

100 JAAR

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 100 - 30 nov. 2012



Topic Samenwerking school en sport

Actieve leefstijl 50+

Inschrijven 'Sportiefste
basisschool'

Kwaliteit methoden

Nummer
10



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

Samenwerking school en sport

In dit topic wordt het speelveld van onderwijs en sport aan de orde gesteld. Is er een spanningsveld of een samenwerkingsveld? Zijn er grenzen aan de speelvelden of vloeien ze in elkaar over? Waar vullen ze elkaar aan en waar onderscheiden ze zich? De topicartikelen geven antwoorden op de volgende vragen: Wat zijn succesfactoren in het samenwerkingsverband tussen onderwijs en sport? Welke scenario's zijn denkbaar in de samenwerking tussen school en sport? Wat kunnen combinatiefunctionarissen betekenen in deze samenwerking? Kan een project als 'Vmbo in beweging' leerlingen van het vmbo aan het bewegen krijgen? Wat is het effect van Sportoriëntatie- en -keuzeprogramma's op sportdeelname van leerlingen? Hoe gaat het met de schoolsporttoernooien van Mission Olympic? En een topicpraktijkartikel over een onderzoek naar het stimuleren van bewegen in de pauzetijd van leerlingen.

- 06 | Kansen voor het bewegingsonderwijs en de KVLO vanuit de nieuwe 'Sportimpuls' / *Remon Bahnerth*
- 09 | Toekomstscenario's voor schoolsport / *Niels Reijgersberg en Niek Pot*
- 12 | Duizenden leerlingen komen in beweging / *Audrey Friedel*
- 15 | Sportoriëntatie en -keuze in Almere / *Bastiaan van der Star*
- 18 | Sport en onderwijs verbonden / *Jorg Radstake*
- 26 | Binnen beginnen, buiten winnen? / *Christa Krijgsman*
- 38 | Verdere groei Mission Olympic door kwaliteitsslag / *Evert Minderaa*

En verder

- 40 | Actieve leefstijlontwikkeling na je vijftigste / *Maarten Massink*
- 46 | **Kwaliteit van methoden in het bewegingsonderwijs** / *Bart van Gastel en Frank Jacobs*
- 50 | Canon LO / *Redactie: Hans Dijkhoff*



PRAKTIJK

- 22 | Kijkwijzers in het basisonderwijs / *Mark Roth*
- 26 | **Binnen beginnen, buiten winnen?** / *Christa Krijgsman*
- 30 | Laat ze maar lopen, en wel zo hard mogelijk (2) / *Maarten Massink*
- 34 | Smashbal / *Ruben Nijhuis*



RUBRIEK

- 05 | Eerste pagina
- 20 | (KV)LO en recht
- 37 | Schoolsport
- 44 | Schoolsport
- 49 | Boeken
- 52 | **Mery Graal**
- 54 | (KV)LO-nieuws

Reageren op vakblad-artikelen? Twitter @KVLOnL



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

→ SPORTIMPULS PRAKTIJKREEKS

BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPORT?



SPORTKLIMMEN, SPELEN MET EVENWICHT

Met *Sportklimmen, spelen met evenwicht* is auteur Frans Melskens erin geslaagd deze avontuurlijke sport nader binnen het bereik van het onderwijs te brengen. Het boek richt zich op het klimmen op kunstmatige klimwanden, die we steeds vaker op scholen vinden.

Veiligheid is bij het klimmen van groot belang. Het geven van een veilige klimles krijgt daarom in het boek veel aandacht. Daarnaast ontbreekt natuurlijk ook informatie over de klimwand en klimmateriaal niet. Bovendien gaat het boek uitgebreid in op het leren klimmen, het verbeteren van techniek en tactiek en diverse spelvormen.



€16,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-34-0

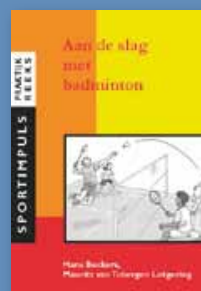
Het boek richt zich op sportklim-instructeurs (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding.

AAN DE SLAG MET BADMINTON

De badmintonsport is al menig jaar een olympische sport en wordt op grote schaal beoefend binnen honderden verenigingen. Ook binnen het onderwijs neemt badminton een belangrijke plaats in.

Aan de slag met badminton beschrijft spel- en oefenvormen per leeftijdsgroep en per vaardigheidsniveau. Daardoor ontstaat voor de lezer een duidelijk herkenbare leerlijn. Daarnaast besteedt het laatste hoofdstuk aandacht aan zaken als de spelregels en diverse toernooi- en wedstrijdvormen.

Het boek biedt zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen en geeft handige tips en trucs om badmintonlessen nog aantrekkelijker te maken.



€14,90 incl. btw
ISBN: 978-90-72335-50-0

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

SPORT
81
-NL

Dé leverancier voor
al uw Sport- &
Spelmateriaal!



Sporttimer
€16,75



Sporttas
€17,50



Volleybal Raxx "Dutch"
NIEUW



Coachtas
NIEUW

Eindejaarsactie

Bij een minimale besteding van € 275,- excl. BTW een Raxx Sporttimer t.w.v. € 16,75 cadeau! Dit sportieve horloge is uitgerust met een alarm, stopwatchfunctie en timer.

Kortom, een must have voor iedere sportbegeleider!

Bij besteding van € 500,- excl. BTW doen wij daar nog een extra sportieve Raxx tas t.w.v. € 17,50 bovenop!

*Geldig tot 1 januari 2013

Sport '81 B.V.

Kiotoweg 389-395

3047 BG Rotterdam

T 010 435 00 99

F 010 435 68 21

E info@sport81.nl

Bekijk al onze nieuwe artikelen
en aanbiedingen op:

WWW.SPORT81.NL



Sport op school? De gymleraar legt de basis!

Een topic over schoolsport, bij de KVLO? Het moet toch niet gekker worden. We spreken toch niet over een sport-academie maar over een academie voor lichamelijke opvoeding. Veel van onze leden zullen een dergelijke opmerking tijdens hun opleiding wel eens gehoord hebben. Een strikte scheiding tussen sport en lichamelijke opvoeding. Tegelijk zien we - nog steeds - talloze collega's die naast hun werk op school training geven en coachen in de sportvereniging. Tja, wat wil je: verstand van het geven van onderwijs in bewegen, goed pedagogisch geschoold en in staat om kinderen een veilig sportklimaat te bieden. In de nieuwe koers van de KVLO wordt dat duidelijk verwoord en geven we aan dat onder leiding van de leraar lichamelijke opvoeding de samenwerking tussen school, sportclub en buurt kan worden gezocht. Er liggen heel veel mogelijkheden om kinderen goed te leren bewegen en hen voor te bereiden op een actieve leefstijl. Sportbonden maken graag gebruik van de kennis van

onze leraren bij (na)scholing van trainers en coaches. Vooral als het om het aanleren en verbeteren van motorische vaardigheden gaat en de pedagogische kennis. Andersom kunnen wij van de trainers en coaches leren wat er in een sportvereniging gebeurt en welke plaats de sport inneemt in een dorp of stad. Het is een win-winsituatie.

Een mooi voorbeeld waar sport en lichamelijke opvoeding elkaar ontmoeten is Mission Olympic. Een sportcompetitie tussen schoolteams waaraan steeds meer scholen deelnemen. Op de jaarlijkse finaledag in Amsterdam krijg je een idee hoe dat in Angelsaksische landen toegaat.

Er is echter een groot verschil. Daar waar wij, ook bij Mission Olympic inzetten op breedtesport, wordt de schoolsport in de Angelsaksische landen vaak belangrijker gevonden dan de *Physical Education*. Tijdens een werkbezoek aan Canada heb ik dat van dichtbij kunnen zien. De gymzalen en sporthallen werden alleen gebruikt voor de sportspelen; toestellen ontbraken maar een grote fitnessruimte was wel aanwezig. Het is een weg die ik niet op wil. Het beweegaanbod is te beperkt en te eenzijdig gericht op sport. Lichamelijke opvoeding is een leervak en hoort een volwaardige plaats in de school te hebben, gegeven door gemotiveerde en gedegen opgeleide (en uiteraard bevoegde) docenten. Het is daarom onbegrijpelijk dat de Algemene Onderwijs Bond ervoor pleit dat alle afgestudeerden aan de Pabo weer volledig bevoegd worden om lichamelijke opvoeding te geven. Door de sterke focus op taal en rekenen is die opleiding zwaarder geworden. Lichamelijke opvoeding weer toevoegen aan het curriculum levert dan een extra verzwarend op en zeker niet de gewenste kwaliteitsverbetering voor ons vak. Kwalitatief goede lessen gegeven door collega's die voor het vak hebben gekozen was de gedachte, wij staan daar nog volledig achter! Daardoor zou lichamelijke opvoeding kunnen uitstijgen boven het niveau van kinderen bezighouden op een schoolplein of kinderen kunstjes laten doen. Ga eens kijken in Winterswijk hoe daar in het kader van een groot internationaal onderzoek lichamelijke opvoeding die plaats heeft gekregen zoals dat hoort!

Meer gymlessen

In het nieuwe regeerakkoord wordt niet meer gesproken over meer sportlessen op school maar over het *streven naar meer gymlessen*. Nu weet ik wel dat streven naar niet betekent dat het direct geregeld is. Dat hoeft ook niet, het is een ingroeimodel en als we ieder jaar op 12,5% van de scholen meer gymlessen kunnen geven dan hebben we in één generatie basisonderwijs het verplichte aantal uren op drie per week gekregen. Bovendien hebben we in die periode de ideale samenwerking tussen school, buurt en sportvereniging bereikt. Misschien is het dan ook het moment om te gaan spreken over de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding en Sport.

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, Liesbeth Jans, Mark Jan Mulder, Chris Mooij (VZ), Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten) Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com. Verschijningsdata 2012: 27 jan., 24 feb., 30 mrt, 27 april, 25 mei, 29 juni, 31 aug., 28 sep., 26 okt., 30 nov., 21 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.

Kansen voor het bewegingsonderwijs en de KVLO vanuit de nieuwe 'Sportimpuls'

Na een impuls voor combinatiefunctionarissen uit 2007 is er vanaf 2012 een impuls om met buurtsportcoaches aan de slag te gaan. Veel beweging in en rondom de school op het gebied van sport en bewegen voor de leerlingen en de docenten LO. In dit artikel wordt kort ingegaan op de oude 'Impuls brede scholen' en de nieuwe 'Sportimpuls' en stilgestaan bij de kansen van deze impulsen voor het bewegingsonderwijs en de KVLO.

Door: Remon Bahnerth

D De combinatiefunctionaris vanuit de 'Impuls brede scholen, cultuur en sport'

In 2007 werd vanuit het Rijk de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' (Impuls brede scholen) geïnitieerd. Met dit initiatief vanuit het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) moest er een grotere samenhang komen in het aanbod van sport, cultuur en buitenschoolse opvang. De structurele middelen waren bedoeld voor de personele bekostiging van de brede scholen. Het moest gaan om nieuwe functies, waarbij er één werkgever is en de combinatiefunctionaris werkzaam is in twee sectoren, bijvoorbeeld onderwijs en sport.

Uit de 'Monitor Impuls brede scholen, sport en cultuur, rapportage metingen 2011' (BMC Onderzoek, juni 2012) blijkt dat 307 gemeenten inmiddels een aanvraag hebben ingediend om met de 'Impuls brede scholen' aan de slag te gaan. De verdeling tussen de sectoren loopt redelijk gelijk met wat daarover was afgesproken: primair onderwijs 34%, voortgezet onderwijs 10%, cultuur 6% en sport 50%. Naar verwachting zullen er aan het eind van 2012 collega's voor ongeveer 1800 fte werkzaam zijn als combinatiefunctionaris.

In het begin van de 'Impuls brede scholen' was er veel onduidelijkheid over het al dan niet structureel zijn van de beschikbare middelen. Inmiddels is bekend dat de regeling met betrekking tot de

combinatiefunctionarissen structureel wordt voortgezet en dat er vanaf 2013 zelfs wordt uitgebouwd naar 2900 fte. Dit is inclusief de al bestaande fte voor combinatiefunctionarissen. De 'Impuls brede scholen' heeft een structureel vervolg gekregen met de 'Sportimpuls' vanuit het ministerie van VWS.

De buurtsportcoach vanuit de 'Sportimpuls'

Met de 'Sportimpuls' wil het ministerie van VWS dus nog meer combinatiefunctionarissen realiseren, maar dan met een nog bredere inzet dan tot nu toe het geval was. Door deze bredere inzet én nadrukkelijke lokale aanpak noemt men deze nieuwe functionaris buurtsportcoach. Naast de bestaande doelen vanuit de 'Impuls brede scholen' wordt er dus ingezet op het nog meer verbinden van de sportsector met andere sectoren zoals zorg, welzijn, commerciële sport- en beweegaanbieders, de bedrijfsportsector, kinderopvang en de buitenschoolse opvang. De 'Sportimpuls' zet ook nadrukkelijk in op doelgroepen van 18 jaar en ouder. Nieuw binnen de 'Sportimpuls' zijn ook doelstellingen als een blijvende actieve leefstijl en de bijdrage van sport en bewegen aan een goede gezondheid. Niet alleen de aanpak is verbreed, ook de doelstellingen zijn dat.

De verwachting is, dat de buurtsportcoach werkzaam zal zijn in vier werkvelden:

- sport en onderwijs
- sport en ouderen(voorzieningen)
- sport en (jeugd)zorginstellingen
- sport en buurt.

De 'Sportimpuls' is een subsidieregeling die lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunt bij de opzet van activiteiten die ze ondernemen om meer mensen blijvend te laten sporten en bewegen. Lokale samenwerking is daarbij essentieel en dus ook een voorwaarde.

Begin 2012 konden aanbieders van activiteiten een aanvraag indienen voor hun plannen met betrekking tot de 'Sportimpuls'. Van de 904(!) aanvragen zijn er 170 gehonoreerd. Opvallend is, dat bij de gehonoreerde aanvragen er zeer veel bij zitten in de leeftijdsgroep 0 t/m 12 jaar.

Kansen bij de huidige ontwikkelingen

De bestaande combinatiefunctionaris was voor een deel al werkzaam binnen het onderwijs en de sport (zie eerdere verdeling sectoren). De nieuwe buurtsportcoach zal ook



werkzaam zijn op en rond de school. In de te verwachten werkvelden zitten er namelijk twee die, direct en indirect, het onderwijs of in ieder geval de leerlingen van de school raken: sport en onderwijs en sport en de buurt.

Als KVLO verwachten we dus een toename van sport- en beweegaanbod via buurtsportcoaches op de scholen de komende jaren. Ook een intensievere samenwerking met de huidige combinatiefunctionarissen kan leiden tot meer aanbod op en rond de scholen. Daarmee is een goede samenwerking en afstemming met deze mensen en de sportsector een belangrijke voor de docent LO op school, omdat op deze wijze vorm kan worden gegeven aan waar de KVLO voor staat: Goed Leren Bewegen, tijdens en na schooltijd!

Niet voor niets heeft de KVLO mede daarom besloten om een vereniging te willen zijn voor alle professionals in en rondom de school (zie (2012) *Lichamelijke Opvoeding* 5). Dus niet alleen maar meer een vereniging voor ALO-opgeleide gymleraren, maar onder andere ook voor mbo niveau-4-opgeleide collega's, waarvan er veel werkzaam zijn of gaan zijn als combinatiefunctionaris of buurtsportcoach. De kwaliteit van de lesgevers dient hoog te zijn, maar ook de pedagogische context waarin dit zich afspeelt dient goed op orde te zijn. Wie er ook lesgeeft en waar dit gebeurt, het kind zal in alle gevallen centraal moeten staan. Elke professional moet het uitgangspunt hebben dat we kinderen 'Goed Leren Bewegen'. En hierbij kunnen we vanuit het bewegingsonderwijs, samen met de collega's die de school opzoeken als plaats waar hun activiteiten plaatsvinden, uitstekend samenwerken.

De samenwerking met de combinatiefunctionaris en buurtsportcoach kan in veel gevallen ook nog wel een impuls krijgen. In veel gevallen worden er toch apart van elkaar activiteiten georganiseerd en is er nog niet echt sprake van samenhang en samenwerking. De KVLO is dan ook voorstander van zogenaamde beweegteams, waarin afstemming en samenwerking plaatsvindt. Dit vooral omdat hier een kans ligt om het kind centraal te stellen en een hoge kwaliteitsstandaard met elkaar af te spreken en te behalen. Daar worden alle partijen beter van: de school, het kind, de lesgever(s), de sportvereniging(en) én wellicht ook de buurt! De komst van meer buurtsportcoaches is een kans om hiermee (opnieuw) aan de slag te gaan.

Dit betekent wel dat de docent LO op school, meer dan ooit, ook moet gaan kijken welke spelers zich allemaal in en rondom de school begeven. Met deze partijen zal hij/zij om de tafel moeten gaan om af te stemmen en de kwaliteit te bespreken. In veel gevallen gebeurt dit al, maar met de komst van de buurtsportcoach zal dit nog meer gaan gebeuren. Ook omdat steeds meer sectoren zich in het werkveld gaan begeven en dan is het toch goed om te weten wie dit zijn en wat ze doen. Mocht het niet duidelijk zijn wie de regie heeft, en dat is vaak nog wel het geval, neem dan zelf het initiatief vanuit school. Neem de touwtjes in handen en zorg dat je zelf als eerste invloed hebt op wat er gebeurt in school, maar ook rondom de school! Op deze manier heb jij, de docent LO, de kans om direct invloed uit te oefenen op de doorgaande lijn van het bewegingsonderwijs naar de sportsector en op de kwaliteit daarvan.

En in de toekomst?

De KVLO heeft nog maar sinds kort een nieuwe koers ingezet, die uitstekend past bij wat er op dit moment in het werkveld gebeurt, »

Contact:

remon.bahnerth@kvlo.nl



Plezier tijdens nascholing

maar daarmee zijn we er als vereniging nog niet. We moeten blijven kijken naar wat er gebeurt en hierop blijven inspelen. Ook het openstellen van de vereniging voor andere doelgroepen dan de ALO-opgeleiden, betekent dat de vereniging zich hierop moet gaan inrichten. Er zullen andere vragen en andere behoeften bij de KVLO worden neergelegd. Belangrijk hierbij is dat het werkveld zich hierbij laat horen richting de KVLO. Alleen op die manier kan de KVLO de dienstverlening naar de (nieuwe) leden aanpassen en blijven ontwikkelen en de kwaliteit die zij van de leden verwacht ook zelf hoog houden. En dat proces is nu volop aan de gang.

Feit is wel dat de KVLO met alle betrokken partijen in gesprek is en blijft over alle ontwikkelingen rondom bewegen en sport op en rond de school en dat zij zich in blijft zetten voor bewegingsonderwijs en de (nieuwe) leden.

Er ligt een kans voor de leerlingen, het bewegingsonderwijs en voor de KVLO en die kans moeten we nu grijpen. Niet bewegen is stilstaan en dat is in ieder geval wat de KVLO en alle betrokken partijen *niet* willen.

Referenties

Appelman, M. (2011) *Combinatiefunctie onderwijs en sport; kansen voor het onderwijs en de sport!* JLE, Zeist

Klaassen, C. en Rijpsstra, J. (2012) in *Lichamelijke Opvoeding 5*, 'Koers, visie en missie van de KVLO

'Monitor Impuls brede scholen, sport en cultuur over 2011', BMC Onderzoek juni 2012

'Aan de slag met de buurtsportcoach', eindrapportage Werkgroep flankerend beleid buurtsportcoaches, juni 2012

Folder 'Sport en bewegen in de buurt; brengt gezond leven dichterbij', VSG 2012

Meer informatie?

www.sportindebuurt.nl

www.combifunctiesonderwijs.nl ◀

Oproep 1

De KVLO is op zoek naar goede voorbeelden van beweegteams of andere samenwerkingsvormen tussen het bewegingsonderwijs en de sportsector, of andersom. Mail je goede voorbeeld naar remon.bahnerth@kvlo.nl

Oproep 2

Ben jij lid van de KVLO en werkzaam als combinatiefunctionaris/buurtsportcoach vanuit het bewegingsonderwijs of vanuit de sport en heb je behoefte aan een netwerk om mee te kunnen sparren of je problemen en successen mee te delen? Ook als je al deel uitmaakt van een netwerk willen we dit graag weten. Meld je dan bij de KVLO via remon.bahnerth@kvlo.nl

Toekomstscenario's voor schoolsport

Het Mulier Instituut en het lectoraat 'Bewegen, school en sport' van Hogeschool Windesheim onderzochten in opdracht van de MBO Raad het landelijk schoolsportaanbod. Het onderzoek vond plaats vanuit het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs. Het doel van deze studie was inzicht verkrijgen in hoe schoolsportactiviteiten samenhangen met de verschillende onderwijssoorten en welke verbindingen gemaakt kunnen worden met het onderwijs en sportaanbieders (sportbonden en -verenigingen). Op basis van die kennis worden suggesties gedaan over de wijze waarop schoolsport in de toekomst kan worden georganiseerd.

Door: Niels Reijgersberg en Niek Pot

Voor dit onderzoek zijn verschillende organisatoren en experts op het gebied van schoolsport geïnterviewd. Er zijn 34 typen schoolsportactiviteiten in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, middelbaar beroeps-onderwijs en hoger onderwijs geïnventariseerd. In dit onderzoek werd schoolsport gedefinieerd als sport- en beweegactiviteiten die door de onderwijsinstelling in aanvulling op het reguliere curriculum worden georganiseerd of gefaciliteerd, vaak in samenwerking met externe partijen, zoals sportservicebureaus, sportverenigingen en gemeenten. Van deze schoolsportactiviteiten zijn verschillende organisatie- en activiteitskenmerken geanalyseerd (zie Tabel 1).

In dit artikel wordt eerst de aanleiding van het onderzoek beschreven. Vervolgens geven we de belangrijkste bevindingen weer. Tot slot worden vier toekomstscenario's voor schoolsport geïntroduceerd. Deze zullen we aan de hand van enkele voorbeelden illustreren.

Achtergrond

School en sport zijn in Nederland lange tijd gescheiden werelden geweest. In de tweede helft van de vorige eeuw kreeg sport een steeds prominenter plek in het onderwijssysteem vanwege de veronderstelde positieve effecten van een samenwerking tussen onderwijs en de sportwereld (Crum, 1978; Stegeman et al,

Kenmerken van schoolsport	Omschrijving
Organisatiekenmerken:	
Organisatie	Wie is verantwoordelijk voor de organisatie en in hoeverre is de schoolsportactiviteit in het beleid ingebed?
Communicatie	Hoe is de informatievoorziening geregeld en welke rol spelen de verschillende organisatoren daarbij?
Middelen	Wie draagt de kosten voor de activiteit?
Begeleiding	Wie begeleidt de schoolsportactiviteiten?
Binding	Wordt er een bindingsvorm gehanteerd, bijvoorbeeld lidmaatschap schoolteam, schoolsportvereniging of sportpas?
Activiteitskenmerken:	
Type activiteit	Wat wordt er georganiseerd, bijvoorbeeld een competitie, toernooi, kennismaking of training?
Doelstelling	Met welke intentie wordt de activiteit georganiseerd?
Doelgroep	Voor wie is de activiteit? Wordt er geselecteerd en hoe?
Duur	Heeft de activiteit een langdurig of incidenteel karakter?
Tegenstanders	Deelname binnen school of namens school?
Structuur	Is de opzet lokaal, regionaal en/of landelijk?

Tabel 1: Overzicht organisatie- en activiteitskenmerken schoolsportactiviteiten

2001). In het basis- en voortgezet onderwijs is bewegingsonderwijs een vast onderdeel van het lesprogramma. In de praktijk blijkt het aantal uren bewegingsonderwijs in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs kleiner dan in de onderbouw, hoewel bij een deel van de scholen in de bovenbouw juist een extra aanbod voor bepaalde scholieren wordt gerealiseerd (o.a. LO2 bij vmbo en BSM bij havo/vwo). Ook de deelname aan de Mission Olympic schoolsportcompetitie is de afgelopen jaren toegenomen (van 150 naar bijna 300 scholen). In het middelbaar beroepsonderwijs en hoger onderwijs is bewegingsonderwijs niet standaard opgenomen in het lesprogramma. Het aantal verplichte uren bewegingsonderwijs in het reguliere curriculum kan soms al teruglopen wanneer »

Contact:

*n.reijgersberg@mulierinstituut.nl of
j.n.pot@vu.nl*

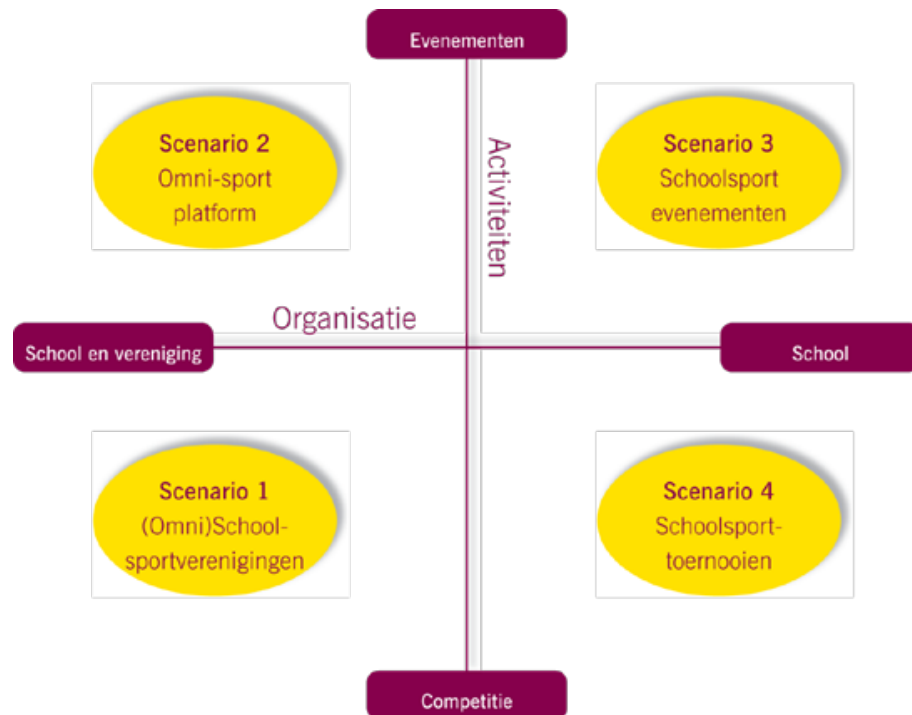
leerlingen ongeveer 14 jaar oud zijn. Helaas is er rond die leeftijd ook in de reguliere sportdeelname bij verenigingen een teruggang te zien.

De sport(verenigings)cultuur, de tijdsinvestering, de locatie en kosten lijken voor jongeren als drempel te fungeren (Elling & Kemper, 2011; Pot en Van Hilvoorde, 2011) om lid te worden en blijven van een vereniging. Daarnaast blijkt ook een beperkte intrinsieke motivatie een belangrijke rol te spelen om niet (meer) te sporten. Schoolsport heeft de potentie om een aantal van die drempels (bijvoorbeeld tijd en afstand) weg te nemen (Lucassen et al, 2010). Daardoor kan de context van de school mogelijk een brug vormen naar sportdeelname voor jongeren voor wie de reguliere sport- of verenigingscultuur niet (meer) past.

