een Optimist, Pico en/of Valk. Er wordt soms gesurft en/of met kano's gevaren. Het aanbod is afhankelijk van wat de organiserende vereniging 'normaal' aan activiteiten aanbiedt.

Voor leerlingen die al zeilervaring hebben organiseert het Watersportverbond al een aantal jaren in samenwerking met de KVLO scholenkampioenschappen. Deze zijn sinds vorig jaar op locatie Lelystad.

Eigen niveau laten inschatten

Om een idee te krijgen van het gewenste,

minimale CWO-niveau (III) wat een Zi-2 instructeur moet behalen, nodigt het Watersportverbond in samenwerking met Cios Watersport Heerenveen je graag aankomend voorjaar uit om je eigen vaardigheidsniveau in de kielboot (Valk) te laten inschatten. Dit inschatten gebeurt door studenten van de Opleiding Cios Watersport Heerenveen, de enige fulltime mbo-watersportopleiding in Nederland. Daarnaast informeren we je graag verder over opleidingen, schoolzeilen en de Scholenkampioenschappen. Deelname is gratis voor KVLO-leden. Datum, locatie en het programma wordt binnenkort in dit blad bekend gemaakt.

Frans Robertus is VDWS zeil- en surfinstructeur, CWO-opleider, lid commissie Jeugd & Opleidingen Watersportverbond en Docent Watersport aan het Cios Heerenveen.

Meer informatie:

VDWS: www.vdws.de

CWO: www.cwo.nl, info@cwo.nl

Watersportverbond:

www.watersportverbond.nl

Schoolsport:

anna.bertling@watersportverbond.nl

Kaderpoule:

yvonne.willems@watersportverbond.nl

Kaderopleiding:

bart.van.roessel@watersportverbond.nl

Manager J&O:

christoffel.van.hees@watersportverbond.nl

ISAF (internationaal):

<http://www.sailing.org/training/32452.php> **❏**



Surfen

Met z'n allen aan (de) slag (2)

Een spelleergang van tikspelen naar softbal(vormen)

Ondanks het feit dat softbal een zeer kleine georganiseerde sport in Nederland is, is het sportspel erg populair in het bewegingsonderwijs. Het succesvol wegslaan van een bal gevolgd door een loopactie, en zonder dat je wordt uitgemaakt het thuishonk bereiken, is dan ook een ultieme kick.

Door: Gwen Weeldenburg en Bart Neutkens



Lopen door bedreigd gebied

In het eerste artikel in LO 3 hebben we onze visie op spelonderwijs uiteengezet. Deze visie is uitgangspunt geweest bij het ontwikkelen van een leerlijn binnen de categorie van de inblijf- en uitmaakspelen: 'van tikspelen naar softbal(vormen)'. Tevens hebben we in dat artikel de eerste drie spelvormen van onze (spel)leerlijn beschreven. Middels de beschrijving van spelvorm vier tot en met acht geven we daar in dit artikel een vervolg aan.

4 Expeditie Noord-Zuid, 5 tegen 3

een blokje om. Je mag wederom een poging ondernemen. Drie blokjes om, dan komen er nieuwe tikkers. Je mag op de heenreis gebruik maken van de vrijplaatsen: eilanden. Hier-voor geldt: twee is teveel (komt er iemand anders op het eiland, dan moet je het eiland verlaten).

Opdracht 2

- in drie vakken 'Expeditie Noord-Zuid', 5 tegen 3
- drie tikkers (lintje) per vak
- twee ballen per vak

Spelprobleem/ Speluitdaging	Accent op
De bal in het spel brengen	
Lopen (door bedreigd gebied) en scoren	☒
In balbezit komen (time to contact)	
Bal verwerken en scoren voorkomen	☒

- in drie vakken 'Expeditie Noord-Zuid' 5 tegen 3
- drie tikkers (lintje) per vak
- twee ballen per vak (zie tek. 1).

Opdracht 1

Probeer zonder dat je getikt wordt Kamp Zuid te bereiken. Lukt dit dan score je één punt. Loop via de rivier (bank) weer terug naar Kamp Zuid. De tikkers (samen twee ballen) proberen dit te voorkomen door de lopers met de bal te tikken. Samenspel is dus noodzakelijk. Wanneer je getikt wordt, dan moet je terug naar Kamp Noord en gooit

- één diagonaal (of lengte- of breedtelijn) (zie tek. 2).

Idem als opdracht 1, maar er is sprake van een lijn (in dit geval een diagonaal). De tikker in balbezit mag niet over deze lijn lopen en moet dus passen naar zijn medespeler. Zonder bal is het geoorloofd om de lijn te passeren.

Opdracht 3

- in drie vakken 'Expeditie Noord-Zuid', 5 tegen 3
- drie tikkers (lintje) per vak





Tek. 1 Expeditie Noord-Zuid, 5 tegen 3



Tek. 2 Expeditie Noord-Zuid, 5 tegen 3 met diagonaal met twee ballen



Tek. 3 Expeditie Noord-Zuid, 5 tegen 3 met diagonaal met één bal



Tek. 4 Expeditie Noord-Zuid, 4 tegen 4

- één bal per vak
- één diagonaal (of lengte- of breedtelijn)
- Idem als opdracht 2, maar nu met één bal (zie tek.3).

5 Expeditie Noord-Zuid, 4 tegen 4

- keuze; één diagonaal (of lengte- of breedte lijn) (zie tek. 4).

Opdracht

Idem als de vorige opdracht, maar nu spelen twee gelijkwaardige teams tegen elkaar. Al dan niet met diagonaal.

- in drie vakken 'Expeditie Noord-Zuid XL' 4 tegen 4
- twee gelijkwaardige teams per vak
- één bal
- één poortje (twee pilonnen met daarop een stok/ hockeystick) (zie tek. 5).

Opdracht 1

Duo-lopers: een tweetal staat klaar. Loper één rolt de bal onder het poortje door, waarna loper één en loper twee proberen kamp Zuid (het grote vak achter de achterlijn) te bereiken om vervolgens weer terug te keren op kamp Noord zonder dat je getikt wordt. Lukt dat, dan is dat één punt. Eén of beide spelers kunnen ervoor kiezen om in kamp Zuid te blijven staan (vrijplaats) en op de >>

Spelprobleem/ Speluitdaging	Accent op
De bal in het spel brengen	
Lopen (door bedreigd gebied) en scoren	☒
In balbezit komen (time to contact)	
Bal verwerken en scoren voorkomen	☒

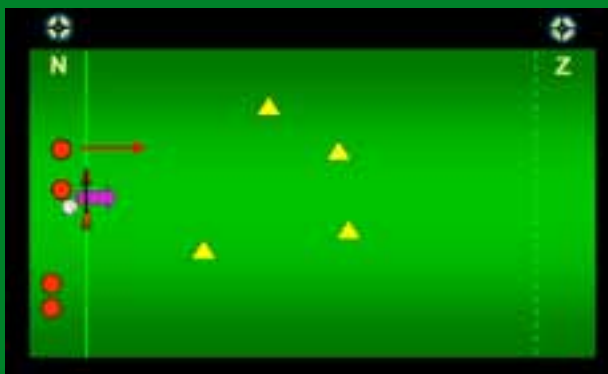
- in drie vakken 'Expeditie Noord-Zuid', 4 tegen 4
- twee gelijkwaardige teams per vak
- twee ballen

6 Expeditie Noord-Zuid XL, 4 tegen 4

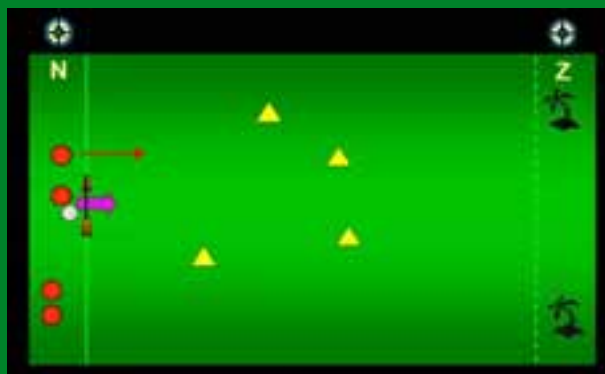
Spelprobleem/ Speluitdaging	Accent op
De bal in het spel brengen	☒
Lopen (door bedreigd gebied) en scoren	
In balbezit komen (time to contact)	☒
Bal verwerken en scoren voorkomen	☒

Contact:

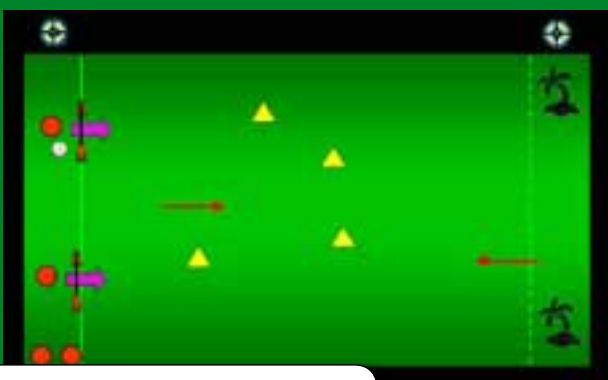
g.weeldenburg@fontys.nl
b.neutkens@fontys.nl



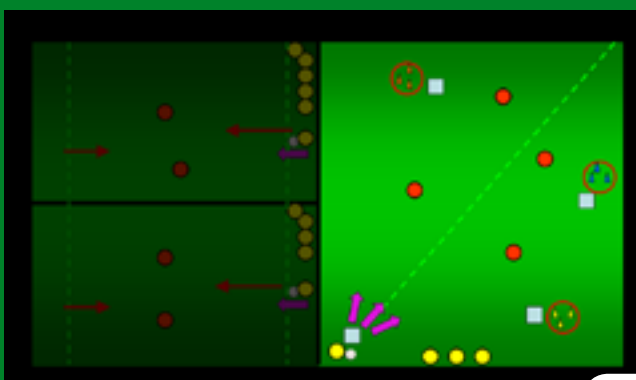
Tek. 5 Expeditie Noord-Zuid XL, 4 tegen 4 met poortje



Tek. 6 Expeditie Noord-Zuid XL, 4 tegen 4 met poortje en twee vrijplaatsen (kamp Zuid)



Tek. 7 Expeditie Noord-Zuid XL, 4 tegen 4 met twee poortjes en twee vrijplaatsen



Tek. 8 Snaaibal

‘rolbeurt’ van het volgende tweetal terug te keren naar kamp Noord. De verdedigers proberen zo snel mogelijk de in het veld gerolde bal te verwerken en de lopers met de bal uit te tikken. Als een loper is getikt wordt een blokje omgelegd. Drie blokjes om betekent wisselen van functie. Nadat blijkt dat er geen lopers meer uitgetikt kunnen worden, kunnen de veldspelers het spel stilleggen door een loper die op een vrijplaats (honk) staat te tikken met de bal (‘stil tikken’). De loper is vanzelfsprekend niet uit, maar het spel wordt stilgelegd. De loper mag niet meer lopen.

Opdracht 2

Idem, maar in plaats dat het gehele kamp Zuid (vak achter de lijn) een vrijplaats is, wordt er nu gespeeld met twee kleinere vrijplaatsen (turnmatjes als honken) in kamp Zuid:

- het is toegestaan om met meerdere lopers op één vrijplaats te staan
- het honk mag enkel door één speler tegelijkertijd als vrijplaats gebruikt worden (zie tek.6).

Opdracht 3

Idem, maar er zijn nu twee poortjes waaronder de bal het veld in gerold kan worden (zie tek.7).

7 Snaaibal, 4 tegen 4

Spelprobleem/ Speluitdaging	Accent op
De bal in het spel brengen	☒
Lopen (door bedreigd gebied) en scoren	☒
In balbezit komen (time to contact)	☒
Bal verwerken en scoren voorkomen	☒

- twee teams
- één team als ‘lopers’, één team als ‘veldspelers/tikkers’
- één bal
- vier honken
- drie hoepels met pilonnen of dopjes, pittenzakjes, et cetera (zie tek. 8).

Opdracht 1

Sla de bal vanaf het statief (of stapel pilonnen, pilon met opgerolde krant, et cetera)

het veld in en probeer uit één van de hoepels een pilon/dopje te sneed en zonder dat je met de bal getikt wordt terug te keren op het thuishonk. Je mag ook blijven staan op een honk (=vrijplaats), zodat je de volgende beurt probeert op het thuishonk te komen. Regel

op de honken: twee is teveel. De veldspelers mogen niet met de bal over de diagonaal lopen. Nadat blijkt dat er geen lopers meer uitgetikt kunnen worden, kunnen de velders het spel stilleggen door een loper die op een vrijplaats (honk) staat te tikken met de bal (‘stil tikken’). De loper is vanzelfsprekend niet uit, maar het spel wordt stilgelegd. De loper mag niet meer lopen. Getikt is nul punten en één blokje om. Drie blokjes om is wisselen. Je kunt maar één pilon per werp/



Bal verwerken en scoren voorkomen



De bal in het spel brengen



In het bezit komen

slagbeurt 'snaaien'. Gele pylon is één punt. Blauwe pylon is twee punten. Rode pylon is drie punten.

8 Double Beeball XS, 4 tegen 4

Spelprobleem/ Speluitdaging	Accent op
De bal in het spel brengen	☒
Lopen (door bedreigd gebied) en scoren	☒
In balbezit komen (time to contact)	☒
Bal verwerken en scoren voorkomen	☒

- twee teams
- één team als 'lopers', één team 'veldspelers/tickers'
- één bal
- vier honken (zie tek. 9).

Opdracht

Sla de bal vanaf het statief het veld in en probeer minimaal het eerste honk te bereiken zonder dat je getikt wordt. Je mag in nood gebruikmaken van het vluchthonk (blauw). Word je als loper wel getikt, dan ben je af (blokje om). De spelers in het veld mogen niet met de bal over de diagonaal lopen. Zij stoppen het spel door een loper die op een honk staat te tikken met de bal. De loper is niet af, maar het spel wordt gestopt (de andere speler mag ook niet meer lopen). Probeer via het (vluchthonk), eerste honk, tweede honk, derde honk, op het thuishonk te komen. Dat is één punt. Regels op de honken: twee is teveel en je mag elkaar niet inhalen.

Veiligheid

Wanneer er met het slaan van de bal gespeeld

wordt, dien je er altijd voor te zorgen dat de wachtende lopers (slagmensen) in het gezichtsveld van de slagman staan. Mocht de knuppel namelijk uit de handen van de slagman schieten, dan vliegt hij zelden naar voren.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of technology.

Griffin, L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding: theory, research and practice*. Stanningley: Human Kinetics.

Leysen, H. (2008). *What's in a game: spel didactische verkenningen*. Leuven: Acco.

Madou, B., Iserbyt, P., & Behets, D. (red.) (2007). *Lichamelijke opvoeding in een krachtige leeromgeving*. Leuven: Acco.

Auteurs

Gwen Weeldenburg en Bart Neutkens zijn docenten Bachelor of Sports & Education aan de Fontys Sporthogeschool

Dit artikel is met medewerking van onze spelcollega's Frank de Kok, Enrico Zondag en Michiel Ellenbroek tot stand gekomen.

Foto's: Anita Riemersma 

Literatuur

Behets, D. (2011).

Didactiek van het bewegingsonderwijs. Leuven: Acco.

Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van., Dokkum, G. van., Mulder, M.J., e.a. (2011). *Human movement and sports in 2028: een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/ bewegingsonderwijs en sport op school*. Enschede: SLO.



Tek.9 Double Bee-ball

Uitdagend buitenspelen

in de praktijk

Buitenspelen staat in de aandacht! Al meerdere malen is het belang en de educatieve waarde van buitenspelen onderstreept middels landelijke initiatieven en meerdere publicaties in 'ons vakblad'. Mijn ervaring is dat scholen nog op zoek zijn naar handreikingen voor de praktijk. In dit artikel daarvoor een aantal suggesties.

