

# Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 99 - 25 FEB. 2011



## Topic Lectoraat/ onderzoek

Convenant Gezond Gewicht

Wat verwacht de samenleving  
van b&s?

Plezier en actieve leefstijl

Nummer

2

3+2=een <sup>fit</sup>ver idee  
[www.3plus2.nl](http://www.3plus2.nl)

KVLO

# → KWALITEIT VAN BEWEGEN & SPORT OP SCHOOL

## EEN SPIEGEL VOOR DE VAKWERELD



Hilde Bax levert met de studie 'De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school' uitgebreide informatie van de landelijke overheid, maatschappelijke organisaties en inwoners van Nederland over de denkbeelden en wensen met betrekking tot b&s op school. Zowel documentenanalyse als onderzoek met behulp van vragenlijsten leverde opinies over belangrijke doelstellingen, het onderwijsaanbod en de deskundigheid van de leraar. Uit de resultaten blijkt dat de groepen die de samenleving vertegenwoordigen veel belang hechten aan de bijdrage die het leergebied kan leveren aan brede maatschappijrelevante doelen, zoals het stimuleren van een gezonde levensstijl, verleggen van persoonlijke grenzen, samenwerken en omgaan met waarden en normen. Binnen de vakwereld is de gangbare visie, dat b&s een leergebied is net als andere vakken op school. De nadruk ligt op het verwerven van een meervoudige deelnamebekwaamheid door leerlingen in sport en bewegingssituaties.

Wat kan de vakwereld doen met de denkbeelden en verwachtingen uit de samenleving, zonder voorbij te gaan aan de eigenheid van het leergebied? Een uitweg kan gevonden worden door het vinden van een hedendaagse doel-middel-rationaliteit. Hiervoor is geen trendbreuk nodig. Wel zal er expliciet gezocht moeten worden naar mogelijkheden om vakoverstijgende doelen en algemene maatschappelijke waarden te integreren in de lessen b&s.

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

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



€14,90 incl. btw

ISBN: 9789072335524

Te bestellen via [www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)



LEZEN OVER BEWEGEN



# Inhoud:

## TOPIC

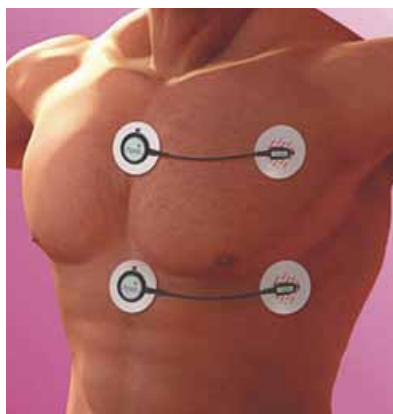
### Lectoraat/onderzoek

Lectoren zijn op iedere opleiding aangesteld. De bedoeling is om het doen van onderzoek onder de studenten te promoten. Daar is een deel van het onderwijs ook aan gewijd. Wat doen lectoren en wat voor onderzoek kan er worden gedaan? In dit topic antwoorden en enkele voorbeelden.

**06 |** Jouw vraag, ons onderzoek / *Lars Borghouts*

**08 |** Onderzoek naar school, bewegen en sport / *Ivo van Hilvoorde e.a.*

**12 |** Fysieke activiteit gedurende de schooldag / *Menno Slingerland*



## En verder

### **38 |** Convenant Gezond Gewicht

/ Guus Klein Lankhorst

**16 |** "Ik ben leraar LO, bewegen en sport, in hart en nieren!" / *Hans Dijkhoff*

**30 |** Actie Passend Onderwijs: statements CMHF

**31 |** Plezier in bewegen beste garantie voor actieve leefstijl / *Mirjam Stuij en Ester Wisse*

**34 |** De samenleving verwacht veel van bewegen & sport / *Hilde Bax*

**38 |** Convenant Gezond Gewicht / *Guus Klein Lankhorst*

**42 |** 'Wat bezielt de docent lichamelijke opvoeding?' / *Hans Dijkhoff*



## PRAKTIJK

### **24 |** Basketbal in het VO: /

Bart van der Spek

**20 |** Zumbaworkout (1) / *Sentini Grunberg*

**24 |** Basketbal in het VO: aanvallen in motion (1) / *Bart van der Spek*

**28 |** Tafeltennis op maat voor het onderwijs (1) / *Enrico Zondag*



## RUBRIEK

### **44 |** Scholing

**05 |** Eerste pagina

**18 |** KVLO en recht

**30 |** Actueel

**37 |** Vmbo in beweging

**41 |** Column, *Mery Graal*

**44 |** Scholing

**45 |** Agenda

**46 |** (KV)LO-nieuws

KVLOweb.nl

# Schelde let ook op de kleintjes



**Schelde Sports**  
Superior by Design

Vraag de nieuwe catalogus aan via  
[sport@scheldesports.nl](mailto:sport@scheldesports.nl)

Topsport,  
bewegingsonderwijs  
en zaalinrichting

CATALOGUE 2010

[www.scheldesports.nl](http://www.scheldesports.nl)

## TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



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

**TRENOMAT**  
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

**erima**  
SPORTSWEAR SINCE 1900

Bestel nu de ERIMA catalogus 2011!

**GET TOGETHER AND WIN**  
[www.erima.nl](http://www.erima.nl)





# Olympisch niveau

Begin deze maand hebben we met een vijftigtal personen uit Nederland een studiereis gemaakt naar Brazilië. Sinds 2004 vinden deze studiereizen om de twee jaar plaats. Zowel het bestuderen van de sport en de lichamelijke opvoeding in een ander land als het onderling gericht bespreken van een aantal thema's die in Nederland spelen, geven veel nieuwe inzichten en mogelijkheden tot samenwerking. Dat was deze keer nog meer het geval. De samenstelling van de groep was divers met vertegenwoordigers van onder andere KNVB, KNHB, KNZB, NeVoBo, NISB, NOC\*NSF, MBO-Raad, ALO, universiteiten, VSG, provincies, gemeenten en bedrijfsleven. Samen met hen bezochten we in Brazilië locaties waar het WK Voetbal 2014 en de Olympische Spelen 2016 gaan plaatsvinden. Interessanter waren de inleidingen van de mensen die achter het bid voor beide mega-evenementen stonden. Zij gaven ons een doorkijkje op welke

wijze de kandidatuur en voorbereidingen van het bid plaats hebben gevonden. Naast het organiseren van deze evenementen ontwikkelt Brazilië een breedtesportprogramma om met name in de achterstandswijken, die groter zijn dan veel steden in ons land, via sport een beter bestaan voor de mensen te creëren. Het IOC eist een breedtesportprogramma als onderdeel van het bid om daarmee de verbinding tussen het topsportevenement en de samenleving te leggen. Ook al is Brazilië de vijfde economie ter wereld, de verschillen tussen arm en rijk zijn erg groot.

Voor onze groep was de vraag: hebben wij ook zoveel passie voor sport en bewegen als de Brazilianen en gaan wij voor de Spelen in Nederland? En zo ja, wat moet er in Nederland gebeuren om een bid te gaan uitbrengen? De uitkomst was dat iedereen achter het doel, de Olympische Spelen binnen halen, staat. Daarnaast wil men veel meer dan in het verleden de samenwerking met elkaar opzoeken om de sportinfrastructuur en de kwaliteit van bewegingsonderwijs te verbeteren. In de vele gesprekken en discussies heb ik voor de rol die de KVLO kan spelen en het belang van kwalitatief goed bewegingsonderwijs veel bijval gekregen. Het betekent dat ook anderen dan de mensen van de KVLO zich voor goed bewegingsonderwijs gaan inzetten. Sowieso zijn krijgen we veel verzoeken om samen te werken, in welke vorm dan ook. De KNHB, NeVoBo, KNGU, KNZB het zijn een paar voorbeelden, zien de kansen die ons vakgebied biedt. Ze maken graag gebruik van de KVLO als intermediair naar onze leden om de ontwikkelingen in hun sport door te geven.

Levert een dergelijke studiereis wat op? Ja, en dat is in de afgelopen jaren gebleken, de uitkomsten worden in verschillende beleidsterreinen en organisaties meegenomen. Brazilië kwam op het juiste moment omdat de beleidsbrief Sport van de Minister van VWS wordt voorbereid. Daarin wordt zowel voor de sport als voor bewegingsonderwijs (verantwoordelijkheid OCW) het regeerakkoord uitgewerkt. Het doel is om meer lesuren sport in het onderwijs te geven.

Onze aanpak om met zogenaamde beweegteams te gaan werken kreeg brede steun. Ook was men unaniem van mening dat de leraar lichamelijke opvoeding de spil is waarom het in het bewegingsonderwijs draait. In het verschenen beroepsprofiel van de leraar lichamelijke opvoeding ziet men prima aangrijpingspunten om een dergelijk profiel voor de afgestudeerde mbo'er sport & bewegen als voorwerkers in de sport op te stellen. Kortom, een inspirerende reis met mooie resultaten!

**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, Lars Borghouts, Jan Faber, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten)  
Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com.  
Verschijningsdata 2011: 28 jan., 25 feb., 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni, 26 aug., 30 sept., 28 okt., 25 nov., 23 dec. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben.

# Jouw vraag, ons onderzoek

## Lectoraat Sporthogeschool vraagt om vragen

Is er iets wat je je al tijden afvraagt over je gymlessen? Heb je een unieke didactische aanpak die je wel eens getest zou willen zien? Een bepaalde groep leerlingen waar je je geen raad mee weet? Wie weet kan het een onderzoeks-onderwerp worden van een grote groep studenten, begeleid door het lectoraat van Fontys Sporthogeschool.

Door: Lars Borghouts

In dit blad verschijnen regelmatig artikelen die voortkomen uit onderzoek van het lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool, zoals dit keer het artikel van Menno Slingerland. In een eerder nummer zijn de doelstellingen en enkele projecten van het lectoraat al eens omschreven (LO 9 van 2008). Dit artikel gaat echter over de unieke manier waarop studenten van Fontys Sporthogeschool sinds eind vorig jaar betrokken worden bij het onderzoek. Deze manier biedt kansen voor gymleraren, vaksecties of andere partijen in het domein van het bewegings-onderwijs om onderzoeksvragen op korte termijn grootschalig opgepakt te zien worden. Misschien ook wel jouw idee!

De afgelopen jaren heeft het lectoraat zich ingespannen om onderzoek binnen de afstudeerrichting Lichamelijke Opvoeding van Fontys Sporthogeschool te hervormen tot werkelijk 'praktijkonderzoek'. Hiertoe is een doorlopende praktijk-onderzoekslijn gecreëerd. Daarbij staan het verbeteren van de beroepspraktijk en het eigen beroepsmatig handelen centraal. In LO 11 van 2010 is de kern van deze visie omschreven in het artikel 'De onderzoekende leraar in het bewegingsonderwijs'.

### Onderzoek per thema

Tilburgse studenten LO sloten hun studie eerder altijd af met een onderzoek en scriptie over een zelfgekozen onderwerp. Vaak bleken ze daarbij tamelijk veel moeite te hebben met het bepalen van een geschikte onderzoeksvraag en -opzet. Dat is

in feite niet zo vreemd: een bacheloropleiding Lichamelijke Opvoeding is immers geen pure onderzoeksopleiding. En zelfs bij opleidingen die dat wel zijn, zoals de universitaire of hbo masteropleidingen, draaien studenten vaak mee met een afgebakend deel van een groter onderzoeksproject. Daarom kunnen Fontys-studenten voortaan voor hun praktijkonderzoek kiezen uit een aantal vooraf door het lectoraat gedefinieerde onderzoeksdoelstellingen. Deze bestrijken een gevarieerd inhoudelijk gebied (bijvoorbeeld 'zorgleerlingen', 'actieve leefstijl en gezondheid', 'motorisch leren', 'pedagogisch-didactisch', enz.). Studenten werken binnen een thema allemaal aan (ongeveer) dezelfde onderzoeksvraag. Met daarbinnen ook altijd een onderdeel dat gericht is op het eigen handelen.

Er worden momenteel zes onderzoeken gedefinieerd voor elk zo'n twintig studenten. Er blijft één groep van maximaal twintig studenten die een 'vrije keuze' mag doen. Dat wil zeggen dat studenten die zelf erg graag een eigen, goed gekozen, onderzoeksvraag willen onderzoeken hiertoe de mogelijkheid krijgen. Elk onderzoeksthema wordt door twee docenten gecoördineerd. Bij voorkeur is dit iemand uit het lectoraat gekoppeld aan een andere docent met inhoudelijke expertise. Het geheel wordt weer aangestuurd door de lector. Er vindt regelmatig intervisie en scholing plaats met alle betrokken docenten. Op deze wijze ontstaat er een 'learning community' waarbinnen een aantal docenten aan hun deskundigheidsbevordering

kunnen werken. Jaarlijks of tweejaarlijks wisselen de 'partnerdocenten'. Het lectoraat draagt zo in ruimere mate bij aan de professionalisering en deskundigheidsbevordering van docenten (één van de opdrachten aan lectoraten).

Groepsgewijze begeleiding van studenten per onderzoek is kwalitatief op een hoger niveau gekomen

in deze opzet, omdat alle studenten met hetzelfde onderwerp bezig zijn. Maar voor het werkveld veel belangrijker: op deze manier kan beter ingespeeld worden op onderzoeksvragen uit de praktijk. Wanneer er een geschikte onderzoeksvraag binnenkomt bij het lectoraat van Fontys Sporthogeschool, kunnen er binnen afzienbare tijd twintig studenten en twee docenten mee aan de slag! Daarbij kunnen ook nog eens studenten van de Master of Sports worden betrokken.

### Artikel en posterpresentatie

Het schrijven van een scriptie is bij Fontys Sporthogeschool vervangen door het schrijven van een artikel. Een artikel is een veel authentiekere beroepsproduct dan een scriptie. Immers,

Inspelen op de **vragen**  
uit de praktijk



Externe hulpmiddelen

### Voorbeeld: cognitieve effecten van een actieve pauze

*Vraag: leidt een actieve schoolpauze in de aansluitende les tot verbetering op factoren als aandacht, concentratie en korte-termijngeheugen.*

In dit onderzoek wordt op meerdere scholen (BO, VO en speciaal onderwijs) gemeten wat het effect van actieve pauzes is op bovengenoemde cognitieve factoren.

Op hun stageschool stimuleren studenten groepen leerlingen om actiever te zijn tijdens de pauze (interventiegroep). Andere leerlingen worden niet extra gestimuleerd (controlegroep). Voor de interventie worden aandacht, concentratie en het kortetermijngeheugen van alle leerlingen gemeten na een pauze. Na de interventie worden deze metingen herhaald. Studenten ontwikkelen in overleg met hun begeleiders een actief pauzeaanbod voor de desbetreffende leerlingen. De daadwerkelijke activiteit in de pauze wordt gemeten met behulp van apparatuur (bijvoorbeeld versnellingsopnemers of stappentellers). In de ondersteunende lessen praktijkonderzoek worden studenten getraind in het toepassen van de verschillende onderzoeksinstrumenten. Afhankelijk van de specifieke situatie op de school kunnen studenten ook nog een eigen effectmaat toevoegen.

### Voorbeeld: intensiveren van de les

*Vraag: leiden verschillende intensiveringsstrategieën tot een hoger percentage matig-tot-intensieve fysieke activiteit in de les LO?*

In dit onderzoek gaan studenten zelf een intensiveringsstrategie uitwerken die ze vervolgens, door middel van een voor- en nameting, op effectiviteit gaan onderzoeken. Studenten kiezen één lesonderwerp (bijvoorbeeld turnen of een spelsport) waarbinnen ze gaan intensiveren en werken hier vervolgens lessen voor uit die aan minimaal zes klassen worden geven. De intensiteit tijdens de les wordt gemeten met het internationaal veel gebruikte observatie-instrument SOFIT. Studenten worden tijdens werkcolleges getraind in de toepassing hiervan. Een bijkomend voordeel van het gebruik van SOFIT is dat, naast de intensiteit, ook bekeken kan worden in welke context de intensiteitswinst zit (bijvoorbeeld in de uitleg, organisatie van groepen etc.).

hoeveel afgestudeerden zullen ooit nog een rapport opleveren met de omvang van een scriptie? Daarentegen zal het schrijven van een kort artikel (al is het maar voor intern gebruik binnen school) wel eens kunnen voorkomen. De kwaliteit van dit product gaat omhoog doordat er op een artikel (met dezelfde docenturen!) veel diepgaandere begeleiding mogelijk is dan op een omvangrijke scriptie. De verdediging van het praktijkonderzoek vindt vervolgens plaats in postersessies, zoals ook gebruikelijk op wetenschappelijke congressen. De belangrijkste onderzoeksinfor-

matie wordt door de student op A0-formaat op een poster gepresenteerd. Zij krijgen elk vijf minuten om de poster kort toe te lichten, waarna de beoordelaars en andere omstanders de gelegenheid krijgen vragen te stellen. Studenten van alle leerjaren kunnen zo makkelijk van het onderzoek van hun 'collega's' kennismaken. Externe experts borgen bovendien het niveau van de studentenprojecten door deze presentatie en het artikel mee te beoordelen. Tenslotte: de begeleidende docenten kunnen alle gegevens samenvoegen. Door deze te analyseren kan met grotere zekerheid antwoord worden gegeven op de centrale onderzoeksvraag binnen een thema.

Wellicht zie je hierin een mogelijkheid om eindelijk eens de vraag beantwoord te krijgen waar je al lang mee rondloopt. Of maakt dit spontaan enthousiaste ideeën bij je los. Aarzel dan vooral niet om contact op te nemen met het lectoraat van Fontys Sporthogeschool. Misschien gaat er komend jaar wel een groep studenten met jouw vraag aan de slag! ◀

Contact:

[l.borghouts@fontys.nl](mailto:l.borghouts@fontys.nl)

# Onderzoek naar 'School, Bewegen & Sport' op Hogeschool Windesheim

Iedere hogeschool heeft lectoren. Die hebben een groep mensen om zich heen: de kenniskring. Wat doen die mensen eigenlijk? En wat is het nut van hun werk voor ons als docent? In dit artikel een uitleg.

Door: Ivo van Hilvoorde en leden van de kenniskring

**H**oewel het belang van wetenschappelijk onderzoek voor het hoger beroepsonderwijs breed wordt gesteund en uitgedragen, is nog niet voor iedere docent LO duidelijk wat onderzoek inhoudt. Hier ligt een belangrijke taak voor lectoraten. Door middel van een beknopte bespreking van het onderzoek dat wordt uitgevoerd binnen het lectoraat 'School, Bewegen & Sport' (Windesheim, Zwolle) hopen we een bijdrage te leveren aan een beter begrip van praktijkgericht onderzoek. Voordat we de diverse projecten de revue laten passeren, willen we kort aangeven hoe wij aankijken tegen onderzoek op het terrein van bewegingsonderwijs, sport en beleid.

Voor een vruchtbare uitwisseling van wetenschap en praktijk is het van belang dat onderzoekers uit de opleiding zelf komen en vanuit deze rol als 'kennisdruager' een rol kunnen spelen in kenniscirculatie en curriculumvernieuwing. Dat betekent ook dat het onderzoek niet beperkt moet blijven tot de kenniskring, maar dat er meerdere teams betrokken worden bij de uitvoering, kritische bespreking en het formuleren van nieuwe vragen. Praktijkgericht onderzoek vereist de opgave om te kunnen bewegen tussen twee verschillende culturen. Binnen de praktijk kan de onderzoeker optreden als ambassadeur van de wetenschap, en binnen de wereld van de wetenschap kan die de belangen en perspectieven van de onderwijspraktijk verwoorden. In deze pendeling tussen wetenschap en praktijk proberen we twee valkuilen te vermijden:

1 dat er in de verbinding tussen wetenschap en praktijk zoveel water bij de wijn wordt gedaan, dat uiteindelijk geen van beide wordt gediend; dat het onderzoek in wetenschappelijke kringen niet serieus wordt genomen en ook aan de praktijkrelevantie wordt getwijfeld

2 dat wetenschap niet wordt ingezet als een soort grabbelton, om daar uit te grabbelen wat nodig is om zo snel mogelijk aan te willen tonen dat bijvoorbeeld het bewegingsonderwijs voldoet aan van buitenaf opgelegde doelstellingen.

Nieuwe kennis leidt niet automatisch tot vernieuwing van praktijken, maar kan wel op allerlei niveaus leiden tot nieuwe inzichten en een stimulans geven aan de onderzoeken-de houding van zowel docenten als studenten. Onderzoek gaat per definitie met kleine stappen, maar dat betekent niet dat het niet ondergebracht kan worden in een groter verhaal, een verhaal waarmee de opleiding onderscheidend is en dat overeenstemt met een visie op het vak en de richting waarin het zou moeten ontwikkelen. In het geval van

onderzoek op Windesheim past daarbij een focus op de specifieke context van het bewegingsonderwijs en op de organisaties waarbinnen bewegingsonderwijs en sport vorm krijgen. Een aantal (promotie)onderzoeken (deels in samenwerking met de Vrije Universiteit, Universiteit Utrecht en het Mulier Instituut) neemt deze context van het bewegingsonderwijs ook heel expliciet als uitgangspunt. Daarbij gaat het

om thema's als percepties en diversiteit van leerlingen, de inzet van nieuwe technologie, relaties tussen school en sport, de vorming van een *sportidentiteit* en motorisch leren.

**Onderzoekers uit de  
opleiding zelf is van  
belang!**

## Leerlingen over het bewegingsonderwijs

(Jeroen Koekoek)

Het promotieonderzoek van Jeroen Koekoek is gericht op de context van het bewegingsonderwijs, met aandacht voor leren bewegen, bekeken 'door de ogen van leerlingen'. Hier is een cruciale rol weggelegd voor de leerlingen zelf en de informatie die ze verzamelen om te kunnen deelnemen aan bewegingssituaties. Het is echter onduidelijk hoe deze percepties over het eigen leerproces er uit zien. De behoefte aan deze kennis groeit vanwege een tekort aan empirische evidentie ten aanzien van het didactisch handelen van leerkrachten bewegingsonderwijs.