Organisatie- activiteitskenmerken van schoolsport

In het laatste decennium is de aandacht voor de inzet van schoolsport als middel om maatschappelijke doelstellingen te bereiken verder toegenomen. De verwachtingen die aan school-sportactiviteiten worden verbonden, zijn niet altijd realistisch als gekeken wordt naar de gekozen organisatievorm en het type activiteiten dat wordt aangeboden. Het is belangrijk te onderkennen dat elke schoolsportactiviteit een andere uitwerking kan hebben, afhankelijk van waar, hoe, met wie en voor wie die wordt georganiseerd. Wanneer we de mogelijkheden van schoolsport goed willen benutten is het van belang om de juiste organisatie- en activiteitskenmerken te kiezen die aansluiten bij de beoogde doelstelling(en) en de te bereiken doelgroep. Uit het onderzoek zijn een aantal succesfactoren af te leiden die terug te voeren zijn op de twee hoofdlijnen.

- Bevindingen met betrekking tot de organisatie van schoolsport:
 - schoolsportactiviteiten vastleggen in het onderwijsprogramma
 - verschillende bindingsvormen via school en/of sportvereniging naast het traditionele lidmaatschap (bijvoorbeeld sportpas, lid schoolsportteam)
 - samenwerking en afstemming van school-sportactiviteiten tussen onderwijsinstelling en sportvereniging
 - verantwoordelijkheid en betrokkenheid van leerlingen en studenten bij de opzet, organisatie en begeleiding van schoolsportactiviteiten.



Figuur 1. Kwadrant van toekomstscenario's (ovalen) voor schoolsport geplaatst langs de assen van organisatie (horizontaal) en activiteit (verticaal).

- Bevindingen met betrekking tot de schoolsportactiviteiten:
 - breed sportaanbod met verschillende typen activiteiten
 - flexibiliteit in keuze tussen verschillende sporten en tussen vormen van aanbod binnen een sportactiviteit
 - structurele activiteiten die het hele schooljaar duren
 - voor iedereen toegankelijk, verschillende deelnameniveaus
 - een aanbod afgestemd op specifieke doelgroepen
 - een vraaggericht sportaanbod (bottom-up).

Landelijke coördinatie

De uitkomsten van het onderzoek wijzen uit dat de samenwerking tussen (landelijke) schoolsportactiviteiten en tussen onderwijstypen en sportaanbieders verder verbeterd kan worden. Met name in het basis- en voortgezet onderwijs is meer aandacht voor (landelijke) sturing en coördinatie zinnig. Er is momenteel vaak onduidelijkheid over welke organisatie welke verantwoordelijkheden voor schoolsportactiviteiten draagt. Schoolsportactiviteiten vinden veelal plaats buiten school en bovenop het curriculum, waardoor scholen de verantwoordelijkheid niet volledig kunnen dragen. Ook de afstand tot de traditionele sportvereniging is vaak nog groot waardoor zowel sportbonden als verenigingen geen directe verantwoordelijkheid voelen.

Onder andere door het 'Platform Sport, Bewegen en Onderwijs' is de laatste jaren sterk ingezet op lokale samenwerking tussen school en sport. Echter, een overkoepelend platform met een netwerkfunctie dat verschillende organisaties samenbrengt zou de kracht van die (lokale) samenwerkingsverbanden kunnen versterken. Dit platform kan:

- een actueel overzicht van schoolsportactiviteiten in Nederland bieden
- onderwijs-, sport- en overheidsinstellingen samenbrengen
- lokale partijen ondersteunen bij de organisatie van schoolsport

- eenduidige communicatie naar scholen en sportaanbieders verzorgen
- verbindingen met commerciële en maatschappelijke partijen vereenvoudigen.

Vier toekomstscenario's voor schoolsport

Op basis van de analyse van organisatie- en activiteitskenmerken van schoolsportactiviteiten zijn vier toekomstscenario's voor schoolsport ontwikkeld. Interviews met experts op het gebied van schoolsport hebben gezorgd voor aanscherping van de scenario's. De vier toekomstscenario's zijn te plaatsen in een kwadrant met een organisatie-as en een activiteit-as (zie Figuur 1). De organisatie kan volledig bij het onderwijs liggen of bij een samenwerkingsvorm tussen scholen en sportverenigingen (horizontale as). Het type sportactiviteit (verticale as) kan daarbij variëren van een langlopende competitievorm tot een sportactiviteit met een evenementachtig karakter waarbij deelname op zich en de beleving voorop staan.

In de scenario's 1 en 2 staat de samenwerking tussen de onderwijsinstelling en sportverenigingen centraal. Het sportaanbod van verenigingen in de omgeving kan richtinggevend zijn voor de sportactiviteiten die in scenario's 1 en 2 worden aangeboden. De scenario's onderscheiden zich in het type activiteiten dat wordt aangeboden. Scenario 1 is meer gericht op een structureel schoolsportaanbod van trainingen en wedstrijdvormen. Hierbij kan gedacht worden aan een schoolsportvereniging, waarbij leerlingen na school trainingen kunnen volgen en voorbereiden op (school)wedstrijden of (school)toernooien.

Het tweede scenario gaat uit van een flexibel en gevarieerd aanbod van verschillende school-sportactiviteiten. De school treedt op als makelaar tussen de leerlingen en (traditionele) sportaanbieders die introductielessen en cursussen verzorgen. Leerlingen kunnen op deze manier vanuit een bekende omgeving kennismaken met veel verschillende sporten. Het sportaanbod voor studenten in het hoger onderwijs is grotendeels op deze manier vormgegeven. Met de aanschaf van een sportkaart kunnen studenten eenvoudig inschrijven op een breed aanbod van verschillende sportactiviteiten.

In de scenario's 3 en 4 wordt schoolsport voornamelijk vanuit de onderwijsinstelling georganiseerd. De kern van de activiteiten ligt in scenario 3 meer op deelnemen en het verbeteren van de eigen-vaardigheid en prestatie dan op competitie en

onderlinge strijd. Evenementen zoals een survivalrun of een hardloophwedstrijd zijn goede voorbeelden. Voorafgaand kan de school een voorbereidingstraject aanbieden waarin deelnemende leerlingen elkaar leren kennen en samen trainen.

Scenario 4 is een duidelijke tegenhanger van scenario 3. De nadruk ligt in scenario 4 op competitie, waarbij samenwerking tussen bestaande schoolsporttoernooien op lokaal, regionaal en landelijk niveau wordt gestimuleerd. Door het verbinden van schoolsporttoernooien kunnen eenmalige sportactiviteiten een langdurig karakter krijgen. Het Nederlands Kampioenschap schoolvoetbal in het mbo is een goed voorbeeld. In 2012 deden tijdens vijf regionale voorrondes bijna 100 teams (jongens en meisjes) mee. Maar ook Mission Olympic in het voortgezet onderwijs waarin de laatste jaren verschillende schooltoernooien zijn samengevoegd. Wanneer er verschillende deelnameniveaus worden gecreëerd kunnen ook de minder ervaren leerlingen aan de betreffende sport meedoen.

De vier scenario's beschrijven uiteenlopende varianten van schoolsport die als uitgangspunt kunnen dienen voor het organiseren van schoolsport. De kracht kan liggen in het combineren van deze scenario's waardoor verschillende doelgroepen kunnen worden bereikt. Ook kunnen leerlingen van andere (sport gerelateerde) opleidingen en scholen betrokken zijn bij de organisatie of begeleiding van schoolsportactiviteiten. Rekening houdend met het schooltype zouden met name de wensen van verschillende doelgroepen en de mogelijkheden in de schoolomgeving leidend moeten zijn bij het uitwerken van toekomstige schoolsportactiviteiten.

Het uitgevoerde onderzoek maakt duidelijk dat er verschillende concrete mogelijkheden zijn om de potenties van schoolsport in de komende jaren verder te ontwikkelen.

Over de onderzoekers

Niels Reijgersberg en Jo Lucassen zijn onderzoekers van het Mulier Instituut. Niek Pot en Ivo van Hilvoorde zijn verbonden aan het Lectoraat Bewegen, School en Sport (Christelijke Hogeschool Windesheim) en de Faculteit der Bewegingswetenschappen (VU Amsterdam).

Het volledige onderzoeksrapport en een samenvatting is te downloaden van de website van het Mulier Instituut www.mulierinstituut.nl.

Bronnen

Crum, B.J. (1978). *Aan sport georiënteerd bewegingsonderwijs tussen aanpassing en kritiek*. Haarlem: De Vriescheborch

Elling, A., & Kemper, F. (2011). *'Het kost veel tijd en je wordt er moe van': verklaringen voor sportdeelname en inzichten in de leefwereld van niet-sporters*. Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut.

Lucassen, Jo, Van Mossel, Ger. Wisse, Ester. (2010). Jeugd: Sport, bewegen en onderwijs. In: Tiessen-Raaphorst, A. et al (red): *Sport: een leven lang*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

Pot, J. N., & Hilvoorde, I. v. (2011). *Zaalvoetbal in de wijk: onderzoek naar de effecten van de KNVB basisscholen zaalvoetbalcompetitie in Zeeburg*. Zwolle: Windesheim.

Stegeman, H., Lucassen, J. & Faber, K (2001). Terugblik op een halve eeuw sport- en bewegingsstimulering. In: Duijvestein, P. et al (red) *CHESS - Het handboek. In 7 stappen naar betere jeugdsportplannen*. Arnhem: Stichting Jeugd in Beweging. ■

Duizenden leerlingen komen in beweging

Resultaten 'Vmbo in beweging' bekend

In eerdere artikelen in de *Lichamelijke Opvoeding* is het project 'Vmbo in beweging' al uitgebreid beschreven. Er is veel gebeurd en bereikt in de afgelopen drie jaar. Het project heeft alle verwachtingen overtroffen: duizenden niet-actieve vmbo-leerlingen zijn ineens gaan sporten en bewegen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) heeft samen met de VO-raad en de KVLO op 78 deelnemende scholen 'Vmbo in beweging' ontwikkeld en uitgevoerd. Eind dit jaar loopt het project af. Tijd om de feiten en cijfers op een rijtje te zetten.

Door: Audrey Friedel

TNO onderzocht de resultaten en concludeert dat 'Vmbo in beweging' succesvol is. Het aantal inactieve leerlingen daalt van 55 naar 42 procent, het beweegaanbod op de scholen is verviervoudigd én bijna alle scholen werken nu samen met verenigingen en commerciële sportinstellingen.

Meer dan de helft (57%) van de Nederlandse jongeren (12-17 jaar) beweegt onvoldoende. Bij vmbo-leerlingen ligt dat percentage nog iets hoger. Om zoveel mogelijk jongeren via sport en beweegactiviteiten op en rondom school te motiveren tot een actieve leefstijl hebben het Ministerie van VWS en OCW in 2009 middelen vrijgemaakt voor het platform 'Sport, Bewegen en Onderwijs'. 'Vmbo in beweging' is een van de deelprojecten van dit platform en wordt uitgevoerd door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) in samenwerking met de VO-raad en de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO).

Hoe werkt 'Vmbo in beweging'

78 scholen gingen de afgelopen drie jaar (2009-2012) aan de slag om sport- en beweegaanbod op te starten voor de niet-actieve leerlingen. Dit deden zij in samenwerking met sportaanbieders uit de buurt. Het ging om nieuw aanbod onder schooltijd, tijdens de pauzes of na schooltijd.

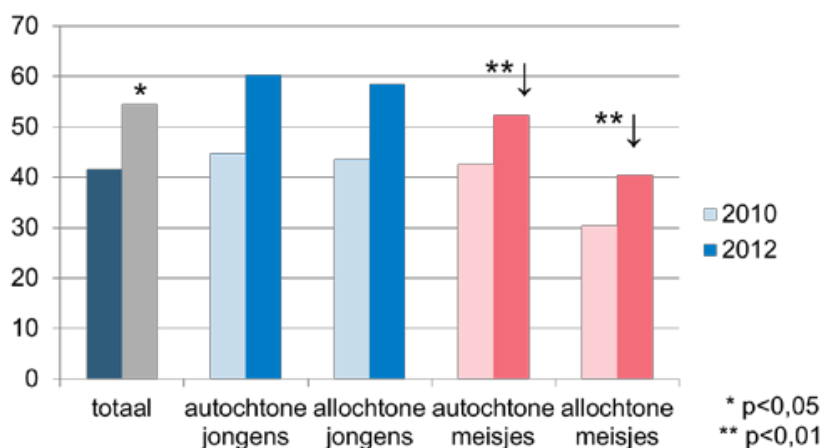
De scholen zetten de volgende stappen:

- 1 aanstellen van een sport en beweegcoördinator, deze is voor een dagdeel per week vrij gemaakt om het voortouw te nemen

- 2 uitvoeren van een schoolscan en een leerlingscan. Zo ontstond een goed beeld van de doelgroep waarvoor een aanbod werd ontwikkeld en de mogelijkheden van de school
- 3 opstarten van nieuwe activiteiten aan de hand van een school specifiek plan van aanpak

Resultaten: Beweggedrag (vraag 1)

% normactieve leerlingen



Gemiddeld genomen steeg het percentage leerlingen dat aan de combinorm voldeed van 42% naar 55%. Maar er waren scholen die nog betere resultaten boekten. Hier de top 10 van scholen met de stijgingspercentages van normactieve leerlingen:

1	Via Nova College	28,2
2	Sophianum SG	25,7
3	Carmel College Salland	24
4	Sg. Twickel Locatie: Twickelcollege	23,6
5	Dollard College Pekela	23,4
6	Charlemagne College Lokatie Brandenburg	22,9
7	Dacapo - college	22,1
8	Lentiz Geuzencollege, Lokatie Westwijk, onderbouw	20,8
9	Christelijke Scholengemeenschap Veenendaal	19,9
10	Oostwende College	19,8



FOTO: NIMMO S.OLO

- 4 evalueren en bijstellen van de activiteiten
- 5 succesvolle activiteiten opnemen in het schoolplan.

Succes

Het aantal inactieve leerlingen op de deelnemende scholen daalt in iets meer dan twee jaar aanzienlijk, van 55 naar 42 procent. Dat wil zeggen dat het aantal vmbo-leerlingen dat voldoet aan de landelijke beweegnorm sterk toeneemt. De deelnemende scholen bieden veel meer sport- en beweegactiviteiten. Bij de start van het project had slechts 13% een sport- en beweegaanbod voor inactieve leerlingen. In drie jaar stijgt dit percentage naar 69%. Meisjes en jongens zijn beide meer gaan bewegen, maar in verhouding de jongens meer dan de meisjes. Dat geldt zowel voor de autochtone als voor de allochtone leerlingen.

Activiteiten

De scholen bepalen zelf welke activiteiten zij opstarten. Belangrijk hierbij is wel dat de activiteiten aansluiten bij de behoefte van de inactieve leerlingen. Activiteiten die zij organiseren, zijn bijvoorbeeld naschools sportaanbod bij een vereniging, pauzesport, individuele coaching en MRT. Scholen die zes tot acht verbeteringen in hun school doorvoeren ten aanzien van sport en bewegen hebben een aanzienlijk grotere toename van actieve leerlingen dan scholen die minder verbeteren. Het is daarom belangrijk dat scholen sport en bewegen op verschillende manieren integreren in de school. Behalve verschillende vormen van extra aanbod, bijvoorbeeld ook werken aan het opstellen van schoolbeleid, het zoeken naar extra sportaccommodatie en samenwerkingen aangaan met buurt- en sportorganisaties.

Het aantal scholen met een sport- en beweegaanbod voor *inactieve leerlingen* neemt tijdens 'Vmbo in beweging' sterk toe (56 procentpunten), maar ook het percentage scholen met een structureel sport- en beweegaanbod voor *alle leerlingen* neemt tijdens het project toe van

49% naar 92%. Ook het aantal scholen met activiteiten buiten schooltijd stijgt.

Minder televisie, meer fietsen en lopen

De opbrengst van 'Vmbo in beweging' is niet alleen dat leerlingen actiever zijn onder schooltijd, maar ook meer bewegen buiten schooltijd. Ze lopen en fietsen meer van en naar school. Onder leerlingen uit het derde en vierde leerjaar nam de beweging buiten schooltijd het meest toe. In de jongere leeftijdsgroepen steeg het aantal normactieven wel, maar minder spectaculair. Opvallend is dat de toename in het percentage normactieve leerlingen aanzienlijk hoger is onder de leerlingen die een kaderberoepsgerichte opleiding volgen dan onder de leerlingen die een beroepsgerichte opleiding volgen. Wel daalt in de totale groep de gemiddelde tijd die besteed wordt aan televisiekijken met bijna een uur per week. Ook de gemiddelde tijd die besteed wordt aan computeren, daalt met ruim een half uur per week.

Samenwerken

Samenwerkingsverbanden van de scholen met sportverenigingen en/of commerciële sportinstellingen zijn flink uitgebreid tijdens het project. Het overgrote deel van de scholen (97%) werkt nu samen met andere organisaties rondom de school. Scholen kunnen ook meer gebruikmaken van de sportfaciliteiten van andere organisaties.

Uit de evaluatie van het project blijkt dat de sport- en beweegcoördinatoren de ondersteuning van de regiocoach en de netwerkbijeenkomsten erg waarderen. Annelijn de Ligt, regiocoach 'Vmbo in beweging' Noordwest: "De netwerkbijeenkomsten waren essentieel om de energie en motivatie van de sport- en beweegcoördinatoren te behouden. Zij zijn de belangrijkste personen binnen 'Vmbo in Beweging'. Als het hen lukt om draagvlak te creëren binnen hun eigen school en binnen hun wijk of gemeente, dan is er heel veel mogelijk! Voor de toekomst hoop ik dat de huidige netwerken kunnen worden behouden" ➤

Contact:

Hiske Blom 0318 490 900 of hiske.blom@nisb.nl.



Plezier op het schoolplein

en worden uitgebreid met nieuwe scholen. De sport- en beweegcoördinatoren in mijn regio willen in elk geval nog bij elkaar blijven komen, minimaal een keer per jaar. Ze zijn en blijven erg benieuwd naar de ideeën en plannen van elkaar."

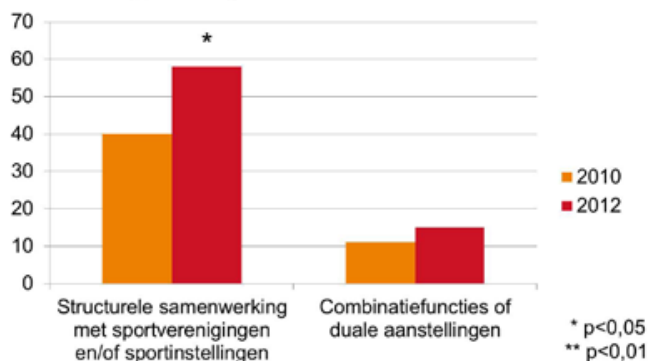
Ook Arnold Bronkhorst, regiocoach Noordoost bevestigt het succes van 'Vmbo in beweging'. Arnold: 'Ik denk dat bij het overgrote deel van de scholen die hebben deelgenomen sport, bewegen en gezondheid beter op de kaart is gekomen. Er wordt beter geluisterd naar de gymdocent. Daarnaast hebben scholen veel meer over de eigen schoolmuur gekeken of er een win-winsituatie met andere partners te maken viel. Dit was allemaal niet mogelijk geweest zonder de sport en beweegcoördinatoren die hebben plaatsgenomen in de netwerken. Door dit project is mij weer duidelijk geworden dat de vmbo-gymdocent kan improviseren, inspireren, samenbrengen, doorzetten en beschikt over een grote portie creativiteit.'

Toekomst

De deelnemende scholen zijn enthousiast over de aanpak en 86% heeft de intentie om die voort te zetten op hun school. NISB gaat samen met

Resultaten: Samenwerking (vraag 2)

Aantal scholen (gemiddeld)



De scholen kregen vanuit 'Vmbo in beweging' de volgende ondersteuning:

- Cofinanciering voor het aanstellen van de sport en beweegcoördinator
- Regionale netwerkbijeenkomsten waarin scholen onderling konden uitwisselen
- Advies op maat van een regiocoach
- De toolbox www.vmbobeweging.nl

de partners de uitdaging aan om met de opgedane kennis en ervaring en de ontwikkelde tools nog meer (vmbo-)leerlingen in beweging te krijgen en te houden. De Jeugdpuls en Sport en bewegen in de buurt bieden daarvoor wellicht mogelijkheden. De recente Onderwijsagenda: Sport, Bewegen en een Gezonde Leefstijl in en rondom de school, 2012-2016, vestigt de aandacht op het belang van sport, bewegen en gezonde leefstijl in het praktijkonderwijs. Het wil de instrumenten die in het project Vmbo in beweging zijn opgeleverd - in samenwerking met NISB en KVLO - zo nodig doorontwikkelen en stimuleert de inzet daarvan op nieuwe vmbo-scholen. Ook wil het de succesvolle resultaten van het project Vmbo in beweging samen met huidige deelnemende scholen en andere samenwerkingspartners uitrollen.

Breng jouw vmbo-school in beweging!

Wil jij ook aan de slag met het stimuleren van de inactieve leerlingen om te gaan bewegen? In de toolbox op www.vmbobeweging.nl vind je allerlei instrumenten en voorbeelden die ontwikkeld zijn tijdens de projectperiode. Daarnaast is de brochure 'Blijf actief door Vmbo in beweging' gratis bij NISB te bestellen of te downloaden via www.vmbobeweging.nl. Hierin vertellen zes vmbo-scholen hoe zij invulling hebben gegeven aan 'Vmbo in beweging' en wordt antwoord gegeven op de vragen 'Hoe kun je sport en bewegen op het vmbo verankeren?' en 'Hoe stem je de sport- en beweegactiviteiten af op leerlingen die niet aan de beweegnorm voldoen?' ◀

advertentie

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

Sportoriëntatie en -keuze in Almere

Binnen de gemeente Almere werken middelbare scholen op verschillende vlakken samen om de Almeerse jeugd in beweging te krijgen en te houden. Eén van die samenwerkingsverbanden is het sportoriëntatie en -keuzeproject (SOK) waar negen middelbare scholen, met subsidie van de gemeente Almere, sportkennismaking voor ruim 4500 leerlingen mogelijk maken. In dit artikel zijn de resultaten van een onderzoek naar de effecten van dit project in Almere weergegeven.

Door: Bastiaan van der Star

SOK in Nederland

Sinds de introductie van de tweede fase, in de jaren negentig van de vorige eeuw, kwam sportkennismaking buiten de schoolcontext vast in het programma van de bovenbouw van het voortgezet onderwijs te staan. Ook in de eindtermen van het vmbo heeft de actieve kennismaking met 'nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten' een plaatsje gekregen. In de handreiking *Sportoriëntatie en -keuze* van de SLO (1998) wordt uitgelegd hoe binnen een SOK-programma ook andere vakspecifieke en algemene vaardigheden gerealiseerd kunnen worden.

Op ongeveer tweederde van de voortgezet onderwijs scholen wordt, vooral in het examenjaar, een SOK-programma aangeboden (SLO, 2012). De naar buiten gerichte kennismakingslessen passen niet alleen mooi binnen de eindtermen maar sluiten ook aan bij waar het voor veel docenten binnen het vak om draait: verder introduceren in de bewegingscultuur (letterlijk!).

De SOK-lessen zijn in de ogen van de docent lichamelijke opvoeding meer dan een welkome afwisseling binnen het LO-programma en een mogelijkheid om sporten aan te bieden die in de reguliere lessen niet aan bod komen. Als bruggenbouwer tussen gymzaal en sportvereniging probeert hij met het SOK-programma de kloof tussen school-sport en verenigingssport te overbruggen. Voor de leerlingen werken deze lessen drempelverlagend:

ze hebben de sport een aantal keer kunnen proberen, hebben kennism gemaakt met een aanbieder uit hun eigen omgeving en wagen eerder de stap naar de sportclub of -vereniging. Althans, dat is het idee...

SOK Almere

In Almere zagen LO-collega's van verschillende scholen al snel een parallel in deze potentiële effecten van het SOK-programma en het gemeentelijk sport-stimuleringsbeleid (zie ook figuur 1 op pag. 16)). Geld voor een uitgebreid SOK-programma was er niet en de samenwerking met de gemeente werd gezocht. In 1998 deden vier scholen voor het eerst een succesvolle subsidieaanvraag bij de gemeente en sindsdien hebben steeds meer scholen zich bij het initiatief aangesloten. In het schooljaar 2010/2011 maakten negen scholen, met verschillende afdelingen en in totaal zo'n 4500 leerlingen, gebruik van deze subsidieregeling.

Naast de subsidie van de gemeente (50% van de kosten, met een maximum van tien euro per leerling) komt een groep coördinatoren van de verschillende scholen regelmatig bij elkaar om over de opzet en inhoud van het project te overleggen. Ondanks het overleg en bepaalde afspraken met de gemeente zijn de scholen vrij het SOK-programma naar eigen inzicht vorm te geven. Daardoor zijn er verschillen in het aantal lessen, het aantal verschillende sporten en type sporten die scholen aanbieden. Hier is bewust voor »



FOTO: S. BASTIAAN VAN DER STAR

Een nieuwe sport, met 'echte' trainer

Contact:

bastiaanvanderstar@hotmail.com

gekozen en zorgt ervoor dat scholen hun programma kunnen afstemmen op de mogelijkheden en behoeftes van hun leerlingen.

Binnen een dergelijk project is natuurlijk de medewerking van de lokale sportaanbieders essentieel. Vanuit het idee dat een sportkennismakingsprogramma de nodige nieuwe leden op kan leveren zijn de meeste verenigingen en sportaanbieders uiterst bereid om hier (tegen een kleine vergoeding) aan mee te werken. Wel is het voor verenigingen lastig om tijdens schooltijden kader te vinden voor het verzorgen van de lessen. Veel scholen komen daardoor bij commerciële aanbieders of in de avonden terecht.

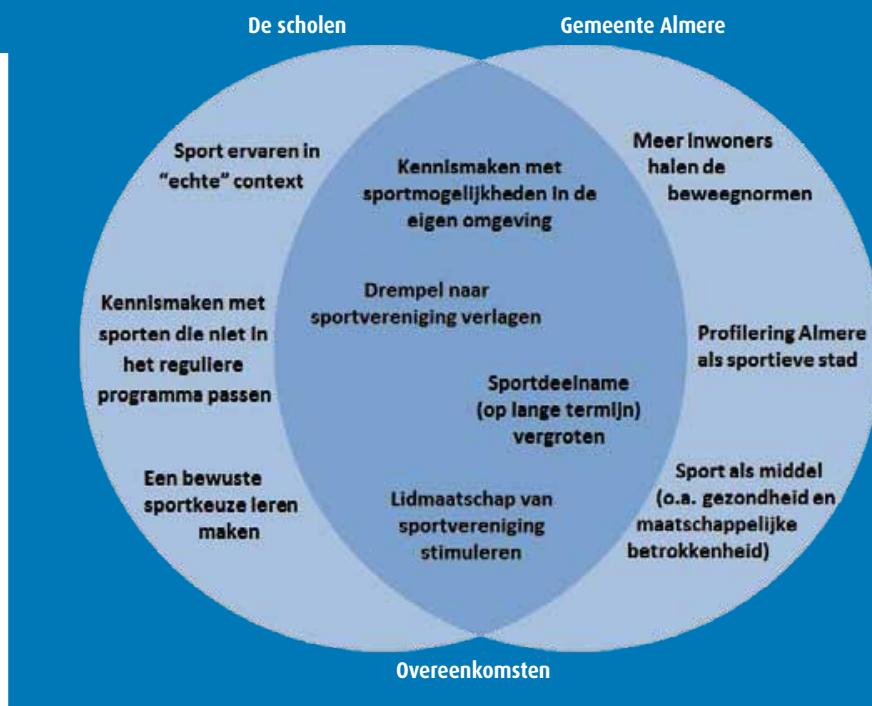
Het onderzoek

Directe aanleiding voor dit onderzoek zijn de bezuinigingen waar de gemeente Almere op dit moment mee te maken heeft. Alleen effectieve sportstimuleringsprojecten kunnen in de toekomst rekenen op een gemeentelijke subsidie. Omdat het budget voor de SOK-subsidie de laatste jaren sowieso is teruggelopen, speelt de gemeente met het idee om alleen het vmbo, waar de buitenschoolse sportdeelname duidelijk het laagst is, financieel te ondersteunen.