Door: Margreet Christians



Van actie naar opbrengst

Om nu te weten hoe de praktijk van buitenspelen eruitziet, ben ik bij een aantal scholen op bezoek gegaan om met eigen ogen en oren te zien en te horen 'wat er speelt'. Buitenspelen kenmerkt zich door een vrij karakter, een open situatie en uiteenlopende vormen van spelgedrag. Mede hierdoor kan er op verschillende manieren aandacht zijn voor buitenspelen. Het bieden van struc-

tuur of het geven van impulsen zijn daarvan voorbeelden. Twee scholen deelden hierover hun ervaringen.

Aanleiding voor het aanpakken van het buitenspelen op Basisschool 't Schrijverke in Mierlo was enerzijds verveling tijdens het buitenspelen, anderzijds waren het conflicten. Kinderen hadden moeite om tot spelen te komen. De school wilde komen tot een duurzame oplossing hiervoor. Zo besloten

zij de kinderen van groep 8 beurtelings in te zetten als coach op het schoolplein. Deze kinderen zijn aanspreekpunt voor andere kinderen. Kinderen van groep 8 zijn prima in staat om deze verantwoordelijkheid te dragen. Het geven van die verantwoordelijkheid zorgt ook voor vertrouwen en het gevoel belangrijk te zijn.

Het aanschaffen van extra materialen was volgens de school niet nodig. In de gymles introduceren ze regelmatig een nieuwe buitenspeelkaart, wat zorgt voor het opdoen van nieuwe ideeën. Hierbij slaan zij een mooie brug tussen het leren binnen en het leren buiten. Het geven van de spelimpuls is vaak voldoende om de kinderen met nieuwe inspiratie aan de slag te zien gaan. Kinderen bedenken zelf eindeloos veel variaties. Zo vertelt leerkracht Lenny van groep 5 dat het badmintonnen in de gymles een groot succes was. De kinderen zijn nu een poule aan het maken om ook tijdens het buitenspelen verder te kunnen badmintonnen. Ze geeft aan dat de kinderen druk met elkaar in conclaaf gaan hoe dit moet worden georganiseerd, wat weer zorgt voor het oefenen van samenwerkingsvaardigheden. Daarnaast versterkt dit het positieve klimaat in de groep.

Basisschool de Schelp in Eindhoven zag het aanpakken van buitenspelen als een noodzaak. De schoolresultaten waren onvoldoende, er ontbrak een schoolbrede structuur en er waren veel conflicten. Het aanpakken

Tips om buitenspelen een impuls te geven op school

- Maak op school een buitenspeelkalender waarin je middels spelimpulsen bv maandelijks een nieuw thema laat terugkomen. Betrek daarbij actuele thema's uit de klas.
- Organiseer een buitenspeelfeest om aandacht te schenken aan het buitenspelen. Informeer ouders over dit festijn bv via de nieuwsbrief. Geef ouders ook tips van uitdagende speelplekken in de buurt.

Voorstructureren

Welke basisvoorwaarden schep je nu voor optimaal buitenspelen? De omgeving speelt daarin een belangrijke rol. Ik zie tal van schoolpleinen en ik tref ze in grote variëteit aan. Van een betegeld plein met een wipkip, tot bosrijke omgevingen met hoogteverschillen. De realiteit voor veel scholen is dat er niet altijd (financiële) middelen zijn om de omgeving te veranderen. Dit is vaak dan ook geen noodzaak. Hierbij een aantal alternatieven.

- Brainstorm eens met je team over een gezamenlijke visie gericht op buitenspelen, welk doel hebben we met buitenspelen? Is buitenspelen onderdeel van het schoolplan?
- Is er een vakleerkracht bewegingsonderwijs die een rol kan spelen bij de organisatie van buitenspelen op school?
- Werk met gespreide buitenspeeltijden: Er is minder drukte tegelijk op het schoolplein en dat betekent meer ruimte per kind. Juist voor kleine kinderen kan dit prettig werken.
- Duid eventueel zones aan op het schoolplein: welke gebieden zijn ingericht voor spelen met een bal en waar kun je je verstoppen? Zones kunnen duidelijkheid geven.

Kijk eens welke eenvoudige aanpassingen je kunt doen met minimale inspanningen. Het maken van afbeeldingen of figuren op de speelplaats met verf is een goede optie.

van juist het buitenspelen leek een logische keuze, want juist die plek – het schoolplein – was de eerste plaats van ontmoeting aan het begin van elke schooldag. De school voerde de 'OEPS!'-bladen in. Elke keer bij een incident tijdens het buitenspelen (of in de klas) krijgt het kind een 'OEPS!'-blad, waarmee het reflecteert op eigen gedrag aan de hand van een aantal vragen of pictogrammen. Dit wordt nadien door de leerkracht besproken met het kind.

De school had ook de mogelijkheden om een nieuw schoolplein te ontwikkelen. Dit werd door de kinderen gedaan. In toenemende mate wordt de verantwoordelijkheid bij de kinderen gelegd, wat zorgt voor meer betrokkenheid bij hen. Opbrengsten van bovenstaande acties waren voornamelijk dat de school steeds meer in staat is om met de kinderen problemen te voorkomen in plaats van ze achteraf te moeten oplossen. De acties zijn in dit geval letterlijk van buiten naar binnen gericht. De school heeft de sfeer in de school én de resultaten zeer duidelijk zien verbeteren. De geboden structuur is hierin een belangrijke factor geweest. Dat er zich conflicten voordoen op het schoolplein is een bekend en natuurlijk fenomeen. Daar waar je de open ruimte ingaat, kom je anderen tegen. Deze conflicten zijn echter heel belangrijk. Juist tijdens het buitenspelen doen kinderen sociale vaardigheden op. Het doel is niet om met het team te voorkomen dat er conflicten ontstaan, de situatie moet mogelijkheden bieden tot leren, ook op sociaal vlak. Voorstructureren kan daarin een belangrijke rol spelen.

Voorstructureren kan problemen voorkomen, het biedt kinderen mogelijkheden en suggesties zonder dat de leerkracht het spelgedrag invult. >>







Buitenspeelkaarten: zowel structuur als impuls

Wanneer ik zowel leerkrachten als kinderen vraag naar hun favoriete buitenspeelactiviteiten, dan noemen zij allerlei uiteenlopende (eenvoudige) spelletjes. Reden genoeg om een set buitenspeelkaarten te ontwikkelen: een middel dat voor structuur kan zorgen én een impuls kan geven.

De buitenspeelkaarten zijn ontwikkeld voor kinderen van groep 1-8. Ze dienen verschillende doelen. Met name *inspiratie*, *regulering* en *ontmoeting* zijn daarbij als uitgangspunt genomen. De kaarten bieden inspiratie en kunnen richting geven aan het spelgedrag. De verzameling kaarten biedt een variatie van (bekende) oude spelen en nieuwe spelen.

Het voordeel van de kaarten is dat deze de zelfstandigheid van kinderen bevorderen. Het stimuleert de sociale vaardigheden en vergroot de autonomie (kinderen van groep 1-2 behoeven enige sturing). Daarnaast bieden de kaarten mogelijkheden tot ontmoeting.

Het spelen van een spel met kinderen uit een andere klas is makkelijker te bevorderen omdat je elkaar buiten 'tegenkomt'. Moedig dit ook aan als leerkracht!

Inhoud van de buitenspeelkaarten

Een set buitenspeelkaarten omvat vier verschillende kleuren kaarten.

- Blauwe kaarten beschrijven activiteiten waarbij een bal nodig is
- Rode kaarten beschrijven activiteiten waarbij stoepkrijt, een springtouw of een frisbee nodig is
- Gele kaarten beschrijven activiteiten waarbij geen materiaal nodig is.
- Paarse kaarten zijn gericht op het geven van spelimpulsen bij groep 1-2.

Besluit

Buitenspelen is om verschillende redenen minder vanzelfsprekend dan voorheen. Juist om die reden is het schoolplein een ontmoetingsplek. Het is veilige ruimte voor

kinderen om te ontdekken en verkennen. Het buitenspelen moeten we koesteren op school! Ga eens terug naar je eigen, meest bijzondere buitenervaring en speel weer eens mee op het plein. Is dat een aanleiding om het buitenspelen weer op de agenda van de volgende vergadering te krijgen? Veel buitenspeelplezier!

Links

- Meer weten over buitenspelen? Kijk dan op www.buitenspeelkaarten.nl voor een verzameling van artikelen, beeldmateriaal en andere bronnen.
- Buitenspeelkaarten of de inspiratiekaart over buitenspelen bestellen? Ga naar de webwinkel van Onderwijs Maak Je Samen via <http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/magento/>

Foto's zijn door Mark Verlijdsdonk op BS de Vuurvlinder in Eindhoven.

Margreet Christians is adviseur van Onderwijs Maak Je Samen ◀

Contact:

margreet@onderwijsmaakjesamen.nl

Zwaaien

in de les LO (2)

Major league baseball. New York City. Yankee stadium. New York Yankees vs Detroit Tigers. 52.000 uitzinnige toeschouwers genieten van.... een tikspel met vrijplaatsen voor volwassen mannen.



In LO 2 van dit jaar is het eerste artikel verschenen over zwaaien in de les LO. Zwaaien is een uitdagend onderdeel van de LO-les. Zwaaien kan schommelend, in hang of in steun waarbij gebruik gemaakt wordt van touwen, ringen, trapeze en rekstok. Daarbij gaat het om het 'in zwaai komen' en 'de zwaai vergroten'. In combinatie met aanspringen en afspringen (al dan niet met draaien) wordt het nog spannender. Het eerste artikel behandelde het trapezezwaaien. In dit tweede artikel wordt vervolgd met ringzwaaien. Een aantal activiteiten is ontleend aan het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs'. Hiervan is inmiddels de tweede druk verschenen.

Door: Maarten Massink

Zwaaien heeft iets spannends door het (blijven) loskomen van de grond. Daarmee wordt het een uitdagend spel met de zwaartekracht. Vooral bij ringzwaaien waarbij door het herhalend afzetten van de grond het vergroten van de zwaai binnen bereik komt van veel leerlingen. Maar het brengt ook een risico met zich mee. Bij veel zwaai, langdurig en met grote uitslag, kan vermoeidheid in de handen en onvoldoende knijpkracht tot gevaarlijke situaties leiden. Leerlingen dienen hierop gewezen te worden en leren tijdig te stoppen.

Ringenzwaaien kan zowel in groepjes als klassikaal geoefend worden. Het oefenen in groepjes stelt wel meer eisen aan de veiligheid. Het afstellen van de ringen gebeurt door, of onder toezicht van de docent. Bij klassikaal oefenen worden de ringen in één keer afgesteld op de verschillende groeps-lengtes. Bij oefenen in groepjes worden de ringen bij ieder nieuw groepje afgesteld door of onder supervisie van de docent.

Zwaaien in strekhang met achter afspringen

Arrangement

Ringen afgesteld op reikhoogte en turnmaten onder het zwaai- en afspringbereik. Leerlingen zijn in groepen op lengte ingedeeld.

Opdracht

Zwaai met afzet met twee voeten na elkaar in een één-twee ritme (ta-dam), zowel in de voorzwaai als in achterzwaai afzetten. Spring af in de achterzwaai. Twee hulpverleners helpen bij afspringen.

Aandachtspunten:

- zwaai niet te lang (drie tot vijf keer)
- breng in de voorzwaai en achterzwaai aan het einde van de zwaai de voeten bij elkaar
- in de laatste achterzwaai niet meer afzetten en kijk naar de mat onder je waar je gaat landen door licht te hoeken in de heupen
- op het 'dode punt' afspringen en blijf kijken naar de mat onder je
- bij het afspringen staan twee hulpverleners die met een hand voor en achter je bovenlichaam het naar voren of naar achteren vallen voorkomen bij de landing.

Uitbreiding

Eerst ligt het accent op veiligheid (nog

niet teveel zwaai) en een goede timing met afspringen. Als het goed gaat kan er meer zwaai worden genomen. Het kan ook gecombineerd worden met een halve draai in, in de voorzwaai, gevolgd door een halve draai uit en daarna zwaai en afspringen in de achterzwaai. Leerlingen die goed de draai inzetten kunnen twee keer een halve draai in met tussenzwaai, gevolgd door in één keer één hele draai uit en dan afspringen.

Regelopdrachten

Leerlingen kunnen in hun groepje regelende opdrachten uitvoeren als hulpverlener bij het afspringen. Een andere kans voor regelende rollen is het zwaaien te jureren. De perfecte uitvoering is een tien. Bij iedere fout in de zwaai gaat er een punt af. Voorbeelden van fouten zijn:

- geen afzet met twee voeten onder het ophangpunt
- voeten in de voor- en achterzwaai niet bij elkaar gebracht
- benen optrekken (knieën buigen) in plaats van gestrekt houden
- niet op dode punt gedraaid of afgesprongen
- niet in balans bij afspringen (voet verzetten).

Wie zwaait foutloos en haalt een tien?

Leerlingen geven elkaar in het groepje een beoordeling en zeggen wat fout ging en wat beter kan.

Zwaaien in vouwhang

Zwaaien in vouwhang brengt nogal wat risico met zich mee als leerlingen niet stabiel in de vouwhang hangen maar te recht op blijven of geen oriëntatie hebben en niet goed uit de vouwhang komen maar doordraaien. Luxaties of schouderspierverrekkingen maken dit tot een pijnlijke ervaring. Daarom eerst veilig en stabiel in de vouwhang komen en blijven voor er zwaai meegenomen wordt.

Arrangement

Dit kan zowel in groepjes als klassikaal geoefend worden. Klassikaal worden de ringen eerst op schouderhoogte afgesteld, daarna op halve reikhoogte of reikhoogte voor degene die er aan toe zijn de vouwhang te proberen met iets hogere ringen. Bij werken in groepjes blijft de docent bij dit onderdeel ringzwaaien. Als je zwaaien als onderdeel hebt voor een groepje dan kun je voor het groepje de drie hoogtes in één keer afstellen. Schouderhoogte en halve reikhoogte met turnmatjes eronder, hele reikhoogte met twee landingsmatten in de lengte eronder en

daarachter turnmatjes. Hier wordt namelijk zwaaiend geprobeerd in vouwhang te komen. Verkeerde timing of onbalans kan de oorzaak zijn dat leerlingen onverwacht uit de vouwhang komen. Met landingsmatten eronder is een verkeerde landing beter beveiligd. Het afzetten op landingsmatten bij zwaaien is daarentegen lastiger.

Opdracht

- 1 Ringen op schouderhoogte. Maak een vouwhang uit stilstand. Probeer rustig in balans stil te hangen met kin op je borst en neus naar je knieën. Leerlingen die het moeilijk vinden krijgen hulp door het opzwaaibeen te pakken (door docent of medeleerling) en zo het achterover duikelen te ondersteunen. Is de vouwhang stabiel dan kun je de leerling een klein zetje geven voor een lichte zwaai.
- 2 Als dit goed gaat, maak je één pas aanloop en neem je zelf een lichte zwaai mee. In de voorzwaai staat een medeleerling die je met een tikje, of verbaal aangeeft dat je voor bent en je komt uit de vouwhang. Als dit lukt op schouderhoogte dan kun je dit proberen op halve reikhoogte.
- 3 Vervolgens kun je uit zwaaien in strekhang de vouwhang proberen. Eerst zwaaien en vaart maken. De docent staat erbij en helpt eventueel bij het in vouwhang komen. Na de vouwhang op teken in de voorzwaai uit vouwhang komen.

Uitbreiding

Probeer in vouwhang te komen vanaf een verlaagde kast als vertrekvlak. Ringen zijn op hoofdhoogte als je op de kast staat. In de tweede voorzwaai landen op een landingsmat. De docent helpt bij het in de vouwhang komen en er staan twee helpers bij de landing.

Het afspringen met rotaties heeft een extra uitdaging. Door de rotatie wordt de oriëntatie en timing op de proef gesteld. Even wordt in de rotatie de oriëntatie opgegeven om daarna weer veilig en stabiel te landen. We bespreken het afspringen met 'engeltje af' en met salto achterover.