Via een meerjarige kwalitatieve onderzoeksbenadering wordt getracht zowel de taligheid als de sociale context van kinderen in het bewegingsonderwijs nauwkeurig in kaart



# School, Bewegen & Sport

Ik ben er aan toe

te brengen. Daarmee wordt inzicht verkregen in onderliggende motivaties, belevingen en leerperspectieven, met als uiteindelijk doel een beter didactisch afgestemd handelingsrepertoire voor vakleerkrachten. Het onderzoek is opgezet vanuit een sociaal constructivistisch leerperspectief. Dat wil zeggen: kinderen sturen en bepalen hun eigen leerproces en dat lukt alleen wanneer de leerkracht zijn eigen handelen kan afstemmen op de belangen van de leerling.

De eerste fase van het onderzoek bestond uit de ontwikkeling van een methode om gedachten en gevoelens van kinderen over hun aanpak van leertaken in de gymles te kunnen achterhalen (zie: Koekoek, Knoppers & Stegeman, 2009). De verzamelde data zijn afkomstig van groepsinterviews met kinderen in de leeftijd van 11-13 jaar.

Als tweede informatiebron zijn tekeningen van de gymles gebruikt die door kinderen zelf worden uitgelegd. In de tweede fase van het onderzoek lag de focus op percepties over de sociale context (vriendschap, samenwerking en groepssamenstellingen) binnen aangepaste sportspelen. In twee vervolgonderzoeken staan percepties van kinderen ten aanzien van genderverschillen en leerkrachtinterventies centraal.

## Leerling-diversiteit in het bewegingsonderwijs

(Corina van Doodewaard)

Leerlingen in het bewegingsonderwijs verschillen van elkaar op meerdere manieren. De laatste jaren lijken maatschappelijke ontwikkelingen de diversiteit in de klas nog meer te vergroten. Enerzijds zien we door de toename van culturele verschillen dat steeds meer Nederlandse docenten te maken krijgen met multiculturele klassen. Anderzijds wordt de diversiteit in de klas vergroot door de toename van het aantal 'rugzakleerlingen'. Voor het voortgezet onderwijs zijn deze aantallen het afgelopen jaar verdubbeld. Ook de toename van het aantal jongeren met overgewicht heeft gevolgen voor de leerling-diversiteit in de les bewegingsonderwijs. De vraag is op welke wijze docenten in het voortgezet onderwijs omgaan met de diversiteit in hun klassen.

Met dit promotieonderzoek gaat Corina van Doodewaard verduidelijken op welke manier docenten bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs (nieuwe) praktijkkennis >>

Contact:

[i.vanhilvoorde@fbw.vu.nl](mailto:i.vanhilvoorde@fbw.vu.nl)



ontwikkelen die hen in staat stelt om met leerling-diversiteit om te gaan in de les. Met behulp van filmfragmenten uit de les en uitgebreide interviews wordt deze praktijkkennis besproken en geanalyseerd. Met dit onderzoek wordt kennis verzameld die gedeeld kan worden met andere docenten en studenten. De onderzoeksvraag die centraal staat is: hoe geven docenten bewegingsonderwijs betekenis aan leerling-diversiteit en op welke wijze beïnvloedt dit hun onderwijsactiviteiten?

### Onderzoek naar de effecten van beweeggames

(Jaap Kleinpaste)

Nieuwe spelcomputers zoals de *Wii* en de *Xbox Kinect* (waarbij het lichaam de controller is) vormen een interessant onderzoeksterrein voor het bewegingsonderwijs. Wat is de betekenis van beweeggames voor het domein van bewegen en sport? Wat voegt het bewegen met beweeggames toe aan de *real life* beweegactiviteiten? Zijn er effecten te verwachten bij het spelen van beweeg-

games voor het aanleren van motorische vaardigheden? Het spelen van beweegspelen kan onder meer ingezet worden als aanvulling op het bestaande beweegaanbod, maar ook als vervanging van het beweegaanbod. Het onderzoek naar beweeggames richt zich in eerste instantie op de effecten die beweeggames kunnen hebben op het aanleren van motorische vaardigheden. Het is een empirisch onderzoek dat wordt uitgevoerd binnen de bewegingsactiviteit golf. De resultaten van deelnemers die golf spelen met het programma *Tiger Woods PGA Tour 11* op de Wii spelcomputer worden vergeleken met de resultaten van deelnemers die real life instructie krijgen op de golfbaan. Het onderzoek geeft inzicht in de relaties die er zijn tussen gaming en sport en is een eerste stap in een reeks van mogelijke onderzoeken op het gebied van beweeggames en motorisch leren.

### Motorisch leren en de 'zone van de naaste ontwikkeling'

(Heleen van Muijen)

Dit onderzoek naar motorisch leren bevindt zich in een explorerende fase. Het onderzoek zal zich richten op vragen over de wijze waarop motorisch leren plaatsvindt, wat de rol van interactie daarbij is en hoe leeromgevingen ingericht zouden kunnen worden. De wijze waarop het individu de omgeving waarneemt en daar betekenis aan geeft, de inzet en sturing door anderen (leerkracht of de 'more capable ones'), de wijzen waarop instructie en feedback worden gegeven (o.a. impliciet/expliciet) of de wijze waarop geleerd wordt (o.a. formeel/informeel) hebben invloed op leerstrategieën van individuen. Er zal in dit onderzoek aandacht zijn voor het leren volgens de 'zone van naaste ontwikkeling' (Vygotsky). Hierbij wordt uitgegaan van ontwikkelingspotentieel in plaats van het actuele ontwikkelingsniveau van individuen. Vanuit deze leertheorie is er nog



weinig bekend over de wijze waarop motorisch leren plaatsvindt. Dit verkennende onderzoek zal moeten uitmonden in een nieuwe onderzoeks-aanvraag.

## Fricities tussen sportbeleid en praktijk

(Ad Hoogendam)

Om goed te kunnen monitoren en evalueren is het van belang dat beleidsdoelen specifiek en meetbaar zijn, zodat de beoogde resultaten en effecten kunnen worden vertaald in 'indicatoren'. Dat is althans wat de leerboeken over beleidsontwikkeling ons vertellen. Maar is dit ook altijd gewenst? Kijken we bijvoorbeeld naar het school- en sportbeleid (en meer specifiek naar de rol van de combinatiefunctionaris), dan is monitoring op door beleidsmakers *vooraf vastgestelde* 'prestatie indicatoren' niet alleen onmogelijk, maar zelfs onwenselijk. Het gevaar bestaat dat de combinatiefunctionarissen en de 'sport- en beweegteams' via de monitoringssystematiek worden afgerekend op vanuit het beleid opgelegde 'resultaten' die ze op korte termijn zouden moeten behalen. Combinatiefunctionarissen opereren echter in een divers netwerk van partijen, met verschillende belangen, visies en culturen. Om deze samen te laten werken zijn juist 'vage' doelen

[ Niet **monitoren** op vooraf vastgestelde 'prestatie indicatoren' ]

te verkiezen boven eenduidige en concrete. Bovendien vraagt het tot stand brengen van constructieve samenwerking een lange adem.

Een mogelijke verklaring voor het conflict dat hier dreigt is, dat monitoring en evaluatie geschiedt vanuit een zgn. *doelrationeel beleidsmodel*. Dit kan echter in de praktijk tot allerlei problemen leiden. De situatie van de combinatiefunctionaris vraagt om een andere vorm van beleidssturing, die recht doet aan het feit dat het hier gaat om een lokaal netwerk van autonome partijen. De vraag waar het promotieonderzoek van Ad Hoogendam zich op concentreert is: welk beleidsmodel past het best in welke situatie? En daarvan afgeleid: wanneer en hoe leiden fricties tussen verschillende beleidsmodellen tot problemen in de beleidspraktijk?

## Sportparticipatie migrantenjongeren en hun ouders

(Edu Dumasy)

In de periode januari 2010 – juli 2011 wordt het door ZonMw gesubsidieerde project 'sportparticipatie migrantenjongeren en hun ouders' uitgevoerd. In dit project worden aan studenten mogelijkheden geboden om kennis te maken met een interculturele school- en sportsituatie in Utrecht-Kanaleneiland. De opgedane theoretische kennis en interculturele competenties kunnen ze zo toepassen in onderwijsgerelateerde sportsituaties met allochtone leerlingen, waarmee zij van huis uit in de regio Zwolle gewoonlijk niet vertrouwd zijn. Zij kunnen hun kennis ten aanzien van andere culturen verdiepen en hun pedagogisch-didactische vaardigheden verbeteren. Ook krijgen ze hiermee zelf een training

in onderzoeksvaardigheden en maken ze deel uit van het onderzoek van het ZonMw-project. Het doel van het onderzoek is zicht te krijgen op sport- en beweegdeelname en de effecten daarvan op jongeren binnen de bredeschool-sportactiviteiten van het Globe College, Omni Zwaluwen en een fitnessproject (Ladyfit). Een van de centrale vragen van het onderzoek is hoe de ontwikkeling van 'sportidentiteiten' (de mate waarin leerlingen zichzelf zien als sporter) samenhangt met kenmerken van de school en met de leefbaarheid van de wijk.

## Schoolsport in Nederland

(Niek Pot)

Schoolsport zou volgens diverse auteurs een oplossing kunnen bieden voor cognitieve, sociale en schoolproblemen van kinderen. Echter, de onderzoeken waar deze claims op gebaseerd zijn komen voornamelijk uit het buitenland waar een geheel ander concept van schoolsport aan de orde is. Niek Pot doet binnen het lectoraat onderzoek naar de vraag wat we van schoolsport in Nederland mogen verwachten. Het is hierbij van belang verschillende typen schoolsport te onderscheiden en de sociale context waarbinnen die schoolsport plaatsvindt te specificeren. Het onderzoek richt zich op de vraag of schoolbinding en de vorming van een *sportidentiteit* de succesfactoren zijn die schoolsport ook echt probleemoplossend kunnen maken. De gedachte is hierbij dat leerlingen die zich meer verbonden voelen met school, zich ook meer zullen inzetten voor school. In Kanaleneiland (Utrecht) wordt onderzocht of het faciliteren van sport in en rondom het schoolgebouw de binding die de leerlingen met school hebben en de mate waarin zij zich identificeren als sporter beïnvloedt. Daarnaast wordt in Amsterdam (Zeeburg) onderzocht of een zaalvoetbalcompetitie – mede opgezet door de KNVB – waarbij leerlingen hun school vertegenwoordigen, kan bijdragen aan de schoolbinding en sportidentiteitsvorming. Deze onderzoeken hebben als doel cruciale succesfactoren van schoolsport te identificeren en daarmee uiteindelijk ook beleid op dit terrein te kunnen adviseren.

De lector (Ivo van Hilvoorde) zal zich met de kenniskring presenteren tijdens een openbare rede op vrijdagmiddag 27 mei op Windesheim (Zwolle). Wil je hierbij aanwezig zijn, dan kun je je aanmelden via: [H.de.Weerd@windesheim.nl](mailto:H.de.Weerd@windesheim.nl) ◀



ANITA RIEMERSMA

Ik durf niet



# Fysieke activiteit gedurende de schooldag

## De bijdrage van lichamelijke opvoeding en actief transport naar school

Scholen kunnen potentieel een belangrijke rol spelen in het stimuleren van bewegen bij jongeren, de school bereikt immers vrijwel alle jongeren en bovendien brengen jongeren het grootste deel van de week door binnen de schoolmuren. Er is echter nog maar weinig specifiek onderzoek gedaan naar factoren tijdens de schooldag die invloed hebben op de fysieke activiteit van leerlingen. In dit artikel lees je de eerste resultaten van een onderzoek bij een groep middelbare scholieren waarbij gedurende een week hun energieverbruik is gemeten.

Door: Menno Slingerland

**H**et doel van dit onderzoek was tweeledig:

- 1 Inzicht krijgen in de hoeveelheid fysieke activiteit van middelbare scholieren gedurende een reguliere schoolweek.

- 2 Bepalen van de relatieve bijdrage van de les lichamelijke opvoeding en van het actief transport naar school (fietsen, lopen e.d.) aan de totale fysieke activiteit gedurende de week en op school.

### Meten van fysieke activiteit

Om de resultaten van dit onderzoek goed te kunnen interpreteren is het noodzakelijk om enige voorkennis te hebben over het meten van fysieke activiteit. Dit lijkt wellicht eenvoudig, je schuift de betreffende persoon bijvoorbeeld een vragenlijst onder de neus en vraagt daarin wat deze de afgelopen week allemaal aan sport en beweging heeft uitgevoerd. Maar er komt toch iets meer bij kijken dan dat. Fysieke activiteit wordt tegenwoordig vrijwel altijd gerelateerd aan een beweegnorm, zo ook in dit onderzoek. Zoals je wellicht weet, luidt deze norm in Nederland voor jeugdigen t/m 18 jaar: dagelijks minimaal 60 minuten per dag matig-tot-intensief bewegen (Kemper et al., 2000). Opgesloten in deze definitie zit direct de moeilijkheid voor het nauwkeurig meten in welke

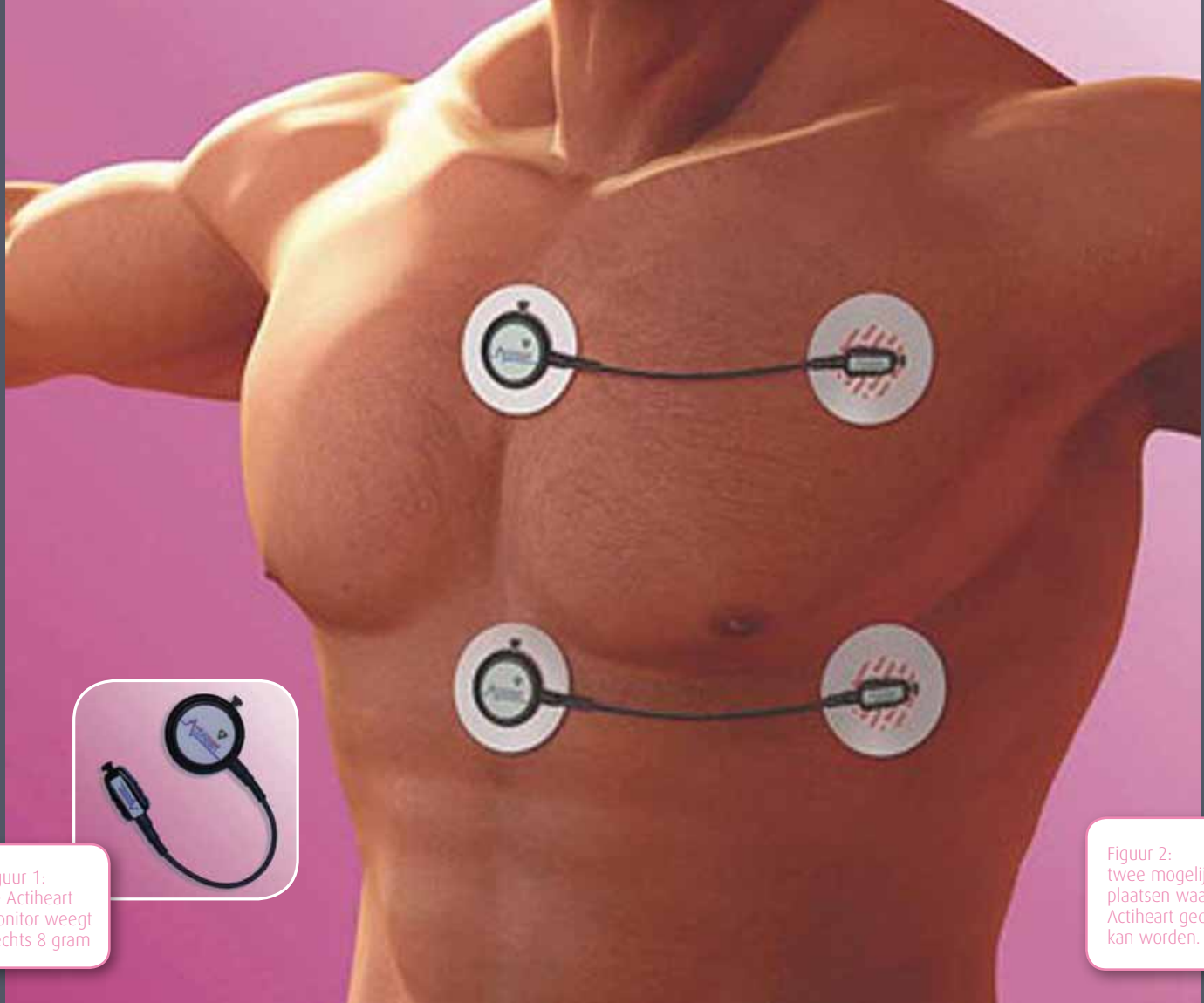
mate iemand voldoet aan deze norm, namelijk de *intensiteit* waarmee bewogen wordt, namelijk 'matig-tot-intensief'. Wat houdt dat precies in? Wanneer beweegt iemand met een matige intensiteit? Wanneer intensief? Terugkomend op het voorbeeld met de vragenlijst aan het begin van deze paragraaf; het is al moeilijk genoeg om je te herinneren wat je op welk moment aan fysieke activiteiten deed een week daarvoor. Laat staan om de precieze intensiteit ook nog eens te bepalen. Kortom, vragenlijsten zijn hiervoor niet erg geschikt, iets wat ook in de wetenschappelijke literatuur duidelijk naar voren komt (Welk et al., 2000). Grote vraag luidt dan natuurlijk, hoe kunnen we dan wel nauwkeurig zowel de kwantiteit als de intensiteit van fysieke activiteit meten?

### Meetmethode: gecombineerde hartslag-versnellingsmeter

Het op dit moment meest geavanceerde meetinstrument om de intensiteit van bewegen in het dagelijks leven te meten is de Actiheart (zie figuur 1). Dit is een 8 gram wegend apparaatje dat zowel een hartslagmeter als een versnellingsmeter in zich herbergt. Door de data vanuit beide instrumenten te combineren is het in staat om vrij nauwkeurig energieverbruik (en dus intensiteit van bewegen) te meten. Door een hartslagmeter en een versnellingsmeter te combineren worden namelijk de afzonderlijke nadelen in het meten van energieverbruik min of meer tegen elkaar opgeheven<sup>1</sup>. Het instrument wordt door middel van twee elektrodes op het lichaam bevestigd en kan zo gedurende meerdere dagen gedragen worden zonder dat het een belemmering vormt in het uitvoeren van dagelijkse bezigheden (zie figuur 2). Ook kan er zonder problemen mee gesport worden. Ondanks dat het apparaatje spatwaterdicht is, moet het tijdens zwemmen en in bad gaan echter wel afgedaan worden. De Actiheart is uitvoerig getest en geschikt bevonden voor toepassing bij jeugdige doelgroepen (Corder et al., 2007, Barreira et al., 2009).

### Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep bestond uit HAVO-4 leerlingen van drie grote middelbare scholen in Tilburg (38 jongens, 36 meisjes). De gemiddelde leeftijd was 15,7 jaar en de gemid-



Figuur 1:  
De Actiheart  
monitor weegt  
slechts 8 gram

Figuur 2:  
twee mogelijke  
plaatsen waar de  
Actiheart gedragen  
kan worden.

delde BMI viel voor zowel jongens als meisjes gemiddeld binnen de normen voor gezond gewicht. De metingen vonden plaats in de periode oktober 2009 – Juli 2010. De deelnemende leerlingen hebben gedurende één reguliere schoolweek de Actiheart dag en nacht gedragen en hielden bovendien gedurende deze week dagelijks een beweegdagboek bij waarin alle ondernomen fysieke activiteiten tot op de minuut nauwkeurig werden bijgehouden (zoals fietsen naar school, de les LO, sport, activiteit in pauzes etc.). Op deze manier was het mogelijk achteraf de data uit de Actiheart te koppelen aan de specifieke activiteit die de deelnemer deed op dat moment. Zo kon een goed algemeen beeld verkregen worden van de intensiteit en de soort activiteiten die de deelnemers gedurende de week deden. Omdat het energieverbruik van een persoon sterk afhankelijk

## Data koppelen aan specifieke activiteit

is van de lichaamsomvang heeft elke deelnemende leerling voorafgaand aan de start van de meting een step-test uitgevoerd om het instrument individueel te kalibreren voor die persoon. Tevens werden lengte en gewicht gemeten en werd een vragenlijst met algemene gegevens ingevuld, zoals het aantal uren LO per week, aantal uren sport bij een club, in de vrije tijd etc.

### Resultaten

Dagen waarop de leerlingen het apparaatje niet een complete dag gedragen hebben zijn uit de analyse gehaald. De data-analyse is daarom gebaseerd op vier schooldagen en twee weekenddagen. Om het gemeten energieverbruik te kunnen relateren aan het al dan niet behalen van de beweegnorm is energieverbruik omgerekend naar *metabole equivalenten*, ook wel METs genoemd. Hierbij staat één MET gelijk aan het energieverbruik in rust. Om internationale vergelijkingen mogelijk te maken is voor deze studie aanvankelijk het veelgebruikte internationale afkappunt voor matige fysieke activiteit gebruikt van drie METs (De Vries et al., 2009). Dit wil zeggen dat iemand al voldoet aan de internationale jeugdnorm wanneer hij of zij beweegt met een intensiteit van drie keer het energieverbruik in rust. Het afkappunt voor de Nederlandse Bewegnorm is echter vastgesteld op vijf METs (Kemper et al., 2000).

In tabel 1 is het aantal minuten matig-tot-intensieve fysieke activiteit voor de hele groep en voor jongens en meisjes apart weergegeven. De resultaten zijn gesplitst naar het gemiddeld aantal minuten per weekdag, weekenddag en schooldag. Een schooldag is hierbij vastgesteld op het vertrekken naar school tot het weer thuiskomen vanuit school, met andere woorden actief transport valt dus onder de schooldag. »

Contact:

m.slingerland@fontys.nl

In tabel 2 is weergegeven de relatieve bijdrage van de les LO en actief transport aan de totale fysieke activiteit op schooldagen en weekdays.