Het doel van dit onderzoek is dan ook tweeledig. Allereerst gaat het om het meten van de effectiviteit van het SOK-project, met als belangrijkste pijler lidmaatschap van een sportclub of -vereniging. Daarnaast is gekeken naar de verschillen in effectiviteit van het aanbod bij vmbo-leerlingen aan de ene kant en havo- en vwo-leerlingen aan de andere kant.

In de periode oktober – november 2011 is alle deelnemers op school een digitale vragenlijst aangeboden met daarin vragen over sportdeelname en hun ervaringen met en de effecten van de SOK-lessen. Alleen de resultaten van 1105 leerlingen die ook al eerder SOK-lessen gevolgd hebben zijn in dit onderzoek meegenomen. Doordat de vragenlijst aan het begin van het schooljaar op school wordt afgenomen, kunnen we (helaas) niets zeggen over de effecten van het laatste jaar dat de leerlingen SOK-lessen volgen.

De medewerking van lokale sportaanbieders is essentieel



Figuur 1: Doelen scholen en gemeente, gerelateerd aan het SOK-project in Almere.

Resultaten

In tabel 1 zijn de resultaten van een aantal vragen uit het onderzoek weergegeven. Naast de stelling staat het percentage leerlingen dat overeenkomstig met de stelling antwoordde. Aan weerszijden van deze kolom is aangegeven of het de vmbo- of havo/vwo-leerlingen zijn die op deze stelling, al dan niet significant, hoger scoren.

Een overgrote meerderheid van de leerlingen is tevreden over het aanbod en de keuzemogelijkheden binnen het SOK-project. Leerlingen zijn over het algemeen enthousiast over de beoefende sporten en bijna negentig procent van de leerlingen zou de beoefende sport zeker of misschien vaker willen doen.

Bij de volgende vraag blijkt dat voor een deel van de leerlingen (vijftien procent, niet in tabel) de beoefende sport helemaal niet nieuw is. De vraag is of dit erg is, of dat deze groep leerlingen juist voor klasgenoten een stimulans is om de stap naar de sportvereniging te maken. Van de overige leerlingen geeft ruim een kwart aan dat zij de sport uit het programma later nog eens heeft beoefend. De stap naar de sportvereniging blijkt nog iets groter. Toch geeft 9,3 procent van de leerlingen aan naar aanleiding van de SOK-lessen lid te zijn geworden van een sportclub of -vereniging.

De verschillen tussen de verschillende niveaus zijn opvallend.

De havo- en vwo-leerlingen zijn over het algemeen positiever over het programma en de beoefende sporten en geven vaker aan deze sport nog wel eens te willen doen. Het zijn echter vooral de vmbo-leerlingen die deze stap ook daadwerkelijk hebben gemaakt en 15,2 procent is dan ook lid geworden van een sportclub of -vereniging (tegenover 6,3 procent op havo en vwo).

Conclusie

Hoewel het SOK-project ooit startte in de bovenbouw van havo en vwo en mijn collega Judith van Rooijen zich in 2008 in dit vakblad nog hardop afvroeg of haar vmbo-leerlingen deze 'sokken' wel zouden passen, kunnen we uit dit onderzoek concluderen dat de directe effecten van het vmbo aanzienlijk groter zijn dan op de havo en het vwo. Een verklaring moet vooral gezocht worden in het feit dat de sportdeelname op het vmbo (ook in Almere) duidelijk achterloopt bij de andere niveaus.

Tabel 1: Resultaten effectmeting SOK Almere, inclusief verschillen vmbo – havo/vwo

	vmbo	Totaal	havo/vwo
Er zat meestal/altijd een sport tussen die aansprak.		81,3 %	+
Heeft meestal/altijd de sport kunnen proberen die was gekozen.		86,2 %	+
Mening over een sport is door de SOK-lessen POSITIEF veranderd.		47,2 %	0
Mening over een sport is door de SOK-lessen NEGATIEF veranderd.	0	11,9 %	
Zou de sport later misschien of zeker nog eens willen beoefenen.		89,2 %	+
Heeft de sport later nog eens beoefend.	0	27,8 %	
Is lid geworden naar aanleiding van het project.	+ 15,2 %	9,3 %	6,2 %

0 = klein verschil, niet significant
+ = significant verschil ($p < .01$)

Uit een nadere beschouwing van de onderzoeksresultaten blijkt dat het vooral jongens zijn die lid zijn geworden en dat het kennismaken met veel (verschillende) sporten de kans op lidmaatschap verhoogt. Een ander opvallend punt is dat leerlingen niet automatisch lid zijn geworden van de vereniging waar de lessen plaatsvonden. Bijna de helft van de nieuwe leden uit dit onderzoek kiest voor een andere sportclub of -vereniging.

Dit onderzoek moet gezien worden als een eerste stap in de onderbouwing van het SOK-project als onderdeel van de lessen LO. Zoals gezegd geeft dit onderzoek geen beeld van het laatste jaar SOK en al helemaal niet over effecten op langere termijn. Door verhalen van sportaanbieders en oud-leerlingen (die jaren na het project alsnog bij de sportclub uit de SOK-lessen terugkomen) verwacht de projectgroep dat het SOK-project ook op lange termijn een bijdrage kan leveren aan de sportdeelname in Almere.

Toch geeft dit onderzoek inzicht in het potentieel van SOK-lessen binnen het voortgezet onderwijs. En waar veel sportstimuleringsprogramma's zich richten op het in beweging krijgen en houden van jonge kinderen is het SOK-programma specifiek gericht op de leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs: een doelgroep waar een duidelijke terugloop in sportdeelname te zien is (Tiessen-Raaphorst, 2010). Daarnaast laat dit voorbeeld uit Almere zien hoe het (bewegings)onderwijs en lokale overheid kunnen samenwerken om gezamenlijke doelen te bereiken.



De beleving is toch net even anders...

Bronnen

Rooijen, J. van (2008). Passen onze leerlingen deze 'sokken'? *Lichamelijke Opvoeding*, 96(2), 22-23.

SLO (1998). *Sportoriëntatie en -keuze*. Verkregen op 1 oktober 2012 van <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/tweedefase/00001/>

SLO (2012). *LO in de Bovenbouw VO*. Enschede: SLO.

Tiessen-Raaphorst, A. (2010). Sportdeelname. In A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. de Haan & K. Breedveld (red.), *Rapportage Sport 2010* (pp. 47-68). Den Haag/'s Hertogenbosch: Sociaal en Cultureel Planbureau/W.J.H. Mulier Instituut.

Bastiaan van der Star werkt als docent lichamelijke opvoeding op het Trinitas Gymnasium in Almere en is met dit onderzoek afgestudeerd als Master of Sports aan de Fontys Sporthogeschool. ◀

Sport en onderwijs verbonden

Kwalitatief verdiepend onderzoek naar succesfactoren in samenwerking tussen sport en onderwijs

Wat zijn de succesfactoren in de samenwerking tussen sportverenigingen en scholen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs? Dit is de centrale vraag van het kwalitatieve onderzoek dat het Mulier Instituut in opdracht van NOC*NSF heeft uitgevoerd. In zes verschillende gemeenten zijn hiervoor interviews afgenomen met betrokkenen van 25 sportverenigingen en 21 scholen en zijn groepsgesprekken gevoerd met in totaal 73 leerlingen.

Door: Jorg Radstake

Het belang van samenwerking tussen sport en onderwijs

In het Beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs van de ministeries van VWS en OCW (2009- 2012) staat het belang van sport voor het onderwijs als volgt beschreven:

“Sport en onderwijs horen bij elkaar en versterken elkaar. Het belang van sport en beweging voor de jeugd staat buiten kijf. Sport is niet alleen leuk om te doen, maar levert net als het onderwijs ook een belangrijke bijdrage aan de motorische, sociale én cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. Sport is een van de terreinen waarop kinderen hun talenten kunnen ontwikkelen en kunnen ‘excelleren’. Door voldoende sport en beweging groeien kinderen gezonder op en wordt overgewicht, dat ook bij de jeugd steeds verder toeneemt, voorkomen en bestreden. Ook in de strijd tegen schooluitval kan sport een belangrijk wapen zijn.”

In het kader hiervan hebben NOC*NSF en negentien sportbonden de handen ineengeslagen. Zij promoten en ondersteunen structurele samenwerking tussen hun sportverenigingen en scholen om zo een frequent en gevarieerd sportaanbod voor leerlingen te realiseren.

Uit dit onderzoek komt naar voren dat de deelnemende leerlingen erg tevreden zijn over het door de sportverenigingen verzorgde sportaanbod op school.

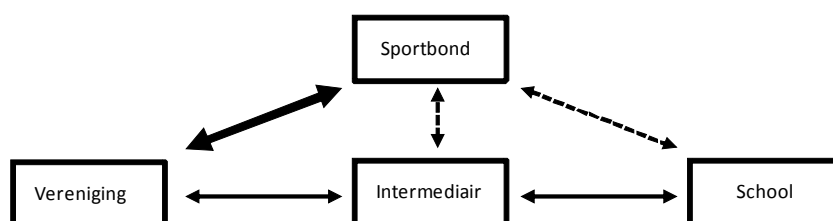
Duidelijke pluspunten vinden ze de diversiteit en de authenticiteit van de sportbeleving. Denk bij dat laatste aan les krijgen van ‘echte’ trainers in een speciale sportaccommodatie met materiaal dat bij die sport hoort. Ook kennismaking met onbekende sporten, die tijdens de gymles op school niet (vaak) worden

beoefend, vinden ze leuk. De deelnemende scholen zijn doorgaans tevreden met de aanvulling op de reguliere lessen lichamelijke opvoeding. Sportverenigingen zien het aanbod vooral als een geschikte manier om de eigen sport en de vereniging bekend te maken bij de jeugd, zodat de drempel om lid te worden van de vereniging lager wordt, wetende dat dit lidmaatschap wel de laatste stap is in de ketenaanpak voor het verhogen van de sportparticipatie.

Overzicht van succesfactoren

Een veel toegepaste vorm van sportaanbod in het onderwijs is het geven van een korte serie kennismakingslessen tijdens de reguliere gymlessen, gevolgd door enkele lessen via naschools aanbod en/of (gratis) proeflessen bij de sportvereniging. Zo krijgen leerlingen de kans om een sport en de vereniging in een vertrouwde omgeving te leren kennen. Andere veelvoorkomende vormen van aanbod zijn eenmalige clinics en jaarlijks terugkerende sporttoernooien. In het schema op de volgende pagina staat een overzicht van belangrijke succesfactoren die bij kunnen dragen aan succesvol sportaanbod op scholen. Bij alle factoren is aangegeven voor welke betrokken partijen zij relevant zijn.

Voor een succesvol structureel aanbod van sportactiviteiten in het onderwijs is een aantal factoren van belang. Het kunnen aanbieden van een passend aanbod valt of staat met een goede organisatie van gemotiveerde trekkers en met een frequent en divers sportaanbod op geschikte tijden (voor, tijdens of direct na lestijden). Daarnaast is de beschikbaarheid van technisch vaardig en pedagogisch-didactisch onderlegd verenigingskader, voldoende middelen en geschikte sportaccommodaties van belang om de sport ook echt te kunnen beleven. Ten slotte kan een intermediaire partij, zoals de gemeente of een combinatiefunctionaris, als een belangrijke spil in de organisatie van het sportaanbod functioneren. Een sportvereniging of een school kan deze rol ook vervullen.



Figuur 1. Sportbonden en hun relatie met lokale partijen

Thema	Succesfactoren
Organisatie	● Aantal mensen betrekken in de organisatie (A) ● Centrale regie met vaste aanspreekpunten (B, G, I) ● Onderhouden van contacten met andere netwerken (A)
Verankering	● Formalisering in beleidsstukken (A) ● Creëren van draagvlak (B, S, V) ● Formuleren van gezamenlijke doelstellingen (A) ● Betrekken van gremia op scholen (S) ● Draaiboek maken en up-to-date houden (A)
Communicatie	● Directe communicatie (A) ● Heldere afspraken, persoonlijke relaties, korte lijntjes (A) ● Toelichting door het kader van sportverenigingen (B, V) ● Verwachtingen uitspreken (A) ● Evalueren (A)
Vorm van het sportaanbod	● Frequent aanbod (A) ● Variatie in aanbod (A) ● Toewerken naar een doel (B, V) ● Authentieke sportbeleving (B, V)
Betrekken van de doelgroep	● Sport op maat (B, V) ● Oriëntatie op het primair onderwijs (A) ● Oriëntatie op het voortgezet onderwijs (A) ● Oriëntatie op leerlingen met bijzondere achtergrond (A)
Doorlopende leerlijnen en overstap naar de vereniging	● Creëren van doorlopende leerlijnen (B,V,I) ● Nazorg (B, V) ● Opvang bij de accommodatie van de sportvereniging (V,I)
Tijdstip van het sportaanbod	● Reguliere schooltijden of direct daarop aansluitend (A) ● Rekening houden met concurrerende activiteiten (V, S, I) ● Lang genoeg bezig zijn om iets te leren (A) ● Strategisch moment in het jaar (A)
Kader	● Voldoende kader (B,V,I) ● Professionaliteit (B, V, I) ● Sterke affiniteit met de doelgroep (V) ● Beschikbaarheid voor, tijdens of na schooltijd (B, V, I) ● Inzet van stagiaires (A) ● Inzet van helden (B,V) ● Enthousiasme en 'besmetting' (A) ● Inzet van hetzelfde kader (V)
Middelen	● Subsidie (B, G) ● Ter beschikking stellen van kader en materialen door sportbonden (B) ● Sponsoring (B, V, S, I)
Accommodaties	● Gebruik van accommodaties van sportverenigingen (A) ● Gebruik van accommodaties van de school (A)

Betreffende partijen: (B) = bonden, (V) = sportverenigingen, (S) = scholen, (G) = gemeente, (I) = intermediair, (A) = alle partijen

Ondersteuning door de sportbonden

De betrokken sportbonden bieden verschillende vormen van ondersteuning om sportaanbod in het onderwijs te realiseren (zie www.nocnsf.nl/sportenonderwijs). Verschillende sportbonden stellen sport- en promotiemateriaal ter beschikking aan de verenigingen, hebben lesmethodes speciaal voor het sportaanbod in het onderwijs ontwikkeld, verstrekken subsidies, kunnen (extra) verenigingsondersteuning inzetten en/of bieden (gratis) kaderopleidingen aan (figuur 1: dikke pijl). Daarnaast kunnen de sportbonden met hun expertise en materiaal ook scholen en een eventuele intermediair ondersteunen (figuur 1: pijlen met stippellijnen). Door sterk in te zetten op relaties met vooral de intermediairs – herkenbare aanspreekpunten met een spilfunctie in de lokale organisatie – is veel winst te behalen.

De toekomst

Met de huidige ervaringen van sportverenigingen en scholen en de ondersteuningsmogelijkheden van de sportbonden, is een stevige basis gelegd om verder te bouwen aan de realisatie van sportaanbod voor het onderwijs via de komende Sportagenda 2016. Een van de belangrijkste conclusies van het onderzoek is dat voor het realiseren en uitbreiden van

structurele samenwerkingsverbanden een intermediaire partij een grote meerwaarde biedt. Deze meerwaarde ligt vooral in het waarborgen van een professioneel, efficiënt en uitgebreid netwerk.

Het nieuwe programma Sport en Bewegen in de Buurt van het ministerie van VWS biedt volop kansen. De toekomstige buurtsportcoaches, waaronder ook de reeds bestaande combinatiefunctionarissen, kunnen uitstekend als intermediair functioneren. Dit sluit naadloos aan bij de dagelijkse praktijk van hoe sportverenigingen, scholen, gemeente en andere partners het sportaanbod voor het onderwijs lokaal organiseren. Daarnaast kunnen de sportbonden zich met hun expertise en materiaal ook richten op scholen en, nog belangrijker, intermediairs. Bij de uitwisseling van 'best practices' en het ontwikkelen van nieuwe ideeën is een belangrijke rol weggelegd voor NOC*NSF.

Meer weten?

Meer resultaten uit het onderzoek, met veel aanbevelingen voor de praktijk, zijn te vinden in het onderzoeksrapport 'Sport en onderwijs verbonden. Kwalitatief verdiepend onderzoek naar de succesfactoren in de samenwerking tussen sportverenigingen en scholen'. Dit complete rapport is digitaal te vinden op www.nocnsf.nl/sportenonderwijs 

Contact:

jorg.radstake@noc-nsf.nl



Ontslagvergoeding en bovenwettelijke uitkeringsrechten

Waar een ontslagen werknemer aanspraak kan maken op een werkloosheidsuitkering die de marktconforme uitkering op grond van de Werkloosheidswet riant te boven gaat, is er volgens de kantonrechter Utrecht reden de vergoeding op grond van de gebruikelijke kantonrechttersformule te matigen.

Door: mr. Floortje van 't Wout

Een schoolbestuur vraagt ontbinding van de arbeidsovereenkomst met een leerkracht. De leerkracht laat geen of in ieder geval onvoldoende verbeteringen zien in zijn functioneren en blijft doorlopend onvoldoende functioneren, ondanks alle mogelijke begeleiding en coaching. De leerkracht is het hier niet mee eens en voert verweer. De leerkracht geeft aan op zijn vorige school, vallend onder hetzelfde bestuur, altijd goed te hebben gefunctioneerd. De leerkracht geeft verder aan dat er geen rekening wordt gehouden met de door hem gevoelde werkdruk en dat het schoolbestuur hem had kunnen overplaatsen naar een andere locatie. De huidige problematiek zou bovendien verband houden met twee agressieve leerlingen uit zijn klas.

De kantonrechter overweegt het volgende. Bij de beoordeling van het functioneren van leraren moet het totaalplaatje worden gezien. Op het ene onderdeel scoort de leerkracht voldoende, maar op andere onderdelen volstrekt onvoldoende. In zijn totaliteit voldoet het functioneren van de leerkracht niet. De door de leerkracht aangevoerde werkdruk is naar het oordeel van de rechter geen excuus; de werkzaamheden worden jaarlijks vastgelegd in een normjaartaak. Van de leerkracht mocht, gezien zijn ervaring, worden verwacht dat hij de werkdruk aan kon. Nu de leerkracht al eens was overgeplaatst, is niet aannemelijk dat een derde overplaatsing tot verbetering van zijn functioneren zou leiden.

In het kader van een ontbindingsprocedure kan een vergoeding op haar plaats zijn. Deze vergoeding wordt naar billijkheid vastgesteld, met behulp van de kantonrechttersformule. In deze zaak is voldoende aannemelijk dat de leerkracht gedurende 8,5 jaar aanspraak kan maken op een (bovenwettelijke) Werkloosheidsuitkering. De neutrale kantonrechttersformule zou neerkomen op 32,5 maandsalarissen. De rechter ziet echter geen aanleiding nog een vergoeding bovenop de (bovenwettelijke) WW aan de leerkracht toe te kennen. De kantonrechter ontbindt de arbeidsovereenkomst zonder toekenning van een vergoeding aan de werknemer.

Ontslag op grond van disfunctioneren blijft moeilijk. De werkgever moet aantonen dat de werknemer op relevante, concrete punten regelmatig tekortschiet. Er moet iets structureels aan te merken zijn op de docent, gerelateerd aan de eisen die gesteld mogen worden aan het functioneren. Ook moet blijken dat verbetertrajecten, zoals mediation, coaching of scholing, daarin geen verandering hebben gebracht. Bij de beoordeling van het functioneren, dient de gehele functie te worden betrokken. Periodiek gehouden functioneringsgesprekken zijn belangrijk om incidentgestuurde reacties te vermijden. Alle functieaspecten kunnen worden gezien. Het gaat om de beoordeling van het functioneren in zijn totaliteit. Ook informele functioneringsgesprekken kunnen hieraan bijdragen.

De uitspraak is daarnaast van belang ten aanzien van de toe te kennen vergoeding in verband met de bovenwettelijke uitkeringsaanspraken in het onderwijs. Wanneer een ex-werknemer aanspraak kan maken op een werkloosheidsuitkering die de marktconforme uitkering op grond van de Werkloosheidswet riant te boven gaat, is er reden om de vergoeding op grond van de gebruikelijke kantonrechttersformule te matigen. In een aantal beschikkingen omtrent ontbinding legt de rechter een verband met het feit dat de uitkeringskosten ten laste van de voormalige werkgever komen (in het VO voor 25%; in het Bve volledig). In het primair onderwijs komen de uitkeringskosten, na een positieve toetsing, voor rekening van het Participatiefonds. Dat zou een reden kunnen zijn voor rechters om in het PO ruimhartiger om te gaan met het toekennen van vergoeding na ontslag. In deze uitspraak matigt de rechter de vergoeding, zonder zich af te vragen wie de uitkeringskosten draagt.

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

10

Jaargang 100 - 30 nov. 2012

Lichamelijke Opvoeding



**Kijkwijzers in het basis-
onderwijs** Tips en ervaringen

**Binnen beginnen, buiten
winnen?**

Laat ze maar lopen
En wel zo hard mogelijk in
een groep; de estafette

**Smashbal een uitdagend
volleybalspel** voor jongens
(...en meisjes)

Kijkwijzers

in het basisonderwijs

Tips en ervaringen

Wat is een kijkwijzer en wat heb je er precies aan in de gymles van de basisschool? Dit artikel zal op deze vraag ingaan. Verder wordt belicht waar een kijkwijzer voor het basisonderwijs aan moet voldoen en hoe je deze in de praktijk inzet. Aan het einde vind je veel tips voor het zelf maken van kijkwijzers. Ook zijn er acht kijkwijzers afgedrukt, die je kunt kopiëren en gebruiken in je lessen voor het basisonderwijs.

Door: Mark Roth

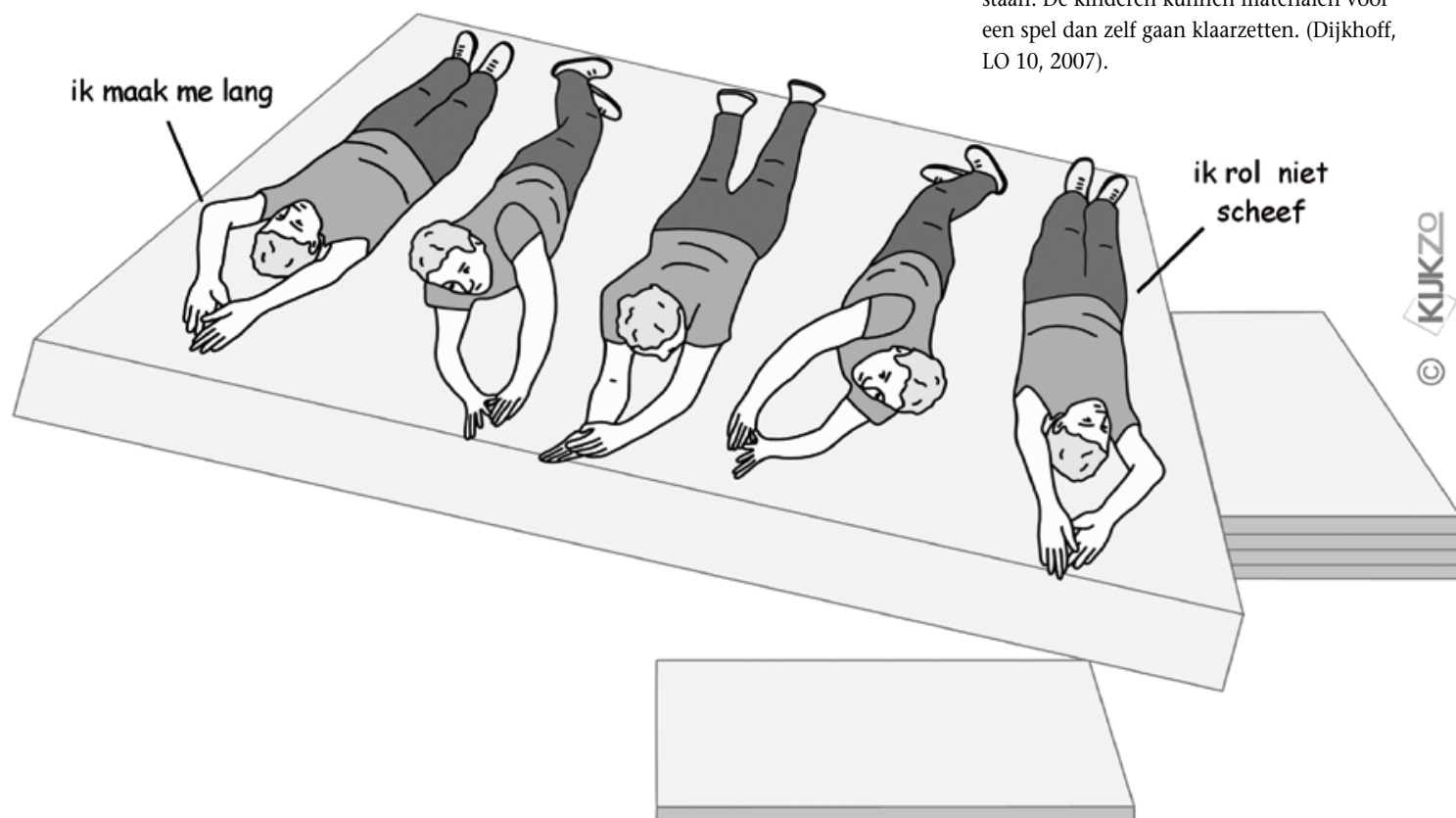
Wat is ook alweer een kijkwijzer

Omdat er meerdere varianten bestaan, volgen hier eerst drie definities van een kijkwijzer:

- een afbeelding van een beweging(sverloop) met indien nodig enkele aanwijzingen (Hans Dijkhoff; LO 9, 2007)
- een kijkwijzer is een multimediaal leer-middel- dwz woord en beeld- en moet beschouwd worden als een continue demonstratie en instructie van de leraar. (Peter Iserbyt LO4 2008)
- plaatjes met soms een beetje tekst, waarmee kinderen zelf een oefening kunnen aanleren en doen. (Mark Roth).

Ter verduidelijking volgt hier een klein overzicht van andere hulpmiddelen die veel gebruikt worden. Een *lesbrief* is een opdracht waarin beschreven staat wat gedurende (een deel) van de les door (een groep van) leerlingen dient te worden gedaan. (Dijkhoff; LO 10, 2007).

Verder is een *taakwijzer* een formulier met daarop getekend wat waar moet komen te staan. De kinderen kunnen materialen voor een spel dan zelf gaan klaarzetten. (Dijkhoff, LO 10, 2007).