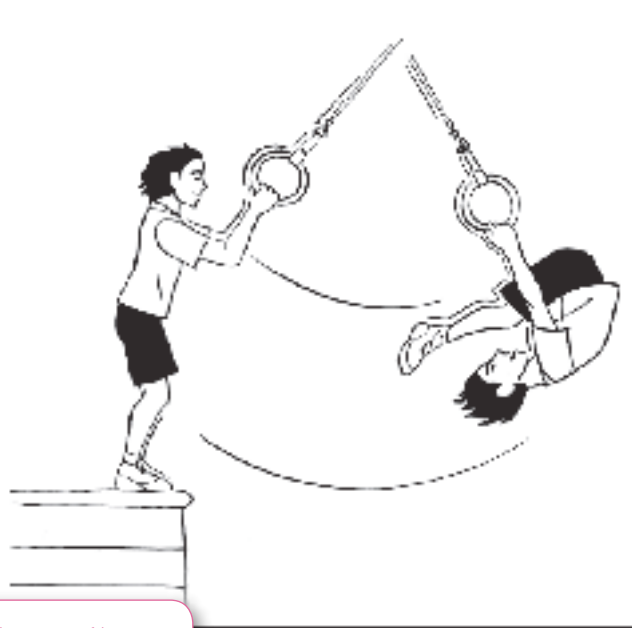
Bij 'engeltje af' wordt achterovergedraaid in de voorzwaai en worden de voeten tegen de touwen gezet (van binnen naar buiten). In omgekeerde hang wordt naar achter gezwaaid. Door de voeten tegen de touwen te houden gebeurt dit stabiel. In de volgende voorzwaai wordt er op het 'dode punt' van de zwaai afgesprongen. Goede timing is >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

belangrijk voor een stabiele landing op de voeten. Hulpverleners is daarbij geboden.

Bij de salto achterover wordt er in de voorzwaai snel achterover gedraaid en afgesprongen op het 'dode punt'. Wordt er te vroeg afgesprongen dan heeft de leerling nog teveel voorwaartse beweging in de landing. Maar meestal wordt er in het begin te laat afgesprongen omdat er te lang wordt vastgehouden (niet snel genoeg gedraaid).



Vouwhang vanaf kast

Hierdoor heeft de leerling teveel achterwaartse snelheid en kan achteruit vallen in de landing. Het gebeurt vaak dat leerlingen te lang vasthouden en in ruggelingse hang terugzwaaien. Dit kan pijn (blessures) in de schouders geven. Tijdig loslaten is belangrijk. Hier komt het in het begin aan op goed hulpverleners (draaigreep bij de bovenarmen) en verbaal coachen van het afspringen.

Arrangement 'engeltje af' en salto achterover
Net als bij zwaaien in de vouwhang: schouderhoogte en halve reikhoogte met turnmatjes eronder voor het oefenen van achteroverduikelen tot 'engeltje af' of doordraaien tot salto achterover uit stand. Zwaaien met hele reikhoogte wordt beveiligd met twee landingsmatten in de lengte onder de ringen in het hele zwaai bereik en daarachter turnmatjes. Bij reikhoogte wordt weer zwaaiend geprobeerd achterover te duikelen en af te springen. Verkeerde timing of desoriëntatie kan de oorzaak zijn dat leerlingen onverwacht uit de zwaai komen. Met landingsmatten eronder is ook hier

een verkeerde landing op deze wijze beter beveiligd.

Opdracht 'engeltje af'

- 1 Ringen op schouderhoogte. Duikel achterover en sla je voeten tegen de touwen van binnen naar buiten als een soort ankers. Duikel met je heupen door zodat je omgekeerd met een holle rug komt te hangen. Kijk naar voren met hoofd in je nek. Spring af door eerst je voeten los te laten

van de touwen. Als je voeten naar de landingsplaats gaan dan laat je de handen los. Blijf staan in de landing.

Bij de variant salto achterover duikel je in één keer door achterover tot stand. Dit vraagt iets meer opzwaaisnelheid van je benen omdat je niet meer de tegen de touwen kunt slaan maar in één keer door gaat. Leerlingen die niet achterover kunnen duikelen, kun je helpen door het opzwaai been vast te pakken en achterover te brengen.

- 2 Ringen op halve reikhoogte. Probeer voor 'engeltje af' hetzelfde als 1 maar nu met ringen op halve reikhoogte. Als het lukt kun je proberen met een kleine pas aanloop een lichte zwaai te nemen. Het spannende is nu dat als je je voeten tegen de touwen zet je in omgekeerde hang terugzwaait. Wacht tot de voorzwaai. Pas als je je goed kunt oriënteren en weet waar de voorzwaai is spring je af. Helpers pakken je vast bij de bovenarm bij het afspringen en helpen je bij het bepalen van het moment van de voorzwaai.

Bij de variant salto achterover begin je op dezelfde wijze. Als je met een pas aanloop wilt proberen dan staan er twee helpers die je vastpakken bij bovenarm. Je moet meteen na de afzet de salto achterover maken.

- 3 Ringen op reikhoogte. Engeltje af: maak snelheid met een paar zwaaien (niet te veel!). Duikel in de voorzwaai achterover en sla je voeten tegen de touwen. In de voorzwaai goed het 'dode punt' afwachten en afspringen. Als de oriëntatie je meer

tijd kost, dan niet meteen in de eerste voorzwaai afspringen maar even wachten tot de volgende zodat je weet waar je bent. Bij het afspringen staan in het begin hulpverleners om de landing te beveiligen.

Bij de salto achterover variant maak je in de afgesproken voorzwaai de salto achterover door meteen snel door te duikelen. Hulpverleners beveiligen je afsprong. Als je te lang vasthoudt en terugzwaait in (vouw- of ruggelingse) hang wordt je afgestopt door de hulpverleners zodat je niet in de achterzwaai er uitvalt.

Voorbeelden in beeldopnamen zijn te zien op de site van SLO:

http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video/verbeteren/svb_turnen/

Deze site laat beelden zien van activiteiten die in de les bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs gedaan worden. Het gaat om kernactiviteiten uit het basisdocument (BD). Maar ook schoolvoorbeelden (SVB) worden getoond, gebaseerd op het basisdocument waarbij van de bewegingsthema's andere voorbeelden dan het basisdocument in beeld worden gebracht en ook op meerdere (vier meestal) niveaus worden getoond. Deze beelden kunnen dienen als voorbeeld voor leerlingen en collega's bij het opstellen van programma's. Maar ook bij het geven van beoordelingen.

Het internetadres:

www.bewegingsonderwijs.slo.nl

geeft niet alleen van turnen maar ook van andere bewegingsactiviteiten en sleutels (bewegen en regelen, bewegen beleven en gezond bewegen) beelden die in de lessen bewegingsonderwijs (of de voorbereiding daarop) gebruikt kunnen worden door docenten die uitgedaagd worden door het gebruik van digitale hulpmiddelen in hun les.

In het volgende artikel gaan we verder met vormen van touwzwaaien.

Literatuur:

(2012), Brouwer B., *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (2e gewijzigde druk)*. Zeist, Jan Luiting Fonds

Tekening: Sanne Miltenburg

Foto: Hans Dijkhoff

Belang van buitenspelen

Literatuurstudie naar de gezondheidswaarde, de sociale en de economische waarde

In de openbare ruimte is veel beweeg- en gezondheidswinst te halen. Ook scholen kunnen hier aan bijdragen. Denk aan het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein, het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes of het geven van sportlessen op een speelplek. Samen met zes bedrijven uit de Branchevereniging SPELEN bracht TNO de gezondheidswaarde, de sociale en de economische waarde van buitenspelen in kaart door middel van een literatuurstudie. Buitenspelen is niet alleen belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van kinderen, maar ook voor het leefklimaat in de buurt. Bovendien vermindert buitenspelen zorgkosten in de toekomst.

Door: Sanne de Vries en Willem van Veenendaal

Buitenspelen is een van de belangrijkste vormen van bewegen. Kinderen die veel buitenspelen zijn over het algemeen vaak actiever. Steeds meer kinderen en jongeren bewegen echter te weinig. Landelijk haalde in 2009 slechts 22% van de jeugd (4-17 jaar) de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB: elke dag minimaal 60 minuten minimaal matig intensief bewegen) (De Vries et al., 2010). In grote steden ligt dit percentage nog lager. Dit komt mede door een gebrek aan speelruimte. Door de toenemende verdichting in Nederland zijn formele speelplekken uit de wijk verdwenen of naar de rand van de wijk of stad verplaatst. Zeker voor jonge kinderen zijn speelplekken hierdoor niet altijd meer bereikbaar. Daarnaast is in de afgelopen jaren ook veel informele speelruimte (stoepen, pleintjes) verloren gegaan. Het realiseren van kantoren, huizen, wegen en parkeergelegenheden krijgt vaak meer prioriteit dan speelruimte. Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht.

Literatuurstudie

Om het spelende kind hoger op de agenda te krijgen, hebben TNO en SPELEN hun krachten gebun-

deld. Als een van de eerste gezamenlijke activiteiten is een literatuurstudie uitgevoerd. De literatuurstudie richtte zich op de gezondheidswaarde, de sociale en economische waarde van buitenspelen voor kinderen (2-12 jaar) en jongeren (12-18 jaar) op zowel formele als informele speelplekken. In geautomatiseerde bestanden van PubMed (Medline), ERIC en Picarta is gezocht naar wetenschappelijke literatuur vanaf 1990 tot 2011. Daarnaast is literatuur gezocht via Google en Google Scholar. Op basis van de gevonden literatuur is een score toegekend voor de mate van bewijsvoering.

Gezondheidswaarde van buitenspelen

Er is overtuigend bewijs (++) voor een positieve relatie tussen buitenspelen en de mate van lichamelijke activiteit van kinderen (Sallis et al., 2000; Ferreira et al., 2007; Hinkley et al., 2008) (zie Tabel 1). Buitenspelen kan qua tijdsduur en intensiteit een wezenlijke bijdrage leveren aan het halen van de NNGB. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat kinderen en jongeren tussen de 25% en 54% van de tijd die zij doorbrengen op een speelplek of schoolplein tenminste matig intensief bewegen (Bakker et al., 2008; Ried-Larsen et al., 2010; De Vries et al., 2011; Adank en Jans, 2010). De hoeveelheid lichamelijke activiteit in de buitenruimte hangt samen met de hoeveelheid speelruimte (aantal m²) en de beschikbaarheid van vaste speelelementen (klimrek, glijbaan, schommel), losse speelelementen (bal, springtouw) en speelaanleidingen (gekleurde markeringen) (Sallis et al., 2001; Duijvenstein et al., 2010; Gubbels et al.

in: Gezondheidsraad, 2010; Haug et al., 2010; Nielsen et al., 2010; Ridgers et al., 2010; Trost et al., 2010; Jans, 2011). Het is ook belangrijk dat er toezicht is vanuit woningen of door een persoon op een speelplek (Bakker et al., 2008). Begeleiding van kinderen in hun spel kan ook bevorderend werken (Bakker et al., 2010; Jans, 2011). Zo liet Jans (2011) zien dat meisjes na het aanbieden van ondersteunende lessen bewegingsonder- »

Het kind in de openbare ruimte verdient meer aandacht

wijs tijdens de pauzes intensiever bewegen (meer touwtje springen) op het schoolplein dan voor die tijd. Het pauzebeleid op school is ook van invloed op het speelgedrag van kinderen. Uit onderzoek in Engeland bleek dat kinderen van scholen waar met slecht weer wel buiten werd gespeeld minder actief waren dan kinderen van scholen waar met slecht weer binnen werd gespeeld en toegang werd verleend tot de gymzaal of sporthal (Harrison et al., 2011). Ook de regels op het schoolplein hebben invloed op het speelgedrag. Zo werkt een renverbod belemmerend volgens Australische kinderen en jongeren (Stanley et al., 2012). Er is geen literatuur gevonden waarbij direct is aangetoond dat kinderen en jongeren die buitenspelen gezonder zijn of minder vaak overgewicht hebben. Wel is er veel indirect bewijs voor deze relatie: buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de mate van lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren en heeft hiermee een preventieve werking op het ontstaan van overgewicht en chronische aandoeningen (Jimenez-Pavon et al., 2010; Wendel-Vos et al., 2010).

Waarde van buitenspelen voor de ontwikkeling

Buitenspelen bevordert de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden van kinderen (New Policy Institute, 2002). Een speelplek biedt kinderen een goede gelegenheid om leeftijdsgenoten te ontmoeten, samen te spelen, samen te werken en compromissen te sluiten (Burdette en Whitaker, 2005; Van Gils et al., 2008). Vooral voor jonge kinderen is bewezen dat buiten-

FOTO: ANITA RIEMERSMA



Georganiseerd buitenspelen

spelen een positieve invloed heeft op de hersenontwikkeling (Duer Evaluation Resources, 2003). In vergelijking met gestructureerde activiteiten of binnenshuis spelen, biedt buitenspelen kinderen meer mogelijkheden om motorische vaardigheden te ontwikkelen. Buiten is er vaak meer ruimte. Ook leren kinderen in verschillende situaties (op verschillende speeltoestellen en ondergronden, onder wisselende weersomstandigheden) tal van bewegingen te controleren en leren zij elementaire vaardigheden te verbeteren. Kinderen zijn vindingrijk en creatief en gaan soms heel anders met een speeltoestel om dan waar het primair voor ontworpen is. Deze letterlijke en figuurlijke speelruimte kan ook in de gymles worden ingebracht. Andersom zou de lokale speelplek ook heel goed voor de gymles gebruikt kunnen worden. Alle toestellen staan al klaar.

De bevindingen in de literatuur over de relatie tussen buitenspelen en leerprestaties

of concentratie zijn minder eenduidig ($\pm$). Zo wordt in een overzichtsstudie naar de relatie tussen pauzes op school en concentratie geconstateerd dat sommige onderzoeken aantoonden dat een langere buitenspeeltijd op school de aandacht voor schooltaken verbetert, maar dat er ook onderzoeken zijn waaruit blijkt dat kinderen en jongeren rustelozener en sneller afgeleid zijn als zij langer buitenspelen (New Policy Institute, 2002; Stegeman, 2007).

Op de bres voor speelruimte

Soms is het niet genoeg anderen te overtuigen van het belang van buitenspelen voor

Tabel 1: Waarde van buitenspelen voor het kind (2-18 jaar)

	Direct bewijs	Indirect bewijs
<i>Gezondheidsaspecten</i>		
Lichamelijke activiteit	++	
Overgewicht		++
Preventie chronische aandoeningen		++
<i>Ontwikkelingsaspecten en sociale waarde</i>		
Sociale vaardigheden	++	
Motorische vaardigheden	++	
Cognitieve ontwikkeling	++	
Leerprestaties/concentratie	++	

++ positief verband op basis van één of meer wetenschappelijke overzichtstudie(s); ± wisselende bevindingen in één of meer wetenschappelijke studie(s)

een gezonde ontwikkeling van de jeugd. Ruimte is in Nederland een schaars goed en elke sector heeft haar eigen belangen, taal en manier van denken. Denk aan projectontwikkelaars, stedenbouwkundigen, woningbouwcorporaties, jeugdwerk en politie. Als scholen een steentje bij willen dragen aan het stimuleren van kinderen om buiten te spelen is het belangrijk ook de sociale en economische waarde van buitenspelen te benadrukken. Bijvoorbeeld om de handen opeen te krijgen voor het aanleggen van nieuwe speelplekken, het openbaar toegankelijk stellen van het schoolplein of het aanleggen van veilige speel- en verkeersroutes van huis naar school.