## Discussie

Wat direct opvalt in de resultaten is dat zowel jongens als meisjes op een gemiddelde schooldag al genoeg matig-tot-intensief bewegen om te voldoen aan de internationale beweegnorm (zie tabel 1). Een nogal positief afwijkende uitkomst vergeleken met de cijfers in recente nationale rapporten (Hildebrandt et al., 2010). Hierbij moet direct een kritische kanttekening geplaatst worden. In de resultaten werd al vermeld dat het (in dit onderzoek gebruikte) internationale afkappunt voor voldoen aan de beweegnorm een stuk soepeler is dan de Nederlandse en dat in dit artikel slechts de eerste analyse van de data wordt gerapporteerd. In een later stadium zullen de uitkomsten ook geanalyseerd worden met de Nederlandse Beweegnorm als referentiepunt. Het behoeft waarschijnlijk geen uitleg dat het gemiddeld aantal minuten per dag in matig-tot-intensief fysieke activiteit dan lager zal liggen. De vijf METs van de Nederlandse Beweegnorm lijkt gevoelsmatig wellicht ook een wat logischer afkappunt, aangezien een inspanning van drie METs al bereikt wordt bij lichte activiteiten zoals rustig wandelen of rekoefeningen (Ridley, 2008). Er is echter op dit moment nog een chronisch gebrek aan ondersteunend wetenschappelijk bewijs dat ons vertelt hoeveel en met welke intensiteit jongeren exact zouden moeten bewegen om hier gezondheidsvoordelen uit te halen. Met andere woorden, welke beweegnorm er ook gekozen wordt, een waterdichte onderbouwing ervan is er eenvoudigweg zeker voor jongeren niet.

Bovenstaande doet echter niets af aan de resultaten van de bijdrage van LO en actief transport aan de totale hoeveelheid fysieke activiteit, deze is immers relatief. Alle leerlingen die deelnamen aan het onderzoek hadden één blokkur LO (100 minuten). Jongens waren tijdens de les LO gemiddeld 56 minuten matig-tot-intensief fysiek actief, meisjes slechts 42 minuten, een significant verschil. Deze ene les LO was echter wel verantwoordelijk voor bijna een kwart van de totale matig-tot-intensieve fysieke activiteit over de gemeten vier volledige schooldagen bij jongens. Bij meisjes lag dit percentage significant lager als gevolg van het lagere aantal actieve minuten tijdens de les LO. Het moge duidelijk zijn welke impact een vergroting van het aantal wekelijkse lessen LO zou hebben op een toename van de hoeveelheid fysieke

**Tabel 1, gemiddeld aantal minuten matig-tot-intensief fysieke activiteit uitgesplitst naar schooldag, weekday en weekenddag voor jongens en meisjes (tussen haakjes de standaarddeviatie)**

| Aantal minuten MIFA          | Hele groep (n = 74) | Jongens (n = 38) | Meisjes (n = 36) |
|------------------------------|---------------------|------------------|------------------|
| <b>Schooldag<sup>1</sup></b> | 63 (±27)            | 65 (±27)         | 62 (±26)         |
| <b>Weekdag</b>               | 114 (±54)           | 123 (±62)        | 105 (±42)        |
| <b>Weekenddag</b>            | 98 (±75)            | 107 (±79)        | 88 (±70)         |

MIFA = matig-tot-intensief fysieke activiteit <sup>1</sup>vertrekken naar school tot het weer thuis komen vanuit school

**Tabel 2, relatieve bijdrage van LO en actief transport aan fysieke activiteit gedurende een week op schooldagen en weekdays**

|                                                        | Hele groep | Jongens    | Meisjes   |
|--------------------------------------------------------|------------|------------|-----------|
| Aantal <b>minuten</b> in MIFA tijdens LO               | 49 (18)    | 56 (16) *  | 42 (17) * |
| % van MIFA over 4 schooldagen                          | 21 (10)    | 24 (10) ** | 18 (9) ** |
| % van MIFA over 4 weekdays                             | 12 (7)     | 14 (8)     | 11 (6)    |
| Aantal <b>minuten</b> in MIFA tijdens actief transport | 28 (17)    | 30 (20)    | 25 (14)   |
| % van MIFA over 4 schooldagen                          | 43 (17)    | 46 (19)    | 41 (14)   |
| % van MIFA over 4 weekdays                             | 26 (14)    | 26 (16)    | 25 (12)   |

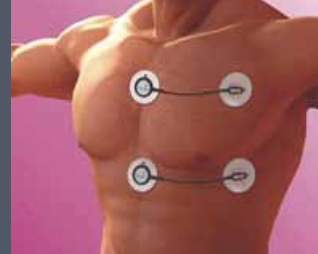
MIFA = matig-tot-intensief fysieke activiteit

\*significant verschil bij P<0.05 \*\*significant verschil bij P<0.01

activiteit bij deze doelgroep. Interventies zoals het onlangs door de KVLO gelanceerde '3+2', waarbij gestreefd wordt naar een groter aantal lessen LO per week eventueel in combinatie met extra beweegmomenten op school, lijken in dit licht dan ook kansrijk, tenminste, wanneer de leerlingen de gelegenheid krijgen minimaal de helft van de netto lestijd matig-tot-intensief te bewegen. Echter blijkt ook uit de resultaten van deze studie opnieuw dat meisjes consequent minder actief zijn dan jongens tijdens de les LO (zie ook Slingerland, 2010). Mogelijke oorzaken hiervan kunnen zijn dat een te grote nadruk op competitieve spelvormen en te weinig aandacht voor meer individuele niet-competitieve lesonderwerpen een negatieve invloed hebben op de motivatie van meisjes tijdens de lessen LO. Uit recent onderzoek blijkt dat leerlingen die minder gemotiveerd zijn tijdens de les LO ook minder motivatie hebben om te bewegen als jongvolwassene en in het verdere leven (Haerens et al., 2010). Het verdient daarom de aanbeveling aan docenten LO om hun curriculum in dit licht eens kritisch te evalueren en indien nodig te zoeken naar mogelijkheden om het LO-curriculum meer 'vrouwvriendelijk' te maken.

Actief transport naar school was in dit onderzoek verantwoordelijk voor 43% van alle matig-tot-intensieve fysieke activiteit gedurende de schooldag. De fietser-vriendelijke infrastructuur in Nederland is hier waarschijnlijk mede verantwoordelijk voor, gezien het feit dat maar liefst 96% van de leerlingen in de onderzoeksgroep dagelijks met de fiets naar school kwam. Helaas is er geen vergelijkingsmateriaal voorhanden om te verifiëren of dit uitzonderlijk hoog is of dat dit dicht bij het landelijk gemiddelde zit. Uit deze gege-





vens wordt wel de grote impact duidelijk die actief transport naar school heeft op de totale fysieke activiteit. Op het eerste gezicht is deze veel groter dan de bijdrage van LO. Wat echter niet uit het oog verloren moet worden is dat actief transport alle dagen van de week plaatsvindt, terwijl er slechts één blokkur LO aangeboden werd. Gezamenlijk zijn LO en actief transport bij jongens verantwoordelijk voor 70% van alle matig-tot-intensief fysieke activiteit op schooldagen, voor meisjes is dit 59%.

## Conclusie

Dit onderzoek heeft aangetoond dat LO en actief transport een potentieel belangrijke rol kunnen spelen in het stimuleren van fysieke activiteit onder middelbare scholieren. Bovendien is dit het eerste onderzoek waarbij een dergelijke geavanceerde meetmethode is ingezet om door middel van het meten van het energieverbruik de bijdrage te meten van LO en actief transport aan de totale fysieke activiteit op een schooldag.

## Dankwoord

De auteur dankt de secties LO van het Beatrix College, het Theresia Lyceum en het Koning Willem II College (allen te Tilburg) hartelijk. Zonder hun medewerking was dit onderzoek nooit tot stand gekomen!

## Referenties

- Barreira, T., Kang, M., Caputo, J., Farley, R. & Renfrow, M. (2009) Validation of the Actiheart Monitor for the Measurement of Physical Activity. *International Journal of Exercise Sciences*, 2, 60-71.
- Corder, K., Brage, S. r., Mattocks, C., Ness, A., Riddoch, C., Wareham, N. & Ekelund, U. (2007) Comparison of Two Methods to Assess PAEE during Six Activities in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 2180-2188.
- De Vries, S. I., Hopman-Rock, M., Bakker, I. & van Mechelen, W. (2009) Meeting the 60-min physical activity guideline: effect of operationalization. *Med Sci Sports Exerc*, 41, 81-6.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Vansteenkiste, M. (2010) Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16, 117-139.
- Hildebrandt, V. H., Chorus, A. M. J. & Stubbe, J. H. (2010) Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009. *TNO Kwaliteit van Leven*, 1-273.
- Kemper, H., Ooijendijk, W. & Stiggelbout, M. (2000) Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschr Soc Gezondheidsz*, 78, 180-183.
- Ridley, K. (2008) The Compendium of Energy Expenditures for Youth. 1-26.
- Slingerland, M. (2010) Intensiteit van lessen lichamelijke opvoeding in Nederland gemeenten. *Lichamelijke Opvoeding*, 1, 10-13.
- Welk, G., Corbin, C. & Dale, D. (2000) Measurement Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 71, 59.

## Noten

- 1 Een uitgebreidere beschrijving van de technische aspecten van de Actiheart kan opgevraagd worden bij de auteur van dit artikel ■■



HANS DIJKHOFF

Een onderdeel van de Eurofittest



## “Ik ben leraar LO, bewegen en sport, in hart en nieren!”

### Interview met Hilde Bax

Het proefschrift *De samenleving over de kwaliteit van bewegen & sport op school* van de hand van Hilde Bax is onlangs verschenen nadat ze op 8 december in Tilburg was gepromoveerd. Tijd om haar eens aan de tand te voelen over de beweegredenen om aan zo'n klus te beginnen.

Door: Hans Dijkhoff

#### Wanneer ontstond het idee voor het onderzoek?

“Het is voortgekomen uit het onderzoek naar de kwaliteit van de lichamelijke opvoeding in Nederland, dat onder leiding stond van Harry Stegeman en Paul de Knop. Daarin mocht ik namens de ALO Amsterdam participeren.

En tijdens dat onderzoek heeft Paul de Knop mij aangeboden daar een promotietraject van te maken. Dat is eind 2004 geweest, want het eerste officiële gesprek hierover was in mei 2005.”

Zo'n onderzoekstraject spreidt zich over langere tijd uit. Daar moet je heel wat voor opzij zetten.

#### Wat deed dat met je?

“In de periode dat ik hiermee bezig bent geweest heb ik me erg kunnen verrijken. Heel veel lezen, gesprekken met vele mensen. Hierdoor heb ik weer een versere blik gekregen, ook omdat ik afstand moest nemen, van bewegen en sport op school.

Het heeft me veel opgeleverd. Doordat ik gefaciliteerd was als beleidsmedewerker van de KVLO kreeg ik de gelegenheid mijn horizon te verbreden.”

#### Waarom nu speciaal dit onderwerp?

“Ik ben leraar bewegingsonderwijs of bewegen en sport of lichamelijke opvoeding, hoe je het ook noemen wilt. Dat ben ik in hart en nieren. En dat schoolvak of, zoals ik het noem, het leergebied gaat me heel nauw aan het hart.”

#### Ging het je gemakkelijk af?

“Nou het is wel afzien geweest. Bij het proefschrift had ik enkele stellingen en een daarvan was dat het tot stand brengen van dit werkstuk een soort conditietraining was. Een afwisseling van duurtraining en krachttraining. Achteraf zeg ik, bezint eer je eraan begint. Ik stelde mezelf regelmatig de vraag of het me wel zou gaan lukken. Andere mensen gaven me dan weer energie door te zeggen dat ik genoeg duurvermogen had om het te laten lukken.”

**‘promoveren is een soort conditietraining: een afwisseling dan duur- en krachttraining’**

#### Wat zorgde ervoor dat je toch door bleef gaan?

“Mijn instelling. Ik geef niet zo gauw op en het was ook heel boeiend om te doen.”

#### Uit welke hoek kreeg je vooral steun?

“Vooral Michael heeft me erg veel ruimte gelaten. Ik zat hele weekenden met mijn neus in de boeken en het was constant onderwerp van gesprek. Daarnaast heb ik hele goede begeleiders gehad. Paul De Knop deed dat vooral op afstand. Met rake opmerkingen



via de mail wist hij me weer op het goede spoor te zetten of me verder te helpen. En Harry Stegeman is gewoon een heel prettig mens. Daarmee kun je in alle openheid praten als je ergens mee zit en dat is een grote steun geweest.

Verder wilde iedereen met wie ik sprak me helpen en boden ook mensen zich aan om mee te lezen. Zo heeft Mike Schouten alle eerste versies gelezen en daar commentaar op gegeven. Verder ga ik geen namen noemen want dan ben ik bang dat ik mensen vergeet en dat wil ik niet."

### **Stel je mag het opnieuw doen. Zou je dingen aanpassen?**

"Balkenende zei het een keer mooi. Met de kennis van nu zouden we toen een andere beslissing genomen hebben. Met wat ik nu weet zou ik wel zaken aanpassen. Maar als dat niet het geval was zou ik de zaken weer op dezelfde wijze aanpakken. Ik heb nu wel veel geleerd over het doen van onderzoek. Sommige zaken zou ik daardoor sneller kunnen doen of ik zou vragen anders formuleren."

### **Nu ben je zelf onderzoeksbegeleider op de ALO in Amsterdam. Wat zou je studenten willen meegeven die onderzoek moeten doen?**

"Ze moeten het onderwerp in ieder geval leuk vinden, ze moeten er enthousiast van raken. Ze moeten trots zijn op hun werk om vervolgens ook volgens de regels van het spel te gaan werken.

We geven ondersteunende lessen over de wijze waarop het onderzoek moet worden gedaan. Daar zetten we behoorlijk op in omdat dat een eis is van de HBO-raad. Zo beginnen we al in jaar 1 met ondersteunende lessen die ingaan op wat het doen van onderzoek is. Daarnaast krijgen de studenten taalondersteuning, leren ze hun weg te vinden in de hulpbronnen als wetenschappelijke zoekmachines enzovoort. Wat hoort er in een inleiding te staan, hoe formuleer je een probleemstelling? Daarin verwerk je ook je theoretisch kader waarmee ook je literatuurstudie vorm krijgt. Dan gaat het over de methode van onderzoek doen. Dan komt het hoofdstuk van de resultaten, waaruit je weer conclusies trekt. En dat alles steeds maar weer verantwoorden, verantwoorden en nog eens verantwoorden.

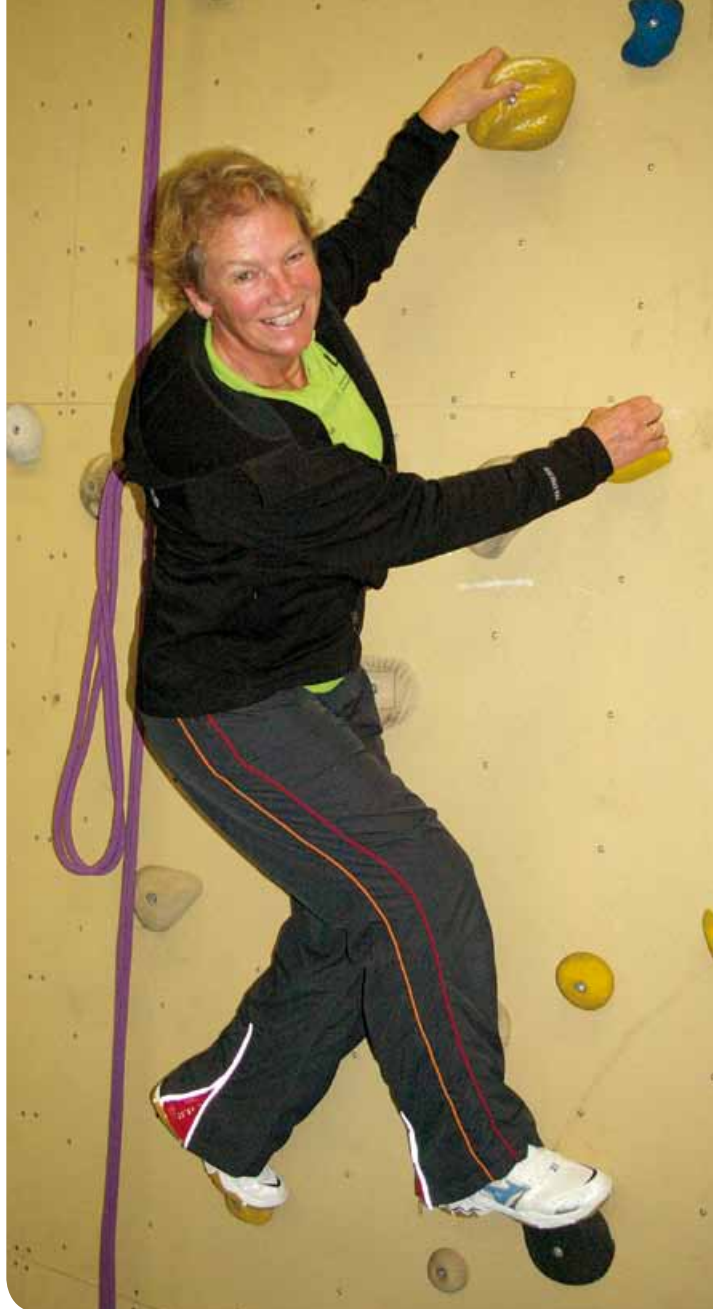
Je geeft ze dus wel een stramien. Maar de volgorde moet volgens mij wel zijn dat de studenten eerst zelf een onderwerp kiezen dat hun interesse heeft wat resulteert in een onderzoek dat zij graag willen uitvoeren en dat de school waar ze dat gaan doen dat ook ziet zitten en vervolgens komen de regels van het spel."

### **Wat voor wensen heb je nog ten aanzien van je eigen onderzoek, maar ook naar onderzoek in het algemeen?**

"Ik zou graag willen dat er veel meer onderzoek gedaan wordt naar ons leergebied bewegen & sport op school. Er wordt al wel veel onderzoek gedaan naar sport en dat is goed. Maar onderzoek in ons leergebied naar wat het kan betekenen voor het hier en nu, en ook longitudinaal onderzoek zou geweldig zijn. Dat is echter heel erg duur."

### **Er is in Groningen een miljoen binnengehaald voor een onderzoek naar de invloed van bewegen op het leren bij taal en rekenen (zie column Mery Graal in LO 1, redactie). Wat vind je van dat type onderzoek?**

"Het is al heel knap dat Chris Visscher zo'n bedrag heeft kunnen binnenhalen voor onderzoek. Het onderwerp is zeer boeiend, maar de manier waarop bewegen hier wordt gebruikt vind ik vrij betekenisloos."



### **In Amsterdam is een onderzoek gaande naar de invloed van bewegen op de concentratie van kinderen. Daar is bij mijn weten niet zoveel geld voor beschikbaar.**

"Ik weet dat de onderzoekster wordt gefaciliteerd met gelden uit de Westelijke tuinsteden. Waarschijnlijk komt dat niet in de publiciteit omdat het geen miljoen is die wordt gedoneerd. Het type onderzoek

is heel praktisch. De kinderen worden gevolgd tijdens gymlessen en in de pauzes. Daar werken ze dan met dozen met speelmateriaal, zogenaamde 'beweegdozen'.

Er wordt dan gekeken of hun concentratie toeneemt, wat effect heeft op hun leervermogen. Dat is zeer zinvol.

Er wordt gewerkt met materialen die de beleavingswereld van de kinderen aanspreken. En wellicht is hier weer een vervolgonderzoek mogelijk. Ik zou willen dat minister Van Bijsterveldt hier eens naar kwam kijken."

Hilde Bax is intussen zelf alweer hard bezig om studenten te begeleiden bij het maken van hun afstudeeronderzoek. ◀

Contact:

redactie@kvlo.nl





# Vendrik?

Ken je Vendrik nog? Kees Vendrik, lid van Groen-Links en de Tweede Kamer van 1998 tot 2010 en indiener van verschillende moties waarvan de 'Vendrikregeling' voor ABP-verzekerden waarschijnlijk de bekendste is.

Door: mr. Sandra Roelofsen

**D**

De Vendrikregeling is bedoeld voor werknemers die nog gebruik kunnen maken van de uitstervende FPU-regeling in het onderwijs. De FPU-regeling is afgeschaft in 2006 maar voor diegenen die geboren zijn vóór 1950 is een overgangsregeling getroffen (voor de inhoud van de overgangsregeling FPU zie bijvoorbeeld IRP praktijk LO 5 2010).

De Vendrikregeling is gemaakt voor diegenen die gezien hun leeftijd en de voorwaarden nog recht hebben op FPU, maar daar geen gebruik van maken. Het geldt dat door niet gebruiken wordt bespaard, kan door toepassing van de Vendrikregeling toegevoegd worden aan het ouderdomspensioen. Dat werkt als volgt: degenen die nog gebruik kunnen maken van FPU bouwen elke maand dat zij langer doorwerken een hogere FPU-uitkering op. De FPU-uitkering kan op die manier zelfs doorgroeien tot boven de 100% salaris. Omdat dit gedeelte boven de 100% fiscaal gezien niet uitgekeerd mag worden wordt dit, evenals de niet genoten FPU-uitkering, toegevoegd aan het ouderdomspensioen. Het enige wat je daarvoor moet doen is minimaal één maand gebruikmaken van de FPU. Dat kan dus door met 64 jaar en 11 maanden met FPU te gaan (en een maand later met ouderdomspensioen).

Ook als je eerder met FPU gaat, worden de eventueel bespaarde FPU-gelden toegevoegd aan het ouderdomspensioen, maar het effect is maximaal bij 64 jaar en 11 maanden. Kies je helemaal niet voor FPU, maar ga je met 65 met ouderdomspensioen dan heb je recht op een eenmalige bonus-uitkering.

Van het ABP krijg je maanden voor de 65ste verjaardag een nominale opgave inclusief aanvraagformulier voor pensioen. Als je in aanmerking komt voor beide regelingen (Vendrik en/of bonus), dan zijn deze middels bruto jaarbedragen op de nominale opgave weergegeven. Je hoeft alleen nog maar op het aanvraagformulier aan te geven voor welke regeling je kiest (en je werkgever te informeren over de keuze!).