Tot slot is een *observatiewijzer* een opdracht waarbij een (groep) leerlingen aan de hand van vaststaande criteria moet worden bekeken. (Dijkhoff; LO 9, 2007).

Dit artikel gaat alleen over kijkwijzers in het basisonderwijs. Kijkwijzers kunnen een grote hulp zijn in de les, vooral bij het lesgeven in vakken. Zo kun je eenvoudig meerdere oefeningen tegelijk aanbieden. Ook kunnen kinderen op verschillende niveaus naast elkaar werken, zonder dat je als leraar telkens opnieuw uitleg hoeft te geven. Verder is het een mooi middel om de kinderen te leren samenwerken. In zalen waar veel geluidsoverlast is, zoals een lange echo, bieden instructies op papier uitkomst.

Vereisten voor een kijkwijzer voor de basisschool

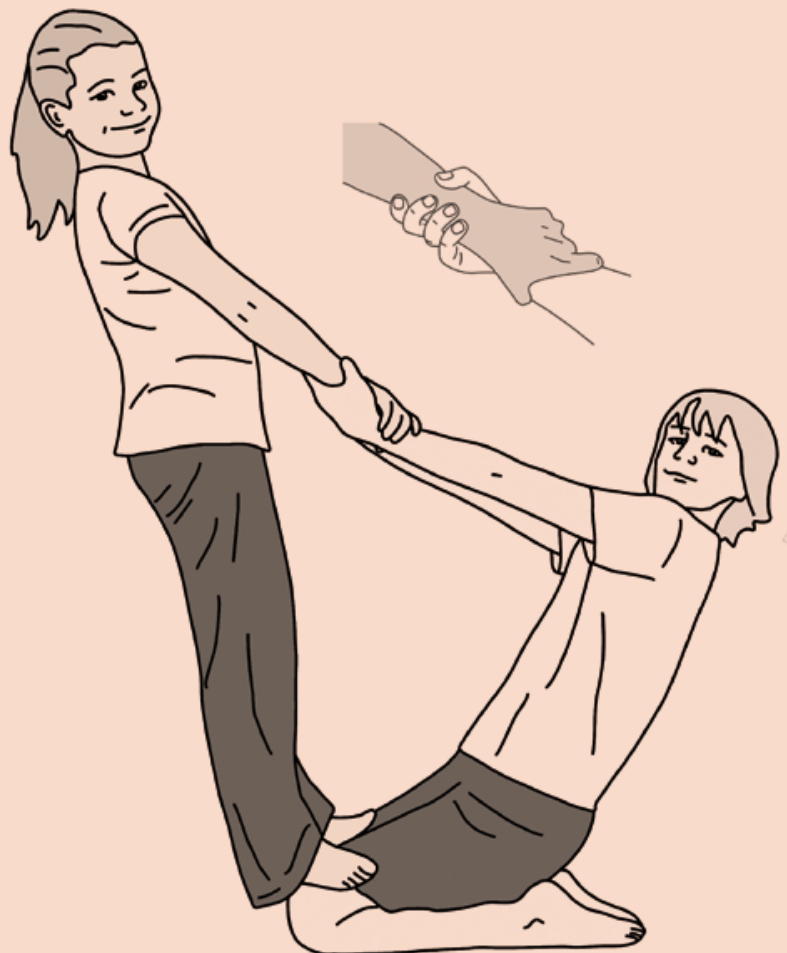
Duidelijke plaatjes

Kinderen hebben behoefte aan duidelijke plaatjes met weinig tekst, want plaatjes snappen ze meteen, tekst veel minder goed. Ook moeten de plaatjes rustig zijn, zonder storende informatie. Zo staan er op foto's al snel andere gymtoestellen en ramen op de achtergrond; deze elementen leiden alleen maar af. Duidelijke plaatjes waar jonge kinderen goed mee kunnen werken, zijn helaas moeilijk te vinden. Zelf maken is soms dus noodzakelijk.

Met een bewerkte foto of tekening kun je de nodige informatie benadrukken, bijvoorbeeld: hoe moet ik mijn handen neerzetten. In deze kijkwijzer kun je tekst zetten, maar nogmaals: het liefste erg weinig, omdat de kinderen teksten vaak niet goed lezen. Lezen is voor de kinderen van de groepen 1, 2, 3 en 4 trouwens over het algemeen moeilijk, en dat is toch wel de helft van de kinderen van de basisschool. Ook oudere kinderen nemen vaak geen tijd om tekst te lezen. Alleen kijken naar de plaatjes moet dus genoeg zijn om de oefening te leren. »



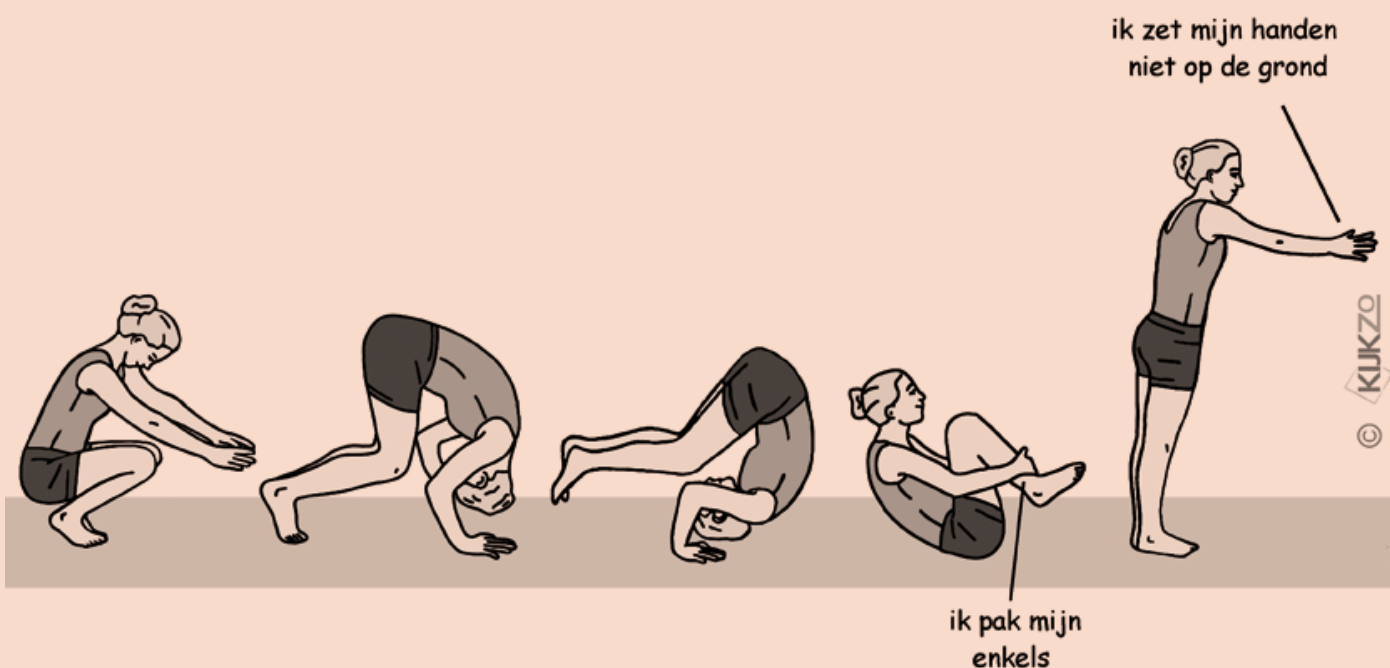
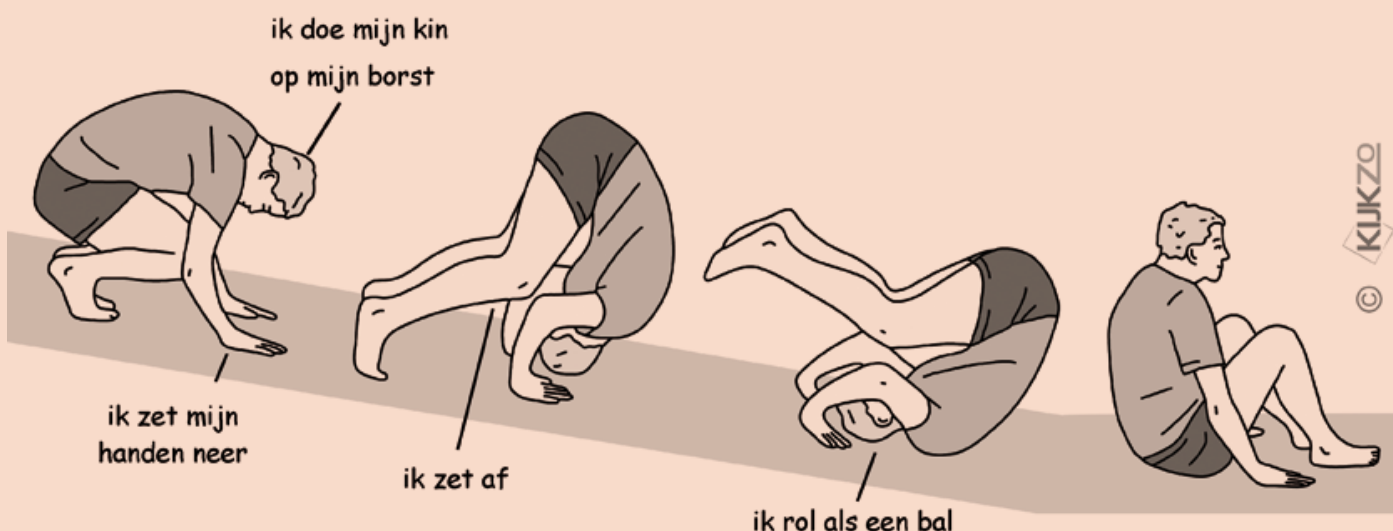
© KUKZO



© KUKZO

Contact:

info@kijkzo.nl



Het helpt wel om de kinderen erop te wijzen dat ze de tekst ook moeten lezen.

Bij het middelbaar onderwijs kunnen kinderen veel meer tekst aan, en ook meerdere oefeningen per blad. Dit is anders bij basisschoolkinderen. Kies daarom voor één oefening per kijkwijzer.

Bij nieuwe kijkwijzers is het overigens belangrijk om te kijken of ze wel echt werken. Test ze uit om te kijken of de kinderen het goed begrijpen. Als kinderen plaatjes of tekst verkeerd begrijpen, moet je de kijkwijzer aanpassen, anders leren de kinderen oefeningen verkeerd aan.

In de praktijk

Kijkwijzers zijn vooral nuttig bij het lesgeven in meerdere vakken: deel de gymzaal in bijvoorbeeld drie vakken in en zet drie spelletjes klaar. Eén van die drie spelletjes is een spel waarbij de kijkwijzers gebruikt worden. Om de kinderen goed te laten werken, moet je bij de instructie uitleggen wat ze moeten doen bij het vak met de kijkwijzers, met een voorbeeld en een kort praatje over veiligheid. Zo'n uitleg blijft nog steeds noodzakelijk.

Omdat je één oefening per kijkwijzer hebt, kun je goed doseren. Je legt één kijkwijzer neer, of meer, precies zoals je dat het beste

vindt uitkomen. In de praktijk is het handigste per werkplek één oefening en op de werkplek ernaast een ander niveau. Dat is makkelijker voor de kinderen die veel behoefte aan structuur hebben. Bij acrogym bevalt zes of zeven kijkwijzers goed. Leg ze naast elkaar op een bank of kastkop. De kinderen mogen er één pakken, deze uitvoeren en daarna omruilen. Als je de kaarten op de grond laat liggen, wordt het een rommeltje.

Je moet er wel voor zorgen, dat je per onderdeel ook meerdere niveaus hebt. Zo kan ieder kind meedoen op zijn eigen niveau. Het voorbeeld daagt ze uit en structureert de mogelijkheden. Opvallend is dat de kinderen

minder vaak negatief gaan doen tegen elkaar wanneer iemand de oefening niet goed kan uitvoeren. Het minder vaardige kind doet gewoon liever een andere kijkwijzer; en dat wordt gemakkelijk geaccepteerd in de groep.

Met kijkwijzers wordt er veel meer gewerkt dan zonder. Ineens is het mogelijk om kinderen bijvoorbeeld in één gymles vier of vijf verschillende soorten (kop)rollen te laten uitvoeren. Je legt de kijkwijzers neer en de kinderen gaan vanzelf rollen. De plaatjes dagen de kinderen uit om te bewegen. Voorheen was dat lastiger en wilden de kinderen alleen met veel aandringen de koprol een aantal keren oefenen. De kijkwijzers brengen ze op nieuwe ideeën en mogelijkheden.

Een ander positief effect ervan is dat de kinderen elkaar gaan helpen: "Nee joh, je doet het niet goed, kijk zo moet het". Dan wijzen ze op de kijkwijzer en het andere kind snapt meteen wat hij of zij anders moet doen. De docent kan vragen aan kinderen bij een groepje: "Doet hij/zij het nu goed?" Met de kijkwijzer erbij kunnen ze zelf dan vaak prima zeggen wat de ander goed doet en wat nog beter kan. Het beste is om ze te laten benoemen wat goed gaat. Ook is het makkelijk om op een plaatje aan te wijzen: "Je doet het bijna goed, kijk dat kan nog beter".

Kinderen snappen dan meestal heel snel wat ze moeten doen.

Lesgeven

Kijkwijzers maken het lesgeven makkelijker, er zitten vele voordelen aan, maar je kunt niet achterover gaan leunen. Het blijft nodig dat je oplet dat de kinderen de oefeningen goed doen, veilig werken en goed met elkaar omgaan. De actieve aanwezigheid van de leraar blijft natuurlijk nodig.

Voor nog meer tips en achtergrondinformatie kun je artikelen lezen die eerder gepubliceerd zijn in LO, van Hans Dijkhoff en Peter Iser-

byt in 2007 en 2008. Deze artikelen zijn na te lezen op de site van de KVLO.

Voorbeelden van deze kijkwijzers zijn in dit artikel verwerkt.

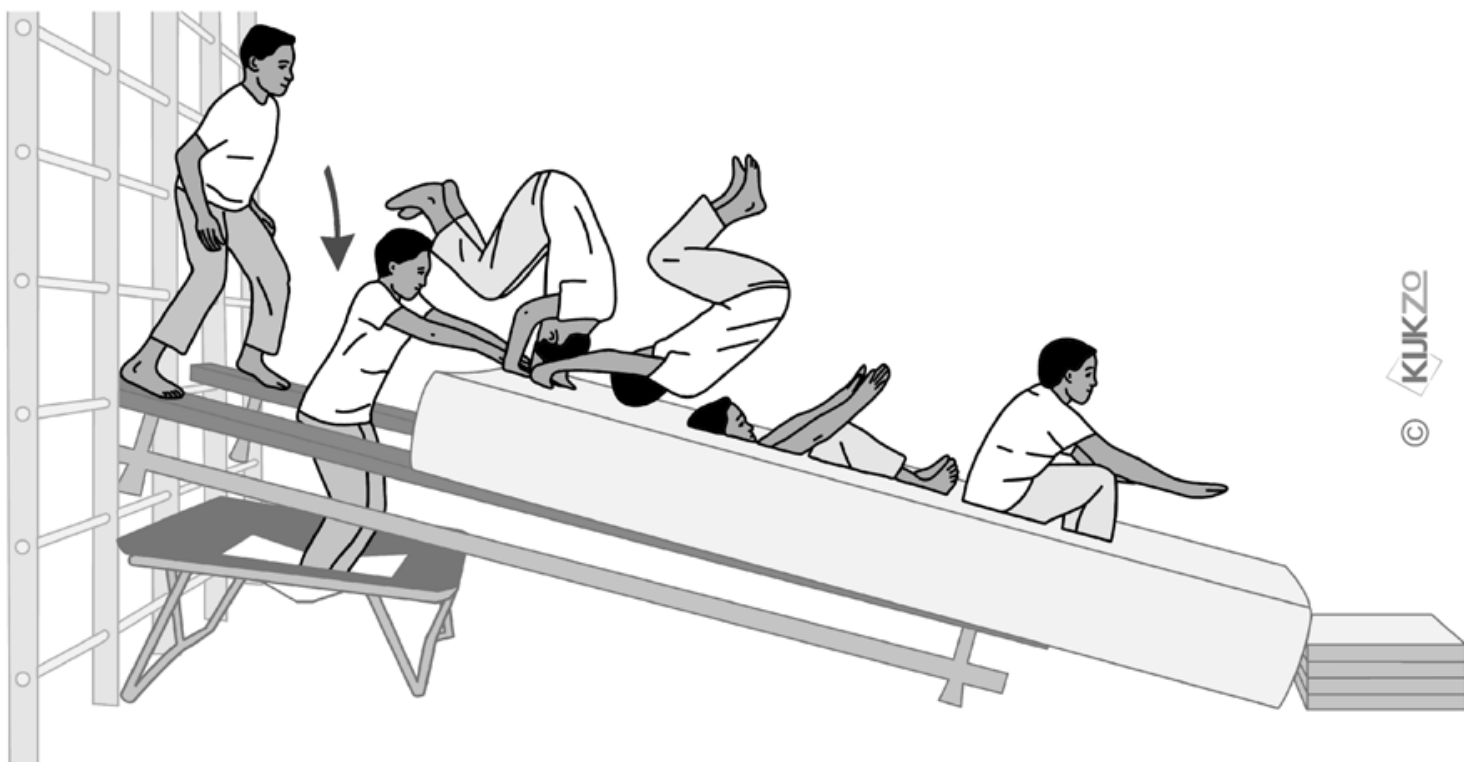
Op www.kijkzo.nl zijn kijkwijzers aan te schaffen en een aantal gratis te downloaden voor eigen gebruik.

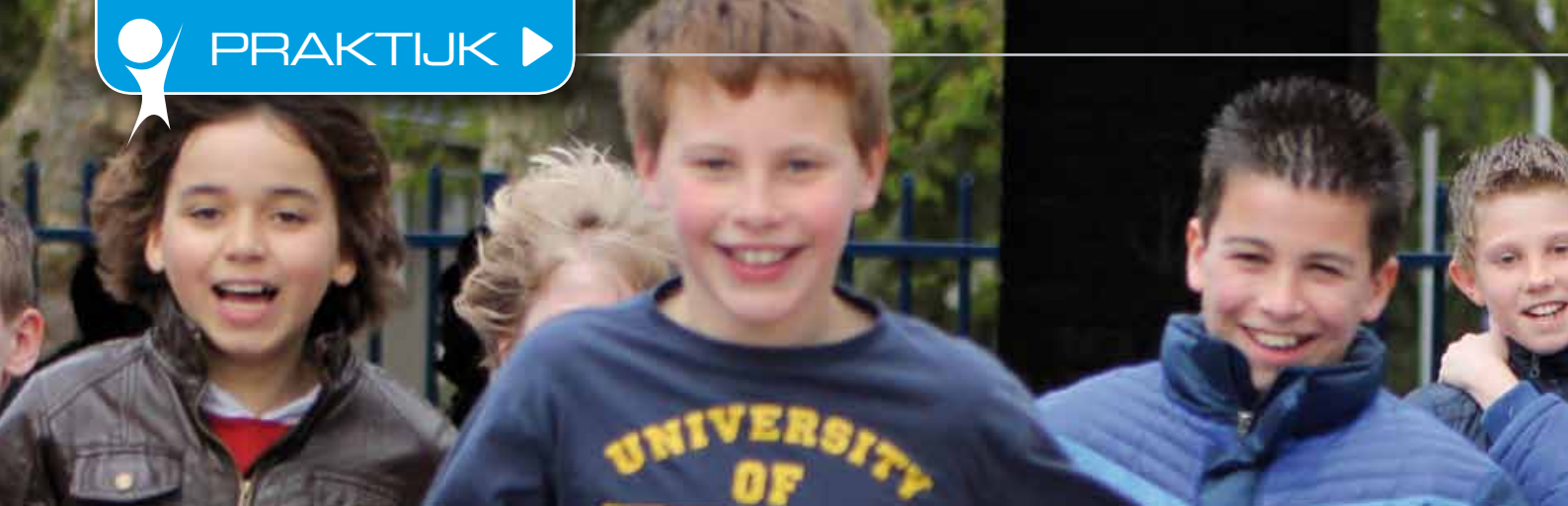
Mark Roth is docent LO in het basisonderwijs te Almere en Amsterdam. Hij startte met zijn vrouw KijkZo waar ze kijkwijzers voor de gymlessen van de basisschool maken en verkopen. ◀

Tips voor zelf kijkwijzers maken in het basisonderwijs

Vorm en inhoud:

- één oefening per kijkwijzer, op één A4
- A4 lamineren is nodig, liefst op 2 x125 micron, dat gaat jaren mee
- mooie plaatjes motiveren de kinderen
- plaatjes moeten duidelijk zijn, in maximaal vier plaatjes moet de oefening begrepen worden
- kinderen lezen van links naar rechts, dus zet plaatjes ook van links naar rechts
- maak plaatjes zo groot mogelijk, met weinig tekst
- gebruik korte tekst, zet de tekst dichtbij het plaatje
- schrijf tekst in de ik-vorm
- benadruk belangrijke details door een uitvergroting of door een pijl met tekst erbij
- laat storende elementen of achtergrond weg
- beseft dat het maken van een goede kijkwijzer veel tijd in beslag neemt
- als je plaatjes van internet haalt of uit boeken, realiseer je dan dat daar copyright op zit
- een kijkwijzer moet passen bij het niveau van de klas
- zorg voor kijkwijzers voor meerdere niveaus, zodat alle kinderen op hun niveau werken
- wanneer de kinderen varianten bedenken, is de oefening te simpel, geef extra uitdagingen.





Binnen beginnen, buiten winnen?

Fysieke activiteit tijdens de pauze: de effecten van stimulerend docentgedrag

De pauzetijd van de basisschool kan bijdragen aan een actievere leefstijl van kinderen. Maar hoe doe je dat zonder dat het de leerkracht weer een hoop extra tijd kost? Een onderzoek naar een praktische interventie.

Door Christa Krijgsman

In de masteropleiding van de ALO's wordt regelmatig door studenten praktijkgericht onderzoek gedaan. Dit levert resultaten op die interessant zijn voor de praktijkgerichte lezer/LO-docenten. In het praktijkkatern starten we nu met artikelen waarin aandacht is voor resultaten van deze onderzoeken. Deze keer een onderzoek van Sporthogeschool Fontys Eindhoven/Tilburg over de effecten van leerlingen aanzetten tot activiteiten in de pauzetijd. (Red.)

Inleiding

De afgelopen dertig jaar is de Nederlandse jeugd steeds dikker geworden. Dit blijkt onder andere uit cijfers van de Vijfde Landelijke Groeistudie van TNO (Schönbeck & Van Buuren, 2010), waarin weergegeven wordt hoe sterk overgewicht en obesitas bij jeugd van 2 tot 21 jaar in de afgelopen 30 jaar zijn opmars heeft gemaakt. Terwijl in 1980 5,1% van de jongens in deze leeftijdscategorie te kampen had met overgewicht en obesitas, steeg dit percentage in 2010 naar 13,3%. Bij meisjes liggen de percentages zelfs iets hoger: respectievelijk 7,2% en 14,9%.

Uit onderzoek (Hildebrandt et al., 2010) blijkt dat 53% van de basisscholieren voldoet aan de beweegnormen. Hiermee is de doelstelling uit het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen (VWS, 2008) reeds behaald. Dit betekent echter ook dat nog steeds 47% van de leerlingen niet voldoet aan deze norm. Wanneer men specifiek bepaalde leeftijdscategorieën bekijkt, blijkt de fysieke activiteit bij kinderen af te nemen naarmate ze ouder worden (Malina et al., 2004). De hoeveelheid fysieke activiteit neemt significant af bij kinderen tussen de 9 en 15 jaar (Nader et al., 2008).

Het is bekend dat de omgeving van het kind veel invloed heeft op het beweeggedrag (Biddle & Mutrie, 2008). Tot deze omgeving behoren ouders en vrienden, maar ook school en (sport)verenigingen. De basisschool is een instituut waar bovengenoemde partijen samenkomen. Om deze reden, maar ook omdat via scholen alle jeugd te bereiken is (Verstraete et al., 2006), lijkt het vanzelf-

sprekend dat de basisschool een rol krijgt in het stimuleren van een actieve leefstijl bij kinderen. Interventies op het schoolplein bieden veel mogelijkheden (Ridgers et al., 2005) daar kinderen iedere dag van de week fysiek actief kunnen zijn op het schoolplein.

In een review geven Ridgers et al. (2006) aan dat de rol van volwassenen in de promotie van fysieke activiteit op het schoolplein op grote schaal genegeerd is. Resultaten van enkel één onderzoek naar stimulerend docentgedrag (McKenzie et al., 1997) suggereert dat het trainen van leerkrachten in het geven van stimulerende non-verbale en verbale beweegprikkels een bijdrage kan leveren aan het voorkomen van inactief gedrag bij kinderen.

Het achterblijven van onderzoek naar de stimulerende rol van docenten kan wellicht verklaard worden doordat docenten veel belang hechten aan hun eigen pauze, aangezien er een enorme werkdruk ervaren

wordt (Klerks, 2010). Volgens leerkrachten vloeit deze ervaren werkdruk mede voort uit de door de overheid geformuleerde doelstellingen op het gebied van passend onderwijs, opbrengstgerichte leeraanpak, ouderbetrokkenheid en reken- en taalvaardigheden (OCW & PO-Raad, 2012).

Bovenstaande betekent dat leerlingen meestal niet door leerkrachten tijdens het buitenspelen op het schoolplein worden gestimuleerd tot fysieke activiteit. Een leerkracht zou misschien wel *voorafgaande* aan de pauze in een kort groepsgebesprek de leerlingen kunnen stimuleren tot fysieke activiteit tijdens het buitenspelen.

In dit afstudeeronderzoek van de opleiding Master of Sports van Fontys Sporthogeschool zijn de effecten van stimulerend docentgedrag op de fysieke activiteit tijdens de pauze onderzocht. Het doel van deze studie was tweeledig.

Het effect bepalen van stimulerend docentgedrag, voorafgaande aan de pauze, op de fysieke activiteit bij jongens en meisjes van groep zes, zeven en acht.

De praktijkervaringen van de docenten met deze aanpak kwalitatief bepalen.

Methode

Onderzoekspopulatie

181 Leerlingen van twee basisscholen in Eindhoven namen deel aan het onderzoek. Fysieke activiteit werd gemeten tijdens een dertig minuten durende 'grote' speelpauze. Op BS de Bijenkorf was naar buiten gaan tijdens de grote pauze niet verplicht; op BS Wethouder van Eupen wel. Elf leerkrachten hebben een digitale vragenlijst ingevuld, waarin hun persoonlijke visie over de interventie centraal stond.

Interventie

Aan de groepsleerkrachten werd gevraagd, voorafgaande aan de pauze, een groeps-

gesprek met de leerlingen te houden over hun pauzeactiviteiten. Voorafgaande aan de interventie ontving iedere klas een set van zeven mediakaarten met daarop door kinderen zelf te organiseren en te reguleren spellen. Deze spellen inclusief mediakaarten zijn vooraf aan de interventie in de lessen LO behandeld. Op beide scholen zijn de spellen behandeld door één vakleerkracht, waardoor leerlingen klasoverstijgend dezelfde spelregels hebben geleerd en klasoverstijgend de spellen in de pauze konden spelen. Dit groepsgebesprek vond plaats in ongeveer tien tot vijftien minuten voorafgaande aan de grote pauze.