Sociale waarde van buitenspelen

Wetenschappelijk bewijs voor de sociale waarde van buitenspelen is op dit moment nog gering. Wel zijn er diverse praktijkonderzoeken uitgevoerd onder gebruikers, omwonenden en professionals rondom een bepaalde speelvoorziening (zie Tabel 2). Uit een onderzoek onder bestuurders en beheerders van speeltuinen komt naar voren dat speeltuinen een buurtfunctie hebben (Abraham et al., 2010). Het zijn belangrijke ontmoetingsplekken voor kinderen en jongeren. Praktijkonderzoeken rondom Cruyff Courts, Richard Krajicek Playgrounds en Clarence Seedorf Playgrounds onderschrijven deze bevinding (Romijn, 2008; Van der Meulen et al., 2010; Vermeulen et al., 2010). Speelplekken verhogen de sociale relaties en verbondenheid in de buurt. Ook wordt aangegeven dat een speelplek een positieve invloed heeft op het leefklimaat/imago van de buurt; jongeren geven aan dat de buurt aantrekkelijker is geworden door de komst van een speelplek (Van Lindert et al., 2009). De onderzoeken die zijn uitgevoerd naar de waarde van buitenspelen ten aanzien van het bestrijden van criminaliteit en vandalisme laten wisselende resultaten zien. Ook worden er verschillen gevonden tussen geregistreeerde overlast en vernieling door de politie en de beleving van wijkbewoners. Er is één onderzoek bekend over de relatie tussen buitenspelen en integratie. Hieruit komt naar voren dat buitenspelen een positieve invloed heeft op contacten tussen verschillende etnische groepen (Blatchford et al., 2003).

Economische waarde van buitenspelen

Buitenspelen heeft ook een economische waarde. Uit onderzoeken in Nederland en Turkije blijkt dat

Tabel 2: Waarde van buitenspelen voor de buurt en de maatschappij

	Sterkte bewijs
<i>Sociale waarde</i>	
Sociale verbondenheid/sociale relaties	± P
Leefklimaat/imago buurt	± P
Bestrijden criminaliteit/vandalisme	± P
Integratie	+
<i>Economische waarde</i>	
Huizenprijzen	+
Zorg- en ziektekosten	+
Productiviteit	+

+ positief verband op basis van één of meer wetenschappelijke studie(s); +P = positief verband op basis van één of meer praktijkstudie(s); ±P = wisselende bevindingen in één of meer praktijkstudie(s)

de aanwezigheid van een speelplek een positief effect heeft op de waarde van huizen (Visser en Van Dam, 2006; Yilmaz et al., 2008). In Engeland is specifiek gekeken naar economische baten van buitenspelen op zorgkosten (Play England, 2010). Op basis van literatuur en interviews met deskundigen is een rekenmodel ontwikkeld waarin de kortetermijneffecten van een avontuurspeelplek werden omgerekend in langetermijneffecten op gezondheidsuitkomsten en effecten op het opleidingsniveau. Hierbij is onder andere gekeken naar de kosten die door meer buitenspelen bespaard worden door de preventie van coronaire hartziekten, diabetes mellitus type II en kanker. Geconcludeerd werd dat een avontuurspeelplek op lange termijn tot een besparing in gezondheidskosten leidt. Ook het economisch voordeel van het bereiken van een hoger opleidingsniveau en op termijn een hoger inkomen door de speelplek hebben zij doorberekend. Play England concludeert dat elke pond die wordt geïnvesteerd in een avontuurspeelplek zo'n 1,5 pond oplevert.

Conclusie

Buitenspelen is niet alleen belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van kinderen, maar ook voor de buurt. Bovendien is buitenspelen op de lange termijn gerelateerd aan kostenbesparingen voor de maatschappij door lagere zorg- en ziektekosten. Hoe de baten van buitenspelen in Nederland precies samenhangen met de kosten, wordt in een volgende stap onderzocht. Er wordt een rekenmodel ontwikkeld waarin de baten uit de tabellen in harde euro's worden uitgedrukt en worden afgezet tegen de kosten die gepaard gaan met het verwerven, de aanleg, het beheer en het onderhoud van speelruimte. Zodoende hopen TNO en SPELEN iedereen nog meer te overtuigen van het belang van buitenspelen.

De literatuurlijst is op te vragen bij de eerste auteur.

Voor meer informatie over de projecten waaraan TNO op dit gebied werkt:

www.tno.nl/playground

Voor meer informatie over SPELEN: www.spelen.org

Dr. Sanne de Vries is onderzoeker bij het expertisecentrum Life Style van TNO dat is gevestigd in Leiden. Willem van Veenendaal is voorzitter van de Branchevereniging SPELEN. 

Contact:

sanne.devries@tno.nl

info@spelen.org, wilvee@kompan.com

Het **groene** spelen

Natuurlijke speelterreinen trekken kinderen aan zoals stroop de vliegen. Spelen in en met natuur levert bovendien belangrijke bijdragen aan de ontwikkeling van kinderen. Deze potenties worden beschreven, in het bijzonder voor natuurspeelplaatsen bij scholen. Hoe kunnen scholen hun speelplaatsen vergroenen, zodat kinderen uitgedaagd worden tot veel en veelzijdig bewegen?

Door: Kees Both

A aantrekkingskracht

Als je kinderen de keus laat – zo is uit onderzoek gebleken (Gebhard, 2009) – tussen een aangelegde speeltuin met speeltoestellen en een ‘wild landje’, zoals een bos of een braakliggend terrein, dan kiezen ze in overgrote meerderheid het laatste. Ze klimmen bijvoorbeeld liever in een boom dan in een klimrek. Wat trekt kinderen daarin aan? Het zit hem

in het open karakter van dergelijke plekken. Ze veranderen onder invloed van het weer en de seizoenen. Je kunt er als kind ook nog van alles aan veranderen en het aanwezige ‘speelmateriaal’ is niet gestandaardiseerd. Het ‘wilde’, spontane, creatieve, voor een groot deel onvoorspelbare van zulke plekken resoneert in het ‘wilde’, nog niet zo getemde, spontane, creatieve van kinderen. Zulke avontuurlijke speelplekken worden echter in stedelijke omgevingen steeds zeldzamer. ‘Natuur’ is voor steeds meer kinderen iets geworden dat niet in de directe leefomgeving te vinden is, maar waarvoor je ver weg moet, vaak buiten stad en dorp. Als compensatie daarvan moeten zulke terreintjes met overwegend spontane vegetaties van inheemse planten nu bewust aangelegd worden,

ruimte en tijd krijgen om zich te ontwikkelen, als vorm van kleinschalige natuurontwikkeling. Zo wordt de natuur naar de kinderen gebracht.

Natuur vanuit het perspectief van kinderen is natuur die hen uitdaagt. Kinderen kijken primair naar de *functies* van een omgeving, wat je daar kunt *doen*. Natuur is voor hen vooral doe-natuur en geen natuur waar je alleen maar naar mag kijken. De meeste kinderen zoeken complexiteit, een setting die rijk is aan stimuli, die vormbaar of veranderbaar is.



Beweging

Een natuurlijk terrein daagt kinderen allereerst uit tot bewegen. Allereerst tot veel en intensief bewegen, maar dat doet een betegeld schoolplein ook. Belangrijk is dat een natuurlijk terrein ook uitdaagt tot veelzijdig bewegen. Een verscheidenheid aan landschapselementen op een schoolterrein roept ook een grote verscheidenheid aan bewegingen op (Fjörtoft, 2004; Fjörtoft & Sageie, 2000). Hoogteverschillen met steile en geleidelijke hellingen met verschillende mogelijkheden voor klimmen en klauteren, verschillende oppervlakken en bedekkingen van de bodem, beklimbare bomen en liggende stammen, water dat op verschillende manieren te passeren is, etc. geven daar aanleiding toe. Over zo’n terrein werd gezegd (Moore en Wong 1997, vertaling KB): ‘Deze speelplek is zo aantrekkelijk en veelzijdig dat het onmogelijk is om daar *niet* te bewegen... De tuin daagde in de loop van de tijd steeds meer kinderen, ongeacht hun motorische vaardigheid, uit tot lichaamsbeweging in de ruimte. Met gratie en behendigheid oefenden zij hun spieren, gewrichten en ledematen – balanceren, elkaar achtervolgen, klimmen, kruipen, uitwijken, hangen, huppen, springen, wiebelen, rollen, rennen, glijden – en dat alles zonder enige instructie van een gymleraar.’

Natuurlijke omgevingen, met hun complexiteit en dynamiek, bieden bij uitstek mogelijkheden voor kinderen om hun eigen bekwaamheden te



onderzoeken, door oefenen en spelen, in diverse moeilijkheidsgraden. Daarbij zijn speeltoestellen grotendeels overbodig. Iemand formuleerde dat als volgt: 'Children don't need equipment, they need opportunity' (Shell, 1994). Geen toestellen dus, maar spelaanleidingen. Er wordt veel geschreven over bewegingsarmoede en de negatieve gevolgen daarvan. Veel minder aandacht is er voor de kwaliteit van het bewegen, het veelzijdig bewegen. Met als uitzondering de roep om kinderen valtrainingen te geven. Natuurlijke spelomgevingen dragen vooral bij aan de ontwikkeling van algemene bekwaamheden als coördinatie en reactiesnelheid en durf. Zie voor het belang daarvan Helders (2006). Dat geldt in sterke mate voor het zich bewegen over ongelijk terrein en het klimmen in bomen (Janssen, Both & Van den Boogaard, 2008). Meer aandacht voor de kwaliteit van het bewegen, c.q. veelzijdig bewegen is zeer gewenst. Zelfs in Noorwegen, waar meer een cultuur van buiten-zijn heerst dan bij ons, zijn er signalen dat deze kwaliteit vermindert, zoals een Noorse pedagoog opmerkte: "Een oudere leraar vertelde me het volgende: "Vroeger nam ik mijn nieuwe klas elke week mee naar het strand en we wandelden daar dan een stuk. Overal liggen daar keien, waarbij de kinderen van de ene kei op de andere konden springen. De laatste paar jaar heb ik dat ook geprobeerd te stimuleren maar heb het opgegeven, omdat veel van deze kinderen niet meer over de motorische vaardigheden beschikten om dat zonder te vallen te doen en zich pijn deden"."

Beweegparcours

Basisschoolkinderen maken graag 'speciale plekken' in het groen, die zij markeren als de hunne. Het bouwen van hutten, dus met een dak, is in dit verband ook populair. Het zijn plekken die de *fantasie* in hoge mate prikkelen, waar je kunt *dromen* en van kunt dromen.

Natuurspelen draagt ook bij aan de ontwikkeling van de creativiteit. De natuurspeelplaats biedt vele mogelijkheden als 'ruw materiaal', om zelf betekenis te geven en vorm te geven. Dit in tegenstelling tot de kant-en-klare dingen waardoor kinderen omgeven zijn, de vele gestandaardiseerde dingen, zoals in constructiemateriaal voor kinderen. Het maken van dingen met natuurlijk materiaal – het zoeken van dingen die bij jouw ideeën passen of ideeën krijgen bij het gegeven materiaal – doet een beroep op verbeeldingskracht en inventiviteit, is in hoge mate ook 'luisteren' naar het materiaal. Bij het bouwen van een hut zoek je bijvoorbeeld stevige, min of meer rechte, dragende stokken, die zo goed mogelijk passen. Met de kinderen samen kan een beweegparcours uitgezet worden. De identiteit van dergelijke plekken en de *verhalen* daarover van de kinderen dragen bij aan de ontwikkeling van de identiteit (het levensverhaal) van kinderen.

Informeel en formeel leren

In het voorgaande is ook de sociale en emotionele ontwikkeling aan de orde. Natuurspeelplaatsen bieden veel kansen voor de sociale ontwikkeling, juist vanwege hun fijne ruimtelijke geleding: 'geheime' plekken, terreinspelen, ontmoetingsplaatsen. Er zijn meer kansen voor coöperatie en er is minder agressie (Titman, 1994). Ook de intellectuele ontwikkeling van kinderen wordt gestimuleerd door het complexe en dynamische karakter van natuurspeelplaatsen. Daarbij gaat het met name om de ontwikkeling van disposities als exploratiedrang, onafhankelijk denken, het verzamelen van gegevens met behulp van alle zintuigen en flexibel denken. De natuurspeelplaats kan ook gezien worden als 'leerlandschap', met potenties voor speels, informeel leren »

Contact:

both0207@planet.nl



op een breed gebied. Het formele, in het curriculum gewortelde leren kan daarop voortbouwen.

Natuurspeelplaatsen realiseren

Er zijn verschillende typen natuurspeelplaatsen, afhankelijk van de locatie. We concentreren ons hier op natuurspeelplaatsen bij scholen, ook wel 'groene schoolpleinen' genoemd, die ook gebruikt kunnen worden in de buitenschoolse opvang. Elke situatie bij scholen is weer anders, algemene recepten zijn niet te geven. In het inspiratieboek 'Vrij spel voor natuur en kinderen', verkrijgbaar via de website van netwerk Springzaad (zie onder)

staan elementen en ontwerpen beschreven. We noemen hier de elementen van een inspirerend voorbeeld:

- ondiepe vijver, met begroeiing en stapstenen. Deze wordt gevoed met regenwater, rechtstreeks uit de lucht, maar ook met water dat op het dak van het gebouw valt en via een tijdelijk riviertje (een 'wadi') naar de vijver stroomt
- tegelplein
- 'fietsenjungle', begroeid met slingerplanten, met schelpengruis als verhardingsmateriaal waarop de fietsen geparkeerd worden
- knuppelpaadje over een moerasstrook, die wordt gevoed met hemelwater van het gebouw
- paadjes met gras of met houtsnippers
- twee grasveldjes
- hutten van wilgentenen
- bosjes aan de rand van het terrein, langs het hek
- liggende boomstam over begroeid 'ravijn'
- zandbak met een stenen, met mozaïek ingelegde rand
- enkele grotere bomen
- theaterbanken en mogelijkheden voor een met doek af te schermen podium
- dierentoren, voor bijen, egels, en andere dieren
- tuin voor vlinders en andere insecten
- speelheuvel, ten dele begroeid met planten, met onderdoorgang
- moestuin met kersenboom
- kleine boomgaard met vijf fruitbomen
- compostbak/kringloophoek.

Elementen van een natuurlijke buitenruimte van een school: een voorbeeld (Both & Veekamp, 2009a)

Hoe eraan te werken?

Er worden hier enkele aandachtspunten voor het proces van werken genoemd.

- 1 Oriënteer je breed op wat mogelijk is. Dat kan door de 'Inspiratiemap' van Springzaad te gebruiken (zie de betreffende website) en door enkele gerealiseerde projecten te bezoeken.
- 2 Zorg voor een breed draagvlak bij schoolleiding, schoolbestuur, team en ouders.
- 3 Denk vooraf over, informeel en formeel gebruik – bij welke vak- en vormingsgebieden? – en beheer van de speelplaats.
- 4 Zoek deskundige hulp voor ontwerp en aanleg.
- 5 Zorg voor 'eigenaarschap' door met ouders, kinderen en team eigenhandig veel werk te verzetten.
- 6 Zorg voor voldoende middelen – geld, gratis of goedkoop te verkrijgen materialen en diensten.
- 7 Raadpleeg onderstaande websites – ook met het oog op het proces van werken.

Enkele websites

<http://www.springzaad.nl> - website van het netwerk Springzaad, met veel informatie
<http://www.rotterdam.nl/SenR/Document/groene%20schoolpleinen.def.pdf>
<http://www.fonds1818.nl/content/groene-schoolpleinen>

Kees Both is onderwijs- en natuurpedagoog, actief als adviseur, lobbyist en auteur.

Een langere versie van het artikel met de bijbehorende literatuurlijst staat op de website van de KVLO. ◀

Inschrijving KVLO Golf

Trophy zaterdag 16 juni 2012

Op zaterdag 16 juni vindt de 13e editie van de KVLO Golf Trophy plaats op de golfbaan Scherpenbergh in Apeldoorn. Wij nodigen alle golfende leden van de KVLO, die minimaal in het bezit zijn van het Golfvaardigheidsbewijs, uit om hieraan deel te nemen. Titelverdedigster is Laura Winkelman van de afdeling De Noorder.