Overigens: met ingang van 1 januari 2010 is het Pensioenreglement van de Stichting Pensioenfonds ABP gewijzigd. Als hoofdregel geldt nu, dat het ouderdomspensioen ingaat op de eerste dag van de maand waarin de deelnemer 65 jaar wordt (artikel 7.3 Pensioenreglement ABP). Voor alle duidelijkheid: dit was de eerste dag van de maand volgend op die waarin de deelnemer 65 jaar oud zou worden. Echter, voor deelnemers die onder het FPU overgangsrecht vallen is er een overgangsbepaling geformuleerd. Deze bepaling geeft aan dat een FPU-gerechtigde recht heeft op ouderdomspensioen met ingang van de eerste dag van de maand volgend op die waarin hij 65 jaar wordt (Overgangsbepaling B bij artikel 7.3 Pensioenreglement ABP). Met andere woorden: voor hen geldt de oude regeling nog, inclusief de Vendrikregeling.

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: [irp@kvlo.nl](mailto:irp@kvlo.nl) en op telefoonnummer 030 693 7678. ◀



# Praktijk katern



Nummer

2

Jaargang 99 - 25 FEB. 2011

## Lichamelijke Opvoeding

**Zumba workout (1)**

**Basketbal voor het VO:**  
Aanvallende motion voor  
de bovenbouw (1)

**Tafeltennis op maat voor  
het onderwijs (1)**



# Zumba workout <sup>(1)</sup>

## Start je Zumba-les met merengue!

*Zumba is een populaire dans- en fitnessworkout die de harten van vele mensen veroverd heeft. De danspasjes zijn gemakkelijk te volgen omdat het een vereenvoudiging is van verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen waaronder salsa, merengue, samba en reggaeton. In deze Zumba-workout reeks zullen we een aantal dansstijlen uit de Zumba-workout behandelen. Deze reeks bestaat uit drie delen verspreid over drie uitgaven. In ieder deel wordt een dansstijl uit Zumba met drie bijbehorende basisstappen behandeld. Deze dansstijlen kan je als LO-docent in de les gebruiken om leerlingen kennis te laten maken met Zumba. Succes!*

Door: Sentini Grundberg

### Zumba

Een Zumba-les heeft duurt tussen de 45 en 60 minuten en bestaat uit ongeveer tien tot twaalf nummers. De fysieke intensiteit van Zumba ontstaat door het feit dat er geen pauze wordt genomen voor de uitleg van danspassen omdat de opbouw van de danspasjes erg natuurlijk is en daardoor goed te volgen. Er wordt aan één stuk door gedanst, waardoor het een echte cardioworkout is.

### Merengue

Dit eerste deel van de reeks bestaat uit de eerste basisstijl de merengue. Deze dansstijl wordt vaak in de warming-up gebruikt. De merengue is een 1-2-ritme en je danst op de opmaat. In dit deel van de Zumba-reeks behandel ik drie basisstappen van de merengue met de bijbehorende variaties. Een muziknummer dat je kunt gebruiken is *C'mon and Dance* afkomstig van de *Zumba Fitness original soundtrack*. Je kunt ook zelf een merenguemuziekstuk naar keuze uitzoeken.

### Merengue basisstap 1: marcheren

**1 Basis marcheren:** blijf op je plek staan en stap afwisselend met je benen op de maat van de muziek. Je stap dus niet naar voor of naar achter, maar stapt op je plek. Terwijl je

stapt bewegen je heupen van links naar rechts. Wanneer je met je rechterbeen stapt, beweegt je heup naar links, wanneer je met je linkerbeen stapt, beweeg je heup naar rechts. Het zijn dus zogenaamde contrabewegingen.

## Basisstap 1



- 1 Basisstap 1 marcheren armvariatie opzij
- 2 Basisstap 1 merengue rondraaien



gen. Laat je armen los en op een natuurlijke manier meebewegen.

**2 Armvariatie opzij:** terwijl je de basis marcheerbeweging maakt breng je jouw armen op schouder- en borsthoogte. Je houdt je armen beiden op 180 graden en beweegt je armen opzij van links naar rechts. Wanneer je stapt met je rechterbeen dan beweeg je beide armen naar rechts. Wanneer je stapt met je linkerbeen bewegen je beide armen naar links. Je armen en benen bewegen dus dezelfde kant op, alleen je heupen maken een contrabeweging.

merengue ook doen terwijl je om je as draait. Als je rechtsom wilt draaien, begint de eerste stap met je rechterbeen en marcheer je zo door tot je een volledig rondje hebt gemaakt. Wanneer je linksom wilt draaien stap je als eerste met je linkerbeen. Terwijl je dit doet kun je de armvariatie opzij en armvariatie omhoog afwisselend gebruiken.

**6 Basis marcheren:** nadat je deze variaties hebt gedaan ga je weer terug naar de basis-marcheestap van merengue.

actieve armen aan toe. Als eerste de beweging die je biceps traint. Houd je armen opzij op 180 graden. Daarna zorg je dat je onderarmen in een hoek van 90 graden op je bovenarm staan waardoor je vuisten naar boven wijzen. Beweeg vervolgens je onderarm naar je toe zodat je vuist naar je gezicht toe wijst. Wissel deze beweging met je rechter- en linkerarm af op de maat. Na een aantal maten zorg je dat je onderarm naar 90 graden naar beneden toe gericht zijn en je vuisten dus naar beneden gericht zijn. Vervolgens bewegen je vuisten richting je oksels. Deze beweging wissel je

## Basisstap 2 zie verder ->



- 1 Basisstap 2 side to side
- 2 Basisstap 2 armvariatie op zij
- 3 Basisstap 2 armvariatie omhoog

**3 Armvariatie omhoog:** terwijl je blijft marcheren, kan je je armen in plaats van opzij ook omhoog bewegen. Zodra je met je rechterbeen stapt, gaat je rechterarm recht omhoog en vice versa.

**4 Richtingvariatie voor en achter:** je blijft marcheren, ditmaal beweeg je wel van je plek af. Je stapt dus vier tellen naar voren en vier tellen naar achteren. Dit herhaal je een aantal maten lang. Blijf terwijl je marcheert bewegen met je heupen.

**5 Richtingvariatie ronddraaien:** je kunt de basismarcheerbeweging van

**7 Fitness variatie:** hierbij doe je de basismarcheestap maar ditmaal met je benen wijd waardoor er extra nadruk op de heupen word gelegd. Je stapt afwisselend met je rechter- en linkerbeen terwijl je benen in een gespreide positie staan. Je heupen maken dezelfde contrabeweging als in de basismarcheestappen. Laat je armen natuurlijk meebewegen. Deze beweging is een goede training voor je buikspieren.

**8 Fitnessvariatie en armvariatie:** tijdens de fitness variatie marcheer je met je benen wijd. Je gebruikt je heupen en buikspieren actief. We voegen daar ook

tevens met je rechter- en linkerarm af op de maat.

**9 Basismarcheren:** we gaan weer terug naar de basismarcheerbeweging met je benen bij elkaar. Nu heb je de eerste basisstap van de merengue met de verschillende variaties onder de knie!

### Merengue basisstap 2: side-to-side

**1 Basisstap side-to-side:** dit is een ingewikkeldere beweging en een variatie op >>

- 4 Basisstap 2 side-to-side kruisover deel 1
- 5 Basisstap 2 side-to-side kruisover deel 2
- 6 Basisstap 2 side-to-side kruisover deel 3
- 7 Basisstap 2 side-to-side-squat

## Basisstap 2 vervolg



basis marcheerbeweging van merengue. Dit doordat je een 1-2-3 stap doet op een 1-2 ritme. Ditmaal maken we gebruik van richting door opzij te stappen. Je stapt met je rechterbeen naar rechts zodat je benen gespreid staan. Vervolgens stap je met je linkerbeen op de plek waar die al staat (net als bij marcheren op je plek, dus je stap niet naar links). Vervolgens stap je met je rechterbeen weer terug zodat je linker- en rechterbeen weer dicht tegen elkaar aan staan (dus niet meer gespreid). Ditzelfde herhaal je met het linkerbeen. Uiteindelijk heb je dus een 'move' waarin je afwisselend met je rechter- en linkerbeen een opzijaande 'open-en-dicht-beweging' maakt. Je heupen maken nog steeds de contrabeweging zoals met de basismarcheerstap. En je armen bewegen los en natuurlijk in een actieve houding langs je lichaam.

**2 Armvariatie opzij:** je gebruikt dezelfde armvariatie opzij als bij merenguebasisstap 1, maar dan nu bij de *side-to-side* step. Je benen bewegen nu ook afwisselend een stap opzij in dezelfde richting als de armen.

**3 Armvariatie 2:** terwijl je de *side-to-side* step doet, kruis je je armen over je borst. Daarna plaats je je handen op je schouders terwijl je ellebogen naar de grond wijzen. Daarna spreid je je armen opzij op 180 graden. Dit zijn dus drie bewegingen waarbij elke beweging één tel duurt. Je armen bewegen dus in het 1-2-3-ritme en gaan synchroon met de *side-to-side* beenbeweging. Je kunt deze armcombinatie een aantal keer tegelijk met de beencombinatie uitvoeren. Je kunt zelf oneindig veel armvariaties bij de *side-to-side* step verzinnen.

**4 Richtingvariatie stap kruis over:** je gebruikt weer de basis *side-to-side* beweging. Ditmaal gebruik je een variatie waarbij je je ene been over het andere kruist tijdens de *side-to-side* stap. Je begint in marcheerpositie. Je stapt met je rechterbeen naar rechts (dus van je linkerbeen af) zodat je benen in spreidstand staan. Daarna stap je een keer met je linkerbeen op je plek. Vervolgens kruist je rechterbeen over je linkerbeen. En stap je met je linkerbeen opzij naar links en je rechterbeen opzij naar rechts zodat je weer in spreidstand staat. Vervolgens kruist je linkerbeen over je rechterbeen. En zo wissel je het af.

**5 Basisstap side-to-side:** je doet weer de *side-to-side* basisstap.

**6 Fitnessvariaties:** je stapt met je rechterbeen naar rechts terwijl je linkerbeen op zijn



## Basisstap

3



eigen plek blijft staan. Je voegt tegelijkertijd met de stap je rechterarm toe. De beweging van je rechterarm begint bij een basis van 180 graden opzij naar rechts. Vervolgens beweeg je je onderarm met je vuist naar je borstbeen toe. Deze armbeweging doe je tegelijk met de beenbeweging. Ditzelfde doe je voor je linkerbeen en linkerarm.

**7 Fitnessvariantie squat:** je stapt opzij met je rechterbeen en je linkerbeen blijft op zijn plek staan zodat je benen wijd staan. Vervolgens zak je door je knieën en duw je je billen naar de grond alsof je met je benen wijd gaat zitten op een stoel. Je plaatst je handen tegelijkertijd op je knieën. Deze beweging noemen we een 'squat'. Vervolgens stap je met je rechterbeen weer terug, en plaats je het naast je linkerbeen zodat je benen weer dicht bij elkaar staan zoals in de beginpositie. Ditzelfde herhaal je met de stap naar links.



1 Basisstap 3 Betoshuffle

**8 Basisstap side-to-side:** vervolgens ga je weer terug naar de basisstap *side-to-side*.

### Merengue basisstap 3: Beto shuffle

**1 Beto shuffle:** start met je benen in spreidstand. Houd je armen beiden langs je lichaam met je handen wijzend naar de grond. Breng vervolgens je onder arm naar je toe met je handpalmen naar je schouders toe. Vervolgens maak je met beide armen tegelijk een soepele beweging. Waarbij je rechter arm naar rechts gaat en je arm licht gebogen is. Terwijl je dit doet gaat je linkerarm naar onderlangs naar links waarbij deze arm ook in een licht gebogen positie staat. Wanneer je de beweging met je arm naar rechts maakt gaat je bovenlichaam ook een beetje mee naar rechts en vice versa. Dit wissel je af terwijl je met je benen gespreid op je plek blijft staan.

**2 Richtingvariantie ronddraaien:** terwijl je deze armbeweging maakt draai je om je as naar rechts en vervolgens naar links. De stappen die je gebruikt om rond te draaien kan je teruglezen in basisstap 1 marcheren.

**3 A-ritmische variantie enkel:** je gebruikt voor iedere armbeweging twee tellen in plaats van één. Zo kan je de beweging ritmisch afwisselen.

**4 A-ritmische variantie dubbel:** je gebruikt bij iedere beweging één tel zoals gebruikelijk in het basisritme van merengue. Je doet de armbeweging aan iedere kant dubbel naar rechts en dubbel naar links.

**5 Beto shuffle af:** vervolgens wissel je de twee ritmes af. De langzame en de dubbele versie. Je doet de armbeweging een tel naar rechts, een tel naar links en dan twee tellen naar rechts. Je doet dus enkel, enkel, dubbel. Tegelijkertijd blijven je benen in spreidstand staan en maken je heupen een contrabeweging doordat je bovenlichaam in de richting van de betreffende arm beweegt.

Dit waren de drie basisstappen voor de merengue volgens Zumba. Je hebt *marcheren*, *side-to-side* en de *beto shuffle* geleerd. Bij elke basisstap zijn er variaties of elementen toegevoegd zoals armen, fitness, richting of ritme. Hierdoor heb je opeens 20 tot 30 verschillend uitzijnde bewegingen. Je hebt alleen drie of vier basisbewegingen met de bijbehorende variaties nodig om diverse merengue choreografieën te maken voor de warming-up van een Zumba-workout!

Foto's: Sentini Grunberg. Voor filmbeelden ga naar [www.kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl). Sentini Grunberg MSc is mede-eigenaar InMovement. Informatie: [www.inmovement.nl](http://www.inmovement.nl) ◀



# Basketbal voor het VO:

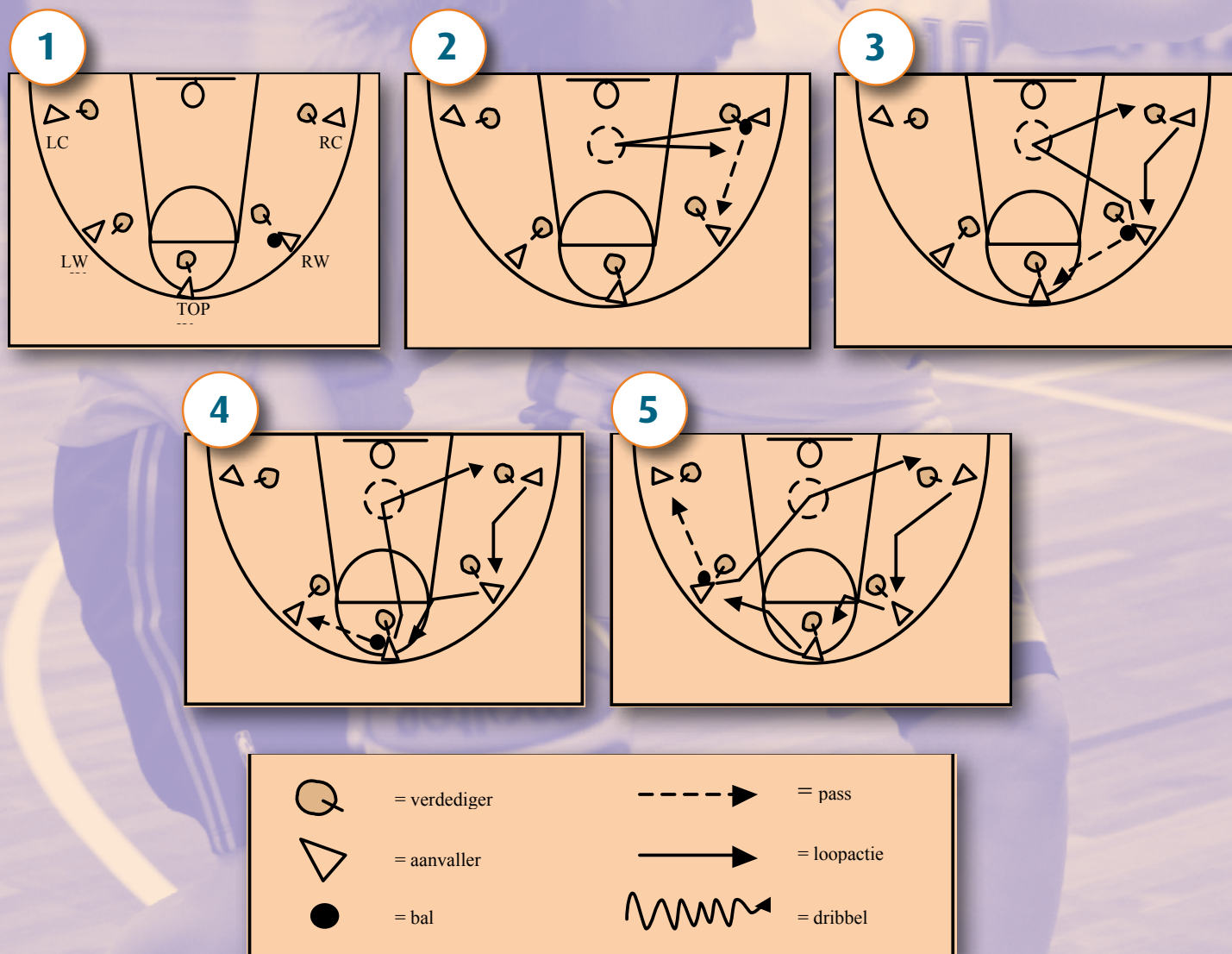
## *aanvallen 'in motion'*

### in de bovenbouw (1)

*In dit artikel willen we je een beeld schetsen van 'Five Out in motion offense'. Het is een spelsysteem voor bovenbouwklassen van het voortgezet onderwijs dat oplossingen kan bieden om ruimte en beweging in evenwicht te brengen, en dat aansluit op de behoefte van leerlingen die verder willen in de wedstrijdsport. In een volgend artikel zullen we ingaan op mogelijke manieren waarop aanvallen 'in motion' methodisch-didactisch kan worden aangeboden in de praktijk van VO.*

Door: Ivo van de Spek





Tijdens het basketbalspel in de gymles ontstaat er vaak een natuurlijke neiging van (te veel) acties richting de basket. Het gebied onder het bord wordt dan een druk bezocht stuk van het veld. Daarnaast zullen er leerlingen onvoorspelbaar zijn in hun spelgedrag door een onduidelijke taakverdeling binnen het team. Op de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo) vragen we ons af of het maken van teamafspraken niet alleen fundamentele speltactieken ontplooit maar ook een pedagogische kans biedt voor de docent en de leerlingen. Net zoals wetgeving in de samenleving kan het aanvallen 'in motion' vrijheid in gebondenheid betekenen voor alle spelers binnen elk team.

Om de filosofie van het aanvallen 'in motion' (ook wel de 'passinggame'

genoemd) te kunnen begrijpen, volgt eerst een uitleg van vier teamafspraken. Deze vormen de basis voor het succesvol aanvallen 'in motion'.

### De basisopstelling

De basis van de aanval is de opstelling op de vijf OUT-posities die wij op de Halo aan de binnenkant van de drie-puntenlijn positioneren, zoals weergegeven in figuur 1 (IN-posities zijn de posities dicht tegen de bucketlijnen aan). De reden hiervoor is dat veel scholieren (en sommige studenten) op of achter de drie-puntenlijn niet meer op haalbare schotafstanden zullen staan. Zij kunnen dan alleen nog dreigen met passen en dribbelen (en staan dus niet meer in 'triple threat'). Het aanvallen 'in motion' kan gespeeld worden met vijf tegen vijf, vier tegen vier (4-Out) en drie tegen drie (3-Out). De volgende afkortingen en spelposities worden daarbij gehanteerd: LC = left corner; LW = left wing; Top; RW = right wing; RC = right corner.

Door te spelen op Out-posities is er meer ruimte voor passen en insnijpende acties omdat de vijf posities de gehele aanval bezet blijven. De spelers vallen aan met hun gezicht naar de basket en zullen zich proberen vrij te lopen ter hoogte van de driepuntenlijn. Om een speler duidelijk te maken dat de bal naar hem gaat, wordt niet in de richting van die speler gepivoteerd (want dan geeft de speler zijn 'triple threat'-positie op), maar wordt alleen oogcontact met de medespeler gezocht.

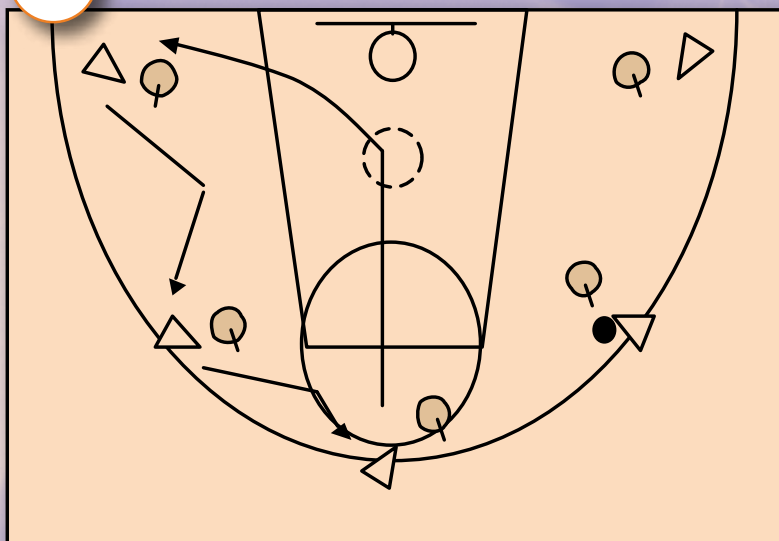
### Twee teamafspraken voor de aanvallers na het geven van een pass

Bij een goede aanval 'in motion', in zowel 3-Out, 4-Out als 5-Out, zijn ruimte en beweging van de bal en de spelers in balans. Om dit op teamniveau voor elkaar te krijgen, gelden de volgende afspraken voor de aanvallers na een pass. Nadat je de bal afgespeeld hebt: >>

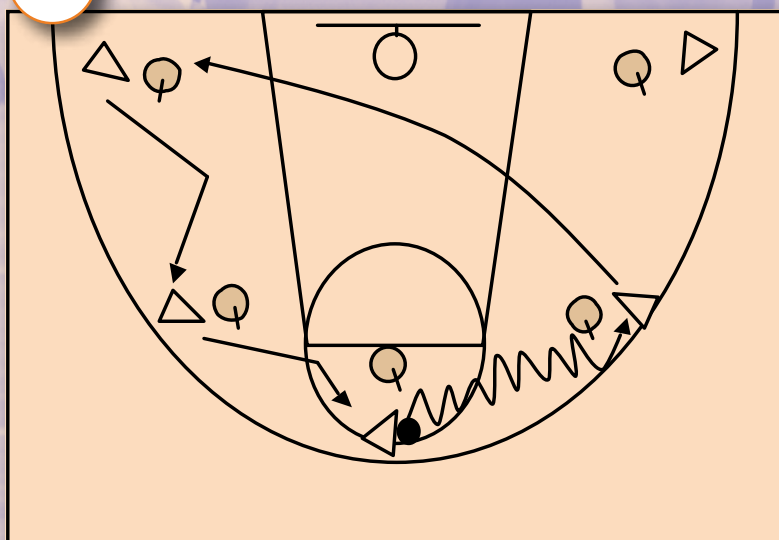
Contact:

I.M.vdspek@hhs.nl

6



7



fout doen waar de aanval voordeel van kan hebben. Wat elke speler (en de docent) zich moet realiseren is, dat de teamafspraken voor de aanvallers na een pass geen keurslijf zijn. De regels gelden in situaties waarin de verdediging in positie staat, een vijf tegen vijf situatie dus. Elke overtalsituatie en een openbasketkans vormt een uitzondering op deze afspraken.