Meetinstrumenten

Iedere grote pauze werd de fysieke activiteit gemeten met behulp van een stappenteller (de YamaxDigiWalker model CW-600). Data werden verzameld tijdens een nulmeting (week 1), nameting (week 2, met interventie) en een follow-up (week 4, met interventie). De leerkrachten vulden een vragenlijst in met vijf onderwerpen, te weten: (1) informatievoorziening, (2) tijdsbelasting, (3) ervaring leerlingen, (4) sociaal gedrag leerlingen, (5) ervaring leerkracht.

Resultaten

Activiteit

In de voormetingen maakten leerlingen van de twee scholen tijdens de pauze gemiddeld 1563 stappen met een standaarddeviatie ($\pm$) van 576 stappen, in de nameting 1622 ± 538 stappen en in de follow-up meting 1525 ± 553 stappen. Het verschil tussen voormeting en nameting was niet significant en er was een significante afname ($p=0,035$) in fysieke activiteit tussen de nameting en de follow-up. Figuur 1 geeft de resultaten schematisch weer.

Kwalitatieve meting

Leerkrachten gaven met een 3,6 op een vijfpunts-Likertschaal aan dat de informatievoorziening over de interventie voldoende

duidelijk was geweest, waarbij ze met een 3,8 aangaven zichzelf na de informatievoorziening voldoende bekwaam te voelen om de interventie te starten. Daarnaast werden de overige drie categorieën zeer neutraal geëvalueerd. Een schematisch overzicht van de visie van leerkrachten op deze onderwerpen wordt in figuur 2 weergegeven.

In de toelichting werden enkele opvallende punten genoemd. In de verantwoording van de tijdsbelasting werd door 64% (zeven leerkrachten) aangegeven dat de interventie een extra belasting was op de reguliere drukte, wat als 'belastend' werd ervaren. Daarnaast gaf 55% (zes leerkrachten) van de ondervraagde leerkrachten aan dat de interventie op een negatieve manier voldaan had aan hun verwachtingen. Dit negatieve oordeel werd veroorzaakt door de tijdsinvestering en een 'alweer-reactie' bij leerlingen. Volgens de leerkrachten werd de 'alweer-reactie' bij leerlingen veroorzaakt doordat de interventie te weinig gevarieerd was en wel op dagelijkse basis besproken werd, waardoor de aandacht van de leerlingen voor deze gesprekken verminderde. In de vijfde categorie werd aan de leerkrachten gevraagd hoe de leerlingen in hun beleving de interventie ervaren hebben en waartoe de interventie, in hun ogen, de leerlingen heeft aanzet. Opvallend hierbij was dat volgens de mening van de leerkrachten de interventie voor 23% van de leerlingen een reden is geweest tot het proberen van nieuwe spellen, voor een gelijkwaardig percentage een reden is geweest tot het maken van speelafspraken, voor 19% een leuke activiteit is geweest en voor 12% een reden is geweest tot meer bewegen.

In een afsluitende vraag gaven de leerkrachten aan of ze de groepsgebesprekken over spelactiviteiten, voorafgaande aan de pauze, voortzetten in de toekomst. Figuur 3 geeft de visie van docenten aangaande dit onderwerp weer. >>

Contact:

c.krijgsman@sjl.nl

Discussie

Uit dit onderzoek blijkt dat het stimuleren van fysieke activiteit door leerkrachten voorafgaand aan de pauze, geen significante toename veroorzaakt in activiteit zoals gemeten met stappentellers. Het verschil tussen vorming en nameting was niet significant. Er was een significante afname ($p = 0,035$) in fysieke activiteit tussen de nameting en de follow-up. Ondanks de insteek dat het voor de leerkrachten een minimale tijdsbelasting moest zijn, hebben de leerkrachten de 'te investeren tijd' als belastend ervaren, waarbij aangegeven werd dat het moeilijk was de leerlingen te blijven stimuleren, aangezien de leerlingen een 'alweer reactie' vertoonden. Toch geeft de meerderheid van de leerkrachten aan de stimulerende gesprekken incidenteel te willen blijven toepassen binnen hun onderwijstijd.

Verschillende studies (Verstraete et al., 2006; Ridgers et al., 2006) hebben aangegeven dat de invloed van de leerkracht op de fysieke activiteit van kinderen nog ernstig onderbelicht is. Enkel één studie onderzocht aanmoedigend docentgedrag *tijdens* de speel-pauze (McKenzie et al., 1997). Hieruit bleek dat leerlingen zeer sterk (93%) reageerden op aanmoediging tot fysieke activiteit door opnieuw te gaan bewegen of de beweging in stand te houden. Het trainen van leerkrachten in het geven van beweegprikkels tijdens de activiteit leek een bijdrage te leveren in het voorkomen van sedentair gedrag bij kinderen (McKenzie et al., 1997). Het vergelijken van deze onderzoeksresultaten met die van de huidige studie is echter lastig, daar de manier en het moment van aanmoediging essentieel verschillend was (stimulering

tijdens de pauze versus stimulering voorafgaand aan de pauze).

In het huidige onderzoek ontstond na de niet-significante toename van fysieke activiteit een opvallende afname in het gemiddeld aantal stappen per pauze: het gemiddeld aantal stappen nam significant af tussen de nameting en de follow-up ($p = 0,035$). Wellicht heeft de meting zelf invloed gehad op de kinderen: door de stappenteller voelden ze zich misschien uitgedaagd om veel te bewegen. Het is mogelijk dat een dergelijke reactiviteit in de nulmeting voor een verhoogd gemiddeld aantal stappen heeft gezorgd, terwijl bij de follow-up wellicht de 'nieuwigheid er vanaf was'. Naast reactiviteit kunnen bijvoorbeeld de weersomstandigheden ook voor een significante afname bij de follow-up gezorgd hebben. Een controlegroep naast de huidige populatie, waarbij alle leerlingen (controlegroep en interventiegroep) in dezelfde periode gemeten worden, had deze mogelijkheid kunnen uitsluiten.

De bevindingen van het onderzoek naar de ervaringen van leerkrachten lijken er op te wijzen dat het stimuleren van fysieke activiteit niet als belangrijk doel wordt gezien door een deel van de leerkrachten. Het Bestuursakkoord PO 2012-2015 (OCW & PO-Raad, 2012) zet in op meetbare doelstellingen die gehaald moeten worden op het gebied van passend onderwijs, taal en rekenen, opbrengstgerichte aanpak en ouderbetrokkenheid. Mede hierdoor geven leerkrachten aan een grote mate van werkdruk te ervaren (Klerks, 2010), waarbij men als meest genoemde oorzaak een tekort aan tijd rapporteert. De resultaten uit de kwalitatieve evaluatie lijken in lijn met de ontwikkeling dat cognitieve prestaties belangrijker worden geacht dan het bijbrengen van een gezonde leefstijl aan kinderen. Deze twee zaken hoeven elkaar echter niet uit te sluiten: uit onderzoek is gebleken (Castelli et al., 2007; Chomitz et al., 2009) dat fysieke gezondheid positief gerelateerd is aan schoolprestatie. Daarom zou stimulering van fysieke activiteit onder schooltijd een 'win-winsituatie' kunnen opleveren (Chomitz et al., 2009). In het huidige onderzoek lijkt daarvoor wel een uitgebreidere docententraining in het aanbieden van een gevarieerde manier van bewegingsstimulering nodig te zijn geweest.

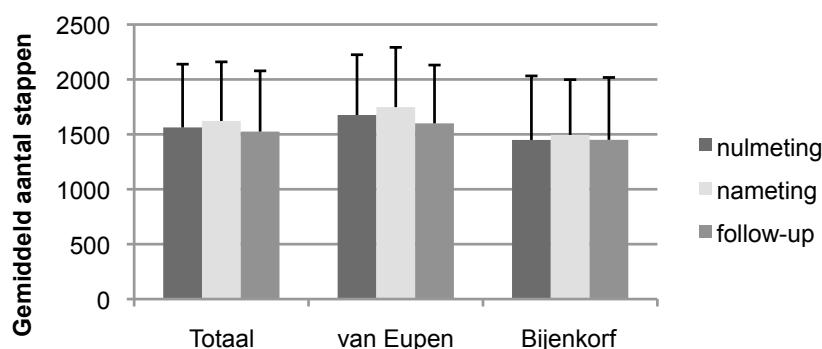
Conclusie

De interventie beschreven in dit onderzoek, stimulerend leerkrachtgedrag voorafgaand



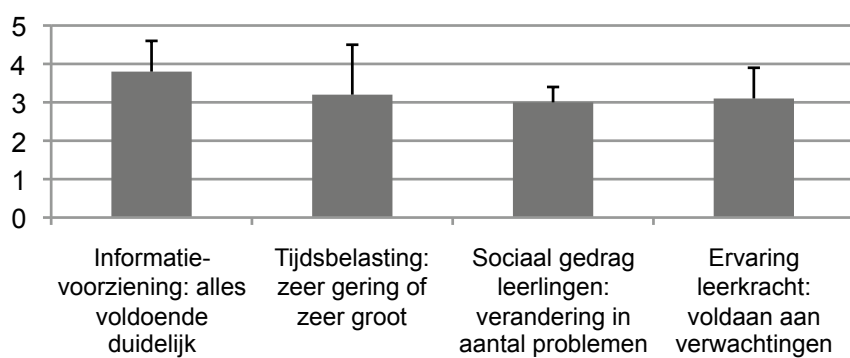
Lekker rennen

Fysieke activiteit



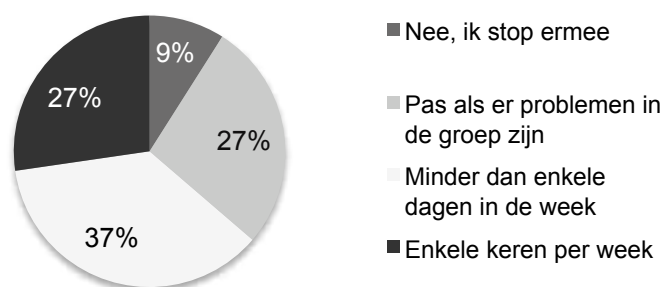
Figuur 1. Fysieke activiteit gemeten in gemiddeld aantal stappen per pauze voor de totale populatie alsmede opgesplitst naar basisschool.

Visie leerkrachten op interventie



Figuur 2. De visie van leerkrachten op de interventie verdeeld in vier categorieën. Er is gescoord op een schaal van 1 t/m 5. Score 1 geeft een zeer negatief antwoord op de vraag, score 5 geeft een zeer positief antwoord op de vraag.

Voortgang stimulerende groepsgesprekken



Figuur 3. De visie van docenten over de toepassing van de stimulerende groepsgesprekken in de toekomst.

Literatuur

- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity, Determinants, well-being and interventions*. New York, USA: Routledge.
- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29 (2), 239-252.
- Chomitz, V., Slining, M., McGowan, R., Mitchell, S., Dawson, G., & Hacker, K. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *Journal of School Health*, 79 (1), 30-37.
- Hildebrandt, V., Chorus, A., & Stubbe, J. (2010). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid*. TNO. Leiden: TNO.
- Klerks, I. (2010). *Regeldruk van leraren in het basisonderwijs: Aspecten, Oorzaken en Oplossingen*. Utrecht: CNV Onderwijs.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McKenzie, T., Sallis, J., Elder, J., Berry, C., Hoy, P., Nader, P., et al. (1997). Physical Activity Levels and Prompts in Young Children at Recess: A Two-Year Study of a Bi-Ethnic Sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (3), 195-202.
- Nader, P., Bradley, R., Houts, R., McRitchie, S., & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-Vigorous Physical Activity From Ages 9 to 15 Years. *Journal American Medical Association*, 300 (3), 295-305.
- OCW, & PO-Raad. (2012). *Bestuursakkoord Primair Onderwijs 2012-2015*. Den Haag: OCW; PO-Raad.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive Medicine* (41), 102-107.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. (2006). Physical Activity Levels of Children during School Playtime. *Sports Med*, 36 (4), 359-371.
- Schonbeck, Y., & Buuren van, S. (2010). *Vijfde Landelijke Groeistudie*. TNO. Leiden: TNO.
- Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16 (4), 415-419.
- VWS. (2008). *De kracht van sport*. Den Haag: VWS. ◀

aan de pauze, veroorzaakte geen significant verschil in fysieke activiteit op het schoolplein. Mogelijk zijn deze resultaten beïnvloed door reactiviteit en veranderde omstandigheden waaronder leerkrachtgedrag. Gezien de beperkte omvang van het onderzoek is vervolgonderzoek naar de effectiviteit van

andere, gevarieerde vormen van deze interventie aan te bevelen.

Met dank aan:

Leerlingen, medewerkers en directies van BS Wet-
houder van Eupen en BS de Bijenkorf te Eindhoven
en Lars Borghouts (lector Fontys Sporthogeschool)

Laat ze maar lopen

En wel zo hard mogelijk in een groep; de estafette

In het vorige nummer is er aandacht besteed aan sprinten met aandacht voor uitdagende samenwerkingsopdrachten. Daarbij ging het vooral om de individuele loopprestatie. In dit artikel gaat het om de gezamenlijke loopprestatie; de estafette, waarbij de snelheid van wisselen bepalend is voor de groepsprestatie.

Door: Maarten Massink

In het vorige artikel is verwezen naar het boekje 'Atletiek als uitdaging' van Diny Bom en Jan Vermeulen (Impulsreeks van Jan Luiting Fonds). Hierin staan vele uitdagende, ludieke en speelse estafettevormen waarbij het er om gaat dat leerlingen om de beurt een loopafstand afleggen en materialen doorgeven of om de beurt een opdracht uitvoeren. Hierin wordt de beleving van de gezamenlijke opdracht van samen een afstand afleggen en snel wisselen op verschillende manieren uitgediept.

Bij het atletieknummer estafette-loop gaat het er uiteindelijk om een vaste afstand af te leggen met groepje en daarbij het estafettestokje zo efficiënt doorgeven dat er een optimale tijd wordt gemaakt. Hierbij kan de spanning worden opgevoerd door groepen tegen elkaar te laten lopen. Het is dan vooral zaak dat groepen ongeveer even sterk zijn. Hier dient eerst tijd en aandacht naar uit te gaan.



Individuele prestatie

Er is ook uitdaging te halen uit de afzonderlijke groepsprestatie. Het gaat er dan om als groep in een estafette de tijd te verbeteren van de beste prestaties van de individuele groepsleden bij elkaar opgeteld. Oftewel de bedoeling van de estafette is zo efficiënt mogelijk gebruik te leren maken van de 'vliegende start'. De vliegende start geeft de groepsleden de mogelijkheid sneller te zijn dan hun individuele prestatie met een start uit de stilstaande houding. Voorwaarde is wel dat de wissel zo efficiënt plaatsvindt dat er sprake is van een vliegende start voor alle lopers.

Prestatiemeting uitdagend voor alle leerlingen?

Hierdoor ontstaat er een wedstrijd niet tegen een andere groep, maar tegen de tijd die je krijgt als je de beste persoonlijke tijden van de groepsleden optelt. Dit zijn mooie opdrachten binnen atletiek op school. Atletiek is een tak van sport waar het meten van prestaties centraal staat. Het gaat vaak om afstanden, hoogten en tijden meten en vergelijken. Niet zo leuk als je steeds achteraan komt. Hoe vaak gebeurt het niet dat cijfers voor atletiek alleen maar, of vooral bepaald worden door de prestaties te leggen langs een absolute prestatieschaal gekoppeld aan een cijfer.

Een voorbeeld hiervan is figuur 1. Absolute prestaties gekoppeld aan een cijfer/beoordeling is duidelijk en overzichtelijk voor docent en leerling en daarmee verleidelijk om te hanteren. Maar voor sommige leerlingen betekent dit ongeveer hetzelfde als het

60 meter sprint				100 meter sprint			
meisjes		jongens		meisjes		jongens	
Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer
-	-	-	-	-	-	-	-
13,0	4	11,0	4	17,7	4	16,0	4
12,5	4,5	10,8	4,5	17,4	4,5	15,7	4,5
12,0	5	10,5	5	17,1	5	15,4	5
11,0	5,5	10,0	5,5	16,5	5,5	14,8	5,5
10,5	6	9,8	6	16,2	6	14,5	6
10,0	6,5	9,5	6,5	15,9	6,5	14,2	6,5
9,7	7	9,3	7	15,7	7	13,8	7
9,4	7,5	9,0	7,5	15,5	7,5	13,4	7,5
9,0	8	8,8	8	15,3	8	13,0	8
8,7	8,5	8,5	8,5	15,1	8,5	12,6	8,5
8,4	9	8,3	9	14,9	9	12,2	9
8,0	9,5	8,0	9,5	14,7	9,5	11,8	9,5
7,7	10	7,8	10	14,5	10	11,4	10

1500 m				Coopertest			
meisjes		jongens		meisjes		jongens	
Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer	Prestatie	Cijfer
-	-	-	-	-	-	-	-
09:10,0	4	08:30,0	4	1700	4	2000	4
09:00,0	4,5	08:07,0	4,5	1775	4,5	2100	4,5
08:50,0	5	07:45,0	5	1850	5	2200	5
08:25,0	5,5	07:22,0	5,5	1925	5,5	2300	5,5
08:10,0	6	07:00,0	6	2000	6	2400	6
07:50,0	6,5	06:38,0	6,5	2075	6,5	2500	6,5
07:30,0	7	06:15,0	7	2150	7	2600	7
06:55,0	7,5	06:00,0	7,5	2225	7,5	2700	7,5
06:33,0	8	05:45,0	8	2300	8	2800	8
06:20,0	8,5	05:30,0	8,5	2375	8,5	2900	8,5
06:12,0	9	05:15,0	9	2450	9	3000	9
06:00,0	9,5	05:00,0	9,5	2525	9,5	3100	9,5
05:45,0	10	04:45,0	10	2600	10	3200	10

Figuur 1: Atletiekprestaties koppelen aan een cijfer: duidelijk en overzichtelijk, maar ook frustrerend als de norm niet binnen bereik ligt.

krijgen van een beoordeling op basis van je lichaamsgewicht: je kunt in de paar weken dat je aandacht besteedt aan lopen in de LO-les niet opeens twee seconden harder lopen op de 60 meter of 200 meter meer lopen op de

coopertest. Leerlingen weten van tevoren wat hun cijfer ongeveer zal worden. Door hard oefenen in die weken is daar misschien een half puntje verschil te maken, maar als je 1600 meter loopt op de coopertest zal dat >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Knielstart

in een paar weken niet met veel meer dan 200 meter veranderen. Het cijfer/de beoordeling staat al aan het begin redelijk vast. De lessen worden daarmee minder interessant en uitdagend.

Het wordt wel interessant als je een persoonlijke prestatieverbetering of prestatieverbetering van de groep kan opmeten en laat meetellen in de beoordeling, zodanig dat alle groepsleden een rol spelen. We moeten voor leerlingen haalbare doelen stellen en het meten bij atletiek een persoonlijk karakter geven door de persoonlijke of groepsprestatieverbetering centraal te stellen en niet de absolute prestatie. Bij het afspreken van deze andersoortige beoordeling speelt de vakvisie een belangrijke rol. Hierover kun je met de leden uit je vakgroep in gesprek als het gaat om het geven van beoordelingen. Zie hiervoor ook de artikelen over duurlopen in LO 10, 11 en 12 uit 2009.

Estafette en de groepsprestatie

Hoe beoordeel je (groeps)prestatie dan bij de estafette van 4 x 50 keer vijftig meter (200 meter totaal)? In het vorige artikel zijn we geïnteresseerd met het opmeten van de persoonlijke sprinttijd (60 meter) van de groepsleden: het leren opmeten van de tijd bij een start uit stilstand (staand of knielstart) zodat ieder groepslid een persoonlijk beste prestatie heeft. Deze persoonlijk beste tijd wordt genoteerd. Leerlingen leren daarbij procedures en rollen die nodig zijn om de tijd op te meten. Dit doen we nu voor een afstand van 50

meter met een groepje van vier. De tijden worden bij elkaar opgeteld en is de tijd die verslagen moet worden in de 4 x 50 meter estafette van de groep.

Vliegende start

Na de individuele tijd met een knielstart of staande start wordt van iedere loper ook de tijd opgenomen van een 50 meter sprint met een vliegende start (zie LO 10). Ook deze tijd wordt genoteerd. Iedere loper heeft nu twee tijden. Een 50 meter tijd vanuit stilstand start en een tijd met vliegende start. De tijden met vliegende start worden van alle groepsleden ook bij elkaar opgeteld. Hoeveel tijd heb je verloren met de stilstand start? Hoeveel procent is dat van de totale tijd? Hoeveel starttijdverlies is dat van alle groepsleden bij elkaar opgeteld? Hoeveel procent is de totale starttijdverlies van de opgetelde tijd van de groepsleden met stilstand start? Leuke opdrachten voor het maken van een lesbrief.

Opdracht

Vervolgens krijgen de leerlingen de opdracht de komende lessen de estafettewissel te oefenen zodat de tijd op de 200 meter estafette de tijd van de individuele prestaties van de 50 meter met vliegende start van de groepsleden bij elkaar opgeteld zo dicht mogelijk wordt benaderd. Een mooi streven is om in ieder geval de tijden van de beste prestaties van de 50 meter sprint met stilstand start van alle groepsleden bij elkaar opgeteld, te verbeteren.

Het beste uit jezelf halen



Uit de blokken

Bij het beoordelen van de estafettegroepsprestatie levert dat een goed richtpunt op:

zelf onderzoek te doen naar voorbeelden van wisselmethode op internet of via beelden

A	De estafette groepstijd is langzamer dan de vier persoonlijk beste tijden van de groepsleden met stilstaande start bij elkaar opgeteld (som van de groepsleden met stilstaande start).
B	De estafette groepstijd is ongeveer gelijk aan de som van de groepsleden met stilstaande start.
C	De estafette groepstijd is sneller dan de som van de groepsleden met stilstaande start.
D	De estafette groepstijd benadert de som van de groepsleden met vliegende start.

Bij het geven van een cijfer kan deze vierpuntschaal vertaald worden in een cijfer. Daarbij is:

- A onvoldoende (cijfer < 5,5)
- B voldoende tot ruim voldoende ($5,5 < \text{cijfer} < 7,0$)
- C ruim voldoende tot goed ($7,0 < \text{cijfer} < 8,5$)
- D zeer goed tot uitstekend ($8,5 < \text{cijfer} < 10$).

Als je op deze wijze beoordeelt kan het gebeuren dat een groep na het oefenen van de estafettewissel misschien niet de snelste estafettetijd heeft maar het meeste efficiënt heeft leren wisselen en de beste groepsprestatie heeft geleverd.

Het oefenen

Hoe je de estafette wilt laten oefenen is afhankelijk van de te kiezen didactische werkvorm. Het kan door klassikaal oefenen van de wisselmethode, waarbij de leerlingen de wisseltechniek aangeleerd wordt. Het kan via lesbrieven waarbij leerlingen voorbeelden krijgen van wisseltechnieken op foto's of tekeningen. Leerlingen kan gevraagd worden

van de SLO (www.bewegingsonderwijs.slo.nl) Het kan met opdrachten op papier waarin leerlingen vragenderwijs de beste wisseltechniek leren ontdekken. Of het kan met een zeer open opdracht waarbij de opdracht gegeven wordt zelf een wisselmethode te ontdekken waarbij zo efficiënt mogelijk gewisseld wordt.

Uitgangspunt is dat van alle leerlingen eerst een snelste 50 meter tijd wordt genoteerd met stilstaande start en met vliegende start in een groepje van vier. De opdracht daarna is voor alle groepen in een 4 x 50 meter estafette de som van de tijden van de groepsleden met stilstaande start te verbeteren en deze som met vliegende wissel te benaderen.

Organisatie

Bij het oefenen kunnen de groepen gebruikmaken van de vijftig meter baan waarbij in het midden een wisselzone is gemaakt.

Nummer 1 start in het midden (in de wisselzone) en loopt naar een eindpilon (25 meter) gaat daaromheen en komt terug en wisselt in de wisselzone met nummer 2. Deze gaat naar de andere eindpilon (ook 25 meter), gaat daaromheen en wisselt in de wisselzone met nummer 3 die weer doorloopt naar de eerste eindpilon et cetera.

Het is ook mogelijk te oefenen op de 200 meter baan waarop de wisselzones staan aangegeven.

Het is makkelijker meerdere groepen te laten oefenen op meerdere 50 meter banen dan meerdere groepen op één 200 meter baan. Daarom heeft het voorkeur het wisselen wat langer te oefenen op meerdere 50 meter banen en daarna afsluiten op de 200 meter baan.

Op de site van SLO (www.bewegingsonderwijs.slo.nl) staan filmbeelden die de wisseltechniek op verschillende niveaus laten zien. Filmbeelden van 80 meter sprint met vliegende wissel: http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video/verbeteren/bd_atletiek/

Literatuur

Bom, D., Vermeulen, J. (2001). *Atletiek als uitdaging*. Zeist: Jan Luiting Fonds
 Rouw, D., (2007). *Atletiek lopen* (3). Zeist: LO 12
 Baremans, B. (2007). *Atletiek sprinten in het bo* en vo (4 en 5). Zeist: LO 13 en 14

Foto's: Anita Riemersma

Smashbal

Een uitdagend volleybalspel voor jongens (...en meisjes)

Smashbal is een uitdagend volleybalspel dat zich richt op de meest aantrekkelijke volleybaltechniek; namelijk de Smash. De volleybalbeleving is binnen dit spel het uitgangspunt, waardoor het smashbal een stoer, aantrekkelijk en uitdagend karakter heeft. Smashbal is opgebouwd uit vier levels, waarbij elke rally eindigt met een smash. Dit volleybalspel richt zich met name op de beleving van jongens, maar meisjes vinden het ook erg leuk.

Door: Ruben Nijhuis



Volleybal attractiever maken: de smash centraal

In samenwerking met verschillende volleybalverenigingen heeft het Smashbal haar huidige vorm gekregen. Deze methodiek is goed toepasbaar binnen de vereniging en de gymlessen van het onderwijs.

Cool Moves Volley

Om kinderen volleybal te leren spelen, is er voor de jeugd (6 t/m 12 jaar) een volleybal-methodiek ontwikkeld die stapsgewijs het volleybal aanleert; het Cool Moves Volley (CMV).



Het doel van CMV is om kinderen, in de leeftijd 6 t/m 12 jaar te enthousiasmeren voor de volleybalsport. Door methodisch en gefaseerd volleybal aan te bieden krijgt de jeugd de mogelijkheid om vanuit een attractief volleybalspel de volleybaltechnieken aan te leren. De moeilijkheid van het volleybalspel wordt 'opgeknapt' en vanuit een duidelijke methodiek aangeleerd.

CMV kent zes vaardigheidsniveaus waarbij kinderen spelenderwijs en in stappen leren volleyballen. Door deze duidelijke methodische opbouw, ontstaan er bewegingssituaties voor elk niveau. Iedereen kan op zijn/haar niveau worden uitgedaagd en wedstrijden spelen.

Het Cool Moves Volley heeft vooral meisjes in de leeftijd t/m 12 jaar geënthousiasmeerd voor de volleybalsport. Jongens daarentegen zijn met het CMV lastiger te enthousiasmeren voor de volleybalsport. In gesprekken met verenigingen en LO-docenten, bleek er behoefte te zijn aan een volleybalmethodiek die inspeelt op de beleving van jongens. Door juist de beleving centraal te stellen in plaats van de techniek, is er een volleybal-methodiek ontwikkeld die aanhaakt bij de sportbehoefte van jongens, de volleybaltrainers en de LO-docenten.