Door: Koen Anthoni

Er zijn prijzen in verschillende handicapcategorieën. Ook wordt er binnen deze wedstrijd nog een speciale strijd gestreden om de 'afdelingsbokaal'. De afdeling die minimaal met twee leden deelneemt doet mee in de strijd om deze bokaal. De inschrijving is geopend en loopt tot 1 juni 2012. Het inschrijfgeld bedraagt € 55,- p.p. Inschrijven kan alleen via de website www.kvlo.nl--> kalender--> alles--> 16 juni

Genomineerde scholen verkiezing sportiefste VO-school van Nederland

Voor de verkiezing van de sportiefste VO-school van Nederland, die op 25 april in het sportcentrum van de Landstede Groep in Zwolle wordt gehouden, zijn de volgende vijf scholen genomineerd:

- 1 Koninklijke Scholengemeenschap, Apeldoorn
- 2 CSG Calvijn Lombardijen, Rotterdam
- 3 Thomas a Kempis College, Zwolle
- 4 Blariacum College, Venlo
- 5 CSG Beilen, Beilen.

De winnaar ontvangt naast de titel een waardecheque van € 6.000,-. De andere genomineerden ontvangen ieder een waardecheque van € 1.500,-. In de volgende LO kun je lezen wie de winnaar is geworden.

Voetbaldag (voortgezet) speciaal onderwijs

Al enkele jaren organiseert de KVLO in nauwe samenwerking met de KNVB met veel succes de landelijke voetbaldag voor het (voortgezet) Speciaal Onderwijs cluster 3-scholen. De organisatie van dit toernooi wordt mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Johan Cruyff Foundation. Op vrijdag 1 juni 2012 wordt de zesde editie van deze voetbaldag gehouden op het KNVB sportcentrum in Zeist. Deze editie zal in verband met het EK voetbal een extra oranje tintje krijgen. Op de website www.kvloschoolsport.nl staat een overzicht van de deelnemende scholen. Toeschouwers zijn van harte welkom! 



Contact:

ton.winkels@kvlo.nl
twan.belgers@kvlo.nl
aldorpmans@planet.nl



Werkcongres 'Vmbo blijft in beweging'

Op dinsdag 29 november vond in Antropia te Driebergen het werkcongres 'Vmbo blijft in beweging' plaats. Vanuit het project 'Vmbo in beweging' waren alle sport- en beweegcoördinatoren samen met hun directieleden uitgenodigd om deel te nemen aan dit congres. Doel van dit congres was om kennis uit de praktijk en kennis op directieniveau met elkaar uit te wisselen. Het thema van dit werkcongres was 'financieren van sport- en beweegactiviteiten op school'.

Door: Arnold Bronkhorst en Alien Zonnenberg

Vmbo in beweging

Vmbo in beweging is één van de deelprojecten binnen het landelijke beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Doel is het aantal inactieve leerlingen in de periode 2010 – 2012 met 10% te verminderen door op tachtig vmbo-scholen een beweegaanbod te creëren. NISB, KVLO en de VO-raad werken samen in de uitvoering van dit project.

Veel scholen ervaren problemen om financiering te vinden voor extra sport- en beweegactiviteiten. Dit terwijl er allerlei vernieuwende en zinvolle sport- en beweegactiviteiten ontstaan die zeker de moeite waard zijn om verder ingezet te worden. Tijdens dit congres werd informatie gegeven over de mogelijkheden om sport- en beweegactiviteiten te financieren en welk soort activiteiten interessant is voor externe financiering. En er was natuurlijk volop de gelegenheid om met andere scholen kennis te maken.

In haar openingsspeech ging Clémence Ross, directeur NISB, in op de politieke kansen ten aanzien van bewegen en sport in het onderwijs. Ze wees erop dat we landelijk het politieke tij mee hebben, sport is een van de weinige beleidsterreinen waar meer in plaats van minder geld naar toe gaat in de rijksbegroting. De nieuwe buurtsportcoach, de opvolger van de combinatiefunctie, zal de verbinding moeten gaan maken tussen school, kinderopvang en sportaanbieder. Daarnaast ook met zorg, bedrijfsleven en welzijn. De school vergroot haar kansen door zelf lokaal actief de politiek op te zoeken, door inzichtelijk te maken wat het project 'Vmbo in beweging' oplevert in de toename van sportparticipatie en verbetering van het schoolklimaat. Ze complimenteerde de projectscholen van 'Vmbo in beweging' met wat er allemaal tot nu toe is bereikt. Extra gymlessen op school en mooie samenwerking met sportverenigingen en vooral het in beweging krijgen van jongeren die niet te makkelijk te motiveren zijn. Of de projecten van het Platform sport, bewegen en onderwijs een doorstart krijgen is op dit moment nog niet bekend. De Kamerleden in de commissie sport hebben er bij de minister flink op aangedrongen om meer bewegen en sport op school te realiseren, ze willen harde garanties van Van Bijsterveldt dat er inderdaad meer bewegingsonderwijs komt, zowel in het basisonderwijs als voortgezet onderwijs. Voor de minister van Onderwijs geldt vooral dat ze wil

investeren in beter taal- en rekenonderwijs. Clémence Ross is ervan overtuigd dat bewegen en sport helpt bij het bereiken van die betere leerprestaties.

Presentatie 'Opbrengsten van bewegen'

Dat wij sport en bewegen in en rondom de school belangrijk vinden moge duidelijk zijn. Maar kunnen wij ook onze beleidsmakers hiervan overtuigen? Waarom zouden schooldirecties sport en bewegen een belangrijke plek binnen het onderwijs moeten geven? Het onderzoek dat de laatste jaren uit Groningen komt geeft hier wellicht een antwoord op. Prof. dr. Chris Visscher gaf zijn toehoorders in Zeist een inkijk in de laatste stand van zaken omtrent het onderzoek naar de relatie tussen bewegen en leerprestaties. Zomaar een aantal resultaten* die voorbijkwamen.

- Sporttalenten presteren vaak goed op school.
- Jongeren die meer sporten hebben betere zelfregulatieve vaardigheden dan jongeren die minder of niet sporten.
- Kinderen die beter zijn in sportieve vaardigheden zijn beter in problemen oplossen, plannen, evalueren en reflecteren.
- Kinderen die hoog scoren op fitheid, scoren ook hoog op de Cito-toets.

In Groningen durven ze het hardop te zeggen: sport en bewegen heeft een positieve invloed op de schoolprestaties. De vraag is dan ook niet *of* er voldoende aandacht voor bewegen moet zijn, maar *hoe* de school hier gehoor aan geeft.

Dragon's Den

In het project 'Vmbo in beweging' zijn goede voorbeelden van scholen te vinden die sportprojecten financieren door gebruik te maken van gemeentelijke gelden, subsidies en fondsen of door samen te werken met marktpartijen. Om de aanwezigen hiervan de mogelijkheden te laten zien stond Dragon's Den op het programma. Drie



scholen kregen de kans hun project in drie minuten te pitchen. Een jury besliste welk project het meeste kans maakte om in aanmerking te komen voor externe financiering. Deze vakkundige jury bestond uit Ben Moonen (subsidiebureau Moonen Sport & Leisure), Jeroen van der Tol (woningcorporatie De Alliantie) en Jessica Zuydgeest (zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea). Voor dagvoorzitter Jaap de Graaf was er de schone taak weggelegd dit alles in goede banen te leiden.

De eerste pitch was van Inga Lokate van het Carmel College Salland uit Raalte. In drie minuten presenteerde zij haar project aan haar toehoorders. Met behulp van resultaten uit een vragenlijst, de eurofittest en met het inzicht van de vakgroep heeft het Carmel een groep 'niet fitte' leerlingen geselecteerd. Na een gesprek met leerling en ouders zijn zij uitgenodigd om op de maandagochtend op school te komen bewegen. Plezier in het bewegen en inzicht geven in eigen behoeften en interesses is de insteek. Stapsgewijs wordt met de leerling gezocht naar een sport waar zij ook buitenschools aan wil deelnemen.

De tweede pitch kwam van het IJburg College uit Amsterdam. Roderik Riechelmann gaf in een heldere pitch aan dat zij van mening zijn dat bewegen vooral cool moet zijn. En wie kan beter de doelgroep bereiken dan de doelgroep zelf? In het project BASTA! worden na schooltijd de sleutels van de gymzaal aan de leerlingen gegeven. Ze krijgen de ruimte om zelf een naschools sportaanbod te creëren. Naast de scholieren zijn ook buurtkinderen welkom. Leren en fun staan centraal. Om dit kosteloos aan te bieden hebben zij echter wel sponsoring nodig. Zou de woningcorporatie in BASTA! willen investeren?

Nicole Beerens van het vmbo Groen Den Bosch wilde met haar pitch vooral een beroep doen op zorgverzekeraars. Het 'beweegprogramma' dat zij ontwikkeld hebben behelst twaalf lessen van twee uur die door een gymdocent en combinatiefunctionaris gegeven worden. Door middel van de eurofittest en een vragenlijst is een groep inactieve leerlingen geformeerd. De lessen steken in op bewustwording, motivatie om te bewegen en kennismaking met sportmogelijkheden. De resultaten van de leerlingen komen uiteindelijk in hun leerlingdossier. Toekomstbeeld voor Nicole was om de resultaten ook in mentorgesprekken en schoolartsbezoeken mee te laten nemen, zodat de fitheid van de leerlingen schoolbreed gedragen kon worden.

Na deze drie leuke pitches trok de jury zich terug om zich te beraden over de winnaar. Lang had ze hier niet voor nodig. Namens de jury gaf Ben Moonen aan dat alle drie de projecten zeker mogelijkheden hadden op een (co)financiering vanuit een fonds, subsidie of marktpartij. Toch was er volgens de jury één pitch het meest interessant: BASTA!, een project niet alleen voor eigen leerlingen, maar ook voor de buurt met kansen voor sponsoring. De Dragon's Den werd afgesloten met de overhandiging van de waardecheque van € 1000,-.

Tot slot hebben in een workshopronde drie scholen hun 'good practices' gedeeld met de deelnemers.

Echnaton Almere: van Sportiefste school naar Gezondste school van Nederland

Tien jaar terug startte René Maertens, docent LO, als 'fondsenwerver' op het Echnaton. Vanuit de directie kreeg hij daarvoor vier uur met als opdracht zijn eigen uren terug te verdienen. Dit is ruimschoots gelukt. Inmiddels is hij als manager sport drie dagen vrijgesteld met fondsenwerving, ontwikkelen van plannen en implementatie daarvan. Basis van het succes is blijven investeren in nieuwe ontwikkelingen op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Niet voor niets is de leus van Echnaton: leren in beweging. In deze workshop werden de ontwikkelingen op het Echnaton kort toegelicht en heeft hij antwoord gegeven op de vraag hoe hij gezorgd heeft voor politiek draagvlak binnen de gemeente. Op welke wijze hij tot goede samenwerkingsverbanden met lokale en landelijke partners is gekomen en wat de meerwaarde is geweest van samenwerking met hbo en universiteiten.

Sport op Maat op het Atlas College

Het Atlas College wil dat haar leerlingen een bewuste, gezonde leefstijl ontwikkelen. Daarom is Kor Leegstra als combinatiefunctionaris in 2008 gestart met Alle Leerlingen Actief. Hij zorgde in nauwe samenwerking met de directie van de school en de gemeente Hoorn

voor de structurele inbedding van Alle Leerlingen Actief binnen de bredere aanpak Sport op Maat. Op de school wordt speciale aandacht besteed aan aansluitende programmering, methodische afstemming en de minder actieve leerlingen. Na de laatste reguliere les

start een naschools sportprogramma. Er is ruimte voor differentiatie zodat de leerlingen zich optimaal kunnen ontwikkelen en zich vooral thuis voelen. Doel is om met name de minder actieve leerling meer te laten bewegen en een gedragsverandering tot stand te brengen bij de leerling. Actieve leerlingen worden ingezet om deze leerlingen extra te stimuleren en waar nodig te begeleiden. In de workshop werd met name aandacht besteed aan het zorgen voor draagvlak binnen de school voor Sport op Maat. De samenwerking met de lokale sportverenigingen en sportbonden. En het betrekken van de gemeente als partner en financier.

Project Dubbel Doel, Scholingsboulevard Enschede

Scholingsboulevard Enschede is in 2008 gestart met het project Dubbel Doel, een combinatie van sport, cultuur en loopbaantraining. Vmbo-scholieren krijgen gedurende 15 weken loopbaantrainingen met als doel de leerling te ondersteunen in het creëren van een goede loopbaan. Na de loopbaantraining krijgen de jongeren voetbal-, zelfverdedigingstraining of culturele activiteiten, met als doel te werken aan normen en waarden, samenwerking, respect, doorzettingsvermogen en communicatieve vaardigheden.

In deze workshop vertelde Gerard Heck, coördinator Sport & Cultuur, op enthousiaste wijze hoe er draagvlak is ontstaan voor Dubbel Doel. Hoe de Scholingsboulevard Enschede de financiering van Dubbel Doel heeft weten te regelen en op welke manier externe financiën zijn binnen gehaald.

(*NOOT: Deze studies staan uitvoerig beschreven in Lichamelijke Opvoeding editie 9 van 2011) ◀

Contact:

alien.zonnenberg@kvlo.nl

LO Excellent in bovenbouw VO

Met de invoering van de tweede fase en de invoering van het vmbo heeft lichamelijke opvoeding in de bovenbouw extra aandacht gekregen. Vakgroepen hebben het programma voor LO aangepast aan de eisen en eindtermen voor LO in de bovenbouw. Na de introductie van LO2 en BSM lijkt het er echter op dat het stil is geworden rondom het gemeenschappelijke vak. SLO heeft daarom het initiatief genomen tot twee netwerken 'LO Excellent in bovenbouw VO'. Met deze netwerken willen we LO in de bovenbouw een kwaliteitsimpuls geven.

Door: Ger van Mossel en Dennis Witsiers

LO in de bovenbouw

De afgelopen jaren is het heel stil geweest rond het vak lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van vmbo en havo/vwo, alle aandacht concentreerde zich op LO2 en BSM. Heeft LO in de bovenbouw zich in alle rust verder ontwikkeld of hebben de ontwikkelingen stilgestaan? Wordt het examenprogramma LO met veel elan uitgevoerd en zijn docenten en leerlingen er tevreden over of juist niet?

SLO deed in 2010/2011 onderzoek naar hoe het er voor staat met het vak lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. De resultaten van dit onderzoek zijn beschreven in het artikel 'Trendanalyse LO in bovenbouw VO' op pagina 48 van dit nummer. Er zijn successen te vieren, maar er valt volgens de bevroegde docenten ook nog veel te verbeteren. Het hele rapport is te lezen op www.bewegingsonderwijs.slo.nl.

De deelnemende docenten hebben aangegeven dat zij leerlingen graag meer invloed willen geven op de inhoud van de lessen LO en dat zij hen meer willen uitdagen om het beste uit zichzelf te halen. Om dat te bereiken mogen er, volgens geraadpleegde experts, best hogere eisen aan de leerlingen worden gesteld dan nu soms het geval lijkt te zijn. In een docetennetwerk is een discussie gestart over manieren om alle leerlingen bij LO meer te laten excelleren, die een structureel vervolg verdient. Bij voorkeur in een samenwerking tussen SLO, lerarenopleidingen en KVLO.

In 2010 is SLO in het docetennetwerk 'Opbrengstgericht werken bij LO in de tweede fase' in Noord-Nederland aan de slag gegaan met het ontwikkelen van praktische vernieuwingsvoorstellen onder de titel 'LO Excellent in bovenbouw VO'. Deze voorstellen hebben tot doel leerlingen meer uit te dagen om het beste uit zichzelf te halen. Op 1 maart 2012 is er in Zuid-Nederland een tweede netwerk bijgekomen.