### Twee teamafspraken voor de aanvallers zonder balbezit

Tijdens het spelen kan de situatie ontstaan dat de 'motion' stilvalt. De balbezitter heeft de bewegende spelers (de insnijdende speler na zijn pass en de positieopvullende speler) dan niet kunnen aanspelen. Vervolgens worden de spelers op één passafstand van de balbezitter in de passlijn verdedigd (of met andere woorden: de aanvaller wordt 'overspeeld'). Van belang is dat spelers zich nu niet buiten de driepuntenlijn gaan aanbieden om in balbezit te komen, omdat ze dan niet op een haalbare schotafstand zullen staan (en dus niet meer in 'triple threat'). Om de 'motion' in de aanval te houden zijn er daarom afspraken voor de aanvallers die geen balbezit hebben en op één passafstand van de balbezitter staan. Het gaat hier om de volgende twee afspraken:

- 1 De overspeelde aanvaller moet bij oogcontact met de balbezitter direct achter de verdediger langs ('backdoor') de bucket insnijden. In figuur 6 maakt de RW oogcontact met de TOP-speler. De TOP-speler moet nu de situatie herkennen dat hij in de passlijn verdedigd wordt. Hierdoor zal de LW tijdens het plaats opvullen naar de TOP-positie gemakkelijker in 'triple threat' in balbezit komen. Waarschijnlijk zal de 'te fanatiek' (in de passlijn) verdedigende verdediger de volgende keer de aanvaller meer ruimte geven, omdat zijn tegenstander anders direct insnijdt richting de basket.
- 2 Bij een dribbel naar jouw positie toe, moet je direct insnijden naar de basket toe. Dit is bedoeld om je medespeler gedwongen te laten insnijden. Dit kan voorkomen na:
  - een mislukte poging van het duel één tegen één
  - oogcontact met een niet oplettende overspeelde (op één passafstand) medespeler.

- 1 maak je een in-out loopactie als je op een cornerpositie staat (zie figuur 2)
- 2 snij je in naar de basket als je op één van de andere posities staat en sluit je daarna aan op 'weak-side' ('strongside' is waar de bal is). Met andere woorden: als je de bal naar links passt, sluit je aan op rechts (RC) en andersom. De andere speler(s) op 'weakside' zullen de leegkomende posities moeten opvullen (zie figuur 3, 4, 5 en de hyperlinks naar de video-beelden).

Alle loopacties dienen als mogelijkheid om de bal te ontvangen. Leerlingen zullen tijdens hun insnijdende loopactie (na een pass) en tijdens de positieopvullende loopactie met hun hand moeten inseinen om te laten zien dat ze bereid zijn de bal te ontvangen. Het doel van de twee teamafspraken is ten eerste om alle spelers op alle posities te laten (leren) spelen en ten tweede om door het bewegen van de bal en de spelers de verdedigers ook in beweging te krijgen. Wanneer verdedigers iets moeten doen, kunnen ze ook iets



In figuur 7 dribbelt de balbezitter naar de positie van de RW om een insnij-actie 'back-door' af te dwingen.

### Wanneer mag een leerling dribbelen in een 'passing game'?

In een 'motion' aanval moet snelheid in het spel gehouden worden, daarom mogen spelers alleen dribbelen om:

- naar de basket te gaan met een 'drive' (zie: duel één tegen één in beweging)
- de passlijn te verbeteren of te openen
- de ruimte in de verdediging aan te vallen
- uit de problemen te komen en om aan de 5-seconden regel te ontkomen
- posities te verruilen met een medespeler.

### Duel één tegen één

Het gaat om het duel één tegen één vanuit beweging versus duel één tegen één vanuit stilstand. Met nadruk moet gezegd worden dat vanuit stilstand (in 'triple threat') het duel één tegen één aangaan niet tot de filosofie van het aanvallen 'in motion' behoort. Dit wil niet zeggen dat een speler er niet mee moet dreigen. Juist bij het krijgen van de bal door de plaatsopvullende speler kan na een jumpstop gemakkelijk in tegenovergestelde richting (van de plaatsopvullende loopactie) de tegenstander dribbellend gepasseerd worden. De docent zal het duel één tegen één in beweging moeten stimuleren. Doordat alle spelers 'out' staan, is er vaak genoeg ruimte om op deze manier succesvol een verdediger te passeren.

### Leren van fundamentele speltactieken en pedagogische kansen

In elk doelspel zullen spelers moeten weten waar iedereen naartoe gaat, want als iemand wegloopt, ontstaat er ruimte. Aanvallen 'in motion' maakt het mogelijk om fundamentele speltactieken, zoals het scheppen van ruimte en het gebruiken van de ruimte veelvuldig te toe te passen. De teamafspraken kunnen houvast bieden aan de zwakkere spelers, omdat ze weten wat dominante, goede spelers zullen gaan ondernemen en hoe zij hierop moeten reageren. Wellicht is er hierdoor sprake van een pedagogische kans om het spelen van onbaatzuchtig teambasketbal aan te leren.

### Nog enkele tips voor het onderwijzen van 'aanvallen in motion'

- Een voorwaarde voor het aanvallen 'in motion' is dat leerlingen het man-to-man verdedigen op een alerte wijze uitvoeren.

- Start een lessenserie eventueel met 3 tegen 3 (bij '3-Out in motion' zijn de cornerposities weggelaten) en met dezelfde teamafspraken als bij '5 Out in motion'. Ga vervolgens via 4-Out (waarbij de Toppositie is weggelaten) naar 5-Out.
- Speel op een half veld met één basket en recht van aanval.
- Het kan gunstig werken als de teams, al dan niet tijdelijk, worden ingedeeld op speelniveau.
- Gebruik de inleiding van de les om de looppatronen in te slijpen.
- Speel de eerste keer of keren met het krijgen van recht van aanval (zie video-link 3-Out) om de looppatronen binnen een tijdsbestek vaker te kunnen toepassen. Wanneer deze gewoonten van het insnijden na een pass en plaatsopvullende loopacties geautomatiseerd zijn, kan er gekozen worden om met het behalen van recht van aanval te spelen.

### Tips voor de leerlingen voor 'aanvallen in motion'

- Pass niet naar iemand die stilstaat.
- Pass met twee handen.
- De bal na het vangen twee seconden vasthouden (behalve bij een directe openbasketkans).
- Speel met je gezicht naar de verdedigers.
- Vang de bal zo veel mogelijk met je gezicht naar de verdedigers.
- Wees geduldig. De pass naar de insnj-dende speler wordt vaak gemakkelijk onderschept. Geef deze pass dan ook alleen als je (bijna) zeker weet dat hij aankomt.

- Een verkeerde loopactie maken is geen probleem, vul de posities weer op zodra de mogelijkheid zich voordoet.
- Niet tegelijk insnijden, de passer bepaalt (in principe) wat er gebeurt, en de anderen reageren daarop.

### Implementeren in het curriculum

Hoe en wanneer het aanvallen 'in motion' in het curriculum onderwezen kan worden, is waarschijnlijk van vele factoren afhankelijk. In de huidige cursus hebben we op de Halo onze studenten in het tweede jaar kennis laten maken met het aanvallen 'in motion'. Daarnaast zijn er enkele pilots geweest in het VO en meerdere worden er momenteel voorbereid (zie hyperlinks naar videobeelden).

De spelsectie van de Haagse Academie is geïnteresseerd in de toepassing binnen verschillende onderwijscontexten (zoals reguliere bovenbouwklassen, sportklassen, BSM-klassen en LO2-klassen). We hopen met dit artikel te inspireren, maar ook geïnspireerd te worden. We zijn dan ook zeer geïnteresseerd in jouw ervaringen en suggesties! De ervaringen kunnen worden gecorrespondeerd met de auteurs. In een volgend artikel willen we ingaan op mogelijke manieren waarop aanvallen 'in motion' methodisch-didactisch kan worden aangeboden in de praktijk van VO.

*De spelsectie van de Haagse Academie voor lichamelijke opvoeding:  
Hans van Ekdom, Hein van Heek, Ad Heijkoop,  
Ivo van de Spek* ■

### Hyperlinks naar videobeelden

5-Out in motion, USA College dames:  
<http://www.youtube.com/watch?v=owc7Xxzq86k>

5-Out in motion, tweedejaarsstudenten op Halo:  
<http://www.youtube.com/watch?v=IVirG1AWRUU>

3-Out in motion, praktijk VO:  
<http://www.youtube.com/watch?v=xEOGppqJvtI>

4-Out in motion, praktijk VO:  
<http://www.youtube.com/watch?v=MR4iOWEY8NQ>

# Tafeltennis

## op maat voor het onderwijs? (1)

*Tafeltennis is voor kinderen van alle leeftijden bijzonder uitdagend. Dat zien we onder andere aan de populariteit van het spelletje rond de tafeltennistafel, op de camping maar ook op het schoolplein. In workshops tijdens de Studiedag Basisonderwijs op woensdag 24 november en de Thomasstudiedag van 10 december 2010 worden de deelnemers op het spoor gezet de activiteit tafeltennis op maat in te zetten binnen hun lessen bewegingsonderwijs.*

**Door: Enrico Zondag**

Inspelen op deze uitdaging lijkt al snel onhaalbaar, wanneer je als docent bewegingsonderwijs niet beschikt over meerdere tafeltennistafels. Maar zijn tafeltennistafels wel noodzakelijk? Op welke wijze is tafeltennis, zelfs in een beperkte ruimte, op maat te maken voor elke leerling/deelnemer? Hoe kunnen we de kans op transfer binnen andere terugslagspelen (vormen van badminton, tennis, volleybal et cetera) zo groot mogelijk maken?

### Inleiding

#### Spelen betekent beleven

Onderwijzen is het bewust, planmatig en doelgericht uitlokken van leren. We houden de leerlingen betrokken en gemotiveerd door als docent in te spelen op relevante overeenkomsten en verschillen tussen leerlingen. Bij het op maat aanbieden van spelonderwijs moet in ieder geval rekening gehouden worden met verschil in leerstijl, verschil in aanleg en verschil in voorkeur. Beleving van het spel kan tot stand komen doordat we onze leerlingen voldoende beweegkansen geven én leren succesvol deel te nemen aan het spel. Door onze leerlingen te leren adequate oplossingen te vinden voor relevante spelproblemen en speluitdagingen, ervaren ze deze succesvolle deelname. Ik sta in dit artikel stil bij een spellegang voor

terugslagspelen, waarbinnen het tafeltennis gepositioneerd kan worden. De nadruk ligt daarbij op de tijdens de studiedag behandelde onderwijsleerstof waarin beleving en voldoende beweegkansen voor alle leerlingen centraal staan. De aandachtspunten en verantwoording van mijn keuzes vanuit onze visie op betekenisvol spelonderwijs zijn, gezien het karakter van deze rubriek, bewust beperkt beschreven. Tijdens de workshop zijn ze besproken. In samenwerking met mijn collega's uit de spelsectie van de Fontys Sport Hogeschool zal spoedig een artikel vanuit de categorie doelspelen en spelen met inblijven en uitmaken volgen, waarin onze visie op spelonderwijs natuurlijk ook expliciet aan bod zal komen.

### Visie op spelonderwijs

#### Spel is veel méér dan de optelsom van de technieken

Het spelen van een spel is complex. Complex omdat het van de leerlingen een samenhang van emotionele, sociale, cognitieve, tactische, strategische en motorische vaardigheden verlangt die niet van elkaar zijn los te koppelen. Spel is méér, én complexer dan een optelsom van de technieken. Technieken zijn middel om spelproblemen op te lossen en krijgen pas betekenis in een spelcontext. Juist gezien dit gegeven dient de nadruk in



Thomas studiedag  
10 december



Tijdens de workshop



Op gang houden op  
diverse speeloppervlakken

FOTO'S CHRIS MOUW

de aangeboden onderwijsleerstof te liggen op een spelgerichte en betekenisvolle benadering, waarbij op al deze dimensies aanspraak wordt gedaan.

### Spelvormen met twee- of drietallen op 'aangepaste speeloppervlakken'

Het accent ligt binnen deze spelvoorbeelden op het beleven van het met elkaar de bal op gang houden op zeer divers opgestelde speeloppervlakken! Bewust starten we deze workshop met deze vormen waarin alle deelnemers actief kunnen participeren en leggen pas nadat er betekenisvolle ervaringen zijn opgedaan het accent op het spelprobleem; tijd tot contact. De docent beperkt zijn feedback bewust tot 'het op tijd zijn om de bal goed te kunnen terugspelen' en gebruikt daarom termen als:

- 1 anticiperen op de balbaan
- 2 actief klaarstaan voor balontvangst
- 3 op tijd zijn om de bal goed te kunnen spelen (uitgangshouding)
- 4 kom in balbaan, ogen gericht op de bal,
- 5 op voorvoeten in (naar) meest bedreigde zone, lichaamszwaartepunt laag
- 6 in balans het raakvlak achter de bal plaatsen.

De opdracht; speel een zo lang mogelijke rally, één met één (met elkaar) of één tegen één (scoren, tegen elkaar), op 'kleine tentamentafels' in wisselende opstellingen. Variatie qua moeilijkheid is onder andere mogelijk door variatie van:

- het trefvlak, door gebruik te maken van verschillende soorten speelvlakken zoals tentamen-, camping- en schooltafeltjes planken op kastdelen of ballen wagens, de zaalvloer zelf
- het net, bijvoorbeeld afwisselen van omvang, vorm en hoogte.

#### Spelvormen met tweetallen op kleine tafels

Met een tweetal op een kleine tafel met diverse netjes van verschillende materialen. Speel één met één (rally) of één tegen één over een net. Je mag het net zelf (ver)bouwen op basis van enkele voorbeelden (pittenzak, lintje, pion, blok, doos...). Varieer tevens door:

- verschil in speelvoorwerp/bal te ervaren (grotere en iets zwaardere jumbo tafeltennisbal, of zachtere minisquashbal, foambal)
- door te draaien zodat je een andere speler tegenkomt

- je mag zelf het veld op maat maken, differentiatie is mogelijk door, diegene die achter staat te laten schuiven met het net. Zo krijgt hij een kleiner veld om te verdedigen en een groter veld om op aan te vallen
- diegene die voor staat te verplichten elke bal over een hoger gedeelte van het net te spelen. Zo krijgt zijn tegenstander meer tijd om op tijd te komen
- indien retourneren teveel van de leerling vraagt, zien we in de praktijk vaak dat kinderen zelf de uitdaging vinden in het vangen en teruggooien van een grotere (foam)bal. We noemen dat ook wel tafelen. Een spel dat veel door kinderen op de basisschool gespeeld wordt in de zaal en buiten op het plein.

#### Spelvormen met drietallen op kleine tafels

Eén tegen één op drie tafels met een 'slootje' als net. De derde (wissel)speler staat startklaar met een tweede bal in de hand en neemt na elke rally de plaats in van de speler die de rally verliest. Hierbij kan het accent liggen op het spelprobleem of uitdaging:

- op tijd komen, doordat de winnaar (van de rally) het volgende punt op twee tafels moet verdedigen tegen de derde inkomende speler
- gericht spelen, doordat we twee tegen één spelen. Het tweetal staat naast elkaar, iedere speler heeft één tafel te verdedigen
- gericht spelen en op tijd komen, het tweetal staat nu achter elkaar en moet nu om en om de bal retourneren.

#### Toernooivorm op maat

Speel 'move-up/down' op twee of vier tafeltjes, met een slootje als net. Maak een inschatting van je niveau om te bepalen waar je gaat starten. De mate van ervaren weerstand heeft natuurlijk ook invloed op de spelbeleving. Door de keuze voor deze organisatievorm kom je gelijkwaardige tegenstanders tegen, een relatief eenvoudige manier van groepsdifferentiatie. Natuurlijk kun je ook vormen van individuele differentiatie binnen deze vorm inzetten, bijvoorbeeld:

- arrangement op maat maken: sta je een bepaald aantal punten achter dan mag je de tafel in lengte draaien. Je tegenstander zal dan nog beter moeten mikken omdat er een smaller speelveld ontstaat
- uitvoeringswijze op maat maken: sta je een bepaald aantal punten voor dan mag je alleen nog met je backhand retourneren.



Differentiëren door het veld op maat te maken



Proberen een object te raken, over een 'slootje'



Over een 'slootje' en op tijd komen: een tweetal staat achter elkaar



Over een 'slootje' en gericht spelen: een tweetal staat naast elkaar

In het volgende artikel gaan we in op het verhogen van de deelnamebekwaamheid door intensievere spelvormen, uitdagende spelproblemen, krachtige leeromgevingen en betekenisvolle technische en tactische uitvoeringen.

Enrico Zondag is opleidings- en speldocent aan de Fontys Sporthogeschool

Contact:

e.zondag@fontys.nl



# Actie Passend Onderwijs: statements CMHF



Door: Jilles Veenstra

**N**amens de Federatie Onderwijsbonden voerde Cees Klaassen (directeur KVLO) het woord. In de volgende krachtige statements verwoordde hij het CMHF standpunt.

1. Deze bezuinigingen zijn niet fair, want moet deze groep kinderen opdraaien voor de financiële crisis en kunnen de banken ermee weggelaten... een verkeerd signaal naar de samenleving!
2. Is de onderliggende boodschap nu dat deze groep het niet waard is.... ?
3. Leraren moeten met verschillen kunnen omgaan en leerlingen moet leren zich aan te passen, maar daar is expertise voor nodig en soms zijn de verschillen in de klas gewoon veel te groot! Dat is slecht voor de 'zorgleerlingen', dat is slecht voor de 'reguliere

leerlingen' en dat is een onmogelijke opdracht voor de leerkracht!

4. Waarom gaat de Minister niet in gesprek met ons om het onderwijs samen passend te maken?
5. Het voelt alsof er bij het salto'springen met de minitrampoline de valmat wordt weggehaald als een bezuiniging, omdat de directeur teveel heeft gedeclareerd...
6. Minister: ga met ons in gesprek en laten we de effecten van deze maatregel goed onder ogen zien, voordat u een brug te ver gaat.
7. Zolang de financiële sector gewoon zijn 'oude' gang kan gaan, zie ik niet in waarom deze groep leerlingen daarvoor moet opdraaien.

Contact: [jilles.veenstra@kvlo.nl](mailto:jilles.veenstra@kvlo.nl)



## Nationale Sport Plein *enorm succes*

Valentijnsdag 2011 stond in Theater de Schie in Schiedam geheel in het teken van liefde voor de sport. Tijdens het Nationale Sport Plein werd duidelijk dat liefde voor de sport gemeenten, sportretailers, sportbonden en onderwijs samenbrengt. Het Nationale Sport Platform en de gemeente Schiedam wisten ruim 200 aanwezigen te overtuigen van het belang van collectief sport en bewegen promoten.

**T** 1,5 miljoen kinderen aan het sporten  
Tijdens het Nationale Sport Plein werd al vooruitgekeken naar de recordpoging die de KVLO in samenwerking met het Nationale Sport Platform in 2012 wil realiseren: 1,5 miljoen kinderen tijdens de Nationale Sport Week aan het sporten te krijgen. In 2012 bestaat de KVLO 150 jaar en wil dit jubileum aangrijpen deze slechte score te verbeteren door meer bewegingsonderwijs, meer vakleerkrachten en beweegteams te realiseren met als kroon een prestatie van 1,5 miljoen sportende kinderen tijdens de Nationale

Sport Week 2012.  
Meer informatie over de Nationale Sport Week en de andere initiatieven van het Nationale Sport Platform op [www.nationale-sportplatform.nl](http://www.nationale-sportplatform.nl).



Cees Klaassen legt uit.

# Plezier in bewegen

## beste garantie voor actieve leefstijl

Het onderzoek School, Bewegen en Sport is een grootschalig onderzoek onder leerlingen in Nederland. In dit artikel worden resultaten uit het onderzoek op het gebied van beweeg- en sportmotieven gepresenteerd. Waar bewegen kinderen door? Welke leerlingen hechten de meeste waarde aan welke vormen van motivatie? En wat zijn de relaties tussen verschillende motieven om te bewegen en te sporten en het activiteitsniveau van leerlingen?