Het spel Smashbal

Uitgangspunten van het Smashbal zijn: uitdagend, technisch haalbaar, dynamisch, competitief, rallyspel en altijd kunnen eindigen met een smash. Smashbal is opgebouwd uit vier verschillende levels:

	1 ^e balcontact	2 ^e balcontact	3 ^e balcontact
Level 1	vangen	volleytechniek	nvt
Level 2	vang-gooi	vang-gooi	volleytechniek
Level 3	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek
Level 4 (uit service pass)	volleytechniek	vang-gooi	volleytechniek
Level 4 (uit verdediging)	vang-gooi	volleytechniek	volleytechniek

Level 1

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn (badmintonveld) of 3 meter lijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft mag naar het net rennen en de bal voor zichzelf opgooien. Deze slaat de bal over het net (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Voorkeur 2 tegen 2.

Spelverloop: (team A) serveren – (team B) vangen – rennen – smashen – doordraaien – (team A) vangen – rennen – smashen – doordraaien – et cetera.

Level 2

- Team A serveert de bal vanachter de 2 meter lijn (badmintonveld) of 3 meter lijn (volleybalveld). Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt de bal (direct of na een stuit).
- Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat.
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

Spelverloop: (team A) serveren – (team B) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien – (team A) vang/gooi (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – doordraaien – et cetera.

Level 3

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meter lijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team vangt direct de bal, dus zonder stuit.
- Het kind dat de bal gevangen heeft gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter) die dan bij het net staat.
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Als er gescoord is, begint het team die de bal heeft met serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

Spelverloop: (team A) serveren – (team B) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen – (team A) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen – et cetera.

Level 4

- Team A serveert de bal vanachter de achterlijn van het badmintonveld of 7 meter lijn volleybalveld. Dit mag zowel bovenhands als onderarms.
- Het ontvangende team geeft een onderarmse- of bovenhandse pass.
- De setter gooit de bal via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong). ➤

Contact:

ruben.nijhuis@nevobo.nl

	serveren	pass	set-up	smash	verdediging	set-up	smash
level 1	onderhands of bovenhands	vangbal (met of zonder stuit)	bal voor jezelf opgooien	staand of in sprong	vangbal (met of zonder stuit)	bal voor jezelf opgooien	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter 2m of 3m lijn</i>	<i>na vangbal mag je naar het net rennen</i>			<i>na vangbal mag je naar het net rennen</i>		
level 2	onderhands of bovenhands	vang-gooi (met of zonder stuit)	vang-gooi	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	vang-gooi	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter 2m of 3m lijn.</i>	<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot.</i>	<i>houd de set-up ruim van het net.</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot.</i>	<i>houd de set-up ruim van het net.</i>	
level 3	onderhands of bovenhands	vang-gooi (zonder stuit)	set-up	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	set-up	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter de achterlijn</i>	<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	
level 4	onderhands of bovenhands	pass techniek (onderarms of bovenhands)	vang-gooi	staand of in sprong	vang-gooi (met of zonder stuit)	set-up	staand of in sprong
<i>extra</i>	<i>van achter de achterlijn</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	<i>houd de set-up ruim van het net</i>		<i>via vang-gooi speel je de bal naar teamgenoot</i>	<i>volleybaltechniek bovenhands of onderarms</i>	

- Het verdedigende team vangt de bal (direct of na een stuit) en gooit deze via een vang-gooibeweging naar zijn teamgenoot (setter).
- De setter geeft een set-up met de bovenhandse- of onderarmse techniek naar zijn teamgenoot, die de bal over het net slaat (staand of in sprong).
- Het team dat scoort mag gaan serveren.
- Verplicht in drieën spelen.

Spelverloop: (team A) serveren – (team B) bovenhands/onderarms (als pass) – vang/gooi (als set) – smashen – (team A) vang/gooi (als pass) – bovenhands/onderarms (als set) – smashen –et cetera.

Smashbal binnen het onderwijs

Doordat dit volleybalspel bestaat uit verschillende levels, kunnen er al snel wedstrijden tegen elkaar gespeeld worden. Zo kunnen

grotere groepen, waarbinnen er veel niveauverschillen aanwezig zijn, toch tegen elkaar spelen. Dit maakt het voor de LO-docent en de kinderen interessant.

Binnen het jeugdvolleybal zijn er nu twee methodieken om kinderen voor de volleybalsport te enthousiasmeren Smashbal en Cool Moves Volley.

De een richt zich meer op het aanleren van technieken en de ander richt zich meer op de beleving van het kind.

Verenigingen met een jeugdafdeling zijn al enthousiast en een aantal gaan open trainingen en toernooien organiseren. Het is de bedoeling dat ook niet-volleyballeden daaraan deel mogen nemen. Zo kunnen voetballers, hockeyers, zwemmers en volleyballers elkaar ontmoeten op een Smashbaltoernooi.

Graag daag ik ook de LO-docenten uit om aan de slag te gaan met Smashbal, zo hebben zij een stoere, attractieve methodiek in handen om volleybal tijdens de lessen te introduceren.

Mocht je inderdaad het Smashbal binnen je lessen gaan introduceren, maak dan een filmpje of foto's en stuur dat samen met een lesvoorbereiding naar mij op. Ik zal alles verzamelen en gestructureerd aanbieden op onze site, zodat kennis met elkaar gedeeld wordt en deze methodiek zich verder kan ontwikkelen.

Als er na het lezen van dit artikel nog vragen zijn over jeugdvolleybal, dan hoor ik dat graag.

Auteur: Ruben Nijhuis, coördinator sportontwikkeling jeugdvolleybal. 



Koninklijke Vereniging voor
Lichamelijke Opvoeding



Voetbaldag (voortgezet) speciaal onderwijs

Ook komend jaar organiseert de KVLO, in nauwe samenwerking met de KNVB en met ondersteuning van studenten van het ROC Midden Nederland, de landelijke voetbaldag voor het (voortgezet) Speciaal Onderwijs cluster 3-scholen. De organisatie van dit toernooi wordt mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de Johan Crujff Foundation.

Op vrijdag 7 juni 2013 wordt alweer de zevende editie van deze voetbaldag gehouden op het KNVB sportcentrum in Zeist. Het belooft weer een prachtige dag te worden die wordt opgeluisterd door de aanwezigheid van 'Dutchy' en 'Crujffie'. Tussen de wedstrijden door kunnen de kinderen deelnemen aan een aantal side events. De prijsuitreiking wordt verricht door een bekende Nederlander.

Aangepaste regels

Scholen die willen deelnemen, moeten zich conformeren aan de aangepaste spelregels. Er wordt bij de poule-indeling onderscheid gemaakt in twee niveaus, een B- en een C-niveau. De leeftijdsgrens voor deelname is 10 tot 14 jaar! Er kan met maximaal twee teams worden ingeschreven.

Inschrijven

De inschrijving is geopend van 1 januari tot 15 februari 2013. Inschrijven kan alleen digitaal via de website www.kvloschoolsport.nl. Gezien de grote belangstelling de afgelopen jaren adviseren wij de scholen snel in te schrijven. Begin maart 2013 krijg je een definitief bericht van deelname.

Contact: ton.winkels@kvlo.nl



Betaalbare wintersportreis met school?

Contact Ripstar voor:

- Materiaalverhuur set vanaf 50,- pp per week
- Optie tot leveren van gediplomeerde instructeurs
- Al ruim 20 jaar Wintersportspecialisme
- Materiaal gratis op locatie bezorgd.



klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

"Speciaal assortiment voor scholen"



WWW.ENTRE-PRISES.NL

Verdere groei

Mission Olympic door kwaliteitsslag

Na tien jaar investeren in bekendheid, groei en een mooi eindevenement in Amsterdam staat er inmiddels een stevige basis van Mission Olympic, de grootste schoolsportcompetitie van Nederland. Om een volgende stap met Mission Olympic te kunnen zetten zal in de komende jaren de focus op kwaliteit komen te liggen.

Door: Evert Minderaa

Het gaat om kwaliteitsverbetering in de breedste zin van het woord. We gaan aan de slag op basis van jullie feedback die we onder andere door middel van onderzoek hebben verkregen. Zo ligt onze aandacht op verschillende onderdelen van de competitie: een nog betere beleving voor deelnemers bij de regionale finales, verbeterde communicatie naar docenten en leerlingen gedurende het hele jaar en een verbetering van de samenwerking tussen de partijen die bijdragen aan Mission Olympic. Met als einddoel om zoveel mogelijk jeugd van 12-19 jaar via Mission Olympic het plezier in samen sporten te laten ervaren. Het schema op pag. 39 verduidelijkt het speelveld van Mission Olympic met de partijen die wij in de komende jaren meer en meer met elkaar willen verbinden.

Onze plannen voor 2013 – 2016

De afgelopen twee jaar hebben we het tot stand komen van grotere regionale finales gestimuleerd, omdat dit veel voordelen oplevert. Regionale finales kunnen worden georganiseerd door deze in meerdere sporten op dezelfde dag op één locatie te organiseren of juist in één sport maar dan extra groot. Docenten LO zijn dan op één dag bezig met de regionale finales en dit vermindert de lesuitval. Ten tweede zijn er meer leerlingen aan het sporten en dit vergroot de beleving van het evenement. Ten derde kunnen wij als organisatie makkelijker een bijdrage leveren om de beleving van Mission Olympic te verhogen, door bijvoorbeeld Mission Olympic-aankleding beschikbaar te stellen. De afgelopen twee jaar zijn er in Apeldoorn, Zwolle, Arnhem/Zevenaar en Landgraaf al dit soort regionale finales geweest. De eerste drie lijken ook blijvend te zijn!

Dit jaar hopen we er nog twee regionale finales (in Nijmegen en Assen) aan toe te kunnen voegen. Daarnaast inventariseren we waar er mogelijkheden zouden kunnen liggen om in de toekomst grote regionale finales te organiseren (Dongen, Breda en Hoogeveen). Grotere regionale finales, die de deelnemers de beleving geven van 'Mission Olympic The School Final', maar dan in kleinere vorm. Op die manier kunnen wij veel meer deelnemers laten genieten van de échte Mission Olympic-beleving.

De rol van de scholen en de collega's LO

Als ik dit beschrijf hoor ik jullie denken. "Wie gaat dat dan organiseren, want dat gaat mij als docent LO teveel tijd kosten. Wie gaat dat betalen?"

Daar zit nu de kwaliteitsslag van de komende jaren. Natuurlijk kunnen wij niet alles in één keer en in ons eentje veranderen. Dus voor veel regionale finales willen we jullie, de scholen en docenten LO, als centraal punt behouden, waarbij we vanuit Mission Olympic jullie graag willen ondersteunen met mooie draaiboeken en communicatiematerialen. Jullie blijven dan de aansturende, controlerende en initiërende rol behouden die jullie altijd al hadden.

Uiteraard kunnen jullie zelf proberen partijen uit jullie eigen netwerk bij de organisatie te betrekken, zodat ook zij kunnen ondersteunen in de activiteiten. Voor de grotere regionale finales gaan we jullie nog verder ondersteunen. Jullie zijn altijd het centrale punt geweest





FOTO: JANSJUNIOFF

voor de wedstrijdorganisatie en dat willen we graag zo houden. De totale organisatie van een grote regionale finale wordt intensiever met meerdere sporten en nog meer beleving voor de deelnemers. Daarom zijn wij bezig om, voor de grotere regionale finales, een "Mission Olympic Lokaal Organisatie Comité" (MOLOC) op te zetten. Dit doen we in nauwe samenwerking met verschillende hbo-opleidingen uit heel Nederland.

Dit zogenaamde MOLOC gaat de regie voeren over de totale voorbereiding en uitvoering van de regionale finale. Van het drukken van programmaboekjes tot muziek op het evenement zelf, van lokale sponsoring tot het logistieke plan, van catering op de locatie tot het versturen van persberichten. Aanvullend daarop willen wij jullie, als centraal punt, behouden voor het wedstrijddeel als hoofd wedstrijdzaam.

De hbo-opleidingen hebben al interesse getoond in het spelen van deze rol, omdat Mission Olympic hun studenten op deze wijze een leerzame stage biedt. Is er een grote voorronde in je plaats, dan blijf je dus nog steeds betrokken bij de toernooiorganisatie. Met een deskundig oogje in het zeil en jullie deskundige vingers in de pap! Natuurlijk blijft er ruimte om je eigen SDV- en/of LO2-/BSM-leerlingen een rol te geven in het kader van hun schoolopleiding. Op deze manier willen we vanaf 2013 doorgroeien in het aantal grote regionale finales. We realiseren ons dat deze opzet niet overal en altijd gevonden zal kunnen worden, maar hoe meer hoe beter!

Wie betaalt dit?

Mission Olympic investeert de komende jaren extra in de regionale finales. Met name door het opzetten van de MOLOC-organisaties, maar ook in het digitaal beschikbaar maken van Mission Olympic communicatiemiddelen zoals programmaboekjes, persberichten, et cetera. Dit stellen we beschikbaar aan alle organisatoren van zowel kleine als grote voorrondes en aan MOLOC's.

Wanneer de organisatie van een (kleine) regionale finale in handen is van een leidende school, zal deze school nog altijd de verantwoordelijk-

heid voor de organisatiekosten dienen te dragen. Net zoals de aanrijdende scholen nog altijd reiskosten hebben. Echter, deze leidende scholen worden dus centraal door Mission Olympic ondersteund en wij verwachten dat lokale partijen die betrokken kunnen worden bij de organisatie, ook een bijdrage kunnen leveren. Mogelijk dat er plaatselijke sponsoring gezocht kan worden, gemeentes willen bijdragen door locaties ter beschikking te stellen, bonden en verenigingen voor kostenverlichting kunnen zorgen. Alle mogelijkheden zullen wij voor jullie op een rij zetten in het Mission Olympic handboek voor Regionale Finales.

Lopende zaken

Omdat wij begin 2013 de ondersteuning aan jullie al gereed willen hebben zijn wij op dit moment druk bezig met:

- gesprekken met de opleidingen over stagiaires die grote voorrondes gaan coördineren als MOLOC
- het opstellen van het Mission Olympic handboek voor de organisatie van regionale finales
- het vormgeven van een website waar jullie materiaal uit het handboek kunnen vinden dat bruikbaar is bij de organisatie van een regionale finale. Denk aan: formats voor een poster, programmaboekje, speelschema, draaiboek, filmpjes enzovoort
- gesprekken met sportservices en collega's die nu al interesse hebben getoond voor grote voorrondes
- gesprekken met bonden over meer betrokkenheid en medewerking van begin tot het einde van de competitie.

Jouw input

In al deze zaken is het goed voor ons om te weten waar jullie behoefte aan hebben. Wat zou je graag willen van Mission Olympic? Wat wil je juist zelf doen? Welke ondersteuningsmaterialen moeten op de site? Samen met jullie willen we Mission Olympic zodanig vorm gaan geven dat de verbeterde kwaliteit ertoe leidt dat we de groei van het aantal deelnemende scholen goed kunnen faciliteren. Heb je hieromtrent suggesties of aanbevelingen, neem dan contact op met Evert Minderaa via missionolympic@kvlo.nl en samen kijken we wat er gerealiseerd kan worden en wanneer. Dank je wel voor het succesvol(ler) maken van Mission Olympic! 

Contact:

Evert Minderaa, KVLO, missionolympic@kvlo.nl

Actieve leefstijlontwikkeling na je vijftigste

Over levenslang samenwerkend leren en ontwikkelen in de praktijk!

Interview met Edwin Timmers

In de wereld van de lichamelijke opvoeding is Edwin Timmers geen onbekende. Na jarenlang lesgeven op de ALO Groningen en het publiceren van boeken en artikelen is hij met pensioen gegaan. Ook na zijn pensionering blijft hij actief in het in beweging brengen van mensen. De doelgroep is nu de vijftigplusser. Over het belang van blijven sporten met ouderen in de praktijk. In een interview doet hij verslag.

Door: Maarten Massink

Wat is Old Action?

"Het is een beweging, een groep mensen, die het belang willen onderstrepen van je zelf blijven ontwikkelen, ook, ja juist, op latere leeftijd. In de groep 'Old Action' stimuleren we 'Babyboomers', geboren in de jaren veertig, vijftig en

zestig, actief te blijven in de samenleving. In deze groep worden oud LO-ers uitgenodigd zich aan te sluiten bij de club. Het zijn juist deze vijftigplussers die door hun fysiek en mentaal actieve leefstijl de eigen positie binnen de samenleving beter vorm en inhoud kunnen geven. Daarmee blijven ze 'midden in de samenleving' staan en gaan ze het verouderen in denken en doen tegen."

Wat is het belang van vijftigplussers in beweging?

"We leven in een dynamische samenleving. De nieuwe generatie senioren, geboren in de jaren veertig, vijftig en begin zestig, is door die ervaring blijvend op veranderen of ontwikkelen ingesteld (SCP, 2010b). Het voortdurende beroep op zelfontwikkeling is geleerd in het onderwijs, in het werk, door leefomstandigheden en nu in het besef dat de toekomst andere perspectieven verlangt. Zorgen voor anderen, blijven (door)werken of meer van elkaar leren? Een fysiek en mentaal actieve leefstijl zorgt dat een vijftigplusser op persoonlijke maat en optimaal kan blijven participeren op het gebied van *werk*,



FOTO'S: EDWIN TIMMERS

Verouderen in denken en doen tegen gaan



Veel bewegen, spelen of sporten

zorg, ontspanning en ontwikkeling. Dat is tegelijk de oplossing om verouderen in denken en doen tegen te gaan. Doordat we gemiddeld steeds langer gezond leven kan ons functioneren op genoemde gebieden ook langer een haalbare en zinvolle uitdaging zijn. De condities daarvoor zal de nieuwe generatie nog wel zelf moeten creëren.”

Gaat het vooral om blijven bewegen?

“De beweging mikt op twee pijlers; veel sporten en jezelf ontwikkelen. Er is een samenhang tussen ‘sporten’ als ontspanning en jezelf blijven ontwikkelen. Bij ‘ontspanning’ richt de aandacht zich op ‘veel bewegen, spelen of sporten’¹ De mens is immers daarop én op het zich ontwikkelen ingesteld. Elke ontwikkeling is een bijdrage aan zelfontplooiing. Fysieke en mentale coördinatie van ons gedrag vindt plaats door middel van het centraal zenuwstelsel, inclusief onze hersenen. Ontwikkeling en coördinatie gaan samen. Ontwikkelen betekent verbreden en verdiepen in kennis en kunde, maar is tegelijk ook investeren in de toekomst. In de eerste plaats in jezelf (bijvoorbeeld door het sporten meer te beleven en te leren). In de relaties met anderen (door elkaar bij het sporten te coachen). In de omgeving (op maat ofwel door het sporten op je mogelijkheden af te stemmen) en het inspireren van anderen (door samen te genieten van wat we leren en ontwikkelen). Dit maakt leven zinvol. Je wilt nog niet klaar zijn. Je wilt je talenten blijven ontplooiën.”

Even advocaat van de duivel...hebben mensen daar zin in na hun pensioen? Willen ze niet liever genieten van een verdiende rust en niet nog iets moeten ontwikkelen?

“Het is een andere generatie die nu ouder wordt. Mensen willen langer actief blijven. Achter de geraniums of alleen maar reizen geeft geen voldoening. Veel mensen willen iets blijven betekenen in de samenleving. En er is tegenwoordig meer perspectief voor ouderen wat dat betreft. De samenleving wil en kan ook steeds meer een beroep doen op ouderen en veel ouderen willen nog iets betekenen voor de samenleving. Het is mooi als je al je talenten weet te ontplooiën, ook op latere leeftijd.”

Wat is daarbij de relatie tussen fysieke en mentale ontwikkeling?

“Het is spannend om dagelijks onder andere gevarieerd en voldoende intensief te sporten². Een zestigjarige die wekelijks twee uur in een tempo van vijf kilometer per uur wandelt, een uurtje zwemt en met anderen indoorsoftbal, tafeltennis of floorball speelt, voldoet aan die variatie. Je kiest op de eerste plaats een sportvorm die je plezier geeft door het gevoel van te ‘bewegen om het bewegen’. Fysiek zorg je voor een matig intensieve inspanning (in intensiteit of duur) en een meer dan gemiddelde belasting van je coördinatie. Coördinatie heb je nodig bij het sporten, bijvoorbeeld tafeltennis, zoals bij het uitvoeren van het slaan met forehand of backhand (technieken) en het spreiden van de aanval (tactiek). Plus het vermogen om dat een uurtje achter elkaar vol te houden. Tegelijk is ook cognitieve actie nodig. Denk aan regels om ondanks de verschillen in tafeltennisniveau toch ‘goed’ met elkaar te kunnen samenspelen of met welke aanpak we ons zelf en elkaar iets kunnen leren. Er is kortom sprake van mentale en fysieke coördinatie van ons denken, handelen, voelen en waarderen en dat zorgt hier voor sportontwikkeling. Fysieke coördinatie bepaalt het niveau van onze sportbeoefening. Mentale coördinatie (denken of strategisch handelen) bepaalt het niveau van het zelfstandig leren en ontwikkelen van het sporten. De inspanning hierbij is zo mogelijk ‘matig intensief’.”

Welke activiteiten zijn van belang als je wilt blijven sporten?

“Activiteiten die een hoge coördinatie vragen en matig intensief zijn. Coördineren doe je voor een klein deel bewust. Zo weet je de bedoeling van het slaan bij softbal. Je wilt de bal raken door er naar te blijven kijken en je hebt de intentie de knuppel horizontaal op schouderhoogte te gaan slaan. De hoogte van de aankomende bal boven de thuisplaat bepaalt later of dat ook werkelijk zo gebeurt. De verdere uitvoering van het slaan en het lopen naar het eerste honk doe je onbewust. Dit alles is een persoonlijk vrije keuze. Fysiek optimaal of ‘matig intensief’ sporten vereist een inzet op ongeveer driekwart van het persoonlijk maximaal vermogen. De aard van de sportvorm is van invloed op de mate van inzet. Zo kan het effect van een uur »

Contact:

e.timmers6@chello.nl, of info@oldaction.nl



Floorball: voldoende variatie

basketbal op coördinatie en uithoudingsvermogen groter zijn dan het beoefenen van een uur Tai Chi of bowling. Coördinatie kun je tot op hoge leeftijd nog relatief verbeteren. Nieuwe hersencellen worden nog steeds aangemaakt als deze maar voldoende worden geprikkeld. Ook de hartlongfunctie kan zich relatief nog verbeteren. Kracht gaat het hardst achteruit. Dat maakt krachttraining minder geschikt voor ouderen. Balspelen zijn het meest geschikt qua coördinatie en uithoudingsvermogen. We moeten ouderen dus vooral stimuleren om met elkaar te blijven spelen in plaats van krachttraining doen in het fitnesscentrum. Balspelen zijn het meest geschikt."

Kun je praktijkvoorbeelden geven?

"Sporten afwisselend beleven, leren (of verbeteren) en verder ontwikkelen (of leren hoe te leren), zie je terug bij het op de volgende manier tafeltennissen.

We regelen het tafeltennissen onderling. Elke bijeenkomst begint (inspelen) met het samen in het spel houden van de bal en het elkaar de bal makkelijk toespelen. Later volgt meer variatie in dat aanspelen en is de bal voor de tegenspeler nog net haalbaar. Als we overgaan naar het spelen van wedstrijdje speel je de bal af en toe ook 'net niet' haalbaar naar je tegenspeler. Er zijn ook iets grotere ballen beschikbaar die het spel wat trager maken waardoor je beter kunt anticiperen. Als één van de spelers daar liever mee speelt, dan kan dat. 'Goed' spelen is het spelen van lange rally's en variatie in aanvallen en verdedigen. Door het voor elkaar steeds complexer of moeilijker maken van het spel, stimuleren we het beter gaan spelen. Tijdens het inspelen bepaal je aan een tafel onderling en in een timeout, wat je wilt verbeteren respectievelijk welk spelprobleem je wilt oplossen. Denk vooral in tactieken, zoals: hoe kan ik het spel meer

Coördinatie kun je tot op
hoge leeftijd nog
relatief verbeteren

spreiden, hoe kan ik de serve lastiger voor mijn tegenstander maken, hoe 'stop' ik hard geslagen ballen? Je kunt er ook voor kiezen om gewoon door te gaan met het zo gevarieerd mogelijk inspelen. Wil je iets doen, waarvan jezelf niet weet 'hoe', vraag het je partner en als deze het niet weet, vraag het aan de groep. Vervolgens ga je door met het inspelen en probeer je het gewenste probleem op te lossen. Gebruik je partner daarbij als coach. Bij wedstrijdje spelen we enkel of dubbel. Bij dubbel spreken we vooraf af 'niet om en om' de bal te spelen of juist wel. Dat hangt van ons spelniveau af. Het ander tweetal kan een andere keuze maken. We spelen om één of twee sets en houden het op eenentwintig punten. We spelen met iedereen als

koppelgenoot en maken soms poules op niveau. Speel de ballen afhankelijk van de kwaliteit van je tegenstander zoveel mogelijk 'op maat'. Voor- en achteraf zetten we samen het materiaal klaar of ruimen het op. Na afloop drinken we samen nog wat."

Hoe verhoudt deze generatie Babyboomers zich nu tot de komende generaties?

"De nieuwe generatie senioren heeft vanaf de jaren zestig de sport zowel in aard als omvang sterk zien veranderen. Velen hebben daaraan actief deelgenomen en willen dat ook zo lang mogelijk blijven doen. Het is ook een plicht die je hebt naar de samenleving. Zo lang mogelijk actief blijven in de samenleving en de afhankelijkheid van zorg zo lang mogelijk uitstellen. Het verhoogt de kwaliteit van je eigen leven maar het is ook bepalend voor de solidariteit in de samenleving. Als de steeds groter wordende groep ouderen intensievere zorg nodig heeft is dat steeds moeilijker op te brengen voor komende generaties. Het is niet meer te betalen. In die zin kan de

generatie van Babyboomers niet bodemloos ten laste komen van toekomstige generaties. Er zijn grenzen aan de zorg en Babyboomers van nu kunnen een belangrijke rol spelen in het binnen grenzen blijven van een betaalbare zorg. Zij hebben daarin een voorbeeldfunctie te vervullen voor komende generaties. Probeer zo lang mogelijk zelfstandig te blijven, bijvoorbeeld door samen te werken of te leven in leefgemeenschappen, netwerken en clubjes als Old Action. Er is een noodzakelijke kritische houding nodig van de Babyboomers."

Hoe kan het leren sporten op school en in de vereniging of clubs hier aan bijdragen?