Self Determination Theory (SDT)

De workshop LO Excellent in bovenbouw VO van 20 januari was gebaseerd op het hierboven beschreven onderzoek dat uitging van de Self Determination Theory (SDT) van Deci en Ryan (1985, 2000, 2002). SDT is een wetenschappelijk onderbouwde theorie over motivatie en vormt een bruikbaar kader om de motivatie van jongeren te onderzoeken. Uitgangspunt van deze theorie is dat elk mens drie basisbehoeften heeft:

- 1 de behoefte aan autonomie (het gevoel van keuzevrijheid)
 - 2 de behoefte zich competent te voelen en
 - 3 de behoefte aan verbondenheid met een groep en/of een individu.
- Door een grote mate van autonomie, competentie en verbondenheid wordt bewerkstelligd dat leerlingen meer intrinsiek gemotiveerd zijn. De mate waarin deze behoeften vervuld worden, bepaalt de mate waarin een persoon *self determined* is, ofwel de mate waarin een persoon het gevoel heeft zelf de controle over zijn keuzes te hebben. De SDT maakt onderscheid tussen verschillende vormen van motivatie, op een continuüm van amotivatie (demotivatie), via extrinsieke motivatie tot intrinsieke motivatie (zie figuur 1).

Wanneer leerlingen elke vorm van motivatie ontberen of wanneer ze bewegen en sport nutteloos vinden, spreekt men van amotivatie of demotivatie. Bij intrinsieke motivatie ('willen') voeren leerlingen de activiteit uit, omdat ze deze interessant en plezierig vinden. Intrinsiek gemotiveerd gedrag wordt beschouwd als het prototype van autonoom, zelfbepalend en vrijwillig functioneren. Bij extrinsieke motivatie ('moeten'), de derde vorm van motivatie, hebben leerlingen een externe stimulus nodig om te bewegen. Deci & Ryan (2000) onderscheiden drie verschillende soorten extrinsieke motivatie.

- 1 Externe regulatie, extrinsieke regulatie of externe verplichting verwijst naar gedrag om beloningen te krijgen of straffen te voorkomen.
- 2 Men spreekt van geïntrojecteerde regulatie of interne verplichting wanneer iemand schuld- of schaamtegevoelens wil vermijden. De leerling ziet dan geen persoonlijke voordelen in het volgen van de les LO.
- 3 Bij geïdentificeerde regulatie of persoonlijk belang is een bepaald gedrag voor de persoon relevant. De leerling identificeert zich met het persoonlijk belang of de waarde van het gedrag (Aelterman et al., 2011). Dit is al enigszins een vorm van autonomie binnen de extrinsieke motivatie. De leerling ziet wel in dat bewegen goed is, maar zijn beweegredenen zijn nog puur persoonlijk. De leerling ziet het nut en het belang in van bewegen, maar zonder er diepere motieven voor te hebben. Hierdoor deelt de geïdentificeerde regulatie kwaliteiten met intrinsieke motivatie maar wordt wel nog als extrinsiek geclassificeerd, omdat de doelen die de leerlingen willen bereiken, nog steeds buiten henzelf liggen.

Volgens Deci & Ryan (2002) is internaliseren van gedrag het zich eigen maken van de waarde van een bepaald gedrag. Internalisatie is een verinnerlijgingsproces, waarbij een leerling begrijpt waarom het volgen van de lessen LO voor hem persoonlijk zinvol is. Daardoor zal hij uit zichzelf meer energie in de lessen stoppen en er actief aan deelnemen om een bepaald doel, dat hij zelf belangrijk vindt, te bereiken.

Intrinsieke motivatie en geïdentificeerde regulatie vormen de basis voor autonome of zelf gedetermineerde motivatie (Deci en Ryan, 2000). Bij intrinsieke of autonome motivatie kiezen leerlingen zelf voor hun gedrag en nemen ze persoonlijke verantwoordelijkheid voor hun leerproces. Ze willen leren en doen dingen met en om de juiste, dieperliggende reden. De meest optimale vorm van motivatie wordt bereikt als voldaan wordt aan de drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007; Aelterman et al., 2011, zie figuur 1).

Minder autonoom gemotiveerde leerlingen leveren minder goede prestaties (Boiché et al., 2008) en hebben minder concentratie en plezier tijdens de les LO (Ntoumanis, 2009) dan intrinsiek gemotiveerde leerlingen. Onderzoek toont ook aan dat er een positieve relatie is tussen de kwaliteit van motivatie van leerlingen in het voortgezet onderwijs voor LO en de mate waarin zij actief zijn buiten de les (Hagger, 2003; Haerens et al., in druk). Een belangrijke constatering, omdat we veel belang hechten aan het (meer) bekwaam maken van jongeren steeds vanuit een pedagogisch perspectief voor deelname aan sport en bewegingssituaties, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl.

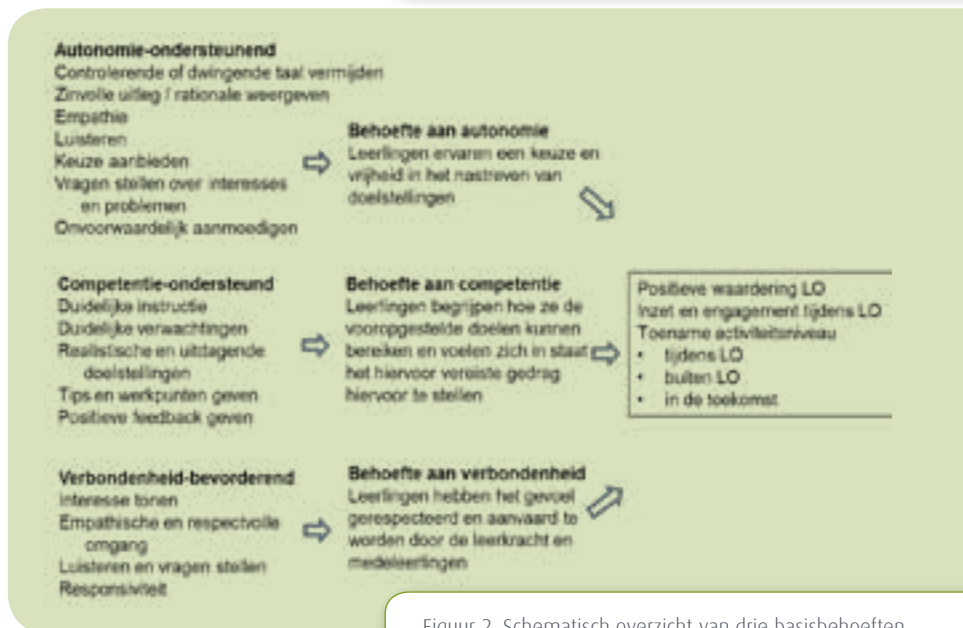
Transfer naar LO in de bovenbouw: LO Excellent

Uitgaande van het schematische overzicht van Aelterman et al. (2011; zie figuur 2) streven we er met 'LO Excellent' naar de drie psychologische basisbehoeften, autonomie, competentie en verbondenheid te bevorderen om de motivatie van de leerlingen te verhogen. Dit betekent bijvoorbeeld dat we onze leerlingen meer keuzevrijheden willen geven en ze onder andere datgene laten doen waar ze goed in zijn. Dit betekent niet dat we leerlingen alleen laten doen wat ze leuk vinden, maar wel dat ze binnen het programma gelegenheid krijgen te excelleren. Ze kunnen laten zien waar ze goed in zijn, wat zal leiden tot succesbelevingen. Meer autonomie en succesbelevingen zullen weer leiden tot grotere motivatie (Deci & Ryan, 2000). Enkele voorbeelden om dit te illustreren. Niet de docent maar meisjes die al jaren dansen, leren een dansje aan de rest van de klas. Nu gebeurt dit vaak nog vrijblijvend, maar met LO Excellent kun je hieraan eisen stellen. Denk ook aan het stellen van eigen leerdoelen zoals het lopen van de halve marathon, het leren van een zelfgekozen freerunning-trick of het organiseren van een sportdag op een basisschool. We streven ernaar, binnen het programma, de verschillende kwaliteiten van leerlingen te benutten en te waarderen met als doel de motivatie van leerlingen te maximaliseren.

Vanuit SLO en KVLO willen we de in gang gezette ontwikkeling graag verder vormgeven. Inmiddels zijn er twee netwerken LO Excellent in



Figuur 1. Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2007)



Figuur 2. Schematisch overzicht van drie basisbehoeften binnen de les LO (naar Aelterman et al., 2011)

bovenbouw VO in Noord- en Zuid-Nederland. Beide netwerken komen vier keer per jaar bij elkaar. Doel van de netwerkbijeenkomsten is om een gefundeerde kwaliteitsimpuls te geven aan het LO-onderwijs op de eigen school. We richten ons vooral op wat de leerlingen beweegt en hoe we ze kunnen uitdagen om gemotiveerd deel te nemen aan de lessen LO. Daarnaast willen we leerlingen gelegenheid en ruimte geven om hun expertise te gebruiken tijdens de lessen. Hoe dit wordt ingevuld, is aan de netwerken. Samen met collega's doe je in een netwerk inspiratie op en leer je van elkaars expertise, ideeën en ervaringen.

Aanmelden voor het netwerk LO Excellent in bovenbouw VO Zuid of Noord kan via alien.zonnenberg@kvlo.nl of via de onderstaande mail-adressen. Tijdens de studiedag op de Hogeschool Arnhem-Nijmegen (HAN) in Nijmegen op 7 juni 2012 wordt voor geïnteresseerden de workshop LO Excellent opnieuw aangeboden.

Dit artikel is gebaseerd op een workshop die is verzorgd op de Thomas Oriëntatie dag van 20 januari 2012. Je kunt de geraadpleegde bronnen opvragen bij de KVLO-redactie.

Ger van Mossel (netwerk Noord-Nederland) is leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs & sport bij SLO

Dennis Witsiers (netwerk Zuid-Nederland) is docent Beweging Agogische Wetenschappen aan Fontys Sporthogeschool

Contact:

d.witsiers@fontys.nl
g.vanmossel@slo.nl

Trendanalyse

LO in bovenbouw VO

SLO, nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling, heeft in opdracht van het ministerie van OCW een onderzoek naar de stand van zaken verricht van het vak lichamelijke opvoeding (LO) in het gemeenschappelijke deel van de bovenbouw van havo/vwo en vmbo. Aanleiding voor het onderzoek was de relatieve windstilte rond LO in de bovenbouw en de wens om te bepalen of er toch niet een bepaalde behoefte in het veld bestaat aan verdere ontwikkeling en ondersteuning. Parallel aan dit onderzoek is SLO een docentennetwerk 'LO Excellent in bovenbouw VO' begonnen met de ontwikkeling van nieuwe initiatieven (zie ook het artikel op pagina 46). In dit artikel worden de belangrijkste resultaten van de webenquête en een expertmeeting beschreven.

Door: Berend Brouwer en Ger van Mossel

Windstilte rond LO in de bovenbouw

De afgelopen jaren is het heel stil geweest rond het vak lichamelijke opvoeding in de bovenbouw van vmbo en van havo/vwo, alle aandacht concentreerde zich op LO2 en BSM.

Dat we lange tijd weinig hoorden over LO in de bovenbouw kan een goed teken zijn. Het kan erop wijzen dat alles in orde is en dat LO zich in de tweede fase in alle rust ontwikkelt. Het examenprogramma LO wordt met veel elan uitgevoerd en docenten en leerlingen zijn er tevreden over. Maar de rust kan ook anders worden geïnterpreteerd. Mogelijk heeft, omdat alle aandacht geconcentreerd was op BSM en LO2, de ontwikkeling van LO in de bovenbouw van vmbo, havo en vwo stilgestaan of is die zelfs nooit van de grond gekomen. Misschien zijn docenten en leerlingen helemaal niet zo tevreden.

De waarheid is: we weten het niet. LO in de bovenbouw is gewoon een beetje uit beeld geweest. Welke ontwikkelingen hebben daar plaatsgevonden in de voorbije jaren? Welke knelpunten ervaren docenten en leerlingen? Welke successen kunnen we vieren? Een vakdossier voor LO is er al jaren niet meer geweest. Daarom heeft SLO een onderzoek gedaan naar de stand van zaken van LO in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. Dat deden we uit nieuwsgierigheid, maar ook om te kunnen bepalen welke behoefte er onder vakdocenten bestaat aan verdere ontwikkeling en aan ondersteuning bij die ontwikkeling.

Gefaseerde trendanalyse

Het onderzoek was verdeeld in vier fasen.

- In fase één hebben we enkele collega's geïnterviewd om een eerste indruk te krijgen over de stand van zaken in bovenbouw VO.
- In fase twee hebben we de resultaten voorgelegd aan een tweetal

panels van collega's, één voor havo/vwo en één voor vmbo. Op basis van de panelgesprekken hebben we een aantal thema's gekozen voor een webenquête.

- In fase drie hebben we alle scholen met een bovenbouw voor vmbo, havo of vwo aangeschreven om mee te doen aan de webenquête. 271 Scholen hebben meegedaan. Per school heeft één docent namens de vaksectie de webenquête ingevuld.
- In fase vier zijn de resultaten van het onderzoek en de opbrengsten van het docentennetwerk

besproken in een expertmeeting met deskundigen uit het werkveld, de opleidingen en de KVLO. In dit overleg zijn conclusies getrokken over de betekenis van de onderzoeksresultaten voor verdere vakontwikkeling

en over de vormen van ondersteuning die daarbij gewenst zijn.

Zijn **docenten** en leerlingen tevreden? We weten het niet

Resultaten

Hieronder bespreken we de belangrijkste resultaten en één voorbeeld van een tabel.

Aantal en duur van de lessen

Het aantal ingeroosterde lessen LO per week is op het grootste deel van de scholen conform het gewenste aantal. Als lessen echter worden vertaald naar contacttijd in klokuren, blijkt dat twee op de tien scholen voor havo en vwo niet de minimale eis halen van het maken van 90 procent van de wettelijke studielast in de vorm van contacttijd. De situatie op het vmbo lijkt rooskleuriger dan die voor havo en vwo.

Programma

In tabel 1 staat in hoeverre docenten het eens, deels eens of oneens zijn met een bepaalde uitspraak over hun programma. De licht gearceerde cellen geven aan waar de grootste discrepanties liggen tussen

Het programma LO in de bovenbouw...	Ja %	Deels %	Nee %
Is gebaseerd op het nieuwe examenprogramma LO			
Feitelijke situatie nu	27	59	13
Gewenste situatie	54	42	4
Wordt in overleg met de leerlingen bepaald			
Feitelijke situatie nu	2	35	63
Gewenste situatie	6	63	31
Is erg gevarieerd			
Feitelijke situatie nu	58	42	0
Gewenste situatie	90	9	0
Bevat onderdelen die in de onderbouw niet aan bod zijn geweest			
Feitelijke situatie nu	55	38	7
Gewenste situatie	68	28	4
Is sterk verdiepend op een beperkt aantal onderdelen			
Feitelijke situatie nu	22	58	20
Gewenste situatie	54	42	4
Bevat veel keuzemogelijkheden voor leerlingen			
Feitelijke situatie nu	29	44	26
Gewenste situatie	56	41	3
Is modulair van opzet			
Feitelijke situatie nu	34	32	34
Gewenste situatie	51	35	14
Bevat een expliciet deel over trainingsprincipes			
Feitelijke situatie nu	30		70
Gewenste situatie	68		32
Bevat ook het maken van een eigen trainingsprogramma			
Feitelijke situatie nu	16		84
Gewenste situatie	58		42
Bevat eisen ten aanzien van kennis en inzicht			
Feitelijke situatie nu	27	56	18
Gewenste situatie	42	53	4
Bevat een apart onderdeel 'bewegen en samenleving'			
Feitelijke situatie nu	15	26	59
Gewenste situatie	31	46	23

Tabel 1. Het programma LO in de bovenbouw van voortgezet onderwijs

feitelijke en wenselijke situatie. Uit de cijfers van deze tabel wordt duidelijk dat docenten nog niet geheel tevreden zijn over de manier waarop zij invulling geven aan het examenprogramma. Ze willen een betere aansluiting op het examenprogramma, meer invloed van leerlingen, meer variatie, verdere verbreding en meer verdieping in de onderdelen en meer keuzemogelijkheden voor leerlingen en explicietere aandacht voor bewegen en gezondheid en voor bewegen en samenleving, ook vertaald in eisen qua kennis en inzicht. Van de deelnemende scholen heeft 63% een apart sportoriëntatieprogramma, dat vooral in het examenjaar wordt uitgevoerd. Dat programma wordt in veel gevallen samen met externe sportaanbieder

gedaan en scholen (vooral vmbo-scholen) houden dat programma zo goedkoop mogelijk voor de leerlingen. Onbekend is in hoeverre er in deze programma's expliciete aandacht is voor het sportkeuzeproces bij de leerlingen. Docenten geven aan vaker dan nu het geval is deel te willen nemen aan buitenschoolse sportcompetities.