Door: Mirjam Stuij en Ester Wisse

**H**et onderzoek School, Bewegen en Sport heeft als doel om relaties tussen de school en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen in kaart te brengen. Leerlingen en schoolvertegenwoordigers (docenten, directeuren) van 126 scholen uit het basisonderwijs en 61 scholen uit het voortgezet onderwijs in Nederland hebben hieraan deelgenomen. Uit het basisonderwijs namen de leerlingen uit de groepen 7 en 8 deel, in het voortgezet onderwijs waren dat de leerlingen uit klas 1 en klas 3. In *Lichamelijke Opvoeding* zijn eerder twee artikelen over het onderzoek verschenen waarin de onderzoeksmethoden, de uitvoering van het onderzoek en enkele eerste resultaten zijn beschreven (nr. 11, 2009). In het vorige artikel dat in *Lichamelijke Opvoeding* over dit onderzoek verscheen, stonden resultaten over de mate van activiteit van leerlingen naar enkele achtergrondkenmerken. Zo zijn jongens gemiddeld actiever dan meisjes, autochtonen actiever dan niet-westerse allochtonen en leerlingen die lid zijn van een sportclub actiever dan leerlingen die niet lid zijn. Ook bleek dat hoe vaker de ouders aan sport deelnemen, hoe actiever de leerling is. Ook motivatie om te sporten wordt beschouwd als een belangrijke factor bij het sportgedrag van mensen (zie bijvoorbeeld Ryan et al. 1997). In dit artikel gaan we in op relaties tussen de mate van activiteit van leerlingen en hun beweeg- en sportmotieven.

### Beweeg- en sportmotieven en achtergrond van leerlingen

Aan de hand van negentien stellingen is aan de leerlingen gevraagd waarom zij bewegen en sporten. Hiervoor is gebruik gemaakt van een vertaling en selectie van stellingen uit de Engelse vragenlijst *Motives for Physical Activities Measure – Revised* (MPAM-R) van Ryan et al. (1997). Door een sterke samenhang in antwoorden konden deze stellingen in vijf schalen worden gegroepeerd: plezier, lichamelijk effect, aanzien, spanning en avontuur en sociaal contact.

De mate van plezier is bepaald aan de hand van stellingen als: >>



Variatie in de gymlessen: boomklimmen op het schoolplein.

ik sport en beweeg omdat 'ik het plezierig vind', 'ik het leuk vind om wedstrijden tegen anderen te spelen/doen', en 'het mij blij maakt'. Motivatie om te bewegen en sporten door lichamelijke effecten gaan over het op gewicht willen blijven of afvallen, willen zorgen voor de eigen gezondheid en er beter uit willen zien. Aanzien komt naar voren in de mate waarin iemand anderen wil laten zien wat hij of zijn kan, graag van anderen wil winnen en van 'showen' houdt. Sporten en bewegen vanwege de spanning en avontuur betekent dat iemand er van houdt om in de natuur te zijn, van spannende dingen en van avontuur houdt. Gemotiveerd worden door sociaal contact betekent dat iemand beweegt en sport omdat hij/zij graag met vrienden of anderen wil zijn. In figuur 1 is voor verschillende achtergrondkenmerken van leerlingen te zien in hoeverre leerlingen uit specifieke groepen zich in deze vijf motief-groepen kunnen vinden.

Uit figuur 1a blijkt dat leerlingen in het basisonderwijs vaker dan middelbare scholieren aangeven dat zij vanwege de motieven plezier en spanning en avontuur gaan bewegen en sporten. Middelbare scholieren hechten daarentegen meer waarde aan de motieven lichamenlijk effect en aanzien. Aan het motief sociaal contact hechten leerlingen uit beide onderwijs-typen evenveel waarde.

Als we kijken naar verschillen tussen jongens en meisjes blijkt uit ons onderzoek dat jongens hoger scoren op het motief aanzien dan meisjes (zie figuur 1b). Dit geldt ook voor de motieven plezier en spanning en avontuur, alhoewel de verschillen hier kleiner zijn. Meisjes geven vaker dan jongens aan dat zij bewegen en sporten vanwege het lichamenlijke effect. Jongens en meisjes doen even vaak aan bewegen en sport vanwege de sociale contacten.

In figuur 1c zien we de verschillen in motieven tussen autochtone en allochtone leerlingen. Uit deze figuur blijkt dat autochtone leerlingen significant vaker dan niet-westerse allochtone leerlingen aan bewegen en sport doen vanwege de sociale contacten en het plezier.

Niet-westerse allochtone leerlingen vinden lichamenlijke effecten en aanzien een relatief belangrijk motief om aan bewegen en sport te doen. Spanning en avontuur vinden beide groepen een even belangrijk motief.

Tot slot hebben we gekeken of leerlingen die wel en niet lid zijn van een sportvereniging verschillen wat betreft motivatie om te bewegen en sporten. We zien hierbij dat leerlingen die wel lid zijn van een sportvereniging vaker bewegen en sporten vanwege het plezier, de sociale contacten en het aanzien. In het vorige artikel zagen we dat deze leerlingen gemiddeld ook een hoger activiteitsniveau hebben dan leerlingen die niet lid zijn van een sportvereniging. Te verwachten valt dan ook dat er tevens een relatie is tussen bepaalde motieven en het activiteitsniveau van leerlingen.

## Beweeg- en sportmotieven en activiteitsniveau

In figuur 2 is de afwijking van het gemiddelde activiteitsniveau weergegeven naar de mate waarin leerlingen zich kunnen vinden

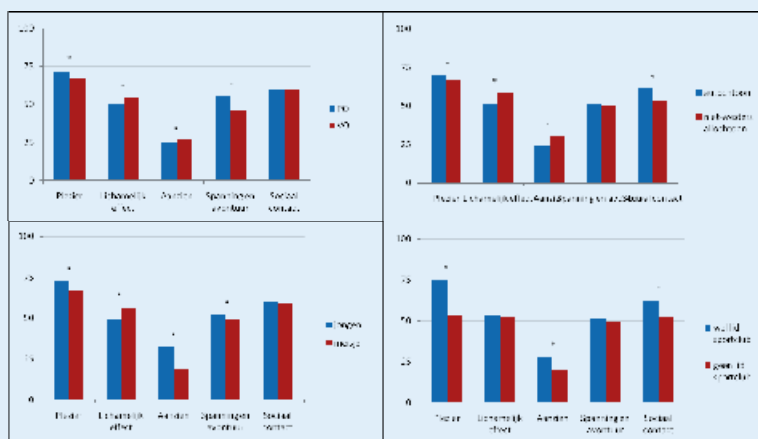
in elk van de vijf motieven. De 0-lijn in de figuur geeft het gemiddelde van alle leerlingen uit het onderzoek weer. Een negatieve afwijking (balk aan de linkerkant van de 0-lijn) geeft aan dat deze groep leerlingen minder actief is dan gemiddeld. Een positieve uitslag (balk aan de rechterkant) betekent dat een groep meer dan gemiddeld actief is.

Het activiteitsniveau is bepaald op basis van tijdsbesteding aan tien specifieke beweegactiviteiten (zie LO 2009, nr. 11).

Voor elk van de vijf schalen geldt dat leerlingen die een bepaalde schaal 'meer' aanhangen, actiever zijn dan leerlingen die hier gemiddeld of minder door gemotiveerd worden om te bewegen en sporten. Vooral bij het sporten en bewegen vanwege het plezier is het verschil erg groot. Leerlingen die zich (helemaal) niet in deze vorm van motivatie kunnen vinden, zijn aanzienlijk minder actief dan leerlingen die zich hier wel (helemaal) in kunnen vinden. Plezier blijkt dus een belangrijke motivatie voor lichamenlijke activiteit.

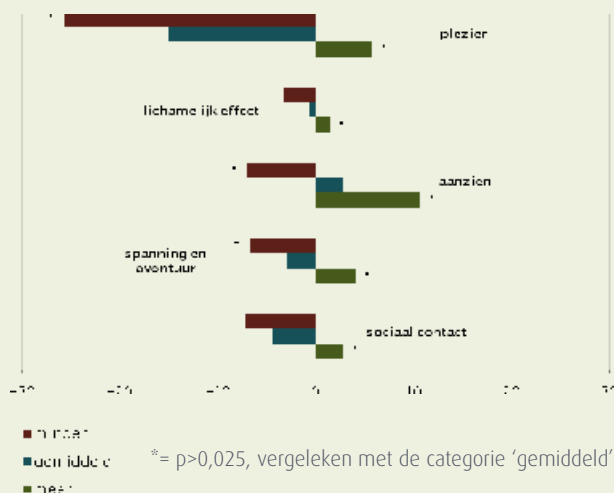
**Figuur 1.**

Percentage leerlingen dat zich (helemaal) kan vinden in vijf verschillende beweeg- en sportmotieven, naar achtergrondkenmerken



**Figuur 2.**

Percentage afwijking activiteitsniveau van het gemiddelde, naar beweeg- en sportmotieven





Lichamelijke effecten als motief om te bewegen en sporten, vertoont een veel minder sterke samenhang met de mate van activiteit dan het plezier. Leerlingen die zich hier meer in kunnen vinden, zijn iets boven gemiddeld actief, leerlingen die zich hier gemiddeld of minder in kunnen vinden, zijn net iets minder actief dan gemiddeld. Aanzien blijkt een sterkere relatie te vertonen met de mate waarin leerlingen actief zijn dan lichamelijke effecten, maar minder dan plezier. Het verschil in activiteitsniveau tussen leerlingen die meer waarde hechten aan aanzien als motief en leerlingen die zich hier minder in kunnen vinden, is achttien procent. Des te meer iemand beweegt en sport om anderen te laten zien wat hij/zij kan, te 'showen' en van anderen te winnen, des te actiever iemand is. Naarmate leerlingen meer bewegen en sporten vanwege spanning en avontuur, dat wil zeggen dat ze ervan houden om in de natuur te zijn en houden van spannende dingen en avontuur, zijn ze actiever. Het verschil tussen de categorieën 'minder' en 'meer' in activiteitsniveau is elf procent. Een vergelijkbaar resultaat is gevonden bij 'sociaal contact' als motivatie om te bewegen en sporten.

### Tot besluit

De belangrijkste conclusie die we op basis van eerder genoemde resultaten kunnen trekken is dat er een sterke positieve relatie is tussen het sporten en bewegen vanwege het plezier en het activiteitsniveau. Eerder onderzoek heeft reeds aangetoond dat wanneer mensen bewegen en sporten vanwege het plezier (en andere intrinsieke motieven), zij dit langer volhouden wanneer ze alleen sporten vanwege een extrinsiek motief, zoals lichamelijke effecten (Ryan et al., 1997). Het is dus belangrijk dat leerlingen in de lessen lichamelijke opvoeding 'geleerd' wordt plezier te hebben in het bewegen. Een primaire taak van leerkrachten bewegingsonderwijs en docenten lichamelijke opvoeding is daarom zorgen dat ieder kind plezier heeft in bewegen zodat hij/zij plezier ook ervaart als belangrijk motief om aan beweeg- en sportactiviteiten deel te nemen.

Een andere belangrijke lering die we uit deze resultaten kunnen trekken is dat leerlingen met verschillende achtergronden verschillende beweeg- en sportmotieven hebben. Leerlingen uit het voortgezet onderwijs, meisjes en allochtone leerlingen bewegen en sporten relatief vaak vanwege lichamelijke effecten en minder vanwege het plezier. Blijkbaar ervaren zij bewegen minder als plezierig. Dit komt mogelijk doordat het huidige beweegaanbod op scholen minder aansluit bij hun interesses of doordat de focus te veel ligt bij extrinsieke motieven zoals lichamelijke effecten of aanzien. Een te grote aandacht voor bewegen en sporten vanwege de gezondheid of het winnen van wedstrijden zorgt niet voor intrinsieke motivatie en heeft daardoor minder effect op het activiteitsniveau, mogelijk ook op de lange termijn. Wanneer docenten zich hiervan bewust zijn en proberen voor alle groepen veel beweegplezier in de les te creëren, bijvoorbeeld door leerlingen zelf te betrekken in de keuze van het aanbod en hierin te differentiëren, kan de intrinsieke motivatie om te bewegen vergroot worden. Gezien de resultaten van dit onderzoek valt dan ook te verwachten dat het activiteitsniveau van leerlingen omhoog gaat, ofwel, ze meer gaan bewegen.

### Samenvatting

Leerlingen bewegen en sporten vanwege verschillende motieven. Voor basisscholieren, jongens, autochtone leerlingen en leerlingen die lid zijn van een sportvereniging geldt dat zij vaker dan middelbare scholieren, meisjes, allochtone leerlingen en leerlingen die niet lid zijn van een sportvereniging bewegen en sporten vanwege het intrinsieke motief plezier. Dit motief blijkt de sterkste relatie te



In het spel ravijn gaan plezier en samenwerken goed samen.

Lekker schaatsen tijdens de gymles: plezier gegarandeerd!

hebben met het activiteitsniveau. Leerlingen die vooral bewegen en sporten vanwege het plezier, bewegen veel meer dan leerlingen die dit motief minder of niet hebben. Het is dus belangrijk dat de lessen lichamelijke opvoeding gericht zijn op plezier hebben in bewegen.

### Nieuwsgierig naar meer?

Momenteel zijn we druk bezig met het schrijven van het onderzoeksrapport School, Bewegen en Sport. Hierin staat nog veel meer informatie over het beweeg- en sportgedrag van leerlingen, maar ook over de inrichting van de school(omgeving) en het schoolbeleid op het gebied van bewegen en sport in Nederland. Daarnaast komen relaties tussen deze schoolfactoren en het beweeggedrag uitgebreid aan de orde. De verwachting is dat het rapport in het voorjaar van 2011 verschijnt.

### Over de auteurs

Mirjam Stuij en Ester Wisse zijn onderzoekers bij het W.J.H. Mulier Instituut en houden zich hier onder andere bezig met het onderzoek School, Bewegen en Sport. Meer informatie over het onderzoek staat op onze website: [www.mulierinstituut.nl/school](http://www.mulierinstituut.nl/school). Hier zijn ook de twee artikelen te vinden die eerder in Lichamelijke Opvoeding zijn verschenen.

### Bron

Ryan, R.M., C.M. Frederick, D. Lipes, N. Rubio & K.M. Sheldon (1997). 'Intrinsic motivation and exercise adherence', *International Journal of Sport Psychology*, 28: 335-354. ◀



# De samenleving *verwacht veel* van bewegen & sport op school

‘De samenleving over de kwaliteit van b&s op school, een spiegel voor de vakwereld’, is een proefschrift dat gaat over opinies en wensen die in de samenleving heersen over de kwaliteit van gym, lichamelijke opvoeding, bewegingsonderwijs, bewegen & sport (b&s) op school.

Door: Hilde Bax

In het proefschrift komen verschillende zaken aan bod. Zowel doelstellingen, het onderwijsaanbod als de deskundigheid van de leraar zijn aan een oordeel onderworpen. Ook is onderzocht hoe de denkbeelden uit de samenleving zich verhouden met de visies die in de vakwereld heersen over b&s op school.

Kortweg beoogt de studie verschillen met betrekking tot het belang en de taakstellingen van b&s op school tussen de samenleving en de vakwereld enerzijds te verhelderen en anderzijds aanbevelingen te doen aan de vakwereld.

## Zoeken naar grotere kwaliteit

Net als in andere sectoren van de samenleving leeft in het onderwijs de vraag naar kwaliteitszorg. In deze studie wordt kwaliteit beschouwd als een meerdimensionaal begrip. B&s is van goede kwaliteit als het beantwoordt aan de wensen en verwachtingen van de leerlingen, de verwachtingen van de samenleving en als het op een efficiënte en effectieve wijze voldoet aan de geldende kerndoelen en eindtermen. In deze studie staan de denkbeelden en verwachtingen van de samenleving centraal. De ervaringen met het vak, de herinneringen aan de eigen lessen en de gewenste kwaliteit van b&s op school zijn daarbij een terugkerend aandachtspunt.

Hoewel b&s op school een andere handelingspraktijk is dan sport in de vrije tijd, bestaan er tal van raakvlakken. Het is aannemelijk dat de lessen b&s, zoals dat voor sport geldt, een ‘dubbelkarakter’ kunnen hebben. Sport en bewegingsactiviteiten kunnen zelf het doel zijn, maar ze kunnen ook dienen om andere, ‘hogere’, doelen te bereiken zoals een betere gezondheid, bijdragen aan persoonlijke, cognitieve en sociale ontwikkeling, integratie en het verleggen van grenzen.

## Resultaten van de samenleving

Zowel documentenanalyse als onderzoek met behulp van schriftelijke vragenlijsten leverde opinies over belangrijk geachte doelstel-

lingen, het onderwijsaanbod en de deskundigheid van de leraar. De belangrijkste onderzoeksresultaten van de drie categorieën die de samenleving vertegenwoordigen, te weten: landelijke overheid, vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties en inwoners van Nederland, volgen hieronder.

Uit literatuuronderzoek met betrekking tot beleidsvoorstellen en beleidsmaatregelen van de landelijke overheid bleek dat b&s kan en moet bijdragen aan een positief zelfbeeld, sociale ontwikkeling, actieve levensstijl en gezondheid. Verder stelt VWS dat meer b&s op school goed is voor alle schoolresultaten. De overheid benadrukt de ‘hogere’, brede maatschappelijke, doelen.

Aan 188 vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties zijn schriftelijke vragenlijsten voorgelegd. De respondenten (79) vinden b&s (erg) belangrijk, maar ze vinden ook dat de lessen kinderen onvoldoende stimuleren tot

sport en bewegen buiten de school. Als belangrijkste doelen van b&s noemen zij: ervaren dat bewegen en sport plezierig is, positief leren staan tegenover regelmatig bewegen, aanzetten tot (levenslang) sporten en bewegen buiten school en bevorderen van de algehele gezondheid.

Inwoners van Nederland, die meededen aan het Nationaal Sportonderzoek, dat werd uitgevoerd op initiatief van het Sociaal Cultureel Planbureau en het Mulier Instituut, met een respons van 2262 van de 5000 verstuurdde vragenlijsten, komen met de volgende uitkomsten. ‘Gezondheid’ en ‘goed met anderen leren omgaan’ staan in de top drie van belangrijkste doelen voor zowel het primair als het voortgezet onderwijs. Verder hoort ‘motorische ontwikkeling’ in de top drie voor het primair onderwijs en wordt ‘afwisseling voor het stilzitten bij andere vakken’ voor het voortgezet onderwijs als derde doel genoemd.

Hoewel er te weinig aandacht is voor verschillen tussen leerlingen was meer dan tweederde van de ondervraagden tevreden met de activiteiten in de les, hun leraar en de klassengrootte.

‘Goed met anderen leren  
omgaan in top drie’



## Resultaten vakwereld

Onder leraren b&s in het voortgezet onderwijs is een schriftelijke enquête uitgevoerd (respons 1200 uit 3000) en ook was er een kwalitatief onderzoek met 17 vertegenwoordigers uit andere gelederen van de vakwereld.

Binnen de vakwereld is de gangbare visie, dat b&s een leergebied net als de andere vakken op school is. De nadruk ligt op het verwerven van een meervoudige deelnamebekwaamheid door leerlingen hetgeen vaak onder woorden gebracht wordt als: beter leren bewegen, leren samen bewegen, bewegen leren regelen en leren over bewegen. De leraren noemen als belangrijkste doelen: ervaren dat bewegen, spelen en sporten plezierig is, met andere leerlingen leren samenwerken, positief leren staan tegenover regelmatig bewegen en kennismaken met een grote verscheidenheid aan sporten. Doelen in de sfeer van 'gezondheid' krijgen minder nadruk. Ze worden door velen niet realiseerbaar geacht binnen de beperkte onderwijstijd.

## Drie doelstellingengebieden

Om de verschillende opinies in kaart te brengen zijn in het proefschrift drie doelstellingengebieden onderscheiden:

- inleiden in sport en bewegingssituaties
- bijdragen aan gezondheid en een actieve levensstijl en
- bijdragen aan persoonlijke en sociale ontwikkeling.

De drie doelstellingengebieden liggen in elkaars verlengde en ze kunnen alle drie als vertrekpunt gekozen worden.

In de studie worden doelstellingen die betrekking hebben op 'inleiden in sport en bewegingssituaties' aangeduid als vakinherente doelstellingen. Doelstellingen die gericht zijn op effecten met betrekking tot gezondheid, cognitie, mentale ontwikkeling, sociaal-maatschappelijke ontwikkeling en levensstijl worden vakoverstijgende doelstellingen genoemd. >>



FOTO'S HANS DIJKHOFF

Het 'moment suprême'

Contact:

h.h.t.bax@hva.nl





Hilde en haar proefschrift

### Discussie, conclusies en aanbevelingen

Welke spiegel krijgt de vakwereld door de samenleving voorgehouden?

De opvatting dat kinderen op school ervaren dat bewegingsactiviteiten plezierig zijn om (met elkaar) te doen en dat op school de basis hoort te liggen voor een leven lang bewegen is unaniem. Verschillen tussen de vakwereld en de samenleving ontstaan als het gaat om de vraag naar het belang van het leergebied b&s voor de kinderen.

Vertegenwoordigers van de vakwereld beschouwen het 'verwerven van een meer-voudige deelnamebekwaamheid in bewegingssituaties en sport door leerlingen' als overkoepelende taakstelling. Het leergebied b&s op school heeft zijn eigen intrinsieke belang.

De categorieën die de samenleving vertegenwoordigen, blijken veel minder nadruk te leggen op vakinherente doelstellingen, maar juist hun aandacht te richten op overstijgende, brede maatschappijrelevante, doelen. Daaronder vallen bijvoorbeeld: stimuleren van een gezonde levensstijl, verleggen van persoonlijke grenzen, samenwerken en omgaan met waarden en normen. Zaken die volgens de samenleving ook geleerd kunnen worden in een les b&s. Anders dan in Nederland groeit in Duitsland, Engeland, Zwitserland en België ook in de vakwereld de aandacht voor de doelgebieden 'bijdragen aan gezondheid en een actieve levensstijl' en 'bijdragen aan persoonlijke en sociale ontwikkeling'.

*Het proefschrift  
De samenleving over  
de kwaliteit van  
bewegen & sport op  
school, een spiegel  
voor de vakwereld  
is te bestellen bij  
het Jan Luiting  
Fonds, Zeist.  
ISBN 9789072335524 voor € 14,90  
([www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)). De promotie  
vond plaats op 8 december 2010 aan de  
Universiteit van Tilburg.*



B&s is waardevol in zichzelf, maar het leergebied kan ook voor andere doelen goed ingezet worden.