"De sport is meer veelzijdig geworden. Naast de aanvankelijk overheersende competitief en wedstrijdgerichte sport is nu ook recreatief en belevingsgericht sporten mogelijk. De sport is door de toename in het aantal sportvormen meer veelvormig geworden. Tot ongeveer je vijfenvijftigste is dat competitief sporten mogelijk, mits je eerder voldoende ervaring met een bepaalde sportvorm hebt opgedaan. Je hebt namelijk wel een bepaald niveau nodig om voldoende te kunnen deelnemen. Ben je ouder of wil je een bepaalde sportvorm nog verder, opnieuw of alsnog gaan beoefenen, dan is het alleen mogelijk onderling en belevingsgericht, binnen eenzelfde leeftijds-categorie, te sporten. In dat geval vorm je zelf een sportclub, binnen of buiten een sportvereniging. Om genoeg deelnemers te vinden is 'breed' werven nodig. Vooral voor team- of balsporten. Laten we wel blijven kiezen voor spelvormen waarbij ook goed spelen, eventueel met aanpassingen, mogelijk is. Dus liever bowling dan koersballen, liever hockey dan ringhockey of slaan tegen ballen met van die zachte knotsen. Dit vormen van een groepje kan ook buiten een sportvereniging om. Zoek naar deelnemers, naar mannen en vrouwen, beginners en gevorderden, gezonde sporters en sporters met fysieke beperkingen. Kies met één of twee kartrekkers als deskundige en regelende medesporters een geschikte activiteit en de sportclub voor ouderen, binnen of buiten een vereniging, is klaar. Verenigingen willen vaak wel meewerken. Voor die kartrekkers is dat ook een vorm van werk en ontwikkeling. Het oprichten van een sportclub voor ouderen kan ook aanleiding zijn voor het oprichten van een studieclub voor vijftigplussers."

Wie gaat die rol van kartrekker vervullen?

Oud LO-ers kunnen via Old Action hierin een rol van kartrekker vervullen. Zij zijn in staat tot optimaal differentiëren, in gaan op verschillende motieven om te spelen en kunnen uitdagen tot verdere talentontwikkeling ook op hogere leeftijd. Alleen al door het geven van het goede voorbeeld. Sport is hiermee wel de ingang voor de generatie Babyboomers om actief te blijven. Maar het is de LO-er die hieraan een ander gezicht kan geven door zijn kennis en ervaring van aanpassing van spelregels waardoor het langer aantrekkelijk kan blijven om deel te nemen of nog een nieuwe activiteit te leren. Op school beginnen we bijvoorbeeld met vier tegen vier voetbal te leren spelen. Later in de competitie wordt dat voor voetballers elf tegen elf. Maar bij het ouder worden, wordt het spelen van vier tegen vier op kleine veldjes weer interessant."

Welke rol speelt Old Action hierin?

Ik ben vanaf 2009 bezig oud LO-ers te verenigen en op te roepen in hun omgeving een sportclubje op te starten. De groep bestaat nu uit twaalf man. Ik onderhoud samen met een paar anderen daarvoor de site www.oldaaction.nl. Wij komen bij elkaar om ideeën en kennis en ervaring uit te wisselen. Op lokaal niveau in Ermelo ben ik actief met

allerlei sportactiviteiten en promoten we sportclubs, studieclubs en culturele clubs voor vijftigplussers. We hebben hiervoor een website www.stichtingpinel.nl. Ik heb hoge ambities om met deze club te werken aan zelfverwerkelijking en zelfontplooiing ook op wat hogere leeftijd door met praktische activiteiten bezig te zijn en daarover na te denken en ideeën en strategieën uit te wisselen. Dit vanuit de gedachte dat werk, zorg, ontwikkeling en ontspanning aspecten zijn die in iedere levensfase aanwezig zijn, zeker ook na je pensionering. Wellicht is het ook belangrijk binnen de KVLO ruimte te geven aan oud LO-ers en ze op deze wijze actief te betrekken bij hun vak en vereniging. Interessant voor mensen uit het vak voor wie het LO-er zijn niet ophoudt na je pensionering maar verworpen is tot een 'way of life'. (Noot redactie: Edwin is daar een voorbeeld van). Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen contact opnemen.

Noten

- 1 Timmers, E. (2010). *Sport op maat*. Handreikingen voor een fysiek en mentaal actieve leefstijl van je 35e tot je 100e. Van dezelfde auteur en uitgever verscheen in 2012: *Activo's doen het anders, op maat en zeker na hun 50e*. Een praktische filosofie voor een fysiek en mentaal actieve leefstijlontwikkeling. De aanpak is beschreven op www.oldaaction.nl.
- 2 Van Lindert et al., 2009; SCP, 2010) ◀

advertentie



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

Verkiezing Sportiefste basisschool van Nederland 2013

De KVLO organiseert in samenwerking met NOC*NSF de verkiezing van de 'Sportiefste basisschool van Nederland'. Op 15 mei 2013 worden de verkiezingen gehouden op het sportcomplex van de ALO in Amsterdam. De winnende school ontvangt een waardecheque van € 5000,-!

Door: **Ton Winkels**

Dit is een tweejaarlijks evenement waarbij de basisschool die in Nederland het meest actief is op het gebied van de lichamelijke opvoeding, bewegen en sport, wordt gekozen. Deelname staat open voor alle scholen uit het primair onderwijs.

In 2011 werd de obs Caleidoscoop uit Almere verkozen tot de sportiefste basisschool van Nederland.

De spelregels

Traject tot de verkiezingen

- Tot 15 maart 2013 kunnen scholen inschrijven.
- Vervolgens worden er maximaal acht scholen genomineerd voor de feestelijke finaledag op 15 mei 2013 in Amsterdam.
- Alle deelnemende scholen ontvangen uiterlijk 1 april 2013 bericht welke scholen genomineerd zijn voor de finaledag.

Deelname

- Alle PO-scholen in Nederland kunnen meedingen naar de titel: Sportiefste basisschool van Nederland 2013
- De nominatiecommissie bepaalt op grond van de ingediende plannen welke scholen naar de finaledag mogen komen.

Voorwaarden voor deelname

- Het aanmeldingsformulier kan worden gedownload op www.kvloschoolsport.nl
- Van het format van het aanmeldingsformulier kan slechts na overleg met de secretaris van de nominatiecommissie worden afgeweken.
- Aan de deelname zijn geen kosten verbonden. De vervoerskosten naar Amsterdam worden tot een maximum van € 500,- vergoed.
- Alle genomineerde plannen en ideeën zullen in samenvatting gepubliceerd worden in het blad de *Lichamelijke Opvoeding*.

- Andere scholen of instanties kunnen het plan overnemen.
- Scholen of instanties verplichten zich geen rechten te kunnen claimen.

Inleveren plannen en concrete ideeën

- Het *ondertekende* aanmeldingsformulier samen met de aan de hand van het format geschreven motivatie waarom jouw school volgens jou de sportiefste school van Nederland is, moet inclusief een korte samenvatting (maximaal twee A-4) en de gevraagde bijlagen *vóór 15 maart 2013* worden gemaild naar ton.winkels@kvlo.nl



FOTO: HANS DIJKHOFF

Podiumpresentatie



- De inzender ontvangt een bevestiging van ontvangst.
- Over de lijst van genomineerde scholen kan niet worden gecorrespondeerd.

Verklaring van uitvoering

- De directie van de school ondertekent het aanmeldingsformulier waardoor wordt bevestigd dat het ingediende 'plan' of onderwijskundige concept concreet is uitgevoerd en als zodanig in het schoolwerkplan is opgenomen.

De finaledag

Het programma op de finaledag bestaat uit vier onderdelen:

- 1 een sportieve, creatieve podiumpresentatie van de genomineerde scholen
- 2 een inhoudelijke bevraging door een vakjury
- 3 een sportief programma voor leerlingen van de genomineerde scholen
- 4 de prijsuitreiking.

1 De podiumpresentatie

- Alle genomineerde scholen presenteren in *maximaal vijf minuten* hun school op het podium voor de jury en alle andere scholen.
- De vorm en wijze van deze presentatie is vrij (muziek, dans, beweging etc.).
- De leerlingen die met de bus meekomen, zijn ook de leerlingen die ingezet mogen worden tijdens de presentatie. Er mogen dus geen extra leerlingen worden ingezet.
- De school met de 'origineelste' presentatie ontvangt een beker, dus hoe origineler en professioneler, hoe beter.
- Het publiek bepaalt samen met de jury de winnaar van de podiumpresentatie.

2 De inhoudelijke verdediging

Op de finaledag worden de schoolleiding, de vakleerkracht LO en een

leerling van de school inhoudelijk bevraagd door een vakjury. Eerst krijgt de school *maximaal drie minuten* de tijd om hun deelname aan de verkiezingen toe te lichten. Daarna is er maximaal twintig minuten tijd voor de vakjury om een aantal vragen te stellen over de ingediende plannen.

3 Sportprogramma

- De genomineerde scholen mogen met een bus met leerlingen uit groep 8 naar de finaledag komen. Hierbij gaan we uit van ca. 25 leerlingen en vijf begeleiders.
- Tijdens de inhoudelijke bevraging door de jury krijgen de leerlingen een aantrekkelijk sportief programma aangeboden in de vorm van clinics in diverse sporten.
- De genomineerde scholen worden later verder geïnformeerd over de inhoud van het sportieve programma.

4 De prijsuitreiking

- De winnaar van de 'beste' podiumpresentatie ontvangt een beker: de publieksprijs
- De winnaar van de verkiezingen ontvangt een beker en een *waardecheque van € 5000,-*
- Alle *andere scholen* eindigen op een gedeelde tweede plek en ontvangen een *waardecheque van € 1000,-*
- De waardecheques worden beschikbaar gesteld door de vier leveranciers van gymnastiek- en sportmaterialen te weten: Bosan Sport, Janssen – Fritsen Nederland, Nijha Lochem en Schelde International.
- Deze waardecheques kunnen niet gebruikt worden om bestaande rekeningen te verrekenen of het bedrag van de cheque te verzilveren.

Deze dag wordt door de KVLO en het NOC*NSF in nauwe samenwerking georganiseerd met de gemeente Amsterdam, Sportservice Amsterdam en de Hogeschool van Amsterdam (Academie voor Lichamelijke Opvoeding). ◀

Contact:

ton.winkels@kvlo.nl

Kwaliteit van methoden in het bewegingsonderwijs

Bart van Gastel heeft in opdracht van de Gelderse Sport Federatie in het kader van zijn studie Master of Sports zijn masterpiece uitgevoerd met als onderwerp 'kwaliteit van methoden in het bewegingsonderwijs'. Wat kenmerkt een goede methode voor het bewegingsonderwijs en waar kijken we dan naar? In dit artikel wordt zijn onderzoek uitgewerkt

Door: Bart van Gastel en Frank Jacobs

FOTO: HANS DIJKHOFF

Om de aangeboden onderwijsprogramma's (nog) beter te laten renderen is 'evidence based practice' nodig, oftewel een onderbouwing van bewegingsprogramma's door onderzoeksresultaten. Dus niet 'doen wat we altijd doen' en maar hopen dat het werkt, maar beginnen vanuit wat bewezen effectief is. En waar mogelijk meten of het doel ook wordt bereikt. Dat is ook wat centraal staat in de Master of Sports. Omdat de Master of Sports een deeltijdstudie is en alle studenten ook werken in de beroepspraktijk, kan de student een bijdrage leveren aan het meer evidence-based maken van de beroepspraktijk op zijn werkplek.

Introductie

In opdracht van de Gelderse Sport Federatie (GSF) en eveneens ter afsluiting van de studie Master of Sports van een van de auteurs, is de kwaliteit van methoden in het bewegingsonderwijs onderzocht. In dit onderzoek stond de volgende vraagstelling centraal: Op welke manier kan de GSF het basisonderwijs in Gelderland vanaf 2012 het beste bedienen op het gebied van methoden in het bewegingsonderwijs? De GSF werkt sinds 2001 met een zelf ontwikkelde methode voor het bewegingsonderwijs, namelijk de BIOS-methode, en wilde graag te weten komen hoe het bewegingsonderwijs in het basisonderwijs in Nederland er momenteel voor stond (deelvraag één). Daarnaast staat in het onderzoek centraal in hoeverre de BIOS-methode momenteel door de ruim 200 basisscholen in Gelderland gebruikt en ervaren wordt (deelvraag twee). Tot slot was van belang om te weten hoe goed of slecht die BIOS-methode eigenlijk is; wat is de kwaliteit (deelvraag drie)? Op de eerste vraag voldeed deskresearch, op de tweede vraag een klanttevredenheidsonderzoek, maar voor de laatste vraag ontbrak een meetinstrument. Voor dit onderzoek is dan ook een voorzichtige eerste stap gezet in de ontwikkeling van dit meetinstrument. Naast dat dit relevant is geweest voor dit

onderzoek én de GSF is er op grotere schaal ook een relevantie. De vakwereld is namelijk al jaren bezig om zich te legitimeren om zo een stevigere plek te krijgen binnen het onderwijs. Daarin worstelt diezelfde vakwereld met de kwaliteit van het bewegingsonderwijs. In de jaren 90 van de 20e eeuw heeft de Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in samenwerking met partijen als de KVLO en de verschillende ALO's het Basisdocument Bewegingsonderwijs ontwikkeld (Mooij, Van Berkel, & Hazelebach, 2004). Dit met als doel om de kwaliteit van het bewegingsonderwijs te verhogen. Daarnaast heeft de overheid zich in 2001 geroerd in de opleiding voor groepsleerkrachten. In navolging van deze maatregelen is het thema kwaliteit van bewegingsonderwijs steeds belangrijker geworden. De mate van kwaliteit heeft veel verschillende factoren en dit wordt niet makkelijker gemaakt door de vele verschillende visies en achtergronden van vakspecialisten binnen de vakwereld. Er is dus behoefte aan een duidelijke maatstaf voor die kwaliteit, om zo ook beter de plek van het vak in het curriculum voor de overheid

en de maatschappij te verantwoorden. Met de ontwikkeling van deze maatstaf kan in ieder geval een richting gegeven worden in die kwaliteitsnormering. De ontwikkeling van dit instrument staat daarom ook in dit artikel centraal.

Methode

Onderzoekspopulatie

Voor de tweede deelvraag zijn 187 Gelderse basisscholen bevraagd over hun bevindingen van de BIOS-methode. Dit waren alle scholen, die sinds de ontwikkeling van de methode, de methode hanteren of hebben gehanteerd. Een aantal scholen bestond niet meer of was niet meer te vinden. Uiteindelijk hebben 73 basisscholen de vragenlijst ingevuld. Het ontwikkelen van de meetlat, nodig voor de beantwoording van de derde deelvraag, is gedaan door middel van de Delphi-methode. Met de Delphi-methode wordt er met een panel van experts gewerkt, die in verschillende rondes



Afbeelding 1

meedenken over een bepaald onderwerp waar nog geen consensus over is bereikt (Thomas et al., 2005). Voor dit onderzoek is gekozen om zowel vakspecialisten uit het bewegingsonderwijs met een specialiteit binnen het basisonderwijs, als ontwikkelaars van methoden en vakpublicaties te gaan betrekken. De voor dit onderzoek benaderde vakspecialisten zijn verbonden aan de verschillende ALO-opleidingen in Nederland (Amsterdam, Den Haag, Groningen, Nijmegen, Tilburg/Sittard en Zwolle). Van deze zes hebben vijf opleidingen hun medewerking verleend. Naast deze vakspecialisten zijn de ontwikkelaars van de drie meest gebruikte methoden en vakpublicaties (Van Weerden et al., 2008) benaderd om deel te nemen aan dit panel, namelijk:

- Basisdocument Bewegingsonderwijs
- Basislessen Bewegingsonderwijs
- Bewegen Samen Regelen.

Meetinstrument

De 73 basisscholen hebben een digitale vragenlijst ingevuld, die per e-mail is verspreid. Het tweede meetinstrument, de Delphi-methode, werkt met verschillende fasen (Thomas et al., 2005). De fasering van de Delphi-methode bevatte het opzetten van kwaliteitscriteria aan de hand van een literatuurstudie (fase één), het houden van semi-gestructureerde face-to-face interviews met de experts (fase twee) en het rondsturen van de bijgestelde kwaliteitscriteria (fase drie en vier). In de vijfde en laatste fase keurt iedereen de laatste versie goed.

Resultaten

Uit het deskresearch om de eerste deelvraag te beantwoorden zijn de belangrijkste conclusies dat de vakwereld naarstig op zoek is én blijft naar een gedegen legitimering, onder andere door de hogere prioritering van de overheid op cognitieve vakken (Turkenburg, 2011). Daarnaast komt naar voren dat de kwaliteit van het vak nog onvoldoende is onderzocht en de geringe onderzoeken die er zijn, niet een heel rooskleurig beeld geven (Lucassen et al., 2011; Stegeman & De Knop, 2007). Voornamelijk het feit dat verschillende type opgeleide leerkrachten het vak mogen geven, is één van de grote aandachtspunten wat betreft de kwaliteit van het onderwijs (KVLO, 2010).

Voor de beantwoording van de tweede deelvraag geven de meeste van de 73 Gelderse basisscholen (90,6%) aan de BIOS-methode nog steeds te gebruiken en 86,3% vindt dat de lessen en de bijbehorende lesmappen prettig werken. Toch geeft bijna de helft van de scholen aan de BIOS-lessen niet vernieuwend te vinden en slechts 18,8% zou opnieuw bij de GSF een methode aanschaffen.

In de eerste fase van de Delphi-methode is in de literatuurstudie het analysekader van beoordelingscriteria van Gall (Lowyck & Verloop, 1995) naar voren gekomen als vertrekpunt. Dit analysekader is, gezien de specificiteit van het vak bewegingsonderwijs en de hernieuwde tijdsgeest, aangepast en bevat vier hoofdgroepen, namelijk de kenmerken van de methode, de kenmerken van de materialen, de inhoudelijke kenmerken van de methode en de instructiekenmerken (afbeelding 1). In deze hoofdgroepen stonden oorspronkelijk 39 criteria benoemd, die na een eerste analyse zijn teruggebracht naar 29. Vervolgens zijn de interviews met de experts gehouden. De ontwikkelaars gaven daarin aan dat hun methoden zijn ontstaan en ontwikkeld vanuit een praktische benadering: een behoefte werd geconstateerd bij scholen en door veelvuldig testen en uitproberen van lessen, ontstond de methode. De methoden houden zich alle vast aan de kerndoelen, maar zijn vervolgens uiteenlopend in de keuzes van doelen en onderwijsinhoud. Ondersteuning bij de implementatie van methoden is voor de meeste ontwikkelaars



Afbeelding 2

een pijnpunt. *“Bij de SLO is implementatie een zwak punt. SLO ontwikkelt, maar daarna is er geen geld meer.”* (Basisdocument). De ontwikkelaars geven tot slot aan dat een methode vooral flexibel moet zijn, de visie van de auteur helder geformuleerd en consistent moet zijn met de inhoud. De vakspecialisten benoemen dat een methode vooral moet leiden tot een succeservaring bij kinderen en dat die methode ook daadwerkelijk gebruikt moet worden. Gezien de verschillen tussen de gebruikers (groepsleerkrachten en vakleerkrachten) zouden de vakspecialisten een soort van gelaagdheid in de methode terug willen zien. *“Er zou een gelaagdheid in moeten zitten; een light, zeer uitgebreid in details geschreven, versus een full versie, waarbij er meer vragen gesteld worden. De light versie bevat antwoorden en de full versie bevat vragen.”* (Haagse ALO). Tot slot is voor de vakspecialisten het bijhouden van de progressie van kinderen een belangrijke succesfactor voor een methode.

Na deze interviews is de eerste versie van de kwaliteitscriteria uitgebreid met twee criteria, waardoor de lijst uitkwam op een totaal van 31 criteria. In de laatste fasen van de Delphi-methode, waarin per mail de bijgestelde lijst is rondgestuurd, zijn geen opmerkingen meer gekomen. De gehele lijst met kwaliteitscriteria is te zien in afbeelding 2 (afbeelding 2); enkele belangrijke wijzigingen n.a.v. de oorspronkelijke lijst worden hieronder aangegeven. In de eerste hoofdgroep is het criterium ‘dynamiek’ toegevoegd, waarin gekeken wordt in hoeverre een methode omschrijft hoe het zich blijft ontwikkelen. Vervolgens is het criterium ‘implementatie’ toegevoegd, omdat zowel vakspecialisten als de ontwikkelaars aangeven het implementeren van een methode een belangrijk kwaliteitsaspect te vinden. Bij de hoofdgroep ‘inhoudelijke kenmerken’ zijn de meeste aanpassingen gedaan. Het belangrijkste criterium, dat toegevoegd is, is ‘theoretische fundering’. Een methode zou namelijk een duidelijk en makkelijk te begrijpen omschreven visie op maatschappij, mensen, (motorisch) leren en bewegingsonderwijs moeten bevatten. In de laatste hoofdgroep ‘instructiekenmerken’ zijn criteria als ‘gelaagdheid’ en ‘activering’ toegevoegd.

Deze meetlat is tot slot langs de BIOS-methode gehouden; de belangrijkste resultaten hiervan zijn dat de BIOS-methode goed scoort op ‘esthetisch aspect’, omdat de lesmappen per school op maat worden gemaakt. Ook scoort de methode goed op implementatie en dan met name op criterium ‘organisatie’, vanwege het feit dat de GSF door middel van een bewegingsconsulent veel aandacht en tijd besteedt aan de implementatie. De methode scoort slecht op de inhoudelijke kenmerken, omdat er geen documentatie is over de theoretische fundering en de consistentie tussen visie en inhoud.

Discussie

Het is opvallend dat de BIOS-methode nog veel gebruikt wordt, maar tegelijk ook dat er weinig draagvlak bij scholen is om in de toekomst de methode te blijven gebruiken. De methode is weinig vernieuwend en bij de GSF wordt niet graag aangeklopt bij een update van de methode. Gezien de lage waardering op de inhoud door middel van de meetlat en de hoge waardering van de begeleiding bij de implementatie is dan ook het advies aan de GSF om de doorontwikkeling van de BIOS-methode te stoppen en als implementator van overige methoden te gaan fungeren. Een methode ontwikkelen, wat ook blijkt uit de interviews, is een intensief en specialistisch proces, net als dat geldt voor het implementeren van methoden. Schoenmaker, blijf bij je leest! ➤➤

Contact:

bvangastel@gmail.com en frank.jacobs@hhs.nl



1. Kenmerken van de methode	Beschrijving	Beoordeling
Auteur(s)	Wie is/zijn de auteur(s)?	
Kosten	Wat zijn de totale kosten van de aanschaf van de methode (alle (deel)producten en eventuele implementatie)?	
Editie	Betreft het een try-out, een 1e druk of een latere uitgave?	
Oplage	Wat is de oplage van de methode?	
Publicatiedatum	Wanneer is het gepubliceerd?	
Uitgever	Wie is de uitgever?	
Verkoopprocedures	Hoe is de methode aan te schaffen?	
Dynamiek	In hoeverre is omschreven hoe de methode zich blijft ontwikkelen?	
Beginsituatie	Welke voorkennis en andere condities die nodig zijn om met de methode aan de slag te kunnen gaan, zijn nodig?	
Implementatie	Wordt er training of scholing aangeboden? Zo ja, ga naar 1.a Zo nee, ga naar 2	

1.a. Kenmerken van de implementatie	Beschrijving	Beoordeling
Implementator(en)	Wie verzorgt / verzorgen de implementatie van de methode? (Denk hierbij aan: vanuit welke organisatie, welke opleidingsachtergrond(en))	
Omvang	Wat is de omvang van de implementatie? (Denk hierbij aan: aantal bijeenkomsten, lengte bijeenkomsten)	
Organisatie	Hoe wordt de implementatie georganiseerd? (Denk hierbij aan: presentatie methode, voorbeeldlessen met of zonder einddoelgroep (leerlingen), coaching in de lespraktijk)	

2. Kenmerken van de materialen	Beschrijving	Beoordeling
Esthetisch aspect	Hoe ziet het materiaal eruit? Verzorgd? Aantrekkelijk? Uitnodigend? Gericht op de doelgroep (school)?	
Omvang	Hoeveel materialen behelst de methode (mappen, cd's, dvd's, digitale media)?	
Media	Welke media worden gebruikt bij de materialen?	
Kwaliteit	Wat is de kwaliteit van het gebruikte materiaal?	

3. Inhoudelijke kenmerken van de methode	Beschrijving	Beoordeling
Theoretische fundering	Is in de methode een visie op maatschappij, mensen, (motorisch) leren en bewegingsonderwijs beschreven?	
Beweegcultuur	In hoeverre past de methode bij de Nederlandse beweegcultuur?	
Consistentie	1: Past de methode bij de kerndoelen? 2: In hoeverre zijn de verschillende visies consistent met de inhoud? 3: In hoeverre is de vertaling van visie naar inhoud beschreven?	
Doelen	Zijn er leerdoelen (tussen- en eind) geformuleerd?	
Omvang	Hoeveel lessen zijn gekoppeld aan welke kerndoelen?	
Reikwijdte	Voor welke (leeftijd)groepen is de methode geschreven?	

4. Instructie-kenmerken	Beschrijving	Beoordeling
Evaluatiekenmerken	Bevat de methode evaluatie- en/of volg instrumenten?	
Begrijpelijkheid	Is de methode duidelijk voor de gekozen doelgroep?	
Individualisering	Op welke manier wordt er in de methode rekening gehouden of de methode per leerkracht en per school te gebruiken is?	
Activering	Worden de gebruikers van de methode geactiveerd om zelf betrokken te zijn bij de inhoud?	
Gelaagdheid	In welke mate bevat de methode een gelaagdheid met betrekking tot gebruikers (groepsleerkrachten en vakleerkrachten)?	
Effectiviteit	1: Welke informatie is er bekend over de effectiviteit van de methode? 2: Welke informatie is er bekend over klanttevredenheid?	
Instructiepatroon	Welke didactische werkvormen worden in de methode gebruikt?	
Advies implementatie	Welk advies geeft de auteur over de implementatie van de lessen en activiteiten?	

Het gebruik van de meetlat met de kwaliteitscriteria, wat door middel van de Delphi-methode is ontwikkeld in deze studie, dient wel enkele kritische aantekeningen te krijgen. Het kader kan gebruikt worden als meetlat om methoden te 'meten'. Dit veronderstelt dat het een zo objectief mogelijk meetinstrument is. Echter, het is opvallend dat er in de laatste fase van de Delphi-methode geen verdere opmerkingen zijn gekomen op de kwaliteitscriteria vanuit de experts. Gezien de hoge mate van kleurigheid in dit onderwerp, zou het logischer zijn geweest dat iedereen zijn mening wel zou willen geven. Dit is dus niet gebeurd, wellicht doordat er tussen de interviews en het mailen van een hernieuwde versie een relatief lange tijd (drie maanden) heeft gezeten. Een andere kanttekening is dat het onderzoek naar het onderwerp (de kwaliteit van het bewegingsonderwijs), zoals ook terugkomt in verschillende publicaties, nog in de kinderschoenen staat (Lucassen et al., 2011; Stegeman & De Knop, 2007). Het begrip kwaliteit bevat altijd het spanningsveld tussen subjectiviteit en objectiviteit. Het ontwikkelde analysekader moet dan ook niet gezien worden als eindstation, maar meer als een eerste start in het onderzoek naar de kwaliteit van methoden en bewegingsonderwijs. Op dit gebied zullen vervolgonderzoeken moeten komen, die meer de diepte en de breedte ingaan om het kader uiteindelijk nog objectiever te maken. De eerste hoofdgroep (kenmerken van de methode) van het huidige kader bevat bijvoorbeeld nog te weinig objectieve criteria (wat zegt de editie over de kwaliteit?). Meer en beter evaluatieonderzoek van de huidige methoden zou een goede eerste stap naar een hoger objectief gehalte kunnen zijn in dit complexe onderwerp, wat blijkbaar moeilijk meetbaar is.

Bart van Gastel is bewegingsconsulent bij de Gelderse Sport Federatie en is docent bij HAN Sport en Bewegen (opleidingen ALO en SBE). Frank Jacobs is docent/onderzoeker op de Haagse Hogeschool en docent in de Master of Sports.