Didactiek

In hoeverre zijn de onderwijskundige idealen van het studiehuis in de tweede fase havo/vwo en de invoering van het vmbo tot hun recht gekomen bij LO? Dan gaat het om zaken als het bevorderen van meer zelfstandigheid bij leerlingen, aandacht voor kennis verwerven als proces, vaardigheden met betrekking tot leren leren en leren

kiezen en een betere doorstroming naar vervolgonderwijs. Uit de cijfers blijkt dat de collega's meer invloed willen geven aan leerlingen. Docenten lijken te streven naar een situatie waarin de leerlingen zich meer betrokken voelen bij de gang van zaken tijdens de lessen. De mate waarin leerlingen invloed hebben, verschilt per schooltype. Hoe 'lager' het onderwijsniveau, hoe vaker de docent de lesactiviteiten en de leermiddelen en materialen bepaalt. Docenten willen af en toe anderen betrekken bij het verzorgen van lessen. Docenten zien dat als een verrijking en aanvulling. Docenten willen verder over een gevarieerder aanbod aan beweegaccommodaties beschikken. Van alle respondenten gebruikt één op drie een lesmethode. Het gaat dan om een methode in materiële vorm, zoals een boek of een cd/dvd. Opmerkelijk is dat 53 procent van degenen die een methode gebruiken, zegt een eigen/zelfontwikkelde methode te gebruiken. »

Contact:

b.brouwer@slo.nl
g.vanmossel@slo.nl

Vmbo-docenten geven aan vaker een methode te gebruiken dan havo/vwo-docenten.

Doelstellingen

De indeling van de vragen over doelstellingen kwam overeen met de 'sleutels' uit het Basisdocument Bewegingsonderwijs onderbouw VO: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven (Brouwer et al., 2007, 2012).

Voor het aspect 'bewegen verbeteren' ligt het accent duidelijk op 'op eigen niveau beter worden' en op 'genieten van wat je kunt' (meer voor vmbo). Toch nog de helft van de docenten zegt te proberen leerlingen een vooraf geformuleerd niveau te laten halen. Docenten hebben weinig behoefte om daar veel aan te veranderen.

Docenten vinden het belangrijk dat leerlingen het bewegen samen leren regelen. Op alle aspecten daarvan willen docenten verbeteringen maken.

Docenten hechten minder belang aan gezondheidszaken dan aan andere doelstellingen. Zij lijken daarbij het beïnvloeden van de fitheid van de leerlingen belangrijker te vinden dan het leren over gezondheid en gezond bewegen. Dat is opmerkelijk omdat in het examenprogramma een domein Bewegen en gezondheid staat dat gaat over trainingsprincipes (en niet over het verbeteren van de fitheid van leerlingen of over het trainen).

Het aspect 'bewegen beleven' heeft veel aandacht van docenten en dat moet zo blijven.

Naast de doelstellingen die expliciet in het examenprogramma worden vermeld, kent LO nog andere doelstellingen. Die krijgen van docenten veel aandacht en moeten in de toekomst nog meer aandacht krijgen. Onduidelijk is op welke wijze deze doelstellingen in de praktijk feitelijk worden gerealiseerd.

Evaluatie en beoordeling

Beoordelen is hoofdzakelijk het domein van de docent en dat blijft het ook, zeker waar het gaat om het rapport. Andere beoordelingsvarianten krijgen af en toe een kans. Docenten willen wel graag dat leerlingen een grotere rol gaan spelen bij het beoordelen van zichzelf en elkaar tijdens de les en bij het bepalen van de beoordelingscriteria. Aanwezigheid, inzet en prestaties zijn de belangrijkste aspecten die meetellen voor het eindoordeel voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA). Docenten zijn overwegend tevreden met de manier waarop het nu op school geregeld is. Mondelinge en schriftelijke reflectie telt slechts in geringe mate mee voor het PTA. De eisen voor het PTA zijn doorgaans duidelijk geformuleerd en met de leerlingen gecommuniceerd.

Verbeterpunten, successen en tekortkomingen

Verbeterpunten op sommige scholen zijn vrijwel altijd ook de successen van andere scholen. Genoemd worden: een beter en meer gestructureerd programma met meer variatie en keuzemogelijkheden voor leerlingen, speciale programma's voor minder bewegingsbegeefde leerlingen en betere randvoorwaarden qua accommodaties en materialen.

Successen die docenten graag zo willen houden, zijn de prettige omgang met en tussen de leerlingen, de grote zelfstandigheid en

regelbekwaamheid van leerlingen, veel speciale evenementen en het plezier waarmee leerlingen naar de lessen komen.

Als belangrijkste tekortkomingen werden genoemd: het programma zelf en het feit dat de aanpak van de vaksectie beter kan, het ontbreken van mogelijkheid voor sportoriëntatie en -keuze (SOK) en te weinig variatie en keuzemogelijkheden in het programma.

Heel soms wordt er iets gezegd over de leerlingen. Opvallend is dat docenten menen dat leerlingen meer en beter zouden kunnen presteren. Het onvoldoende presteren is volgens deze docenten nooit de schuld van de leerlingen.

Aanbevelingen expertbijeenkomst

In de expertmeeting waar de uitkomsten van de enquête werden voorgelegd aan docenten en opleiders werden enkele punten uit het onderzoek benadrukt. Ten eerste lijkt het er op dat de programma's op scholen erg op variatie geordend zijn. Volgens de experts zou het goed zijn toe te werken naar duidelijkere eisen. Ten tweede is het gewenst dat leerlingen meer uitgedaagd worden om bij lichamelijke opvoeding het beste uit zichzelf te halen. In het docentennetwerk wordt gesproken over 'LO Excellent'. En ten slotte zouden vaksecties geholpen zijn met een set aan tools en voorbeelden van 'best practice' om hun eigen vakwerkplan door te lichten en te herzien. Zij zouden op school de ruimte moeten krijgen voor deze vorm van vakontwikkeling.

Conclusies

Alles overziend kunnen we zeggen dat er bij LO in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs zeker successen te vieren zijn. Alleen niet op alle scholen. De deelnemende scholen melden ongeveer evenveel successen als knelpunten (en daaruit voortvloeiende verbeterpunten). Op veel scholen valt er dus nog wel wat te verbeteren. Volgens de geraadpleegde experts zijn scholen gebaat bij een aantal tools en voorbeelden van best practice om de door hen gewenste vakontwikkeling te ondersteunen. Voor die vakontwikkeling zouden vaksecties op school gefaciliteerd dienen te worden. Bovendien is er aandacht nodig voor de randvoorwaarden (leestijd en accommodaties) die nodig zijn om een goed programma te kunnen realiseren.

De deelnemende docenten hebben aangegeven dat zij leerlingen graag meer invloed willen geven op de lessen LO, dat zij leerlingen daar meer bij willen betrekken en ook meer willen uitdagen om het beste uit zichzelf te halen. De geraadpleegde experts menen dat daartoe duidelijkere eisen aan leerlingen mogen worden gesteld dan nu soms het geval lijkt te zijn. De in het docentennetwerk opgestarte discussie over manieren om alle leerlingen meer te laten excelleren voor LO verdient een structureel vervolg. Dat zou bij voorkeur in goede samenwerking tussen SLO, lerarenopleidingen en KVLO moeten gebeuren.

Voor meer informatie zie www.bewegingsonderwijs.slo.nl.

Het onderzoeksrapport 'LO in bovenbouw VO' kun je downloaden of bestellen op www.slo.nl/organisatie/recentepublicaties

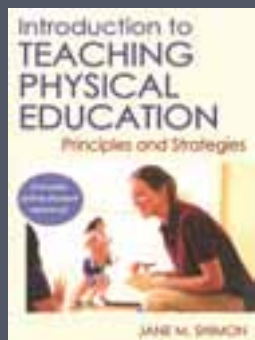
Berend Brouwer en Ger van Mossel zijn beiden leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs & sport bij SLO 

Introduction to teaching physical education, principles and strategies

Jane M. Shimon

Unites States, Human Kinetics, 2011, 229 p.

ISBN 978-0-7360-8645-5



De bedoeling van het boek *Introduction to teaching physical education* is een totaal-overzicht te bieden met betrekking tot het leergebied. Het is daarom begrijpelijk dat in het boek veel verschillende aspecten worden belicht. In het eerste deel wordt ingegaan op de geschiedenis van de lichamelijke opvoeding en ook op de bedoelingen, voordelen en de achterliggende filosofieën. In het tweede deel staat lesgeven in lichamelijke opvoeding centraal. Er wordt ingegaan op instruc-

tie, organisatie, motivatie en klassenmanagement. In het derde deel komt lesplanning en toetsing aan de orde en in het vierde deel wordt aandacht besteed aan technologie, onderzoek en loopbaanontwikkeling van de leraar lichamelijke opvoeding.

Op zich is het gelukt om aan veel aspecten die met de lichamelijke opvoeding te maken hebben aandacht te schenken, maar de inhoud blijft daardoor fragmentarisch. In het hoofdstuk motivatie worden bijvoorbeeld zes theorieën binnen vijf pagina's uitgelegd.

Het boek is mooi vormgegeven en met tal van foto's uitnodigend opgemaakt. Het is gericht op de Amerikaanse situatie. Wellicht zijn delen van het boek interessant (geschiedenis en loopbaanmogelijkheden) voor studenten die een buitenlandstage gaan doen in Amerika en zich willen inlezen. Voor de Nederlandse situatie biedt het boek mijns inziens geen meerwaarde.

Hilde Bax

Sporten op de grens, studies over leefstijlsporten

Jo Lucassen & Ester Wisse (red.)

Utrecht, Mulier Instituut, 2011, 200 p.

ISBN 978-90-5472-175-8



De publicatie met studies over leefstijlsporten *Sporten op de grens* is ontwikkeld in het kader van het onderzoeksprogramma 'Sport, Passie, Praktijk & Profijt 2007-2010' van het Mulier Instituut. Gestart wordt met een inleidend hoofdstuk, waarin sprake is van een conceptuele verkenning naar karakteristieken van leefstijlsporten, hetgeen allerm minst eenvoudig blijkt. Bij de studies naar leefstijlsporten, soms ook belevingsspor-

ten genoemd, gaat het om "een manier van leven die sociaal onderscheidend is en waarmee groepen en individuen uitdrukking geven aan hun eigen smaak" (p.15). Bijna de helft van de Nederlandse bevolking heeft wel eens een leefstijlsport gedaan en in de leeftijdscategorie van

16 tot 20 jaar is dat bijna driekwart. Voortrekkers van dit type sporten zijn blanke mannen uit Westerse middenklassen. In Nederland was voor deze vaak spectaculaire sportvormen, vanuit de sportwetenschap en vanuit het beleid, weinig aandacht. Met dit boek, waarin diverse auteurs verslag doen van hun onderzoek naar een leefstijlsport, komt daarin verandering. Aan de hand van casestudies worden uiteenlopende leefstijlsporten in beeld gebracht en gerelateerd aan meer algemene maatschappelijke ontwikkelingsprocessen zoals globalisering en commercialisering. De opkomst en de ontwikkeling van de verschillende belevings- of leefstijlsporten worden met behulp van documentenanalyse beschreven en voor de beleving van de sporters zijn veelal mondelinge interviews als onderzoeksinstrument gebruikt. De onderzoeksverslagen hebben betrekking op kitesurfen, parkour/freerunning, golfsurfen, snowboarden, vrouwen windsurfen en capoeïra. Het hoofdstuk 'van de Pyreneeën naar Zoetermeer' betreft een overstijgend thema. Kenmerkend voor veel leefstijlsporten is dat deze buiten in de natuur plaatsvinden, tenminste zo was het. In Nederland heerst sinds de jaren negentig de trend om snowboarden, skiën, klimmen en raften indoor, in zogenaamde artificiële settings, te beoefenen. Door deze ontwikkeling kunnen leefstijlsporten veiliger en gecontroleerd plaatsvinden. De variëteit van deelnemers aan leefstijlsporten groeit en ze zijn beter toegankelijk voor kinderen, ouderen en vrouwen. In de epiloog wordt geresumeerd dat het bij leefstijlsporten gaat om activiteiten die zich bevinden op de grens van verschillende domeinen zoals sport, kunst, filosofie en vrije tijdsindustrie. Met de onderzoeksverslagen is wellicht 'een trend' gezet. Anderzijds gaat nog om eerste verkenningen en suggesties voor vervolgonderzoek worden gegeven. De onderzochte sporten hadden de interesse van de onderzoekers en dat verklaart dat leefstijlsporten zoals survival, parapenten, skaten, streetboarden in deze bundel ontbreken. Het boek bevat een interessante mix van verhalen van beoefenaars en wetenschappelijke analyses en geeft een goed beeld van de actuele praktijk binnen verschillende leefstijlsporten. De verslagen zijn boeiend en helder geschreven en de hoofdstukken kunnen in een willekeurige volgorde worden gelezen. Al met al een mooi vormgegeven boek en de moeite van het lezen waard.

Hilde Bax

Bewegingsonderwijs aan ZML

Marco van Berkel e.a. in samenwerking met SLO, KVLO en de Fontys Sporthogeschool

Zeist, Jan Luiting Fonds (2011)

Prijs inclusief BTW € 42,50

ISBN 978-90-72335-45-6

In het speciaal onderwijs onderscheidt men vier clusters. Het boek *Bewegingsonderwijs aan ZML* richt zich op het verzorgen van bewegingsonderwijs aan de leerlingen in cluster 3.

Denk hierbij aan scholen voor kinderen met lichamelijke en/of verstandelijke beperkingen, zeer moeilijk lerende kinderen en langdurig zieke kinderen met een lichamelijke handicap, kinderen met epilepsie en meervoudig gehandicapte kinderen die zeer moeilijk leren, in combinatie met een andere handicap.



Scholen in dit cluster zijn onder meer:

- ZML-scholen (zeer moeilijk lerende kinderen)
- Mytyl-Tyltyl-scholen (lichamelijk, en meervoudig gehandicapte kinderen met een verstandelijke beperking)
- Epilepsiescholen (leerlingen met epilepsie)
- LZK-scholen (langdurig zieke kinderen).

De volgende vragen worden in dit boek uitgebreid behandeld.

Wat willen we de leerlingen, in de leeftijdsgroep van 4 tot 18 jaar, in de lessen bewegingsonderwijs op een school voor zeer moeilijk lerenden (ZML) leren? Welke activiteiten maken de leerprocessen mogelijk en hoe kan de vakleraar hierbij de passende leerhulp geven? De schrijvers gaan op zoek naar differentiatiemogelijkheden; hoe verzorg ik passend onderwijs? Met dit boek bieden zij steun en inspiratie voor de betrokken vakleerkrachten. De beschrijving van de uitgangspunten voor het bewegingsonderwijs aan ZML levert essentiële bouwstenen voor de legitimering van het vak op de school. Samen met de methodisch/didactische uitwerking van de leerlijnen is het een belangrijke basis voor het maken van een eigen *vakwerkplan* voor de school.