Het is ongewenst dat de vakwereld geluiden en verwachtingen uit de samenleving naast zich neerlegt. Anderzijds is het niet nodig dat de vakwereld klakkeloos ingaat op de wensen van de samenleving. Wat te doen om uit dit dilemma te geraken?

De resultaten van de diverse onderzoeken maken duidelijk dat de drie onderscheiden doelgebieden heel goed in het verlengde van elkaar kunnen liggen. Gezocht moet worden naar een eigentijdse doel-middelrationaliteit voor b&s op school. Een trendbreuk is daarvoor allerm minst nodig. B&s blijft ingericht worden als een leergebied. Wel zal expliciet gezocht moeten worden naar mogelijkheden om vakoverstijgende doelen en algemene maatschappelijke waarden te integreren in de lessen b&s.

### Onderzoek gevraagd

Tot op heden worden in de samenleving veel effecten aan sport en bewegen toegekend zonder gericht wetenschappelijk bewijs. Wel is vanuit onderzoek bekend dat de leraar en de context van sport en bewegen veel invloed hebben op de behaalde resultaten. Een grote interpersoonlijke bekwaamheid voor leraren is nodig en een positieve bewegingsattitude is voor levenslang plezier in sport en bewegen een noodzakelijke voorwaarde. Naar het ontstaan en het behouden van een positieve bewegingsattitude bij kinderen op school is onderzoek nodig. Andere aandachtgebieden voor onderzoek zijn bijvoorbeeld de ontwikkelingen in het kader van de brede school, de effecten van de campagne 3+2= een fit idee en de voorstellen met betrekking tot het wijzigen van schooltijden in het basisonderwijs in combinatie met de buitenschoolse opvang. Voor de vakwereld is het erg interessant om in de komende tijd de processen in het kader van de combinatiefuncties zorgvuldig te registreren, zodat later de effecten kunnen worden gekoppeld aan specifieke situaties. Voor het voortgezet onderwijs kan gedacht worden aan de relatie tussen leerprestaties van de leerlingen die wel of niet gekozen hebben voor de sportklas. Wat zijn de gevolgen van het invoeren van sportcli-

tics in het mbo voor het sportgedrag van de deelnemers in hun vrije tijd? Ook onderzoek naar de relatie tussen doelen, (bewegings) activiteiten, de leraar en onderwijsresultaten is alleszins de moeite waard.

### Boodschap

De voornaamste aanbeveling voor de vakwereld is: overstijg het dilemma 'b&s als doel en/of b&s als middel' en ga aan de slag met de wensen van de samenleving. Bewegingsactiviteiten kunnen door de deelnemers gedaan worden vanuit intrinsieke overwegingen, maar ook extrinsieke redenen kunnen het motief zijn. De vakwereld is verantwoorde-

lijk voor een actuele beeldvorming in de samenleving over b&s op school. Zij moet inspelen op opinies die in de samenleving heersen in de wetenschap dat de maatschappelijke kwaliteit van b&s hoger is naarmate het leergebied beter voldoet aan de (gerechte) verwachtingen van de samenleving.

*Hilde Bax is werkzaam als hoofddocent op de ALO binnen het domein BS&V van de Hogeschool van Amsterdam (HVA).* ■



# Verspreiding van 'het' virus moet *doorgaan*

"Heb je al gehoord van het 'beweegvirus'?  
Euh... de grenzen sluiten is niet noodzakelijk hoor...  
Nee, nee... ook een mondkapje dragen hoeft echt niet...  
Wat zeg je nu? Je wilt opa en oma inenten?  
...Zou ik nog èfkes mee wachten..."

**N**ee... Het beweegvirus lijkt niet eens op het gevreesde Mexicaanse griepvirus. Waar deze laatst genoemde deugniet vanuit het zonnige Mexico overvloog, heeft het beweegvirus een heel andere herkomst. De verspreider van dit virus is namelijk de ambassadeur van het platform Sport, Bewegen en Onderwijs: Richard Krajicek. Eind september 'infecteerde' hij opzettelijk de scholieren van het Aloysius College; een ludieke actie tijdens de landelijke lancering van het project 'vmbo in beweging'. Kijk, zo'n lancering: daar word ik nou blij van! Vmbo in beweging: leuk project, je hoort of leest er zo nu en dan wat over. Maar achter de schermen gebeurt er van alles en vraagt het tijd en energie van betrokkenen. Aandacht voor ons project is en blijft dan ook belangrijk. De reden dat ik zo'n lancering een goed idee vind, zal ik uitlegen. Dit geldt echter niet alleen voor 'vmbo in beweging', maar voor alle projecten die landelijk en lokaal georganiseerd worden. Ik las vorige week een rapport van Hoogendam en Linger; onderzoekers afkomstig van Hogeschool Windesheim. Zij beschrijven het proces van het succesvolle jeugdparticipatieproject whoZnext. De fase waarin het promoten van whoZnext centraal stond zien zij als zeer belangrijk. De auteurs geven diverse doelen die met het promoten behaald kunnen worden. Laat ik dit nu eens vertalen naar een lancering voor een leuk beweegproject op jouw school. In eerste instantie kan je met een lancering van je project zorgen voor 'bewustwording' van docenten, directie en natuurlijk scholieren. Feitjes zoals: 'bewegen is goed voor de gezondheid en een zak chips is lekker, maar niet voedzaam', zijn tips die je heel beeldend kan vertellen. Ten tweede kun je de aftrap gebruiken als 'informatiemoment'. Je kunt de aftrap dan gebruiken om duidelijk te maken wat je met het project wil bereiken. Wanneer je dit bevolgen doet heb je kans dat jong en oud instemmend knikken. Dit laatste is ook direct het laatste doel waarvoor je lancering kan dienen, want het is het moment om 'enthousiasme' bij alle betrokkenen te creëren. Dit alles is de reden dat ik alle scholen in de twee regio's die ik als coach begeleid aanmoedig om zelf ook een aftrap te organiseren. Een van de scholen die dit onlangs heel leuk heeft opgepakt is het SG Comenius uit Leeuwarden. Een hele dag stond daar in het teken van de aftrap van het project 'vmbo in beweging'. Pers, de wethouder sport en een celebrity van de plaatselijke voetbalclub waren hierbij uitgenodigd. Het was daar in Friesland een groot feest en ik

HANS DIJKHOFF



verwacht dat dit zeker zijn effect gaat hebben op de voortgang van het project op deze school. Mijn tip voor deze keer luidt dan ook: "Maak reclame voor je projecten!" En ik weet dat reclame maken niet bij de doorsnee docent in het vakkenpakket zat; de kracht van een goede PR & communicatiestrategie moet niet onderschat worden. De NISB en KVLO weten dit en steken daarom tijd in de promoties van campagnes zoals '30-minuten bewegen' en '3+2 een fit idee!'

Ook al ben je al een tijdje bezig, het is nooit te laat om je beweegproject nog eens goed in de schijnwerpers te zetten. Dus laten we dat beweegvirus maar eens goed verspreiden op alle scholen in Nederland.

Arnold Bronkhorst – regiocoach Oost en Noord ◀





# Convenant *Gezond Gewicht*

Paul Rosenmöller geeft leiding aan de uitvoering van het Convenant Gezond Gewicht. Zowel ouders als het kabinet worden opgeroepen om gezond eten en voldoende bewegen te bevorderen. De KVLO heeft op 23 november 2009 dit Convenant mede ondertekend en is hiermee vanuit haar eigen missie een inspanningsverplichting aangegaan. De looptijd van dit Convenant is tot 2015. Op dit moment voldoet slechts 40% van de jeugd aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen van 60 minuten per dag (RIVM 2009).

Door: Guus Klein Lankhorst

In 2004 is het Convenant Overgewicht van start gegaan. Dit vijfjarige project heeft helaas niet geleid tot een daling van het aantal mensen met overgewicht in Nederland. Sterker nog; het aantal mensen dat te zwaar is, nam de afgelopen vijf jaar zelfs toe. In aansluiting op dit traject is een volgend convenant afgesloten: Het Convenant Gezond Gewicht. In het nieuwe convenant wil men maximaal de leerervaringen van de vorige periode benutten evenals de meest recente onderzoekgegevens. Het nieuwe Convenant Gezond Gewicht is een uniek samenwerkingsverband van in totaal 27 partijen afkomstig van overheden, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. Zij zetten zich gezamenlijk in om de stijgende trend van overgewicht en obesitas om te buigen naar een daling. Deelnemende organisaties zijn bijvoorbeeld: Centrum Gezond Leven van het RIVM, Voedingscentrum, PO-, VO-, MBO Raad, NISB, GGD NL, NOC\*NSF, NIGZ en KVLO.

## Doelstellingen

Het Convenant kent drie doelstellingen:

- maatschappelijk agenderen van overgewicht en obesitas
- vergroten van de bewustwording van de gezondheidsrisico's
- bewerkstelligen van een trendbreuk in de ontwikkeling van overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen.

Het Convenant Gezond Gewicht bestaat uit een koepelconvenant en kent vier deelconvenanten:

- 1 werk
- 2 school
- 3 consument en vrije tijd
- 4 JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht).

Er zijn afspraken gemaakt voor te realiseren effecten. Het convenant heeft een looptijd van 2010 tot 2015.

De KVLO maakt deel uit van het 'deelconvenant school'.

Voor het deelconvenant school zijn negen inspanningsverplichtingen geformuleerd. De KVLO verricht haar werkzaamheden vooral bij de inspanningsverplichtingen 5 en 6.

## Inspanningsverplichtingen deelconvenant school

- 1 Gezamenlijke pleitbezorging bij gemeenten en scholen om hen te stimuleren tot het implementeren van een integrale aanpak van de preventie van overgewicht en obesitas op scholen.
- 2 Het gezamenlijk in de politieke lobby op de kaart zetten van het belang van gezonde voeding en voldoende beweging in en om de school.
- 3 Het versterken van de samenhang tussen bestaande en nog te ontwikkelen beweeg- en voedingsinterventies van de aangesloten partijen.
- 4 Alle scholen (100%) stimuleren om te komen tot een, in het schoolbeleid verankerde gezonde schoolkantine en een gezond aanbod op eventuele andere verkooppunten binnen de scholen, volgens de 'Richtlijnen Goede Voeding' van de Gezondheidsraad.
- 5 Opbouwen samenwerking met het ten behoeve van het beleidskader Sport, Bewegen en Onderwijs ingestelde Platform en aansluiten op de hoofddoelstelling van dit Platform, te weten dat in 2012 het percentage jeugdigen (4-17 jaar) dat aan de beweegnorm voldoet minimaal 50% is (vgl. 2005: 40%).
- 6 Het vergroten van de kwaliteit van het bewegingsonderwijs in het basisonderwijs door het stimuleren van de terugkomst van de vakleerkracht op alle PO-scholen.
- 7 Het bevorderen van de bewustwording van het belang van voldoende bewegen en gezonde voeding bij ouders. Dit zal worden bewerkstelligd door het ontwikkelen van instrumenten voor projecten op het gebied van ouderparticipatie.
- 8 Samen met VO-scholen een kwaliteitsstandaard over gezonde leefstijl op het gebied van voeding en bewegen te ontwikkelen richting leerlingen, ouders en overige belanghebbenden.
- 9 Het opnemen van de interventies die in het kader van dit deelconvenant zijn uitgevoerd of ontwikkeld in de Interventiedatabase van het Centrum Gezond Leven (CGL).







## Waarom doet de KVLO mee?

'De KVLO wil een aansprekende, vitale vakorganisatie zijn die zowel door haar eigen leden als door andere verantwoordelijken in de wereld van de lichamelijke opvoeding en de sport wordt gezien als de behartiger van het belang van kwalitatief goed bewegingsonderwijs en, meer in het algemeen, een stimulerend bewegingsklimaat voor alle leerlingen in het gehele Nederlandse onderwijs.' (KVLO Beleidsplan 2008-2012). Het thema 'overgewicht' behoeft aandacht omdat bovenstaande missie van de KVLO (stimulerend bewegingsklimaat) past binnen de beoogde 'gezonde leefstijl' van Convenant Gezond Gewicht. De KVLO zal haar maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen bij desastreuze ontwikkeling van overgewicht, omdat het een terrein betreft dat haar direct raakt en waarop zij grote invloed kan uitoefenen.

## Kerncijfers

Kinderen bewegen te weinig. Uit de nieuwste cijfers van TNO (november 2010) blijkt dat slechts 29% van de leerlingen tussen 4 en 11 jaar de Nationale Norm Gezond Bewegen van één uur per dag haalt. Bij jongeren tussen 12 en 17 jaar is dat zelfs slechts 15%. Overgewicht en obesitas nemen toe: 13% van de jeugd tot 20 jaar heeft overgewicht (BMI>25) en 2% obesitas (BMI>30). Gevolg: later meer kans op diabetes mellitus, op hart-en vaatziekten en aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

Met elkaar betekenen deze ziekten een kostenpost van 10% van de totale ziektebelasting in Nederland. De totale kosten van deze ziekten bedragen per jaar: 500 miljoen euro aan directe (medische) kosten en twee miljard euro aan indirecte kosten zoals arbeidsongeschiktheid en vervanging (Nederlandse cijfers obesitas 2002 bron: [www.rvz.net](http://www.rvz.net)).

## Wat doet de KVLO met haar inspanningsverplichting 5 ('Meer bewegen')?

De KVLO 'stimuleert' 'Meer bewegen' met de campagne 3+2, dat wil zeggen drie uur LO op school, verzorgd door een vakleerkracht en twee uur naschools sportaanbod per week. De KVLO wil dat LO een kernvak wordt, naast taal en rekenen. Zo kan elk kind van 6 tot 18 jaar iedere dag een uur onder deskundige begeleiding bewegen en sporten. De KVLO wil een zo'n breed mogelijk maatschappelijk draagvlak creëren voor deze campagne. Hiervoor worden gesprekken gevoerd met de hierboven al genoemde partijen (zie inleiding), Olympisch Plan, VSG, Platform Sport Bewegen en Onderwijs, ALODO, ouderverenigingen, AVS, VBS, gemeenten, schoolbesturen, politici en Convenant Gezond Gewicht. Daarnaast is de KVLO een petitie gestart die inmiddels al is getekend door meer dan 2000 leerlingen, (ALO-) docenten, ouders, (ex-) topsporters, (ex-) coaches, sportbestuurders, media-iconen en wetenschappers. Zie hiervoor de website: <http://bewegenopschool.petities.nl>, en voor meer info: [www.3plus2.nl](http://www.3plus2.nl).

Er wordt een bijeenkomst georganiseerd van 'good practice'-scholen om samen met hen een stappenplan te ontwikkelen, waarbij we leren van 'hoe het deze scholen is gelukt om meer uren LO en sport te verzorgen.' Dit stappenplan kan dan worden benut door andere schoolteams, waarna hun ervaringen steeds zullen worden

verspreid.

## Wat is de KVLO aan het doen voor inspanningsverplichting 6 'Beter Bewegen!'

De kinderen moeten les krijgen van deskundige mensen. Hiervoor is het nodig dat het aantal vakleerkrachten op de basisscholen toeneemt. Kernvakken als bewegingsonderwijs en taal en rekenen, moeten worden gegeven door bevoegde en bekwame hbo-opgeleiden. In de rapportage sport van 2008 van de Inspectie van Onderwijs

staat dat op 40% van de basisscholen bewegingsonderwijs door een vakleerkracht werd verzorgd.

Volgens de meer recente peiling van het onderzoeksbureau IVA (Van der Werff en Smeenk 2007) is dit cijfer in 2007 ongeveer gelijk gebleven: 43% van de

basisscholen werkt met een of meer vakleerkrachten. Grote scholen en scholen in de grote steden werken vaker met vakleerkrachten dan kleine scholen en scholen in weinig verstedelijkte gebieden. De KVLO probeert draagvlak te creëren voor de verbreding van het zogenaamde beroepscompetentieprofiel vakleerkracht lichamelijke opvoeding, waarin 'ambassadeur gezonde leefstijl' wordt opgenomen. Daarnaast wordt gezocht naar technische mogelijkheden voor de school om een vakleerkracht te krijgen (of zijn uren uit te breiden). Hiervoor onderzoekt de KVLO een aantal scenario's zoals: 'ontdubbeling', oormerking van gelden, stimuleringspremies, waarover later zal worden gepubliceerd.

## Tot slot

Convenant Gezond Gewicht omvat een ambitieus en omvangrijk project met vier deelconvenanten. De KVLO is een deelnemende partner met grote invloed binnen de taken van het deelconvenant school. Hopelijk lukt het gezamenlijk met alle partijen om de trendbreuk in overgewicht te realiseren, waardoor een neerwaartse curve ontstaat. Daarmee is een groot belang gemoeid van de gehele Nederlandse bevolking. En het is al lang bekend dat preventief handelen veel effectiever is dan achteraf curatief ingrijpen. Wordt het niet eens tijd dat de focus verlegd wordt van overgewicht/obesitas naar het werkelijke probleem dat veel bredere impact heeft, namelijk chronische lichamelijke inactiviteit? ◀

ADVERTENTIE

**klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen**  
**\*Speciaal assortiment voor scholen\***



**ENTRE-PRISES**  
**WWW.ENTRE-PRISES.NL**





Als ik 's ochtends van huis naar school loop en 's middags weer terug voel ik me verlaten. Ook het schoolplein wordt steeds leger. Leerlingen spelen steeds minder buiten. Met de benenwagen is niet meer in en fietsen is ook geen alternatief: je kunt hem nergens stallen en kettingsloten worden in een oogwenk gekraakt. Bovendien is het bijna altijd te koud, te winterig of te nat. Mijn leerlingen nemen steeds meer de bus of worden met de auto gebracht, die is warm, droog en je merkt niks van tegenwind tenzij je de airco hard aanzet.

Kom je wel een leerling op straat tegen, dan moet je goed oppassen om niet in aanvaring te komen want meestal is het hoofd naar beneden gericht op het scherm van de mobiele telefoon of het toetsenbord. De eenzame fietser heeft slechts één hand aan het stuur en de andere aan het tegengestelde oor in verband met een gesprek en geen oog voor tegenliggers. Het is dus saai op straat, totdat ik bij de gymzaal steeds meer leerlingen tegenkwam met een wit stokje tussen hun lippen geklemd. Ik steek ook wel eens iets in mijn mond als ik geen hand meer vrij heb, zoals mijn strippenkaart of handschoenen, maar wat er met dat stokje aan de hand was had ik niet door. Deze hippe jongeren hebben ook geen enkele hand vrij: in de ene hand ligt de mobiele telefoon en in de andere een plastic flesje met water of frisdrank. Het pakje sigaretten in de ene en de aansteker in de andere is inmiddels uit het straatbeeld verdwenen en verhuisd naar broek-, borst- of rugzak.

Zou het een nieuwe trend zijn om door je neus te ademen (beter om de koude buitenlucht bij inademen te verwarmen), je tanden te verbergen (lelijk gebit), je slechte adem te verdoezelen (geen tijd gehad om tanden te poetsen) of een nieuwe koortsthermometer met ingebouwde hartslagmeter (weet ik op elk moment of ik nog gezond ben)? Wellicht een nieuwe trend om minder te eten en daardoor te vermijden dat er ongemerkt voedsel naar binnen wordt gestopt?

Aandachtig begon ik de tieners met witte stokjes te bestuderen: soms ging het gepaard met bolle, dan weer met holle wangen. Soms liepen

ze alleen, soms met twee of drie maar er is nooit sprake van een gesprek. Ook bleven de monden stijf dicht als er gelachen werd. Het raadsel werd voor mij geopenbaard toen een witte-stokjes-meisje moest hoesten en snel haar stokje in de hand nam om niet te stikken. Aan het naar de mond toegekeerde deel van het witte stokje zat

een gekleurd bolletje dat glinsterde in de zon van het er aan vastgekleefde speeksel van de eigenares. Het waren de restanten van een ouderwetse lolly, die ik vroeger voor één of twee stuivers mocht kopen als ik een goed rapport had. Alleen die lolly's waren lang en daar kon je eindeloos aan likken.

In het dichtstbijzijnde warenhuis ben ik er een gaan kopen en zag op de bijsluiters dat deze ronde lolly 50 kcal bevatte. Vervolgens ben ik er mee in mijn mond gaan lopen, terwijl ik er met mijn tong hartstochtelijk aan sabbelde. Ik heb er vijftien minuten over gedaan vóór mijn bolletje gesmolten was. Al wandelend had ik inmiddels 65 kcal gebruikt.

Mijn winst was dus dat ik 15 kcal meer had gebruikt dan ingenomen. Een negatieve energiebalans. Daarmee is de lolly het nieuwe wondermiddel om af te vallen. Er is geen enkel voedingsmiddel met eenzelfde energetische inhoud dat zo langzaam wordt ingenomen als de lolly: een sinaasappel is in drie minuten naar binnen, een glas melk in minder dan een minuut, laat staan een vette hap zoals bitterbal

in een halve minuut. Al deze voedingsmiddelen gaan vele malen sneller naar binnen en daar kan geen wandelen of fietsen of traplopen tegenop.

Een sauzijzenbroodje (in vijf minuten verorberd) bevat meer dan 300 kcal en dat is equivalent aan meer dan een uur wandelen, driekwartier fietsen en een halfuur zwemmen.

De lollyrage is de oplossing voor het overgewichtprobleem: wanneer alle voedsel verpakt wordt als lolly hebben we geen tijd genoeg om teveel te eten en blijven onze energie-inname en -verbruik makkelijker in balans.

Mery Graal



## Het raadsel van het *witte stokje* en de *oplossing* voor het overgewicht- probleem





# ‘Wat bezielt de docent lichamelijke opvoeding?’

## ThemawEEK ALO Amsterdam een blijvertje

Sinds vorig jaar heeft de ALO Amsterdam de themawEEK in een nieuwe vorm gegoten. Om de relatie met het werkveld in al zijn facetten meer tastbaar te maken, wordt het curriculum losgelaten en worden gastsprekers uitgenodigd. De praktijkverhalen die zij vertellen, slaan behoorlijk aan. Dit jaar was het programma geënt op de drie pijlers van het onderwijs op de Aalo: Research, Sport en Zorg.