Referenties

- Akker, J. van den, & Kuiper, W. (2007). Research on models for instructional design. In J. pector, M. Merrill, J. Van Merriënboer, & M. Driscoll, *Handbook of research for educational communications and technology* (pp. 739-748). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lowyck, J., & Verloop, N. (1995). *Onderwijskunde*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Lucassen, J., Wisse, E., Smits, F., Beth, J., & Werff, H. van der (2011). *Sport, bewegen en onderwijs: Kansen voor de toekomst*. 's Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Mooij, C., Berkel, M. van, & Hazelebach, C. (2004). *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Stegeman, H. (2007). *Naar beter bewegingsonderwijs: over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. Nieuwegein / 's Hertogenbosch: Arko Sports Media / W.J.H. Mulier Instituut.
- Stegeman, H., & Knop, P. de (2007). Onderzoek naar de kwaliteit van LO: Inleiding. In H. Stegeman, *Naar beter bewegingsonderwijs: over de kwaliteit van sport en bewegen op school* (pp. 11-21). 's Hertogenbosch / Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut / Arko Sports Media.
- Thomas, J., Nelson, J., & Silverman, S. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Weerden, J. van, Schoot, F. van der, & Hemker, B. (2008). *Balans van het bewegingsonderwijs aan het einde van de basisschool: Uitkomsten van de derde peiling in 2006*. Arnhem: CITO. ◀





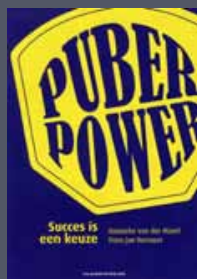
PuberPower, succes is een keuze

Hanneke van der Marel & Pons Jan Vermeer
Culemborg, Van Duuren Management, 2012, 159 p.
ISBN 978-90-8965-110-5

Door de schrijvers wordt *PuberPower* geïntroduceerd als boek voor pubers over pubers. Het boek voor pubers is bedoeld om hen te prikkelen succesvol te willen en kunnen zijn op school en in hun vrije tijd. Er zijn veertien hoofdstukken waaronder 'zo raak je gemotiveerd', 'een goede start van de dag', 'bewegen en sporten naar de 'top'', 'ken je leerstijl', 'een goede planning is het halve werk' en 'pieken op het juiste moment'. De teksten zijn voorzien van fleurige illustraties en schema's. De jongeren die vanuit zichzelf aan de slag gaan met de 'tools' uit de diverse hoofdstukken zullen waarschijnlijk een helderder zelfbeeld krijgen, hetgeen hen in hun zelfvertrouwen en zelfredzaamheid kan ondersteunen. Dit roept tegelijkertijd de vraag op welk type pubers vanuit zichzelf aan de slag gaat met een dergelijk boek. Waarschijnlijk niet veel. Toch is het heel goed voorstelbaar dat mentoren, studieloopbaanbegeleiders en/of sporttrainers jongeren enthousiasmeren om aan de slag te gaan met één of meer van de thema's uit *PuberPower*. Er staan in de diverse hoofdstukken veel denkmodellen en praktische tips waardoor jeugdigen leren beter weerbaar te worden en effectiever te handelen met betrekking tot allerlei eisen en uitdagingen die op school, in het gezin, binnen de sport et cetera aan hen worden gesteld. In het boek is aandacht voor mentale, fysieke en emotionele fitheid van pubers. Gestreefd wordt naar een balans van hoofd, hart en lijf, zodat jongeren echt fit zijn om te presteren. Vanuit Max2 Perform begeleiden de schrijvers leerlingen naar piekmomenten in hun onderwijsloopbaan. Het zou mooi zijn dat vanuit de doelgroep jongeren een bespreking van dit boek plaatsvindt. Mijn inschatting is dat ze het boek niet gaan lezen zonder vakkundige begeleiding.

Hilde Bax

Correspondentie: h.h.t.bax@hva.nl



Sportvoedingsatlas

Carlien Harms-Aris & Tiny Geerets
Arko Sport Media B.V., 2012, 408 p.
ISBN 978-90-5472-181-2

De Sportvoedingsatlas, *een wereld te winnen* doet zijn titel eer aan: het geeft veel informatie, theoretische achtergronden, praktische tips en recepten die nodig zijn om te kunnen werken aan een optimale prestatie in de sport. Het boek is helder en logisch geschreven waarin er van een brede oriëntatie op voeding, via (sport)specifieke categorieën wordt geschreven naar concrete recepten en werkwijzen in de keuken.

Het hoofdstuk *Gezonde basisvoeding* geeft een prima basis om de eerste theoretische achtergronden in de voedingswereld te weten. In



het deel *Sportvoeding* is een basis gelegd voor de sporter die meer wil weten over planning rondom training en wedstrijden, maar ook voedings-supplementen. De voedingsatlas behandelt daarna een prima stuk over specifieke doelgroepen en hun (sport)voeding. De hoofdstukken *Aan de slag in de keuken* en *Recepten* is erg uitgebreid en geeft veel handvatten voor de lezer die op zoek is naar inspiratie en diverse mogelijkheden in de keuken. Er is gewerkt met symbolen bij elk recept zodat elke lezer makkelijk een eerste herkenning of filter op de maaltijden kan toepassen.

Hopelijk hebben Harms-Aris, Geerets en Smit plannen voor een vervolg met daarin verwijzingen naar nieuwe inzichten en voedingsonderzoeken die aansluiten op hun verhaal en daarin kritisch zijn naar bijvoorbeeld de schijf van vijf, diverse diëten en voedingsgerelateerde (welvaarts)ziekten, want hierin is zeker nog *een wereld te winnen*.

De sportvoedingsatlas is een uitstekende basis voor iedereen die iets met voeding wil doen!

Vincent Verdoorn

Blindelings Bewegen

Jan Schippers
Bartimeus Reeks, 2010, 212 p.
ISBN 978-90-7153-498-0 (€ 29.50)

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

De visie van Gordijn (1975) op het menselijk zich bewegen dient als uitgangspunt voor het boek *Blindelings Bewegen*. Naast de theoretische basis die in het eerste deel van het boek kort wordt beschreven, wordt in het tweede deel de nadruk gelegd op de praktische toepassingen voor de les lichamelijke opvoeding aan kinderen met een visuele beperking binnen het reguliere onderwijs. Voor de deelgebieden atletiek, gymnastiek, spelen en zwemmen worden per leeftijdscategorie (zowel basis- als ook voortgezet onderwijs) diverse bewegingsvormen beschreven. Deze beschrijvingen bevatten inhoudelijke informatie over het aanleren van beweging als ook het speelbaar maken en houden van spelletjes en spelen. Daarnaast krijgt de lezer tips over bijvoorbeeld zonemarkering (met elastisch band in plaats van banken of pilonnen) of baangeleiding. Het hoofdstuk Recreatief en Sportief Bewegen gaat kort in op het beoefenen van wandel-, water- en wintersport in het algemeen. In het laatste hoofdstuk krijgt de lezer informatie over het inrichten van de sportaccommodatie en de keuze voor materialen en hulpmiddelen die essentieel zijn om het bewegen voor kinderen met een visuele beperking mogelijk te maken. Het is een praktisch boek dat de lezer aanknopingspunten geeft voor het zinvol inrichten van de lessen LO. De geboden oplossingen zijn specifiek geschreven voor leerlingen met een visuele beperking echter ook goed uitvoerbaar voor reguliere leerlingen. Met deze aanknopingspunten kunnen ook relatief nieuwe bewegingslessen zoals skaten, sportklimmen of freerunnen (allen uiteraard mits bevoegd en bekwaam) aangepast worden voor deze doelgroep.

Jenny Pouwels



Canon LO

Een blik op 150 jaar lichamelijke opvoeding

In deze rubriek brengen we vensters van de canon onder de aandacht. We kijken naar het venster van de Paalbergconferentie in 1949. Eigenlijk is dit de eerste nascholing binnen de KVLO. Deze conferentie heeft de opmaat gevormd voor alle andere korte en meer langdurige activiteiten die in het kader van nascholing, post-initiële opleiden, zijn georganiseerd.

Redactie: Hans Dijkhoff

Periodieke studiedagen en permanente nascholing

Een voorzichtig begin

De gedachte dat nascholing een verplichtend karakter moet hebben, is van recente datum. De belangstelling voor de registratie van de leraar LO speelt daarbij een belangrijke rol. Tot het midden van de 20ste eeuw heerste de gedachte dat afgestudeerden, op basis van de initiële opleiding, tot in lengte van jaren adequaat waren toegerust. Aan en over nascholing werd niet of nauwelijks nagedacht. Met de Paalbergconferentie, de eerste meerdaagse conferentie in 1949 te Ermelo, is daar verandering in gekomen.

Een landelijke aanpak

Na WO II zijn er, mede gesteund door de KVLO en Thomas van Aquino, ook op andere plaatsen landelijke betekenisvolle studiedagen georganiseerd. Drie systematiekconferenties hebben aandacht gevraagd voor

de betekenis van een systematische indeling binnen de lichamelijke opvoeding, de consequenties voor de lesindeling en bij een bezinning op de doelstellingen en de consequenties daarvan voor leerplanontwikkeling.

Aan een landelijke heroriëntatie op de LO hebben ook de Twentse studiedagen een belangrijke bijdrage geleverd. Tussen 1970 en 1980 hebben 350-750 collega's in Enschede stilgestaan bij een breed scala aan thema's die een vernieuwend licht hebben geworpen op de

relatie theorie en praktijk van en voor de LO. Voor de start van deze studiedagen in het oosten van het land zijn de eerste Thomas Oriëntatiedagen al georganiseerd in 1966 te Den Bosch. Deze oriëntatiedagen

Aan het eigen vakmanschap moet **gewerkt** blijven worden

zijn niet weg te denken uit het nascholingsaanbod. Door de jaren heen hebben 350-450 collega's van de gelegenheid gebruikgemaakt een nieuwe impuls te geven aan het vakmanschap.

Met de Thomas-jazzdansdagen heeft Thomas van Aquino een tweede ijzer in het vuur van het landelijk nascholingsaanbod.

Van landelijk naar opleidingsgebonden

Sinds de jaren tachtig is de financiering van de nascholing bij de initiële opleidingen (ALO's) komen te liggen. In de eigen regio zorgde elke ALO voor een gezamenlijk optrekken met enkele afdelingen van de KVLO. In het zuiden raakte Thomas van Aquino actief betrokken bij de opleiding in Tilburg. Landelijk leidde alle samenwerking tot de Landelijke Nascholings Commissie. In deze werden afspraken gemaakt tussen de ALO's, de KVLO, de inspectie Hoger Onderwijs, de pedagogische centra (KPC Groep, CPS en APS) en de SLO. Jaarlijks werd vanuit de aangegeven samenwerking nagedacht over welk aanbod relevant zou kunnen zijn. Vanaf 1992 werd de nascholing minder vanuit de aanbodkant, aanbodgestuurd, en veel meer vanuit vraag uit het werkveld, vraaggestuurd, ingevuld.

FOTOS ARCHIEF KVLO



Op de Paalbergconferentie

Weer terug bij af?

Rond de millenniumwisseling ontstond weer een landelijke krachtenbundeling. De KVLO en de verschillende opleidingen staan garant voor themagebonden nascholing. Die nascholing is afgestemd op de doelgroep c.q. het type onderwijs: basisonderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs. Binnen het voortgezet onderwijs is aandacht voor de eerste (basisvorming) of tweede fase, met aandacht voor LOI en LOII, later Bewegen, Sport & Maatschappij (BSM) genoemd. Ook aan het vmbo werd aandacht besteed.

Permanent competent

Vooraf bij de recent afgestudeerden aan de ALO's bestaat de levende overtuiging dat aan het eigen vakmanschap gewerkt moet blijven worden. Ze zijn vertrouwd geraakt met persoonlijke leerdoelen die op basis van een sterkte-zwakteanalyse geformuleerd worden. Competent blijven vraagt om een voortdurende verbreding en verdieping van kennen en kunnen, zowel didactisch, methodisch als pedagogisch. Aan die kwaliteitsgarantie willen KVLO, Thomas van Aquino en de zes opleidingen ook in de toekomst een bijdrage blijven leveren. **■**



De eerste nascholing

Dé 'Ardennen' locatie van Nederland!

Achterhoek

GPS-zwerfroutes

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

Mountainbiken

Dropping

Teambuilding

Fun!

Boogschieten

Klimmen

Challenge

Tokkelen

Wlotten

Kanovaren

En nog veel meer!

Markant Outdoorcentrum

www.markant-outdoorcentrum.nl

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

VeBON

CEB

ROCKS N RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

Survival dagen

Survival kampen

Wintersport kampen

SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS N RIVERS

EEA tours
de Mol-Polhuys

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

Al jaren vraag ik me af hoeveel mijn lessen bewegingsonderwijs bijdragen aan het beweegpatroon van mijn leerlingen. Zelf heb ik een tik dat ik alles en iedereen moet tellen. Als kind telde ik in de auto van mijn ouders het aantal kevers dat we onderweg tegenkwamen en thuis het aantal trappen die ik opmoest om bij mijn vriendje binnen te komen.

Tegenwoordig gebruik ik het aantal stappen dat ik maak om de brievenbus in mijn wijk te vullen. Zo ben ik er achter gekomen dat linksom 52 stappen korter is dan rechtsom, terwijl ik van het omgekeerde overtuigd was.

Onlangs las ik in een tijdschrift dat dieren ook hun stappen tellen. Het betref de woestijnmier.

Hij weet feilloos zijn weg naar zijn nest in het zand terug te vinden nadat hij op jacht naar een prooi is geweest. Hoe kan dat zonder enige oriëntatie? Jawel hij telt zijn passen op de heenweg en telt weer af op de terugweg. Als onderzoekers zijn poten kunstmatig langer maken, dan raakt hij de kluts kwijt en weet zijn nest niet meer terug te vinden omdat hij dan plots met dezelfde passen een groter afstand heeft afgelegd dan voordat hij zijn poten verlengd zag. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen geeft voor mijn leerlingen de richtlijn dat ze per dag minstens een uur matig intensief moeten bewegen voor een gezonde ontwikkeling.

Laatst kreeg ik in de supermarkt een stappenteller bij mijn boodschappen en dat bracht me op een idee.

Als ik die stappentellers nu eens aan mijn leerlingen uitleen om die te dragen tijdens mijn lessen bewegingsonderwijs en ook in diezelfde week thuis en in hun vrije tijd?

Gebeld naar Unilever of zij mij dertig van die stappentellers wilde lenen. Dat bleek geen probleem en een paar weken later kon mijn wetenschappelijk onderzoek beginnen. Mijn brugklassers waren dolenthousiast. Drie lessen liet ik ze tijdens mijn lessen rennen, springen, klimmen en zwaaien. Alle grondvormen van bewegen.

Ik telde de scores en noteerde ze per les en per leerling. Daarna deelde ik ze na het douchen weer uit en gaf ze mee naar huis.

Intussen de wetenschappelijke literatuur doorgesnuffeld op Google Scholar en Wikipedia. Ja, dat had ik nodig: 20.000 stappen

op de teller per dag komt ongeveer overeen met 60 minuten matig intensief bewegen.

Alles liep die week niet van een leien dakje: twee leerlingen lieten de stappenteller in het toilet vallen toen ze hun riem losmaakten, drie tellers waren door nieuwsgierige ouders per ongeluk op nul gezet en een leerlinge was er ook mee gaan zwemmen.

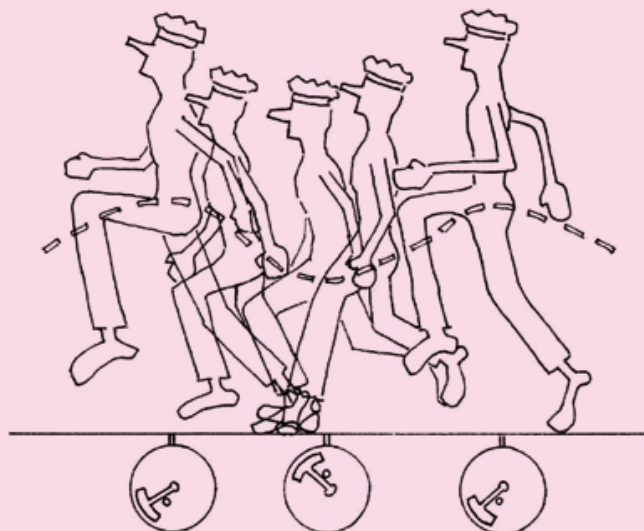
Hier komen mijn resultaten. De gemiddelde les bewegingsonderwijs leverde een stappen score op van 3570. De meisjes gemiddeld 3480 en de jongens 3620.

De gemiddelde hele dag score over alle schooldagen was 15.350 stappen en op weekenddagen 10 780. Ook hier bleken de meisjes van mijn klas altijd lager te scoren dan de jongens.

De 20.000 stappen per dag werden door maar vier jongens gehaald. Maar er waren ook leerlingen die slechts 5000 stappen zetten op weekdagen en nog minder op weekenddagen.

Ik was volslagen overrompeld door dit resultaat. In mijn lessen werd meer bewogen dan sommigen in een heel weekend!

Ik ben begonnen om een artikel te schrijven voor de Lichamelijke Opvoeding, want dit is wel wereldnieuws. Immers vragenlijsten



waarin leerlingen moeten aangeven hoeveel ze bewegen deugen niet omdat leerlingen het domweg niet weten of omdat ze sociaal wenselijke antwoorden geven en dus overdrijven over hun uren sporten. De les die ik geleerd heb is dat mijn lessen van enorm belang zijn voor leerlingen die weinig sporten en bewegen. Alleen mijn lessen verdubbelen hun activiteitenpatroon.

Ik heb het artikel nog steeds niet af en besloot een lekkere fietstocht te maken en die stappenteller zelf ook eens te testen. Ik pakte mijn oude damesfiets met kratje voorop, gespte mijn stappenteller om en maakte een flinke tocht van anderhalf uur en zorgde dat ik begon te zweten, maar nog net kon blijven praten tegen mijn hond, die me rende.

Thuis ging ik lekker douchen deed mijn stappenteller af en bekeek de stand. Tot mijn schrik stond de teller op 153. Honderd drie en vijftig..? Hoe is dat mogelijk?

Ik was enorm teleurgesteld, niet over mezelf maar over die zogenaamde ideale bewegingsmeters, die objectief kunnen bewijzen hoe lichamelijk actief we zijn.

Ik heb mijn bijna voltooide artikel verscheurd en alle stappentellers meteen teruggestuurd naar de multinational.

Jammer want naderhand las ik hoe stappentellers eigenlijk werken. Tijdens wandelen,

rennen en springen registreert dat ding een op- en neerwaartse beweging van het lichaam; bij zitten, staan en liggen is dat niet het geval en registreert de stappenteller niks. Helaas elk meetinstrument heeft zijn beperking. Tijdens fietsen en schaatsen bewegen we wel maar ons lichaamszwaartepunt gaat nauwelijks op en neer. Daar kan de stappenteller ook niets aan doen.

Dus leerlingen die toevallig veel fietsen naar school, naar huis en naar clubs, vriendjes en winkels zullen op hun stappentellers te laag scoren en de beweegscore wordt onderschat.

Ik ga het artikel toch schrijven en zal in mijn discussie erop wijzen dat in Nederland door de resultaten met stappentellers een vertekend beeld kan optreden, tenzij we ze bevestigen aan het been in plaats van aan het middel.

En.. ik ga het experiment herhalen met stappentellers vastgemaakt aan het bovenbeen van mijn leerlingen of zouden de meisjes en jongens dat liever niet willen?

Mery Graal



Stappen teller



High Rope



Mountainbiken



Klimmen & Abseilen



Tokkelen



Paintball



Biatlonschieten



Vlotvaren

Internationale Combinatie SPORT & CULTUUR

Onze Top-bestemming voor een sport-actieve schoolreis is het ERTSGEBERGTE in Tsjechië.

Hier vindt u slechts 650 km vanaf Arnhem, net over de grens met Duitsland, een prachtig natuurgebied vol sportieve uitdagingen. Ga samen met uw leerlingen op avontuur in ons eigen Duke Travel Sport/outdoor kamp.

Combineer eventueel uw **sportieve activiteiten** met diverse interessante, **culturele uitstapjes** en excursies:

- Praag, de Gouden Stad
- Voormalig concentratiekamp Theresiënstadt
- De keizerstad Karlovy Vary
- **Wat kun je hier niet beleven!?**

Dat ziet u op onze **Promotie DVD** voor leerlingen en ouders.

*** Reissom voor een 5-dgs reis vanaf € 179,-**
Geheel verzorgd, inclusief alles:

- Vrijplaatsen
- Vervoer per touringcar (bus blijft bij de groep)
- Verblijf in pension / groepshuis * Volpension.
- Totaal programma, 3 dagdelen (morgen, middag, avond) sport en excursies, gidsen, entree en transfers

*** Hier organiseert Duke Travel ook haar:**



spetterende

Wintersurvivals

Zie ook onze:

- ANDERE SURVIVAL-BESTEMMINGEN
- STEDENTRIPS
- WINTERSPORTREIZEN

*** Uitgebreide informatie: www.duketraavel.nl**

*** Bel voor vrijblijvende offerte: 0227-549453**

Duke Travel

EXCURSIES



Praag



Theresiënstadt



Karlovy Vary

ACCOMMODATIE



Groepshuis / Pension



In Praag overnachten ?



Disco-avond



Boogschieten



Raften



Paardrijden

NKS BOYMANSPRIJS 2013

De stichting NKS Boymansfonds wil een bijdrage leveren aan het bevorderen van studie en publicatie gericht op de maatschappelijke achtergronden van lichamelijke opvoeding, sport en recreatie, in het bijzonder vanuit de christelijke levensopvatting.

Door het jaarlijks toekennen van de NKS Boymansprijs en de NKS Aanmoedigingsprijs wil de stichting wetenschappers en studenten van universiteiten en hogescholen stimuleren tot onderzoek en publicatie op het gebied van lichamelijke opvoeding, sport en recreatie.

Personen die willen meedingen naar een van de genoemde prijzen kunnen hun dissertatie of scriptie inzenden tot 15 maart 2013.

Voor meer informatie neem je contact op met Tessa Romeijn. Telefonisch op nummer 073 613 1376 of je stuurt een mail naar tromeijn@nks.nl.

Bureausluiting

Het KVLO-bureau zal gesloten zijn van maandag 24 december tot en met 1 januari 2013. Voor de juridische afdeling kun je in gevallen van uiterste spoed per mail contact opnemen met juristen@kvlo.nl



VOORKOM BLESSURES

Op alle mogelijke manieren moeten we proberen gezond te blijven, zowel fysiek als mentaal. We hebben onder andere onze lessen lichamelijke opvoeding, maar die zijn niet toereikend. Je kunt er zelf ook een hoop aan doen door bijvoorbeeld extra oefeningen te doen. Op de site sportzorg.nl vind je een keur aan oefeningen. Door consequent oefeningen te doen waarmee je de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel traint, ben je minder vatbaar voor blessures. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures!! Daarnaast zul je ook meer kracht kunnen ontwikkelen om bijvoorbeeld de bal weg te schieten. In filmpjes wordt de juiste uitvoering getoond. Sportzorg.nl

WEBSITE TER VOORKOMING VAN BLESSURES

De website Voorkomblessures.nl bestaat al sinds 2006 als onderdeel van de campagne 'Surfen naar Sportblessurepreventie', die in 2005 werd geïnitieerd door de overheid. Om de aandacht voor blessurepreventie te verhogen werkt VeiligheidNL nauw samen met allerlei partners in de sport zoals sportbonden, en organisatoren van evenementen zoals de Nationale Sportweek. Voor iedereen die daar behoefte aan heeft, wordt gratis allerlei downloadbaar materiaal ter beschikking gesteld om mensen te informeren over blessurepreventie.

Voorkomblessures.nl

SLIMME SPORTKEUZES; WAAROM KINDEREN STARTEN EN STOPPEN MET SPORTEN

Lang niet alle kinderen zijn lid van een sportvereniging. Vooral in de middelbare schoolleeftijd haken veel kinderen af. Redenen voor stoppen met sport zijn veelzijdig maar het verliezen van het plezier in de sport is een van de belangrijkste (Molinero e.a., 2006). Een belangrijke vraag is: waarom vinden kinderen hun sport niet meer leuk? Het zou heel goed kunnen dat dit samenhangt met de tak van sport die ze beoefenen. Niet alle sporten zijn gelijk en ook de sfeer van hoe mensen met elkaar omgaan kan per sport verschillend zijn. Vandaar dat hiernaar onderzoek is gedaan. De resultaten zijn te vinden op www.HAN.nl/seb of www.HAN.nl/seneca.

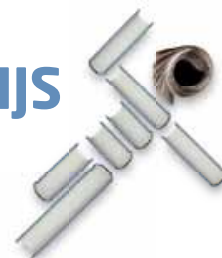
Bestuur en medewerkers wensen alle collega's een mooie kerst en een sportief 2013

Redactie: Hans Dijkhoff

Sportalyzer

De sportalyzer is een applicatie voor iPhone en iPad, ontwikkeld door twee docenten van de Halo samen met app-ontwikkelaar Graafict. De app registreert een sportbeweging via de camera van iPhone of iPad, die vervolgens wordt ontleed in bewegingsframes. Zo kan de gebruiker verschillende fases van de beweging gedetailleerd bekijken. Daarna wordt een analyserapport gemaakt waaraan tekstvakken bij de bewegingsfases - ingevuld door de app-gebruiker - zijn toegevoegd. De gebruiker kan het rapport vervolgens exporteren naar een pdf-bestand dat weer gemaïld kan worden aan bijvoorbeeld fysiotherapeuten of andere experts. SKHXL.nl

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS VERKORTE UITGAVE



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

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

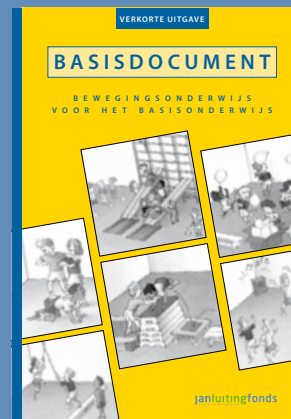
zichtbaar wordt. Ook worden reguleringsdoelen geformuleerd, bijvoorbeeld over hulpverlening en het maken van afspraken om gezamenlijk bewegen mogelijk te maken. De achterliggende uitgangspunten worden beschreven in een vakconcept. De basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het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

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

€27,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-58-6

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media

STILLESPORTZAAL
Oplossingen voor slechte akoestiek in sportaccommodaties

www.stille-sportzaal.nl

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

Acour Lawaaibestrijding b.v. 040-2340888

Bezoek onze speciale "Akoestiek-straat" op de stand, tijdens de NOT 2013!

NOT 2013

Ontmoet ons op de NOT

Stand 07.B131

Voor en door het onderwijs

22 t/m 26 januari 2013
Jaarbeurs Utrecht

Bestel nu **GRATIS** toegangskarten op stille-sportzaal.nl



Laagste prijsgarantie!*
Gratis verzending in 2012!**

Download nu

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

-  Onderwijsleerpakket gymzaal basisonderwijs
-  Onderwijsleerpakket speellokaal
-  Onderwijsleerpakket Voortgezet Onderwijs

ACTIE

ACTIE

Niet tevreden? Geld terug!

*** Actievoorwaarden:**

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