In de eerste 34 blz. behandelen zij *de uitgangspunten, het beschrijvingskader* en het *overzicht van de twaalf leerlijnen* (bekend uit het basisdocument voor het reguliere basisonderwijs, waaruit ook een deel van de leerstof is gehaald) met bewegingsthema's (29 stuks) en kernactiviteiten uitgewerkt naar vijf verschillende niveaus. Speciale aandacht is besteed aan de leerlingen met geringe bewegingsmogelijkheden en leerlingen in een rolstoel. De korte beschrijving van *welke leerlingen gaan naar ZML*

onderwijs smaakt naar meer. Een mooi voorbeeld is de introductie van het tegenovergestelde van het begrip 'voordringen', het begrip 'achterdringen' op blz. 12.

De volgende 180 badzijden worden gebruikt om de twaalf leerlijnen verder uit te werken voor deze doelgroep. Steeds met het overstijgende doel: *De leerlingen leren deel te nemen aan bewegingsactiviteiten en deze samen te reguleren en gezamenlijk positief en met plezier te beleven.*

De beschrijving van de vijf niveaus geeft steeds goede steun bij het aanbieden van gedifferentieerde oefenplaatsen. Aansluitend is de keuze gemaakt om de leerhulp bij één van de vijf niveaus verder te specificeren met leerhulp aan de matige bewegers en leerhulp aan de betere bewegers. De schrijvers verwachten dat de vakleerkracht zelf de transfer kan maken. Over bepaalde keuzes kan men twisten. Is in de leerlijn balanceren niveau E moeilijker dan D? Is het duikelen aangeboden op deze wijze goed opgebouwd? Is het touwtjespringen op 'de kافت' niet te complex? Is terugkopen van de bal een fijne oefening voor deze doelgroep? Gebruik je geen matten bij het keeperspel blz. 170?

De schrijvers doen ook een appél op de creativiteit en de 'regelvaardigheid' van de vakleerkracht. Hoe kom je bijvoorbeeld aan 'een stoplicht' (blz. 133), een hangmat, een meubelroller, een fysibol, aan alternatieve tafeltennistafels en zelfs een luchtkussen?

Het boek kan je stimuleren, uitdagen om dit te realiseren. De beloning is dat je je zal blijven verbazen over wat leerlingen in het ZML-onderwijs allemaal wel kunnen. Een prachtige uitdaging.

Ton de Ruijter

- ✓ 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



reclame + communicatie

CAMPAGNES + HUISSTIJLEN + LOGO'S
WEBSITES + ADVIES + CONCEPTEN
GOOGLE OPTIMALISATIE + MAGAZINES
BROCHURES EN MEER

Stationsweg 44a + 7941 HE Meppel + T 0522 24 61 62
F 0522 24 64 62 + info@fizzworld.nl + www.fizzworld.nl



ChallengeRun.nl

Teamdagen voor schoolgroepen!

Survival sportdag
Schoolkamp
Werkweek

Alles in één keer geregeld!

Ga naar Heino.nl/kvlo & WIN gratis kaarten



voor infomateriaal bel of mail:
Summercamp Heino
post@heino.nl - 0572 393 049





Ik weet niet of het bij jullie ook zo is dat één politiek persoon regelmatig tijdens de koffiepauzes aan bod komt. Ik vermoed van wel. Op onze school is dat onze minister van onderwijs, Marja van Bijsterveldt (onze vorige minister heet Maria. Een verschil van slechts één letter, maar met evenzo veel slechte ideeën). Over het algemeen zijn we het er met de collega's over eens dat de besluiten die ze neemt voor het onderwijs niet erg gunstig zijn (ik druk me voorzichtig uit, wellicht dat zij of één van haar ambtenaren de Lichamelijke Opvoeding leest). In de afgelopen week zijn we in ieder geval positief verast op school. De wildgroei aan mbo-opleidingen wordt aangepakt. Toen ik op de middelbare school moest kiezen voor een vervolgopleiding was het nog eenvoudig. Ik wilde een sportopleiding gaan doen en de keus was tussen één van de vijf ALO's of naar één van de vijf cios-opleidingen in Nederland. Tegenwoordig zijn er zes ALO's, een x-aantal andere hbo-sportopleidingen en meer dan 30 mbo-sport- en beweegopleidingen. We zien door de bomen het bos niet meer. Als al deze onderwijsinstellingen daadwerkelijk studenten zouden opleiden voor de sport- en beweegsector geloof ik dat de belangrijkste doelstelling van het Olympisch Plan 2028 (het creëren van een sportklimaat in Nederland) binnen de kortste keren is bereikt. Maar dat lijkt me een utopie. Kortom, snijden in al deze opleidingen en het voor aankomende studenten en het werkveld weer overzichtelijk maken, juichen wij toe. Compliment voor Marja!

Over de meeste andere maatregelen van deze minister zijn we minder te spreken. Neem bijvoorbeeld de bezuiniging van € 300 miljoen op het passend onderwijs. Dat een en ander efficiënter kan en dat in een aantal gevallen misbruik is gemaakt van het rugzakje geloven we bij ons op school ook. Toch kan dat geen reden zijn om zoveel kinderen met gedrags- en leerproblemen in een klas te plaatsen met meer

dan 25 leerlingen zonder hen extra zorg en begeleiding te bieden? Een simpele rekensom: ik heb nu in een les van 50 minuten minder dan twee minuten per kind. En ieder kind verdient van mij in ieder geval dezelfde hoeveelheid aandacht. Maar Marja vraagt mij nu te kiezen: de leerlingen zonder problemen minder aandacht geven of de leerlingen met problemen niet meer dan twee minuten geven, met alle gevolgen van dien.

Marja

Een oplossing voor het probleem heeft Marja in het najaar van 2011 zelf aangedragen: een grotere betrokkenheid van papa en mama bij het onderwijs van kindlief. Niet twee maar 50 extra handen aan het bed/voor de klas. Wie kan daar nu ook maar iets tegen in brengen? Volgens Marja dienen ouders actief te zijn bij allerlei schoolactiviteiten en samen met de docenten ervoor te zorgen dat kinderen goed worden opgevoed. Klinkt goed maar als docenten weten we dat het in de praktijk anders is. De status die een docent vroeger had is er niet meer. Kinderen krijgen steeds meer zeggenschap van ouders en luisteren niet zomaar meer

naar een docent. Afgelopen jaar hoorde ik bijvoorbeeld van een kind uit mijn mentorklas (een eersteklas!) dat ze drie weken op vakantie gingen: één week bepaalden de ouders, één week haar broer en één week mocht zij bepalen. Om er maar voor te zorgen dat ze allen met een goed gevoel op vakantie gingen. Moet niet gekker worden dacht ik toen. En nu wil Marja dat deze ouders samen met mij (en ik ben echt niet van de heel oude stempel) het onderwijs vorm gaan geven? Ik zie me al de hele dag bezig met alles wat ik doe te verantwoorden naar ouders en leerling.

Nee, in het kader van macht aan de docent (toch het motto van de gedoogpartner?) zeg ik: alleenheerschappij aan de docent en passend onderwijs voor iedereen!

Mery Graal





Landelijke studiedag

voortgezet onderwijs 7 juni 2012 (6)

Je hebt nog een paar dagen om in je in te schrijven voor deze bijzondere dag

In dit bruisende jubileumjaar organiseert KVLO in samenwerking met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen de landelijke studiedag voor het voortgezet onderwijs met als thema: 'Passie voor bewegen, een heel leven lang' Willen we dit niet allemaal bereiken met ons mooie vak !?

Hieronder een greep uit de diverse workshops: kennismaking met en actieve deelname aan de verschijningsvormen Spel, Show en Recreatie van de ALO Nijmegen. Doe mee met trendsporten als kinball, waveboard en snakgolf, bike trial, de streetgame; pelota.... uitdagende nieuwe activiteiten om je vakwerkplan te verrijken! De speerpunten van ALO-ISBS-HAN

Nijmegen toegelicht: Beweegmanagement, gezonde leefstijl, talent (h)erkenning en talentontwikkeling.

Hoe ziet ons vak er in de toekomst uit? Is LO Excellent voor de bovenbouw een nieuwe eyeopener? Wat betekent het voor jou als er een leerling (of meerdere) in jouw klas zit(ten) met een vorm van autisme. En hoe zit dat met een leerling met een beperking?

Aandacht voor de maatschappelijke stage in de sport. Tenslotte gaat NOC*NSF met jou de dojo in en het kunstgrasveld op.

We zien je graag verschijnen op 7 juni in Nijmegen!

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

Vooraankondiging landelijke studiedag basisonderwijs

Woensdag 7 november 2012

van 10.00 - 17.00 uur

ALO Amsterdam

Thema: 'Zweten en Meten'

Als LO-docent kijken wij goed naar bewegen, maar leggen we wat we zien wel goed vast? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat elk kind zich tijdens onze lessen op de juiste wijze ontwikkelt en vorderingen maakt? Is dat eigenlijk te meten? Hoe zouden we dat in de toekomst (willen) doen? Kom 'Zweten en Meten' tijdens de landelijke studiedag op woensdag 7 november 2012. Laat je inspireren tijdens praktische én theoretische workshops. Maak kennis met nieuwe ontwikkelingen en laat je informeren over *bewegen en onderzoek*, leerlingvolgysteem, vakwerkplan en didactische aanpak. Samen 'Zweten en Meten' om uiteindelijk vakbekwamer om te gaan met dit prachtige leervak.

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Tweede symposium hbo sportonderzoek: 'Duurzame interventies in de sport' 16 mei 2012, Hanzehogeschool Groningen, Instituut voor Sport-

studies. Bestemd voor docent/onderzoekers van de zes hbo-sportinstituten. Heb je interesse, meld je bij de kenniskring/het lectoraat van jouw instituut!

Bijscholingsdag golf 19 september op Papendal: vooraankondiging

Op 19 september 2011 organiseert de NGF in samenwerking met de KVLO voor de twaalfde keer een Landelijke Bijscholingsdag Schoolgolf op het Nationaal Sportcentrum Papendal.

Deze dag is bedoeld voor alle collega's die iets met golf op school (willen) doen. Er zal een apart programma worden aangeboden aan de collega's die al eerder ervaring hebben opgedaan met golf en/of de applicatiecursus hebben gevolgd en de collega's die nog geen/weinig ervaring hebben met golf op school. Iedereen krijgt een aantal clinics aangeboden, die vooral gericht zijn op schoolgolf. Daarnaast spelen alle deelnemers nog een wedstrijdje, waarbij er onderscheid wordt gemaakt tussen beginners en gevorderden. Nadere details omtrent het programma en de inschrijving volgen later.

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

Digitaal KVLO-portfolio

Meer dan 1200 KVLO-leden zijn lid van het Initieële Register en waarschijnlijk hebben velen voldoende punten gehaald voor toelating in het Beroepsregister. Je kunt via de site www.kvloregistratie.nl, middels de pagina **meedoen**, gebruikmaken van het stappenplan. Ook is er op deze site veel informatie over het Register en het portfolio te vinden. Vragen met betrekking tot de registratie kunnen gemaild worden naar registratie@kvlo.nl.

Reageren op vakblad-artikelen?

Twitter @KVLOnL

Met de mobiele scan van bijgevoegde code kun je rechtstreeks naar scholingspagina van de kvlo. kvloscholing.nl



Contact:

registratie@kvlo.nl of
astrid.vanderlinden@kvlo.nl



SPORT EN BEWEGEN WORDT UITGEBREID

De Kamerbrief van Marja Van Bijsterveldt is uit. Hierin geeft ze aan dat bewegen en sport zeer belangrijk zijn, mits we het doortrekken naar het kader van de gezonde leefstijl. Daarop wordt het beleid gefocust. Voor de opleidingen betekent dit een aanpassing van hun curriculum. De onderwijsraden krijgen, na de opheffing van het Platform, Sport Bewegen en Onderwijs, de regie in handen voor zover er nieuw beleid gemaakt moet worden. De scholen/besturen zelf blijven in control over het hoe; de uitvoering. Er wordt meer geïnvesteerd in buurtsportcoaches. Dat geeft aan dat de link tussen de school en de omgeving des te belangrijker wordt. Het ministerie geeft de richting aan. Dit sluit naadloos aan bij de koers van de KVLO. Wij kunnen van belang zijn waar het gaat over het hoe. We zijn er voor het goed leren bewegen van het kind in en om de school.

Fontys Sporthogeschool vertrekt uit Tilburg

Fontys Sporthogeschool Tilburg verhuist in september 2012 naar een nieuwe accommodatie in Eindhoven. Daarmee komt er een einde aan 45 jaar (1967 - 2012) bewegingsonderwijs in Tilburg. Iedereen, die in deze periode is opgeleid en/of heeft gewerkt aan de Goirleseweg 46 in Tilburg, is van harte welkom om afscheid te nemen van het oude vertrouwde gebouw achter het Willem II stadion op zaterdag 2 juni 2012. Er is een site gelanceerd: www.afscheidsporthogeschooltilburg.nl. Voor specifieke vragen kun je per e-mail contact opnemen via info@afscheidsporthogeschooltilburg.nl

HANDLEIDING HELPT FIETSEND NEDERLAND DOELEN TE BEREIKEN

Experts van naam en faam brengen de complete handleiding uit om fietsend Nederland te helpen goed voorbereid aan een tocht te verschijnen. Vanaf eind maart is het boekje 'Hoe bereid ik me voor? De complete handleiding voor wielrenners met een doel' te bestellen. In vijf hoofdstukken worden alle aspecten van de voorbereiding op een tocht belicht. Van fietsuitrusting naar doelgerichte training, van verantwoorde voeding naar de juiste 'mindset' en als afsluiting praktische informatie over waar de gewenste deskundige ondersteuning te vinden is. Het boekje is de beste 'bijsluiter' voor elke fietser die een prestatie wil (gaan) neerzetten. Het boekje is voor € 3,50 te bestellen via www.sportzorg.nl/hoebereidikmevoor.

JUBILEUM AFDELING WEST-BRABANT

Op woensdag 23 mei wordt vanwege het 50-jarig jubileum in de afdeling West-Brabant een feest georganiseerd. Golf zal daarin een voorname plaats innemen. Daarnaast worden diverse outdooractiviteiten gedaan. Meer informatie is te verkrijgen bij de secretaris van de afdeling. H.v.rijn@wxs.nl

LEDEN BIJ JUBILEUMVIERING KVLO

Onze vereniging viert op 24 mei a.s. haar officiële 150-jarig jubileum in het Beatrix Theater te Utrecht. Het belooft een prachtige gebeurtenis te worden met sprekers maar ook met een fantastische voorstelling verzorgd door de zes ALO's. Er is een aantal plaatsen beschikbaar voor jullie. Aanvragen worden gehonoreerd op volgorde van binnenkomst. Voor informatie en aanmelding www.kvlo150jaar.nl 150 jaar activiteiten en inschrijving.

DOEDE360 TIJDENS VERKIEZING SPORTIEFSTE SCHOOL

KVLO en NOC*NSF organiseerden op 25 april de zesde verkiezing van de Sportiefste school met de gemeente Zwolle, de Landstede Groep, Sportservice Zwolle en de Hogeschool Windesheim. Eén van de onderdelen van het dagvullende programma was de recordpoging Doede360 (www.doede360.nl), een dans waarmee KVLO en NOC*NSF tijdens de Nationale Sportweek (21-28 april) zoveel mogelijk jongeren in beweging willen krijgen.

Contributie

Begin mei vindt de automatische afschrijving plaats inzake restant contributie 2012 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 € 63,- (of € 38,- 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 fin@kvlo.nl.

→ BEWEGINGSONDERWIJS OP CLUSTER-4 SCHOLEN

BEGELEIDEN OP LEREN BEWEGEN EN GEDRAG



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

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

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

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



€34,⁹⁵ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-55-5

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

→ JUDO ALS SPEL



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

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

Over de auteur

Jan Middelkamp is judoka, leraar lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschapper.

€16,⁹⁰ incl. btw

ISBN: 978-90-72335-54-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media