Door: Hans Dijkhoff

**H**et gonsde echt al enkele weken. Via mail en posters werd onze aandacht gericht op de themawEEK. Intussen is de week voorbij en wordt er volop geëvalueerd. Een eerste conclusie mag zijn dat de week heeft beantwoord aan de doelstelling. Interessant is het om te belichten wat er komt kijken bij de organisatie van zo'n week. Vandaar dat we enkele vragen aan de organiserende studenten richtten.

### Op basis waarvan worden de gastdocenten uitgenodigd?

*“De onderwerpen binnen deze themawEEK zijn gericht op de drie pijlers van de minoren die de studenten van de ALO Amsterdam in het laatste*

*jaar kunnen kiezen. Deze pijlers zijn research, sport en zorg. We zijn op zoek gegaan naar gastdocenten die met hun lezingen en workshops aansluiten bij de inhoud van deze minoren. Ook hebben we ons ten doel gesteld met de keuze van de gastcolleges en de gastdocenten aan te sluiten bij actuele ontwikkelingen in het onderwijs, de sport en de lichamelijke opvoeding.”*

### Met welk doel deden de derdejaars studenten mee aan de themawEEK?

*“Het doel van deze themawEEK is de studenten meer inzicht te geven in de actuele ontwikkelingen binnen het vakgebied LO maar ook in het onderwijs in zijn algemeenheid en in de sport. Aan het einde van hun derde studiejaar moeten de studenten een assessment doen waarin ze hun visie op het vak LO, het onderwijs en de sport geven. Tijdens dit assessment gaat een student gedurende drie kwartier in gesprek met twee docenten. Binnen het vaste curriculum en hun stages leren de studenten al bepaalde keuzes maken, maar juist deze themawEEK biedt de ALO de mogelijkheid om het vak nog breder te belichten. Tijdens de themawEEK maakt de ALO Amsterdam plaats voor onderwerpen die binnen het vaste curriculum niet of in mindere mate aan de orde komen.”*

### Waarom doet een tweedejaars student mee in de organisatie van zo'n evenement?

*“Door het vak ‘eventmanagement’ krijgen wij zicht op de organisatie van een evenement. Dit omdat in de praktijk gebleken is dat ALO-studenten in hun toekomstige beroep van docent LO steeds vaker gevraagd worden om grote evenementen te organiseren. Het is dit jaar voor het eerst dat tweedejaars studenten een evenement moeten organiseren en hiervoor ontvangen we dan ook een studiepunt. Om dit studiepunt te behalen moeten we betrokken zijn bij de voorbereiding en de uitvoering van het betreffende evene-*



Het organisatie-team





FOTOS: STEPHANIE HERMANS

ment. Bovendien moeten we een projectplan schrijven en inleveren bij de projectleider die het beoordeelt. Aan dit evenement werkten 10 tweedejaars studenten mee."

Gedurende het jaar zijn er natuurlijk nog veel meer evenementen waaraan wordt gewerkt. Zo zijn er bijvoorbeeld de Amsterdamse Olympische dagen.

### Vertel eens wat van de werkzaamheden

"Wij zijn 's ochtends o.a. verantwoordelijk voor de ontvangst van de gastdocenten en studenten. Voor de studenten hebben we een leuke en informatieve congresmap samengesteld waar niet alleen interessante folders in zitten, maar ook evaluatieformulieren en een bijzondere stempekaart waar de aanwezigheid op een leuke manier bijgehouden wordt. Verder moeten wij er ook voor zorgen dat alle facilitaire zaken in orde zijn. Denk hierbij aan het regelen/controleren van de lokalen en de bijbehorende apparatuur. Er wordt veel gewisseld tussen lokalen en zalen, tussen lezingen en praktijk. Het was dus belangrijk dat het logistieke gedeelte foutloos verloopt, anders komen we in de problemen met het programma. Naast het interne gedeelte hebben we ook een stukje PR en communicatie mogen doen. Tijdens deze themawEEK zijn er op uitnodiging van ons ook docenten van andere ALO's op bezoek. We hebben ook contact gezocht met verschillende media om deze themawEEK in de schijnwerpers te zetten."

### Kost het veel moeite om geschikte workshopleiders te vinden?

"Het vinden van geschikte workshopleiders kost niet veel moeite, er zijn veel gastsprekers die met enthousiasme willen meewerken aan zo'n themawEEK voor studenten. Het is wel moeilijk om de indeling van zo'n week passend te maken, om verschillende workshops en lezingen die op een dag plaats vinden op elkaar aan te laten sluiten. Het is een leuk en creatief proces, richting de themawEEK vinden er nog veel veranderingen en aanpassingen plaats om de invulling van de week goed tot zijn recht te laten komen. Het is af en toe een grote puzzel!"

### Hoe ben je ertoe gekomen te kiezen voor dit evenement?

"Het is een uitdaging om voor ouderejaars studenten een themawEEK te organiseren. Bovendien is het voor ons ontzettend leerzaam en kunnen we

een aantal colleges bijwonen die erg interessant zijn en waar we ook heel veel aan hebben."

### Wat voor moeilijkheden kom je tegen bij het organiseren?

"Plannen en op tijd beginnen is een vereiste om een succesvolle themawEEK te organiseren. Je moet rekening houden met onvoorziene ongemakken, omdat je grotendeels afhankelijk bent van externe partijen. Het gaat dan om organisaties die betrokken zijn bij het verzorgen van het materiaal en de accommodatie."

### Hoelang van te voren zijn jullie gestart met de voorbereidingen?

"De docenten zijn aan het begin van het schooljaar begonnen met het bedenken van het programma van deze week. Wij zijn als projectgroep zeven weken van tevoren gestart met de voorbereidingen. Daarbij gaat het dan om overleg over taakverdeling enzovoort"

### Wat hoop je te bereiken?

"We hopen een themawEEK te kunnen organiseren die vloeierend verloopt en waarbij incidentele problemen snel opgelost kunnen worden. Verder hopen we natuurlijk dat de themawEEK wat betreft de inhoud een interessante, leerzame en vooral ook een leuke week is voor de derdejaars studenten!"

Met dank aan Peter Tichelaar, Tanya ten Velden en Kilian Stoker. ◀

## Onderwerpen tijdens de themawEEK

- Innovaties in sportmateriaal
- Meer bewegen, beter bij de les?
- Zumba
- Geen topsport zonder breedtesport en lichamelijke opvoeding?
- Het maatschappelijke belang van sport
- Pesten
- Motorische remedial teaching
- ADHD
- De klas in orde!

Contact:

redactie@kvlo.nl



# 30 maart 2011

## studiedag speciaal onderwijs

De studiedag voor het speciaal onderwijs vindt dit jaar plaats op woensdag 30 maart op de HAN (Universitair Sportcentrum) te Nijmegen.

Het thema van de dag is: Diversiteit in het speciaal onderwijs. Het speciaal onderwijs is al opgedeeld in vier clusters, maar daarnaast heeft bijna iedere school voor speciaal onderwijs ook nog haar eigen identiteit of specialisme. Vervolgens is iedere groep die je als vakleerkracht bewegingsonderwijs binnenkrijgt ook zeer divers qua leerlingen en hun individuele problematiek(en). Met een divers aanbod van workshops willen wij tegemoetkomen aan de vragen uit het werkveld. Zo kunnen we handvatten en tools aanreiken zodat je beter kunt omgaan met deze diversiteit.

**E**r zullen workshops voor ieder cluster aangeboden worden naast een aantal algemene workshops die op meerdere clusters van toepassing kunnen zijn zoals "ADHD: Voordeel of Nadeel?", de rol en mogelijkheden van de vakleerkracht bewegingsonderwijs op het schoolplein en groepsdynamica d.m.v. het Klasse(n)spel. Inhoudsdeskundigen van ieder cluster gaan in op: 'een slechtzijnde leerling in de gymles', 'de cluster 2-leerling', 'zwemonderwijs aan leerlingen uit cluster 3' en 'uitdagende vormen van bewegen op muziek'.

Het programma van de dag ziet er als volgt uit:

|                   |                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 09.50 uur | Ontvangst                                                                      |
| 09.50 - 10.20 uur | Opening door dagvoorzitter, curriculumvoorzitter van de ALO-HAN en gastspreker |
| 10.30 - 12.00 uur | Workshopronde 1                                                                |
| 12.00 - 13.15 uur | Lunch + ludieke activiteit                                                     |
| 13.15 - 14.45 uur | Workshopronde 2                                                                |
| 14.45 - 15.00 uur | Thee/koffie                                                                    |
| 15.00 - 16.30 uur | Workshopronde 3                                                                |
| 16.30 - 17.00 uur | Barrel en vanaf 17.00 uur het dinerbuffet                                      |

Voor het volledige programma en inschrijving kun je naar de site van de KVLO [www.kvloscholing.nl](http://www.kvloscholing.nl). Let goed op en schrijf je meteen in, want vol = vol.

De **puntenwaardering** voor de **KVLO-Registratie** staat bij de **studiedagen** op deze scholingspagina's **tussen haakjes** vermeld.

### Studiedag voortgezet onderwijs op vrijdag 27 mei 2011 op de ALO in Amsterdam

Thema: 'Blijvend enthousiast bewegen... Hoe? Zo!'

Binnen de doelgroep in het voortgezet onderwijs zien we een afname in enthousiasme voor bewegen na de tweede klas. Uit onderzoek blijkt dat tot die tijd bewegingsonderwijs door de leerlingen als het populairste vak wordt gezien. Voor de afname in populariteit zijn diverse oorzaken aan te dragen. Die liggen soms buiten het bereik van de school. Denk aan het hebben van een baantje om in bepaalde behoeften te kunnen voorzien als uitgaan, roken, enz.

Op deze dag willen we laten zien wat er binnen de school mogelijk is om leerlingen zo enthousiast te houden dat ze blijvend willen bewegen. In de verschillende workshops zal worden getoond hoe we daar in de les handen en voeten aan kunnen geven. Daarbij zal ook worden





Impressie Studiedag  
'Bruggen slaan' van  
11 februari



gekeken naar de relatie tussen het onderwijs en de sport. Voor in de lessen kijken we naar wat de rol van de docent, de sectie en de leerlingen zelf kan bijdragen. Dit wordt uitgewerkt in zowel praktijk- als theorieworkshops. De workshops en de inhoud volgen zodra het programma helemaal rond is.

### Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

De afdeling Leiden organiseert een basiscursus en een herhalingscursus EHBSO op de woensdagavonden 9 en 16 maart van 19.00 tot 22.00 uur.

Deze vinden plaats op het Vlietland College, Apollolaan 262, 2324 BZ Leiden.

De kosten zijn € 150,- Na inschrijven is betalen verplicht.

Inschrijven kan via [kvloleiden@hotmail.com](mailto:kvloleiden@hotmail.com)

### Voetbal en dans in België

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw organiseert op woensdag 30 maart een nascholingsvoormiddag dans en voetbal in Melsele. Tijdens deze voormiddag bieden we 4 workshops dans en 4 workshops voetbal aan. Hieruit kunt u 2 workshops kiezen met tussenin een pauze van 15 min.

U vindt alle informatie ook op onze website <http://www.bvlo.be/nl/x/552> waar u uiteraard ook snel en eenvoudig online kunt inschrijven. Voor verdere informatie kan u altijd terecht op het BVLO-secretariaat.

### Digitaal KVLO-portfolio

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

Uitgebreide informatie over alle scholingen/evenementen? Zie de kalender op [www.kvlo.nl](http://www.kvlo.nl)

Inschrijving of een verwijzing daarvoor via [www.kvloscholing.nl](http://www.kvloscholing.nl)

## Agenda

### ALO Amsterdam

Op zaterdag 16 april is er weer een evenement op de ALO Amsterdam voor oud-studenten. Vanaf 2009 wordt dit jaarlijks op een zaterdag half april gehouden. De dag kent globaal de volgende indeling: Ontvangst rond 15.30 uur. Tussen 16.00 en 18.00 uur activiteiten en lezingen. Om 18.30 is er een maaltijd. Dit jaar staat het spelen centraal. Bekende oud-studenten zullen workshops verzorgen, maar het is ook mogelijk om onderling een bepaald spel te spelen.

Op de website van de ALO volgt bij alumni binnenkort verdere info.

ADVERTENTIE

**SNOWBREAKS.NL**  
BY ROCKS & RIVERS

**Wintersportkampen**  
**Educatieve Winterkampen**  
**Gletsjer-skikampen**  
**Bergsportkampen**

[www.snowbreaks.nl](http://www.snowbreaks.nl)

Contact:

[registratie@kvlo.nl](mailto:registratie@kvlo.nl) of [astrid.vanderlinden@kvlo.nl](mailto:astrid.vanderlinden@kvlo.nl)

## COMBINATIEFUNCTIONARISSEN ONTVANGEN CERTIFICAAT VROEGTIJDIG SIGNALEREN

Op woensdag 26 januari ontvingen negen combinatiefunctionarissen, werkzaam in Overijssel, het certificaat Vroegtijdig Signaleren. Zij volgden deze training, die aangeboden wordt in het kader van het actieprogramma Jeugdbeleid en Jeugdzorg van de provincie Overijssel. Het doel van het provinciale project Vroegtijdig Signaleren is handvatten te bieden bij het signaleren én handelen, wanneer er zorg is over de ontwikkeling, de opvoeding en het gedrag van kinderen. Deelnemers aan de scholing leren zo vroegtijdig signalen te herkennen, die kunnen wijzen op verwaarlozing of mishandeling. De training is bedoeld voor professionals, werkzaam bij peuterspeelzalen, kinderopvangorganisaties en het basisonderwijs.

[www.sportserviceoverijssel.nl](http://www.sportserviceoverijssel.nl)

## NKS Boymansfonds

De stichting NKS Boymansfonds kent jaarlijks twee prijzen toe voor de beste publicaties op het gebied van lichamelijke opvoeding, sport en recreatie. Studenten aan universiteiten en hogescholen die een dissertatie of scriptie schrijven over bovengenoemde onderwerpen kunnen in aanmerking komen. Voor een dissertatie is de NKS Boymansprijs (€ 1250,-) en voor een scriptie de aanmoedigingsprijs (€ 450,-). Vóór 1 april inleveren. Voor informatie: [tromeijn@nks.nl](mailto:tromeijn@nks.nl)

## LEERLINGEN DIE TE WEINIG BEWEGEN, WILLEN GRAAG MEER SPORT OP SCHOOL

Jongeren die veel te weinig bewegen, raken wel gemotiveerd als ze op na school sportles krijgen die hen aanspreekt. Voor inactieve jongeren zijn voetbal, zwemmen en fitness het meest aantrekkelijk. Voor allochtone meiden spreekt bewegen op muziek daarbij het meest aan. Dat blijkt uit een onderzoek van TNO in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen onder bijna 27.000 leerlingen van 78 vmbo-scholen. Deze scholen zijn allen actief in het project *Vmbo in Beweging*. Uit het onderzoek blijkt dat maar 41,6 procent voldoet aan de beweegnorm voor hun leeftijd.

[www.vmbobeweging.nl](http://www.vmbobeweging.nl) en [www.sportbewegenonderwijs.nl](http://www.sportbewegenonderwijs.nl)

## KIKID LANCEERT WEERBAARHEIDSTRAINING

Stichting Kikid is een stichting die verschillende onderwijsinterventies ontwikkelt over maatschappelijke thema's, samen met jongeren. Het doel van de stichting is het leveren van een bijdrage aan het versterken en vergroten van sociale competenties en maatschappelijke weerbaarheid van de jeugd.

Op 2 februari lanceerde Stichting Kikid een training voor jongeren op het voortgezet onderwijs getiteld 'Ik hou van mij'. Deze eerste weerbaarheids-training vond plaats op een middelbare school in Amsterdam en zal vervolgens door het hele land worden gegeven. Het gehele programma wordt de komende twee jaar onderzocht op effectiviteit door landelijk kenniscentrum Movisie en onderzoeksbureau TNO.

<http://www.kikid.nl>

## SLO-CONFERENTIE DOORLOPENDE LEERLIJNEN

Op donderdag 31 maart organiseert SLO bij De Nieuwe Buitensociëteit in Zwolle een conferentie voor de onderbouw VO met als thema 'doorlopende leerlijnen'. Tijdens deze conferentie krijgen de deelnemers informatie over de rol, functie, vormen en aspecten van leerlijnen en hen ondersteunen bij de (vak)inhoudelijke invulling van doorlopende leerlijnen. De deelnemers krijgen allerlei voorbeelduitwerkingen en hulpmiddelen. Eén van de vakken c.q. deelgebieden is bewegen & sport. Voor meer informatie en aanmelding (uiterlijk 14 maart a.s.) zie <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/agenda/00016/>

## Zoneparcs in plaats van schoolpleinen

Op een schoolplein moet elk kind naar hartelust kunnen spelen en sporten. Dat realiseert Zoneparc Foundation Nederland zich maar al te goed en daarom initieerde de stichting tussen 2005 en 2010 maar liefst 62 innovatieve schoolpleinen voor het basisonderwijs. Elk Zoneparc is ingedeeld in drie zones - de sport-, chill- en gamezone - die zijn ingericht met speciaal ontwikkelde sport- en spelmaterialen. Het doel van de Zoneparcs is niet alleen om kinderen te stimuleren om meer te gaan bewegen en sporten, maar ook om kinderen te bevorderen tot het nemen van verantwoordelijkheid.

[www.sportknowhow.nl](http://www.sportknowhow.nl)



# → BRUGGEN SLAAN TUSSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING EN JEUGDSPOORT?



## AAN DE SLAG MET BADMINTON

De badminton sport is al menig jaar een Olympische sport en wordt op grote schaal beoefend binnen honderden verenigingen. Maar ook binnen het onderwijs neemt badminton een belangrijke plek in. Met de juiste materialen, die vele scholen al in bezit hebben, kunnen voor elk kind diverse leuke en uitdagende oefenvormen neergezet worden. Daardoor is de sport laagdrempelig en ideaal om op elk niveau binnen zowel het onderwijs als de vereniging beoefend te worden.

In Aan de slag met badminton worden bruggen geslagen tussen het bewegingsonderwijs op de basisschool en het voortgezet onderwijs, alsmede tussen het bewegingsonderwijs en de badmintonvereniging. Daarmee biedt het zowel docenten, trainers als studenten lichamelijke opvoeding een breed arsenaal aan oefenvormen en geeft het

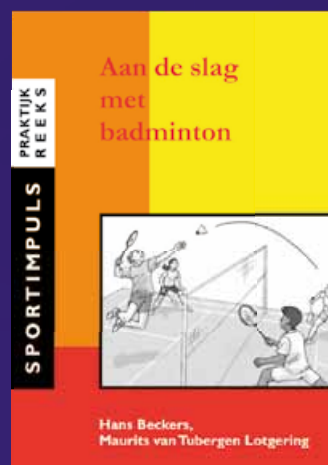
handige tips en trucs om de badmintonlessen nog aantrekkelijker te maken.

Doordat per leeftijdsgroep en per vaardigheidsniveau spel- en oefenvormen worden beschreven ontstaat voor de lezer een duidelijk herkenbare leerlijn. Daarnaast wordt in het laatste hoofdstuk aandacht besteed aan zaken als de spelregels en diverse toernooi- en wedstrijdvormen. Hierdoor is Aan de slag met badminton een ideaal boekwerk voor iedereen die meer wil weten van de sport en kinderen met nog meer plezier aan deze sport of dit spel wil laten deelnemen.

*Hans Beckers is docent aan het CIOS Sittard/Venlo en Fontys Sporthogeschool.*

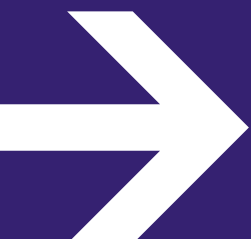
*Maurits van Tubergen Lotgering is badminton-trainer en beleidsadviseur sport in de gemeente Haarlemmermeer.*

## AAN DE SLAG MET BADMINTON



ISBN: 9789072335500

Prijs: € 14,90 incl. btw





# Master of Sports

## Vergroot je kwaliteiten

*Met MasterClass door Dr. Joost Oomen*

Fontys Sporthogeschool start in september 2011 wederom met de **NVAO geaccrediteerde** opleiding Master of Sports.

Deze Master legt het accent op toegepast onderzoek. De opleiding kent naast het basisdeel twee mogelijkheden tot specialisatie:

### **Education en Health.**

De twee-jarige opleiding wordt in deeltijd aangeboden op vrijdagmiddag en -avond.

### **Lerarenbeurs**

Voor deelnemers uit het onderwijs biedt de lerarenbeurs uitkomst. Met het geld uit de beurs wordt een groot deel van de kosten betaald en in de meeste gevallen ook de vervanging op uw onderwijsinstituut.

De aanvraagronde 2011 loopt van 1 april 2011 tot 13 mei 2011.

### **Geïnteresseerd?**

Kom naar de informatieavond op **donderdag 17 maart** van 19.30-21.00 uur bij Fontys Sporthogeschool in Tilburg.

### **MasterClass**

Dr. Joost Oomen, docent aan de Master of Sports, zal een MasterClass verzorgen tijdens deze informatieavond.

Niet alleen interessant maar ook een uitgelezen manier om een beeld van het niveau en de inhoud van deze Master te krijgen.

### **Docenten**

De Master of Sports heeft aansprekende docenten aan zich weten te binden. Naast het sterke basisteam onder leiding van lector dr. Lars Borghouts, worden de colleges onder meer verzorgd door Paul de Knop (rector Universiteit Brussel en erkend sportsocioloog), Mark van den Heuvel (lector Sporteconomie) en gastspreker Marcel Wintels (voorzitter KNWU en Fontys Hogescholen).

Voor meer informatie, aanvragen van een brochure of het aanmelden voor de informatieavond, ga naar

**[www.masterofsports.nl](http://www.masterofsports.nl)**

**DENK  
GROTER**